

# GET INTO SUMMER

## TOP 10 TIPS

### Leum dhan t-Samhradh

'S e bliadhna chruaidh a th' air a bhith ann ach a-nis agus an samhradh ann tha e cudromach dhut fhèin agus dhan teaghlach agad an cothrom fhaighinn dol an lùib dhaoine, cluich agus ceangal às ùr ri càch a chèile agus ris na caraidean agad.

Tha tòrr chur-seachadan gan cumail air feadh Alba as t-samhradh a chuidicheas gus cur ri sunnd is slàinte-inntinn theaghlaichean. Faodaidh tu sùil a thoirt air **làrach-lìn Club nam Pàrant** gus faighinn a-mach dè tha dol san sgìre agaibh fhèin!

Faodaidh sibh **#GetIntoSummer** le comhairle is beachdan air dol a-mach leis an teaghlach, a chuidicheas ri sunnd is slàinte-inntinn nan uile. Tha a bhith a' cumail na cloinne trang

sa bhliadhna a chaidh seachad air a bhith cruaidh, ach chunnaic sinn teaghlaichean a' tighinn le geamaichean spòrsail agus dòighean cruthachail gus cluich, ge b' e dè an t-side a bhiodh ann !

**Tha sinn air beagan den fheadhainn as fheàrr leinn a thoirt còmhla gu h-ìseal – biodh fealla-dhà agaibh, ma-thà, agus feuch an cuir sibh tag ri **@ParentClubScotland** air Instagram is Facebook agus **@ParentClubScot** air Twitter**

### Tip #1: A' biathadh nan tunnagan

Feuch an cuimhnich thu peasraichean, rus no coirce a thoirt leat nuair a bhios tu a' tadhal air a' phàirc ionadail. 'S e dòigh anabarrach math a th' ann an leanabhan agad a chumail sunndach nuair a ghabhas tu ceum air a' bhlàr a-muigh.



### Tip #2: Siuthad, siuthad, stad!

Cuir luathas ri coiseachd mhall sam bith nuair a bhios tu a-muigh le bhith a' feuchainn a' gheama seo a tha luath is furasta: Dìreach can 'siuthad' gus toirt air an fheadhainn bheaga coiseachd gu luath, an uair sin cuir clisgeadh orra le bhith ag èigheachd '**STAD!**' gun fhiosta.

Nach gabh sibh turas mu seach – còrdaidh e glan ris an fheadhainn bheaga inbheach a cheannsachadh!

### Tip #3: Ruaig nam faileas

Ma bhios a' ghrian a-muigh (bidh e a' tachairt!), faodaidh a bhith a' toirt air an fheadhainn bheaga an ruaig a chur air faileas a-muigh a bhith na chur-seachad tlachdmhor dha-rìribh. An tèid aca air leum air no toirt air an fhaileas aca dannsadh?

Airson barrachd fealla-dhà, am faod iad cròg ri fraigh a dhèanamh leis an fhaileas leis na làmhnan is na corragan – an e cù, eun, no sioraf a th' ann?



### Tip #4: Cunntas rudan air an t-slighe

1 2 3

Nuair a bhios sibh a' dol gu àiteigin, cùm trang iad le bhith a' cunntas rudan a chì sibh còmhla – leithid càraichean, busaichean no làraidhean dearga. Dh'fhaodadh sibh faicinn cuideachd dè an taobh den sràid air a bheil àireamhan corra agus dè an taobh air a bheil àireamhan cothrom.

### Tip #5: Peant gun bhruis

Chan eil feum agad air bruisen-peant gus peantadh! Dè mu dheidhinn feuchainn ri peantadh le rudan san taigh leithid seann bruis-fhiaclan, forc, cuibhlichean dèideag de chàr. Nach fheuchadh sibh ri rud a lorgas sibh a-muigh a chleachdadh, leithid itean is maidean.

### Tip #6: Dèan garadh

Ma bhios bogsaichean cairt-bhùird sam bith nan laighe timcheall agaibh carson nach dèan sibh rud èibhinn asta – garadh, itealan, caisteal, no rud sam bith? Ma tha àite a-muigh agaibh, carson nach fhàs sibh rud beag sgluidseach agus beagan peant a chur air cuideachd?

### Tip #7: Boc ort

Tha an trampoilin math fhèin dhan a h-uile duine aig aois sam bith (inbhich nam measg) agus tha ionadan-trampoilin air feadh Alba a-nis. Faodaidh iad fosgladh às ùr ann an ìrean 0 gu 3, le earalasan a bharrachd a thaobh slàinteachais an sàs, agus bheir iad dhuibh là spòrsail a-muigh nuair a bhios leum na cheum aig an deugaire agad.

## Tip #8: Faigh beagan cultair

Ma tha deugairean agad, dh'fhaodadh tu cur nan cuimhne gu bheil taighean-tasgaidh agus gailearaidhean a-staigh, an-asgaidh gu tric agus gum faod iad coinneachadh ri caraidean nam broinn. Ged as dòcha nach biodh an deugaire agad air obrachadh cus a' smaoinichadh air a' chultar sin air fad, is cinnteach nach e ruith ach leum leotha an cothrom coinneachadh ris na caraidean aca an àiteigin a-mach às an uisge!

## Tip #9: Bobhladh air an fheur

Cuir suas ionad-bobhlaidh le botail (a ghabhas ath-chleachdadh, chan e glainne!). Mura bheil ball agaibh, dh'fhaodadh a' chlann cuisean no dèideag bheag a thilgeil. Seall dhaibh mar a tha iad ga chur air dòigh gus am faod iad a dhèanamh iad fhèin agus faodaidh tu fhèin rudan eile a dhèanamh fhad 's a tha iad ag ullachadh. Faodaidh tu fiù 's na bràithrean is na peathraichean mòra a thoirt a-steach cuideachd, gus sealltainn dhan fheadhainn bheaga mar a nì thu e.

## Tip #10: Slighe nan cnap-starra

Nach fhaigh sibh grèim air trealaich mun taigh agus slighe nan cnap-starra a chruthachadh? Cha leig i leas a bhith spaideil, dìreach cuir beagan rudan timcheall air am faod iad ruith timcheall, leum thairis no a thilgeil. Dh'fhaodadh sibh fàs cruthachail fiù 's agus buinn a dhèanamh dhan fheadhainn a bhuannaicheas.



**GET  
INTO  
SUMMER**

**Ge b' e dè bhios sibh a' cur ris,  
#GetIntoSummer le comhairle is beachdan  
bho Chlub nam Pàrant no le faighinn a-mach  
dè tha dol aig [parentclub.scot/summer](https://parentclub.scot/summer).**

**#GetIntoSummer**