

Ainm: _____

Contae: _____

Cén sprioc fhoriomlán atá agam don mhí seo:

Is é atá sna Cúig Bhealach i dtreo Folláine ná gníomhartha simplí a bhíonn le cleachtadh gach lá chun ár meabhairshláinte agus ár bhfolláine a chothabháil nó a fheabhsú. Is iad sin:



Bí Gníomhach

Bí gníomhach i do chomharsanacht, bíodh siúl leis an madra, snámh, ióga nó rith le cairde i gceist leis



Ceangail agus Tabhair

Buail isteach le comharsana, fan ceangailte le cairde agus tairg tacaíocht ar dhóigheanna eile.



Bia Sláintiúil a Ithe

bíodh béilí rialta agat, bain triail as 5 phíosa toraidh agus glasra a ithe gach lá, ól go leor uisce agus bíodh aiste chothrom bia agat



Aird a Thabhairt ar do Ghiúmar

Bí aireach ar do mheabhairshláinte. Bain taitneamh as an dúlra. Lean na céimeanna riachtanacha le haghaidh oíche mhaith chodlata



Bí Cruthaitheach

Foghlaim faoi na bláthanna agus ainmhithe dífriúla a thug tú faoi deara ar do shiúlóid. Tosaigh ranganna cócaireachta. Bain triail as machnamh chun do shuaimhneas a dhéanamh

Treoracha: Is é Sprioc an Fheachtais ná féachaint le Gníomhaíocht a dhéanamh ar feadh 90 Nóiméad sa tSeachtain. Is féidir aon chineál aclaíochta a chur ar áireamh, i.e., siúl, rang aclaíochta, snámh. Má shocraíonn tú sprioc réamhchinnte gach seachtain, méadófar d'inspreagadh agus d'fhéinmhúinín. Líon isteach do sprioc gach seachtain sa Cholún 'Sprioc'. Tar éis duit do sheisiún a chur i gcrích, líon isteach fad iarbhír na gníomhaíochta a chuir tú i gcrích. Féach an sampla réamhlíonta thíos:

	SAMPLA		SEACHTAIN 1		SEACHTAIN 2		SEACHTAIN 3		SEACHTAIN 4	
	SPRIOC	IARBHÍR	SPRIOC	IARBHÍR	SPRIOC	IARBHÍR	SPRIOC	IARBHÍR	SPRIOC	IARBHÍR
An Luan	30 nóim.	20 nóim.								
An Mháirt	0 nóim.	10 nóim.								
An Chéadaoin	30 nóim.	45 nóim.								
An Déardaoin	0 nóim.	0 nóim.								
An Aoine	30 nóim.	0 nóim.								
An Satharn	0 nóim.	15 nóim.								
An Domhnach	0 nóim.	30 nóim.								
Gníomhaíocht Roghnaithe	Snámh, Reathaíocht, Pilates, Siúl									



Tá Comhpháirtíocht Áitiúil Spóirt ann i ngach contae, agus 29 gcinn ann ar fud Phoblacht na hÉireann. Aimsigh do theagmhálaí áitiúil anseo: www.sportireland.ie/participation/lsp-contact-finder

Dá mba mhaith leat do loga gníomhaíochta a chur isteach lena chur ar áireamh mar chás-staidéar ar chainéil meán sóisialta do Chomhpháirtíochta Áitiúla Spóirt, seol d'fhéilire comhlánaithe ar aghaidh chuig: participation@sportireland.ie

