



Is Gach Latha Latha Ionnsachaidh



Education
Scotland
Foghlam Alba

Breith gu 3 bliadhna

Slàinte is Sunnd, Litearrachd is Àireamhachd – **Thoir Deagh Thòiseachadh dod Phàiste**



Mun leabhar seo



Tha an leabhar seo do phàrantan is luchd-cùraim cloinne aois 0-3 bliadhna air a dheilbh gus sònrachadh gu bheil beatha làitheil loma-làn de mhòran chothroman ionnsachaidh dod leanabh bhon mhionaid a bhreith. Eadar gu bheil thu a' sgioblachadh, a' cur umad, a' dol do bhùthan no ag ullachadh lòn, gheibh thu comasan luachmhor ionnsachaidh dod leanabh anns gach àite. Cuidichidh an leabhar seo thu na comasan seo fhaicinn 's a' chuid as fheàrr a dhèanamh dhiubh gus am bith gach latha na latha ionnsachaidh. Bidh fiù na gnìomhan as sìmplidhe nam meadhan air ionnsachadh nach eil a-mhàin tlachdmhor ach a chuidicheas do leanabh leis an tòiseachadh as fheàrr na bheatha.

Tha Alba mothachail air cho cudromach 's a tha slàinte is sunnd, litearrachd is àireamhachd ann a bhith a' cur ri beatha sheaghach. Mar phàrant no neach-cùraim, cuidichidh an leabhar seo thu gus cothroman na beatha a mheudachadh a-nise is san àm ri teachd.

Tha clann uile a' tighinn air adhart aig diofar luaths, agus na gabh cus dragh mur eil do leanabh a' dèanamh na nithean ceudna ri leanabh do charaid. Ach, ma tha iomagain ort aig àm sam bith nach eil do leanabh a' tighinn air adhart mar bu mhiann leat bruidhinn rid Neach-tadhail Slàinte no rid Dhotair airson fois agus taic.



Earrann

1

Tha **Slàinte is Sunnd** mu ionnsachadh ciamar a bhios beatha fhallain againn, a dh'fhàsas sinn cinnteach is toilichte agus mar a bhios sinn càirdeil ri daoine eile stèidhichte air spèis. Tha e cuideachd mu bhith a' riaghladh fhaireachdainnean agus mu sgilean fhaighinn fa chomhair dùbhshlain, deagh roghainnean a dhèanamh agus atharrachadh a riaghladh.

Duilleagan 12 – 21

Earrann

2

Earrann

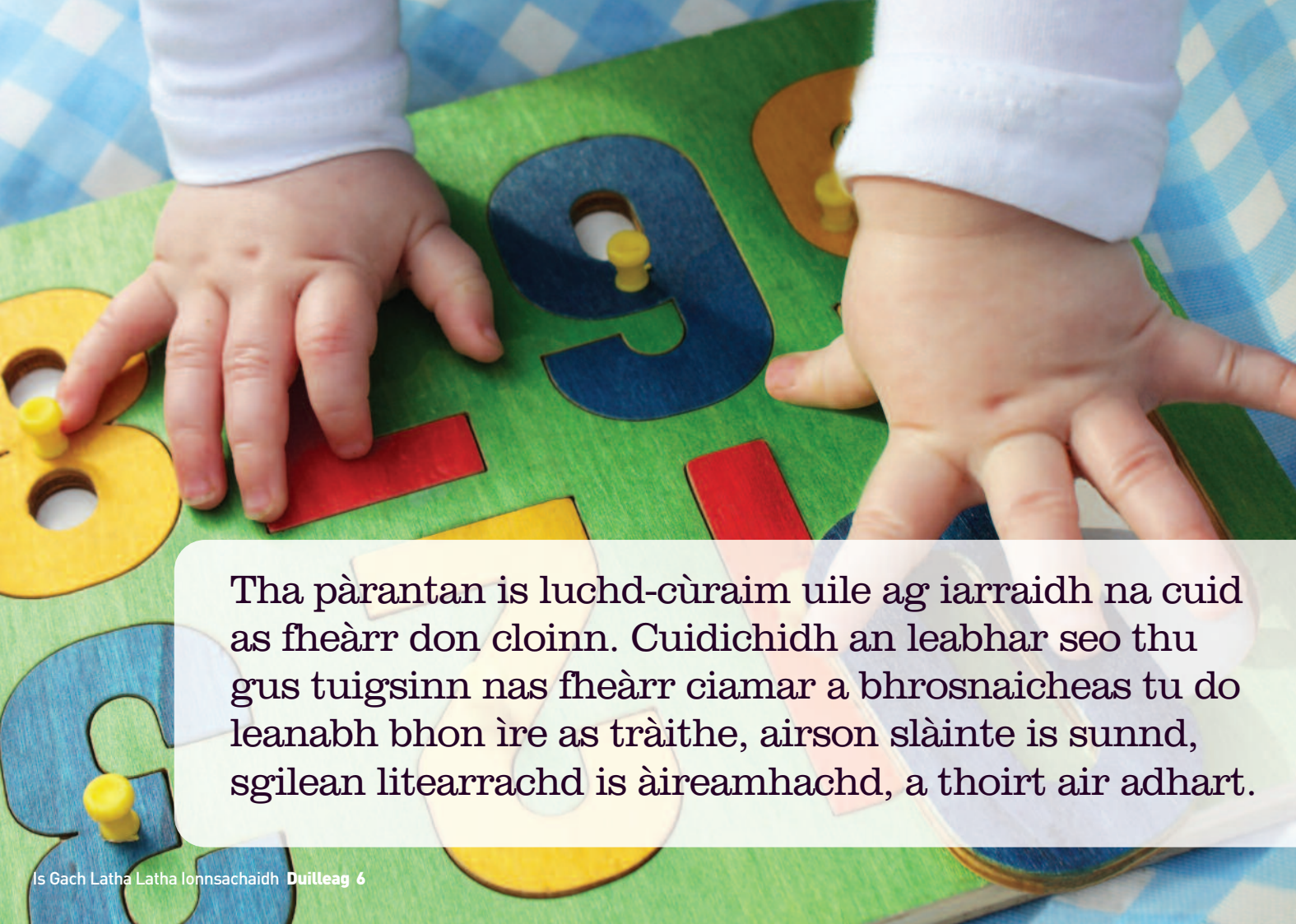
3

Tha **litearrachd** na phàirt riatanach der beatha làitheil. Cuidichidh e sinn le ar saoghal a thuigsinn 's a mhìneachadh tro na chluinneas sinn, a chì sinn, a sgrìobhas sinn 's a leughas sinn. Tha ciad sgilean litearrachd a' tòiseachadh le pàistean a' tuigsinn gun compàirtich iad am feumalachdan tron ciad fhuaimnean, fhiamhan gnùise agus cainnt bodhaig. Cuideachd tha litearrachd mu dheidhinn teicneòlas, filmean is meadhanan eile a thuigsinn 's a chleachdadh.

Duilleagan 22 – 31

Tha **àireamhachd** mu chunntadh 's mu àireamhan maille ri tui gse mu thomhas, airgead, cuideam agus mothachadh mu thim is mar a làimhsichear fiosrachadh. Tha e cudromach, bho mar chuireas tu stocainnean nam paidhirichean gu pàigheadh airson nithean a cheannaicheas tu.

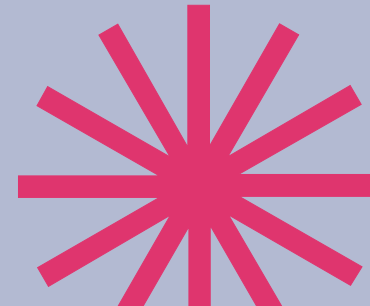
Duilleagan 32 – 42



Tha pàrantan is luchd-cùraim uile ag iarraidh na cuid as fheàrr don cloinn. Cuidichidh an leabhar seo thu gus tuigsinn nas fheàrr ciamar a bhrosnaicheas tu do leanabh bhon ìre as tràithe, airson slàinte is sunnd, sgilean litearrachd is àireamhachd, a thoirt air adhart.

Tha an leabhar seo ag amas air taic a thoirt dhut gach là a dhèanamh na là ionnsachaidh led chuideachadh gus:

- Faicinn cho furasta 's is urrainn dhut beatha làitheil is nithean cumanta a thionndadh gu cleachdaidhean tlachdmhor ionnsachaidh.
- Faicinn an diofar a nì thu a thaobh ionnsachadh is adhartas do phàiste le na cleachdaidhean seo a chur rid bheatha làitheil.
- Faicinn cho cudromach 's a tha slàinte is sunnd, litearrachd is àireamhachd dod phàiste a thaobh cinnt, sonas agus ionnsachadh soirbheachail.



Mun àm sa bheil pàistean air am breith tha iad cheana air:

- Guthan càirdeil aithneachadh.
- Gluasadan deoghail a ghnàthachadh a neartaicheas fèithean a dh'fheumar airson adhartas cainnte.
- Mothachadh fhaighinn mud ghnìomhan làitheil, mar àm bìdhe is àm cadail.
- A bhith ag innse mu nithean is toigh 's nach toigh leotha tro ghluasad is breabail.
- Mothachadh fhaighinn mud dhiofar fhaireachdainnean is smuaintean.



Tha pàistean air am breith deiseil airson leantainn orra ag ionnsachadh agus ciall a dhèanamh den t-saoghal.

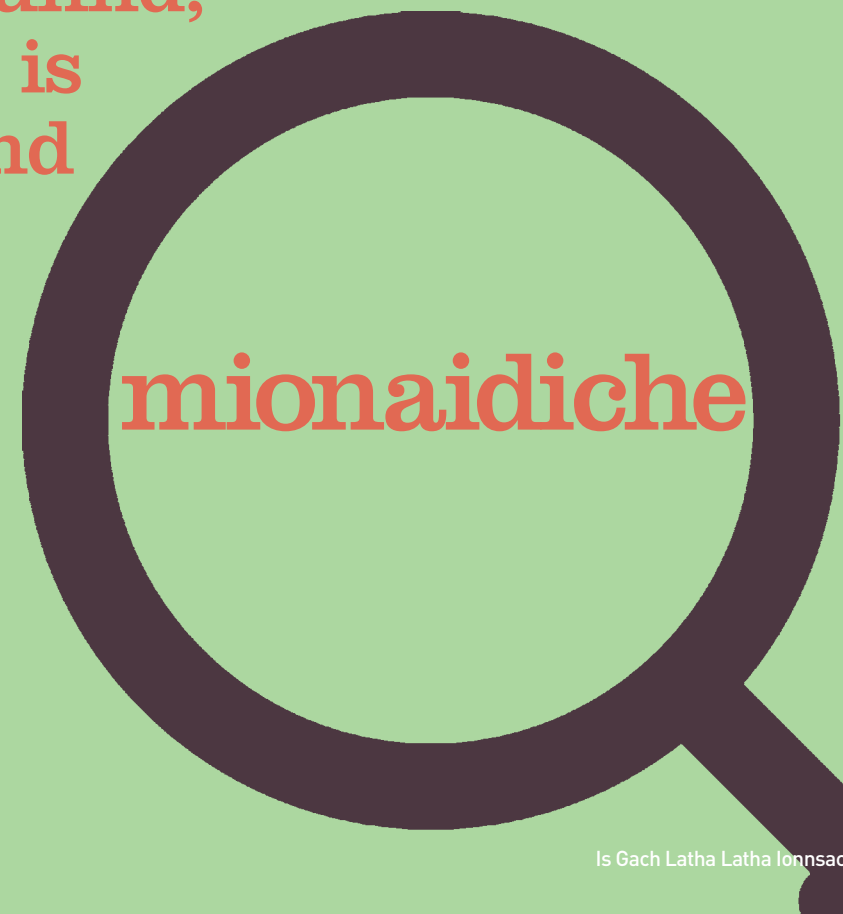
Tha an diofar a nì thu gu math sònraichte

Bheir thu ionnsachadh agus cothroman beatha do phàiste air adhart gu mòr dìreach le:

- Pàirt a bhith aig do phàiste ann an gnìomhan làitheil le spòrs a bhith anna.
- Bhith a' còmhradh, ag èisteachd 's a' cluich còmhla nad bheatha làitheil.
- Cùram a ghabhail is ùidh a nochdadh ann an ionnsachadh, gluasadan is compàirteachadh do phàiste.
- Bhith a' cleachdadh bhriathran ùra is eòlach airson leasachadh air briathrachas, eòlas, mothachadh fhuaimean is adhartas càinain do phàiste a leudachadh.
- Sealltainn dod phàiste mar chluicheas e, mar roinneas e, mar ghabhas e àite, mar dh'fhàsas e càirdeil agus mar bheir e càirdeas cinnteach air adhart.
- Cuimhneachadh gun ionnsaich do phàiste mòran le bhith gad atharraich ... mar sin bi faiceallach dè a nì thu is dè a chanas tu!



Slàinte is sunnd,
litearrachd is
àireamhachd
– sùil nas



mionaidiche



Earrann

1

Tha Slàinte is Sunnd

mu dheidhinn beatha fhallain is ghnìomhach, a' fàs cinnteach, sona agus a' cruthachadh càirdeas ri feadhainn eile stèidhichte air urram. Tha seo cuideachd mu fhaireachdainnean a stiùireadh agus mu sgilean gus dùbhlain a choinneachadh, mu dheagh roghainnean 's mu rian a chumail air atharrachadh.



Anns gach àite don tèid thu tha cothroman ionnsachaidh mun cuairt ort.

Dèan a' chuid as fheàrr de àitean mar a' phàirc airson sgilean slàinte is sunnd do phàiste a thoirt air adhart.

Feuch gu bheil a bhith a-muigh na nì deimhinne agus cleachd an cothrom seo airson a bhith gnìomhach còmhla. Coisichibh, roiligibh bàlla, no faighibh toileachas bho bhith a' cluich air sloidhde. Gluaisibh!

Lorg dòighean airson do phàiste a chuideachadh mu àite fhèin a ghabhail, mu bhith tuigseach le urram do chàch. Tha mòran cothroman spòrsa ann an cluiche air sloidhde no air cuairtealan.

Carson nach toir sibh leibh blasad-bìdh a chòrdas ribh aig a' phàirc, mar eisimpleir, uisge is measan?

Tha pramaichean is cathraichean beaga far am faod aodann do phàiste a bhith mud choinneamh anabarrach math oir tha seo a' toirt cothrom dhuibh gaire a dhèanamh is sealltainn ri chèile, bruidhinn is èisteachd ri chèile mar phàirt nàdarach de eadar-ghnìomhan làitheil. Tha seo a' toirt faireachdainnean tèarainteachd is sunnd chinnteach don dithis.

Leugh tuilleadh mu na cathraichean beaga seo aig <http://bit.ly/vuzWTa>



bi gnìomhach



Tha cluiche is gluasad mun cuairt riatanach airson ionnsachadh, sunnd agus adhartas do phàiste, a' gabhail a-steach adhartas airson eanchainn fhallain.

Gluais a-staigh 's a-muigh rè gach sìde. Cuidichidh cothroman dod phàiste grèim a ghabhail air nithean, an cumail no an togail a' neartachadh mheuran is làmhan beaga.

Leudaichidh mòran chothroman airson gluasadan nas fillte mar snàigeil, roiligidh, coiseachd is ruith gu mòr le adhartas fallain, ionnsachadh is sunnd.



- > Cruinnich nithean inntinneach mar dhuilleagan, mhaidean no chlathan.
- > A-staigh no a-muigh, lorg cothroman airson tuigse a bhrosnachadh, oir tha clann aig gach aois, gu sònraichte pàistean, ag ionnsachadh tron tuigse. Dè a chì thu, bho fairich thu fàileadh, ris an suath thu, air am blais thu, a chluinneas tu?
- > Cruthaich agus gabh cothroman air cluiche is a bhith càirdeil còmhla ri feadhainn eile. Brosnaichidh seo do leanabh no do phàiste gu fàs nas cinntiche agus nas cofhurtaile ann an caochladh shuidheachaidhean.
- > Nuair thòisicheas do phàiste a' coiseachd, fàg am pram aig an taigh uaireannan agus coisichibh astaran goirid còmhla.
- > Brosnaichidh coiseachd, an àite a bhith sa phram, do phàiste gu bhith nas gnìomhaich agus bidh e na mheadhan air mòran chothroman ùra is inntinneach airson an saoghal a rannsachadh gu dìreach.

Tha thu a' cur taic rid phàiste airson ionnsachadh mun t-saoghal, ùidh a thoirt air adhart, faireachdainn gu bheil e an sàs, fàs gu bhith an lùib nithean is a bhith gnìomhach... agus fad na h-ùine, nì thu latha ionnsachaidh de gach latha!



Feuch a-mach biadh

Cuidichidh biadh fallain do phàiste gus fàs agus bheir e piseach air sònrachadh ga thoirt gu ìre nas àirde de ùidh, de cheasnachadh 's de ionnsachadh beadrach. Faodaidh droch chleachdadh ithe le clann òga tighinn gu nithean a thaobh cuideam mì-fhallain is dhuilgheadasan eile.

Ma bheir thu biadh fallain do chloinn an-dràsta, bidh e mòran nas coltaiche gu roghnaich iad biadh fallain nuair bhios iad a' fàs suas.

- > Cuir do phàiste an sàs ann an còcaireachd agus dèan cinnteach gun tuig do leanabh nuair tha e ceart gu leòr cluiche le biadh is truidhleis a dhèanamh dheth – tha do phàiste a' feuchainn nithean a-mach gu cruthachail.
- > Faodaidh ithe a bhith cudromach, tlachdmhor agus càirdeil. Feuch gum bi àm bìdh tlachdmhor – agus seall a-mach airson mòran chothroman ionnsachaidh!
- > Feuch ri pàtran riaghailteach a stèidheachadh airson ithe mar theaghlach. Tha seo luachmhor airson còmhraidh, èisteachd, ionnsachadh agus roinneadh.
- > Feuch gum blais do phàiste air nithean eadar-dhealaichte. Dè a chì thu mu nithean a chòrdas agus nach còrd rid phàiste? Is tric a dh'fheumas do phàiste blasad air nithean ùra mus tòisich iad a' còrdadh ris.
- > Thoir a-steach diofar roghainnean de bhiadh fallain gus am faigh do phàiste air roghainnean a dhèanamh. Mar eisimpleir, taig caochladh mheasan is ghlasraich le diofar dhathan, bhlasan is dhèanamhan.



Beathachadh-broillich

Cumaidh beathachadh-broillich do phàiste ciuin, blàth agus cofhurtail. Cuideachd dh'fhoillsich rannsachadh gu bheil na buannachdan slàinte farsaing is maireannach às dèidh leanabais.

Tha Riaghaltas na h-Alba a' moladh beathachadh-broillich mar an dòigh as nàdarraiche airson toirt dod phàiste gach beathachadh a dh'fheumas iad aig toiseach beatha.

Airson tuilleadh fiosrachadh agus sgeulachdan mhàthraichean tadhail air

<http://www.feedgoodfactor.org.uk/>



Rannsaich faireachdainnean



Feuch ri faicinn agus a bhith faisg air do phàiste gus an aithnich thu comharradhan is fuaimean adhartas fhaireachdainnean is bheachdan. Tha fios eadhon aig pàistean ùra dè is toigh is nach toigh leotha agus innsidh iad mu nithean as fheàrr leotha agus mu fhaireachdainnean tro chainnt-cuirp, gluasad gnùise, gul agus fuaimean. Mar a bhios pàistean a' fàs 's a' tighinn air adhart, faodaidh pàrantan an cuideachadh lem faireachdainnean 's am beachdan fhèin aithneachadh 's a riaghladh.



Lorg caochladh dhòighean airson gàire a thoirt air do phàiste, mar pic-a-bù a chluich mar a bhios sibh a' dèanamh nithean làitheil mar nighe is cur umaibh.



Nuair tha thu trang san taigh no sa ghàrradh, feuch rid phàiste a chur an sàs sna tha thu a' dèanamh ann an dògh chiallach. Is tric a chòrdas uallach agus cur-a-steach ri cloinn. Cuideachd tha iad ag ionnsachadh tro ghnìomh agus fios aca gu bheil thusa toilichte agus measail air gu bheil iad mun cuairt.



Cleachd amannan socair mar àm cadail airson bruidhinn rid phàiste mu fhaireachdainnean. Is dòcha gun innis iad rud dhut a thug toileachas dhaibh no rud a rinn brònach iad. Cuideachd is fìor thoigh le cloinn fios a bhith aca ma rinn no ma thuirt iad rudeigin a bheir toileachas dhutsa.



Earrann

2

Tha Litearrachd ...

na phàirt riatanach de ar beatha làitheil. Tha e gar cuideachadh gus ar saoghal a thuigsinn 's a mhìneachadh tro na cluinneas sinn, na chì sinn, na chanas sinn, na sgrìobhas sinn agus na leughas sinn. Tha sgilean tràtha litearrachd a' tòiseachadh le pàistean a' faighinn a-mach gun compàirtich iad am feumalachdan tron ciad fhuaimean, gluasad gnùise is cainnt-cuirp. Tha litearrachd cuideachd mu bhith a' cleachdadh 's a' dèanamh ciall de theicneòlas, fhilmean is mheadhanan eile.



Is e fìor spòrs a th' ann an leughadh sgeulachdan, rannan is òrain gnìomha agus cuiridh iad taic ri ionnsachadh do phàiste.

Faodaidh tu taic a chur ri adhartas tràth litearrachd tro ghnìomhan làitheil, mar chuart gun a bùthan.

Nuair bhios tu a' sgrìobhadh do liosta airson nam bùthan, bidh e coltach gum bi do phàiste ag iarraidh sin a dhèanamh le dealbhan is comharran airson a liosta fhèin. Bruidhinn mu dè dh'fheumas tu a cheannach.

Air do shlighe gu na bùthan seall do phàiste nithean clò-bhuailte a tha mun cuairt, mar shoidhnichean, ainmean bhùthan is àireamhan chàraichean. Bidh do phàiste nas mothachail air clò-bhualadh 's air carson a tha e ann.

Nuair bhios sibh a' bruidhinn 's a' smaoinichadh mu dè a cheannaicheas sibh, broснаich do phàiste gus diofar rudan air an liosta a lorg. Le seo tha e dualtach gu fairich do phàiste gu bheil e an sàs, gu bheil ùidh aige 's gu bheil meas air nuair tha thu a' ceannach.



Bruidhinn

is èist...

Cuidichidh bruidhinn is èisteachd còmhla le sgilean compàirteachaidh do phàiste a thoirt air adhart, càirdeas a neartachadh agus fèin-mheas a thogail.

Ma chuireas tu seachad ùine a’ bruidhinn ’s ag èisteachd rid phàiste bho àm breith, bidh fios aca air mòran a bharrachd de fhacail mus tèid iad don sgòil-àraich.

- Is fìor thoigh le pàistean thu bhith a’ bruidhinn riutha, ach is fìor thoigh leotha cuideachadh gun èistear riutha. Bruidhinn mu dè a tha thu a’ dèanamh, a leithid a bhith san amar-ionnlaid no a’ cur aodach ùr air an leabaidh. Tòisichidh do phàiste a’ maidseadh na chluinneas iad ri na tha thu a’ dèanamh.
- Nuair bhios do phàiste a’ gagaireachd, seall gu bheil ùidh agad ann agus èist mar gur e còmhradh a th’ ann. Cuimhnich ùine fhàgail aig do phàiste airson freagairt.
- Cleachd gach tuigse agus bruidhinn mu na chì, na chluinneas, na làimhsicheas, fàileidhean a dh’fhairicheas, agus na bhlaiseas do phàiste. A-muigh, faodaidh tu èisteachd ri, agus bruidhinn mu, fhuaimean trafaig. Aig an taigh, is dòcha gundèan thu coimeas eadar caochladh dhathan, meudan is dèanamhan an aodaich nuair tha thu a’ lìonadh an inneil-nighe.

Leughaibh

Seall ri *Cluich Bruidhinn Leugh (Play Talk Read)*, sgeama Riaghaltas na h-Alba airson pàrantan a bhrosnachadh gus spòrs a bhith aca agus gus ionnsachadh còmhla rim pàiste bho chiad latha.

<http://playtalkread.org/>



còmhla

Tha toileachas bho leughadh a' tòiseachadh le leabhraichean a roinn bho àm breith.

Còrdaidh e rid phàiste a bhith ag èisteachd uair is uair ri sgeulachdan air a bheil e eòlach. Nuair chluinneas iad facail ùra, tòisichidh iad cuideachd ag aithneachadh fhuaimean.



Roinn leabhraichean dhealbhan, anns a bheil dealbhan mòra soilleir agus bruidhinn mu na thu sibh a' faicinn. Tagh caochladh sheòrsachan leabhraichean, nam measg feadhainn anns a bheil pìosan a dh'fhairicheas do phàiste tro shuathadh.



Leugh sgeulachdan dod phàiste mu gach seòrsa rud. Ged 's dòcha nach tuig do leanabh no do phàiste gach facal ann an sgeulachd, bheir do ghluasad-gnùise, do chainnt-cuirp 's fuaim do ghuth toileachas mòr dha agus abair gun innis sin dhut!



Faigh toileachas bho bhith a' leughadh irisean is phàipearan-naidheachd còmhla rid phàiste. Tòisichidh iad ag aithneachadh dhealbhan, phàtrain clò-bhualaidh agus fhuaimean.



Biodh spòrs agaibh bho sgeulachdan, mar eisimpleir cleachd caochladh ghuthan agus aghaidhean is fuaimean àraid.



Dèanaibh dealbhan agus Sgrìobhaidh Còmhla

Fada mus tòisich clann a' sgrìobhadh, is toigh leotha, agus fàsaidh iad math air, caochladh stuthan a chleachdadh airson a bhith cruthachail. Is dòcha gun dèan iad pàtrain air sgàl na cathrach àirde no gun cleachd iad builgein san amar-ionnlaid airson dealbhan a dhèanamh.

-  Bruidhinn rid phàiste – is dòcha gu bheil sgeulachd san dealbh aca!
-  Brosnaich ùidh do phàiste ann a bhith a' dèanamh chomharran le bhith a' cluich còmhla le pinn, peansailean dathte, peantan is pàipear. Brosnaichidh seo iad gus faireachdainnean, smuaintean is beachdan a chur an cèill.
-  Bi cinnteach gum faic do phàiste thu nuair tha thu a' sgrìobhadh liostaichean, cairtean breith-latha agus litrichean. Cuidichidh seo iad le mòran adhbharan sgrìobhaidh a thuigsinn.



Earrann

3

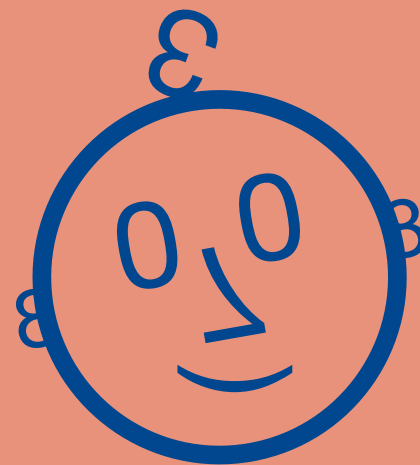
123

Tha Àireamhachd ...

mu dheidhinn cunntadh is àireamhan cho math ri bhith a' tuigsinn tomhas, airgead, cuideam, mothachadh mu ùine is ciamar a làimhsichear fiosrachadh. Tha e cudromach, bho nithean sìmplidh mar paidhireadh do stocainnean gu pàigheadh airson na cheannaicheas tu.



Tha do ghnìomhan làitheil làn de dhòighean iongantach airson taic a chur ri ionnsachadh do phàiste mu àireamhachd. Nach tòisich thu a’ smaoineachadh mu na caochladh chomasan a tha mun cuairt ort?



Bheir gnìomhan làitheil mar sgioblachadh shoithichean no aodach a chur air dòigh cothroman airson ionnsachadh còmhla is gheibh do phàiste a-mach mu dhathan, mu chur air dòigh, mu mhaidseadh is cunntadh.

Nuair bhios tu a’ gluasad timcheall do dhachaigh, bruidhinn agus èist rid phàiste le facail suidheachaidh mar *air muin*, *fo(n)*, *gu h-ìosal*, *ri taobh*, *air cùl* agus os cionn. Cuidichidh seo do phàiste le ionnsachadh mu mar smaoinicheas e, is mar bheir e cunntas air, far a bheil nithean an co-cheangal nithean eile.

Nuair bheir thu a-mach nithean a cheannaich thu no chuireas tu rian air do sgudal, dh’fhaodadh do phàiste do chuideachadh le rudan a sheòrsachadh, m.e. pacaidean, botail phlastaig agus bruidhinn mu dheidhinn *(n)as giorra*, *(n)as àirde*, *(n)as motha*, *(n)as truime* agus *(n)as aotruime*..



Cunntaibh còmhla

Tha do phàiste nas dualtaiche tlachd fhaighinn bho chunntadh agus arraidh e tuilleadh fhaighinn a-mach mus tèid iad don sgoil-àraich, ma tha iad cleachdte ri bhith a' bruidhinn mu, is a' cluich le, àireamhan nam beatha làitheil.

Seinnibh òrain is rannan mu àireamhan còmhla. Innis sgeulachdan anns a bheil àireamhan – 's e spòrs a th' ann sgeulachdan a dhèanamh suas agus còrdaidh e rid phàiste a bhith ag èisteachd. Cuidichidh seo do phàiste ionnsachadh mu òrdugh àireamhan.

- 1** Bruidhinn mu àireamhan agus seall airson cothroman cunntaidh nuair bhios tu a' seatadh a' bhùird no a' sgioblachadh agus tuigidh do phàiste dè tha gach àireamh a' ciallachadh. Mar eisimpleir, bruidhinn mu *barrachd air agus nas lugha na*.
- 2** Cunnt meuran is òrdagan còmhla rid phàiste nuair bhios tu a' cur air miotagan, stocainnean no ga thormachadh.
- 3** Brosnaich do phàiste am meur a chur air rudan nuair bhios tu a' cunntadh. Cuidichidh seo iad gus rudan a chunntadh aon turas a-mhàin, gun chàil fhàgail às.

Cuiribh rian, roinnibh agus maidsibh còmhla



Brosnaich do phàiste airson rian a chur air, roinneadh is eagrachadh nithean cumanta ann an diofar dhòighean nuair bhios tu a' dèanamh do ghnìomhan làitheil.

- Bruidhinn mu na tha thu a' dèanamh nuair bhios tu a' cur rian air nithean cumanta a thaobh dath, cumadh, seòrsa dèideig no aodaich nam pasgain 'co-ionann'.
- Maids nithean a tha a rèir a chèile, mar bhrògan, stocainnean is mhiotagan.
- Cleachd àm bìdh còmhla rid phàiste airson àireamhan a chur air dòigh, cunntadh agus seinn mu àireamhan. Tha e iongantach na tha de chothroman ann a tha ceangailte ri ionnsachadh mu àireamhachd.
- Nuair bhios tu a' cur dhèideagan air falbh, broснаich do phàiste gu bhith a' cuideachadh nuair bhios tu a' cleachdadh facail mar *ann(s)*, *air muin*, agus *air cùl*.
- Thoir a-steach beachdan mar *a' roinn* agus *co-ionann* agus eadar-dhealaichte nuair bhios tu ag ullachadh biadh.



Àm/Uair is airgead

Cuidich do phàiste ionnsachadh mu àm/uair le gnàthan làitheil a shuidheachadh, mar a' cur umad 's a gabhail bracaist, lòn is dìnnear aig na h-aon amannan gach latha.

-  Thoir aire do phàiste gu caochladh amannan an latha, *'Gheibh sinn do chathair – 's e àm bracaist a th' ann'*, no bruidhinn mu àm nighe ro àm cadail.
-  Brosnaich do phàiste gu bhith mothachail air dorchadas na h-oidhche is solas an latha oir tha seo a' meudachadh mothachadh is tuigse do phàiste mu àm/uair.
-  Bruidhinn rid phàiste mu dè tha thu a' dèanamh 's mu dè an ath rud a nì thu. Bruidhinn mu dè thachair an-dè 's an t-seachdain a chaidh. Cuidichidh seo do phàiste le tuigse mun àm a dh'fhalbh, mun àm an làthair 's mun àm ri teachd.
-  Anns na bùthan, brosnach do phàiste gu do chuideachadh nuair cheannaicheas tu rudan le airgead 's le dòighean-pàighidh eile. Tuigidh do phàiste adhbhar agus luach an airgid.
-  Lorg cothroman airson do phàiste a bhith an sàs nuair tha thu a' cleachdadh airgead gus an ionnsaich do phàiste mu dheidhinn. Faodaidh tu aire do phàiste a tharraing gu diofar mheudan is chumaidhean nam bonn 's an airgid-pàipeir.

Tomhas

Nad bheatha làitheil, cruthaich agus lorg cothroman airson tomhas, le facail mar *(n)as motha*, *(n)as lugha*, *eadar-dhealaichte*, agus *co-ionann ri*. Tha còcaireachd, ithe, a' dèanamh deiseil agus a bhith a-muigh làn cothroman airson ionnsachadh mu thomhas.



- Cuir do phàiste an sàs ann an gnìomhan làitheil nuair ghabhas. Is dòcha gun còrd e rid phàiste spàin is cupan a chumail nuair bhios iad còmhla riut no gad choimhead a' tomhais thàthchuidean. Ann an ùine ghoirid bidh do phàiste eòlach air ciall is cànan nan tomhas.
- Cruinnich caochladh shoithichean de chaochladh mheudan, mar cupain, mugaichean is botail gus am bi barrachd spòrsa ann aig àm ionnlaid agus do phàiste ag ionnsachadh mu dhòrtadh, lìonadh, coimeasadh agus tuairmsean.
- Cuir clàr àirde air a' bhalla. Dèan tomhas air do phàiste gu riaghailteach agus bruidhinn mu mar a dh'fhàs iad, mun mheud a b' àbhaist dhaibh a bhith agus tomhais dè an àirde 's dòcha a ruigeas iad.
- Thoir a-steach fiosrachadh mu chuideam le leigeil ort gun tog thu pocannan fìor throm agus iarr air do phàiste feuchainn. Dèan coimeas ri poca nas aotruime. Bruidhinn mu chuideam le facail mar *(n)as truime*, *(n)as aotruime* agus *mun aon rud*.

Tuilleadh fiosrachadh do phàrantan is luchd-cùraim – Stiùireadh Nàiseanta Alba

Ro-bhreith gu Trì: Toraidhean Cinnteach do Chlann 's do Theaghlaichean na h-Alba.

Tha mòran comhairle san stòras seo le ceangalan ri bloighean fhilmichean a chaidh a dheilbh airson fios is taic do phàrantan is luchd-cùraim phàistean is clann òga.

Airson tuilleadh theirig gu <http://www.ltscotland.org.uk/earlyyears/prebirthtothree/parentsandcarers.asp>





Bheir ionnsachadh mu shlàinte is sunnd, litearrachd is àireamhachd sgilean riatanach fad-bheatha do dhàiste. Tha thusa 's do dhàiste air turas ionnsachaidh inntinneach còmhla is gach latha làn de chothroman ionnsachaidh nàdarrach – dèan a' chuid as fheàrr dhiubh agus dèan latha ionnsachaidh de gach latha!



<http://www.ltscotland.org.uk/earlyyears/resources/everydaylearning.asp>

Bheir an còd 's an ceangal an seo shuas thu gu dreach air-loidhne den leabhar seo 's gu ceangalan ri stòrasan feumail eile.

Mur e Beurla do chiad chànan faodaidh tu na beachdan 's na molaidhean san leabhar seo a chleachdadh le dhàiste ann an cànan do dhachaigh. Gheibh clann uile buannachd bho thaic 's bho bhrosnachadh bho phàrantan 's bho luchd-cùraim airson an sgilean ann an slàinte is sunnd, litearrachd is àireamhachd a thoirt air adhart.

Gheibhear an leabhar seo cuideachd ann an Gàidhlig aig an t-seòladh-lìn gu h-àrd.