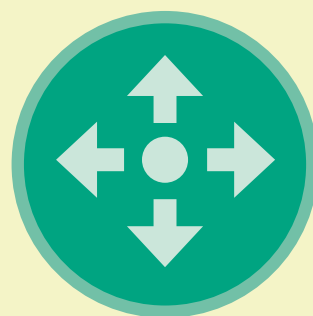
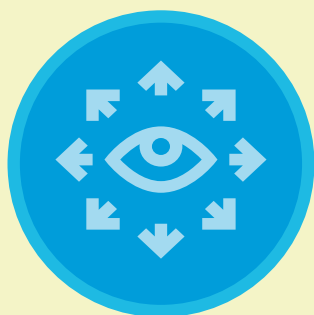




An Chomhairle Náisiúnta
um Oideachas Speisialta
National Council
for Special Education

Uirlis Scagtha Chéadfaigh Seomra Ranga





**An Chomhairle Náisiúnta
um Oideachas Speisialta**
National Council
for Special Education

Tá an obair seo ceadúnaithe faoi Cheadúnas Idirnáisiúnta Admhála

Neamhthráchtála Creative Commons – ShareAlike 4.0

International License

©An CNOS 2024

An Chomhairle Náisiúnta um Oideachas Speisialta

2 Sráid an Mhuilinn, Páirceanna an Bhaile Theas, Baile Átha Troim, Contae na Mí

Gréasán: www.ncse.ie

D'fhorbair Teiripeoirí Saothair na Comhairle Náisiúnta um Oideachas Speisialta (an CNOS) an leabhrán seo i gcomhar le comhghleacaithe Teiripe Urlabhra agus Teanga agus Comhairleora an CNOS. Bunaítear ábhar an leabhráin seo ar fhianaise atá bunaithe ar thaighde agus ar chleachtas trína bheith ag obair i scoileanna.

Uirlis Scagtha Chéadfaigh Seomra Ranga

Imríonn gnéithe céadfacha ár seomraí ranga tionchar díreach ar rannpháirtíocht agus ar fhoghlaim ár scoláirí. Is féidir le spásanna foghlama ina ndéantar an iomarca spreagadh céadfach nó nach ndéantar dóthain spreagadh céadfach iontu bac a chur ar rialú fuinnimh, ar aird agus ar ullmhacht an scoláire chun tabhairt faoi fhoghlaim. Príseálann scoláirí an domhan céadfach mórthimpeall orthu ar bhealaí éagsúla agus is féidir leis an seomra ranga a bheith ina áit an-ghnóthach agus ina mbaintear geit astu.

Is féidir le tabhairt faoi iniúchadh céadfach ar do sheomra tacú leat machnamh faoi do spás ó thaobh cúrsaí céadfacha de agus na rudaí seo a leanas a shainaithint:

- Na gnéithe i do sheomra ranga a bhfuil ag éirí go maith leo.
- Na rudaí praiticiúla is féidir leat a dhéanamh chun cabhrú le seomra ranga céadfach níos compordaí a chruthú do gach scoláire.

Nuair atá Iniúchadh Céadfach ar Sheomra Ranga á Dhéanamh:

- Tabhair cuireadh do chomhghleacaí tacú leat nuair atá measúnú á dhéanamh ar ghnéithe céadfacha do sheomra.
- Déan machnamh ar conas a chuirfidh tú guth na scoláirí san áireamh maidir lena n-eispéireas de thimpeallacht do sheomra ranga. Féach Leathanach 6 den leabhrán **Timpeallacht Fhisiciúil an tSeomra Ranga** chun teacht ar smaointe.
- Déan iniúchadh céadfach ar do spás go rialta. Tagann athrú ar spásanna agus tagann athrú ar riachtanais scoláirí.
- Féach, le do thoil, an leabhrán **Timpeallacht Fhisiciúil an tSeomra Ranga** nuair a dhéantar an t-iniúchadh chun teacht ar eolas agus ar smaointe breise maidir le seomraí ranga compordacha céadfacha a chruthú.



Ráitis Dea-Chleachtais le Cur san Áireamh



Soilsiú an tSeomra Ranga

- ☐ Ní úsáidtear solas saorga ach nuair is gá.
- ☐ Seiceáiltear agus athraítear soilse fluaraiseacha go rialta (le caochadh a sheachaint).
- ☐ Cinntítear nach dtagann ach a laghad solas caochta agus is féidir isteach trí dhallóga.
- ☐ Cuirtear dromchlaí frithchaiteacha, cosúil le cláir bhána, in áit ina ndéantar a laghad frithchaitheamh/dalladh agus is féidir.
- ☐ Déantar monatóireacht ar an áit a lonraíonn solas na gréine isteach sa seomra ranga nuair atá an ghrian íseal sa spéir.
- ☐ Seachnaítear taispeántí agus póstaeir a chur in airde ar fhuinneoga.

Dathanna na mBalláí

Is féidir le dathanna sa seomra ranga a bheith róspreagthach nó a mhalairt:

- ☐ D'fhéadfadh go leor dathanna geala ar na ballaí, cosúil le dearg nó oráiste, a bheith róspreagthach.
- ☐ D'fhéadfadh nach bhfuil gnáthbhallaí bána nach bhfuil mórán gnéithe datha orthu spreagthach go leor.
- ☐ Cabhraíonn cúlra suaimhneach ar a bhfuil gnéithe breise datha leis an leibhéal is fearr spreagtha a chruthú. Is féidir an cúlra seo a chruthú trí dhathanna a úsáid ar thoscán, fearastú bog, taispeántí balla agus ar chláir fógraí.
- ☐ Is féidir le dathanna éagsúla a bheith ar bhallaí cabhrú le háiteanna laistigh den seomra ranga a idirdhealú. Mar shampla, cuirtear péint ghorm éadrom ar na ballaí sa chúinne suaimhneach i gcúinne an tseomra.

Cad leis a bhfuil ag éirí go maith linn?

Cad a d'fhéadfaimis a dhéanamh leis an gcompord céadfach a mhéadú?

Ráitis Dea-Chleachtais le Cur san Áireamh



Ábhair Amhairc a Eagrú

- ☐ Tá taispeántí amhairc soiléir agus eagraithe agus cuirtear iad i spásanna a ngabhann teorainn thart orthu sa seomra.
- ☐ Tá ealaín agus maisiúcháin ar taispeánt i spás faoi leith, cosúil le clár fógraí. Déantar iad seo a nuashonrú go rialta.
- ☐ Coimeádtar an spás ar na ballaí glan. Moltar 20-50%, ar a laghad, den spás balla a choimeád glan (Barret et al., 2015).
- ☐ Tá an príomheolas le feiceáil ó gach áit suíochán sa seomra ranga. Mar shampla – an méid a mbítear ag súil leis sa rang agus sceidil amhairc.
- ☐ Bíonn sceidil amhairc ranga ar a laghad de mhéid A5 nó A4 do gach ábhar.
- ☐ Le tranglam a laghdú, úsáid stóráil dhúnta d'ábhair agus d'acmhainní a úsáidtear ó am go chéile.
- ☐ Déantar an seomra ranga a struchtúru isteach i limistéir faoi leith do ghníomhaíochtaí sonracha le soiléireacht a thabhairt d'eagrú na timpeallachta. I measc na limistéar, tá spás suaimehneach, cúinne léitheoireachta nó limistéar oibre urláir.
- ☐ Coimeádtar deasc agus limistéar an mhúinteora eagraithe agus glan ó thranglam.
- ☐ Más féidir, coimeádtar málaí agus cótaí na scoláirí i limistéar atá scartha amach ón seomra ranga le suaimehneas agus eagrú amhairc a mhéadú.

Plean Suíochán

- ☐ Cuir scoláirí san áireamh sa phróiseas ina sainaithnítear an spás foghlama nó an plean suíochán is fearr a n-éiríonn leo dóibh.
- ☐ Cuir stáisiúin oibre éagsúla ar fáil, cosúil le deasca seasaimh, deasc ghrúpoibre nó deasc oibre aonair.
- ☐ D'fhéadfadh deasc oibre aonair in áit nach bhfuil chomh spreagthach céanna sa seomra ranga cabhrú le roinnt scoláirí a n-aird agus a ndíriú a choimeád ag amanna faoi leith. D'fhéadfaí a áireamh leis seo cláir phríobháideachais nó aon teorainn amhairc eile a chur in airde.

Cad leis a bhfuil ag éirí go maith linn?

Cad a d'fhéadfaimis a dhéanamh leis an gcompord céadfach a mhéadú?

Ráitis Dea-Chleachtais le Cur san Áireamh



Torann laistigh den Seomra Ranga

- ☐ Seo a leanas na rudaí atá le cur san áireamh maidir le fuaimeanna ó threalamh seomra ranga (teilifís, córais fuaime, ríomhairí):
 - Tá siad ar leibhéal oiriúnach airde.
 - Múchtar iad nuair nach bhfuil siad á n-úsáid.
- ☐ Bíonn daoine ar an eolas ar airde agus ar thuinairde a nglóir féin.
- ☐ Fuaimeanna a dhéanamh intuatha trí úsáid a bhaint as gnáthaimh shoiléire, as sceidil agus as scéalta sóisialta.
- ☐ Is féidir le cairt mhodhnaithe glóir ionchais shoiléire a chur in iúl i dtaobh leibhéil torainn sa seomra ranga.
- ☐ Tá spás ciúin foghlama eile ar fáil sa seomra ranga.
- ☐ Is féidir le teacht a bheith ar uirlisí suaimhneasacha tacú le scoláirí eispéiris chéadfacha mhíchompordacha a rialáil agus a bhainistiú.
- ☐ Is féidir an torann a chruthaíonn troscán a bhogadh agus daoine ag bogadh thart a mhaolú trí úsáid a bhaint as cairpéad mar dhromchlaí urláir, ceapa cosanta ar chosa cathaoireach/tábla agus trí scoláirí a spreagadh a gcathaoireacha a iompar.
- ☐ Cuireadh fearastú bog isteach sa seomra ranga le creathadh fuaime a ionsú. Is féidir a áireamh leis seo painéil fhuaimiúla, mataí urláir nó cláir fógraí feilte.

Cad leis a bhfuil ag éirí go maith linn?

Cad a d'fhéadfaimis a dhéanamh leis an gcompord céadfach a mhéadú?

Ráitis Dea-Chleachtais le Cur san Áireamh



Torann lasmuigh den Seomra Ranga

- ☐ Déan machnamh ar airde/thuinairde chlog/ghléas idirchumarsáide na scoile. Tabhair cuireadh do scoláirí a dtuairim a thabhairt ar a gcompord céadfach maidir leis an airde.
- ☐ Dúntar fuinneoga nuair is gá le torann lasmuigh a sheachaint, mar shampla, torann a chruthaíonn lomairí faiche nó scoláirí eile atá ag súgradh.
- ☐ Seiceáiltear agus mionathraítear fuaimíocht an halla gleacaíochta, an cheaintín agus na bpasáistí. Is féidir le fearastú bog a úsáid agus le painéil fhuaimiúla a chur isteach le fuaim a ionsú le torann a rialú macalla a laghdú.

Torainn Ghlóracha

- ☐ Insítear do scoláirí roimh ré, sa chás gur féidir, má bhuailfear aláram nó má dhéanfar torann glórach.
- ☐ Tá spás ciúin ar fáil do scoláirí atá thíos le míchompord céadfach éisteachta.

Ceol

- ☐ Is féidir le ceol a úsáid sa seomra ranga atmaisféar rialaithe a chruthú.
- ☐ Is féidir ceol a úsáid ag tús an ranga, i rith grúpoibre nó nuair a aistrítear idir gníomhaíochtaí.
- ☐ D'fhéadfadh ceol cur isteach ar roinnt scoláirí nó cur as go mór dóibh. Deimhnigh cathain a d'fhéadfadh ceol a bheith cabhrach do gach scoláire trí pháirt a thabhairt dóibh nuair atá cinntí á ndéanamh.

Cad leis a bhfuil ag éirí go maith linn?

Cad a d'fhéadfaimis a dhéanamh leis an gcompord céadfach a mhéadú?

Ráitis Dea-Chleachtais le Cur san Áireamh



Laistigh den Seomra Ranga

- Cuirtear roghanna suíochán ar fáil do scoláirí ar a dtagann freagairt láidir do theagmháil láimhe atá amach ó áiteanna ina mbíonn go leor daoine ag siúl thart leis an mbaol go mbuailfidh scoláirí in aghaidh a chéile a íoslaghdú.
- Úsáidtear ábhair amhairc le teorainneacha a shoiléiriú do spás pearsanta, sa chás gurb oiriúnach. Mar shampla – úsáid samplaí cairpéid nó cúisíní i rith am urláir.
- Tá córas soiléir ann chun dul i scuaine agus chun feitheamh. B'fhéidir gur fearr le roinnt scoláirí a bheith ag tosach nó ag cúl na líne chun nach mbíonn ach duine amháin taobh leo.

Gluaiseachtaí i bPasáistí

- Tá córais i bhfeidhm i bpasáistí leis an mbaol a laghdú go mbuailfidh scoláirí in aghaidh a chéile. Mar shampla, córas aontreo, siúl ar chlé.

Earraí Méirínteachta

- Tá earraí méirínteachta ar fáil do scoláirí a dteastaíonn ionchur uathu chun freastal agus chun díriú.
- D'fhéadfadh beartas neamhoifigiúil maidir le hearraí méirínteachta tacú le scoláirí ar mian leo teacht ar na hearraí méirínteachta agus d'fhéadfadh sé an cur isteach a íoslaghdú freisin ar scoláirí eile a roghnaíonn gan iad a úsáid.

Teocht

- Coimeádtar teocht chompordach sa seomra ranga.
- Moltar gur cheart go leanfadh an córas téimh le teocht íosta 18 gcéim Celsius a choimeád i seomraí ranga (nuair atá meánleibhéal éadaí á gcaitheamh agus gníomhaíochta ar bun – www.into.ie).

Cad leis a bhfuil ag éirí go maith linn?

Cad a d'fhéadfaimis a dhéanamh leis an gcompord céadfach a mhéadú?

Ráitis Dea-Chleachtais le Cur san Áireamh



Bolaithe laistigh den Seomra Ranga

- ☐ Déantar bolaithe ó phéint, ó ghliúnna agus ó shreabháin ghlantacháin a íoslaghdú.
- ☐ D'fhéadfadh freagairtí láidre céadfacha a bheith ag scoláirí do ghnáthbholaith sa seomra ranga. Cumhráin nó bia, mar shampla. Moltar an seomra a aerú trí fhuinneoga a oscailt.
- ☐ Ba cheart taighde a dhéanamh ar bholaith suaimhneasacha nó múscailte a chruthaíonn olaí nó úscraí agus níor cheart iad a thabhairt isteach ach de réir a chéile, le haiseolas ó scoláirí.

Bolaithe lasmuigh den Seomra Ranga

- ☐ Cuirtear an tionchar san áireamh a imríonn bolaithe ó áiteanna lasmuigh den cheaintín agus de sheomraí praiticiúla (mar shampla, an seomra eacnamaíochta baile nó adhmaadóireachta).
- ☐ Déantar an tionchar a imríonn bolaithe ó leithris/sheomraí gléasta a íoslaghdú.

Cad leis a bhfuil ag éirí go maith linn?

Cad a d'fhéadfaimis a dhéanamh leis an gcompord céadfach a mhéadú?

Ráitis Dea-Chleachtais le Cur san Áireamh



Deiseanna do Ghluaiseacht Rialta laistigh den Seomra Ranga

- ☐ Tugtar faoi ghluaiseacht a bhaineann le cúrsaí acadúla sa seomra ranga, sa chás gur féidir, chun tacú le rialú na scoláirí agus lena rannpháirtíocht i bhfoghlaim. Is éard a bhaineann leis seo ná gníomhaíocht foghlama a oiriúnú chun go n-éascaítear í trí ghluaiseacht. Mar shampla, díospóireacht siúil nó scéal céadfach.
- ☐ Éascaítear scoláirí le tascanna a dhéanamh i suíomhanna éagsúla. Mar shampla, seasamh, ar a nglúine nó ar a mboilg ar an urlár, seachas a bheith ina suí ar a gcathaoireacha.
- ☐ Tá roghanna eile suíochán ar fáil do scoláirí lena roghnú.

Cad leis a bhfuil ag éirí go maith linn?

Cad a d'fhéadfaimis a dhéanamh leis an gcompord céadfach a mhéadú?

Tagairtí

- Addy, L. (2016). How to support students with sensory processing needs. Cheshire: LDA Learning.
- Attfield, I., Fowler, A., agus Jones, V. (2018). Sensory Audit for Schools and Classrooms. Autism Education Trust. Faighte ó: <http://sensory-processing.middletownautism.com/wp-content/uploads/sites/3/2015/12/37.1-Sensory-audit-tool-for-environments.pdf>
- Barrett, P., Zhang, Y., Davies, F., agus Barrett, L. (2015). Clever Classrooms:
- Summary report of the HEAD Project (Holistic Evidence and Design). Manchain: Ollscoil Salford.
- Chu, S., agus Reynolds, F. (2007) Occupational therapy for children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), part 1: a delineation model of practice. British Journal of Occupational Therapy, 70(9), 372-383.
- Dulux Decorate Centre. (2024). Schools & Colleges – Colour Schemes and Specifications | DDC. Duluxdecoratorcentre.co.uk. <https://www.duluxdecoratorcentre.co.uk/schools-colleges-universities-design>
- Hare, R. L., agus Dillon, R. (2016). The space: a guide for educators. Edtechteam Press.
- Shanker, S. (2016). Self-Reg: How to help your child (and you) break the stress cycle and successfully engage with life. Nua-Eabhrac: Penguin Random House.



An Chomhairle Náisiúnta
um Oideachas Speisialta
National Council
for Special Education

