

## Pleanálaí cláir: Scileanna

Is é an Gradam ná príomhGhradam ar an saol i leith gníomhaíochtaí dhaoine óga a thugann deis dóibh siúd idir 14-24 bliana d'aois barr a gcumais a bhaint amach. Tá trí leibhéal céimnithe sna cláir as a leanann Gradam Cré-umha, Gradam Airgid nó Gradam Óir, ar á gcríochnú go rathúil.

Oibríonn Gaisce – Gradam an Uachtaráin agus Gradam Dhiúc Dhún Éideann i gcomhpháirtíocht tríd an Tionscnamh Comhghradam (JAI) chun rogha a thabhairt do chomhpháirtithe i dTuaisceart Éireann maidir le haitheantas ar a ngníomhachtaí. Féadann siad Gradam Dhiúc Dhún Éideann, Gaisce – Gradam an Uachtaráin, nó Teastas Ghradam Idirnáisiúnta Dhiúc Dhún Éideann a roghnú.

### Cad dó é an pleanálaí cláir seo?

Agus tú ag líonadh amach gach cuid de do chlár, ba chóir duit clár a fhorbairt atá sainiúil agus ábhartha duitse amháin. Tabharfaidh an leathanach seo cabhair duit do chlár don chuid fhisiciúil a phleanáil.

Chun cabhair agus tacaíocht a fháil, labhair le do cheannaire nó tabhair cuairt ar [www.theawardni.org](http://www.theawardni.org).

### An Chuid Fhisiciúil – cén fáth ar cheart dom í a dhéanamh?

Bíonn spraoi le gníomhaíocht fhisiciúil agus feabhsaíonn sé do shláinte agus d'fholláine fhisiciúil.

### Cá fhad ar chóir dom gníomhaíocht don chuid Fhisiciúil a dhéanamh?

Leibhéal	Íosam	Nótaí
Cré-umha	3 go 6 mhí	Ní mór duit do chodanna Dheonach, Fhisiciúil, nó Scileanna ar feadh 6 mhí, na cinn eile ar feadh 3 mhí.
Airgead	3 go 12 mhí	Ní mór duit an chuid Fhisiciúil nó an chuid Scileanna a dhéanamh ar feadh 6 mhí, agus an chuid eile ar feadh 3 mhí. Mura bhfuil Cré-umha bainte amach agat, ní mór duit do chuid Dheonach, nó an chuid is faide de na codanna Fhisiciúil nó Scileanna a shíneadh go 12 mhí.
Ór	6 go 18 míonna	Ní mór duit an chuid Fhisiciúil nó an chuid Scileanna a dhéanamh ar feadh 6 mhí, agus an chuid eile ar feadh 3 mhí. Mura bhfuil Airgead bainte amach agat, ní mór duit do chuid Dheonach, nó an chuid is faide de na codanna Fhisiciúil nó Scileanna a shíneadh go 18 míonna.

### Pleanáil chláir do: (d'ainm) \_\_\_\_\_

#### Cén chineál scileanna ar mhaith leat a fhorbairt? (cuir tic le bosca)

- Cúram d'ainmhithe     Ealaíona Cruthaitheacha     Cluichí agus spóirt     Foghlaim agus bailiú  
 Scileanna don saol     Na Meáin agus cumarsáid     Ceol     An Nádúr  
 Na Taibhealaíona     Eolaíocht agus teicneolaíocht

#### Mionsonraí na gníomhaíochta a roghnaíodh?

#### Cá ndéanfaidh tú é?

#### Cad iad na spriocanna atá agat? Cad a ba mhaith leat a bhaint amach?

#### Cé atá ag dul tacaíocht a thabhairt duit agus measúnú a dhéanamh ort?