



LUACHANNA



LUACHANNA

Bíonn rudaí luachmhara ag teacht agus ag imeacht. Ach fanann luachanna linn. Tá córas laistigh díot féin a thugann treoir duit – córas atá i bhfad níos cumhachtaí ná aon leabhar a léifeá nó aon scannán a d'fheicfeá. Cad atá tábhachtach duitse? Do ghairm amach anseo, b'féidir? Na rudaí a dhéanfaidh tú i do shaol? Má tá luachanna dearfacha agat beidh torthaí níos dearfaí i do shaol.

Cad iad na luachanna a spreagann na cinntí agat? Ar smaoinigh tú riamh ar na nithe atá tábhachtach duitse?

Sa bhileog oibre seo táimid chun a fháil amach cad iad na luachanna a spreagann d'iompraíocht.

CLEACHTADH 1

Sa chleachtadh seo táimid chun ár n-aird a dhíriú ar an am i láthair. Smaoineimid ar na 'míorúiltí' iomadúla inár saol a d'fhéadfaimis a bheith buíoch astu a chuireann ar ár gcumas a bheith suite anseo inniu.

Breac síos trí rud a bhfuil tú buíoch astu:

- 1 _____

- 2 _____

- 3 _____

CLEACHTADH 2

Cuir tú féin ar do chompord agus éist le cleachtadh gairid faoin aireachas (mindfulness).

PLÉ

Déan do mhachnamh ar cad a chiallaíonn an focal 'luachanna' duitse – cad is brí le 'luach' a bheith agat ar rud?

AN RAIBH A FHIOS AGAT:

Ní thagaimid ar an saol le luachanna – foghlaimimid iad! De réir mar a fhásaimid aníos is gá dúinn roghanna a dhéanamh faoi cad iad na nithe a mbeidh luach againn orthu – agus déanann na roghanna sin suas ár bhféiniúlacht. Le caitheamh ama, beidh do luachanna ar an rud is tábhachtaí a dhéanfaidh suas do phearsantacht agus d'fhéiniúlacht, agus an chaoi a gcuimneoidh daoine ort.

CLEACHTADH 3

Sa chleachtadh seo breathnóimid ar roinnt luachanna a bhíonn ag daoine ar fud an domhain. Léigh gach ceann agus déan do mhachnamh ar cé chomh tábhachtach is atá an luach sin duitse agus do do thodhchaí.

LUACHANNA

Glacadh: glacadh liom féin mar atá mé, agus glacadh le daoine eile mar atá siad

Gnóthachtáil: rath a bheith ort trí obair a dhéanamh i dtreo do spriocanna pearsanta, nó i dtreo na gcaighdeán a shocraíonn an tsochaí

Eachtraíocht: a bheith fiosrach agus eachtrúil, eispéiris nua a lorg, a chruthú nó a fhiosrú

Cúram: a bheith lách liom féin, le daoine eile agus leis an timpeallacht, etc.

Misneach: a bheith cróga agus misniúil; leanúint ort ag dul fiú amháin má tá eagla ort nó má tá tú faoi bhagairt nó i gcrúachás

Cruthaitheacht: a bheith in ann rud nua nó rud ar leith a chruthú nó a dhéanamh

Éagsúlacht: glacadh le daoine ó chultúir, ó chiníocha nó ó chreidimh éagsúla agus tacú leo

Oideachas: cur le do chuid eolais nó scileanna trí mheán na foghlama

Comhbhá: a bheith in ann staideanna agus cúiseanna imní daoine eile a bhrath agus a thuiscint

Comhionannas: caitheamh le gach duine ar bhonn comhionann

Teaghlach: dlúthghaol a fhorbairt le gaolta sa teaghlach agus leo siúd is ansa leat

Maithiúnas: a bheith maiteach leat féin agus le daoine eile

Saoirse: maireachtáil go saor; a bheith in ann a roghnú conas mar a mhairfidh tú agus conas mar a iompróidh tú tú féin, agus cuidiú le daoine eile déanamh amhlaidh

Cairdiúlacht: a bheith cairdiúil, comhbhách, nó pléisiúrtha le daoine eile

Spraoi: a bheith spráúil; gníomhaíochtaí spráúla a lorg, a chruthú agus páirt a ghlacadh iontu

Flaithiúlacht: a bheith flaithiúil, rudaí a roinnt le daoine eile

Buíochas: a bheith buíoch as na gnéithe dearfacha fút féin, faoi do chaidrimh agus faoi do shaol

Dícheallach: a bheith díograiseach agus obair go dian; a bheith tiomanta don obair

Macántacht: a bheith macánta, fírinneach agus dáiríre leat féin agus le daoine eile

Iontaofacht: labhairt agus feidhmiú go macánta agus déanamh de réir na nithe atá fíor duitse

Ceartas: an rud atá ceart agus cóir a lorg do chách

Deiseanna: a bheith ar an airdeall faoi dheiseanna a chuireann le do roghanna agus feidhmiú ina leith

Foighne: fanacht go stuama agus go foighneach do na nithe a theastaíonn uait agus atá de dhíth ort

Stóinseacht: a bheith in ann teacht aniar go gasta má tharlaíonn athrú nó droch-chúinsí saoil

Meas: meas a bheith agat ort féin agus ar dhaoine eile; a bheith béasach agus tuisceanach

Freagracht: a bheith freagrach agus cuntasach as do ghníomhartha féin

Féinfheasacht: a bheith feasach ar do smaointe, do mhothúcháin agus do ghníomhartha féin

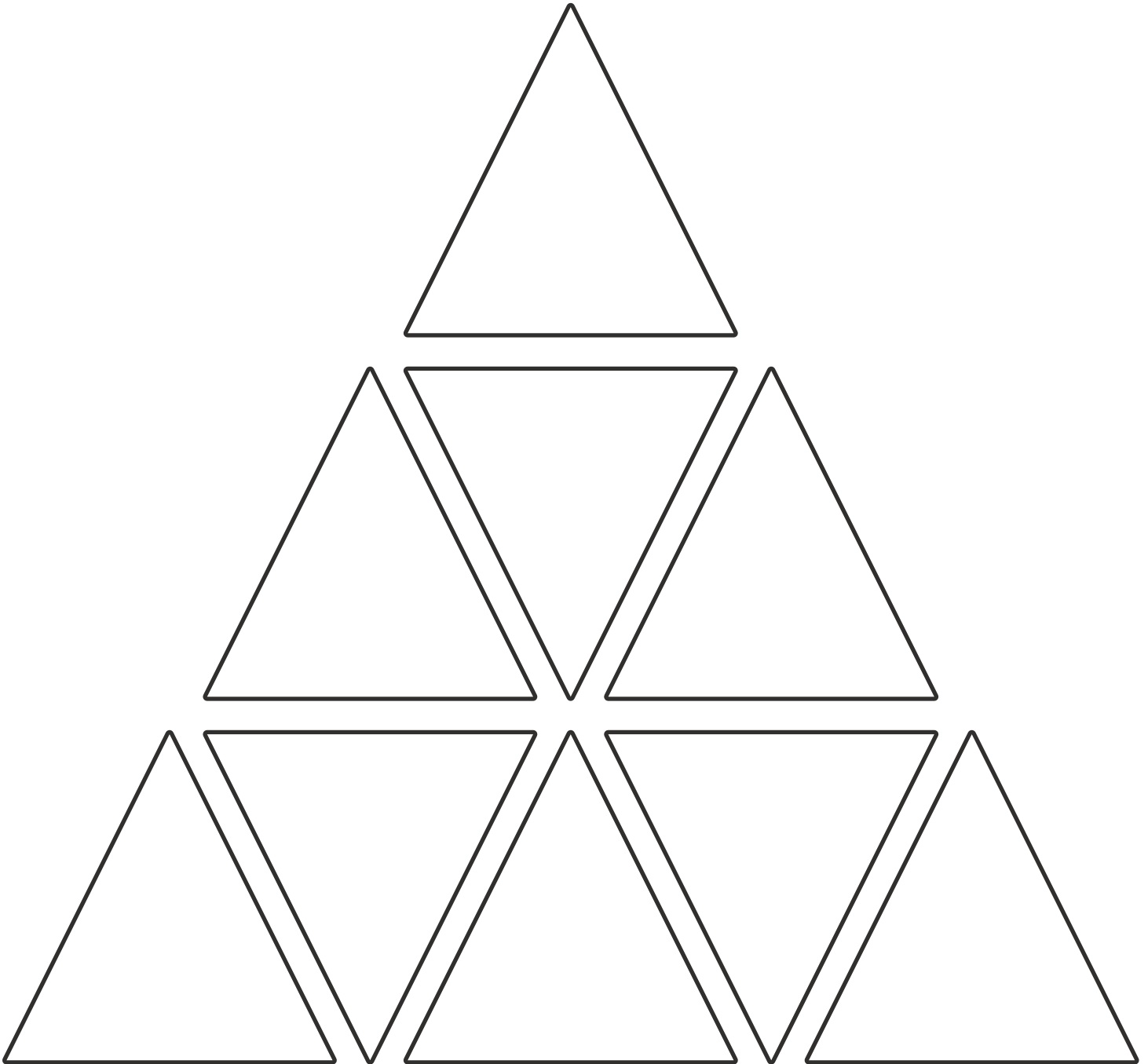
Féinsmacht: a bheith in ann do mhothúcháin a choinneáil faoi smacht chun spriocanna níos fadtéarmaí a bhaint amach

Slándáil: maireachtáil i dtimpeallacht atá slán, sábháilte agus cobhsaí agus ar féidir brath uirthi

Stádas: meas a bheith ag daoine eile ort agus aitheantas á fháil agat ó dhaoine eile agus ón bpobal

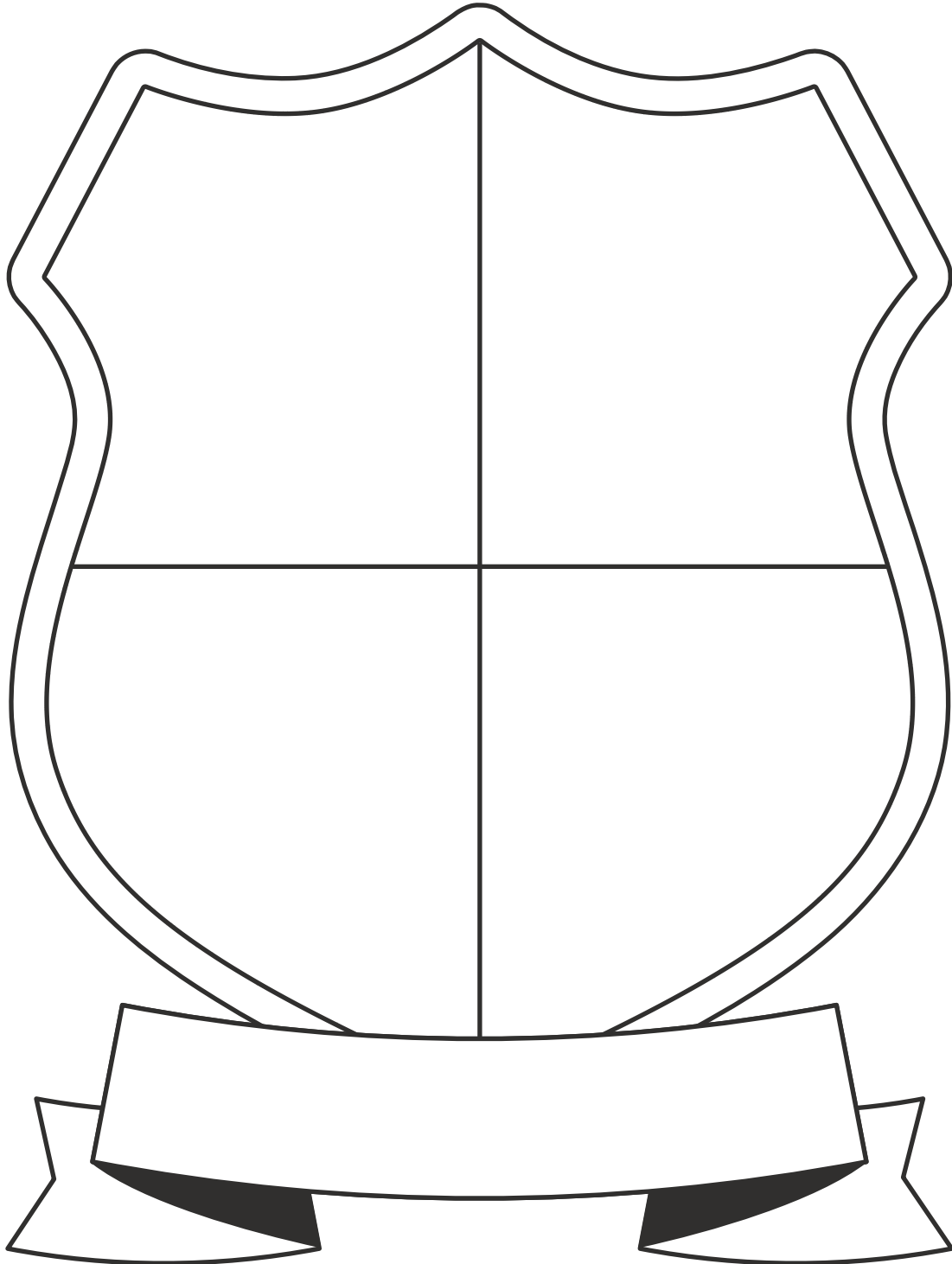
CLEACHTADH 3

Ón liosta sin de luachanna roghnaigh 9 gcinn arb iadsan na luachanna is tábhachtaí duitse. Cuir na cinn is tábhachtaí, dar leat, i dtreo bharr na pirimide seo:



CLEACHTADH 4

Anois, as na luachanna sin, roghnaigh ceithre cinn agus cuir iad isteach ar do shuaitheantas pearsanta féin. Tabharfaimid do luachanna bunchloiche orthusan.



An bhfuil focal nó focail a chuireann síos ar an gceithre luach sin in éineacht? Beidh an focal sin ar do luach treorach.

CLEACHTADH 5

Críochnaigh na habairtí thíos do gach ceann de na ceithre luach sin.

1 Tá an luach _____ tábhachtach domsa mar _____

Sampla den luach sin i ngníomh ná: _____

2 Tá an luach _____ tábhachtach domsa mar _____

Sampla den luach sin i ngníomh ná: _____

3 Tá an luach _____ tábhachtach domsa mar _____

Sampla den luach sin i ngníomh ná: _____

4 Tá an luach _____ tábhachtach domsa mar _____

Sampla den luach sin i ngníomh ná: _____

CLEACHTADH 6

Conas, dar leat, a d'fhoghlaim tú na luachanna sin?

Ar athraigh do luachanna ó bhí tú sa bhunscoil?

Ar athraigh do luachanna ó thosaigh tú ar an iar-bhunscoil?

Cad iad na luachanna a chuideoidh leat saol iontach a chaitheamh?

CLEACHTADH 7

Breathnaigh ar an TED talk seo: <https://youtu.be/AdAkyHEYsxY>



An féidir leat trí luach atá ag an gcainteoir a ainmniú?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Cad iad na luachanna a mholann sé chun go mbeadh saol iontach agat?



saol
oibre.ie

An Chomhairle um Oideachas
Gaeltacha & Gaelscolaíochta



71-73 TEACH AN CHOLÁISTE, BÓTHAR NA CARRAIGE, AN CHARRAIG DHUBH, CO. ÁTHA CLIATH.

TEIL: +353 1 4402314

SUÍOMH GRÉASÁIN: SAOLOIBRE.IE

RÍOMHPHOST: INFO@CAREERSPORTAL.IE