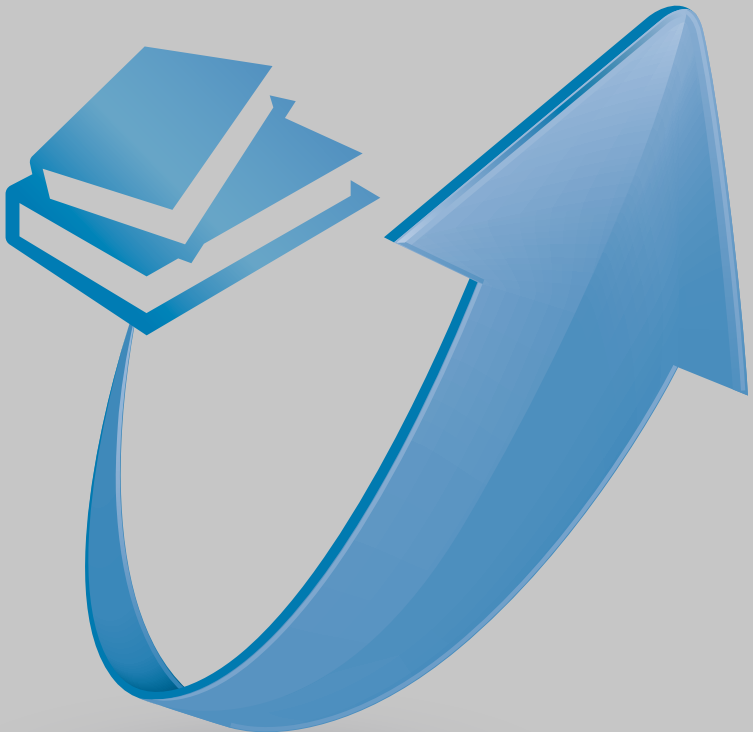




Forbairt Tuaithe Na Gaillimhe

CLÁR SCILEANNA STAIDÉIR

**Eolas, treoir agus comhairle faoi
scileanna staidéir**



AN RÉAMHRÁ

Chuir Forbairt Tuaithe na Gaillimhe an leabhrán seo i dtoll a chéile mar chuid den Chlár um Chuimsiú Sóisialta agus Gníomhachtú Pobail chun a chinntiú go mbeadh fáil ag scoláirí agus ag tuismitheoirí ar uirlisí agus teicnící úsáideacha le haghaidh a gcuid scileanna staidéir. Níl sa leabhrán seo ach treoir agus seans go mbeadh ort níos mó eolais a fháil ó na heagraíochtaí eile a luaitear sa leabhrán. Ní bheidh Forbairt Tuaithe na Gaillimhe freagrach as aon míchruinneas sa leabhrán seo.

Is é aidhm an leabhráin seo:

Raon scileanna agus straitéisí staidéir a roinnt chun oiread leasa agus is féidir a bhaint as d'am staidéir

Cabhrú leat do stíl foghlama féin a aimsiú chun cabhrú le do chuid staidéir

Leideanna agus noda a thabhairt duit le haghaidh lá an scrúdaithe

Leibhéil struis a laghdú



Clár Chistéir Eorpacha Struchtúrtha agus Infheistíochta na hÉireann 2014-2020

Cómhaoinithe ag Rialtas na hÉireann agus ag an Aontas Eorpach



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland



Aontas Eorpach
Ag infheistiú i do dhán
Ciste Sóisialta na hEorpa



Clár Gníomhachtúcháin Pobail agus Cuimsiú Sóisialta.



Comhairle Chontae na Gaillimhe
Galway County Council



Ceiste um Forbairt Pobail Áitiúil
Chontae na Gaillimhe
Galway County Local Community
Development Committee

Tá an Clár Gníomhachtúcháin Pobail agus Cuimsiú Sóisialta (SICAP) 2018 – 2022 maoinithe ag rialtas na hÉireann trí an Roinn Forbartha Tuaithe agus Pobail agus arna chómhaoiniú ag Ciste Sóisialta na hEorpa faoi an Clár um Infhostaitheacht, Cuimsiú agus Foghlaim (PEIL) 2014-2020.



Forbairt Tuaithe Na Gaillimhe

CLÁR SCILEANNA STAIDÉIR

An Clár Ábhar

Stíleanna Foghlama	2
Socrú spriocanna	9
Bainistíocht Ama	10
Leideanna Cuimhne	14
Leideanna do na Scrúduithe	21
Cineálacha Ceisteanna	26
Teicnící Scíthe agus Suaimhnis	29
Aguisín 1	32
Cáipéisí Tacaíochta / Suíomhanna Gréasáin Ábhartha Na hAipeanna Foghlama Is Fearr do Scoláirí Scrúduithe	
Aguisín 2	37
Tráthchlár Samplach	
Aguisín 3	38
Eagraíochtaí tacaíochta: Eagraíochtaí ábhartha eile Suíomhanna Gréasáin a pléadh	

Stíleanna Foghlama



Creideann eolaithe go bhfuil trí phríomhchineál stíleanna foghlama ann: foghlaim ó chluas, amharcfhoghlaim agus foghlaim chinéistéiseach. Is fearr a fhoghlaimíonn ár bhformhór le meascán de na trí chineál stíleanna foghlama sin.

- **1. Amharcfhoghlaimoirí:** iad siúd a chaithfidh pictiúir agus graif a fheiceáil chun eolas a shamhlú.
- **2. Foghlaimoirí ó Chluas:** iad siúd a chaithfidh an t-eolas a chloisteáil.
- **3. Foghlaimoirí Cinéistéiseacha:** iad siúd a chaithfidh dul i mbun gníomhaíochta chun coincheap a thuiscint.

Má bhíonn a fhios agat cén saghas foghlaimora thú, cabhraíonn sé leat tabhairt faoin staidéar mar go dtuigeann tú cén uair, cén áit agus cén chaoi is fearr duitse le staidéar a dhéanamh. Mar sin freagair an ceistneoir a roinnimid le caoinchead na Seirbhíse Tacaíochta d'Oideachas Speisialta ar leathanach 4 agus faigh amach cén saghas foghlaimora thú.

Leideanna le haghaidh Amharcfhoghlaimeoirí

- Cuir áiseanna amhairc in áit téacs nó in aice leis.
- Úsáid gníomhaíochtaí ríomhaireachta ilmheán ina bhfuil go leor ábhar amhairc.
- Úsáid amharc-mhapáil, cairteacha eagraíochtúla agus físchláir. Is colláis d'íomhánna agus focail é an físchlár ina léirítear mianta nó spriocanna an duine, agus é d'aidhm leis an duine a spreagadh.
- Aibhsigh gnéithe tábhachtacha den téacs.
- Úsáid íomhánna, pictiúir agus dathanna chun cabhrú leat foghlaim.
- Tástáil thú féin trí na príomhsmointe nó ceisteanna a shamhlú agus na sonraí nó ceisteanna a scríobh síos.
- Athscríobh nó atarraing rudaí as do chuimhne.
- Úsáid spléach-chártaí chun litrithe nó sainmhínithe nua a fhoghlaim – ansin dún do shúile agus samhlaigh a bhfaca tú agus ansin scríobh an focal/sainmhíniú ar pháipéir.
- Aibhsigh smaointe tábhachtacha agus cuir líne fúthu.
- Ath-chlóscríobh nótaí – úsáid clónna difriúla, cló trom, agus cuir líne faoi na coincheapa agus an t-eolas tábhachtach.



Leideanna le haghaidh Foghlaimeoirí ó Chluas

- Glac páirt i bplé.
- Éist le podchraoltaí nó breathnaigh ar fhíseáin faoin ábhar.
- Mínigh coincheapa os ard do dhaoine eile.
- Léigh ábhar scríofa os ard agus tú i mbun staidéir, agus ansin aithris arís é i d'fhocail féin.
- Bunaigh grúpaí staidéir chun ábhar scríofa a phlé nó chun ullmhú do scrúduithe.
- Pléigh do chuid smaointe ó bhéal a mhinice is féidir, fiú más ag labhairt leat féin a bheidh tú!
- Cum agus cleacht rannta chun cuimhneamh ar fhíricí, dátaí, ainmneacha, etc.



Leideanna le haghaidh Foghlaimoírí Cinéistéiseacha

- Is bealach maith foghlama iad gníomhaíochtaí praiticiúla – is é an rud is fearr le déanamh gnéithe praiticiúla a chur leis an taithí foghlama e.g. tarraing sceitsí nó léaráidí agus tú ag éisteacht le ceacht nó úsáid spleách-chártaí ar a bhfuil an t-eolas atá le foghlaim agat.
- Déan staidéar i mbloic ghearra ama agus tóg sos i rith an staidéir go minic.
- Tarraing cairteacha nó léaráidí de naisc nó gaolta.
- Athraigh an suíomh ina bhfuil tú gach uair a thógann tú sos chun do chosa a shíneadh agus deis a thabhairt duit bogadh le linn an staidéir.
- Téigh i mbun staidéir nó ransú smaointe nuair atá tú ag siúl nó i mbun aclaíochta.
- Úsáid dathanna geala agus tú ag scríobh, ag cóipeáil agus ag cur línte faoi théacs.



Ceistneoir faoi Stíleanna Foghlama

Freagair an ceistneoir seo a leanas trí thic a chur sa bhosca cuí agus aimsigh an stíl foghlama is oiriúnaí duitse.

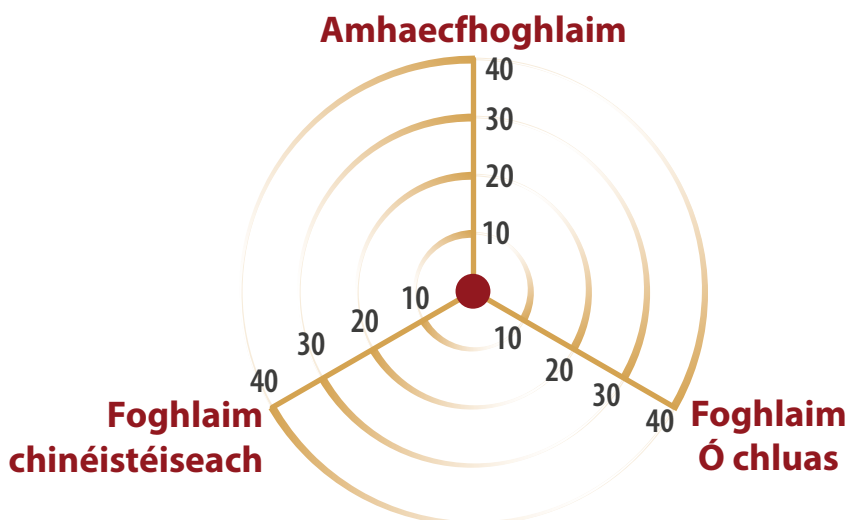
		Go minic	Scaití	Go hannamh
1	Is féidir liom cuimhneamh níos mó ar ábhar a chloisim seachas a léim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Tuigim treoracha scríofa níos fearr ná treoracha ó bhéal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Is maith liom rudaí a scríobh síos nó nótaí a bhreacadh le haghaidh súil siar amhairc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Brúim ar mo pheann nó peann luaidhe go han-chrua nuair a bhím ag scríobh.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Teastaíonn míniú ar léaráidí, graif nó treoracha amhairc uaim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Is maith liom oibriú le huirlisí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Tá mé go maith ag forbairt agus ag cruthú graf agus cairteacha agus bainim taitneamh as a leithéid d'obair.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Aithním má bhíonn fuaimeanna ag teacht le chéile i gceart má chloisim péirí fuaimeanna.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Is fearr a chuimhním ar eolas má scríobhaim síos é cúpla babhta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Tuigim agus cloím níos fearr le treoracha ar léarscáileanna.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Éiríonn níos fearr liom le hábhair acadúla nuair a éistim le léachtaí agus téipeanna.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Bím ag útamáil le boinn agus eochracha i mo phócaí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Go minic	Scaití	Go hannamh
13	Is fearr a fhoghlaimím litriú trí na litreacha a rá arís agus arís eile, seachas an focal a scríobh ar pháipéar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Is fearr a thuigim mír nuachta trína léamh ar nuachtán seachas éisteacht leis ar an raidió.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Bím ag cogaint guma, ag caitheamh tobac nó ag ithe agus mé ag staidéar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Braithim gur fearr a chuimhním ar phictiúr i m'intinn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Foghlaimím litriú trí na focail a “mhéarlitriú”.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	B’fhearr liom éisteacht le léacht nó óráid mhaith, seachas an t-ábhar a léamh.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Tá mé go maith ag plé agus ag réiteach míreanna mearaí agus lúbraí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Beirim greim ar earraí i mo lámh agus mé ag foghlaim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	B’fhearr liom éisteacht leis an nuacht ar an raidió ná í a léamh ar nuachtán.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Faighim eolas faoi ábhar spéisiúil trí mhíreanna ábhartha a léamh.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Táim an-chompordach ag leagan lámh ar dhaoine eile, ag tabhairt barróg dóibh, ag croitheadh láimhe leo, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Tuigim teoracha ó bhéal níos fearr ná teoracha scríofa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Scóráil

Tabhair 5 phointe duit féin as bosca 'GO MINIC', 3 phointe as bosca 'SCAITÍ' agus 1 phointe as bosca 'GO HANNAMH'. Líon isteach na luachanna ar an ngréille agus suimigh na pointí i ngach colún. Aistrigh do scór go dtí an "tríchosach" chun léargas a fháil ar an gcineál foghlama is fearr duitse.

Amharcfhoghlaim	Foghlaim ó Chluas	Foghlaim Chinéistéiseach
Pointí:	Pointí:	Pointí:
2.	1.	4.
3.	5.	6.
7.	8.	9.
10.	11.	12.
14.	13.	15.
16.	18.	17.
19.	21.	20.
22.	24.	23.
lomlán:	lomlán:	lomlán:



Socrú spriocanna

Léirigh suirbhé a rinne an síceolaí Gail Matthews in 2015 go raibh **daoine a scríobh a spriocanna 33% níos rathúla á mbaint amach** ná iad siúd a chum torthaí ina gceann.



Céard is sprioc ann?

Is ionann sprioc agus rud a theastaíonn uait a bhaint amach.

Céard is socrú spriocanna ann?

Is ionann socrú spriocanna agus an próiseas pleanála chun an sprioc a bhaint amach.



Prionsabail Socraithe Spriocanna: S.C.A.I.R.

- S** Sonrach – Is mó seans go mbainfear spriocanna soiléire amach. e.g. “Freagróidh mé na ceisteanna ar fad ar chaibidil 8 faoina 6 tráthnóna.”
- C** Céimeanna – Sonraigh an tsraith céimeanna nó beart a chaithfear a dhéanamh chun an sprioc a bhaint amach. e.g. “Léifidh mé caibidil 8, ansin déanfaidh mé achoimre ar na príomhphointí, agus ar deireadh freagróidh mé na ceisteanna.”
- A** Ambhunaithe – Socraigh sprioc-am do na spriocanna chun dlús a chur lena mbaint amach. e.g. “Críochnóidh mé an chaibidil faoina 6 tráthnóna.”
- I** Intomhaiste – Ba cheart go mbeifeá in ann an toradh deiridh a thomhas. Mura bhfuil an dul chun cinn a dhéanann tú ar sprioc a bhaint amach intomhaiste, d’fhéadfá spéis a chailleadh ann. e.g. “Freagróidh mé gach ceist sa chaibidil.”
- R** Réalaíoch – Ba cheart go mbeadh do spriocanna staidéir réalaíoch agus indéanta. e.g. “Cloífidh mé le caibidil amháin in aghaidh na hoíche.” (Bunaithe ar Bull, Albinson & Shambrook, 1996).

Bainistíocht Ama

Tá bainistíocht do chuid ama an-tábhachtach chun staidéar a dhéanamh i gceart. Léirítear sa chuid seo an chaoi is fearr leis an am atá ar fáil duit a eagrú agus le thú féin a spreagadh chun an t-am a úsáid go ciallmhar.



DÉAN AGUS NÁ DÉAN

BAINISTÍOCHT AMA ÉIFEACHTACH

D'am staidéir a phleanáil

- Pleanáil an staidéar trí sceideal a chruthú ina bhfuil do chuid pleananna ar fad a bhaineann le staidéar, obair agus do shaol pearsanta nó sóisialta as seo go ceann cúpla mí. D'fhéadfá d'fhéilire staidéir a úsáid dó seo trí gach rud eile atá le déanamh agat a chur leis.
- Oibrigh amach cé mhéad am staidéir a chaithfidh tú a chur ar leataobh agus déan machnamh air sin go rialta agus tú i mbun staidéir.
- Déan an obair is deacra nuair is fearr atá tú in ann díriú ar an staidéar.
- Bí solúbtha – déan machnamh ar do phatrún staidéir agus an bhfuil ag éirí leis. e.g. mura bhfuil ag éirí leat an méid a bhí beartaithe a dhéanamh tráthnóna, triail rud éigin difriúil, d'fhéadfá staidéar a dhéanamh luath ar maidin mar shampla.

Bloic staidéir agus sosanna

Nuair a thosaíonn do théarma scoile agus nuair atá sceideal do chúrsa ar eolas agat, forbair agus pleanáil bloic staidéir i ngnáthsheachtain. Maireann bloic thart ar 50 nóiméad go hiondúil, ach b'fhéidir go n-éiríonn tusa corrrhónach tar éis 30 nóiméad? D'fhéadfadh go dteastódh níos mó sosanna má tá ábhar deacair idir lámha agat. Giorraigh do bhloic staidéir más gá –

ach ná déan dearmad filleadh ar an staidéar sin! Ba cheart go dtabharfadh do shos deis duit greim a fháil le hithe, do scíth a ligean nó thú féin a athnuachan nó a athspreagadh ar bhealach eile.

Spásanna speisialta staidéir

Roghnaigh áit nach gcuirfear isteach ort agus inar féidir leat díriú ar an obair – níor cheart go mbeadh cairde ná caitheamh aimsire in ann d’aird a tharraingt ón staidéar! Ba cheart go mbeadh spás eile ar fáil duit más gá duit ‘éalú’; áit éigin ar nós na leabharlainne nó fiú caifé nach mbeadh aithne ag aon duine ort ann. Céard é an spás staidéir is fearr duitse? e.g. an chistin, do sheomra leapa, an leabharlann.



Athbheithnithe seachtainiúla

Is straitéis thábhachtach iad athbheithnithe agus nuashonruithe seachtainiúla freisin. Uair sa tseachtain, oíche Dé Domhnaigh mar shampla, caith súil ar do thascanna, do nótaí, d’fhéilire. Ná déan dearmad nuair a bheidh do spriocdhátaí agus scrúduithe beagnach leat go mbeidh ort sceideal na seachtaine a chur in oiriúint dóibh!

Cuir do thascanna in ord tosaíochta

Nuair atá tú i mbun staidéir, téigh i dtaithí ar an ábhar nó an tasc is deacra a dhéanamh ar dtús. Beidh tú breá dúisithe agus beidh níos mó fuinnimh agat tabhairt fúthu. I gcás na gcúrsaí staidéir is deacra, déan iarracht a bheith solúbtha: mar shampla, cuir am ar leataobh sa sceideal ionas gur féidir leat aiseolas a fháil ar thascanna sula mbeidh siad le cur isteach.

Cuir gníomhaíochtaí nach dteastaíonn ar athlá go dtí go mbeidh an obair réidh!

Cuir jabanna nó cúraimí nach gá a dhéanamh go mbeidh d'obair scoile déanta ar athlá! Cuimhnigh orthu mar luach saothair ag deireadh do chuid oibre. Bíonn sé sin ar an dúshlán is mó den bhainistíocht ama uaireanta. Mar fhoghlaimoirí, tagann deiseanna gan choinne ach a bhreathnaíonn níos spéisiúla chun cinn i gcónaí – ach d'fhéadfá drochmharc a fháil ar scrúdú nó tasc, nó gan a bheith ullmhaithe mar ba cheart, má chinneann tú ar na deiseanna sin a thapú. Bainfidh tú níos mó taitneamh as gníomhaíochtaí a chuirfeadh isteach ort nuair nach bhfuil brú an scrúdaithe, an tasc, etc., i gcúl do chinn. Cuimhnigh ar an mórtas a bhainfidh le sprioc a bhaint amach. Ná habair “ní féidir liom”, ach “déanfaidh mé é sin ar ball”.

Céard a chuireann isteach ortsa agus tú ag staidéar?

Smaoinigh ar acmhainní a chabhróidh leat

An bhfuil múinteoirí ar fáil? An bhféadfá labhairt le cara leat atá go maith ag an ábhar seo? An ndearna tú cuardach ar eochairfhocail ar an idirlíon chun mínithe níos fearr a fháil? D'fhéadfadh acmhainní seachtracha am agus dua a shábháil ort, agus fadhbanna a réiteach. Ach ná déan dearmad srianta ama a chur ar úsáid an idirlín mar go bhféadfadh sé thú a chur ar strae.

Úsáid d'am saor go ciallmhar

Cuimhnigh ar amanna a bhféadfá staidéar a dhéanamh ar “ruainín eolais” – nuair atá tú ag siúl, ar an mbus, etc. B'fhéidir go bhféadfá éisteacht le ceol don chúrsa léirthisceana don cheol, nó le druileanna d'fhoghlaim teanga? Má shiúlann tú go dtí an scoil nó má bhíonn tú ag rothaíocht, céard é an t-am is fearr le héisteacht leis an ábhar? B'fhéidir go bhfuil tú ag seasamh i scuaine? D'fhéadfadh go gcabhródh sé go mór gnáth-thascanna a chleachtadh anois ar nós spléach-chártaí, nó má tá tú in ann díriú air, sliocht a léamh nó súil siar a chaitheamh ar chaibidil? Is é an príomhrud go mbainfeá tairbhe mhaith as d'am.

An bhféadfá smaoineamh ar shampla de d'am saor a úsáid don staidéar?

Caith súil siar ar nótaí agus ábhar léitheoireachta díreach roimh an rang

D'fhéadfadh sé sin ceist nó dhó a mheabhrú duit faoi rud éigin nach dtuigeann tú go baileach, a d'fhéadfá a fhiafraí sa rang nó ina dhiaidh. Léiríonn sé don mhúinteoir freisin go bhfuil spéis agat san ábhar agus go raibh tú ag ullmhú don rang. Cén chaoi a gcuirfeá am ar leataobh chun súil siar a chaitheamh ar an ábhar? An bhfuil am saor ann a d'fhéadfá a úsáid?

Leideanna don Bhainistíocht Ama Éifeachtach:

Cruthaigh liosta simplí den mhéid atá le déanamh

Cabhróidh an liosta leat cúpla mír a shonrú, an chúis atá leo, an t-am a ndéanfar iad, agus is féidir an liosta a chur i gcló agus é a úsáid chun do thascanna a mheabhrú duit.

Pleanálaí laethúil/seachtainiúil

Scríobh síos coinní, ranganna agus cruinnithe ar loga nó cairt.

Más amharcfhoghlaimeoir thú, sceitseáil do sceideal. e.g. ar béal maidine, seiceáil a bhfuil romhat don lá agus téigh a chodladh i gcónaí agus fios agat go bhfuil tú faoi réir don lá dár gcionn.

Pleanálaí fadtéarmach

Úsáid cairt mhíosúil chun pleanáil chun cinn.

Is féidir pleanálaithe fadtéarmacha a úsáid freisin chun gníomhaíochtaí deasa a bheartú duit féin.



Leideanna Cuimhne

Cuimhneolaíocht

Is uirlis chuimhne í an chuimhneolaíocht, nó neamónaic, a chabhraíonn le foghlaimeoirí píosáí móra eolais a mheabhrú, go háirithe i bhfoirm liostaí ar nós tréithe, céimeanna, comhpháirteacha, tréimhsí, srl. Bhí a fhios againn in 1967 go méadaíonn an chuimhneolaíocht cumas rud a thabhairt chun cuimhne mar gheall ar staidéar a rinne Gerald R. Miller. Fuair seisean amach gur tháinig **méadú suas le 77% ar mharcanna scrúduithe** na scoláirí a d'úsáid leideanna cuimhneolaíochta go minic!

Is í an chuimhneolaíocht an teicníc is úsáidí chun rudaí a mheabhrú. Tá na céadta samplaí ar fáil, má chuardaíonn tú iad, ag brath ar an réimse atá á phlé agat. Agus níl ansin ach na samplaí atá in úsáid go rialta. Níl aon chúis ann nach gcumfá do cheann féin, agus seans go mbeadh sé níos éifeachtaí fiú mar go mbeidh tú tar éis dua a chaitheamh leo – bainfidh tú tairbhe as do shamhlaíocht agus do chruthaitheacht féin. Tá go leor samplaí de leideanna cuimhneolaíochta ar fáil agus braitheann an ceann is fearr ar an bhfoghlaimeoir féin – níl teorainn leo, seachas teorainn do shamhlaíochta. Áirítear leis na bunchineálacha cuimhneolaíochta a phléitear anseo **Ainm, Neamónaic Litrithe/Rainn, Eagrú Nótaí, Íomhá, Nasc agus Meabhairmhapa.**

(Seirbhísí Rannpháirtíochta na Mac Léinn, Institiúid Teicneolaíochta Corcaigh, gan dáta).

DEASC

Sampla Sláinte

Chun cabhrú liom cuimhneamh ar eolas i rith scrúduithe.

Déan an t-eolas a chur de ghlanmheabhair i dtréimhsí gearra.

Eochairfhocail is fearr a úsáid.

Aithris an t-eolas os ard.

Samhlaigh an t-eolas i d'inchinn más féidir.

Ceap leideanna cuimhneolaíochta.

Neamónaí Litrithe

Seo sampla de neamónaí litrithe cáiliúil sa Bhéarla: A principal at a school is your pricipal, and a principle you believe or follow is a rule.

Cleas cuimhneolaíochta eile do litriú na Gaeilge is ea:

Caol le caol, leathan le leathan.

Baineann an tríú sampla anseo leis an deacracht a bhíonn ag foghlaimeoirí cuimhneamh cén uair a úsáidtear 'Éirinn' agus cén uair a úsáidtear 'Éireann'. D'fhéadfaí **Neamónaí Litrithe** a chur le **Neamónaí Íomhá** chun *'in Éirinn'* a litriú ach an dá 'i' i gcló trom a bheith an-mhór. D'fhéadfaí an rud céanna a dhéanamh leis an dá 'a' i *'muintir na hÉireann'*.

Chun Mississippi a litriú, cuirtear **Neamónaí Rainn** le **Neamónaí Litrithe** go minic: **M-iss-iss-ipp-i**.

Seo cúpla sampla eile de neamónaí litrithe:

Tharstu: Tháinig Hannah Ar Róise Sa Teach Uafásach.

Taoiseach: Tá Ar Oisín Ithe San Eaglais Ach Cén docHar

Is féidir cuimhneamh ar na litreacha a thógann séimhiú leis an abairt seo: **F**eiceann **P**eadar **T**ríona **D**hána <ag> **C**aitheamh **S**muairle <ar> **M**hicí **G**ógan **B**ocht.

Neamónaí Rainn

Tugann **Neamónaí Rainn** eolas i bhfoirm dáin.

Úsáidtear an **Neamónaí Rainn** seo go minic chun cuimhneamh ar cé mhéad lá atá i ngach mí:

30 lá a thugann siad leo: Samhain, Aibreán agus na Meithimh teo.

Lá sa bhreis ag gach mí eile

Ach an Feabhra thiar ar deireadh.

Gan aige ach ocht lá is fiche,

Naoi lá is fiche i mbliain bhisigh.

Srathú

Bain triail as an teicníc ‘srathaithe’ chun cuimhneamh ar eolas casta. Ar an gcéad dul síos, foghlaim na fíricí nó na smaointe is éasca agus is simplí faoi thopaic faoi leith. Bain úsáid astu siúd chun bunsraith a thógáil sula gcuireann tú eolas níos casta leis de réir a chéile, srath ar shraith. Nuair a dhéantar é sin, fiú má bhíonn imní ort i lár scrúdaithe, ba cheart go gcuimhneofa ar bhuneolas an ábhair. Nuair a thosaíonn tú ag scríobh nótaí faoin mbuneolas, tiocfaidh an t-eolas níos casta a d’fhoghlaim tú chun cuimhne freisin.

Cártaí innéacs nó greamaitheacha

Scríobh fíricí ar chártaí innéacs nó greamaitheacha, i ndathanna éagsúla, agus cuir in airde iad in áiteanna a bhfeicfidh tú go minic iad thart ar an teach, e.g. in aice leis an gcíteal nó ar scáthán an tseomra folctha. Breathnaigh orthu agus léigh os ard iad gach lá. Nuair a cheapann tú go bhfuil siad ar eolas agat, déan paca cártaí astu agus cuir ar leataobh iad go ndéanfaidh tú tástáil ar an eolas ar ball, agus cuir fíricí nua ina n-áit.

Meabhairmhapáí

Is uirlis é an meabhairmhapa a chabhraíonn leis an inchinn smaointeoireacht d'intinne a ghabháil. Cabhraíonn meabhairmhapáí leat smaoineamh, eolas a bhailiú, cuimhneamh agus smaointe a chruthú. Déanfaidh sé smaointeoir níos fearr díot freisin. Is léiriú grafach ar smaointe agus coincheapa é an meabhairmhapa. Is uirlis smaointeoireachta amhairc é a chabhraíonn le heolas a struchtúrú, rud a chabhraíonn leat smaointe a anailísiú, a thuiscint, a tharraingt le chéile agus a thabhairt chun cuimhne, chomh maith le smaointe nua a cheapadh.

Is féidir meabhairmhapáí a chruthú ar go leor bealaí difriúla, ach bíonn an bunstruchtúr céanna leo ar fad:

An Téama Lárnach

Scríobhtar an téama lárnach i lár an leathanaigh bháin. Sin an teideal, an t-ábhar, fadhb nó smaoineamh fánach fiú. Nuair a chuimhníonn tú ar rud amháin, tagann íomhánna eile isteach i d'intinn láithreach. Mar shampla, íomhá de “bhalúin ildaite” nuair atá tú ag cuimhneamh ar “bhreithlál”.

Ceangail

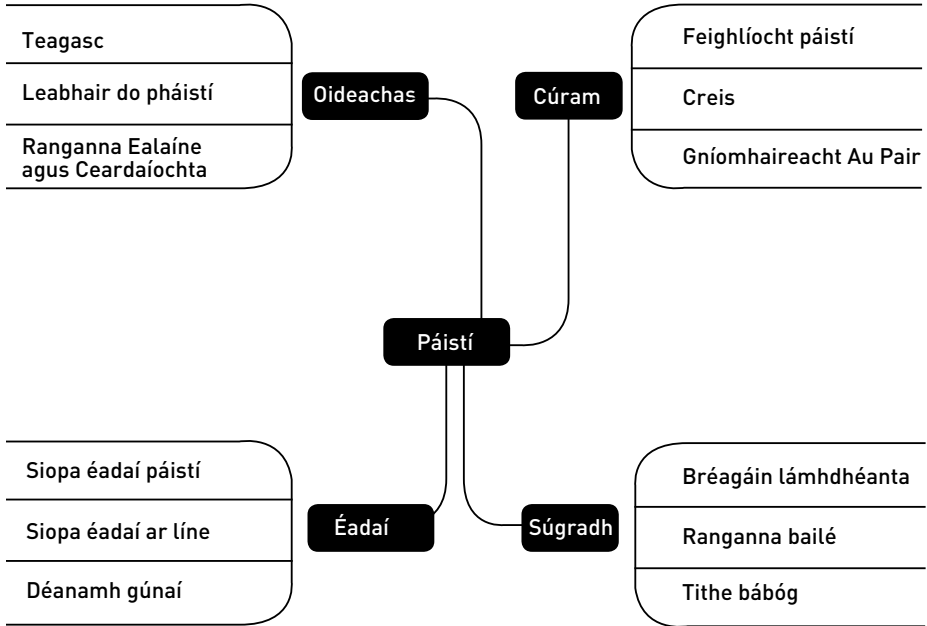
Síneann na ceangail amach ón téama lárnach. Tugtar ceangail an chéad leibhéil ar na ceangail díreach thart ar an téama lárnach. Ansin cruthaítear ceangail an dara leibhéal, an tríú leibhéal agus mar sin de. Úsáideann an inchinn samhlaíocht agus ceangal nuair atá tú ag smaoineamh. Nuair a chruthaítear ceangail, cruthaítear naisc. Bíonn na naisc sin riachtanach chun eolas a thabhairt chun cuimhne agus don smaointeoireacht féin.

Chun a sheiceáil an bhfuil an t-eolas sin de ghlanmheabhair agat, is féidir leat Meabhairmhapa nua a chruthú gan agat ach príomhchraobhacha na topaice, agus ansin an chuid eile a líonadh isteach thú féin. Feicfidh tú go bhfuil tú in ann cuimhneamh ar níos mó, agus go bhfuil na naisc idir na smaointe fós i bhfeidhm – rud a bhíonn iontach nuair atá ceist scrúdaithe le freagairt!

Nuair a tharraingítear meabhairmhapa, le hais gnáthnótaí a scríobh nó téacs scríofa a chóipeáil, bíonn struchtúr an eolais i bhfad níos cosúla leis an gcaoi a n-oibríonn d'inchinn i ndáiríre. Ó tharla go bhfuil an ghníomhaíocht anailíseach agus ealaíonta, cuireann sé d'inchinn ag obair ar bhealach i bhfad níos saibhre, rud a chabhraíonn leis na feidhmeanna cognaíocha ar fad (*The Learning Exchange 2006*).

Sampla de Mheabhairmhapa:

Meabhairmhapa Smaointe Gnó



Foilseachán de chuid CCEA © 2010

SQ3R (Survey, Question, Read, Recite and Review)

Is **plean staidéir cúig chéim** é SQ3R chun cabhrú leis an scoláire **brí a bhaint as ábhar léitheoireachta**. Úsáidtear gnéithe ceistithe, tuartha, leagan cuspóra do léitheoireachta, agus monatóireachta ar fhaitíos mearbhaill. Tá na céimeanna seo a leanas i gceist le SQ3R:

1. Survey (Suirbhé)

- Smaoinigh ar an teideal: “Céard atá ar eolas agam?,” “Céard ba mhaith liom a fhoghlaim?”
- Caith sracfhéachaint ar na fotheidil agus ar an gcéad abairt nó dhó i ngach alt.
- Breathnaigh ar na léaráidí agus na háiseanna grafacha.
- Léigh an chéad alt.
- Léigh an t-alt deireanach, nó an achoimre.

2. Question (Ceist)

- Tiontaigh an teideal ina cheist.
- Scríobh síos aon cheist eile a thagann chun cuimhne i rith an tsuirbhé.
- Tiontaigh na fotheidil ina gceisteanna.
- Tiontaigh na léaráidí agus na háiseanna grafacha ina gceisteanna.
- Scríobh síos aon fhocail nach bhfuil cur amach agat orthu agus faigh amach céard is brí leo.

3. Read Actively (Léigh go Gníomhach)

- Léigh chun freagraí na gceisteanna a chuardach.
- Freagair na ceisteanna agus úsáid leideanna comhthéacs i gcás na bhfocal nach bhfuil cur amach agat orthu.
- Ceap ceisteanna breise chun dul i ngleic le sleachta doiléire, téarmaí a chuireann mearbhall ort, agus ráitis amhrasacha.

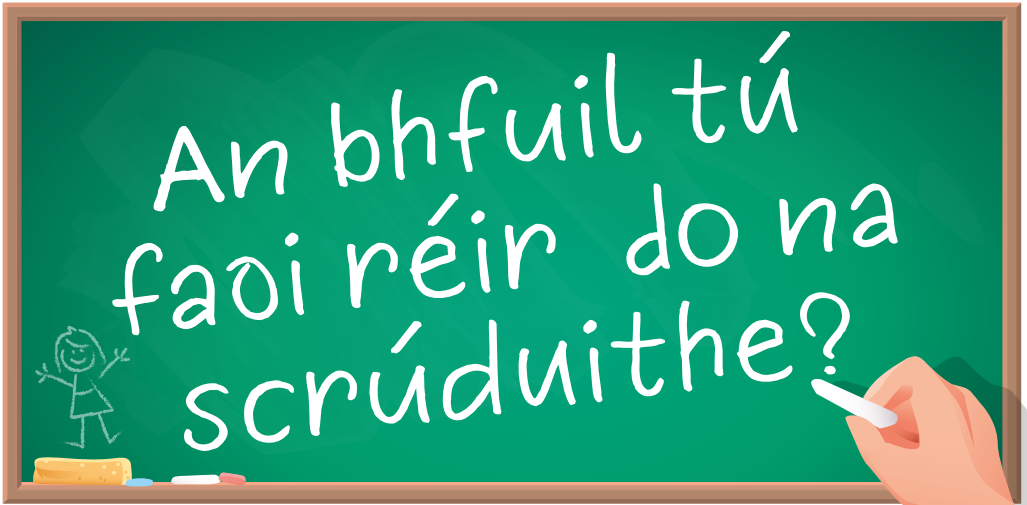
4. Recite (Aithris)

- Leag uait na freagraí agus an leabhar agus tabhair an méid a léigh tú chun cuimhne.
- Aithris freagraí na gceisteanna os ard nó scríobh síos iad.
- Athléigh an téacs do na ceisteanna nár freagraíodh.
- Athbhreithnigh

5. Freagair an phríomhcheist cuspóra

- Féach ar na freagraí ar fad agus ar gach cuid den chaibidil chun an t-eolas a eagrú.
- Déan achoimre ar an eolas a d'fhoghlaim tú trí shreabhchairteacha a tharraingt, achoimre a scríobh, páirt a ghlacadh i bplé grúpa, nó staidéar a dhéanamh le haghaidh scrúdú.

Leideanna do na Scrúduithe



1. Breathnaigh ar na scrúdpháipéir a bhí ann le cúpla bliain anuas

An oíche roimh an scrúdú, breathnaigh ar na ceisteanna a cuireadh le cúpla bliain anuas.

Bí cinnte go bhfuil struchtúr an scrúdaithe ar eolas agat agus ar an ábhar is dócha a scrúdófar.

2. Faigh oíche mhaith chodlata

Seachas fanacht i do shuí an oíche ar fad, éirigh go luath maidin an scrúdaithe. Mura bhfuil tú in ann titim i do chodladh, ná fan sa leaba ag iarraidh iallach a chur ort féin dul a chodladh. Úsáid an riail 15 nóiméad: mura bhfuil tú in ann titim i do chodladh tar éis thart ar 15 nóiméad, éirigh as an leaba, fág an seomra agus téigh ag léamh nó glac sos áit éigin eile. Ná fill ar an seomra go mbeidh fonn codlata ort arís.

3. Bíodh bricfeasta breá agat

Roimh an scrúdú, cuir le do leibhéal fuinnimh le béile maith.

Bíonn bia a scaoileann fuinneamh go mall ar nós leite thar cionn.



4. Bí sa halla scrúdaithe 15 nóiméad roimh thús an scrúdaithe ar a laghad

Má bhíonn tú 30 nóiméad mall ní féidir tabhairt faoin scrúdú, mar sin bí cinnte go bhfágann tú neart ama le bheith ann in am ar fhaitíos na bhfaitíos.

5. Cuimhnigh ar a dteastaíonn uait gach lá – sula bhfágann tú an baile

Moltar seiceáil shimplí a dhéanamh i gcónaí mar go dteastóidh uirlisí agus trealamh difriúil le haghaidh scrúdpháipéir dhifriúla. Seiceáil go bhfuil gach rud eile a theastaíonn uait ó lá go lá agat freisin, ar nós deochanna, bia, táillí bus, etc. B'fhéidir gur mhaith leat nótaí staidéir gearra a thabhairt leat chun súil siar a chaitheamh ar an ábhar agus tú ag taisteal, ach ná déan dearmad gan iad a thabhairt isteach san ionad scrúdaithe. Tabhair leat cúpla peann, áireamhán, rialóir nó cibé rud eile a theastaíonn don scrúdú.

6. Téigh ag an leithreas roimh an scrúdú

Cuirfidh sé isteach ar gach rud má bhíonn ort dul i lár an scrúdaithe agus cuirfidh tú am amú.

7. Mura n-airíonn tú go maith i rith an scrúdaithe

Má thagann tú chuig an ionad agus nach bhfuil tú ag aireachtáil rómhaith, cuir an feitheoir agus an príomhoide ar an eolas faoi. Tabharfar tacaíocht duit i rith an scrúdaithe le deoch the nó tabharfar seans duit an t-ionad a fhágáil faoi stiúir duine eile ar feadh cúpla nóiméad, más gá.

8. Ná bíodh faitíos ort nótaí a bhreacadh síos go tapa

Mura mbíonn dóthain ama agat ag deireadh an scrúdaithe, d'fhéadfadh nótaí tapa ar cheist cabhrú leat cúpla marc a fháil.

9. Céard a dhéanfaidh mé má bhím éiginnte faoi cheann de dhá fhreagra ar cheist faoi leith?

Caithfear gach rud a scríobhann tú a léamh agus a mharcáil. Moltar mar sin gan aon rud a tharraingt amach ná a scriosadh.

10. Tabhair leat rud éigin le hithe agus le hól

Tugann sneaiceanna ar nós bananaí fuinneamh duit agus ní éireoidh tú díhiodráitithe má bhíonn buidéal uisce leat

11. Na Scrúpháipéir

Roghnaigh an páipéar (ardleibhéal nó gnáthleibhéal) a d'ullmhaigh tú lena aghaidh i gcónaí. Nuair a fhaigheann tú an páipéar, **léigh go cúramach é agus ó thús deireadh sula ndéanann tú aon rud eile.** Marcáil na ceisteanna a fhreagróidh tú má bhíonn rogha ann. Nuair atá sé sin déanta, tosaigh ag tabhairt breac-chuntas ar na freagraí ar gach ceist atá beartaithe agat a fhreagairt ar chúl an fhreagarleabhair. Nuair atá sé sin curtha i gcrích agat, tosaigh ag obair ar an gceist is fearr leat.

12. Ná bíodh faitíos ort ceisteanna a chur

Cé nach féidir leis na scrúdaitheoirí 456 cabhrú leat leis an scrúdú, is féidir leo ceist a shoiléiriú má bhíonn an fhoclaíocht doiléir, mearbhlach nó má bhíonn botún cló ann.

13. Pleanáil do pháipéar

Socraigh cé mhéad ama a chaithfidh tú ar gach ceist roimh ré, agus cloígh leis. Lean ort go dtí an chéad cheist eile má ritheann tú amach as am, fiú má tá ag éirí go maith leat. Féadfaidh tú an cheist a chríochnú ag an deireadh má bhíonn dóthain ama agat.

14. Caith tréimhse oiriúnach ar gach ceist

Ná caith leathuair an chloig ar cheist nach bhfuil ach cúpla marc ag dul dó. Bí cinnte go gcaitheann tú dóthain ama ar na ceisteanna leis na marcanna is mó.

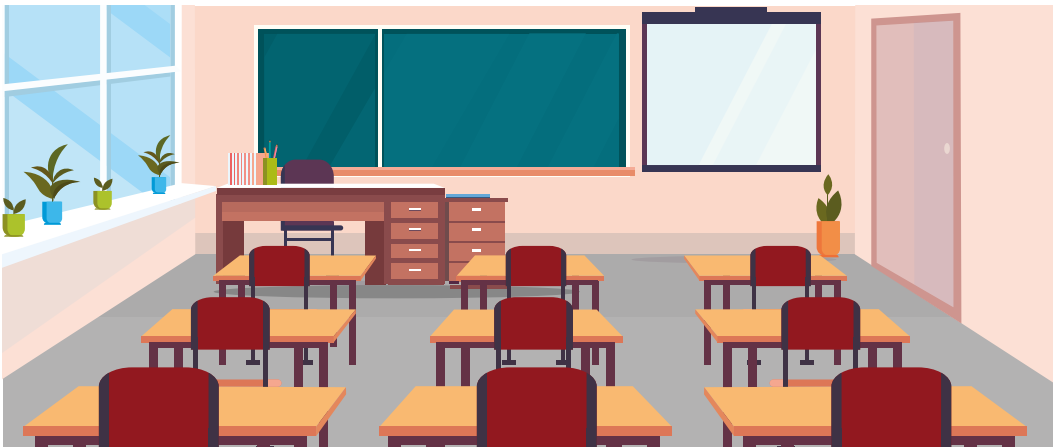
15. Freagair na ceisteanna is fearr agat ar dtús

Ní theastaíonn uait dul in abar le ceist chrua agus nach mbeadh dóthain ama agat rud a bhí ar eolas agat a fhreagairt.

16. Triail gach rud

Is cliché é ach is fíor é. Ní féidir oiread agus marc amháin a bhronnadh as spás bán.

I roinnt de na hábhair, ar nós matamaitice, is fiú na marcanna céanna a gheofá as iarracht a dhéanamh agus as a gheofá as freagra ceart (agus is fiú níos mó na marcanna iarrachta uaireanta), mar sin bain triail as gach rud i gceist. Bíodh d'obair gharbh ar fad sa fhreagarleabhar.



17. Déan iarracht scríobh go soiléir

D'fhéadfadh sé sin a bheith deacair má bhíonn tú ag rith trí Pháipéar 2 sa Bhéarla, ach mura bhfuil an scrúdaitheoir in ann an méid a scríobh tú a léamh, beidh fadhb ann.

18. Freagair an cheist a cuireadh

Ná pioc amach focal éigin, ar nós talmhaíochta, agus gach rud atá ar eolas agat faoin ábhar sin a scríobh síos. Bí cinnte go bhfuil baint dhíreach ag do fhreagra leis an gceist, agus léigh an cheist arís má tá tú ag imeacht ón ábhar.

19. Fan sa halla scrúdaithe go dtí an deireadh

Ní fiú fágáil luath ar mhaithe le bheith ag déanamh gaisce faoi – tóg d'am agus léigh do chuid freagraí ar fad arís mar b'fhéidir go gcuimhneofá ar níos mó eolais go bhféadfá a chur isteach.

20. Ná bac le scrúdú iarbháis an scrúdaithe!

A luaithe atá an páipéar déanta, ní fiú a bheith imníoch faoi. Tá sé go hiomlán nádúrtha do pháipéar a phlé le do mhuintir agus do chairde i ndiaidh gach scrúdaithe, ach ná déan iarracht anailís a dhéanamh ar do chuid oibre. Cuirfidh sé frustrachas ort agus tarraingeoidh sé d'intinn agus d'fhuinneamh ón rud is tábhachtaí: an chéad pháipéar eile.

Bíonn cineálacha difriúla ceisteanna ar scrúduithe go hiondúil. Sula dtosaíonn tú ag staidéar do na scrúduithe, bí cinnte go bhfuil a fhios agat cén saghas ceisteanna a chuirfear.

Cineálacha Ceisteanna

Ceisteanna Cainníochtúla

(Úsáidtear **Sonraí Cainníochtúla** chun fíricí loma, beachta a bhailiú. Uimhreacha. Bíonn sonraí cainníochtúla struchtúrtha agus staitistiúil. Tugann siad tacaíocht nuair a chaithfidh tú tátal ginearálta a bhaint as do thaighde.).



1. Tuig an fhadhb: Cinn a bhfuil tú ceaptha a aimsiú, a dteastaíonn lena aimsiú, agus céard é an t-eolas nach bhfuil ar eolas. Meas tú an gcabhródh sceitse a tharraingt? Chomh maith leis sin – seiceáil gach cuid den cheist. D'fhéadfá pointí a chailleadh go héasca mura bhfreagrófaí gach cuid.

2. Aimsigh bealach chun an t-eolas nach bhfuil ar eolas a réiteach: Scríobh síos an t-eolas ar fad a thugtar nó atá ar eolas. Tarraing sceitse chun an gaol eatarthu a léiriú más ábhartha. Scríobh síos na foirmlí ábhartha ar fad.

3. Tabhair faoin nós imeachta a cheap tú: I gcás fadhbanna uimhriúla, déan meastachán ar fhreagra ar dtús. Cabhróidh sé sin leat do chuid oibre a sheiceáil ar ball. Cabhraíonn obair chúramach néata leat botúin a sheachaint, agus cuireann sé ar do chumas iad a aimsiú más gá. Anuas air sin, nuair a bhíonn an scrúdaitheoir in ann do chuid oibre a fheiceáil go soiléir, d'fhéadfaí roinnt marcanna a thabhairt duit as an méid atá ar eolas agat, fiú má bhíonn an freagra mícheart.

4. Seiceáil do fhreagraí: Teastaíonn an caighdeán céanna smaointeoireachta a d'úsáid tú chun an fhadhb a réiteach ar dtús. An bhfuil an freagra mar an gcéanna le do fhreagra measta? An bhfuil ciall leis mar chainníocht? Ar úsáid tú do shonraí ar fad? An bhfuil do fhreagra sna haonaid chearta? Má cheapann tú go bhfuil cuma mhírreasúnta ar an bhfreagra, téigh tríd an bhfadhb arís.

Ceisteanna Ilroghanna

(Bíonn fadhb, ar a dtugtar an stoc/an cheist, agus liosta de réitigh mholta, ar a dtugtar roghanna malartacha, i gceist ilroghanna.)

- 1. Léigh an cheist:** Léigh an stoc ar dtús agus bí cinnte go dtuigeann tú a bhfuil i gceist. Seiceáil an bhfuil aon diúltach dúbailte nó corr eile sa scéal sula dtosaíonn tú ar an bhfreagra a mheas.
- 2. Déan iarracht teacht ar an bhfreagra ceart:** Sula mbreathnaíonn tú ar an rogha freagraí, déan iarracht teacht ar an bhfreagra ceart. Cabhróidh sé sin leat na roghanna atá cosúil leis an bhfreagra ceart a chur as an áireamh. Anois léigh gach rogha go cúramach, agus déan do mheas orthu.
- 3. Cuardaigh leideanna sa cheist:** Cuardaigh leideanna sa cheist a thugann an freagra ceart san áireamh nó a chuireann aon rogha as an áireamh. Mar shampla, má thugann an cheist le fios gur freagra iolra a bheidh ann, is féidir leat aon fhreagra uatha a chur ar an áireamh. Is é an bhunriail: caithfidh an freagra ceart teacht leis an gceist ó thaobh na gramadaí de.
- 4. Cuir líne trí aon rogha atá mícheart:** De réir mar a chuireann tú roghanna as an áireamh, cuir líne tríothu. Cabhróidh sé sin leat díriú ar na roghanna atá fágtha agus ní roghnóidh tú freagra a chuir tú as an áireamh trí thimpiste ag an deireadh.
- 5. Tar ar ais go ceisteanna nach raibh tú cinnte fúthu:** Cuir marc in aice le haon cheist nach bhfuil tú cinnte faoi. Má bhíonn am breise agat ag deireadh an scrúdaithe, téigh siar ar na ceisteanna sin – beidh leideanna (nó fiú freagraí) le fáil ó cheisteanna eile go minic.

Ceisteanna Aiste

Tá sé tábhachtach go dtuigfeá go gcaithfidh an-chur amach a bheith agat ar d'ábhar chun ceist aiste a fhreagairt. Caithfidh tú mar sin freastal ar na ranganna ar fad, tabhairt faoi na tascanna léitheoireachta ar fad, nótaí meabhraitheacha a choinneáil, agus súil siar a chaitheamh ar an méid a scríobh tú agus é a aithris.

1. Bainistigh d'am: Oibrigh amach cé mhéad ama a bheag nó a mhór a chaithfidh tú ar gach aiste chun an scrúdú a chríochnú. Cloígh leis an bplean ama sin a mhéad is féidir, ach ná bíodh an iomarca imní ná brú ort faoi. Freagair na ceisteanna is fearr agat ar dtús i gcónaí.

2. Léigh na treoracha agus na ceisteanna go cúramach: Bíonn treoracha sonracha i scrúduithe go minic faoin gcaoi leis na ceisteanna a fhreagairt. Agus tú ag léamh na gceisteanna, scríobh síos aon fhocail nó nathanna cainte a thagann chun cuimhne ar an imeall. D'fhéadfadh sé sin cabhrú le do fhreagra a eagrú.

3. Cuimhnigh ar an mbealach is fearr le d'aiste a eagrú: Eagraigh d'aiste go cúramach, bunaithe ar phatrún aitheanta.

4. Scríobh breac-chuntas: Nuair a thuigeann tú an cheist, scríobh breac-chuntas ar do fhreagra. Cabhróidh sé sin leat a chinntiú go dtéann d'aiste i ngleic le gach cuid den cheist agus go bhfuil struchtúr soiléir aici. Cabhróidh sé le do scrúdaitheoir freisin a raibh ar intinn agat a fheiceáil.

5. Téigh go croí an scéil láithreach: Bíonn ról tábhachtach ag cúrsaí ama i gceisteanna aiste. Bí cinnte go dtéann tú go croí an scéil láithreach, ná bac fiú le réamhrá a scríobh. Is fearr do fhreagra a chur ag an tús, agus fianaise thacaíochta nó samplaí a thabhairt ina dhiaidh sin.

6. Tacaigh le do thuairimí le fianaise láidir: Bíonn an freagra sa chéad abairt d'aiste a scríobhtar go maith. Ba cheart formhór d'aiste a chaitheamh ar an bhfianaise a thacaíonn le do fhreagra. Tabhair fianaise loighciúil nó fhíorasach mar thacaíocht le gach tuairim ghinearálta, agus seachain tuairimí pearsanta a thabhairt seachas má iarrtar a leithéid.

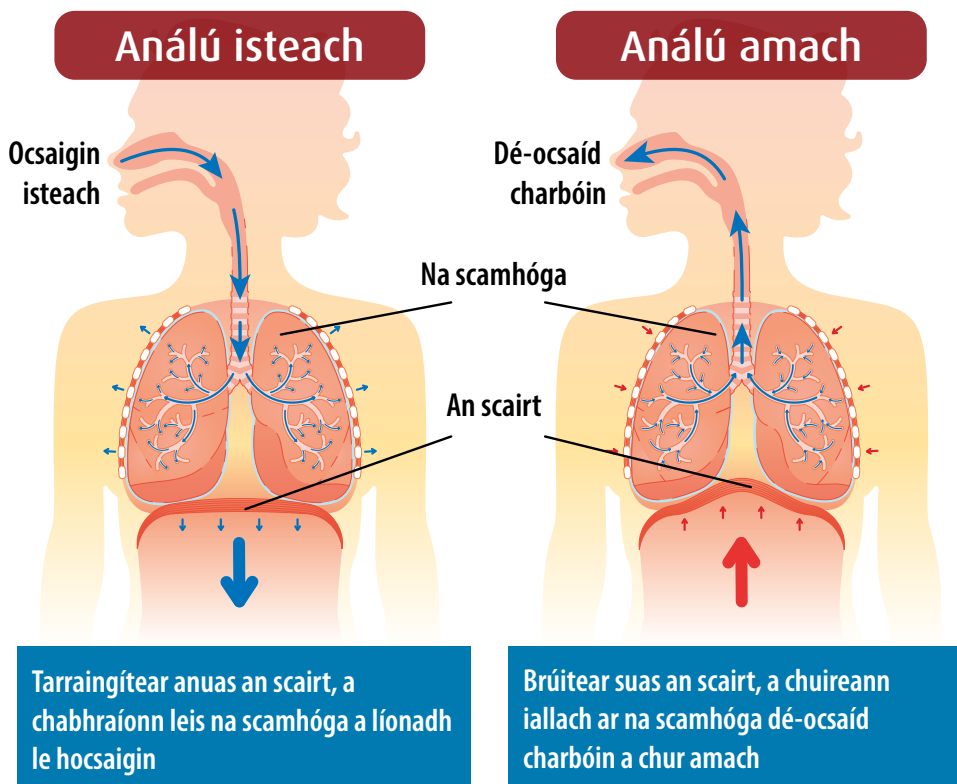
7. Cuir clabhsúr leis an aiste le hachóimre: Déan achoimre ar d'aiste le habairt nó dhó ag an deireadh. Nascfaidh sé sin do phointí le chéile.

Teicnící Scíthe agus Suaimhnis

Tá seacht dteicníc anseo chun do scíth a ligean agus suaimhneas a ghlacadh, a chabhróidh leat an fhreagairt scíthe a spreagadh agus strus a laghdú.

1. Díriú ar an anáil

Sa teicníc shimplí, chumhachtach seo, bíonn tú ag anáil go mall, go fada agus go domhain (tugtar anáil boilg air seo freisin). Agus tú ag anáil, treoraíonn tú d'inchinn go réidh ó smaointe agus mothúcháin a chuirfeadh isteach ort. Cabhraíonn díriú ar an anáil go háirithe le daoine a bhfuil neamhoird itheacháin ag gabháil dóibh mar go gcabhraíonn sé leo díriú ar a gcolainn ar bhealach níos dearfaí. Ach d'fhéadfadh nach mbeadh an teicníc seo oiriúnach do dhaoine a bhfuil fadhbanna sláinte acu a chuireann isteach ar an anáil, ar nós tinnis riospráide nó cliseadh croí.



rialta agus braistint folláine agus sláinte a chabhraíonn le himní a laghdú agus strus a mhaolú. Léiríodh go scaoiltear ceimiceáin ionoirfine a thugann ardú meanman duit i rith aclaíochta. Anuas ar an éifeacht cheimiceach sin, cabhraíonn an aclaíocht le haird na hinchinne a bhaint ó údar imní eile, ar nós an scrúdú mór sin atá ag teannadh leat. Cabhraíonn aclaíocht freisin le muinín a spreagadh, níos mó idirghníomhaíocht shóisialta a chothú agus bealaí sláintiúla a sholáthar chun dul i ngleic le strus an tsaoil scoile. Seo cuid de na cineálacha aclaíochta is mó a mholtar:

- Walking
- Jogging
- Biking
- Swimming
- Dancing



6. Suathaireacht lámhe

Léirigh taighde go bhfuil nasc láidir idir strus agus imní a scaoileadh agus an tsuathaireacht. Ní bhítear in ann dul go suathaire oilte i gcónaí, ach is féidir suathaireacht lámhe a dhéanamh ort féin nó ar chara i gcónaí. Bíonn lámha scoláirí ag obair go dian ar na méarchláir agus lena bpinn. Bíonn an t-ualach oibre sin in ann teannas a chruthú sa lámh. D'fhéadfadh an teannas sin scaipeadh ar fud na colainne. Is bealach sciobtha, saor agus éasca í an tsuathaireacht lámhe chun imní faoi scrúdú a mhaolú.

In áit teicníc amháin a roghnú agus cloí leis sin i gcónaí, molann na saineolaithe cúpla ceann a thriail go bhfeicfidh tú cé acu is fearr duit féin. Déan iarracht iad a chleachtadh ar feadh 20 nóiméad in aghaidh an lae ar a laghad, cé go gcabhraíonn cúpla nóiméad fiú. Ach dá mhéad ama agus dá mhinice a dhéanann tú cleachtadh ar na teicnící scíthe agus suaimhnis seo, is é is mó tairbhe a bhainfidh tú astu agus is é is fearr a laghdóidh tú strus.



Aguisín 1

Cáipéisí Tacaíochta / Suíomhanna Gréasáin Ábhartha

Cuireann na suíomhanna gréasáin seo a leanas nótaí cuimsitheacha ar fáil do scoláirí atá i mblianta scrúduithe.

irevise.com

Is seirbhís tacaíochta scrúduithe ar líne é iRevise, ar a roinntear nótaí ó shaineolaithe, freagraí samplacha agus os cionn 1,000 fiseán teagaisc atá dírithe ar scoláirí iar-bhunscoile, ón gcéad bhliain go dtí an séú bliain. Mocks.ie a bhíodh air, agus cuireann an suíomh rogha saor in aisce nó ardrogha ar fáil, le nótaí, freagraí samplacha agus fiseán teagaisc.

studyclix.ie

Bhunaigh Luke Saunders, múinteoir atá lonnaithe i Sligeach, agus Keith Wright, forbróir gréasáin, an suíomh seo in 2012 agus tá sé ar an suíomh staidéir is mó éileamh in Éirinn.

Leathnaíodh an suíomh agus cuimsíonn sé beagnach gach ábhar san Ardteistiméireacht agus sa Teastas Sóisearach anois, agus iad ar fad á bplé topaic ar thopaic. I measc na n-uirlisí foghlama a thugtar, tá meascán de nótaí, fiseán, ceisteanna a bhí ar scrúduithe roimhe seo agus fóram inar féidir le scoláirí cabhrú lena chéile. Tá scéimeanna marcála ar fáil ar an suíomh freisin. Tá pacáiste bunúsach ar fáil saor in aisce ar StudyClix.

Tá leagan íoctha ar fáil ar €35, a thugann cuntas StudyClix do scoláirí ar feadh 12 mhí agus fáil acu ar shean-scrúdpháipéir, ceisteanna de réir topaice, scéimeanna marcála agus neart eile. Ar deireadh, tá ardleagan ann ar €55, a chuireann seanpháipéir bréagscrúduithe ar fáil freisin.

examlearn.ie

Thosaigh sé seo mar thionscadal Idirbhliana a rinne Jack Manning agus a chomhscoláirí i gColáiste Chluain Caoin i nGráinseach an Déin, i ndeisceart Bhaile Átha Cliath.

Chuir siad nótaí ar fáil don Teastas Sóisearach ar dtús, ach cuireadh nótaí Ardteistiméireachta ar fáil air freisin gan mhoill. D'fhorbair scoláirí meánscoile den chuid is mó an t-ábhar, le haghaidh scoláirí meánscoile, agus roinntear quizeanna, cuardaitheoir scrúdpháipéar saor in aisce, rannóg faoi thopaicí scrúduithe agus, mar sméar mhullaigh, os cionn 250 ceacht matamaitice saor in aisce ar YouTube.

examsupport.ie

Tá os cionn 400 uair an chloig d'fhíseáin agus de cheachtanna air seo, chomh maith le freagraí scrúduithe.

MindMaps

Is áis amharcfhoghlama an-éifeachtach iad leavingcertmindmaps.ie agus juniorcertmindmaps.ie a thosaíonn ag €9.95 in aghaidh an mhapa.

leavingcertirish.com

An bhfuil mearbhall ort faoin tsraith pictiúr? An bhfuil tú buartha faoin mbéalscrúdú? Cuireann suíomh iontach John Gavin nótaí agus tacaíocht ar fáil saor in aisce – agus tá ardrogha ar fáil le haghaidh tacaíocht níos mionsonraithe.

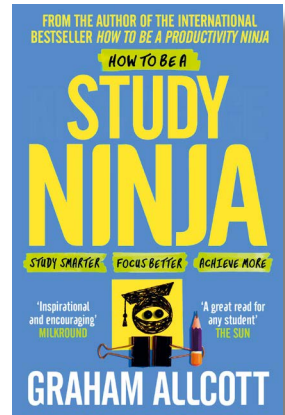
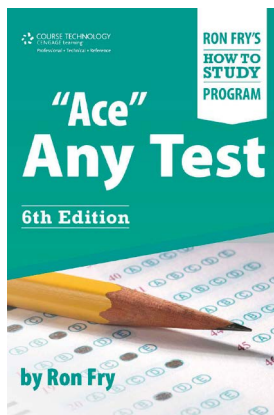
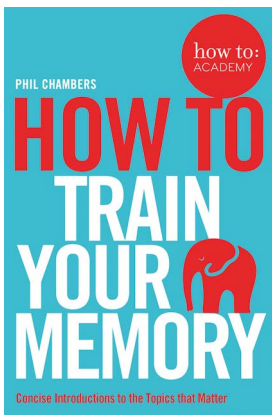
themathstutor.ie

Cabhraíonn an suíomh seo atá bunaithe ar fhíseáin le dúshláin mhatamaitice idir shimplí agus chasta ar leibhéal an Teastais Shóisearaigh agus na hArdteistiméireachta.

Leabharlann ar líne:

Tá go leor leabhar ar fáil le híoslódáil saor in aisce le do chárta leabharlainne ar BorrowBox. Síniú isteach le do chárta leabharlainne agus PIN. Mura bhfuil tú i do bhall d'aon leabharlann, is féidir clárú ar líne agus roinnt de na leabhair thíos a fháil ar iasacht. Tabharfaidh an bailiúchán leabhar sin leideanna duit faoin gcaoil le staidéar a dhéanamh agus strus agus brú na scrúduithe a mhaolú.

Samplaí de na leabhair atá ar fáil:



Na hAipeanna Foghlama Is Fearr do Scoláirí Scrúduithe

Tá go leor aipeanna oideachais ar an margadh a gheallann cabhrú leis an scoláire níos mó a fhoghlaim agus a eolas ar fad a chruinniú in áit amháin, ach cé acu a oirfidh do riachtanais do scoláire féin, agus níos sonraí fós, cé na haipeanna is fearr a oireann don leagan amach oideachais a bhaineann leis an Teastas Sóisearach agus an Ardeistiméireacht? Tá liosta anseo thíos ó schooldays.ie de na háiseanna foghlama is fearr ar mhargadh na n-aipeanna.

Khan Academy



Bí ag foghlaim le físeáin, cleachtaí idirghníomhacha, agus ailt chuimsitheacha faoin matamaitic (uimhríocht, réamh-ailgéabar, ailgéabar, céimseata, triantánacht, staitistic, calcalas, ailgéabar líneach), eolaíocht (bitheolaíocht, ceimic, fisic), eacnamaíocht, agus fiú na daonnachtaí le seinnliostaí ar stair na healaíne, saoránaíocht, airgeadas agus neart eile.



Duolingo

Is bealach spráúil agus éasca le húsáid é Duolingo chun cabhrú le do chuid Gaeilge. Tá cluichí oideachais agus spéisiúla ar an aip, lena n-áirítear cluichí a dhíríonn ar an bhfoghraíocht, an litriú agus an ghramadach. Bainfidh scoláirí atá i mbun teangacha eile don Ardeistiméireacht tairbhe as an aip seo freisin!



duolingo



irevise.com

Is suíomh gréasáin agus aip é iRevise.com (mocks.ie roimhe seo) a úsáidtear mar lárionad scrúduithe agus acmhainní do scoláirí atá ag tabhairt faoi scrúduithe. Cuirtear nótaí A1 ar fáil chun súil siar a chaitheamh ar ábhar, chomh maith le sean-scrúdpháipéir, freagraí samplacha agus scéimeanna marcála.



JumpAgrade

Is seirbhís ar líne é jumpagrade.com do scoláirí meánscoile atá níos fearr ná ranganna breise teagaisc. Féadfaidh scoláirí oibriú leis na teagascóirí is fearr agus foghlaim leis na gráid atá ag dul dóibh a bhaint amach! Bain triail as ábhar ar bith saor in aisce.



Irish Grammar-Gramadach na Gaeilge

Is é Irish Grammar-Gramadach na Gaeilge an aip Ghaeilge is fearr do mhúinteoirí, scoláirí agus lucht spéise na teanga. Níl a shárú le fáil do scoláirí Ardteistiméireachta agus Teastais Shóisearaigh chun an ceann is fearr a fháil ar an ngramadach roimh na scrúduithe.



The Elements by Theodore Gray

As na haipeanna ar fad atá ar fáil faoi tháblaí peiriadacha, níl ach ceann amháin a ndearna Stephen Fry cur síos air mar "Alone worth the price of an iPad!". Is scéal grá saibhir agus mealltach é den tábla peiriadach, a insítear le focail agus pictiúir, agus a chuireann ar do chumas taithí a fháil ar áilleacht agus dúspéis bhloic thógála ár gcruinne ar bhealach nach bhfaca tú riamh cheana.



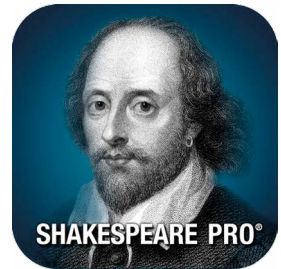
Easy Revision

Glac sos ó na leabhair agus bain triail as modh nua ar leith chun súil siar a chaitheamh ar shiollabas Bhitheolaíocht na hArdteistiméireachta ar bhealach éasca agus idirghníomhach. Tá sé seo ar an gcéad sraith d'aipeanna atá dírithe go sonrach ar scoláirí na hArdteistiméireachta chun topaicí a phléifear ar lá an scrúdaithe a chlúdach. Scríobh múinteoir oilte gach ceist agus bíonn íomhánna a roghnaíodh go sonrach agus mínithe cuimsitheacha ag gabháil le gach ceist.



Shakespeare Pro

Is acmhainn den scoth é Shakespeare Pro do scoláirí Gaeilge atá ag streachailt le Shakespeare. Tá na téacsanna iomlána, mínithe agus nótaí ar an aip le haghaidh 41 dráma, 154 soinéad agus sé dhán a scríobh Shakespeare. Tá uirlis chabhrach chuardaigh ar an aip freisin ionas gur féidir leat teacht ar athfhriotal nó focal atá ar chúl do chinn gan dul trí leathanach i ndiaidh leathanaigh de théacs aibhsithe.



Nemo Irish Gaelic

Tiontaigh do iPhone, iPad agus Apple Watch ina múinteoirí Gaeilge den scoth. Dearadh Nemo go speisialta chun an leas is fearr a bhaint as do ghléas agus d'inchinn.



Aguisín 2

Tráthchlár Samplach

Ábhar	Luan	Máirt	Céadaoin	Déardaoin	Aoine	Satharn	Domhnach
Béarla							
Gaeilge							
Matamaitic							

Tá níos mó eolais faoi phlean staidéir agus tráthchláir shamplacha ar <https://www.scoilnet.ie/uploads/resources/22930/22653.pdf>.

Aguisín 3

Eagraíochtaí tacaíochta:

Is féidir le haimsir na scrúduithe an-strus a chruthú. Má tá tusa nó aon duine a bhfuil aithne agat orthu ag fulaingt mar gheall ar imní/strus ollmhór, tá eagraíochtaí réidh le tacú leat. Tá sonraí teagmhála roinnt de na heagraíochtaí ábhartha anseo thíos:

- Spunout.ie
- Reachout.com – ie.reachout.com
- Na Samáraigh – Saorghlao 116 123
- Ospidéal na hOllscoile, Gaillimh – 091 524 222
- Rannóg Éigeandála Ospidéal na hOllscoile, Gaillimh – 091 544 556
- West Doc – 1850 365 000
- Irish Advocacy Network – www.irishadvocacynetwork.com
- Jigsaw Galway – 091 549 252 http://www.jigsaw.ie/jigsaw_galway/
- Líne Chabhrach Náisiúnta LADT – 1890 929 539
- AWARE – Líne Thacaíochta 1800 80 48 48 (Ar fáil Luan go Domhnach, 10am go 10pm)
- Bodywhys – Líne Chabhrach Íosghlao 1890 200 444
- Pieta House West (Tuaim) – 093 25586 / Gaillimh 091 502 921
- Drugs.ie – Líne Chabhrach Drugaí agus Alcóil FSS 1800 459 459. Seirbhís cabhrach comhrá ‘beo’ ar fáil ar líne.
- Turn2me.org – Féinchabhair, Piarthacaíocht agus Tacaíocht Ghairmiúil <https://turn2me.org/>

Eagraíochtaí ábhartha eile

www.cao.ie – Treoir do thuismitheoirí agus caomhnóirí
<https://susi.ie/> - Iarratas ar Dheontas Mac Léinn

Suíomhanna Gréasáin a pléadh

- Mind Maps (gan dáta) simplemind.eu ar fáil ar <https://simplemind.eu/how-to-mind-map/basics/> arna rochtain 04/03/2019
- Congos Dennis, 2005 University of Central Florida, 9 Types of Mnemonics for Better Memory
- Ar fáil ar: <https://www.learningassistance.com/2006/january/mnemonics.html> arna rochtain 25/03/2019
- <https://studentengagement.cit.ie> arna rochtain 20/03/2019
- An tSeirbhís Tacaíochta d'Oideachas Speisialta (gan dáta) Learning Styles https://www.sess.ie/.../Teaching_Methods/Learning%20Styles%20Questionnaire.doc arna rochtain 25/03/2019
- McGuire Peter, 2018 "Can't afford grinds? Check out these top study sites for exam students" ar fáil ar <https://www.irishtimes.com/news/education/can-t-afford-grinds-check-out-these-top-study-sites-for-exam-students-1.3642234> arna rochtain 20/03/19

Grianghraif le caoinhead na suíomhanna gréasáin seo a leanas:

[Workspaceaustralia.com](http://workspaceaustralia.com) arna rochtain 01/04/2109
[Teachingenglishgames.com](http://teachingenglishgames.com) arna rochtain 01/04/2019
[Trinitynews.ie](http://trinitynews.ie) arna rochtain 24/03/19
[Inlooks.com](http://inlooks.com) arna rochtain 24/03/19
torbayandsouthdevon.nhs.uk arna rochtain 24/03/19

Arna scríobh agus arna chur i dtoll a chéile ag Elaine Quinn, Oifigeach Oideachais Fhorbairt Tuaithe na Gaillimhe

