

Smaointe le haghaidh clár

Nuair a bheidh na codanna éagsúla den Ghradam á ndéanamh agat, ba chóir duit clár atá sainiúil agus fóirsteanach duit féin a fhorbairt. Tá liosta ar an bhileog seo de smaointe le haghaidh clár, nó thiofadh leat do chlár féin a chruthú bunaithe air! Tá cáipéis úsáideach le fáil maidir le gach smaoineamh ar leith agus tá treoir ann faoin dóigh leis an smaoineamh a chur i gcrích. Tá an cháipéis le fáil ach cuardach a dhéanamh sna catagóirí

éagsúla ar DofE.org/sections (is é branda DofE amháin atá ar an suíomh sin).

Cuidiú chun planáil a dhéanamh

Tig leat an planálaí úsáideach clár ar an suíomh gréasáin a úsáid agus obair in éineacht le do Cheannaire le do ghníomhaíocht a phleanáil.

Obair dheonach

Tríd an obair dheonach, tá seans agat difear a dhéanamh i saol daoine eile agus úsáid a bhaint as do chuid scileanna agus taitní le cuidiú leis an phobal i do cheantar féin. Tapaigh an deis seo a bheith páirteach i dtogra nó in eagrais ar cás leat é.

Cuidiú le daoine

Cuidiú le páistí léamh i leabharlanna
Cuidiú le daoine scothaosta
Cuidiú le daoine atá i gcruachás
Cuidiú le daoine a bhfuil sainriachtanais acu
Obair óige

Gníomhartha pobail agus feasacht a ardú

Feachtasaiocht
Cibearshábháilteacht
Bheith i d'ionadaí ar chomhairle
Oideachas faoi dhrugaí agus alcól
Timpistí sa bhaile a chosc
Piar-Oideachas
Sábháilteacht phearsanta
Poiblíocht agus Caidreamh Poiblí
Sábháilteacht ar bhóithre

Obair leis an timpeallacht nó le hainmhithe

Leas ainmhithe
Timpeallacht
Caomhnú na tuaithe
Caomhnú uiscebhealaí
Obair in ionad tarrthála ainmhithe
Tógáil bruscair
Caomhnú uirbeach
Caomhnú tránna agus an chósta
Obair i zú / i bhfeirm / i dtearmann fiadhúlra

Cuidiú le carthanacht nó le heagras pobail

Riarachán
Bheith mar intéirneach le carthanacht
Garda tarrthála deonach
Bainistiú imeachtaí
Tiomsú airgid
Tarrtháil sléibhe
Teagasc reiligiúnach
Freastal ar phobal reiligiúnach
Tacú le carthanacht
Obair i siopa carthanachta

Cóitseáil, múineadh agus ceannaireacht

Ceannaireacht damhsa
Ceannaireacht DofE
Ceannaireacht ghrúpa
Ceannaireacht ar ghrúpa de chuid eagrais deonach:
• An tAerchór Traenála
• Briogáid na mBuachaillí
• An Ciste um Ailse i bPáistí
• Banógligh Chaitliceacha na hÉireann
• Comhfhórsa na nDaltaí
• Briogáid Eaglaise na Stócach agus na gCailíní
• Imeachtaí leis na Banógligh
• Briogáid na gCailíní
• Mencap
• Seirbhís Dóiteáin agus Tarrthála Thuaisceart Éireann
• Ord Mháilta
• An Cumann Ríoga Luamhaireachta
• Cumann na nGasóg
• Gasóga na hÉireann
• Na Daltaí Farraige
• St John Ambulance
Ceannaireacht spóirt
Teagasc ceoil

Fisiciúil

Is mór an spraoi atá le baint as gníomhaíocht fhisiciúil agus cuireann sé feabhas ar do shláinte agus ar do leibhéal aclaíochta. Is iomaí cineál gníomhaíochta atá ann, mar sin roghnaigh

ceann atá fóirsteanach duitse agus a bhfuil suim agat ann.

Spóirt aonair:

Boghdóireacht
Lúthchleasaíocht
Dé-atlan/Trí-atlan
Bolláí
Dornálaíocht
Cróice
Reathaíocht trastíre
Rothaíocht
Pionsóireacht
Galí
Marcaíocht ar chapail
Peantatlan nua-aimseartha
Treadóireacht
Pétanque
Lannrolláil
Reathaíocht
Traipéis statach
Iomrascáil

Spóirt Uisce:

Curachóireacht
Tumadóireacht
Rásaí Bád Dragain
Saorthumadóireacht
Cláir ghlúine
Rámhaíocht agus sculláil
Seoltóireacht
Scurfáil
Imeachtaí fo-uisce
Surfáil/Surfáil ar thonnlár coirp
Snámh
Snámh Sioncronaithe
Clársheoltóireacht

Damhsa:

Bailé
Damhsa bálseomra
Damhsa boilg
Damhsa Bhangra
Cero
Contredanse
Damhsa tuaithe
Flamenco
Damhsa tíre
Damhsa Gaelach/Albanach/
Breatnach
Snagdamhsa
Damhsa líne
Damhsa Múrach

Salsa (nó stíleanna eile Laidineacha)
Damhsa sráide/brisdamhsa
Luascadh
Cniogdamhsa

Spóirt raicéid:

Badmantan
Matkot
Na ceithre chluiche raicéid
Mearliathróid
Fiorleadóg
Scuais
Leadóg tábla
Leadóg

Aclaíocht:

Aeróbaic
Gárthach mholta
Ranganna aclaíochta
Cleachtaí sa ghiom
Gleacaíocht
Éachtai físiúla
Pilates
Reathaíocht/bogshodar
Trampailíneacht
Siúl
Tógáil meáchan
lóga

Spóirt Ghuaisbheartaíochta

Uaimheadóireacht
Dreapadh
Saor-reathaíocht (parkour)
Rothaíocht sléibhe
Clárscátáil
Spéirthumadóireacht
Spóirt sneachta
Luas-scátáil

Tródealaíona

Aiciodó
Jú-jjotsú
Júidó
Cearaité
Féinchosaint
Súmó
Taecuando
Taidh tsí

Spóirt foirne

Peil Mheiriceánach
Daorchluiche
Cispheil
Camógaíocht

Cruicéad
Curláil
Liathróid láimhe Eton
Sacar
Peil Ghaelach
Haca
Iománaíocht
Korfpheil
Crosógaíocht
Líonpheil
Cluiche corr
Rugbaí
Haca carr sleamhnáin
Diosca eitilte bunaidh
Eitpheil
Eitpheil balla
Póló uisce

Scileanna

Nuair a fhorbraíonn tú scil, éiríonn tú níos fearr agus rud a bhfuil suim mhór acu ann idir lámha agat. Beidh sé de mhúinín agus de chumas agat an scil sin a úsáid i do shaol anois agus san am atá le teacht.

Na taibhealaíona

Tuiscint don bhailé
Cleachtadh searmanas
Scileanna sorcais
Draicheadóireacht agus draíocht
Tuiscint don damhsa Puipeadóireacht
Amhránaíocht
Cumas cainte agus drámaíocht
Tuiscint don amharclannaíocht

Eolaíocht agus teicneolaíocht

Aeraidnimic
Anatamaíocht
Réalteolaíocht
Éiceolaíocht
Leictreonaic
Innealtóireacht
Teicneolaíocht na Faisnéise
Eolaíocht
Aimsir/meitéareolaíocht

Dearadh suíomhanna
gréasáin
Zó-eolaíocht

Cúram d'ainmhithe

Talmhaíocht (beostoc)
Cothabháil uisceadán
Beachaireacht
Oiliúint/láimhseáil madraí
Peataí/éin a choinneáil
Pórucháin/rásaíocht cholúir

Ceol

Bualadh clog eaglaise
Cumadóireacht
Diosmharcáíocht
Ceol a luacháil
Tuiscint don cheol
Uirlis a sheinm

An dúlra

Talmhaíocht
Caomhnú
Garraíodóireacht
Coimeád páirce
Fás plandaí

Cluichí agus spóirt

Cártaí (e.g. beiriste)
Ficheall
Lámhach crécholúr
Rothair a chothabháil
Dairteanna
Iascaireacht
Eitilt/faoiseilt
Cairtíní
Athachtú tréimhsí sa stair
Aimsitheoireacht
Déanamh mionsamhlacha
Mótarspóirt
Snúcar, púl srl.
Tuiscint don spóirt
Ceannaireacht spóirt
Réiteoireacht spóirt
Cluichí tábla

Scileanna saoi

Teiripí ailtéarnacha
Cócaireacht
Carranna a chothabháil
Stíl bheatha dhigiteach
Pleanáil imeachtaí
Garchabhair
Gruagaireacht agus teiripe scéimhe
Scileanna leabharlannaíochta
Airgead a bhainistiú
Loingseoireacht
Óráidíocht phoiblí
Scileanna don fhostaíocht
Fiontraíocht na n-óg

Foghlaim/bailiú

Aerloingseoireacht
Aithint eitleán
Antraipeolaíocht
Seandálaíocht
Spásaireacht
Réalteolaíocht
Éanbhreathnú
Loingseoireacht ar an chósta

Bailiúcháin Boinn Airgid,
staidéir agus suirbhéireachtaí
Coimicí
Laochra comhaimseartha
Staidéar ar fheistis
Coireolaíocht
Collóireacht
Faisean ionchomharthaí fórsaí
Geamchlocha
Ginealas
Araltas
Stair na healaine
Scileanna teanga
Stair mhíleata
Póstaeir scannán
Cártaí poist
Léitheoireacht
Staidéar reiligiúnach
Aithint long
Bailiú stampaí

Na meáin/cumarsáid

Raidió amaitéarach
Déanamh scannán agus físeán
Iriseoireacht
Scribhneoireacht

Na healaíona cruthaitheacha

Obair bháid
Maisiú cácaí
Trealamh campála a dhéanamh
Flótaí carnabhail/féile a dhéanamh
Mionsamhlacha cré a dhéanamh
Déan Féin É
Ceardaíocht le taos
Líníocht
Gúnadóireacht
Fabraicphriontáil
Athchóiriú troscáin
Dearadh intí
Seodóireacht
Mionsamhlacha a dhéanamh
Péinteáil agus dearadh
Grianghráfadóireacht
Cruthú smailceanna
Bréagáin bhoga a dhéanamh
Adhmadóireacht

Sluaíocht

Nuair a théann tú ar shluaíocht, bíonn deis agat dul i mbun eachtraíochta, a bheith ag obair i bhfoireann agus a bheith ag gníomhú as do stuaim féin. Tig leat dul chomh fada as baile agus is mian leat nó fanacht i do cheantar féin. Is iomaí rud is féidir leat a dhéanamh.

De shiúl na gcós

- Staidéar a dhéanamh ar fheithidí.
- Obair foirne a fhiosrú trí cheannaire dífríúil a ainmniú gach lá.

- Cineálacha fungas a lorg agus taifead agus sceitseáil a dhéanamh díobh.
- Smaoineamh ar an tionchar atá ag an turasóireacht ar fhlóra agus fána.
- Treoir ghrianghrafa-dóireachta a chruthú faoin Chód Tuaithe.

Ar rothar

- Treoir dhúlra a dhéanamh do rothaithe eile a rachaidh an bealach céanna.
- Rothaíocht chuimhneacháin a dhéanamh agus cuairt a thabhairt ar shuíomhanna stairiúla cogaidh in Normandy.
- Dialann físe a chruthú den tsluaíocht.

Ar bhád

- Na ról éagsúla i bhfoireann a fhiosrú agus seans a t habhairt do gach duine ról dhifriúla a dhéanamh.
- Turas trasna Mhuir nloch i luamh a phleanáil
- Teicnicí simplí mapála a úsáid le mapa a dhéanamh d'ínbhear agus é a chur i gcomparáid le mapa eile nuair atá an turas thart.
- Turas seoltóireachta Óir ar Loch Ullswater a phleanáil.

I gcanú nó i gcadhc

- Grianghraif a ghlacadh le cur i dtreoir faoi stráice den chóras canálacha.
- Staidéar a dhéanamh ar na loic agus ar na lochanna ar Chanáil Chaladóine.
- Samplaí ó leaba abhann a fhiosrú agus iad a chur i gcomparáid lena chéile.
- Tomhais a dhéanamh ag pointí éagsúla feadh abhainn maidir le luas an tsrutha, an leithead agus an doimhneacht, agus na dífríochtaí a chur i gcomparáid lena chéile.

I gcaithaoir rothaí

- Dul ar iarnród atá as feidhm agus taifead a dhéanamh den úsáid atá á baint anois as na seanfhoirgnimh.
- Bealach a phleanáil sa Peak District, dul an bealach sin, agus dialann físe a dhéanamh.
- Bealach a phleanáil agus grianghraif a ghlacadh le cur i bhféilire.
- Treoir mhaisithe faoi stráice de chanáil a dhéanamh.
- Taighde a dhéanamh ar an stair a bhaineann gach lá.

léi agus ansin dul ar an chosán tarraingthe agus grianghraif agus sceitseanna a dhéanamh leis an bhealach a léiriú.

Ar mhuin capaill

- Cosáin inrochtaine agus mharcaíochta sna Brecon Beacons a fhiosrú.
- Sluaíocht i gContae an Dúin ar a mbeidh radhairc farraige le feiceáil a phleanáil. Grianghraif a ghlacadh ar an bhealach agus pictiúr den radharc is fearr leat a phéinteáil nuair a thagann tú abhaile.
- Sraith chluichí foirne a chruthú a imreoidh sibh agus sibh ar an tsluaíocht.
- Sluaíocht a dhéanamh ar mhuin capaill agus dán a chumadh fíithi nuair a thagann tú abhaile.

Cúrsa Cónaitheach

Nuair a théann tú ar chúrsa cónaitheach, bíonn deis agat foghlaim agus tu ag obair le daoine eile de chúlraí éagsúla. Bíonn tú ag cur le d'fhéinmhuinín agus tú i do chónaí i dtimpeallacht nua. Is iomaí féidearthacht agus deis atá ann, mar sin roghnaigh rud éigin a shásóidh do mhianta.

Seirbhís do dhaoine eile

- Teagacha a theagasc.
- Lámh chuidithe ar oilitheacht thar lear (m.sh. go Lourdes no Meice).
- Bheith i do cheannaire ar champa do pháistí thar lear a chuireann chun cinn bia folláin agus aclaíocht.
- Díon scoile a atógáil i Leosóta.
- Cuidiú le daoine óga agus fásta atá bodhar/dall sult a bhaint as saoire.
- Bheith i do chúntóir le tacú le tionscadal dramhaíola nach bhfuil díobhálach don timpeallacht in ionad oideachas allamuigh.
- Lámh chuidithe a thabhairt ar champa samhraidh do Bhanóglaiigh Chaitliceacha.
- Lámh chuidithe a thabhairt i ndílleachtlan.

Timpeallacht agus caomhnú

- Bheith páirteach i dtionscadal cur crann le Conservation Volunteers.
- Monatóireacht a dhéanamh ar an líon ialtóg san Fhoraois Nua.
- Staidéar a dhéanamh ar thuaradh coiréil san Astráil.
- Cuidiú le foireann chaomhnaithe iarnród caol sa Bhreatain Bheag láir.
- Claocha cloiche a thógáil sna Beanna Boirche.
- Freastal ar chomhdháil ar athrú aeráide mar ionadaí óige d'údarás áitiúil.

Foghlaim

- Dul i gceann cúrsa cócaireachta.
- Dul i gceann cúrsa seabhcoireachta.
- Staidéar a dhéanamh ar an damhsa traidisiúnta.
- Staidéar a dhéanamh ar stair na healaine i bhFlórans.
- Dul i gceann cúrsa grianghráfadóireachta arna reáchtáil ag ollscoil agus do shaothar a chur ar taispeáint.
- An chlárscáil a fhoghlaim ar dhianchúrsa in Albain.
- Snas a chur ar do chuid Gaeilge ar chúrsa Gaeltachta.
- Cumadh agus léiriú an cheoil a fhoghlaim agus seó a chur ar fáil do mhuintir na háite.
- Páirt a ghlacadh i gcúrsa réalteolaíochta, ag foghlaim faoi réaltbhúionta, dúphoil agus córais ghréine.

Bunaithe ar Ghníomhaíochtaí

- Páirt a ghlacadh i gcúrsa seachtaine comhrac stáitse sa Bhreatain Bheag.
- Dul a raftáil sa bhánuisce i gceantar oighearshruthanna agus sléibhte na Nua-Shéilaine.
- Páirt a ghlacadh i gcúrsa cónaitheach ilchreidmheach, ag déanamh staidéir ar reiligiúin éagsúla.