

# Soláthar uisce

Irish translation of – Water provision

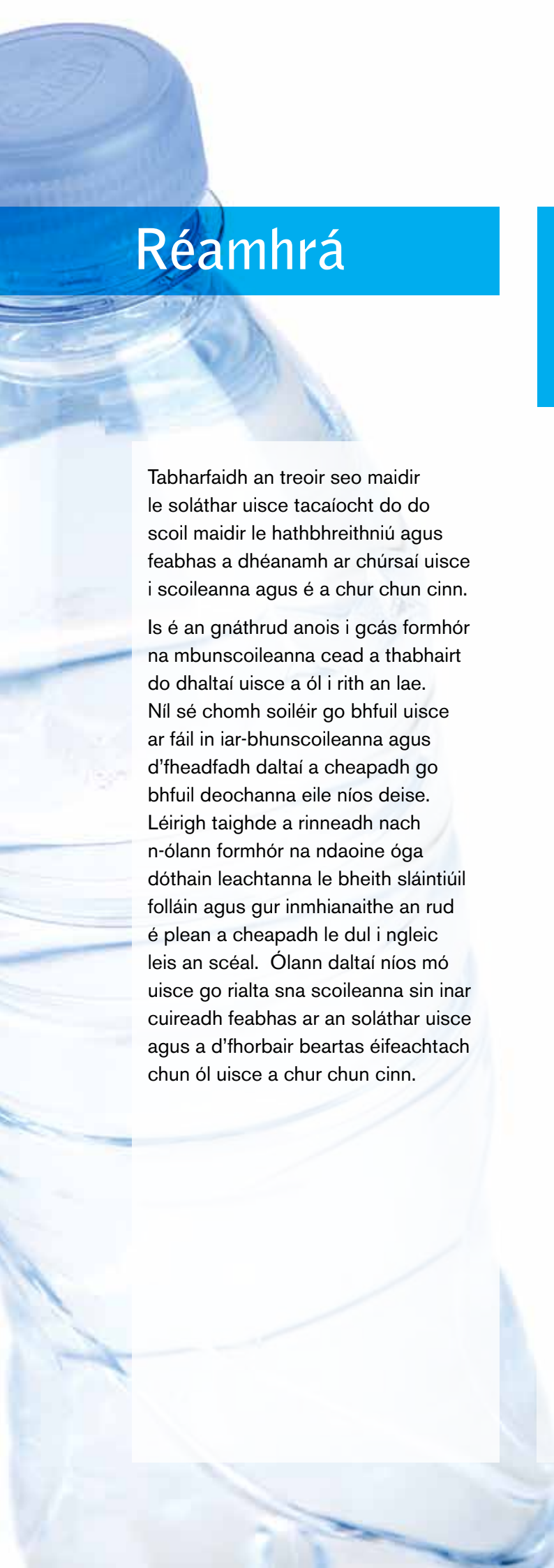


Bia scoile: lánmharcanna

# Clár

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Réamhrá                                      | 3  |
| Na buntáistí a bhaineann le soláthar uisce   | 3  |
| Cad is soláthar uisce ann?                   | 4  |
| Plean céim ar chéim                          | 5  |
| Seicliosta maidir le soláthar uisce          | 13 |
| Comhtháthú le tionscadail bia eile na scoile | 13 |
| Naisc leis an gcuraclam                      | 14 |
| Foinsí faisnéise breise                      | 16 |





## Réamhrá

Tabharfaidh an treoir seo maidir le soláthar uisce tacaíocht do do scoil maidir le hathbhreithniú agus feabhas a dhéanamh ar chúrsaí uisce i scoileanna agus é a chur chun cinn.

Is é an gnáthrud anois i gcás formhór na mbunscoileanna cead a thabhairt do dhaltai uisce a ól i rith an lae. Níl sé chomh soiléir go bhfuil uisce ar fáil in iar-bhunscoileanna agus d'fheadfadh daltaí a cheapadh go bhfuil deochanna eile níos deise. Léirigh taighde a rinneadh nach n-ólann formhór na ndaoine óga dóthain leachtanna le bheith sláintiúil folláin agus gur inmhianaithe an rud é plean a cheapadh le dul i ngleic leis an scéal. Ólann daltaí níos mó uisce go rialta sna scoileanna sin inar cuireadh feabhas ar an soláthar uisce agus a d'fhorbair beartas éifeachtach chun ól uisce a chur chun cinn.

## Na buntáistí a bhaineann le soláthar uisce

Nuair a dhéantar uisce a sholáthar agus a chur chun cinn:

- cuireann sé foinse úrúcháin ar fáil ar chostas íseal i rith an lae;
- spreagann sé sláinte agus folláine i measc daltaí, na foirne agus daoine fásta eile;
- laghdaíonn sé tuirse, cantal agus seachrán airde de bharr tarta;
- is féidir leis dea-thionchar a bheith aige ar chumas na ndaltaí a n-aire a dhíriú i rith an lae;
- léiríonn sé do na tuismitheoirí agus don phobal áitiúil gur mór leis an scoil sláinte agus folláine na ndaltaí;
- spreagann sé feasacht faoina thábhachtaí is atá sé go leor leachta a ól agus bia sláintiúil a ithe mar chuid de slí bheatha atá sláintiúil gníomhach.

# Cad is soláthar uisce ann?

Ceart bunúsach daonna is ea a bheith in ann uisce a ól agus is riachtanas sláinte é. Is féidir le scoileanna daoine a spreagadh chun uisce a ól trí:

- uisce ar ardchaighdeán a chur ar fáil;
- an t-uisce a sholáthar saor in aisce;
- cead a thabhairt uisce óil a fháil nuair a bhíonn sé ag teastáil;
- deimhin a dhéanamh gur féidir le gach aon duine é a fháil;
- nósanna maithe a chur chun cinn i rith an lae, go mór mór i ndiaidh aclaíochta agus nuair a bhíonn an aimsir te;
- deimhin a dhéanamh de go bhfuil foinsi sláintíocha nua-aimseartha uisce ar fáil agus go ndéantar iad a chothabháil;
- éisteacht le gearáin agus moltaí maidir le soláthar uisce.

*"Táim ag ól i bhfad níos mó uisce anois, is dócha go n-ólaim thart faoi dhá bhuidéal sa lá ar scoil... táim ag ól uisce sa bhaile freisin agus cuirim ina luí ar mo thuismitheoirí é a ól freisin."* Dalta sa ceathrú bliain

# Plean céim ar chéim

## 1. Tús maith leath na hoibre

Ba chóir do do chomhairle scoile nó do ghrúpa gníomhaíochta um chothú sa scoil an soláthar uisce reatha a mheas mar chuid de chuir chuige na scoile uile (féach leabhrán a dó: *Beartas bia don scoil uile a bhunú*). Déan deimhin de go bhfuil páirt ag daltaí, múinteoirí, tuismitheoirí agus lónadóirí sa phróiseas seo.

Tá dhá chéim bhunúsacha maidir le feabhas a chur ar sholáthar uisce do scoile:

- a aithint a thábhachtaí is atá sé soláthar maith uisce a bheith ann;
- bearta praiticiúla a chur i bhfeidhm le cinntiú gur féidir teacht ar uisce glan úr ar scoil.

Ba chóir go gcinnteodh an beartas seo go mbeadh uisce ar fáil saor in aisce agus go héasca i rith an lae scoile. Ba chóir go gcuirfí daoine fásta san áireamh mar chuid de chuir chuige na scoile uile agus go mbeadh uisce le fáil sa seomra foirne.

D'fheadfadh sé go mbeadh ort smaoineamh ar na nithe seo a leanas agus tú ag tabhairt aghaidh ar sholáthar uisce sa scoil:

- an soláthar reatha agus an méid uisce a óltar;
- an tuiscint atá ag na daltaí agus ag an bhfoireann ar chúrsaí uisce agus sláinte (óir d'fheadfadh sé seo a bheith nasctha leis an gcuraclam);
- an buiséad agus an maoiniú atá ar fáil;
- leagan amach fisiceach agus saoráidí na scoile, an córas draenála mar shampla, an príomhphíopa uisce agus soicéid leictreacha;
- bainistiú an tsoláthair uisce;
- naisc idir an curaclam agus cúrsaí uisce, go mór mór i gcás na heolaíochta agus na teicneolaíochta agus na heacnamaíochta baile;
- naisc le rannóg oideachais *Northern Ireland Water* (Uisce Thuaisceart Éireann)

# Plean céim ar chéim

## 2. Uisce a sholáthar ar scoil

Ba chóir go mbainfeadh daltaí taitneamh as uisce a ól seachas breathnú air mar rud a chaithfidh siad cur suas leis nó mar rud ba bhreá leo a sheachaint.

Braitheann an méid uisce a ólann daltaí ar scoil ar líon na n-áiseanna uisce atá ar fáil, ar a gcineál agus ar na háiteanna ina bhfuil siad, ar cé chomh furasta is atá sé dul chucu agus ar bhlas an uisce. Níl aon chur chuige ann a oirfidh do gach scoil. D'fhéadfadh breis agus cur chuige amháin agus breis agus cineál amháin saoráide a bheith oiriúnach le haghaidh do scoilse. Ní mór anailís a dhéanamh ar an suíomh agus ar an gcaoi ina n-úsáidtear uisce agus breathnú ar na straitéisí a d'fhéadfadh a bheith ag an lucht bainistíochta nuair atá rogha á dhéanamh faoi na saoráidí nua a bheidh riachtanach le cur le cois na gceann atá ann nó le cur ina n-áit. Ní mór na tosca seo a chur in áireamh i gcomhthéacs do bheartas i leith soláthar uisce.

### Gléasanna fuaraithe ag an bpointe úsáide

Bíonn uisce ón bpríomhphíopa in úsáid ag gléasanna fuaraithe ag an bpointe úsáide agus fuaíonn siad é le leictreachas ón bpríomhsholáthar. Tá sé de bhuntáiste acu gur féidir pluiméireacht a dhéanamh orthu lena nascadh leis an bpríomhchóras uisce. Tá dealramh comhaimseartha orthu agus is maith le daoine iad a úsáid, agus fuarthas amach go spreagann siad óltóirí drogallacha uisce tosú á ól. Bíonn an rogha ann i gcás a bhformhór an t-uisce a fhuarú nó a fhágáil ag teocht an tseomra. Bíonn na saoráidí seo ar na fuaraitheoirí is praiticiúla i scoileanna de ghnáth óir bíonn costais reatha níos ísle ag baint leo san fhadtéarma. Is féidir iad a cheannach nó a fháil ar cíós agus is féidir iad a úsáid le cupáin indiúscartha, le cóin nó le buidéil. D'fhéadfadh sé a bheith costasach iad a shuiteáil más gá an príomhphíopa uisce a aistriú. Moltar cothabháil a dhéanamh orthu go rialta, gach sé mhí.

Ní mór gléasanna fuaraithe ag an bpointe úsáidte a shuiteáil go cúramach toisc gur gá iad a nascadh leis na seirbhísí leictreachais, le huisce ón bpríomhphíopa agus leis an gcóras draenála, agus toisc go mbailíonn daltaí timpeall orthu. Léirigh an taighde a rinneadh gur maith le daoine an cineál seo soláthair.

### Fuaraitheoirí uisce i mbuidéil

Bíonn buidéal mór uisce bun os cionn ar bharr na bhfearas seo agus scaoiltear amach an t-uisce trí chnaipe a bhrú nó luamhán a tharraingt. Is furasta iad a shuiteáil, agus is féidir iad a cheannach nó a fháil ar cíós saor go leor, ach bíonn siad níos daoire san fhadtéarma toisc gur gá buidéil nua a cheannach arís is arís eile.



Bíonn ionad stórála ag teastáil le haghaidh na mbuidéal lán agus na mbuidéal folamh agus ní mór iad sin a ardú is a iompar. Bíonn spriocdháta úsáide ar na buidéal agus ba chóir iad a stóráil amach ó sholas na gréine. Bíonn fuaraitheoirí feistithe ar na fearais seo agus ní mór pointe cumhachta a fháil dóibh. Is féidir iad a úsáid chun cupáin indiúscartha, cóin nó buidéal a líonadh. D'fhéadfadh traidirí silte a bheith ar fhuaraitheoirí uisce i mbuidéal agus is gá iad sin a fholmhú gach lá. Ní mór a chur san áireamh cé a bheadh freagrach as é sin a dhéanamh agus an mbeadh cathú ar dhaltaí dul ag útamáil leo. Is maith le daoine na gléasanna seo a úsáid ach ní mór aire a thabhairt don trealamh le cinntiú go mbeidh soláthar buan ann agus lena chois sin is féidir leo a bheith daor.

### **Scairdeáin traidisiúnta uisce**

Bíonn scaird ar na fearais seo agus is minic scairdeán ingearach uisce ag teacht ó oscailt ar bharr an phíobáin uisce. Is féidir uisce a ól uathu go díreach agus má bhíonn soc den déanamh ceart orthu is féidir cupáin indiúscartha, cóin nó buidéal a líonadh uathu. Ní mór don scaird ón soc a bheith ard go leor chun nach mbeidh an béal i dteagmháil leis an soc. Is minic a ólann daltaí go díreach ón soc, nós nach moltar. Is minic míshláinteach iad agus cuma gránna orthu. Ní mór dóibh a bheith nasctha leis an soláthar uisce agus leis an gcóras draenála. Is féidir aonaid in-athnuaite scagtha a chur leis na scairdeáin seo. Is é an míbhuntáiste is mó a bhaineann leis an gcineál seo scairdeán ná nach gcuireann sé dóthain uisce ar fáil má ólann na daltaí go díreach ón soc. Ní mór deochanna breise a chur ar fáil má bhíonn soláthar den chineál seo i scoil.

### **Scairdeáin uisce nua-aimseartha**

Tá dearadh i bhfad níos fearr ar scairdeáin nua aimseartha agus gnéithe mar dháileoirí ealaphíbe agus córais fuaraithe ionsáite ag dul leo agus bíonn dealramh taitneamhach orthu. Moltar an ealaphíbe chun buidéal agus cupáin a athlíonadh.

Ní mór córas diúscartha fuíolluisce a bheith ag scairdeáin nua-aimseartha. Ní mór an príomhsholáthar leictreachais a úsáid má tá an t-uisce óil le fuarú. Ní mór scagairí nua a chur in áit na seanchinn go rialta. Ní foláir cothabháil a dhéanamh go rialta ar na scairdeáin seo, agus ní mór dóibh a bheith láidir agus a laghad páirteanna gluaisteacha a bheith iontu agus is féidir. Is féidir leagan níos ísle ná na gnáthchinn a fháil le haghaidh bunscoileanna. Is maith le daoine na fuaráin seo a úsáid.

# Plean céim ar chéim

## Sconnaí

Má úsáidtear sconnaí ba chóir dóibh an t-uisce a fháil ón bpríomhphíopa agus fógra soiléir a bheith orthu gur féidir é a ól. Ba chóir don ionad a bheith slán, agus na doirtíl a bheith folamh glan. Is féidir aonaid fuaraithe a chur leo chun go mbeidh an t-uisce níos so-ólta.

Ba chóir cupáin indiúscartha a bheith ar fáil i gcónaí. D'fhéadfadh daltaí a gcuid buidéal uisce féin a athlíonadh. Is annamh sconnaí le haghaidh uisce óil amháin a bheith ar fáil i scoileanna.

## Cáilíocht an uisce

Bíonn caighdeán ard ag an uisce óil a fhaightear ón bpríomhphíopa uisce i dTuaisceart Éireann agus sásaíonn sé caighdeáin uile na RA agus an AE.

## Buidéil uisce

Is buidéil an bealach is éifeachtaí ó thaobh costais de chun ligean do dhaltaí uisce a ól i rith an lae. Is é an buntáiste is mó a bhaineann le buidéil ná gur féidir le daltaí iad a iompar nó a fhágáil in áit a cheaptar dóibh. Is maith le daltaí iad a bheith acu go mór mór nuair a choinníonn siad iad in aice láimhe ar na deasca. Is féidir buidéil a cheannach agus cuireann roinnt scoileanna buidéil uisce ar liosta an éide scoile a thugann siad do thuismitheoirí daltaí nua. Nuair a iarrtar ar dhaltaí a gcuid buidéal féin a bhreith leo is minic nach ndéanann mórán acu é sin. D'fhéadfá smaoineamh ar dhul i dteagmháil le rannóg oideachais Northern Ireland Water (Uisce Thuaisceart Éireann) a chuireann buidéil uisce ar fáil mar chuid de na cainteanna faoi *Water for Health* (Uisce le haghaidh na Sláinte) a thugann siad ag scoileanna nó nuair a théann scoileanna ar thuras chuig Gleann an Chiúnais.

Bíonn bainistíocht éifeachtach ag teastáil chun buidéil a líonadh agus a ghlanadh agus cinn nua a fháil. Is é cáilíocht an uisce, an costas agus an teocht (is é sin le rá an t-uisce a fhuarú) na rudaí is tábhachtaí ar gá smaoineamh orthu, agus dar ndóigh, tá glanadh sláintíoch ríthábhachtach. Braitheann an fad a mhairfidh buidéal ar a cháilíocht. Ní mór duit cinneadh an dhéanamh an líonfar iad sa bhaile nó ar scoil.

## Na leideanna is fearr

- Ní cóir do dhaltaí éagsúla uisce a ól ón mbuidéal céanna. Cuir ainm an dalta ar an mbuidéal.
- úsáid gabhdáin trédhearcacha plaisteacha.
- Ba chóir na buidéil a líonadh ar maidin má choinnítear ar scoil iad, agus iad a stóráil i gcuiseoir má tá spás go leor dóibh ann.
- Ba chóir do scoileanna comhairle a iarraidh ón roinn sláinte chomhshaoil áitiúil má thograíonn siad a bheith freagrach as glaine na mbuidéal.
- Ba chóir gur leor gníomhaí aimrithe nó miasniteoir a úsáid chun soithigh óil agus buidéil a ghlanadh.

### **Cúram buidéal**

Sa bhaile: ba chóir buidéil a ní gach lá in uisce gallúnúil te, agus iad a rinseáil agus a fhágáil bun os cionn le triomú. Ba chóir soc claibín spóirt a oscailt agus uisce a shruthlú tríd. Is féidir na buidéil a ní i miasniteoir freisin ach deimhin a dhéanamh na caipíní agus na buidéil a scaradh ó chéile. Féadfar a thaispeáint do dhaltaí ar scoil an chaoi chun a mbuidéil uisce a ní agus aire a thabhairt dóibh, agus féadfaidh na múinteoirí na buidéil a scrúdú le féachaint an bhfuil siad glan.

Ar scoil: B'fhéidir gur mhaith leat na buidéil a choinneáil sa scoil má chuireann an scoil ar fáil iad. Is féidir leat a bheith cinnte go nitear na buidéil gach lá ach is jab breise é sin. Bíonn imní ar dhaoine i scoileanna áirithe go gcuirfear leachtanna eile sna buidéil agus ceaptar mar sin gur fearr do na daltaí a mbuidéil a líonadh ar scoil nó riail a cheapadh faoin scéal.

### **Mataí súiteacha**

Moltar go n-úsáidfí mataí súiteacha le gach cineál fuaraitheora agus scairdeáin. Is iomaí cruth agus méid atá ar mhataí. Is de níolóin atá greamaithe go teirmeach do thaca rubair a dhéantar iad. Féadfar mataí u-chruthacha a chur ar an urlár má úsáidtear scairdeán ealaphíbe. Is féidir leis na mataí seo breis agus galún uisce a ionsú in aghaidh an mhéadair chearnaigh. Ní mór na mataí a ní go rialta; ar an ábhar sin ní mór cothabháil agus na costais a bheadh ar an scoil a chur san áireamh.

### **Cás-staidéar**

Bhí cead ag daltaí in iar-bhunscoil bheag uisce a ól uair ar bith sa lá, fiú le linn ceachtanna, ach níor ól mórán acu é toisc nach raibh a fhios acu go raibh an cead sin acu. Measadh go raibh droch-nósanna ag na daltaí maidir le huisce a ól. Nuair a suiteáladh trí fhuaraitheoir nua agus nuair a cuireadh buidéil uisce ar fáil do na daltaí tháinig méadú mór ar an méid uisce a óladh. Coinníonn na daltaí a mbuidéil ar a deasc agus tugann siad leo iad amach sa pháirc imeartha le linn sosanna, ranganna corpoideachais agus cluichí tar éis scoile.

*“Níor ól mé uisce riamh ach ólaím anois é. Tá gach aon duine ag ól níos mó de. Bíonn blas níos fearr air toisc go dtagann sé amach as an bhfuaraitheoir.” Dalta sa deichiú bliain*

# Plean céim ar chéim

## 3. Uisce a shuiteáil sa scoil

Léiríodh sa taighde a rinneadh go gcuireadh scoileanna uisce ar fáil do dhaltaí sna leithris nó gar dóibh. Ní cheadaítear uisce a ól i leithris a thuilleadh toisc go bhfuil sé míshláinteach agus toisc nach spreagann sé daoine le huisce a ól. D'fheadfadh cúpla ionad dáilte a bheith ag teastáil i scoil ach bhraitheadh sé sin ar mhéid na scoile agus ar an méid uisce a óltar. Bheadh sé tábhachtach i gcás leanaí beaga cliathbhoscaí éadoimhne a úsáid chun buidéal a stóráil iontu in ionad lárnach, i bhfad amach ó fhoinsí teochta, agus cead a thabhairt dóibh dul chucu go minic agus sosanna uisce a bheith acu go minic.

Ba chóir do scoileanna na nithe seo a leanas a chur san áireamh freisin:

- cúrsaí rochtana agus bealaí chun an t-uisce i gcás daoine fásta agus daltaí, lena n-áirítear iad siúd atá faoi mhíchumas;
- a ghaire is atá siad d'ionad stórála le haghaidh soláthairtí agus trealamh glanta;
- an gá a bheidh le faire agus maoirsiú, m.sh ba chóir ionaid dáilte a bheith in áiteanna oscailte chun go mbeidh na daltaí slán ó bhulaíocht agus ó dhrochiompar;
- a ghaire is atá draenáil leordhóthanach dóibh;
- a ghaire is atá an príomhphíopa uisce agus soláthar uisce dóibh más gá iad sin;
- glanadh agus monatóireacht na saoráidí uisce;
- an rochtain a bheadh ag daltaí atá i mbun corpoideachais agus gníomhaíochtaí den sórt sin orthu;
- a chóngaráí is a bheidís le rudaí nach féidir a choinneáil gar d'uisce.



### Sábháilteacht

- Ní féidir uisce agus leictreachas a chur gar dá chéile. Bíonn fearais leictreacha i bhformhór na seomraí scoile. Caithfear nósanna imeachta a chur i bhfeidhm chun an baol a laghdú.
- Ní cóir cupáin nó buidéal uisce a choinneáil gar do ríomhairí (ná do threalamh leictreach eile) ná ní cóir iad a úsáid i saotharlanna eolaíochta de bharr a bhaolaí is a bheadh siad do shláinte agus do shábháilteacht.

Cuirfear ciotaí ar iarrachtaí an soláthar uisce a fheabhsú agus daoine a spreagadh le breis uisce a ól má:

- chuirtear srianta ar rochtain leithreas;
- má bhíonn drogall ar dhaoine dul go dtí na leithris: má bhíonn siad salach agus mura ndéantar iad a chothabháil go maith;
- má mheasann daltaí nach mbeadh siad sábháilte dá rachaidís chun iad a úsáid mar gheall ar iompar frithshóisialta nó baol imeaglaithe;
- má sheachnaíonn daltaí uisce a ól nó má chuireann siad srian leis an méid a ólann siad chun nach mbeidh orthu dul chuig leithris na scoile.

Tá sé tábhachtach cead a thabhairt do dhaltaí dul chuig an leithreas nuair is gá dóibh dul, go mór mór má tá siad á spreagadh chun uisce a ól. Féadfaidh fadhbanna síceolaíochta nó fualacha a bheith ag daltaí má bhíonn srianta i bhfeidhm maidir le dul go dtí an leithreas, nó d'fhéadfadh siad stolpadh a fhulaingt nó iad féin a fhliuchadh. Spreag iad chun dul chuig an leithreas le linn sosa agus ag am lóin chun nach gcuirfear isteach ar chúrsaí teagaisc. Ní mór do dhaltaí níos mó a ól más rud é nach gá dóibh dul chuig an leithreas ach uair amháin ar a mhéid le linn an lae scoile.

Tá fianaise ann má bhíonn fáil níos mó ar uisce agus má spreagtar daoine le huisce a ól go rialta go mbíonn orthu dul chuig an leithreas níos minice ar dtús, ach de réir mar a chleachtann siad nósanna maithe, filleann siad ar a seanchleachtas. Tá sé tábhachtach go mbeadh na leithris glan agus soláthairtí sna saoráidí nite. Áirítear ina measc sin, go mbeadh uisce te, gallúnach agus triomadóirí sláintíocha lámh ar fáil ag na daltaí.

### **Cás-staidéar**

Bhí beartas uisce óil curtha i bhfeidhm ag scoil bheag tuaithe. Suiteáladh fuaraitheoir uisce i ngach seomra ranga chun feabhas a chur ar an méid uisce a d'ólfaí. Bhíodh na daltaí ag líonadh a mbuidéal ó sconna roimhe sin agus iad acu sa seomra ranga. Tá na daltaí agus an fhoireann ar aon intinn gur tháinig feabhas mór ar an méid uisce a óltar ó cuireadh fuaraitheoir i ngach seomra agus gur féidir le gach duine uisce fuaraithe úr a fháil. Mheas na daltaí go raibh an t-uisce níos blasta agus níos lionnmhaire. Bhí sé go deas agus le fáil go héasca agus ar an ábhar sin d'ól siad níos mó de.

# Plean céim ar chéim

## 4. Uisce a chur chun cinn ar scoil

Is féidir feasacht agus tomhailt uisce a spreagadh sa scoil mar seo a leanas:

- iarraidh ar chomhairle na scoile nó ar an ngrúpa gníomhaíochta um chothú sa scoil plé a dhéanamh ar smaointe maidir lena chur chun cinn;
- feachtais a fhorbairt agus póstaer a dhéanamh, ba bhreá an rud é, mar shampla, chun feasacht a spreagadh faoin tábhacht a bhaineann le huisce a ól sa scoil comórtas a chur ar siúl chun an póstaer ab fhearr a dhearadh;
- laethanta uisce a reáchtáil chun na ceisteanna a chíoradh;
- snámh urraithe a eagrú le haghaidh carthanacht uisce chun béim a leagan ar na ceisteanna;
- an scoil a iontráil i gcomórtas réigiúnach. Reáchtálann Northern Ireland Water (Uisce Thuaisceart Éireann) comórtas gach bliain dar teideal *Water for Health*;
- uisce saor mar chuid de chóras lónadóireachta na scoile a chur chun cinn;
- preasráiteas a eisiúint chun spéis a chothú sa phreas áitiúil (agus náisiúnta);
- ól uisce a chur chun cinn ar láithreán gréasáin na scoile. Leagfadh teachtaireacht aníos ar gach leathanach den láithreán gréasáin béim ar an teachtaireacht go dtí go mbeadh dea-nós curtha i bhfeidhm;
- deimhin a dhéanamh de go gcuirfidh gach nuachtlitir agus doiciméad a chruthaítear sa scoil ina luí ar dhaoine gurb é a leas uisce a ól;
- insint do na tuismitheoirí go rialta faoi sholáthar uisce sa scoil;
- daoine fásta a úsáid mar eiseamláirí;
- lá sláinte nó seachtain sláinte a eagrú chun ól uisce agus ithe bia sláintiúil a chur chun cinn;
- tosaigh tionscadal curaclaim chun staidéar a dhéanamh ar thomhaltas na ndaltaí agus na foirne roimh uisce a chur chun cinn agus ina dhiaidh sin;
- iarraidh ar dhaltai labhairt faoi thábhacht an uisce ag comhthionóil nó sa rang;
- eagrú go dtiocfadh daoine mar ghairmí sláinte áitiúil, nó pearsa spóirt, nó duine ó Northern Ireland Water (Uisce Thuaisceart Éireann) chun labhairt sa scoil;
- cúrsaí uisce a bheith mar chuid de bheartas bia don scoil uile agus de ghníomhaíochtaí scoileanna sláintiúla.

## 5. Evaluating success

D'fhéadfadh sé a bheith mar chuid de bheartas uisce na scoile athbhreithniú a dhéanamh ag féachaint an bhfuil na spriocanna atá leagtha síos le haghaidh do scoil á mbaint amach. Mar shampla, d'fhéadfá:

- dearcadh na ndaltaí, na foirne agus na dtuismitheoirí a mheas;
- athbhreithniú a dhéanamh ar láidreacht an trealaimh;
- an méid uisce a óltar a áireamh;
- tagairtí agus moltaí a bhailiú faoi oibríochtaí agus bainistíocht ó lá go lá;
- taifead a dhéanamh de na botúin a rinneadh agus na ceachtanna a foghlaimíodh le linn na hoibre.

# Seicliosta maidir le soláthar uisce

- ✓ An dtuigeann tú na buntáistí a bhaineann le feabhas a chur ar sholáthar uisce i do scoil?
- ✓ An dtuigeann tú cad a theastaíonn uait a bhaint amach?
- ✓ An raibh páirt ag comhairle na scoile nó ag an ngrúpa gníomhaíochta um chothú sa scoil san obair?
- ✓ An ndeachaigh tú i gcomhairle leis na daltaí agus le tuismitheoirí maidir le cinntí a dhéanamh agus an raibh páirt acu sa scéal ó thús?
- ✓ An bhfuil cinneadh déanta agat faoi cén áit agus cén chaoi a chuirfear uisce ar fáil?
- ✓ An féidir leis na daltaí agus an fhoireann go léir uisce a fháil an t-am go léir?
- ✓ An spreagtar daoine chun uisce a ól sa rang, le linn sosa agus ag am lóin?
- ✓ An dtuigeann na daltaí na buntáistí a bhaineann le huisce a ól?
- ✓ An bhfuil 'cód cleachtais' ann maidir le cúrsaí uisce?
- ✓ An bhfuil nós imeachta ann chun taifead a dhéanamh de dhaltaí a bheith ag ól go leor uisce nó gan a bheith ag ól?
- ✓ An bhfuil córas ceaptha le deimhin a dhéanamh de go ndéantar cothabháil mhaith ar na saoráidí uisce agus go bhfuil siad sláintíoch?
- ✓ An ndéantar cothabháil mhaith ar na leithris, an bhfuil siad glan agus ar oscailt an lá go léir?
- ✓ An bhfuil beartas ceaptha chun soláthar agus ól uisce a chur chun cinn?
- ✓ An bhfuil plan ceaptha chun monatóireacht agus measúnú a dhéanamh ar thionchar an tsoláthair feabhsaithe uisce?

# Comhtháthú le tionscadail bia eile na scoile

Is iomaí bealach atá ann leis na cúrsaí seo a nascadh go nádúrtha le tionscail eile na scoile a bhaineann le bia, ag brath ar do scoil. D'fheadfaí iad seo a leanas a áireamh i measc na nasc le soláthar uisce:

- Deimhin a dhéanamh de go bhfuil cead ag daltaí uisce a fháil de réir na gcaighdeán cothaithe atá ann le haghaidh lónta scoile agus bia agus deochanna eile sa scoil.
- Daoine a spreagadh chun uisce saor a chur ar fáil agus a ól ag an g club bricfeasta, ag am sosa agus ag am lóin.
- Daoine a spreagadh chun uisce a chur ar fáil agus a ól. Téama bunaithe ar uisce a cheapadh don bhialann chun daoine a spreagadh breis uisce a ól.
- Na daltaí agus na tuismitheoirí a spreagadh chun buidéal uisce a chur isteach i ngach bosca lóin. Ba chóir go mbeadh daoine nach bhfuil deoch ina mboscaí lóin acu in ann uisce a fháil go héasca.

# Naisc leis an gcuraclam

Is féidir soláthar uisce a nascadh le réimse leathan rudaí ar an gcuraclam, lena n-áirítear:

## Bunscoileanna

### Forbairt phearsanta agus comhthuiscint

Áirítear le coincheap stíle maireachtála sláintiúla an tábhacht a bhaineann le sláinteachas pearsanta, soláthar uisce chuig tithe agus chuig gnóthaí agus gur saoráid bhunúsach sa Ríocht Aontaithe é.

### An domhan thart timpeall orainn

Tá deiseanna ann do dhaltáí foghlaim faoi timthriall an uisce agus comparáid a dhéanamh ar an tionchar a bhíonn ag na aeráid i dtíortha éagsúla ar an soláthar uisce. D'fhéadfadh focail mar 'triomach', 'tuile' agus 'foclmhar' a bheith mar chuid den fhoclóir speisialtóireachta.

### Oideachas Reiligiúnach

D'fhéadfaí an chiall spioradálta, mhorálta, shóisialta agus chultúrtha a bhaineann le huisce a iniúchadh agus an chaoi a úsáidtear é mar shiombail i gcreidimh éagsúla.

### Na healaíona

*Ealaín agus dearadh* – d'fhéadfadh na daltaí athbhreithniú a dhéanamh ar an gcaoi a léiríonn daoine eile uisce i meáin éagsúla agus a dtaithí féin a thaifeadadh agus iniúchadh a dhéanamh ar théama an uisce.

## Iar-bhunscoileanna

### Eolaíocht agus teicneolaíocht

Féadfaidh daltaí foghlaim faoin ról atá ag fluairidiú i gcúrsaí sláinte déadaí agus faoin gcaoi a ghlantar uisce.

### Na healaíona

*Ceol* – d'fhéadfadh uisce a bheith ina fhoinsé inspioráide maidir le cumadóireacht nó seinm ceoil.

*Ealaín agus dearadh* – leas a bhaint as teicnící fisealaíon chun an chaoi a úsáidimid uisce gach lá dár saol a léiriú.

### Corpoideachas

Plé a dhéanamh ar thábhacht hiodráitithe i gcás gníomhaíochtaí corpartha agus an éifeacht a bhíonn aici orthu.

### Ag foghlaim don saol agus don obair

*Eacnamaíocht bhaile* – is féidir ról an uisce in aistí bia agus i gcúrsaí sláinte a phlé.



# Foinsí faisnéise breise

Tugann an liosta seo a leanas naisc le faisnéis agus acmhainní breise a d'fhéadfadh cabhrú leat chun do sholáthar uisce a fhorbairt.

## Northern Ireland Water (Uisce Thuaisceart Éireann)

[www.niwater.com](http://www.niwater.com)

Is é *Northern Ireland Water* an t-aon tsoláthraí uisce i dTuaisceart Éireann. Cuireann a rannóg oideachais réimse tionscadal agus comhairle ar fáil mar thacaíocht do scoileanna.

## ERIC

[www.eric.org.uk](http://www.eric.org.uk)

Cuireann *ERIC* (Oideachas agus Acmhainní um Fheabhas a chur ar Choinneálacht an Pháiste) faisnéis agus tacaíocht ar fáil do leanaí níos óige, do thuismitheoirí agus do ghairmithe sláinte maidir le fualrith oíche agus fualrith lae, faoi stolpadh agus salú féin agus faoi easpa neamh-choinneálachta i gcás leanaí a bhfuil riachtanais speisialta acu. Cuireann siad acmhainní ar fáil le haghaidh scoileanna.

## Bog Standard Campaign (Feachtas um chaighdeán leithreas)

[www.bog-standard.org](http://www.bog-standard.org)

Tionscadal de chuid *ERIC* is ea an *Bog Standard Campaign* atá á reáchtáil i gcomhar le heagraíochtaí eile. Is í an aidhm atá leis ná caighdeán na leithreas scoile a ardú agus go mbeadh cead ag daltaí dul chucu nuair is gá dóibh. Cuireann siad acmhainní ar fáil le haghaidh scoileanna.

## Water is Cool in School (Tá uisce ar fheabhas ar scoil)

[www.wateriscoolinschool.org.uk](http://www.wateriscoolinschool.org.uk)

Feachtas is ea *Water is Cool in School* a bhfuil sé d'aidhm aige feabhas a chur ar sholáthar agus ar rochtain uisce óil úir le haghaidh leanaí agus daoine óga i mbunscoileanna agus in iar-bhunscoileanna na Ríochta Aontaithe. Is féidir na hacmhainní le haghaidh scoileanna a fháil ar an láithreán gréasáin seo.

## Water for Health Alliance (An Comhaontas um Uisce le haghaidh na Sláinte)

[www.waterforhealth.org.uk](http://www.waterforhealth.org.uk)

Tionscadal de chuid tionscail an uisce is ea *Water for Health* chun faisnéis agus treoir a thabhairt do ghairmithe agus d'údarais sláinte, chun speis agus taighde a spreagadh agus cabhrú chun cúrsaí uisce a chur níos airde ar an gclár sláinte poiblí.

## Water UK

[www.water.org.uk](http://www.water.org.uk)

Cumann tionscail is ea *Water UK* a dhéanann ionadaíocht ar leibhéal náisiúnta agus Eorpaigh ar sholáthraithe uile uisce agus dramhuisce na RA. Tá sé d'aidhm aige comhthuiscint a chur chun cinn i réimsí a bhaineann leis an tionscal féin, lena gcustaiméirí agus leis na páirtithe leasmhara.

Ba i Gníomhaireacht Thuaisceart Éireann um Chur chun Cinn na Sláinte a d'fhorbair an acmhainn seo ar dtús mar chuid den chlár Bia scoile: lánmharcanna. Fuair sí cómhaoiniú ón Roinn Oideachais agus ón Roinn Sláinte, Seirbhísi Sóisialta agus Sábháilteachta Poiblí.