



# Folláine/OSPS

An Fholláine (bain)	Sampla	Míniú ar an riail ghramadaí
An tuiseal ainmneach / cuspóireach	Is maith liom <b>an fholláine</b> .	Is ainmfhocal baininscneach i <b>folláine</b> , mar sin tá séimhiú ar <b>an fholláine</b> .
An tuiseal tabharthach 	Tá tábhacht faoi leith <b>leis an bhfolláine</b> .	<b>Réamhfhocal + an + urú ar chonsan</b> (leis an, faoin, ón, ag an, roimh an + urú ar chonsan) <b>Réamhfhocal + 'an' gan aon rud roimh ghuta.</b>
	Tá tábhacht faoi leith <b>leis an fholláine</b> .	<b>Réamhfhocal + an + séimhiú ar chonsan</b> (leis an, faoin, ón, ag an, roimh an + séimhiú ar chonsan) <b>Réamhfhocal + an gan aon rud roimh ghuta.</b>
An tuiseal ginideach	Saol <b>na folláine</b> .	Focal baininscneach sa cheathrú díochlaonadh is ea <b>folláine</b> . Sa ghinideach athraíonn an t-alt ó <b>an</b> go <b>na</b> roimh an bhfocal, ach ní chuirimid séimhiú ná urú ar an gcéad chonsan ina dhiaidh sin. Agus mar a tharlaíonn le gach ainmfhocal sa díochlaonadh seo sa ghinideach, ní thagann aon athrú ar litriú an fhocail.

**Folláine** – an cumas (ábaltacht) atá ionainn mothú go maith (**a bheith sona**) agus feidhmiú go héifeachtach (**rudaí a dhéanamh** – obair scoile / scíth a ligean / caidreamh a bheith againn le daoine eile / caithimh aimsire).



## Seanfhocail

Chomh folláin le breac – duine atá an-fholláin, nó an-sláintiúil, go deo.






Is fearr an tsláinte ná na táinte – tá sé níos fearr a bheith sláintiúil ná a bheith saibhir.

Is fearr cairde ná ór – tá cairde níos luachmhaire dúinn ná airgead/ór.

## EOCHAIRFHOCAIL DON FHOLLÁINE

A	
Acláí 	A bheith láidir agus sláintiúil i do chorp, i d'intinn, i do shaol sóisialta agus i do shaol spioradálta.
Aireachas 	A bheith in ann d'aird a dhíriú ar an am i láthair, a bheith feasach ort féin – ar d'análú, do thimpeallacht, ar na rudaí atá ag tarlú timpeall ort. Cleachtaimid aireachas agus éiríonn sé níos éasca de réir a chéile.
Aosacht	A bheith i do dhuine fásta.

## LEABHRÁN TÉARMAÍ

A (ar lean)	
Athléimneacht / Teacht aniar	A bheith in ann déileáil le dúshlán an tsaoil, a bheith in ann cabhair a lorg agus a bheith ar an eolas faoi conas í a lorg, a bheith in ann creidiúint ionat féin. A bheith in ann tosú arís mura n-éiríonn leat an chéad uair.
B	
Bainistíocht ama	Do chuid ama a eagrú ar bhealach chun go mbeidh tú in ann tabhairt faoi gach rud is gá duit a dhéanamh, m.sh. clár ama a chur le chéile.
Bulaí / (na bulaithe)	Duine nó grúpa daoine a chuireann isteach ar dhuine eile go leanúnach.
Bulaíocht / Maistíneacht/ Tromaíocht	Iompar ionsaitheach, nach bhfuil ag teastáil uait, a tharlaíonn arís is arís eile. Tá saghsanna difriúla bulaíochta ann – bulaíocht bhéil, bulaíocht mhothúcháinach nó bulaíocht fhisiciúil. Tarlaíonn bulaíocht ag aon aois agus in aon áit.
	
C	
Caidreamh	Nasc nó ceangal idir beirt nó níos mó, agus mar a chaitheann siad lena chéile.
Cairdeas	An caidreamh idir cairde, ina mbíonn gá le meas agus tacaíocht.
	
Caithreachas	An t-am a dtagann athrú ar do chorp. Athraíonn do chorp, thar thréimhse de roinnt blianta, ó chorp linbh go corp fear óg nó bean óg.
	
Cara (na cairde)	Duine a thaitníonn leat, ar féidir brath air nó uirthi, is féidir libh tacú le chéile agus is féidir libh taitneamh a bhaint as an saol le chéile.
Cibearbhulaíocht	Bulaíocht a dhéantar ar líne.
	
Cibearshábháilteacht	Foghlaim conas a bheith sábháilte agus tú ar líne.
Conradh ranga	Comhaontú idir gach scoláire, agus an múinteoir, faoi conas meas a léiriú ar a chéile sa rang OSPS agus an saghas iompair a ghlactar leis sa rang.
Cumarsáid	Eolas, smaointe agus mothúcháin a chur in iúl, nó a mhalartú le daoine eile, ag baint úsáid as focail, fuaimeanna, comharthaí, siombailí nó gníomhartha.
	
D	
E	
F	
Féachadóir(í)	Duine nó daoine a fheiceann bulaíocht, nó a bhfuil a fhios acu go bhfuil bulaíocht ar siúl, ach a thugann neamhaird ar an mbulaíocht sin.
Feasacht	A bheith ar an eolas faoi rud faoi leith.
Féinbhainistíocht	Tú féin a eagrú (do smaointe, do mhothúcháin agus d'iompar a rialú) ionas gur féidir leat do chuid spriocanna a bhaint amach.

## LEABHRÁN TÉARMAÍ

F (ar lean)	
Féiniúlacht	Na tréithe a bhaineann le duine, a indibhidiúlacht.
Féimheas 	An luach a chuireann tú ort féin, a bheith in ann na láidreachtaí agus na rudaí maithe fút féin a aithint agus a bheith bródúil astu.
G/H	
Gnáthamh	Bealach rialta chun rudaí a dhéanamh in ord ar leith – na rudaí a dhéanann tú gach lá / gach seachtain / gach mí agus mar a dhéanann tú iad.
Gníomhaíocht fisiciúil	Gluaiseacht ar bith atá go maith don tsláinte, m.sh. siúl, rith, spórt, snámh, rince 
I/J/K	
Iarmhairt	An toradh nó an éifeacht a bhíonn ar rudaí a tharla níos luaithe.
ICÉ	I gCás Éigeandála
Iompar ionchuimsitheach	Glacadh le gach aon duine sa rang, ár ndifríochtaí a aithint, spás sábháilte a chruthú trí chonradh ranga a chur le chéile, a bheith cothrom le gach duine. 
L	
Leochaileach	Bíonn daoine leochaileach nuair a theastaíonn cúram, tacaíocht nó cosaint uathu, mar gheall ar a n-aois, ar mhíchumas nó ar bhaol neamairt nó drochúsáide.
M	
Machnamh 	Smaoineamh ar do smaointe – tuiscint a fháil ar conas a dhéanaimid smaoineamh agus conas ár smaointe a chur in iúl. A bheith in ann na ceistanna “cén fáth?” agus “conas?” a fhreagairt. Cabhraíonn sé dialann a choimeád agus a bheith buíoch as na rudaí atá againn.
Meas	Mothúchán dearfach a léiríonn an tábhacht a bhaineann le duine nó rud éigin.
N	
Neamhspleáchas	A bheith in ann tú féin a choimeád sábháilte agus tú ag déanamh rudaí duit féin – sa bhaile, ar an mbóthar, sa chibearspás agus mar sin de.
O	
Ógánach 	Déagóir nó duine óg.
P	
Piarbhrú	Nuair a chuireann daoine, atá ar comhaois leat, brú ort rudaí a dhéanamh a dhéanann siad féin, m.sh. má tá grúpa ó do rang ag caitheamh tobac agus iarrann siad ortsa é a dhéanamh freisin.
R	
Rúndacht 	Fanacht ciúin faoi rudaí pearsanta a roinneann scoláirí eile sa rang. Is spás sábháilte é an rang OSPS do gach scoláire, ach má tá baol ann do scoláire, caithfear an scéal a roinnt leis an bpríomhoide.



