

# NA MÁISTRÍ SLÁINTÍ

Do Dhaltaí Idirbhliana

## Clár Óg-Cheannaireachta

Urraithe ag

Is le \_\_\_\_\_ an leabhrán seo

## **Toastmasters International Na Máistrí Sláintí Idirnáisiúnta**

Amanna : Ó 09.45 r.n. go 11.00 r.n.

Gach maidin Aoine

Ceannaire:

Seoltaí gréasáin úsáideacha : [www.toastmasters.org](http://www.toastmasters.org)

# CLÁR

---

Réamhrá

Cén cumas óráidíochta atá agat?

SEISIÚN a hAON: Bunchúrsa don Chathaoirleach

SEISIÚN a DÓ: Bunchúrsa Óráidíochta Poiblí

SEISIÚN a TRÍ: Labhairt ar an toirt

SEISIÚN a CEATHAIR: Ag réitiú na hóráide

SEISIÚN a CÚIG: Ag éisteacht

SEISIÚN a SÉ: Geáitsíocht le linn óráide

SEISIÚN a SEACHT: Glór agus Foclóir

SEISIÚN A HOCHT: Léirigh do scileanna

BREITHMHEAS AR AN DUL CHUN CINN

Aguisín

Na hOifigigh

Gnáthchlár Oibre

Creatlach d'óráid shamplach

Réitigh an bealach duit féin - Cuir smacht ar na sceitimíní sin

Ábhair Oscailte ón mBosca

Áiseanna Amhairc

Conas Ról an Mháistir Sláintí a Chomhlíonadh ag Cruinniú

Conas Ról an Mháistir Topaicí a Chomhlíonadh

# RÉAMHRÁ

## Cad é an Clár Óg-Cheannaireachta?

Is cúrsa neamhfhoirmeálta é an Clár Óg-Cheannaireachta chun scileanna cumarsáide agus ceannasaíochta a fhorbairt. Tá sé tábhachtach a bheith in ann do thuairimí a chur in iúl go soiléir do dhaoine eile chun go n-éireoidh leat sa saol amach romhat. Tá an scil seo tábhachtach freisin más mian leat páirt a ghlacadh i ngrúpdhíospóireachtaí agus gníomhaíochtaí cinnteoireachta.

Mar thoradh ar do rannpháirtíocht sa Chlár Óg-Cheannaireachta, foghlaimeoidh tú scileanna óráidíochta agus ceannasaíochta a úsáidfídh tú ar feadh do shaoil. Foghlaimeoidh tú conas:

- An inní sin, a mhothaíonn gach uile dhuine nuair a iarrtar orthu labhairt os comhair slua, a shárú.
- Do thuairimí a chur i láthair go loighciúil agus go héifeachtúil.
- Moltaí cabhracha a thabhairt do dhaoine eile a chabhróidh leo a scileanna óráidíochta agus ceannasaíochta a fheabhsú.
- Páirt a ghlacadh i ngrúpdhíospóireachtaí nó i gcruinnithe - nó fiú ceannasaíocht a ghlacadh orthu.

Méadóidh d'fhéinmhuinín agus ***thar aon rud eile, beidh spraoi san fhoghlaim agat agus tú ag déanamh cairde nua.***

Is clár de chuid Toastmasters International é an Clár Óg-Cheannaireachta seo. Is eagraíocht neamhbhrabúis í Toastmasters International a chabhraíonn le daoine a scileanna cumarsáide agus ceannasaíochta a fhorbairt. Go dtí seo bhain breis agus dhá mhilliún duine tairbhe as clubanna Toastmasters ó 1924 i leith.

## Is ón taithí a fhoghlaimimid

Ní ó leabhar nó léachtóir a fhoghlaimeoidh tú conas an pianó a sheinm. Ní mór na treoracha a chur i bhfeidhm. Fiú dá léifeá scór leabhar ar an ábhar, bheadh cleachtadh ag teastáil dá mba mhian leat a bheith i d'óráidí nó i do cheannaire maith. Sin mar a oibríonn an Clár Óg-Cheannaireachta. Soláthraítear neart deiseanna duit cleachtadh a dhéanamh in atmaisféar cairdiúil, dearfach. Ina theannta sin, gheobhaidh tú comhairle agus cúnaimh ó na rannpháirtithe eile.

## Seo mar a fheidhmíonn an Clár

Buailfidh an grúpa Óg-Cheannaireachta le chéile idir cúig agus ocht n-uaire agus mairfidh gach seisiún idir uair agus uair go leith. Cabhróidh Comhordaitheoir libh ach reáchtálann na rannpháirtithe an cruinniú iad féin.

Sa Chéad Seisiún cuirfidh tú aithne níos fearr ar na rannpháirtithe eile. Foghlaimeoidh tú conas cruinniú a reáchtáil agus roghnóidh an grúpa oifigigh chun ceannasaíocht a ghlacadh ar sheisiúin eile. Ina theannta sin, déanfaidh tú measúnú ar na scileanna óráidíochta atá agat faoi láthair.

Sa dara seisiún foghlaimeoidh tú conas óráid éifeachtach a ullmhú agus tosóidh cuid agaibh ag labhairt os comhair an tslua. Foghlaimeoidh an grúpa conas measúnú a dhéanamh freisin. Sa tríú seisiún, labhróidh daoine eile ón ngrúpa agus cleachtfaidh siad conas measúnú a dhéanamh.

Cleachtfaidh tú conas labhairt ar an toirt ar Ábhair Oscailte ón mbosca - óráidíocht impromptu (Table Topics) - agus glacfaidh tú páirt i ngrúpdhíospóireacht nó plé painéil.

Sa cheathrú seisiún labhróidh daoine eile ón ngrúpa agus cleachtfaidh siad conas measúnú a dhéanamh agus labhairt ar Ábhair Oscailte ón mbosca. Foghlaimeoidh an grúpa tuilleadh faoi conas óráid a eagrú agus toghfar na hoifigigh do na ceithre sheisiún eile.

Sa chúigiú seisiún, labhróidh cúpla duine ón ngrúpa den dara uair agus cleachtfaidh na daoine eile conas measúnú a dhéanamh agus conas labhairt ar Ábhair Oscailte ón mbosca. Fiosróidh an grúpa na scileanna a ghabhann le héisteacht agus foghlaimeoidh sibh tuilleadh faoi conas cruinniú a réachtáil.

Cuirfidh tuilleadh daoine an dara hóráid i láthair agus cleachtfaidh na daoine eile conas measúnú a dhéanamh sa séú seisiún. Cleachtfaidh daoine eile conas labhairt ar Ábhair Oscailte ón mbosca. Pléifear an tábhacht a ghabhann le geáitsíocht agus corraithe an choirp agus tú ag labhairt, maille le cleachtadh a dhéanamh ar chruinniú nó díospóireacht a réachtáil.

Sa seachtú seisiún, cuirfear tuilleadh óráidí i láthair, déanfar measúnú agus labhairt ar Ábhair Oscailte ón mbosca. Pléifidh an grúpa an tábhacht a ghabhann le glór soiléir agus saibhreas foclóra don óráid rathúil. Déanfaidh tú athbhreithniú freisin ar an dul chun cinn san óráidíocht a rinne tú go dtí seo. I ndeireadh báire eagróidh sibh don ochtú seisiún - an seisiún scoir.

San ochtú seisiún cloífidh an grúpa leis an gclár a eagraíodh sa seisiún roimhe sin. Ansin, pléifidh an grúpa pleannanna don ócáid mhór, áit a mbeidh fáilte roimh thuistí, múinteoirí agus aíonna speisialta eile. Beidh an deis agaibh uile bhur scileanna nua-shealbhaithe a chur in iúl agus gheobhaidh sibh aitheantas ar an éacht sin.

### **Leas a bhaint as an lámhleabhar seo**

Ní téacsleabhar é seo. Is leabhar oibre é. Tá fáilte romhat scríobh air, nótaí a ghlacadh ann, líne a chur faoi abairtí, 7rl. Léigh agus déan do mhachnamh ar gach togra sula n-ullmhaíonn tú d'óráid.

*Bí cinnte go mbeireann tú leat é chuig gach cruinniú Óg-Cheannaireachta. Beidh tú ag baint úsáide as le linn gach seisiún.*

## CÉN CUMAS ÓRÁIDÍOCHTA ATÁ AGAT?

Dáta \_\_\_\_\_

Cabhróidh na ceisteanna seo a leanas leat measúnú a dhéanamh ar do chumas cainte mar atá sé faoi láthair. *Ag deireadh Sheisiún a Seacht, athbhreithneoidh tú an dul chun cinn atá déanta agat.*

### AN nDÉANANN TÚ NA RUDAÍ SEO A LEANAS?

Déanaim      Ní dhéanaim

An mothaíonn tú compordach ag labhairt le daoine eile?

An mbíonn deacracht agat do chuid tuairimí a chur in iúl do dhaoine eile?

An mbíonn nósanna agat a léiríonn d'ímní agus tú ag caint le daoine eile, ar nós "a" nó "um" a rá, útamáil le cnaipí, baill éadaigh nó boinn airgid i do phóca, 7r1?

An gcleachtann tú cruinneas gramadaí agus saibhreas foclóra sa chaint?

An éisteann tú le daoine eile agus an smaoiníonn tú faoi cad atá le rá acu?

An mian leat do scileanna óráidíochta a fheabhsú trí mheasúnú cabhrach a fháil ó na rannpháirtithe eile sa ghrúpa Óg-Cheannaireachta?

# SEISIÚN a hAON

## Bunchúrsa don Chathaoirleach

---

### Aidhmeanna:

- Aithne níos fearr a chur ar na rannpháirtithe eile.
- Cumas óráidíochta atá agat faoi láthair a aithint.
- Tús a chur leis an gcleachtadh ar ról an chathaoirligh.

### Clár:

- Tús agus cruinniú a ghlaoch chun oird.
- Gníomh chun aithne a chur ar a chéile.
- Plé ar bhunphrionsabail na Cathaoirleachta.
- Oifigigh a ainmniú agus a thoghadh.
- Breithmheas ar chumas óráidíochta mar atá.
- Plé ar na tascanna don dara seisiún.
- Atráthú.

## CATHAOIRLEACHT

### Do dhícheall a dhéanamh.

Reáchtáiltear na mílte de chruinnithe gach lá agus oíche. Bailíonn Comhairle na nDaltaí, Clubanna, Cumann na dTuistí, na Ceardchumainn, Cumainn Ghnó, Cumann an Pharóiste, an Chomhairle áitiúil agus an Dáil le chéile do chruinnithe rialta.

Le linn do shaoil, beidh baint agat le hiliomad eagraíochtaí agus glacfaidh tú páirt in iliomad cruinnithe. Más mian leat do dhícheall a dhéanamh ar son na n-eagraíochtaí sin agus ag na cruinnithe sin agus más mian leat meas a ghnóthú agus go n-éistfeá le do thuairimí, ní mór duit cur amach a bheith agat ar bhunphrionsabail na Cathaoirleachta agus na Grúpdhíospóireachta.



---

### **Noda don Chruinniú Rathúil**

Is daoine gnóthacha iad baill eagraíochta ar bith agus níl ach méid ama áirithe acu le tabhairt do ghnó na heagraíochta. Mar sin tá sé tábhachtach go reáchtáiltear cruinnithe ar bhonn éifeachtúil agus nach gcuirtear am amú. Is é seo dualgas an Chathaoirligh. Seo thíos noda d'fhonn cabhrú leat cruinniú rathúil a reáchtáil.

1. **Bíodh Clár Gnó ann.** Ullmhaigh clár scríofa don chruinniú agus dáil ar na rannpháirtithe é roimh an gcruinniú. Tugann sé seo deis do chách a smaointe a chur in eagar. Ba chóir go liostáiltear na topaicí atá le plé le linn an chruinnithe agus go dtugtar am tosaithe agus am críochnaithe an chruinnithe.
2. **Tosaigh agus críochnaigh an cruinniú in am.** Ba chóir go mbeadh am tosaithe agus am críochnaithe faoi leith ag gach cruinniú. Ní maith le daoine a gcuid ama a chur amú ag fanacht ar thús cruinnithe. Má bhíonn cruinniú le tosú ag a 19:00, tosaigh ag a 19:00 é agus ní ag a 19:30. Ná cuir moill ar an gcruinniú toisc go mbíonn daoine déanach. Má thosaíonn tú an cruinniú ag an am cruinn, déanfaidh daoine déanacha a ndícheall a bheith in am an chéad uair eile. Ina theannta sin, beidh gach duine buíoch díot má chríochnaíonn tú an cruinniú in am.

3. **Coimeád smacht ar threo na díospóireachta.** Ná sín amach an cruinniú. Lean an clár gnó. Ná lig don díospóireacht dul ar seachrán agus ná tabhair breis ama don phlé muna bhfuil gá leis. Cailleann daoine suim sa chruinniú má bhogann rudaí go mall. Deimhnigh go leanann clár an chruinnithe luas beoga, spreagúil.
4. **Spreag gach duine chun páirt a ghlacadh.** Níor chóir do dhuine faoi leith, tú féin san áireamh, an chaint ar fad a dhéanamh. Deimhníonn cathaoirleach maith go gcuireann gach duine go dearfach leis an gcruinniú. Má bhíonn drogall ar dhuine labhairt amach, glaoigh orthu.
5. **Deimhnigh go mbaintear sprioc an chruinnithe amach.** Díriú an díospóireacht ar an ábhar atá faoi chaibidil agus deimhnigh go ndéantar cinntí. Dearbhaigh go dtuigeann gach duine an cinneadh agus gníomh ar bith atá le déanamh.





### **Cén fáth an bhfuil gá le Cathaoirleach?**

Bheartaigh Bill agus a chúigear cairde dul chuig an bpictiúrlann ar an Satharn. Theastaigh ó Bhíll scannán ficsean eolaíochta a fheiceáil. Theastaigh ó Jeff agus Dan scannán cogaíochta a fheiceáil. Theastaigh ó Lisa agus Ed scannán eachtraíochta a fheiceáil.

Chaith siad 30 nóiméad ag argóint faoin rogha scannáin agus faoi dheireadh bheartaíodar dul agus an scannán eachtraíochta a fheiceáil. Ach faoin am a rinneadar cinneadh, bhí an scannán tosaithe. Anois bhí orthu scannán eile a roghnú agus thosaigh an argóint athuir.

Gan dabht, bhí argóint mar seo agatsa freisin. Aon uair a bhíonn cinneadh le déanamh ag grúpa, bíonn díospóireacht agus easaontas ann de ghnáth. Má leanann an t-easaontas gan smacht, ní dhéantar cinneadh ar bith. Ní bhaintear rud ar bith amach. Cur amú ama!

Dá bharr sin bíonn cathaoirleach ar eagraíochtaí agus grúpaí. Is ceannaire iad an cathaoirleach a stiúirann an cruinniú. Tá aidhm an chruinnithe ar eolas acu, coimeádann siad an díospóireacht faoi smacht agus cabhraíonn siad leis an ngrúpa an aidhm sin a bhaint amach.

Ní deachtóir iad an cathaoirleach. Is ceannaire iad a thuigeann:

1. Bunrialacha nós imeachta
2. An gnó atá faoi chaibidil
3. Ord an ghnó
4. Cearta an chathaoirligh agus na mball.

Deimhníonn an Cathaoirleach go gcaitear go cóir agus cúirtéiseach le baill uile an ghrúpa. Tuigeann siad go bhfuil an ceart ag an móramh ach go bhfuil cead cainte ag an mionlach. Léiríonn an cathaoirleach

féinsmacht, tuiscint agus ciall. Is féidir leo labhairt amach go maith, smaoineamh go sciobtha agus a bheith seiftiúil. Tuigeann siad rialacha cruinnithe – rud a phléifear níos déanaí.

### **Taithí a fháil**

Coimeád súil ar chathaoirligh na gcruinnithe a bhfreastalaíonn tú orthu agus foghlaimeoidh tú an cheird go maith. Déan do mhachnamh ar cén go fáth go n-éiríonn níos fearr le cathaoirligh faoi leith na cinn eile. Bealach eile chun a bheith i do chathaoirleach maith ná post an chathaoirligh a dhéanamh. Beidh an deis sin ag cuid agaibh le linn an Chláir Óg-Cheannaireachta seo.

Feidhmeoidh daoine eile mar oifigigh. Foghlaimeoidh na baill eile faoin gceannasaíocht trí bhreathnú agus trí pháirt a ghlacadh sna cruinnithe.

Roghnófar an chéad ghrúpa d'oifigigh ag an gcéad chruinniú agus tabharfaidh siad faoin dualgas sin go dtí seisiún a ceathair. Roghnófar an dara grúpa d'oifigigh ag an gceathrú cruinniú agus tabharfaidh siad faoin dualgas sin go dtí seisiún a hocht. Déantar cur síos ar dhualgais na n-oifigeach éagsúla agus ar ghnáthchlár gnó do chruinniú san aguisín ar chúl an lámhleabhair seo.

Reáchtálfaidh an Comhordaitheoir na toghcháin. Déanfar cur síos ar na poist éagsúla agus lorgófar ainmiúcháin agus tacaíocht do na hainmniúcháin. Tabharfaidh an dream i bhfabhar comhartha agus iarrfar ar an dream i gcoinne comhartha a thabhairt ina dhiaidh. Nuair a thoghfáir na hoifigigh, tabharfaidh siad faoin dualgas go dtí Seisiún a Ceathair.

## Is iad seo a leanas Oifigigh na Máistrí Sláintí/ Toastmasters:-

**Uachtarán:** Cathaoirleach an Chruinnithe. Freagracht as cuntas a choimeád ar chainteoirí agus ar mheastóirí

**Leas-Uachtarán:** An chathaoirleacht a ghlacadh má bhíonn an tUachtarán as láthair. Oifigigh agus cainteoirí a eagrú don chéad chruinniú eile 7rl.

**Sáirsint Eagair:** Leagan amach an tseomra agus trealamh an chruinnithe a réiteach. Fáilte a chur roimh an gcomhordaitheoir, múinteoir agus na baill agus iad ag teacht isteach sa seomra.

**Máistir Sláintí:** Ról an Chathaoirligh a ghlacadh nuair a iarrann an tUachtarán. Óráidíocht a reáchtáil (Athraíonn an ról ag gach seisiún)

**Máistir Topaicí:** Ról an Chathaoirligh a ghlacadh nuair a iarrann an Máistir Sláintí. An seisiún do thopaicí an bhosca a reáchtáil. (Athraíonn an ról ag gach seisiún)

**Oifigigh eile:** Ainmneoidh an Leas-Uachtarán iad do gach cruinniú



# SEISIÚN a DÓ

## Bunchúrsa Óráidíochta Poiblí

### Aidhmeanna

- Dea-ghnéithe óráidíochta a fhoghlaim
- Léargas a fháil ar aidhm agus ar bhunphrionsabail an bhreithmheasa

### Clár gnó:

- Tús agus cruinniú a ghlaoch chun oird
- Na hóráidí a chur i láthair
- An grúpa ag meas na n-óráidí
- Plé ar na dea-ghnéithe a ghabhann le hóráid
- Plé ar na tascanna don tríú seisiún
- Atráthú

### Bunchúrsa Óráidíochta Poiblí

#### Bua na Cainte

Braitheann rath an chathaoirligh nó an rannpháirtí sa ghrúpa go mór ar a chumas cainte. Más féidir leat do thuairimí a chur in iúl go soiléir agus go loighciúil do dhaoine eile, tabharfaidh siad cluas éisteachta duit agus meallfaidh tú iad.

Mothaíonn an-chuid daoine míchompordach agus iad ag smaoineamh faoi chaint os comhair slua, gan trácht ar é a dhéanamh. Méadaíonn an míshuaimhneas seo nuair a sheasann siad os comhair slua. Croitheann na glúine agus an guth, triomaíonn an scornach agus imíonn gach píosa eolais óna gcloigeann. Is gnáthfhreagraí iad na rudaí seo ar imní. Creid é nó ná creid, éiríonn fiú na cainteoirí leis an méid is mó taithí neirbhíseach.

#### Féinmhuinín a fhorbairt

Is féidir an ruaig a chur ar an imní seasamh os comhair slua má tá eolas agat ar an ábhar cainte, má spreagann sé tú agus, dar ndóigh, má chleachtann tú. Taitneoidh sé go mór leat labhairt os comhair slua nuair a chuireann do mhuinín an ruaig ar an imní. Chun féinmhuinín a fhorbairt, ní mór duit a fhiosrú cad é go díreach a chuireann imní ort.

Seo a leanas, gan dabht, cuid d'údair na himní a bhraitheann tú:

1. Imní faoin lucht féachana iad féin
2. Imní go ndéanfar ceap magaidh díot
3. Imní go ndéanfaidh tú ceap magaidh díot féin
4. Imní nach bhfuil tábhacht nó fiúntas leis an méid atá le rá agat
5. Imní go mbeidh leadrán ar an lucht éisteachta ag éisteacht leat

Níl ach bealach amháin ann chun an ruaig a chur an imní seo ar fad - cleachtadh a dhéanann máistreach.

#### Óráid a ullmhú

Cuirfidh tú tú féin in aithne don ghrúpa agus tú ag labhairt den chéad uair os a gcomhair. Ba chóir go gcuirfeadh seo tú ar do shuaimhneas. Is é seo an bealach is fearr chun tús a chur leis an óráidíocht mar tá saineolas agat ar an ábhar - tú féin. Spreagfaidh tú suim an lucht éisteachta toisc go bhfuil tú eolach ar d'ábhar cainte.

Cé gur tusa téama na hóráide seo, is téama ró-leathan é le brú isteach in óráid trí nó ceithre nóiméad. Píoc cúpla gné de do shaol atá suimiúil ionas go bhfaighidh do chomhghleacaithe léargas agus tuiscint ort. B'fhéidir an áit inar rugadh tú nó do mhuintir, nó rud éigin faoi na mianta atá agat amach anseo.

Nó d'fhéadfá na caithimh aimsire a phlé, nó ábhar éigin a bhfuil neart tuairimí láidre agat faoi, m.sh. mí-úsáid drugaí nó alcóil, caitheamh tobac, an rialtas, siúl amach le duine. Má roghnaíonn tú an cineál óráide seo, deimhnigh go bhfuil tuairim shoiléir agat agus meall an lucht éisteachta chun tacú léi. Seo anois creat inmholta dá leithéid d'óráid:

1. Tá rud éigin mícheart. Mínigh cad é sin.

2. Cén fáth go bhfuil an rud sin mícheart? Cé orthu a bhfuil an locht? Cén dochar a dhéantar dá bharr?
3. Conas is féidir an scéal a leigheas? Tabhair moltaí faoi leith chun feabhas a chur ar an scéal.
4. Cad is féidir linn a dhéanamh? Míneigh don lucht éisteachta cad go díreach ba mhaith leat go ndéanfaidís, go smaoinoidís nó go mothóidís. Labhair go spreagtha ó do chroí.

Beag beann ar ábhar d'óráide, beidh gá le tús agus críoch. Déan do dhícheall céadabairt shuimiúil a chumadh. Deimhnigh i d'intinn í agus cloígh léi, fiú má bhuaileann abairt níos fearr tú díreach sula labhraíonn tú. Ansin smaoinigh ar abairt iontach a chuirfidh críoch le d'óráid agus cuir de ghlanmheabhair í. Nuair a bhíonn tús agus críoch mhaith leis an óráid, ní deacair an tasc é an chuid eile a chumadh.

In óráid ar bith, is comhairle mhaith í trí nó ceithre de phointí cainte a roghnú agus iad a fhorbairt le samplaí agus scéalta a léireoidh na pointí sin. Má nochtann tú pointe eolais nó fíric gan é a léiriú nó a mhíniú, ní thuigfidh an lucht éisteachta a bhfuil i gceist agat.

### **Am don Réamhchleachtadh**

Anois tá an óráid ullamh. Ach an bhfuil TUSA réidh chun í a chur i láthair? Gach seans nach bhfuil muna ndearna tú réamhchleachtadh. Déan cleachtadh ar an óráid go dtí go bhfuil tú ar do shuaimhneas. Ní gá an óráid a chur de ghlanmheabhair, toisc go dtuigeann tú ábhar na hóráide.

Tar éis duit a bheith ag cleachtadh i d'aonar, déan an óráid a chur i láthair don chlann nó do chara leat. Agus é seo déanta, lorg aiseolas. Seans go bhfaighidh tú moltaí maithe. Más féidir an óráid a thaifeadadh, éist go géar léi agus cuir feabhas uirthi nuair is gá.

### **An Óráid a chur i láthair**

Nuair atá an réamhchleachtadh déanta, lig do scíth. Ná bíodh eagla ort roimh an lucht éisteachta. Is cairde leat iad agus is mian leo cabhrú leat. Úsáid dúthracht na himní chun tú a spreagadh. Cuir splanc agus brí i do ghlór agus tú ag cur i láthair.

Nuair a chuirtear i láthair tú, tarraing anáil go mall agus scaoil amach í cúpla uair i ndiaidh a chéile. Seas, tabhair aghaidh ar an gCathaoirleach agus abair "A Chathaoirleach." Ansin tabhair aghaidh ar an lucht féachana agus abair "A Dhaoine Uaisle". Stop, ansin abair amach do chéad abairt.

Ná bí ag útamáil le do chuid éadaí agus tú ag labhairt. Seas díreach, leis an dá chos ar an talamh. Ná bí ag luascadh siar agus aniar agus ná bí i do luí i gcoinne rud ar bith. Fág na lámha díreach le do thaobhanna nó laistiar díot. Féach go díreach ar chúpla duine den lucht éisteachta ar feadh soicind nó dhó. Labhair amach go hard agus go mall - ná bíodh deifir ort le d'óráid. Ach tabhair aire don am. Labhair ar feadh trí nóiméad ar a laghad ach ná téigh thar cheithre nóiméad de chaint. Bí cinnte go bhfuil neart le rá agat ar eagla go gcríochnódh tú an óráid ró-luath.

Ná habair "Go raibh maith agat" ag deireadh na hóráide. Ba chóir go ngabhfadh an lucht éisteachta buíochas leatsa mar gheall ar an ábhar suimiúil a chuir tú faoina mbráid. Críochnaigh leis an abairt a d'ullmhaigh tú agus fan ar an mbualadh bos. Claon do cheann i dtreo an chathaoirleach agus abair "A Chathaoirleach" agus fill ar do shuíochán.

### **Cén tábhacht a ghabhann le Breithmheas duitse?**

Is cuid thábhachtach den bhreithmheas é aiseolas. Tá aiseolas riachtanach nuair is mian linn scileanna nua a fhorbairt. Tugann aiseolas le fios dúinn conas atá ag éirí linn agus conas is féidir linn dul chun cinn a dhéanamh.

I ndiaidh gach óráide a thugann tú sa Chlár Ógcheannaireachta seo, gheobhaidh tú aiseolas láithreach ó do ghrúpa nó ó rannpháirtí aonair. Is ó bhéal agus i scríbhinn a dhéantar seo agus baintear leas as na treoracha measúnaithe sa lámhleabhar seo. Inseoidh an meastóir a mheon pearsanta faoi d'óráid duit. Níl ach aidhm amháin ag an mbreithmheas seo - do scileanna óráidíochta a fheabhsú. Aimsíonn meastóir maith lochtanna ar an óráid agus molann siad bealaí chun iad a fheabhsú. Aimsíonn meastóir maith gnéithe dearfacha na hóráide agus molann siad iad.

### **Conas leas a bhaint as an mBreithmheas**

Ní breitheamh ná saoi iad na meastóirí; níl iontu ach foinse aiseolais atá cabhrach. Is fútsa an cinneadh - ar éirigh leis an mbreithmheas a sprioc a bhaint amach?

Is fiú go mór a thógaint san áireamh nach namhaid iad na meastóirí, ach cara ar mian leo cabhrú leat. Nuair a dhéantar measúnú ort, déan iarracht breathnú air trí shúil an mheastóra. Ná bí cosantach faoi; tóg san áireamh go bhféadfadh tuairimí an mheastóra cabhrú leat feabhas a chur ar do chumas óráidíochta.

Is féidir tionchar a imirt ar an mbreithmheas a dhéantar ort ar chúpla bonn. Léigh na treoracha measúnaithe don óráid sula n-ullmhaíonn tú óráid agus tabhair aird ar na pointí a luaitear agus tú ag ullmhú na hóráide. Is féidir tú féin a ullmhú go maith do gach óráid. Má dhéanann tú amhlaidh, beidh an meastóir in ann díriú ar mholtaí a thabhairt seachas ar an easpa ullmhúcháin a rinne tú.

### **Ról an Mheastóra**

Sula ndéanann tú breithmheas ar óráid, ba chóir go mbeadh tuairim shoiléir agat faoina bhfuil de dhíth sula dtosaíonn an óráid. Léigh tasc an óráidí agus na treoracha measúnaithe roimh an óráid.

Le linn na hóráide, tabhair aire agus bí ag faire amach ní amháin le do shúile ach le do chluasa fosta. Breac síos nótaí, más gá. Tabharfaidh tú breithmheas gearr ó bhéal i ndiaidh na hóráide, breithmheas a mhairfidh nóiméad nó dhó. Líonfaidh tú amach an treoir mheasúnaithe sa lámhleabhar.

Ní fútsa atá sé breithiúnas a thabhairt, ach do mheon pearsanta a thabhairt. Déan cur síos ar bhuanna na hóráide agus bíodh tuin chainte an bhreithmheasa dearfach agus tairbheach. Cuir an t-óráidí ar a s(h)uaimhneas. Tabhair breithmheas pearsanta ag úsáid frásaí mar:

"An rud a rith liom ná..."

"Bhí sé soiléir dom..."

"Mhottaigh mé go raibh tú..."

Seachain nathanna mar seo:

"Ba chóir duit..."

"Níor éirigh leat..."

"Bhí tús na hóráide..."

Ach bí cinnte nach focail mholta amháin a thugann tú ach an oiread. Ba chóir go dtabharfadh meastóir moltaí faoi leith a chabhróidh leis an óráidí. I gcás lochtanna, díriú aird an duine orthu ar bhealach dearfach agus cabhrach. Má luann tú laigeacht, mol bealach chun an laigeacht sin a fheabhsú.

Nuair a mholann tú bealaí le feabhas a chur ar óráid, déan é ar bhealach pearsanta ag úsáid frásaí mar:

"Molaim duit..."

"Dar liom, bheadh tionchar níos láidre ag an gcéad óráid eile a dhéanann tú orm má..."

"Sílim gur cleas úsáideach é..."

Seachain ráitis neamhphearsanta mar:

"Ba chóir duit..."

"Caithfidh tú..."

"Déan iarracht..."

"Is éard a dhéanann óráidithe maithe ná..."

## Treoir don Mheasúnú

Teideal: \_\_\_\_\_

Meastóir: \_\_\_\_\_

Dáta: \_\_\_\_\_

Treoir don Mheastóir: An aidhm a bhí ag an óráid seo ná deis a thabhairt do na rannpháirtithe sa Chlár Óg-Cheannaireachta iad féin a chur i láthair dá chéile. Ba chóir go mbeadh tús, lár agus deireadh soiléir ag an óráid. Mol bealaí go bhféadfadh an t-óráidí feabhas a chur ar an óráid gan dul thar fóir. Bí spreagúil agus inis dóibh cúpla bealach chun feabhas a chur ar an óráid. Chomh maith leis an mbreithmheas ó bhéal, freagair na ceistanna thíos i scríbhinn:

Ar chuir an grúpa aithne níos fearr ar an óráidí?

An raibh cuma ullmhaithe ar an óráid?

Ar labhair an t-óráidí go soiléir agus os ard?

An raibh tús, lár agus deireadh soiléir ag an óráid?

Cé na láidreachtaí a bhí ag an óráidí?

Tabhair cúpla moladh don óráidí chun feabhas a chur ar an óráid.

# SEISIÚN a TRÍ

## LABHAIRT AR AN TOIRT

---

### Aidhmeanna:

- Foghlaim conas labhairt ar an toirt trí "Na hÁbhair Oscailte" ón mbosca
- Bunphrionsabail na grúpdhíospóireachta a fhoghlaim agus a chleachtadh

### Clár:

1. Glaoch chun oird agus léamh na miontuairiscí
2. Na hóráidí a chur i láthair
3. Na hóráidí a mheas
4. Réamhrá - Céard iad "na hÁbhair Oscailte"?
5. Athbhreithniú ar bhunphrionsabail na grúpdhíospóireachta
6. Tascanna do Sheisiún a Ceathair
7. Atráthú.



Ag Smaoineamh - agus ag Labhairt Amach - ar an Toirt

### Ábhair Oscailte ón mBosca

Ar glaodh ort riamh i lár ranga chun do thuairim a thabhairt ar ábhar éigin, ach ní raibh tú in ann cuimhneamh ar rud ar bith? Nó, níos measa fós, gur nocht tú do thuairim ach go raibh an oiread sin mearbhaill ort nár éirigh leat ciall a dhéanamh?

Is scil thábhachtach é an cumas smaoineamh ar an toirt. Mar sin, gheobhaidh tú an deis labhairt ar an toirt leis "na hÁbhair Oscailte". Le linn mhír na nÁbhar Oscailte, iarrfar ar chúpla rannpháirtí labhairt ar an toirt ar ábhar a dháilfidh an Comhordaitheoir orthu. D'fhéadfadh rud ar bith a bheith i gceist - cúrsaí an phobail, cúrsaí reatha, daoine, 7rl. Ba chóir go mairfeadh an óráid nóiméad nó dhó. Is í an aidhm atá agat ná do thuairimí a chur in iúl ar bhonn loighciúil ach le beagán ullmhúcháin.

### Do Thuairimí a Eagrú

Is mian leat dhá rud a bhaint amach agus tú ag labhairt ar an toirt. Is mian leat do thuairimí a chur in iúl ar bhealach snasta, éifeachtach. Is mian leat rud éigin ciallmhar a rá a bheadh úsáideach do dhaoine eile.

---

### Tuilleadh Nod don Labhairt ar an Toirt

Nuair a éiríonn tú compordach ag labhairt ar an toirt agus leis na hábhair oscailte, seans gur mian leat leas a bhaint as noda eile a chabhróidh leat do thuairimí a chur in ord agus in eagar. Seo a leanas treoirlínte a chabhróidh leat.

1. Cuir do thuairim in iúl agus tabhair cúpla cúis faoi leith mar thacaíocht. Mar shampla, "Tháinig meath ar chaighdeán an oideachais in Éirinn le blianta beaga anuas. Léiríonn staidéir nach bhfuil caighdeán léitheoireachta oiriúnach ag daltaí Ardteiste agus nach féidir leo abairtí a chríochnú nó focail shimplí a litriú."
2. Luaigh an fhadhb agus léirigh cad is cúis léi. D'fhéadfá a rá "An bhliain seo caite maraíodh 15 i dtimpistí cairr ar an N25. Tá an bóthar seo contúirteach le fada an lá mar gheall ar na cuaranna agus na fánaí géara. Tháinig méadú ar an trácht mar gheall ar na heastáit tithíochta nua a tógadh..."
3. Tabhair dearcadh éigin - do cheannsa nó ceann duine eile - agus leathnaigh amach é. "An tseachtain seo caite vótáil Comhairle na nDaltaí go gcuirfí áit faoi leith ar fáil don lucht caite tobac sa bhialann. Léiríonn an gníomh seo an treocht sa scoil seo a spreagann daltaí chun tobac a chaitheamh. Mothaím gur chóir deireadh a chur leis an treocht seo..."
4. Luaigh an sprioc nó an fhadhb agus mínigh cad ba chóir a dhéanamh chun an sprioc sin a bhaint amach nó an fhadhb sin a réiteach. "Tá sé mar sprioc ag an gclub seo €500 a bhailiú don éide nua. Seo cad is féidir linn a dhéanamh chun an sprioc seo a bhaint amach."

Má choimeádann tú na spriocanna seo chun tosaigh i d'intinn, ní bheidh fadhb ar bith agat ag smaoineamh agus ag labhairt ar an toirt.

Nuair a thugtar ábhar cainte duit, beidh cúpla soicind agat chun do thuairimí a réitiú sula labhraíonn tú amach. Cabhróidh na moltaí seo a leanas:

1. Socraigh cad é go díreach an dearcadh atá agat i leith an ábhair úd. Cuir an dearcadh sin in iúl.
2. Tabhair dhá nó trí chúis faoi leith a thacaíonn le do thuairim.
3. Léirigh do thuairim le samplaí ó do thaithí féin nó taithí an lucht éisteachta.
4. Críochnaigh le hachaimre agus cúis ar bith eile a rith leat.

### Páirt a ghlacadh sa díospóireacht

Tuairimí a roinnt

Nuair a bhíonn tú i seomra ranga nó i gcruinniú, tá an-seans ann go nglacfaidh tú páirt sa phlé. De ghnáth baintear leas as plé - ag roinnt tuairimí - chun fadhbanna a réiteach, chun cinneadh a ghlacadh nó chun pleananna a dhéanamh. Bíonn plé maith oscailte agus bíonn cúis leis. Braitheann sé ar dhá rud: rannpháirtithe a thuigeann an aidhm agus stiúrthóir an phlé a bhfuil fios a ghnó aige/aici.

Tá difríocht mhór idir plé agus bealaí cainte eile: is comhfhiontar atá i gceist. Cuireann gach rannpháirtí leis an bplé. Roinntear tuairimí, mothúcháin agus eolas. Má tá eolas de dhíth ar bhall amháin, tabharfaidh ball eile an t-eolas sin dóibh. Is ar scáth a chéile a mhairimid. **Tá sé riachtanach a bheith in ann smaoineamh ar an toirt sa chás seo.**



## **Tá dhá chineál plé ann: comhdháil agus plé painéil.**

### An Chomhdháil

Le linn comhdhála, déantar iarracht fadhb faoi leith a réiteach. Bíonn an nós imeachta chun an fhadhb a réiteach mar an gcéanna is cuma an comhdháil eaglasta, scoile, phobail nó ghnó atá i gceist.

Ar dtús socraíonn an grúpa cad í an fhadhb agus cuireann siad i bhfoirm ceiste oscailte í. Mar shampla, is ráiteas iata é "Ba chóir cosc a chur ar dhaoine faoi 21 alcól a ól". Is fearr go mór "Cad is féidir a dhéanamh faoi dhéagóirí ag ól alcóil?"

Ansin pléann an grúpa cé chomh mór 's atá an fhadhb agus cén fáth gur údar imní í don ghrúpa.

Ina dhiaidh sin, cuireann an grúpa liosta de réitigh le chéile. Spreagtar gach duine chun cur leis an bplé agus ní dhiúltaítear do thuairimí duine ar bith. Déanann an grúpa na moltaí a mheas agus beartaíonn siad cé acu is praiticiúla. Roghnaítear an ceann is fearr. Tugann an réiteach is fearr freagra ar an bhfadhb ar bhealach níos fearr ná na moltaí eile.

### **Stiúrthóir na Comhdhála**

Iarrfar ort a bheith i do stiúrthóir comhdhála uair éigin - muna dtarlaíonn sé sa chlár seo, seans go bhfaighidh tú an deis i do ghrúpa eaglasta, ar scoil, i do phobal áitiúil nó san áit oibre. Tá dualgas mór ort agus tú i do stiúrthóir comhdhála. Is tusa a chuireann an fhadhb os comhair an ghrúpa, a stiúran an plé agus a choimeádann aird an ghrúpa ar an gceist atá faoi chaibidil. Ach ní tusa a bhíonn ag caint an t-am ar fad. Is í an aidhm atá ag comhdháil ná tuairimí an ghrúpa ar ábhar faoi leith a aimsiú. Is fútsa atá sé baill an ghrúpa a spreagadh chun a dtuairimí a thabhairt agus iad a threorú má imíonn siad ón ábhar.

### **Plé Painéil**

Is cineál eile grúpdhíospóireachta é plé painéil. Is éard atá i bplé painéil ná grúpa díospóireachta ina mbíonn idir ceathrar agus ochtar, stiúrthóir agus an lucht éisteachta a mbeidh an seans acu páirt a ghlacadh. Pléann an painéal ábhar suime don lucht éisteachta. Scrúdaíonn an painéal an t-ábhar ó dhearcthaí éagsúla agus tagann siad ar chinneadh.

Sa phlé painéil, suíonn an stiúrthóir agus an painéal ag bord os comhair an lucht éisteachta. Cuireann an stiúrthóir an t-ábhar i láthair. Pléann gach ball painéil an t-ábhar, nó gné éigin de. Tar éis dóibh labhairt, iarrtar ar an lucht éisteachta ceisteanna a chur nó a dtuairimí a thabhairt.

Ní thugann baill an phainéil óráidí foirmeálta. Cuireann siad tuairimí i láthair agus cuireann siad ceisteanna ar a chéile, d'fhonn teacht ar chinneadh.

### **Stiúrthóir an Phainéil**

Ó am go chéile iarrfar ort plé painéil a stiúradh. Más ea, is fútsa atá sé an t-ábhar agus na cainteoirí a chur i láthair. Ansin cuirfidh tú tús leis an bplé nuair a ghlaonn tú ar dhuine den phainéal. Bí cinnte go bhfaigheann gach ball painéil deis chainte, cuir stop leo siúd a labhraíonn an iomarca nó a théann ar strae ón ábhar. **Coimeád an plé dírithe ar an sprioc.**

## TREOIR DON MHEASÚNÚ

Teideal: \_\_\_\_\_

Meastóir: \_\_\_\_\_

Dáta: \_\_\_\_\_

Treoir don Mheastóir: An aidhm a bhí ag an óráid seo ná deis a thabhairt don rannpháirtí sa Chlár Ógcheannaireachta iad féin a chur i láthair do na rannpháirtithe eile. Ba chóir go mbeadh tús, lár agus deireadh soiléir ag an óráid. Mol bealaí go bhféadfadh an t-óráidí feabhas a chur ar an óráid, ach gan dul thar fóir. Bí spreagúil agus inis dóibh cúpla bealach chun feabhas a chur ar an óráid. Chomh maith leis an mbreithmheas ó bhéal, freagair na ceisteanna thíos i scríbhinn:

Ar chuir an grúpa aithne níos fearr ar an óráidí?

An raibh cuma ullmhaithe ar an óráid?

Ar labhair an t-óráidí go soiléir agus os ard?

An raibh tús, lár agus deireadh soiléir ag an óráid?

Cé na láidreachtaí a bhí ag an óráidí?

Tabhair cúpla moladh don óráidí chun feabhas a chur ar an óráid.

# SEISIÚN a CEATHAIR

## Ag réitiú na hóráide

### Aidhmeanna:

- Cleachtadh a dhéanamh ar ról an chathaoirligh le toghchán na n-oifigeach
- Forbairt a dhéanamh ar conas óráid a chur le chéile

### Clár Oibre:

- Glaoch chun oird agus léamh na miontuairiscí
- Ábhair Oscailte ón mBosca
- Na hóráidí a chur i láthair
- Na hóráidí a mheas
- Plé ar conas óráid a chur le chéile
- Tascanna do Sheisiún a Cúig
- Athrathú.

## Ag réitiú na hóráide

### Struchtúr a chur ar an óráid

Thug tú óráid fhoirméalta os comhair an ghrúpa. Ina theannta sin, tá tús curtha agat le do scileanna 'labhairt ar an toirt' a fhorbairt nuair a labhraíonn tú ar ábhar oscailte maille leis na gníomhaíochtaí eile ar an gcúrsa seo. Anois go bhfuil an taithí sin faighte agat, is féidir díriú ar an struchtúr a ghabhann le hóráid éifeachtach - conas do thuairimí a eagrú agus struchtúr a leanúint ó thús go deireadh. Luadh an ghné seo i Seisiún a Dó.

### Cad is fiú a bheith Eagraithe?

Más mian leat go dtuigfeadh an lucht éisteachta d'óráid, ní mór duit í a eagrú go loighciúil. Níl i gceist, i ndáiríre, ach smaoineamh go soiléir faoina bhfuil le rá agat.

Is í an aidhm atá agat mar óráidí ná do thuairimí a "dhíol" leis an lucht éisteachta. Inseoidh duine gnó ar bith leat nach mbíonn rath ach ar dhaoine eagraithe. Ní mór duit príomhcheist an ábhair atá á phlé agat a chur in iúl don lucht éisteachta agus iad a stiúradh i dtreo réiteach inghlactha na ceiste sin. Ní

éireoidh leat ach mearbhall a chur orthu má bhíonn tú ag faoileáil thart ar an ábhar. Ní mheallfaidh tú iad.

Más mian leat iad a mhealladh le do thuairimí, ní mór duit tuiscint a léiriú i d'óráid ar dhearcadh an lucht éisteachta. Is iad a mianta féin a spreagfaidh iad, ní do chinne. Féach ar an sampla seo chun an pointe seo a léiriú - ní dhíolfadh díoltóir carranna carr ar bith dá ndéarfadh sé le custaiméir "Caithfidh mé an carr seo a dhíol leat chun mo choimisiún a fháil". Chun an carr sin a dhíol, d'éireodh níos fearr leis an díoltóir a dúirt "Tá an carr seo foirfe duitse. Is é an tomhas ceart duit é, tá sé compordach agus éifeachtúil ó thaobh breosla de. Sábhálfaidh tú lear mór airgid gach bliain dá bharr."

Nuair a ullmhaíonn tú an óráid, smaoinigh ar cad a spreagfadh an lucht éisteachta chun tacú leat, chun tú a thuiscint nó chun gníomhú. Ansin, déan na tuairimí sin a fhorbairt chun iad a spreagadh.

### An Óráid a Chruthú

Agus tú ag ullmhú an dara hóráid, is í an chéad chéim ná an topaic a roghnú. Roghnaigh ábhar a bhfuil suim agatsa agus

ag an lucht éisteachta ann agus cloígh le gné amháin den ábhar sin. Bí cinnte go bhfuil an t-ábhar tráthúil agus bainteach le do lucht éisteachta, go spreagann sé tú agus go bhfuil saineolas agat air ionas go mbeidh tú in ann labhairt faoi go spreagtha, deimhneach.

Ansin, beartaigh cén aidhm faoi leith atá ag an óráid. Cén pointe faoi leith ar mian leat béim a leagan air don lucht éisteachta? An bhfuil sé i gceist agat míniú a thabhairt, iad a mhealladh, siamsaíocht a chur ar fáil nó chun iad a spreagadh? Socróidh sé seo cén teideal a chuireann tú ar an óráid agus conas a chuirfidh tú tús agus deireadh léi.

Sa deireadh thiar thall, roghnaigh do thuairimí agus eagraigh go ciallmhar iad ionas go n-éireoidh leat sprioc d'óráide a bhaint amach. Is cleas maith é creatlach na hóráide a leagan amach. **TÁ SAMPLA DE CHREATLACH ÓRÁIDE AR CHÚL AN LÁMHLEABHAIR SEO SAN AGUISÍN.**

#### Creatlach Iomlán

Mar a luadh cheana, eagraítear óráid éifeachtach le tús, lár agus deireadh. Ba chóir go dtarraingeodh tús na hóráide aird an lucht éisteachta ort. Ba chóir go múscloídh sé suim an lucht éisteachta sa mhéid atá le rá agat ar an ábhar. Is réamhrá é freisin ar ábhar na hóráide.

Seo a leanas dea-shamplaí:

- Ceist a chuireann iontas ar an lucht éisteachta nó ceist dhúshlánach
- Tagairt, léiriú nó scéal oiriúnach
- Rud nó pictiúr oiriúnach a thaispeáint
- Ginearálú bainteach leis an ábhar a tharraingíonn aird

#### **Seachain na rudaí seo a leanas agus tú ag cur tús leis an óráid:**

- Ráiteas leithscéaltach
- Scéal nó scéal grinn nach mbaineann leis an ábhar
- Tuairim shimplíoch a chur in iúl ar bhealach simplíoch

- Ráiteas fadálach
- Ceisteanna seanchaite mar "Ar smaoinigh tú riamh ar....?"

Bíodh pointe agat i lár na hóráide a thacaíonn leis an aidhm atá agat. B'fhéidir gur mhaith leat ráitis le fíricí, cruthúnas agus fianaise a thabhairt nó tagairt agus bréagnú a dhéanamh ar mheon eile.

Is buaicphointe é focal scoir na hóráide. Bíodh nasc aige le tús na hóráide agus ná bíodh dul amú ar an lucht éisteachta faoin aidhm a bhí agat leis an óráid a thug tú agus cad ba mhaith leat go ndéanfaidís leis an eolas a thug tú dóibh. Cuir críoch bhríomhar, threallúsach leis an óráid. Is féidir le deireadh lag an óráid is fearr a scriosadh.

Is iad seo a leanas dea-shamplaí d'fhocail scoir:

- Achoimre ar na pointí a rinne tú agus an chonclúid a bhaineann leo
- Treoir faoi leith chun gnímh
- Scéal, tagairt dhíreach nó léiriú a leagann béim ar an bpointe a rinne tú.

#### Ag Ullmhú na hÓráide

Nuair a shocraíonn tú tús agus deireadh éifeachtach, cuir de ghlanmheabhair iad. Beidh d'óráid níos éifeachtaí dá bharr agus is bunús maith é. Ná hathraigh iad ag an nóiméad deireanach.

#### **D'fhéadfá creatlach mar seo a úsáid:**

1. Tús-ráiteas iontach nó dúshlánach.
2. Bíodh léiriú nó sampla agat chun an slua a mhealladh chun éisteachta. B'fhéidir go dtosófá le ráiteas mar seo, "Abair go raibh taithí mar seo agaibh....?"
3. Bain leas as eachtra faoi leith chun béim a leagan ar an léiriú: "Agus mé ag tiomáint ar an bpríomhbhóthar an lá cheana..."
4. Tabhair comparáid le heachtra eile chun an pointe a léiriú.

5. Labhair go hachomair faoi thuairimí a bhréagnaíonn do mheon agus léirigh na laigeachtaí a bhaineann leo.
6. Déan tagairt do shaineolaí nó foinse údarásach, nó úsáid staitisticí chun tacú leis an méid atá á áiteamh agat.
7. Mar fhocal scoir, spreag an lucht éisteachta chun tacú leat agus ceangail le tús na hóráide é.

Mar shampla

Abair gur phléigh tú timpistí sa bhaile agus gur mian leat an lucht éisteachta a spreagadh chun aire a thabhairt ar son na sábháilteachta. D'fhéadfá tosú le: "Tá baol i bhfad Éireann níos mó ann timpiste a bheith agat sa bhaile ná in áit ar bith eile" (féinleas an lucht éisteachta ó thús). Leathnaigh amach an t-ábhar seo.

D'fhéadfá croí na hóráide a thosú le sampla. "Samhlaigh dá dtitfeadh duine anuas an staighre i do theachsa. Sin díreach mar a tharla inár dteachna agus...." Ar mhaithe le comparáid, d'fhéadfá a rá: Bheifeá níos sábháilte ag siúl síos lár an phríomhbhóthair agus an trácht trom mórthimpeall ort ná mar a bheifeá ag teacht anuas an staighre sa dorchadas."

D'fhéadfá tagairt a dhéanamh d'argóintí coitianta, m.sh., "Deir daoine go mbíonn aithne chomh maith sin acu ar an teach, go bhféadfaidís siúl thart air dall." Úsáid staitisticí chun a léiriú go ngortaítear níos mó daoine sa bhaile ná mar a ghortaítear áit ar bith eile.

Mar fhocal scoir, déan athrá ar thús na hóráide agus impigh ar an lucht éisteachta aire níos fearr a thabhairt sa bhaile. Bíodh focal scoir éifeachtach láidir agat: "Munar mian leat aire cheart a thabhairt duit féin, ar a laghad léirigh dea-shampla sábháilteachta dod' mhuintir".

Nuair a ullmhaíonn tú an óráid, smaoinigh ar cad a spreagadh an lucht éisteachta chun tacú leat, chun tú a thuiscint nó chun gníomhú.



## Treoir don Mheasúnú

Teideal: \_\_\_\_\_

Meastóir: \_\_\_\_\_

Dáta: \_\_\_\_\_

Treoir don Mheastóir: An aidhm a bhí ag an óráid seo ná deis a thabhairt don rannpháirtí sa Chlár Ógcheannaireachta iad féin a chur i láthair do na rannpháirtithe eile. Ba chóir go mbeadh tús, lár agus deireadh soiléir ag an óráid. Mol bealaí go bhféadfadh an t-óráidí feabhas a chur ar an óráid, ach gan dul thar fóir. Bí spreagúil agus inis dóibh cúpla bealach chun feabhas a chur ar an óráid. Chomh maith leis an mbreithmheas ó bhéal, freagair na ceistanna thíos i scríbhinn:

Ar chuir an grúpa aithne níos fearr ar an óráidí?

An raibh cuma ullmhaithe ar an óráid?

Ar labhair an t-óráidí go soiléir agus os ard?

An raibh tús, lár agus deireadh soiléir ag an óráid?

Cé na láidreachtaí a bhí ag an óráidí?

Tabhair cúpla moladh don óráidí chun feabhas a chur ar an óráid.

## AG ÉISTEACHT

### Aidhmeanna:

- Scileanna an chathaoirligh a chleachtadh
- Scileanna éisteachta a fhorbairt

### Clár:

1. Glaoch chun oird agus léamh na miontuairiscí
2. Ábhair Oscailte ón mBosca
3. Na hóráidí a chur i láthair
4. Na hóráidí a mheas
5. Plé ar an gCathaoirleacht
6. Plé ar éisteacht
7. Tascanna do Sheisiún a Sé
8. Atráthú

### Cathaoirleacht

#### Rialacha do Chruinnithe

Sa Chéad Seisiún d'fhoghlaim tú beagáinín faoi ról an chathaoirligh, agus rinne sibh cleachtadh air nuair a thogh sibh na hoifigigh don Chlár Óg-Cheannaireachta seo. Glaoitear "Nósanna Imeachta Parlaiminte" ar na rialacha a forbraíodh chun grúpdhíospóireachtaí agus cruinnithe a stiúradh. Ar fud na cruinne is é an treoirleabhar is mó tóir ná "Roberts Rules of Order, Newly Revised" ach ní thagrófar dó siúd anseo.



#### Nósanna Imeachta Parlaiminte

Tuigfidh tú ón rang staire go bhfuil rialtas daonlathach bunaithe ar phrionsabal an mhóraithe. Ach ciallaíonn sé seo go gcaithfidh an mionlach cloí le toil an mhóraithe. Bíonn sé níos éasca ar an mionlach glacadh leis seo má thugtar cead cainte dóibh ar an ábhar sula ngníomhaíonn an móramh.

Deimhníonn nósanna imeachta parlaiminte go mbeidh díospóireacht eagraithe ann don ghrúpa. Ní phléifear na

téarmaí éagsúla a úsáidtear de ghnáth sa chlár seo. É sin ráite, cleachtfar cineálacha cruinnithe ina ndeimhníonn an cathaoirleach go mbíonn cead cainte ag an mionlach. Ansin glacfar le cinneadh an mhóraithe.

#### Éisteacht vs Cloisint

Ní chiallaíonn sé go mbíonn tú ag éisteacht lena mbíonn le rá ag duine nuair a chloiseann tú iad ag caint. Seans go bhfuil tú ag déanamh do mhachnaimh faoin dinnéar, do fhreagra deisbhéalach féin nó fiú cad atá beartaithe agat don deireadh seachtaine. Ach muna n-éistimid, conas atáimid in ann rudaí nua a fhoghlaim? Conas a thuigimid dearcadh duine eile? Bíonn tionchar mór ag a bhfuil le rá ag daoine eile orainn - ar an mbealach a smaoinímid agus a ngníomhaímid.

Is gné thábhachtach den chumarsáid í éisteacht ach faraor, déantar faillí uirthi go minic. Ní hionann cloisint agus éisteacht. Níl sa chloisint ach cuid den phróiseas éisteachta. Nuair a éistimid, glacaimid le heolas, eagraímid é, próiseálaimid é agus tugaimid freagra ar an méid a chualamar.

#### Drochnósanna

Léiríonn an taighde gur droch-éisteoirí muid. Ina theannta sin léiríonn sé go mbeadh sé chomh héasca céanna feabhas a chur ar ár scileanna éisteachta is a bheadh sé scil ar bith eile a fheabhsú.

Ach más mian leat a bheith i d'éisteoir maith, ní mór fáil réidh leis na drochnósanna éisteachta ar dtús. Ina measc:

1. Ag rá go bhfuil an t-ábhar "leadránach" nó "dúshlánach" agus gan aird a thabhairt. Uaireanta gabhann an fiúntas is mó leis an ábhar is leadránaí.
2. Cuma agus cur i láthair an óráidí a cháineadh. Is beag baint a bhíonn ag éadaí nó glór leamh le fiúntas na hóráide.
3. Gan aird a thabhairt toisc gur éirigh tú corraithe nó teasaí faoi rud éigin a dúirt an t-óráidí.

4. Éisteacht le fíricí na cainte gan éisteacht leis na tuairimí a ghabhann leo.

5. An iomarca nótaí a ghlacadh. Má bhíonn duine gafa ag glacadh nótaí is féidir leo cailliúint amach ar phríomhphointe na hóráide.

6. Cur i gcéill go bhfuil tú ag éisteacht leis an óráidí. Má chuireann an t-óráidí ceist ort, beidh tú cailte - agus náirithe.

7. Glacadh le cur isteach nó bheith ag cur isteach ar an óráid tú féin. Coimeádann éisteoirí maithe a n-intinn ar a bhfuil á rá.

8. Bíonn lámh in uachtar ag an éisteoir ar an óráidí. Is féidir leis an ngnáthdhuine labhairt ar luas 125 focal sa nóiméad, ach is féidir le duine suas le 400 focal a chloisint san am céanna. Úsáid an t-am breise seo chun measúnú agus achoimre a dhéanamh ar an méid a dúirt an t-óráidí.

### Éisteacht Éifeachtúil

Más mian leat a bheith i d'éisteoir maith, ní mór duit tú féin a iompar mar éisteoir maith. Seo a leanas noda a chabhróidh leat a bheith i d'éisteoir maith:

1. Féach sa tsúil ar an óráidí.
2. Suigh agus tabhair aire. Dírigh tú féin chun tosaigh i gcónaí.
3. Breathnaigh amhail 's go bhfuil tú ag baint taitnimh as an éisteacht. Ardaigh na malaí, claon do cheann, déan miongháire agus bí ag gáire nuair a fheileann sé.
4. Cuir ceisteanna.
5. Déan tráchtareacht, "Tuigim", "Tá sin fíor-shuimiúil", nó "Ní raibh sé sin ar eolas agam".

Nuair a thosaíonn duine ar an óráid, éist le feiceáil an bhfuil siad ag labhairt go soiléir agus an bhfuil an óráid eagraithe. Má tá, achoimrigh an méid a dúirt siad. Má bhíonn an t-óráidí mí-eagraithe, bí ag faire amach do na príomhphointí. Bí ag éisteacht chun coincheapa agus tuairimí a fháil - ní fíricí amháin atá uait. Ansin, déan comparáid idir an méid a dúradh agus an méid atá ar eolas agat cheana. Nuair a éistimid le polaiteoirí agus iad ag rá "Nuair a thoghfá arís mé, oibreoidh mé chun cáin a laghdú", déanaimid comparáid idir sin agus ráiteas eile a chualamar uathu ag an toghchán deiridh. Cuimhneoidh tú ar an ráiteas ón am sin agus déarfadh tú leat féin, "Cinnté, dúirt tú sin an uair dheiridh, agus ainneoin

sin vótáil tú ar son bille a mhéadaigh cáin díolacháin". Ceangail an méid a chloiseann tú san óráid leis an méid a chuala tú cheana.

Ansin, bí ag smaoineamh chun tosaigh ar an óráidí. Smaoinigh ar an gcéad phointe eile a dhéanfaidh an t-óráidí. Má bhíonn an ceart agat, neartóidh sé do chuimhne. Má bhíonn dul amú ort, cuimhneoidh tú ar phointe an óráidí toisc nach raibh tú ag súil leis.

Má leanann tú na noda thuasluaite, feabhsóidh siad do scileanna éisteachta. Ach ní foláir duit cuimhniú ar na príomhphointí seo: Ní foláir duit a bheith ullamh chun éisteachta, ná bí bagarthach, déan iarracht tuairimí an óráidí a thuiscint agus meas a léiriú orthu. Más éisteoir maith tú, cabhróidh seo le féinmhuinín an óráidí agus ina theannta sin, spreagfaidh tú an t-óráidí chun an chomaoin chéanna a chur ortsa nuair a labhraíonn tusa. Cabhróidh do scileanna éisteachta le do scileanna óráidíochta agus cuirfidh siad go mór le do rath.

Ní hionann cloisint agus éisteacht. Nuair a éistimid, glacaimid le heolas, eagraímid é, próiseálaimid é agus tugaimid freagra ar an méid a chualamar.





## TREOIR DON MHEASÚNÚ

Teideal: \_\_\_\_\_

Meastóir: \_\_\_\_\_

Dáta: \_\_\_\_\_

Treoir don Mheastóir: Ba í aidhm na hóráide seo ná go gcuirfeadh an t-óráidí a thuairimí in iúl ar bhonn eagraithe, in ord agus go stiúrfaí an lucht éisteachta chuig conclúid shoiléir. Ba chóir go mbeadh creatlach shoiléir le brath, is é sin tús, lár agus deireadh. Chomh maith leis an mbreithmheas ó bhéal i ndiaidh na hóráide, freagair na ceisteanna thíos i scríbhinn sa spás cuí.

Ar ullmhaíodh an óráid i gceart?

Conas a d'éirigh leat bonn réasúnaíochta an óráidí a leanúint?

Cén aidhm a bhí ag an óráid, dar leat? Cén tacaíocht a thug an chonclúid don aidhm sin?

Conas a bhain an t-óráidí leas as sonraí breise san óráid?

Conas a d'fhéadfadh eagrú na hóráide a bheith níos éifeachtaí?

Cérbh í an chuid ba shoiléire den óráid?

# SEISIÚN a SÉ

## GEÁITSÍOCHT LE LINN ÓRÁIDE

### Aidhmeanna:

- Léargas a fháil ar bhunphrionsabail na cathaoirleachta
- Tuiscint a fháil ar thábhacht na geáitsíochta san óráidíocht

### Clár:

1. Gaoch chun oird agus léamh na miontuairiscí
2. Ábhair Oscailte ón mBosca
3. Na hóráidí a chur i láthair
4. Na hóráidí a mheas
5. Plé ar gheáitsíocht san óráidíocht
6. Cleachtadh Cathaoirleachta
7. Tascanna do Sheisiún a Seacht
8. Atráthú.

### Abair Cad Atá i gCeist Agat

*Nuair a úsáideann tú geáitsí le linn óráide, cuireann siad go mór lena héifeacht. Má fhoghlaimíonn tú conas geáitsí, gotha gnúise agus comharthaí coirp eile a úsáid chun do phointe a léiriú, éireoidh leat a chur in iúl don lucht éisteachta cad atá i gceist agat ní amháin i bhfocail ach go fisiciúil freisin.*



### Geáitsí a úsáid

Is iad na comharthaí coirp a dhéanaimid lenár lámha na comharthaí coirp is éifeachtúla atá ann chun tuairimí a léiriú. Uaireanta is iad seo an t-aon rud a fheiceann an lucht éisteachta. Léiríonn na geáitsí bunúsacha:

1. Méid, meáchan, cruth, treo, suíomh. Bíonn gá le geáitsí sna cásanna seo, m.sh. múnú na lámh nó méar a shíneadh. "Chuaigh sé an treo sin!" a bhéiceann tú agus tú ag síneadh do mhéire.

2. Tábhacht nó práinn. Cuir tábhacht do phointe in iúl don lucht éisteachta. Buail do bhos nó an léachtán le do dhorn chun béim a leagan ar do phointe.

3. Comparáid agus codarsnacht. Bog an dá lámh ag an am gcéanna chun cosúlachtaí a léiriú, nó ina mhalairt de threonna chun na difríochtaí a léiriú.

*Ba chóir go bhfeicfeadh gach ball den lucht éisteachta na geáitsí. Ach ná téigh thar fóir go hiomlán agus ná lig do na geáitsí aird an lucht éisteachta a tharraingt ón óráid atá á déanamh agat. Go hiondúil is rud dearfach é má chabhraíonn geáitse le do lucht éisteachta do theachtaireacht a thuiscint. Ach is drochrud é más geáitse gan chúis é.*

### An Tábhacht a Ghabhann le Cleachtadh

Cé go n-úsáidimid comharthaí coirp i gcónaí, beidh cleachtadh ag teastáil ar gheáitsíocht agus gothaí agus tú ag labhairt os comhair slua. *Ba chóir go mbeadh cúis le gach geáitse agus go ndéanfá iad d'aon ghnó ach go mbreathnóidís nádúrtha agus spontáineach. Tarlóidh sé seo le neart cleachtaidh. Tar éis duit an óráid a ullmhú, bain triail as cúpla bealach chun do lámha a úsáid chun rud a thaispeáint nó a léiriú. Ná bíodh imní ort má bhreathnaíonn na geáitsí ciotach agus stágach. Breathnóidh siad níos nádúrtha de réir mar a chleachtann tú iad.*

Má bhíonn rochtain agat ar threalamh chun d'óráid a thairfeadh, ba chóir é a úsáid chun snas a chur ar do chur i láthair. Muna mbíonn rochtain agat ar a leithéid, iarr ar chara leat breathnú ort agus aiseolas a thabhairt ar an ngeáitsíocht a dhéanann tú. *Nó d'fhéadfá cleachtadh os comhair scátháin.*

## An Óráid a chur i Láthair

Agus tú ag labhairt, déan do dhícheall a bheith ar do shuaimhneas. Cabhróidh sé seo leat cuma nádúrtha a chur in iúl.

Bealach amháin a chabhróidh leat a bheith ar do shuaimhneas ná fuinneamh na sceitimíní a úsáid chun smacht a chur ar an ngeáitsíocht. Seachas a bheith ag útamáil nó ag siúl siar 's aniar go neirbhíseach agus tú ag labhairt, déan geáitsí a leagann béim ar phríomhphointí na hóráide.

Má bhíonn rud á thaispeáint agat don lucht éisteachta, díriú a n-aird air ach ná bíodh tusa ag breathnú air ná ag útamáil leis an t-am ar fad.

Breathnaigh sa tsúil ar an lucht éisteachta.

*Am ar bith a thaispeánann tú rud, cairt nó mar sin, chun pointe a léiriú, deimhnigh roimh thús an chruinnithe go mbeidh an lucht éisteachta in ann é a fheiceáil go héasca. Muna mbíonn sé le feiceáil go héasca, ullmhaigh óráid gan é a thabhairt san áireamh.*



## TREOIR DON MHEASÚNÚ

Teideal: \_\_\_\_\_

Meastóir: \_\_\_\_\_

Dáta: \_\_\_\_\_

Treoir don Mheastóir: Ba í aidhm na hóráide seo ná go gcuirfeadh an t-óráidí a thuairimí in iúl ar bhonn eagraithe, in ord agus go stiúrfaí an lucht éisteachta chuig conclúid shoiléir. Ba chóir go mbeadh creatlach shoiléir le brath, is é sin tús, lár agus deireadh. Chomh maith leis an mbreithmheas ó bhéal i ndiaidh na hóráide, freagair na ceisteanna thíos i scríbhinn sa spás cuí.

Ar ullmhaíodh an óráid i gceart?

Conas a d'éirigh leat bonn réasúnaíochta an óráidí a leanúint?

Cén aidhm a bhí ag an óráid, dar leat? Cén tacaíocht a thug an chonclúid don aidhm sin?

Conas a bhain an t-óráidí leas as sonraí breise san óráid?

Conas a d'fhéadfadh eagrú na hóráide a bheith níos éifeachtaí?

Cérbh í an chuid ba shoiléire den óráid?

# SEISIÚN a SEACHT

## GLÓR AGUS FOCLÓIR

### Aidhmeanna:

- Fiúntas do ghlóir agus do chuid foclóra a thuiscint agus óráid á tabhairt.
- Athbhreithniú a dhéanamh ar an dul chun cinn atá déanta ó thaobh óráidí a ullmhú agus a chur i láthair.

### Clár:

1. Glaoch chun oird agus léamh na miontuairiscí
2. Ábhair Oscailte ón mBosca
3. Na hóráidí a chur i láthair
4. Na hóráidí a mheas
5. Plé ar ghlór agus ar fhoclóir
6. Plé ar na pleananna do Sheisiún a hOcht
7. Measúnú ar an dul chun cinn atá déanta ó thaobh óráidí a ullmhú agus a chur i láthair.
8. Atráthú

### Do Ghlór Óráidíochta

An uirlis is úsáidí

Cén cineál glóir atá agat? An bhfuil sé ceolmhar agus taitneamhach? Nó an bhfuil sé borb, leamh nó leadránach? Is féidir do mhúnla féin a chur air más mian leat an obair a chur isteach.

Gach uair a chuireann tú óráid i láthair, bain úsáid as d'inchinn, do chorp agus do ghlór chun

teachtaireacht na hóráide a chur in iúl don lucht éisteachta.



Chaitheamar súil ar mhacántacht, eagrúchán agus geáitsíocht mar chodanna den chumarsáid éifeachtach. Anois díreoimid ar an nglór. Is uirlis iontach tábhachtach é do ghlór chun dul i bhfeidhm ar dhaoine.

### Do Ghlór a Úsáid

Bíonn dea-chaighdeán fuaime ag glór nuair a bhíonn cothromaíocht ann idir réimsí airde, tuainirde agus ráta. Breathnóimid ar na tréithe sin ar fad:

1. Airde. Tá drochnós ag cuid daoine labhairt os ard i gcónaí. Ar an taobh eile ar fad tá daoine ann agus is ar éigean a bhíonn siad le cloisint. Pé scéal é, ba chóir do ghlór a chur in oiriúint - labhair go séimh nó go hard chun béim a chur ar phointe san óráid nó chun an óráid a dhéanamh níos drámatúla.
2. Tuainirde. Athraíonn óráidithe maithe tuainirde a nglóir chun mothúchán nó cinnteacht a chur in iúl. Léiríonn tuainirde a bhíonn ró-ard go bhfuil an t-óráidí mí-aibí agus sochorraithe. Tuainirde an ghnáthchomhrá is ea an tuainirde is fearr.
3. Ráta: Is é an ráta is éifeachtaí don óráidíocht ná 125-160 focal sa nóiméad. Is féidir fanacht laistigh den raon seo, má labhraíonn tú sciobtha go leor ionas nach bhfuaimníonn tú leadránach ach gur féidir tú a thuiscint go soiléir. Athraigh luas an ráta labhartha chun béim a leagan ar phointí.
4. Caighdeán. Bí ar do shuaimhneas agus tú ag labhairt. Fuaimneoidh sé níos taitneamhaí.

### Glór Óráidíochta

Má chuireann tú na prionsabail thuas i bhfeidhm ar d'óráid, tuigfidh tú go mbíonn na tréithe seo a leanas le brath sa ghlór maith óráidíochta.

1. Bíonn ton taitneamhach, cairdiúil le cloisint.
2. Fuaimníonn sé nádúrtha.

3. Fuaimníonn sé láidir, fiú muna mbíonn sé ard.
4. Ní fhuaimníonn sé riamh leamh nó marbhánta.
5. Is féidir é a chloisint go héasca.

### Bain Triail as do Ghlór

Bealach amháin chun dul i dtaithí ar na bríonna éagsúla atá tú in ann a chur in iúl le do ghlór ná le cleachtadh. Léigh na ráitis seo a leanas go hard agus úsáid an ton a mholtar i ndiaidh gach ceann.

"Is mór agam go raibh tú chomh cineálta liom agus tá súil agam an comhar a íoc leat amach anseo." (Ráiteas lom, macánta nó fiú le searbhas)

*"Cineáltas! An cineáltas sin, meas tú? Ní chaithfinn le madraí an bhaile mar sin!" (amhail is gur olc leat é, go bhfuil fearg ort nó go míchairdiúil)*

*"Má léirimid ar fad beagáinín cairdis, beagáinín cineáltais i leith a chéile, is féidir sochaí níos fearr a chruthú." (go dáiríre, go cinnte)*

Tabhair faoi deara conas a athraíonn ton agus tionchar na bhfocal ag brath ar na tuairimí a nochtann tú. Nach bhfuil sé sách éasca brí na bhfocal a athrú ag brath ar an mbealach a leagann tú béim orthu?

### An Óráid a Chleachtadh

Aimsigh áit ar féidir leat a bheith i d'aonar, labhairt gan srian gan aon duine a bheith ag cur isteach ort. Ná téigh thar fóir, ach déan sár-iarracht tuinairde, ráta agus airde do ghlóir a athrú. Má tá gléas taifeadta agat, úsáid é. Déan taifead ar do ghlór agus déan cleachtadh go dtí go mbíonn tú sásta leis. Seans go gcuirfidh fuaim do ghlóir ionadh ort ar dtús, ach fuaimníonn sé cosúil leat cé nach mar sin a chloiseann tú féin é.

### An Óráid a chur i láthair.

Labhair go fonnmhar spreagthach, *ach ná labhair chomh sciobtha sin nach féidir leis an lucht éisteachta tú a leanúint.* Athraigh do

ghlór, léirigh macántacht nuair is mian leat a bheith dáiríre agus greann nuair is mian leat a bheith greannmhar.

Nuair a thosaíonn tú ar an óráid, seas díreach agus tabhair seans do na scamhóga aer a ghlacadh. Cuir do ghlór in oiriúint do na focail agus na geáitsí a úsáideann tú. *Labhair go hard agus go soiléir ionas go gcloisfidh an lucht éisteachta tú.* Seachain "uh", "um", "like" agus "an dtuigeann sibh?".

### Feidhm na bhFocal a thuiscint

#### Na Focail Chearta

Faoin am seo tuigeann tú go mbaineann an-tábhacht leis na focail a úsáideann tú. Bíonn an baol ann go gcaillfeá suim an lucht éisteachta má úsáideann tú focal ciotach. Má aimsíonn tú an focal ceart, beidh an lucht éisteachta faoi gheasa agat. Ní foláir dúinn ár meon agus ár mothúcháin a chur in iúl ar bhealach a thuigfidh daoine eile. Ní foláir dúinn a bheith cúramach go dtuigfeadh gach ball den lucht éisteachta na focail ar an mbealach céanna. Is fiú mar sin an óráid a chleachtadh os comhair daoine eile ionas nach mbíonn míthuiscint ann.

### Stíl Óráidíochta

Ionas go dtuigfidh an lucht éisteachta an méid atá le rá agat, ní foláir duit stíl labhartha a úsáid agus tú ag cruthú na hóráide. Úsáid abairtí gonta, simplí. Bris isteach ar ord na bpointí san óráid chun mínithe agus achoimrí a thabhairt. Bain leas as focail faoi leith. Is beag deis a bheidh ag an lucht éisteachta a bheith cailte, má bhaineann tú leas as focail chruinne, chearta. Ná habair "carr" más mian leat "carr cúlhaiste" seachas "carr spóirt" a chur in iúl don lucht éisteachta.

Bain leas as forainmneacha chun suim sa lucht éisteachta a léiriú. Abair "tú", "sibh", "muid" nó "siad" agus déan tagairt don lucht éisteachta más féidir: "Samhlaígi dá mbeimis saite i lár an fhásaigh.."

Ina theannta sin, bain leas as focail bheoga a chabhróidh leis an lucht éisteachta pictiúr a chruthú ina n-inchinn faoin scéal atá á insint agat. Éistfidh siad níos cúramaí agus cuimhneoidh siad níos fearr ar an méid a dúirt tú.

### Ag Ullmhú na hÓráide

Roghnaigh na focail go cúramach agus cinntigh go mbíonn siad soiléir, cruinn agus beoga. Smaoinigh ar thuiscint an lucht éisteachta ar an óráid. Agus tú ag cleachtadh, iarr ar dhuine éigin do phointí a athrá leat. Muna n-éiríonn leis an éisteoir seo a dhéanamh, roghnaigh foclóir níos oiriúnaí chun do theachtaireacht a chur in iúl.

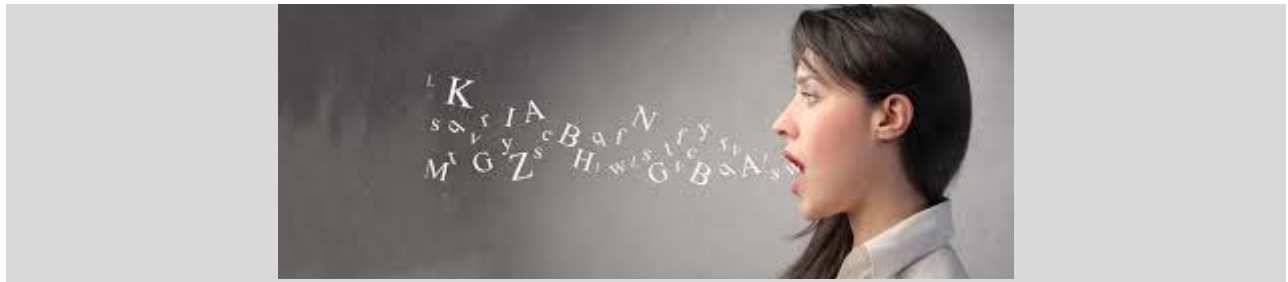
### Feabhas a chur ar Fhuaimniú na hÓráide

Nuair a labhraíonn tú, an bhfuaimníonn tú na focail ionas go dtuigtear go héasca iad? Nó an labhraíonn tú ar bhealach lodartha, míchúramach, ag cogaint na bhfocal agus á rá ar bhealach nach dtuigfeadh duine ar bith iad? Más ea, ní foláir duit feabhas a chur ar fhuaimniú na bhfocal – is é sin an bealach a labhraíonn tú amach na focail. Seo cúpla nod chun fuaimniú na bhfocal a fheabhsú.

Oscail do bhéal. Tá sé chomh maith duit labhairt le lámh os comhair do bhéil má labhraíonn tú le fiacla dúnta agus do bheola leath-dhruidte. Oscail do bhéal go hiomlán nuair a labhraíonn tú. Scaoil na beola chun cainte. Bíodh na beola solúbtha. Burláil na focail le do bheola amhail is go raibh blas iontach orthu.

Seachain an teanga. Tabhair aire don teanga agus tú ag labhairt. Coimeád as bealach na bhfocal é.

Bí ag cleachtadh. Léigh os ard ó leabhar. Déan cleachtadh ar na focail a rá go cúramach agus go soiléir.



## TREOIR DON MHEASÚNÚ

Teideal: \_\_\_\_\_

Meastóir: \_\_\_\_\_

Dáta: \_\_\_\_\_

Treoir don Mheastóir: Tá sé mar aidhm ag an óráid seo cabhrú leis an óráidí glór óráidíochta éifeachtach a fhorbairt agus na focail chuí a roghnú chun an teachtaireacht a chur in iúl don lucht éisteachta. Ba chóir go mbainfeadh an t-óráidí leas as cúpla stíl éagsúil agus go n-athróidís an airde, ráta, tuinairde agus ton. Ba chóir go mbeadh cuma chairdiúil, thaitneamhach ar an óráid. Ba chóir go mbeadh focail an óráidí soiléir, beoga agus oiriúnach agus go seachnóidís abairtí casta, mearbhallacha. Líon amach an fhoirm mheasúnaithe seo agus freagair na ceistanna thíos. Bí cinnte go molann tú an óráid, nuair a bhíonn sé tuillte ag an óráidí. Ina theannta sin tabhair moltaí faoi réimsí atá le feabhsú fós.

Ar chuir éagsúlachtaí sa ghlór le cur i láthair an óráidí?

Ar labhair an t-óráidí ró-sciobtha nó ró-mhall?

An raibh glór an óráidí soiléir?

An raibh glór an óráidí taitneamhach agus cairdiúil?

Ar ullmhaíodh an óráid i gceart?

An raibh focail agus nathanna an óráidí oiriúnach don lucht éisteachta?

Ar úsáid an t-óráidí focail faoi leith a bhí simplí, soiléir agus sonrach?

Ar sheachain an t-óráidí focail a chothódh míthuiscint?

An raibh abairtí an óráidí gearr, gonta agus sothuigthe?

Ar úsáid an t-óráidí focail bheoga a chruthaigh pictiúir sa chloigeann?



# SEISIÚN A hOCHT

## LÉIRIGH DO SCILEANNA

### Aidhmeanna:

- Cleachtadh a dhéanamh ar na scileanna nua óráidíochta agus cathaoirleachta.
- Ócáid speisialta a eagrú do mhuintir agus do bhaill an phobail áitiúil chun na scileanna seo a chur i láthair.

### Clár:

- 1 Glaoch chun oird agus léamh na miontuairiscí
- 2 Cur i láthair an chlár a roghnaíodh ag Seisiún a Seacht
- 3 Breithmheas ar an gclár.
- 4 Plé ar na pleananna don ócáid speisialta.
- 5 Atráthú.

### An Seisiún Scoir

D'fhéadfadh sibh comhdháil, painéal plé nó sraith de dhíospóireachtaí ullmhaithe nó mar sin a chur i láthair don seisiún scoir, Seisiún a hOcht. Is fúibhse an rogha.

Tar éis daoibh an clár a phlé, pléifidh an grúpa iomlán na pleananna don ócáid speisialta, áit a mbeidh an deis agaibh bhur scileanna nua a chur i láthair do bhur muintir agus do bhaill eile den phobal.

Mar a tharla leis an gclár do Sheisiún a hOcht, déanann an grúpa cinneadh faoi cad a chuirfear i láthair. D'fhéadfadh comórtas óráidíochta a bheith mar chuid den chlár, áit a gcuirfeadh ceathrar nó cúigear den ghrúpa óráid i láthair. Is iad baill an lucht éisteachta na moltóirí. D'fhéadfaí corn an duine a bhronnadh ar na buaiteoirí. Nó d'fhéadfadh an grúpa gnáthchruinniú Óg-Cheannaireachta a thionól don lucht éisteachta. D'fhéadfadh na rannpháirtithe óráidí ullmhaithe agus Ábhair ón mBosca a chur i láthair. D'fhéadfadh sibh bhur dtuiscint ar nósanna imeachta parlaiminteacha a léiriú agus rún oiriúnach a tharraingt anuas agus glacadh leis. Bheadh an deis ag gach rannpháirtí labhairt. Nó d'fhéadfadh an grúpa rún díospóireachta a roghnú agus na gnéithe éagsúla a phlé.

Cibé clár a chuireann sibh i láthair, déanaigí bhur ndícheall. Ullmhaigí go maith agus go cúramach é. Ba chóir go mbeadh sibh fíorbhródúil as na scileanna nua seo

agus sceitimíneach iad a chur i láthair. **Léigh tríd an lámhleabhar seo athuair agus déan ullmhúchán ar cibé ról a bheas agat sa chlár.**

**Más féidir, ba chóir cóisir a bheith ar siúl in éineacht leis an óráidíocht.** Tabhair cuireadh do do mhuintir agus do mhúinteoirí. Má tá aithne agat ar bhaill ón bpobal a mbeadh suim acu freastal ar an ócáid, tabhair cuireadh dóibh freisin. Eagróidh an comhordaitheoir na socruithe don chlár agus rachaidh siad i dteagmháil leis an nuachtán áitiúil nó leis an gcaoltóir áitiúil chun bolscaireacht a dhéanamh ar an ócáid. Bheifí an-bhuíoch díot as do chabhair. Iarr ar an gComhordaitheoir conas atá tú agus na rannpháirtithe eile in ann cúnamh a thabhairt.

I ndiaidh an bhronnta, gheobhaidh tú teastas as ucht an Clár Óg-Cheannaireachta a chríochnú.

Ba chóir go mbeadh tú fíorbhródúil as na scileanna nua seo agus sceitimíneach iad a chur i láthair.

Ba chóir daoibh a bheith fíorbhródúil as na scileanna nua a ghnóthaigh sibh.



## BREITHMHEAS AR AN DUL CHUN CINN

Go dtí seo, chuir tú dhá óráid i láthair. Ina theannta sin, ghlac tú páirt sna hÁbhair Oscailte, bhí ról éagsúla cheannasaíochta agat ag na cruinnithe agus bhí deis agat measúnú a dhéanamh ar óráidí na mball eile.

*Is deis iontach í seo chun an dul chun cinn atá déanta agat a mheasúnú, chun athbhreithniú a dhéanamh ar na scileanna a d'fhoghlaim tú agus na spriocanna a athshocrú. Glac cúpla nóiméad chun an fhoirm mheasúnaithe seo a líonadh. Tá sraith de ráitis thíos faoi seo agus tá dhá bhearna i ndiaidh gach ceann díobh. Léigh gach ráiteas agus tóg an dul chun cinn atá déanta agat ó thús an chláir san áireamh agus tú ag líonadh na mbearnaí. Bain leas as an treoir thíos agus roghnaigh an ceann a fheileann duit.*

- 1 = Thar barr; bua pearsanta
- 2 = An-mhaith; beagán feabhais le déanamh
- 3 = Sásúil; d'fhéadfadh sé a bheith níos fearr
- 4 = Gá le feabhas mór; is fiú iarracht bhreise faoi leith a dhéanamh
- 5 = Laigeacht faoi leith agus ní foláir feabhas a chur air láithreach

<b>Ráiteas</b>	<b>Ag tús an chláir</b>	<b>Ag deireadh an chláir</b>
Motháim féinmhuiníneach agus compordach ag tabhairt óráide.	_____	_____
Taitníonn sé liom labhairt os comhair lucht éisteachta.	_____	_____
Ní fadhb dom ábhair shuimiúla a roghnú don óráid.	_____	_____
Ullmhaím go mion gach óráid a chuirim i láthair.	_____	_____
Ullmhaím na hóráidí i gcónaí le spriocanna soiléire ar intinn agam.	_____	_____
Tugaim riachtanais agus ábhair spéise an lucht éisteachta san áireamh agus mé ag ullmhú óráide.	_____	_____
Is féidir liom mo thuairimí a mhúnlú le creatlach shoiléir.	_____	_____
Labhraím go macánta, dáiríre agus le díograis.	_____	_____
Nuair a thosaím ar an óráid tarraingím aird an lucht éisteachta ar a bhfuil le rá agam.	_____	_____
Cuirim eolas nó samplaí cuí le príomhphointí m'óráide.	_____	_____
Cuirim críoch chinnte láidir chinniúnach le m'óráid.	_____	_____
Bogaim go réidh ó thús, go lár agus go focal scoir na hóráide.	_____	_____

- 1 = Thar barr; bua pearsanta
- 2 = An-mhaith; beagán feabhais le déanamh
- 3 = Sásúil; d'fhéadfadh sé a bheith níos fearr
- 4 = Gá le feabhas mór; is fiú iarracht bhreise faoi leith a dhéanamh
- 5 = Laigeacht faoi leith agus ní foláir feabhas a chur air láithreach

<b>Ráiteas</b>	<b>Ag tús an chláir</b>	<b>Ag deireadh an chláir</b>
Is féidir liom labhairt amach go héifeachtach gan a bheith ag brath go hiomlán ar nótaí.	_____	_____
Níl mo chuid óráidí breac le tacaí briathartha, ina measc "ah" nó "um".	_____	_____
Is féidir mo ghlór a chloisint go héasca gan é a bheith ró-ard.	_____	_____
Bainim leas as éagsúlacht ghutha chun béim agus mothúcháin a chur lena bhfuil le rá agam.	_____	_____
Bíonn mo chuid cainte saor ó ghluaiseachtaí nó gothaíocht a chuirfeadh isteach ar an lucht éisteachta.	_____	_____
Bíonn mo gheáitsí, mo ghothaí nó dreacha m'aghaidhe cinnte, nádúrtha agus spontáineach.	_____	_____
Breathnaím sa tsúil ar dhaoine chun gaol a chothú leis an lucht éisteachta.	_____	_____
Roghnaím na focail a úsáidim go cúramach chun an teachtaireacht a chur in iúl go cruinn agus beoga don lucht éisteachta.	_____	_____
Glacaim go humhal le breithmheas daoine eile ar mo chuid óráidí agus déanaim mo dhícheall foghlaim uathu.	_____	_____
Is féidir liom éisteacht go cúramach agus go hanailíseach le hóráidí daoine eile.	_____	_____
Is féidir liom measúnú a dhéanamh ar óráidí daoine eile ar bhealach cabhrach agus go deas tuisceanach.	_____	_____
Is féidir liom smaoineamh go sciobtha agus go cruinn nuair a bhíonn gá dom labhairt amach ar an toirt.	_____	_____

# Aguisín

## NA HOIFIGIGH

### AN TUACHTARÁN

1. Is ceannaire iad a thugann treoir chun go n-éireodh leis an ngrúpa. Deimhníonn siad go nglacann na baill páirt sa Chlár Óg-Cheannaireachta agus go mbaineann gach duine leas as. Bíonn an tUachtarán ina chathaoirleach ar an gcruinniú, glaonn siad an cruinniú chun oird ag am cuí agus fáiltíonn siad roimh na baill agus na cuairteoirí. Ansin cuireann siad baill an phainéil i láthair sula ligeann siad don Mháistir Sláintí an cruinniú a stiúradh.
2. Freagrach as pleanáil agus eagrú na gcruinnithe agus ullmhaíonn siad an clár do gach cruinniú.
3. Deimhníonn siad go mbíonn na hoifigigh agus na baill ullamh don chruinniú.

### LEAS-UACHTARÁN:

1. Eagraíonn siad cruinnithe beomhara agus deimhníonn siad go nglacann gach ball páirt ghníomhach. Cúnamh don Uachtarán le pleanáil an chláir.
2. Ról an Uachtaráin, má bhíonn an tUachtarán as láthair.
3. Coimeádann siad liosta na mball agus an dul chun cinn atá déanta acu agus deimhníonn siad go mbíonn na baill ullamh chun óráid a chur i láthair nuair is gá. Coimeádann siad an Comhordaitheoir ar an eolas faoin gclár.

### SÁIRSINT EAGAIR

1. Freagrach as trealamh a stóráil agus an seomra a leagan amach.
2. Ullmhaíonn siad an seomra cruinnithe do gach cruinniú.
3. Fáiltíonn siad roimh na baill agus na cuairteoirí ag gach cruinniú.
4. Tacaíonn siad leis an Uachtarán chun smacht a choinneáil ar an gcruinniú.

### MÁISTIR SLÁINTÍ:

Deimhníonn siad go mbíonn na hóráidí ullmhaithe ag na daoine cuí.

1. Feidhmíonn siad mar chathaoirleach an chruinnithe.
2. Cuireann siad óráidithe agus meastóirí i láthair don slua.
3. Iarrann siad ar an Saoi Gramadaí, ar Mháistir an Chloig agus ar an Meastóir a ról a mhíniú.

### MÁISTIR TOPAICÍ

Cuireann siad tús leis na hÁbhair Oscailte ón mBosca agus reáchtálann siad an mhír sin den chruinniú.

### SAOI GRAMADAÍ:

Coimeádann siad cuntas ar mhinicíocht na bhfrásaí iomarcacha, m.sh. "uh", "ah", "an dtuigeann sibh", "like" a úsáideann gach duine a ghlacann páirt sa chruinniú.

### MÁISTIR AN CHLOIG:

Coimeádann siad súil ghéar ar chúrsaí ama.

### MEASTÓIR:

Tugann siad breithmheas ar an gcruinniú ina iomláine.

Ní ainmneofar an Máistir Sláintí, Máistir Topaicí, Saoi Gramadaí, Máistir an Chloig agus an Meastóir ach do chruinniú amháin. Bíonn an dualgas ar an Leas-Uachtarán an róta a shocrú do na ról seo ionas go mbeidh deis ag gach ball triail a bhaint as ról amháin ar a laghad.

Toghtar an tUachtarán, an Leas-Uachtarán agus an Sáirsint Eagair agus feidhmeoidh siad ó Sheisiún a hAon go dtí an deireadh.

# GNÁTHCHLÁR OIBRE

---

Mairfidh gach cruinniú uair an chloig agus deich nóiméad ar a laghad.

1. Tagann an SÁIRSINT EAGAIR AGUS NA CÚNTÓIRÍ roimh thús an chruinnithe, ullmhaíonn siad an seomra agus fáiltíonn siad roimh na baill agus na cuairteoirí ar a mbealach isteach.
2. AN TUACHTARÁN
  - (a) An cruinniú a ghlaoch chun oird ag an am ceart.
  - (b) Fáilte a chur roimh na baill agus na cuairteoirí.
  - (c) An Máistir Sláintí agus an Máistir Topaicí a cur in aithne don slua agus iarraidh orthu a ról a mhíniú.
  - (d) Smacht ar an gcruinniú a chur faoi bhráid an Mháistir Sláintí.
3. MÁISTIR SLÁINTÍ
  - (a) Clár chruinnithe a mhíniú, na hoifigigh seo a leanas a chur in aithne don slua agus iarraidh orthu a ról a mhíniú: Máistir an Chloig, Saoi Gramadaí agus Meastóir.
  - (b) Gach óráidí agus teideal na hóráide a chur in iúl agus a dheimhniú gur ainmníodh an meastóir sula gcuirtear an t-óráidí i láthair. Buíochas a ghabháil le gach óráidí ag deireadh gach óráid.
  - (c) Meastóir gach óráid a chur in iúl maille le hainm an óráidí atá á mheas.
  - (d) Smacht ar an gcruinniú a chur faoi bhráid an Mháistir Topaicí (Seisiún 4 go dtí a 8)
4. MÁISTIR TOPAICÍ

Cathaoirleacht ar mhír na nÁbhar Oscailte agus glaoch a chur ar bhaill nach raibh óráidí ullmhaithe acu más féidir. Ansin smacht ar an gcruinniú a chur faoi bhráid an Mháistir Sláintí.
5. MÁISTIR SLÁINTÍ

Topaic ullmhaithe don Mháistir Topaicí. Ansin, lorgaíonn siad tuairisc ón Saoi Gramadaí, maille le tuairisc an Mheastóra. Buíochas a ghabháil leis na rannpháirtithe agus ansin smacht ar an gcruinniú a chur faoi bhráid an Uachtaráin.
6. UACHTARÁN

Tuairisc an rúnaí a lorg (Seisiún 3 go dtí a 8 amháin).  
Tascanna a lorg ón Leas-Uachtarán don chéad seisiún eile. (Oifigigh don chruinniú -rannpháirtithe do na hóráidí ullmhaithe)  
Smacht ar an gcruinniú a chur faoi bhráid an Chomhordaitheora.
7. COMHORDAITHEOIR

Tascanna a phlé. Óráid oideachasúil a thabhairt nó grúpthasc a réachtáil, de réir mar is cuí.  
Smacht ar an gcruinniú a chur faoi bhráid an Uachtaráin.
8. UACHTARÁN

Focail scoir agus buíochas a ghabháil, am agus áit a shocrú don chéad seisiún eile, atráthú.

## CREATLACH D'ÓRÁID SHAMPLACH

Úsáideann óráidithe le taithí cineálacha éagsúla de chreatlacha óráide. É seo ráite, bíonn tús, lár agus conclúid, nó focal scoir ag gach ceann acu. Seo a leanas bunchreatlach a léiríonn struchtúr óráide le trí phríomhphointe:

### TÚS

1. Aird an lucht éisteachta a tharraingt ar a bhfuil le rá
2. Réamhrá ar ábhar na hóráide

### LÁR nó CORP

1. An Chéad Phointe
  - (a) Ráiteas fíriciúil
  - (b) Tacaíocht don ráiteas
2. An Dara Pointe
  - (a) Ráiteas fíriciúil
  - (b) Tacaíocht don ráiteas
3. An Tríú Pointe
  - (a) Ráiteas fíriciúil
  - (b) Tacaíocht don ráiteas

### CONCLÚID nó FOCAL SCOIR

1. Athbhreithniú nó Achoimre
2. Glaoch chun gnímh nó ráiteas suntasach

Ba chóir go mbeadh ar a laghad trí mhórphointe agat bainteach leis an ábhar. Ba chóir gach pointe a léiriú go soiléir agus a leathnú amach. Déan amhail 's nach bhfuil cur amach ar bith ag an lucht éisteachta ar an ábhar faoi chaibidil agat; glac leis nach bhfuil faic ar eolas acu faoi. Caith an méid ama céanna le gach príomhphointe - nó ceapfaidh an lucht éisteachta nach bhfuil siad ar fad chomh tábhachtach céanna. Eagraigh na pointí in ord loighciúil.

### Réitigh an bealach duit féin - Cuir smacht ar na sceitimíní sin.

Ní mór do gach óráidí beo aghaidh a thabhairt ar an scéin, ar an eagla agus ar an imní agus iad ag seasamh os comhair slua. Ní drochrud é in aon chor a bheith ar bior sula dtugann tú óráid. Léiríonn sé go bhfuil tú buartha fúithi agus gur mian leat jab maith a dhéanamh di. Ach, muna bhfoghlaímíonn tú conas smacht ar chur ar chritheagla stáitse, ní éireoidh chomh maith céanna leat leis an óráidíocht.

Seo cúpla nod duit conas smacht a chur ar sceitimíní stáitse:

1. **Bíodh an seomra feicthe agat roimh ré.** Cuir aithne ar an áit a labhróidh tú. Bí ann go luath agus siúil timpeall ar an suíomh

óna labhróidh tú. Seas ag an léachtán, labhair isteach sa micreafón. Déan cleachtadh le frapa ar bith a bheidh in úsáid agat. Siúil timpeall ar an áit a suífidh an lucht éisteachta. Siúil ón áit a shuífidh tú chuig an léachtán, mar a dhéanfaidh tú nuair a chuirtear i láthair tú.

2. **Bíodh aithne agat ar an lucht éisteachta.** Más féidir, buail leo agus iad ag teacht isteach agus déan comhrá leo. Bíonn sé i bhfad níos éasca labhairt le grúpa cairde ná le grúpa nach n-aithníonn tú.

3. **Bíodh d'ábhar óráide ar eolas agat.** Muna mbíonn cleachtadh agat ar an ábhar óráide nó má mhothaíonn tú míchompordach faoi, beidh imní i bhfad Éireann níos mó ort. Déan cleachtadh ar an óráid arís agus arís eile go dtí gur féidir leat í a chur i láthair go héasca.
4. **Bí ar do shuaimhneas.** Is féidir an teannas a scaoileadh má dhéanann tú cleachtaí. Suigh ar do shuaimhneas le droim díreach. Anáil isteach go mall agus amach arís go mall. Déan é seo arís 10 nó 20 uair. Chun matáin d'aghaidhe a scaoileadh, oscail do bhéal agus na súile go leathan agus dún go docht iad. Déan é seo arís 5 huair. Is féidir cleachtaí sínte eile a dhéanamh freisin.
5. **Samhlaigh tú féin ag tabhairt na hóráide.** Samhlaigh tú féin ag siúl go féinmhuinéach chuig an léachtán agus an lucht éisteachta ag bualadh bos. Samhlaigh tú féin ag labhairt amach agus do ghlór ard, soiléir, muinéach. Samhlaigh an lucht éisteachta ag bualadh bos agus tú ag fillleadh ar do shuíochán. Samhlaigh gur éirigh go hiontach leat.
6. **Bíodh a fhios agat gur mian le daoine go n-éireoidh leat.** Is mian leis an lucht éisteachta éisteacht le hóráidithe suimiúla, spreagúla, eolasacha a mbíonn an-siamsa iontu. Is mian leo go n-éireoidh leat - ní go dteipfidh ort. Is amhlaidh an scéal agus tú ag tabhairt faoin gClár Óg-Cheannaireachta go háirithe, áit a mbeidh lucht éisteachta tacúil, tuisceanach i gcónaí.
7. **Ná gabh do leithscéal.** De ghnáth is ar éigean go mbíonn sceitimíní an óráidí le brath. Muna dtagraíonn tú dó, ní thabharfaidh duine ar bith faoi deara go bhfuil tú neirbhíseach. Má luann tú go bhfuil imní ort nó má ghabhann tú leithscéal as locht ar bith a ghabhann le

d'óráid, dar leat, ní éiríonn leat ach aird an lucht éisteachta a dhíriú air. Gach seans nach dtabharfaidh siad rud ar bith faoi deara, muna luann tusa é.

8. **Dírigh ar an méid atá le rá agat, ní ar an mbealach ina ndeir tú é.** Glanfaidh an imní má dhíríonn tú ar theachtaireacht na hóráide agus ar an lucht éisteachta.
9. **Cruthaigh fuinneamh dearfach as an imní.** Is féidir leas a bhaint as an gcrítheagla stáitse. Beir greim air agus aistrigh é go fuinneamh spreagúil, beoga.
10. **Faigh taithe.** Cuireann taithe go mór le muinín an óráidí, rud a bhíonn riachtanach don óráidíocht. Laghdaíonn an imní de réir a chéile, dar le hóráidithe, gach uair a thugann siad óráid.

---

#### ÁBHAIR OSCAILTE ÓN mBOSCA

Is scil iontach tábhachtach í a bheith in ann labhairt ar an toirt agus cuirfidh an scil seo go mór le do rathúlacht amach anseo. B'shin an chúis gur forbraíodh an mhír seo den Chlár Óg-Cheannaireachta. Cuireann mír na nÁbhar Oscailte an deis ar fáil duit cleachtadh a dhéanamh ar smaoineamh agus labhairt ar an toirt. Foghlaimíonn tú conas do thuairimí a chur in iúl ar bhonn eagraithe, soiléir gan ach beagán ullmhúcháin.

Is é/í an Máistir Topaicí cathaoirleach na míre seo. Fógraíonn an Máistir Topaicí topaic agus glaonn siad ar bhall a labhróidh ar an toirt ar an ábhar ar feadh nóiméid nó dhó. Glaofar ort labhairt ar an toirt i mír na nÁbhar Oscailte mar chuid den chlár. Seo a leanas cúpla nod a chabhróidh leat a bheith ullamh don labhairt ar an toirt:

1. **Léigh.** Beidh sé ar do chumas agat freagra níos fearr a thabhairt má bhíonn tú suas chun dáta le cúrsaí reatha. Léigh na príomhirléabhair agus nuachtáin

chlúiteacha agus breathnaigh ar scéalta na nuachta.

2. **Eagraigh Do Thuairimí.** Nuair a thugtar topaic duit, déan do mhachnamh ar bhunús nó príomhphointe do fhreagra. Mar shampla, má iarrtar ort do thuairim a thabhairt ar shaincheist, déan amach an dearcadh a ghlacfaidh tú. Ansin, áitigh an dearcadh sin le dhá nó trí chúis.
3. **Ceap struchtúr do na tuairimí sin.** Mar a tharlaíonn le hóráid réamhullmhaithe, ní mór tús, lár agus deireadh a bheith agat nuair a labhraíonn tú ar an toirt.
4. **Fan socair.** Ná déan dearmad go nglacfaidh an lucht éisteachta leat mar dhuine féinmhuiníneach má chuireann tú tú féin i láthair go féinmhuiníneach.

---

#### Áiseanna Amhairc

Is fiú go mór iad áiseanna amhairc chun cumarsáid a dhéanamh níos éifeachtúla. Moltar duit leas a bhaint as a leithéid chun cur le hóráid. Cén fáth ar fiú áiseanna amhairc? Baineann cúig mhórbhuntaíste leo:

1. **Méadaíonn tuiscint an lucht éisteachta.** Mairimid i ré an radhairc. Foghlaimimid níos mó ón méid a fheicimid ná ón méid a chloisimid. Cuidíonn áiseanna amhairc linn an teachtaireacht a chur in iúl ar bhealach soiléir.
2. **Cuidíonn siad linn gan am a chur amú.** Próiseálaimid eolas a fheicimid i bhfad níos sciobtha ná teachtaireacht a chloisimid. Bíonn áiseanna amhairc iontach úsáideach chun cabhrú le daoine tuairimí casta nó teibí a thuiscint.
3. **Méadaíonn siad aird an lucht éisteachta.** Ní chuimhníonn an gnáthdhuine ach ar 10% den eolas a chualadar seachtain ó shin. Ach cuimhníonn siad ar suas go dhá

thrian den eolas a chonaiceadar agus a chualadar.

4. **Méadaíonn siad suim an lucht éisteachta.** Smaoiníonn daoine i bhfad níos sciobtha ná mar a labhraíonn tusa, mar sin téann a n-inchinn ar seachrán le linn na hóráide. Cuidíonn áiseanna amhairc leat an lucht éisteachta a choimeád dírithe ar a bhfuil le rá agat; cuireann siad leis an óráid ó thaobh suime agus éagsúlachta de.
5. **Cabhraíonn siad leat smacht a choimeád ar inní.** Nuair a bhaineann tú leas as áiseanna amhairc, bíonn tú ag gníomhú le rún daingean a chabhraíonn leat sceitimíní a phróiseáil gan aird an lucht éisteachta a bhaint ón méid a bhíonn le rá agat.



## Conas Ról an Mháistir Sláintí a Chomhlíonadh ag Cruinniú

Is deis iontach agus taithí luachmhar é ról cathaoirleachta an Mháistir Sláintí a ghlacadh ag ceann de na cruinnithe sa Chlár Óg-Cheannaireachta. Is féidir an léargas a fhaigheann tú ón taithí mar cheannaire a aistriú chuig suímh eile i do shaol, nuair a bheidh ort sraith imeachtaí a chomhordú agus rannpháirtíocht a spreagadh iontu.

Éilíonn an tasc seo ullmhúchán faoi leith ionas go rithfidh an cruinniú gan locht. Deimhnigh roimh an gcruinniú go mbíonn gach óráidí ar an gclár ullamh. Faigh amach cad iad teidil na n-óráidí agus leag amach an clár. Beartaigh roimh ré cad a déarfaidh tú chun daoine a chur i láthair. Is fútsa a bhíonn sé a dheimhniú go mbíonn na hóráidithe ullamh agus ar fáil agus go ritheann an clár mar a beartaíodh. Ní mór duit dul i dteagmháil le gach óráidí ar a laghad uair amháin.

Agus tú ag gníomhú mar Mháistir Sláintí, is tusa bean nó fear an tí. Ní mór duit óráidithe a chur i láthair don lucht éisteachta ar bhealach a chabhróidh leo a seacht ndícheall a dhéanamh agus an lucht éisteachta a spreagadh chun éisteachta. Bíodh níos mó le rá agat ná "Anois labhróidh .....". Spreagann an Máistir Sláintí atmaisféar tnúthánach, oscailte a bhíonn ag borradh le suim an lucht éisteachta.

### NÓS IMEACHTA

1. Gabh buíochas leis an Uachtarán agus glac smacht ar an gcruinniú nuair a chuirtear tú i láthair mar Mháistir Sláintí.
  2. Abair cúpla focal faoin gclár chun an lucht éisteachta a spreagadh beagáinín.
  3. Cuir an Saoi Gramadaí, Máistir an Chloig, an Máistir Topaicí agus an Meastóir in aithne dóibh agus iarr orthu a ról a mhíniú.
  4. Fógair teideal na hóráide agus ainm an óráidí. Leag amach aidhmeanna na hóráide agus cuir an t-óráidí i láthair.
  5. Fan i do sheasamh go dtí go mbíonn an t-óráidí ullamh agus ansin suigh síos. Is leor do cheann a chlaonadh nó geáitse dá leithéid chun aistriú smachta a chur in iúl.
  6. Ag deireadh gach cur i láthair, cuir tús leis an mbualadh bos agus cuir do bhuíochas in iúl go hachomair. Is í an aidhm a bhíonn agat ná an bhearna a líonadh idir na míreanna agus suim an lucht éisteachta a choimeád. Déan arís céimeanna 4, 5 & 6 do gach óráidí.
  7. Ag deireadh na n-óráidí, gabh buíochas go achomair leis na hóráidithe go léir agus lean ort leis an gclár.
-

## Conas Ról an Mháistir Topaicí a Chomhlíonadh

Is féidir le duine ar bith a thug faoin mbristeoir oighir an tasc seo a chomhlíonadh. Ba chóir go mbeadh gach ball ullamh chun páirt a ghlacadh i mír na nÁbhar Oscailte ag gach cruinniú, ach amháin i gcás go mbíonn srian ama ann. Éiríonn leis an Máistir Topaicí éifeachtúil na cainteoirí agus an lucht éisteachta a chur ar a suaimhneas agus a spreagadh. Ba chóir duit, a Mháistir Topaicí, an díospóireacht a phleanáil agus na hÁbhair Oscailte a ullmhú roimh an gcruinniú. Ansin, reáchtálann tú an clár agus baineann tú amach taithí iontach luachmhar sa cheannaireacht agus tú i do chathaoirleach agus ag tabhairt cead cainte do dhaoine.

Bíonn dhá phríomhaidhm ag mír na nÁbhar Oscailte:

1. Cuireann an cainteoir a thuairimí fiúntacha i láthair, gan réamhullmhúchán.
2. Cuireann an cainteoir a mhothúcháin faoi ábhar in iúl go deaslámhach, éifeachtach.

Is mar gheall ar na haidhmeanna seo go mbíonn an-tábhacht ag gabháil le mír na nÁbhar Oscailte ar an gClár Óg-Cheannaireachta. Ar dtús, bíodh rud ciallmhar le rá, a chuirfidh le léargas agus tuiscint an lucht éisteachta ar an ábhar. Leagann an dara haidhm béim ar cheann de bhunphrionsabail na Máistrí Sláintí – is é sin go dtéann smaointe i neart nuair a phléitear iad go hoscailte.

Cabhróidh na scileanna a ghnóthaítear i mír na nÁbhar Oscailte leat go minic i rith do shaoil, am ar bith ar gá duit smaoineamh ar an toirt, m.sh. le linn agallaimh, díospóireachta nó cruinnithe. Bíodh na topaicí a roghnaíonn tú oiriúnach agus tairbheach do na rannpháirtithe. Bíonn topaicí conspóideacha go breá; caithfear iad a phlé áit éigin agus is áit dhearfach, chairdiúil iad cruinnithe an chláir chun tuairimí éagsúla a phlé.

### NÓS IMEACHTA

Ní mhaireann mír na nÁbhar Oscailte níos mó ná 15 nóiméad. Ná caith an iomarca ama ag cur in ndaoine in aithne ná ag labhairt faoina ndúirt siad. Is é an tasc atá agatsa ná na topaicí a chur in iúl agus an plé a threorú. Fág neart ama do thuairimí na mball.

Agus clár mhír na nÁbhar Oscailte á phleanáil agat, seachain ábhair leadránacha, m.sh. "Eachtra a chuir náire orm" nó "An Saoire ab ansa liom" 7rl. Mol topaicí suimiúla a spreagfaidh plé fiúntach i measc na mball. Mol topaicí a bhaineann le cúrsaí an phobail, na tíre nó an domhain.

Deimhnigh nach maireann réamhrá na míre do na hÁbhair Oscailte níos mó ná nóiméad. Is í an aidhm a bhíonn ag na hÁbhair Oscailte ná deis labhartha a thabhairt do bhaill nach bhfuil ar chlár an lae a dtuairimí a nochtadh ar na topaicí a mhol tú. Tabhair ábhar dóibh a mbeidh eolas éigin acu faoi. **Déan iarracht gan náire a chur ar an duine.**

Nuair a chríochnaíonn an mhír is féidir leat achoimre a dhéanamh ar na príomhphointí nó is féidir leat an plé iomlán a mheas. Ná tabhair breithmheas ar dhuine faoi leith. Nuair a chríochnaíonn tú an achoimre (laistigh de nóiméad), cuir smacht ar an gcruinniú faoi bhráid an Mháistir Sláintí arís.

Socraigh srian ama de dhá nóiméad don chéad cainteoir agus "forlíontán" ó lucht an chruinnithe de nóiméad. Is éard a bhíonn i gceist sa chás seo ná go dtugann an Máistir Topaicí cead cainte ar a nglaoitear "forlíontán" do dhuine ar bith (tar éis dóibh a lámh a chur in airde) nuair a chríochnaíonn an cainteoir a chuid. **Bí cinnte go gcuireann tú an srian ama i bhfeidhm.**

