

# Puingean Feumail



Gus ur beatha a dhèanamh nas fhasa, seo molaidhean airson dòighean gus nighe làmhan a thoirt a-steach don latha àbhaisteach sgoile. Tha sinn an dùil gun dèan na beachd-smuaintean seo clann nas mothachail mu nighe an làmhan. Tha sinn air cuid de na prìomh chleasan anns a bheilear a' nighe làmhan a thoirt a-steach agus lorgaidh sibh cuideachd beachd-smuaintean ùra a tha a' buntainn gu sònraichte ri nighe làmhan. Ach cuimhnichibh gu bheil am pasgan seo air a dhèanamh do shreath de dhiofar bhuidhnean-aoise agus chomasan (bho Sgoil-Àraich gu Prìomh 2). Mar thoradh, dh'fhaoidte nach bi na cleasan uile freagarrach don chloinn uile



## Fuine

Tha e fìor chudromach làmhan a nighe mus tèid biadh sam bith a dheasachadh, agus mar sin is e cleas feumail a tha ann am fuine daonnan. Nam bu toil leibh briogaidhean Handy a dhèanamh, tha e furasta innealan-gearraidh le cumadh làimhe fhaighinn (is urrainn dhuibh iad seo a cheannach sa chuid as motha de bhùithtean le bathar-cidsin).



## Dèanamh làraich làimhe

A' cleachdadh taois no crèadh, dh'fhaodadh a' chlann coimeas a dhèanamh eadar làraich nan corragan aca no nan loidhnichean a tha air na làmhan aca.



## Gillean-mirein Handy

Dh'fhaodadh clann gillean-mirein Handy a dhèanamh dhaib' fhèin le seann mhiotagan.



## Sreothartaich

A thuilleadh air a bhith a' nighe làmhan, tha e cudromach gum bi sinn a' glacadh sreothart ann an neapraig airson bacadh a chur air fuachd no flu a' sgaoileadh. Airson gun tog clann an cleachdadh, is e an rud as fheàrr gu seall sibh dhaib' dè bhios sibh fhèin a' dèanamh nuair a bhios sibh a' sreothartaich no a' casadaich. Cuimhnichibh bhur sròn is beul a chòmhdach le neapraig pàipeir agus an uair sin an neapraig a chur don bhin agus bhur làmhan a nighe.



## A' sgrùdadh làmhan

A' cleachdadh glainne-meudachaidh, dh'fhaodadh a' chlann coimhead gu dlùth air na làmhan agus na h-iongan aca fhèin.



## Dealbhan-cluich agus rannan.

Tha dealbhan-cluich agus rannan ann a tha gu sònraichte ag ainmeachadh làmhan agus chorragan. Mar eisimpleir 'A' chorrach bheag seo'.



## Buntainn

Dh'fhaodadh seo a bhith a' gabhail a-steach rudan mar sheòrsachadh stuthan eadar-dhealaichte gu cruaidh, bog, garbh no mìn agus mar sin air adhart, no dh'fhaodadh clann an làmhan a chur a-steach a bhroinn 'Baga faireachdainn' agus feuchainn ris na rudan a tha na bhroinn a dhealbhadh don chloinn eile.



## Cleasan a-mvigh

Faodaidh a bhith a' coimhead as dèidh phlanntaisean agus dhithein, agus a' dol air cuairtean-nàdair, a bhith feumail seach gu bheil tòrr salachair ri fhaicinn air làmhan anns na cleasan seo.



## Dannsa

Carson nach dèan sib' fhèin agus a' chlann suas dannsa Handy dhuib' fhèin? Dh'fhaodadh seo a bhith a' gabhail a-steach rud sam bith le tòrr ghluasadan làimhe (gu h-àraidh suathadh no bualadh làmhan ri chèile).



## Dèanamh siabainn

Dè mu dheidhinn an siabann agaib' fhèin a dhèanamh? Gus rudan a thòiseachadh, seo measgachadh simplidh.

Na dh'fheumas sibh – Bleideagan siabainn, dath-bidhe sruthach, uisge, ola glasaich, bobhla agus sreang (airson siabann air sreing).

Mar a nì sibh e – Dòirt mu 3 chupannan de bhleideagan siabainn don bhobhla. Cuir ann cupa no cupa gu leth uisge cuide ri boinnean den dath-bidhe. Measgaich na tha anns a' bhobhla le ur làmhan gus a bheil e cho tiugh ri taois chluiche. An uair sin suath rud beag de dh'ola ghlasraich eadar ur boisean, gus cumadh sam bith a thogras sibh a thoirt air. Gus siabann air sreing a dhèanamh, gearr pìos sreing agus ceangail na cinn ri chèile. Put an ceann leis a' chnot gu faiceallach a-steach don chumadh a tha sibh air a dhèanamh. Leig leis an t-siabann chrìochnaichte seasamh agus fàs cruaidh fad na h-oidhche.



## Iomhaigh Handy

Air an làrach-lìn againn, lorgaidh sibh iomhaigh de Handy a ghabhas a luchdachadh a-nuas. Faodaidh sibh seo a chlà-bhualadh gu meud sam bith a thogras sib' fhèin, airson a chleachdadh ann an tòrr dhòighean eadar-dhealaichte. Mar eisimpleir, dh'fhaodadh sibh seo a chleachdadh gus an clàr duaise agaib' fhèin a dhèanamh, no dh'fhaodadh sibh Handy mòr a chlà-bhualadh agus a chur air bòrd-cairte gus a bhith na neach-sgrùdaidh airson nighe làmhan.



## Taisbeanadh Handy.

Dh'fhaodadh clann nas sine na postairean Handy aca fhèin a pheantadh, no dh'fhaodadh iad fiù's taisbeanadh goirid a dhèanamh (mu dheidhinn cho cudromach 's a tha e làmhan a nighe) don chòrr den sgoil.

Gun teagamh, chan eil an-seo ach molaidhean de na seòrsachan chleasan a bhiodh nighe làmhan nan lùib. Tha sinn cinnteach gum bi gu leòr beachd-smuaintean agaib' fhèin cuideachd. Gu dearbh, faodaidh sibh fiù's na molaidhean seo a cho-roinn le luchd-obrach eile. Dìreach cuiribh na beachd-smuaintean agaibh airson cleasan air fòram deasbaireachd làrach-lìn Bliadhnaichean Tràtha Ionnsachadh agus Teagasg Alba [www.ltscotland.org.uk/earlyyears](http://www.ltscotland.org.uk/earlyyears)

Bitheagan.  
Glan do làmhan dhiubh.



healthier  
scotland  
SCOTTISH GOVERNMENT