Conas bheith i do Scoil SunSmart

Léigh an fhaisnéis seo a leanas le do thoil sula gcuirfidh tú d'fhoirm iarratais isteach.

Tá sé saor in aisce iarratas a dhéanamh ar chreidiúnú Scoil SunSmart!
Le hacmhainn na Foirne Uirlisí Scoile SunSmart atá faoi iamh, soláthraítear faisnéis agus tacaíochtaí do do scoil chun bheith ina Scoil SunSmart.

Comhlánaigh an fhoirm iarratais ar líne AGUS seol cóip de Chairt SunSmart do scoile chuig prevention@cancercontrol.ie.

Ní mór 5 cinn ar a laghad de na straitéisí atá liostaithe in Aguisín 1 **'Critéir chun bheith i do Scoil SunSmart'** in acmhainn na foirne uirlisí atá faoi iamh a chur chun feidhme go hiomlán chun go mbreithneofar thú le haghaidh creidiúnú Scoil SunSmart.

Tá an fhoirm iarratais ar fáil go digiteach ag

https://www.smartsurvey.co.uk/s/WXW6VB/

Mura n-éiríonn le d'iarratas soláthróimid aiseolas maidir le conas dul ar aghaidh chuig creidiúnú rathúil.

Má cheadaítear d'iarratas, cuirfear scéala chugat agus ba chóir duit súil a choinneáil ar an bpost le haghaidh do dheimhniú le haghaidh Scoil SunSmart.

Le haghaidh tuilleadh eolais, téigh chuig www.hse.ie/skincancerprevention

Le dea-mhéin,

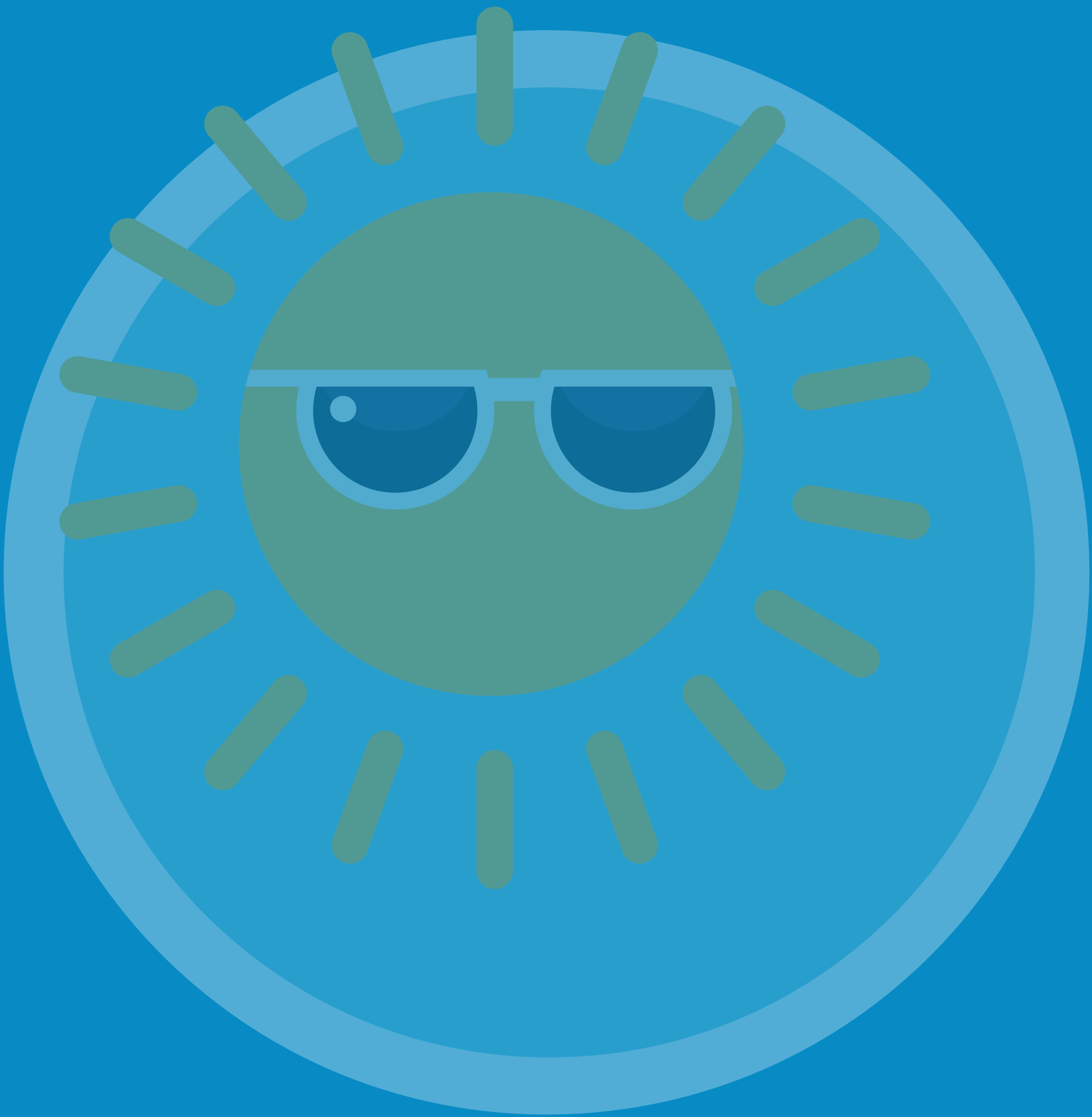
An Dr Breeda Neville,
Speisialtóir i Míochaine Sláinte Poiblí
Clár Náisiúnta Rialaithe Ailse FSS

Be SunSmart

Scoil SunSmart
Foireann Uirlisí d'Iarbhunscoileanna

Be SunSmart

www.hse.ie/sunsmart



Arna soláthar ag:	Dáta Priontála Chlár Náisiúnta Rialaithe Ailse FSS
Print Date:	Iúil 2025
Dáta Athbhreithnithe:	Iúil 2027
Cód Táirge:	HCC01834

Clár Ábhar

Forléargas ar an bhFoireann Uirlisí Scoile SunSmart d'Iar-bhhunscoileanna 2
Cén fáth a bhfuil sé tábhachtach do leanaí agus d'ógánaigh gur scoil SunSmart thú?. . .2
Conas a thacaíonn an fhoireann uirlisí seo lenár gCreat Folláine Scoileanna?. 3
Cad iad na cuspóirí a bhaineann le Scoil SunSmart a Fhorbairt? 3
Scoil SunSmart a Fhorbairt: Treoir Céim ar Chéim 4

Aguisíní 5

Aguisín 1: Critéir chun bheith i do Scoil SunSmart 5
Aguisín 2: Órchaighdeán chun bheith i do Scoil SunSmart 8
Aguisín 3: Cairt SunSmart Shamplach 9
Aguisín 4: Samplaí de Chás-Staidéir ar Chosaint ar an nGrian a Chuimsiú sa Churaclam . .11

Cás-staidéar 1
Coláiste Pobail Oileán Chaisleáin, Contae Chiarraí 'Scoil SunSmart a Fhorbairt' 11

Cás-staidéar 2
Taispeántas Eolaithe Óga agus Teicneolaíochta BT 2022:
Córas Foláirimh chun Rabhadh a thabhairt faoi Ghathanna
Díobhálacha UV "Mela no more" 13

Cás-staidéar 3
Taispeántas Eolaithe Óga agus Teicneolaíochta BT 2023:
Anailís staidrimh lena scrúdaítear iompar daoine maidir le cosaint
ar an ngrian agus a n-eolas faoin gCód SunSmart. 14

Aguisín 5: Litir shamplach do thuismitheoirí agus do chaomhnóirí .15
Aguisín 6: Tacaíochtaí agus Acmhainní Úsáideacha SunSmart 16

Forléargas ar an bhFoireann Uirlisí Scoile SunSmart d'Iar-bhunscoileanna

Fáilte chuig Foireann Uirlisí Scoile SunSmart – leis an acmhainn seo, soláthraítear faisnéis agus tacaíochtaí do do scoil chun bheith ina Scoil SunSmart.

Trí roinnt céimeanna simplí a chomhlánú, d'fhéadfaí do scoil a chreidiúnú mar Scoil SunSmart faoi Chlár Náisiúnta Rialaithe Ailse (NCCP) Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (FSS).

Is féidir le hiar-bhunscoileanna ról lárnach a imirt maidir le hoiliúint a chur ar scoileanna faoi nochtadh do radaíocht ultraivialait (UV), faoin tábhacht a bhaineann le cosaint ar an ngrian agus faoi na contúirtí a bhaineann le leapacha gréine a úsáid.

Tá gníomhaíochtaí SunSmart cuimsithe i bpleananna ceachta 'Making Healthy Choices 2' FSS chun tacú le sonraíocht OSPS na Sraithe Sóisearaí a theagasc. Cuirtear smaointe agus ábhair ar fáil leo sin do mhúinteoirí chun tacú le comhtháthú oideachais agus iompair maidir le cosaint ar an ngrian sa seomra ranga.

Leis an Idirbhliain, tugtar deis freisin chun réimse leathan modhanna teagaisc agus foghlama a úsáid, lena n-áirítear tionscadail foghlama bunaithe ar ghníomhaíochtaí ar an ábhar maidir le cosaint don chraiceann. Tá an Fhoireann Uirlisí Scoile SunSmart ina tionscadal iontach don Idirbhliain a sholáthraíonn réimse scileanna lena n-áirítear:

- **Taighde**
- **Agallaimh**
- **Plé sa seomra ranga**
- **Obair phraiticiúil**
- **Aoichainteoirí**

Cén fáth a bhfuil sé tábhachtach do leanaí agus d'ógánaigh gur scoil SunSmart thú?

Tá sé tábhachtach go gcaithfear am amuigh faoin aer. Tá sé ríthábhachtach go gcosnófar an craiceann nuair a bhíonn tú amuigh faoin aer.

Tá radaíocht ultraivialait (UV) ina cuid de sholas na gréine. Is féidir léi damáiste a dhéanamh don chraiceann agus an baol ailse craicinn a mhéadú. Is í ailse craicinn an ailse is coitianta in Éirinn agus diagnóisítear os cionn 11,000 cás nua gach bliain.

Tá craiceann leanaí agus ógánach an-íogair do UV ón ngrian agus is féidir leis sin damáiste fadtéarmach a dhéanamh. Cuireann nochtadh UV sna chéad 10–15 bliana den saol, rud a chuireann mór agus go díréireach le riosca ailse ar feadh an tsaoil.

AN RAIBH A FHIOS AGAT?

Méadaíonn dó gréine le linn bhlianta na hóige agus na hógántachta an baol go dtiocfaidh ailse craicinn ort mar dhuine fásta.

Tá craiceann linbh níos tanaí agus níos íogaire i leith damáiste ná craiceann duine fhásta agus dá bhrí sin, beidh siad níos so-ghabhálaí i leith na gcontúirtí a bhaineann le UV.

Má fhaigheann leanbh nó duine óg dó gréine níos mó ná 3 huaire sula slánaíonn siad 20 bliain d'aois, méadófar an baol faoi dhó go bhforbróidh siad meileanóma (an cineál ailse craicinn is tromchúisí) mar dhuine fásta.

Is tomhas caighdeánach idirnáisiúnta é an t-innéacs UV a úsáideann an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte chun an leibhéal UV ón ngrian ar dhromchla an domhain in áit agus ag am ar leith a chainníochtú. Is dóichí go sroichfidh an t-innéacs UV 3 nó os cionn sin in Éirinn idir mí Aibreáin agus mí Mheán Fómhair, rud a chiallaíonn go bhfuil sé thar a bheith tábhachtach go nglacfar réamhchúraimí chun an craiceann a chosaint ag an am sin den bhliain fiú nuair a bhíonn sé scamallach.

Caitheann leanaí agus déagóirí leath a n-óige ar scoil agus thart ar ocht n-uair an chloig sa tseachtain ag taisteal ar scoil agus ar ais, ar shosanna lóin, agus ag glacadh páirt i ngníomhaíochtaí scoile lasmuigh. Titeann cuid mhaith den am sin idir 11rn agus 3in nuair is láidre gathanna UV na gréine. Is féidir le scoileanna cuidiú le craiceann leanaí agus ógánach a chosaint, agus an riosca go dtiocfaidh ailse craicinn orthu amach anseo a laghdú trí oideachas agus trí bheith ina rólchuspaí.

Conas a thacaíonn an fhoireann uirlisí seo lenár gCreat Folláine Scoileanna?

Forbraíodh an Fhoireann Uirlisí Scoile SunSmart seo d'iar-bhunscoileanna chun cuidiú le scoileanna an tábhacht a bhaineann le cleachtais cosanta ar an ngrian sa timpeallacht scoile a aithint. Nasctar an fhoireann uirlisí seo le **Ráiteas agus Creat Beartais Folláine na Roinne Oideachais 2018-2023** i gcás ina bhfuil cur chun cinn na folláine i gcroílár éiteas gach scoile agus ionaid oideachais.

Cad iad na cuspóirí a bhaineann le Scoil SunSmart a Fhorbairt?

Forbraíodh an fhoireann uirlisí seo chun faisnéis agus uirlisí a sholáthar do scoláirí, do mhúinteoirí, do thuismitheoirí agus do chaomhnóirí maidir le conas:

- **Bheith i do Scoil Chreidiúnaithe SunSmart**
- **Deiseanna foghlama a chur ar fáil do scoláirí, do mhúinteoirí, do bhaill foirne agus do theaghlaigh maidir le cosaint ar an ngrian**
- **Scoláirí agus baill foirne a spreagadh chun meascán de bhearta cosanta ar an ngrian a úsáid**
- **Déan áit de do scoil atá sábháilte ón ngrian do scoláirí agus do phobal na scoile ar fad**

Scoil SunSmart a Fhorbairt: Treoir Céim ar Chéim

Agus cleachtais reatha na scoile maidir le bheith ina Scoil SunSmart á bhforbairt nó á n-athbhreithniú agat, molaimid duit oibriú tríd an treoir céim ar chéim seo a leanas.

Céim 1 – Pleanáil agus geall

- Cuir pleananna maidir le creidiúnú mar Scoil SunSmart in iúl do phobal na scoile ar fad.
- Aithin cé is féidir a bheith páirteach agus bheith mar chuid den ghrúpa oibre (m.sh. scoláirí, baill foirne, an príomhoide).
- Úsáid an seicliosta in Aguisín 1 chun athbhreithniú a dhéanamh ar chleachtais reatha.

Céim 2 – Forbair Cairt SunSmart

- Bain úsáid as teimpléad na cairte SunSmart in Aguisín 3 chun an ghníomhaíocht reatha a mhapáil. Úsáid torthaí do sheicliosta i gCéim 1 chun bonn eolais a chur faoi do chairt. Bíodh an chairt réalaíoch agus indéanta.
- Taispeáin do chairt sa scoil agus/nó ar líne chun tacaíocht a fháil ó phobal na scoile.

Céim 3 – Cuir Cleachtais SunSmart chun Feidhme

- Tabhair ceachtanna SunSmart mar chuid de OSPS agus/nó déan iad a chomhtháthú i gcuraclam ábhartha eile. Cuimsítear naisc le pleananna ceachta ábhartha 'Making Healthy Choices 2' FFS, sa phacáiste seo.
- Taispeáin póstaeir SunSmart sa scoil.
- Soláthair acmhainní ábhartha do thuismitheoirí agus do chaomhnóirí.
- Cinn na gníomhaíochtaí SunSmart atá beartaithe agat a chur chun feidhme do do scoil, m.sh. scáth a chur ar fáil ar laethanta spóirt scoile, tuismitheoirí agus caomhnóirí a chur ar an eolas faoi iompar SunSmart, nó a mholadh do scoláirí hataí leathana gréine a chaitheamh. Féach Aguisín 4, chun smaointe agus cás-staidéir ó scoileanna eile a fháil.
- Cinntigh go gcuirfear próiseas meastóireachta chun feidhme.

Step 4 – Déan iarratas ar Chreidiúnú NCCP mar Scoil SunSmart

- Comhlánaigh an fhoirm chlárúcháin a thugtar sa litir chumhdaigh leis an acmhainn seo ina dtaispeántar na critéir a chomhlíonann tú agus uaslódáil cóip de do chairt SunSmart.
- Má éiríonn leat, CEILIÚIR!
- Cuir an creidiúnú mar Scoil SunSmart chun cinn i measc phobal na scoile uile tríd an litir shamplach do thuismitheoirí agus do chaomhnóirí in Aguisín 5.
- Mura n-éireoidh leat, déan athbhreithniú ar na critéir agus déan athmheasúnú ar na hathruithe is féidir le do scoil a dhéanamh chun bheith ina Scoil SunSmart.
- Déan athbhreithniú bliantúil ar an gcairt agus meas an gá é a uasghrádú. Déan athbhreithniú ar cén ghníomhaíocht SunSmart a bhfuil sé beartaithe ag do scoil a dhéanamh gach bliain. Déan taifead ar cathain a bheidh do scoil ag déanamh iarratais arís ar chreidiúnú i gceann 3 bliana.

Aguisín 1:
Critéir chun bheith i do Scoil SunSmart

Cuidíonn an seicliosta sin le scoileanna a bheith ina Scoil SunSmart. Is liosta é de ghníomhaíochtaí féideartha SunSmart. Is féidir leat a roghnú cad iad na ceann a oibreoidh do do scoil nó do chuid smaointe féin a chur leis. Is féidir an seicliosta comhlánaithe a úsáid chun bonn eolais a chur faoi phlean gníomhaíochta na scoile maidir le conas bheith ina Scoil SunSmart. Tabhair do d'aire: Caithfidh scoileanna 5 chritéar a chomhlíonadh chun iarratas a dhéanamh ar chreidiúnú mar scoil SunSmart.

Straitéis mholta	Freagairt cur chun feidhme		
Gníomhaíochtaí lasmuigh	**Níl sé tosaithe**	**Idir lámha**	**Curtha chun feidhme go hiomlán**
Déantar gníomhaíochtaí lasmuigh a sceidealú lasmuigh d'amanna ard-radaíochta UV (idir 11rn agus 3in, ó mhí Aibreáin go mí Mheán Fómhair) más féidir, le linn laethanta scoile. Mura féidir é sin a dhéanamh, cuirtear cosaint ar an ngrian san áireamh agus gach gníomhaíocht lasmuigh á pleanáil.	☐	☐	☐
Nuair a bhíonn an t-innéacs UV 3 nó níos airde ná sin, cuirtear straitéisí cosanta radaíochta UV (amhail hataí, éadaí, scáth agus griansciath) chun feidhme maidir le gach gníomhaíocht scoile lasmuigh, lena n-áirítear turais, laethanta spóirt agus imeachtaí spóirt idirscoile.	☐	☐	☐
Seiceáiltear an t-innéacs UV gach lá idir Aibreán agus Meán Fómhair (nuair a bhíonn an scoil oscailte) agus cuirtear pobal na scoile ar an eolas má bhíonn an t-innéacs UV 3 nó os cionn sin. Moltar do bhaill foirne agus do scoláirí rochtain a fháil ar na hamanna laethúla áitiúla le haghaidh cosaint ar an ngrian tríd an aip saor in aisce SunSmart Global UV nó www.met.ie/uv-index	☐	☐	☐
Scáth			
Déantar measúnú ar an scáth atá ann cheana féin chun athbhreithniú a dhéanamh ar cháilíocht agus ar infhaighteacht an scátha.	☐	☐	☐
Moltar do bhaill foirne agus do scoláirí na láithreacha scátha atá ar fáil a úsáid nuair a bhíonn siad amuigh faoin aer, go háirithe nuair a bhíonn gathanna UV na gréine an-láidir, idir 11rn-3in ó mhí Aibreáin go mí Mheán Fómhair de ghnáth.	☐	☐	☐

Straitéis mholta	Freagairt cur chun feidhme		
Éadaí	**Níl sé tosaithe**	**Idir lámha**	**Curtha chun feidhme go hiomlán**
Spreagann éide an craiceann a chlúdach chun cosaint a thabhairt ar an ngrian, m.sh. hata gréine, muinchillí fada.	☐	☐	☐
Moltar do bhaill foirne agus do scoláirí hata a chaitheamh a chosnaíonn a n-aghaidh, a gcluasa agus a muineál más cuí nuair a bhíonn siad amuigh (hata gréine, corcáin nó léigiúin).	☐	☐	☐
Moltar do scoláirí, nuair is praiticiúil, spéaclaí gréine teanna timfhillte a chlúdaíonn a oiread de réigiún na súl agus is féidir. Roghnaigh spéaclaí a bhlocálann 100% de ghathanna UV (UVA agus UVB) agus a bhfuil marc CE orthu.	☐	☐	☐
Griansciath			
Bíonn an scoil i dteagmháil go rialta le tuismitheoirí agus le caomhnóirí, ag meabhrú dóibh a chinntiú go gcuireann a leanaí griansciath (SPF 50+) orthu sula dtéann siad ar scoil.	☐	☐	☐
Moltar do scoláirí a griansciath féin a thabhairt leo ón mbaile agus é a chur orthu go rialta ar scoil agus le linn gníomhaíochtaí lasmuigh ar feadh tréimhsí fada.	☐	☐	☐
I gcás scoileanna a bhfuil sé socraithe acu griansciath a chur ar fáil, beidh griansciath speictrim leathain SPF50+ (cosaint UVA/UVB), atá frithsheasmhach in aghaidh uisce, ar fáil do scoláirí lena húsáid ag pointí éagsúla ar fud na scoile.	☐	☐	☐
Oideachas agus feasacht a mhúscailt			
Geallann an scoil go gcuirfí sí ar fáil gníomhaíochtaí SunSmart mar chuid den OSPS do gach rang sa tsraith shóisearach ag baint úsáid as 'Making Healthy Choices 2'.	☐	☐	☐
Déanfar oideachas sábháilteachta gréine a chomhtháthú sa churaclam más ábhartha.	☐	☐	☐
Tá na contúirtí a bhaineann le húsáid leapacha gréine ionchorpraithe sa churaclam.	☐	☐	☐

Be SunSmart

Straitéis mholta	Freagairt cur chun feidhme		
Oideachas agus feasacht a mhúscailt	**Níl sé tosaithe**	**Idir lámha**	**Curtha chun feidhme go hiomlán**
Tá póstaeir a chuireann iompar SunSmart chun cinn le feiceáil ar fud na scoile.	☐	☐	☐
Spreagtar scoláirí chun páirt a ghlacadh i dtionscnaimh chun bearta cosanta ar an ngrian a chur chun cinn agus a mhúnlú sa scoil, lena n-áirítear róil cheannaireachta a ghlacadh maidir le cosaint ar an ngrian a bhainistiú do phobal na scoile uile.	☐	☐	☐
Bíonn cumarsáid faoi bheith SunSmart ar siúl go rialta m.sh. nuachtlitreacha, inlíon, ag tionól na scoile.	☐	☐	☐
Rannpháirtíocht phobal na scoile			
Tugann foireann na scoile dea-shampla d'iompar SunSmart.	☐	☐	☐
Ainmnigh Seaimpín SunSmart amháin ar a laghad (ball foirme agus/nó scoláirí) chun eolas a thabhairt faoi iompar SunSmart ar fud na scoile agus é a spreagadh.	☐	☐	☐
Eile			
Liostaigh do chuid smaointe/moltaí féin anseo	☐	☐	☐
Liostaigh do chuid smaointe/moltaí féin anseo	☐	☐	☐
Liostaigh do chuid smaointe/moltaí féin anseo	☐	☐	☐

Aguisín 2:
Órchaighdeán chun bheith i do Scoil SunSmart

Órchaighdeán
chun bheith i do Scoil SunSmart

Cén fáth iar-bhunscoileanna?

- Is í ailse craicinn an ailse is coitianta in Éirinn
- Diagnóisítear os cionn 11,000 cás nua gach bliain. Táthar ag súil go méadóidh an líon sin faoi dhó faoin mbliain 2045
- Le dónna gréine le linn na hóige nó na hógántachta, d'fhéadfadh sé go méadódh an riosca a bhaineann le meileanóma, an cineál ailse craicinn is tromchúisí, níos déanaí sa saol.

1 Oideachas agus Feasacht

Tá sé mar aidhm ag ár scoil oiliúint a chur ar scoláirí, baill foirne agus tuismitheoirí faoin tábhacht a bhaineann le cosaint ar an ngrian agus na rioscaí féideartha a bhaineann le róthógáil na gréine.

2 Cleachtais Sábháilteachta Gréine a Chur Chun Cinn

Táimid tiomanta do chleachtais sábháilteachta gréine a chur chun cinn, lena n-áirítear grianscíath a chur ort go rialta, éadaí cosanta a chaitheamh, scáth a lorg le linn buaicuaireanta na gréine, hataí agus spéaclaí gréine a chaitheamh nuair a bhíonn tú amuigh faoin aer.

3 Comhtháthú sa churaclam

Déanfaimid oideachas maidir le sábháilteacht ghréine a chomhtháthú inár gcuraclam, rud a chinnteoidh go bhfaighidh scoláirí teagasc atá oiriúnach dá n-aois maidir le tábhacht na cosanta ar an ngrian agus conas sábháilteacht gréine a ionchorprú ina saol laethúil, lena n-áirítear na 5 S SunSmart.

4 Rólmhúnlú

Feidhmeoidh baill foirne mar rólchuspaí trí iompar sábháilteachta gréine a chleachtadh agus scoláirí a spreagadh chun an rud céanna a dhéanamh.

5 Rannpháirtíocht an Phobail

Oibreoimid le tuismitheoirí, cúramóirí, agus an pobal i gcoitinne chun cleachtais sábháilteachta gréine a chur chun cinn agus feasacht a mhúscailt faoin tábhacht a bhaineann le cosaint ar an ngrian.

6 Beartas Implementation

Forbróidh agus cuirfidh ár scoil beartais chun feidhme a thacaíonn le sábháilteacht ghréine, lena n-áirítear treoirlínte maidir le gníomhaíochtaí lasmuigh, rochtain ar

Be SunSmart

Aguisín 3:
Cairt SunSmart Shamplach

Cairt SunSmart Shamplach do ....

Réasúnaíocht

- Is í ailse craicinn an ailse is coitianta in Éirinn.
- Diagnóisítear os cionn 11,000 cás nua gach bliain[1]. Meastar go méadóidh an líon sin faoi dhó beagnach faoin mbliain 2045[2].
- Tá baint láidir ag an damáiste a charntar ó radaíocht ultraivialait (UV) le linn na hóige agus na hógantachta le riosca méadaithe ailse craicinn níos déanaí sa saol.

Ag .... táimid tiomanta d'fhorbairt iomlánaíoch agus folláine ár scoláirí, ár mball foirne agus an phobail i gcoitinne, agus aithnímid an tábhacht a bhaineann le cleachtais sábháilteachta gréine a chur chun cinn. Tá sé sin i gcomhréir le Ráiteas agus Creat Beartais Folláine na Roinne Oideachais 2018-2023 i gcás ina bhfuil cur chun cinn na folláine i gcroílár éiteas gach scoile agus ionaid oideachais.

Soláthróidh ár scoil an méid seo a leanas:

1. **Oideachas agus Feasacht:** Tá sé mar aidhm ag ár scoil oiliúint a chur ar scoláirí, baill foirne, tuismitheoirí agus caomhnóirí faoin tábhacht a bhaineann le cosaint ar an ngrian agus na rioscaí féideartha a bhaineann le róthógáil na gréine.
2. **Cleachtais Sábháilteachta SmartSun a Chur Chun Cinn:** Táimid tiomanta do chleachtais sábháilteachta gréine a chur chun cinn, lena n-áirítear griansciath a chur ort go rialta, éadaí cosanta a chaitheamh, scáth a lorg le linn buaicuaireanta na gréine agus hataí agus spéaclaí gréine a chaitheamh nuair a bhíonn tú amuigh faoin aer.
3. **Comhtháthú sa Churaclam:** Déanfaimid oideachas maidir le sábháilteacht ghréine a chomhtháthú inár gcuraclam go háirithe inár gclár OSPS, rud a chinnteoidh go bhfaighidh scoláirí teagasc aoisoiriúnach maidir le tábhacht na cosanta ar an ngrian agus conas cleachtais sábháilteachta gréine a ionchorprú ina saol laethúil, lena n-áirítear na 5 S SunSmart agus na contúirtí a bhaineann le leapacha gréine a úsáid.
4. **Rólmhúnlú:** Feidhmeoidh baill foirne mar rólchuspaí trí iompar sábháilteachta gréine a chleachtadh agus scoláirí a spreagadh chun an rud céanna a dhéanamh.
5. **Rannpháirtíocht an Phobail:** Oibreoimid le tuismitheoirí, caomhnóirí, agus an pobal i gcoitinne chun cleachtais sábháilteachta gréine a chur chun cinn agus feasacht a mhúscailt faoin tábhacht a bhaineann le cosaint ar an ngrian le linn Seachtain na Folláine.
6. **Cur Chun Feidhme Beartais:** Forbróidh agus cuirfidh ár scoil beartais chun feidhme a thacaíonn le sábháilteacht ghréine, lena n-áirítear treoirlínte maidir le gníomhaíochtaí lasmuigh agus rochtain ar ngriansciath agus ar láithreacha faoi scáth.

[1] Clárlann Náisiúnta Ailse na hÉireann (2024) Ailse in Éirinn 1994-2022: Tuarascáil staidrimh bhliantúil na Clárlainne Náisiúnta Ailse. NCRI, Corcaigh, Éire.

[2] Clárlann Náisiúnta Ailse. Réamh-mheastacháin ar mhinicíocht ailse d'Éirinn 2020-2045. Corcaigh: NCRI; 2019.

Conclúid:

Tríd an gCairt SunSmart seo a ghlacadh, léiríonn ár scoil a tiomantas sábháilteacht na ghréine a chur chun cinn agus sláinte agus folláine ár scoláirí, ár mball foirne agus an phobail i gcoitinne a chosaint.

Trí oideachas, feasacht agus comhoibriú, cruthóimid cultúr SunSmart lena laghdófar an riosca ailse craicinn nó deacrachtaí sláinte a bhaineann le UV amach anseo.

Sínithe: ....

Ainm na Scoile: ....

Dáta: ..../............../..............

Dáta Athbhreithnithe: ..../............../..............

Aguisín 4:
Samplaí de Chás-Staidéir ar Chosaint ar an nGrian a Chuimsiú sa Churaclam

Cás-staidéar 1:
Coláiste Pobail Oileán Chaisleáin, Contae Chiarraí
'Scoil SunSmart a Fhorbairt'

Ghlac scoláirí na hIdirbhliana i gColáiste Pobail Oileán Chaisleáin páirt i gClár Feasachta ar Ailse Scoileanna Fhondúireacht Marie Keating. Spreag sé sin spéis in ailse craicinn agus smaoineamh cur isteach ar Chlár na Nuálaithe Sóisialta Óga (YSI) le haghaidh na bliana 2024. Rinne na scoláirí teagmháil le NCCP FSS ag iarraidh tacaíocht leis an tionscadal. Ós rud é go raibh an scoil lonnaithe i gCiarraí, d'eagraigh an tOifigeach Sinsearach um Chur Chun Cinn agus Feabhsúchán Sláinte agus - Cosc ar Ailse don Iardheisceart cruinniú tosaigh ar líne leis an scoil agus leis an múinteoir comhordúcháin. Cuireadh tús le comhoibriú leis an Roinn um Chur Chun Cinn Sláinte. Rinne na scoláirí a gcuid taighde cúlra féin agus chinn siad "The Sun Smarties" a thabhairt ar an ngrúpa. Cuireadh togra smaoinimh faoi bhráid YSI agus cuireadh ar an ngearrliosta iad don chéad chéim eile. Dhear an scoil próiseas ceithre chéim lena gcuirfí ar a gcumas bheith ina Scoil SunSmart, agus lena dtabharfaí deis do scoileanna eile an tsamhail sin a chur chun feidhme ina scoil féin.

Céim 1: Cairt SunSmart a fhorbairt – feasacht ar ailse craicinn agus ar a bheith chliste faoin ngrian a mheas i measc phobal na scoile uile trí shuirbhéanna scoláirí, tuismitheoirí, caomhnóirí agus baill foirne. Cairt a fhorbairt bunaithe ar chomhthuiscint a fheictear sa scoil.

Céim 2: Feachtas Feasachta a Sholáthar – Feasacht a mhéadú maidir le cosc ar ailse craicinn agus SunSmart agus cairt SunSmart a chur chun feidhme tríd an méid seo a leanas;

- ***Dáileoir grianscéithe a bheith ar fáil do scoláirí agus do bhaill foirne***
- ***Pleananna ceachta agus gníomhaíochtaí SunSmart mar chuid de OSPS***
- ***Úsáid a bhaint as Innéacs UV Met Éireann tríd an aip***
- ***Na 5 S SunSmart a chur ar taispeáint sa scoil***
- ***Rannpháirtíocht sa seimineár gréasáin feasachta faoi bheith chliste faoin ngrian do mhúinteoirí a chur chun cinn***

Céim 3: Cumarsáid a dhéanamh le Tuismitheoirí agus le Caomhnóirí - Rochtain a chur ar fáil do gach tuismitheoir/caomhnóir ar an gCairt SunSmart. Iad a chur ar an eolas faoi Shábháilteacht Ghréine trí nasc a sheoladh chucu chun rochtain a fháil ar Chur Chun Cinn Sláinte "Healthy Habits for Parents" agus acmhainní FSS ar www.hse.ie/sunsmart

Céim 4. An feachtas feasachta a fhógairt go poiblí. Forbairt scoile SunSmart a chur chun cinn sna meáin áitiúla m.sh. nuachtlitir, suíomh gréasáin na scoile, nuachtáin áitiúla, na meáin shóisialta. Teagmháil a dhéanamh le cógaiseoirí áitiúla chun feasacht maidir le hailse craicinn a chur chun cinn sa phobal. Iarratas a dhéanamh ar chreidiúnú NCCP.

I mí na Bealtaine, bhuaigh an scoil Gradam na Nuálaithe Sóisialta Óga 2024 as a dtionscadal feasachta ar ailse craicinn ar a dtugtar 'Sun Smarties'. Tugtar 'Elevate' ar an gcéad chéim eile trína bhfuil siad ag súil leanúint ar aghaidh leis an dea-obair a tosaíodh agus oibriú leis an NCCP maidir le foireann uirlisí SunSmart a fhorbairt ar féidir le scoileanna eile í a úsáid chun iad a chreidiúnú mar Scoil SunSmart.

Be SunSmart

Cás-staidéar 2:
Taispeántas Eolaithe Óga agus Teicneolaíochta BT 2022:
Córas Foláirimh chun Rabhadh a thabhairt faoi Ghathanna Díobhálacha UV "Mela no more"

Ghlac Laura Brennan ó Choláiste Desmond, An Caisleán Nua, Contae Luimnigh páirt i dTaispeántas Eolaithe Óga agus Teicneolaíochta BT 2022. D'fhorbair Laura córas luathrabhaidh inchaite do leanaí ag baint úsáid as péint fhótacrómach chun rabhadh a thabhairt dóibh féin agus dá dtuismitheoirí faoin radaíocht ultraivialait (UV) mhéadaithe is cúis le hailse craicinn.

Ní féidir gathanna UV a fheiceáil ná a bhraith (tagann teas as radaíocht infridhearg, ní as UV) mar sin ní mór duit tú féin a chosaint ar róthógáil, agus le gléas Laura, tugtar comhartha amhairc do thuismitheoirí agus do leanaí nuair a bhíonn gathanna UV ann, agus mar sin is féidir leo beart a dhéanamh, amhail an bhagairt a bhaint trí dhul taobh istigh, éadaí cosanta a chaitheamh nó griansciath a chur orthu féin.

D'oibrigh Laura leis an Rannán Réamhaisnéise ó Met Éireann chun os cionn 1,000 tomhas UV a dhéanamh agus rinne sí iad sin a bhreacadh i gcoinne léamha teochta lena dhearbhú gur féidir le daoine a bheith nochta d'éifeacht dhíobhálach gathanna UV fiú ar laethanta scamallacha.

Chomh maith leis na céadta tomhas teochta/innéacs UV, rinne sí gléas trína raibh sí ábalta léirithe amhairc de cheithre leibhéal UV éagsúla a chruthú, (Íseal, Meánach, Ard, Thar a Bheith Ard) agus is féidir iad sin a úsáid chun rabhadh luath a thabhairt do leanaí, rud a laghdóidh a róthógáil de ghathanna UV a d'fhéadfadh a bheith díobhálach. Chruthaigh sí leaganacha eile den ghléas freisin a bhaineann leas as airíonna athraithe datha na bpéinteanna fótacrómacha éagsúla de réir mar a nochtar iad do ghathanna UV. Is féidir iad sin a chaitheamh agus beidh siad ina chuidiú le hoiliúint a chur ar leanaí óga faoi na contúirtí atá ann mura gcaitear griansciath agus na contúirtí a bhaineann le róthógáil na gréine.

Chuir Laura eolaí póca áisiúil le chéile chun go mbeidh daoine ábalta cineálacha éagsúla meileanóma a aithint agus athruithe ar an gcuma agus ar an méid a thomhas, le cúnamh ó Altra Ardchleachtóra i nDeirmeolaíocht agus a dochtúir teaghlaigh áitiúil. Leis an eolaí póca, is féidir le daoine cóireáil leighis luath a lorg; má aimsítear go luath é, is féidir suas le 90% de na cásanna a leigheas.

Cás-staidéar 3:
Taispeántas Eolaithe Óga agus Teicneolaíochta BT 2023: Anailís staidrimh lena scrúdaítear iompar daoine maidir le cosaint ar an ngrian agus a n-eolas ar an gCód SunSmart.

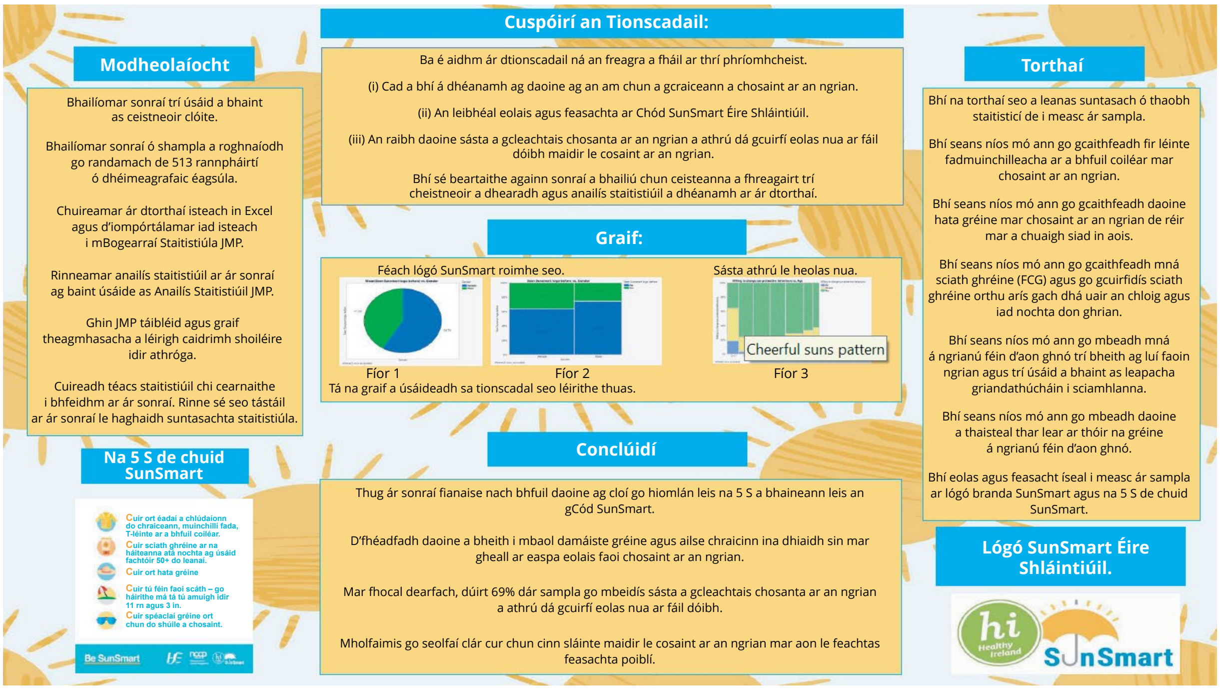
Chuir Emily Bertoletti agus Freya Mehigan ó Scoil Phobail Chionn tSáile isteach ar Thaispeántas Eolaithe Óga agus Teicneolaíochta BT 2023 lena dtionscadal: Anailís staidrimh lena scrúdaítear iompar daoine maidir le cosaint ar an ngrian agus a n-eolas ar an gCód SunSmart. Cuireadh an tionscadal isteach faoin gcatagóir Eolaíochtaí Sóisialta agus Iompair.

Bhí suim ag Emily agus Freya i gcosc ar ailse craicinn agus sna bearta is féidir le daoine a dhéanamh chun a gcraiceann a chosaint ar an ngrian.

Bhí sé mar aidhm leis an tionscadal tuiscint a fháil ar:

- ***Cad a bhí á dhéanamh ag daoine ag an am chun a gcraiceann a chosaint ar an ngrian.***
- ***An leibhéal eolais agus feasachta ar Chód SunSmart Éire Shláintiúil.***
- ***An raibh daoine sásta a gcleachtais chosanta ar an ngrian a athrú dá gcuirfí eolas nua ar fáil dóibh maidir le cosaint ar an ngrian?***

Forbraíodh ceistneoir chun na ceisteanna sin a fhreagairt agus rinneadh anailís staidrimh ar na freagraí.



Aguisín 5:
Litir shamplach do thuismitheoirí agus do chaomhnóirí

.... a chreidiúnú mar Scoil SunSmart! Ciallaíonn sé sin go n-aithnímid an tábhacht a bhaineann le cleachtais chosanta ar an ngrian sa timpeallacht scoile a aithint. Cé go bhfuil sé go maith dúinn a bheith amuigh faoin aer, tuigimid gur saincheist thábhachtach sláinte agus sábháilteachta í an chosaint ar an ngrian.

Ag .... déanaimid:

- **Pobal na scoile uile a spreagadh chun meascán de bhearta cosanta ar an ngrian a úsáid aon uair a shroicheann leibhéil Innéacs UV 3 nó níos airde ná sin.**
- **Déanaimid sábháilteacht ghréine a theagasc do leanaí go háirithe inár gclár OSPS, rud a chinnteoidh go bhfaighidh scoláirí teagasc aoisoiriúnach maidir le tábhacht na cosanta ar an ngrian agus conas cleachtais sábháilteachta gréine a ionchorprú ina saol laethúil, lena n-áirítear na 5 S SunSmart agus na contúirtí a bhaineann le leapacha gréine a úsáid.**
- **Oibriú i dtreo timpeallacht scoile shábháilte ina soláthraítear scáth do scoláirí, do na baill foirne agus do phobal na scoile ag amanna cuí.**
- **Cuidiú le scoláirí a bheith freagrach as a gcosaint féin ar an ngrian.**

Tá sláinte agus folláine do linbh an-tábhachtach againn agus creidimid go bhfuil sé tábhachtach go ndéanaimid iad a oiliúint faoi shábháilteacht ghréine agus faoi chéimeanna SunSmart a leanúint. Mar sin, beimid ag spreagadh do leanbh chun:

- **Cuir ort éadaí a chlúdaíonn do chraiceann, muinchillí fada, T-léinte ar a bhfuil coiléar**
- **Cuir sciath ghréine ar na háiteanna atá nochta ag úsáid fachtóir 50+ do leanaí**
- **Cuir ort hata gréine**
- **Cuir tú féin faoi scáth – go háirithe má tá tú amuigh idir 11 rn agus 3 in**
- **Cuir spéaclaí gréine ort chun do shúile a chosaint**

Tá súil agam gur féidir linn Scoil SunSmart a chruthú do gach duine ionas gur féidir linn go léir sult a bhaint as an ngrian go slán sábháilte.

le meas,

<Ainm Teagmhála> ....

<Post an Duine Teagmhála> ....

Aguisín 6:
Tacaíochtaí agus Acmhainní Úsáideacha SunSmart

Seo thíos tacaíochtaí agus acmhainní úsáideacha chun cuidiú le múinteoirí, tuismitheoirí agus caomhnóirí leanaí agus daoine óga a chosaint ar róthógáil radaíochta UV.

Tá na gníomhaíochtaí SunSmart cuimsithe in **'Making Healthy Choices 2' FSS** chun tacú le sonraíocht OSPS na Sraithe Sóisearaí uasdátaithe a theagasc. Cuirtear smaointe agus ábhair ar fáil leo sin do mhúinteoirí chun tacú le comhtháthú oideachais agus iompair maidir le cosaint ar an ngrian sa seomra ranga. Is féidir an acmhainn sin a íoslódáil trí chliceáil **anseo**

Tá rogha acmhainní san fhillteán seo agus is féidir tuilleadh a ordú ó **www.healthpromotion.ie/products**

Is féidir na póstaeir agus na bileoga uile ó SunSmart atá ar fáil a íoslódáil nó cóipeanna crua a ordú ar **www.healthpromotion.ie/products** Roghnaigh 'ailse' ón roghchlár anuas.

Chun tuilleadh eolais a fháil faoi SunSmart, tabhair cuairt ar **www.hse.ie/sunsmart**

Tá réimse leathan físeán SunSmart ar fáil ar chainéal YouTube NCCP ach cliceáil **anseo**

Tá roinnt físeáin SunSmart forbartha ag Foras Craicinn na hÉireann freisin, atá ar fáil ach cliceáil **anseo**

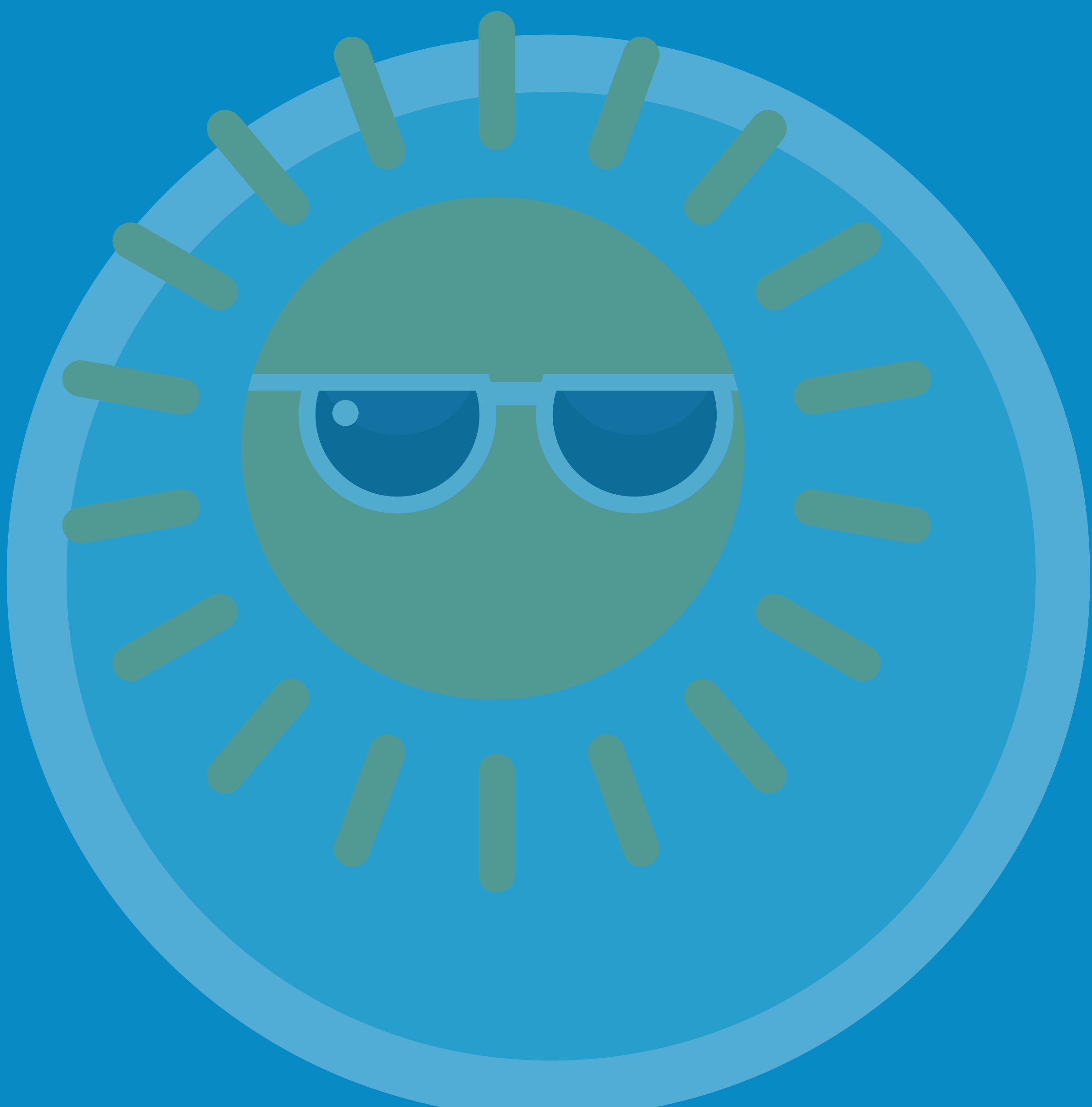
Chun tuilleadh eolais a fháil chun feasacht a mhúscailt maidir leis an gcraiceann a chosaint ar an ngrian chun riosca ailse craicinn a laghdú agus eolas faoi na contúirtí a bhaineann le leapacha gréine, déan teagmháil le **prevention@cancercontrol.ie**

Oifigigh Shinsearacha um Chur Chun Cinn agus Feabhsúchán Sláinte - Obair um Chosc Ailse laistigh den FSS. Oibríonn siad lena bhfoirne áitiúla um Chur Chun Cinn agus Feabhsúchán Sláinte chun tionscnaimh sláinte agus folláine a chur chun feidhme lena bhféachtar leis an riosca ailse a laghdú, feasacht ar chomharthaí ailse a fheabhsú agus tacú le cuidiú a lorg in am tráthúil i measc na spriocdhaonraí ina réigiún. Is féidir le scoileanna nasc a dhéanamh leis an Oifigeach Sinsearach um Chur Chun Cinn agus Feabhsúchán Sláinte - Cosc ar Ailse ina gceantar chun tuilleadh tacaíochta maidir le SunSmart a fháil.

Limistéar	Ainm / Sonraí teagmhála
Clár Náisiúnta Rialaithe Ailse FSS (Náisiúnta)	**Maria McEnery** Oifigeach um Chosc ar Ailse prevention@cancercontrol.ie
FSS an Iarthair agus an Iarthuaiscirt: FSS Mhaigh Eo FSS na Gaillimhe - Ros Comáin	**Caroline Murray** Oifigeach Sinsearach um Chur Chun Cinn agus Feabhsúchán Sláinte - Cosc ar Ailse 087 4089668 caroline.murray3@hse.ie
FSS an Mheániarthair: FSS Chathair Luimnigh agus Thiobraid Árann Thuaidh FFS Chontae an Chláir agus Luimnigh	**Bernadette Mullins** Oifigeach Sinsearach um Chur Chun Cinn agus Feabhsúchán Sláinte - Cosc ar Ailse 087 4065038 bernadettem.mullins@hse.ie
FSS an Iardheiscirt: FSS Chorcaí Thuaidh agus FSS Chiarraí Thoir FSS Chorcaí Theas agus Thiar	**Shirley O’Shea** Oifigeach Sinsearach um Chur Chun Cinn agus Feabhsúchán Sláinte - Cosc ar Ailse 087 6670857 Shirley.OShea@hse.ie
FSS Bhaile Átha Cliath agus an Oirdheiscirt: FSS Cheatharlach - Chill Chainnigh agus Thiobraid Árann Theas agus FSS Phort Láirge agus Loch Garman FSS Bhaile Átha Cliath Theas agus Chill Mhantáin	**Ann Marie Lawlor** Oifigeach Sinsearach um Chur Chun Cinn agus Feabhsúchán Sláinte - Cosc ar Ailse 087 6627377 annmarie.lawlor@hse.ie
FSS Bhaile Átha Cliath agus an Oirthuaiscirt: FSS Thuaisceart agus Iarthar Chathair Bhaile Átha Cliath FSS Chontae Bhaile Átha Cliath Thuaidh	**Lisa O’Donnell** Oifigeach Sinsearach um Chur Chun Cinn agus Feabhsúchán Sláinte - Cosc ar Ailse 087 9375812 lisa.odonnell@hse.ie

Tabhair do d’Aire: Maidir le limistéir nach bhfuil aon Oifigeach Sinsearach um Chur Chun Chinn agus Feabhsúchán Sláinte - Cosc Ailse iontu, is féidir ríomhphost a sheoladh chuig prevention@cancercontrol.ie

Nótaí



Be SunSmart

National Cancer Control Programme

SunSmart Schools