

# Ag tacú le deiseanna do shúgradh rioscach (Bhreith – 6 bliana)

## Connections to **Aistear and Síolta**

**Aistear Téama:** *Folláine*

*Taiscéalaíocht agus Smaointeoireacht*

**Treoirleánte le hAghaidh an Dea-Chleachtais:**

*Foghlaim agus forbairt trí mheán an tsúgartha*

**Síolta Caighdeáin:**

2. *Timpeallachtaí*

6. *Súgradh*



## Réamhrá

Is féidir súgradh rioscach a shainmhíniú tríd is tríd mar shúgradh fisiciúil, ginchumais agus spreagúil, lena mbaineann gné de riosca, dúshlán agus eachtraíocht. Tá sé spráúil, spreagúil agus fiú ábhairín scanrúil. Tá sé chatagóir de shúgradh rioscach ann (féach lgh 3-6). Tá go leor buntáistí ag baint le páirt a ghlacadh sna catagóirí seo de shúgradh rioscach do pháistí - rogha, rialú, cinnteoireacht, mothú gnóthachtála chomh maith leis an gcumas riosca agus réiteach fadhbanna a mheas agus déileáil le dúshlán nó iad a shárú. Tá forbairt na scileanna seo lárnach do mheabhairshláinte dhearfach agus d'fholláine fisiciúil. Gan nochtadh do shúgradh rioscach is féidir le páistí meonta eaglacha nó meargánta a fhorbairt<sup>1</sup> agus gan a bheith in ann riosca seans nach mbeidh siad in ann rochtain a fháil ar

riosca. Tugtar breac-chuntas sa chéad chuid den leidbhileog seo ar ról an duine fhásta i dtacú le súgradh rioscach agus tugann an dara cuid cur síos agus samplaí do gach ceann de na sé chatagóir de shúgradh rioscach.

## Ról an Duine Fhásta

Sula dtosaíonn siad ar an turas seo, ba cheart do na daoine fásta laistigh den suíomh am a ghlacadh chun deiseanna do shúgradh rioscach sa suíomh a shainmhíniú agus machnamh a dhéanamh orthu agus plé a dhéanamh ionas go mbeidh gach ball foirne agus páiste (agus tuismitheoir) soiléir ar a bhfuil ceadaithe/nach bhfuil ceadaithe. D'fhéadfadh sé a bheith úsáideach na samplaí thíos a úsáid mar bhunús le plé agus machnamh foirne ar an áit a bhfuil an suíomh faoi láthair maidir le deiseanna do shúgradh rioscach a chur ar fáil agus machnamh a dhéanamh ar cé chomh compordach is atá an suíomh le tosú ag dul i ngleic le deiseanna níos dúshlánaí do pháistí agus iad a éascú. D'fhéadfadh an Uirlis Phleanála Gníomhaíochta ar Threoir Chleachtais *Aistear Síolta* cabhrú le machnamh agus forbairt leanúnach an réimse cleachtais seo. Tá an uirlis seo ar fáil [anseo](#). Tá sé tábhachtach a thabhairt faoi deara gur próiseas é páistí a spreagadh agus a éascú chun tabhairt faoi dheiseanna do shúgradh rioscach a fhorbraíonn thar thréimhse ama. Agus súgradh rioscach ar bun, bíonn rólanna éagsúla ag an duine fásta, lena n-áirítear.

### 1. Páistí a choinneáil sábháilte go leor agus teorainneacha comhsheasmhacha a leagan síos

Is tosaíocht í maoirseacht an duine fhásta le linn gníomhaíochtaí a bhaineann le súgradh rioscach. Cinntíonn an duine fásta go bhfuil an tsaoirse agus na deiseanna ag páistí maidir le súgradh rioscach laistigh de chreat slándála agus

<sup>1</sup>Féach ar na Leidbhileoga maidir le Meonta Dearfacha Foghlama a Fhorbairt do pháistí ó [Bhreith go trí bliana](#) agus [trí – sé bliana](#).

sábháilteachta. Is éard atá i gceist leis seo ná go dtugann an duine fásta faoi dhá phríomhthasc.

- (i) Teorainneacha soiléire iompraíochta a shocrú agus a chothabháil a gcloítear go comhsheasmhach leo agus ag úsáid rialacha chun an tsaoirse a chumasú.
- (ii) Cur chuige a ghlacadh maidir le ‘measúnú riosca chun cur ar chumas’ - braistint go bhfuil an timpeallacht *sábháilte go leor* seachas a bheith go hiomlán saor ó riosca tar éis measúnú riosca-tairbhe a dhéanamh.

## 2. Timpeallachtaí a chruthú a spreagann sùgradh rioscach

Príomhról atá ag an duine fásta ná a chinntiú go soláthraíonn an timpeallacht deiseanna do shúgradh rioscach. Tá rochtain ar thimpeallachtaí nádúrtha agus ábhair cheannoscailte / páirteanna scaoilte tábhachtach<sup>2</sup>. Ba cheart go dtairgeann spásanna sùgartha leibhéil dhifriúla éilimh i dtéarmaí airde, dromchla agus géire. I gcás suíomhanna a bhfuil go leor spáis acu is féidir le daoine fásta a chinntiú go bhfuil spásanna nádúrtha ann le crainn, féar fada, botháin, pluaiséanna, rampaí, droichid, carraigeacha téagartha chomh maith le hábhair cheannoscailte éagsúla cosúil le boinn tarracóra, ábhair athchúrsáilte agus cláir adhmaid. Is cuma cé chomh beag atá an spás is féidir roinnt eilimintí nádúrtha a chur san áireamh – crainn bheaga nó toir mhóra i soithigh phlandaí, clais ghainimh, tráidire uisce, cistin láibe. Tá éadaí cuí riachtanach, mar is iondúil gurb ionann sùgradh rioscach agus éirí an-fhliuch agus an-láibeach. Tá sé tábhachtach go mbeadh rochtain ag páistí ar éadaí agus bróga oiriúnacha (m.sh., buataisí báistí, feisteas báistí/ uiscédhíonach, cótaí, hataí).

## 3. Tacú le páistí dúshlán a ghlacadh agus fadhbanna a réiteach

Ní mór do pháistí am agus spás a bheith acu chun rudaí a oibriú amach dóibh féin nó triail a bhaint as rud éigin atá dúshlánach, b’fhéidir fiú beagán scanrúil. D’fhéadfadh go mbeadh cathú ar dhaoine fásta idirghabháil a dhéanamh róthapa chun cabhrú le páistí nó chun iad a dhíspreagadh sula bhfaigheann siad deis a fháil amach conas fadhb a réiteach dóibh féin. Bí aireach gur féidir le húsáid teanga difríocht a dhéanamh. In ionad

‘Bí cúramach’ a rá, úsáid teanga a spreagann feasacht ar an timpeallacht agus ar choirp na bpáistí féin, úsáid frásaí cosúil le ‘Coinnigh ort, is féidir leat é a dhéanamh’ nó ‘Bain triail as do lámha a úsáid freisin!’ Tá sé tábhachtach a bheith feasach ar chomharthaíocht choirp, mar sin bíodh meangadh gáire ort agus déan sméideadh le cur in iúl do pháistí go bhfuil tú sásta go mbainfidh siad triail as agus ná déan idirghabháil ach amháin nuair is gá.

## 4. Páistí a spreagadh a bhfuil drogall orthu páirt a ghlacadh i sùgradh rioscach

Agus tú ag ullmhú do shúgradh rioscach tá sé tábhachtach aois, cumas agus meonta gach páiste a mheas. Is breá le roinnt páistí páirt a ghlacadh i sùgradh rioscach agus d’fhéadfadh páistí eile a bheith níos drogallaí. Le tacaíocht, is féidir páistí a bhfuil drogall orthu a spreagadh chun rioscaí a fhiosrú i dtimpeallachtaí sábháilte agus slána. I gcásanna den sórt sin, beidh tacaíocht íogair ag teastáil ó pháistí. Tá sé an-tábhachtach do na páistí seo ceiliúradh a dhéanamh ar aon chéimeanna a dhéantar i dtreo rannpháirtíocht mhéadaithe i sùgradh rioscach. Smaoinigh ar na deiseanna atá ar fáil freisin do bhuachaillí agus do chailíní araon, de gach cumas, toisc go bhfuil sé tábhachtach comhdheiseanna a éascú do ghníomhaíochtaí a bhaineann le sùgradh rioscach bunaithe ar chéim forbartha agus ar chumas an pháiste.



## 5. Tacú le dul chun cinn i sùgradh rioscach

Chun ligean do pháistí dul chun cinn a dhéanamh ina sùgradh rioscach, tá gá le timpeallachtaí, uirlisí agus taithí a thairgeann leibhéil éagsúla éilimh nó dúshlán do pháistí. Ag an am céanna, ní mór an deis a thabhairt do pháistí tréimhsí marthanacha sùgartha a bheith acu, am, rogha agus spás a

<sup>2</sup>Féach ar an leidbhileog [Ábhair cheannoscailte a úsáid](#) (breith - 6 bliana d’aois)

thabhairt dóibh chun castacht a thógáil ina gcuid sùgartha agus foghlama, agus cistí éagsúla eolais a thugann siad ón mbaile agus óna spéiseanna níos leithne a chur in iúl. Tugann páistí dúshlán isteach ina sùgradh féin nuair a thugtar an t-am agus an spás dóibh chun é sin a dhéanamh agus go ginearálta, téann siad ar aghaidh i gcastacht agus i ndúshlán le himeacht ama. Bíonn measúnú ar shúgradh rioscach páistí mar chuid de chuir chuige fhoriomlána maidir le foghlaim agus sùgradh agus idirghníomhaíochtaí a mheas thar thréimhse leanúnach ama<sup>3 4</sup>.



## 6. Ionchuisiú i sùgradh rioscach a chur chun cinn

Tá sùgradh rioscach an-tairbheach do gach páiste. Is minic a bhíonn bacainní móra roimh pháistí faoi mhíchumas (idir infheicthe agus dofheicthe) a d’fhéadfadh cosc a chur orthu tairbhe iomlán a bhaint as na deiseanna a chuireann an cineál seo sùgartha ar fáil. Tá sé tábhachtach go mbeadh an duine fásta feasach faoi na bacainní atá ann agus ionchuisiú páistí faoi mhíchumas a chur chun cinn i ndeiseanna do shúgradh rioscach. Is féidir saincheisteanna inrochtaineachta, srianta móitair agus céadfacha a bheith san áireamh sna bacainní a d’fhéadfadh bac a chur ar chumas páiste fiosrú a dhéanamh ar an timpeallacht nó ar theorainneacha intleachtúla a d’fhéadfadh a bheith deacair don pháiste riosca a mheas agus déileáil leis. Sna cásanna seo, d’fhéadfadh an

<sup>3</sup>Féach ar an leidbhileog [Foghlaim agus forbairt leanaí a dhoiciméadú](#) (Breith-6 bliana d’aois)

<sup>4</sup>Féach ar an bhfiseán [Ag Tacú le Dul Chun Cinn i Sùgradh](#) le Elizabeth Wood

páiste brath ar thacaíocht agus treoir ó dhuine fásta chun páirt a ghlacadh i ghníomhaíochtaí a bhaineann le sùgradh rioscach. Ag an am céanna, tá sé tábhachtach nach ndéanann an duine fásta gannmheas ar inniúlachtaí an pháiste ná an páiste a róchosaint. Ní mór an méid riosca atá inghlactha do ghníomhaíochtaí sùgartha a dhéanamh páiste faoi mhíchumas a mheas agus tacú leis de réir riachtanais, tréithe agus meonta aonair an pháiste. Tá sé ríthábhachtach go dtuigeann an duine fásta inniúlachtaí an pháiste agus go dtacaíonn sé lena rannpháirtíocht i sùgradh rioscach mar is cuí.



## Na catagóirí de Shúgradh rioscach agus gníomhaíochtaí féideartha do pháistí idir 1-6 bliana d’aois.

Tugtar breac-chuntas sa chuid seo ar shé chatagóir de shúgradh rioscach. Tá gach catagóir briste i raonta aoise (1-1.5, 1.5-2, 2-3 agus 3 - 6 bliana d’aois) agus cuireann sé ar chumas daoine fásta deiseanna oiriúnacha le haghaidh sùgradh rioscach a shainaithint. Ní thugtar na haoiseanna ach mar threoir agus beidh páistí ag forbairt agus ag glacadh páirte sna deiseanna seo ar a luas féin. Tosaíonn go leor páistí ag fáil taithí ar gach ceann de na catagóirí trí shúgradh ionadach nuair a bhreathnaíonn siad ar a bpiaraí i mbun eispéiris riosca agus as sin tosaíonn siad ag tógáil an mhuinín chun triail a bhaint as eispéiris nua agus scileanna nua a fhorbairt.

Tá méadú ag teacht ar an aitheantas a thugtar don tábhacht a bhaineann le deiseanna do shúgradh rioscach do pháistí agus tá an luach saothair ó thaobh ‘riosca-tairbhe’ de chomh mór sin is go mbeadh sé faillitheach gan é a ionchorprú i dtaithe laethúil na bpáistí. Mar sin féin, ba cheart a admháil gurb ionann an dá chatagóir deiridh de shúgradh rioscach, sùgradh le fíoruirisí agus sùgradh le/in aice le gnéithe nádúrtha, go háirithe tine, agus leibhéal níos mó dúshláin do shuíomhanna taobh amuigh den bhaile.

## Catagóir a haon: ‘Ruaille Buaille’

Is éard atá i gceist leis an gcatagóir sùgartha seo ná coraíocht agus troid sùgartha. Is féidir leis a bheith laistigh agus lasmuigh, ach de ghnáth cuireann an taobh amuigh níos mó spáis ar fáil don sùgradh seo. Nuair a thugtar faoin gníomhaíocht seo taobh istigh ba cheart go ndéanfaí ar dhromchlaí boga í chun imbhuailtí crua a sheachaint. Cé go mbeidh cailíní agus buachaillí araon páirteach, is fiú a thabhairt faoi deara go mbíonn claonadh i bhfad níos láidre ag buachaillí óga dul i mbun na gníomhaíochta spráíúla seo. Tá sé tábhachtach tacú leis an bpáiste foghlaim le socrú síos arís agus taitneamh a bhaint as tréimhse shuaimhneach ag deireadh an chluiche.



**Aois 1-1.5:** I gcás na bpáistí is óige, is éard atá i gceist le gníomhaíocht a bhaineann le ruaille buaille go ginearálta ná idirghníomhaíochtaí spráíúla le duine fásta amhail bogadh i spás, ag bogadh go mall ar dtús suas agus síos nó ó thaobh go taobh, á n-ardú suas san aer, nó ag preabadh go réidh ar ghlúin an duine fhásta.

**Aois 1.5-2:** Bainfidh páistí den aois seo taitneamh as ruaille buaille éadrom le duine fásta ar dhromchlaí boga. Má dhéantar fuaimeanna amaídeacha nó má bhaintear úsáid as frásaí athráiteacha ar nós ‘Táim ag teacht chun tú a fháil!’ cuirtear leis na sceitimíní.

**Aois 2-3:** Is féidir ruaille buaille a bheith i gceist le tóir nó leaisteanna a imirt, le spineáil agus damhsa, ach arís déan iarracht dromchlaí a aimsiú a bhaineann an dochar as aon titim.

**Aois 3-6:** Is iondúil go mbaineann páistí san aoisghrúpa seo taitneamh as a bheith ag tabhairt faoi choraíocht agus troid sùgartha, cluichí tóra agus gabhála agus sùgradh arm samhailteach. Is minic a úsáidfidh páistí ábhair ina ngarthimpeallacht mar airm shamhailteacha. Is minic gur féidir le maide a bheith ina chlaíomh, ina shleá nó ina ghunna.

## Catagóir a dó: Imeacht as Radharc/Dul ar Strae

Is breá le páistí a bheith ag sùgradh in áiteanna ina bhfuil an bhraistint acu nach féidir le daoine fásta iad a fheiceáil. Agus é sin á dhéanamh acu, beidh mothú spleodair acu, cé go gcoinneoidh na daoine fásta súil aireach agus déanfaidh siad maoirseacht orthu i gcónaí.

**Aois 1-1.5:** Tugann fuinneoga a fhéachann amach ar limistéar lasmuigh nó bheith ag roinnt ama agus spáis le páistí níos sine seans dóibh faire/idirghníomhú le páistí níos sine atá ag tabhairt faoi shúgradh rioscach. I dtaobh páistí óga, is minic a thosóidh an sùgradh rioscach dóibh le sùgradh rioscach ionadach. Soláthraíonn ‘Peek a boo’ nó gníomhaíochtaí stíle comhchosúla eispéiris ghaolmhara don aoisghrúpa seo.

**Aois 1.5-2:** Is gníomhaíochtaí iad dul i bhfolach faoi chrainn nó taobh thiar de thoir mhóra a thaitníonn leis an aoisghrúpa seo. Tairgeann níos mó agus níos mó clós sùgartha spásanna sùgartha nádúrtha in éineacht le trealamh clóis sùgartha agus mar sin, eagraigh turais rialta nuair is féidir chun go mbeidh lapadain in ann dul i bhfolach faoi chrainn, i bhféar fada agus i lúbraí.

**Aois 2-3:** Maidir leis an aoisghrúpa seo, is gníomhaíochtaí oiriúnacha iad sùgradh pluaise chomh maith le taiscéaladh ar limistéir fhoroisithe in aice láimhe. Is féidir pluaiseanna a thógáil le hábhaircheannoscailte / páirteanna scaoilte cosúil le boscaí, bileoga, boinn, ábhair athchúrsáilte a bheith an-spreagúil don aoisghrúpa seo!

**Aois 3-6:** Maidir leis an aoisghrúpa seo, is féidir le cluichí amhail ‘Folach Bíog’ agus ‘Duaithníocht’ a bheith an-chorraitheach agus spreagúil. De réir mar a éiríonn páistí níos sine, is féidir am níos faide agus limistéar cuardaigh méadaithe a chur san áireamh. Bíonn áthas ar pháistí spotaí nua folaigh a lorg agus a bheith ‘do fheicthe’. Is bealach eile é pluaiseanna agus pubaill a sholáthar chun an ghníomhaíocht seo a éascú mura dtugann an suíomh deis do pháistí clúdach a fháil ó chrainn, fáлта agus féar fada. Tá sé níos fearr fós páirteanna scaoilte oscailte a sholáthar do pháistí cosúil le boscaí, bileoga agus cláir adhmaid chun a bpluaiseanna féin a dhéanamh. Is bealach iontach eile iad cluichí paraisiúit cosúil le ‘Cat agus Luch’ chun fiosrú a dhéanamh ar imeacht ar strae nó imeacht as radharc don aoisghrúpa seo.



## Catagóir a trí: Airdí Móra

Is éard atá i gceist leis an gcatagóir seo súgartha deiseanna do pháistí dreapadh agus léim ó dhromchlaí socra nó solúbtha, cothrom a choinneáil ar rudaí agus crochadh/luascadh ó shuíomh ardaithe. Ba cheart gnéithe dreaptha a chur ar fáil laistigh den timpeallacht súgartha do pháistí ag gach céim. Bíonn peirspictíocht dhifriúil i gceist leis an taithí a bhíonn ag páistí óga i leith airde ná mar a bhíonn ag duine fásta. D'fhéadfadh an páiste a bhrath fiú go bhfuil airdí beaga, mar shampla airde cathaoireach bige, ina dhúshlán.



<b>Aois 1-1.5:</b>	An páiste a ardú chuig do choim nó d'ucht. Agus greim á choinneáil ar choim an pháiste lig ort go bhfuil an páiste á chaitheamh suas san aer agat agus sibh ag féachaint i dtreo a chéile nó an páiste ag féachaint amach. Cabhraidh leis an bpáiste iad féin a chothromú ar struchtúr atá beagán ardaithe ón talamh. Bheith ag lámhacán suas agus síos rampaí. Ag foghlaim conas dreapadh suas céimeanna nó staighre.
<b>Aois 1.5-2:</b>	De réir mar a ghnóthaíonn an páiste an inniúlacht siúl le muinín éigin, ba cheart go gcuimseodh an timpeallacht faoi dhíon struchtúir le dreapadh suas orthu agus teacht anuas uathu. Ba cheart go n-éascódh an limistéar amuigh faoin aer dreapadh suas, sleamhnú nó rolladh síos rampaí nó cnoic bheaga.
<b>Aois 2-3:</b>	D'fhéadfadh an páiste tolg nó struchtúr beag eile a úsáid le haghaidh dreapadóireachta agus léim air/as. Cuimhnigh ar bharrá balla nó balla dreapadóireachta a chur suas. Amuigh faoin aer, ba cheart don timpeallacht deiseanna aoisoiriúnacha a chur ar fáil le haghaidh dreapadóireachta, amhail frámaí dreapadóireachta agus struchtúir dhaingnithe eile le gnéithe 'ar féidir léim anuas uathu', cosúil le carraigeacha téagartha. Ba cheart don limistéar amuigh faoin aer gnéithe 'ar féidir cothrom a choinneáil orthu' a sholáthar freisin, amhail rópa cothromaíochta le ráille láimhe, clocha cora, ballaí ísle, struchtúir adhmaid. Má tá rochtain ag an tseirbhís ar chrainn oiriúnacha, d'fhéadfadh an t-aoisghrúpa seo tosú ar thaiscéalaíocht a dhéanamh ar chrainn dreapadóireachta le maoirseacht <sup>5</sup> .
<b>Aois 3-6:</b>	Tá spásanna súgartha a thairgeann leibhéil dhifriúla éilimh nó dúshlán i dtéarmaí airde, dromchla agus géire rithábhachtach don chineál seo súgartha. Cuir deiseanna ar fáil do pháistí taithí a fháil ar airdí difriúla - cothromú ar bhíoma, dreapadh ar bhonn tarracóra, crochadh ón mbrainse de chrann téagartha. Ná ardaigh páistí suas i gcrann riamh, mar go rachadh sé thar inniúlacht an pháiste féinrialú a dhéanamh ar an riosca a bhraitear. Sampla amháin de bhainistiú riosca i dreapadh crann is ea airde chomhaontaithe a mharcáil a bhfuil cead ag páistí dreapadh chomh fada léi. Is pointe tosaigh maith iad logaí sula dtéitear ar aghaidh chuig crainn a dhreapadh. Bíonn dreapadh ar bhallaí ísle agus léim uathu taitneamhach freisin, mar a bhíonn léim ó leac fuinneoige íseal. Cuimhnigh ar ábhair scaoilte a sholáthar amhail cliathbhoscaí, cláir adhmaid, clocha móra agus seanbhoinn do pháistí sa timpeallacht amuigh faoin aer. Ag baint úsáide as na hábhair seo, is féidir le páistí a struchtúir féin a thógáil chun dreapadh tharstu nó fúthu agus chun léim uathu. Mar shampla, d'fhéadfaí clár a úsáid mar bhíoma cothromaíochta do pháiste níos sine, ach d'fhéadfadh páiste níos óige dul thairis ar a lámha agus glúine. Cuireann frámaí dreapadóireachta deiseanna ar fáil chun airde a fhiosrú agus cabhrú le páistí a gcuid scileanna dreapadóireachta a fhorbairt. Má chuireann tú suas fráma dreapadóireachta i do shuíomh, cuimhnigh ar fhrámaí dreapadóireachta a thagann i gcodanna difriúla agus a chuireann leibhéil dhifreáilte dúshlán ar fáil. Má tá cnoic nó fánaí in aice le do shuíomh, cuimhnigh ar chuairt a thabhairt orthu seo agus ligean do pháistí dreapadh go dtí an barr agus rolladh/rith síos. D'fhéadfadh páiste i gcathaoir rothaí rolladh síos fána é féin agus d'fhéadfadh páiste eile bonn a rásáil síos é.

<sup>5</sup>Ná ardaigh páistí suas i gcrann riamh, mar go rachadh sé thar inniúlacht an pháiste féinrialú a dhéanamh ar an riosca a bhraitear.

## Catagóir a ceathair: 'Luas Ard'

Éilíonn éascú na catagóire seo dromchlaí atá cothrom, réasúnta réidh agus/nó bog, a spreagann rith agus tóraíocht chomh maith le tralaithe agus cineálacha difriúla rothaíochta a thabhairt isteach. Tá gnéithe 'ar féidir luascadh orthu' go maith freisin don chineál gníomhaíochta seo.



<b>Aois 1-1.5:</b>	Is breá le formhór páistí óga a bheith tarraingthe thart i dtralaithe nó i modhanna eile iompair. Tá luascán le fráma tacaíochta nó úsáid de threalamh clóis súgartha eile a dteastaíonn cúnamh ó dhuine fásta oiriúnach don raon aoise seo. Bheith ag lámhacán suas agus síos rampaí.
<b>Aois 1.5-2:</b>	Ag tógáil ar an ngníomhaíocht ón gcéim roimhe seo, is féidir le daoine fásta spreagadh a thabhairt maidir le húsáid bhreise a bhaint as trealamh clóis súgartha cosúil le crandaí bogadaí, roithleagán ró agus sleamhnáin. Ba cheart go mbeadh rochtain ag páistí ar dhromchlaí éagsúla agus ar fhánaí réidhe chun dúshlán a chur roimh a gcumas. Is bealach iontach iad sleamhnáin chlasaiceacha mhiotail nó phlaisteacha chun deiseanna a thabhairt do pháistí dul i dtaithí ar luasanna móra. Is beag smacht a bhíonn ag páistí agus iad ag sleamhnú síos agus go minic, ní bhíonn a fhios acu cá mbeidh siad ag tuirlingt nó cé chomh fada agus a thiomáinfeair iad ag an mbun.
<b>Aois 2-3:</b>	Go hidéalach, ba cheart go mbeadh rochtain ag an aoisghrúpa seo ar rogha éagsúil de thrírothaigh, rothair (le troitheáin agus gan iad) agus carranna beaga le suí isteach iontu. D'fhéadfadh an páiste, le cúnamh ó dhuine fásta páirt a ghlacadh freisin i gcluichí grúpa cosúil le 'Lacha-Lacha-Gé' nó 'Red Rover'. Ina theannta sin, ba cheart páistí a spreagadh chun dul i mbun gníomhaíocht choirp eile cosúil le rith, nó tóraíocht, ar féidir a éascú trí chluichí traidisiúnta cosúil le 'leasteanna'. Is féidir fánaí agus rampaí a úsáid anois mar 'cheap lainseála' le haghaidh rolladh nó sleamhnú.
<b>Aois 3-6:</b>	Cuireann luascáin deis ar fáil do pháistí taithí a fháil ar luas agus ar airdí. Is féidir le luascán rópa a bheith ina rogha eile níos nádúrtha ar luascán clóis súgartha agus soláthróidh sé neart deiseanna do shúgradh rioscach. Tá sé tábhachtach téad láidir a bheith agat agus tá gá le crann nó struchtúr den chineál céanna chun é a chrochadh as. Is bealach iontach iad sleamhnáin chlasaiceacha mhiotail nó phlaisteacha chun deiseanna a thabhairt do pháistí dul i dtaithí ar luasanna móra. Is beag smacht a bhíonn ag páistí agus iad ag sleamhnú síos agus go minic, ní bhíonn a fhios acu cá mbeidh siad ag tuirlingt nó cé chomh fada agus a thiomáinfeair iad ag an mbun. Spreag na páistí le dul síos an sleamhnán ar go leor bealaí difriúla. Tá go leor gníomhaíochtaí sleamhnaithe nádúrtha ann freisin a mb'fhéidir gur mhaith leat triail a bhaint astu i do shuíomh. Déantar sleamhnán láibe ar chnoc nó ar fhána beag nádúrtha, áit a sleamhnaíonn páistí síos sa láib. Bí cinnte go bhfuil éadaí agus bróga uiscédhíonacha cuí á gcaitheamh ag páistí. Is bealach eile iad rothair nó rudaí comhchosúla ar féidir le páistí taithí a fháil ar ardluas. Beidh spás leordhóthanach ag teastáil ó pháistí chun luas a thógáil agus beidh orthu eolas a bheith acu conas stopadh! Cuimhnigh ar dhúshlán a thabhairt do pháistí trí iarraidh orthu rothaíocht timpeall agus trí chonstaicí. I gcás páistí níos sine, má thugtar isteach rampa beag rothaíochta cuirfidh sé níos mó lena dtaiscéaladh ar shúgradh rioscach ardluais.

## Catagóir a cúig: Uirlisí an Fhíorshaoil:

Baineann sé seo le rochtain a cheadú ar ghnáthrudáí laethúla éagsúla a bhíonn i saol páistí ina dtimpeallacht bhaile faoi mhaoirseacht. Dírítear anseo ar ligean do pháistí rochtain a fháil ar earraí fíorshaoil agus macasamhlacha uirlisí agus rudaí a bhfeiceann siad a úsáideann daoine fásta sa saol laethúil, mar shampla, eochracha, sceanra, casúir, siosúr, scríúirí agus rinsí. Agus uirlisí fíorshaoil á dtabhairt isteach, tá sé an-tábhachtach dul trí chlár tionscnaimh ‘céim ar chéim’ le himeacht aimsire, áit a gcaithfidh an fócas a bheith ar shábháilteacht agus ar úsáid cheart agus ní mór don pháiste a bheith i gcónaí i ngar do dhuine fásta le linn na gníomhaíochta sin. Ag thart ar 3 bliana d’aois, is féidir le páistí tosú ar na gníomhartha a theastaíonn in úsáid uirlisí fíorshaoil a fhoghlaim agus dul chun cinn a dhéanamh de réir a chéile chun a uirlisí féin a úsáid. I dtosach báire, ba cheart don duine fásta úsáid cheart agus shábháilte na n-uirlisí a shamhaltú agus a mbreithiúnas gairmiúil a úsáid chun an riosca a mheas agus a chinneadh cathain is cuí do pháiste tosú ag úsáid na huirlise iad féin, faoi dhlúthmhaoirseacht ó dhuine fásta i gcónaí. Tá cúinsí sláinte agus sábháilteachta ar leith i gceist leis.



<b>Aois 1-1.5:</b>	Tá gá le súgradh heorastúil, a bhaineann le páistí agus lapadáin ag déanamh iniúchadh ar airíonna gnáthrudáí. Is rudaí ón bhfíorshaoil timpeall orthu iad na rudaí seo agus is féidir iad a dhéanamh go bunúsach as aon ábhar (cé gur chóir plaisteach a sheachaint) agus tagann siad ó fhoinsí éagsúla sa nádúr agus timpeall an tí. Féach ar an leidbhileog, An <b>Ciseán</b> Ciste, le haghaidh tuilleadh smaointe!
<b>Aois 1.5-2:</b>	De réir mar a fhasann páistí óga, ní leor dóibh rudaí a mhothú nó machnamh a dhéanamh orthu agus teastaíonn uathu fáil amach céard gur féidir déanamh leo. Bíonn fonn ar lapadáin rudaí a láimhseáil: rudaí a bhailiú, a líonadh, a dhumpáil, a chur os cionn a chéile, a leagadh, a roghnú agus a láimhseáil i mbealaí eile. Idir 18-24 mí, tosóidh go leor lapadán ag imirt a gcéad chluichí ‘ligean orthu’ trí aisteoireacht a dhéanamh ar ghníomhaíochtaí laethúla a bhfaca siad daoine fásta ag déanamh, cosúil le labhairt ar an bhfón, an leanbh a bheathú, an dinnéar a dhéanamh, eochracha a úsáid chun doras a dhíghlasáil. Tá sé tábhachtach rochtain a thabhairt do pháistí ar mhacasamhlacha d’earraí laethúla a bhfuil cur amach acu orthu chun an cineál seo súgartha a éascú.
<b>Aois 2-3:</b>	D’fhéadfadh gníomhaíocht don aoisghrúpa seo leanúint ar aghaidh ag tógáil ar na samplaí níos luaithe, ach le fíor-uirlisí a thabhairt isteach faoi mhaoirseacht dhian ó dhaoine fásta. D’fhéadfadh na páistí trí bliana d’aois páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí, mar shampla im a chur ar arán ag baint úsáide as sceana ime cearta. Anseo, tá sé an-tábhachtach dul trí phróiseas tionscnaimh ‘céim ar chéim’ le himeacht aimsire, áit a gcaithfidh díriú ar shábháilteacht agus ar úsáid cheart. D’fhéadfadh an t-aoisghrúpa seo tosú freisin ar fhoghlaim conas fíor-uirlisí eile a úsáid, mar shampla siosúr, chomh maith le rópaí (arís faoi mhaoirseacht dhian ó dhaoine fásta). Bíonn go leor feidhmeanna ag rópaí i gclós súgartha, amhail tarraingt, rudaí a cheangal le chéile, mar lasú chun ‘capall’ a ghabháil, nó nuair a bhíonn gaiste á chur chun ‘foghlai mara’ a ghabháil.
<b>Aois 3-6:</b>	Is cineál uirlisí a d’fhéadfaí a thabhairt isteach iad sceana, mar shampla, sceana maola le bia a ghearradh atá éasca a ghearradh cosúil le cáis nó bananaí. Nuair a bhíonn páistí níos sine, is féidir sceana níos géire a úsáid chun torthaí nó glasraí a ghearradh nó chun coirt a scríobadh; is féidir le páistí foghlaim conas scamhaire glasraí a úsáid - foghlaim conas an craiceann a bhaint d’úll nó foghlaim conas an bord a leagan ag baint úsáide as fíorghloinní, cupáin, plátaí agus sceanra. Uirlisí eile a bhféadfaí a thabhairt isteach ná foghlaim conas buailteoir leictreach a úsáid agus borroga á ndéanamh nó úsáid a bhaint as siosúr nó stáplóir. I gcás suíomhanna a bhfuil an-taithí acu ar thacú le súgradh rioscach d’fhéadfaidís páistí a thosú bheith ag úsáid fíor-uirlisí cosúil le scríúirí, sábhá, druilí, casúir. Tá an fearas cosanta ceart lena n-áirítear spéaclaí sábháilteachta sóisearacha ríthábhachtach agus déantar aon idirghníomhaíocht leis na huirlisí seo faoi mhaoirseacht dhian ó dhaoine fásta atá inniúil ar na huirlisí a úsáid iad féin agus is féidir leo eiseamláiriú agus tacú leis na páistí agus iad ag dul i ngleic leis na huirlisí ar bhealach sábháilte.

## Catagóir a sé: Gnéithe Nádúrtha

Is éard atá i gceist leis an gcatagóir seo ná súgradh le gnéithe nádúrtha nó gar do ghnéithe nádúrtha cosúil le huisce agus tine. Tá uisce ar cheann de na gníomhaíochtaí is fearr a dtéann páistí óga i ngleic leo agus ba cheart go mbeadh súgradh uisce sábháilte inrochtana go héasca. Is beag traidisiún in Éirinn, áfach, maidir le páistí a chur ar an eolas faoi ghné na tine, go príomha mar go bhféachtar air go bhfuil an iomarca riosca ag baint leis. Is é an fócas foghlama d’aon gníomhaíocht a bhaineann le tine nó uisce ná iompar agus meas cuí ar an ngné a mhúineadh.



<b>Aois 1-1.5:</b>	Ba cheart páistí agus lapadáin a thosú ar shúgradh uisce agus ar uisce ar theochar, dathanna agus uigeachtaí difriúla - oighear, boilgeoga srl. Tabhair páistí chuig foinsí uisce, mar shampla sconna, sruth in aice láimhe, lochán nó an fharraige. I dtéarmaí tine, d’fhéadfadh an páiste breathnú ar lasadh lasracha coinnle, a d’fhéadfaí a lasadh le linn béil ar bhonn rialta.
<b>Aois 1.5-2:</b>	Agus iad ag súgradh le huisce, baineann páistí taitneamh as doirteadh, scairdeadh, sciúradh, corraí agus fáisceadh. Is breá leo stampáil i locháin agus sconnaí a chasadh air agus as! I dtéarmaí tine, d’fhéadfadh na páistí an choinneal a shéideadh amach ar a seal.
<b>Aois 2-3:</b>	Ag an gcéim seo, d’fhéadfaí cead a thabhairt don pháiste siúl isteach in uisce le linn turas má tá na cosaintí cearta curtha i bhfeidhm. Is breá leo foghlaim conas an sconna lasmuigh a úsáid freisin. D’fhéadfadh sé gur infheistíocht mhaith é caidéal uisce a shuiteáil amuigh faoin aer. Is breá leo cistin láibe freisin agus chuirfeadh sconna uisce in aice láimhe le píobán leis na deiseanna do sùgradh rioscach. I dtéarmaí tine, d’fhéadfaí cuimhneamh ar bheárbaiciú lasmuigh a thabhairt isteach ina bhféadfadh páistí foghlaim conas leamhacháin nó arán a thóstáil go sábháilte. D’fhéadfaí páistí a spreagadh freisin chun ábhair cosúil le maidí beaga agus duilleoga a bhailiú chun ligean orthu go bhfuil tine amuigh faoin aer á déanamh acu. D’fhéadfaí scéalta a léamh timpeall uirthi agus múineadh do na páistí gan siúl trasna an chosáin dóiteáin riamh.
<b>Aois 3-6:</b>	Uisce - b’fhéidir go bhfuil sruth nó lochán beag agat, nó gné uisce i do shuíomh nó in aice leis. Arís eile, tá maoirseacht agus measúnú riosca tairbhe an-tábhachtach. Ag an gcéim seo, d’fhéadfaí cead a thabhairt don pháiste siúl isteach in uisce má tá na cosaintí cearta curtha i bhfeidhm, amhail aird iomlán na foirne, leibhéil uisce agus úsáid éadaí agus/nó trealamh sábháilteachta cuí a chinntiú. D’fhéadfadh sé gur infheistíocht mhaith é caidéal uisce a shuiteáil amuigh faoin aer agus is rogha eile é rochtain ar sconna lasmuigh agus píobán. Soláthraíonn cistin láibe in aice leis an sconna deiseanna gan deireadh nuair a chuimsíonn sí neart ábhair cheannoscailte ar nós coimeádáin de mhéideanna éagsúla, steallairí, pípéid, píosaí píobáin, cannaí uisce agus píopaí. Tá foghlaim chun rudaí a dhéanamh in aice le teas go sábháilte tábhachtach freisin, amhail arán a chur sa tóstáer, ag baint úsáide as an micreathonnán chun seacláid a leá, ag corraí bia i bpota. Tine – foghlaim eoidh páistí óga ó bheith ag breathnú ar thine atá á tógáil agus á lasadh agus ag breathnú ar an duine fásta agus na réamhchúraimí sábháilteachta riachtanacha á samhaltú aige. Má tá spás leordhóthanach amuigh faoin aer ag do shuíomh, d’fhéadfaí smaoinemh ar ‘pholl tine’ nó ‘ciorcal tine’ lasmuigh a thógáil. Is limistéar é an ‘poll tine’ ar féidir leis freastal go sábháilte ar thine bheo, agus de ghnáth bíonn cineál éigin de shuíocháin ann ar achar sábháilte timpeall air. Is ionduil go lastar an tine i bpota mór miotail agus is féidir na suíocháin a dhéanamh as logaí, stumpaí crann nó binsí adhmaid. Is féidir an ‘ciorcal tine’ a úsáid mar spás comhchoiteann don scéalaíocht, don amhránaíocht, do phlé grúpa agus ithe agus ól. Tá sé an-tábhachtach roinnt rialacha comhaontaithe a bhunú sula lastar tine. Riail úsáideach amháin is féidir leat a thabhairt isteach ná gan siúl trí lár an ‘chiorcail tine’, fiú mura bhfuil an tine lasta. Caith am ag cleachtadh bheith ag siúl thart ar an taobh amuigh den chiorcal tine agus nuair a bhíonn an smaoinemh seo tuigte ag páistí, is é sin an t-aon am a bhfuil sé sábháilte an tine a lasadh. Is féidir an tine a úsáid le haghaidh cócaireachta nó chun deochanna a théamh.

## Leabharliosta

Bilton, Helen (2010) *Outdoor Learning in the Early Years Management and Innovation*, 3rd Edition, Routledge: London.

Centre for Early Childhood Development and Education (CECDE) (2006) *Síolta, the National Quality Framework for Early Childhood Education*. Dublin: The National Quality Framework for Early Childhood Education.

Little, H. (2010). Relationship between parents' beliefs and their responses to children's risk-taking behaviour during outdoor play. *Journal of Early Childhood Research*, 8 (3), pp 315-330.

National Council for Curriculum and Assessment. (2009). *Aistear: The early childhood curriculum framework*. Dublin: National Council for Curriculum and Assessment.

National Council for Curriculum and Assessment (n.d.) *Aistear Síolta Practice Guide[online], Benefits and Challenges of Risky Play*. Accessible at: [https://www.aistearsiolta.](https://www.aistearsiolta.ie/en/play/examples-and-ideas-for-practice/dr-orka-kelly-benefits-and-challenges-of-risky-play-3-6-year-olds-.html)

ie/en/play/examples-and-ideas-for-practice/dr-orka-kelly-benefits-and-challenges-of-risky-play-3-6-year-olds-.html

Sandseter, E. B. H. (2010) *Scaryfunny A Qualitative Study of Risky Play Among Preschool Children*. PhD Thesis. Norwegian University of Science and Technology, Norway.

Tovey, Helen (2010) *Playing on the Edge: perceptions of Risk and Danger in Outdoor Play* in P. Broadhead, J. Howard and E. Wood *Play and Learning in the Early Years* Sage: London pp 79-94.

Waters, J. and Begley, S. (2007) Supporting the development of risk-taking behaviours in the early years: an exploratory study. *Education 3-13 International Journal of Primary, Elementary and Early Years Education*, 35 (4) pp 365-377.

White, Jan (2014) *Playing and Learning outdoors, making provision for high quality experiences in the outdoor environment with children 3-7*, 2nd Edition, Routledge: London.

---

**Arna fhorbairt i gcomhar leis an Dr. Orla Kelly, DCU agus Jan Pettersen, TUD**

---