

# Cruthaich clàr-cluiche do bheatha



Leabhar-obrach gus do  
chuideachadh sgeulachd do  
bheatha innse tro cheòl



# Cumhachd Ciùil

## Tha an leabhran dha na h-uile

Tha sgeul-beatha againn uile a chuireadh ri chèile le amannan, daoine is àitichean chudromach.



An do chuala thu a-riamh pìos ciùil a thug air ais thu gu àm sònraichte nad bheatha? No an do dh'èist thu ris an radio is chuala thu òran a chuireas neach sònraichte nad chuimhne?



Tha faireachdainn no cuimhne phearsanta ceangailte ri na fuinn sin. Uile gu lèir nì iad clàr-cluiche do bheatha.





Faodaidh èisteachd ri ceòl a tha pearsanta dhut eanchainn an-fhoiseil a dhèanamh suaimhneach, do thogail nuair a bhios tu a' faireachdainn ìosal agus fiùs toirt air an tìde a dhol seachad nas luaithe.

'S e buidheann-charthannais ciùil is seargadh-inntinn a tha ann am Playlist for Life. Thairis air bliadhnaichean de rannsachadh saidheans thathas air sealltainn gun dèan èisteachd ri clàr-cluiche pearsanta beatha le seargadh-inntinn nas fhasa agus nas tlachdmhor.

Faic ar comhairle mu dheidhinn mar a chuidicheas ceòl le seargadh-inntinn aig crìoch an leabhar seo. Son tuilleadh fiosrachaidh thig gu **www.playlistforlife.org.uk** no cuir fios thugainn air **0141 404 0683**.

Tha ceòl sònraichte aig ìre eanchainn leis gu bheil e a' dùsgadh diofar cheàrnaidh den inntinn aig an aon àm. Tha seo a' ciallachadh gun ruig ceòl cuid de earrainnean na h-eanchainn ged a bhiodh pàirtean eile air am milleadh.

Anns an leabhar-obrach seo bheir sinn thu tro gach ceum de clàr-cluiche a chruthachadh dhuit fhèin no dha neach-dàimh.

**Cùm a' dol a leughadh gus tòiseachadh air do chlàr-cluiche fhèin...**

# San toiseach

Òran a chuireas an sgìre dam buin thu nad chuimhne. Còmhlan ainmeil ionadail. Fonn a chluinnear tric aig cuirmean. Ceòl sgobaidhean spòrs. Dannsa traidiseanta.

Tha ar n-àite breith, an sgìre dam buin ar teaghlach agus far an do thogadh sinn uile a' toirt buaidh mòir air cò sinne. Tha òrain ann a bheir ort faireachdainn faisg air fheadhainn as an aon àite riut fhèin ann am priob na sùla agus dàin a bheir air ais thu gu àite is uair anns a' bhad.

A bheil òrain ann a chuireas nad chuimhne cò às a tha thu no àit a tha sònraichte dhuit?



**Òran:**  
I belong to  
Glasgow  
Will Fyffe

“

Rugadh mi ann an Glaschu agus tha am port seo a' cur mo phàrantan is làithean m' òige nam chuimhne.

Catherine

**Cuimhne  
ciùil**



Lìon a-steach do chuid cuimhne is òrain gu h-ìosal – cleachd dìreach aon bhogsa no lìon iad gu lèir. Faodar a dhol air adhart gun ath earrainn agus tilleadh gun earrainn seo a-rithist ma thoileas sibh.

**Òran:** *I belong to Glasgow le Will Fyffe*  
**Cuimhne:** *Mo bhaile is mo phàrantan*

**Òran**

**Cuimhne:**

**Òran**

**Cuimhne:**

**Òran**

**Cuimhne:**

# D' òige

Tàlaidhean. Rannan cloinne. An t-òran a b' fheàrr leat bho chòisir na sgoile. Fonn a bhiodh d' athair a' feadailich. Òrain cluiche. Ceòl creideimh. Òrain spòrs. Fuinn leide nan Girl Guides.

Fuirichidh cuid de dh' òrain òige còmhla ruinn gu bràth. Tha ceòl gar cuairteachadh bho rugadh sinn agus bidh fiùs air chiad cuimhne ceangailte ri ceòl.

**Òran:**

We'll Meet Again  
Vera Lynn

“

Bha mi 12 bliadhna a dh'aois nuair a thòisich an cogadh, tha cuimhne agam a bhith ag èisteachd ris an òran seo lem theaghlach.

Mary

**Cuimhne  
ciùil**



A bheil òrain ann a chuireas d' òigridh nad cuimhne?

Lìon do chuid òrain is cuimhne gu h-ìosal.

**Òran:** *We'll Meet Again le Vera Lynn*

**Cuimhne:** *Agèisteachd le mo theaghlach*

**Òran**

**Cuimhne:**

**Òran**

**Cuimhne:**

**Òran**

**Cuimhne:**

# Do bhrag cuimhne

Tha saidheans air innse dhuinn gu bheileas a' cruthachadh barrachd cuimhne eadar aoisean 10 agus 30 na aig àm sam bith eile nar beatha. Canaidh feadhainn am 'brag cuimhne' ri seo.

Ma dh'iarrrtas tu cuimhne ciùil às an àm seo is dòcha gun lorg thu barrachd dhiubh, ged a bhios cuimhne làidir agaibh bho amannan eile nad bheatha cuideachd.

## Oibrich a-mach do bhrag cuimhne

Bliadhna breith:      Toiseach:  
 + 10 =

Bliadhna breith:      Crìoch:  
 + 30 =

Nach tagh thu bliadhna no dhà às a' bhrag cuimhne agaid is seall ri na bliadhnaichean sin ann an 'Leabhar 100 Bliadhna'?



Sàr  
ghoireas

## Leabhar 100 Bliadhna

Chruinnich sinn na prìomh 100 de gach bliadhna bho 1915–2015, saor is an-asgaidh aig [www.playlistforlife.org.uk/the-100-years-book](http://www.playlistforlife.org.uk/the-100-years-book) no ceannach leabhar aig 0141 404 0683.





Lìon do chuid òrain is cuimhne gu h-ìosal.

**Òran:** *In the Mood le Glenn Miller*

**Cuimhne:** *Mo laithean a' dannsa*

**Òran**

**Cuimhne:**

**Òran**

**Cuimhne:**

**Òran**

**Cuimhne:**

# Cuimhne shònraichte

Bainnsean. Saor-  
làithean teaghlach. Cinn  
bliadhna mòra. Breith  
leanaibh. Ciad cuirmean-  
ciùil. Ceumnachaidh.  
Oidhcheannan pàrtaidh.

Comharrachadh, bidh ceòl  
co-cheangailte ri amannan  
chudromach is tachartasan  
shònraichte – òran is dòcha  
bhon chiad chuim-ciùil agad  
no am fonn a chuireadh tu air  
do chasan aig pàrtaidh.

Dè an ceòl a chuireas  
tachartas sònraichte no àm  
dòigheil nad chuimhne?



Cuimhne  
ciùil



Òran:  
Amazed  
Lonestar



Bidh Calum, an  
duine agam, a' gabhail  
seo dhomh. Seo òran  
ar bainnse.

Carol

Lìon do chuid òrain is cuimhne gu h-ìosal.

**òran:** *Amazed le Lonestar*

**Cuimhne:** *Ar là-pòsaidh*

**Òran**

**Cuimhne:**

**Òran**

**Cuimhne:**

**Òran**

**Cuimhne:**

# Òrain a bheir ort seinn



An clàr karaoke agad. Ceòl tarraingeach sanas-reice. Na fuinn càr as fheàrr leat. Ceòl telebhisean

Tha puirt ann a chuireas ann an sunnd sinn agus a bheir oirnn seinn Cuiridh na h-òrain ri clàr-cluiche do bheatha.

Dè na h-òrain a bheir ort seinn is dannsa?



Sàr  
ghoireas

## BBC Music Memories

Tha farsaingeachd mhòr de cheòl aig làrach-lìn BBC Music Memories gus do chuideachadh clàr-cluiche do bheatha a chuir ri chèile. Gheibh thu an goireas aig <http://musicmemories.bbcrewind.co.uk>

Lìon do chuid òrain is cuimhne gu h-ìosal.

**Òran:** *Super Trouper*

**Cuimhne:** *Saor-làithean charabhan teaghlaich  
anns an Spàinn*

**Òran**

**Cuimhne:**

**Òran**

**Cuimhne:**

**Òran**

**Cuimhne:**

# Daoine chudromach

Fuinn a chòrd ris an teaghlach. Puirt a bhiodh do phàrantan a' gabhail. Fuinn a bhiodh caraidean a' toirt dha chèile. Ceòl a chuireas cuideigin sònraichte nad chuimhne.

'S e a th'ann an ceòl sàr-dhòigh ceangal a dhèanamh ri ar luchd-gràidh. Nach feuch sibh an dòigh seo gus ceangal ri neach tro cheòl?

**Smaoinich air neach a tha cudromach nad bheatha is lean na ceumannan seo:**

- 1 A bheil òran ann a chuireas iad nad chuimhne? Carson a chuireas an t-òran sin iad nad chuimhne?
- 2 Cuir teacsa, fios no post-d gun neach gus còmhradh fòn no bideo a chuir air dòigh còmhla riutha. Iarr orra smaoineachadh mu òran a bheir orra smaoineachadh ortsa.
- 3 Bruidhinn riutha is cluich no seinn am port riutha. Bruidhinn mu do chuid cuimhne orra is am fonn. An cuimhnich iadsan air cuideachd? Dè am fonn a thagh iad? Dè an cuimhne a tha acasan?



**Òran:**  
The Air  
I Breathe  
The Hollies

Cuimhne  
ciùil



Nuair a thòisich sinn a' falbh le chèile, bhiodh Iain a' cluich a' phuirt seo dhomh sìos am fòn. Bha e cho àlainn.

Lynda

Lìon do chuid òrain is cuimhne gu h-ìosal.

**Òran:** *The Air I Breathe le The Hollies*

**Cuimhne:** *Nuair a thòisich mi a' falbh le Iain*

**Òran**

**Cuimhne:**

**Òran**

**Cuimhne:**

**Òran**

**Cuimhne:**

# Do chlàr-cluiche

Meal do naidheachd! Ghabh thu na ciad ceumannan gus clàr-cluiche do bheatha a chruthachadh. Canar "clàr-cluiche" ri sreath de òran son cluiche, thàinig ainm ar buidhne-charthannais bhon sin.



Cruthaich liosta goireasach de na fuinn air a' chlàr-cluiche. Ma tha goireas eadar-lìn agad fhèin no aig neach as aithne dhut, cuir na òran a-steach air an làrach-lìn againn agus cuiridh sinne clàr-cluiche Spotify thugad an asgaidh le na fuinn agad gus an èist thu riutha air choimpiutar no fòn-làimhe.

[www.playlistforlife.org.uk/playlist-maker](http://www.playlistforlife.org.uk/playlist-maker)

**Ainm an òrain**

**Seinneadair**

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



**Ainm an òrain**

**Seinneadair**

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## Ciamar a dh'èistear ri do chlàr-cluiche

Cha ruig thu an leas goireasan ùra gus èisteachd ri do chuid òrain. Mholamaid an t-uidheam a fhreagras oirbh fhèin a chleachdadh, oibrichidh CDs, caseit is clàran LP glè mhath a-rèir dè a chleachdas tu son èisdeachd ri ceòl.

Tha comhairle gu leòr mu theicneòlas is dòighean èisdeachd ri ceòl air an làrach-lìn againn:

**[www.playlistforlife.org.uk/  
how-to-listen](http://www.playlistforlife.org.uk/how-to-listen)**

Son comhairle is cuideachadh a thaobh do chlàr-cluiche a dhèanamh cuir fios thugainn:

✉ **[info@playlistforlife.org.uk](mailto:info@playlistforlife.org.uk)**

☎ **0141 404 0683**

📘 **[facebook.com/  
playlistforlifeUK](https://facebook.com/playlistforlifeUK)**

# Mar a chleachdas tu do cheòl

Seo còig molaidhean ciamar is cuin a dh'èistean tu ri do chlàr-cluiche gus cumhachd eanchainn ciùil phearsanta a chuir gu feum.

Faodaidh na molaidhean seo a bhith feumail do neach sam bith, chan e dìreach feadhainn le seargadh inntinn.

1

## Ag èisteachd còmhla

'S e èisteachd còmhla, aghaidh ri h-aghaidh no air am fòn, fear de na rudan as fheàrr mu chlàr-cluiche pearsanta. Bruidhinn ri caraid no luchd-dàimh mun chuimhne ciùil agad.



2

## Fois

Nuair a bhios droch là ann, cleachd an clàr-cluiche mar dòigh faochadh a ghabhail. Cuir air an ceòl is gabh 30 mionaidean dhut fhèin.





3

### Èist son leth-uair a-thìde ro obair dhuilich

Tha rannsachadh a' sealltainn gun dèan e obair nas fhasa dhut ma dh'èistean tu ris a' chlàr-cluiche agad son leth-uair a-thìde.

4

### Cùm agad e nuair a bhios tu a' siubhal

Ma tha thu comasach air an taigh fhàgail is cluicheadair MP3 agad, cuimhnich a thoirt leat. Agus faod thu èisteachd uair is àite sam bith a thoilleas tu. Na dìochuimhnich bataraidh an uidheim a chumail làidir!

5

### A' ceangal le càch

Nuair a bhios còmhradh a' fàs duilich, faodaidh e a bhith na chuideachadh bruidhinn mu na h-òrain air a' chlàr-cluiche agad.



**A' ceangal  
daoine  
tro cheòl**



**Playlist  
for Life**



**[www.playlistforlife.org.uk](http://www.playlistforlife.org.uk)**

Playlist for Life, Unit 1, Govanhill Workspace, 69 Dixon Road, Glaschu G42 8AT  
© 2020 Playlist For Life. Na còirichean uile glèidhte. Buidheann-charthannais chlàraichte: SC044072