

Fáilte chuig Trend Micro Cyber Academy; áit a fhoghlaiméoidh tú na scileanna a theastóidh uait ionas go mbeidh tú in ann an t-idirlíon a úsáid go sábháilte agus go spráúil.

TREOIR CHOMHRÁ: AM AR LÍNE

Ceisteanna agus freagraí úsáideacha a thabharfaidh treoir duit don chomhrá le leanaí.

1. Cad a thaitníonn libh a dhéanamh ar líne agus cén fáth?

Cuir leanaí ag caint faoina gníomhaíochtaí ar líne.

2. Cad iad na rudaí iontacha a d'fhoghlaim sibh ó bheith ar líne?

Luaigh roinnt de na samplaí seo thíos chun iad a chur ag smaoineamh. Tá sé tábhachtach a bheith i dteagmháil le cairde agus ag spraoi ar líne. Is bealach iontach eile é scileanna nua a fhoghlaim chun an leas is fearr a bhaint as do chuid ama ar líne.

- **Scileanna ceoil nó spóirt** pianó/giotár/fidil nó snámh/peil/cispheil. (Is iontach iad na ranganna míniúcháin físe)
- Foghlaim conas códú, suíomh idirlín a chruthú, físeáin a chur in eagar, ríomhairí/gléasanna a dheisiú. (**Scileanna digiteacha**)
- Nuair a chuirtear isteach ar **chomórtais** ar líne cuirimid ár scileanna i láthair, slí iontach chun aitheantas a fháil do bhuanna. (ealaín/scríbhneoireacht/físeáin/códú). Labhair le tuismitheoir nó le caomhnóir ar dtús i gcónaí faoi bheith páirteach i gcomórtas ar líne. Tá sé tábhachtach go mbeadh cead, cabhair agus tacaíocht agat ón duine sin freisin.
- Is scil mhaith eile é **Taighde** a dhéanamh; cabhraíonn sé linn leis an obair bhaile, agus freagraíonn sé ceisteanna faoi rudaí a mbímid fiosrach fúthu. (Cén chaoi a mbeadh a fhios agat cad iad na rudaí ar féidir leat muinín a bheith agat astu ar líne? - Féach ar Eipeasóid Cyber Academy faoi Scileanna na Meán)
- **Cluichíocht**, cuid de na máinlianna is fearr ar domhan is imreoirí cluichí ríomhaireachta iad. (Is féidir le cluichí ríomhaireachta do luathlámhacht a fheabhsú, d'am freagartha a ghéarú, oiliúint a chur ort díriú ar thascanna faoi leith, comhordú idir na súile agus na lámha a fheabhsú, réiteach fadhbanna a fheabhsú agus obair foirne a chothú)

3. Ar tharla sé duit riamh go raibh tú ar líne ar feadh tamaill fhada agus gur thug faoi deara gur éirigh tú cantalach agus gearánach le do theaghlach nó le do chairde? Cén fáth a dtarlaíonn sé sin?

Caithfidh do chorp bogadh agus searradh, mar sin nuair a mhothaíonn tú tuirseach, cantalach, taghdach agus nach bhfuil mórán fuinnimh agat, sin í do cholainn á chur in iúl duit.

4. Conas is féidir leat do ghiúmar agus do chuid fuinnimh a chothú nuair a bhíonn tú in ísle brí?

- Sosanna a ghlacadh go rialta ó do ghléas.
- Feabhsaíonn gníomhaíocht fhísiciúil do ghiúmar agus do chuid fuinnimh; rud ar bith a ghéaraíonn cuisle do chroí.
- Má ligeann tú do scíth, má fhaigheann tú codladh, is fearr a mhothóidh tú.

5. Cad é an tslí is fearr leis an obair bhaile a dhéanamh?

- Díriú ar aon rud amháin san am.
- Déan an obair bhaile in áit chiúin.
- Múch gléasanna agus ceol ag a bhfuil líricí nó úsáid an fheidhm 'Ná Cuir Isteach Orm' ar do ghléas. Cuireann sé seo stop le fógraí agus le teachtaireachtaí a d'fhéadfadh cur isteach ort.

6. D'fhéadfadh áit chiúin nach bhfuil aon rud ann chun d'intinn a chur ar seachrán cabhrú leat an obair bhaile a dhéanamh níos fearr agus níos tapúla. Cén fáth?

- D'fhéadfadh sé go gcuideoidh áit chiúin leat d'aighe a dhíriú níos fearr.
- Má fhaigheann tú réidh le rudaí a chuireann d'intinn ar seachrán, is fearr a bheith tú in ann d'intinn a dhíriú agus agus cuimhneamh ar an méid a fhoghlaimíonn tú.

7. Cad a tharlaíonn do do cholainn agus do d'intinn má bhíonn tú ag féachaint ar scáileán díreach roimh am codlata?

- Bíonn sé deacair ar do cholainn agus ar d'intinn scíth a ligean agus ullmhú le haghaidh codlata. Nuair a bhíonn tú ag féachaint ar scáileán bíonn tú i do lándúiseacht.
- Is féidir le solas gorm ón scáileán moill a chur ar hormón an chodlata a scaoileadh i d'inchinn; is é hormón an chodlata a insíonn do do cholainn tosú ag ligean do scíthe agus a bheith réidh le haghaidh codlata gach oíche. Sin an fáth a bhfuil sé tábhachtach a iarraidh ar dhuine fásta cabhrú leat scagaire an tsolais ghoirm a shocrú ar do ghléas (mar eolas: meileatoinín a thugtar ar hormón an chodlata).

8. Mura bhfaigheann tú mórán codlata an oíche roimh ré, conas a mhothaíonn tú an lá dár gcionn?

- Cantalach, tuirseach, lag, drochghíúmar, bíonn tú ag santú agus ag ithe go leor siúcra chun fuinneamh a fháil.
- Seans go mbeidh sé deacair ort d'intinn a dhíriú ar rudaí, foghlaim agus cuimhneamh ar rudaí.
- Nuair nach mbíonn dóthain ama codlata ag do cholainn agus ag d'intinn téarnamh, fás agus forbairt, d'fhéadfadh sé go mbeadh aon imní a bheadh ort i bhfad níos measa.

9. Cad iad na rudaí is féidir leat a dhéanamh anocht ionas go mbeidh tú réidh don lá amárach?

- Ná húsáid gléasanna uair an chloig roimh dhul a luí.
- Coinnigh gach gléas lasmuigh de do sheomra leapa san oíche.
- Iarr ar dhuine fásta cabhrú leat an solas gorm ar do ghléas a scagadh (tá sé sna socruithe) agus cas 'Ná Cuir Isteach Orm' ar siúl.

10. Luaigh bealaí iontacha a chuidíonn leat an leas is fearr a bhaint as do chuid ama ar líne.

- Glac sos go rialta
- Díriú ar aon rud amháin san am
- Ná húsáid gléasanna uair an chloig roimh dhul a luí
- Coinnigh gléasanna lasmuigh de do sheomra leapa san oíche
- Bain triail as rudaí nua, faigh rudaí amach, agus foghlaim scileanna nua.
- Téigh ar líne ar mhaithe le rud faoi leith a dhéanamh, socraigh tréimhse faoi leith agus cloígh leis sin.