



An Roinn Oideachais
agus Scileanna
Department of
Education and Skills

Treoir don Fhilleadh ar an Scoil d'Ábhair Phraiticiúla in Iar-Bhunscoileanna agus i Lárionaid Oideachais

Lúnasa 2020

1. Réamhrá

Is é aidhm an doiciméid seo ná treoir a sholáthar maidir le hábhair ina mbíonn trealamh in úsáid chun tacú le gnéithe praiticiúla na n-ábhar sin a chur i bhfeidhm go sábháilte.

Tá an chomhairle seo ailínithe leis an gcomhairle sláinte poiblí ón Ionad Faireachais um Chosaint Sláinte (HPSC) maidir le hathoscailt shábháilte scoileanna agus áiseanna oideachais. Tá mionsonraí na comhairle sin ar fáil ag: <https://www.education.ie/en/COVID-19/interim-recommendations-for-the-reopening-of-schools-and-educational-facilities.pdf>

Tá na bearta a mholtar sa treoir seo faoi réir athraithe de réir aon chomhairle eile a d'fhéadfadh an Roinn Oideachais a eisiúint.

Ar cheann de na príomhdhúshláin tá an leibhéal cothromaíochta is gá idir cúram praiticiúil agus ciallmhar a ghlacadh agus timpeallacht thacúil a sholáthar don teagasc agus don fhoghlaim. Aithnítear sa treoir seo na céimeanna is féidir le ranna ábhair a chur i bhfeidhm chun COVID-19 a chosc sa scoil agus a chinntiú ag an am céanna gur féidir le scoláirí páirt a ghlacadh i ngnéithe praiticiúla na n-ábhar atá á staidéar acu.

Is cóir pleananna suíocháin a eagrú do gach rang-ghrúpa agus is cóir don mhúinteoir ábhair iad sin a choinneáil. A mhéid is féidir, is cóir scoláirí ón rang bunaidh céanna a chur ag le chéile. Ina theannta sin, beidh glanadh seomraí agus trealaimh, agus an gá le freagracht phearsanta ó scoláirí, ríthábhachtach ionas go leanann feidhmhiú rathúil na seomraí praiticiúla.

Beidh éagsúlachtaí ó scoil go scoil maidir le leagan amach na seomraí ranga, an trealaimh, na saoráidí agus na nósanna imeachta eagrúcháin ó lá go lá do na hábhair phraiticiúla. Dá bhrí sin, beidh ar ranna ábhair machnamh a dhéanamh ar a gcomhthéacs féin agus pleanáil go cuí le cur ar chumas scoláirí, múinteoirí agus cúntóirí riachtanas speisialta timpeallacht shábháilte a bheith acu.

Beidh ar bhainistíocht na scoile ciarsúir dhíghalraithe agus boscaí bruscair a sholáthar chun ciarsúir a dhiúscairt ag aonaid oibre agus/nó in aice leis an trealamh sna seomraí ranga praiticiúla.

Tá a lán de na bearta atá á moladh níos praiticiúla i gceachtanna dúbailte nó uair an chloig; dá bhrí sin, moltar do ranna ábhair breathnú ar an tslí ina n-eagraítear na gnéithe praiticiúla agus teoriciúla den tsonraíocht. Mar shampla, b'fhéidir go mbeadh sé níos ciallmhaire pleanáil do cheacht teoirice sna ceachtanna aonair agus na gnéithe praiticiúla a dhéanamh sna ceachtanna dúbailte.

2. Teicneolaíocht Adhmaid/Staidéar Foirgníochta, Innealtóireacht, Teicneolaíocht Fheidhmeach/ Teicneolaíocht agus Grafaic/Grafaic Dheartha agus Chumarsáide (GDC)

- Caithfear na meaisíní agus na huirlisí láimhe go léir a ghlanadh/a dhíghalrú nuair a bhíonn an ceacht deireanach thart gach lá.
- Do gach ceacht ar leith, is cóir do na scoláirí na meaisíní agus na huirlisí a ghlanadh (le ciarsúir) agus is cóir dóibh seo a bheith mar chuid de na gnáthnósanna imeachta tí don ghlanadh sna seomraí ranga praiticiúla ar nós áiteanna oibre a ghlanadh síos, urláir a scuabadh agus glanadh suas go ginearálta. Mar shampla, má úsáideann scoláire druil philéar, is cóir ciarsúir dhíglraithe a bheith ar fáil in aice leis an meaisín seo agus is cóir do scoláirí aon áiteanna teagmhála a ghlanadh tar éis gach úsáide.
- Más indéanta, ní cóir do scoláirí ach na huirlisí láimhe atá curtha ar fáil dóibh a úsáid agus ní cóir iad sin a mhalartú le scoláirí eile. Mar shampla, i gceacht Teicneolaíocht Adhmaid, ní cóir do scoláirí ach úsáid a bhaint as na siséil, an mallach agus an trealamh marcála atá tugtha dóibh. Más gá uirlisí láimhe ar nós téipeanna tomhais agus calipéirí vernier a roinnt, is cóir iad a ghlanadh idir gach úsáid.
- Chun ábhair a bheith in úsáid agus á láimhseáil ag scoláirí a ullmhú, ar nós miotal, peirspictíocht, páipéar agus adhmaid, is cóir do mhúinteoirí lámhainní a chaitheamh chun teagmháil dhíreach a sheachaint, má bhíonn sé sábháilte a leithéid a dhéanamh. Is cóir a leithéid céanna de chur chuige a úsáid nuair a bhíonn an t-ábhar seo á dháileadh ar scoláirí. Más indéanta, is cóir cur chuige comhchosúil a úsáid agus an t-ábhar seo á thabhairt do mhic léinn. Nuair is féidir, is cóir spás stórais ar leith a chur ar fáil sa seomra ranga do gach rang-ghrúpa ar leith chun a dtrealamh a stóráil idir ranganna ionas go ndéantar an baol úsáide nó teagmhála ó scoláirí eile leis na hábhair a laghdú.
- Is cóir speaclaí sábháilteachta dá gcuid féin a bheith ag scoláirí ábhair Theicneolaíochta chun trealamh ar nós sábhchríos nó an scrollbarra a úsáid. Is cóir do gach scoláire iad seo a choinneáil agus a stóráil go sábháilte agus iad a ghlanadh sa bhaile gach tráthnóna. Má bhíonn níos mó ná ceann amháin de na hábhair phraiticiúla (Eolaíocht san áireamh) á dhéanamh ag scoláire, is leor péire amháin speaclaí sábháilteachta.
- Do léirithe praiticiúla, d'fhéadfaí teicneolaíocht dhigiteach ar nós amharcléiritheoir a úsáid chun an gá scoláirí a bheith grúpáilte le chéile a laghdú. Tá go leor amharcléitheoirí ábalta léirithe a thairfeadh agus cruthóidh sé sin tacaíocht bhreise do scoláirí.

- Tá sé ríthábhachtach clúdaigh aghaidhe a chaitheamh sna ceachtanna agus aon ghluaiseacht timpeall an tseomra nach bhfuil riachtanach a sheachaint.

3. Ealaín, Ceardaíocht agus Dearadh

3.1 Trealamh agus inneallra mór

- Caithfear gach trealamh mór, meaisíní agus uirlisí láimhe a ghlanadh/ a dhíghalrú nuair a bhíonn an ceacht deireanach thart gach lá.
- Do gach ceacht ar leith, is cóir do na scoláirí na meaisíní agus na huirlisí a ghlanadh (le ciarsúir dhíghalraithe) agus is cóir do na scoláirí a leithéid a dhéanamh mar chuid de na gnáthnósanna imeachta tí don ghlanadh sna seomraí ranga praiticiúla ar nós áiteanna oibre agus cláir líníochta a ghlanadh síos, urláir a scuabadh agus glanadh suas go ginearálta. Mar shampla, má úsáideann scoláire clóphreas, is cóir ciarsúir dhíghalraithe a bheith ar fáil in aice leis an bpreas agus is cóir do scoláirí aon áiteanna teagmhála a ghlanadh tar éis gach úsáide.
- Is cóir do scoláirí ciarsúir dhíghalraithe a úsáid chun bínsí agus cláir líníochta (má bhíonn siad in úsáid) a ghlanadh ag deireadh gach ceachta.

3.2 Trealamh, ábhair agus uirlisí láimhe aonair

- Más féidir, is cóir pacáistí ealaíne aonair a bheith ag scoláirí ina mbíonn uirlisí agus ábhair a bhíonn in úsáid go laethúil ar nós pinn luaidhe, scuaba péint, péinteanna, pinn luaidhe daite, pastail, gualaigh, trealamh tomhais, tráidire meascáin, leabhar sceitse/nótaí, scríosán, bioróir, siosúr. Is cóir do gach roinn ealaíne ábhar na bpacáistí ealaíne a oiriúnú chun freastal ar riachtanais a ngrúpaí scoile/ranga. D'fhéadfaí é seo a chur san áireamh ar leabharliosta na scoláirí nó d'fhéadfadh an scoil iad a sholáthar mar chuid de threalamh/ábhair iomlán na roinne ealaíne.
- Más indéanta, ní cóir do scoláirí ach na huirlisí/an trealamh atá tugtha dóibh a úsáid agus ní cóir iad a mhalartú le scoláirí eile. Mar shampla, i gceacht priontála líníole, ní cóir do scoláirí ach trealamh an uirlis ghearrtha, an bharen agus chrúca bínse a thugtar dóibh a úsáid. Más féidir, is cóir uirlisí aonair a shannadh do ghrúpa ranga le linn an tionscadail/aonaid foghlama agus is cóir iad seo a stóráil idir cheachtanna i málaí zipghlasála (nó a leithéid) ar a bhfuil ainm orthu. Má bhíonn trealamh ar nós feadáin dúch agus rollóirí á roinnt, is cóir iad a ghlanadh idir gach úsáid.
- Is cóir do scoláirí a bpailléid agus a scuab féin a ní ag deireadh ceachta. Is cóir do mhúinteoirí úsáid doirteal na scoláirí a thréimhsiú chun fadú sóisialta a chinntiú. Is cóir do scoláirí a lámha a ní go maith tar éis dóibh an doirteal a úsáid. Is cóir sconnáí agus doirtil a ghlanadh síos le ciarsúir dhíghalraithe ag deireadh an cheachta.

- Chun ábhair na scoláirí, ar nós cré, cláir líníochta, páipéar agus péint, a ullmhú agus a láimhseáil is cóir do mhúinteoirí lámhainní a chaitheamh chun teagmháil dhíreach a sheachaint, má bhíonn sé sábháilte a leithéid a dhéanamh. Is cóir lámhainní a dhiúscairt tar éis gach úsáide. Is cóir cur chuige dá leithéid céanna a bheith ann nuair a bhíonn ábhair á dtabhairt amach do scoláirí agus nuair a bhíonn ábhair nó obair á bhailiú uathu.
- Chun plódú timpeall ar limistéir stórála a sheachaint, is cóir do scoláirí obair fhliuch a fhágáil ar a mbinsí ag deireadh an cheachta ionas gur féidir le múinteoirí iad a chur ar na frámaí triomaithe. Is cóir do mhúinteoirí an obair atá idir lámha ag scoláirí a dháileadh amach ag tús na gceachtanna, agus a chinntiú go ndéantar teagmháil dhíreach a sheachaint.
- Nuair is féidir, is cóir do gach scoláire a bpíosaí oibre a stóráil ina dtaisceadáin chun teagmháil ó dhaoine eile a sheachaint. B'fhéidir nach mbeidh sé indéanta fillteáin A2 agus píosaí oibre níos mó a stóráil ina dtaisceadáin. Nuair is féidir, is cóir tosaíocht a thabhairt do líníochtaí/pictiúir ar féidir iad a stóráil i leabhair sceitse. Is cóir áiteanna stórais sa seomra ealaíne a choinneáil do phíosaí oibre níos mó, de réir mar is gá.

3.3 Pleanáil don fhadú sóisialta

- Nuair a bhíonn aonaid foghlama á bpleanáil acu, is cóir do mhúinteoirí an ts lí ina ndéanfar trealamh a dháileadh ar ghrúpaí ranga don tionscadal/aonad oibre a mheas, chun trasghairt a sheachaint. Is cóir do gach ball den roinn ealaíne pleanáil le chéile chun forluí úsáide trealaimh a íoslaghdú trí réimsí foghlama a rothlú más féidir. Mar shampla, má bhíonn trealamh ceirmeach in úsáid ag 'rang-ghrúpa A', d'fhéadfadh rang-ghrúpaí eile a leithéid de threalamh a sheachaint go dtí go mbíonn a dtionscnamh críochnaithe ag 'rang-ghrúpa A' agus go dtí go mbíonn an trealamh uile díghalraithe. Beidh tábhacht ar leith ag baint leis seo nuair a bhíonn seomraí ranga agus/nó uirlisí agus trealamh á roinnt ag ranganna.
- Is cóir do leagan amach na seomraí ealaíona a bheith de réir na comhairle ginearálta atá tugtha don fhadú sóisialta do shláinte agus sábháilteachta. Tá sé tábhachtach go mbíonn clúdaigh aghaidhe á gcaitheamh le linn na gceachtanna.

Do cheachtanna léirithe, d'fhéadfaí teicneolaíocht dhigiteach ar nós amharcléitheoir a úsáid chun an gá le scoláirí a ghrúpáil le chéile a laghdú. Tá sé de chumas ag a lán amharcléitheoirí taispeántais a thaifeadh agus cuirfidh sé sin tacaíocht bhreise ar fáil do scoláirí.

4. Ceol

- Faoi láthair, is cóir amhránaíocht agus seinm roinnt gaothuirisí a íoslaghdú mar gheall ar bhaol galraithe breise.
- Nuair a bhíonn gá le gníomhaíochtaí dá leithéid sin, is cóir measúnú riosca a dhéanamh ar mhéid an spáis, na leibhéil aerála laistigh den spás, agus suíomh na n-amhránaithe/seinnteoirí le fadú sóisialta méadaithe eatarthu.
- Is cóir aon taibhiú ranga a bheith ar siúl i spás dea-aeráilte agus fadú sóisialta a dheimhniú. Ní cóir níos mó ná 10 nóiméad a chaitheamh le gníomhaíocht dá leithéid agus an spás a aeráil go cuí ina dhiaidh sin. Is cóir scoláirí a bheith cúl le cúl nó taobh le taobh. Seachain canadh agus seinm aghaidh ar aghaidh.
- Maidir le scileanna taibhithe a fhorbairt, b'fhéidir go mbeidh ar mhúinteoirí, san idirlinn, an scil a léiriú agus a shamhaltú. Is féidir le scoláirí an scil a chleachtadh sa bhaile, a n-iarrachtaí a thaifeadadh agus iad a chur chuig an múinteoir ar líne.
- Is cóir gach iarracht a dhéanamh gan uirlisí, ar nós cnaguirlisí beaga, a roinnt. B'fhéidir go mbeidh gá uirlisí a dháileadh ar scoláirí faoi leith; is cóir na huirlisí seo a dhíghalrú sula n-úsáidtear iad agus tar éis iad a úsáid. Má bhíonn a n-uirlisí féin ag scoláirí, is cóir dóibh iad sin a thabhairt leo, agus a dheimhniú go mbíonn siad díghalraithe go cuí agus nach roinntear iad le daoine eile.
- Sula ndéantar méarchláir, pianónna agus uirlisí ranga eile a sheinm, is cóir do gach duine a bhíonn ag seinm a lámha a ní nó a dhíghalrú. Is cóir na heochracha pianó a dhíghalrú le héadaí glantacháin sula ndéantar iad a sheinm agus nuair bhíonn an tseinm thart.
- Is cóir fadú sóisialta a dheimhniú idir an pianódóir agus taibheoirí eile agus i measc na dtaibheoirí go léir.
- Is cóir trealamh fuaimne, seastáin ceoil agus gléasanna eile atá in úsáid a ghlanadh síos go rialta.
- Beidh sé tábhachtach treoracha an déantóra a leanúint maidir le méarchláir leictreonacha agus gléasanna leictreonacha eile a ghlanadh agus a dhíghalrú.
- Is cóir grúpaí scoile seach-churaclaim níos mó ar nós cóir, agus tionóil ghaoithe agus phráis a sheachaint faoi láthair.

5. Eolaíocht

5.1 Réamhrá

Tá solúbthacht ag múinteoirí machnamh a dhéanamh ar an mbealach is fearr le trealamh saotharlainne agus TCP a bhainistiú go sábháilte laistigh de shrianta na dtreoirlínte sláinte poiblí reatha agus comhthéacs a scoile féin á chur san áireamh acu. Léiríonn na treoirlínte seo sampla de na rudaí is féidir a mheas nuair a bhíonn cinntí á ndéanamh faoi fheidhmiú an churaclaim, lena n-áirítear deis a thabhairt do scoláirí a bheith páirteach i dturgnaimh eolaíochta.

5.2 Mionsocruithe

- Más ábhar roghnach í an Eolaíocht ina mbíonn scoláirí ó bhunranganna éagsúla, is cóir do na scoláirí suí le scoláirí óna rang-ghrúpa féin.
- Tá sé tábhachtach clúdaigh aghaidhe a chaitheamh i rith na gceachtanna. Más indéanta, is cóir gach spás atá ar fáil a úsáid agus a athchoiriú chun fadú fisiceach a dheimhniú.
- Is cóir méid na ngrúpaí a choinneáil chomh beag agus is féidir don obair phraiticiúil, de réir mar a cheadaíonn acmhainní agus spás, agus is cóir do scoláirí a bheith ag obair i ngrúpaí scoite a mhéid is féidir.
- Beidh sé ríthábhachtach réimeanna glantacháin fheabhsaithe a bheith sna saotharlanna agus scoláirí a bheith ag glacadh freagrachta phearsanta ionas go leanann feidhmiú rathúil na saotharlanna.
- Más indéanta, is cóir sláintíocht láimhe neamh-alcóilbhunaithe nó ciarsúir dhíghalraithe atá bog ar an gcraiceann a úsáid sna saotharlanna. Má úsáidtear glóthacha alcóil, is cóir a bheith san airdeall aon fhoinsí adhainte a sheachaint.
- Is cóir do scoláirí ciarsúir dhíghalraithe a úsáid chun a mbínse agus nó a gcathaoir/stól a ghlanadh nuair a bhíonn siad ag teacht amach agus ag fágáil an tseomra.
- Is é an socrú is fearr maidir le spéaclaí sábháilteachta ná go mbeadh a súilchosaint féin, le lipéad orthu, ag gach scoláire agus go ndéantar iad a chur i dtaisce agus a ghlanadh go sábháilte gach tráthnóna. Ní cóir do scoláirí spéaclaí sábháilteachta a roinnt. Is cóir do gach ball foirne a súilchosaint féin a bheith aige/aici.

- Ní cóir cotaí saotharlainne a roinnt ach amháin más féidir iad a ghlanadh idir gach úsáid. Más gá, d'fhéadfadh scoláirí seanléine a chaitheamh chun a gcuid éadaí a chosaint.
- Más féidir, is cóir iarracht a dhéanamh gan acmhainní saotharlainne a roinnt idir grúpaí nó a leithéid de chleachtas a íoslaghdú.
- Nuair nach bhfuil aon dul as ach trealamh saotharlainne a roinnt idir scoláirí, is cóir gach piosa trealamh roinnte a ghlanadh / a chuimilt síos idir gach úsáid.
- Is cóir earraí gloine a ghlanadh tar éis iad a úsáid trí níochán de lámh in uisce te gallúnaí ag baint úsáid as glantach baictéaricídeach agus iad a thriomú le tuaille páipéir. Is cóir trealamh eile ar nós trealamh leictreach príomhchumhachta, sconnaí gáis agus soicéid a chuimilt go críochnúil, agus aird ar leith a dhíriú ar dhromchlaí a mbítear i dteagmháil leo, ar nós lasca.
- Is cóir tosaíocht a thabhairt do scoláirí na sraithe sinsearaí maidir le micreascóip a úsáid. Agus é sin á dhéanamh, is cóir do scoláirí a spéaclaí sábháilteachta féin a úsáid agus is cóir lionsa agus rothaí fócais na micreascóipe a ghlanadh idir gach úsáid.
- Is cóir do na ranna eolaíochta a measúnuithe riosca ar iniúchtaí a athbhreithniú de réir na dtreoirilínte sláinte poiblí reatha. Faoi láthair, ní cóir gníomhaíochtaí a bhaineann le seile, mar shampla sampláil cille leice, úsáid seile mar fhoinsé aimiléise, nó soip a úsáid (mar shampla, séideadh isteach in aoluisce nó orgánaigh bheaga a bhailiú le pútair). Má bhíonn scoláirí ag iniúchadh tionchar aclaíochta ar ráta anáilithe nó cuisle d'fhéadfaí a leithéid sin a dhéanamh sa bhaile agus na torthaí a phlé sa rang.
- San Eolaíocht Talmhaíochta, is cóir cloí leis na riachtanais sláinte a bhíonn i bhfeidhm ag an am má bhíonn cuairteanna feirme nó allamuigh ag tarlú. Murar féidir an chuairt a dhéanamh, is cóir pleanáil d'fhoghlaim chomhionann scoile, mar shampla turas fíorúil ar fheirm.
- Má bhíonn gníomhaíocht ann ina mbíonn sé deacair an trealamh a bhíonn in úsáid a ghlanadh, b'fhéidir go mbeidh gá le léiriú fíorúil. Chun an gá le grúpáil scoláirí a laghdú má bhíonn léiriú á thabhairt ag an múinteoir, d'fhéadfaí amharcléiritheoir nó ceamara fón póca a cheangal leis an teilgeoir sonraí. Thabharfadh taifeadadh ar an léiriú deis do na scoláirí é a rochtain sa bhaile nuair a bhíonn siad ag athdhéanamh.
- Toisc go mbeidh trealamh breise glantacháin i gceist, caithfear am a chur ar fáil do seo ag tús na gceachtanna; tá a leithéid de bhearta níos oiriúnaí do ranganna dúbailte nó uair an chloig seachas do cheachtanna aonair.

6. Corpoideachas

- Tá gníomhaíocht choirp (Corpoideachas) tábhachtach agus is cóir scoláirí a spreagadh le bheith páirteach i gcorpoideachas ach iad a bheith sláintiúil agus aisiomptomach. Moltar i gcónaí gan scoláirí a bheith ag traenáil/aclaíocht mura mbíonn siad ar fónamh.
- Moltar, más indéanta, go dtarlódh na ranganna corpoideachais lasmuigh. Murar féidir a leithéid a dhéanamh, is cóir doirse seachtracha an halla corpoideachais a fhágaint ar oscailt.
- Má bhíonn obair i ngrúpaí ar bun, is cóir do scoláirí fanacht sa ghrúpa céanna le linn an cheachta. Mar is ionann le gach gníomhaíocht fisiceach i ngrúpaí, ní mór a mheabhú gur mó an réimse scaipthe braoiníní riospráide agus mar sin is cóir níos mó spáis a cheadú idir na rannpháirtithe nuair is féidir agus de réir chomhairle sláinte poiblí.
- Bí cinnte nach ndéantar buidéal uisce a roinnt. Is cóir do gach scoláire a b(h)uidéal uisce agus a t(h)uáille féin a thabhairt agus lipéad soiléir a bheith air. Ní mholtar nithe atá deacair a ghlanadh nó a dhíghalrú a roinnt. Ní cóir cead a thabhairt tuáillí, éadaí, nó earraí eile a úsáidtear chun aghaidheanna nó lámha a ghlanadh a roinnt. Ní cóir geansaithe foirne ná bibeanna scoile a úsáid ach má bhíonn sé sin riachtanach amach is amach. Ina leithéid de chásanna, is cóir iad a ní ag an teocht is airde tar éis gach úsáide.
- Tá lánchosc ar seilí a chaitheamh ([COVID-19 Moltaí eatrmhacha don fhilleadh ar ghníomhaíochtaí spóirt do leanaí agus do dhaoine óga](#)).
- Ní cóir feadóga a úsáid laistigh; is féidir meicníochtaí eile a úsáid chun aird na scoláirí a dhíriú.
- Is cóir treoracha fisiciúla a bheith le feiceáil, ar nós comharthaí nó marcálacha ar urláir nó ar pháirceanna, lena dheimhniú go dtuigeann múinteoirí agus scoláirí na riachtanais maidir le fadú sóisialta. Is cóir fad a chruthú idir scoláirí nuair a bhíonn druileanna nó rialacha cluiche á míniú.
- Má bhíonn gá le léirithe praiticiúla, b'fhéidir go mbeidh ar an múinteoir an léiriú a athdhéanamh do roinnt grúpaí níos lú. Cuideoidh sé seo le cosc a chur le scoláirí a bheith ag grúpáil le chéile. Is cóir teagmháil fhisiciúil neamhriachtanach, ar nós bosa arda, croitheadh láimhe nó barróga a dhímholadh. Is cóir bealaí ceiliúrtha malartacha nó beannachtaí neamhtheagmhála a úsáid.

- Maidir le spóirt teagmhála, moltar an ghné teagmhála den spóirt a sheachaint agus díriú ar aclaíocht agus scileanna, ionas gur féidir an fadú sóisialta a choinneáil.
- Déan trealamh a roinntear a ghlanadh agus a dhíghalrú idir úsáidí ag daoine éagsúla. Maidir le gach ceacht aonair, is cóir do scoláirí an trealamh a ghlanadh (le ciarsúir dhíghalraithe) tar éis dóibh iad a úsáid.
- Do nithe atá deacair iad a dhíghalrú ar nós clogaid, caithfidh scoláirí a gcinn féin a thabhairt leo, más féidir.
- Beidh díghalrú rialta de dhíth ar na leithris chun caighdeán sláinteachais cuí a choinneáil.
- Is cóir cur chuige scoile uile a aontú ionas gur féidir le scoláirí an éide/trealamh corpoideachais a chaitheamh ar an lá a mbíonn corpoideachas acu ionas nach gá na seomraí feistis pobail a úsáid.
- Beidh planáil ranna ábhair ríthábhachtach lena dheimhniú go ndéantar na gníomhaíochtaí/réimsí curaclaim atá le múineadh a roghnú go cúramach ionas go laghdaítear an gá le dlúth-theagmháil. Nuair a bhítear ag planáil don teagasc, don fhoghlaim agus don mheasúnú, is cóir do roinn an Chorroideachais sonraíochtaí an ábhair a athbhreithniú agus torthaí foghlama neamhtheagmhála agus a d'fhéadfaí a dhéanamh go haonair agus go cianda (do scoláirí nach féidir leo freastal ar scoil) a aithint. Beidh tábhacht ar leith leis seo do scoileanna a mbíonn Corpoideachas na hArdteistiméireachta á ofráil acu agus go mbíonn srianta COVID-19 i bhfeidhm ar na gníomhaíochtaí praiticiúla a roghnaíodh.
- Inis do thuismitheoirí faoi na bearta agus na rialacha nua a mbeidh gá iad a chur i bhfeidhm mar thoradh ar COVID-19 sula dtosaíonn an Corpoideachas athuair. Bí cinnte go dtuigeann thuismitheoirí agus scoláirí cé na bearta atá éigeantach.
- Caithfear gníomhaíochtaí fisiceacha seach-churaclaim ag am lóin agus tar éis scoile a phlé agus cinneadh a dhéanamh maidir lena n-inmharthanacht. Is cóir do scoileanna tagairt a dhéanamh do threoir an HPSC maidir le Filleadh ar Spóirt [COVID-19 Moltaí eatramhacha don fhilleadh ar ghníomhaíochtaí spóirt do leanaí agus do dhaoine óga](#) chun tuilleadh treorach a fháil.
- Má bhíonn áiseanna spóirt á ligean amach ar cíos ag scoileanna, mar shampla, um thráthnóna nó ag an deireadh seachtaine, is cóir dóibh measúnú riosca a dhéanamh lena chinntiú go bhfuil gealltanais ann go gcloífear le gach treoir sláinte poiblí. Ar an gcaoi chéanna, má bhíonn áiseanna seachtracha á n-úsáid ag scoileanna, is cóir measúnú riosca den chineál céanna a dhéanamh agus bearta a chur i bhfeidhm lena chinntiú go gcloítear leis an treoir.
- Bí cinnte go mbíonn sláintitheoirí lámhe ar fáil lámh leis an halla corpoideachais agus/nó san ionad gléasta.

- Nuair is féidir, is cóir cúrsaíocht aon-bhealach a sholáthar le dul isteach / amach as an láthair corpoideachais.
- Cé go mb'fhéidir go bhféadfaí gníomhaíochtaí go Grád 3 de [COVID-19 Moltaí eatramhacha don fhilleadh ar ghníomhaíochtaí spóirt do leanaí agus do dhaoine óga](#) (leathanach 5) a dhéanamh, is cóir tosaíocht a thabhairt do ghníomhaíochtaí aonair toisc nach mbíonn an baol céanna ag baint leo seo. Áirítear ar liosta de na gníomhaíochtaí ina bhfuil an riosca íseal/meánach:
 - Lúthchleasaíocht – léim, gníomhaíochtaí ina mbíonn rith (seachas sealaíocht); d'fhéadfaí gníomhaíochtaí ina mbíonn caitheamh a chur san áireamh, ar nós meáchain, teasc, sleá agus ord a chaitheamh ach bheadh gá an trealamh a ghlanadh síos tar éis gach úsáide agus, dá bhrí sin, b'fhéidir nach mbeadh a leithéid indéanta.
 - Gníomhaíochtaí eachtraíochta - treodóireacht, cadhcáil
 - Gníomhaíochtaí aeistéitiúla - léirithe damhsa aonair agus gleacaíochta
 - Cluichí cúirte roinnte – badmantan, leadóg, leadóg boird. D'fhéadfaí eitpheil, scuais agus liathróid láimhe a chur san áireamh ach toisc go mbíonn imreoirí ag roinnt an spáis chúirte chéanna sna gníomhaíochtaí seo d'fhéadfadh riosca beag breise a bheith i gceist leo
 - Cluichí páirce – seisiúin scileanna ina ndéantar scileanna a fhorbairt lasmuigh de chomhthéacs cluiche
 - Gníomhaíocht a bhaineann le sláinte/ cleachtadh agus aclaíocht phearsanta – cleachtadh cuarda nó gníomhaíochtaí eile a dhéantar go haonair; d'fhéadfaí traenáil meáchan a chur san áireamh má ghlanann gach rannpháirtí an trealamh tar éis dó/di é a úsáid
 - Gnéithe teoriciúla den fhoghlaim – mar shampla, gníomhaíocht choirp, eitic agus gnéithe cothroma de Chorpoideachas na hArdteistiméireachta a chothú. Mar aon leis sin, d'fhéadfaí staidéar a dhéanamh ar aon cheann ghnéithe eile chlár Corpoideachais na hArdteistiméireachta (gníomhaíocht choirp agus ionchuimsiú, teicneolaíocht, na meáin agus spórt, inscne agus gníomhaíocht choirp, gnó agus fiontar i ngníomhaíocht choirp agus spórt).

B'fhéidir go mbeidh gá le ham breise ag tús agus/nó ag deireadh na gceachtanna Corpoideachais le deis a thabhairt chun an trealamh a úsáideadh a ghlanadh. Más féidir, is cóir do scoláirí an trealamh a chuimilt/ghlanadh ag deireadh an cheachta. Is cóir glanadh/díghalrú níos críochnúla a dhéanamh ar an trealamh go léir a úsáideadh ag deireadh an lae scoile.

7. Eacnamaíocht Bhaile

7.1 Socruithe oibre do scoláirí i gceachtanna praiticiúla .

7.1.1 Staidéar ar bhia

Lena dheimhniú gur féidir timpeallacht oibre shábháilte agus phraiticiúil a sholáthar, moltar go mbíonn scoláire amháin ar a mhéad ag gach stáisiún oibre d'obair phraiticiúil an cheachta; dá réir sin, d'fhéadfadh go mbeadh ar scoláirí an obair phraiticiúil a dhéanamh gach ré seachtain. D'fhéadfadh scoláirí nach mbíonn an obair phraiticiúil á dhéanamh acu tascanna eile a bhfuil baint acu leis an obair phraiticiúil a dhéanamh.

7.1.2 Teicstílí

Nuair a bhíonn obair theicstílí praiticiúla á dhéanamh acu, is cóir do scoláirí a dtrealamh féin a úsáid nó is cóir trealamh a chur ar fáil dóibh dá n-úsáid féin amháin le linn an tionscadail. Nuair is indéanta, nuair a bhítear ag pleanáil d'aonaid foghlama, is cóir fócas na hoibre praiticiúla do theicstílí a bheith ar cheardanna nach mbíonn gá le hinneall fuála dóibh. Nuair a bhíonn inneall fuála in úsáid, is cóir do scoláirí a bheith ag obair leo féin, a bheith sciliúil go leor le bheith ag obair go neamhspleách, agus gach áit theagmhála ar an inneall a ghlanadh síos le ciarsúir dhíghalraithe i ndiaidh na húsáide.

7.2 Pleanáil

- Is cóir do mhúinteoirí pleanáil chun scoláirí a oiliúint faoi na nósanna imeachta breise a gcaithfear cloí leo i gceachtanna praiticiúla chun timpeallacht shábháilte oibre a dheimhniú don uile dhuine ag an am seo; mar shampla, is cóir treoir a sholáthar maidir le ciarsúir dhíghalraithe a úsáid go sábháilte ar fheara leictreacha.
- Mar is gnáth, is cóir fócas na ranganna praiticiúla a bheith ar scileanna praiticiúla, nós imeachta agus cognaíocha a fhorbairt. Nuair a bhíonn aonaid foghlama á bpleanáil, is cóir do mhúinteoirí an tslí inar féidir na scileanna sin a fhorbairt ina scoil i gcomhthéacs COVID-19 a mheas.

Mar shampla, tá ceacht praiticiúil á phleanáil ag múinteoir do scoláirí a raibh an iarta cócaireáin agus an oigheann in úsáid acu roimhe seo. Tá níos lú cócairí sa seomra staidéir bia ná mar atá stáisiún oibre. Tá na cuspóirí seo a leanas deartha ag an múinteoir: beidh scoláirí abalta oinniún a mhionghearradh i bpíosáí cothroma, a gcuid eolais agus a dtuiscint ar threoirínte sábháilteachta bia agus sláinteachais a chur i bhfeidhm chun traséilliú a chosc, agus an tslí ina bhfeidhmíonn ubh mar chomhábhar ceangailteach a úsáid agus a mhíniú. Má shocraíonn an múinteoir oideas borgaire mairteola a úsáid chun na hintinní foghlama seo a chur i gcrích is cuma má dhéanann na scoláirí na borgairí mairteola a fhriochadh nó a bhácáil toisc nach bhfuil an modh cócaireachta mar chuspóir foghlama sa cheacht.

Is cóir iarracht gan béilí a dhéanamh ina mbíonn ar níos mó ná scoláire amháin an iarta céanna a úsáid do thréimhse suntasach den ama ranga. I gcásanna ina bhfuil úsáid an iarta mar chuid lárnach de chuspóir foghlama an cheachta agus ina mbíonn an iarta céanna in úsáid ag roinnt scoláirí, d'fhéadfadh múinteoirí féachaint an féidir an t-ord oibre a athrú chun rochtain rothlach ar iartaí a bheith ag scoláirí. *Mar shampla, nuair a bhíonn mionbhruar úll á dhéanamh, d'fhéadfadh leath de na scoláirí na húlla a ullmhú agus a stobhadh ar an iarta fad a bhíonn an crústa an mionbhruair agus an mias á ullmhú ag na scoláirí eile, agus vise versa.*

- Má bhíonn sé i gceist ag múinteoirí go dtabharfaidh scoláirí comhábhair shomheasta isteach ar scoil, is cóir socruithe a dhéanamh go háitiúil chun an bia a stóráil go slán agus gluaiseacht na scoláirí i bhfoirgneamh na scoile a íoslaghdú.

7.3 Socruithe eile i gceachtanna praiticiúla

- Ba chóir aeráil mheicniúil agus fuinneoga a úsáid d'fhonn aeráil mhaith a chinntiú sna seomraí ranga.
- Tá sé tábhachtach go gcaitear clúdaigh aghaidhe le linn na gceachtanna.
- Aon uair is féidir, is cóir acmhainní nach féidir a ní go héasca, nó a chuimilt síos go héasca, a bhaint ó na stáisiúin oibre. Is cóir do mhúinteoirí machnamh a dhéanamh ar an trealamh a bhíonn ag na stáisiúin oibre agus aon nithe nach bhfuil riachtanach a thógáint ón áit agus iad a dháileadh amach de réir mar a bhíonn gá leo.
- Is cóir machnamh agus iniúchadh a dhéanamh ar chórais a úsáid a laghdaíonn gluaiseacht scoláirí óna stáisiúin oibre timpeall an tseomra; mar shampla, is cóir trealamh a stóráil ag na stáisiúin oibre seachas go lárnach, agus is cóir do na múinteoirí trealamh agus comhábhair speisialaithe a dháileadh amach (más cuí). Má bhíonn ar scoláirí gluaiseacht timpeall an tseomra ranga, mar shampla nuair a bhíonn boscaí bruscair á n-ullmhú, is cóir gluaiseacht a cheadú de réir a chéile chuig na háiteanna sin sa seomra ranga.
- I roinnt scoileanna, cuirtear na comhábhair ar fáil do na scoláirí. Nuair a bhíonn comhábhair á láimhseáil agus á ndáileadh ag múinteoirí, is cóir lámhainní a chaitheamh chun teagmháil dhíreach leis na comhábhair a sheachaint. Is cóir lámhainní a dhiúscairt idir tascanna. D'fhéadfaí a leithéid de chur chuige a ghlacadh nuair a bhíonn trealamh speisialaithe nach bhfuil ar fáil ag na stáisiúin oibre á dháileadh agus á bhailiú.
- Ina lán scoileanna, soláthraíonn an scoil roinnt de na comhábhair a bhíonn in úsáid go minic. Is féidir a rá le scoláirí na comhábhair go léir a thabhairt leo nó is féidir leis an scoil leanúint le roinnt comhábhar a sholáthar; mar shampla, d'fhéadfaí salann agus piobar aonair agus buidéal ola cócaireachta a chur ag gach stáisiún oibre. Is cóir a leithéid, má úsáidtear iad, a ghlanadh le ciarsúir dhíghalraithe tar éis iad a úsáid.

- Do léirithe praiticiúla, d'fhéadfaí teicneolaíocht dhigiteach ar nós amharcléiritheoir a úsáid chun an gá scoláirí a bheith grúpáilte le chéile a laghdú. Tá go leor amharcléitheoirí ábalta léirithe a thaifeadadh agus cruthóidh sé sin tacaíocht bhreise do scoláirí.
- Is cóir do scoláirí pointí teagmhála ar threalamh, ar nós cnaipí coicearáin, a ghlanadh síos le ciarsúir dhíghalraithe tar éis iad a úsáid. Is cóir ciarsúir dhíghalraithe agus boscaí bruscair a sholáthar chun ciarsúir a dhiúscairt ag aonaid oibre agus/nó in aice leis an trealamh, lena n-áirítear micreathonnta.
- Is cóir gach éadach, tuáillí, lámhainní oigheann agus naprúin a ní ag deireadh gach ceachta. Más féidir, is cóir do scoláirí a naprún, lámhainní oigheann, éadach agus tuáillí féin a thabhairt leo agus iad a thabhairt abhaile don níos chéanna. Nuair nach féidir a leithéid a dhéanamh, is cóir do mhúinteoirí lámhainní a chaitheamh agus iad ag láimhseáil earraí a bhíonn úsáidte. Má tharlaíonn go nitear earraí ar scoil, is cóir a bheith ríshoiléir faoi na hearraí atá glan agus salach. Go hidéalach, ba chóir éadaí a ní ag baint úsáid as ciogal níos chéanna atá te (60°C ar a laghad) agus iad a thriomú i dtriomadóir ansin.
- Toisc go mbeidh scoláirí ag obair go neamhspleách, b'fhéidir go dtabharfaidh múinteoirí cead dóibh a mbia féin a bhlaiseadh chun meastóireacht a dhéanamh ar a gcuid oibre. I gcásanna mar seo, ba chóir do scoláirí a sceanra féin nó sceanra aon uaire a úsáid chun an bia a bhlaiseadh. Mar is iondúil, is cóir a leithéid a dhéanamh go sláinteach. Mar mhalairt air sin, d'fhéadfaí an mheastóireacht ar bhlaís agus uaigeacht na mbéilí nó na dtáirgí a dhéanamh mar thasc obair bhaile.
- Mar is gnáth do gach ceacht, is cóir do na scoláirí an trealamh/na huirlisí a bhíonn in úsáid a ghlanadh agus a leithéid a bheith mar chuid de na nósanna imeachta tís. Mura mbíonn doirteal ar fáil do gach stáisiún oibre, chun fadú sóisialta a choinneáil, is cóir do mhúinteoirí rochtain ar dhoirteal a cheadú diaidh ar ndiaidh agus báisíní níos chéanna a chur ar fáil ag na stáisiúin oibre. Sula ndéantar an níos chéanna, is cóir do scoláirí a lámha a ní go maith, agus an bord draenála/cuntar oibre a dhíghalrú. Is cóir miasa a ní le huisce te agus le leacht níos chéanna díghalraithe. Sula ndéantar trealamh/uirlisí a thriomú, is cóir do scoláirí a lámha a dhíghalrú. Nuair a bhíonn miasa á dtriomú, is cóir tuáille tae glan a úsáid agus na hearraí a chur ag na stáisiúin oibre/sna cófraí.
- Ag deireadh gach ceachta, is cóir do scoláirí úsáid a bhaint as ciarsúir/spraeanna díghalraithe chun na dromchlaí oibre a bhí in úsáid agus pointí teagmhála ar nós hanlaí na gcófraí a ghlanadh .
- Is cóir dromchlaí oibre agus pointí teagmhála a ghlanadh/ a dhíghalrú nuair a bhíonn an ceacht deireanach thart gach lá.