

MISE
... AGUS MO SHLÀINTE

ÀS2:2



AONAD ÆS2:2

Anns an aonad seo, bidh thu:

- A' leasachadh do sgilean anns gach eileamaid den churraicealam tro dhiofar theacsaichean ficsean agus fiosrachail agus tro ghoireasan air-loidhne – earrannan èisteachd agus bhidiothan.
- A' sgrùdadh òrain agus bàrdachd agus pìosan ros g sgrìobhte le leithid Alison Lang agus Eòghain Stiùbhart.
- A' doimhneachadh d' eòlas air cùisean slàinte agus spòrs agus cho cudromach 's a tha deagh shlàinte, biadh fallain agus eacarsaich dhuinn uile. Sgrìobhaidh tu aiste ìmpidheach aig deireadh an aonaid airson do sgilean agus d' eòlas air a' chuspair a dhearbhadh. Nì an tidsear cuideachd measadh labhairt deireannach ort far am faigh thu an cothrom bruidhinn mu na rudan ùra a dh'ionnsaich thu fhad 's a bha thu ag obair tron aonad.
- A' leasachadh do sgilean ann an cànan agus gràmar na Gàidhlig – leithid a' cleachdadh mo/do le buill de do bhodhaig agus a' dèanamh coimeas anns an tràth chaithte agus san tràth chumhach.



Tha ar slàinte cudromach dhuinn. Tha slàinte bodhaig agus slàinte inntinn a cheart cho cudromach ri chèile.

Tha slàinte agus sunnd aig cridhe ar siostam foghlaim ann an Alba, agus gu h-àraidh anns an linn seo.

Anns a' chiad dol a-mach, feumaidh sinn cumail fallain. 'S urrainn dhuinn sin a dhèanamh tro eacarsaich tric. Chan fheum thu spòrs a dhèanamh, ach tha gluasad cudromach, fiù 's dìreach a bhith a' coiseachd.

Cuideachd, tha am biadh a bhios sinn ag ithe a' toirt buaidh mhòr air ar slàinte. Dè an seòrsa bìdh a bhios tusa a' gabhail? Am bi thu a' seachnadh feòil? A bheil càil ann nach urrainn dhut ithe air sgàth aileirdsidhean?

San treas àite, tha ar slàinte-inntinn deatamach. Bidh tinneas-inntinn air aon anns gach ceathrar ann an Alba gach bliadhna agus tha sin fada ro àrd. Bidh tinneas-inntinn a' toirt buaidh a tha a cheart cho dona air beatha ri tinneasan bodhaig. Tha rannsachadh a' sealltainn gu bheil ceangal làidir eadar an dà rud.

Nuair a thàinig an coronabhìoras (COVID-19) air an t-saoghal ann an 2020, thug daoine barrachd aire air an slàinte.

'S e cànan gu math fiosaigeach a th' ann an Gàidhlig. Nuair a bhios sinn tinn, bidh tinneasan "oirnn". Nuair a bhios sinn a' bruidhinn air tòrr rudan, bidh ceangal ann ris a' bhodhaig againn. An do ghabh thu rudeigin anns an t-sròin riamh? Gu h-àraidh nuair a thuirt cuideigin rudeigin dhut eadar do dhà shùil? Anns an aonad seo, bidh sinn ag ionnsachadh mu chuid de na gnàthasan-cainnt seo cuideachd.

Uile-gu-lèir, tha an t-uabhas ri ionnsachadh mu shlàinte anns a' Ghàidhlig agus tha sinne gus bualadh oirnn còmhla leis an sin!

Goiridh

CLÀR-INNSE

1. Buill mo bhodhaig
2. Cànan: a' cleachdadh mo/do le mo bhuill-bodhaig
3. Dè tha ceàrr ort?
4. Eacarsaich gu leòr?
5. Mise agus m' eacarsaich
6. Bu chòir dhut eacarsaich gu leòr fhaighinn!
7. An eacarsaich a bhios mise a' dèanamh
8. Slàinte na h-òigridh
9. A' dèanamh coimeas
10. Cànan: a' dèanamh coimes anns an tràth chaithe agus san tràth chumhach
11. B' e Calum am balach a b' àirde
12. Cìs an t-siùcair
13. Còrr agus ceud bliadhna...
14. Cha tig an aois leatha fhèin!
15. Nuair a ruigeas mise ceud
16. Camanachd nam ban
17. Air sàilleabh iomain...
18. Mo chur-seachadan fhèin
19. Geama sònraichte
20. An latha a b' fheàrr a bh' ann a-riamh
21. Slàinte inntinn anns a' Ghàidhlig
22. Aig an fhiacclair
23. Banntrach na maraige duibhe
24. Mo bhiadh fhèin
25. Am fear nach treabh aig muir, cha treabh e air tìr
26. Slàinte
27. Pòsadh piuth'r Iain Bhàin
28. Beul gun phutan
29. Galaran agus tinneasan

- 5  
- 8  
- 9  
- 10  
- 11 
- 12   
- 14 
- 15  
- 19  
- 23 
- 24  
- 26   
- 27  
- 30 
- 31 
- 32  
- 33   
- 34 
- 35  
- 37 
- 38 
- 39  
- 40  
- 42 
- 43   
- 44  
- 46  
- 48  
- 51  

Measadh 1
Measadh 2/3
Measadh 4

Èisteachd
Sgrìobhadh/Labhairt
Leughadh

Banachdach Aillse anns na h-Eileanan
Gabh beachd!
Cumaibh oirbh a' gluasad!

52 
53  
55 



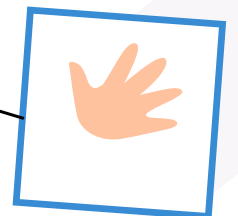
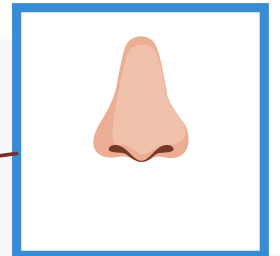
1. BUILL MO BHODHAIG

Chì thu gu h-ìosal liosta buill a' bhodhaig. Is cinnteach gum bi thu eòlach air gu leòr dhiubh ach bidh feadhainn ann cuideachd às nach bi thu cho cinnteach.

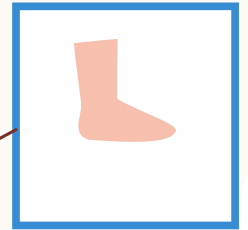
Obair 1

- Copaig an clàr gu h-ìosal.
- Cleachd Faclair gus ciall a h-uile fear aca seo a lorg agus sgrìobh a-mach a' Bheurla rin taobh.
- Sgrìobh a-mach am facal a-rithist leis an alt agus cuimhnich, gum bi an t-alt eadar-dhealaichte a rèir gnè an fhacail.

Buill mo bhodhaig	Beurla	Leis an alt
Ceann	Head	An Ceann
Cluas		
Sùil		
Sròn		
Beul		
Smiogaid		
Mala		
Gruaidh		
Pluic		
Amhaich		
Sgòrnan		
Giùlain		
Broilleach		
Gàirdean		
Làmh		
Corrag		
Ìne		
Caol-dùirn		
Uileann		
Brù		
Druim		
Màs		
Meadhan		



Buill mo bhodhaig	Beurla	Leis an alt
Cruachan		
Sliasaid		
Glùn		
Lurgann		
Cas		
Corrag-coise		
Teanga		
Cridhe		
Sgamhan		
Aisean		
Cliabh		
Claigeann		



Obair 2

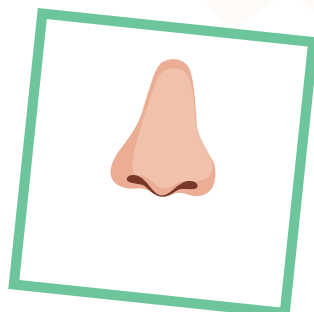
Nota cànanain

Tha cuid mhath de na facail seo, gu h-àraidh na faclan boireann, ag atharrachadh san tuiséal thabhartach. Ged nach bi a' mhòr-chuid de dh'ainmearan boireann ag atharrachadh cho tric ann an Gàidhlig an latha an-diugh, tha na h-atharraichean seo gu math pailt fhathast ann an ainmearan cumanta, gu h-àraidh buill na bodhaig.

Sgrìobh na h-eisimpleirean seo nad leabhar.

an làmh dheas
a' chluas
a' chas
an t-sròn

Tha na taighean ùra air do làimh dheis.
 Fhuair e sgleog mun chluais.
 Bha mi air mo chois fad na h-oidhche
 Ghabh e anns an t-sròn e!



Obair 3

Cuir na h-ainmean Gàidhlig airson nan corragan ris an dealbh seo. ('S dòcha gun lorg thu còrr is aon fhacal airson gach corrag.)



Obair 4

Air an duilleig seo dèan dealbh dhe do bhodhaig fhèin, a' sealtainn nan diofar ainmean aig gach ball.



2. CÀNAN - A' CLEACHDADH MO/DO LE BUILL MO BHODHAIG

Cuimhnich gu bheil sinn a' cleachdadh mo/do agus mar sin air adhart airson buill ar bodhaig - dìreach mar a tha sinn gan cleachdadh airson rud sam bith a tha faisg no prìseil dhuinn.

Obair 1

Cuir crìoch air b - l.

- a. An ceann agam > mo cheann
- b. An stamag agam >
- c. A' chas agam >
- d. An làmh chlà agam >
- e. An sgealbag agam >
- f. An t-sliasaid agam >
- g. An t-sròn agam >
- h. A' chluas agam >
- i. Am mionach agam >
- j. An cridhe agam >
- k. Na corragan agam >
- l. Am beul agam >



Obair 2

A-nis, seach gu bheil thu air **mo** a chleachdadh, feuch air na buill seo den bhodhaig le roimhearan sealbhach eile...

agad	do / d' *
aige	a *
aice	a, a h-
againn	ar, ar n-
agaibh	ur, ur n-
aca	an/am

- a. An làmh dheas agad >
- b. An calpa aige >
- c. A' ghualann aice >
- d. Na glùinean agaibh >
- e. A' chas agad >
- f. An eanchainn agad >
- g. Na cuirp aca >
- h. Na corragan aige >
- i. Na corragan aice >
- j. Na corragan againn >
- k. Na h-òrdagan againn >
- l. Na cruachainn agaibh >
- m. Am beul agad >



3. DÈ THA CEÀRR ORT?

Nuair a bhios sinn a' bruidhinn air buill ar bodhaig, feumaidh sinn a bhith gu math faiceallach.

Bidh sibh uile air daoine a chluinntinn ag ràdh “Tha ceann goirt agam” no “Tha ceann mòr aig Màiri”.

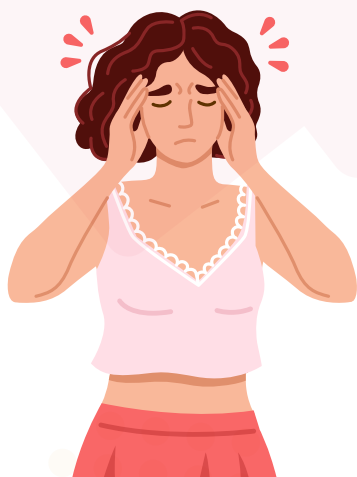
Gu mì-fhortanach, ma tha sinn a' cumail ri riaghailtean na Gàidhlig, tha seo a' ciallachadh gun deach an ceann sin a thoirt far na bodhaig!

Ma tha sinn ceart, feumaidh sinn “air” agus na riochdairean roimhearach ceangailte ris a chleachdadh. Bu chòir dhuinn a bhith ag ràdh “Tha ceann goirt orm” no “Tha ceann mòr air Màiri.”

Obair 1

Atharraich na seantansan seo gus an cleachd iad cruth de air an àite aig.

- Bha ceann goirt agam > Bha ceann goirt orm
- Tha ceann goirt aig Bob
- Tha an dotair a' cantainn gu bheil stamag ghoirt aige >
- Bha Anna far na sgoile oir bha amhaich ghoirt aice >
- Chan eil Calum ag obair an-diugh a chionn 's gu bheil sùil ghoirt aige.
- Mura bi sibh ag òl gu leòr uisge, bidh cinn ghoirt agaibh.
- An cuala tu gu bheil cas bhriste aig Mohammed?
- Bhiodh iad a' smocadh cus nuair a bha iad òg agus a-nis tha aillse orra.
- On a thàinig sinn air ais dhan sgoil, tha an cnatan oirnn uile.

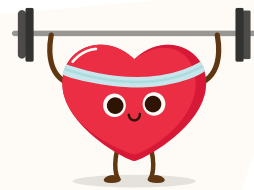




4. EACARSAICH GU LEÒR?

Obair 1

Leugh an earrann a leanas agus freagair na ceistean.



Carson a bhios tu ag eacarsaich?

Tha eacarsaich math dhut ann an iomadach dòigh. Fàsaidh na fèithean agad làidir agus cruaidh agus bheir seo cuideachadh dha do chnàmhan. Nuair a nì thu eacarsaich, feumaidh do chridhe bualadh nas cruaidhe airson ogsaidean gu leòr a thoirt do na fèithean, agus cumaidh seo do chridhe làidir agus fallain. Cha bhi thu cho mòr ann an cunnart bho thinneasan cridhe nuair a bhios tu nas sine. Tha tinneasan-cridhe a' toirt bàs do mhòran dhaoine anns an dùthaich againn.

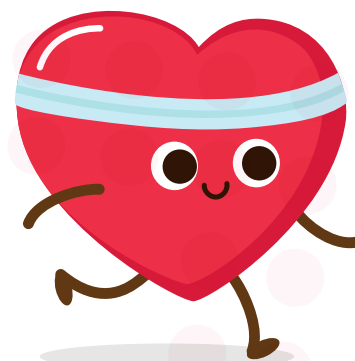
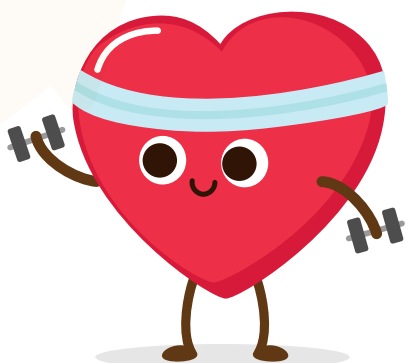
Ma bhios tu a' dèanamh mòran eacarsaich, fàsaidh fèithean do bhroilich nas treasa agus bheir do sgamhain a-steach barrachd èadhair. Cha bhi d' anail goirid nuair a bhios tu a' dèanamh eacarsaich sam bith.

Bidh sinn cuideachd airson calaraidhean a losgadh, mar a tha fios againn. Cumaidh seo thu gun cus cuideim a chur ort. Le bhith a' dèanamh eacarsaich, fuirichidh na h-uilt sùbailte agus làidir cuideachd. Tha e a' toirt air d' fhèithean fois a ghabhail nuair a bhios an eacarsaich seachad, agus tha seo a' dèanamh feum dhaibh.

A bharrachd air an sin, tha eacarsaich gad chuideachadh gus uallaichean a leigeil dhìot. Tha seo gad dhèanamh nas sunndaiche annad fhèin, agus nas dòigheile.

Ceistean

- Ciamar a tha eacarsaich a' cuideachadh do chnàmhan? (2)
- Ciamar a bhios eacarsaich a' cumail do chridhe fallain? (2)
- Dè bhios a' toirt bàs do mhòran dhaoine anns an dùthaich againn? (1)
- Dè bhios a' tachairt ma nì thu mòran eacarsaich? Ainmich **dà** rud. (2)
- Carson a tha e math a bhith a' losgadh calaraidhean? (1)
- Dè a' bhuaidh a th' aig eacarsaich air d' uilt? (2)
- Ciamar a bhios tu a' faireachdainn às dèidh eacarsaich? (2)





5. MISE AGUS M' EACARSAICH

Obair 1

Tha thu a-nis a' dol a dhèanamh còmhraidh ann an càraid mun eacarsaich a bhios tu fhèin a' dèanamh.

- Cuir na ceistean seo air do charaid, agus an uair sin, gheibh do charaid na h-aon cheistean a chur ortsa.
- Bi deiseil airson aithris air ais dhan bhuidheann/chlas tro labhairt no sgrìobhadh.
- Dè cho tric 's a bhios tu ag eacarsaich?
- Am bi thu a' cluich spòrs ann an sgioba no am bi thu a' cluich spòrs aon neach?
- Dè cho tric 's a bhios tu a' trèanadh airson spòrs?
- Am bi thu a' coiseachd tric?
- A bheil foghlam corporra/spòrs san sgoil a' còrdadh riut?
- A bheil thu den bheachd gu bheil thu a' dèanamh gu leòr eacarsaich? Carson?





6. BU CHÒIR DHUT EACARSAICH GU LEÒR A DHÈANAMH!

Obair 1

Èist ri earrann 1.

Chaidh faighneachd do sgoilearan dè bu chòir do dhaoine a dhèanamh airson cumail fallain. Èist ris a' chomhairle aca (a-j). Cuir am fiosrachadh anns gach colbh ceart den chlàr a leanas.

Bu chòir dhut	Cha bu chòir dhut

Obair 2

Èist ri earrann 2.

Tha oileanaich ann an Colaiste na Gàidhlig a' bruidhinn mun slàinte agus sunnd. Anns an fharsaingeachd, a bheil iad riaraichte len slàinte? A bheil iad dhen bheachd gum bu chòir dhaibh an dòigh-beatha atharrachadh? Coimhead air na faclan agus abairtean ùra airson do chuideachadh. Cuir ris a' chlàr ann an Obair 1. Lìon na beàrnann anns na seantansan a leanas.

a. 'S ann à _____ a tha Gustavo. Tha e a' smaoineachadh gu bheil e _____. Cha ghabh e _____ no _____. Is toigh leis pinnt _____. Bidh e a' coiseachd _____.

b. Tha Hannah à Glaschu. Tha i a' dèanamh ceum ann an Gàidhlig agus Cultar. Bu toigh leatha _____. Bidh i _____ na dh'itheas i. Nì i _____ an-dràsta agus a-rithist, ach tha i a' smaoineachadh _____ na h-ùine shaor. Tha fios aice gu bheil _____ dona dhut.

c. Tha Irina ag iarraidh a bhith na _____. Tha a slàinte _____ dhi. Bidh i _____ agus bidh i a' dèanamh beagan eacarsaich a h-uile latha. 'S toigh leatha _____ an-dràsta agus a-rithist ach _____ dhiubh. Tha i ag ràdh gu bheil _____ oirre fhèin a chumail fallain.

d. 'S ann às a' Ghearasdan a tha Beathag. Uaireannan cha bhi i _____ gu math. Nuair a nì i _____ air an oidhche, bidh mi ag ithe cus seòclaid agus _____. Tha i cho sgìth! Tha i ag iarraidh a bhith _____.

e. Saoilidh Ragnall lain gu bheil e fiot gu leòr. Bidh e a' dèanamh tòrr eacarsaich na ùine fhèin – a' cluich ball-coise, _____ agus a' ruith. Tha e ag aideachadh gu bheil e _____ air biadh nach eil math dha. Cha bhi e uair sam bith ag ithe _____. Bidh e _____ ag òl cus cuideachd. Feumaidh e gearradh sìos air na tha e ag _____ agus ag _____.

7. AN EACARSAICH A BHIOS MI A' DÈANAMH

Tha thu a-nis a' dol a dhèanamh sgrùdadh air a' bhuaidh a bhios aig eacarsaich air do shlàinte.

Dè na bhios tu fhèin a' dèanamh de dh'eacarsaich gach latha? Am bi thu a' coiseachd dhan sgoil? Dè nì thu airson spòrs aig an sgoil? Am bi thu a' dèanamh spòrs taobh a-muigh na sgoile? Dè cho fad 's a bhios tu a' dèanamh gach rud?

Ma tha fòn agad, ma dh'fhaodte gu bheil app agad mu thràth a bhios a' cumail fiosrachadh riut air dè cho fad 's a bhios tu a' coiseachd gach latha?

Lìon an clàr seo le **gach rud a nì thu gach latha an-ath-sheachdain**. Feuch ris a h-uile dad a chur ann. Cuidichidh am fiosrachadh seo thu gus còmhradh a dhèanamh mu do shlàinte nas fhaide air adhart anns an aonad.

Latha	ceumannan?	ùine a' coiseachd	astar air coiseachd? ceumannan?	spòrs sam bith
Diluain				
Dimàirt				
Diciadain				
Diardaoin				
Dihaoine				
Disathairne				
Didòmhnaich				



8. SLÀINTE NA H-ÒIGRIDH

Obair 1

Leugh na h-earrainnean a leanas mu chòig deugairean. Tha iad a' bruidhinn mu shlàinte agus mu shunnd.

Màiri-Anna

Bidh mi a' feuchainn **gun cus uallaich a ghabhail** mu rudan. Chan eil e furasta uaireannan agus bidh mi an-dràsta agus a-rithist **a' fulang le trom-inntinn**. Tha mi a' smaoineachadh gu bheil eacarsaich gam chuideachadh ma tha uallach orm mu rudeigin. 'S toigh leam **iòga** oir bidh e gam chumail fallain – nam bhodhaig agus nam inntinn. Ma chumas mi sùil air na dh'itheas mi, cha bhi mi **cho buailteach** a bhith a' faireachdainn ìseal. Tha deagh chadal gu math cudromach cuideachd, saoilidh mi. **Mura bheil mi** a' faighinn cadal gu leòr, bidh sin **a' toirt buaidh air** mar a tha mi a' faireachdainn.



gun cus uallaich a ghabhail
a' fulang
trom-inntinn
iòga
cho buailteach
mura bheil mi
a' toirt buaidh air...

not to worry too much
suffering
depression
yoga
so likely
if i'm not/if I don't
affect(ing)

Lorraine

Tha dleastanas ort thu fhèin a chumail fallain. Tha mi air a bhith a' feuchainn ri bhith nas fhallaine am-bliadhna. **B' àbhaist dhomh** a bhith a' gabhail cus siùcair agus cus saill agus bha mi mothachail gun robh an daidheat agam a' toirt buaidh air mar a bha mi a' faireachdainn. Ma dh'itheas mi cus de rudan mì-fhallain, cha bhi mi a' faireachdainn gu math. Bidh mi a-nise ciallach — ag eacarsaich agus a' cumail sùil air na dh'itheas mi agus **na dh'òlas mi**. Cha bhi mi ag ithe **na h-uiread** de sgudal a-nis aig àm dinnearach agus tha mi air sgur a dh'òl dheochan milis leithid Còc agus Irn Bru. Chanainn gu bheil mi a' faireachdainn nas fheàrr air sgàth sin. Chan eil mi idir a' faireachdainn cho sgìth anns na clasaichean a-nis.



**B' àbhaist dhomh
na dh'òlas mi
na h-uiread**

I used to
what I drink
so/as much

Somhairle

Tha **tinneas an t-siùcair** air a bhith orm bhon a bha mi beag, agus mar sin, feumaidh mi a bhith gu math faiceallach leis na dh'itheas mi. Tha iomain a' còrdadh rium gu mòr agus **tha mi nam bhall** de sgioba na sgoile. Bidh mi a' cluich co-dhiù dà thuras san t-seachdain. Chanainn gu bheil mi reusanta fallain. Tha mi riamh air a bhith mothachail air na dh'itheas mi oir tha mi buailteach cuideam a chur orm. Tha mi air tòiseachadh air coiseachd dhan sgoil còmhla ri caraid an àite am bus a ghabhail. Tha seo a' còrdadh rium. Tha mi a-nis nam bhall den gym agus an t-seachdain seo bidh mi a' tòiseachadh a' dol gu clas bogsaidh agus tha mi a' coimhead air adhart ris gu mòr.



**tinneas an t-siùcair
tha mi nam bhall**

diabetes
I am a member

Peigi

Tha mi riamh air a bhith measail air spòrs agus bidh mi a' cur seachad tòrr dhe mo thìde ag eacarsaich. Tha mi gu mòr a' creidsinn gu bheil eacarsaich a' toirt buaidh air mar a tha mi a' faireachdainn. Nuair a chluicheas mi spòrs agus nuair a dh'itheas mi gu fallain, bidh mi a' faireachdainn nas fheàrr nam bhodhaig agus nam inntinn. Bidh mi ri marcachd a h-uile Disathairne agus a' snàmh a h-uile dàrna latha. Corra oidhche bidh mi a' dol a-mach a ruith. A thaobh daibheat, bidh mi a' feuchainn **gun a bhith ag ithe** feòil dhearg. Saoilidh mi gu bheil dleastanas ort thu fhèin a chumail fallain. Chan eil mi ro mheasail air rudan milis, ach feumaidh mi a ràdh gu bheil poca shliseagan a' còrdadh rium an-dràsta 's a-rithist!

gun a bhith ag ithe not to eat

Dànaidh

Cha bhi mise a' cumail sùil air na dh'itheas mi. Tha fios agam nach eil sin ciallach agus gum bu chòir dhomh a bhith **nas fhaiceallaiche** a thaobh siùcar. Saoilidh mi gu bheil mi a' faighinn eacarsaich gu leòr. Anns an ùine shaor agam bidh mi a' sreap nam beann agus a' coiseachd nam monaidhean nuair a bhios an t-sìde math agus bidh mi a' dol gu balla-sreap anns an ionad-spòrs nuair nach eil an t-sìde freagarrach airson sreap a-muigh. Chanainn gu bheil sin gam chumail fallain. 'S toigh leam gu mòr a bhith a-muigh.

nas fhaiceallaiche more careful

Kamil

Tha fios agam glè mhath gum bu chòir dhomh a bhith a' dèanamh barrachd eacarsaich. Feumaidh mi aideachadh gu bheil mi rudeigin leisg. Tha mi uabhasach measail air mo bhiadh – ro mheasail 's dòcha air na rudan nach eil cho math dhomh. Leugh mi artaigil ann an iris o chionn ghoirid mu dheidhinn **sàr bhiadhan** agus cho math 's a tha iad dhut. Bidh mi a' feuchainn ri bhith ag ithe barrachd dhiubh a-nise. 'S caomh leam **corra-mhitheagan**, cnothan, broccoli agus **iasg olach** mar am bradan agus rionnach. Cha bhi mi ag ithe feòil dhearg idir. Saoilidh mi gu bheil dleastanas ort thu fhèin a chumail **cho fallain 's as urrainn dhut**.

sàr bhiadhan
iasg olach
corra-mhitheagan
cho fallain 's as urrainn dhut

super foods
oily fish
blueberries
as healthy as
you can

Obair 2

- a. Sgrìobh briathrachas ùr no feumail a nochd anns na h-earrainnean a leugh thu ann an Obair 1.
- b. Beachdaich air gach earrann.
 - i. Cò tha thu a' faicinn a tha coltach riut fhèin?
 - ii. Cò bhiodh tu airson a bhith coltach ris?
- c. Tagh **dà** earrann – aon fhireannach agus aon bhoireannach.

Atharraich am fiosrachadh o shealladh a' chiad neach gu sealladh an dàrna neach leithid:

“Leugh mi artaigil > leugh e artaigil mu rudan nach eil cho math dhomh > nach eil cho math dha.”



9. A' DÈANAMH COIMEAS

Bidh sinn uile a' cleachdadh choimeasan nar còmhraidhean làitheil gun smaoineachadh mun deidhinn. Bidh sinn gan cleachdadh gus ar còmhraidhean, sgeulachdan, aistean agus seachas a dhèanamh nas inntinniche.

Tha dà ìre coimeis ann - an ìre choimeasach - far a bheil rudeigin **nas fheàrr/ nas miosa** agus mar sin air adhart, agus an ìre fheabhasach - airson nan rudan **as fheàrr/ as miosa** agus mar sin air adhart.

Airson coimeas no feabhas a dhèanamh le buadhair, bidh thu a' cur **nas** no **as** ron bhuadhair agus, mar as trice, cuiridh tu i às dèidh na fuaimreig mu dheireadh (a' caolachadh) agus **-e** aig deireadh an fhacail. Seall air na h-eisimpleirean anns a' chlàr seo:

Buadhair	Nas ... (Coimeasach)	As ... (Feabhasach)
Blàth	nas blàithe	as blàithe
Slaodach	nas slaodaiche	as slaodaiche
Geal	nas gile	as gile
Òg	nas òige	as òige
Sean	nas sine	as sine
Ùr	nas ùire	as ùire

Tha grunn bhuadhairean ann ge-tà nach eil a' leantainn a' phàtrain seo. Seo an fheadhainn neo-riaghailteach as cumanta.

mòr	nas motha	as motha
goirid	nas giorra	as giorra
math	nas fheàrr	as fheàrr
furasta	nas fhasa	as fhasa
làidir *	nas treasa	as treasa
beag *	nas lugha	as lugha
dona	nas miosa	as miosa
teth	nas teotha	as teotha

Tha nas bige agus nas làidire cumanta gu leòr ann an cuid de dhual-chainntean.

Mar eisimpleir:

Tha daolag beag, agus tha cuileag nas lugha, ach 's e a' mheanbh-chuileag as lugha buileach.
Tha An Spàinn teth, agus tha Meagsago nas teotha, ach 's e Arabia an t-àite as teotha.

Obair 1

Lìon an clàr a leanas leis na cruthan coimeasach aig na buadhairean anns a' chiad cholbh.

àrd		
luath		
slaodach		
beartach		
bochd		
sean		
òg		
glic		
gòrach		
snog	nas snoige	
grànda		
mòr		
beag		
fada		as fhaide
goirid		
math		
dona		
teth		

fuair		
furasta		
duilich	nas duilghe	
doirbh		
cumhang		
leathann		
Ìosal/Ìseal		

Leis an ìre fheabhasaich, feumaidh tu a chleachdadh le Is/Bu oir 's e rud a th' ann as urrainn dhut an t-alt a chur air thoiseach air. Smaoinich air a' Bheurla "The Best", "The Worst" agus mar sin air adhart. Bidh e fhathast ag obrachadh mar bhuadhair cuideachd ge-tà oir thig e às dèidh.

Obair 2

Freagair na ceistean a leanas, a' leantainn eisimpleir ceist a h-aon.

- a. Cò an seinneadair as fheàrr leat? 'S e Elvis an seinneadair as fheàrr leam
- b. Dè an an t-òran as fheàrr leat?
- c. Dè an rud as sine a th' agad?
- d. Cò an neach as gòraiche air a bheil thu eòlach?
- e. Cò an neach as ainmeile ann an Alba?
- f. Dè am prògram as miosa air an telebhisean?
- g. Dè an t-àite as bòidhche air an t-saoghal?
- h. Cò an duine as glìce as aithne dhut?

Obair 3

Sgrìobh a-mach còig ceistean le cruthan feabhasach agus an uair sin faodaidh tu na ceistean sin a chur air na sgoilearan eile sa chlas.



10. CÀNAN: A' DÈANAMH COIMEAS ANNS AN TRÀTH CHAITHTE AGUS ANNS AN TRÀTH CHUMHACH.

Anns an tràth chaithte agus anns an tràth chumhach, bidh buadhairean **coimeasach** agus **feabhasach** ag atharrachadh. Airson coimeas no feabhas a dhèanamh le buadhair, bidh thu a' cur **na bu** no **a bu** ron bhuadhair. Bidh thu fhathast a' cur i às dèidh na fuaimreig mu dheireadh (a' caolachadh) agus **-e** aig deireadh an fhacail.

Airson ìrean coimeasach – bidh **nas fheàrr/ nas miosa/ nas òige** ag atharrachadh gu **na b' fheàrr/ na bu mhiosa/ na b' òige** mar sin air adhart. Aig na h-ìrean feabhasach. tha **as fheàrr/ as miosa/ as òige** agus mar sin air adhart ag atharrachadh gu a **b' fheàrr/ a bu mhiosa/ a b' òige**.



11. B' E CALUM AM BALACH A B' ÀIRDE

Obair 1

Èist ris na còig seantan grunn thursan.

Obair 2

An aithnich thu na buadhairean a tha anns gach eisimpleir?

Sgrìobh an cruth coimeasach **no** an cruth feabhasach anns a' cholbh cheart agus an uair sin cuir an cruth bho thùs den bhuadhair dhan cholbh mu dheireadh.

Tha eisimpleir air a dhèanamh dhut:

B' e Calum am balach a b' àirde anns a' chlas. Bha Raonaid a' faireachdainn na bu mhiosa an-dè.

- B' e Fluffag an cat a bu reaimhre a chunnaic mi riamh!
- Nuair a bha mi na b' òige, b' e nurs a bh' annam.
- Chanainn gum biodh an trèan na bu chofhurtaile na am bus.
- B' e siud an rud a bu ghòraiche a chuala mi riamh.
- B' e Tormod MacIIEathain an comaig a b' èibhinne a chunnaic mi riamh.

	Buadhair coimeasach	Buadhair feabhasach	Buadhair bho thùs
	nas àirde	a b' àirde	àrd
a			
b			
c			
d			
e			

Obair 3

Ath-sgrìobh na seantansan (a-d) gu h-ìseal, a' cur crìoch orra leis na faclan agad fhèin.

Freagair na ceistean (e-h) ann an Gàidhlig.

- a. B' e _____ am film a b' eagalaiche a chunnaic mi a-riamh.
- b. B' e _____ an cluicheadair _____ a b' fheàrr an-uiridh.
- c. B' e _____ an deuchainn a bu dorra a shuidh mi an-uiridh.
- d. B' e _____ an t-àite a bu bhrèagha air an do thadhail mi.
- e. Dè an leabhar a b' fheàrr a leugh thu riamh?
- f. Dè an gèam a bu mhiosa a chunnaic thu riamh?
- g. Cò an neach a b' ainmeile ris an do thachair thu?
- h. Dè an rud a b' iongantaiche a chunnaic thu riamh?

12. CÌS AN T-SIÙCAIR

Obair 1

Èist ris an earrann mu Chìs an t-siùcair dà thuras.

Freagair na ceistean a leanas.

- a. A rèir rannsachadh, tha dà thinneas a' fàs nas miosa.
Ainmich iad.
- b. Carson a tha seo na thrioblaid dhan dùthaich?
- c. Carson a chaidh cìs an t-siùcair a stèidheachadh?
- d. A rèir Eòlaiche Slàinte a' BhBC, dè thathar a' moladh a thaobh a bhith a' gabhail siùcar gach latha airson:
 - i. clann òg?
 - ii. inbhich?
- e. Carson a tha an t-eòlaiche slàinte a' cleachdadh Irn-Bru agus Coca-Cola mar eisimpleir?
- f. Dè thachair do phrìs nan deochan ri linn cìs an t-siùcair?
- g. Dè rinn companaidhean air sgàth cìs an t-siùcair?
- h. Carson a bha cuid de dheochan nach robh air an toirt a-steach fon chìs ùir?

Obair 2

Rannsaich sgeulachd air slàinte air làrach-lìn BBC Nàidheachdan.

Dèan suas sgriopt airson agallamh eadar preasantair/neach-naidheachd agus eòlaichte mun chùis.

13. CÒRR AGUS CEUD BLIADHNA...

Obair 1

Leugh am fiosrachadh mu dhaoine a tha còrr agus ceud bliadhna agus an uair sin, freagair na ceistean a leanas.

Ann an 1917 thòisich an còigeamh Rìgh Seòras traidisean ùr. Chuir e teileagram chun a h-uile neach ann am Breatainn agus ann an Dùthchannan a' Cho-fhlaitheis a bha air aois ceud bliadhna a ruighinn. Air a' bhliadhna sin, chuir e fichead teileagram 's a ceithir. Còrr is ceud bliadhna air adhart bhon uair sin, thathar an dùil gun cuir an Rìgh còrr is sia mìle dhiubh!

Thathar ag ràdh gum bi aon phàiste a-mach à triùir a tha air am breith ann am Breatainn an-diugh beò gu ceud bliadhna a dh'aois. Tha seo a' sealltainn cho mòr agus a tha gnothaichean air atharrachadh thar na linn a dh'fhalbh. 'S ann air sgàth adhartasan meadaigeach agus atharrachaidhean a thaobh dòigh-beatha a tha sinn uile a-nis beò nas fhaide.

Ach, ged as e rud math a tha ann gu bheil beatha nas fhaide aig daoine, tha duilgheadasan ann mar thoradh air an seo: cosgaisean a thaobh slàinte, peinnseanan agus cùram nam measg. Mun àm a thig a' bhliadhna 2050, thathar a' smaoineachadh gum bi mu 190, 000 neach beò gu aois 100 agus còrr anns an Rìoghachd Aonaichte.

Carson a bhios cuid beò nas fhaide na feadhainn eile?

Dùil-aoise

Dùthaich

Monaco
Iapan
An Eadailt
An Rìoghachd Aonaichte
Pagastan
Afganastan
Lesotho, Afraga a Deas

Boireannaich

naochad 's a ceithir
ochdad 's a seachd
ochdad 's a còig
ochdad 's a trì
seasgad 's a h-ochd
seasgad 's a dhà
ceathrad 's a naoi

Fireannaich

ochdad 's a sia
ochdad 's a h-aon
ochdad
seachdad 's a naoi
seasgad 's a sia
caogad 's a naoi
caogad

Mar a chì sinn bho na figearan anns a' chlàr gu h-àrd, bidh faid do bheatha gu mòr an urra ri càit a bheil thu a' fuireach. Tha eòlaichean a' smaoineachadh gu bheil corra adhbhar ann airson seo. Anns an fharsaingeachd, anns na dùthchannan far a bheil daoine beò nas fhaide tha cuid de rudan aca sa chumantas:

1. daidheat fhallain le measan, glasraich, slàn-ghràin, fìon dearg agus iasg gu leòr.
2. bidh daoine ag ithe glè bheag de fheòil dhearg, siùcar agus biadh giullaichte.
3. cha bhi mòran a' smocadh no ag òl cus.
4. bidh daoine ag eacarsaich gu socair agus gu cunbhalach.
5. bidh daoine a' faighinn grian gu leòr.
6. bidh balans math aig daoine eadar obair agus beatha shòisealta.
7. bidh daoine a' cur luach nas motha air bannan teaghlaich.

Cuideachd, ann an dùthchannan mar Iapan agus an Eadailt, tha rannsachadh air sealltainn gu bheil àireamhan aillse agus tinneas cridhe fada nas ìsle. Agus, nas inntinniche buileach, gu bheil àireamh uabhasach ìseal de thinneas an inntinn anns na dùthchannan sin.

Ach carson a bhios cuid a' bàsachadh cho òg?

Gu mì-fhortanach, tha cuid de dhùthchannan far nach eilear an dùil gum bi daoine beò nas fhaide na caogad bliadhna. Carson a tha seo ge-tà? Ann an cuid de dh'aitichean ann an Afraga, mar eisimpleir, 's e trioblaidean mar AIDS, bochdainn, gort, cion uisge glan agus cion foghlaim as coireach gu bheil an t-uabhas a' bàsachadh cho òg.

Na daoine a bu shine air an t-saoghal...

Aig aois ceud agus seachd-deug bliadhna, b' i **Violet Nic 'Ille Dhuinn** an neach a bu shine air an t-saoghal gus an do chaochail i ann an 2017 ann an Iameuga. Ciamar a bha i beò cho fada? A rèir Violet fhèin, b' e a creideamh làidir ann an Dia a chùim cho fada beò i.

Bha **Gertrude Weaver** ceud agus sia-deug an uair a chaochail ise ann an Ameireaga. Thuirt i fhèin gur e coibhneas agus toileachas a chùim cho fada beò i: "Ma bhios tu laghach ri daoine", thuirt i, "bidh iad laghach riutsa agus bidh thu toilichte."

Rugadh **Emma Morano** anns an Eadailt ann an 1899. Bha ise an aon aois ri **Violet Nic 'Ille Dhuinn** nuair a chaochail i. A rèir Morano, b' e a bhith ag ithe dà ugh amh agus tòrr bhriosgaidean a h-uile latha a chùim beò i cho fada!

Bha **Jiroemon Kimura** ceud agus sia-deug bliadhna a dh'aois an uair a chaochail e ann an 2013. B' ann à Kyotango ann an Iapan a bha e, far a bheil àireamh mhòr de cheudairean a' fuireach. Thuit e fhèin nach do dh'ith e cus riamh na bheatha agus gur e sin an t-adhbhar a bha e beò cho fada.

B' ann à Iapan a bha **Misao Okawa**. Rugadh i ann an 1898 agus bha i ceud bliadhna agus seachd-deug an uair a chaochail i. Na beachd fhèin, b' e sushi agus cadal gu leòr a chùim i beò cho fada.

Ceistean

- a. Dè tha a' sealltainn gu bheil fada a bharrachd dhaoine a' ruighinn ceud bliadhna a dh'aois?
- b. A rèir an artaigil, carson a tha sinn uile beò nas fhaide?
 - Dè tha air a ràdh mu chlann a tha air am breith ann an Alba an-diugh?
 - Dè na duilgheadasan eaconamach a thig an cois daoine a bhith beò nas fhaide?
 - Dè thathar a' sùileachadh ron bhliadhna 2050?
- c. Seall air an dàta anns a' chlàr anns an artaigil.

Dè an seòrsa fiosrachaidh a tha e a' toirt dhan leughadair?

- d. Saoil carson a tha an sgrìobhadair a' cleachdadh fianais mar seo?
- e. Anns na dùthchannan far am bi daoine beò nas fhaide, tha grunn rudan cumanta fìor mun deidhinn. A-mach às na seachd rudan a chaidh a thogail san earrainn, thoir iomradh air **trì** dhiubh.
- f. Dèan ath-sgrìobhadh air an liosta de rudan a rèir 's dè cho cudromach 's a tha iad dhutsa. Cuir am fear as cudromaiche aig an toiseach. Inns carson a chuir thu iad san òrdugh seo.
- g. Dè na rudan a tha aig an Eadailt agus Iapan ann an cùmantas a dh'fhaodadh a bhith a' toirt buaidh air cho fad 's a bhios saoghal aig daoine?
- h. Leugh mu na daoine as sine a tha gan ainmeachadh anns an artaigil. Tagh an dithis as inntinniche nad beachd-sa agus sgrìobh nas urrainn dhut mun deidhinn **nad fhaclan fhèin**.
- i. A-nis, beachdaich air an teacsa air fad.

Dè an seòrsa sgrìobhaidh a tha seo? Thoir adhbharan airson do beachd le iomradh air an teacsa.



14. CHA TIG AN AOIS LEATHA FHÈIN!

Obair 1

Obraichibh ann am buidhnean agus freagraibh na ceistean a leanas.

- A bheil thu fhèin a' smaoineachadh gum bu toigh leat a bhith beò gu ceud bliadhna a dh'aois?
- Cò an neach as sine air a bheil thu eòlach? Dè an aois a tha e/i? Inns beagan mu d(h)eidhinn.
- Saoil dè an rud as motha a tha a' cur uallach air seann daoine?
- Dè na rudan a tha thu a' smaoineachadh a bhiodh math no dona mu bhith beò gu ceud bliadhna a dh'aois?
- "Cha tig an aois leatha fhèin!"

Dè tha seo a' ciallachadh?





15. NUAIR A RUIGEAS MISE CEUD...

Obair 1

Freagair na ceistean a leanas.

Sgrìobh ann an Gàidhlig.

- Cuin a bhios tu fhèin ceud bliadhna a dh'aois?
- Cò ris a bhios an saoghal coltach an uair sin?
- Saoil dè bhios a' tachairt anns na naidheachdan an uair sin?
- Saoil dè na goireasan a bhios anns an dachaigh?

Naidheachdan bhon Ghàidhealtachd

1 An Dàmhair 2108



16. CAMANACHD NAM BAN

Obair 1

Coimhead air a' bhidio. <https://vimeo.com/452200069>

Tha Sarah a' bruidhinn mu iomain.

Freagair na ceistean – pàirtean A agus B.

Pàirt A

1. a. Cuin a thòisich Sarah ag iomain?
b. Carson a thòisich i ga chluich?
2. Tha i a' toirt iomradh air ceannard-sgoile agus coidse a thug buaidh air a cuairt-camanachd.
Ciamar a thug iad piseach air an sgioba? Ainmich **dà** rud.
3. Ainmich **dà** rud as toigh le Sarah mu iomain?
4. Cuin a chaidh a' chiad sgioba bhoireannaich a stèidheachadh?
5. Dè an fhianais a sheallas mar a tha camanachd nam ban air fàs?

Pàirt B

6. Dè an dreuchd a th' aig Sarah?
7. Dè bhios i a' brosnachadh nigheanan gu bhith a' dèanamh?
8. Dè an **dà** rud a dh'ionnsaicheas tu bho bhith a' gabhail pàirt ann an spòrs?
9. Dè a' chomhairle a bheireadh i do nigheanan òga?
10. Nad bheachd-sa dè tha an seanfhacal aig Sarah a' ciallachadh "Chan ann leis a' chiad bhuille a thuiteas a' chraobh"?





17. AIR SÀILLIBH IOMAIN...

Obair 1

Leugh na builgeann 1-10.

Tha bana-chluicheadairean iomain ag innse mu na buannachdan a tha iad a' faighinn bho bhith ga chluich.

Obair 2

Nad bheachd fhèin, dè an fheadhainn as cudromaiche? Tagh trì no ceithir. Inns carson a tha iad sin cho cudromach, nad bheachd-sa.

Faodaidh tu do fhreagairt innse no sgrìobhadh.

1

Tha mi nas fhallaine agus nas làidire nam spiorad agus nam bhodhaig.

2

Tha mi a' sealltainn do nigheanan eile gu bheil sinn a cheart cho math ri balaich san spòrs seo.

3

Tha mi air ionnsachadh gu bheil mi nas comasaiche na bha mi 'n dùil. Tha barrachd misneachd agam annam fhìn a-nis.

4

Tha mi a' faireachdainn math mu mo dheidhinn fhèin.

5

Tha mi nam bhall de sgioba làidir.

6

Tha mi air deagh charaidean a dhèanamh.

7

Tha mi fhìn agus an teaghlach moiteil asam.

8

Tha mi air ionnsachadh mi fhèin a phutadh.

9

Tha mi air ionnsachadh gum feum thu obrachadh gu cruaidh ma tha thu airson adhartas a dhèanamh.

10

Tha an cothrom agam siubhal air feadh na dùthcha.



18. MO CHUR-SEACHADAN FHÈIN

Obair 1

Smaoinich mu na puingean cudromach a leanas agus sgrìobh mu 200 facal stèidhichte orra.

- Dè an cur-seachad a bhios tu a' dèanamh?
- Dè na buannachdan a tha an cois a bhith gan dèanamh sin?
- Dè na buannachdan/sgilean pearsanta a tha agad air sàillibh an spòrs/a' chur-seachad seo.
- Dè na cur-seachadan ùra a bu toigh leat fheuchainn?
- Carson a chòrdadh e/iad riut?





19. GEAMA SÒNRAICHTE

Obair 1

Leugh cunntas Anna mun latha a bhuannaich an sgioba aice.

Dèan geàrr-chunntas nad fhaclan fhèin air a' gheam.

Nuair a dhùisg mi madainn Disathairne, bha mo stamag a' dèanamh car a' mhuiltein. 'S e seo an latha a bu chudromaiche nam bheatha. Bha sinn gu bhith a' cluich anns a' chuairt dheireannaich ann am farpais ball-coise nam ban. Tron bhliadhna, bha sinn air cluich an aghaidh àrd-sgoiltean eile bho air feadh na dùthcha agus a-nis cha robh air fhàgail anns an fharpais ach dà sgioba — sinn fhèin à Àrd-sgoil an Òbain, agus sgioba eile à Àrd-sgoil Naomh Bhrianain anns na Crìochan. Ràinig sinn pàirc Naomh Bhrianain mu uair a thìde ron ghèam agus rinn sinn eacarsaichean gus ar blàthachadh. Nuair a thàinig an sgioba eile air a' phàirc, cha robh mi a' faireachdainn ro dhòchasach idir. Bha iad a' coimhead gu math na bu shine na sinne. Ciamar a dhèanamaid an gnothach orrasan?

Thòisich an gèam agus an ceann còig mionaidean bha tadhal aig an sgioba eile. Abair briseadh-dùil dhuinn, ach chùm sinn oirnn agus cha d' fhuair iad an còrr thadhail tron leth sin den ghèam. Cha robh ann ach aon gu neoni aig leth-ùine. Bhruidhinn an coidse rinn aig leth-ùine agus bha i gar brosnachadh gu bhith làidir agus thuirt i gun robh sinn comasach air buannachadh agus chuir sin spionnadh annainn.

Gu h-iongantach, fhuair mise tadhal anns a' chiad mhionaid den dàrna leth. Bha mi cho moiteil asam fhèin! Bha sinn a-nis co-ionann! An uair sin, fhuair mo charaid Catrìona tadhal eile! Sgoinneil! Bha làmh-an-uachdair againn a-nis. Feumaidh gun do chuir seo an sgioba eile ceàrr oir bha iad fada na bu laige anns an dàrna leth. Chùm sinn a' strì gu cruaidh. Gu mì-fhortanach ge-tà, fhuair an sgioba eile tadhal eile. Mo chreach! Bha sinn co-ionann a-rithist (dà thadhail an urra) le còig mionaidean air fhàgail! An ath rud, thuit mi agus dh'fhairich mi pian uabhasach nam chois. Bha cluicheadair bhon sgioba eile air mo leagail. Thug an rèitire triseadh oirre, ach ghabh i an caothach ris! Fhuair i cairt dhearg agus chaidh a cur far na pàirce. Air sgàth seo, fhuair sinne breab-peanais. B' e seo ar cothrom. Ghabh Ciorstaidh-Anna i. Bha m' anail nam uchd. Rinn i deiseil... Chuir mi mo làmhan air mo shùilean. Cha b' urrainn dhomh coimhead agus rinn mi ùrnaigh bheag nam cheann... Chuala mi èigh mhòr. Dh'fhosgail mi mo shùilean agus chunnaic mi an sgioba againne a' dol às an ciall a' ruith 's a' leum agus a' sadail an gàirdeanan timcheall a chèile. Bha sinn air a' chùis a dhèanamh! Bha sinn air buannachadh! Cha b' urrainn dhomh a chreidsinn. Bha an gèam seachad agus b' e sinne an sgioba a b' fheàrr ann an Alba a-nis! B' fhiach e a h-uile seisean treànaidh air làithean fliuch, fuar a' gheamraidh airson an latha seo. Mar a chanas m' athair — An neach nach cuir air latha fuar, cha bhuain e air latha teth. Nach e a bha ceart!

Thug an coidse sinn a-mach gu dinnear mhòr an oidhche ud agus bha sinn a' seinn agus a' gàireachdainn is ri fealla-dhà fad na tìde air an t-slighe dhachaigh air a' bhus.

'S mathaid gur e seo an latha a b' fheàrr a bh' agam riamh nam bheatha.

Obair 2

Seo cuid de dh'fhaclan feumail airson bruidhinn air spòrs sa Ghàidhlig.

Dèan cinnteach gu bheil thu a' tuigsinn gach fear.

Bha an caothach orm!
Bha iad a' trod
Bha an caothach orm
Bha i gam rothaigeadh
Thug an rèitire triseadh oirre
Thug e deagh sgoladh orm
Fhuair mi mo mhì-shealbh
Thug mi dha a mhì-shealbh
Bha i a' speuradh rium
Thug e sgleog dha
Bha tuasaid ann
Dh'fhàs an gèam rudeigin tuasaideach



20. AN LATHA A' B' FHEÀRR A BH' AGAM RIAMH...

Obair 1

Sgrìobh mu ghèam no farpais sgoinneil anns an robh thu fhèin a' cluich no a chunnaic thu.

Dè thachair? Ciamar a bha thu a' faireachdainn?

Feuch gun cleachd thu cànan ùr an aonaid.

Bu chòir dhut eadar 200-250 facal a sgrìobhadh.

Obair 2

Clàr na sgrìobh thu mar aithris rèidio.



21. SLÀINTE INNTINN ANN AN GÀIDHLIG

Ged a tha trioblaidean slàinte inntinn a cheart cho cumanta ann an coimhearsnachdan Gàidhlig 's a tha iad ann an coimhearsnachdan Beurla, tha na dòighean airson bruidhinn air ar staid inntinn eadar-dhealaichte anns a' Ghàidhlig. Mar a bhios sinn a' bruidhinn air tinneasan no duilgheadasan fiosaigeach, tha trioblaidean slàinte inntinn oirnn. Cuideachd ge-tà, tha mòran de na faclan a bhios sinn a' cleachdadh a' cruthachadh bhuadhairean. Tha mar a bhios sinn a' cleachdadh nam faclan seo a' toirt buaidh air dè tha e a' ciallachadh dhan duine a tha a' fulang leis.

Mar eisimpleir:

Faodar “Tha mi feargach” no “Tha an fhearg orm” a ràdh. Tha ciall caran eadar-dhealaichte aig an dà rud seo ged a tha iad gu math coltach ri chèile.

*Tha mi feargach = Nas coltaiche gu bheil thu feargach gu tric, no 's e duine feargach a th' annad

no

*Tha an fhearg orm = Tha rudeigin a' cur fearg ort aig an àm sin.
*A bheil thu sunndach?

no

*A bheil sunnd ort?

Tha sinn a' cleachdadh ort airson:

Tha am pathadh orm v Tha mi pàithte

Tha an t-acras orm v Tha mi acrach

Tha mi brònach v Tha bròn orm – faodaidh tu cuideachd a bhith “fo bhròn”

Tha mi feargach v Tha fearg orm

Tha an t-eagal orm v Tha mi eagalach (smaoinich air an diofar a tha seo a' dèanamh!)



22. AIG AN FHIACLAIR

Obair 1

Leugh an earrann a leanas agus freagair na ceistean.

“Feasgair math, a Dhòmhnaill! Suidh sìos. Fuirich mionaid – tha thu ro ìosal mar sin. Tha sin nas fheàrr. 'S e. 'S e latha math a th' ann dha-rìribh. Tha an dèideadh ort, nach tuirt thu? Cuin a thòisich e? An t-seachdain seo chaidh? Uill, bidh i a-mach ann an tiota. Ciamar a tha do bhean? Chan fhaca mi i o chionn mhìosan – chan fhaca mi duine sam bith o chionn fhada. A bheil thu a' faireachdainn cofhurtail? Cuir do cheann air ais beagan. Nì sin an gnothach. Fosgail do bheul. Carson a tha thu air chrith? – Na bi draghail! Ma tha eagal ort, chan eil adhbhar ann – ged a tha mi a' fàs sean tha mi cho math 's a bha mi a-riamh. Is ann an 1928 ... ach feumaidh mi a bhith sàmhach. Ò, mo chreach, tha fiacail mhòr, ghrod agad ceart gu leòr. Chan fhaca mi riamh fiacail mar an tè sin. 'S bochd nach fhaiceadh tu i. Ach chì thu i an ceartuair. Nise, càit a bheil mo shnàthad mhòr? Fhuair mi speuclairean ùra agus tha iad dìreach sgoinneil! Tha an fhiacail seo làidir ceart gu leòr. Ach tha i a' tighinn, tha i a' tighinn, sin agad i! Seall, a Dhòmhnaill. Cha robh siud dona, an robh? Bruidhinn rium...!”

- Carson a tha am pìos seo èifeachdach airson sealltainn cò ris a tha e coltach a' dol chun an fhiacclair?
- Ciamar a bhios tusa a' faireachdainn a' dol chun an fhiacclair?
- An robh an dèideadh ort riamh? Dè rinn thu airson leigheas?
- Ag obair còmhla ri caraid, sgrìobh freagairt a' sealltainn nan smuaintean aig an euslainteach air an dàrna taobh dhen chòmhradh seo.





23. BANNTRACH NA MARAIG DHUIBH

Obair 1

Leugh an sgeulachd a leanas a sgrìobh Eòghain Stiùbhart agus freagair na ceistean a tha na cois.

Gach madainn nuair a dh'èireadh Calum Ailig MacFhionghuin agus a chromadh e bhon chiad làr san taigh croite aige dhan chidsin, bhiodh bracaist mhòr, mhìorbhaileach deasaichte dha air a' bhòrd (am bòrd a thog e fhèin o fhiodh a gheàrr e fhèin o chraobh a leag e fhèin). “Mo bheannachd ort, a ghaoil”, chanadh e ri a bhean òg, Adelaide, agus bhiodh a shùilean ag at le toileachas a' coimhead air an truinnsear a bha fo shròin. Marag dhubh agus marag gheal. Isbeanan. Isbeanan feòil-mhuice agus mairt-fheòil. Isbeanan Latharna. Hama. Pònairean. Balgain-buachair. Aran air a fhraidhigeadh. A h-uile dad air a fhraidhigeadh. Ann an ìm. Nach e bha blasta!

Bha beatha shona aig Calum Ailig MacFhionghuin. Bha bean ghràdhach, bhrèagha aige agus bha a bhith ag obair air a' chroit bheag, sgairteil aige a' còrdadh ris cho math ri dad sam bith fon ghrèin (chan fhaiceadh tu a' ghrian ro thrì anns a' cheàrnaidh ud ged a theireadh Calum Ailig nach robh latha ann far nach biodh an Cruithadair a' deàrrsadh na grèine air an lot aige). Dhèanadh e obair leis na beathaichean an toiseach. Bhiathadh e an sprèidh agus na caoraich agus nuair a bhiodh e a' toirt dhaibh a' bhiathaidh aca, chanadh e riutha “Nach bochd dhuibh, a bheathaichean, nach eil Adelaide chòir agaibhse a dh'ullaicheadh bracaist mhòr thomadach dhuibh gach madainn.” An uair sin, thionndaidheadh e chun an taighe agus chitheadh e Adelaide laghach na seasamh aig uinneag a' chidsin a' coimhead ris le gaol agus le gràdh. “A Dhia air nèamh, mo dhùrachd agus mo thaing airson do thròcair agus do thòdhlac dhomh!”

Cha robh fradharc Chalum Ailig mar a bha e ge-tà. Nam biodh e comasach dha faicinn na b' fhaide na deich troighean air thoiseach, chitheadh e nach b' ann le gaol agus le gràdh a bha Adelaide a' coimhead ris – ach le gràin agus gairge. Tha sin ceart. Le gràin agus le gairge. “Mo mhallachd ort, amadain”, chagradh i fo na mùdan is stùirc oirre a chuireadh an ruaig air Dòmhnall Dubh fhèin. Bha gràin a' bhàis aig Adelaide air a cèile is bha riamh. Cha do phòs i e ach airson na croit agus an dìleab mhòr airgid a bha fon bhobhstair san t-seòmar eile.

Ged a bha Calum Ailig fichead bliadhna na bu shine na ise, bha i air fàs m)-fhoighidneach airson tìde agus an Tighearna cùisean a rèiteachadh dhi. Shaoil i gun toireadh i làmh-chuideachaidh dhaibh, 's mar sin gach madainn, dh'ullaicheadh i an truinnsear mòr cianail ud le bracaist thomadach agus stobadh i e fo shròin Chalum Ailig. Shluigeadh e e mar gur e muc-mhara a bh' ann a' faighinn fàileadh dheth agus chuireadh e air a dheise-bhoilear agus a-mach gu na beathaichean. Bheireadh i sùil a-mach an uinneag air, ag ùrnaigh gur e seo an latha a thuitheadh e marbh le grèim-cridhe no stròc. Smèideadh e rithe, agus smèideadh i air ais, “A bhodaich dhall, gonadh ort, greas ort agus tog ort,” chanadh i ris agus rachadh i air ais dhan chidsin far an robh i a' cur dà Snickers ri taobh na srùpaig a ghabhadh Calum Ailig bochd aig aon uair deug.

- a. Dè tha ag innse dhuinn gu bheil Calum Ailig math le a làmhnan?
- b. Dèan liosta den h-uile rud a dh'ith Calum Ailig anns a' chiad pharagraf.
- c. A' leughadh a' chiad dà pharagraf, dè an seòrsa neach a th' ann an Calum Ailig. Cleachd fianais às an teacsa airson taic a chuir ri do bheachd.
- d. Dè tha ag innse dhuinn gu bheil Calum Ailig pròiseil às an taigh aige?
- e. Inns, nad fhaclan fhèin, dè tha am facal **tomadach** a' ciallachadh.
- f. Dè an seòrsa cleas sgrìobhaidh a tha an sgrìobhadair a' cleachdadh leis an abairt "le gràin agus le gairge" airson bruidhinn air mar a tha Adelaide a' coimhead ri Calum Ailig?
- g.
 - i) Cò th' ann an Dòmhnall Dubh?
 - ii) Carson a tha seo èifeachdach airson sealltainn gu bheil Adelaide cho mosach?
- h. Cò ris a tha Calum Ailig coltach nuair a bhios e ag ithe a bhracaist?
- i. Dè tha Adelaide a' feuchainn ri dhèanamh air Caalum Ailig?
- j. 'S e eisimpleir de **dh'àdhbhachas dubh** a th' anns an sgeulachd seo. Saoil dè tha sin a' ciallachadh? Carson a tha an tiotal èifeachdach mar sin?
- k. Ciamar a nithear marag dhubh? Dèan beagan rannsachaidh air-loidhne mu dheidhinn. Dèan rannsachadh air Marag Dhubh Steòrnabhaigh.
- l. Cleachd an t-eadar-lìon agus dèan tomhas air cia mheud calaraidh a bhiodh Calum Ailig a' gabhail eadar a bhracaist agus a shrùpag aig aon uair deug.



24. MO BHIADH FHÈIN

Tha sinn air sgrùdadh a dhèanamh air iomadach seòrsa bìdh a bhios daoine ag ithe ann an Alba – biadh slàn fallain agus gu tur mì-fhallain, ach dè mun daitheat agad fhèin? Dè an seòrsa bìdh a bhios tu fhèin a' gabhail?

Lìon an clàr seo le na dh'itheas tu san t-seachdain a tha romhad. Feuch ris a h-uile dad a chur ann. Bidh am fiosrachadh seo gad chuideachadh gus còmhraidh a dhèanamh mu do shlàinte nas fhaide air adhart anns an aonad seo.

Latha	bracaist	àm lòn	dinnear	greimean bìdh	siùcaran
Diluain					
Dimàirt					
Diciadain					
Diardaoin					
Dihaoine					
Disathairne					
Didòmhnaich					



25. AM FEAR NACH TREABH AIR MUIR, CHA TREABH E AIR TÌR.

Obair 1

Èist ris an earrainn seo mu chleachdaidhean ithe a bha aig na seann Ghàidheil agus mar a tha cuid a' cumail suas nan cleachdaidhean seo fhathast.

Freagair na ceistean a-i.

- Leis nach robh bùthan ann, càit an robh daoine anns na seann làithean a' faighinn biadh?
- Ainmich trì seòrsaachan bìdh a bhiodh iad ag ithe?
- Ciamar a bha an t-aran aca eadar-dhealaichte o aran an latha an-diugh? Ainmich aon rud.
- Dè as coireach nach robh iad a' gabhail cus glasraich is measan ach càl?
- Ciamar a bhiodh na Hiortaich a' sealg eòin-mhara?
- Cuin a dh'fhàg na Hiortaich an t-eilean aca?
- Dè cho fad 's bhios an dà Niseach dheug air Sula Sgeir?
- Dè an seòrsa blas a tha air a' ghuga a rèir na h-earrainn?
- Mìnich dè tha "fèill mhòr" a' ciallachadh nad fhaclan fhèin.

Obair 2

Dèan deasbad air na ceistean seo cuide ri caraid agus sgrìobh na freagairtean nad leabhar agus dèan deiseil airson innse do chàch mu na puingean a thog sibh.

- Ciamar a tha am biadh a dh'itheas sinn an-diugh eadar-dhealaichte bhon bhiadh a bhathar ag ithe san àm a dh'fhalbh?
- Nad bheachd fhèin, dè na rudan a bha 's nach robh math mun daitheat a bh' aca anns na seann làithean?
- A bheil sibh a' smaoineachadh gur e rud math a th' ann gu bheil sinn ag ithe biadh eadar-dhealaichte a-nis? Carson?



26. SLÀINTE!

Air feadh an t-saoghail, ma dh'fhaoidte gur e an aon fhacal Gàidhlig a tha aithnichte le daoine am facal “slàinte”. Bidh seo ga ràdh le daoine nuair a bhios iad a' gabhail deoch còmhla agus a' guidhe slàinte dha chèile. 'S e cleachdadh gu math traidiseanta a th' ann an deoch-slàinte.

Obair 1

Èist ris an òran air a' cheangal seo: <https://youtu.be/uJl3UjhMRR0?si=zR3n8ynl4DUD4XUg>.

Òladh neo na òladh càch i
Biodh i làn aig ceann a' bhùird

Biodh an deoch seo 'n làimh mo rùin
Deoch slàinte le fear an tùir
Biodh an deoch seo 'n làimh mo rùin

Chunnacas bàt' air an fhairge
'S an làimh dhearg air an stiùir

Biodh an deoch seo 'n làimh mo rùin
Deoch slàinte le fear an tùir
Biodh an deoch seo 'n làimh mo rùin

Chunnaic mi dol seach' an caol i
'S badan fraoich 's an t-slaith shiùil

Biodh an deoch seo 'n làimh mo rùin
Deoch slàinte le fear an tùir
Biodh an deoch seo 'n làimh mo rùin

Fhir a chunnaic air an t-sàil i
Beannaich an long bhàn 's a criùth'

Biodh an deoch seo 'n làimh mo rùin
Deoch slàinte le fear an tùir
Biodh an deoch seo 'n làimh mo rùin

Beannaich a cruinn àrd 's a h-acfhuinn,
A cuid acraichean 's a siùil,

Biodh an deoch seo 'n làimh mo rùin
Deoch slàinte le fear an tùir
Biodh an deoch seo 'n làimh mo rùin

Ged a tha mi 'n seo an Colla
B' e mo thoil a dhol a Rùm

Biodh an deoch seo 'n làimh mo rùin
Deoch slàinte le fear an tùir
Biodh an deoch seo 'n làimh mo rùin

Agus às a sin a dh'Uibhist,
Nan d' fhuair mi mo ghuidhe leam.

Obair 2

Freagair na ceistean a-f às dèidh èisteachd gu cùramach ris an òran grunn thursan.

- Ciamar a tha fhios againn gur e duine cudromach a th' anns an rùn?
- Cò ris a tha am bàta aig an rùn coltach?
- Dè tha am facal "beannaich" a' ciallachadh?
- Dèan dealbh de long agus ainmich na diofar phìosan le faclan bhon òran?
- Dè na trì eileanan a tha air an ainmeachadh? Lorg iad air map.
- Dè do bheachd air an tionndadh den òran a rinn Julie Fowlis? An urrainn dhut tionndaidhean eile den òran a lorg?



27. PÒSADH PIUTH'R IAIN BHÀIN

'S e òran àbhachais a th' ann am Pòsadh Piuth'r Iain Bhàin. Tha e mu dheidhinn banais gu math àraid far a bheil mòran ceàrr air a' bhiadh!

Tha e air a sheinn glè thrìc aig na Mòdan Nàiseanta.

Obair 1

Èist ris an òran air a' cheangal seo agus lean na faclan fhad 's a tha thu ag èisteachd:

I hù ro hò I hò ro hò,
Nis cuiridh mi luinneag an òrdugh dhuibh,
I hù ro hò I hò ro hò,
Air pòsadh piuth'r Iain Bhàin.

Nuair chaidh sinn a-mach ris na h-aonaichean,
Bha ceò, bha sneachda, bha gaoth againn,
'S bha sinne cho geal ris na faoileagan,
Aig pòsadh piuth'r Iain Bhàin.

Nuair ràinig sinn urrad* bha'n oidhche againn, *thall an-siud
Tigh fada, gun solas, gun soillse againn,
Chan fhaigheamaid fiù na coinnearan,
Bh' aig pòsadh piuth'r Iain Bhàin.

Buntàta pronn is iteagan,
Càl-ceanann* 's e làn de bhoiteagan, *(biadh traidiseanta air a dhèanamh le buntàta agus càl)
Gun d' fhuair sinn siud gu'r suipeir-ne,
Aig pòsadh piuth'r Iain Bhàin.

A bhàrr air an sin bha gruitheam** againn, **(gruth)
Bha càise làidir righinn againn,
'S bha àireamh nach beag de ghrod uighean againn,
Aig pòsadh piuth'r Iain Bhàin.

Ach marbhphaisg*** air an fhear-chiùil a bh' ann, ***(mallachd)
'S cha b' fheàrr dad idir an t-ùrlar a bh' ann,
Dol fodha gu ruige nan glùinean ann,
Aig pòsadh piuth'r Iain Bhàin.

Am beagan a bha de na h-uaislean ann,
Chan itheadh iad nì le uaibhreachas****, ****(pròis)
'S mun tàinig a' mhadainn bu truagh leibh iad,
Aig pòsadh piuth'r Iain Bhàin.

Am beagan a bha de na h-uaislean ann,
Chan itheadh iad nì le uaibhreachas****, ****(pròis)
'S mun tàinig a' mhadainn bu truagh leibh iad,
Aig pòsadh piuth'r Iain Bhàin.



<https://youtu.be/LB4uYDKlyow>

Obair 2

Freagair na ceistean a leanas às dèidh èisteachd ris an òran grunn thursan agus às dèidh na faclan a leughadh gu cùramach.

- a. Ciamar a tha an aimsir anns a' chiad rann? Cleachd fianais bhon rann.
- b. Cò ris a bha an taigh coltach nuair a ràinig iad? Cleachd fianais bhon rann airson seo a dhèanamh soilleir.
- c. Dè an dà rud a tha ceàrr air a' bhiadh a fhuair iad air an suipeir san treas rann?
- d. Tha am biadh a' fàs a cheart cho dona anns a' cheathramh rann - dè tha am facal "righinn" a' ciallachadh?
- e. Dè tha a' sealltainn nach robh iad toilichte leis an fhear-ciùil?
- f. Dè tha ceàrr air an làr-dannsaidh?
- g. Ged a bha am biadh grod, dè tha am bàrd ag ràdh mu dheidhinn nan uaislean nach do dh'ith e san rann mu dheireadh?
- h. Dè do bheachd air Pòsadh Piuth'r Iain Bhàin mar òran? A bheil e èifeachdach mar òran èibhinn?
- i. Dèan comaig stèidhichte air Pòsadh Piuth'r Iain Bhàin ag innse sgeulachd an òrain le dealbhan agus faclan an òrain.



28. BEUL GUN PHUTAN

Obair 1

Leugh an sgeulachd Beul gun Phutan (atharraichte) a sgrìobh Alison Lang.

Bha Ceitidh air a' chùis a dhèanamh orra. Grèim eile 's cha bhiodh duin' aca comasach air gluasad bhon bhòrd. Bhiodh am brot leis fhèin air fòghnadh dhaibh, gun ghuth air a' chirc Fhrangaich, na h-isbeanan, a' hama, am buntàta, a' ghlasraich, agus an sabhs a' taomadh thairis air iomall an truinnsair.

Cha robh ann a-nis ach an duf. Thug Barbara sùil amharasach air a' chnap mhòr dhubh, còmhdaichte le siùcar agus air a chrùnadh le duilleagan cuilinn. Chuir i làmh air a stamaig. Cha b' urrainn dhi càil eile ithe. Bha i làn gu sgàineadh.

"Pìos beag bìodach dhòmhsa, a Cheitidh," thuirt i.

"Na bi gòrach, a Bharbara. Gabhaidh tusa pìos mòr. Bha thu cho dèidheil air an duf a dhèanadh Mamaidh dhuinn nuair a bha sinn òg. 'S chan ann às a' bhùth a fhuair mi seo. Chleachd mi an reasabaidh aicese."

"Sin mo Cheitidh," thuirt Ruairidh, ag imlich a bhilean. "An còcaire as fheàrr san dùthaich." Bha e follaiseach nach diùltadh e biadh sam bith a dhèanadh i dha, shaoil Barbara, a' coimhead air putanan na lèin' aige, sìnte thar a bhrù mhòir reamhair. Bha e uair cho caol 's cho tarraingeach, ach seall air na bha Ceitidh air a dhèanamh air.

Thog Barbara a spàin, ach chuir Ruairidh stad oirre, a làmh mholach thiugh a' greimeachadh ro theann air a dòrn. "Uh-uh, a Bharbara. Chan ann às aonais bàrr."

'S chaidh am bàrr a dhòrtadh na bobhla mus b' urrainn dhi càil a ràdh. Abair prèasant bho a bràthair-cèile son na Nollaig – grèim-cridhe!

Choimhead i air Annag, a piuthar a b' òige. Annag bhoichd. Cha robh i air mòran a ràdh bho thàinig i an-dè. Chitheadh tu nach robh i toilichte, gu sònraichte nuair a bha Ceitidh a' bruidhinn mu am màthair. B' i seo a' chiad Nollaig bho chaochail i 's bha fios aig Barbara gun robh a bàs air buaidh na bu motha a thoirt air Annag na thug e oirre fhèin no air Ceitidh. Ach cha robh Ceitidh mothachail air staid inntinn a peathar a b' òige, agus cha b' urrainn do Bharbara smachd fhaighinn air an t-suidheachadh fhad 's a bha an t-amadan ud Ruairidh timcheall. Thog i a spàin a-rithist, a' dèanamh oidhirp air gàire agus a' cagnadh gun mòran tlachd. "Aagh! Dè fon ghr..." Shad i a-mach na bha na beul.

"An e am bonn-a-sia a bh' ann?" dh'fhaighnich Ceitidh.

"Bonn-a-sia! Carson nach tug thu rabhadh dhuinn? Cha mhòr nach do bhris mi fiacaill." Thug i sùil gheur air a piuthair, 's an uair sin sìos air an rud bheag mheatailt na nèapaigear. Ghlan i an stuth dubh far an rud. Cha b' e bonn-a-sia a bh' ann idir, ach putan.

"S e putan a th' ann."

"Cuimhn' agad an sgeul a bh' againn anns na seann làithean? Bidh thu beairteach ma gheibh thu bonn-a-sia, bidh thu nad sheana mhaighdinn mas e putan a gheibh thu, agus ma gheibh thu fàinne..."

Agus bha e mar nach robh an deich bliadhna fichead air a dhol seachad idir. Na h-inntinn cha chuala Barbara ach guth Ceitidh nuair a bha iad dusan agus deich bliadhna a dh'aois, nan suidhe aig a' bhòrd air latha na Nollaig agus Ceitidh ag èigheachd, "Cha phòs thu, cha phòs thu, cha phòs thu gu sìorraidh!" fhad 's a bha ise, Barbara, a' coimhead air a' phutan bheag na làimh agus a' smaoineachadh mun bheatha a bha, nam b' fhìor, an dàn dhi, gun phòsadh, gun bheairteas.

Uill, 's dòcha nach do phòs i, ach bha i na bu bheairtiche na Ceitidh gun teagamh.

Bha Annag air a bhith sàmhach, an uair sin agus an-diugh. Annag bhoichd. Cha robh ise pòsta neo beairteach. Bha i air a slighe fhèin a dhèanamh, gun diù do mhodh no cliù. Chanadh cuid gun do bhris i dùil is cridhe a pàrantan. 'S e sin a chanadh Ceitidh co-dhiù. Ach b' i Annag a dh'fhuirich còmhla ri am màthair anns na mìosan mu dheireadh, ga cuideachadh a latha 's a dh'oidhche, fhad 's a bha Ceitidh thall thairis còmhla ri Ruairidh, agus Barbara ag obair gu trang air cùmhnant mòr. Ro thrang airson a bhith aig leabaidh bàis a màthar.

Bha Ceitidh a' bruidhinn fhathast. Nach ann oirrese a bha am beul gun phutan. Beul gun phutan ... deagh abairt, shaoil Barbara, fhathast mothachail air a' phian na fiaclan. Chan e am putan ach an fhàinne a fhuair Ceitidh, 's nach i a bha moiteil aiste fhèin.

Blah, blah, blah ... bha Ceitidh a-nis a' càineadh dhaoine a bha "ro leisg" air son a h-uile pàirt den òinneir mhòir a dhèanamh iad fhèin, 's bha Ruairidh a' cromadh a chinn 's a' cagnadh, aon sùil air an duf ann am meadhan a' bhùird. 'S às a cuimhne chuala Barbara Ceitidh ag ràdh, "Tha mise a' dol a phòsadh, ach fhuair thusa putan 's cha phòs thusa gu bràth."

Laigh sùil Barbara air Ruairidh, a stais làn bàrr. Bha i taghta mar a bha i, gun a bhith ceangailte ri leithid a bhiast.

Sheas Annag. Cha robh i fiù 's air blasadh air an duf. Agus gun ghuth no gun shùil air ais, dh'fhàg i an seòmar. 'S gann gun tug Ceitidh an aire, 's i a' gearradh pìos duf eile do a duine còir. Agus chuimhnich Barbara air an Nollaig eile a bha siud. A fiaclan goirt, Ceitidh a' cabadaich gun sgur mun phòsadh spaideil a bhiodh aice, agus Annag ag èirigh 's ag ràdh, "Tha an geama seo gòrach 's chan eil mi a' dol a chluich."

Cha do chuir siud stad air Ceitidh. Cho luath 's a dh'fhalbh Annag, Mamaidh às a dèidh, bha i air tionndadh air Barbara a-rithist.

Thàinig e a-steach air Barbara gun robh i air a bhith a' fulang fanaid bheumnach Ceitidh agus a biadh trom mì-chàilear fad deich bliadhna fichead a-nis, ach gun robh Annag – Annag bheag neònach – air fuasgladh a lorg bho chionn fhada. Bha an t-àm ann Barbara an aon rud a dhèanamh.

Bha an geama seo gòrach 's cha robh i a' dol a chluich. Chuir i sìos a spàin son an turas mu dheireadh 's thuirt i na bh' aice ri ràdh: "Fòghnaidh siud."

Obair 2

Ann am buidheann, beachdaichibh air na ceistean seo, agus an uair sin sgrìobh na freagairtean nad leabhar.

- a. Ciamar a tha fios againn gun do rinn Ceitidh a' chùis orra le biadh?
- b. Dè as coltas do Ruairidh a rèir Barbara? Ciamar a tha e air atharrachadh?
- c. Carson a tha Barbara mì-thoilichte nuair a bhruidhneas Ceitidh air am màthair?
- d. Ciamar a tha na trì rudan a lorgar san duf iomchaidh dha gach piuthar?
- e. Ciamar a tha Annag air dèiligeadh ri Ceitidh agus an dol a-mach aice thar nam bliadhnaichean?
- f. Carson a tha an rud mu dheireadh a chanas Barbara freagarrach airson crìoch a thoirt air an sgeulachd?
- g. Tha an sgrìobhadair a' cleachdadh a' ghnàths-cainnt "Beul gun Phutan" mar thiotail dhan sgeulachd. Dè tha seo a' ciallachadh agus carson a tha e freagarrach nad bheachd-sa?
- h. Tha Ceitidh dhen bheachd gum feum daoine a h-uile phàirt de bhiadh mòr na Nollaig a dhèanamh leotha fhèin. A bheil sibh ag aontachadh rithe?
- i. Ciamar a tha an sgeulachd seo a' dol an aghaidh na h-lomhaigh àbhaistich a th' againn mu àm na Nollaig? A bheil e fìor air sgàth sin no a dh'aindeoin sin?
- j. Dè na rudan, nad bheachd-sa, as cudromaiche mu dheidhinn dinnear mhòr na Nollaig?



29. GALARAN AGUS TINNEASAN

Tha thu air mòran ionnsachadh mu shlàinte agus mu thinneasan anns an aonad seo. A bheil fhios agad a-nis dè th' anns gach facal san liosta seo?

Obair 1

Cleachd an t-eòlas ùr agad (agus faclair ma dh' fheumas tu) airson an liosta briathrachais seo a lìonadh a-steach.

- a. a' ghriùthrach / a' ghriùthlach
- b. an galar-dearg
- c. an tinneas-plocach/at-busach/am ploc/an sploic
- d. an eitig, an caitheamh
- e. breac na circe, breac-sìthe, a' bhreac-òtraich
- f. an cnatan
- g. a' chuing-analach, am mùchadh, an sac
- h. aillse, cansair
- i. seargadh-inntinn
- j. diabetes
- k. tinneas nan alt
- l. an sgairt, an spùt, a' bhuinneach, am plucas
- m. a' bhreac, an galar breac

Fhuaradh smachd air mòran de na galaran seo le banachdaichean thar nam bliadhnaichean.

Tha banachdaichean air leth cudromach airson stad a chur air galaran.

Bha iad glè chudromach ri linn a' Choronabhìoras a thàinig air an t-saoghal ann an 2020.





MEASADH 1

Banachdach aillse anns na h-Eileanan

Èist ris an aithisg a leanas (bho làrach-lìn BBC Naidheachdan) mu dheidhinn sgeama banachdaich a bha soirbheachail ann an Alba airson aillse muinneal na machlaig* a leigheas.

Freagair na ceistean a-g air a shon.

Ceistean

- Carson a gheibh clann ann an Alba a' bhanachdach nas tràithe na cuid de na dùthchannan eile ann am Breatainn?
- Cia mheud boireannach a bhiodh a' bàsachadh leis an aillse seo mus do thòisich an sgeama?
- Dè tha an rannsachadh air sealltainn mun ìre a bhios a' fulang?
- Dè tha Riaghaltas na h-Alba a' dol a dhèanamh do ghilleann?
- Dè a' phrìs a tha air a' bhanachdach?
- Ged a tha a' bhanachdach glè èifeachdach, dè bu chòir do bhoireannaich fhathast a dhèanamh?
- Mura robh fios agad ro-làimh gur e pìos naidheachd a tha seo, ciamar a bhiodh fios agad?

Ainmich trì rudan a tha a' sealltainn gur e pìos naidheachd a th' ann.

*aillse cervical



MEASADH 2/3

Gabh beachd

Obair 1

Tha thu a' dol a sgrìobhadh aiste ìmpidheach air fear de na cuspairean seo - air no air cuspair freagarrach eile a thogras tu, fhad 's a bhios an tidsear agad riaraichte leis a' chuspair.

Feumaidh tu eadar 300-400 facal a sgrìobhadh.

- Tha cus dhaoine ro reamhar an-diugh – feumar barrachd eacarsaich a dhèanamh san sgoil.
- Feumaidh sinn fois – tha òigridh an là an-diugh feumach air barrachd taic le slàinte inntinn.
- 'S e biadh Gàidhealach tràidiseanta am biadh as fheàrr san t-saoghal - cò dh'iarradh an còrr?
- Chan urrainn dhut prìs a chur air toileachas.
- Bu chòir do chamanachd a bhith air a theagasg anns a h-uile sgoil ann an Alba – 's e ar spòrs nàiseanta a th' ann.
- “Tha e nas fheàrr sgur na sgàineadh – ach 's fheàrr sgàineadh na biadh math fhàgail”.

Tha fada cus dragh ann mu dheidhinn biadh anns an latha an-diugh. Bu chòir dhuinn na thogras sinn ithe.

San aiste agad, smaoinich air na puingean seo.

- A bheil thu ag aontachadh no a' dol an aghaidh a' bheachd sa chiad dol a-mach?
- Dè na puingean a tha agad airson taic a chur ris a' bheachd no airson a bhith a' cur an aghaidh a' bheachd?
- Cleachd fianais a fhuair thu air-loidhne airson taic a chur ris na beachdan agad.

Dèan cinnteach gur e stòras earbsach a th' ann.

- Dè na molaidhean a tha agad?
- Sgrìobh co-dhùnadh a' toirt geàrr-chunntas air na sgrìobh thu agus a' dèanamh moladh.



Obair 2

Tha thu a-nis a' dol a dhèanamh còmhraidh ris an tidsear agad airson 5-6 mionaidean mu dheidhinn slàinte agus na dh'ionnsaich thu mu shlàinte anns an aonad seo.

Ma dh'fhaidte gum bi thu airson bruidhinn air cuid de na ceistean seo:

- Dè sgrìobh thu mu dheidhinn san aiste agad? Mìnich na beachdan agad fhèin. Carson a thagh thu an cuspair sin?
- A bheil thu toilichte le do shlàinte?
- A bheil thu a' smaoineachadh gu bheil thu fallain no mì-fhallain?
- Dè na cur-seachadan agus spòrsan a bhios tu a' dèanamh?
- Dè na rudan a bu chòir dhut a dhèanamh airson dòigh-beatha nas fhallaine a bhith agad?
- Dè na rudan as inntinniche a dh'ionnsaich thu mu dheidhinn slàinte is sunnd san aonad seo?





MEASADH 4

Cumaibh oirbh a' gluasad!

Leugh an earrann a leanas gu cùramach agus an uair sin freagair na ceistean a tha na cois.

Slàinte às dèidh seasgad – Cumaibh oirbh a' gluasad!

Ro thrì, bidh daoine òga a' smaoinèachadh gu bheil fàs nas aosta a' ciallachadh gum bi iad a' dèanamh nas lugha eacarsaich agus gluasad. Tha ìomhaigh ann gum bi gach ball den chorp a' fàs goirt, gum bi thu a' siubhal nas slaodaiche agus beag air bheag nach gluais thu tuilleadh nad shuidhe crùbach ann an cathair chofhurtail mus tig am bàs.

'S ann an rathad eile a tha cùisean a' dol ge-tà. Mar as sine a dh'fhàsas cuideigin, 's ann as cudromaiche a tha e gun lean iad orra a' dèanamh ghnìomhan fiosaigeach gu cunbhalach. Tha buannachdan mòra ann dha na seann dhaoine a chumas iad fhèin fìot. Seo agad cuid dhiubh.

'S e a' chiad rud an cridhe. Bidh eacarsaich fhiosaigeach leithid coiseachd, snàmh no fiù 's gàirnealachd a' neartachadh a' chridhe agus a' cuideachadh cuairteachadh na fala. Bidh seo a' cur bacadh air na cunnartan bho thinneas-cridhe.

'S e fèithean an dàrna rud a gheibh buannachd. Nuair a bhios ar bodhaigean a' fàs nas sine, tha ar fèithean dualtach a bhith a' fàs nas laige agus ma dh'fhaoide gum fàs ar cnàmhan nas brisge, agus thig rudan leithid **osteoporosis** oirnn (gu h-àraidh mas e boireannaich a th' annainn). Tha eacarsaich sam bith far am bi thu a' giùlan cuideam, mar eisimpleir coiseachd no togail chuideaman a' gleidheadh susbaint nan cnàmhan agus neart nam fèithean. 'S e a' bhuannachd as motha nach bi e cho coltach gun tuit cuideigin no gum brisear cnàmh ma thuiteas iad.

Ma dh'fhaoide gur e an eanchainn a gheibh a' bhuannachd as motha à eacarsaich aig seann aois. Tha làn fhios aig a' mhòr-chuid cho math 's a tha eacarsaich airson sunnd a thogail. Bidh ceimigean air a bheil **endorphins** gan sgaoileadh às dèidh eacarsaich agus bheir iad faochadh le rudan leithid iomagain agus spàirn. Ach an robh fios agad gu bheil an eanchainn fhèin a' faighinn taic bho eacarsaich? Bidh eacarsaich a' leasachadh cuimhne agus aire, agus gu h-àraidh ma bhios tu ag ionnsachadh sgil ùr no dannsa. Bidh seo a' cur bacadh air rudan leithid seargadh-inntinn no Alzheimer's.

San fharsaingeachd, ma tha thu ag iarraidh seann-aois a tha nas fhallaine, a bhith nas sunndaiche agus nas spòrsaile, chan eil càil nas fheàrr na eacarsaich airson sin a chuideachadh. Cha bhi thu a' sgur a ghluasad nuair a dh'fhàsas tu sean, bidh thu a' fàs sean nuair a sguireas tu a ghluasad!

MEASADH 4

Cumaibh oirbh a' gluasad!

1. Ciamar a tha an sgrìobhadair a' toirt ìomhaigh thraidiseanta air mar tha seann daoine a' gluasad?
2. Minich “Mar as sine a dh'fhàsas cuideigin, 's ann as cudromaiche a tha e gun lean iad orra a' dèanamh ghnìomhan fiosaigeach gu cunbhalach” nad fhaclan fhèin.
3. Ainmich **dà** bhuannachd dhan chridhe bho eacarsaich fhiosaigeach.
4. Dè bhios a' tachairt do ar fèithean is ar cnàmhan nar seann-aois?
5. Carson a tha **osteoporosis** ann an clò Eadailteach?
6. Dè tha cnàmhan agus fèithean nas làidire a' ciallachadh do dhaoine nas sine?
7. Ciamar a bhios dannsa a' cuideachadh slàinte eanchainn?
8. Dè tha an sgrìobhadair a' feuchainn ri dhèanamh leis a' pharagraf mu dheireadh? Tagh na seantansan a tha fìor.
 - Tha iad a' feuchainn ri teachdaireachd na h-earrainn a dhaingneachadh
 - Tha iad a' feuchainn ri gàire a thoirt air an leughadair
 - Tha iad ag aideachadh nach eil iad fhèin fallain gu leòr fhathast
 - Tha iad airson ceangal ri toiseach na h-earrainn a-rithist

FILEANTA



Stòrlann
Nàiseanta na Gàidhlig



Le taic bho
Bhòrd na
Gàidhlig



Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot

www.storlann.co.uk/fileanta