torthaí

glasraí

fiaclóir

An Fiosraitheoir

Tasc 1:
An bhfuil tú féin cosúil le Ruairí?
Cén chaoi?

Tasc 2:
Ainmnigh 5 rud a dhéanann tú atá sláintiúil.

Gach íomhá agus léaráid © thinkstock.com

11 Bí Sláintiúil

Foilseachán de chuid CCEA © 2015

CCEA Rewarding Learning

An Chomhairle um Oideachas Gaeltachta & Gaelscolaíochta

Taisce Tuisceana

Bí Sláintiúil

Bí Sláintiúil

Is buachaill sláintiúil é Ruairí. Déanann sé aclaíocht gach lá. Bíonn sé ag rith sa chlós ar scoil agus é ag súgradh lena chairde. Bíonn sé ag scipeáil sa ghairdín lena dheirfiúr. Bíonn sé ag imirt peile sa pháirc lena dhaidí agus téann sé chuig an linn snámha lena mhamaí ag an deireadh seachtaine.

Itheann Ruairí bia atá maith don chorp. Ní bhíonn sé amaideach. Itheann sé **torthaí** agus **glasraí** gach aon lá. Ólann sé uisce agus bainne ar scoil agus sa bhaile.
Is maith le Ruairí milseáin agus líomanáid ach tá a fhios aige nach bhfuil siad maith dó. Mar sin de, bíonn milseáin agus líomanáid aige ar an Satharn amháin.

Scuabann Ruairí a chuid fiacla gach maidin tar éis dó bricfeasta a ithe agus gach oíche sula dtéann sé a chodladh. Tugann sé cuairt ar an **bhfiaclóir** go rialta.

Téann Ruairí a chodladh go luath san oíche. Bíonn codladh fada sámh aige agus ansin ní bhíonn tuirse air.
Is duine ciallmhar é Ruairí. Ní bhíonn sé tinn ach anois is arís. Is fuath leis lá a chailleadh ón scoil.

Is féidir le gach duine bheith sláintiúil cosúil le Ruairí má dhéanann siad a ndícheall!

Ceisteanna

1. **Cad a dhéanann Ruairí lena mhamaí?**
   (a) Bíonn siad ag imirt peile le chéile
   (b) Bíonn siad ag snámh le chéile
   (c) Bíonn siad ag rothaíocht le chéile

2. **Cén uair a itheann Ruairí milseáin?**
   (a) Ag an deireadh seachtaine
   (b) Gach lá
   (c) Ní itheann sé milseáin ar bith

3. **Cé mhéad uair sa lá a scuabann Ruairí a chuid fiacla?**
   (a) 1 uair
   (b) 2 uair
   (c) 3 huaire

4. **Cé acu atá fíor?**
   (a) Téann Ruairí chuig an bhfiaclóir go minic
   (b) Ní théann Ruairí chuig an bhfiaclóir
   (c) Téann Ruairí chuig an bhfiaclóir má bhíonn tinneas fiacaile air

5. **Cén fáth nach mbíonn tuirse ar Ruairí?**
   (a) Scuabann sé a chuid fiacla ar maidin agus san oíche
   (b) Itheann sé glasraí
   (c) Téann sé a chodladh go luath

6. **Cén dá fhocal is fearr a chuireann síos ar Ruairí?**
   (a) Cineálta agus sláintiúil
   (b) Ciallmhar agus sláintiúil
   (c) Sláintiúil agus amaideach