

Na 10 mbealach gur féidir le Tuismitheoirí cabhrú lena a bPáistí a bheith níos aclaí:

1. Cur am ar leath taobh chun gníomhaíochtaí aclaíochta / fisiciúla a dhéanamh gach lá. (Get a routine going for physical activity each day)
2. Múch an teilifís agus chur teorainn ar an méid ama a chaitheann siad ag breathnú ar an teilifís, ar a thaibléid nó ag imirt cluichí ríomhairí. (Switch off the television and limit screen time, time spent on their tablet or playing computer games)
3. Am gníomhach a úsáid mar bhealach gur féidir leis an gclann go léir am a chaitheamh lena chéile. (Make physical activity 'Family Time.')
4. Múin na cluichí a d'imir tusa ar scoil do do pháistí. Seans mhaith go mbainfidh siad taitneamh astu comh maith. (Teach your children games you played when you were at school)
5. Déan iarracht a bheith níos gníomhaí tú fhéin. (Try to get more active yourself)
6. Lig do do pháistí airgead póca a thuilleadh tríd postanna gníomhach a dhéanamh timpeall an tí. (Let your children earn pocket money by doing active chores for example the hoovering.)
7. Spreag do pháiste chun triail a bhaint as gníomhaíocht nua tar éis na scoile. (Encourage your child to take up a new activity / try a new sport)
8. Cabhraigh le do pháiste tríd na bunscileanna a mhúineadh dóibh mar shampla: ag ciceáil, ag caitheamh, ag beir greim ar rudaí. (Help your child by teaching them basic skills such as catching, throwing, kicking)
9. **Tabhair brontanas na gníomhaíochta dóibh:** ceannaigh brontanas a spreagadh iad chun a bheith níos gníomhaí mar shampla liathróid, téad scipeála, hoola hoop, bata pogo srl. (Give the gift of activity i.e. buy gifts that encourage activity for example a hoola hoop, a football, a pogo stick, skipping rope etc.)
10. Bí dearfach i leith na haclaíochta!!! (Be positive towards exercise)

An Bratach Scoile Gníomhach ag iarraidh daoine a dhéanamh níos aclaí níos minicí

