



COVID-19 (Coróinvíreas): Comhairle do Dhaoine Óga a fhad agus a bheidh na Scoileanna Dúnta

Bí Freagrach agus Coinnigh ar an Eolas Bí Gníomhach agus Fan Nasctha Bí Dearfach agus Ná Cail do Chloigeann

Tá an Rialtas tar éis cinneadh a dhéanamh gach scoil in Éirinn a dhúnadh d'fhonn scaipeadh an víris Covid-19 a mhaolú in Éirinn agus a oiread daoine agus is féidir a choinneáil sábháilte sláintiúil. Níl a leithéid seo tarlaíthe riamh sa tír, agus is beag taithí atá againn ar an scéal mar sin. Ach má leanaimid an chomhairle cheart, tiocfaimid slán as, agus le himeacht ama, beimid bródúil as an gcaoi ar thugamar aghaidh ar an dúshlán agus ar oibríomar as lámha a chéile chun tacú lenár dtír. Is tábhachtach an ról atá agatsa sa scéal. D'fhéadfadh cuid agaibh a bheith réidh le tabhairt faoi dhúshlán an scartha fhisicúla agus do chuid oibre scoile a dhéanamh sa bhaile; cuid eile agaibh, d'fhéadfadh sibh a bheith dubh dóite den rud ar fad, agus seans maith go bhfuil daoine eile ann a bhfuil imní orthu faoina a bhfuil i ndán don saol mór mar gheall ar na hathruithe seo. Is ag dul i dtraithí ar rudaí de réir a chéile atáimid uile faoi láthair. Agus tú ag machnamh ar cén chaoi ar féidir leat tacú leat féin, le do mhuintir, le do phobal agus le do thír, bí ag cuimhneamh ar na trí theachtaireacht thábhachtacha seo a leanas:

Bí Freagrach agus Coinnigh ar an Eolas Bí Gníomhach agus Fan Nasctha Bí Dearfach agus Ná Cail do Chloigeann

1. Bí Freagrach agus Coinnigh ar an Eolas

- Lean an chomhairle atá ar láithreán gréasáin FSS (féach an nasc thíos) faoi cén chaoi tú féin a chosaint, cén chaoi scaradh fhisicúla a chleachtadh, agus cén chaoi ar féidir leatsa a chinntiú nach scaiptear an víreas.
- Chun coinneáil ar an eolas, breathnaigh ar an bhfaisnéis a bheidh an Roinn Oideachais agus Scileanna a phostáil ar a cuntas Twitter (féach an nasc thíos).



- In éagmais na bhfíricí, d'fheadfadh sé go gcreidfimis ráflaí agus go samhlóimis cúrsaí a bheith i bhfad níos measa ná mar atá i ndáiríre. Cloígh le foinsí iontaofa faisnéise amhail FSS, an Roinn Sláinte, an Roinn Oideachais agus Scileanna, an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte (féach na naisc thíos) agus acmhainní nuachta príomhshrutha ar féidir brath orthu, RTÉ, mar shampla.
- Bíodh sos agat ón nuacht agus ó na meáin shóisialta, mar cabhraíonn sin linn gan a bheith i mbaol 'bréagnuacht' a chreidiúint agus gan a bheith neamhchosanta ar fhaisnéis mhíchruinn nó faisnéis nach bhfuil cabhrach.
- Cuimhnigh go bhfuil an Rialtas ar theann a dhíchill ag iarraidh a chinntiú go bhfanfaidh gach duine ar fud na tíre sábháilte sláintiúil.
- Cuimhnigh freisin nach dtolgfaidh gach duine an víreas, agus i gcás fhorhóir na ndaoine a tholgfaidh, tiocfaidh siad chucu féin go hiomlán. I saolta mar seo is gá dúinn uile tacú lena chéile:
 - A bheith cineálta agus faire amach dá chéile.
 - Cuimhnigh nach ann d'aon duine ná aon ghrúpa ar leith 'is cúis' leis an víreas.
 - Níl sé cabhrach ráitis dhiúltacha a dhéanamh faoi dhaoine eile i dtaca leis an víreas; is tábhachtach do chairde agus do mhuintir a chur ina gceart má tá a leithéid sin ar siúl acu.
 - Má tholgann daoine a bhfuil aithne agat orthu an víreas, cuimhnigh nach orthu atá an locht. Bhí an mí-ádh orthu agus is gá dúinn tacú leo.



2. **Bí Gníomhach agus Fan Nasctha**

Is tábhachtaí **gnáthnósanna agus sceidil** agus muid ag iarraidh aghaidh a thabhairt ar an gcéim nua seo dár saol. Má chloímid le struchtúr agus lenár ngnáthnósanna, sin an rud is mó a spreagfaidh suaimhneas intinne ionainn. Tá ár ngnáthnósanna laethúla rialta tar éis athrú mar go bhfuil na scoileanna dúnta. Cén fáth nach gcruthóimis nósanna nua i ré seo Covid-19? Tá rithábhacht ag baint le bheith gnóthach i gcónaí, gan a bheith ar nós cuma liom, agus smacht a bheith againn ar ár gcuid ama.

Chun cabhrú leat dul i ngleic leis an tréimhse ama seo, cruthaigh **Plean don Lá** gach tráthnóna le haghaidh an lae dar gcionn (féach an nasc thíos). Bíodh an gnáthlá scoile mar threoir agat. Ná déan dearmad do phlean a phlé le baill do theaghlach lena chinntiú go n-oireann do sceideal maidir le béilí, cith a thógáil, am ríomhaire srl. do gach duine sa teach. Smaoinigh ar na rudaí seo a leanas agus an plean á cheapadh agat:

- **Cuir gníomhaíochtaí laethúla bunúsacha san áireamh:** Is chun leasa do shláinte agus d'fholláine an codladh; mar sin bí cinnte go bhfaighidh tú go leor codlata - moltar idir 8 n-uair an chloig agus 12 uair an chloig le haghaidh daoine óga. Fág d'fhón/ríomhaire glúine/taibléad lasmuigh de do sheomra codlata ionas go bhfaighidh tú oíche mhaith codlata. Is den rithábhacht freisin é ithe go sláintiúil, neart uisce a ól agus cúram a dhéanamh de do shláinteachas pearsanta. Ba chóir go n-áireofaí ar do nósanna laethúla codladh, aclaíocht rialta, cith a thógáil agus tú féin a ghléasadh.
- **Déan aclaíocht choirp agus obair tí freisin:**
 - Dul ag siúl nó ag rith/meáchain a chrochadh/léim ar thrampailín/gnáthamh aclaíochta a leanúint ar líne nó trí aip
 - Do sheomra a ghlanadh (do leaba a chóiriú/do spás a choinneáil glan néata)
 - Cabhrú leis an obair tí (na gréithe a bhaint den mhiasniteoir agus a chur isteach ann/an féar a ghearradh/an carr a ní nó a fholúsghlanadh/cúnamh a thabhairt leis an tsiopadóireacht/leis an gcócaireacht/leis an níochán agus iarnáil)



- **Bíodh roinnt gníomhaíochta sóisialta ar siúl agat:**
 - Úsáid an teicneolaíocht chun fanacht i dteagmháil le daoine
 - Má tá gaolta, daoine muinteartha nó comharsana agat a d'fhéadfadh a bheith uaigneach nó a chónaíonn leo féin, cén fáth nach gcuirfeá glao gutháin orthu? Cuimhnigh ar ghaolta leat atá amach sna blianta go háirithe.
 - Déan caidreamh athnuaite le do mhuintir. Déan rudaí a thaitníonn le gach duine agus suigh síos le chéile chun féachaint ar an teilifís, cluiche cláir a imirt nó míreanna mearaí a dhéanamh, nó cabhraigh leis an obair tí. B'fhéidir go bhféadfá cúnaimh a thabhairt do do dheartháir nó do dheirfiúr óg obair bhaile a dhéanamh.
- **Tabhair faoi ghníomhaíochtaí cruthaitheacha a mbaineann tú taitneamh astu:**
 - Bain triail as rud éigin nua. Bain leas as YouTube chun tabhairt faoi chaitheamh aimsire nua.
 - Déan crosaire, bí ag léamh, ag tarraingt, ag péinteáil, ag scríobh nó ag éisteacht le ceol.
 - Coinnigh cuntas ar gach lá ach scríobh faoi, é a thaifeadadh nó grianghraif a thógáil. Coinnigh dialann de na laethanta seo. B'fhéidir gur rud é sin a bheadh thar a bheith luachmhar duit amach anseo.
 - Scríobh litir/ríomhphost chuig cara nó gaol nó comharsa atá amach sna blianta.
 - Breathnaigh ar chlár teilifíse a thaitníonn leat.
 - Roinn TikTokanna spráúla le cairde agus bain taitneamh astu.
 - Ullmhaigh béile. BÁCÁIL CÁCA.
- **Déan roinnt obair scoile**
 - Is tábhachtach an rud é go mbeadh do ghnáthamh nua i rith na seachtaine chomh cosúil agus is féidir leis an ngnáthlá scoile. Ní maireann an chuid is mó de ranganna scoile ach thart ar 35 nóiméad. Mar sin, ní mór rud éigin nua a dhéanamh gach 30-35 nóiméad.
 - Tá scoileanna tar éis na ranganna a chur suas ar líne agus beidh na ranganna á rith de réir an ghnáthchláir



ama. Ná déan dearmad láithreán gréasáin na scoile agus do chuntas ríomhphoist a sheiceáil go rialta.

- Tá neart láithreáin ghréasáin iontacha ann a thacóidh le d'fhoghlaim lena linn seo, mar shampla, **Scoilnet** (féach an nasc thíos).
- Cuimhnigh go mbíonn sé deacair go minic tú féin a spreagadh agus d'aire a choimeád ar an obair agus tú leat féin sa bhaile. Ní haon rud as an ngnáth é sin. Sos a thógáil go rialta agus luach saothair a thabhairt duit féin is mó a spreagfaidh tú.

3. Bí Dearfach agus Ná Cail do Chloigeann

D'fhéadfadh sé go mbeadh neart mothúcháin dhifriúla agat sna seachtainí atá romhainn amach. D'fhéadfadh sé go mbraithfeá go bhfuil an rud ar fad fíoraisteach. Seans go mbeimis imníoch, brónach, eaglach, bréan, feargach, suaite, nó sioctha fiú.

D'fhéadfadh sé nach mothóimis rud ar bith. Níl aon rud mícheart leis an méid thuas; is gnáthfhreagairtí sláintiúla iad sin ar chúinsí strusmhara amhail an ráig seo de Covid-19. Ní ann d'aon rud 'ceart' ná 'mícheart' ó thaobh do mhothúchán de. Má tá difríocht idir do mhothúcháin agus d'fhreagairtí agus cinn do chairde, ná déan dearmad nach mar a chéile aon bheirt daoine. Tá rudaí ann is féidir linn a dhéanamh a chabhróidh linn, mar shampla:

- Labhairt le daoine muinteartha agus cairde faoi do mhothúcháin. Is cabhair mhór é ár smaointe agus rudaí atá ina n-údar imní dúinn a roinnt le daoine eile.
- Cuimhnigh go bhfuil an-chuid ráflaí agus 'bréagnuacht' ag gabháil thart faoi láthair. Má tá imní ort fúthu, labhair le duine fásta nó le tuismitheoir.
- Faigh do chuid faisnéise ó fhoinse iontaofa.
- Dá mhéad a labhróidh tú faoi Covid-19 nó a fheicfidh tú ar an nuacht is deireanaí faoi, is ea is mó imní a bheidh ort. Déan iarracht gearradh siar ar fhaisnéis a d'fhéadfadh cur isteach ort a fháil ón Idirlíon/teilifís/na meáin shóisialta.
- Tiocfaimid trí Covid-19 agus beidh an saol ar ais mar a bhí.
- Is sos é seo ó na gnáthnósanna a bhí agat, agus is seans é aird a dhíriú ort féin agus iarracht ar leith a dhéanamh aire a thabhairt duit féin. Déan iarracht dul a chodladh go luath, bia cothaitheach a ithe agus fanacht aclaí, fiú mura bhfuil i gceist ach siúlóid.
- Téigh i muinín teicnící chun do scíth a ligean (féach an nasc



thíos).

- Déan rud éigin a mbaineann tú taitneamh as. Smaoinigh ar rud éigin a thugann ardú meanman duit, agus ansin déan amhlaidh – éisteacht le ceol, mar shampla, nó dul ag spaisteoireacht, gnáthamh aclaíochta a chleachtadh, nó breathnú ar scannán greannmhar. Cuimhnigh, is maith an leigheas é an gáire!

Féach ar na naisc seo thíos:

- [Plean don Lá](#)
- [Teicnící chun do Scíth a Ligean](#)

Féach ar na láithreáin ghréasáin seo ach tabhair faoi deara nach liosta cuimsitheach é:

- [FSS \(HSE\)](#)
- https://twitter.com/@Education_Ire
- [Scoilnet](#)
- [An Roinn Sláinte](#)
- [An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte \(WHO\)](#)
- www.spunout.ie
- www.youth.ie
- www.jigsawonline.ie
- [Feachtas Little Things](#)