Dúshlán na Malairtí Laethúla

Sraith Straitéisí

Clár Ábhair

Tá treoirlínte sa tsraith straitéisí seo chun cuidiú libh le bhur gcuid oibre a phleanáil. Baineann an dúshlán seo le feasacht a fhorbairt ar **conas is féidir lenár gcuid roghanna laethúla tionchar a imirt ar úsáid uisce agus fuinnimh,** agus le léiriú a thabhairt ar an tslí ar féidir le malairtí beaga laethúla cuidiú leis na córais nádúrtha a mbraithimid orthu a chosaint.

Tá fáilte romhaibh bhur bhfeachtas féin a eagrú ar bhealach a n-oireann daoibhse—**is féidir libh bhur rogha rud a dhéanamh.**

01 Léargas Ginearálta ar an Dúshlán

02 Critéir Mholtóireachta & Gradaim

03 Seicliosta an Choiste maidir le Pleanáil agus Róil

04 Sonraí a Bhailiú agus a Chur in Iúl

05 Teimpléad chun na Malairtí Laethúla a Chur ar Taifead

06 Malairtí Laethúla – Smaointe

07 Acmhainn Uisce agus Fuinnimh

Leid den Scoth!
Priontálaigí amach an liosta seo agus roinnigí é leis an ngrúpa, nó bainigí úsáid as le linn an fheachtais.

Léargas Ginearálta ar Dhúshlán na Malairtí Laethúla

1 Cur síos

Dúshlán is ea Malairtí Laethúla a mhairfidh seachtain amháin agus ina mbeidh feachtas á eagrú agus á chur chun cinn ar fud na scoile ag bhur gCoiste Scoileanna Glasa chun dul ar mhalairt treo ó lá go lá ar mhaithe leis an gcomhshaol. Beidh scoileanna ar fud na hÉireann in iomaíocht le chéile lena fháil amach cé a shábhálfaidh an méid is mó uisce agus fuinnimh

3 Céard a theastóidh ónár scoil?

Úsáidfidh bhur scoil an tsraith straitéisí seo le bhur ndúshlán féin a eagrú, a chur chun cinn agus a reáchtáil. Déanfaidh sibh na rudaí seo a leanas:

- **Tiocfaidh sibh le chéile mar choiste/Foireann Ambasadóirí Uisce** Roghnaígí 1-2 mhalairt laethúla, déanaigí cinneadh an athróidh sibh na malairtí gach lá nó an ndíreoidh sibh ar chuid acu don tseachtain, agus déanaigí cinneadh ar conas a choinneoidh sibh taifead den rannpháirtíocht, conas a roinnfidh sibh na róil agus conas a dhearfaidh sibh póstaeir.
- **An dúshlán a chur chun cinn:** Cuirigí an dúshlán i láthair ag an tionól scoile, cuirigí póstaeir ar crochadh agus scaipigí an scéal. Is féidir an dúshlán a chur in iúl do dhaltaí, tuismitheoirí agus baill foirne trí aipeanna, na meáin shóisialta agus nuachtlitreacha na scoile freisin
- **An feachtas a reáchtáil:** Le linn sheachtain an dúshláin, coinneoidh sibh taifead den líon daoine a dhéanfaidh malairtí laethúla, crochfaidh sibh fíric fhánach nó clár scór gach lá agus spreagfaidh sibh na daltaí eile.
- **Torthaí a bhailiú:** Suimeoidh sibh an líon iomlán malairtí laethúla, déanfaidh sibh plé mar fhoireann, cuirfidh sibh eolas i láthair ag an tionól scoile, gabhfaidh sibh buíochas leis na rannpháirtithe agus cuirfidh sibh bhur dtionchar in iúl dúinne.

2 Malairtí Laethúla – cén fáth?

Braitheann beagnach gach rud a úsáidimid gach lá ar uisce agus fuinneamh, ó bhia agus éadaí go téamh agus leictreachas. Nuair a chuirimid uisce amú cuirimid fuinneamh amú freisin agus nuair a úsáidimid níos mó fuinnimh is minic a úsáidimid níos mó uisce freisin. De réir mar a mhéadaíonn an t-éileamh ar uisce agus fuinneamh, cuirtear brú ar éiceachórais agus cuirtear le truailliú agus leis an athrú aeráide. Nuair a athraímid ár gcuid nósanna laethúla beagáinín, is féidir linn cuidiú leis na hacmhainní comhroinnte seo a chaomhnú anois agus don todhchaí.

4 Cé ba cheart a bheith páirteach?

Gach duine! Téigí chun tosaigh trí na malairtí laethúla a chur chun cinn sa bhaile, ar scoil agus sa phobal. Spreagaigí bhur dteaghlaigh, bhur gcairde agus bhur gcóitseálaithe a bheith páirteach san athrú.

5 Cén buntáiste atá ann dúinne?

Cuirfidh sibh daoine ar an eolas faoi na tionchair ghaolmhara a bhíonn againn ar an gcomhshaol nuair a úsáidimid uisce agus fuinneamh ó lá go lá agus spreagfaidh sibh athrú iompraíochta sa phobal. Forbróidh sibh scileanna tábhachtacha freisin sa cheannaireacht, sa chumarsáid, in eagrú feachtas agus san obair foirne

Chomh maith leis sin, bronnfar duais €200 ar na scoileanna a léireoidh an rannpháirtíocht, an chruthaitheacht agus an comhoibriú is fearr.

6 Amlíne Molta

- ★ **Ullmhúchán an Choiste:** 1 seachtain
- ★ **Daoine a Spreagadh agus Eolas a Chur in Iúl Dóibh:** 1 seachtain
- ★ **Seachtain an Dúshláin:** 1 seachtain
- ★ **Clár Scór agus Machnamh an Choiste:** 1 seachtain

Seicliosta an Choiste maidir le Pleanáil agus Róil

Amlíne

1 seachtain

Ullmhúchán an Choiste

□ Tagaigí le chéile mar choiste □ Roghnaígí na Malairtí Laethúla □ Tugaigí amach na róil □ Cruthaígí póstaeir □ Leanaigí Green-Schools Water ar IG (@greenschoolsire_water) □ Pléigí straitéisí cur chun cinn agus/nó comhpháirtíochtaí □ Socraígí tionól scoile

1 seachtain

Daoine a Spreagadh agus Eolas a Chur in Iúl Dóibh

□ Cuirigí an dúshlán i láthair ag tionól scoile □ Cuirigí póstaeir ar crochadh□ Tugaigí amach aon ábhair don fheachtas □ Cuirigí daoine ar an eolas sna meáin shóisialta □ Cuirigí fógra i nuachtlitir na scoile □ Cuirigí fógra in aip na scoile

1 seachtain

Seachtain na Gníomhaíochta

□ Déanaigí taifead de na Malairtí Laethúla □ crochaigí fíric fhánach nó clár scór gach lá □ tugaigí spreagadh do dhaltaí eile i lár na seachtaine □ Glacaigí grianghraif de na hábhair agus na gníomhaíochtaí don fheachtas

1 seachtain

Torthaí a Chur in Iúl & a Phlé

□ Bailígí na torthaí agus cuirigí le chéile iad □ Cuirigí i láthair iad ag tionól scoile □ Gabhaigí buíochas leis na daoine a bhí páirteach □ Déanaigí machnamh leis an bhfoireann □ Seolaigí bhur Scéal Tionchair chugainn

Róil an Choiste

Ról	Príomh-Thascanna	Príomh-Thascanna
Ceannairí Cur chun Cinn	Póstaeir, fógraí, nuachtlitreacha, na meáin shóisialta	Bíodh treoir shoiléir shimplí agaibh le daoine a spreagadh chun gnímh.
Ceannairí Sonraí	Déanaigí taifead den líon daoine atá páirteach agus de na torthaí.	Coinnígí gach rud simplí – comhairigí an líon daoine a rinne gach malairt laethúil.
Ceannairí Comhpháirtíochta	Smaoinígí ar dhaoine ar scoil nó sa phobal a d'fhéadfadh cabhrú libh agus déanaigí teagmháil leo	Déanaigí liosta de gach club, foireann nó grúpa a d'fhéadfadh cabhrú libh. Ansin roghnaígí cúpla ceann acu agus déanaigí teagmháil leo!
Comhordaitheoirí Imeachtaí	Ullmhaígí cur i láthair chun an feachtas a sheoladh agus a chríochnú.	Bígí in ann tábhacht an fheachtais a mhíniú i níos lú ná 60 soicind.

Sonraí a Bhailiú agus a Chur in Iúl

Beidh an coiste freagrach as sonraí a bhailiú maidir leis an líon daoine a bheidh páirteach sna Malairtí Laethúla, as straitéisí a fhorbairt chun sonraí a chur ar taifead, agus as na sonraí seo ar fad a sheoladh chugainn ar deireadh in bhur Scéal Tionchair. Is féidir libh na rudaí seo a dhéanamh ar go leor bealaí, ach seo thíos roinnt moltaí simplí.

1 Sonraí ar na Malairtí Laethúla a Bhailiú

Bainigí úsáid as an taifead sa tsraith straitéisí seo chun cabhrú libh leis an gcomhaireamh!

Rogha A: Déanaigí suirbhé "Lámha suas" sna ranganna

- Gach la, is féidir le baill den fhoireann dul ó rang go rang agus a rá leis na daltaí, "Lámha suas, na daoine a rinne Malairt Laethúil."
- Comhairigí na lámha i ngach rang agus déanaigí taifead do gach rang agus don scoil.
- Déanaigí é seo gach lá ó Luan go hAoine.

Rogha B: Cuirigí bord taispeántais ar fáil le linn am lóin nó sosanna

- Bígí cinnte go mbeidh daoine in ann an bord a fheiceáil go soiléir. Bígí cruthaitheach: crochaigí póstaer in aice leis an mbord, cuirigí bileoga eolais air nó casaigí ceol ann.
- Abraigí le daltaí eile gur féidir leo teacht chuig an mbord lena rá libh go bhfuil malairtí laethúla déanta acu. Is féidir libhse a bheith in bhur suí ag an mbord chun taifead a dhéanamh den líon malairtí laethúla.
- Déanaigí é seo gach lá ó Luan go hAoine.

2 Taifead den Fheachtas a Choinneáil

Ná déanaigí dearmad gur féidir libh an bua a fháil tríd an gcruthaitheacht agus an comhoibriú freisin. Seo thíos cúpla nod maidir le conas taifead den fheachtas a choinneáil:

Nod 1: Glacaigí a lán grianghraf agus físeán.

- Glacaigí grianghraif agus físeáin de gach rud a dhéanfaidh sibh.
- Coinnígí i bhfillteán iad.
- Beidh sibh in ann grianghraif agus físeáin a chur le bhur Scéal Tionchair sa deireadh.

Nod 2: Bainigí úsáid as na meáin shóisialta.

- Ar chruthaigh sibh haischlib speisialta? Ar mhaith libh TikTok a úsáid? Ar mhaith libh scéalta a roinnt ar IG? Déanaigí taifead de bhur n-ábhar sna meáin shóisialta trí naisc nó seatanna den scáileán (screenshots) a shábháil.
- Bígí cinnte muid a chlibeáil ar IG! (@greenschoolsire_water)

Nod 3: Déanaigí Taifead de bhur gcomhpháirtíochtaí.

- Ar oibrigh sibh le clubanna éagsúla ar scoil, nó le foirne spóirt, grúpaí nó gnólachtaí sa cheantar?
- Coinnígí liosta de na daoine agus na grúpaí éagsúla a raibh sibh obair leo le chéile.

3 Bhur dTionchar a Roinnt

Comhghairdeas libh as an bhfeachtas a chur i gcrích! An tseachtain tar éis an dúshláin, comhairfidh sibh na malairtí laethúla go léir, baileoidh sibh eolas faoin bhfeachtas agus roinnfidh sibh bhur gcuid torthaí. Bígí cinnte:

1. Machnamh a dhéanamh mar fhoireann.
   - Céard a rinne sibh i gceart? Céard a d'athródh sibh roimh an gcéad fheachtas eile? Ar fhoghlaim daoine aon rud ón dúshlán?

2. Cuirigí na torthaí in iúl don scoil.
   - Cuirigí an líon iomlán malairtí laethúla in iúl dóibh. Gabhaigí buíochas leo as páirt a ghlacadh agus cuirigí béim ar thábhacht an dúshláin. Bígí cinnte muid a chlibeáil ar IG! (@greenschoolsire_water)

3. Seolaigí bhur Scéal Tionchair chugainn.
   - Cuirigí bhur gcuid torthaí sa Microsoft Form seo **(nasc)**
   - Cuirigí an líon iomlán Malairtí Laethúla, grianghraif/físeáin agus machnamh san áireamh.

Dúshlán na Malairtí Laethúla Taifead

Scoil: ____________________

Gach lá de **Dhúshlán na Malairtí Laethúla,** comhairigí an líon daoine a rinne malairtí laethúla. Suimígí an líon gach lá chun an líon iomlán don tseachtain a fháil.

Lá	Líon na ndaoine a rinne malairt	Iomlán
Dé Luain Malairtí Laethúla:		
Dé Máirt Malairtí Laethúla:		
Dé Céadaoin Malairtí Laethúla:		
Déardaoin Malairtí Laethúla:		
Dé hAoine Malairtí Laethúla:		

Iomlán na seachtaine:

Na Malairtí Laethúla

Tá do chuid roghanna laethúla tábhachtach. Trí mhalairtí beaga laethúla is féidir leat méid ollmhór uisce agus fuinnimh a shábháil – tosaigh anois chun na hacmhainní seo a chaomhnú don todhchaí.

Green-Schools
An Taisce

Timpeall an Tí

Múch na soilse

Bí i do Bhleachtaire Soilse! Sábhálfaidh tú fuinneamh agus airgead má mhúchann tú na soilse gach uair a fhágann tú seomra.

Cas an sconna as

Bí i do Gharda Uisce! Cas an sconna as agus tú ag scuabadh do chuid fiacla nó ag ní na soithí. Is féidir leat suas le 30 lítear uisce a shábháil gach uair.

Tóg cith 5 nóiméad

Sáraigh an clog! Ná fan níos mó na 5 nóiméad faoin gcith. Is féidir leat suas le 50 lítear uisce a shábháil gach uair – agus an fuinneamh a theastaíonn lena théamh a laghdú ag an am céanna.

Ná cuir ach an méid uisce a theastaíonn sa chiteal:

Líon i gceart é! Tabhair aire don chiteal sa bhaile agus ná cuir ann ach an méid uisce a theastaíonn. Sábhálfaidh tú uisce, leictreachas agus airgead.

Bia & Deoch

Ná cuir bia ar bith amú

Sáraigh an bosca bruscair! Is mór is fiú é mura gcuireann tú amú é! Cuireann daoine in Éirinn 30% den bhia a cheannaíonn siad amú. Nuair nach gcuireann tú bia amú, sábhálann tú an t-uisce, an fuinneamh agus na hacmhainní a úsáideadh lena dhéanamh

Dinnéar gan feoil

Bain triail as béile gan feoil! Roghnaigh tráthnóna amháin chun béile plandabhunaithe (glasraí, gráinní, cnónna, torthaí, etc.) a ithe don dinnéar in ionad feola. Cabhróidh tú leis na mílte lítear uisce a shábháil – go háirithe má sheachnaíonn tú mairteoil, muiceoil nó sicín.

Seachain na buidéil aonúsáide

Líon an buidéal seachas an talamh! Is fearr buidéil a líonadh le huisce ná an talamh a líonadh le buidéil! Bain úsáid as an mbuidéal láidir céanna arís agus arís eile in ionad buidéil phlaisteacha a úsáid aon uair amháin. Ní hamháin go sábhálfaidh tú uisce – sábhálfaidh tú an fuinneamh a theastaíonn le buidéil phlaisteacha a dhéanamh agus laghdóidh tú an truailliú ar láithreáin líonta talún

Éadaí & Níochán

Faigh boladh na n-éadaí ar dtús:

Mura bhfuil siad salach, ná nigh iad fós! Faigh boladh do chuid éadaí sula gcuireann tú sa mheaisín níocháin iad. Má úsáideann tú an meaisín níocháin uair amháin, úsáidfidh sé suas le 150 lítear uisce agus scaoilfidh sé micreaphlaistigh (píosaí plaistigh atá beag bídeach agus a dhéanann dochar don chomhshaol). Má úsáideann tú an meaisín níocháin níos lú, beidh an t-uisce níos glaine agus mairfidh do chuid éadaí níos faide.

Bain úsáid as uisce fuar le do chuid éadaí a ní:

Sábhail fuinneamh gach uair le huisce fuar! Sábhálfaidh tú fuinneamh má roghnaíonn tú uisce fuar sa mheaisín níocháin. Úsáidtear timpeall 90% den fhuinneamh i meaisín níocháin chun an t-uisce a théamh ach ní theastaíonn uisce te ó na glantaigh nua-aimseartha.

Cuir ball éadaigh ar díol nó ar fáil saor in aisce:

Cuir ar aghaidh é! Cuir do chuid éadaí in eagar agus cuir na héadaí nach gcaitheann tú ar díol nó ar fáil saor in aisce. Teastaíonn 2,700 lítear uisce chun T-léine cadáis amháin a dhéanamh. Ná cuir acmhainní amú agus cabhraigh le daoine eile nach bhfuil mórán acu.

Cé hiad na malairtí laethúla a dhéanfaidh tusa?

Roghnaigh na malairtí laethúla a dhéanfaidh tusa san fheachtas. Is féidir leat 1-2 mhalairt éagsúla a dhéanamh gach lá nó is féidir leat an mhalairt chéanna (nó na malairtí céanna) a dhéanamh don tseachtain ar fad. Roghnaigh ón liosta seo nó smaoinigh ar do chinn féin!

Níl sibh cinnte céard a dhéanfaidh sibh?

Tá níos mó ná aon bhealach amháin ann leis an bhfeachtas a reáchtáil. Is féidir libh an feachtas a eagrú ar an mbealach is fearr don scoil – is féidir libh malairtí a roghnú a bhaineann le téama amháin nó le téamaí éagsúla. Is féidir libh na malairtí a athrú gach lá nó na cinn chéanna a dhéanamh don tseachtain ar fad!

Seo thíos roinnt samplaí!

Sampla: Scoil A

Roghnaigh Scoil A an téama "Timpeall an Tí".

L: Múch na soilse.
M: Cas an sconna as.
C: Citheanna 5' .
D: Méad ceart uisce sa chiteal.
A: Do rogha!

Sampla: Scoil B

Vótáil Scoil B dhá mhalairt laethúla a dhéanamh don tseachtain ar fad. Roghnaigh siad "Ná caith aon bhia amach" agus "Faigh boladh do chuid éadaí sula níonn tú iad". Bhí cead ag gach duine malairt amháin nó an dá mhalairt a dhéanamh gach lá den tseachtain.

Uisce agus Fuinneamh sa Saol gach Lá:

Bíonn uisce agus fuinneamh an-tábhachtach inár saol ó lá go lá, fiú ar bhealaí nach dtugaimid faoi deara. Teastaíonn uisce chun beagnach gach rud a úsáidimid a dhéanamh – agus teastaíonn fuinneamh ag gach céim den phróiseas sin: don chumhacht, don phróiseáil agus don iompar.

Féachaimis ar shaolré T-léine. Cé mhéad uisce agus fuinnimh a theastaíonn chun T-léine a dhéanamh agus a iompar – agus chun aire a thabhairt di tar éis duit í a cheannach? Cé mhéad uisce a theastaíonn le go bhfásfaidh an cadás? Cé mhéad fuinnimh a theastaíonn chun an T-léine a ní agus a thriomú sa bhaile? Cén tionchar a d'fhéadfadh a bheith ag an tsiopadóireacht a dhéanaimid ar an tsaolré seo?

Féach ar na céimeanna seo. An bhfuil tú in ann na ceangail idir uisce agus fuinneamh a nochtadh? An féidir leat smaoineamh ar ghnáthrudaí eile a bhfuil saolré acu atá an nós shaolré na T-léine?

Saolré T-léine

1 Feirmeoireacht Chadáis:

Fásann cadás ar fheirmeacha i Stáit Aontaithe Mheiriceá, san India, sa tSín agus i dtíortha eile. Teastaíonn méid ollmhór uisce (timpeall 2,700 lítear le haghaidh T-léine amháin) ón gcadás agus teastaíonn níos mó lotnaidicídí ón gcadás ná mar a theastaíonn ó bharra eile. Féadann leis na lotnaidicídí seo dochar a dhéanamh d'éiceachórais agus do shláinte an duine.

2 An Cadás a Bhaint agus a Scaradh

Úsáidtear meaisíní chun an cadás a bhaint, chun na snáithíní cadáis a scaradh ó na síolta agus chun burlaí a dhéanamh de na snáithíní cadáis.

3 An Turas go dtí an Muileann Sníomhacháin

Tugtar na burlaí ar thrucailí go dtí muileann sníomhacháin chun na snáithíní cadáis a shníomh. Tá an chuid is mó de na muilte seo san India agus sa tSín.

4 An Cadás a Shníomh, a Fhí & a Dhathú:

Úsáidtear meaisíní an-chasta chun an cadás a shníomh ina shnáth agus ansin chun an snáth cadáis a fhí ina éadach. Ansin, déantar an t-éadach a théamh, a thuar agus a dhathú le ceimiceáin. Uaireanta, scoiltear na ceimiceáin sin isteach in aibhneacha, etc. agus déanann siad dochar don uisce.

5 Éadaí a Dhéanamh:

Tugtar an t-éadach cadáis go dtí monarchana agus fuann oibrithe le chéile é chun T-léinte agus éadaí eile a dhéanamh. Tá an-chuid de na monarchana seo lonnaithe sa Bhanglaidéis, san India, sa tSín agus sa Tuirc agus is minic a bhíonn obair chrua agus pá íseal ag na hoibrithe.

6 Na hÉadaí a Sheoladh timpeall an Domhain

Tugtar T-léinte agus éadaí eile ar longa, traenacha agus trucailí go dtí tíortha saibhre. Tá lorg carbóin ollmhór ag baint le héadaí a dhéanamh. Is é seo is cúis le 10% de na hastaíochtaí carbóin ar domhan.

7 Do chuid éadaí a chaitheamh agus aire a thabhairt dóibh sa bhaile

Ar deireadh, sroicheann an t-léine do theach, ag tosú na tréimhse is troime ar acmhainní ina saolré.

Ag ní agus ag triomú in athuair, úsáidfear líon mór uisce agus fuinnimh chun na héadaí a choiméad glan.

Féach ar an bhfíseán seo le tuilleadh a fhoghlaim.

Ar mhaith leat a fháil amach faoin mearfhaisean

Féach ar na hacmhainní seo!

- Clothes Sharing Live Webinar on 10 March (Register Now!)
- Gníomhaíocht faoi Lorg ár gCuid Éadaí ar an Uisce
- Global Threads: The Journey of Fast Fashion Resource
- Let's Fix Fast Fashion Campaign