Bileog Oibre 1 – Caidrimh shláintiúla a choinneáil - cártaí cás-staidéir (leathanach 1)

Daniel agus Raj

Tá Daniel agus Raj ina gcairde ó thosaigh siad sa mheánscoil sa Mheán Fómhair seo caite. Cleasaithe is ea an bheirt acu agus faigheann siad ar aghaidh go maith le chéile. Ach é sin ráite, d'imir Daniel cleas gránna ar Raj aréir. Thaifead sé eachtra agus d'uaslódáil sé an taifead ar na meáin shóisialta. Tá sé feicthe ag gach duine sa scoil agus tá Raj náirithe.

1. Cad í an fhadhb?
2. Cén fáth a mbeidís á n-iompar féin mar sin?
3. Cad a chaithfidh tarlú chun an cás seo a fheabhsú?
4. Cén duine ar cheart dóibh cabhair agus comhairle a iarradh orthu?

Lee agus Sam

Thosaigh Lee agus Sam ar an meánscoil le chéile. Tá siad sna ranganna céanna ar fad agus tá siad ina ndlúthchairde anois. Tá grúpa cairde níos mó ag Lee ná mar atá ag Sam agus le gairid tá an grúpa sin tosaithe ag vápáil thart ar chúl na scoile gach maidin. Tá Lee ag iarradh go leanúnach ar Sam dul in éineacht leo. Níl Sam ag iarradh dul ag vápáil i ndáiríre, ach tá faitíos air go gcaillfidh sé cairdeas Lee.

1. Cad í an fhadhb?
2. Cén fáth a mbeidís á n-iompar féin mar sin?
3. Cad a chaithfidh tarlú chun an cás seo a fheabhsú?
4. Cén duine ar cheart dóibh cabhair agus comhairle a iarradh orthu?

Zara agus Jules

Tá Zara agus Jules ina gcairde ó bhí siad sa bhunscoil. Bíonn rud éigin le rá acu lena chéile i gcónaí agus tá an acmhainn grinn chéanna acu. Tá siad tite amach lena chéile mar go bhfaca Zara pictiúr de Jules ar na meáin shóisialta ag pógadh dhuine éigin a bhfuil an tsúil aici orthu. Tá a cairdeas le Jules briste ag Zara agus níl sí ag iarradh labhairt le Jules níos mó.

1. Cad í an fhadhb?
2. Cén fáth a mbeidís á n-iompar féin mar sin?
3. Cad a chaithfidh tarlú chun an cás seo a fheabhsú?
4. Cén duine ar cheart dóibh cabhair agus comhairle a iarradh orthu?

Harry agus Mo

Tá Harry agus Mo ina gcairde le fada. Beagnach gach maidin nuair a théann siad ar an mbus cóipeálann Harry obair baile Mo. Tá cúpla gearán déanta ag Mo, ach is amhlaidh a thosaíonn Harry ag gáire faoi. Tá an cás seo ag cur an-chantal ar Mo, ach mar gheall go bhfuil sé ag tarlú le fada, níl a fhios aige cén chaoi lena stopadh.

1. Cad í an fhadhb?
2. Cén fáth a mbeidís á n-iompar féin mar sin?
3. Cad a chaithfidh tarlú chun an cás seo a fheabhsú?
4. Cén duine ar cheart dóibh cabhair agus comhairle a iarradh orthu?

Bileog Oibre 1 – Caidrimh shláintiúla a choinneáil - cártaí cás-staidéir
(leathanach 2)

Jamie agus Kai	Jordan agus Chris
Ní fada go mbeidh an turas scoile ann agus tá a gcuid airgid íoctha ag gach duine. Maidin amháin, agus iad leo féin, insíonn Jamie do Kai nach bhfuil sé íoctha aigesean go fóill. Ba bhreá leis dul ar an turas ach níl aon bhealach aige leis an airgead a fháil agus íoc as. Deir sé go magúil go bhféadfadh Kai an t-airgead a ghoid go héasca as an siopa ina mbíonn sé ag obair ag an deireadh seachtaine: "Ar ndóigh ní fiú dada €50 dóibh sin!" Tá Jamie ar dhuine de na cairde is fearr atá ag Kai agus ba bhreá le Kai go bhféadfadh sé dul ar an turas. Airíonn sé faoi bhrú an t-airgead a ghoid chun cuidiú le Jamie íoc as an turas. 1. Cad í an fhadhb? 2. Cén fáth a mbeidís á n-iompar féin mar sin? 3. Cad a chaithfidh tarlú chun an cás seo a fheabhsú? 4. Cén duine ar cheart dóibh cabhair agus comhairle a iarradh orthu?	Tá Jordan agus Chris tosaithe ag dul amach le chéile. Bhí siad ag an bpictiúrlann cúpla uair agus bíonn siad le chéile ag am lóin sa scoil formhór an ama. Tá sceitimíní ar Chris, mar go bhfuil an tsúil aige ar Jordan ó thús na bliana! Tá foireann chispheile Chris tar éis a bheith ag traenáil i rith am lóin le seachtain anuas, mar go mbeidh siad ag imirt an deireadh seachtaine seo romhainn. Tá Jordan éirithe fuaránta leis, níl sí ag freagairt téacsteachtaireachtaí, agus ní bhíonn sí an-sásta nuair a bhíonn siad le chéile, ag rá go bhfuil Chris ag cur a chuid cispheile chun cinn ar a gcaidreamh. 1. Cad í an fhadhb? 2. Cén fáth a mbeidís á n-iompar féin mar sin? 1. Cad a chaithfidh tarlú chun an cás seo a fheabhsú? 2. Cén duine ar cheart dóibh cabhair agus comhairle a iarradh orthu?