

## Tascanna don chur i láthair ó bhéal 2, leibhéal A2/B1

### 1. Cur i láthair ó bhéal go leanúnach tar éis obair aonair

1. Is dochtúir tú. Tá tú tagtha anseo chun a mhíniú do dhéagóirí conas saol sláintiúil a chaitheamh.

Liosta de na nithe a mholtar chun saol sláintiúil a chaitheamh

#### ➤ Itheachán

Dea-nósanna agus drochnósanna itheacháin  
Cineálacha agus rithim na mbéilí  
Ithe idir béilí, béilí nach n-itear  
Cén bia ba chóir a sheachaint ?  
Cé mhéad torthaí agus glasraí ?  
Úr nó reoite ?

#### ➤ Aclaíocht

Ar chóir spórt a chleachtadh go rialta ?  
Ar chóir taisteal ar an mbus, ar an métro nó sa charr i gcónaí ?  
Ar chóir dul san ardaitheoir sa bhaile nó ar na staighrí creasa i siopaí móra ?

#### ➤ Codladh

Cé mhéad uair an chloig codlata ata sláintiúil ?

#### ➤ Úsáid an ríomhaire, cluichí ríomhaireachta agus na teilifíse.

### 2. Cur i láthair ó bhéal go leanúnach tar éis obair ghrúpa

Tá sé mar thasc agaibh, i ngrúpaí de cheathrar, sraith de cheithre phóstaer fógraíochta – le grianghraif nó líníocht – agus mana, mar a bheadh ag feachtas itheacháin shláintiúil, a chumadh agus a chur i láthair an ranga.

### 3. Cur i láthair ó bhéal go hidirghníomhach

Pléigh do chuid nósanna itheacháin sa bhaile le do chara.  
Cuir ceisteanna ar do chara maidir lena nósanna-san. An dea-nósanna nó drochnósanna iad ?

### **Plean measúnachta don chur i láthair ó bhéal go leanúnach**

- 1. Teacht i láthair 3 mharc**
- 2. Struchtúr agus ábhar 4 mharc**
- 3. Caighdeán na bhfuaimneanna idir fhoghraíocht agus fhóineolaíocht  
5 mharc**
- 4. Foclóir 4 mharc**  
**Focail Ghaeilge nó Bhéarla -1**
- 5. Gramadach agus comhréir 4 mharc**

**Leibhéal A2 10 - 15 marc      Leibhéal B1 16 - 20 marc**

### **Plean measúnachta don chur i láthair ó bhéal go hidirghníomhach**

- 1. Teacht i láthair 3 mharc**
- 2. Tuiscint agus freagairt ar a ndeir an duine eile 4 mharc**
- 3. Caighdeán na bhfuaimneanna idir fhoghraíocht agus fhóineolaíocht  
5 mharc**
- 4. Foclóir 4 mharc**  
**Focail Ghaeilge nó Bhéarla -1**
- 5. Gramadach agus comhréir 4 mharc**

**Leibhéal A2 10 - 15 marc      Leibhéal B1 16 - 20 marc**