

Ag Tabhairt Aire Duit Féin, Ag Tabhairt Aire Don Dúlra



Acmhainn dúlra-bhunaithe a chuireann meabhairshláinte chun cinn do dhaltáí meánscoile mar chuid de 'Tabhair Aire Duit Féinín'

Cad é 'Siúl i Mo Bhróga'?

Is príomhfheachtas oideachais é 'Siúl i Mo Bhróga' (SIMB), a spreagann feasacht, atá ag Seirbhísí Meabhairshláinte Phádraig (SMP). Reáchtálann SIMB roinnt feachtas agus imeachtaí i rith na bliana, agus déanann sé iarracht meabhairshláinte agus folláine dhearfach a chur chun cinn; chun dul i ngleic leis an stiogma a bhaineann le meabhairshláinte; agus chun an dóigh a smaoiníonn daoine, go háirithe daoine óga, ar mheabhairshláinte a athrú.

Cad faoi atá an leabhar oibre?

Tá an leabhar oibre dúlra agus folláine seo curtha ar fáil ag Siúl i Mo Bhróga, i gcomhar le Cairde Éanlaith Éireann, Bithéagsúlacht sna Scoileanna agus Ná Fág Lorg Éireann, mar chuid den fheachtas Lá #TabhairAireDuitFéinín.

Is leabhar oibre é seo a fhiosraíonn na naisc idir an dúlra agus ár meabhairshláinte. Féachann sé ar cén fáth agus cén chaoi a bhfuil an domhan nádúrtha tábhachtach dár sláinte agus dár bhfolláine. Molann sé bealaí inar féidir linn nascadh leis an dúlra inár saol laethúil chun tacú lenár bhfolláine. Féachann sé freisin ar bhealaí inar féidir linn aire a thabhairt don domhan nádúrtha, agus ar chuid de na cúiseanna a bhfuil sé seo tábhachtach.



Cé dó a bhfuil sé?

Tá sé dírithe ar dhaltaí meánscoile agus le húsáid sa seomra ranga ach tá acmhainní agus moltaí do dhaoine óga ann gur féidir leo triail a bhaint astu lasmuigh den seomra ranga.

Cad atá ann?

Sa leabhar oibre tá:

- eolas faoi chuid de na bealaí éagsúla inar féidir le nascadh leis an dúlra tacú lenár meabhairshláinte
- smaointe do ghníomhaíochtaí atá bunaithe ar an dúlra gur féidir le daoine óga iad a dhéanamh sa seomra ranga nó sa bhaile
- eolas faoi conas is féidir linn cabhrú chun aire a thabhairt don domhan nádúrtha
- naisc chuig áiteanna inar féidir leat tuilleadh eolais agus smaointe a fháil
- 'plean folláine dúlra' le déanamh ag gach duine óg.



Conas a úsáidim é?

Tá réamhrá agus ceithre chuid leagtha amach sa leabhar oibre a dhíríonn ar ghníomhaíochtaí éagsúla atá bunaithe ar an dúlra. Tá ‘plean folláine dúlra’ ann freisin le cur i gcrích ag gach duine óg. Molaimid go n-úsáidtear an ‘plean folláine dúlra’ taobh le gach gníomhaíocht ionas gur féidir na smaointe a thagann chun cinn a choimeád in aon áit amháin.

Dearadh é le húsáid i gcaitheamh na bliana, agus gníomhaíochtaí molta do gach séasúr. Tá naisc sa leabhar oibre freisin leis na háiteanna inar féidir le daoine teacht ar a thuilleadh eolais agus smaointe más mian leo níos mó a fhoghlaim agus a dhéanamh.



Réamhrá

Cad atá i gceist againn le meabhairshláinte?

Ciallaíonn meabhairshláinte staid fholláine a chabhraíonn linn déileáil le gnáthstruis an tsaoil; páirt a ghlacadh sna rudaí atá tábhachtach dúinn; cur lenár bpobail; agus forbairt mar dhaoine.

Tacaíonn meabhairshláinte mhaith leis an gcaoi a bhíimid:

- ag smaoineamh, ag mothú agus ag iompar sinn féin
- ag idirghníomhú le daoine eile
- ag tabhairt aire dúinn féin agus do dhaoine eile
- ag glacadh páirte inár saol agus ag baint taitnimh as.

Níl ár meabhairshláinte socraithe. D’fhéadfadh sé a bheith cabhrach má smaoiníonn tú ar mheabhairshláinte mar speictream. Le linn an tsaoil, is féidir lenár meabhairshláinte bogadh siar agus aniar ar an speictream seo ag amanna éagsúla agus ag brath ar a bhfuil ag tarlú inár saol.

Is féidir linn go leor rudaí a dhéanamh chun tacú lenár meabhairshláinte inár saol laethúil.

Conas a théann an domhan nádúrtha i bhfeidhm ar ár meabhairshláinte?

Is féidir leis na timpeallachtaí ina mairimid agus ina gcaithimid am, agus an chaoi a gcaithimid ár gcuid ama, dul i bhfeidhm ar an gcaoi a mothaímid agus a bhfeidhmímid ó lá go lá. Bíonn tionchar dearfach ag an domhan nádúrtha ar ár meabhairshláinte in go leor bealaí, i suíomhanna uirbeacha – bailte agus cathracha – agus faoin tuath mar shampla.

Cad atá i gceist againn leis an ‘domhan nádúrtha’?

Is é atá i gceist leis an domhan nádúrtha ná na heilimintí sin go léir den domhan thart orainn atá sa dúlra, nach bhfuil cruthaithe ag daoine nó nach daoine an chúis leo – mar shampla na farraigí agus na sléibhte, plandaí agus crainn, agus na hainmhithe go léir a roinnimid an pláinéad leo. Is cuid ríthábhachtach den domhan nádúrtha í an **Bhithéagsúlacht** agus ciallaíonn sí an éagsúlacht beatha ar fad atá le fáil ar domhan, ó mhicrorgánaigh go fungais, plandaí, crainn agus gach speiceas ainmhithe.



Cén fáth go bhfuil an dúlra chomh tábhachtach sin dár meabhairshláinte?

Cén fáth go bhfuil an dúlra tábhachtach dár meabhairshláinte? Liostaigh na cúiseanna ar féidir leat smaoineamh orthu.

Tá teoiricí éagsúla agus idirnasctha ann maidir le cén fáth go bhfuil an dúlra chomh tábhachtach sin dár meabhairshláinte. Is é ceann amháin de na teoiricí ná gur cuid den domhan nádúrtha muid mar dhaoine – d'éabhlóidíomar i dtimpeallacht fiáin agus nádúrtha agus mar sin tá spreagadh dúchasach ionainn nascadh leis an dúlra. **Bithfilia** a thugtar ar an gcoincheap seo. Baineann cúis eile leis an éifeacht shuaimhneach a bhíonn ag an timpeallacht nádúrtha ar ár néarchóras, rud a d'fhéadfadh cabhrú le leibhéil struis a laghdú agus suaimhneas a chur chun cinn. Ceaptar freisin, nuair a bhíonn tuirse mheabhrach orainn agus go mbíonn sé deacair orainn aird a thabhairt ar rudaí, go gcabhraíonn sos sa dúlra nó fiú breathnú ar íomhánna den dúlra chun sinn a thabhairt chugainn féin arís agus feabhas a chur ar ár gcumas díriú.

Léiríonn go leor staidéar na bealaí éagsúla inar féidir le nasc leis an dúlra cabhrú linn a bheith níos sláintiúla agus níos sona.

Mar shampla, an raibh a fhios agat....?



- Tá dochtúirí in Albain agus i gCeanada ag tabhairt 'oideas dúlra' do dhaoine – ar nós a bheith ag éisteacht le canadh na n-éan nó ag aimsiú áit dúlra is fearr leo go háitiúil chun cabhrú lena sláinte agus lena bhfolláine
- Tá nasc idir gaireacht do spásanna glasa i gcathracha agus i mbailte agus strus níos ísle agus folláine níos fearr
- Fiú má bhímid in ann plandaí agus crainn a fheiceáil ónár dtithe, cabhróidh sé linn díriú
- Má chaithimid am le hainmhithe, is féidir tionchar dearfach a bheith aige ar an gcaoi a motháimid agus is féidir leis cabhrú linn ár scíth a ligean
- Ach 30 nóiméad ar a laghad a chaitheamh go rialta i bpáirc, i bhforaois nó i spás glas eile, laghdaítear brú fola daoine, cabhraítear linn nasc níos láidre a bheith againn le daoine eile, agus b'fhéidir go gcabhraítear linn sinn féin a chosaint ar ghiúmar íseal.

Cad iad na bealaí ina gcabhraíonn an dúlra leatsa agus le do mheabhairshláinte?



Ag cabhrú leis an dúlra, ag cabhrú linn féin

Tá a fhios againn go bhfuil go leor rioscaí tromchúiseacha os comhair an domhain nádúrtha faoi láthair mar gheall ar athrú aeráide agus cineálacha éagsúla gníomhaíochta daonna. Má chaithimid am sa dúlra ar bhealaí éagsúla is féidir leis cabhrú linn déileáil leis na hábhair imní a d'fhéadfadh a bheith orainn, imní faoin athrú aeráide san áireamh. Nuair a chloiseann daoine faoi impleachtaí an athraithe aeráide, is féidir imní agus brón a chur orthu. Freagra sothuigte loighciúil é seo ar chás tromchúiseach. Mar dhuine den chine daonna, is cuid thábhachtach den saol í a bheith ag tabhairt aire do dhaoine eile agus a bheith trócaireach faoina bhfuil ag tarlú ar fud an domhain.

Má bhíonn buairt nó imní ort riamh faoin athrú aeráide, tá sé tábhachtach go mbeadh a fhios agat go mothaíonn a lán daoine eile mar an gcéanna. Tá sé tábhachtach freisin go mbeadh a fhios agat conas is féidir leat cabhair a fháil. Mar aon le haon rud atá ag cur brú ar d'intinn, má bhraitheann tú go bhfuil imní mhór ort, tá sé tábhachtach caint faoi seo – le do thuismitheoirí nó le do chaomhnóir, nó le duine fásta iontaofa eile mar shampla.



Ná déan dearmad, áfach, go bhfuil go leor cúiseanna le bheith dóchasach, agus go bhfuil go leor daoine ar fud an domhain ag obair le chéile chun dul i ngleic leis na fadhbanna seo. Mar shampla:

- Tá an t-uafás eolais bailithe agus roinnte faoin athrú aeráide, na réitigh atá ann ar na fadhbanna atá romhainn san áireamh
- Tá líon mór daoine tiomanta d'athrú dearfach a dhéanamh ar an domhan, ó ghníomhaithe agus eolaithe, go grúpaí pobail agus eagraíochtaí. Chabhraigh cuid de na grúpaí seo atá ag obair in Éirinn linn an acmhainn seo a dhéanamh
- Tá níos mó rialtas ag éisteacht le daoine óga ag caint faoi na rudaí atá ag déanamh imní dóibh, agus tá siad á n-éileamh ag na cúirteanna i gcásanna áirithe fiú gealltanais níos láidre a dhéanamh maidir le gníomhaíocht aeráide
- Tá comhaontuithe stairiúla á ndéanamh ag tíortha ar fud an domhain chun cabhrú leis an domhan nádúrtha a chosaint. Mar shampla, sa bhliain 2022, shínigh 175 tír comhaontú chun deireadh a chur le truailliú plaisteach. Tá sé beartaithe dlíthe a leagan amach chuige seo roimh dheireadh 2024.

Rud eile a chabhróidh linn go léir ná na rudaí, a bhfuil a fhios againn atá go maith don timpeallacht agus do na hainmhithe a roinnimid an pláinéad leo, a dhéanamh. Agus sin an rud a mbeimid ag díriú air san acmhainn seo. Beimid ag fiosrú bealaí inar féidir linn nasc gníomhach a dhéanamh leis an dúlra agus, ag an am céanna, gníomh dearfach a dhéanamh ar son an dúlra agus na bithéagsúlachta. Fiosróimid conas a chabhraíonn teagmháil leis an domhan nádúrtha ar bhealaí éagsúla linn aire a thabhairt dár meabhairshláinte. Agus fiosróimid freisin conas is féidir linn aire a thabhairt don dúlra.

I bhfocail eile, conas is féidir linn
aire a thabhairt don dúlra mar
a thugann sé aire dúinn?



Acmhainn a haon: An tEarrach

Sa chuid seo féachaimid ar:

- 1) na buntáistí iomadúla a d'fhéadfadh a bheith ag **plandaí agus ag garraíodóireacht** dár meabhairshláinte, agus
- 2) molaimid gníomhaíocht ar féidir a dhéanamh chun cabhrú le haire a thabhairt don dúlra.

Cuirimid naisc le hacmhainní agus smaointe ar fáil freisin más mian leat an réimse seo a fhiosrú níos mó.

Conas a chabhraíonn plandaí agus garraíodóireacht linn aire a thabhairt dár meabhairshláinte?

Fuarthas amach go bhfuil go leor buntáistí ag baint le garraíodóireacht dár sláinte fhisiciúil agus dár meabhairshláinte, aire a thabhairt do phlandaí taobh istigh san áireamh. Rinneadh suirbhé mór ar bhreis is 6,900 duine sa Ríocht Aontaithe agus fuarthas amach go raibh buntáistí sláinte, socracht intinne agus folláine san áireamh, ar na trí phríomhchúis le garraíodóireacht a dhéanamh. Fuarthas amach freisin dá mhéad ama a chaith daoine ag garraíodóireacht is ea is mó a chuaigh sé chun tairbhe dá meabhairshláinte agus dá bhfolláine. Is féidir le garraíodóireacht cabhrú linn scíth a ligean, strus a scaoileadh, agus nascadh le nithe beo agus iad a chothú. Chomh maith leis sin, tugann sí pléisiúir dúinn agus mothaímid go bhfuil rud éigin curtha i gcrích againn.

Fiú má chaithimid am in áit éigin ina bhfuil plandaí, is féidir tionchar dearfach a bheith aige sin ar ár bhfolláine. Mar shampla, fuair taighdeoirí amach más féidir leat duilliúr a fheiceáil agus tú ag staidéar ar scoil nó sa bhaile, cabhraíonn sé leat díriú agus leibhéil struis a íslíú.

Agus tú i ngairdín, i bpáirc nó i spás glas eile, caith tamaillín ag tabhairt fuaimeanna an dúlra agus na plandaí agus na bláthanna thart ort faoi deara agus d'fhéadfadh go gcabhródh sé leat a bheith 'aireach'. Is éard atá i gceist le **hAireachas** ná aird a thabhairt ar an am i láthair gan bhreithiúnas a dhéanamh air. Má thógann tú roinnt ama duit féin chun triail a bhaint as seo, d'fhéadfadh sé a bheith ina chabhair leat suaimhneas intinne a bheith agat. An chéad uair eile a bhíonn tú amuigh faoin aer agus i measc duilliúir smaoinigh ar mhoilliú ar feadh cúpla nóiméad.

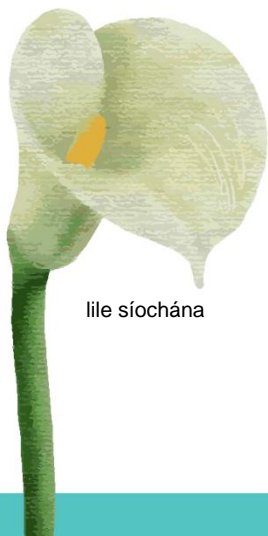
- Tabhair na bláthanna agus na crainn a fheiceann tú faoi deara.
- Tabhair na dathanna éagsúla nó boladh deas blátha faoi deara.
- Bí ag éisteacht le crónán na mbeach nó leis na duilleoga ag siosarnach.

Is féidir leat triail a bhaint as an gcleachtadh aireachais seo 'Leaves on a stream' (Duilleoga ar shruth) freisin ar an gcainéal YouTube atá ag Siúl i Mo Bhróga www.youtube.com/watch?v=r1C8hwj5LXw

An raibh a fhios agat...?



Má bhíonn plandaí agus bláthanna i seomra ospidéil, d'fhéadfadh sé cabhrú le daoine teacht chucu féin tar éis obráide. I dturgnamh ar 80 duine a bhí ag teacht chucu féin tar éis obráide, d'fhan 40 duine i seomraí gan phlandaí agus d'fhan 40 i seomraí ina raibh éagsúlacht de phlandaí glasa i bpotaí. Bhí na seomraí díreach mar an gcéanna seachas go raibh plandaí i roinnt acu agus nach raibh plandaí sna seomraí eile. Fuair na taighdeoirí amach go ndeachaigh daoine a bhí ag téarnamh sna 'seomraí plandaí' abhaile ón ospidéal níos tapúla agus go raibh rátálacha níos ísle acu maidir le pian, tuirse agus imní.



lile síochána



pailm kentia



raithneach

Conas is féidir linn aire a thabhairt don dúlra agus garraíodóireacht a déanamh againn?

Táimid tar éis dul i gcomhar le Bithéagsúlacht sna Scoileanna a roinn smaointe don acmhainn seo linn. Is tionscadail shimplí iad seo ar féidir leo oibriú go han-mhaith ar scoil nó, sa bhaile, agus cuirfidh siad borradh faoi bhithéagsúlacht sa cheantar áitiúil.

Imlíne na gníomhaíochta:

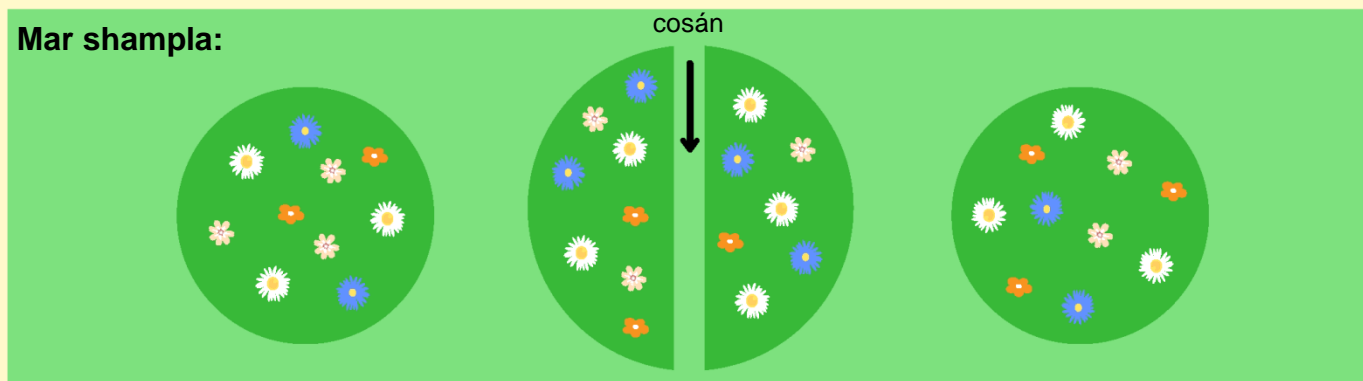
1) Lig dó fás!

Uaireanta agus tú ag plé conas aire a thabhairt don dúlra, is iad na rudaí nach ndéanann tú gur ceart duit bheith ag plé. Is mór an tairbhe é ligean d'fhéar fás beagáinín níos faide mar go dtugann sé am do bhláthanna fiáine bláthú. Téann sé chun tairbhe do gach páirtí: tá sé go hiomlán saor in aisce agus an-simplí, caitear níos lú ama ag gearradh féir agus is féidir le pailneoirí áitiúla amhail beacha neachtar agus pailin a bhailiú.

Chomh maith leis sin, baineann spraoi leis an tionscadal a dhéanamh agus tú ag pleanáil do chruth agus dearáí móinéir suimiúla. Cruth cuartha ollmhór nathrach, b'fhéidir? Bailiúchán de chiorcail mhóra breactha timpeall na scoile, b'fhéidir? Is féidir le toradh na gníomhaíochta seo a heith fíor-iontach agus tá sé ar cheann de na bealaí is fearr chun cabhrú leis an bhfiadhúlra áitiúil. Chun a chinntiú go bhfuil gach duine páirteach, déan cinnte go bpléann tú an ghníomhaíocht le do fheighlí agus déan comhartha léirmhínte le míniú cad atá ag tarlú. Gearr imill agus cosáin dhea-shainithe ar fud an mhóinéir ionas go bhfuil a fhios ag daoine go ndearnadh d'aon ghnó é agus chun bealach isteach a chur ar fáil do thaiscéalaíocht. Is féidir le móinéir maireachtáil idir sé seachtaine agus an t-am ar fad suas go dtí an bhFómhar – pé rud a shocraíonn tú. Bí cruthaitheach!

Tarraing sceitse den limistéar ina mbeidh do phaiste 'lig dó fás'. Tarraing cineál crutha a cheapann tú a n-oibreodh sé, agus bíodh áit ann ina ndéanfar 'cosán' tríd más gá.

Mar shampla:



Do dhearadh:



2) Cruthaigh paiste nó pota bláthanna fiáine

Níl limistéir mhóra féir ag gach scoil. Chomh maith leis sin, seans go mbeadh féar úrnua gan bhláthanna fiáine ag scoileanna níos nuaí. Mar sin féin, is féidir cabhrú le pailneoirí áitiúla fós ach paiste nó pota beag bláthanna fiáine a chruthú. Smaoinigh air mar mhicreamhóinéar! Cé go bhfaighidh tú treoracha le do shíol, go ginearálta, roghnaigh áit dheas ghrianmhar, bain an dromchla féir trí thochailt (ná húsáid spraeanna), nó le haghaidh pota (le poill draenála) bain úsáid as meascán múirín/barrithreach. Tá sé suimiúil go bhfásann bláthanna fiáine níos fearr in ithir bhocht. I gceann tamaillín beidh ildathanna iontacha le feiceáil i do mhicreamhóinéir, a mbeidh na pailneoirí áitiúla buíoch astu!

Baineann roinnt bunrialacha le garraíodóireacht na bithéagsúlachta agus síolta bláthanna fiáine á n-úsáid. Ar an gcéad dul síos, bain triail as an rogha 'lig dó fás' más féidir; Má bhíonn síolta ag teastáil uait, ná ceannaigh ach síolta bláthanna fiáine dúchasacha orgánacha ó Éirinn agus ná húsáid iad ach laistigh de ghairdín na scoile amháin. Ná húsáid ach múirín saor ó mhóin agus ná húsáid aon luibhicídí.

Conas a chabhraíonn sé seo leis an domhan nádúrtha?

Bagairt choitianta atá roimh an bithéagsúlacht in Éirinn ná coincheap na 'slachta', amhail fála a choimeád bearrtha agus féar a choimeád gearr. Níl sé seo ró-mhaith don bithéagsúlacht, áfach. Tá an tóir ar choincheap na slachta seo ag ísliú, ar an dea-uair, de réir mar a thosaíonn an tsochaí ag glacadh le hinbhuanaitheacht. Tá síolta iontacha bláthanna fiáine dúchasacha faoin talamh i limistéir mhóra féir a chothaítear i gceantair uirbeacha agus tá siad réidh le bláthú má thugaimid seans dóibh – bláthanna amhail caisearbháin, duáiníní an tseanchais, caim an ime, lusanna mionla, nóiníní agus seamair. Seans go mbeidh an t-ádh leat fiú le magairlíní! Tá na gníomhaíochtaí thuas iontach do dhaonra bláthanna fiáine an cheantair, agus soláthraíonn siad bia agus foscadh do raon speiceas, pailneoirí amhail beacha, féileacáin, beacha gabhair agus leamhain san áireamh.

Cá bhfaighidh mé tuilleadh eolais?

Chun eolais níos mionsonraithe ar na tionscadail seo agus smaointe eile chun cabhrú le beacha a fháil, tabhair cuairt le do thoil ar:

www.biodiversityinschools.com/bees.html

Chun tuilleadh eolais ar obair na Bithéagsúlachta sna Scoileanna a fháil, tabhair cuairt le do thoil ar:

www.biodiversityinschools.com



Nóiníní



Caisearbháin



Caim an ime



Lusanna mionla

Acmhainn a dó: An Samhradh

Sa chuid seo:

- 1) fiosraímid conas is féidir le timpeallachtaí nádúrtha éagsúla leas a dhéanamh dár meabhairshláinte agus ár bhfolláine, agus
- 2) molaimid bealaí éagsúla inar féidir leat a bheith páirteach in iarrachtaí pobail agus cabhrú le haire a thabhairt d'áiteanna dúlra i do cheantar.

1) Conas is féidir le timpeallachtaí nádúrtha éagsúla dul i bhfeidhm ar ár meabhairshláinte?

Fuarthas amach go mbíonn éifeachtaí dearfacha ag spásanna 'glasa' agus 'gorma' ar ár meabhairshláinte. Gairdíní nó goirt, páirceanna cathrach, páirceanna náisiúnta, limistéir foraoise nó coillearnaí atá i gceist le spásanna glasa. Aibhneacha, locha agus cois farraige atá i gceist le spásanna gorma.

Cén fáth an gceapann tú gurb é sin an cás?

Roghnaigh spás 'gorm' nó 'glas' atá tarraingteach duit. B'fhéidir gur áit í nach raibh tú ann cheana. Tóg cúpla nóiméad agus lig ort go bhfuil tú san áit sin. Smaoinigh ar radhairc, fuaimeanna nó mothúcháin na háite agus breac síos iad. Breac síos freisin cad iad na rudaí a mbeadh tionchar dearfach acu ar do fholláine, i do thuairimse:

Soláthraíonn timpeallachtaí nádúrtha go leor eispéireas céadfach a bhféadfadh tionchar dearfach a bheith acu ar ár bhfolláine. Má théimid amach ag siúl ar an trá lá gaofar, ag éisteacht le fuaimeanna na dtionta ag briseadh agus ag líonadh ár scamhóga le haer na farraige, b'fhéidir go dtabharfadh sé beocht agus fuinneamh dúinn. Má chaithimid tamall inár suí i ngairdín ciúin ag tabhairt fuaimeanna na n-éan agus boladh deas na mbláthanna faoi deara, b'fhéidir go gcabhródh sé linn a bheith níos suaimhní agus níos ciúine.

An raibh a fhios agat...?



Rinne taighdeoirí i Meiriceá staidéar ar éifeachtaí trí chineál fuaimeanna dúlra – éin, uisce, agus meascán den dá rud sin. Fuair siad amach go raibh an éifeacht dhearfach is mó ag fuaimeanna uisce maidir le giúmar agus sláinte iomlán a threisiú. Is féidir tionchar dearfach a bheith fuaimeanna dúlra eile ar an gcaoi a motháimid freisin. D'fhéadfadh na fuaimeanna seo a leanas a bheith san áireamh:

- ainmhithe éagsúla, amhail crónán na mbeach nó ceiliúr éan
- duilleoga ag siosarnach sa leoithne
- tonnta ag briseadh ar an gcladach
- uisce ag crónán nó abhainn ag rith
- báisteach ag titim.

Fiú mura bhfuil tú in ann dul amach chun iad a chloisteáil, tá aipeanna saor in aisce ar fáil a sheinneann fuaimeanna éagsúla, ar féidir leat triail a bhaint astu sa bhaile.



An bhfuil spás 'glas' nó 'gorm' i do cheantar áitiúil?

Glas:

Gorm:

Conas is féidir linn aire a thabhairt do thimpeallachtaí nádúrtha éagsúla?

Cé go bhfuil sé go maith dúinn am a chaitheamh i dtimpeallachtaí nádúrtha éagsúla, tá sé rithabhachtach go gcabhróimid leis na spásanna seo a chosaint agus aire a thabhairt dóibh. Fiosraímid 'gan lorg a fhágáil' sa chéad chuid eile; beimid ag plé conas cinntiú go ndéantar aon bhruscar nó dramhaíl a dhiúscairt i gceart agus meas a bheith agat ar ainmhithe agus fiadhúlra. Tá go leor bealaí ann freisin chun páirt a ghlacadh in iarrachtaí pobail chun aire a thabhairt do spásanna éagsúla. Mar shampla, b'fhéidir go mbeadh laethanta bailithe bruscair nó gníomhaíochtaí glanta trá i do cheantar. Nó d'fhéadfadh sibh gníomhaíocht a shocrú mar rang chun aire a thabhairt do láthair dúlra áitiúil. Chomh maith le cabhrú leis an timpeallacht agus leis an bhfiadhúlra, fuarthas amach go bhfuil nasc dearfach ann idir páirt a ghlacadh i gníomhaíochtaí deonacha mar seo agus folláine agus sásamh saoil.

Tugann roinnt comhairlí contae tacaíocht do scoileanna chun tionscadail bailithe bruscair a reáchtáil mar chuid de na cláir seo, mar shampla gheobhaidh tú eolas ó Chomhairle Contae Fhine Gall anseo: www.fingal.ie/litter-picking-schools.

Cá bhfaighidh mé tuilleadh eolais?

Más as Baile Átha Cliath duit, tá eolas ar pháirceanna ar fáil anseo: www.dublincity.ie/residential/parks/dublin-city-parks/visit-park

agus nasc le 'conairí crann' i bpáirceanna éagsúla anseo: www.dublincity.ie/residential/parks/nature-and-biodiversity-dublin/native-tree-trails

Más as Corcaigh duit, tá eolas ar pháirceanna cathracha agus gníomhaíochtaí amuigh faoin aer ar fáil anseo:

<https://corkcity.maps.arcgis.com/apps/webappviewer/index.html?id=47debefa9eb443cbbbd1930b60c8da7>

Más as Gaillimh duit, tá eolas ar pháirceanna agus gníomhaíochtaí amuigh faoin aer ar fáil anseo: www.galwaynationalparkcity.com/parks/

Is féidir leat níos mó a fhoghlaim faoi na sé pháirc náisiúnta atá in Éirinn agus faoina bhflóra agus fána anseo:

www.nationalparks.ie/

Is féidir leat cosáin siúlóide Choillte agus Uiscebhealaí Éireann a chuardach de réir contae anseo: www.getirelandwalking.ie/walkways/



Acmhainn a trí: An Fómhar

Sa chuid seo:

- 1) fiosróimid conas is féidir le gníomhaíochtaí amuigh faoin aer tacú lenár meabhairshláinte agus ár bhfolláine, agus
- 2) roinnimid bealaí inar féidir leat níos mó a fhoghlaim faoin dúlra thart ort, agus cinntimid nach bhfuil lorg á fhágáil agat agus tú ag baint sult as an saol amuigh faoin aer.

Foghlaimimid freisin conas mion-BioBlitz a dhéanamh agus cuirimid naisc le hacmhainní agus smaointe ar fáil más mian leat tuilleadh fiosrúcháin a dhéanamh ar an réimse seo.

Conas is féidir leis an saol amuigh faoin aer cabhrú lenár meabhairshláinte?

An raibh a fhios agat...?



Sa tSeapáin, is minic a chleachtar **shinrin-yoku** nó **'aireachas foraoise'** agus fuarthas amach go gcuireann sé le himdhíonacht, go n-íslíonn sé leibhéal struis agus go bhfeabhsaíonn sé meabhairshláinte. Is éard atá i gceist le 'aireachas foraoise' ná am a chaitheamh i measc na gcrann agus na mothúcháin éagsúla a chruthaíonn sé seo a ghlacadh chugat féin agus a thabhairt faoi deara. Is féidir leis an gcineál seo gníomhaíochta cabhrú linn moilliú agus éirí níos 'airí' inár saol laethúil.

B'fhéidir go bhfuil eolas agat ar aireachas agus b'fhéidir go nglacann tú páirt ann cheana féin. Is éard atá i gceist le haireachas ná aird a thabhairt ar an am i láthair gan bhreithiúnas a dhéanamh air. Agus tá go leor fianaise ann gur féidir le cleachtais éagsúla aireachais tacú lenár meabhairshláinte. Mar a luaimid in áit eile sa phacáiste seo, is bealach cumhachtach é a bheith aireach agus muid amuigh faoin dúlra chun ár bhfolláine a fheabhsú.



Fuarthas amach freisin go gcabhraíonn gníomhaíochtaí amuigh faoin aer, gníomhaíochtaí atá bunaithe ar an dúlra san áireamh, lenár meabhairshláinte a chosaint. Tá a fhios againn go gcabhraíonn aclaíocht agus spórt linn fanacht ar fónamh, go fisiciúil agus go meabhrach. Nuair a dhéanaimid aclaíocht, scaoiltear ceimiceáin a spreagann dea-ghiúmar ar a dtugtar **ionoifiní** inár n-íoch. Má bhíonn tú gníomhach, is féidir leis cabhrú le strus a scaoileadh freisin, ár bhféinmheas a mhéadú agus ár gcodladh a fheabhsú. Fuarthas amach go dtugann gníomhaíochtaí amuigh faoin aer buntáistí breise dár meabhairshláinte. Bíonn tionchar láithreach dearfach ag timpeallachtaí nádúrtha éagsúla, agus tréimhse ama san aer úr agus i solas na gréine, ar ár bhfolláine. Cé go mb'fhéidir gur mó an seans go gcaithfimis am amuigh faoin aer le linn mhíonna an earraigh agus an tsamhraidh, tá sé tábhachtach na rudaí seo a dhéanamh ó cheann ceann na bliana.



Smaoinigh ar na cineálacha gníomhaíochtaí amuigh faoin aer a mbaineann tú taitneamh astu nó ar mhaith leat triail a bhaint astu:

Bainim
taitneamh as

Ba mhaith liom
triall a bhaint as

Níl suim
agam

Ag siúl sa pháirc nó cois na canála

Ag dul ag fánaíocht

Ag imirt sacair nó spóirt eile

Ag dul ag rith

Ag snámh amuigh faoin aer (sa bhfarráige nó i loch)

Ag cadhcáil

Ag tabhairt cuairte ar pháirc náisiúnta nó ar choillearnach

Ag scátáil nó ag clárscátáil

Ag dul ag rothaíocht

Ag campáil

Ag feirmeoireacht

Ag treodóireacht

Ag dul ar shiúlóid dúlra

Ag siúl le madra

Ag siúl ar an trá

Ag glanadh na trá

Ag faire ar éin

Ag sealgaireacht (ag piocadh sméara dubha mar shampla)

Ag garraíodóireacht

Eile:



Táimid tar éis dul i gcomhar le Ná Fág Lorg a roinn smaointe agus eolas don acmhainn seo linn. Is Clár Oideachais Eitice Allamuigh é Ná Fág Lorg atá deartha chun caitheamh aimsire freagrach lasmuigh a chur chun cinn agus a spreagadh trí oideachas, trí thaighde agus trí chomhpháirtíochtaí. Ceann de na smaointe a mholann siad do dhaoine óga agus do scoileanna ná páirt a ghlacadh i mion-BioBlitz an Fhómhair.

Mion-BioBlitz an Fhómhair

Tarlaíonn athruithe sa timpeallacht i rith an fhómhair. Tosaíonn an nádúr ag ullmhú don gheimhreadh. Is gnách go mbíonn saol álainn nádúrtha lán de dhathanna, d'athruithe agus de ghníomhaíochtaí mar thoradh air seo. Is féidir leis a bheith an-scanrúil nasc a chruthú leis an timpeallacht. Bhí sé thar a bheith dúshlánach na hainmhithe agus plandaí go léir a fhoghlaim san am a chuaigh thart. Tá an teicneolaíocht ag cur go mór lenár gcumas tuilleadh a fháil amach faoin domhan nádúrtha timpeall orainn. Is éasca mion-BioBlitz a dhéanamh amuigh faoin aer i do cheantar áitiúil anois. Caith 30-60 nóiméad amuigh faoin aer agus tosaigh ar na plandaí agus feithidí go léir a aimsíonn tú, a aithint; níl uait ach do ghuthán. Tá líon mór aipeanna ann a chabhróidh leat speicis éagsúla a aithint. Molaimid 'SEEK'. Tá sé saor in aisce agus is túsphointe maith é. Cé mhéad speiceas éagsúil is féidir leat a aithint?

Ar mhaith leat céim eile a thógáil? Cuir isteach do shonraí chuig suíomh gréasáin an Ionaid Náisiúnta le Sonraí Bithéagsúlachta agus d'fhéadfadh do chuid faisnéise cabhrú linn tuiscint níos fearr a fháil ar an gcaoi a bhfuil ár ndomhan ag athrú agus cad iad na bealaí is fearr chun é a chosaint. Tá sé rithabhachtach foghlaim faoin dúlra chun é a chosaint. Chomh luath agus a fhoghlaimimid cad a chónaíonn thart orainn, is fusa ansin 'gan lorg a fhágáil'.

Liostaigh aon speiceas éagsúil a aithníonn tú sa BioBlitz anseo:

Cad é an bealach is fearr chun aire a thabhairt don saol amuigh faoin aer nuair atáimid amuigh ann?

De réir mar a mhéadaíonn líon na ndaoine a bhíonn ag iarraidh teacht ar áilleacht agus luchtáir an taistil agus an chaithimh aimsire amuigh faoin aer, méadaíonn ár gcomhar-mharc ar an timpeallacht agus ar a próisis nádúrtha. Is táscairí iad bruscar, truailliú uisce, agus suaithheadh ar an bhfásra, fiadhúlra, beostoc agus daoine eile, ar an ngá atá le heitic náisiúnta a fhorbairt a chosnaíonn oidhreacht nádúrtha agus chultúrtha araon. Tá teicnící, atá deartha chun tionchair timpeallachta agus shóisialta sna réimsí seo a íoslaghdú, corpraithe agus curtha chun cinn sa chlár oideachais náisiúnta Ná Fág Lorg mar na seacht bprionsabal seo a leanas:

1. Pleanáil don am atá le teacht agus ullmhaigh
2. Smaoinigh ar dhaoine eile
3. Bíodh meas agat ar ainmhithe feirme agus ar an bhfiadhúlra
4. Taistil agus campáil ar thalamh daingean
5. Fág rud ar bith a fhaigheann tú
6. Faigh réidh le dramhaíl i gceart
7. Laghdaigh damáiste ó thine.

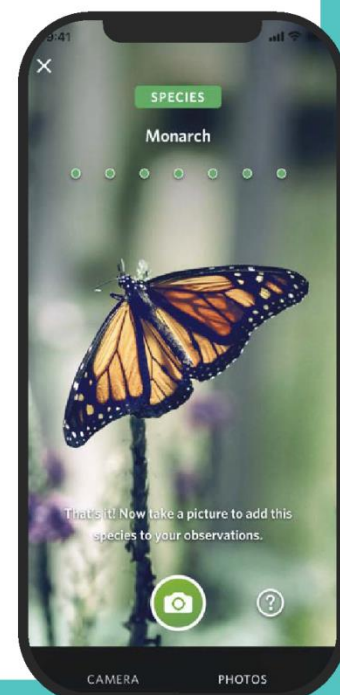
Cá bhfaighidh mé tuilleadh eolais?

Suíomh gréasáin an Ionaid Náisiúnta le Sonraí Bithéagsúlachta
www.biodiversityireland.ie.

Foghlaim tuilleadh faoi na prionsabail atá ag Ná Fág Lorg agus na hacmhainní oideachais atá acu anseo:

www.leavenotraceireland.org/resources/educational-resources/.

Cuireann Spórt Éireann go leor eolais agus smaointe ar fáil do ghníomhaíochtaí amuigh faoin aer timpeall na hÉireann anseo: www.sportireland.ie/outdoors.



Acmhainn a ceathair: An Geimhreadh

Sa chuid seo:

1) fiosróimid conas a thacaíonn meas agus aire a thabhairt don fhiadhúlra, agus d'éin go háirithe, lenár meabhairshláinte agus folláine, agus

2) roinnimid smaointe faoi conas aire a thabhairt do na héin thart ar do scoil nó sa bhaile.

Foghlaimimid freisin conas a chabhraíonn sé seo leis an domhan nádúrtha agus cuirimid naisc ar fáil le hacmhainní agus smaointe más mian leat an réimse seo a fhiosrú níos mó.

Conas a thacaíonn fiadhúlra lenár meabhairshláinte?

An raibh a fhios agat...?



Fuarthas amach i staidéir néareolaíochta go dtugann gníomhaíochtaí cúraim, cúram agus cosaint fiadhúlra san áireamh, níos mó pléisiúir dúinn ná gníomhaíochtaí atá bunaithe ar 'bhuanach' nó ar a bheith 'i gceannas' ar dhaoine eile.

Má chaitheann tú am in aice le hainmhithe fiú, is féidir tionchar dearfach a bheith aige ar an gcaoi a mothaíonn tú. Chuir staidéar a rinne Ollscoil Exeter ceist ar bhreis agus 270 duine faoina meabhairshláinte agus scrúdaíodh gnéithe éagsúla den dúlra ina gcomharsanachtaí, leibhéal na gcrann agus na n-éan sa cheantar san áireamh. Fuair na taighdeoirí amach go raibh leibhéal dúlagair, imní agus struis níos ísle ag daoine a bhí in ann níos mó éan a fheiceáil óna bhfuinneog nó go rialta ina gceantar áitiúil.

Agus ní hamháin go dtacaíonn radharc na n-éan lenár bhfolláine, ach bíonn tionchar dearfach acu má chloisimid iad freisin. Le linn bhuaiceanna phaindéim COVID-19, nuair a bhí daoine ag caitheamh i bhfad níos mó ama sa bhaile agus nuair a bhí níos lú torainn tráchta ann, fuarthas amach i suirbhé i dTuaisceart na hÉireann go raibh daoine i bhfad níos feasaí ar cheiliúr éan, agus gur chabhraigh sé lena leibhéal struis a laghdú. Fuarthas amach go dtugann fuaimeanna an dúlra ardú croí dúinn agus go gcabhraíonn siad linn ár strus a bhainistiú. Rinne taighdeoirí i Meiriceá staidéar ar éifeachtaí trí chineál fuaimeanna dúlra – éin, uisce, agus meascán den dá rud sin. Fuair siad amach go raibh an tionchar dearfach is mó ag fuaimeanna éan maidir le mothúcháin struis agus crá a laghdú.

Bealach eile le nascadh leis an dúlra ná an chruthaitheacht. Is féidir le sceitseáil, grianghrafadóireacht nó fiú leabhair a léamh arna spreagadh ag an dúlra, cabhrú linn tuiscint a fháil ar an dúlra, agus tacú le d'fholláine ag an am céanna. B'fhéidir go dtaitneodh an seisiún folláine 'Draw with Don' seo leat, atá ar fáil anseo www.youtube.com/watch?v=qkIkOhN4PG0, agus a taifeadadh chun Lá Domhanda na Meabhairshláinte 2021 a chomórach. Múinfidh an t-ealaíontóir Don Conroy duit conas cineálacha éagsúla fiadhúlra a tharraingt.

An raibh a fhios agat...?



Ní gá ach féachaint ar chlár dúlra chun tionchar dearfach a imirt ar do chuid folláine? Sa bhliain 2017, rinneadh staidéar domhanda ar thionchar na sraithe faisnéise dúlra *Planet Earth II* ar an lucht féachana. Bhain taighdeoirí úsáid as tástálacha éagsúla chun an chaoi ar mhothaigh daoine a thomhas roimh, le linn agus tar éis féachaint ar ghearrthóga den chlár. Fuarthas méaduithe ar mhothúcháin mar iontas, ionadh, croíúlacht, áthas, spleodar, suaimhneas agus sásamh. Ag an am céanna, tháinig laghdú ar mhothúcháin amhail strus, míshuaimhneas, imní, fearg agus tuirse. Daoine óga (aois 16-24) a mhothaigh na hathruithe is mó ar mhothúcháin i measc na n-aoisghrúpaí ar fad.



Conas is féidir linn cabhrú le haire a thabhairt don fhiadhúlra?

Táimid tar éis dul i gcomhar le Cairde Éanlaith Éireann a roinn smaointe agus faisnéis don acmhainn seo linn.

Tabhair bia do na héin!

Ceann de na smaointe a mholtar do dhaoine óga agus do scoileanna le bheith páirteach ann ná tosú ag tabhairt bia do na héin i bhur ngairdíní agus i dtalamh na scoile agus timpeall air, trí bheathadán éan a chrochadh in áiteanna sábháilte. Is rud an-sásúil é le déanamh agus is bealach iontach é le bheith 'go dlúth agus pearsanta' leis an dúlra. Trí úsáid a bhaint as cineálacha éagsúla bia agus beathadán chun bia a thabhairt do na héin, meallfaidh tú líon níos mó speiceas éagsúil. Le himeacht ama, ba chóir go dtiocfadh feabhas ort maidir le speicis éagsúla a aithint agus a dtréithe agus a n-aitis éagsúla a thabhairt faoi deara. Tá sé cosúil le do chlár faisnéise dúlra pearsanta féin a bheith agat taobh amuigh den bhfuinneog! Is féidir leat teacht ar go leor leideanna agus eolas faoi éin a bheathú anseo:

www.birdwatchireland.ie/irelands-birds-birdwatch-ireland/garden-birds/feeding-your-garden-birds/



Suirbhé Éan i nGairdíní na hÉireann

Agus tú ag beathú na n-éan an geimhreadh seo, cén fáth nach gcabhrófa le Cairde Éanlaith Éireann na héin a chomhaireamh agus monatóireacht a dhéanamh orthu freisin? Bíonn Suirbhé Éan i nGairdíní na hÉireann ar siúl ar feadh 13 seachtaine go bliantúil gach geimhreadh, agus iarrtar ar rannpháirtithe súil a choimeád ar an líon is airde de gach speiceas éan éagsúil a fheiceann siad ag aon am ar leith ina ngairdíní gach seachtain. Tá an-spraoi ag baint leis agus is slí iontach é chun níos mó a fhoghlaim faoi na héin a chónaíonn timpeall ar do theach. Is féidir leat foirm an tsuirbhé a íoslódáil nó do chuid iomlán seachtainiúil a chur isteach ar líne, agus gach eolas faoin Suirbhé Éan i nGairdíní na hÉireann a léamh anseo:

www.birdwatchireland.ie/irelands-birds-birdwatch-ireland/garden-birds/feeding-your-garden-birds/

Cuir bosca neadaireachta suas

Ar smaoinigh tú riamh ar bhosca neadaithe a chur suas i do ghairdín nó i dtailte do scoile? Is bealach iontach é chun tairbhe a dhéanamh d'éin bheaga a bhíonn ag streachailt go minic le láithreáin neadaithe nádúrtha a aimsiú, agus is rud an-sásúil é freisin. De réir mar a bheirtear na huibheacha agus a fhásann na gearraigh, má fhéachtar ar na héin a bhfuil cinn óga acu ag teacht agus ag imeacht le bia, nascann sé seo thú leis an dúlra ar bhealach nach féidir le haon rud eile. Chuir tú an bosca sin suas; tusa is cúis le cruthú na mbeathaí nua sin! Bealach simplí, ach an-éifeachtach, atá ann le spreagadh a thabhairt dár n-éin agus is féidir leat gach eolas a fháil faoi bhoscaí neadaithe anseo:

www.birdwatchireland.ie/irelands-birds-birdwatch-ireland/garden-birds/nestboxes/



Conas a chabhraíonn sé seo leis an domhan nádúrtha?

Má thugann tú bia do na héin agus má chuireann tú boscaí neadairachta ar fáil dóibh, cabhraíonn sé go mór leo dul i ngleic leis na fadhbanna a chruthaigh daoine daonna dóibh. Laghdaigh an domhan nua-aimseartha go mór na deiseanna beathaithe agus neadaithe do go leor éan, agus is bealaí iontacha iad seo chun cabhrú leis an gcothromaíocht a cheartú. Chomh maith leis sin, dá mhéad a chabhraíonn tú le héin, is mó a fhoghlaimíonn tú fúthu agus is luachmhaire agat iad. Ceann de na fadhbanna is mó atá os comhair an domhain nádúrtha faoi láthair ná an easpa tuisceana, agus de réir mar a éiríonn tú níos díograisí i leith cabhair a thabhairt d'éin agus do chineálacha eile fiadhúlra, táthar ag súil go spreagfaidh tú daoine eile chun an rud céanna a dhéanamh.

Is uirlisí ríthábhachtacha iad suirbhéanna 'eolaíocht saoránach' atá ag Cairde Éanlaith Éireann, amhail Suirbhé Éan i nGairdíní na hÉireann, san iarracht chun laghdú na n-éan a thuiscint agus chun cabhrú le speicis atá i mbaol téarnamh a dhéanamh. Bheadh sé dodhéanta d'eagraíocht amháin dóthain sonraí a bhailiú faoi éin leo féin, ach le cúnamh na mílte oibrithe deonacha toilteanacha bíonn sé éasca. Úsáidfear na sonraí a bhailíonn tú chun tosaíochtaí caomhnaithe a shocrú agus fiú chun reachtaíocht um chosaint an dúlra a dhréachtú ar fud na hÉireann, na hEorpa agus níos faide i gcéin. Cé chomh iontach is atá sé a bheith mar chuid de sin?

Chomh maith leis sin, trí thacú le Cairde Éanlaith Éireann agus le carthanais chaomhnaithe eile, tá tú ag cinntiú go mbeidh siad ábalta a gcuid oibre ríthábhachtach a dhéanamh; ní féidir leo aire a thabhairt dá dtearmainn dúlra, dá gclár oideachais agus for-rochtana, dá dtionscadail chaomhnaithe agus dá suirbhéanna monatóireachta gan cabhair ó dhaoine a bhfuil grá acu don dúlra cosúil leatsa. Beidh tú ag cabhrú freisin le bithéagsúlacht a choinneáil ar an gclár oibre do pholaiteoirí agus do lucht cinnteoireachta; dá mhéad daoine a thaispeánann go bhfuil meas acu ar an dúlra agus go dtuigeann siad a thábhachtaí is atá sé dár saol, is ea is deacra a bhíonn sé do dhaoine eile neamhaird a thabhairt air.

Cá bhfaighidh mé tuilleadh eolais?

Is túsphointe maith é suíomh gréasáin Chairde Éanlaith Éireann - www.birdwatchireland.ie. Gheobhaidh tú:

- rannáin speisialta le leideanna maidir le conas éin i do ghairdín a bheathú, boscaí neadaithe a thógáil agus páirt a ghlacadh i suirbhéanna;
- treoir iontach ar líne do speicis éan na hÉireann, chomh maith le go leor acmhainní oideachais atá saincheaptha chun cabhrú le daoine níos mó a fhoghlaim faoi éin agus faoi fhiadhúlra eile
- liosta iomlán de naisc bhraínse áitiúla más mian leat a fháil amach cad atá ag tarlú i do cheantar ansin. Bíonn fáilte mhór roimh dhaoine nua i gcónaí. Ní bhíonn aon eolas roimh ré ar éin ná ar fhiadhúlra ag teastáil agus is féidir aon cheisteanna atá agat a chur tríd an suíomh gréasáin freisin. Beidh an-áthas ar Chairde Éanlaith Éireann cabhrú leat.

Is féidir leat eolas a fháil ar thionscadal suirbhé saoránach eile gur féidir leat a bheith páirteach ann – Spring Alive – ag www.springalive.net. Cabhraíonn an tionscadal seo le súil a choinneáil ar éin imirceacha atá faoi bhagairt, amhail an Fháinleog, an Gabhlán Gaoithe, an Chuach agus an Gabhlán Gainimh. Tá an suíomh gréasáin seo lán le heolas freisin faoi fheiniméan imirce na n-éan, agus tá léarscáil idirghníomhach ann freisin a ligeann duit turais na n-éan iontacha seo a leanúint i bhfíor-am.



Mo Phlean Folláine Dúlra

Agus tú ag obair tríd an acmhainn seo i gcaitheamh na bliana, tabhair faoi deara gníomhaíochtaí agus smaointe ar féidir leat triail a bhaint astu chun tacú le do mheabhairshláinte agus folláine ó lá go lá.

Bealaí le nascadh leis an dúlra chun aire a thabhairt do do mheabhairshláinte agus folláine:

Fuaimeanna, íomhánna nó boladh deas ón dúlra, a chuireann suaimhneas orm ná...
(na tonnta ag briseadh, mar shampla)



Is féidir liom am a chaitheamh ag...
(an bpáirc áitiúil nó ag an ngairdín pobail, mar shampla)

Is féidir liom am a chaitheamh ag tabhairt.... faoi deara.
(bláthanna agus crainn a théann tú tharstu ar do bhealach ar scoil agus abhaile ón scoil, mar shampla)

Is féidir liom am a chaitheamh ag éisteacht le...
(fuaimeanna dúlra ar leith ar aipeanna nó amuigh faoin aer, mar shampla)

Is féidir liom cabhrú le haire a thabhairt do....
(phlandaí sa bhaile nó d'áiteanna a dtugann tú cuairt orthu, mar shampla)

Ba mhaith liom triail a bhaint as... amach anseo.
(gníomhaíocht chaomhnaithe nó gníomhaíocht amuigh faoin aer, mar shampla)

Ba mhaith liom níos mó a fhoghlaim faoi...
(bhealaí chun bithéagsúlacht a chosaint, mar shampla)

Is féidir liom teagmháil a dhéanamh leis an dúlra i mo chaitheamh aimsire trí...
(ghrianghrafadóireacht nó sceitseáil dúlra, leabhair dúlra a léamh, féachaint ar chlár faisnéise fiadhúlra, mar shampla)

