



Oideachas Caidrimh agus Gnásasachta Bliain 3

Deartha chun tacú le gearrchúrsa OSPS na
Sraithe Sóisearaí (2023)

Gníomhaíochtaí
chun tacú le
teagasc Churaclam
nuashonraithe
OSPS na Sraithe
Sóisearaí 2023



An Roinn Oideachais
Department of Education



NCCA

An Chomhairle Náisiúnta
Curraim agus Measúnachta
National Council for
Curriculum and Assessment





Is faoi stiúir na Roinne Oideachais a forbraíodh an t-aonad foghlama seo, le tacaíocht ón gComhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta agus ó Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte.

Tá buíochas ar leith tuillte ag na scoláirí, ag na múinteoirí agus ag na scoileanna a bhí páirteach i bpíolótú na ngníomhaíochtaí.

Foilsithe: 2025



Clár na nÁbhar:

Réamhrá	2
Gníomhaíochtaí foghlama	5
Tascanna Measúnaithe	6
Gníomhaíocht 1 – Na meáin shóisialta agus féinmheas	7
Gníomhaíocht 2 – Róil agus ionchais inscne	13
Gníomhaíocht 3 – Ní ghabhfar leithscéal!	19
Gníomhaíocht 4 – Tionchar an chultúir choitinn	31
Gníomhaíocht 5 – Pornagrafaíocht: Cén dochar?	40
Gníomhaíocht 6 – Coiscíní agus frithghiniúint	47
Gníomhaíocht 7 – Ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha	56
Gníomhaíocht 8 – Gníomhaíocht ghnéasach níos sábháilte	64
Gníomhaíocht 9 – Ná bíodh aiféala ort!	70
Gníomhaíocht 10 – An t-iomlán a thabhairt le chéile	76

Réamhrá

Is é aidhm an OSPS mar atá leagtha amach i sonraíocht OSPS an CNCM don tSraith Shóisearach:

féinfheasacht agus féinfhiúntas dearfach an dalta a fhorbairt; an t-eolas, an tuiscint, na scileanna, na meonta agus na luachanna a fhorbairt a chuirfidh ar a chumas saol sásúil sláintiúil a chaitheamh: cur ar a chumas caidrimh mheasúla cheanúla, leis féin agus le daoine eile, a chruthú, a chothú agus a choinneáil: agus cur lena chumas cur go dearfach leis an tsochaí.

Is cuid lárnach den OSPS é an tOideachas Caidrimh agus Gnéasachta (OCG). Tá tábhacht ar leith leis do dhaoine óga ag an gcéim seo dá saol, agus ciall á baint acu as eispéiris, as teachtaireachtaí, as íomhánna agus as eolas faoi chaidrimh agus faoin ngnéasacht ó raon foinsí amhail a bpiaraí, na meáin agus foinsí ar líne. Cé gur féidir leis na rudaí sin go léir a bheith úsáideach, is féidir leo a bheith mar bhunús le faisnéis mhícheart, mhíthreorach nó fiú dhochrach. Tá sé tábhachtach mar sin go bhfaigheann daoine óga deiseanna chun caidrimh agus saincheistanna gnéasachta a phlé go sábháilte sa bhaile, sa scoil agus i suímh chuí eile.

Tacaítear leis an bhfoghlaim ar fad san OSPS le trí ghné thrasearnálacha atá mar bhunús le teagasc agus foghlaim éifeachtach san OSPS: **feasacht, idirphlé,** agus **machnamh agus gníomhaíocht**. Tá sé tábhachtach go mbíonn deiseanna á gcruthú ag na múinteoirí le haghaidh na ndaltaí ar bhealach comhfhiúrach féinfheasacht níos mó a bheith acu orthu féin agus feasacht níos mó a bheith acu ar dhaoine eile; ceachtanna a dhearadh lena spreagtar idirphlé sa seomra ranga; agus daltaí a spreagadh chun machnamh a dhéanamh ar a bhfuil á fhoghlaim acu agus ar a bhfuil i gceist lena saol anois nó sa todhchaí.

Tá na gníomhaíochtaí san acmhainn seo ailínithe le raon torthaí foghlama laistigh de Shraith 3 de churacclam OSPS na sraithe sóisearaí, (Caidrimh agus gnéasacht), agus Sraith 1 (Tuiscint orm féin agus ar dhaoine eile). Tógann siad ar an bhfoghlaim ar tugadh aghaidh fúithi in Aonaid 1 agus 2 OCG. Tá na gníomhaíochtaí go léir deartha lena múineadh agus tagairt á déanamh do fhorbairt an CNCM. Cuimsíonn sí treoir maidir le OSPS a theagasc ar bhealach sábháilte agus éifeachtach, agus tugtar treoracha le haghaidh acmhainní breise.

Úsáid a Bhaint as an Acmhainn

Is treoirlíne amháin iad na gníomhaíochtaí laistigh de OCG 3. Tá gach seomra ranga difriúil agus is iad na múinteoirí is fearr atá in ann cinneadh a dhéanamh faoi na rudaí is éifeachtaí ina seomra ranga.

Soláthraíonn an acmhainn seo go leor smaointe agus gníomhaíochtaí chun plé agus foghlaim a spreagadh, agus d'fhéadfadh sé go mbeadh níos mó ná ceacht amháin ag teastáil ó roinnt topaicí. Ag brath ar riachtanais do dhaltaí agus an t-am atá ar fáil, féadfaidh tú a roghnú na gníomhaíochtaí a oiriúnú de réir mar is cuí. Tosaíonn gach ceacht le gníomhaíocht spreagtha oscailte, agus deis ina dhiaidh sin chun léargais ar an ábhar a iniúchadh agus a fhorbairt, agus



críochnaíonn gach ceacht le machnamh ar bhrí na foghlama do shaol na ndaltaí, cibé acu anois nó don todhchaí.

Gníomhaíochtaí 1-5: Tugann na chéad chúig ghníomhaíocht deis do na daltaí fiosrú faoina dtuiscint ar a nádúr féin agus iad ag bogadh tríd an ógántacht, agus faoin tionchar a d'fhéadfadh a bheith ag tionchair shóisialta agus chultúrtha orthu féin agus ar a bpiaraí. Féachann na gníomhaíochtaí sin freisin ar chineál insneach an tionchair sin agus ar an gcaoi a léirítear é sa saol laethúil, lena n-áirítear gníomhartha ciaptha ghnéasaigh uaireanta. Déantar an téama sin a fhorbairt tuilleadh trí bhreithniú a dhéanamh ar an gcaoi a léirítear caidrimh rómánsúla/dhlútha laistigh den phopcheol, agus críochnaíonn sé le hiniúchadh ar thionchar na pornagrafaíochta ar thuiscint, ionchais agus noirm shóisialta daoine óga i ndáil le caidrimh ghnéis.

Gníomhaíochtaí 6-9: Mar ullmhúchán do chinntí faoi ghníomhaíocht ghnéasach i saol an duine fhásta, tugann na gníomhaíochtaí seo aghaidh ar chuid de na cúinsí mothúchána agus fisiciúla ábhartha atá le cur san áireamh, lena n-áirítear úsáid coiscín agus frithghiniúna, feacht STI agus cleachtais ghnéis níos sábháilte. Cuireann na gníomhaíochtaí béim ar raon fachtóirí a d'fhéadfadh an seans is fearr a thabhairt do dhuine fásta óg chun nach cúis aiféala é a gcéad teagmháil ghnéasach.

Gníomhaíocht 10: Tugann an ghníomhaíocht deiridh deis don dalta machnamh a dhéanamh ar a fhoghlaim ar fud na gníomhaíochtaí go léir agus ar an gcaoi a mbaineann sé lena shaol.

Físeáin: Le linn na ngníomhaíochtaí, liostaítear gearrthóga físe a mholtar. Tá sé rithábachtach réamhamharc a thabhairt orthu sin agus iad a úsáid i gcomhréir le riachtanais foghlama na ndaltaí agus beartais scoile. Le himeacht ama d'fhéadfadh nach mbeadh fáil ar chuid de na gearrthóga seachtracha sin, ach ba cheart go mbeadh sé éasca acmhainní malartacha, ábhartha, ar líne a chur ina n-ionad.

Na Scoláirí a Ullmhú: Baineann gach dalta leas as a fhios a bheith acu cad a bheidh siad a fhoghlaim agus conas a bheidh an ceacht ag dul chun cinn. Chun tacú le daltaí gan bheith ag mothú chomh himníoch céanna agus go bhfuil níos mó smachta acu, d'fhéadfadh sé a bheith ina chuidiú gníomhaíochtaí foghlama atá le teacht a phlé roimh ré. Beidh sé ina chuidiú bunrialacha a chomhaontú ag tús na scoilbhliana agus athchuart a thabhairt orthu sula múintear go gcuirfidh an t-aonad seo le teagasc agus foghlaim níos rathúla.

Acmhainní OCG do thuismitheoirí: Sraith leabhrán ó FSS is ea Making the 'Big Talk' many small talks a bhfuil sé aidhm léi tacú le comhráite idir tuismitheoirí agus leanaí faoi chaidrimh agus faoi fhorbairt shláintiúil ghnéasachta. Faoi láthair, tá trí leabhrán i gcló le haghaidh tuismitheoirí/cúramóirí leanaí idir 4–7, 8–12, agus idir 13–18 mbliana d'aois. Tá gach a bhfuil thuas ar fáil le hordú agus le híoslódáil, i mBéarla agus i nGaeilge, ó www.healthpromotion.ie agus le híoslódáil ó www.sexualwellbeing.ie.

Nóta: Rinneadh ábhar míochaine agus dlíthiúil laistigh de RSE 3 a phromhadh sular foilsíodh é (2025) ach tá sé faoi réir athraithe. Is chun críocha oideachais amháin atá an fhaisnéis go léir laistigh den acmhainn agus níor cheart í a léirmhíniú mar chomhairle dlí nó leighis.

Snáithe	Torthaí foghlama (TFanna)
Tuiscint a fháil orm féin agus ar dhaoine eile	1.2 machnamh a dhéanamh ar a láidreachtaí agus a luachanna pearsanta agus ar an gcaoi a gcuireann siad iad sin i gcaidrimh 1.3 raon na dtionchar agus na n-eispéireas saoil ar féidir leo tionchar a imirt ar fhéiniomhú agus ar fhéinmheas a iniúchadh agus bealaí a aithint chun mothú dearfach féinfhiúntais a chothú 1.5 machnamh a dhéanamh ar chothromas inscne agus ar an tionchar a bhíonn ag steiréitíopaí inscne ar ionchais, ar iompar agus ar chaidrimh
Caidrimh agus gnéasacht	3.3 comharthaí de chaidrimh shláintiúla, mhíshláintiúla agus mhí-úsáide a aithint 3.4 tuiscint a fháil ar an tábhacht a bhaineann le teorainneacha sláintiúla a leagan síos i gcaidrimh agus smaoineamh ar conas meas a léiriú ar theorainneacha daoine eile 3.5 machnamh a dhéanamh ar cé chomh tábhachtach is atá sé aire a thabhairt dá sláinte atáirgthe 3.7 iniúchadh a dhéanamh ar na brúnna atá ann maidir le caidreamh gnéis agus plé a dhéanamh ar bhealaí le meas a léiriú ar roghanna daoine 3.8 tuiscint a fháil ar cé chomh tábhachtach is atá sé toiliú a lorg, a thabhairt agus a fháil i gcaidrimh chollaí, chun caidrimh chomhbhácha a thógáil agus ó thaobh an dlí de 3.9 an tábhacht a bhaineann le gníomhaíocht ghnéasach níos sábháilte a mhíniú agus tagairt á déanamh do mhodhanna frithghiniúna agus cosaint ar ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha (STInna) 3.10 tionchar an chultúir choitinn agus an domhain ar líne a phlé, go háirithe tionchar na pornagrafaíochta, ar thuiscint daoine óga ionchais agus noirm shóisialta maidir le léiriú gnéasach



Gníomhaíochtaí Foghlama

- **I ngníomhaíocht 1, Na meáin shóisialta agus féinmheas**, (TF 1.3) breithneoidh daltaí cad iad na tionchair a bhíonn ar a bhféiniomhá agus ar a bhféinmheas agus cuirfear béim ar leith ar na meáin shóisialta. Laistigh den ghníomhaíocht seo déanfaidh na daltaí iniúchadh ar bhealaí chun mothú dearfach féinmheasa a chothú agus iad ag maireachtáil ar domhan a bhfuil tionchar mór ag teachtaireachtaí na meán sóisialta air, agus is féidir le cuid acu an bonn a bhaint dá bhféinmheas.
- **I ngníomhaíocht 2, Róil agus ionchais inscne**, (TFanna 1.5 agus 3.10) déanfaidh daltaí iniúchadh ar noirm shóisialta agus ar an gcaoi a mbaineann siad le róil agus ionchais inscne inár sochaí. Déanfaidh siad machnamh ar an tionchar a d'fhéadfadh a bheith ag steiréitíopaí sriantacha inscne ar gach duine, ar gach duine aonair agus ar an tsochaí.
- **I ngníomhaíocht 3, Ní ghabhfar leithscéal!** (TFanna 3.3 agus 3.4) déanfaidh daltaí iniúchadh ar shaincheist an chiaptha ghnéasaigh; an fáth a bhfuil sé chomh forleatach sa tsochaí, conas a théann sé i bhfeidhm ar dhéagóirí, agus cad a d'fhéadfaidís a dhéanamh le bheith mar chuid den réiteach.
- **I ngníomhaíocht 4, Tionchar an chultúir choitinn**, (TF 3.10) pléifidh daltaí tionchar an chultúir choitinn ar thuiscint agus ionchais daoine óga maidir le caidrimh agus gnéasacht, trí scrúdú criticiúil a dhéanamh ar rogha liricí amhrán agus físeán ceoil.
- **I ngníomhaíocht 5, Pornagrafaíocht: cá bhfuil an dochar?** (TF 3.10) pléifidh daltaí an fáth a bhfuil imní ag dul i méid faoi éifeachtaí díobhálacha na pornagrafaíochta, go háirithe má fhéachann déagóirí uirthi ag an gcéim seo dá bhforbairt.
- **I ngníomhaíocht 6, Coiscíní agus frithghiniúint**, (TF 3.9) breithneoidh daltaí an tábhacht a bhaineann le húsáid coiscíní agus frithghiniúna le haghaidh daoine atá gníomhach go gnéasach, agus pléifidh siad an tábhacht a bhaineann le haghaidh a thabhairt ar chuid de na bacainní ar úsáid chomhsheasmhach cheart.
- **I ngníomhaíocht 7, Ionfhabhtú gnéas-tarchurtha**, (TFanna 3.5 agus 3.9) pléifidh daltaí bealaí chun an riosca go bhfaighfear agus go gcuirfear ionfhabhtú gnéas-tarchurtha (STI) ar aghaidh a laghdú nó a chosc, agus beidh an deis acu dúshlán miotais áirithe a bhaineann le STI a thabhairt.
- **I ngníomhaíocht 8, Gníomhaíocht ghnéasach níos sábháilte**, (TFanna 3.8 agus 3.9) scrúdóidh na daltaí cad is brí leis an téarma 'gníomhaíocht ghnéasach níos sábháilte', ó pheirspictíochtaí fisiciúla agus mothúchána araon.
- **I ngníomhaíocht 9, Ná bíodh aiféala ort!** (TF 3.7) déanfaidh daltaí iniúchadh ar chúiseanna le bheith gníomhach go gnéasach, agus déanfaidh siad machnamh ar a thábhachtaí atá sé sin a bheith ina chinneadh eolasach agus breithnithe. Scrúdaíonn an ghníomhaíocht seo freisin conas a d'fhéadfadh daoine fásta óga an deis is fearr a thabhairt dóibh féin a gcéad teagmháil ghnéasach a dhéanamh sláintiúil go fisiciúil agus go mothúchána.
- **I ngníomhaíocht 10, An t-iomlán a thabhairt le chéile**, (TF 1.2) déanann daltaí machnamh ar a bhfuil foghlamtha acu le linn an aonaid agus ar a bhfuil i gceist lena saol.

Tascanna measúnaithe

Measúnú OSPS

Is é cuspóir an mheasúnaithe in OSPS ná cur ar chumas an dalta an t-eolas, na scileanna agus na meonta atá gnóthaithe aige trína chuid foghlama a léiriú. Is féidir leis an dalta fianaise ar a chuid foghlama a sholáthar trí bhealaí éagsúla léirithe, lena n-áirítear saothair ó bhéal, saothair i scríbhinn, saothair amhairc, saothair dhigiteacha agus saothair atá bunaithe ar na healaíona.

Níl sé i gceist go mbeadh na moltaí seo a leanas saintreorach.

Déan saothar amhairc!

Cruthaigh colláis nó amharcthaíspeántas a thaispeánann samplaí de theachtaireachtaí sláintiúla agus míshláintiúla a fhaigheann daoine óga faoi chaidrimh tríd an gcultúr coiteann. Ba chóir go léireodh do cholláis/taispeántas cén fáth a measann tú go bhfuil na teachtaireachtaí seo sláintiúil nó míshláintiúil.

Nó

Cruthaigh colláis/amharcthaíspeántas chun samplaí de róil dhearfacha inscne a thaispeáint (sa chultúr coiteann, sa tsochaí, etc.) agus mínigh cén fáth a measann tú go bhfuil siad dearfach.

Tabhair faoi deara!

Cruthaigh clár fógraí de do chuid foghlama ar ábhar a ndearnadh iniúchadh air sa rang OSPS. D'fhéadfadh na nithe seo a leanas a bheith ar an gclár fógraí:

- Na príomhrudaí a d'fhoghlaim tú faoin ábhar seo
- an fáth a bhfuil sé tábhachtach
- Sampla de conas a d'fhéadfaí an fhoghlaim seo a chur i bhfeidhm sa saol.

Beir tuairisc uaim!

Tuairiscíonn go leor daoine fásta in Éirinn gur beag oideachas caidrimh agus gnéasachta a fuair siad nuair a bhí siad ar scoil. Scríobh alt irise gearr ag míniú do lucht féachana fásta cad a d'fhoghlaim tú san aonad seo de OCG. Ba cheart an fhaisnéis seo a leanas a bheith san alt:

- na hábhair a bhí faoi chaibidil
- na réimsí is mó ar chuir tú suim iontu, agus a rá cén fáth
- an rud is mó atá tú a fhoghlaim uaidh go léir.

Leideanna cabhracha!

Cruthaigh bileog chomhairle, bileog nó póstaer ar cheann amháin díobh seo a leanas:

- conas d'fhéinmheas a chosaint agus na meáin shóisialta á n-úsáid agat
- conas ciapadh gnéasach a aithint agus gníomhú ina choinne
- cad is gá do dhaoine a bheith ar eolas acu maidir le cleachtais ghnéis níos sábháilte?



Gníomhaíocht 1 – Na meáin shóisialta agus féinmheas (TF. 1.3)

Sa ghníomhaíocht seo, breithneoidh na daltaí cad iad na tionchair a bhíonn ar a bhféiniómhá agus ar a bhféinmheas, agus cuirfear béim ar leith ar na meáin shóisialta. Cé go n-aithnítear go bhfuil tionchair dhearfacha ag na meáin shóisialta, tá sé tábhachtach go dtugtar deiseanna do na daltaí machnamh a dhéanamh ar na nithe diúltacha a bhaineann leo. Laistigh den ghníomhaíocht seo breithneoidh na daltaí bealaí chun mothú dearfach féinmheasa a chothú agus iad ag maireachtáil ar domhan a bhfuil tionchar mór ag teachtaireachtaí na meán sóisialta air, agus is féidir le cuid acu an bonn a bhaint dá bhféinfhiúntas.

Nóta don Mhúinteoir

Tagraíonn **féinmheas** do mheastóireacht duine aonair ar a bhfiúchas féin; a gcreideamh agus a n-iontaobhas ina gcumas agus ina luach féin. Tréith i bpáirt is ea an féinmheas a bhíonn seasmhach le himeacht ama, bíonn féinmheas uilíoch réasúnta ard ag daoine áirithe agus féinmheas uilíoch íseal ag daoine eile. Ach is staid é an féinmheas freisin a athraíonn ó lá go lá agus fiú ó uair go huair, ag brath ar a bhfuil ar siúl i saol an duine. De ghnáth meastar gur rud maith é féinmheas dearfach a bheith agat, ach caithfear é a mheas le réalachas sláintiúil agus íogaireacht do dhaoine eile, chun an naircisíocht a sheachaint. Ní mór do dhaoine a bheith ar an eolas freisin faoin gcaoi a bhféadfadh saothrú féinmheasa an duine aonair a bheith ag brath an iomarca ar cheadú dearfach daoine eile. Is é an toradh a d'fhéadfadh a bheith air sin iompraíochtaí nach bhfuil go maith dóibh i gcónaí, ná don tsochaí i gcoitinne ¹.

Féinmheas uilíoch: meastóireacht fhoriomlán anduine aonair ar a luach.

Féinmheas fearann-sonrach: meastóireacht duine ar a shaintréithe agus ar a chumais i réimsí sonracha, amhail caidrimh shóisialta, scoil, agus cuma fhisiciúil.

Féinfhiúntas: meastóireacht duine ar an duine féin mar dhuine luachmhar cumasach, a bhfuil meas agus comaoin tuillte aige nó aici ².

Féiniómhá: an dearcadh atá ag duine air féin. Is gné rithabhachtach de phearsantacht an duine aonair lenar féidir rath an chaidrimh agus braistint na folláine ginearálta a chinneadh í an fhéiniómhá ³.

Naircisíocht: mothúcháin barrchéimíochta, mórtais, teidlíochta, agus féinlárnachais. Ní ceart naircisíocht a mheascadh suas le féinmheas, rud a bhaineann le mothúcháin féinghlacthachta agus féinurraim.

¹ <https://opentextbc.ca/socialpsychology/chapter/the-feeling-self-self-esteem/>

² <https://dictionary.apa.org/self-worth>

³ <https://dictionary.apa.org/self-image>

Céim 1: Cad é an féinmheas agus cad a théann i bhfeidhm air?

Scríobh an frása ‘féinmheas’ ar an gclár agus iarr ar na daltaí abairt a scríobh síos ina gcópleabhair chun cur síos a dhéanamh ar a dtuiscint air. Tabhair sainmhíniú simplí do na daltaí (m.sh. creideamh agus muinín as do chumas agus as do luach féin). Soiléirigh an difríocht idir an féinmheas agus an naircísíocht trí úsáid a bhaint as na sainmhínithe i nóta an mhúinteora ar leathanach 7.

Iarr ar na daltaí cén fáth go bhfuil sé tábhachtach féinmheas ard a bheith acu. Éist le cúpla freagra sula n-inseoidh tú do na daltaí go bhfuil baint ag ard-fhéinmheas le rath níos mó ar scoil agus ar obair, le caidrimh shóisialta níos fearr, le sláinte mheabhrach agus choirp níos fearr, agus le hiompar frithshóisialta níos lú⁴.

Mínigh go bhfuil go leor rudaí ann a théann i bhfeidhm ar ár bhféinmheas agus iarr ar dhaltaí, i mbeirteanna, an oiread samplaí agus is féidir díobh seo a leanas a liostáil:

- na daoine a mbíonn tionchar acu ar fhéinmheas daoine óga.
- na rudaí a mbíonn tionchar acu ar fhéinmheas daoine óga.

Éist le gach grúpa, agus iarr orthu gan aon rud a dúirt grúpa roimhe seo a athdhéanamh. Aithin go bhfuil tú sásta gur luaigh siad (nó gur chuir siad iontas ort nár luaigh siad) tionchar na meán sóisialta, agus cuir in iúl dóibh go bhfuiltear ag díriú inniu ar scrúdú a dhéanamh ar thionchar na meán digiteach agus sóisialta ar bhraistint féiniúlachta daoine óga atá ag teacht chun cinn agus ar a bhféinmheas.

Fiafraigh de na scoláirí:

- Cad iad na hardáin meán sóisialta a úsáideann tú?
- Cén fáth a n-úsáideann tú iad?
- Cad é an rud is mó a thaitníonn leat fúthu?

Glac aiseolas maidir le gach ceist. Iarr ar na daltaí dul ar ais i mbeirteanna nó i ngrúpaí beaga agus iarr orthu dhá thionchar dhearfacha agus dhá thionchar dhiúltacha a bhaineann le húsáid na meán sóisialta a thabhairt dóibh. Glac aiseolas ó gach grúpa agus déan a gcuid freagraí a dhoiciméadú ar an gclár. Spreag grúpaí gan aon rud a dúradh cheana a athrá.

Nóta don Mhúinteoir

Bí toilteanach éisteacht leis na samplaí dearfacha d’úsáid na meán sóisialta i saol daoine óga agus gan díriú go heisiach ar shamplaí a bhfuil tionchar diúltach acu ar a bhféinmheas agus ar a bhféiniúlacht.

⁴ Orth U, Robins RW. Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *Am Psychol.* 2022 Jan;77(1):5-17. doi: 10.1037/amp0000922.



Pointí molta plé

- An bhfuil tionchar foriomlán dearfach, diúltach nó cothrom ag an úsáid a bhaineann tú as na meáin shóisialta ar an gcaoi a bhféachann tú ort féin (féiniómhá) agus ar an gcaoi a mbraitheann tú fút féin (féinmheas)?
- An gceapann tú go bhfuil sé seo mar an gcéanna do gach duine? Cén fáth? Cén fáth? *(Tá leibhéil éagsúla féinmheasa agus féinfhiúntais ag daoine ag brath ar réimse leathan rudaí, m.sh. pearsantacht, timpeallacht, taithí saoil, srl. Tá roinnt gnéithe den fhéinmheas cobhsaí agus is féidir le roinnt gnéithe luainiú ag amanna ag brath ar a bhfuil ar siúl ag daoine.)*

Nóta: Tabhair aitheantas go mbaintear go leor úsáidí dearfacha as na meáin dhigiteacha agus shóisialta a chuidíonn le daoine a bheith sláintiúil agus nasctha le daoine eile. Mar sin féin, díreoidh an ghníomhaíocht seo ar chuid de na díobhálacha féideartha má thosaíonn úsáid na meán sóisialta ar dhul i bhfeidhm go diúltach ar ár bhféinmheas.

Céim 2: Insta vs fíorshaol



Taispeáin an físeán do na scoláirí [Are You Living an Insta Lie? Social Media Vs. Reality](#) (Fad: 3 nóiméad, 12 shoicind).

Fiafraigh den rang cén radharc is mó a bhuail iad agus cén fáth?

Taispeáin an físeán arís, agus iarr ar an rang aird a thabhairt ar na haischlibeanna atá á n-úsáid. Ina bpéirí, iarr orthu comparáid agus codarsnacht a dhéanamh idir na híomhánna atá á réamh-mheas ar na meáin shóisialta agus réaltacht shaol na ndaoine. Glac le roinnt aischothaithe ón rang.

Pointí molta plé

- Cad a cheapann tú a raibh tionchar aige ar fhéinfhiúntas na gcarachtar seo san fhíseán? (*'is maith liom' agus 'tráchtanna' ar bpoist Insta*).
- Cad iad na príomhtheachtaireachtaí atá á dtógáil agat ón bhfíseán?

Céim 3: Tionchar na dtionchairí



Coinnigh na grúpaí atá ann cheana féin nó roinn an rang i ngrúpaí beaga nua. Taispeáin **Bileog Oibre: Tionchar na dTionchairí** ar an scáileán agus tabhair cuireadh do dhaltaí na ceisteanna a phlé, agus spreag iad chun a dtráchtanna a thabhairt faoi deara ionas gur féidir leo aiseolas a thabhairt don rang.

Nóta don Mhúinteoir

B'fhéidir nach dtabharfaidh roinnt daltaí freagra ar an téarma 'tionchairí'. Sa chás sin b'fhéidir gur mhaith leat an fócas a leathnú chuig daoine a leanann siad nó a bhféachann siad ar líne orthu, lena n-áirítear cluicheadóirí ardphróifíle, lucht spóirt, srl.

Pointí molta plé

- Cad is brí leis an téarma 'Mura bhfuiltear ag íoc airgid leat, is tusa an táirge', dar leat? (*Go ginearálta má tá ábhar saor in aisce á fháil agat, is amhlaidh atá toisc go bhfuil tú á n-úsáid ar bhealach éigin ag eagraíochtaí meán sóisialta agus ag tionchairí, m.sh. tá do shonraí pearsanta á mianadóireacht, tá d'iompar á thiomáint ar bhealach a oireann dóibh, nó tá rud éigin á dhíol leat).*
- An gcuireann sé isteach ort go bhfuil do chuid faisnéise agus iompraíochtaí á n-úsáid chun leasa tionchairí agus cuideachtaí meán sóisialta? Ar chóir go gcuirfeadh?

Céim 4: M'fhéinmheas a chosaint ar na meáin shóisialta



Scaip an **Bhileog Oibre: Scórchárta na Meán Sóisialta**. Iarr ar na daltaí an bhileog oibre a dhéanamh ina n-aonar nó i mbeirteanna.

Lean é seo trí chuireadh a thabhairt don rang iomlán liosta straitéisí a thiomsú a d'fhéadfadh cabhrú le duine féinmheas dearfach a choinneáil agus é ag plé leis na meáin shóisialta. Tabhair faoi deara a gcuid moltaí ar an gclár. (*D'fhéadfadh na nithe seo a leanas a bheith san áireamh sna moltaí: aipeanna a chuireann do chuid ama amú a dhíshuiteáil, scrollú éighníomhach a ghearradh síos, do chuid fothaí a roghnú go cúramach, cuntais a dhíleanúint a bhfuil tionchar diúltach acu ar d'fhéinmheas, fothaí a chuardach a chothaíonn do fholláine, múch fógraí san oíche agus amanna eile chun ligean duit sos a bheith agat agus díriú ar rudaí eile, seiceáil fíricí faisnéis sula gcuireann tú rud ar aghaidh, cuir teorainn le líon na bpostálacha a dhéanann tú gach lá).*

Obair Bhaile



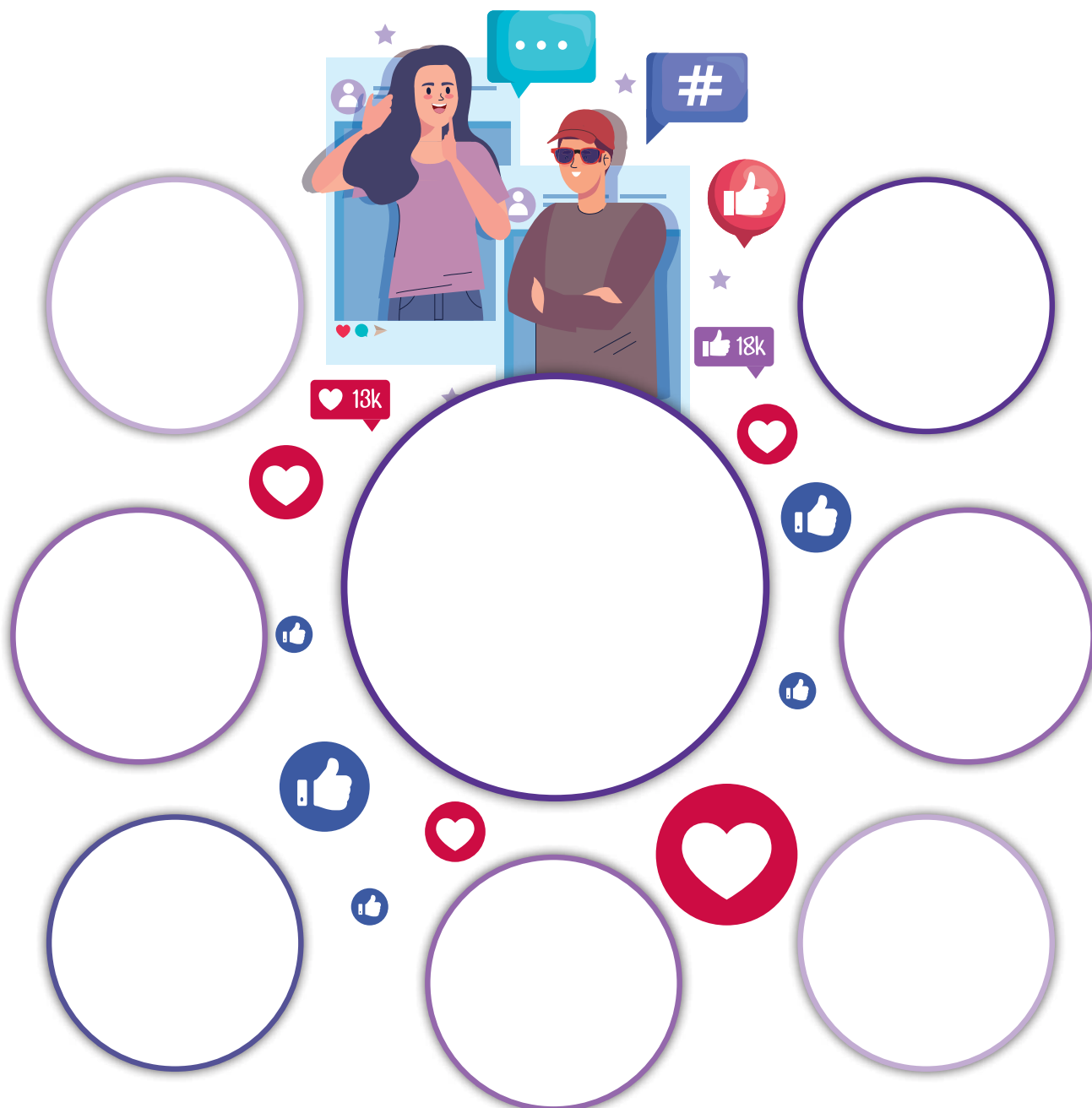
Le linn na seachtaine seo chugainn, coinneigh dialann na meáin shóisialta, agus déan taifeadadh de conas mar a théann do ghníomhaíocht ar líne i bhfeidhm ar do ghiúmar agus ar an gcaoi a mbraitheann tú fút féin. Smaoinigh ar conas is féidir leat an fhaisnéis seo a úsáid chun an tionchar dearfach a mhéadú agus an tionchar diúltach a íoslaghdú.



Bileog Oibre: Tionchar na dtionchairí

Treoracha: Smaoinigh ar thionchaire nó ar dhuine a leanann tú nó a bhféachann tú go leor ar líne air agus comhlánaigh na tascanna thíos. Tabhair aird ar do chuid tráchtanna chun aiseolas a thabhairt don rang.

1. Cuir isteach ainm agus lucht féachana beartaithe an tionchaire sa lár. Sna ciorcail lasmuigh, liostaigh na teachtaireachtaí a thugann an tionchaire faoina lucht leanúna faoi na rudaí atá tábhachtach sa saol (*m.sh. faoi stíl mhaireachtála, saibhreas, cuma faoi leith a bheith ort, smaoineamh ar leith smaointeoireachta a bheith agat, úsáid a bhaint as táirgí áirithe, etc.*).
2. Cé chomh cabhrach is atá na teachtaireachtaí? Cén dóigh a mbeidh a fhios agat? Conas is féidir leat seiceáil?
3. Cé chomh sláintiúil atá na teachtaireachtaí? Cén dóigh a mbeidh a fhios agat? Conas is féidir leat seiceáil?
4. Conas a cheapann tú a thairbhíonn an tionchaire de na buntáistí a bhaineann lena láithreacht ar na meáin shóisialta? Conas a d'fhéadfadh sé sin difear a dhéanamh dá n-ábhar?
5. Cén tionchar a d'fhéadfadh a bheith ag an teachtaireacht atá á roinnt ag an duine seo ar mhothúcháin an duine óig faoi féin agus faoina fhéinmheas?



Bileog Oibre: Scórchárta na Meán Sóisialta

1. Sa tábla thíos, tabhair faoi deara na hiompraíochtaí a bhaineann leat. Féadfaidh tú iompraíochtaí eile a chur isteach freisin agus minicíocht gach duine a thabhairt faoi deara.
2. Cé acu díobh seo a leanas a mheasfa a bheith míshláintiúil duit agus cén fáth?
3. Liostaigh dhá rud is féidir leat a dhéanamh chun tionchar diúltach d'iompraíochta ar na meán shóisialta ar do fhéinmheas agus do fhéinfhiúntas a íoslaghdú.

Fóta-eagarthóireacht a dhéanamh ar mo shaol chun dul i bhfeidhm ar dhaoine eile.	Féachaint tríd an iliomad fógraí a thagann aníos ar m'fhotha, cé nach raibh mé ag smaoineamh ar na táirgí a cheannach.	Na meán shóisialta a sheiceáil sula n-éirím as an leaba fiú.
Scrolláil ar feadh uaireanta an chloig in ionad codlata ná a bheith le daoine san fhóirshaol.	Smaoineamh gan stad faoin bhféinphic foirfe.	Daoine a leanúint a chuireann olc orm nó nach dtaitníonn liom fiú.
Fógraí a sheiceáil gach uair a bhuaileann mo ghuthán nó a bhaintear creathadh as.	"Is maith liom" agus tráchtanna ar mo phostálacha agus grianghraif a sheiceáil arís agus arís eile i rith an lae.	Cairde, bia, deoch agus gníomhaíochtaí a roghnú go minic mar gheall go mbeadh cuma mhaith orthu ar na meán shóisialta go príomha.





Gníomhaíocht 2 - Róil agus ionchais inscne (TFanna 1.5, 3.10)

Sa ghníomhaíocht seo, déanfaidh daltaí iniúchadh ar noirm shóisialta agus ar an gcaoi a mbaineann siad le róil agus ionchais inscne inár sochaí. Déanfaidh siad machnamh ar an tionchar a d'fhéadfadh a bheith ag steiréitíopaí sriantacha inscne ar gach duine — mná, fir agus daoine atá neamh-dhénártha nó atá neamh-chomhréireach ó thaobh inscne de.

Nóta don Mhúinteoir

Príomhtheachtaireachtaí agus an t-ábhar seo á theagasc

- Aird daoine óga a tharraingt ar na róil agus na hionchais theoranta a bhaineann le hinscne, amhail stócachas mothúchánach agus mianach ionsaithe i gcás na bhfear, agus géilliúlacht agus neamhréasúnacht i gcás na mban.
- Aird a tharraingt ar an gcaoi a dtreisiónn dearchtaí gnéasaíocha agus homafóbacha a chéile go minic; mar shampla, nuair a fhaigheann buachaillí agus fir teachtaireachtaí díobhálacha go bhfuil siad 'aerach' mura gcloíonn siad le noirm fhirinscneacha.
- Dearbhú go mbíonn tionchair dhíobhálacha ag an neamhionannas inscne agus steiréitíopaí inscne ar gach duine, agus iarr ar dhaltaí machnamh a dhéanamh ar an gcaoi a bhfulaingíonn mná, fir agus mionlaigh inscne iarmhairtí díobhálacha ar leith. Machnamh a dhéanamh ar an gcaoi ar féidir le steiréitíopaí dochta inscne bulaíocht agus ciapadh a spreagadh ina gcoinne siúd atá neamh-chomhréireach ó thaobh inscne de.
- Tá sé tábhachtach na daltaí a chur i dteagmháil leis an dinimic chumhachta a oibríonn i bhfabhar na bhfear, agus a aithint ag an am céanna go bhfuil iarmhairtí díobhálacha ag struchtúir chumhachta den sórt sin ar gach duine.
- Ná lipéadaítear an fhireannacht mar rud 'tocsaineach' toisc go bhféadfadh sé sin a bheith ina róshimpliú ar an gceist agus go bhféadfadh náire a bheith ar fhir dá bharr seachas an t-idirphlé oscailte a spreagadh a bhféadfadh feasacht agus athrú maidir le róil agus iompraíochtaí inscne a bheith mar thoradh air.

Chun tuilleadh eolais a fháil ar gach a bhfuil thuas, féach [NCCA Guidance for teachers for LO 2.4](#)

Céim 1: Noirm shóisialta

Mínigh go bhfuil tú chun iniúchadh a dhéanamh ar noirm shóisialta agus an tionchar a bhíonn acu ar léiriú inscne agus ar ról sa tsochaí. Fiafraigh de na daltaí cad a thuigeann siad leis an téarma ‘noirm shóisialta’, agus soiléirigh faoi threoir an tsainmhínithe thíos:

Sainmhíniú

Is iad na noirm shóisialta na rialacha neamhscrioífa i ngrúpa nó i gcultúr áirithe. Insíonn siad dúinn cad a mheastar a bheith inghlactha, iomchuí nó inmhianaithe sa tsochaí agus tagaimid ar an eolas faoi na rudaí seo trí bheith á dteagasc go díreach (m.sh. le do thoil agus go raibh maith agat a rá) nó trí fhreagairt dhearfach nó dhiúltach daoine ar an méid a deirimid agus a dhéanann daoine eile. Seo a leanas samplaí de noirm shóisialta: conas a bhuailimid le chéile agus ba bheannaímid dá chéile, conas a dhéanaimid sinn féin a iompar i suímh éagsúla, cóid gúna, agus cén chuma a bhíonn ar bhuachaillí agus ar cailíní, cén t-iompar a bhíonn acu agus conas a chuireann siad iad féin in iúl, dar lena mbitear ag súil.

Iarr ar na daltaí smaoineamh ar a lá go dtí seo; cad iad na noirm shóisialta a lean siad? *(D’fhéadfadh na leideanna seo a leanas a bheith san áireamh: Cad iad na héadaí a chuir tú ort ar scoil? Ar sheas tú i scuaine don bhus? An raibh ort suíochán a thabhairt suas le haghaidh duine níos sine nó duine éigin is mó i ngátar? Ar oscail tú an doras do dhuine ar bith? Conas a chuir tú fáilte roimh do chairde, agus conas a chuir tú fáilte roimh do mhúinteoirí?)*

Pointí molta plé

- An raibh sé éasca smaoineamh ar shamplaí?
- An bhfuil roinnt noirm shóisialta difriúil i gcás buachaillí/cailíní, fir/mná? Samplaí tobsmaointeoireachta.
- Cén chaoi a bhfuil noirm shóisialta cabhrach? *(m.sh. ord agus intuarthacht a choinneáil sa tsochaí, treoir a chur ar fáil maidir le conas idirghníomhú le daoine eile agus déileáil le cásanna sóisialta, chun cabhrú linn mothú muintearais a bhaint amach).*
- Cén uair a bhíonn noirm shóisialta míchabhrach? *(m.sh. nuair atá siad docht, idirdhealaitheach nó nuair atá siad frithsheasmhach in aghaidh athrú nó nuair a threisiann siad claontachtaí agus neamhionannais stairiúla).*



Céim 2: Contanam na tuairime ‘Bí i d’fhear - faoi mar a bheadh cailín’

Sa tasc seo déanfaidh na daltaí meastóireacht ar an gcaoi a gcuirtear noirm agus steiréitíopaí inscne in iúl uaireanta i dtuairimí ócáideacha laethúla. Tugann sé seo deis do dhaltaí machnamh a dhéanamh ar roinnt frásaí lena dtreisiú steiréitíopaí inscne, agus ar smaointe sriantacha faoi cad a chiallaíonn sé a bheith ina fhear nó ina bhean.

B’fhéidir gur mhaith leat a lua freisin go bhfuil na steiréitíopaí sin chomh láidir sin inár sochaí go mbíonn tionchar acu ar gach duine; mná, fir agus daoine atá neamh-dhénártha nó neamh-chomhréireach ó thaobh inscne de.

Úsáid fad nó leithead an tseomra chun contanam a chruthú. Tóg cúinne amháin den seomra mar ‘An-díobhálach’ agus cúinne eile den seomra mar ‘Gan díobháil’. Mínigh do dhaltaí go léifidh tú frása amach (i gcló trom thíos) agus gur chóir dóibh seasamh áit éigin ar an gcontanam a léiríonn a dtuairimí ar an leibhéal dochair a d’fhéadfadh an frása seo a dhéanamh.

Le linn an phlé, má bhraitheann daltaí gur mhaith leo bogadh go pointe difriúil ar an gcontanam is féidir leo é sin a dhéanamh. Ós rud é gur leagan é seo de dhíospóireacht atá ag gluaiseacht, iarrfar ar dhaltaí a mhíniú cén fáth ar roghnaigh siad seasamh san áit a bhfuil siad. Chun smaointeoireacht chriticiúil a spreagadh, cuir ceistanna mar iad siúd a mholtar thíos le haghaidh gach frása a roghnaíonn tú a úsáid.

..faoi mar a bheadh cailín’ (*M.sh. ‘caitheann tú faoi mar a bheadh cailín’ — masla atá dírithe ar bhuachaillí agus ar fhir a threisíonn freisin an dearcadh steiréitipiciúil go bhfuil cailíní lag agus gan bheith chomh maith).*

‘Bí i d’fhear’ (*Tarraingíonn sé ar an steiréitíopa inscne gur cheart d’fhir agus do bhuachaillí a gcuid mothúchán a chur faoi chois agus gan leochaileacht ná laige a mheastar a bheith ann a léiriú — agus tugann sé le tuiscint gur do mhná amháin atá laige nó mothúcháin).*

‘Níl na magairlí aige’ (*Úsáidtear é chun a mholadh gur cheart do dhuine a bheith níos teanntásaí nó níos misniúla, rud a thugann le tuiscint gurb ionann magairlí a bheith agat agus neart agus crógacht).*

‘Ná bí i d’óinseach’ (*Úsáidtear é chun duine a cháineadh as iompar a léiriú a mheastar a bheith lag nó baininscneach).*

‘Abair meatachán’ (*Cosúil le ‘óinseach,’ úsáidtear é seo chun díspeagadh a dhéanamh faoi dhuine, fear de ghnáth).*

‘Bí i d’fhear!’ (*D’fhéadfaí breathnú air ar an dromchla mar ráiteas spreagúil, ach tugann sé le fios nach bhfuil ach bealach amháin ann le bheith i d’fhear agus gur féidir é a úsáid chun magadh a dhéanamh faoi bhuachaill/fear as gan a fhiríúlacht a chur in iúl ar bhealach steiréitipiciúil).*

Pointí molta plé

- Cad é atá an abairt a thabhairt le fios nó a chur in iúl?
- Cén cineál cásanna inar chuala tú in úsáid iad, nó an gceapann tú go n-úsáidfí é?
- Conas a d'fhéadfadh duine éigin mothú mar gheall ar an abairt a chloisteáil?
- Cad iad na steiréitíopaí a threisiónn na frásaí sin?
- An bhfuil frásaí den chineál céanna a úsáidtear mar chur síos ar chailíní/mná?

Céim 3: Breathnú níos doimhne ar steiréitíopáil inscne 1

Sna gníomhaíochtaí seo a leanas, beidh an dalta ag déanamh scrúdú ar roinnt de na bealaí ina n-imríonn noirm inscne agus steiréitíopaí inscne amach sa tsochaí, agus ag smaoineamh ar an tionchar ar dhaoine aonair agus ar an tsochaí féin. Is féidir le gach dalta an dá chuid den chleachtadh a dhéanamh bunaithe ar a dtuairimí ar steiréitíopáil inscne sa tsochaí.



Seinn an ghearrthóg físe de [Óráid Ghloria ón scannán](#)
(Fad: 2 nóiméad, 32 soicind).



Nó de rogha air sin, cuir ar an scáileán agus léigh **Bileog Oibre: Óráid Ghloria ón scannán Barbie** (tras-scríbhinn curtha in eagar).

Mar ghrúpaí beaga, pléigí na ceisteanna seo:

- Cad iad na noirm shóisialta a chuireann isteach agus a chuireann frustrachas ar Gloria?
- An cur i láthair cruinn é ar an gcaoi a mbíonn an tsochaí ag súil le mar a bheadh na mná? Cén fáth? Cén fáth?
- Baineann cuid de na rudaí atá liostaithe go sonrach le mná fásta. An bhfuiltear ag súil le rudaí breise ó chailíní agus ó mhná óga atá ina gcónaí in Éirinn?



Céim 4: Breathnú níos doimhne ar steiréitíopáil inscne 2

atá ag fás aníos in Éirinn. Cad iad na hionchais a chuireann an tsochaí orthu? Mol do na daltaí go n-úsáidfí é seo chun tús a chur leis: *I ndáiríre tá sé dodhéanta a bheith inár bhfir... ní mór dúinn a bheith tharr barr i gcónaí, ach ar bhealach éigin, bímid á dhéanamh mícheart i gcónaí.*

Tabhair leid, más gá, trína mholadh go smaoineodh na daltaí ar cheannteidil amhail: íomhá choirp, bealaí chun mothúcháin, caitheamh aimsire agus spéiseanna, éadaí, poist, freagrachtaí laistigh den bhaile, agus mar sin de, a cheangal agus a thaispeáint.

Pointí molta plé

- Conas a mhothaíonn sé a bheith steiréitíopáilte nó teoranta ag noirm shóisialta inscne? (*D'fhéadfadh na freagraí seo a leanas a bheith san áireamh: Diúltach de ghnáth. Níl fheictear an duine atá ionat dáiríre. Cuireann steiréitíopaí teorainn lenár gcumas a bheith ionainn féin agus a chur in iúl cé sinn féin. Is féidir leis a bheith cosúil leis an mbrú a bheith comhréireach.*)
- Má tá daoine ina gcónaí i sochaí ina bhfuil noirm inscne dhochta, cén tionchar a d'fhéadfadh a bheith aige sin orthu seo a leanas:
 1. mná agus cailíní?
 2. buachaillí agus fir?
- Conas a d'fhéadfadh sé difear a dhéanamh do dhaoine ó mhionlaigh inscne, amhail daoine neamh-dhénártha nó tras-inscneacha?
- Conas is féidir le daoine óga dúshlán steiréitíopaí inscne sriantacha a thabhairt?



Bileog Oibre: Óráid Ghloria ón scannán Barbie (sliocht)

I ndáiríre tá sé dodhéanta a bheith inár mná. Ní mór dúinn a bheith ar fheabhas i gcónaí, ach ar bhealach éigin bímid á dhéanamh mícheart air i gcónaí.

Caithfidh tú a bheith tanaí, gan bheith róthanaí. Agus ní féidir leat a rá riamh gur mhaith leat a bheith tanaí. Caithfidh tú a rá gur mhaith leat a bheith sláintiúil, ach freisin caithfidh tú a bheith tanaí. Ní mór duit airgead a bheith agat, ach ní féidir leat airgead a iarraidh toisc go bhfuil sé sin tútach. Caithfidh tú a bheith i do cheannaire, ach ní féidir leat a bheith suarach. Caithfidh tú a bheith i gceannas, ach ní féidir leat satailt ar smaointe daoine eile. Ba chóir gur bhreá leat a bheith i do mháthair, ach ná labhair faoi do pháistí an t-am ar fad. Caithfidh tú a bheith i do bhean ghairme ach a bheith ag faire amach do dhaoine eile i gcónaí chomh maith.

Caithfidh tú freagra a thabhairt ar dhroch-iompar na bhfear, rud atá gan chiall, ach má chuireann tú sin in iúl, cuirtear i do leith a bheith ag gearán. Tá tú ceaptha a bheith deas le haghaidh na bhfear, ach ní chomh deas go gcuireann siad an iomarca suime ionat nó go bhfuil tú i do bagairt ar mhná eile toisc go bhfuil tú ceaptha a bheith i do bhall de chumann na ndeirfiúracha.

Ach seasamh amach i gcónaí agus a bheith buíoch i gcónaí. Ach gan déan dearmad a dhéanamh go bhfuil an córas rigeáilte. Mar sin, faigh bealach chun é sin a admháil ach bí buíoch i gcónaí.

Caithfidh tú gan éirí sean go deo, ná bheith drochbhéasach, ná a bheith ag déanamh gaisce, ná a bheith santach, ná titim síos, ná teip a fháil, ná eagla a thaispeáint, ná bheith as ord. Tá sé ró-deacair! Tá sé ró-fhrithráiteach agus ní thugann aon duine bonn duit ná ní deir siad go raibh maith agat! Agus is é an chaoi i ndáiríre ní amháin go bhfuil tú ag déanamh gach rud mícheart, ach gur orts a gach locht chomh maith.

Tá mé chomh tuirseach de bheith ag breathnú orm féin agus ar gach bean eile agus ár míle dícheall á dhéanamh againn ionas go dtaitneois le daoine.

Cóipcheart © 2023 Warner Bros. Pictures.



Gníomhaíocht 3 - Ní ghabhfar leithscéal! (TFanna 3.3, 3.4)

Sa ghníomhaíocht seo, fiosróidh na daltaí saincheist an chiaptha ghnéasaigh; an fáth a bhfuil sé chomh forleatach sa tsochaí, conas a théann sé i bhfeidhm ar dhéagóirí, agus cad a d'fhéadfaidís a dhéanamh le bheith mar chuid den réiteach.

Nóta don Mhúinteoir

Cuireann an ghníomhaíocht seo leis an bhfoghlaim a rinneadh roimhe seo faoi ghnéithe éagsúla den toiliú, in RSE 2, go háirithe Gníomhaíochtaí 4, 5, 6 agus 7.

Céard is ciapadh gnéasach ann?

I ndlí fostaíochta na hÉireann (a bhfuil feidhm aige freisin maidir le daltaí i bhforas oideachais), sainmhínítear ciapadh gnéasach mar aon chineál iompair neamh-inmhianaithe ó bhéal, neamhbhriathartha nó fhisiciúil de chineál gnéasach. Tá sé de chuspóir nó d'éifeacht aige dínit duine a shárú agus timpeallacht bhagrach, naimhdeach, tháireach, náireach nó mhaslach a chruthú don duine. Ní bhaineann rún dhéantóir na coire le hábhar toisc go ndírítear ar an tionchar ar an íospartach. Tá sé seo neamhghnách i ndlí na hÉireann.

Is éard atá i gceist le ciapadh gnéasach nuair a chuirtear náire ar dhuine, nuair a bhraitheann sé míchompordach nó nuair a chuireann gníomhaíochtaí duine eile eagla air, mar shampla:

- tráchtanna gnéis nó tráchtanna ionsaitheacha
- tráchtanna faoi chorp nó faoi ghnéasorgáin duine eile
- téacsanna, meamraim nó íomhánna nach dteastaíonn agus atá míchuí a sheoladh, arb íomhánna iad atá gnéasach nó amh ó thaobh nádúir de
- innuendo gnéasach a dhéanamh i gcomhrá
- teagmháil fhisiciúil gan údar nó nach bhfáiltítear roimhe, amhail cuimilt, tadhall nó barróg
- faíreach / fead ghraosta
- greadadh a bhaint as tóin duine
- spamáil nó cumarsáid leanúnach de chineál gnéasach
- gliúthaifeadadh faoi sciorta, gliúthaifeadadh faoi bharréide nó briste duine a tharraingt anuas.

Léiríonn na samplaí thuas nach bhfuil ciapadh gnéasach teoranta do theagmháil nach bhfáiltítear roimhe — is féidir teagmháil fhisiciúil nó teagmháil ó bhéal araon a bheith ann. Ní gá é a dhéanamh arís agus arís eile — d'fhéadfadh teagmhas amháin a bheith ina chiapadh.

Nóta don Mhúinteoir ar lean

Is féidir le ciapadh gnéasach tarlú do dhuine ar bith. Mar sin féin, is iad na mná an grúpa is mó a ndírítear orthu. Is minic a thugtar aird ar leith ar bhaill den phobal LADTI+ freisin.

Cé go ndíríonn an ghníomhaíocht seo ar fheasacht a mhúscailt, agus ar bhealaí a bhféadfadh daltaí gníomhú a fhiosrú, tá sé tábhachtach a thabhairt chun suntais nach fadhb amháin é ciapadh gnéasach a bhaineann le hiompraíocht aonair. *Zero Tolerance: Third National Strategy on Domestic, Sexual & Gender- Based Violence 2022-2026*, ina leagtar béim ar an ngá atá ann deireadh a chur leis na noirm shóisialta agus chultúrtha atá mar bhonn agus mar thaca leis an bhforéigean sin. Ní féidir é sin a dhéanamh ach amháin má tá ról ag an rialtas, ag eagraíochtaí reachtúla agus neamhreachtúla, agus ag pobail maidir le cur i gcoinne léirithe laethúla claontachta agus idirdhealaithe a dhéanann normalú ar chiapadh gnéasach (m.sh. neamhionannas inscne, fuath ban, homafóibe, trasfóibe).

Cad iad na héifeachtaí a bhíonn ag ciapadh gnéasach ar dhaoine óga?

Tá corpas suntasach taighde ann ar thionchair an chiaptha ghnéasaigh ar dhéagóirí, lena n-áirítear: féinmheas íseal, dúlagar, idéú féinmharaíthe, neamhoird itheacháin, ionsaithe scaoil, féindíobháil, féinloch, fadhbanna maidir le híomhá choirp, uaigneas, deacrachtaí codlata, tearcfheidhmíocht acadúil, mothúcháin laghdaithe inniúlachta acadúla, fadhbanna maidir le freastal agus rannpháirtíocht scoile, fadhbanna sóisialú, fadhbanna maidir le mothúcháin a rialáil ⁵.

Céim 1: Céard is ciapadh gnéasach ann?

An ghníomhaíocht a thabhairt isteach trí insint do na daltaí go bhfuil siad chun imscrúdú a dhéanamh ar shaincheist an chiaptha ghnéasaigh, agus machnamh a dhéanamh ar an ról a d'fhéadfadh a bheith acu ina n-aonar agus i dteannta a chéile chun a bheith mar chuid den réiteach.



Seinn an ghearrthóg físe '[No excuses](#)' (Fad: 1 nóiméad amháin).

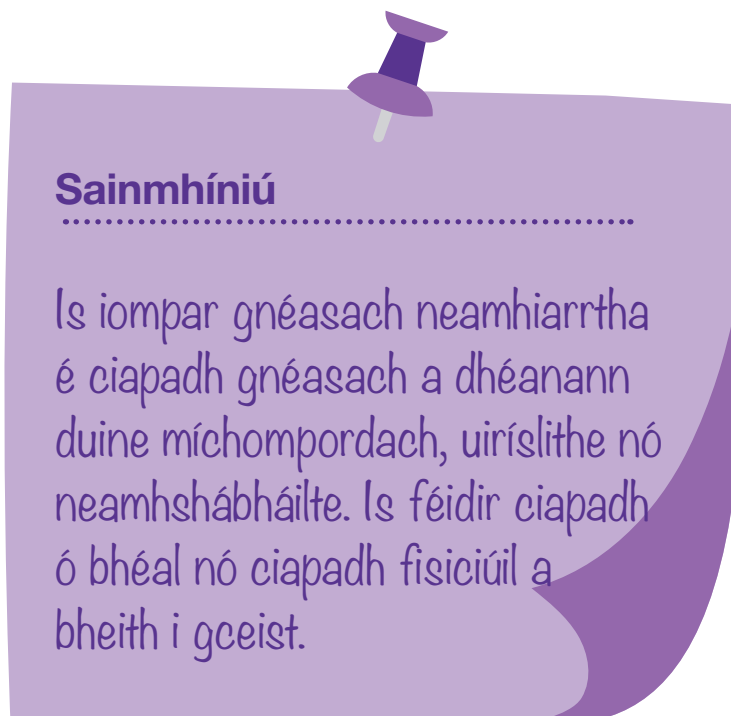
Taispeáin an físeán an dara huair agus stop tar éis gach radhairc chun ceist a chur ar an rang:

- An léiríonn an radharc sampla de chiapadh gnéasach? Má tá, cad é?
- Cá bhfuil an ciapadh gnéasach ar siúl?
- Cé atá ag déanamh an chiaptha agus cé hé an t-íospartach? (Tabhair faoi deara gur féidir le duine ar bith a bheith ina chiontóir agus gur féidir le duine ar bith a bheith ina thargaid de chuid chiaptha ghnéasaigh).

⁵ <https://www.rcni.ie/wp-content/uploads/RCNI-Storm-and-Stress-FINAL.pdf>



An bhrí a shoiléiriú tríd an sainmhíniú simplithe thíos a léamh os ard.



Céim 2: An ciapadh gnéasach é nó nach ea?

Mínigh don rang go dtabharfaidh siad faoi deara ón sainmhíniú gur féidir ciapadh fisiceach agus ciapadh mothúchánach nó síceolaíoch a áireamh ar chiapadh gnéasach.



Chun tuiscint ar chiapadh gnéasach a threisiú, iarr ar dhaltaí dul isteach i ngrúpaí beaga agus tabhair do gach grúpa **Bileog Oibre: Is ciapadh gnéasach é** nó ní ciapadh gnéasach é? lena plé agus lena líonadh amach.

Glac aiseolas ó roinnt daltaí maidir le gach ráiteas agus déan plé ar gach ráiteas a éascú.

De rogha air sin, bain úsáid as na ráitis chun díospóireacht ranga iomlán a dhéanamh agus daoine ag siúl, agus iarr ar dhaltaí iad féin a chur feadh an chontanaim idir '**Is Ciapadh Gnéasach É**' ag ceann amháin an tseomra agus '**Ní Ciapadh Gnéasach É**' ag an taobh eile, ag brath ar a bhfreagra ar gach ráiteas. Iarr ar raon daltaí ar fud chontanaim na bhfreagraí a bhfreagra a mhíniú, agus chun plé ar gach ráiteas a éascú.

Pointí molta plé

- An raibh rud ar bith a chuir iontas ort san fhíseán, nó agus an bhileog oibre á déanamh agat?
- An bhfuil sé éasca an ciapadh gnéasach a shainaithint? Má tá, cén fáth a bhfuil an oiread sin de ar siúl? (*m.sh. normalú nó glacadh le micrea-ionsaithe gnéis sa saol laethúil, amhail faíreach, rud a fhágann nach bhfuil daoine agus sochaithe íogair maidir le tionchar an chiaptha ghnéasaigh, agus a chuireann le timpeallacht a spreagann iompraíochtaí níos foircní*).
- Is saincheist é an ciapadh gnéasach le haghaidh gach leibhéal den tsochaí.
 - a. Cad ba cheart do rialtais a dhéanamh faoi? (*m.sh. dlíthe maithe frithchiaptha a chuirtear i bhfeidhm, feachtais oideachais, tacaíochtaí le haghaidh íospartaigh/marthanóirí*).
 - b. Cad ba cheart d'eagraíochtaí inár bpobail, ar nós scoileanna agus eagraíochtaí oibre / spóirt / ealaíne le haghaidh na hóige a dhéanamh faoi? (*m.sh. beartais/rialacha frithchiaptha, oiliúint don fhoireann agus do dhaltaí/comhaltaí*).
 - c. Cad ba cheart do dhaoine aonair a dhéanamh faoi? (*m.sh. caitheamh go measúil le gach duine: iompar a sheachaint a d'fhéadfadh a bheith ina chiapadh agus leithscéal a ghabháil má dhéanann siad cion de thaisme; gan a bheith i mbun iompraíochtaí ciaptha ná gan páirt a ghlacadh iontu; dúshlán na n-iompraíochtaí sin a thabhairt nó a insint do dhaoine a bhfuil údarás acu nuair a fheicimid na teagmhais sin den chiaptha ghnéasaigh sin*).

Céim 3: An saincheist do dhéagóirí é an ciapadh gnéasach?

Nóta don Mhúinteoir

Is é is aidhm don chuid seo den ghníomhaíocht feasacht a mhúscailt maidir le forleatacht an chiaptha ghnéasaigh i measc déagóirí, agus úsáid á baint as staitisticí ó [Storm and Stress](#) (2022) agus [Belong To School Climate Survey](#) (2024).

Is saincheist é an ciapadh gnéasach ag gach céim den saol ach go háirithe san ógántacht agus san aosacht óg. Rinneadh ciapadh gnéasach ar leath na ndaoine fásta a ndearnadh suirbhé orthu (50 % díobh siúd idir 18-24 bliana d'aois) sa 12 mhí roimhe sin, i gcomparáid le 7 % díobh siúd atá 65 bliana d'aois agus níos sine ⁶.



Taispeáin **PowerPoint an Chiaptha Ghnéasaigh**, agus iarr ar na daltaí gach ceist a fhreagairt ina mbeirteanna sula ndéanfaidh siad rogha freagraí agus ansin an chéad sleamhnán eile a thaispeáint leis an bhfreagra.

⁶ Príomh-Oifig Staidrimh na hÉireann, an Suirbhé ar Fhoréigean Gnéasach 2022 — Ciapadh Gnéasach.



Pointí molta plé

- An raibh aon iontas sna staitisticí a taispeánadh?
- Cén fáth, dar leat, a ndéantar an ciapadh gnéasach ar chailíní níos minice ná ar bhuachaillí? *(m.sh. tá níos lú cumhachta ag mná in go leor sochaithe, is minic a fheictear mná mar rud le breathnú air agus trácht a dhéanamh air, féachtar ar go leor iompraíochtaí ciaptha mar iompar moltach, iad normálta nó gan dochar a bheith iontu).*
- Cén fáth, dar leat, a ndírítear ciapadh gnéasach ar dhaoine LADTI+ go minic? *(m.sh. homafóibe, trasfóibe, grúpa mionlaigh, meastar go bhfuil níos lú cumhachta acu).*
- Thuairiscigh freagróirí an tsuirbhé gur ó ‘chairde’ a tháinig breis agus 27 % den chiapadh gnéasach. An gcuireann sé sin iontas ort? Conas a d’fhéadfaí é a mhíniú?

Céim 4: Gníomhaíocht a dhéanamh

Cuir i dtuiscint do na daltaí nach bhfuil aon bhealach amháin ann chun stop a chur leis an gciapadh gnéasach ná leis an bhforéigean. Mar atá feicthe againn, is fadhb chasta í nach mór dul i ngleic léi ar gach leibhéal den tsochaí. Sa chuid seo, déanfaidh daltaí machnamh ar chuid de na rudaí praiticiúla is féidir le daoine aonair a dhéanamh nuair a fheiceann siad ciapadh gnéasach.

Iarr ar na daltaí smaoineamh ar ais ar an bhfíseán arís agus fiafraigh díobh:

- I ngach ceann de na físchásanna, níor fhreagair an duine a bhfuiltear ag díriú air. Cén fáth go bhféadfadh sé a bheith deacair dóibh dúshlán a thabhairt don té atá ag déanamh na hagóide?
- Cén áit ar féidir leo cabhair agus tacaíocht a fháil? *(Cuir i dtábhacht don rang go bhfuil sé ríthábhachtach go bhfaigheann an duine a bhfuiltear ag díriú air roinnt tacaíochta dóibh féin. Duine fásta iontaofa laistigh dá theaghlach, scoil nó eagraíocht óige, agus óna gcairde, a d’fhéadfadh a bheith i gceist leis sin. Is féidir ciapadh gnéasach ar líne a thuairisciú trí [hotline.ie](#)).*

Cuir in iúl nach féidir é a fhágáil faoin duine a bhfuiltear ag díriú air rudaí a réiteach — níl siad freagrach as iompar dhéantóir na coire agus d’fhéadfadh sé a bheith deacair seasamh suas leis an gciapadh go haonarach. De ghnáth bíonn deiseanna ann do dhaoine eile idirghabháil a dhéanamh. Mínigh gurb í an eochair chun a bheith i do chomhghuaillí do dhuine atá á chiapadh ná foghlaim conas idirghabháil a dhéanamh ar bhealach atá sábháilte, agus a oireann don chás agus do leibhéal compoird.

Taispeáin an achoimre ar **Na Trí M** den Idirghabháil Chiaptha Ghnéasaigh (leathanach 28) ar an gclár bán agus léigh tríd leis an rang. Léirigh don rang gur féidir le daoine idirghabháil a dhéanamh má bhíonn rud éigin mícheart más rud é go mbíonn eolas maith acu ar **Na Trí M**. D’fhéadfadh sin an difear ar fad a dhéanamh do dhuine éigin, ach níor cheart a shábháilteacht féin, ná sábháilteacht duine eile, a chur i mbaol riamh.

Fág **Na Trí M** ar an gclár bán, roinn an rang i ngrúpaí beaga de 3 nó 4 agus déan cás a leithdháileadh ar gach ceann acu (roghnaigh an oiread de na cásanna agus is gá ón raon a sholáthraítear). Iarr ar gach grúpa a roghnú cé acu de na straitéisí **Na Trí M** is fearr a d'oibreodh sa chás sin dar leo agus déan cur síos ar an gcaoi a n-úsáidfidís é. Féadfaidh siad níos mó ná ceann amháin a úsáid má cheapann siad go bhfuil sé riachtanach.

Nuair a bheidh go leor ama acu chun an tasc a chríochnú, tóg rogha aiseolais ar gach cás, ag comparáid agus ag cur i gcodarsnacht leis na modhanna a úsáidtear.

Pointí molta plé

- An gcheapann tú go ndéanann na cásanna seo cur síos ar iompraíochtaí a tharlaíonn san ógántacht? Cén fáth? Cén fáth?
- An rud é samhail **Na Trí M** a d'fhéadfá a fheiceáil in úsáid agat féin, dá dtiocfadh an cás chun cinn? Cén fáth? Cén fáth?
- Mar ghrúpa, cad a d'fhéadfadh daltaí a dhéanamh i suíomh na scoile chun feasacht a mhúscailt maidir leis an gciapadh gnéasach agus chun rannchuidiú lena dhéanamh do-ghlactha cibé áit a dtarlaíonn sé?

Nóta don Mhúinteoir

Leag béim ar an ngá atá ag daoine, go háirithe daoine óga, machnamh a dhéanamh ar a sábháilteacht féin sna cásanna sin agus cúnamh a lorg ó dhuine fásta iontaofa seachas idirghabháil dhíreach a dhéanamh má tá baol ann dóibh féin nó do dhaoine eile.



Bileog Oibre: An ciapadh gnéasach é nó nach ea?

Iompar	Is ciapadh gnéasach é	Ní ciapadh gnéasach é	B'fhéidir gur ciapadh gnéasach é	Cúis leis an bhfreagra
Ag insint do dhuine go bhfuil cuma mhaith orthu agus a gculaith éadaigh nua orthu				
Ag déanamh scéalta grinn gnéasach os ard sa seomra ranga				
Duine éigin a iarradh amach				
Feadail mic tire agus daoine ag siúl na sráide				
Snapadh a bhaint as cíochbheart duine				
Ráflaí a scalpeadh faoi ghníomhaíocht gnéasach duine				
Iallach a chur ar dhalta a chuid obair bhaile a roinnt				
Trácht a dhéanamh ar bhrollaigh duine				
Brú a chur ar dhuine éigin gabháil tharat i halla gnóthach				
Teachtairreachtaí a chur chuig páirtí arís agus arís eile i rith an lae le rá a mhéid a bhfuil dúil agat iontu				
Ag leindeáil ag stad an bhus gach lá chun bheith in aice le duine éigin a bhfuil dúil agat iontu				
A thabhairt le fios arís agus arís eile gur chóir beirt leispiach dul ar choinne le chéile				
Lámh a chur ar chos duine le linn comhrá				
Scitheadh a dhéanamh ar dhuine a bheith ina dhuine aerach nó trasach (gan a gcead)				

Nóta don Mhúinteoir – An ciapadh gnéasach é nó nach ea?

Is é cuspóir an chleachtaidh seo feasacht a mhúscailt ar an iliomad gníomhaíochtaí sa saol laethúil ar dócha gur ciapadh gnéasach iad, nó a d'fhéadfadh a bheith ina gciapadh gnéasach. An seasfadh cuid de na gníomhartha seo mar chiapadh gnéasach i gcúirt dlí, bhraithfeadh sin go mór ar roinnt fachtóirí comhthéacsúla, mar sin ní bhaineann an ghníomhaíocht seo le teacht ar fhreagraí cinntitheacha. Mar sin féin, ba cheart do dhaltáí an ghníomhaíocht a fhágáil le feasacht mhéadaithe a bhaineann le corp duine, gothaí a dhéanamh air nó labhairt faoi ar bhealach gnéasach gan a dtoiliú; ráitis ghnéis nó jócanna grinn a dhéanamh in áiteanna mí-oiriúnacha ar nós na scoile nó an ionaid oibre; labhairt go poiblí faoi ghnéaschlaonadh nó faoi chleachtais ghnéis duine, etc., is rudaí iad ar dócha gur ciapadh gnéasach a bheadh ann, cibé acu a ionchúisítear iad nó nach n-ionchúisítear.

Trí phlé a dhéanamh ar na hiompraíochtaí atá liostaithe ar an mbileog oibre (agus d'fhéadfadh samplaí réidhe d'iompraíochtaí eile a bheith ag na daltaí), tabharfar deis do dhaltáí machnamh a dhéanamh ar a n-iompar féin, agus ar iompar daoine eile timpeall orthu, d'fhonn gníomhaíochtaí ar dócha go dtiocfaidh siad faoi chatagóir an chiaptha ghnéasaigh a sheachaint. Má tá amhras ort, moltar gan dul sa seans, agus a bheith íogair don tionchar a d'fhéadfadh a bheith ag iompar duine.

Ag insint do dhuine go bhfuil cuma mhaith orthu agus a gculaith éadaigh nua orthu.	De ghnáth ní thiocfadh sin faoi réim an chiaptha ghnéasaigh. Mar sin féin, má dhéantar é seo ar bhealach gnéasach lena mbainfeadh claontagairt ghnéis nó ar bhealach a fhágann go mbraitheann an duine go bhfuiltear ag díriú air mar gheall ar a ngnéas, d'fhéadfadh sé cáiliú mar chiapadh gnéasach.
Ag déanamh jócanna gnéis os ard sa seomra ranga.	Cé go mbraitheann ciapadh gnéasach ar bhraistint an duine aonair, is rídhócha go dtiocfaidh an gníomh sin faoin gcatagóir seo toisc go bhforchuireann sé iompar gnéasach ar dhaoine eile gan a dtoiliú a d'fhéadfadh a bheith ina chúis náire, nó a chuirfeadh míchompord nó scanradh orthu. Cibé acu is ciapadh é nó nach ea, is míchuí i gcoitinne jócanna gnéis a dhéanamh ar scoil nó i suíomh oibre.
Duine éigin a iarradh amach.	De ghnáth ní thiocfadh sin faoi réim an chiaptha ghnéasaigh. Mar sin féin, dá ndéanfaí é ar bhealach lena mbainfeadh claontagairt ghnéis, nó a bheadh atriallach nó bagrach agus a chuirfeadh náire, míchompord nó eagla ar an duine, d'fhéadfadh sé a bheith ina ciapadh gnéasach.
Fead ghraosta ar dhaoine ag siúl na sráide.	Cé go mbraitheann ciapadh gnéasach ar bhraistint an duine aonair, is dócha go dtiocfaidh an gníomh sin faoin gcatagóir seo toisc go bhforchuireann sé iompar gnéasach ar dhaoine eile gan a dtoiliú a d'fhéadfadh a bheith ina chúis náire, nó a chuirfeadh míchompord nó scanradh orthu.
Snapadh a bhaint as cíochbheart duine.	Cé go mbraitheann ciapadh gnéasach ar bhraistint an duine aonair, is dócha go dtiocfaidh an gníomh sin faoin gcatagóir seo toisc nach iomchuí teagmháil neamhthoiliúil a dhéanamh le duine eile, go háirithe nuair a dhírítear í ar bhrollaigh agus ar réigiún na mball giniúna.



Nóta don Mhúinteoir – An ciapadh gnéasach é nó nach ea? Ar lean

Ráflaí a scaipeadh faoi ghníomhaíocht ghnéasach duine.	Is dócha go dtiocfaidh an gníomh sin faoi chatagóir an chiaptha ghnéasaigh toisc gur dócha go gcuirfidh ráflaí faoi shaol gnéis duine náire nó míchompord orthu nó go gcruthóidh siad timpeallacht naimhdeach ar bhealach eile.
Ag cur iallach ar dhalta a chuid obair bhaile a roinnt.	Mheasfaí gur bulaíocht seachas ciapadh gnéasach a bheadh i gceist leis sin de ghnáth.
Trácht a dhéanamh ar bhrollaigh duine.	D'fhéadfadh sé seo a bheith ina chiapadh gnéasach ag brath ar an gcaidreamh idir na daoine atá i gceist agus an comhthéacs, i.e. an trácht, cé a dúirt é agus an fáth, agus conas mar a glacadh leis. Mura bhfuil duine an-chinnté faoi mar a ghlacfar leis, trácht a dhéanamh ar chíos duine, tá an baol ann gur ciapadh gnéasach a bheadh ann agus ba cheart é a sheachaint.
Brú a chur ar dhuine éigin gabháil tharat i halla gnóthach.	Cé go mbraitheann ciapadh gnéasach ar bhraistint an duine aonair, is dócha go dtiocfaidh an gníomh sin isteach sa chatagóir seo toisc go bhféadfadh sé teagmháil phearsanta a fhorchur ar dhuine eile a d'fhéadfadh a bheith ina chúis náire, míchompordach nó eagla orthu.
Teachtaireachtaí a chur chuig páirtí arís agus arís eile i rith an lae le rá a mhéid a bhfuil dúil agat iontu	Braitheann cibé an ciapadh gnéasach é sin go mór ar an gcaidreamh, ar an minicíocht agus ar ábhar na dteachtaireachtaí, agus ar an gcaoi a nglacann an duine eile leo. Ní rud é atá le déanamh beag beann ar a fhios a bheith agat an bhfuil fáilte roimh na teachtaireachtaí nó nach bhfuil.
Ag leaindeáil ag stad an bhus gach lá chun bheith in aice le duine éigin a bhfuil dúil agat iontu.	D'fhéadfadh sé sin a bheith ina chiapadh gnéasach nó gan a bheith ina chiapadh gnéasach ag brath ar an méid a dhéantar, ar an gcaoi a ndéantar é, agus ar an tionchar ar an duine aonair (rud a fhágann go mbraitheann siad míchompordach, go mbíonn náire orthu nó go mbíonn siad scanraithe). Is dócha nach rud éigin é atá le déanamh go leanúnach gan freagra dearfach ón duine eile.
A thabhairt le fios arís agus arís eile gur chóir beirt leispiach dul ar choinne le chéile.	D'fhéadfadh sé sin a bheith ina chiapadh gnéasach mar is dócha go bhféachfar air mar thagairt ghnéasach neamh-inmhianaithe do shaol príobháideach daoine; D'fhéadfaidís a bheith ina gcúis le náire, míchompord nó eagla a bheith orthu.
Lámh a chur ar chos duine le linn comhrá.	D'fhéadfadh sé sin a bheith ina chiapadh gnéasach ag brath ar an gcaidreamh idir na daoine atá i gceist, ach go ginearálta is míchuí aon teagmháil neamh-chomhthoiliúil.
Sceitheadh a dhéanamh ar dhuine a bheith ina dhuine aerach nó trasach (gan a gcead).	Is dócha gur ciapadh gnéasach é sin toisc go ndéantar tagairt ann do ghnéasacht duine gan a dtoiliú, ar bhealach a d'fhéadfadh náire, míchompord nó eagla a chur orthu.

Samhail ‘Na Trí M’ den Idirghabháil Chiaptha Ghnéis

Malairt Slí

Bealach chun idirghabháil a dhéanamh sa scéal, agus ar bealach é a mbaineann riosca níos ísle leis agus nach mbaineann achrann leis, chun tacú leis an duine atá, nó a d’fhéadfadh a bheith, á chiapadh, is ea malairt slí a chur ar dhuine díobh.

Féadfaidh tú iarracht a dhéanamh an duine atá ionsaitheach go gnéasach a chur ar mhalairtí slí, nó is féidir leat an t-íospartach ionchasach a chur ar mhalairt slí. Slí amháin nó slí eile, is é an aidhm atá agat staid a stopadh ó dhul in olcas. D’fhéadfá tú féin a chur isteach sa chomhrá, mar shampla: ‘Nach tú cara Eoin?’ nó ‘Cá bhfaighidh mé an bus chuig...?’. D’fhéadfadh sé sin am a thabhairt duit seiceáil leis an íospartach ionchasach agus a fhiafraí an bhfuil fadhb ann, nó díreach deis a thabhairt dóibh imeacht.

Mínigh

Bíonn amanna ann, mar gheall ar an riosca sábháilteachta, nó infhaighteacht daoine atá i riocht níos fearr ná tusa rud éigin a dhéanamh, is fearr míniú do dhaoine eile faoin idirghabháil atá le déanamh. I gcás mar shampla, i mbeár nó i gclub oíche d’fhéadfá iarraidh ar bhall foirne seiceáil a dhéanamh ar dhuine a mheasann tú a bheith leochaileach.

Uaireanta nuair nach bhfuil aithne agat ar an íospartach ná ar an mí-úsáideoir, d’fhéadfadh cairde na ndaoine lena mbaineann a bheith i riocht níos fearr chun rud éigin a dhéanamh. D’fhéadfá a rá leo, ‘Táim buartha faoin duine sin. An mbeifeá in ann an cás a sheiceáil isteach?’

Tábhachtach: Cuir fios ar na Gardaí más dóigh leat gur i gcás dainséarach atá tú.

Modh Díreach

Uaireanta b’fhéidir go mbeidh ort cur chuige díreach a dhéanamh i leith an íospartaigh fhéideartha nó an mhí-úsáideora fhéideartha.

B’fhéidir gur leor teanga choirp a úsáid chun do mhíshástacht agus d’imní a thaispeáint faoina bhfuil ar siúl. D’fhéadfá é sin a dhéanamh trí bheith ag féachaint agus á dhéanamh soiléir go bhfuil tú ag coinneáil súil ar an gcás.

Má tá rud le rá nó rud le déanamh, níor chóir é a bheith foréigneach, mar ba mhaith leat a bheith ag cur tú féin agus an t-íospartach féideartha i mbaol.

Féadfaidh tú fiafraí den duine a bhfuil imní ort faoi an bhfuil siad ceart go leor, agus is féidir leat tairiscint a dhéanamh tacsáí a fháil dóibh nó bealach sábháilte abhaile a fháil. Is féidir leat a rá leis an mí-úsáideoir fhéideartha go bhfuil tú inníoch faoin íospartach fhéideartha, nó go bhfuil tú míchompordach iad a fhágáil ina n-aonar sa chás sin.

Tábhachtach: Ná cuir tú féin i mbaol riamh má cheapann tú go bhfuil baol foréigin ann. Faigh cabhair ó dhuine fásta iontaofa.

Foinse: Is anseo a fuarthas agus cuireadh in oiriúint an t-ábhar sin: <https://www.gov.ie/en/publication/ea0f39-how-to-https://www.gov.ie/en/publication/ea0f39-how-to-help-and-become-an-ally/>



Cásanna ciaptha ghnéasaigh

Cás 1

Tá duine de do ghrúpa cairde i gcaidreamh le breis agus sé mhí. Déanann cara eile tráchtanna gnéis go leanúnach faoin gcaidreamh agus cuireann siad míchompord ar do chara ar ndóigh.

Conas a d'fhéadfá idirghabháil a dhéanamh?

- Roghnaigh an straitéis 'M' is fearr a d'oibreodh sa chás sin, dar leat.
- Déan cur síos ar cad ba mhaith leat a rá nó a dhéanamh.
- Cad é an toradh a d'fhéadfadh a bheith ann?
- Cad a d'fhéadfá a dhéanamh mura n-oibreodh an idirghabháil?

Cás 2

Cailín i do bhliainghrúpa, 'tháinig sí amach' ar scoil. Tá tú sa seomra folctha ar scoil agus feiceann tú duine ag scríobh tuairimí gnéis fúithi ar chúl dorais.

Conas a d'fhéadfá idirghabháil a dhéanamh?

- Roghnaigh an straitéis 'M' is fearr a d'oibreodh sa chás sin, dar leat.
- Déan cur síos ar cad ba mhaith leat a rá nó a dhéanamh.
- Cad é an toradh a d'fhéadfadh a bheith ann?
- Cad a d'fhéadfá a dhéanamh mura n-oibreodh an idirghabháil?

Cás 3

Tá duine a bhfuil aithne agat air ag seoladh íomhánna gnéis chuig buachaill sa 5ú Bliain le haghaidh gáire, mar is eol dóibh go bhfuil sé ag cur isteach air.

Conas a d'fhéadfá idirghabháil a dhéanamh?

- Roghnaigh an straitéis 'M' is fearr a d'oibreodh sa chás sin, dar leat.
- Déan cur síos ar cad ba mhaith leat a rá nó a dhéanamh.
- Cad é an toradh a d'fhéadfadh a bheith ann?
- Cad a d'fhéadfá a dhéanamh mura n-oibreodh an idirghabháil?

Cás 4

Tá cluiche peile á imirt agat agus cloiseann tú duine de do chairde foirne ag tabhairt masla homafóbach ar dhuine den fhoireann eile.

Conas a d'fhéadfá idirghabháil a dhéanamh?

- Roghnaigh an straitéis 'M' is fearr a d'oibreodh sa chás sin, dar leat.
- Déan cur síos ar cad ba mhaith leat a rá nó a dhéanamh.
- Cad é an toradh a d'fhéadfadh a bheith ann?
- Cad a d'fhéadfá a dhéanamh mura n-oibreodh an idirghabháil?



Cásanna ciaptha ghnéasaigh ar lean

Cás 5

Tá tú i do phost páirtaimseartha agus tugann tú faoi deara go bhfuil an bainisteoir tar éis teagmháil a dhéanamh le duine de do chomhoibrithe nua gan ghá, ag ainliú os a gcionn agus iad ag obair. Is léir go bhfuil do chomh-oibrí míchompordach.

Conas a d'fhéadfá idirghabháil a dhéanamh?

- Roghnaigh an straitéis 'M' is fearr a d'oibreodh sa chás sin, dar leat.
- Déan cur síos ar cad ba mhaith leat a rá nó a dhéanamh.
- Cad é an toradh a d'fhéadfadh a bheith ann?
- Cad a d'fhéadfá a dhéanamh mura n-oibreodh an idirghabháil?

Cás 6

Chonaic tú cailín ag stad an bhus a raibh gáir mhagaidh á déanamh uirthi ag grúpa buachaillí óga agus iad ag tabhairt ainmneacha uirthi. Conas a d'fhéadfá idirghabháil a dhéanamh?

- Roghnaigh an straitéis 'M' is fearr a d'oibreodh sa chás sin, dar leat.
- Déan cur síos ar cad ba mhaith leat a rá nó a dhéanamh.
- Cad é an toradh a d'fhéadfadh a bheith ann?
- Cad a d'fhéadfá a dhéanamh mura n-oibreodh an idirghabháil?

Cás 7

Feiceann tú gang leaideanna ina seasamh faoin staighre ar scoil ag féachaint suas sciortaí na ndaltaí baineanna agus ag glacadh grianghraif.

Conas a d'fhéadfá idirghabháil a dhéanamh?

- Roghnaigh an straitéis 'M' is fearr a d'oibreodh sa chás sin, dar leat.
- Déan cur síos ar cad ba mhaith leat a rá nó a dhéanamh.
- Cad é an toradh a d'fhéadfadh a bheith ann?
- Cad a d'fhéadfá a dhéanamh mura n-oibreodh an idirghabháil?

Cás 8

Tá cluiche peile á imirt agat agus cloiseann tú duine de do chairde foirne ag tabhairt masla homafóbach ar dhuine den fhoireann eile.

Conas a d'fhéadfá idirghabháil a dhéanamh?

- Roghnaigh an straitéis 'M' is fearr a d'oibreodh sa chás sin, dar leat.
- Déan cur síos ar cad ba mhaith leat a rá nó a dhéanamh.
- Cad é an toradh a d'fhéadfadh a bheith ann?
- Cad a d'fhéadfá a dhéanamh mura n-oibreodh an idirghabháil?





Gníomhaíocht 4 - Tionchar an chultúir choitinn (TF 3.10)

Sa ghníomhaíocht seo pléifidh an dalta tionchar an chultúir choitinn ar thuiscint agus ar ionchais daoine óga maidir le caidrimh agus gnéasacht, trí scrúdú a dhéanamh ar rogha liricí amhrán agus físeán ceoil. Is é an aidhm atá ann feasacht na ndaltaí a fhorbairt maidir leis na tionchair a mhúnlaíonn iad, agus scileanna smaointeoireachta criticiúla agus ceistiúcháin a fhorbairt ar féidir iad a chur i bhfeidhm agus meáin choitinn á dtabhairt isteach.

Nóta don Mhúinteoir

Gach lá, is féidir le daoine óga a bheith faoi lé raon leathan tionchair i ndáil le caidreamh collaí agus gnéasacht. Tá siad leochaileach go háirithe ina ndéagóirí luatha, nuair a bhíonn ról agus dearchthaí inscne maidir le gnéas, gnéasacht agus caidrimh á bhfoirmiú. In go leor liricí amhrán, físeáin, físchluichí, cláir agus scannáin sna meáin shóisialta, léirítear caidrimh agus iompar gnéasach ar bhealach a d'fhéadfadh gan bheith ag teacht leis na luachanna atá ag daoine óga, ná leis an méid ba mhaith leo i gcaidreamh. Tá sé tábhachtach deiseanna a chur ar fáil do dhaoine óga chun na luachanna agus na teachtaireachtaí a léirítear sa phopchultúr a mheas agus a cheistiú, toisc go dtugann sé deis dóibh machnamh a dhéanamh ar a ndearchthaí agus a luachanna féin maidir le caidrimh agus gnéasacht.

Le popchultúr bítear ag tagairt do tháirgí cultúrtha a chaitheann formhór na ndaoine — áirítear leis ceol, ealaín, cluichí, faisean, scannáin, teilifís, raidió, etc. Is féidir le popchultúr tionchar a imirt ar ár ndearchthaí, ár n-iompraíochtaí agus ár noirm shóisialta agus iad a mhúnú.

Agus an t-ábhar seo á phlé tá deis ann naisc a dhéanamh le plé a rinneadh cheana sa seomra ranga a bhaineann le noirm shóisialta agus steiréitíopaí inscne. Mar shampla, is féidir leis an bpopchultúr steiréitíopaí a threisiú nó dúshlán a thabhairt dóibh, m.sh. tríd an léiriú a dhéantar ar dhaoine aonair LGBTQ+, daoine faoi mhíchumas, éagsúlacht inscne, cine, etc., nó a ndofheictheacht ar fad.

Tá an ceacht seo frámaithe timpeall ar thrí phop-amhrán. Ní popamhráin de chuid ar líne iad ach roghnaíodh iad mar shamplaí de chineálacha éagsúla teachtaireachtaí faoi chaidrimh atá coitianta sa chultúr coiteann, chun plé agus smaointeoireacht chriticiúil a spreagadh. Is é an rún gan a mholadh go bhfuil aon amhrán amháin ina thionchar suntasach, ach feasacht a ardú ar an éifeacht charnach is féidir a bheith ag roinnt teachtaireachtaí agus íomhánna coiteanna a thógaimid isteach ón bpopchultúr, go minic gan smaoineamh comhfhiosach.

Nóta: Ba chóir réamhamharc a thabhairt ar gach liric amhráin agus físeáin maidir le hoiriúnacht do do dhaltáí agus do chomhthéacs scoile. Is féidir leat amhráin eile a roghnú chun críche anailíse criticiúla.

Céim 1: Pléimis popcheol

Mínigh go bhféachfaidh rang an lae inniu ar thionchar an chultúir choitinn ar thuiscint agus ionchais daoine óga maidir le caidrimh agus gnéasacht, trí scrúdú a dhéanamh ar roinnt samplaí ón gceol pobail. Is é sin le rá, táimid ag cur na ceiste, ‘An mbíonn tionchar ag popcheol ar an gcaoi a smaoiníonn agus a ngníomhaíonn daoine óga?’

Nóta don Mhúinteoir

Is féidir an t-ord ina ndéantar Céim 1 agus Céim 2 a mhalartú má bhraitheann tú go gcuirfeadh sé le rannpháirtíocht ó do rang.

Is féidir liricí amhráin as na trí amhrán shamplacha a chóipeáil le húsáid sa seomra ranga. Féach leathanaigh 35, 36 agus 37. D’fhéadfaí roghanna eile a úsáid de réir mar is cuí do do dhaltaí agus don scoil. I gceachtar cás, is gnách go leor sleachta de liricí agus d’fhíseáin a roghnaíodh go cúramach chun tacú le plé criticiúil.

Roinn an rang i sé ghrúpa agus tabhair sraith liricí do gach grúpa; agus bain úsáid as trí amhrán éagsúla a chiallaíonn go mbeidh gach amhrán á bplé ag dhá ghrúpa. Iarr ar gach grúpa tuairisceoir a cheapadh a roinnfidh torthaí an ghrúpa leis an rang ar fad.



Taispeáin nó scaip **Bileog Eolais: Pléimis popcheol**. Iarr ar an rang na ceistanna a phlé ina ngrúpaí.

Ba cheart dóibh ansin a bplé a úsáid chun achoimre a dhéanamh ar thuairim a ngrúpa agus tuairisc a thabhairt uirthi.

Tabhair faoi deara roinnt pointí tábhachtacha ar an gclár.

Céim 2: Popcheol trí lionsa an cheamara

Sa chuid seo den tasc breathnóidh daltaí go criticiúil ar an mbealach a léiríonn físeáin cheoil caidrimh agus gnéas.



Ag fanacht ina ngrúpaí beaga, iarr ar na daltaí féachaint ar an bhfíseán ceoil a táirgeadh le haghaidh an amhráin a phléigh siad i gCéim 1.

Taispeáin **Bileog Oibre: Popcheol tríd an lionsa ceamara** agus iarr ar na daltaí na ceistanna a phlé ina ngrúpaí.

(Má tá srian ar rochtain ar an idirlíon, is féidir an cleachtadh a dhéanamh mar rang iomlán, iad ag breathnú agus ag plé gach físeáin go seicheamhach).



Taylor Swift – You Belong With Me (Fad: 3 nóiméad, 8 soicind). Cóipcheart (C) 2009 Big Machine Records.

James Arthur – Say You Won't Let Go (Fad: 3 nóiméad, 30 soicind. Moltar é a ghearradh ag 2 nóiméad, 30 soicind). Cóipcheart (C) 2016 Columbia Records.

Robin Thicke – Blurred Lines (Fad: 4 nóiméad, 31 soicind. Moltar é a ghearradh ag 1 nóiméad, 24 soicind). Cóipcheart (C) 2013 Star Trak Recordings agus Interscope Records.

Pointí molta plé

- An gceapann tú go bhféadfadh tionchar a bheith ag an gceol pobail ar ionchais faoi chaidrimh agus iompar gnéasach? Cad iad na bealaí ina bhféadfadh sé sin a bheith dearfach? Cad iad na bealaí ina bhféadfadh sé sin a bheith diúltach?
- Cén chaoi a dtéann léiriú na gcaidreamh ar an scáileán i bhfeidhm ar dhéagóirí, dar leat? An bhfuil tionchar aige ar a n-ionchais maidir le caidrimh?
- An gceapann tú go gcuireann an cultúr coiteann le brú ar dhéagóirí a bheith i gcaidreamh nó go mbraitheann siad gur chóir dóibh iad féin a iompar nó a ghléasadh ar bhealach gnéasach?
- Cad iad na cineálacha daoine atá le feiceáil go coitianta sa phopchultúr (*m.sh. daoine atá dathúil, caol, ar a lánchumas, raon teoranta eitneachais ina measc, etc.*) agus cad atá ar iarraidh?

Spreag na daltaí chun na ceisteanna criticiúla céanna agus na scileanna smaointeoireachta criticiúla céanna a chuir siad i bhfeidhm inniu a chur i bhfeidhm ar chineálacha eile cultúir choitinn a bhíonn acu amach anseo. Cuir in iúl go láidir go dtéann an scil seo níos faide ná an popcheol ach go dtéann sí chuig na meáin go léir.

Céim 3: Machnamh aonair (mar thúsphointe don chéad ghníomhaíocht eile)

Iarr ar na daltaí smaoineamh agus nóta a dhéanamh ina gcóipleabhar OSPS nó ina n-irisleabhar faoi aon sampla sonrach ón bpopchultúr a mhúnlaigh a n-ionchais féin nó ionchais a bpiaraí faoi chaidrimh agus gnéasacht. Cad iad na teachtaireachtaí a bhí á gcur chun cinn acu agus cén éifeacht a bhí acu?

Nóta don Mhúinteoir – Popcheol tríd an lionsa ceamara

Leideanna chun tacú le plé sa seomra ranga

You belong with me

Agus iad ag tuairisciú ar ais óna bpléghrúpa, tabhair faoi deara an luann na daltaí an méid seo a leanas: steiréitíopa an chailín dheis i gcoinne an chailín ghránna (*m.sh. tá cailín ciúin na spéaclaí éadmhar agus chun an buachaill a fháil tá uirthi dul san iomaíocht leis an gcailín galánta a bhfuil tóir uirthi ach nach bhfuil deas*); chun aird a tharraingt uirthi féin, caithfidh cailín athrú a dhéanamh ar an gcuma atá uirthi; tá sé de chumhacht ag an mbuachaill rogha a dhéanamh agus is aige a bhíonn an focal scoir; mar mhalairt air sin, is furasta ag na mná ionramháil a dhéanamh ar bhuachaillí chun a gcuid ceana a thuilleamh.

Say you won't let go

Agus iad ag tuairisciú ar ais óna bplé grúpa, tabhair faoi deara an luann na daltaí conas a léiríonn an fiseán mothúcháin dhoimhne an ghrá a bhfuil súil ag James Arthur go mairfidh sé go deo, ach é go fóill neamhchinnte agus eaglach nach mairfidh an grá céanna. Iarr orthu léiriú dearfach an ghrá, an chúraim agus an tiomantais a thabhairt faoi deara. Pléigh an chaoi a ndéantar cur síos ar chéad chruinniú na lánúine san amhrán. Aon chlog aláraim? (*m.sh. dul ar meisce agus dul abhaile le duine nach bhfuil aithne agat air/uirthi*).

Blurred lines

Tabhair faoi deara an mbreathnaíonn na daltaí ar an gcaoi a bhfuil na fir go léir clúdaithe go hiomlán (i gcultacha cliste) agus na mná clúdaithe go lom. Cad a d'fhéadfadh a bheith i gceist leis seo ó thaobh cé aige a bhfuil cumhacht agus cé atá leochaileach? Cén lua a dhéantar ar na mná san amhrán? Cad iad na steiréitíopaí inscne atá le feiceáil? (*m.sh. mná mar nithe éighníomhacha agus géilliúla de mhian na bhfear*). Cad é an bhrí atá le 'blurred lines', i.e., 'línte doiléire' (*m.sh. ligeann mná orthu féin nach bhfuil siad 'á iarraidh' ach iad 'á iarraidh' dáiríre, i.e. nuair a dhiúltaíonn siad don ghnéas, is glacadh le caidreamh collaí a bhíonn i gceist acu. Áitítear gur féidir le mianta nó dúile na mban a bheith mearbhlach nó 'doiléir'*). Conas a bhaineann sé sin le teachtaireachtaí maidir le toiliú?



Taylor Swift – You Belong With Me (sliocht)

You're on the phone with your girlfriend, she's upset
She's going off about something that you said
'Cause she doesn't get your humour like I do
I'm in the room, it's a typical Tuesday night
I'm listening to the kind of music she doesn't like
And she'll never know your story like I do

But she wears short skirts, I wear T-shirts
She's Cheer Captain and I'm on the bleachers
Dreaming 'bout the day when you wake up and find
That what you're looking for has been here the whole time

If you could see that I'm the one who understands you
Been here all along, so why can't you see?
You belong with me, you belong with me.

Walking the streets with you and your worn-out jeans
I can't help thinking this is how it ought to be
Laughing on a park bench, thinking to myself
Hey, isn't this easy?
And you've got a smile that could light up this whole town
I haven't seen it in a while since she brought you down
You say you're fine, I know you better than that
Hey, whatcha doing with a girl like that?

She wears high heels, I wear sneakers
She's Cheer Captain and I'm on the bleachers
Dreaming 'bout the day when you wake up and find
That what you're looking for has been here the whole time



James Arthur – Say You Won't Let Go (sliocht)

I met you in the dark
You lit me up
You made me feel as though
I was enough
We danced the night away
We drank too much
I held your hair back when
You were throwing up

Then you smiled over your shoulder
For a minute, I was stone cold sober
I pulled you closer to my chest
And you asked me to stay over
I said, I already told ya
I think that you should get some rest

I knew I loved you then
But you'd never know
'Cause I played it cool
When I was scared of letting go
I knew I needed you
But I never showed
But I wanna stay with you
Until we're grey and old
Just say you won't let go
Just say you won't let go

I'll wake you up with some breakfast in bed
I'll bring you coffee
With a kiss on your head
And I'll take the kids to school
Wave them goodbye
And I'll thank my lucky stars for that night

When you looked over your shoulder
For a minute, I forget that I'm older
I wanna dance with you right now, oh
And you look as beautiful as ever
And I swear that everyday you'll get better
You make me feel this way somehow

I'm so in love with you
And I hope you know
Darling your love is more
Than worth its weight in gold
We've come so far my dear
Look how we've grown
And I wanna stay with you
Until we're grey and old
Just say you won't let go
Just say you won't let go





Blurred Lines – Robin Thicke (sliocht)

If you can't hear what I'm trying to say (Hey girl, come here!)

If you can't read from the same page (Hey)

Maybe I'm going deaf (Hey, hey, hey)

Maybe I'm going blind (Hey, hey, hey)

Maybe I'm out of my mind (Hey, hey, hey)

Everybody get up

Okay, now he was close

Tried to domesticate you

But you're an animal

Baby, it's in your nature (Meow)

Just let me liberate you (Hey, hey, hey)

You don't need no takers (Hey, hey, hey)

That man is not your maker (Hey, hey, hey)

And that's why I'm gon' take a (Everybody get up)

I hate these blurred lines

I know you want it (Hey)

I know you want it (Oh yeah)

I know you want it

But you're a good girl

The way you grab me

Must wanna get nasty

Go ahead, get at me

Everybody get up (Come on!)

Good girl

I know you want it (Hey)

I know you want it

I know you want it

You're a good girl

Can't let it get past me

You're far from plastic (Alright)

Talkin' 'bout getting blasted





Bileog Oibre: Pléimis popcheol

Léigh trí do liricí amhráin agus pléigh na ceisteanna seo i do ghrúpa.

Ceap tuairisceoir a roinnfidh torthaí an ghrúpa leis an rang ar fad.

1. Cad é teachtaireacht iomlán an amhráin?

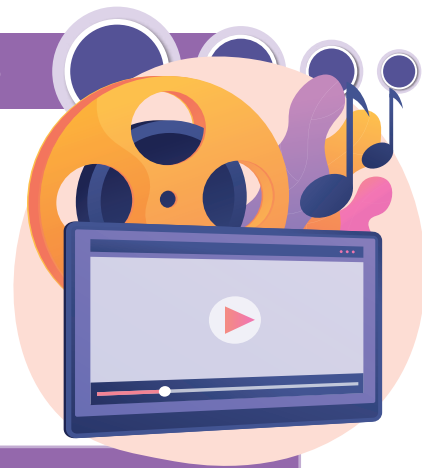
2. Conas a dhéanfa cur síos ar an gcaidreamh a bhfuil an t-ealaíontóir sin ag canadh faoi?

3. Cad iad na teachtaireachtaí a d'fhéadfadh duine a thabhairt leo amach as an amhrán sin faoi chaidrimh agus gnéas?

Bunaithe ar an bplé a rinne tú ar na ceisteanna thuas, déan achoimre ar thuairimí do ghrúpa maidir leis an méid seo a leanas:

An cineál caidrimh atá i gceist leis an amhrán sin.

An teachtaireacht atá á cur amach ag an amhrán?



Bileog Oibre: Popcheol trí lionsa an cheamara

Féach ar an bhfíseán ceoil a táirgeadh don amhrán a sannadh duit. Pléigh na ceisteanna thíos i do ghrúpa agus déan nóta de roinnt pointí faoi gach ceann acu, chun aiseolas a fháil don rang.

Cad a thugann tú faoi deara faoin gcaoi a léirítear fir agus mná san fhíseán seo?

Conas a dhéanfaí cur síos ar na caidrimh — sláintiúil/cúramúil nó míshláintiúil/díobhálach?

An bhfuil an chumhacht chéanna ag na carachtair?

Is féidir leis an gcultúr coiteann steiréitíopaí a threisiú. Ar thug tú faoi deara aon steiréitíopa ar leith san fhíseán ceoil ar bhreathnaigh tú air?

Gníomhaíocht 5 – Pornagrafaíocht: Cén dochar? (TF 3.10)

Sa ghníomhaíocht seo, pléfidh daltaí an fáth a bhfuil imní ag dul i méid faoi éifeachtaí díobhálacha na pornagrafaíochta, go háirithe má fhéachann déagóirí uirthi ag an gcéim seo dá bhforbairt.

Tá sé tábhachtach an nóta don Mhúinteoir a léamh go cúramach sula dtéann tú ar aghaidh le gníomhaíocht an ranga.

Nóta don Mhúinteoir

Céard is pornagrafaíocht ann?

Is gnách i sainmhínithe foclóra ar an bpornagrafaíocht go sainmhínítear í mar léirithe ar ghníomhartha gnéis chun spreagadh gnéasach a chruthú. Ní dhéanann an sainmhíniú sin cur síos leordhóthanach ar an bpornagrafaíocht inniu, a tháinig chun cinn go pointe ina léiríonn beagnach 90 % den phornagrafaíocht atá ar fáil saor in aisce foréigean fisiceach agus ionsaí ó bhéal.

Léiríonn an chuid is mó den phornagrafaíocht inniu ísliú na mban agus ceannas na bhfear agus normalaíonn sé gníomhartha foréigneacha agus táireacha, lena n-áirítear tachtadh agus léasadh. Agus plé á dhéanamh ar na héifeachtaí díobhálacha a d'fhéadfadh ag an bpornagrafaíocht, tá an fócas ar léirithe gnéis a léiríonn gníomhartha dídhonnaithe agus foréigneacha. Dá bhrí sin, ní mór idirdhealú a dhéanamh idir an phornagrafaíocht agus íomhánna gairsiúla eile atá earótach sa nádúr..

Príomhtheachtaireachtaí le cumarsáid a dhéanamh agus tú ag múineadh faoin bpornagrafaíocht

- Tá cónaí orainn i ndomhan atá ag éirí níos gnéasaithe, timpeallaithe ag íomhánna agus teachtaireachtaí gnéis. Bíonn tionchar ag na híomhánna agus na teachtaireachtaí seo orainn go léir, agus go háirithe ógánaigh atá ag forbairt a dtuiscint ar ghnéasacht agus ar chaidrimh.
- Agus an phornagrafaíocht á plé, seachain cur chuige a dhéanann an phornagrafaíocht a normalú (fiú go neamhbheartaithe). D'áireofaí leis sin an moladh go bhfaca gach duine an phornagrafaíocht.
- Admhaigh, gan breithiúnas, go bhféadfadh sé nó nach bhféadfadh sé go bhfuil daltaí tar éis féachaint ar an bpornagrafaíocht agus seachain náire a chur ar dhaltaí.
- Cé gur gnáthrud é a bheith fiosrach faoin ngnéas, dearbhaigh nach áit mhaith í an phornagrafaíocht le foghlaim faoin ngnéas mar nach léiríonn sí caidreamh collaí sláintiúil agus go bhféadfadh sí a bheith suaiteach agus fiú damáiste fadtéarmach a dhéanamh do dhaoine óga.
- Is gnó é an Phornagrafaíocht atá tiomáinte ag an gcúis le hairgead a dhéanamh. Tá ioncam de bheagnach \$ 100 billiún ag an tionscal ar fud an domhain. Chun spéis daoine a chothú, ní mór dó leanúint d'ábhar níos foircní a bhrú amach. Spreag daltaí chun smaoineamh ar cé a bhaineann tairbhe as an tionscal pornagrafaíochta agus cé atá ag íoc an phraghais.



Nóta don Mhúinteoir ar lean

Cé go mbaineann dochar suntasach le táirgeadh na pornagrafaíochta agus an tionscal féin, féach gur ar thomhaltas na pornagrafaíochta fócas an cheachta seo, conas a chuireann sé le normalú an fhoréigin in aghaidh na mban, agus conas is féidir leis dul i bhfeidhm ar chumas duine caidreamh gnéasach sláintiúil measúil a bheith aige.

Féach [Uirlisí OSPA na Sraithe Sóisearaí de chuid CNCM](#) chun treoir bhreise a fháil agus an topaic seo á múineadh.

Réamhrá

Tabhair an ceacht seo isteach trína chur i gcuimhne do dhaltáí go bhfuil ficsean á dhíol linn ag an bpopchultúr — bíodh sé ina fhicsean den rómánsaíocht síscéil nó ina fhicsean den phornagrafaíocht. Sa dá cheann, feicimid léirithe ar chaidreamh collaí agus ar chaidrimh nach bhfuil fíorúil. Dá bhrí sin, is gá breathnú go criticiúil ar an méid a bhféadfaimis a bheith a thabhairt isteach.

Tá cónaí orainn i ndomhan atá sáithithe le híomhánna gnéis. Mar chéad chéim, iarr ar dhaltáí, i mbeirteanna, liosta a tharraingt suas de na háiteanna a dtagaimid ar íomhánna gnéis ar bhonn laethúil (d'fhéadfadh teilifís, físeáin cheoil, cluichí físeáin, na meáin shóisialta, irisí, fógraí, etc. a bheith san áireamh sna freagraí)

Soiléirigh go ndíreoidh na daltaí sa chleachtadh seo ar an bhforoinn de na meáin a shainmhínítear mar an 'pornagrafaíocht'. Mínigh gur focal é an phornagrafaíocht ar athraigh a brí. Roimhe seo sainmhíníodh é mar léirithe ar ghníomhartha gnéis a bhí dírithe ar spreagadh gnéasach a chruthú. Mar sin féin, ní chuireann an sainmhíniú seo san áireamh formhór na pornagrafaíochta atá ar fáil go saor inniu, atá níos crua ná mar a bhí san am atá thart agus atá ag éirí níos foréigní agus níos foircní riamh. Tá sé sin ar cheann de na cúiseanna a bhfuil an phornagrafaíocht anois ina ábhar imní domhanda. Mínigh go bhfuil sibh, mar rang, chun scrúdú a dhéanamh ar an bhfáth gur ábhar mór imní í an phornagrafaíocht agus go mbeidh tú ag fiafraí: Cad í an fhadhb? Cad é an tionchar a bhíonn le bheith ag féachaint ar an bpornagrafaíocht, go háirithe i gcás daoine óga?

Céim 1: Ag plé na rioscaí

Tabhair isteach an chéad ghníomhaíocht tríd an méid seo a leanas a roinnt:

Fuair suirbhé ar leanaí agus déagóirí Éireannacha go bhfaca 53 % de bhuachaillí agus 23% de chailíní pornagrafaíocht den chéad uair idir 10 agus 13 bliana d'aois. (Tuarascáil ar an bPornagrafaíocht, NUIG, 2018).

Tobsmainteoireacht mar rang:

'Cad iad na cúiseanna a bhféadfadh leanaí chomh hóg le 11 nó 12 bliana d'aois breathnú ar an bpornagrafaíocht?' (*m.sh. trí thimpiste, fiosracht orthu a fháil amach cén chuma a bhíonn ar chaidreamh collaí a dhéanamh, le haghaidh na sceitimíní, d'fhéadfadh duine é a roinnt gan an leanbh a bheith á iarraidh*). Tabhair faoi deara na freagraí ar an gclár.

Ós rud é go bhfaightear amach tríd an taighde gurb é an chúis is mó a bhféachann daoine óga ar an bpornagrafaíocht ná foghlaim faoin ngnéas, sa chéad ghníomhaíocht, cuirtear an cheist, 'Cad iad na rioscaí a bhaineann leis an bpornagrafaíocht?'

Céim 2: Féachaint ar an bhfianaise

Taispeáin **Ceannlínte Nuachtáin** ar an gclár (nó priontáil agus dáil mar bhileoga iad), rud a thabharfaidh am do na daltaí na ceannlínte agus an téacs gearr a ghabhann le gach ceann díobh a léamh.

I mbeirteanna nó i ngrúpaí beaga, iarr ar na daltaí liosta a chruthú de na rioscaí a bhaineann leis an bpornagrafaíocht le haghaidh daoine óga agus le haghaidh na sochaí níos leithne, bunaithe ar an méid a léigh siad sna ceannlínte. Nuair a bheidh an liosta sin cruthaithe acu, cuir isteach aon riosca eile ar féidir leo smaoineamh orthu.

Tabhair faoi deara a gcuid smaointe maidir leis na rioscaí, le tagairt dóibh níos déanaí, gan dul i mbun plé mionsonraithe ag an bpointe seo.

Cuir an rang ar an eolas nach ábhar imní in Éirinn agus i Sasana amháin é tionchar na pornagrafaíochta, ach ar fud an domhain. Sa Nua-Shéalainn, tá an oiread sin imní ar an rialtas gur sheol sé feachtas feasachta teilifíse atá dírithe ar chomhráite a thosú faoin dochar a d'fhéadfadh a bheith ann le haghaidh daoine óga a fhéachann ar an bpornagrafaíocht.

Taispeáin an fógra agus spreag na daltaí na fadhbanna sonracha a bhaineann leis an bpornagrafaíocht a luaitear sa script a thabhairt faoi deara.



[‘Porn stars’ deployed in New Zealand government’s online safety campaign](#)
(Fad: 1 nóiméad)

Pointí molta plé

- Cad iad na hábhair imní a luaitear san fhógra seo? (*m.sh. ní léiríonn an phornagrafaíocht an caidreamh collaí sa saol réadúil agus ní luann sé an toiliú*).
- Cad iad roinnt de na fadhbanna eile a d'fhéadfaí a lua ach nach bhféadfaí? (*Féach ar ais chuig cleachtadh ceannlínte nuachtáin*).
- An gceapann tú go bhfuil gá le feachtas mar sin in Éirinn? Cén fáth/cén fáth nach bhfuil?

Gníomhaíocht bhreise roghnach

Roinn an rang in dhá leath agus ansin i ngrúpaí níos lú.

Iarr ar na grúpaí beaga i leath amháin den rang na nithe seo a leanas a phlé: Conas a d'fhéadfadh breathnú ar an bpornagrafaíocht dul i bhfeidhm ar dhearcthaí, ionchais agus iompar buachaillí?

Iarr ar an leath eile an méid seo a leanas a phlé: Conas a cheapann tú go bhféadfadh féachaint na pornagrafaíochta dul i bhfeidhm ar dhearcthaí, ionchais agus iompar cailíní?

Tabhair am le haghaidh plé grúpa beag agus ansin freagraí a roinnt agus a chur i gcomparáid.



Céim 3: Conas a dhéanann an pornagrafaíocht praiseach d'inchinn déagóirí?

Cuir in iúl don rang go mbeidh tú ag féachaint anois ar an bhfianaise atá taobh thiar den chúis a bhfuil inchinn déagóirí níos leochailí ar dhochar ón bpornagrafaíocht.

Léigh an sliocht gairid seo a leanas ó agallamh raidió a thug an t-amhránaí Billie Eilish i mí na Nollag 2021. Istigh ann, luaigh sí gur thosaigh sí ar a bheith ag breathnú ar an bpornagrafaíocht ag aois 11, gur thug sin tromluí di agus gur chruthaigh sé saincheisteanna nuair a thosaigh sí ag dul ar dhátaí.

Deir Billie Eilish gur 'scrios sé a hinchinn i ndáiríre' agus í 11 bhliain d'aois agus í ag breathnú ar an bpornagrafaíocht

Is é mo thuairim go bhfuil an pornagrafaíocht náireach. Ba ghnách liom féachaint ar a lán pornagrafaíochta, le bheith macánta. Thosaigh mé ag féachaint ar an bpornagrafaíocht nuair a bhí mé 11 bhliain d'aois' a dúirt an t-amhránaí. Ansin dúirt sí go raibh an pornagrafaíocht ina chabhair léi a bheith ag mothú amhail is go raibh sí faiseanta agus gur 'duine de na buachaillí' í. Dúirt sí 'creidim i ndáiríre gur scrios sé m'inchinn agus táim croibhriste go raibh mé neamhchosanta ar an oiread sin pornagrafaíochta,'. Dúirt Billie gur fhulaing sí tromluithe mar gheall go raibh cuid den ábhar ar fhéach sí air chomh foréigneach agus maslach. Dúirt sí go bhfuil sí anois feargach léi féin gur cheap go raibh sé inghlactha féachaint ar pornagrafaíocht. 'An chéad cúpla uair a bhí caidreamh collaí agam, tá a fhios agat, ní raibh mé ag diúltú do rudaí, rudaí nach raibh go maith. Ba é sin de bharr gur cheap mé gur sin an rud a bhí mé ceaptha tarraingt a mhothú chuige. '

1. Cad é an fáth a thug Billie Eilish faoin gcúis ar thosaigh sí ag féachaint ar an bpornagrafaíocht?
2. Luaigh sí cúpla iarmhairt éagsúil a bhaineann le féachaint ar an bpornagrafaíocht. Cad a bhí iontu?

Luaigh Billie Eilish go ndearnadh praiseach dá ceann mar gheall ar a bheith ag féachaint ar an bpornagrafaíocht. Breathnaímid ar an eolaíocht chun a fháil amach conas is féidir le féachaint na pornagrafaíochta tionchar a imirt ar inchinn na ndéagóirí.



Taispeáin an cur i láthair PowerPoint: **Pornagrafaíocht - an fhianaise.**

Tar éis an chéad sleamhnáin, '**Pornagrafaíocht agus inchinn na ndéagóirí**', fiafraigh den rang:

- An féidir go bhfuil an tionscal pornagrafaíochta ag díriú ar dhéagóirí? Cén fáth go ndéanfaidís é seo? (*m.sh. Tá a fhios ag an tionscal pornagrafaíochta go bhfuil déagóirí 1.) Fiosrach faoin ngnéas agus 2.) Tá a n-inchinn somhúnlaithe agus oscailte do spreagthaigh).*

Taispeáin sleamhnáin 2 agus 3, '**Na Tionchair**' agus iarr ar dhaltaí freagairtí a thabhairt, ag fiafraí:

- An bhfuil iontas ort faoi rud ar bith?
- Cad atá nua anseo nach bhfuil luaite cheana sa rang?

Chun an ghníomhaíocht seo a thabhairt chun críche, socraigh na daltaí ina ngrúpaí beaga leis an tasc seo a leanas:

Samhlaigh gur chinn rialtas na hÉireann feachtas cosúil leis an gceann sa Nua-Shéalainn a reáchtáil. Iarradh ort comhairle a chur orthu faoi seo. Bunaithe ar an bhfianaise agus ar an bplé ar fad ó rang an lae inniu, cén chomhairle a thabharfá maidir leis an teachtaireacht mhór a chaithfidh daoine óga in Éirinn a chloisteáil? Cén teachtaireacht is gá a aibhsiú i bhfeachtas Éireannach?

Seiceáil isteach ag deireadh an ranga

Iarr ar na daltaí duillíní imeachta a úsáid chun an cheist seo a fhreagairt:

- Céard iad na príomhrudaí a d'fhoghlaim mé ó rang an lae inniu?

Bí cinnte go luafaidh tú cá háit ar féidir le daltaí tacaíocht a fháil má tá an topaic seo ag cur isteach orthu nó má tá imní orthu maidir leo féin nó le daoine eile.



Nóta don Mhúinteoir

Tuilleadh torthaí taighde maidir le húsáid pornagrafaíochta agus a tionchar ar dhaoine óga

De réir [My World Survey 2 \(2019\)](#) (staidéar náisiúnta ar mheabhairshláinte daoine óga in Éirinn):

- Thuairiscigh 86 % d'fhir sa tsraith shinsearach go bhfaca siad pornagrafaíocht riamh i gcomparáid le 24 % de mhná.
- I measc na bhfear bhreathnaigh 21 % ar an bpornagrafaíocht uair sa tseachtain agus féachann 44 % uirthi níos mó ná uair sa tseachtain. Thuairiscigh mná go raibh siad ag breathnú ar an bpornagrafaíocht faoi mhinicíocht níos lú.

Cuimsíonn páipéar taighde ESRI [Use of Pornography by Young Adults in Ireland \(2024\)](#) na torthaí seo:

- Is rud inscneach é úsáid na pornagrafaíochta, agus tuairiscíonn 64 % d'fhir óga agus 13 % de mhná óga í a úsáid.
- I measc na mban agus na bhfear araon, tá leibhéil níos airde mianaigh ionsaithe ag na daoine a úsáideann an phornagrafaíocht. Is dócha freisin go ndéileálfadh siad le strus trí straitéisí diúltacha a úsáid, amhail alcól a ól nó drugaí a thógáil.
- Tá folláine níos measa ag fir a úsáideann pornagrafaíocht ná fir nach n-úsáideann í, agus tuairiscíonn siad gan bheith chomh sásta lena saol, agus comharthaí dúlagair agus féiniomhá níos measa acu.
- Is i measc na ndaoine a úsáideann an tIdirlíon mar fhoinsé faisnéise ar chaidreamh collaí ón luath-ógántacht ar aghaidh a fhaightear an úsáid phornagrafaíochta is airde i measc daoine fásta óga. Léiríonn sé sin nasc a d'fhéadfadh a bheith ann idir an tIdirlíon a úsáid (lena n-áirítear láithreáin pornagrafaíochta) mar fhoinsé faisnéise mar dhéagóir agus dul i mbun gnáthúsáide pornagrafaíochta i gcás daoine fásta óga.

Chuir [Council of Europe](#) imní mhór in iúl faoin tionchar atá ag an bpornagrafaíocht ar dhaoine óga. (Is eagraíocht uile-Eorpach í an Chomhairle. Tá 46 Bhallstát ann, 27 gcinn acu ina mballstáit den Aontas Eorpach.)

Is cúis mhór imní don Tionól Parlaiminteach nochtadh leanaí d'íomhánna pornagrafaíochta nach bhfacthas a leithéid riamh roimhe, rud atá díobhálach dá bhforbairt shíceolaíoch agus fhisiciúil. Cruthaíonn an nochtadh seo rioscaí méadaithe maidir le steiréitíopáil dhíobhálach inscne, andúil i bpornagrafaíocht, caidreamh gnéasach luath agus míshláintiúil, chomh maith le deacrachtaí maidir le caidrimh chothroma mheasúla a fhorbairt sa saol amach anseo.

Ceannteidil Nuachtáin



NEWS

BREAKING NEWS!

TOP NEWS !!!!

Baol mórghortaithe de réir mar a éiríonn an tachtadh le linn gnéis normalaithe i measc daoine óga Astrálacha. Tá Saineolaithe ar an bhforéigean gnéasach buartha faoi rioscaí sláinte agus easpa toilithe tar éis an tsuirbhé ina léiríonn gur tachtadh beagnach 60 % de na freagróirí faoi bhun 35 bliana uair amháin ar a laghad.

Aontaíonn móramh mhuintir na hÉireann go mbaineann baol leis an bpornagrafaíocht faoi bhun 35 ag tuairisciú gur tachtadh iad ar a laghad uair amháin. dar le tuairisc Women's Aid.

Nuachtán an Guardian 01/07/2024

NEWS

BREAKING NEWS!

TOP NEWS !!!!

Meastar go forleathan gur gnáthrud páirtí a thachtadh le linn gnéis go háirithe i measc daoine óga, agus beagnach 60 % de na freagróirí Aontaíonn go mbaineann baol leis an bpornagrafaíocht faoi bhun 35 ag tuairisciú gur tachtadh iad ar a laghad uair amháin

The Journal, 25 Samh 2022

NEWS

DAILY NEWS!

TOP NEWS !!!!

Aontaíonn 75 % de dhaoine go bhfágann an phornagrafaíocht go bhfuil leanaí agus daoine óga leochaileach i leith iarrataí ar chomhroinnt íomhánna agus físeáin dhlúthphearsanta.

Fuair an suirbhé amach freisin go raibh 81 % de dhaoine 18-25 bliain d'aois a chreideann go bhfuil an phornagrafaíocht ag méadú suim na bhfear óg i ag lorg caidreamh collaí garbh nó foréigneach.

Nuachtán an Guardian 01/07/24

Gníomhaíocht 6 - Coiscíní agus frithghiniúint (TF 3.9)

Sa ghníomhaíocht seo, breithneoidh daltaí an tábhacht a bhaineann le húsáid coiscíní agus frithghiniúna le haghaidh daoine atá gníomhach go gnéasach, agus pléifidh siad an tábhacht a bhaineann le haghaidh a thabhairt ar chuid de na bacainní ar úsáid chomhsheasmhach cheart. Díreoidh siad go háirithe ar an ngá atá le cleachtais gnéis níos sábháilte a phlé le páirtí sa todhchaí, agus dúshlán steiréitíopaí inscne a thabhairt a mhéid a bhaineann le freagracht as úsáid coiscín agus frithghiniúna.

Nóta don Mhúinteoir

Tagann an ghníomhaíocht seo sna sála ar [RSE 2](#) Gníomhaíocht 10 – Sláinte atáirgthe – frithghiniúint.

Chun tuilleadh eolais a fháil faoi gach frithghiniúnach nó chun liosta níos cuimsithí frithghiniúnach a fháil, tabhair cuairt ar <https://www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/contraception/>

Príomhtheachtaireachtaí

- Is é 17 an aois dhlíthiúil chun toiliú le gníomhaíocht ghnéasach. Taispeánann taighde go bhfanann tromlach mór na ndaoine óga go dtí go mbeidh siad 17 mbliana d'aois ar a laghad chun caidreamh collaí a bheith acu, agus go leor acu fanann siad go dtí go mbeidh siad níos sine. Chun tuilleadh faisnéise a fháil faoi thoiliú, féach [RSE 2](#) Gníomhaíochtaí 4, 5 agus 6 (nasc chuig an aonad iomlán thuas).
- Ag an gcéim seo den fhorbairt ní gá go mbeadh na sonraí go léir ar gach modh frithghiniúna ar eolas ag daltaí. Is í an phríomhtheachtaireacht go bhfuil rogha nach beag ann maidir leis an bhfrithghiniúnach ceart a roghnú a oireann do riachtanais sláinte agus stíl mhaireachtála duine.
- Leis an raon leathan modhanna frithghiniúna atá ar fáil, is féidir le formhór mór na ndaoine modh a aimsiú is fearr a oireann dá riachtanais sláinte agus stíl mhaireachtála. De ghnáth déantar an cinneadh sin tar éis dul i gcomhairle le dochtúir nó le soláthraí cúraim sláinte cuí eile.
- Tá ráta maith éifeachtachta ag gach modh frithghiniúna, fiú agus an ghnáthúsáid á tabhairt san áireamh, seachas an úsáid foirfe. Mar sin féin, is iad coiscíní an t-aon mhodh a chosnaíonn
- ar ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha freisin. Nuair a bhíonn baol toirchis neamhphleanáilte ann, moltar coiscíní agus frithghiniúint hormónach a úsáid le haghaidh gnéis níos sábháilte.
- Is freagracht é an fhrithghiniúint a bhíonn ar an dá pháirtí gnéis. Ba chóir dóibh labhairt faoi agus cinneadh a dhéanamh ar cad ba cheart a úsáid roimh aon ghníomhaíocht ghnéasach a bhféadfadh toircheas a bheith mar thoradh uirthi.



Nóta don Mhúinteoir ar lean

- In Éirinn, tá an scéim frithghiniúna saor in aisce ar fáil do mhná, do chailíní agus do dhaoine a shainaithníonn gur daoine trasinscneacha nó neamh-dhénártha iad féin agus a bhfuil gnáthchónaí orthu in Éirinn agus a measann a ndochtúirí frithghiniúint ar oideas a bheith oiriúnach dóibh. Roimh an rang, seiceáil <https://www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/contraception/free-contraception/> le haghaidh mionsonraí, lena n-áirítear incháilitheacht aoise reatha.
- Cuireann FSS coiscíní agus bealadh saor in aisce ar fáil do dhaoine atá 17 mbliana d'aois nó níos sine. Tá siad seo ar fáil trí sheirbhísí poist nó ionaid phobail. Féach www.sexualwellbeing.ie
- Cuideoidh an ceacht seo le daltaí a ullmhú le haghaidh comhráite tábhachtacha má roghnaíonn siad a bheith gníomhach go gnéasach i saol an aosaigh. Dá mhuiníní is féidir leo an comhrá sin a bheith acu, is é is dóichí go mbeidh an taithí níos sábháilte agus níos taitneamhaí.

Céim 1: Athbhreithniú ar an bhfrithghiniúint

Seiceáil an méid atá ar eolas ag daltaí cheana féin faoin bhfrithghiniúint. Faigh aiseolas maidir le brí an fhocail 'frithghiniúint'. Mínigh gurb é frithghiniúint an téarma a thugtar do na modhanna éagsúla a úsáidtear chun an toircheas a chosc.

Iarr ar na daltaí an oiread frithghiniúnach agus is féidir leo a ainmniú. Tabhair do d'aire na freagraí ar an gclár agus bain úsáid as **Nóta don Mhúinteoir – Catagóirí frithghiniúna** ar leathanach 53 chun an liosta a fheabhsú má tá sé teoranta.

Nóta: I gcás am teoranta, ní mholtar duit tosaíocht a thabhairt d'eolas mionsonraithe ar na cineálacha éagsúla frithghiniúna. Ba cheart díriú sa ghníomhaíocht seo ar na catagóirí leathana frithghiniúna agus ar fheasacht a mhúscailt faoi na rudaí a mbíonn tionchar acu ar úsáid cheart chomhsheasmhach.

Cuir i gcuimhne don rang gur féidir frithghiniúint a chatagóiriú ar roinnt bealaí, ar ceann díobh '**hormónach**' agus '**neamh-hormónach**'. Iarr ar na daltaí a shainaithint cén frithghiniúnach atá ann, agus cuir '**H**' nó '**NH**' in aice le gach modh de réir mar is cuí.

Mínigh do na daltaí gur féidir na modhanna a chatagóiriú a thuilleadh trí na nithe seo a leanas a dhéanamh:

- Na cinn a chaithfidh tú a thógáil gach lá nó a úsáid gach uair a bhíonn caidreamh collaí ag duine (**E**).
- Na cinn a chaithfidh tú a úsáid go rialta, m.sh. go seachtainiúil nó gach trí seachtaine (**R**).
- Na cinn a ghníomhaíonn níos faide (**LA**).

Fiafraigh de na daltaí cé acu de na catagóirí sin a cheapann siad a dtagann gach frithghiniúnach isteach iontu agus cuir lipéad orthu dá réir (bain úsáid as an nóta don Mhúinteoir ag deireadh an chleachtaidh chun soiléiriú a thabhairt).

Pointí molta plé

1. 1. Cad iad na buntáistí a d'fhéadfadh a bheith ag baint le frithghiniúnaigh:
 - a. Tógtar iad gach lá (*m.sh. is féidir iad a úsáid de réir mar is gá mar choiscíní, is féidir iad a stopadh go tapa más gá cosúil leis an bpiolla, cé go bhféadfadh roinnt éifeachtaí iarmharacha a bheith ann ar feadh tamaill*).
 - b. úsáidtear iad go rialta ach ní go laethúil (*m.sh. go maith do dhaoine a d'fhéadfadh dearmad a dhéanamh piolla a thógáil nó gan a bheith in ann é a úsáid; is féidir iad a stopadh sách tapa mura n-oireann siad don duine nó más mian leis an duine a bheith torrach, cé gur féidir le cuid acu tionchar a imirt ar an torthúlacht ar feadh tamaill ina dhiaidh sin*).
 - c. go ngníomhóidh siad san fhadtéarma (*m.sh. go bhfuil siad go maith do dhaoine a d'fhéadfadh dearmad a dhéanamh piolla a thógáil; do dhaoine atá cinnte nach dteastaíonn toircheas uathu go luath amach anseo; do dhaoine a bhfuil frithghiniúnach dofheicthe tábhachtach dóibh*).
2. Cén fáth go bhfuil sé tábhachtach coiscíní a úsáid nuair a bhíonn caidreamh collaí agat, cibé an bhfuil baol toirchis ann nó nach bhfuil? (*Is teachtaireacht rithábhachtach le haghaidh gnéis níos sábháilte í an chosaint ar STInna — coiscíní a úsáid i gceart, gach uair a bhíonn caidreamh collaí ag duine*).



Cuir deireadh leis an gcuid seo trí fhíseán [How to use a condom](#)
(Fad: 30 soicind).

Céim 2: Cásanna frithghiniúna/úsáide coiscíní

Inis do na daltaí go bhféachfaidh siad anois ar choiscín agus ar úsáid frithghiniúnach i gcásanna éagsúla (ní hé toiliú aoisbhainteach an fócas toisc go bhfuil gach lánúin os cionn 17 mbliana d'aois).

Iarr ar an rang dul isteach i ngrúpaí de cheathrar agus cárta cáis a leithdháileadh ar gach grúpa, rud a thabharfaidh am dóibh a gcuid freagraí a phlé agus a nótáil sula roinnfidh siad leis an rang iomlán iad.

Pointí molta plé

- Ó na cásanna go léir, cad iad na cúiseanna is coitianta, dar leat, gan coiscíní agus frithghiniúnaigh a úsáid? (*m.sh. gan a bheith in ann an cheist a ardú leis an bpáirtí, gan a bheith ar an eolas faoi/smaoineamh ar riosca, costas STI. D'fhéadfadh sé sin a bheith ina dheis chunfeasacht ar an gcoiscín saor in aisce agus ar sheirbhísí frithghiniúna saor in aisce a threisiú*).
- Cén fáth a gceapann tú go bhfuil sé tábhachtach labhairt le páirtí ionchasach faoi úsáid coiscíní agus frithghiniúnach? (*m.sh. freagracht chomhpháirteach a ghlacadh, a bheith ullmhaithe, etc.*).
- Cé ba chóir a bheith freagrach as coiscíní agus frithghiniúnaigh a fháil agus a úsáid i lánúin?



Céim 3: Comhairle agus faisnéis

Comhrá a thosú faoin bhfrithghiniúint, is rud é ar féidir é a bheith deacair ar go leor daoine.

Iarr ar gach grúpa daltaí trí phíosa comhairle a aithint a thabharfaidís do dhuine fásta óg a bhféadfadh na píosaí comhairle sin é a dhéanamh níos éasca labhairt faoin bhfrithghiniúint agus faoi úsáid coiscíní lena bpáirtí.

Glac aiseolas (d'fhéadfadh na moltaí seo a leanas a bheith i gceist: an t-eolas maidir leis an bhfrithghiniúint agus an scéim frithghiniúna saor in aisce a chuardach, fanacht go dtí go mbeidh tú i d'aonar agus an t-am agat chun labhairt, gan é a fhágáil go dtí an nóiméad deireanach chun an comhrá a bheith agat, a bheith oscailte agus macánta, an comhrá a chleachtadh ar dtús, go háirithe má cheapann tú go bhféadfadh sé nach bhfuil fonn orthu coiscín a úsáid, a bheith foighneach mar d'fhéadfadh do pháirtí a bheith míshásta leis an gcomhrá ar dtús, ach bí soiléir faoin gceart atá agat cosaint a úsáid, etc.).

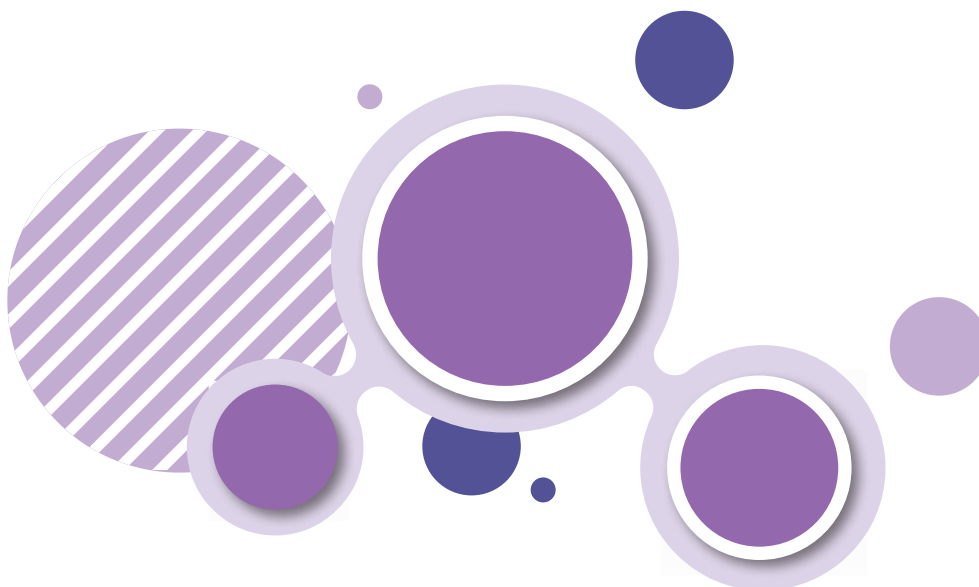
Má bhraitheann tú go bhféadfadh deacrachtaí a bheith ag daltaí moltaí a dhéanamh, b'fhéidir gur tasc eile a d'fhéadfadh a bheith ann na moltaí thuas a thabhairt dóibh, iarradh orthu níos mó a chur leis, agus ansin a dtrí phíosa comhairle is fearr a rangú.

Is féidir iarradh ar ghrúpaí freisin an chomhairle a rangú amach as cúig, agus aontú faoina dheacra nó a amscaí a shamhlaíonn siad a bheadh sé iad a chur i bhfeidhm (1 = éasca agus 5 = an-deacair).

Glac aiseolas ó gach grúpa agus déan an t-aiseolas a dhoiciméadú ar an gclár bán.

Má tá an leibhéal deacrachta chomh mór sin nach dócha go gcuirfear an chomhairle i bhfeidhm, is féidir iarradh ar dhaltaí machnamh a dhéanamh ar cé acu an gceapann siad nó nach gceapann siad go bhfuil an duine réidh le dul i mbun gníomhaíochta gnéis.

Machnamh deiridh: Is é an píosa foghlama is tábhachtaí a fhanann liom ón ngníomhaíocht seo...



Cásanna frithghiniúna/úsáide coiscíní

(Clóigh agus gearr isteach i gcásanna nó i dtionscadail ar leithligh agus treoraigh gach grúpa chuig cás sonrach).

Cás 1 (Tá an bheirt os cionn 17 mbliana d'aois)

Bhí caidreamh collaí ag Daniel agus Jenna. Ní raibh sé beartaithe agus ní raibh coiscíní ag ceachtar acu ag an am. Dúirt Jenna go raibh sé ceart go leor toisc go raibh sí ar an bpiolla.

Pointí molta plé

- An bhfuil rioscaí i gceist? Céard iad?
- Cad ba cheart dóibh a dhéanamh ina dhiaidh sin?
- Aon chomhairle le haghaidh na todhchaí?

Cás 2 (Tá an bheirt os cionn 17 mbliana d'aois)

Níor úsáid Lee coiscín lena bhuachaill nua, Kevin, toisc nach raibh Kevin ag iarraidh agus dúirt sé leis nach raibh STI aige.

Pointí molta plé

- An bhfuil rioscaí i gceist? Céard iad?
- Cad ba cheart dóibh a dhéanamh ina dhiaidh sin?
- Aon chomhairle le haghaidh na todhchaí?

Cás 3 (Tá an bheirt os cionn 17 mbliana d'aois)

Is í Irina an chéad chailín a bhí ag Peter riamh. D'fhan sé thar oíche ag a teach aréir agus bhí cúpla deoch acu. Bhí rudaí ag dul go maith agus bhí gnéas acu. Bhí an iomarca náire air ceist an choiscín a phlé, fiú amháin, agus níor luaigh sise ach an oiread é.

Pointí molta plé

- An bhfuil rioscaí i gceist? Céard iad?
- Cad ba cheart dóibh a dhéanamh ina dhiaidh sin?
- Aon chomhairle le haghaidh na todhchaí?

**Cás 4** (Tá an bheirt os cionn 17 mbliana d'aois)

Tá Carla agus Alexandra ag dul amach le chéile le tamall. Labhair siad faoina gcaidreamh a thógáil go dtí an chéad leibhéal eile, cad a theastaigh ó gach duine acu agus a dteorainneacha, agus phléigh siad cosaint ó ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha.

Pointí molta plé

- An bhfuil rioscaí i gceist? Céard iad?
- Cad ba cheart dóibh a dhéanamh ina dhiaidh sin?
- Aon chomhairle le haghaidh na todhchaí?

Cás 5 (Tá an bheirt os cionn 17 mbliana d'aois)

Bhí caidreamh collaí ag Anna agus Paul agus d'úsáid siad coiscín. Chuir Pól an coiscín air féin ar an mbealach mícheart ar dtús, ach d'iompaigh sé air go gasta agus rolladh air é.

Pointí molta plé

- An bhfuil rioscaí i gceist? Céard iad?
- Cad ba cheart dóibh a dhéanamh ina dhiaidh sin?
- Aon chomhairle le haghaidh na todhchaí?

Nóta an mhúinteora – Cleachtadh catagóirí frithghiniúna

Taispeánann an tábla seo frithghiniúnaigh a úsáidtear go coitianta. Ní phléitear modhanna nádúrtha frithghiniúna sa cheacht seo toisc go mbaineann siad le tréimhsí rianaithe a úsáidtear lena fheiceáil cé uair a bhíonn duine an-torthúil. Níl na modhanna frithghiniúna sin éifeachtach go leor do dhaoine óga a dhéanann míostrú toisc go dteastaíonn eolas domhain uathu ar a dtimthriallta míosta. I gcás roinnt daoine, d'fhéadfadh sé go dtógfadh sé blianta timthriall rialta a bhunú. Tá rudaí eile ann freisin laistigh de shaol duine óig a d'fhéadfadh cur isteach ar rialtacht a dtimthrialla míosta nó ar uainiú an ubhagáin, amhail strus, aclaíocht, breoiteacht etc. Chomh maith leis sin, ní thagraítear sa cheacht seo don spiara, don chaidhp nó don choiscín bhaineann/inmheánach toisc nach moltar iad sin de ghnáth mar chineálacha iontaofa frithghiniúna do dhaoine óga. Ní úsáideann an grúpa sin an Corna Copar agus córas ionútarach go coitianta, ach is féidir tagairt a dhéanamh dóibh. Mar sin féin, más mian leat chun tuilleadh sonraí fúthu sin go léir a chur san áireamh, téigh chuig <https://www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/contraception/>

Modh frithghiniúna	Hormónach/Nea-mhormónach	Gach lá nó gach uair (E), Rialta (R) nó Fadghníomhach (LA)
Coiscín (fireann/seachtrach)	NH	E (úsáid gach uair)
Comhphiolla	H	E (glac gach lá)
Mionphiolla (prógaistigin amháin)	H	E (glac gach lá ag an am céanna)
Paiste	H	R (bain úsáid as ceann amháin in aghaidh na seachtaine ar feadh 3 seachtaine as gach 4 seachtaine)
Fáinne faighne	H	R (bain úsáid as ceann amháin ar feadh 3 seachtaine as gach 4 seachtaine)
Frithghiniúnach in-insteallta	H	LA (maireann sé ar feadh 12 sheachtain)
Ionchlannán	H	LA (maireann sé ar feadh 3 bliana)
Corna copair IUCD (fearas copair ionútarach)	NH	LA (maireann sé ar feadh 5-10 mbliana)
Corna hormónach IUS (córas ionútarach)	H	LA (maireann sé ar feadh 3-8 mbliana)





Nóta an mhúinteora — Cásanna frithghiniúna agus úsáide coiscíní

Tugann gach cás breac-chuntas ar roinnt saincheisteanna caidrimh agus sláinte. Tá an teachtaireacht sláinte poiblí soiléir maidir leis an ngá atá ann go nglacfadh an dá pháirtí freagracht as a sláinte féin, as sláinte a bpáirtithe agus as sláinte na sochaí, trí choiscíní a úsáid i gceart agus go comhsheasmhach, mar aon le cineál eile frithghiniúna más féidir toircheas a bheith ann.

Cás 1

Tá an cás seo deartha chun saincheisteanna a bhaineann le fócas daoine ar thoircheas a sheachaint gan smaoineamh ar an mbaol a bhaineann le STI a ghabháil nó a chur ar aghaidh. Tá cosaint dhúbailte ann freisin ó thoircheas neamhphleanáilte nuair a úsáidtear coiscíní agus cineál eile frithghiniúna. Tá imthosca ann a mbíonn tionchar acu ar éifeachtacht an phiolla (m.sh. gan é a thógáil mar atá forordaithe, urlacan nó buinneach a bheith agat thar chúpla lá).

Ag brath ar a stair ghnéasach roimhe, d'fhéadfadh sé go mbeadh tástáil STI ag teastáil ón mbeirt acu.

Cás 2

Tá an cás seo ceaptha chun saincheisteanna a bhaineann leis na nithe seo a leanas a chíoradh:

- saincheisteanna muiníne cuí i gcaidreamh a cruthaíodh le déanaí
- daoine a bhfuil STI (nó níos mó ná STI amháin) acu, daoine a d'fhéadfadh a bheith neamhshiomptómach, nó a bhféadfadh sé go bhféachfaí amhlaidh orthu. Is é an tástáil an t-aon bhealach chun a chinntiú nach bhfuil STI ag duine.

Sa chás sin, ag brath ar a stair ghnéasach roimhe seo, d'fhéadfadh go mbeadh tástáil STI ag teastáil ón mbeirt acu.

Cás 3

Tá an cás seo ceaptha chun saincheisteanna a bhaineann leis na nithe seo a leanas a chíoradh:

- cumas laghdaithe cinntí sláintiúla a dhéanamh maidir le gníomhaíocht ghnéasach agus cleachtais níos sábháilte gnéis a úsáid nuair a chuireann alcól ar meisce iad.
- Ag brath ar an méid alcóil a thógtar agus an éifeacht, d'fhéadfadh sé go mbeadh ceisteanna ann freisin maidir le toiliú.

Mura bhfuil Irina ag úsáid cineál eile frithghiniúna, b'fhéidir gur mhaith léi rochtain a fháil ar fhrithghiniúint éigeandála. Ag brath ar a stair ghnéasach roimhe, d'fhéadfadh sé go mbeadh tástáil STI ag teastáil ón mbeirt acu. Mura bhfuil ceachtar acu muiníneach go leor chun ceist frithghiniúna agus cosaint STI a ardú roimh ré, nó chun na hiarmhairtí a d'fhéadfadh a bheith ann mura n-úsáidtear cosaint a phlé ina dhiaidh sin, ardaítear an cheist an raibh siad réidh le caidreamh collaí a bheith acu ar an gcéad dul síos.

Nóta an mhúinteora — Cásanna frithghiniúna agus úsáide coiscíní ar lean

Cás 4

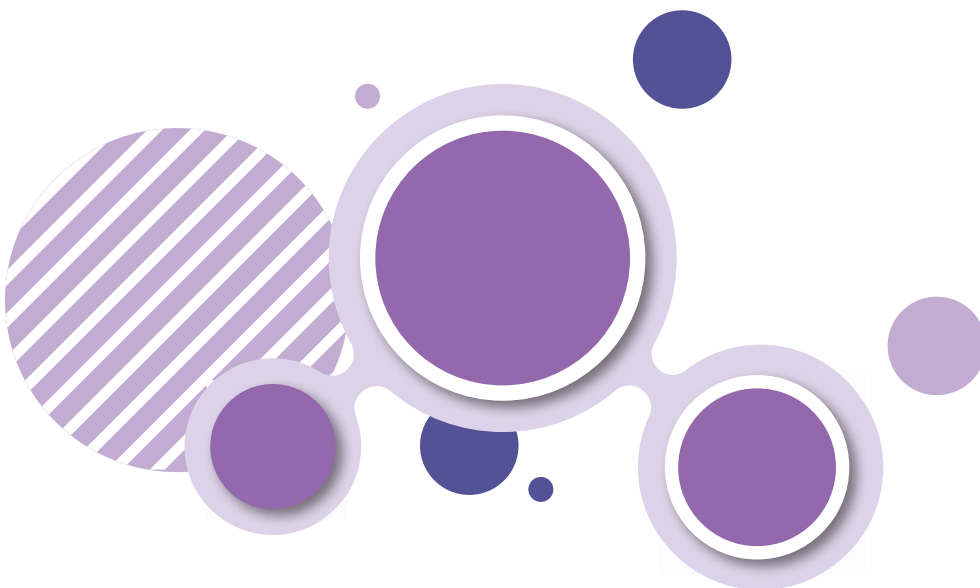
Tá an cás seo deartha chun na buntáistí a bhaineann le gníomhaíocht ghnéasach a mheas roimh ré, cinneadh a dhéanamh faoin ngníomhaíocht ghnéasach a theastaíonn uathu agus nach dteastaíonn uathu, agus conas iad féin a choinneáil chomh sábháilte ó STI agus is féidir.

Ag brath ar an ngníomhaíocht ghnéasach, b'fhéidir gurb é an chéad chéim eile dóibh aontú cé atá ag fáil na gcoiscíní nó na ndambaí fiacloireachta ((is píosa tanaí laitéis é damba fiacloireachta is féidir a chur thar an bála nó anas chun cosaint a dhéanamh i gcoinne STInna le linn gnéis béil. Mura bhfuil siad ar fáil, is féidir coiscíní a ghearradh ar oscailt agus a úsáid).

Cás 5

Tá an scéal seo deartha chun na contúirtí a bhaineann le seans a ghlacadh i nóiméad spleodrach gnéis. D'fhéadfadh speirm a bheith ag an gcoiscín anois ar an taobh amuigh a d'fhéadfadh a bheith ina chúis le toircheas neamhphleanáilte nó STI a chur ar aghaidh. Mura bhfuil daoine ar an eolas faoin gcontúirt sin roimh ré, is féidir go mbeadh meon intuigthe ann coiscín (coiscín éillithe, b'fhéidir) a úsáid, go háirithe mura bhfuil an lánúin hullmhaithe agus mura bhfuil ach ceann amháin acu.

Mura bhfuil Anna ag úsáid cineál eile frithghiniúna, b'fhéidir gur mhaith léi rochtain a fháil ar fhrithghiniúint éigeandála. D'fhéadfadh sé go dteastódh tástáil STI ó Anna freisin.





Gníomhaíocht 7 - Ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha (TFanna 3.5, 3.9)

Sa ghníomhaíocht seo, pléifidh na daltaí bealaí chun an riosca a bhaineann le hionfhabhtú gnéas-tarchurtha (STI) a fháil agus a chur ar aghaidh a laghdú nó a chosc. Beidh deis ag daltaí dúshlán a thabhairt do roinnt miotais a bhaineann le STI. Is é an aidhm atá ann ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha a dhístiigmatú, ach gan beag is fiú a dhéanamh díobh, agus ar an gcaoi sin, cosc agus iompar lorg cabhrach a spreagadh i gcás ionfhabhtú amhrasta nó iarbhrí.

Nóta don Mhúinteoir

Ní théann an ghníomhaíocht seo isteach go mion i ngach cineál ionfhabhtaithe gnéas-tarchurtha, mar is í an phríomhtheachtaireacht ná gur cheart do dhaoine coiscíní a úsáid, agus dul i mbun tástála más rud é go raibh siad i mbaol STI a tholgadh. Más mian, áfach, tá tuilleadh sonraí faoi STInna ar leith le fáil ar www.sexualwellbeing.ie.

Maidir leis an aois seo agus an chéim seo d'fhorbairt daltaí, is iad na **príomhtheachtaireachtaí**:

- Is é 17 mbliana d'aois aois dhlíthiúil an toilithe do ghníomhaíocht ghnéasach, agus ní bhíonn formhór na ndaoine óga in Éirinn gníomhach go gnéasach roimhe sin. Tá sé tábhachtach go mbeadh daoine óga ar an eolas faoi shaincheistean sláinte amhail cosc, tástáil agus cóireáil STI sula mbíonn siad gníomhach go gnéasach.
- Cosúil le formhór na n-ionfhabhtuithe eile, is fearr iad a chosc, is féidir iad a leigheas go minic, agus is féidir iad a chóireáil i **gcónaí**. Bíonn na torthaí is fearr ann mar gheall ar dhiagnóisiú luath agus ar chóireáil.
- D'fhéadfadh duine ar bith atá gníomhach go gnéasach a bheith i mbaol STI a tholgadh, ag brath ar na himthosca. Chun faisnéis mhionsonraithe a fháil maidir le conas STInna a chosc féach <https://www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexually-transmitted-infections/how-do-i-prevent-stis-/>.
- Chomh maith le húsáid coiscín, tá roinnt vacsaíní agus cógais ar fáil ar féidir leo cabhrú le STI agus ionfhabhtú VEID a chosc. Tairgtear an vacsaín HPV (papalómaivíreas daonna) do gach duine óg sa chéad bhliain den mheánscoil. Tugann sé sin cosaint ar fhaithní giniúna agus raon ailsí a bhaineann le HPV. Féach <https://www.hse.ie/eng/health/immunisation/pubinfo/schoolprog/hpv/>. Tá vacsaíní ar fáil freisin chun cosaint a thabhairt ar heipitíteas A agus B. Féach <https://www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/vaccinations/>.

Nóta don Mhúinteoir ar lean

- I ngníomhaíocht ghnéasach heitrichnéasach, d'fhonn íoslaghdú a dhéanamh ar an riosca a bhaineann le STI a tholghadh, ní mór coiscíní a úsáid i dteannta le frithghiniúint hormónach (m.sh. an piolla, ionchlannán (barra), paiste, fáinne, instealladh) nó frithghiniúint neamh-hormónach (m.sh. an corna). Is é an eisceacht má tá lánúin i gcuidreamh eisiach fadtéarmach, má tá a stádas STI ar eolas acu, agus más mian leo leanúint a ghiniúint b'fhéidir.
- Bíonn go leor STInna aisiomptómach ar dtús, mar sin ní féidir a bheith cinnte an bhfuil STI ag duine gan tástáil cheart. Má bhíonn caidreamh collaí gan chosaint ag duine nó má tá comharthaí STI air, tá sé ríthábhachtach go ndéantar iad a thástáil, a dhiagnóisiú agus a chóireáil a luaithe is féidir d'fhonn damáiste dá shláinte féin a sheachaint agus an STI a tharchur chuig daoine eile.
- Féach <https://www.sexualwellbeing.ie/> chun tuilleadh eolais a fháil ar STInna, agus ar na seirbhísí tástála agus cóireála STI saor in aisce agus faoi rún atá ar fáil trí chlinicí poiblí, agus an tseirbhís tástála baile do dhaoine os cionn 17 mbliana d'aois.
- Is é sé bliana déag d'aois an aois dhlíthiúil toilithe leighis in Éirinn. Daoine is óige ná sin meastar go dlíthiúil mar leanaí iad. De ghnáth, áfach, spreagfaidh clinicí STI gach duine óg faoi bhun 17 mbliana d'aois tuismitheoir nó caomhnóir a thabhairt chuig coinne. Ráthaítear rúndacht mura bhfuil riosca ann don chliant ná do dhuine eile.
- Feicfidh roinnt clinicí STI daoine óga faoi bhun 16 bliana d'aois agus tá dhá chlinic óige STI ar leith sa tír: Baile Átha Cliath (<http://guideclinic.ie/sti-clinic/young-personsclinic>) agus Corcaigh (www.mysexualhealth.ie/youth-health-services)



Céim 1: Céard is STI ann?

Scríobh na litreacha **STI** ar an gclár bán agus fiafraigh den rang an bhfuil a fhios acu cad dó a seasann na litreacha agus ansin, an bhfuil a fhios acu cad is ‘ionfhabhtú gnéas-tarchurtha’ ann.

Tóg aiseolas ó roinnt daltaí agus ansin léigh an sainmhíniú ar STI don rang.

Aibhsigh an focal ‘**ionfhabhtú**’ ar an gclár agus mínigh gur féidir, cosúil le go leor ionfhabhtuithe, cóireáil a chur ar ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha. Is minic gur féidir leigheas a bheith mar thoradh ar dhiagnóisiú luath agus ar chóireáil cheart agus gur féidir an tionchar ar shláinte a laghdú.

Sainmhíniú

Is éard is ionfhabhtú gnéas-tarchurtha (STI) ann ná ionfhabhtú a thógtar trí theagmháil ghnéasach (i.e. teagmháil le sreabháin choirp agus le faecas, nó trí theagmháil craicinn le linn gnéis faighne, béil agus anasach) le duine a bhfuil ionfhabhtú orthu.

Fiafraigh den ghrúpa an féidir leo cúpla STI a ainmniú. Tóg roinnt aiseolais ach ná caith an iomarca ama air seo.

Cuir in iúl go bhfuil STInna cosúil le haon ionfhabhtú eile is féidir le daoine a fháil ó dhlúth-theagmháil le duine eile, agus gur féidir iad a chatagóiriú go ginearálta in ionfhabhtuithe víreasacha, baictéaracha agus seadánacha nó frídíní.

Fiafraigh den rang:

- faoin mbealach ar gnách déileáil le hionfhabhtuithe víreasacha. (*níl aon ‘leigheas’ ann maidir le hionfhabhtuithe víreasacha, d’fhéadfadh an corp an t-ionfhabhtú a ghlanadh é féin in am, nó d’fhéadfadh an t-ionfhabhtú éirí ainsealach. Sa dá chás, tá sé an-tábhachtach dul chuig dochtúir mar tá cógais ann ar féidir leo na hairíonna a chóireáil agus cabhrú le tionchar an ionfhabhtaithe ar an gcorp a laghdú*).
- faoin mbealach ar gnách déileáil le hionfhabhtuithe baictéaracha. (*glanann antaibheathaigh formhór na n-ionfhabhtuithe baictéaracha má ghlactar leo de réir mar a fhorordaítear. Tá sé níos fearr fós an t-ionfhabhtú a sheachaint ar an gcéad dul síos, agus tá imní ann freisin faoin méadú ar ionfhabhtuithe atá frithsheasmhach in aghaidh antaibheathach*).
- faoin mbealach ar gnách déileáil le hionfhabhtuithe seadánacha go ginearálta. (*le cógais éagsúla, ag brath ar chineál an ionfhabhtaithe, m.sh. antaibheathaigh, frithfhungasaigh*).

Taispeáin an físeán gearr seo do na daltaí, agus iarr orthu aird a thabhairt ar na bealaí go léir a luaitear gur féidir le duine a seansanna chun STI a fháil a laghdú.



Físeán: [Amaze, STI Prevention Beyond Condoms](#) (Fad: 3 nóiméad, 53 soicind).

Pointí molta plé

- Cad iad na príomhtheachtaireachtaí a bhaineann tú as an bhfíseán seo?

Céim 2: Tarchur STI



Is féidir an ghníomhaíocht seo a dhéanamh go haonarach nó i mbeirteanna. Scaip **Bileog Oibre: tarchur STInna** ar gach dalta nó ar gach beirt, agus taispeáin **Cleachtadh tarchurtha STInna - Bileog Eolais** ar an gclár.

Iarr ar na daltaí línte a tharraingt ar an mbileog idir na daoine a raibh teagmháil ghnéasach acu laistigh de bhliain féilire. Tabhair faoi deara mí na teagmhála feadh na líne ceangail.

Nóta: Nuair a bheidh an tasc sin curtha i gcrích ag na daltaí, tabhair dóibh an fhaisnéis bhreise go raibh ionfhabhtú STI ag Johanne an Nollaig roimhe. Ní raibh a fhios aici go raibh an t-ionfhabhtú aici mar nach raibh aon chomharthaí soiléire aici.

Ag tagairt dá mbileoga oibre, fiafraigh de na daltaí:

- Cé a d'fhéadfadh STI a fháil mar thoradh ar chaidreamh collaí a bheith aige le Johanne? (*Radu agus Patrick*)
- Cé a d'fhéadfadh STI a fháil mar thoradh ar chaidreamh collaí a bheith aige leis na daoine seo? (*Abigail agus Jane*)
- An iad na daoine a raibh caidreamh collaí acu le Johanne, agus na daoine a raibh caidreamh collaí acu leo sin amháin atá i mbaol STI? (*Ní hiad, is í Johanne an t-aon fhoinsé tarchurtha amháin, aon duine a raibh teagmháil ghnéasach acu gan choiscín ná damba fíaclóireachta, tá siad i mbaol níos mó STI a tholghadh*).
- Conas a d'fhéadfadh Johanne agus daoine eile an seans a bheith ionfhabhtaithe a sheachaint nó a laghdú? (*Staonadh de theagmháil ghnéasach a bhaineann le sreabháin choirp a roinnt nó teagmháil dhlúth craiceann le craiceann, nó coiscín a úsáid i gceart gach uair a raibh caidreamh collaí acu*).

Cuir in iúl do dhaltaí gur mian le go leor daoine a fháil amach cad as a bhfuair siad STI, agus nach féidir a rá i gcónaí cé as. Ní gach duine a bhfuil STI aige agus a mbíonn caidreamh collaí aige a **chuirfidh ar aghaidh** an STI, agus ní gach duine a mbíonn caidreamh collaí aige leis an duine sin a **gheobhaidh** an STI. Tá roinnt fachtóirí ann a théann i bhfeidhm ar an mbeirt.

Is í an phríomhtheachtaireacht gur cheart do dhaoine réamhchúraimí a ghlacadh chun STI a sheachaint agus má bhí siad i mbaol, ba cheart dóibh díriú ar thástáil a fháil agus, más gá, cóireáil a fháil.



Céim 3: Tráth na gCeist



Léigh trí na ráitis in **Tráth na gCeist STInna** agus iarr ar na daltaí, bídís ag obair go haonarach nó i ngrúpaí, an ‘fíor’ nó ‘bréagach’ a d’fhreagair siad do gach ceann acu. Úsáid na nótaí a thugtar le gach ráiteas ar bhileog freagraí thráth na gceist STInna chun plé a ghiniúint.

Pointí molta plé

- An gceapann tú go bhfuil imní ar dhaoine óga faoin Ghaeilge? Cén fáth? Cén fáth? Ar chóir dóibh a bheith?
- Moltar san fhíseán nach mór coiscíní a úsáid ‘i gceart’ agus ‘go comhsheasmhach’. Cad atá i gceist leis sin? (*Cuir deireadh leis an gcuid seo trí fhíseán FSS, ‘How to use a condom’*).
- Cad a d’fhéadfadh cur leis an dóchúlacht go n-úsáidfadh daoine óga coiscíní go comhsheasmhach agus i gceart? (*m.sh. dá mbeadh coiscíní saor in aisce, dá mbeidís ar láimh, mura mbeadh ceachtar duine ar meisce, dá bpléifí úsáid coiscíní le páirtí roimh ré*).

Ceist Mhachnaimh: Rud amháin a d’fhoghlaim mé faoi aire a thabhairt do mo shláinte ghnéis i mo shaol fásta...



Cleachtadh tarchurtha STInna — Bileog faisnéise

- Bhí caidreamh collaí ag Peter agus Karl go luath i mí Feabhra
- Bhí caidreamh collaí ag Kai agus Jordan i mí Iúil
- Tháinig Tom agus Jane chun bheith mar chéad pháirtithe gnéasacha a chéile i mí Aibreáin
- Bhí caidreamh collaí ag Johanne agus Patrick i mí na Bealtaine
- Bhí caidreamh collaí ag Radu agus Johanne i mí Eanáir
- Bhí caidreamh collaí ag Giovanni agus Nicola i mí an Mhárta
- Bhí caidreamh collaí ag Patrick agus Jane i mí na Nollag
- Bhí caidreamh collaí ag Abigail agus Radu i mí an Mheithimh





Bileog oibre — tarchur STInna

Úsáid an fhaisnéis ar an gclár chun línte a tharraingt idir na carachtair a raibh caidreamh collaí acu lena chéile agus tabhair faoi deara mí na teagmhála.



Tom



Jane



Saoirse



Kim



Sam



Kai



Alex



Louise



Johanne



Patrick



Teresa



Jordan



Paval



Radu



Ann



James



Karl



Lia



Giovanni



Nicola



Abigail



Emma

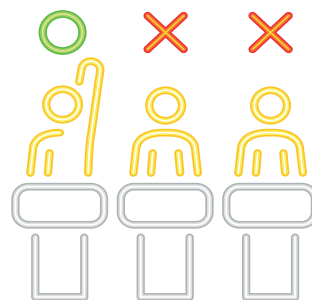


Aidan



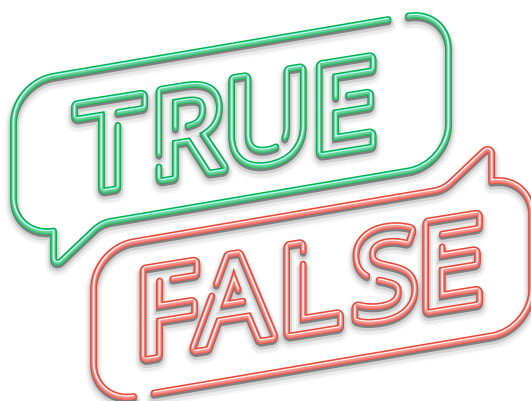
Peter

QUIZ



Quiz ar STInna - Fíor nó Bréagach?

1. Tugann an vacsaín HPV cosaint ar fhaithní giniúna.
2. Is féidir le duine ar bith a bheith ag iompar STI gan é a bheith ar eolas aige.
3. Is féidir le duine éigin STI a fháil fiú mura bhfuil caidreamh collaí treáite/treáiteach acu (gnéas ina gcuirtear cuid de chorp duine isteach i gcorp duine eile, m.sh. caidreamh collaí béil, anasach agus faighne).
4. Cosnaíonn an piolla frithghiniúna i gcoinne STInna.
5. Ní féidir le duine STI a fháil an chéad uair a mbíonn caidreamh collaí acu.
6. Is féidir le duine STI a fháil arís, fiú má rinneadh cóireáil air cheana.
7. Ní féidir le duine STI a fháil má tharraingítear siar an bod roimh an seadadh.
8. Is féidir STInna a scaipeadh trí chaidreamh collaí béil a bheith acu.
9. Is do chailíní amháin a thairgtear an vacsaín HPV saor in aisce, agus is é FSS a thugann amach é sna scoileanna.
10. Tá seirbhísí tástála agus cóireála STI FSS saor in aisce agus faoi rún.



ANSWERS

Quiz ar STInna - Freagraí

1. Tugann an vacsaín HPV cosaint ar fhaithní giniúna.
Fíor. Tugann an vacsaín HPV cosaint ar an dá thréithchineál den víreas HPV a d'fhéadfadh a bheith ina chúis le faithní giniúna. I dtíortha ina n-úsáidtear an vacsaín HPV, tá laghdú mór tagtha ar líon na gcásanna faithní giniúna. Tugann an vacsaín HPV cosaint freisin ar thréithchineálacha an víris is cúis le raon ailís nó atá nasctha leo. Tá na thréithchineálacha HPV is cúis le hailse difriúil leis na cinn is cúis le faithní giniúna.
2. Is féidir le duine ar bith a bheith ag iompar STI gan é a bheith ar eolas aige.
Fíor. Tá go leor daoine aisiomptómach. Go leor daoine ní bheidh cuma bhreithe orthu ná ní bhraithfidh siad breithe. Tá comharthaí luatha ag cuid acu agus imíonn siad, ach fanann an t-ionfhabhtú sa chóras, agus déanann sé díobháil mura ndéantar cóireáil orthu (m.sh. sífilis).
3. Is féidir le duine éigin STI a fháil fiú mura bhfuil caidreamh collaí treáite/treáiteach acu.
Fíor. Mar shampla, is féidir na víris is cúis le faithní giniúna agus heirpéas a tholghadh trí dhlúth-theagmháil craiceann le craiceann.
4. Cosnaíonn an piolla frithghiniúna i gcoinne STInna.
Bréagach. Ní chosnaíonn an piolla frithghiniúna ach ar thoircheas. Tabharfaidh úsáid coiscín in éineacht le frithghiniúint hormónach an chosaint is fearr ar STInna agus ar thoircheas araon.
5. Ní féidir le duine STI a fháil an chéad uair a mbíonn caidreamh collaí acu.
Bréagach. D'fhéadfadh duine a bheith i mbaol STI, fiú an chéad uair a mbíonn caidreamh collaí acu, má bhí caidreamh collaí ag a bpáirtí roimhe seo agus má tá ionfhabhtú orthu. Má tá siad gníomhach go gnéasach, is é an chosaint is fearr atá ar fáil ná úsáid coiscín chuí, chomh maith le cleachtais ghnéis níos sábháilte eile (cosúil le tástáil rialta STI).
6. Is féidir le duine STI a fháil arís, fiú má rinneadh cóireáil air cheana.
Fíor. Is féidir le duine STI a tholghadh arís agus arís eile, agus ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha iolracha ag an am céanna, trí chaidreamh collaí gan chosaint nó trí dhlúth-theagmháil craiceann le craiceann le duine a bhfuil ionfhabhtú air.
7. Ní féidir le duine STI a fháil má tharraingítear siar an bod roimh an seadadh.
Bréagach. Fiú nuair a tharraingítear siar an bod roimh an seadadh, féadfaidh an leacht réamhsheide a scaoiltear (réamhsheamhan) baictéir agus víris a iompar fós. Is féidir STI a tharchur tríd seo chomh maith le trí leachtanna faighne, fola, faecais agus trí dhlúth-theagmháil craiceann le craiceann.
8. Is féidir STInna a scaipeadh trí chaidreamh collaí béil a bheith acu.
Fíor. Is féidir go leor STInna (m.sh. clamaidia, heirpéas, papalómaivíreas daonna (HPV), gónairith, sífilis) a scaipeadh trí chaidreamh collaí béil mura n-úsáidtear bacainn chuí (m.sh. coiscín nó damba fiacloíreachta). Is píosa tanaí laitíse é damba fiacloíreachta is féidir a chur thar an bála nó anas chun cosaint a dhéanamh ar theagmháil dhíreach ó bhéal go baill ghiniúna nó ó bhéal go hanas le linn gnéis béil, agus laghdaíonn sé an baol go bhfaighidh tú STI. Is féidir STInna a scaipeadh freisin trí chaidreamh collaí faighne agus anasach.
9. Is do chailíní amháin a thairgtear an vacsaín HPV saor in aisce, agus is é FSS a thugann amach é sna scoileanna.
Bréagach. Ar dtús níor tairgeadh an vacsaín saor in aisce HPV ach do chailíní agus do dhaoine a bhfuil ceirbheacs orthu, toisc gurb í ailse cheirbheacs an ailse is coitianta a tharlaíonn mar gheall ar an víreas HPV. Mar sin féin, tá an vacsaín ar fáil anois do gach duine sa chéad bhliain mar gheall gur féidir le HPV a bheith ina chúis le hailse an bhoid, an anais agus na béalfharainge (cuid den scornach ar chúl an bhéil), chomh maith le bheith ina chúis le hailse cheirbheacsach, faighne agus bála.
10. Tá seirbhísí tástála agus cóireála STI FSS saor in aisce agus faoi rún.
Fíor. Tá an tseirbhís tástála baile STI ar fáil saor in aisce do dhaoine ó 17 mbliana d'aois. Tá clinici pearsanta STI FSS ar fáil freisin ar fud na tíre, agus cuireann gach ceann díobh seirbhís saor in aisce agus faoi rún ar fáil do dhaoine ó 17 mbliana d'aois.

Gníomhaíocht 8 — Gníomhaíocht ghnéasach níos sábháilte (TFanna 3.8, 3.9)

Sa ghníomhaíocht seo, scrúdóidh na daltaí cad is brí leis an téarma ‘gníomhaíocht ghnéasach níos sábháilte’, ó pheirspictíochtaí fisiciúla agus mothúchána araon. Aithneoidh siad rioscaí féideartha a bhaineann le gníomhaíocht ghnéasach agus pléfidh siad bealaí lena chinntiú go bhfuil an t-eispéireas sábháilte, comhthoiliúil agus taitneamhach do gach páirtí.

Nóta don Mhúinteoir

Ba chóir a mheabhrú don rang ag an tús, gurb é 17 an aois dhlíthiúil chun toiliú le caidreamh collaí in Éirinn. Níl formhór na ndaoine óga gníomhach go gnéasach ag an aois sin ach beidh a bhformhór amhlaidh le linn a saoil. Má thosaíonn daoine ag smaoineamh ar cad a dhéanadh na heispéiris seo sláintiúil go fisiciúil agus go mothúchána agus taitneamhach sula mbíonn siad gníomhach go gnéasach, tá seans níos fearr ann go mbeidh an taithí go maith nuair a thagann an t-am.

Tuigtear go ginearálta gurb ionann gníomhaíocht ghnéasach níos sábháilte* agus teagmháil ghnéasach chomhthoiliúil nach gcuireann duine i mbaol méadaithe STInna agus toircheas neamhphleanáilte. Chun críocha na gníomhaíochta seo, táimid ag leathnú an phlé chun iompraíochtaí agus tosca eile a chuireann le sábháilteacht mhothúchána chomh maith le sábháilteacht fhisiciúil a chur san áireamh.

*Úsáidtear an téarma caidreamh collaí ‘níos sábháilte’ seachas caidreamh collaí ‘sábháilte’ toisc nach bhfuil aon ráthaíocht sábháilteachta ann maidir le dlúth-theagmháil ghnéasach le duine eile. I gcás cuid acu beidh baol toirchis ann, agus i gcás cách beidh baol ann go bhfaighfear STI. É sin ráite, tá cleachtais ann a d’fhéadfadh gníomhaíocht ghnéasach a dhéanamh i bhfad níos sábháilte do gach duine atá bainteach leis.

Céim 1: Meitheal Smaointeoireachta

Tabhair isteach an ghníomhaíocht, agus bain úsáide as ábhar na chéad mhíre sa nóta don Mhúinteoir.

I mbeirteanna nó i ngrúpaí beaga, iarr ar na daltaí plé a dhéanamh ar cad a cheapann siad a chiallaíonn an téarma ‘gníomhaíocht ghnéasach níos sábháilte’.

Glac aiseolas agus ansin roinn an sainmhíniú.

Fiafraigh díobh an gcheapann siad go bhfuil aon rud eile riachtanach chun go mbraitheann daoine níos sábháilte agus iad ag gabháil do ghníomhaíocht ghnéasach.

Glac aiseolas agus inis dóibh go bhféachfaidh an ghníomhaíocht seo ar an gcaoi ar féidir le daoine gníomhaíocht ghnéasach a dhéanamh níos sábháilte sa chiall fhisiciúil agus mhothúchána araon

Sainmhíniú

Tuigtear go ginearálta gurb ionann gníomhaíocht ghnéasach níos sábháilte* agus teagmháil ghnéasach chomhthoiliúil nach gcuireann duine i mbaol méadaithe STInna agus toircheas neamhphleanáilte.



Céim 2: Riosca nó níos sábháilte?

Roinn an rang i ngrúpaí de cheathrar.



Tabhair tacar cártaí do gach grúpa ina ndéantar cur síos ar iompraíochtaí éagsúla a bhaineann le gníomhaíocht ghnéasach. Iarr ar na daltaí na cártaí a phlé ceann ar cheann agus iad a chur i gceann den dá chatagóir:

Gníomhaíocht ghnéasach chontúirteach Gníomhaíocht ghnéasach níos sábháilte

Ba chóir do dhuine éigin sa ghrúpa nóta a dhéanamh den réasúnaíocht lena gcinntí. Má tá easaontas ann, ba cheart nóta gairid a dhéanamh freisin de na tuairimí éagsúla.

Nuair a bheidh na grúpaí críochnaithe, tóg aiseolas ón rang maidir le cá háit ar cheart gach cárta a chur agus cén fáth.

Cothaigh plé agus díospóireacht maidir le gach cárta iompair, mar shampla:

- Cad a chabhródh ó thaobh riosca níos lú agus taitneamh níos mó le haghaidh na beirte a chur i roinnt de na hiompraíochtaí?
- An gceapann tú go bhfuil na hiompraíochtaí níos sábháilte ‘dodhéanta’ san fhíorshaol? Cén fáth? Cén fáth?

Nóta: Mura bhfuil sé ardaithe ag na daltaí cheana féin déan cinnte a chur in iúl nach é amháin go bhfuil riosca ag baint leis na ráitis a bhfuil réiltín leo ach go bhfuil siad mídhleathach, nó go bhféadfaidís a bheith mídhleathach.

- Má chomhroinneann duine íomhánna nó físeáin fhollasacha de chuid duine eile, nó má bhagraíonn sé iad a roinnt, gan a gcead, is mí-úsáid ghnéasach íomhá-bhunaithe é sin. Tá sé in aghaidh an dlí faoin Acht um Chiapadh, Cumarsáid Dhíobhálach agus Cionta Gaolmhara, 2020. Chun tuilleadh eolais a fháil faoin gcion seo, téigh chuig <https://www.irishstatutebook.ie/eli/2020/act/32/enacted/en/print>
- Mura bhfuil duine cinnte go bhfuil a pháirtí ag toiliú le gníomhaíocht ghnéasach, d’fhéadfadh go mbeadh cion á dhéanamh acu. Chun tuilleadh eolais a fháil faoin gcion seo, téigh chuig <https://www.irishstatutebook.ie/eli/2017/act/2/enacted/en/html>

Pointí molta plé

- Cé na cártaí ba chúis le díospóireacht nó easaontas ar leith i do ghrúpa?
- An féidir leat gníomhartha gnéis níos sábháilte eile nó gníomhartha riosca eile nach luaitear ar na cártaí a aithint?
- Cad a chuireann le hiompraíochtaí gnéis contúirteacha? (*m.sh. alcól nó drugaí* a úsáid, gan a bheith ullmhaithe*).
- Cén fáth go bhfuil sé tábhachtach coiscíní a úsáid i gceart le linn gníomhaíochta gnéis nuair a bhíonn toirchis nó STInna ina mbaol?

- Cad iad na buntáistí a bhaineann le duine atá gníomhach go gnéasach ag fáil tástáil rialta STI?
- An bhfuil amanna ann nuair a d'fhéadfadh staonadh ó chaidreamh collaí a bheith ar an gcúrsa gníomhaíochta is fearr? (*m.sh. nuair a chuireann alcól nó substaintí eile duine ar meisce; nuair nach bhfuil an ghníomhaíocht ag teacht le luachanna duine — luachanna pearsanta, reiligiúnacha nó cultúrtha; nuair nach é sin a theastaíonn ó dhuine i ndáiríre; nuair nach bhfuil a gcosaint fhrithghiniúnach nó STI réitithe ag daoine, etc.*).

*Tá sé tábhachtach don mhúinteoir a chur in iúl go láidir, má théann alcól nó drugaí i bhfeidhm ar dhuine go dtí an pointe nach féidir leo cinneadh a dhéanamh i ndáiríre, nach féidir leo toiliú dlíthiúil a thabhairt páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht ghnéasach. Ós rud é gur féidir leis sin a bheith deacair a dhéanamh amach, is fearr i gcónaí cinntí a dhéanamh faoin ngnéas nuair a bhíonn an bheirt stuama.

Modh malartach: Nathracha agus Dréimírí

Leid: Priontáil an clár agus na tacair cártaí ar chárta agus lannaigh lena úsáid sa todhchaí. Roinn an rang i ngrúpaí níos lú de thriúr nó de cheathrar.

Tabhair cóip den chluiche nathracha agus dréimírí do gach grúpa, dísle (rud a d'fhéadfadh a bheith le fáil ar iasacht ón Roinn Mata), sraith licíní (nó is féidir le daltaí cibé rud atá acu a úsáid, mar shampla boinn, bairr peann, srl.) agus sraith cártaí nathracha agus dréimírí in dhá bheart ar leith, iad béal faoi.

Iarr ar na daltaí an cluiche a imirt ar feadh thart ar 20 nóiméad nó mar sin (is cuma mura bhfuil buaite ag aon duine nuair a chuireann tú stad leis). Gach uair a thuirlingíonn dalta ar nathair nó dréimire bogann siad de réir mar a threoraítear agus tógann siad an cárta cuí ón gcarn. Ansin pléann an grúpa go hachomair cén fáth gur nathair nó dréimire é an gníomh sin, lena n-áirítear na bealaí go léir ina bhféadfadh an gníomh sin gníomhaíocht ghnéasach a dhéanamh níos sábháilte a bheag nó a mhór, agus taitneamhach don bheirt, srl. Is féidir leo na cártaí a shuaitheadh agus a athúsáid más gá laistigh den am a tugadh.

Bain úsáid as na **Pointí plé a mholtar** ar leathanach 65 chun an fhoghlaim a fhiosrú.

Nóta: Féach leathanach 65 i gcomhair nóta maidir le ráitis a bhfuil réiltíní ag gabháil leo.

Céim 3: Machnamh

Agus tú ag machnamh ar a bhfuil foghlamtha agat ó rang an lae inniu, liostaigh na cúig leid is fearr atá agat maidir le gníomhaíocht ghnéasach níos sábháilte agus abair cén fáth ar roghnaigh tú iad.



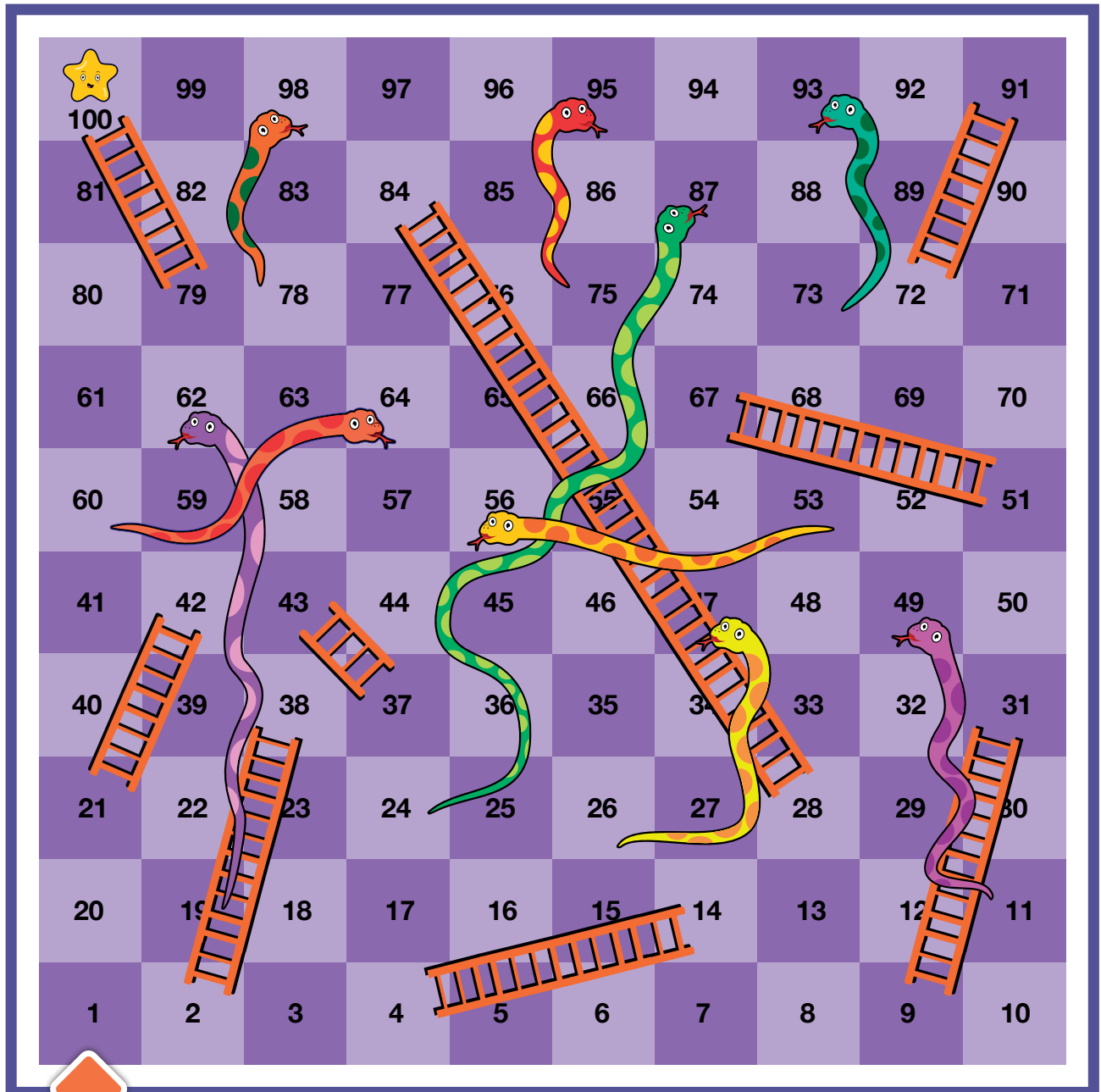
Bileog oibre — Cártaí gníomhaíochta gnéasaí a bhfuil riosca ag baint leo nó atá níos sábháilte

(Clóigh an oiread tacair agus is gá, gearrtha i gcártaí aonair, agus déan iad a shuaitheadh roimh cheacht)

Tugtar meas agus bítear ag súil le meas i ngach caidreamh agus gníomhaíocht ghnéasach.	Déantar tástáil, agus más gá, déantar cóireáil, le haghaidh STInna má bhí caidreamh collaí gan chosaint acu.
Úsáidtear frithghiniúint i gcónaí nuair a bhítear gníomhach go gnéasach, chun toircheas neamhphleanáilte a chosc.	Ní thuigtear aon rud faoi chaidreamh agus stair ghnéis páirtí.
Cainteanna faoi roghanna gnéis agus teorainneacha le páirtí agus gníomhaíochtaí a chomhaontú.	Tugtar aird ar fhocail agus ar theanga choirp an pháirtí chun a chinntiú go bhfuil an ghníomhaíocht ghnéasach comhthoiliúil.
Glactar leis gurb é an ghníomhaíocht ghnéasach a fheictear ar an scáileán nó i bpornagrafaíocht atá ag teastáil ó pháirtí.	Úsáidtear coiscíní gach uair a bhaineann riosca toirchis agus/nó STI le gníomhaíocht ghnéasach.
Déantar neamhaird ar iompar dímheasúil leanúnach ó pháirtí.	*Comhroinntear grianghraif dhlúthphearsanta páirtí ar líne gan chead.
Seiceáiltear chun a chinntiú go bhfuil an caidreamh collaí comhthoiliúil agus go bhfuiltear ag iarraidh é a bheith taitneamhach don dá pháirtí.	*Déantar neamhaird de na comharthaí neamhbhriathartha go bhféadfadh sé nach bhfuil an páirtí róthógtha leis an ngníomhaíocht ghnéasach ina bhfuil siad ag gabháil.
Faightear rochtain ar fhrithghiniúint éigeandála agus déantar í a thástáil le haghaidh STInna má táthar i mbaol toirchis neamhphleanáilte nó STInna a tholadh.	Gan é a bheith ina bhéas coiscíní a iompar, cé go dtuigtear gur dócha go mbeadh caidreamh collaí ann.
Gan bheith ar an eolas faoina stádas STI/VEID féin agus/ná stádas STI/VEID a bpáirtí.	Ní bhactar le coiscín má tá cuma shláintiúil ar pháirtí gnéis.
Smaoinítear go cúramach an bhfuil siad réidh le dul i gcaidreamh gnéasach sula ndéantar cinneadh.	Bítear ag caint faoi shonraí a gcaidrimh ghnéis — gan toiliú a bpáirtí.



Gníomhaíocht ghnéasach níos sábháilte - clár nathracha agus dréimirí



In ann toiliú dlíthiúil a thabhairt



Gaolmhaireacht ghnéasach níos sábháilte - Cártaí nathracha agus dréimírí

(Clóigh an oiread tacair agus is gá, lannaigh, gearr i gcártaí aonair agus sórtáil i gcairn Nathracha agus Dréimírí ar leithligh sula dtosaíonn tú)

 Tugtar meas agus bítear ag súil le meas i ngach caidreamh agus gníomhaíocht ghnéasach.	 Glactar leis gurb é an ghníomhaíocht ghnéasach a fheictear ar an scáileán nó i bpornagrafaíocht atá ag teastáil ó pháirtí.
 Úsáidtear frithghiniúint i gcónaí nuair a bhítear gníomhach go gnéasach, chun toircheas neamhphleanáilte a chosc.	 Ní thuigtear aon rud faoi chaidreamh agus stair ghnéis páirtí.
 Cainteanna faoi roghanna gnéis agus teorainneacha le páirtí agus gníomhaíochtaí a chomhaontú.	 Déantar neamhaird ar iompar dímheasúil leanúnach ó pháirtí.
 Déantar tástáil, agus más gá, déantar cóireáil, ar STInna má bhí caidreamh collaí gan chosaint acu.	 Gan bheith ar an eolas faoina stádas STI/VEID féin agus/ná stádas STI/VEID a bpáirtí.
 Tugtar aird ar fhocail agus ar theanga choirp an pháirtí le bheith cinnte go bhfuil do ghníomhaíocht ghnéasach comhthoiliúil.	 *Comhroinntear grianghraif dhlúthphearsanta páirtí ar líne gan chead.
 Seiceáiltear chun a chinntiú go bhfuil an caidreamh collaí comhthoiliúil agus go bhfuiltear ag iarraidh é a bheith taitneamhach don dá pháirtí.	 *Déantar neamhaird de na comharthaí neamhbhriathartha go bhféadfadh sé nach bhfuil an páirtí róthógtha leis an ngníomhaíocht ghnéasach ina bhfuil siad ag gabháil.
 Faightear rochtain ar fhrithghiniúint éigeandála agus déantar í a thástáil le haghaidh STInna má táthar i mbaol toirchis neamhphleanáilte nó STInna a tholgadh.	 Gan é a bheith ina bhéas coiscíní a iompar, cé go dtuigtear gur dócha go mbeadh caidreamh collaí ann.
 Úsáidtear coiscíní gach uair a bhaineann riosca toirchis agus/nó STI le gníomhaíocht ghnéasach.	 Ní bhactar le coiscín má tá cuma shláintiúil ar pháirtí gnéis.
 Smaoinítear go cúramach an bhfuil siad réidh le dul i gcaidreamh ghnéasach sula ndéantar cinneadh.	 Bítear ag caint faoi shonraí a gcaidrimh ghnéis — gan toiliú a bpáirtí.

Gníomhaíocht 9 — Ná bíodh aiféala ort! (TF 3.7)

Sa ghníomhaíocht seo, déanfaidh daltaí iniúchadh ar chúiseanna le bheith gníomhach go gnéasach, agus déanfaidh siad machnamh ar a thábhachtaí atá sé sin a bheith ina chinneadh eolasach agus breithnithe. Pléifidh na daltaí conas a d'fhéadfadh daoine fásta óga an deis is fearr a thabhairt dóibh féin a gcéad teagmháil ghnéasach a dhéanamh sláintiúil go fisiciúil agus go mothúchánach.

Céim 1: Cinntí, cinntí

Cuir in iúl do na daltaí go ndéanaimid líon mór cinntí gach lá gan mórán machnaimh, ach go mbíonn iarmhairtí ag cinntí tábhachtacha agus go bhfuil níos mó ama agus machnaimh tuillte acu.

1. Iarr ar na daltaí smaoineamh ar chinneadh a rinne siad, rud a chreid siad a bhí go maith dóibh. Ansin fiafraigh, 'Conas a bhraitheann tú i do cheann (smaoineamh), i do chroí (mothúchán) agus i do ghoile (go fisiciúil) tar éis duit cinneadh a dhéanamh atá ceart duitse?' Glac le haischothú.
2. Iarr ar na daltaí smaoineamh ar chinneadh a rinne siad, ar chreid siad nó a raibh amhras orthu go raibh sé go dona dóibh. Ansin fiafraigh, 'Conas a bhraitheann tú i do cheann (smaoineamh), i do chroí (mothúchán) agus i do phutóga (braistint) tar éis duit cinneadh a dhéanamh atá ceart duitse?' Glac le haischothú.
3. Fiafraigh de na daltaí an bhfuil 'freagairtí putóg' úsáideach sa chinnteoireacht, agus conas atá sé úsáideach dóibh (*tabhair faoi deara nach mbíonn sé éasca i gcónaí ár bhfreagairtí putóg a léirmhíniú, ach go bhfuil siad ag insint dúinn go ginearálta go bhfuil rud éigin ann nach mór dúinn aird a thabhairt air, chun smaoineamh níos mó air*).



Tabhair do gach dalta nó do gach beirt **Bileog oibre: Ag smaoineamh ar chinntí**. Léigh an cás seo a leanas os ard.

Cás: Má théann Sam amach an deireadh seachtaine seo, tá a fhios acu go gcuirfear brú orthu ól cé nach bhfuil siad ag iarraidh. Tá gach duine eile ag dul amach.

Mar rang (is féidir é a dhéanamh go haonarach freisin má cheadaíonn an t-am), oibrigh trí na céimeanna ar an mbileog oibre chun cabhrú le Sam ionas go ndéanfaidh sé an cinneadh is dóigh a mbeidh an toradh is fearr air. Iarr ar na daltaí machnamh a dhéanamh ar aon cheann dá bhfreagraí (smaoineamh), croí (mothúchán) agus putóga (braistint) agus iad ag smaoineamh ar gach ceann de na trí rogha. Bunaithe air seo, iarr orthu vóta a chaitheamh ar na roghanna chun an cúrsa gníomhaíochta is fearr a mholadh do Sam.



Pointí molta plé

- Cad a bhí éasca/deacair faoin gcleachtadh seo?
- Cá mhéad a bhí tionchar agat ar:
 - » smaointe agus tuairimí daoine eile? (*Mar shampla, ar thosaigh duine ar bith le rogha gníomhaíochta amháin agus ar chuir argóintí daoine eile tús leo? An raibh sé ina thionchar dearfach nó diúltach i dtéarmaí an toradh is sláintiúla do Sam?*)
 - » do thuairimí agus do luachanna féin? (*Mar shampla, conas a chuaigh do luachanna pearsanta faoi chairde, alcól, srl. i bhfeidhm ar do chinnteoireacht thar ceann Sam?*)
- An raibh tú ag smaoineamh ar do fhreagraí féin maidir le ceann, croí agus putóga ar na roghanna agus na hiarmhairtí chun cabhrú leat cinneadh a dhéanamh?

Céim 2: Jas agus Ali

Inis do na daltaí gur cinneadh thar a bheith tábhachtach é caidreamh collaí a bheith ag duine den chéad uair i saol go leor daoine, agus go bhféadfadh tionchair bhuana a bheith air sin. Cé go mb'fhéidir nach é an chéad eispéireas gnéasach is fearr a bheidh ag an duine, níor cheart gur eispéireas é a fhágann orthu idir aiféala agus iarmhairtí eile nach dteastaíonn uathu.

Mar gheall air seo, cibé acu, cathain, agus cé leis a mbíonn an chéad chaidreamh collaí agus caidreamh collaí ina dhiaidh sin ag duine, is cinntí iad sin ba chóir a bheith gníomhach, seachas éighníomhach. Fiú amháin tar éis don duine a bheith gníomhach go gnéasach, níor cheart go mbeifí ag súil le go mbeadh an duine ag leanúint de bheith gníomhach nó gcuirfí brú air a bheith gnéasach ar ócáidí eile nó i gcaidrimh eile. Is é ceart an duine féin i gcónaí é cinneadh a dhéanamh.

Fiafraigh den rang cén aois dhlíthiúil toilithe atá in Éirinn. Deimhnigh gur 17 mbliana d'aois atá ann ach abair leo nach gciallaíonn sé go mbíonn caidreamh collaí ag formhór na ndaoine ag an aois sin. Insíonn taighde náisiúnta dúinn go mbíonn caidreamh collaí ag formhór na ndaoine óga in Éirinn den chéad uair áit éigin idir 17 agus 20 bliain d'aois, agus duine as gach seisear, fanann siad go dtí go mbeidh siad ina 20idí ⁷.

NB Tá sé tábhachtach freisin a admháil go roghnóidh daoine áirithe gan a bheith gníomhach go gnéasach ar chor ar bith.

Cuir in iúl nach bhfuil formhór mór na ndaltaí ar a n-aois gníomhach go gnéasach go fóill, ach tá sé tábhachtach smaoineamh ar na rudaí sin i bhfad roimh ré. Cuideoidh na gníomhaíochtaí seo a leanas leis na daltaí smaoineamh ar cad a bheadh tábhachtach a mheas agus cinntí á ndéanamh acu faoi ghníomhaíocht ghnéasach sa todhchaí.



Iarr ar an rang dul isteach i mbeirteanna nó i ngrúpaí beaga de thriúr agus scaip ar an ngrúpa **Bileog oibre: Cinneadh le déanamh**, nó é a thaispeáint ar an gclár bán.

⁷ ESRI (2025) Sexual Initiation and sexual health behaviours amongst young adults in Ireland [Tionscnamh Gnéasach agus iompraíochtaí sláinte gnéis i measc daoine fásta óga in Éirinn].



Ag baint úsáide as na leideanna **Bileog Oibre: Ag smaoineamh ar chinntí**, iarr ar leath de na daltaí cabhrú le Ali cinneadh a dhéanamh maidir le cad atá le déanamh, agus an leath eile de na daltaí, iarr orthu cabhrú le Jas.

Nuair a bheidh go leor ama acu an tasc a chur i gcrích, tabhair an rang ar ais le chéile agus éist le cinneadh agus réasúnaíocht gach grúpa. Spreag iad chun mionléiriú a dhéanamh ar na díospóireachtaí grúpa beaga, go háirithe nuair a tharla difríocht tuairimí.

Pointí molta plé

- An raibh sé úsáideach oibriú trí chuid de na roghanna agus na hiarmhairtí a d'fhéadfadh a bheith acu maidir le cuidiú le Ali agus Jas teacht ar chinneadh?
- Ar aontaigh do ghrúpa leis an rogha is fearr? Cén fáth? Cén fáth?
- An gceapann tú go mbeadh an cinneadh a rinne do ghrúpa réalaióch sa saol laethúil? Cén fáth? Cén fáth?
- Cad a cheapann tú faoin ról atá ag cairde maidir le tionchar a imirt ar an gcinneadh? Ar chóir dóibh a bheith ar na daoine amháin a gcasann duine óg orthu chun tacaíocht a fháil chun cinneadh mór a dhéanamh cosúil le caidreamh collaí a bheith acu den chéad uair? Cén fáth? Cén fáth?
- Cé is moite de chairde, cé eile a d'fhéadfadh comhairle a iarraidh ar dhuine óg agus cinneadh mar sin á dhéanamh acu?

Céim 3: Ná bíodh aiféala ort!

Is lú an seans go mbeidh aiféala ar dhaoine faoina gcéad eispéireas gnéasach má bhí siad in ann cinneadh eolasach agus measta a dhéanamh, cinneadh saor ó chomhéigean agus brú, agus gur smaoinigh siad ar conas an taithí a dhéanamh chomh maith agus chomh sábháilte agus is féidir. Mínigh go gcuideoidh an chéad ghníomhaíocht eile seo leo tuiscint a fháil ar an gcaoi a bhféadfadh duine é sin a dhéanamh.



Taispeáin **Bileog Oibre: Ná bíodh aiféala ort!**

Léigh trí na teoracha gníomhaíochta agus, agus cinntigh go bhfuil a fhios ag na daltaí conas rangú Diamant 9 a dhéanamh, iarr ar na daltaí an diamant a dhéanamh ina n-aonar agus ansin an oiread nó a laghad dá bhfreagraí agus is mian leo a roinnt.



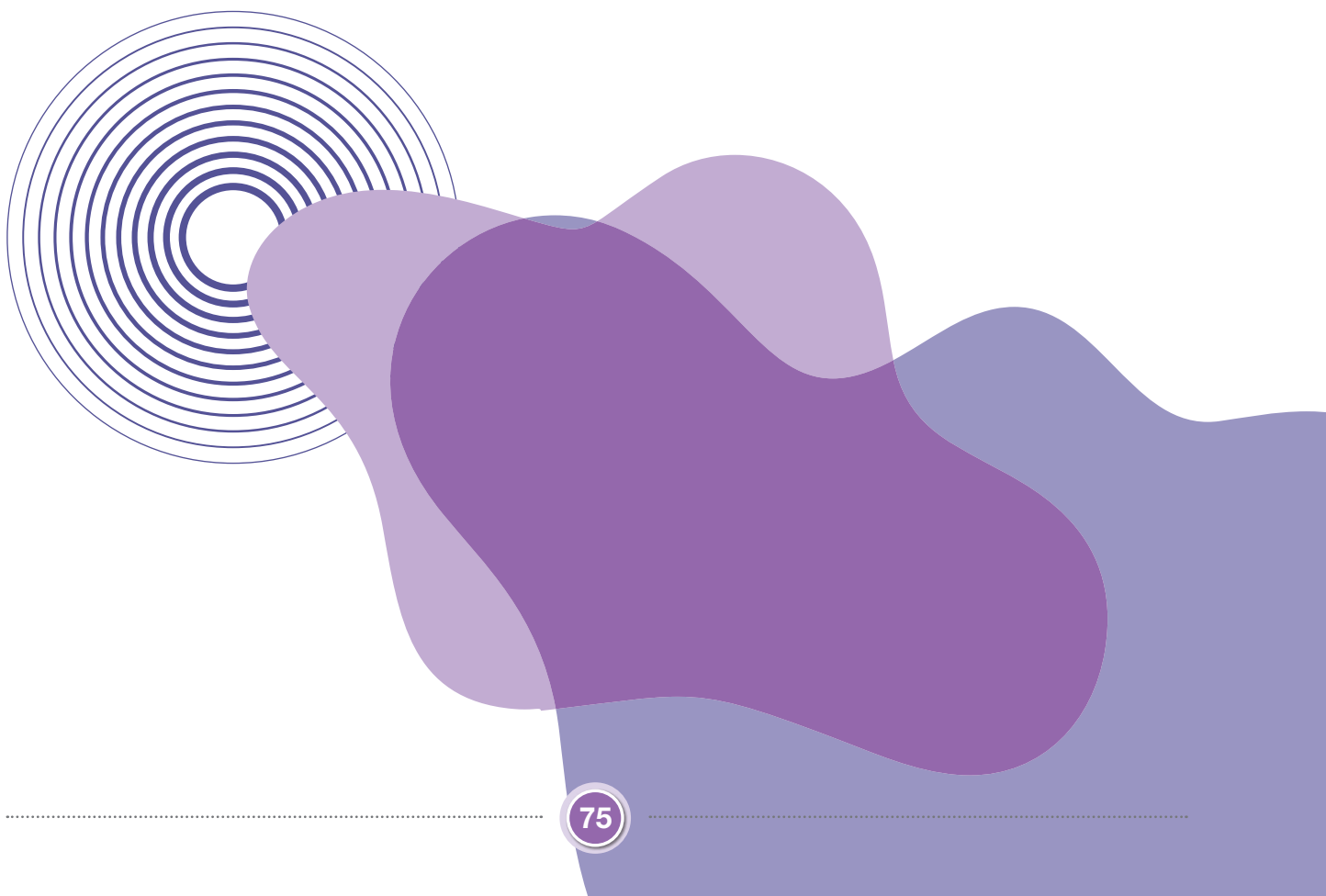
Pointí molta plé

Iarr roinnt freagraí ar na ceisteanna seo a leanas, agus meas á léiriú ar cheart na ndaltaí gan iad a roinnt.

- Cad iad na tosca barr agus bun a bhí agat agus cén fáth?
- Ar chuir tú níos mó fachtóirí leis? Mínigh cén fáth a gceapann tú go bhfuil siad tábhachtach?
- Cé chomh héasca nó chomh deacair a bhí sé duit cinneadh a dhéanamh ar an rangú?
- An gceapann tú go bhfuil níos mó seans ann go mbeidh duine níos sine nó níos óige in ann na rudaí a chabhróidh leis an gcéad eispéireas gnéasach a dhéanamh go fisiciúil agus go mothúchánach?

Tóg roinnt samplaí ón liosta (m.sh. cinneadh measta agus eolasach a dhéanamh, cinneadh saor ó chomhéigean agus brú, a bheith i gcaidreamh iontaoibhe, a bheith in ann labhairt faoi úsáid frithghiniúna agus aontú uirthi, spás sábháilte agus príobháideach a bheith agat, cosaint ar STInna a úsáid, srl. Tugann taighde le fios dúinn go bhfuil cúiseanna maithe sláinte ann chun cinneadh a dhéanamh moill a chur ar an gcéad ghníomhaíocht ghnéasach go dtí go mbeidh duine níos sine agus go bhfuil taithí acu go leor chun seans níos fearr a bheith acu aire a thabhairt dá sláinte agus do shláinte a bpáirtí.)

Clabhsúr a chur ar mhachnamh aonair na ndaltaí: *Foghlaim thábhachtach domsa ó rang an lae inniu is ea...*





Bileog Oibre: Ag smaoineamh ar chinntí

Do chuid roghanna

1.

2.

3.

larmhairtí féideartha rogha 1 (lena n-áirítear na daoine eile a bhféadfadh an cinneadh difear a dhéanamh dóibh)

Dearfach

Diúltach

larmhairtí féideartha rogha 2 (lena n-áirítear na daoine eile a bhféadfadh an cinneadh difear a dhéanamh dóibh)

Dearfach

Diúltach

larmhairtí féideartha rogha 3 (lena n-áirítear na daoine eile a bhféadfadh an cinneadh difear a dhéanamh dóibh)

Dearfach

Diúltach



Bileog Oibre: Cinneadh le déanamh

Tá Ali agus Jas i gcaidreamh le tamall. Ní raibh caidreamh collaí ag aon duine díobh fós. Tá cuireadh anonn tugtha ag Ali do Jas obair a dhéanamh ar thionscadail staire na hArdteistiméireachta. Tá an teach saor ag Ali agus tuigean siad beirt 'go bhféadfadh rud amháin a bheith ina chúis le rud eile' ach níor luaigh ceachtar acu é.

Fanann Ali timpeall le daoine atá beagán níos sine agus is cosúil go bhfuil an chuid is mó díobh gníomhach go gnéasach. Cé nár dhúirt siad rud ar bith riamh, tá Ali ag mothú beagán brú chun dul ar aghaidh leis. Nuair a thug Ali cuireadh anonn do Jas, bhí sé ar intinn aige leas a bhaint as an scéal caidreamh collaí a bheith acu den chéad uair, ach níl Ali chomh cinnte faoi sin de réir mar a théann an t-am ar aghaidh. Cé nach n-ólann sé i ndáiríre, tá Ali ag smaoineamh faoi chúpla canna a ól, chun an teannas a mhaolú.

Taitníonn Ali go mór le Jas agus baineann sé 'taitneamh as a bheith ag pleidhcíocht le chéile' ach níl sé cinnte faoi chaidreamh collaí a bheith aige. Beidh sé deacair 'Nílim ag iarraidh' a rá nuair a bheidh siad ina n-aonar sa teach. Is cosúil go bhfuil tuairim ag gach na cairde go léir. Ceapann Sophie gur chóir dóibh labhairt tríd roimh ré nó an teach a sheachaint ar an oíche, ach ceapann Jess go bhfuil sé chomh maith acu é a dhéanamh agus deireadh a bheith déanta leis.

Chabhraigh le Ali agus Jas cinneadh a dhéanamh go bhfuil an deis is fearr acu a bheith sásta faoi. Úsáid **Bileog oibre: Ag smaoineamh ar chinntí** agus pléigh na ceistanna thíos agus tú ag obair tríthu.

Smaoinigh ar na ceistanna seo a leanas agus roghanna Jas agus Ali á bplé agat

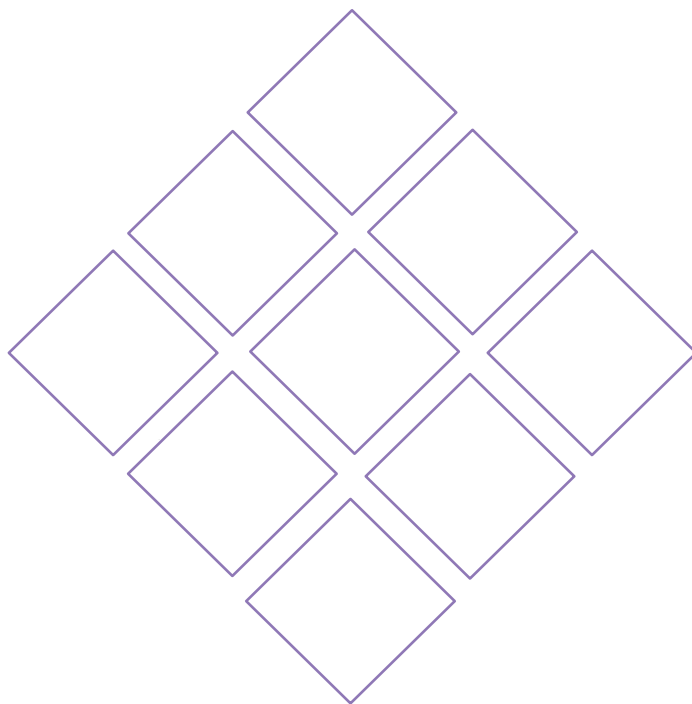
- An bhfuil práinn leis an gcinneadh sin? Cén fáth? Cén tionchar a d'fhéadfadh a bheith aige sin ar an gcinneadh?
- Cé atá ag fulaingt sa chás seo agus cá as a dtagann sé?
- Ceapann Jess go bhfuil sé chomh maith acu é a dhéanamh agus deireadh a bheith acu leis. Cén fáth go bhféadfadh sí é sin a rá? An bhfuil seans maith ann go mbeidh dea-thaithí ag an dá dhream atá i gceist?
- Cad a d'fhéadfadh a bheith á rá ag 'putóga' Jas' agus Ali leo?
- Cé a d'fhéadfadh a bheith ina fhoinsé mhaith comhairle do gach ceann díobh?



Bileog Oibre: Ná bíodh aiféala ort!



1. Tarraing samhail bhán Dhiamant 9 ar bhileog páipéir nó isteach i do cheachtleabhar mar seo a leanas.



2. Trí úsáid a bhaint as na míreanna thíos nó trí thosca breise a chur le do cheann féin, déan cinneadh ar na naoi dtoisc is fearr a chabhródh, dar leat, maidir le dea-chéad eispéireas gnéasach maith a bheith ag lánúin.

Tá siad i gcaidreamh agus tá muinín tógtha acu.	Is féidir leis an mbeirt daoine muinín a bheith acu go ndéileálfadh siad lena chéile go maith roimh, le linn agus tar éis gnéis.	Tá grá acu dá chéile.
Tá siad pósta/i gcaidreamh tiomanta fadtéarmach.	Tá siad ag iarraidh go mbeadh sé ina thaithí mhaith acu dá chéile.	Aontaíonn siad agus tá muinín acu nach roinnfidh siad sonraí le daoine eile a d'fhéadfadh a bpáirtí a ghortú nó a náiriú.
Braitheann an bheirt go bhfuil tarraingt ghnéasach acu ar a chéile.	Is féidir leis an dá pháirtí labhairt faoina bhfuil agus nach bhfuil ag teastáil uathu.	Tá suíomh compordach, príobháideach acu.
Tagann an t-uainiú agus na cúinsí lena luachanna pearsanta (morálta, cultúrtha, reiligiúnach, etc.).	Is féidir leo oibriú amach cad a dhéanfaidh siad in éineacht le chéile — níl aon bhrú le taispeántas a chur ar fáil.	Labhair siad faoi STInna agus, más ábhartha, cosaint toirchis neamhpheanáilte, agus tá coiscíní agus frithghiniúint feistithe orthu.
D'aontaigh siad go saor leis an ngníomhaíocht roimh agus le linn na gníomhaíochta gnéis.		



Gníomhaíocht 10 — An t-iomlán a thabhairt le chéile (TF 1.2)

Sa ghníomhaíocht seo déanfaidh na daltaí athbhreithniú agus comhshamlú ar a gcuid foghlama ón aonad seo. Déanfaidh siad machnamh ar a bhfuil foghlamtha acu agus ar a bhfuil i gceist leis dóibh. As seo, cruthóidh siad léiriú amhairc chun a ndóchas le haghaidh caidrimh ina saol amach anseo a thaispeáint.

Céim 1: Machnamh ar an bhfoghlaim

Smaointeoireacht, Dul i mBeirteanna agus Comhroinnt

Tosaigh trí iarraidh ar na daltaí smaoineamh ar cheachtanna an téarma seo in OSPS, agus aon chuimhneachán nó topaic seasaimh is cuimhin leo a bhreacadh síos. Iarr orthu díriú go háirithe ar aon rud a sheasann amach toisc gur eispéireas foghlama tábhachtach a bhí ann dóibh — plé ar leith sa seomra ranga b'fhéidir, tráth ar tugadh dúshlán dóibh smaoineamh nó gníomhú ar bhealach difriúil, tráth feasachta pearsanta nó feasachta ar dhaoine eile, nó scil nó straitéis a d'fhoghlaim siad. Tabhair cúpla nóiméad don mhachnamh seo. B'fhéidir go mbeadh sé ina chuidiú ag daltaí breathnú siar trína bhfillteán/gcóipleabhar OSPS chun a gcuimhne a spreagadh.

Ansin iarr ar na daltaí an próiseas **Dul i mBeirt agus Roinnt** a dhéanamh ar nóiméad amháin den fhoghlaim tábhachtach. Má bhraitheann siad compordach, iarr orthu a roinnt lena bpáirtí cén fáth ar roghnaigh siad an sampla seo den fhoghlaim agus conas a d'fhéadfadh an fhoghlaim seo a bheith ábhartha ina saol anois nó sa todhchaí.

Iarr ar dhaltaí ar mian leo sampla dá gcuid foghlama a roinnt leis an rang ar fad é sin a dhéanamh. Féach ar na samplaí seo agus cén fáth a raibh tábhacht leo.

Céim 2: Bain amach na réaltaí

Agus an chuid seo den cheacht á tabhairt isteach, aithin gur thug roinnt ceachtanna le déanaí aghaidh ar dhúshláin a bhaineann le caidrimh agus gnéasacht. Cuir in iúl, in ainneoin na ndúshlán, go bhfuil sé tábhachtach cuimhneamh gur féidir le caidrimh a bheith ina bhfoinse mhór sonais inár saol — go háirithe nuair a bhíonn caidrimh sláintiúil, grámhar agus tacúil.

Cé nach finscéal é an saol agus go mbeidh méid áirithe iarrachta agus comhréitigh i gceist leis an gcaidreamh i gcónaí, tá sé tábhachtach a dhearbhú go bhfuil caidreamh grámhar de dhíth ar gach duine ina saol. Cuir béim ar an bhfóras gur cheart go gcaithfí linn le meas agus le dínit i ngach caidreamh. Mínigh go mbeidh na daltaí ag tarraingt ar a bhfuil foghlamtha acu sa chuid seo den cheacht, chomh maith lena luachanna agus a gcreideamh pearsanta féin, chun amharc a chruthú ar an gcineál caidrimh a bhfuil súil acu a bheith acu sa todhchaí. Féadfaidh siad a roghnú díriú ar aon chineál caidrimh lena n-áirítear caidreamh pearsanta/rómánsúil. De rogha air sin, is féidir leo é a leathnú amach chun na cáilíochtaí a theastaíonn uathu ina gcaidrimh go léir a áireamh.

Iarr ar na daltaí oibriú go haonarach chun na rudaí go léir a gcreideann siad gurb iad is tábhachtaí dóibh i gcaidrimh amach anseo a ghabháil ar bhealach éigin. Spreag na daltaí le bheith cruthaitheach sa chaoi a léiríonn siad a ndóchas. B'fhéidir gur mhaith le roinnt daltaí an teimpléad croí nó réalta a úsáid chun a mianta a ghabháil i bhfocal agus in íomhá. B'fhéidir go roghnódh daoine eile a ndóchais a léiriú agus tagairt á déanamh do shampla ó scannán, amhrán nó scéal. D'fhéadfadh daltaí aird a tharraingt freisin ar eiseamláir nó ar lánúin a bhfuil aithne acu orthu, agus a aithint cad é a bhfuil meas acu air faoin gcaoi a bhfuil siad i gcaidreamh. Tabhair dóthain ama do dhaltaí dul i ngleic go fóinteach leis an tasc seo. Cuir in iúl dóibh go mbeidh deis acu a gcuid freagraí a thaispeáint sa chuid dheireanach den chleachtadh.

Nóta: B'fhéidir gur mhaith leat ligean do dhaltaí é seo a dhéanamh mar ghníomhaíocht bhaile, agus é a thabhairt chuig a gcéad rang eile le taispeáint.

Céim 3: Gailearaí na gcaidreamh

Iarr ar na daltaí ar mian leo 'Gailearaí Caidrimh' a chruthú, áit a gcuirfidh siad a gcuid dóchas trína míreanna a thaispeáint timpeall an tseomra. Tabhair am do na daltaí siúl timpeall agus athbhreithniú ciúin a dhéanamh ar ghailearaí na bhfocal agus na n-íomhánna.

Tabhair am do dhaltaí nóta a dhéanamh de na gnéithe tábhachtacha den chaidreamh atá tugtha faoi deara acu.

Pointí molta plé

1. Cad a thug tú faoi deara ó bheith ag féachaint ar an teilifís? Cad iad na focail nó na téamaí coitianta ar fud na n-ábhar go léir?
2. Ó mhachnamh a dhéanamh ar an raon cáilíochtaí a bhí liostaithe, an bhfuil aon rud nár smaoinigh tú air ar mhaith leat a chur le do liosta féin?
3. Cad iad na buntáistí a bhaineann le dea-chaidrimh i saol daoine, dar leat?
4. Ní hamhlaidh go dtarlaíonn dea-chaidrimh astu féin go díreach, ní mór an bheirt a bheith feasach ar a gcáilíochtaí agus ar a ndúshláin, agus scileanna caidrimh amhail comhbhá, cumarsáid, caibidlíocht, comhréiteach iontach, etc. Ainmnigh ceann de na cáilíochtaí is féidir leat a fhorbairt tuilleadh ionat féin chun é a dhéanamh níos dóchúla go mbeidh caidreamh sláintiúil grámhar agat amach anseo.



Cuir an ghníomhaíocht seo i gcrích tríd an **Machnamh Treoraithe** a éascú: **Tábhacht agus luach an cheangail dhaonna.**



Gníomhaíocht measúnaithe nó obair bhaile



Scríobh litir chugat féin amhail go mbeifeá féin á léamh amach anseo, agus tabhair comhairle faoi na rudaí atá tábhachtach le cuimhneamh orthu le haghaidh an chaidrimh amach anseo

nó

Scríobh chuig cara nach raibh i rang OSPS, agus inis dóibh cad a d'fhoghlaim tú faoi chaidrimh agus cad a cheapann tú a d'fhéadfadh a bheith úsáideach dóibh chun eolas a bheith acu orthu nó a bheith ar an eolas fúthu freisin.

Nóta don mhúinteoir maidir leis na buntáistí sláinte a bhaineann le caidreamh

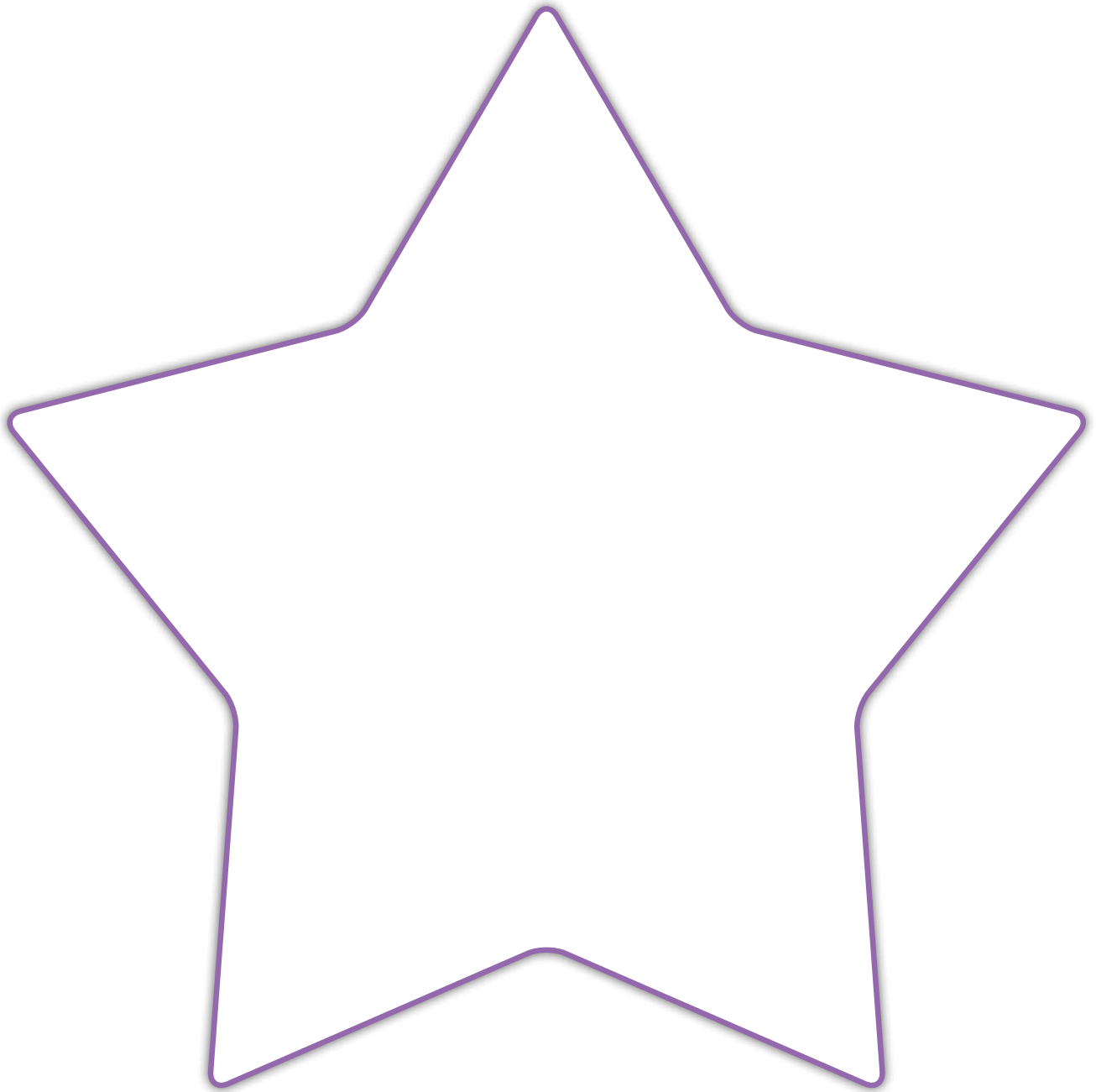
D'fhóraigh staidéir iomadúla an nasc idir dlúthchaidrimh agus sláinte iomlán ar feadh an tsaoil.

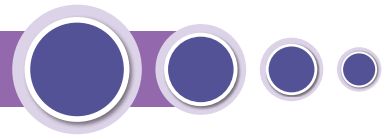
- Fuair staidéar mór fadaimseartha de chuid na SA amach gurb iad dlúthchaidrimh, níos mó ná airgead nó clú, an rud a choinníonn daoine sásta ar feadh a saoil. Cosnaíonn na naisc sin daoine ar dheacrachtaí an tsaoil, cabhraíonn siad le moill a chur ar mheath meabhrach agus fisiceach, agus is fearr a thuarann siad saol fada sona ná rang shóisialta, IQ, nó fiú géinte. Dar le Robert Waldinger, bhí an méid seo a leanas le rá ag an staidéar:
 - » Tá baint ag dea-chaidrimh le laghdú ar an drochshláinte fhisiciúil, mar shampla galar artaire corónach nó diaibéiteas nó airtríteas cineál 2.
 - » Ní hamháin go gcosnaíonn dea-chaidrimh ár gcorp; Cosnaíonn siad ár n-íchinn. Bíonn meath meabhrach níos lú ar dhaoine a bhfuil tacaíocht shóisialta láidir acu de réir mar a théann siad in aois.
 - » Ní gá go mbeadh dea-chaidrimh bog an t-am ar fad chomh fada agus a bhraitheann daoine gur féidir leo brath go mór ar an duine eile nuair a éiríonn an t-imeacht crua.⁸
- Léirigh staidéir taighde freisin gur daoine atá níos sásta lena gcuidreamh rómánsúil a thuairiscíonn leibhéil níos airde de thionchar dearfach agus sástacht saoil agus leibhéil níos ísle de thionchar diúltach, agus go bhfuil baint ag pósadh le folláine níos airde agus anacair shíceolaíoch níos ísle.⁹

⁸ Harvard Study of Adult Development, <https://www.adultdevelopmentstudy.org/>

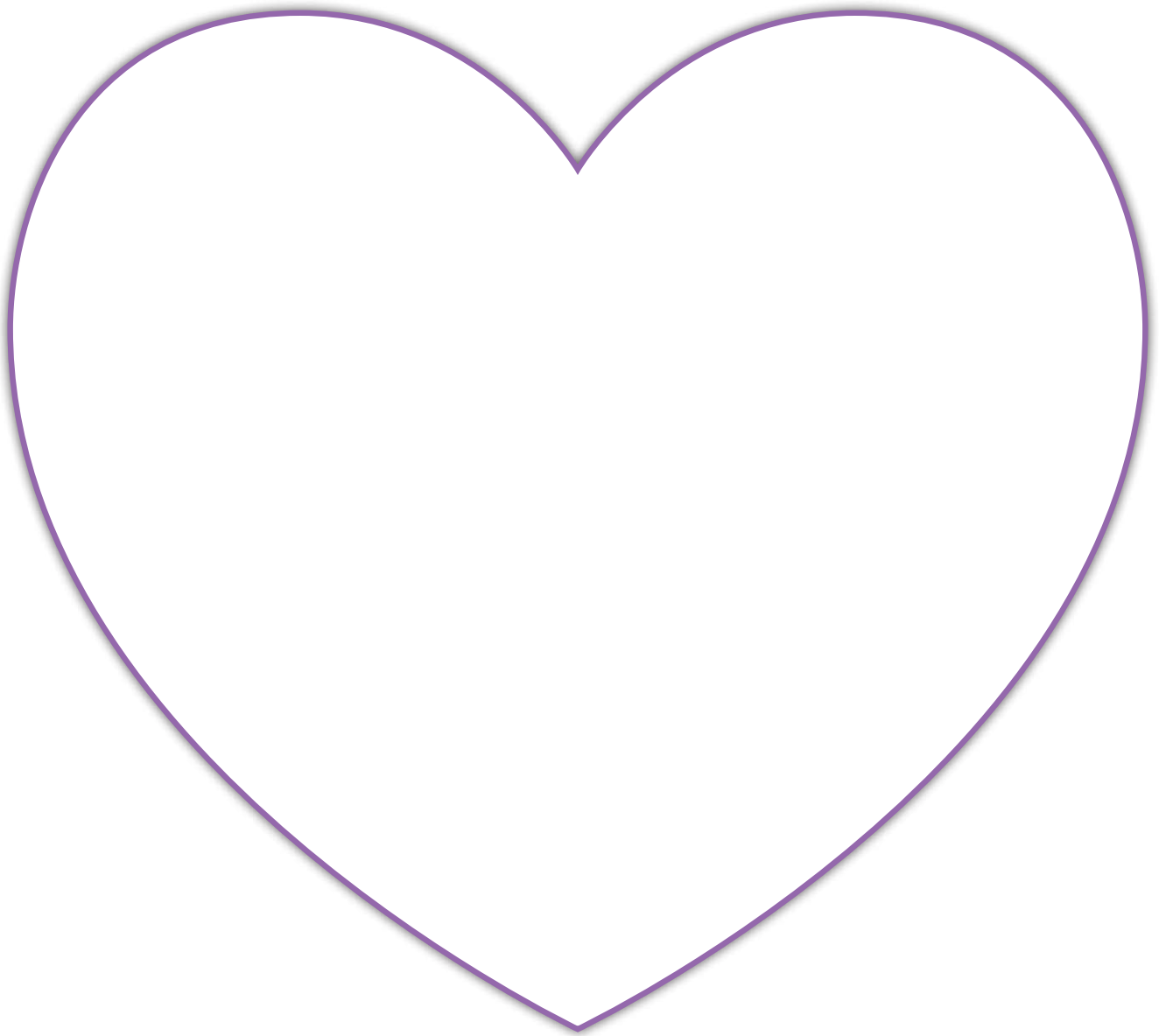
⁹ Benefits of Well-Being: Health, Social Relationships, Work, and Resilience <https://www.journalppw.com/index.php/jppw/article/view/15/12>

**Bileog Oibre: Cad é an rud is tábhachtaí domsa i gcaidreamh
'idéalach' amach anseo?**





**Bileog Oibre: Cad é an rud is tábhachtaí domsa i gcaidreamh
'idéalach' amach anseo?**



Machnamh treoraithe: Tábhacht agus luach na nasc daonna

Faigh seasamh compordach, i do shuí go díreach i do shuíochán le do chosa cothrom ar an talamh. Dún do shúile go réidh agus glac anáil dhomhain trí do shrón, mothaigh go líonann an t-aer do scamhóga, agus déan anáil amach go mall trí do bhéal, agus scaoil aon teannas a d'fhéadfadh a bheith agat.

Ag an nóiméad seo, díriú ar do shamhlaíocht. Mottaigh cumhacht chuimilteach d'anála mar a shreabhann sé isteach agus amach, go seasta socair. Le gach ionanálú, samhlaigh a bheith ag anáil i bhfuinneamh dearfach. Le gach asanálú, lig amach aon diúltachas nó strus.

De réir mar a leanann tú den anáil domhain, tabhair d'fheasacht don mhothú go dtacaíonn an chathaoir fút le do chorp, í i do bhunú san am i láthair.

Ba mhaith liom tú a shamhlú solas te, lonrach mórthimpeall ort. Léiríonn an solas seo fuinneamh an naisc dhaonna — na naisc a roinnimid le daoine eile, an grá agus an tuiscint a shníonn eadrainn.

Amharc ar an solas seo agus é ag leathnú amach, ag dul thar theorainneacha do choirp, é ag nascadh leis na daoine mórthimpeall ort — do chairde, do mhuintir agus do chomhghleacaithe ranga. Táimid go léir ceangailte leis an ngréasán fuinnimh dofheicthe seo, tacaíonn sé linn agus lenár saol.

Tóg nóiméad chun machnamh a dhéanamh ar thábhacht na nasc seo i do shaol. Smaoinigh ar na daoine a thugann tacaíocht duit agus a chuireann áthas ort i do shaol. Mottaigh buíochas as na caidrimh atá agat agus na naisc a roinneann tú le daoine eile. Le gach anáil, fásann an solas ceangail seo níos láidre.

Bíodh a fhios agat nach bhfuil tú i d'aonar riamh, gur cuid ríthábhachtach den ghréasán idirnasctha daonnachta seo tú. Mottaigh teas an cheangail dhaonna mórthimpeall ort.





An Roinn Oideachais
Department of Education



NCCA

An Chomhairle Náisiúnta
Curadain agus Measúnachta
National Council for
Curriculum and Assessment

