



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. Déanfaidh NCCP FSS athbhreithniú ar an iarratas lena chinneadh an féidir an scoil a chreidiúnú mar Scoil SunSmart.

Tá an fhoirm iarratais ar fáil go digiteach ag

<https://www.smartsurvey.co.uk/s/6TUFH6/%20>



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.

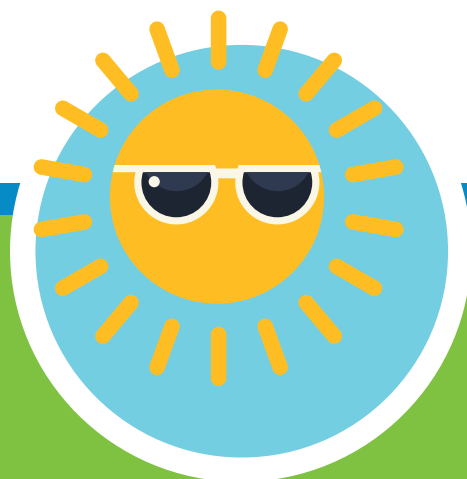
For more information visit www.hse.ie/skincancerprevention

Le gach dea-ghuí,

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



Be SunSmart



Scoil SunSmart Foireann Uirlisí do Bhunscoileanna

Be SunSmart

www.hse.ie/sunsmart



Arna soláthar ag:

Print Date:

Dáta Athbhreithnithe:

Cód Táirge:

Dáta Priontála Chlár Náisiúnta Rialaithe Ailse FSS

Iúil 2025

Iúil 2027

HCC01835



Clár Ábhar

Forléargas ar an bhFoireann Uirlisí Scoile SunSmart do Bhunscoileanna	2
Cén fáth a bhfuil sé tábhachtach do leanaí 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
Céim 1: Pleanáil agus geall	
Céim 2: Forbairt Cairt SunSmart	
Céim 3: Cuir Cleachtais SunSmart chun Feidhme	
Céim 4: Déan iarratas ar Chreidiúnú NCCP mar Scoil SunSmart	
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	
Scoil Náisiúnta Bhéacáin, Sábháilteacht na Gréine á Cur Chun Cinn ag Contae Mhaigh Eo	11
Cás-staidéar 2	
‘Dying to get a tan’ Comórtas Míoneolaithe Intel® ó scoláirí ó Scoil Náisiúnta Naomh Eoin, An Chreatalach, Contae an Chláir	12
Aguisín 5: Litir shamplach do thuismitheoirí agus do chaomhnóirí	13
Aguisín 6: Tacaíochtaí agus Acmhainní Úsáideacha SunSmart	14



Forléargas ar an bhFoireann Uirlisí Scoile SunSmart do 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).

Tá pleananna Ceachta SunSmart do Bhunscoileanna forbartha ag NCCP FSS do nanaíonáin shóisearacha go dtí rang a dó agus rang a trí go dtí rang a sé le haghaidh OSPS (Sábháilteacht agus Cosaint). 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.

Cén fáth a bhfuil sé tábhachtach do leanaí 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 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 díreireach le riosca ailse ar feadh an tsaoil.

AN RAIBH A FHÍOS AGAT?

Méadaíonn dó gréine le linn bhlianta na hóige 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 mar 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 nglactar réamhchúraimí chun an craiceann a chosaint ag an am sin den bhliain fiú nuair a bhíonn sé scamallach.

Caitheann leanaí 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 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 do Bhunscoileanna chun cuidiú le scoileanna an tábhacht a bhaineann le cleachtais chosanta 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 gcoilár 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 – Forbairt 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. Tá naisc le pleananna ceachta agus bileoga gníomhaíochta ábhartha SunSmart sa phacáiste seo.
- Taispeáin póstaer 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 molta	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 gach bliain chun athbhreithniú a dhéanamh ar cháilíocht agus ar infhaighteacht an scátha.			
Moltar do bhaill foirne agus do scoláirí na limistéir 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 go 3in ó mhí Aibreáin go mí Mheán Fómhair de ghnáth.			

Straitéis molta		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 leathan gréine, corcáin nó léigiúin).				
Moltar do scoláirí, nuair is praiticiúil, spéaclaí gréine teanna timhille a chlúdaíonn a oiread de réigiún na súl agus is féidir. Roghnaigh spéaclaí a bhlocálann 100% de gathanna 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				
Tá an scoil tiomanta do phleananna ceachta Bunscoileanna SunSmart a sholáthar.				
Déanfar oideachas sábháilteachta gréine a chomhtháthú sa churaclam más ábhartha.				



Straitéis molta		Freagairt cur chun feidhme		
Oideachas agus feasacht a mhúscailt		Níl sé tosaithe	Idir lámha	Curtha chun feidhme go hiomlán
Tá póstaer 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 ról 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				
<i>Liostaigh do chuid smaointe/ moltaí féin anseo</i>				
<i>Liostaigh do chuid smaointe/ moltaí féin anseo</i>				
<i>Liostaigh do chuid smaointe/ moltaí féin anseo</i>				

Aguisín 2:

Órchaighdeán chun bheith i do Scoil SunSmart



Órchaighdeán chun bheith i do Scoil SunSmart



Cad chuige bunscoileanna?

- 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 méadóidh 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

Cleachtas Sábháilteachta Gréine a Chur Chun Cinn

Táimid tiomanta do chleachtas 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, 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 C 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

Oibreoidimid 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

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, rochtain ar ngriansciath agus ar láithreacha faoi scáth.



Aguisín 3: Cairt SunSmart Shamplach

Cairt SunSmart Shamplach do

Réasúnaíocht

- Bí i do Scoil Chreidiúnaithe SunSmart.
- Is í ailse craicinn an ailse is coitianta in Éirinn.
- Diagnóisítear os cionn 11,000 cás nua gach bliain¹. Meastar go méadóidh an líon sin faoi dhó beagnach faoin mbliain 2045².
- 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, hataí agus spéaclaí gréine a chaitheamh nuair a bhíonn sibh 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 C SunSmart.
4. **Ról mhúnlú:** Feidhmeoidh baill foirne mar rólchuspáí 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, rochtain ar ngriansciath agus ar láithreacha faoi scáth.

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

² Clárann 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, feachtas 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 Athbheithnithe:/...../.....



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

Cás-staidéar 1:

Scoil Náisiúnta Bhéacáin, Sábháilteacht na Gréine á Cur Chun Cinn ag Contae Mhaigh Eo

Sa bhliain 2024, ghlac scoláirí i rang a 5 agus rang a 6 i Scoil Náisiúnta Bhéacáin, Contae Mhaigh Eo, páirt sa Chlár Fiontraíochta Sóisearaí. Mar chuid den tionscnamh sin, bhí ar na leanaí taighde a dhéanamh ar smaoineamh gnó agus táirge a dhíol, d'fhothnaí na fáiltais a úsáid chun leas a ranga. Ba é an aidhm a bhí acu ná fóirdheontas a fháil i gcomhair a dturais scoile go Páirc Emerald, luach saothair a raibh siad an-tógtha faoi.

De sheans, le linn thréimhse a dtionscadail, fuair gach scoil sa tír litir ó Chlár Náisiúnta Rialaithe Ailse FSS inar moladh do scoileanna leanaí a spreagadh chun hataí a chaitheamh i rith mhíonna an tsamhraidh chun iad féin a chosaint ar gathanna ultraivialait (UV) díobhálacha. Leis an moladh tráthúil sin, spreagadh na scoláirí chun a smaoineamh gnó a dhíriú ar shábháilteacht ghréine a chur chun cinn.

Chinn na scoláirí hataí corcáin faiseanta ach praiticiúla a dhearadh agus a dhíol dá bpiaraí. Rinne siad taighde ar stíleanna agus ábhair éagsúla, agus chinntigh siad go raibh a gcuid táirgí mealltach agus éifeachtach araon maidir le cosaint a thabhairt ar an ngrian. Ní hamháin gur cuireadh oideachas orthu leis an tionscadal faoin bpróiseas fiontraíochta, ach méadaíodh a bhfeasacht freisin ar an tábhacht a bhaineann le sábháilteachta ghréine—ceacht a rachaidh chun tairbhe dóibh sna blianta amach romhainn. Fuair gach leanbh a cheannaigh hata an bróisiúr 'For Everyone Under the Sun' a chuir Foras Craicinn na hÉireann ar fáil freisin.

Trína gcuid oibre crua agus a ndúthracht, d'éirigh leis na scoláirí a hataí a dhíol agus a sprioc a bhaint amach maidir le fóirdheontas a fháil i gcomhair a dturais scoile. D'éirigh go han-mhaith ar fad leis an tionscadal sin, agus spreag sé mothú freagrachta sna scoláirí i leith a sláinte agus a bhfoláine, chomh maith le sláinte agus folláine a bpiaraí. Le linn lá spóirt na scoile i mbliana, chaith na leanaí a hataí corcáin!

Dúirt an múinteoir ranga, Margaret McGing “Táimid bródúil as éachtaí ár scoláirí agus creidimid go dtagann an tionscadal go han-mhaith le spriocanna na Comhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta (CNCM). Tá súil againn go gceapann tú go bhfuil an scéal seo chomh spreagúil céanna agus a cheapann muidne agus go mbeidh sé ina shampla de conas is féidir le daoine óga cur le sábháilteacht ghréine a chur chun cinn inár bpobail.”



Cás-staidéar 2:

‘Dying to get a tan’ Comórtas Mioneolaí Intel® ó scoláirí ó Scoil Náisiúnta Naomh Eoin, An Chreatalach, Contae an Chláir

Ghlac grúpa scoláirí ó rang a 6 i Scoil Náisiúnta Naomh Eoin i gCreatalach, Contae an Chláir páirt i dtionscadal dar teideal ‘dying to get a tan’ do chomórtas mioneolaithe Intel® 2024. Tháinig na scoláirí sa dara háit i gcomórtas a scoile. Scaip siad ceistneoir ar 64 piara dá gcuid; rinne siad tástáil dhall ar an méid grianscéithe a chuireann siad ar a gcosa de ghnáth agus chuir siad é sin i gcomparáid leis an méid molta; d’úsáid siad méadar UV chun éifeachtaí blocála SPF ar bhraiteoir UV a thomhas faoi dhálaí comhshaoil éagsúla sa saol mar atá.

Ba iad seo a leanas na 3 cheist taighde:

1. Cad atá ar eolas ag scoláirí i rang a 5 agus a 6 faoi ghriansciath faoi láthair?
2. Cá mhéad grianscéithe a chuireann scoláirí orthu féin i ndáiríre?
3. Cad iad na tosca comhshaoil coitianta a laghdaíonn éifeachtacht grianscéithe nuair a bhíonn sé curtha ort?

Rinne siad moltaí éagsúla ansin maidir le conas a d’fhéadfaí feachtas ar éifeachtaí díobhálacha na gréine agus ar chosaint UV a fheabhsú laistigh den scoil.

Le comórtas Mioneolaithe Intel®, tugtar an deis do scoláirí bunscoile ó rang a 4, a 5 agus a 6 iniúchadh a dhéanamh ar eolaíocht agus teicneolaíocht trí fhoghlaím bunaithe ar thionscadail agus trí thaispeántais.

Dúirt an Dr Lorraine Walsh, tuismitheoir duine de na scoláirí agus Oncolaí Radaíochta Comhairleach, ag Ionad Oinceolaíochta Radaíochta an Mheán-Iarthair, faoi bhráid Lónra Príobháideach Mater in Ospidéal Ollscoile Luimnigh

*“Bhí torthaí thionscadal na mbuachaillí an-mhaith.”
Fuair siad fíorléargas ar nach bhfuil a lán dá bpiaraí ar an eolas faoi conas SPF a úsáid i gceart, cathain is ceart é a úsáid, cá mhéad is cóir dóibh a chur orthu féin agus cé chomh minic ba chóir dóibh é a chur orthu féin. Bhí sé go hiontach an taispeántas a fheiceáil ar an dóigh a laghdaíonn éifeachtacht táirge SPF le himeacht ama agus nuair a imíonn sé le huisce nó allas. Is bealach iontach iad a moltaí don scoil chun feabhas a chur ar an oideachas faoi chosaint ar an ngrian laistigh de phobal na scoile”.*



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 C SunSmart.**
- **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 5 C 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 chách 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 pleananna Ceachta SunSmart do Bhunscoileanna forbartha ag NCCP FSS do naíonáin shóisearacha go dtí rang a dó agus rang a trí go dtí rang a sé le haghaidh OSPS (Sábháilteacht agus Cosaint). 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 seo a íoslódáil ó www.health-promotion.ie/products. Roghnaigh 'ailse' ón roghchlár anuas agus déan cuardach ar 'Plean Ceachta'. Tá cóipeanna crua ar fáil lena n-ordú ach ríomhphost a sheoladh chuig prevention@cancercontrol.ie

Bí SunSmart! Reáchtálann NCCP fSS Comórtas Ealaíne do Leanaí gach bliain i gcomhar le hÉire Shláintiúil. Tá an comórtas oscailte do gach leanbh bunscoile. Chun tuilleadh eolais a fháil faoi dhátaí oscailte an chomórtais agus sonraí faoin gcomórtas, tabhair cuairt ar www.gov.ie/getsunsmart

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

Is féidir na póstaer 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 agus chun feachtas a mhúscailt maidir leis an gcráiceann a chosaint ar an ngrian chun an riosca ailse craicinn a laghdú, déan teagmháil le prevention@cancercontrol.ie

Oifigigh Shinsearach um Chur Chun Cinn agus Feabhsúchán Sláinte - Obair um Chosc Ailse laistigh den FSS. Oibríonn siad lena bhfoireann áitiúil um Chur Chun Cinn agus Feabhsúchán Sláinte chun tionscnaimh sláinte agus folláine a chur chun feidhme lena bhféachtar leis an riosca ailse a laghdú, feachtas 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 FSS 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	

[illegible]



Nótaí

Lined area for notes.



Nótaí

A large rectangular area with horizontal blue lines on a light yellow background, intended for notes.





Be SunSmart

