

Neart

Supporting mental health in post-primary schools

JIGSAW
Young people's
health in mind



An Roinn Oideachais
agus Óige
Department of Education
and Youth

Paca Faisnéise d'Iar-bhunscoileanna

Réimsí Cláir Neart

Meán Fómhair 2025 - Meitheamh 2026



Fáilte go Neart -

Tacaí meabhairshláinte Jigsaw d'iar-bhunscoileanna

Ag obair dó i gcomhpháirt leis an tSeirbhís Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais (SNSO)/an Roinn Oideachais, soláthraíonn Jigsaw sraith chuimsitheach acmhainní meabhairshláinte agus folláine, oiliúna meabhairshláinte agus folláine agus clár meabhairshláinte agus folláine d'iar-bhunscoileanna. Sna trí bliana romhainn, cabhróidh Neart le scoileanna deiseanna foghlama a thabhairt do dhaltaí chun an mheabhairshláinte agus an fholláine a chur chun cinn, chomh maith le seimineáir Ghréasáin agus cúrsaí ríomhfhoghlama ar an meabhairshláinte a sholáthar do thuismitheoirí agus do bhaill foirne scoile. Cuideoidh ár gcuid oibre leis an tacaíocht atá ar fáil cheana i scoileanna, lena n-áirítear treoirchomhairleoireacht a sholáthar, obair SNSO, curaclam OSPS agus cláir agus tograí folláine eile atá ann cheana féin, lena n-áirítear struchtúr na bhFoirne Tacaíochta Daltaí.

Leis an gclár tacaí Neart, tairgtear cur chuige solúbtha il-chomhpháirte do scoileanna chun páirt a ghlacadh i raon leathan cúrsaí oiliúna, ríomhfhoghlama, seimineáir Gréasáin, ardranganna agus seimineáir mar fhreagairt do riachtanais na scoile. Chun an leas is fearr a bhaint as an tacaíocht atá ar fáil trí Neart, molann SNSO go gcuirfeadh Foireann Tacaíochta Daltaí do scoile na treoirlínte d'Fhoirne Tacaíochta Daltaí (gov.ie – Acmhainní agus Foilseacháin ón tSeirbhís Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais (SNSO)) a chur i bhfeidhm agus/nó gur bhain sí leas as an oiliúint atá ar fáil ó SNSO. Déan teagmháil le do Shíceolaí de chuid SNSO nó le d'oifig áitiúil de chuid SNSO chun tuilleadh faisnéise a fháil.

Moltar freisin go gcuireann do scoil timthriall athbhreithnithe agus forbartha sa siúil maidir le chur chun cinn na folláine trí Fhéinmheastóireacht Scoile (FMS) a úsáid. Féach gov.ie – Folláine san oideachas chun tuilleadh faisnéise a fháil agus chun amharc ar fhíseáin ar Mhachnaimh ar an bPróiseas Féinmheastóireachta Scoile (FMS) a Úsáid chun Tús a Chur le Timthriall Athbhreithnithe agus Forbartha le haghaidh Chur Chun Cinn na Folláine ó scoileanna a thaispeánann an dea-chleachtas. [gov](http://gov.ie) – Machnaimh ar an bPróiseas Féinmheastóireachta Scoile (FMS) a Úsáid chun Tús a Chur le Timthriall Athbhreithnithe agus Forbartha le haghaidh Chur Chun Cinn na Folláine (www.gov.ie)



Tá tacaíocht agus oiliúint do **gach ball foirne scoile** ábhartha dóibh siúd a bhfuil freagrachtaí teagaisc ábhair orthu agus dóibh siúd a bhfuil freagrachtaí breise orthu lasmuigh den seomra ranga. Áirítear leo sin, mar shampla, séiplínigh, comhordaitheoirí teagmhála, baile agus an phobail, múinteoirí tacaíochta iompraíochta, comhordaitheoirí folláine, Cinn Bhliana, múinteoirí riachtanas speisialta oideachais, treoraithe riachtanas speisialta oideachais, treoirchomhairleoirí, meáncheannairí sa scoil agus an fhoireann ardbhainistíochta. Tagraíonn an téarma ‘gach ball foirne scoile’ freisin do bhaill foirne neamhtheagaisc amhail cúntóirí riachtanas speisialta, baill foirne an Chláir Críochnaithe Scoile, oifigigh chléireachais, baill foirne breise agus cothabhála, glantóirí, lónadóirí, leabharlannaithe agus baill foirne choimhdeacha eile a thacaíonn le hobair na scoile.

Soláthraítear tacaíocht do **dhaltaí** trí oiliúint múinteoirí do **bhaill foirne scoile a bhfuil freagrachtaí sonracha teagaisc orthu as OSPS agus as folláine**. Le Neart, soláthraítear roinnt cláir rangbhunaithe ar féidir le múinteoirí iad a sholáthar do dhaltaí tar éis oiliúint fhéinstiúrtha agus oiliúint ar líne a ghabháil de láimh. Dá réir sin, is leis na cláir rangbhunaithe sin a sholáthrófar deiseanna foghlama do dhaltaí lena gcuirfear an mheabhairshláinte agus an fholláine chun cinn.

A leis na an tacaíocht agus an oiliúint **d’Fhoirne Tacaíochta Daltaí**, cuirfear feabhas ar a gcuid eolais agus scileanna agus tógfar ar na hacmhainn seo chun an mheabhairshláinte agus an fholláine a chur chun cinn agus a chothú ar fud an phobail scoile uile.

Áirítear le tacaí **do thuismitheoirí/do chaomhnóirí** sraith podchraoltaí agus sraith seimineár Gréasáin beo. Soláthrófar Foireann Uirlisí Idirghníomhacha do scoileanna freisin chun tacú leo feabhas a chur ar rannpháirtíocht agus rannpháirteachas na dtuismitheoirí/na gcaomhnóirí le scoileanna.

Sa doiciméad seo, tugtar forbhreathnú mionsonraithe ar gach réimse cláir a bheidh ar fáil do scoileanna ón mbliain 2025 - 2026.



Cur chuige i leith soláthair – na nithe ar cheart duit a bheith ag súil leo

Úsáideann Neart na modhanna difriúla seo a leanas chun tacaí, acmhainní agus fothú acmhainne a sholáthar do scoileanna:

Modh soláthair	Tuairisc – na nithe ar cheart do bhaill foirne scoile a bheith ag súil leo
Seimineáir Ghréasáin bheo	Óstáiltear seimineáir Ghréasáin bheo ar Zoom Webinar agus maireann siad uair amháin an chloig de ghnáth. Lena linn, tugann láithreoir amháin nó níos mó láithreoireacht ar fhaisnéis fhianaisebhunaithe ar an topaic atá i gceist. Uaireanta, cuirtear faisnéis i láthair trí úsáid a bhaint as modheolaíocht ‘comhrá cois teallaigh’, áit a nglacann na láithreoirí cur chuige comhráiteach chun faisnéis a chomhroinnt faoin ábhar. Cé nach n-éilítear ar rannpháirtithe idirghníomhú le chéile, is féidir leo ceisteanna a chur tríd an bhfeidhm ceisteanna agus freagraí. Tabharfaidh na láithreoirí freagra ar na ceisteanna sin ag deireadh an tseimineáir Gréasáin. I gcás nach bhfuil dóthain ama ag na láithreoirí freagra a thabhairt ar na ceisteanna uile, scaipfear freagraí scríofa ar na ceisteanna atá fágtha ar na rannpháirtithe uile in éineacht leis an taifeadadh/na sleamhnáin.
Seimineáir Gréasáin bheo máistir-ranga	Úsáidtear seimineáir Gréasáin máistir-ranga chun faisnéis dhomhain a sholáthar atá saincheaptha d’Fhoirne Tacaíochta Daltaí. Reáchtáiltear iad chun eispéiris foghlama speisialaithe a sholáthar atá deartha chun eolas domhain, scileanna praiticiúla agus léargais uathúla a thabhairt do rannpháirtithe ar ábhar roghnaithe. Óstáiltear iad ar Zoom Webinar freisin agus maireann siad idir uair amháin an chloig agus uair amháin an chloig go leith de ghnáth. Cé nach n-éilítear ar rannpháirtithe idirghníomhú le chéile, is féidir leo ceisteanna a chur tríd an bhfeidhm ceisteanna agus freagraí. Tabharfaidh na láithreoirí freagra ar na ceisteanna sin ag deireadh an tseimineáir Gréasáin nó trí dhoiciméad scríofa ceisteanna agus freagraí a scaipeadh ar rannpháirtithe in éineacht le sleamhnáin agus taifeadtaí tar éis an tseimineáir Gréasáin.
Cúrsaí ríomhfhoghlama féinstiúrtha	I gcúrsaí ríomhfhoghlama féinstiúrtha, éilítear ar bhaill foirne scoile aonair freagracht a ghlacadh as a bpróiseas foghlama féin. Maireann na cúrsaí ríomhfhoghlama Neart uile idir 40 nóiméad agus uair amháin an chloig de ghnáth, agus is féidir iad a rochtain tríd an tairseach ríomhfhoghlama Neart. Is féidir le rannpháirtithe ‘tosú agus imeacht’ tráth ar bith le linn a n-aistir fhéinstiúrtha trí aon chúrsa. Ní mór do rannpháirtithe an cúrsa iomlán a chríochnú agus foirm ghearr meastóireachta iarchúrsa a chomhlánú chun cáiliú le haghaidh Teastas Críochnaithe. Úsáidtear gearrchúrsaí ríomhfhoghlama freisin chun rochtain a thabhairt do mhúinteoirí ar na lámhleabhair threorach agus na hacmhainní ar líne a theastaíonn chun na seisiúin agus na cláir éagsúla rangbhunaithe Neart a sholáthar do dhaltaí. Tá siad sin ar fáil ar an Tairseach Ríomhfhoghlama Neart.
Comhdhálacha Réigiúnacha i bPearsa	Is ionann Comhdhálacha Réigiúnacha i bPearsa agus imeachtaí fothú acmhainne a mhaireann an lá ar fad agus atá dírithe go sonrach ar bhaill d’Fhoirne Tacaíochta Daltaí. Is ar bhonn réigiúnach a eagraítear na Comhdhálacha, agus is gá d’ionadaithe ó Fhoirne Tacaíochta Daltaí i scoileanna rannpháirteacha freastal orthu i bpearsa. Is gá seimineáir Gréasáin máistir-ranga atá sonrach don topaic agus/nó ríomhfoghlaim shonrach a bheith críochnaithe ag baill d’Fhoirne Tacaíochta Daltaí sula bhféadfaidh siad freastal ar Chomhdhálacha. Tá Comhdhálacha Réigiúnacha deartha chun a bheith an-idirghníomhach agus an-rannpháirtíoch, agus áirítear leo foghlaim chomhroinnte agus cleachtas machnamhach.
Foirne Uirlisí Idirghníomhacha	Is é is foirne uirlisí idirghníomhacha ann acmhainní digiteacha lena soláthraítear faisnéis fhianaisebhunaithe do bhaill foirne scoile. Áirítear leo ailt, físeáin, beochaintí, bileoga eolais, cás-staidéir, treoracha agus straitéisí le haghaidh dea-chleachtas a spreagadh agus a threorú maidir leis an meabhairshláinte agus an fholláine i scoileanna.
Ceardlanna idirghníomhacha ar líne	Is ceardlanna ar líne iad seo, a mhaireann idir uair amháin an chloig agus uair amháin an chloig go leith. Óstáiltear ar Zoom iad, agus úsáidtear iad chun baill foirne scoile a uasoiliúint agus chun cur leis an eolas agus an acmhainn atá acu i bpríomhréimsí na meabhairshláinte agus na folláine. Éilítear iontu idirghníomhaíocht agus rannpháirtíocht i seomraí ar leithligh, agus an méid sin á dhéanamh go minic trí úsáid a bhaint as uirlisí idirghníomhacha ar líne, e.g., Mentimeter, Slido, etc.
Seisiúin idirghníomhacha ‘buail isteach’ ar líne	Is gearrseisiúin idirghníomhacha ar líne iad seo, áit ar féidir le rannpháirtithe ‘bualadh isteach’ aon uair is mian leo chun freagraí a fháil ar cheisteanna, chun dúshláin a fhabhtcheartú agus chun smaointe agus leideanna a chomhroinnt ar théama sonrach. Bíonn siad faoi stiúir ag éascaitheoir ar féidir leis/Léi freagra a thabhairt ar cheisteanna agus comhairle a thabhairt, e.g., ceisteanna agus comhairle a bhaineann le cur chun feidhme na gclár rangbhunaithe (e.g., Oideachas Píaraí, Nuáil ar son na Folláine).
Podchraoltaí	Sraith fuaime dhigiteach is féidir a shruthú nó a íoslódáil ó sholáthraithe éagsúla podchraoltaí, lena n-áirítear Acast agus Apple Podcast. Tá eagrán théamacha sa tsraith Podchraoltaí Meabhairshláinte Óige Neart, lena n-áirítear ionchur ó bhaill foirne Neart, ó ghairmithe eile, ó dhaoine óga agus ó thuismitheoirí.

Faoi bhráid ceannairí scoile

Tugtar sa Phaca Faisnéise seo forbhreathnú ar na Réimsí Cláir Neart uile a bheidh ar fáil d'iar-bhunscoileanna don bhliain acadúil 2025-2026.

Chun an leas is fearr a bhaint as na tacaí atá ar fáil trí Neart, molann SNSO go gcuirfeadh Foireann Tacaíochta Daltaí do scoile na treoirleánte d'Fhoirne Tacaíochta Daltaí (gov.ie - [Acmhainní agus Foilseacháin ón tSeirbhís Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais \(SNSO\)](#)) chun feidhme agus go ndéanfadh sí athbhreithniú tráthrialta ar an dóigh a n-oibríonn an fhoireann agus/nó gur bhain sí leas as an oiliúint atá ar fáil ó SNSO. Déan teagmháil le do Shíceolaí de chuid SNSO nó le d'oifig áitiúil de chuid SNSO chun tuilleadh faisnéise a fháil, nó coinnigh súil ar shuíomh Gréasáin d'ionaid oideachais áitiúil chun mionsonraí a fháil faoi sheisiúin oiliúna atá le teacht.

Moltar freisin gur thionscain do scoil timthriall athbhreithnithe agus forbartha le haghaidh chur chun cinn na folláine trí Fhéinmheastóireacht Scoile (FMS) a úsáid. Féach gov.ie - [Folláine san oideachas](#) chun tuilleadh faisnéise a fháil agus chun amharc ar fhíseáin ar Mhachnaimh ar an bPróiseas Féinmheastóireachta Scoile (FMS) a Úsáid chun Tús a Chur le Timthriall Athbhreithnithe agus Forbartha le haghaidh Chur Chun Cinn na Folláine ó scoileanna a thaispeánann an dea-chleachtas. [gov](http://gov.ie) - [Machnaimh ar an bPróiseas Féinmheastóireachta Scoile \(FMS\) a Úsáid chun Tús a Chur le Timthriall Athbhreithnithe agus Forbartha le haghaidh Chur Chun Cinn na Folláine \(www.gov.ie\)](#).

Conas is féidir leat do spéis in Neart a chlárú: Mura bhfuil tú féin ná baill foirne do scoile cláraithe do Neart cheana féin, [cláraigh anseo](#) chun ár Nuachtlitir mhíosúil a fháil, rud ina dtugtar faisnéis faoi chomhpháirteanna an chláir Neart a luaithe a bhíonn siad ar fáil. Ar an tslí sin, coinneofar thú agus do bhaill foirne ar an eolas go hiomlán faoi na tacaí agus na hacmhainní meabhairshláinte agus folláine uile ar féidir le do scoil leas a bhaint astu i rith na bliana acadúla.

Cuir an nasc clárúcháin seo a leanas ar aghaidh chuig do bhaill foirne agus chuig do chomhghleacaithe i do scoil freisin: [Cláraigh anseo](#).



Seimineáir Ghréasáin do cheannairí scoile

Aidhm: Faisnéis a sholáthar do cheannairí scoile faoin dóigh ar féidir le Neart tacú le meabhairshláinte agus folláine an phobail scoile uile, agus tacaí a sholáthar do cheannairí scoile ionas gur féidir leo cur chuige scoile uile a stiúradh i leith na meabhairshláinte agus na folláine.

Réimse cláir	Tuairisc/cur chuige	Torthaí foghlama	An t-am óna mbeidh sé ar fáil
Seimineár Gréasáin faisnéise do cheannairí scoile <i>Arna sholáthar i gcomhpháirt le SNSO</i>	Seimineár Gréasáin beo uair amháin an chloig atá ceaptha chun ceannairí scoile a chur ar an eolas faoi fhorbairtí nua Neart don bhliain acadúil 2025/26 agus chun tús eolais a thabhairt do cheannairí ar an nGradam Folláine Neart nua, rud a thugtar chun rannpháirtíocht in Neart a aithint.	I gcás ceannairí scoile: - Beidh an t-eolas is deireanaí acu ar an gclár tacaí agus acmhainní Neart do scoileanna don bhliain acadúil 2025/26 - Tabharfar tús eolais dóibh ar an nGradam Folláine Neart agus ar na critéir rannpháirtíochta.	Meán Fómhair '25
Seimineár Gréasáin tacaíochta do cheannairí scoile <i>Arna sholáthar i gcomhpháirt le SNSO</i>	Seimineár Gréasáin beo uair amháin an chloig atá ceaptha chun tacú le ceannairí scoile an chuid is fearr a bhaint as an gclár Neart, chun iad a chumasú uasmhéadú a dhéanamh ar chur chuige scoile uile i leith na meabhairshláinte agus na folláine ina scoil.	I gcás ceannairí scoile: Bainfidh siad leas as raon tacaí agus acmhainní chun cabhrú leo uasmhéadú a dhéanamh ar an tionchar a imríonn cur chuige scoile uile i leith na meabhairshláinte agus na folláine ina bpobal scoile.	Eanáir '26



Cláir rangbhunaithe do dhaltaí

Aidhm: An oiliúint agus na hacmhainní is gá a sholáthar do mhúinteoirí ionas gur féidir leo cláir rangbhunaithe a sholáthar ina gcuirtear meabhairshláinte agus folláine daltaí chun cinn

Réimse cláir	Tuairisc/cur chuige	Torthaí foghlama	An t-am óna mbeidh sé ar fáil
Tuige nach labhraimis?	Ceithre sheisiún rangbhunaithe atá faoi stiúir ag an múinteoir do dhaltaí sraithe sóisearaí chun meabhairshláinte agus folláine na ndaltaí a chur chun cinn agus a chothú. Cuireann múinteoirí gearrchúrsa ríomhfhoghlama féinstiúrtha i gcrích chun an Lámhleabhar Treorach do Mhúinteoirí agus na hábhair ranga a rochtain.	I gcás daltaí: - Forbróidh siad an tuiscint atá acu ar an meabhairshláinte agus ar an bhfolláine. - Foghlaimeoidh siad straitéisí chun aird a thabhairt ar a meabhairshláinte féin – Fiosróidh siad cén dóigh agus cá háit ar féidir leo cabhair a iarraidh más gá dóibh déanamh amhlaidh/nuair is gá dóibh déanamh amhlaidh.	Ar fáil anois ar an Tairseach Ríomhfhoghlama Neart
Strus Scrúduithe a Bhainistiú	Ceithre sheisiún rangbhunaithe atá faoi stiúir ag an múinteoir do dhaltaí sraithe sóisearaí agus do dhaltaí sraithe sinsearaí chun cabhrú leo strus scrúduithe a thuiscint agus straitéisí chun strus scrúduithe a bhainistiú a fhorbairt. Cuireann múinteoirí gearrchúrsa ríomhfhoghlama féinstiúrtha i gcrích chun an Lámhleabhar Treorach do Mhúinteoirí agus na hábhair ranga a rochtain.	I gcás daltaí: - Fiosróidh siad cineál an struis mar ghnátheispéireas daonna. - Breithneoidh siad an tábhacht a bhaineann lena leibhéil struis a chothromú le linn tréimhsí scrúduithe. - Forbróidh siad straitéisí le haghaidh a leibhéil struis a bhainistiú roimh thréimhsí scrúduithe agus lena linn. - Fiosróidh siad raon cásanna a bhaineann le strus scrúduithe a bhainistiú, go háirithe sa tsraith shóisearach. - Beidh siad eolach ar roghanna iarrtha cabhrach má tharlaíonn sé nach bhfuil siad in ann an strus scrúduithe a bhainistiú.	Ar fáil anois ar an Tairseach Ríomhfhoghlama Neart
Cara Maith Amháin	Ceithre sheisiún rangbhunaithe atá faoi stiúir ag an múinteoir ina dtugtar deis do dhaltaí sraithe sinsearaí a gcuid eolais, muiníne agus scileanna a fhorbairt maidir le tacú leis an meabhairshláinte agus an fholláine de chuid carad. Cuireann múinteoirí cúrsa ríomhfhoghlama féinstiúrtha uair amháin an chloig i gcrích chun na hábhair ranga a rochtain.	I gcás daltaí: - Méadóidh siad a litearthacht meabhairshláinte - Méadóidh siad a muinín as tacaíocht don meabhairshláinte de chuid carad a thionscnamh. - Forbróidh siad a gcuid eolais, tuisceana agus scileanna chun freagairt do na riachtanais de chuid carad agus chun tacú leo sin ar an mbealach is fearr. - Méadóidh siad an tuiscint atá acu ar theorainneacha agus ar an tábhacht a bhaineann le haire a thabhairt dá meabhairshláinte féin má tá siad ag tacú le cara/nuair atá siad ag tacú le cara.	Eanáir '26

Cláir rangbhunaithe do dhaltáí Idirbhliana

Aidhm: An oiliúint agus na hacmhainní is gá a sholáthar do mhúinteoirí ionas gur féidir leo cláir rangbhunaithe níos faide agus níos doimhne a sholáthar ina gcuirtear an mheabhairshláinte agus an fholláine chun cinn i measc daltaí Idirbhliana, agus béim ar leith á cur ar aghlór na ndaltaí a spreagadh

Réimse cláir	Tuairisc/cur chuige	Torthaí foghlama	An t-am óna mbeidh sé ar fáil
An Clár Take Action! <i>i gcomhar le Gaisce</i>	Clár Gaisce 13 seachtaine atá faoi stiúir ag an múinteoir agus a sholáthraítear sa seomra ranga do dhaltáí Idirbhliana chun cur leis an tuiscint ar an meabhairshláinte, chun litearthacht meabhairshláinte agus scileanna meabhairshláinte a thógáil agus chun tacú le daltaí an mheabhairshláinte a chur chun cinn laistigh dá bpobal scoile. Cuireann múinteoirí cúrsa ríomhfhoghlama féinstiúrtha uair amháin an chloig i gcrích chun na hábhair ranga a rochtain.	I gcás daltaí: - Beidh tuiscint níos fearr acu ar an meabhairshláinte agus ar an bhfolláine, lena n-áireofar litearthacht meabhairshláinte a fhorbairt, a fhiosrú cé na nithe ar féidir leo dochar a dhéanamh dá meabhairshláinte agus ar féidir leo cabhrú lena meabhairshláinte, agus conas is féidir leo cabhair a lorg le haghaidh a meabhairshláinte - Forbróidh siad scileanna atá bainteach le dea-mheabhairshláinte agus dea-fholláine a chothabháil, go háirithe maidir le mothúcháin a bhainistiú, le dea-ghnáthaimh chodlata agus aclaíochta a fhorbairt, le cairdis fholláine agus le spriocanna a shocrú. - Forbróidh siad straitéisí chun an fheasacht ar an meabhairshláinte a chur chun cinn laistigh dá bpobal scoile, agus na cúig ghníomh sa lá ar son na meabhairshláinte á n-úsáid acu.	Ar fáil anois ar an Tairseach Ríomhfhoghlama Neart
Oideachas Piaráí ar son na Folláine	Clár oiliúna rangbhunaithe deich seachtaine do dhaltáí Idirbhliana chun oiliúint a chur orthu i gceardlann meabhairshláinte agus folláine a sholáthar do dhaltáí sraithe sóisearaí. Cuireann múinteoirí gearrchúrsa ríomhfhoghlama féinstiúrtha i gcrích chun an Lámhleabhar Treorach do Mhúinteoirí agus na hábhair ranga a rochtain.	I gcás daltaí: - Tuigfidh siad an ról tábhachtach is féidir le hoideoirí is piaraí a imirt i dtacú leis an meabhairshláinte agus an fholláine i scoileanna - Forbróidh siad tuiscint ar phríomhchoincheapa agus príomhtheachtaireachtaí a sholáthróidh siad sa cheardlann a soláthróidh piaraí í, i.e., An cumas chun cur síos a dhéanamh ar an téarma 'meabhairshláinte' agus chun é a shainmhíniú; Straitéisí a chomhroinnt le haghaidh dóigheanna ar féidir le piaraí aird a thabhairt ar a meabhairshláinte féin le linn tréimhsí athruithe; Breac-chuntas a thabhairt ar cá háit ar féidir le daoine óga cabhair a iarraidh más gá dóibh déanamh amhlaidh agus nuair is gá dóibh déanamh amhlaidh. - A scileanna óráidíochta poiblí agus láithreoireachta a fhorbairt le linn dóibh ullmhú do cheardlanna piaraí a sholáthar do ranganna sraithe sóisearaí.	Ar fáil anois ar an Tairseach Ríomhfhoghlama Neart

Lean ar aghaidh

Réimse cláir	Tuairisc/cur chuige	Torthaí foghlama	An t-am óna mbeidh sé ar fáil
Nuáil ar son na Folláine <i>Arna fhorbairt i gcomhpháirt le Nuálaithe Sóisialta Óga</i>	Clár curaclambhunaithe deich seachtaine atá faoi stiúir ag an múinteoir ina gcuirtear glór na ndaltaí chun cinn do dhaltáí Idirbhliana. Cuireann múinteoirí gearrchúrsa ríomhfhoghlama féinstiúrtha i gcrích chun rochtain a fháil ar na hábhair rangbhunaithe ar líne a sholáthraíonn Jigsaw agus Nuálaithe Sóisialta Óga.	I gcás daltaí: - Forbróidh siad a dtuiscint ar an meabhairshláinte agus ar thábhacht a nglóir féin i gcur chun cinn na meabhairshláinte i scoileanna, lena n-áirítear conas is féidir leis an rannpháirtíocht tacú lena meabhairshláinte féin. - Fiosróidh siad riachtanais a bpobail scoile i ndáil leis an meabhairshláinte agus roghnóidh siad saincheist chun díriú uirthi. - Forbróidh siad raon réiteach ar féidir leo aghaidh a thabhairt ar an ngá sin agus roghnóidh siad an réiteach is cuí le haghaidh gníomhaíocht nuálach.	Ar fáil anois ar an Tairseach Ríomhfhoghlama Neart
Tionscnamh um Ambasadóirí Folláine Daltaí	Tá sé beartaithe ag Neart Tionscnamh um Ambasadóirí Folláine Daltaí a thabhairt isteach i scoileanna thar an dá bhliain acadúla atá le teacht. Mar chéad chéim den phróiseas sin, iarrfar ar scoileanna idir mí Eanáir agus mí na Bealtaine 2026 beirt daltaí Idirbhliana ar a laghad a shainaithint chun teacht chun bheith ina nAmbasadóirí Folláine dá gcuid. Ba cheart páirt a bheith glactha ag na daltaí sin i gceann amháin de na Cláir Idirbhliana Neart le linn na bliana acadúla 2025/26. Glacfaidh siad páirt ansin sa Tionscnamh um Ambasadóirí Folláine a thosóidh i mí Mheán Fómhair 2026, tráth a bheidh siad sa Chúigiú Bliain. Táthar ag súil leis go leithdháilfidh siad thart ar thrí huaire an chloig in aghaidh na míosa ar a ról mar Ambasadóir Folláine le linn na bliana acadúla 2026/27. Tabharfar tuilleadh mionsonraí faoin tionscnamh corraitheach folláine seo sa bhliain 2026.		2026-2027



Cúrsaí ríomhfhoghlama féinstiúrtha do gach ball foirne scoile

Aidhm: Cur le heolas agus acmhainn gach baill foirne scoile chun cineálacha cur chuige scoile uile a chur chun cinn i leith na folláine agus na meabhairshláinte

Réimse cláir	Tuairisc/cur chuige	Torthaí foghlama	An t-am óna mbeidh sé ar fáil
Tacú leis an meabhairshláinte agus leis an bhfolláine i suíomh na scoile	Cúrsa ríomhfhoghlama féinstiúrtha uair amháin an chloig do gach ball foirne scoile. Moltar go gcuirfeadh baill foirne a sholáthraíonn seisiúin rangbhunaithe do dhaltáí an cúrsa seo i gcrích chun cur lena gcuid eolais agus acmhainne sula dtosódh siad ar na seisiúin rangbhunaithe a sholáthar.	I gcás baill foirne scoile: - Forbróidh siad tuiscint níos fearr ar an meabhairshláinte agus ar an bhfolláine. - Beidh tuiscint níos fearr acu ar cén fáth a bhfuil scoileanna ina suíomhanna tábhachtacha le haghaidh meabhairshláinte agus folláine na n-óg a chur chun cinn agus a chothú - Méadóidh siad an tuiscint atá acu ar an ról is féidir leo a imirt i meabhairshláinte a chur chun cinn agus a chothú ina scoil. - Forbróidh siad raon straitéisí is féidir leo a úsáid ina ról chun an mheabhairshláinte agus an fholláine a chur chun cinn agus a chothú.	Ar fáil anois ar an Tairseach Ríomhfhoghlama Neart
An fhoghlaim sa mheabhairshláinte agus san fholláine a stiúradh	Cúrsa ríomhfhoghlama féinstiúrtha 40 nóiméad do gach ball foirne scoile. Moltar go gcuirfeadh baill foirne a sholáthraíonn seisiúin rangbhunaithe do dhaltáí an cúrsa seo i gcrích sula dtosódh siad ar na seisiúin rangbhunaithe a sholáthar.	I gcás baill foirne scoile: - Fiosróidh siad na nithe tábhachtacha atá le cur san áireamh le linn pleanáil le haghaidh teagasc faoin meabhairshláinte agus faoin bhfolláine sa seomra ranga. - Beidh tuiscint níos fearr acu ar an tábhacht a bhaineann le teorainneacha le linn teagasc faoin meabhairshláinte agus faoin bhfolláine - Gnóthóidh siad straitéisí praiticiúla is féidir a úsáid sa seomra ranga chun teagasc faoin meabhairshláinte agus faoin bhfolláine.	Ar fáil anois ar an Tairseach Ríomhfhoghlama Neart
An imní a thuiscint sa seomra ranga	Cúrsa ríomhfhoghlama féinstiúrtha uair amháin an chloig do gach ball foirne scoile.	I gcás baill foirne scoile: - Beidh tuiscint níos fearr acu ar cad is imní ann - Tuigfidh siad an-chuid de na dóigheanna ar féidir le himní í féin a léiriú i ndaoine óga. - Beidh siad ábalta na tosca taobh thiar d'inní a d'fhéadfadh a bheith ag déanamh difear do dhaoine óga a shainaithint. - Beidh roinnt straitéisí foghlamtha acu chun tacú lena bhfreagairt do dhaltáí atá ag fulaingt imní.	Ar fáil anois ar an Tairseach Ríomhfhoghlama Neart

Lean ar aghaidh

Réimse cláir	Tuairisc/cur chuige	Torthaí foghlama	An t-am óna mbeidh sé ar fáil
Glór na ndaltaí a uasmhéadú maidir leis an meabhairshláinte agus an fholláine i scoileanna	Cúrsa ríomhfhoghlama féinstiúrtha uair amháin an chloig do bhaill foirne scoile ar an dea-chleachtas i leith glór na ndaltaí a lorg i ndáil leis an bhfolláine agus an mheabhairshláinte i scoileanna agus i leith freagairt don ghlór sin.	I gcás baill foirne scoile: - Beidh tuiscint níos fearr acu ar an tábhacht a bhaineann le glór na ndaltaí i bpróisis chinnteoireachta a bhaineann leis an meabhairshláinte agus an fholláine i scoileanna. - Úsáidfí siad prionsabail an chreata náisiúnta rannpháirtíochta, amhail spás sábháilte cuimsitheach a chruthú do dhaoine óga ina mbeidh siad in ann a dtuairimí a chur in iúl agus páirt a thabhairt dóibh i ngach céim den chinnteoireacht. - Beidh siad ar an eolas faoi straitéisí éifeachtacha le haghaidh glór na ndaltaí a lorg agus le haghaidh freagairt dó i suíomh na scoile.	Samhain '25
Treisiú le tosca cosantacha scoilbhunaithe le haghaidh meabhairshláinte agus folláine daltaí	Cúrsa ríomhfhoghlama féinstiúrtha uair amháin an chloig do gach ball foirne scoile, ina bhfiosraítear conas is féidir le scoileanna uasmhéadú a dhéanamh ar na tosca cosantacha a rannchuidíonn le meabhairshláinte agus folláine dhearfach.	I gcás baill foirne scoile: - Beidh tuiscint níos fearr acu ar na tosca riosca agus cosantacha a bhaineann leis an bhfolláine atá sonrach do shuíomh na scoile. - Breithneoidh siad a thábhachtaí atá cultúr tacúil scoile agus timpeallacht thacúil scoile maidir le tacú leis an meabhairshláinte agus maidir le braistint chómhuintearais agus nascachta a chothú do dhaltaí. - Fiosróidh siad straitéisí praiticiúla chun treisiú le tosca cosantacha scoilbhunaithe le haghaidh meabhairshláinte agus folláine daltaí.	Eanáir '26



Seimineáir Ghréasáin bheo do gach ball foirne

Aidhm: Cur le heolas agus acmhainn gach baill foirne scoile chun cineálacha cur chuige scoile uile a chur chun cinn i leith na folláine agus na meabhairshláinte

Réimse cláir	Tuairisc/cur chuige	Torthaí foghlama	An t-am óna mbeidh sé ar fáil
Tacú le folláine daltaí le linn an aistrithe ón mbunscoil chuig an iar-bhunscoil le hionchur ó STOT – Seirbhís Tacaíochta Oideachais Tusla	Seimineár Gréasáin oiliúna uair amháin an chloig ina soláthraítear straitéisí do gach ball foirne scoile maidir leis an dóigh ar féidir tacú le daltaí de réir mar a aistríonn siad isteach sa chéad bhliain den iar-bhunscoil.	I gcás baill foirne scoile: - Beidh tuiscint mhéadaithe acu ar na dúshlán agus na tionchair a d'fhéadfadh tréimhsí aistrithe shuntasaigh a chruthú do dhaoine óga, go háirithe agus iad ag tosú ar an iar-bhunscoil. - Gnóthóidh siad straitéisí chun tacú le daltaí de réir mar a aistríonn siad isteach sa chéad bhliain. - Fiosróidh siad samplaí de chineálacha éifeachtacha cur chuige i leith tacú le daltaí le linn an aistrithe seo.	Meán Fómhair '25
An corpiómhá agus deacrachtaí itheacháin – straitéisí do bhaill foirne scoile	Seimineár Gréasáin oiliúna uair amháin an chloig do gach ball foirne scoile ina soláthraítear straitéisí do bhaill foirne scoile chun timpeallacht scoile a chruthú ina gcuirtear corpiómhá dhearfach agus caidreamh sláintiúil le bia chun cinn. Comhroinnfear straitéisí freisin maidir leis an dóigh ar féidir le baill foirne scoile tacaíocht chuí a thabhairt do dhaltaí atá ag déileáil le deacrachtaí corpiómhá agus/nó itheacháin.	I gcás baill foirne scoile: - Beidh eolas méadaithe acu ar na hábhair inní corpiómhá a d'fhéadfadh a bheith ag daltaí. - Gnóthóidh siad straitéisí chun cabhrú le daltaí caidreamh níos cineálta a fhorbairt leo féin agus lena gcorp. - Sainithneoidh siad bealaí chun rannchuidiú le timpeallacht dhearfach scoile ina gcuirtear corpmhuinín chun cinn agus ina dtacaítear le folláine agus foghlaim na ndaltaí agus chun an timpeallacht sin a chothú.	Samhain '25
Glór na ndaltaí a uasmhéadú maidir leis an meabhairshláinte agus an fholláine	Seimineár Gréasáin beo uair amháin an chloig do bhaill foirne scoile maidir le straitéisí praiticiúla le haghaidh glór na ndaltaí a uasmhéadú maidir leis an meabhairshláinte agus an fholláine, áit a gcuirfear lena ndearnadh sa chúrsa ríomhfhoghlama féinstiúrtha (atá leagtha amach níos luaithe sa doiciméad seo).	I gcás baill foirne scoile: - Tuigfidh siad prionsabail an chreata náisiúnta rannpháirtíochta, i.e., spás sábháilte cuimsitheach a chruthú do dhaoine óga ina mbeidh siad in ann a dtuairimí a chur in iúl agus páirt a thabhairt dóibh i ngach céim den chinnteoireacht. - Sainithneoidh siad straitéisí praiticiúla le haghaidh glór na ndaltaí a lorg agus le haghaidh freagairt dó i suíomh na scoile.	Eanáir '26

Lean ar aghaidh

Réimse cláir	Tuairisc/cur chuige	Torthaí foghlama	An t-am óna mbeidh sé ar fáil
Na meáin shóisialta agus meabhairshláinte daltaí: Straitéisí le haghaidh tacú le daltaí caidreamh sláintiúil a bheith acu leis na meáin shóisialta	Seimineár Gréasáin oiliúna uair amháin an chloig do gach ball foirne scoile, atá bunaithe ar thaighde tábhachtach agus ar ghlór na hóige agus ina bhféachtar ar a bhfuil ar eolas againn faoin tionchar a imríonn na meáin shóisialta ar an meabhairshláinte, mar aon le straitéisí praiticiúla le haghaidh aon tionchar diúltach féideartha a íoslaghdú.	I gcás baill foirne scoile: - Beidh eolas méadaithe acu faoin tionchar a d'fhéadfadh a bheith ag na meáin shóisialta ar an meabhairshláinte. - Gnóthóidh siad tuiscint ar an dearcadh atá ag daoine óga ar an dóigh ar cheart do scoileanna é sin a bhainistiú. - Gnóthóidh siad straitéisí praiticiúla chun cabhrú le daltaí caidreamh níos sláintiúla a fhorbairt leis na meáin shóisialta.	Feabhra '26
Tacú leis na Riachtanais Folláine atá ag Daltaí Néara-éagsúla	Seimineár Gréasáin oiliúna uair amháin an chloig do gach ball foirne scoile ina soláthraítear straitéisí praiticiúla chun tacú leis na riachtanais mheabhairshláinte agus folláine atá ag daltaí néara-éagsúla.	I gcás baill foirne scoile: - Beidh tuiscint mhéadaithe acu ar na riachtanais choitianta mheabhairshláinte agus folláine atá ag daoine óga néara-éagsúla. - Gnóthóidh siad straitéisí praiticiúla chun an fholláine a chur chun cinn go sonrach do dhaoine óga néara-éagsúla (cé go rachadh na straitéisí sin chun tairbhe do gach dalta).	Márta '26
Féin-atrua mar straitéis le haghaidh féinchúraim do bhaill foirne scoile le hionchur ó Spectrum Life	Seimineár Gréasáin oiliúna uair amháin an chloig do gach ball foirne scoile ina bhfiosraítear féin-atrua mar uirlis le haghaidh féinchúraim.	I gcás baill foirne scoile: - Fiosróidh siad choincheapa na féin-atrua, bunaithe ar shaothar Kristen Neff agus Paul Gilbert, agus díriú ar leith á leagan ar an dóigh ar féidir féin-atrua a úsáid mar straitéis le haghaidh féinchúraim do bhaill foirne scoile ghnóthacha. - Beidh deis acu cleachtaí féin-atrua a dhéanamh. - Breithneoidh siad forbairt a scileanna féin-atrua féin.	Aibreán '26



Máistir-ranganna beo d'Fhoirne Tacaíochta Daltaí

Aidhm: Cur leis an acmhainn atá ag Foirne Tacaíochta Daltaí feasacht a mhúscailt ar mheabhairshláinte agus folláine dhearfach, agus straitéisí agus cineálacha cur chuige a thabhairt dóibh chun glór na ndaoine óga agus na dtuismitheoirí/na gcaomhnóirí a lorg go gníomhach i ndáil leis an bhfolláine agus an mheabhairshláinte i scoileanna agus chun freagairt go gníomhach don ghlór sin.

Réimse cláir	Tuairisc/cur chuige	Torthaí foghlama	An t-am óna mbeidh sé ar fáil
Glór na ndaltaí a uasmhéadú maidir leis an meabhairshláinte agus an fholláine	Tar éis dóibh an cúrsa ríomhfhoghlama i nglór na ndaltaí a chríochnú, tacófar le Foirne Tacaíochta Daltaí sa mháistir-rang idirghníomhach uair amháin an chloig go leith seo a fhiosrú conas is féidir leo glór na ndaltaí a spreagadh agus a uasmhéadú maidir leis an meabhairshláinte agus an fholláine ar fud an phobail scoile uile.	I gcás Foirne Tacaíochta Daltaí: - Sainaithneoidh siad cineálacha cur chuige i leith prionsabail an chreata náisiúnta rannpháirtíochta a chur i bhfeidhm sa chleachtas. - Déanfaidh siad straitéisí praiticiúla a shainaithint agus a chomhroinnt le haghaidh glór na ndaltaí a lorg agus le haghaidh freagairt dó agus faoi straitéisí le haghaidh páirt a thabhairt do dhaoine óga i bpróisis chinnteoireachta Foirne Tacaíochta Daltaí. - Forbróidh siad scileanna chun rannpháirtíocht chuimsitheach fhiúntach a éascú le daltaí chun glór na ndaltaí a uasmhéadú maidir leis an bhfolláine.	Meán Fómhair '25
Scoileanna atruacha a fhorbairt	Máistir-rang beo ar líne uair amháin an chloig go leith d'Fhoirne Tacaíochta Daltaí ar straitéisí le haghaidh scoileanna atruacha a fhorbairt agus le haghaidh an ceann is fearr a fháil ar éifeachtaí an fhéincháinte.	I gcás Foirne Tacaíochta Daltaí: - Gnóthóidh siad tuiscint níos fearr ar chineálacha cur chuige atruabhunaithe. - Déanfaidh siad machnamh ar straitéisí atá bunaithe ar chineálacha cur chuige atruabhunaithe, ar an gcleachtas trámabhunaithe agus ar chleachtais shistéamacha agus chaidreamhacha agus déanfaidh siad planáil le haghaidh na straitéisí sin a chur chun feidhme.	Deireadh Fómhair '25

Lean ar aghaidh

Réimse cláir	Tuairisc/cur chuige	Torthaí foghlama	An t-am óna mbeidh sé ar fáil
An drogall freastal ar an scoil agus seachaint na scoile – an ról is féidir le gach ball foirne scoile a imirt chun tacú le daltaí <i>i gcomhar le SNSO</i>	Máistir-rang beo ar líne uair amháin an chloig go leith ina soláthraítear straitéisí d'Fhoirne Tacaíochta Daltaí maidir le conas is féidir tacú le daltaí a bhfuil drogall orthu freastal ar an scoil agus/nó atá ag seachaint na scoile. Tugtar spreagadh do bhaill foirne freastal ar an seimineár Gréasáin de chuid SNSO dar teideal Freastal Drogallach agus Iompraíocht Seachanta Scoile a Bhainistiú agus/nó eolas a chur ar na treoirghoiciméid ó SNSO (Treoirlínte ó SNSO) sula bhfreastalóidh siad ar an seimineár Gréasáin seo.	I gcás Foirne Tacaíochta Daltaí: - Beidh eolas méadaithe agus tuiscint mhéadaithe acu ar na tosca a bhíonn taobh thiar den drogall freastal ar an scoil agus de sheachaint na scoile. - Gnóthóidh siad straitéisí chun tacú le daltaí a bhfuil drogall orthu freastal ar an scoil agus atá ag seachaint na scoile. - Foghlaimoidh siad faoi na hacmhainní atá ar fáil cheana chun tacú le baill foirne an topaic seo a bhainistiú.	Samhain '25
Infheistiú i gcaidreamh – an bonn faoin meabhairshláinte agus an fholláine i scoileanna	Máistir-rang beo uair amháin an chloig d'Fhoirne Tacaíochta Daltaí ina bhfiosraítear an tábhacht a bhaineann le caidreamh mar an bonn faoin meabhairshláinte dhearfach agus an fholláine dhearfach i scoileanna.	I gcás Foirne Tacaíochta Daltaí: - Cuirfidh siad feabhas ar a scileanna caidrimh féin trí chleachtaí idirghníomhacha ina ndíreofar ar an meabhairshláinte agus ar an bhfolláine. - Foghlaimoidh siad straitéisí praiticiúla fianaisebhunaithe le haghaidh feabhas a chur ar thosca cosantacha (agus le haghaidh tosca riosca a bhainistiú) laistigh de thimpeallacht na scoile.	Eanáir '26
Máistir-rang idirghníomhach ar an bhfolláine agus ar thosca cosantacha do scoileanna	Máistir-rang idirghníomhach beo uair amháin an chloig go leith d'Fhoirne Tacaíochta Daltaí chun a fhiosrú conas is féidir le scoileanna uasmhéadú a dhéanamh ar na tosca cosantacha a rannchuidíonn le meabhairshláinte agus folláine dhearfach.	I gcás Foirne Tacaíochta Daltaí: - Beidh tuiscint níos fearr acu ar na tosca riosca agus cosantacha a bhaineann leis an bhfolláine a chur chun cinn atá sonrach do shuíomh na scoile. - Breithneoidh siad a thábhachtaí atá cultúr tacúil scoile agus timpeallacht thacúil scoile maidir le tacú leis an meabhairshláinte. - Comhroinnfidh siad straitéisí praiticiúla chun treisiú le tosca cosantacha scoilbhunaithe le haghaidh meabhairshláinte agus folláine daltaí.	Márta '26



Tacaí agus acmhainní breise d'Fhoirne Tacaíochta Daltaí

Aidhm: Cur leis an acmhainn atá ag Foirne Tacaíochta Daltaí feasacht a mhúscailt ar mheabhairshláinte agus folláine dhearfach, agus straitéisí agus cineálacha cur chuige a thabhairt dóibh chun glór na ndaoine óga agus na dtuismitheoirí/na gcaomhnóirí a lorg go gníomhach i ndáil leis an bhfolláine agus an mheabhairshláinte i scoileanna agus chun freagairt go gníomhach don ghlór sin.

Réimse cláir	Tuairisc/cur chuige	Torthaí foghlama	An t-am óna mbeidh sé ar fáil
Sraith Comhdhálacha Réigiúnacha i bPearsa do bhaill d'Fhoirne Tacaíochta Daltaí	Sraith Comhdhálacha Réigiúnacha i bPearsa a mhaireann an lá ar fad chun tuilleadh feabhais a chur ar an oiliúint agus an tacaíocht d'Fhoirne Tacaíochta Daltaí.	I gcás Foirne Tacaíochta Daltaí: - Fiosróidh siad arís eile príomhréimsí i ndáil leis an meabhairshláinte agus an fholláine i scoileanna agus leagfaidh siad díriú níos doimhne orthu; is iad na téamaí a chumhdófar sa bhliain acadúil 2025-26 ná Cleachtas Trámabhunaithe i Scoileanna, Imní a Bhainistiú, agus Glór na nDaltaí a Spreagadh. - Gabhfaidh siad do chleachtas machnamhach chun an chuid is fearr a bhaint as an bhfoghlaim ón oiliúint ar líne agus ón oiliúint i bpearsa araon - Cabhrófar leo an fhoghlaim a chomhroinnt le baill eile den Fhoireann Tacaíochta Daltaí chun tacú leis an bhfoghlaim a chur chun feidhme sa chleachtas ina scoileanna féin.	Deireadh Fómhair '25 ar aghaidh
Foireann uirlisí idirghníomhacha ilmheán d'Fhoirne Tacaíochta Daltaí atá dírithe ar na saincheistanna is coitianta a bhaineann le meabhairshláinte agus folláine daltaí	Foireann uirlisí idirghníomhacha ilmheán ina bhfiosraítear na saincheistanna is coitianta a bhaineann le meabhairshláinte daltaí, amhail: imní, strus scrúduithe, aclaíocht fhisiciúil agus codladh; corpiómhá dhearfach agus féinmheas dearfach a chur chun cinn; scoileanna atá ar an eolas faoin tráma; tacú le meabhairshláinte na ndaltaí sin atá néara-éagsúil; ailt, treoir agus straitéisí le haghaidh tacú leis an meabhairshláinte agus an fholláine i bpobal na scoile	I gcás Foirne Tacaíochta Daltaí: - Forbróidh siad tuiscint níos fearr ar roinnt de na saincheistanna meabhairshláinte is coitianta a thagann chun cinn do dhaltaí, ar chomharthaí rabhaidh agus ar thosca riosca agus cosantacha. - Foghlaimoidh siad straitéisí fianaisebhunaithe ar féidir le baill foirne scoile iad a chur chun feidhme, agus iad sonrach do gach ceann de na saincheistanna sin, chun tacú le meabhairshláinte agus folláine daltaí. - Tuigfidh siad an tábhacht a bhaineann le caidreamh tacúil mar an chuid dhílis den mheabhairshláinte agus an fholláine a chur chun cinn. - Beidh feasacht níos fearr acu ar an tábhacht a bhaineann le cineálacha cur chuige scoile uile i leith an fholláine agus an mheabhairshláinte a chur chun cinn.	Seolfar topaicí nua gach téarma ó Fhómhar '25 ar aghaidh
Foireann uirlisí idirghníomhacha ilmheán do scoileanna chun rannpháirtíocht na dtuismitheoirí/na gcaomhnóirí a uasmhéadú maidir leis an meabhairshláinte agus an fholláine	Foireann uirlisí idirghníomhacha ilmheán ina bhfiosraítear straitéisí éifeachtacha ar féidir le scoileanna iad a chur chun feidhme chun rannpháirtíocht na dtuismitheoirí/na gcaomhnóirí a uasmhéadú maidir leis an meabhairshláinte agus an fholláine. Rannchuideoidh Líonra Ghlór na dTuismitheoirí go díreach leis an bhfoireann uirlisí seo chun a chinntiú go gcuirfear dearchthaí tuismitheoirí/caomhnóirí san áireamh inti.	I gcás Foirne Tacaíochta Daltaí: - Forbróidh siad tuiscint níos fearr ar raon bacainní agus éascaitheoirí i ndáil le rannpháirtíocht na dtuismitheoirí/na gcaomhnóirí a uasmhéadú. - Tuigfidh siad dearchthaí tuismitheoirí maidir le conas aghaidh a thabhairt ar an topaic seo. - Foghlaimoidh siad straitéisí fianaisebhunaithe ar féidir le baill foirne scoile iad a chur chun feidhme chun rannpháirtíocht na dtuismitheoirí/na gcaomhnóirí a uasmhéadú maidir leis an meabhairshláinte agus an fholláine.	Earrach '26

Tacaí do thuismitheoirí/do chaomhnóirí

Aidhm: Faisnéis, acmhainní agus straitéisí a sholáthar do thuismitheoirí/do chaomhnóirí ionas gur féidir leo tacú le meabhairshláinte agus folláine a nduine óg.

	Topaic	Tuairisc/cur chuige	An t-am óna mbeidh sé ar fáil
Sraith Podchraoltaí Neart do thuismitheoirí/do chaomhnóirí	Cabhrú le do leanbh tosú ar an iar-bhunscoil	Sa phodchraoladh seo, fiosrófar na dúshláin a bhaineann le tréimhsí aistrithe, agus díriú ar leith á leagan ar aistriú isteach san iar-bhunscoil den chéad uair agus ar aistriú isteach in iar-bhunscoil nua. Comhroinnfear straitéisí praiticiúla maidir le conas is fearr is féidir tacú le do dhuine óg le linn amanna aistrithe.	Lúnasa '25
	Cabhrú le do leanbh freastal ar an scoil	Sa phodchraoladh seo, fiosrófar na tosca a bhíonn taobh thiar den drogall freastal ar an scoil agus de sheachaint na scoile, agus soláthrófar straitéisí praiticiúla do thuismitheoirí/do chaomhnóirí a bhfuil drogall ar a nduine óg freastal ar an scoil nó a bhfuil a nduine óg ag seachaint na scoile.	Deireadh Fómhair '25
	Corpíomhá dhearfach a chur chun cinn	Sa phodchraoladh seo, soláthrófar straitéisí úsáideacha do thuismitheoirí/do chaomhnóirí chun corpíomhá dhearfach agus caidreamh sláintiúil le bia a chur chun cinn dá nduine óg.	Nollaig '25
	An fholláine do dhaoine óga néara-éagsúla	Sa phodchraoladh seo, cloisfear ó dhaoine éagsúla, daoine a bhfuil taithí fíorshaoil acu san áireamh, agus iad ag comhroinnt bealaí inar féidir linn go léir tacú leis na riachtanais folláine atá ag daoine óga néara-éagsúla.	Márta '26
	Nósanna sláintiúla agus gnáthaimh shláintiúla ar feadh shos an tsamhraidh a spreagadh	Sa phodchraoladh seo, fiosrófar na bacainní agus na héascaitheoirí maidir le nósanna sláintiúla agus gnáthaimh shláintiúla do dhaltai le linn shos fada an tsamhraidh, agus tabharfar comhairle phraiticiúil do thuismitheoirí/do chaomhnóirí maidir le conas tacú lena ndaoine óga cothromaíocht shláintiúil a bhaint amach.	Bealtaine '26
Sraith Seimineár Gréasáin do thuismitheoirí/do chaomhnóirí	Imní a bhainistiú – bealaí praiticiúla chun tacú le do dhuine óg	Sa seimineár Gréasáin uair amháin an chloig seo, cuirfear lenar cumhdaíodh sa seimineár Gréasáin a reáchtáladh do thuismitheoirí roimhe seo dar teideal “Imní a Thuiscint”. An babhta seo, féachfaimid ar straitéisí níos praiticiúla le haghaidh tacú le do dhuine óg imní a bhainistiú ar bhealach sláintiúil.	Meán Fómhair '25
	Na meáin shóisialta agus meabhairshláinte daoine óga	Sa seimineár Gréasáin uair amháin an chloig seo, a bheidh faoi stiúir ag taighdeoirí tábhachtacha agus ina gcuirfear glór na hóige san áireamh, fiosrófar an caidreamh idir na meáin shóisialta agus an mheabhairshláinte agus cad is féidir linn go léir a dhéanamh chun na tairbhí dearfacha a chur chun cinn agus chun na rioscaí a mhaolú an tráth céanna.	Samhain '25
	Labhairt le do Dhéagóir i gcomhar le Comhairle Náisiúnta na dTuismitheoirí	Sa seimineár Gréasáin uair amháin an chloig seo, a gcuirfidh Neart agus Comhairle Náisiúnta na dTuismitheoirí i láthair i gcomhar le chéile é, fiosrófar an bhunchloch do scileanna cumarsáide laistigh den chaidreamh idir an tuismitheoir agus an leanbh.	Feabhra '26
	Tacú le daoine óga atá ag déanamh féindochair	Sa seimineár Gréasáin uair amháin an chloig seo, soláthrófar roinnt faisnéise cúlra faoin raon tosca a d'fhéadfadh duine óg a chur ag déanamh féindochair, agus tabharfar straitéisí do thuismitheoirí/do chaomhnóirí le haghaidh tacú lena nduine óg a d'fhéadfadh a bheith ag déanamh féindochair. Soláthrófar faisnéis faoi thacaí géarchéime lena linn freisin.	Aibreán '26



Supporting mental health in post-primary schools

Réimsí Cláir Neart

2025 - 2026



An Roinn Oideachais
agus Óige
Department of Education
and Youth

JIGSAW Young people's
health in mind