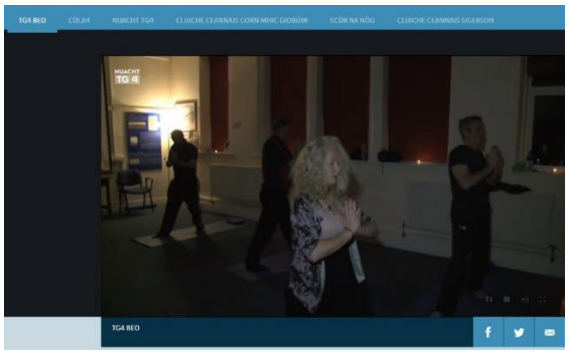
lóga d'fheirmeoirí

Ceist 1 Beidh tú ag féachaint ar ball ar thuairisc faoi rang ióga i ndeisceart Chiarraí d'fhir amháin. Sula bhféachann tú ar an mír, an féidir leat féin agus an duine in aice leat Gaeilge a chur ar na focail agus na frásaí seo?

- *Iveragh*
- *fit*
- *both body and mind*
- *idle*
- *livestock*
- *cows calving*
- *endless tasks*
- *social evening*
- *company*

Féach ar an mír den chéad uair le feiceáil an raibh an ceart agat.



Ceist 2 Féach ar an mír den dara huair. Tabhair achoimre ghearr ar ábhar na míre don duine in aice leat.

Ceist 3 Pléigh na ceisteanna thíos leis an duine in aice leat tar éis daoibh féachaint ar an mír arís.

1. Cén chanúint atá ag na cainteoirí?
2. Ar cheap tú go raibh sé deacair an tuairisc seo a thuiscint? Cén fáth?
3. Cé acu ab fhearr leat – léamhthuiscint na Gaeilge nó cluastuiscint na Gaeilge? Cén fáth?

Ceist 4 Féach ar na hainmfhocail thíos atá le cloisteáil sa mhír. Cé acu atá firinscneach agus cé acu atá baininscneach?

fáilte, feirmeoir, seachtain, corp, intinn, geimhreadh, earrach, oíche, comhluadar, feirmeoireacht, deis, ceann, brú, drochlá

Athscríobh na focail sna boscaí cuí agus an t-alt leo. Lean na samplaí sa tábla.

Ainmfhocail fhirinscneacha	Ainmfhocail bhaininscneacha
an bád *an t-údar* *an samhradh*	*an bhábóg* *an aois* *an tsráid*

Ceist 5 '…is fada ó…'

A. Tabhair freagra dearfach agus diúltach ar na ceisteanna seo a leanas:

An eisean an ceoltóir? _____

Nach deas an lá é? _____

An é Max an mac léinn nua? _____

An ceoltóir maith é Tom? _____

An agatsa atá mo mhála? _____

B. Cuir na ceisteanna faoi cheist A thuas san aimsir chaite anois agus cuir na freagraí dearfacha agus diúltacha ar fail. Tá an chéad cheann déanta duit.

Arbh eisean an ceoltóir?	*Ba é. / Níorbh é.*
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ceist 6 Pléigh na ceisteanna seo leis an duine in aice leat, nó le do ghrúpa.

1. Conas a chuireann ranganna, ar nós na ranganna ióga a luaitear sa mhír, le folláine ceantair tuaithe, dar leat?

2. An bhfuil saol na tuaithe in Éirinn faoi bhrú de bharr bánú tuaithe, dar leat?
3. An tír fhearaíoch (*macho*) í Éire, dar leat? Mínigh do fhreagra.

Treoracha agus Freagraí
Ceist 1
Iveragh – *Uíbh Ráthach*
fit – *aclaí*
both body and mind – *idir chorp agus intinne*
idle – *díomhaoin*
livestock – *stoc*
cows calving – *ba ag breith*
endless tasks – *seacht gcúraimí an tsaoil*
social evening – *oíche shóisialta*
company – *comhluadar*

Ceist 2
Féach an script.

Ceist 3
Is féidir gach beirt a chur ag déanamh an phlé seo ar fheasacht foghlama agus ansin déan na ceisteanna a phlé leis an rang iomlán.

Ceist 4

Ainmfhocail fhirinscneacha	Ainmfhocail bhaininscneacha
an bád	*an bhábóg*
an t-údar	*an aois*
an samhradh	*an tsráid*
an feirmeoir	*an fháilte*
an corp	*an tseachtain*
an geimhreadh	*an intinn*
an t-earrach	*an oíche*
an comhluadar	*an fheirmeoireacht*
an ceann	*an deis*
an brú	
an drochlá	

Ceist 5
Freagraí:
A.

An eisean an ceoltóir?	*Is é. / Ní hé.*
Nach deas an lá é?	*Is deas. / Ní deas.*
An é Max an mac léinn nua?	*Is é. / Ní hé.*
An ceoltóir maith é Tom?	*Is ea. / Ní hea.*
An agatsa atá mo mhála?	*Is agam. / Ní agam.*

B.

Arbh eisean an ceoltóir?	Ba é. / Níorbh é.
Nár dheas an lá é?	Ba dheas. / Níor dheas.
Arbh é Max an mac léinn nua?	Ba é. / Níorbh é.
Ar cheoltóir maith é Tom?	Ba ea. / Níorbh ea.
Arbh agatsa a bhí mo mhála?	Ba agam. / Níorbh agam.

Ceist 6
Is féidir gach beirt a chur ag déanamh an phlé seo agus ansin déan cuid de na ceisteanna a phlé leis an rang iomlán.

Eimear Ní Chonaola
Bhur gcéad fáilte ar ais. Ón gcarn aoiligh go dtí an rang ióga, bhuel sin mar atá ag feilmeoirí[1] in Uíbh Ráthach i gContae Chiarraí na laethanta seo. Téann na feilmeoirí chuig an rang ióga uair sa tseachtain, rang d'fhir amháin. Deir siad go gcoinníonn sé aclaí iad, idir chorp agus intinn, agus gur deis bhreá chomhluadair atá ann.

Seán Mac an tSíthigh
Is fada ó dhíomhaoin atá Mike Ó Sé na laethanta so[2], stoc istigh, ba ag breith agus seacht gcúramaí an tsaoil. Ach oíche sa tseachtain, glacann sé sos.

Lesley Mac Vean, Teagascóir Ióga
Notice how the legs feel, the body feels and the breath is moving.

Mícheál Ó Sé, Feirmeoir
Tá ióga ar siúl gach oíche Chéadaoin i rith an gheimhridh agus an earraigh[3], nuair a bhíonn an sean-am ann.

Cuid mhaith díobh feirmeoirí agus daoine atá ag obair go cruaidh[4]. Agus is rud maith é chun daoine a chur ar a suaimhneas[5] agus chun saghas *relax* mar a déarfá.

Lesley Mac Vean, Teagascóir Ióga
Take in 3 deep breaths.

So they are doing quite heavy jobs some of them all around the farm, a lot of physical jobs and their shoulders get very strong. So, coming to do something like yoga means they can increase their suppleness, and also become body aware so they can correct imbalance themselves.

Mícheál Ó Sé, Feirmeoir
Bhuel, táim i mo chónaí i m'aonar agus amuigh faoin dtuath[6]. Ní fear tábhairne mé *so* is oíche dheas glanta as an tseachtain[7], gach oíche Chéadaoin…sin an rud, an príomhrud. Oíche shóisialta agus buaileann tú le daoine agus comhluadar, comhluadar.

Lesley Mac Vean, Teagascóir Ióga
And going back into the pose of a child. Take your time.

Mícheál Ó hAilíosa, Feirmeoir
Bhuel is dócha, *you know*, nuair a bhíonn tú ag feirmeoireacht, tá tú i t'aonar[8] a lán den am agus is deas ansin teacht le chéile, bualadh le daoine, ach, *you know*, go mbraitheann tú go deas ciúin, socair, agus leanann sé sin ar aghaidh i rith na seachtaine. Agus is dóigh liom, *you know*, agus is dócha go gcabhraíonn sé, dar ndóigh le…ó thaobh coirp de chomh maith.

And then move forwards, focus on the…..

(ar lean)

[1] *feirmeoirí* an leagan caighdeánach
[2] *seo* an leagan caighdeánach
[3] *an earrach* a dúradh
[4] *crua* an leagan caighdeánach
[5] *a shuaimhneas* a dúradh
[6] córas na Mumhan
[7] *as an seachtain* a dúradh
[8] *d'aonar* an leagan caighdeánach

Mícheál Ó Sé, Feirmeoir
Look, bí cinnte, *look*, is rud maith é don cheann, bí cinnte de sin. Glanann sé an ceann dá mba rud é go raibh brú ort agus go raibh drochlá agat … faoi bhrú, bíonn tú ag súil le hoíche Dé Céadaoin chun dul amach, chun dul go dtíióga.

Seán Mac an tSíthigh, Nuacht TG4 in Uíbh *Ráthach.*