

Fòcas

- Lorg nàdar
- Cuimhneachd
- A' mothachadh mhion-phuingean
- Mothachadh air gnèithean ainmhidhean

Cuin?

San latha no san oidhche

Càit?

Ann an suidheachadh sam bith a-muigh

Meud buidhne

1 chom-pàirtiche no barrachd

Aoisean

10 agus nas sine

Na tha a dhìth ort

Mata no cuisean, pios pàipeir, peansail, peann no peann-comharraidh

Carson a dhèanadh tu e?

A' dèanamh ceangal ri nàdar, a' togail sgilean amhairc, agus a' toirt ciùineachd agus feòrachas a-steach nad latha.



Spot Suidhe

Gabh air do shocair, Èist gu dlùth, Lorg nàdar

Dè th' ann?

Tha Spot Suidhe na àite air am bi thu a' tadhal gu cunbhalach agus a' suidhe gu socrach, ag amharc mun cuairt agus a' dèanamh ceangal ri nàdar. Tha e a' cuideachadh ann a bhith a' togail mothachadh, ciùineachd agus feòrachas.

1. Taghan Spot agad

- **'S ann faisg air an taigh a tha nas fheàrr**—gàrradh, pàirc, bad sàmhach ri taobh an rathaid.
- **Lorg comharraidhean fiadh-bheatha.** Nach eil thu air sion fhaicinn fhathast? Cuir ann bòrd-eun no taigh-òsta bhiastagan.
- Dèan cinnteach gu bheil thu a' faireachdainn sàbhailte agus cofhurtail.

2. Faigh Cofhurtail

- Thoir leat mata, cuisean, no cleachd being.
- Cuir dheth am fòn-làimhe agad no cuir e na thost.
- Gabh air do shocair san t-sàmhchair.

3. Cleachd do Chiad-fàthan

Cuir ceist ort:

- Dè tha mi a' **cluinntinn**?
- Dè tha mi a' **faicinn**?
- Dè am **fàileadh** a tha mi a' faighinn?
- Dè dh'fhaodas mi a' **beantainn**?
- Am faod mi **blas** fhaighinn de rud sam bith sàbhailte?

4. Clàraich na Tha Thu A' mothachadh

- Dèan sgeidse dhe no sgrìobh sìos na tha thu a' faicinn, a' cluinntinn agus a' faireachdainn.
- Dèan nota de dh'atharrachaidhean gach turais – side, dathan, comharraidhean de dh'ainmhidhean.

5. Gabh air do Shocair

- Cuir seachad mu 15 mionaid.
- Tòisich ann an sàmhchair agus am faigh thu nas fhaisge air fiadh-bheatha.
- An uair sin, co-phàirtich na beachdan-sùla agad le daoine eile.



Comhairle

Chan fheum an *Spot Suidhe* agad a bhith daonnan san aon àite. Air saor-làithean? Aig pàirc ùr? A' tadhal air teàrmann nàdair? Cleachd an aon dòigh-obrach "suidh agus seall" ge be air bith càit a bheil thu. Bidh e gad chuideachadh ann a bhith a' dèanamh ceangal ri àitichean ùra ann an dòigh bhrioghmhor.

#NatureNeedsHeroes

www.lochlomond-trossachs.org/naturehub

LOCH
LOMOND
& THE TROSSACHS
NATIONAL PARK

