




# Oideachas Caidrimh agus Gnéasaachta 1

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



An Roinn Oideachais  
Department of Education



Ba é FSS - Sláinte agus Folláine (an Clár Sláinte Ghnéis agus Toirchis Ghéarchéime agus an Clár Oideachais) a d'fhorbair an t-aonad foghlama seo agus tá an Roinn Oideachais agus an Chomhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta ag tacú leis.

Tá buíochas tuillte ag:  
Seirbhísí don Aos Óg BeLong  
FSS - Cur Chun Cinn agus Feabhsú na Sláinte An Teastas Sóisearach do Mhúinteoirí  
An tSeirbhís um Fhorbairt Ghairmiúil do Mhúinteoirí  
Unwrapping Brilliance

Tá buíochas speisialta tuillte ag na múinteoirí agus na scoileanna a ghlac páirt i leaganacha píolótacha na ngníomhaíochtaí.



## Réamhrá

Seo a leanas an aidhm atá le OSPS atá sonraithe i sonraíocht OSPS NCCA don tSraith Shóisearach:

*“féinfheasacht agus féinfhiúntas dearfach mac léinn a fhorbairt; an t-eolas, tuiscint, scileanna, meonta agus luachanna a fhorbairt a chuirfidh ar a gcumas saol sásúil agus sláintiúil a chaitheamh: iad a chumhachtú chun caidreamh measúil agus grámhar a chruthú, a chothabháil agus a choimeád, leo féin agus le daoine eile; agus a gcumas cur ar bhealach dearfach leis an tsochaí a fheabhsú”.*

Is dlúthchuid de OSPS é Oideachas Caidrimh agus Gnéasachta (OCG) agus baineann tábhacht ar leith leis i gcomhthéacs daoine óga ag an gcéim seo dá saol. Tá iarracht á déanamh acu ciall a bhaint as a n-eispéiris saoil féin, teachtaireachtaí, íomhánna agus faisnéis faoi chaidreamh agus gnéasacht ó raon foinsí neamhfhoirmiúla cosúil lena bpiaraí, teaghlach, na meáin agus foinsí ar líne. Tá sé ríthábhachtach mar chuid dá n-aistear foghlama ag an gcéim seo dá saol go mbeadh deis acu smaoineamh ar agus plé a dhéanamh ar chaidreamh agus gnéasacht lena bpiaraí laistigh de shuíomh sábháilte an tseomra ranga i dteannta le múinteoir oilte.

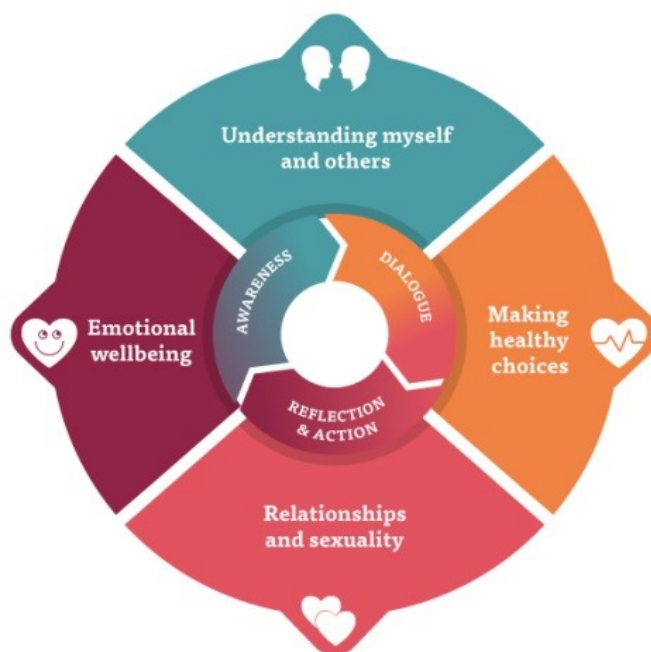
Tá an t-aonad foghlama seo nasctha go príomha le **Shnáithe 3: Caidreamh agus gnéasacht** agus déileáiltear ann freisin le cuid de na torthaí foghlama ó Shnáithe 1: Mé féin agus daoine eile a thuiscint. Chomh maith leis sin, san aonad foghlama seo tarraingítear aird na mac léinn ar oideachas caidrimh agus gnéasachta, díritear ar an rud is gnéasacht an duine ann agus ansin díritear ar thrí ghné dhifriúla; steiréitíopaí inscní, féiniúlacht inscne agus gnéaschlaonadh. Ansin díritear ar chaidreamh le baill teaghlaigh agus cairde, agus cuid de na dearcthaí, scileanna agus iompar a theastaíonn chun caidreamh a chothú. Ar deireadh, soláthraítear roinnt ábhair chun athbhreithniú a dhéanamh ar chuid de na hathruithe ar atáirgeadh ógántachta agus daonna, sa chás go bhfuil a leithéid riachtanach i gcomhthéacs do ghrúpa ranga féin.

Moltar go mbeadh gníomhaíocht 1–4 á teagasc i ndiaidh a chéile agus go ndéanfaí measúnú ar eispéiris foghlama roimhe seo mac léinn maidir le caitheachas agus atáirgeadh mar bhonn eolais chun gníomhaíocht 8, 9 agus 10 a phleanáil. Tá míniú na dtéarmaí a úsáidtear i seisiún 1-3 simplithe bunaithe ar: Treoir theicniúil idirnáisiúnta maidir le hoideachas gnéasachta UNESCO (2018). Cur chuige fianaisebhunaithe 2018; Treoir Theicniúil agus Cláir Idirnáisiúnta maidir le hOideachas Gnéasachta Caidrimh Lasmuigh den Scoil UNFPA (2020) agus Ceisteanna Coitianta EDS (2015) maidir le hÉagsúlacht Sláinte agus Ghnéasach: Buneolas faoi Phríomhchoincheapa. Tá ár dtuiscint ar ghnéithe éagsúla de ghnéasacht ag athrú an t-am ar fad, lena n-áirítear inscne agus gnéaschlaonadh, agus an teanga ghaolmhar. Tugtar léargas trí na téarmaí agus míniú a thugtar ar chuid de na bealaí atá in úsáid ag daoine faoi láthair chun a n-aitheantas a mhíniú.

Tá gearrthóga físe molta liostaithe san aonad ar fad. Ní mór súil a chaitheamh orthu seo ar dtús agus iad a úsáid de réir riachtanas foghlama na mac léinn agus beartas na scoile. Moltar an t-aonad seo a theagasc i dTéarma 2 nó Téarma 3 den chéad bhliain.

Tá na gníomhaíochtaí seo deartha ar shlí a chinntíonn gur féidir iad a theagasc trí thagairt don tSraith Straitéisí OSPS/OCG a d'fhorbair an NCCA. San áireamh tá treoir maidir le OSPS a theagasc ar bhealach sábháilte agus éifeachtach agus míniú ar an bhfoghlaim ó thaithí a mholtar a úsáid mar chuid de OSPS agus is ionann é agus an creat a úsáidtear sna gníomhaíochtaí san acmhainn seo. <https://www.curriculumonline.ie/Junior-Cycle/Short-Courses/SPHE/SPHE-RSE-toolkit/Teaching-SPHE-RSE/>

Tá an fhoghlaim ar fad in OSPS bunaithe ar thrí ghné thrasghearrthacha atá riachtanach don teagasc agus foghlaim éifeachtach in OSPS; feasacht, idirphlé, agus machnamh agus gníomh. Tá sé tábhachtach go mbeadh iarracht chomhfhiosach á déanamh ag an múinteoir deiseanna a chruthú do na mic léinn a bheith níos féinfheasaí agus níos airdeallaí ar dhaoine eile; go gcruthaítear neart deiseanna d'idirphlé sa seomra ranga agus go spreagtar mic léinn chun a machnamh a dhéanamh ar an méid atá á fhoghlaim acu agus ar an tionchar a bheidh aige ar a saol anois agus amach anseo.



Is treoirlíne iad na gníomhaíochtaí atá curtha i láthair anseo. Tá gach seomra ranga éagsúil agus is iad na múinteoirí a bheidh in ann an cinneadh is fearr a dhéanamh maidir leis an gcur chuige is éifeachtaí ina seomraí ranga féin.



Snáithe	Snáithe
<p><b>1. Mé féin agus daoine eile a thuiscint</b></p>	<p>1.1 scrúdaigh na hathruithe fisiciúla, sóisialta agus mothúchána a tharlaíonn i rith na hógántachta</p> <p>1.4 díriú ar na fachtóirí agus tionchair a mhúnláíonn féinaitheantas daoine óga, cosúil le teaghlach, piaraí, cultúr, féiniúlacht inscne, gnéaschlaonadh, cine/cúlra eitneach, cumais/míchumais, creidimh/cruinneshamlacha</p> <p>1.5 smaoinigh ar chothromas inscne agus an tionchar a bhíonn ag steiréitíopaí inscní ar ionchais, iompar agus caidreamh</p> <p>1.6 pléigh eispéiris/samplaí de chlaonadh, éagothroime nó eisiamh agus aimsigh bealaí chun timpeallachtaí níos ionchuimsithí a chruthú go gníomhach</p> <p>1.7 cumarsáid a dhéanamh ar bhealach measúil agus éifeachtach agus éisteacht go hoscailte agus go hógair le tuairimí/mothúcháin daoine eile</p>
<p><b>2. Roghanna sláintiúla a dhéanamh</b></p>	<p>2.1 smaoinigh ar nádúr ilghnéitheach na sláinte agus na folláine, agus déan measúnú ar an rud a d'fhéadfadh a bheith i gceist le 'sláintiúil' in intinn ógánach éagsúil, lena n-áirítear an tionchar atá ag bia, gníomhaíocht fhisiciúil, codladh/scíth agus sláinteas ar shláinte agus folláine</p>
<p><b>3. Caidreamh agus gnéasacht</b></p>	<p>3.1 déan machnamh ar na luachanna, iompar agus scileanna a chabhraíonn le caidreamh a bhunú, a chothabháil agus a chríochnú ar bhealach measúil (cairde, teaghlach agus caidreamh rómánsúil/gnéis)</p> <p>3.2 scrúdaigh na buntáistí agus na deacrachtaí a mbíonn ar dhaoine óga déileáil leo i raon caidreamh éagsúil - cairdeas, caidreamh teaghlaigh agus caidreamh rómánsúil/gnéis</p> <p>3.3 sainiú comharthaí de chaidreamh sláintiúil, míshláintiúil agus mí-úsáide</p> <p>3.4 meas a léiriú ar an tábhacht a bhaineann le teorainneacha sláintiúla i gcaidreamh idirphearsanta agus breithniú a dhéanamh ar conas meas a léiriú ar theorainneacha daoine eile</p> <p>3.5 breithniú a dhéanamh ar an tábhacht a bhaineann le haire a thabhairt don tsláinte atáirgthe</p> <p>3.6 meas a léiriú ar an méid atá i gceist le gnéasacht an duine, agus an taithí atá ag daoine ar ghnéaschlaonadh agus féiniúlacht inscne agus an tslí a léirítear a leithéid ar bhealaí éagsúla</p>

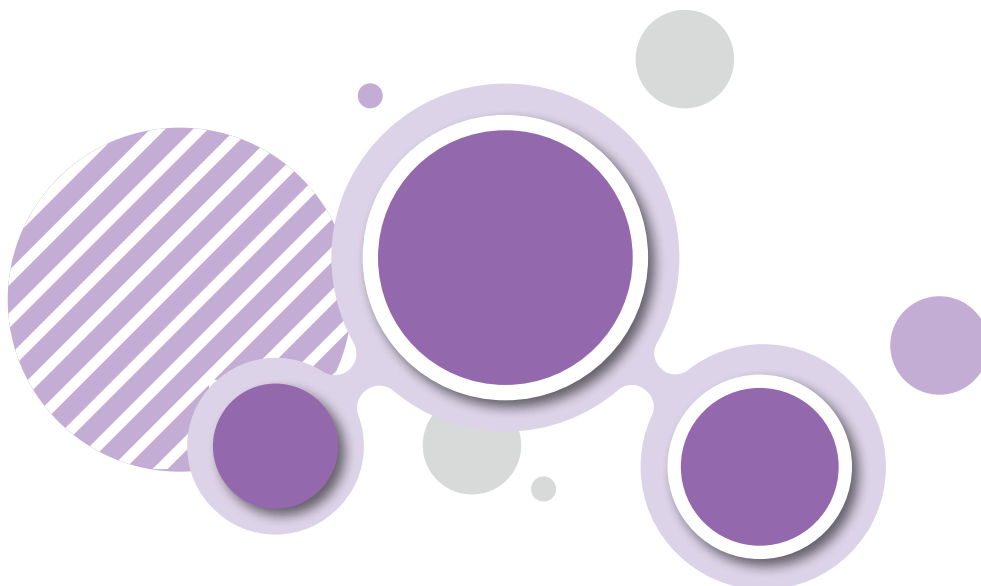
## Gníomhaíochtaí

- **I rith ghníomhaíocht 1, Céard é OCG?**, (TF 3.6) tugtar deis do mhic léinn díriú ar an rud is OCG ann dar leo. Foghlaimíonn mic léinn an méid atá i gceist lenár ngnéasacht a léiriú i gciall leathan, iomlánaíoch. Is dlúthchuid dár ndaonnacht ár ngnéasacht. San áireamh tá ár bhféiniúlacht inscne, ár ngléaschlaonadh, ár gcaidreamh linn féin agus ár gcaidreamh le daoine eile.
- **I rith ghníomhaíocht 2, Steiréitíopaí inscní**, (TF 1.4, 1.5), tarraingítear aird na mac léinn ar steiréitíopáil, a bhaineann le fir agus mná, agus an tionchar atá ag a leithéid ar an tsochaí. Trí úsáid a bhaint as síscéal cáiliúil agus roinnt samplaí éagsúla ó na meáin, tugtar deis do mhic léinn scrúdú a dhéanamh ar steiréitíopáil ar bhonn inscne agus a machnamh a dhéanamh ar na hiarmhairtí atá ag eolas leanúnach a bheith á bhfáil ag mic léinn maidir le steiréitíopáil ar bhonn inscne. Trí na gníomhaíochtaí seo a phróiseáil, pléann na mic léinn an brú atá ar dhaoine óga steiréitíopaí inscní a chomhlíonadh.
- **I rith ghníomhaíocht 3, Féiniúlacht inscne**, (TF 1.4, 1.6, 3.6), foghlaimíonn mic léinn nach ionann féiniúlacht inscne daoine áirithe agus an inscne a luaitear leo nuair a thagann siad ar an saol. Cloisfidh mic léinn scéalta faoi eispéiris daoine óga trasinscneacha, mar aon le heispéiris a dtuismitheoirí. Tarraingeofar aird na mac léinn ar chuid de na téarmaí a úsáidtear go coitianta chun cur síos a dhéanamh ar fhéiniúlachtaí inscne éagsúla. Tá ár dtuiscint ar fhéiniúlacht inscne agus an teanga ghaolmhar ag athrú an t-am ar fad. Is í an phríomhtheachtairacht atá le roinnt go bhfuil sé ceart go leor mura bhfuil na téarmaí is déanaí ar eolas ag gach duine, ach go bhfuil sé tábhachtach teanga atá measúil a úsáid nuair a bhíonn daoine ag caint faoi aon ghné d'fhéiniúlacht duine.
- **I rith ghníomhaíocht 4, Gnéaschlaonadh**, (TF 1.4, 1.6, 3.6), tugtar deis do na mic léinn foghlaim faoi ghnéaschlaonadh. Trí úsáid a bhaint as gearrthóga físe, foghlaimeoidh na mic léinn gurb éard atá i gceist le gnéaschlaonadh an cineál duine a chuireann duine spéis ann/inti. Is dlúthchuid d'fhéiniúlacht duine é seo beag beann ar cibé acu atá nó nach bhfuil an duine gníomhach go gnéasach. Pléifidh na mic léinn an tionchar atá ag cónaí i sochaí heitrenormatach agus na céimeanna is féidir leo a leanúint chun timpeallacht ionchuimsitheach a chruthú ina ngrúpaí cairdis agus sa seomra ranga.
- **I rith ghníomhaíocht 5, Céard é teaghlach**, (TF 3.1, 3.2), tugtar deis do mhic léinn díriú ar chineálacha difriúla struchtúr teaghlaigh. Beag beann ar a gcomhdhéanamh, is foinse thábhachtach tacaíochta iad formhór na dteaghlach. Tá sé tábhachtach go dtuigeann mic léinn gur féidir le gach ball teaghlaigh cur ar bhealach luachmhar le folláine an teaghlaigh agus na ndaoine aonair laistigh den teaghlach.
- **I rith ghníomhaíocht 6, Caidreamh nasctha sláintiúil**, (TF 3.1, 3.2, 3.3), tugtar deis do mhic léinn scrúdú a dhéanamh ar an tslí is féidir caidreamh a mheas bunaithe ar an mbealach a bhfreagraíonn na daoine ábhartha do dhúshláin. Leagtar béim ar chothromaíocht laistigh de chaidreamh agus an riachtanas a bhaineann le deis a thabhairt do gach duine atá páirteach i



gcaidreamh cur le folláine daoine eile agus le sláinte fhoriomlán an chaidrimh. Ainneoin nach ann don chaidreamh foirfe, bíonn caidreamh sláintiúil, tríd is tríd, fiúntach, tairbheach agus spráíúil, beag beann ar cibé acu an caidreamh cairdiúil nó caidreamh rómánsúil atá i gceist.

- **I rith ghníomhaíocht 7, Caidreamh sláintiúil a chothabháil**, (TF 3.1, 3.2, 3.3, 3.4), tabharfar deis do mhic léinn breithniú agus plé a dhéanamh ar an méid atá riachtanach chun caidreamh a chothabháil agus cathain ar cheart deireadh a chur le caidreamh. Ar an tslí seo, sainaitheofar na cáilíochtaí a thacaíonn le caidreamh – cosúil le comhréiteach, éisteacht, iontaoibh fhrithpháirteach, ionracas agus meas – agus aithnítear an tábhacht a bhaineann leis na cáilíochtaí seo a fhorbairt agus iad a chur san áireamh ina gcaidreamh féin.
- **I rith ghníomhaíocht 8, Athruithe i rith na hógántachta**, (TF 1.1), tugtar deis do mhic léinn athbhreithniú a dhéanamh ar na hathruithe fisiciúla, mothúchána agus sóisialta a tharlaíonn i rith na hógántachta, agus meabhraítear dóibh go bhfuil gach duine difriúil agus go bhforbraíonn gach duine ag a luas féin.
- **I rith ghníomhaíocht 9, Atáirgeadh daonna – Aistear na huibhe agus na speirme**, (TF 3.5), tugtar deis do mhic léinn díriú ar conas a oibríonn córais atáirgthe na mban agus na bhfear, na hainmneacha cearta le haghaidh na mball síolraithe agus na ngnéasorgán, agus conas a tharlaíonn coimpeart.
- **I rith ghníomhaíocht 10, Sláinteachas pearsanta**, (TF 1.7, 2.1), foghlaimíonn mic léinn faoin tábhacht a bhaineann le dea-nósanna sláinteachais. I rith na gníomhaíochta seo, cuirfear in iúl do na mic léinn go bhféadfadh tionchar a bheith ag an méid atá ag tarlú i saol daoine ar a nósanna sláinteachais, agus go bhfuil sé tábhachtach a bheith cineálta agus tacú le haon phiara atá ag streachailt lena nósanna sláinteachais.



### Moltaí maidir le measúnú

1. Sainaitin íomhá de steiréitíopáil ar bhonn inscne ar fhógra. Más féin, glac gabháil scáileáin agus sábháil ar d'fhón. Lig ort go bhfuil tú ag obair don ghníomhaireacht fógraíochta atá freagrach as an bhfógra seo a fhorbairt. Conas a bhféadfá an fógra a 'dísteiréitíopáil'? Cruthaigh d'fhógra féin nó úsáid d'fhón nó ríomhaire, nó doiciméadaigh an plota a d'úsáidfeá chun fógraíocht a dhéanamh ar an táirge seo gan steiréitíopáil ar bhonn inscne a dhéanamh.
2. Tabhair deis do na mic léinn, ina n-aonar nó mar ghrúpa, liosta a thiomsú de na saintréithe is tábhachtaí a bhaineann le cairdeas nó caidreamh rómánsúil. Beidh liosta gach duine difriúil, ach má tá tú ag obair i ngrúpa, déan iarracht teacht ar chomhréiteach leis na mic léinn eile i do ghrúpa. I rith am lóin, déan suirbhé ar an méid mac léinn is féidir agus fiafraigh díobh rogha a dhéanamh ó do liosta den chúig shaintréith is tábhachtaí a chreideann siad a bhaineann le cairdeas agus caidreamh rómánsúil. I ndiaidh anailís a dhéanamh ar thorthaí an tsuirbhé a rinne tú leis na mic léinn, cruthaigh póstaer a chrochfar sa seomra ranga ar a dtarraingítear aird ar na cúig cháilíocht is tábhachtaí a bhaineann le cairdeas nó caidreamh rómánsúil, a shonraigh na mic léinn i do scoil.





## Gníomhaíocht 1 – Céard é OCG? (TF 3.6)

I rith na gníomhaíochta seo, foghlaimíonn mic léinn go bhfuil níos mó i gceist le OCG ná gnéas agus gnéaschlaonadh. Baineann sé le caidreamh, luachanna, dearcthaí, iompar, sláinte ghnéis agus i bhfad níos mó. Chomh maith leis sin, beidh deis ag na mic léinn díriú ar bhunrialacha OSPS, i gcomhthéacs OCG.

### Céim 1: Tobsmaointeoireacht

Roinn na mic léinn ina bpéirí nó i ngrúpaí beaga, nó tabhair deis dóibh oibriú ina n-aonar, nó fiafraigh díobh na ceistanna seo a leanas a fhreagairt:

- Céard atá i gceist le hOideachas Caidrimh agus Gnéasachta?

Iarr ar na mic léinn smaoineamh ar chaidreamh agus gnéasacht sa chomhthéacs is leithne agus is féidir chun iarracht a dhéanamh a chur in iúl dóibh nach ionann é agus ‘an rang gnéis’.

Doiciméadaigh an t-aiseolas ó na mic léinn, agus seiceáil Nóta an mhúinteora má tá freagraí na mac léinn teoranta.

Bain úsáid as grafaic an Rotha Ghnéasachta agus as na nótaí tionlacain chun tús a chur le plé faoi ghnéithe éagsúla ghnéasacht an duine.

Spreag na mic léinn chun a dtuairim a thabhairt maidir leis an méid atá i gceist le gach lipéad ar an Roth Gnéasachta, i gcomhthéacs na gnéasachta, sula roinneann tú an freagra leo. Trí úsáid a bhaint as an Roth Gnéasachta, tarraing aird na mac léinn ar an tuiscint nach mbaineann gnéasacht díreach le hinscne nó gnéaschlaonadh; tá neart gnéithe i gceist, agus ainneoin gur gné thábhachtach de shaol gnéasach daoine fásta é gníomhaíocht ghnéasach, go mbaineann caidreamh agus gnéasacht, ar an gcéad dul síos, lenár gcaidreamh linn féin, agus lenár gcaidreamh le daoine.

Seans gur fiú aird a tharraing ar na topaicí a bhfuil sé beartaithe agat díriú orthu i rith an ranga OCG i mbliana. Má léiríonn roinnt mac léinn spéis in ábhair eile, b’fhéidir gurbh fhiú duit athbhreithniú a dhéanamh ar an gclár OSPS atá beartaithe agat don chéad bhliain i gcomhpháirt le do chomhghleacaithe, ionas go mbeidh ábhair a bhfuil spéis ag na mic léinn iontu á gcur san áireamh, más cuí.

## Nóta an mhúinteora

Is féidir na focail seo a leanas a úsáid chun cur síos a dhéanamh ar ábhair a ndírítear orthu in OCG: gnéas; atáirgeadh; cairdeas; inscne; gnéasacht; gnéaschlaonadh; ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha (STlanna); frithghiniúint; caidreamh rómánsúil; cailín cara/buachaill cara/comhpháirtí; lespiach, aerach, déghnéasach agus trasinscneach (LADT); grá; pósadh; dúil; coinbheacht; cumarsáid; brú piarghrúpa; toircheas; toiliú; gnéastéacsáil; corpiómhá; braistintí; mothúcháin agus cinnteoireacht. Níl an liosta seo uileghabhálach.

Is samhail amháin é an Roth Gnéasachta, dá dtagraítear dó sa ghníomhaíochta, de na gnéithe a d'fhéadfadh cur le gnéasacht an duine. Níl sé seo críochnaitheach nó uileghabhálach ach tá sé úsáideach chun plé a spreagadh.

### Pléphointí molta

- Cén luach a bhaineann le deis a thabhairt do mhic léinn OCG a fhoghlaim ar scoil, don duine aonair agus don tsochaí trí chéile?
- Céard iad na hábhair a bhfuil an méid is mó spéise agat iontu?



## Céim 2: Machnamh

Athbhreithnigh bunrialacha OSPS chun a fháil amach an mian leis na mic léinn aon rud a rá maidir le caidreamh agus gnéasacht a phlé.

Leag béim ar an bpointe go dtarraingeofá aird ar na bunrialacha ag tús gach ranga, ionas go meabhraítear an tábhacht a bhaineann le sábháilteacht sa ghrúpa do gach duine.

Meabhraigh do na mic léinn ainneoin go mbaineann tábhacht le rúndacht go bhfuil teorainneacha rúndachta i gceist freisin. Má thugann tusa, mar mhúinteoir, faoi deara go ndearnadh díobháil do dhuine éigin sa rang – nó leanbh, duine óg nó duine leochaileach taobh amuigh den rang – nó má tá imní ort go ndearnadh díobháil do dhuine éigin, go bhfuil díobháil á déanamh do dhuine éigin nó go bhféadfaí díobháil a dhéanamh do dhuine éigin, ní mór duit labhairt le Teagmhálaí Ainmnithe do scoile.

### Pléphointí molta

- Cén fáth an bhfuil bunrialacha le haghaidh OSPS againn?
- Conas is féidir leis an rang cabhrú leat a bheith ar do chompord sna ranganna seo?
- Céard a bheadh mar bhonn le míchompord agus céard a chuirfeadh cosc ort a bheith rannpháirteach?
- An dóigh leat go bhfuil na rialacha seo oiriúnach chun na hábhair íogaire a phléitear mar chuid de OCG a chlúdach, nó ar cheart tuilleadh rialacha a chur leis?

### Nóta an mhúinteora

Ba cheart go mbeadh riail ann i gcónaí maidir le cumarsáid mheasúil agus míniú ar an gciall atá leis seo chomh fada is a bhaineann leis an téarma ceart nó na téarmaí comhaontaithe a úsáid, e.g. “Beidh teanga mheasúil in úsáid agam”. Mura bhfuil na mic léinn cinnte faoi na focail ba cheart dóibh a úsáid, is féidir leo soiléiriú a lorg.

### Céim 3: Gníomhaíocht le déanamh sa bhaile



Fiafraigh de na mic léinn na habairtí neamhiomlána seo a leanas a chríochnú agus na freagraí a scríobh a bhileog a thabharfaidh siad leo chuig an gcéad cheacht eile. Mínigh don rang nach mbeidh na freagraí á léamh amach os ord nó á roinnt ach go bhféadfá freagairt go ginearálta do phatrúin a thugtar faoi deara i bhfreagraí na mac léinn. Ag an gcéad cheacht eile, leag bosca ag barr an tseomra ionas gur féidir leis na mic léinn a mbileoga freagraí a chur ar fáil go hanaithnid. Is é an aidhm atá leis seo léargas maith a fháil ar thuairim na mac léinn faoi OCG, agus deis díriú ar ábhair imní agus freastal ar a n-ionchais maidir leis an rang OCG.

I rith ár ranganna OCG:

Tá mé ag súil le...

Cúis imní dom é...

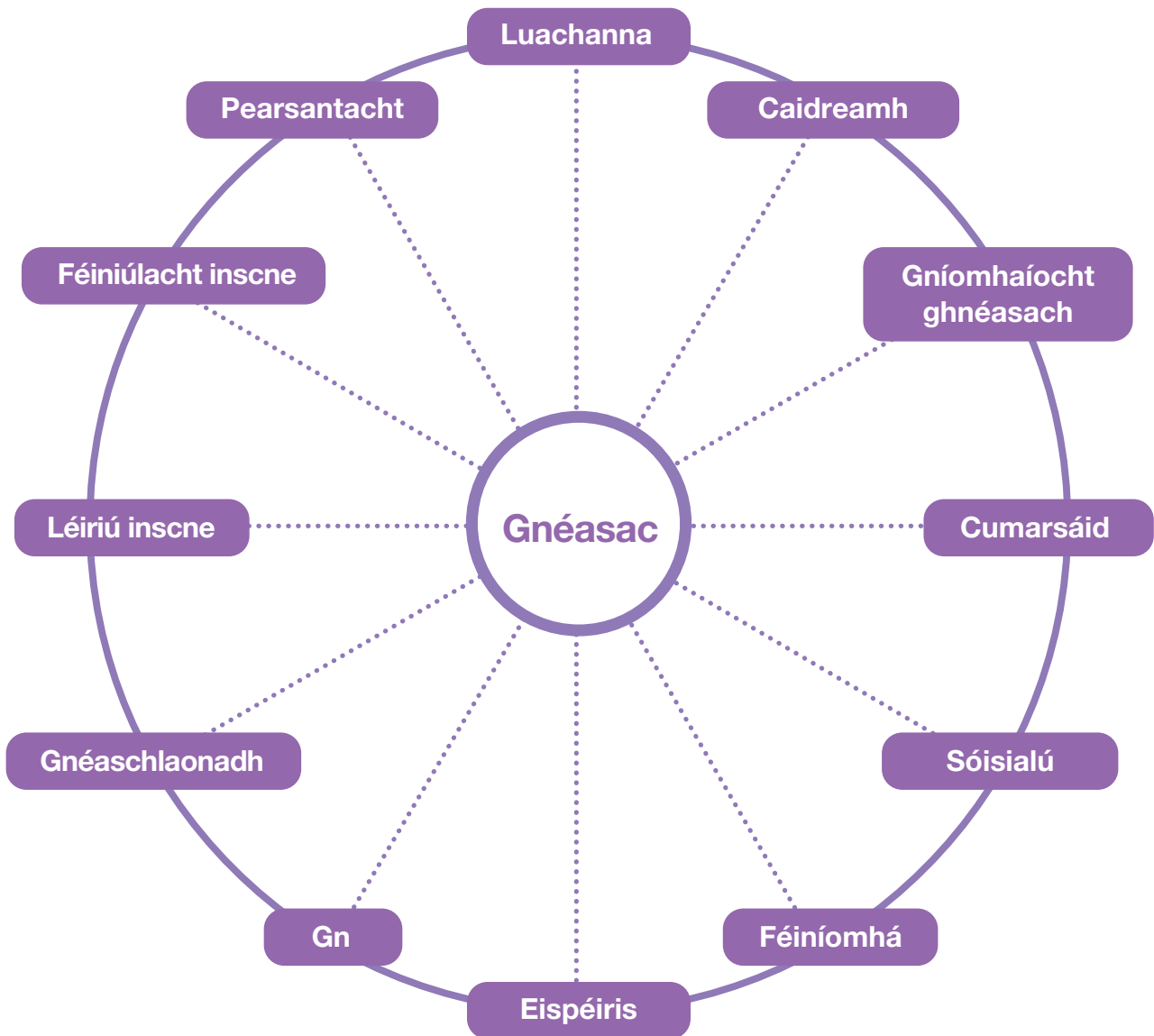
Tá mé ag súil go mór le...

Ba bhreá liom níos mó a fhoghlaim faoi...



## An Roth Gnéasachta

Curtha in oiriúint le caoinchead [Teachingsexualhealth.ca](http://Teachingsexualhealth.ca)



## An Roth Gnéasachta – ar lean

### Luachanna

Smaointe a shíleann daoine atá tábhachtach; tacar tuairimí maidir le conas atá cúrsaí an tsaoil.

### Caidreamh

An tslí a bhfuil daoine nasctha lena chéile agus conas a iompraíonn siad iad féin i gcomhluadar a chéile.

### Gníomhaíocht ghnéasach

An tslí a dhéileálann daoine lena ngnéasacht nó a gcuireann siad a ngnéasacht in iúl. San áireamh i ngníomhaíocht ghnéasach tá pógadh, méirínteacht ghnéasach agus caidreamh collaí.

### Cumarsáid

An tslí a nascann daoine lena chéile agus a roinneann siad eolas, spriocanna agus smaointe, agus a dtuigeann siad a chéile.

### Sóisialú

Iompar foghlama lena n-áirítear nósanna, dearcthaí agus luachanna a bhfuil glacadh le grúpa sóisialta, pobal nó cultúr leo.

### Féiniómhá

Tuairim duine faoi féin, lena n-áirítear pearsantacht, cuma agus luachanna.

### Eispéiris

An méid atá déanta ag daoine, an méid ar dhéileáil siad leis nó an méid atá feicthe acu i rith a saoil. Tá eispéiris phearsanta mar bhonn le luachanna daoine.

### Inscne

Tagraíonn inscne do shaintréithe bitheolaíocha agus fiseolaíocha a dtagraítear dóibh mar shaintréithe fireanna agus bainearna.

### Gnéaschlaonadh

Dúil mhothúcháinach agus ghnéasach duine i ndaoine eile.

### Léiriú inscne

An tslí a léiríonn duine a (h)inscne. D'fhéadfadh cuma, ainm, forainm agus iompar sóisialta a bheith san áireamh anseo.

### Féiniúlacht inscne

Eispéireas inmheánach agus aonair duine ar inscne, a d'fhéadfadh a bheith nó gan a bheith ag teacht le hinsce an duine tráth a b(h)reithe.

### Pearsantacht

Meascán de thréithe agus de shaintréithe ar a bhfuil carachtar uathúil duine bunaithe.



## Gníomhaíocht 2 – Steiréitíopaí inscní (TF 1.4, 1.5)

I rith na gníomhaíochta seo, tabharfar deis do na mic léinn scrúdú a dhéanamh ar steiréitíopáil ar bhonn inscne agus an tionchar atá ag a leithéid ar smaointeoireacht agus iompar laethúil. Pléifidh na mic léinn an brú atá ann cloí leis na hionchais inscne. Moltar duit Nóta an mhúinteora a léamh roimh an ngníomhaíocht seo.

### Nóta an mhúinteora

Tagraíonn **Inscne** do “na saintréithe sóisialta a luaite le mná nó fir, cosúil le noirm, ról, tréithe agus caidreamh idir grúpaí ban agus fear agus cailíní agus buachaillí. Foghlaimítear na saintréithe seo trí phróisis sóisialaithe <sup>1</sup>.” I bhfocail eile, tagraíonn ‘inscne’ do na saintréithe a luann sochaí le fear agus le bean. Foghlaimíonn daoine conas iad féin a ghléasadh agus a iompar mar fhear nó bean, lena náirítear na ról agus na poist ba cheart a bheith acu, ón tsochaí agus ón gcultúr mórthimpeall orthu.

**Steiréitíopa:** “tuairim nó íomhá ar leith atá ag go leor daoine maidir le cineál duine nó ruda ar leith, nach bhfuil fíor i ndáiríre agus a d’fhéadfadh duine a ghortú agus cur isteach ar dhuine <sup>2</sup>.”

Is éard atá i gceist le **Steiréitíopaí inscní** “réamhthuairimí atá mar bhonn le saintréithe agus ról a shannadh d’fhir agus do mhná gan chúis, saintréithe agus ról atá bunaithe ar agus teoranta dá ninscne <sup>3</sup>.” De réir Chomhairle na hEorpa, d’fhéadfadh steiréitíopáil ar bhonn inscne teorainn a chur le forbairt buanna agus cumas nádúrtha cailíní agus buachaillí, mná agus fir, mar aon lena neispéiris oideachais agus ghairmiúla agus deiseanna saoil go ginearálta <sup>4</sup>.

Ní hé an aidhm atá le **dúshlán steiréitíopaí inscní a thabhairt** dímheas a léiriú ar nó an bonn a bhaint de rogha duine glacadh le léiriú inscne agus ról thraidisiúnta; seachas sin, is é an aidhm atá leis aird a tharraingt ar an deacracht a bhaineann le saor-roghanna agus roghanna eolasacha a dhéanamh nuair a bhíonn orainn déileáil le sruth leanúnach teachtaireachtaí ceilte agus neamhcheilte faoi steiréitíopáil ó gach earnáil den tsochaí.

Is í láidreacht na steiréitíopála ar bhonn inscne gur féidir le go leor daoine óga a sháraíonn na noirm inscne seo, trína gcuid éadaí, féinléiriú nó réimsí spéise, cúiteamh béil, fisiciúil agus/nó síceolaíoch a lorg.

Ainneoin go bhfuil go leor steiréitíopaí inscní fréamhaithe inár n-oidhreacht chultúrtha, tacaítear leo agus cuirtear chun cinn iad trí na meáin.

Le blianta beaga anuas, tá níos mó iarrachtaí á ndéanamh laistigh den tionscal fógraíochta tacú le teachtaireachtaí a chiallaíonn nach gá do dhaoine díriú díreach ar ról thraidisiúnta ach gur féidir leo díriú ar ról atá nua-aimseartha, barántúil agus iltoiseach.

<sup>1</sup> UNFPA (2020) International Technical and Programmatic Guidance on Out-of-School CSE

<sup>2</sup> Oxford Learners’ Dictionary

<sup>3</sup> <https://eige.europa.eu/thesaurus/terms/1222>

<sup>4</sup> <https://www.coe.int/en/web/genderequality/gender-stereotypes-and-sexism> footnote

## Céim 1: Teorainneacha Lipéadaithe

Taispeáin gearrthóg físe d'fhógra teilifíse Danmhargach a thacaíonn leis na cosúlachtaí atá idir daoine ó dhúchas ainneoin na ndifríochtaí atá eatarthu. (Fad: 3 nóiméad).



<https://www.youtube.com/watch?v=jD8tjhVO1Tc>

Roinn na mic léinn ina bpéirí nó ina ngrúpaí beaga, agus fiafraigh díobh an cheist seo a leanas a fhreagairt:

- Céard é aidhm an fhíseáin dar leis na mic léinn? (*Dúshlán na tuisceana a bhaineann le daoine a chur i mboscaí a thabhairt agus stop a chur le steiréitíopáil agus idirdhealú. Chomh maith leis sin, léirítear sa ghearrthóg físe go bhfuil daoine níos cosúla lena chéile ná mar a shílimid.*)

Cuir in iúl do na mic gur gné eile den saol é inscne a bhfuil steiréitíopaí gaolmhara láidre luaite leis.

Fiafraigh de na mic léinn an féidir leo an rud is inscne ann a mhíniú agus soiléirigh an sainmhíniú ar inscne ó Nóta an Mhúinteora thuas, sula mbogann tú ar aghaidh chuig an chéad tasc eile.

## Céim 2: Cinderfella

Teilg an scéal *Cinderfella* ar an gclár bán agus tabhair cead do na mic léinn cúpla nóiméad a chaitheamh á léamh sula léann tú an scéal os ard don rang i do ghuth 'síceal' is fearr. Fiafraigh de na mic léinn aird a thabhairt ar a bhfreagairtí nuair a bhíonn siad ag éisteacht leis an scéal. Tabhair dóthain ama dóibh chun snáithe an scéil a phróiseáil agus fiafraigh díobh aird a thabhairt ar na focail a úsáid chun cur síos a dhéanamh ar *Cinderfella* agus ar na focail a úsáidtear chun cur síos a dhéanamh ar *Princess Charming*.

Roinn an rang ina ngrúpaí beaga nó ina bpéirí nuair a bhíonn na ceisteanna á bhfreagairt ag deireadh an scéil. Glac le haiseolas agus pléigh gach rud.

Taispeáin ceann den dá ghearrthóg físe thíos chun tuilleadh mínithe a dhéanamh ar steiréitíopaí inscní agus ar na héifeachtaí teorantacha a bhaineann leo. Pléigh gach rud.



An Institiúid Eorpach um Chomhionannas Inscne (Fad: 1 nóiméad, 23 soicind)  
<https://www.youtube.com/watch?v=nrZ21nD9I-0>



AMAZE.org (Fad: 1 nóiméad, 47 soicind)  
<https://www.youtube.com/watch?v=Ulh0DnFUGsk>





### Céim 3: Steirítíopáil ar bhonn inscne sna meáin

Aimsigh raon fógraí ina bhfuil léiriú á thabhairt ar steirítíopáil ar bhonn inscne roimh an gceacht (ar fáil go héasca ar líne) nó fiafraigh de na mic léinn samplaí a chur ar fáil. Cinntigh go bhfuil fógra ag gach grúpa, fiafraigh díobh léirmheas a dhéanamh ag féachaint don steirítíopáil ar bhonn inscne (teachtairacht thraidisiúnta agus chúng maidir leis an gcuma ba cheart a bheith ar fhir agus mná agus conas ba cheart dóibh iad féin a iompar) agus an tionchar a d'fhéadfadh a bheith ag a leithéid ar na daoine a fheiceann an fógra seo. Fiafraigh de na mic léinn a machnamh a dhéanamh ar na híomhánna, dathanna, an teanga agus an tuin a úsáidtear sna fógraí seo.

Nó, teilg rogha d'fhógraí ar an gclár bán agus glac páirt i ngníomhaíocht ranga uile.

#### Pléphointí molta

- Cén aois a thosaíonn steirítíopáil ar bhonn inscne? *(Nuair a bheirtear leanbh, éadaí bándearga agus gorma do bhabaithe.)*
- Cén tionchar atá ag a leithéid de theachtairachtaí a bheith á bhfáil ó aois chomh hóg leis sin?
- Cén cineál freagartha a d'fhéadfadh daoine a fháil ó dhaoine den aois chéanna leo, agus ón tsochaí go ginearálta, má thugann siad dúshlán steirítíopaí inscni agus mura mbreathnaíonn siad cosúil le agus mura bhfuil a n-iompar ag teacht leis na steirítíopaí fireanna agus bainneanna seo, de réir mar a bheifí ag súil?
- Cén tionchar a d'fhéadfadh a bheith aige seo ar conas a mhothaíonn cailíní agus buachaillí, agus fir agus mná, fúthu féin má shíleann siad nach mbaineann siad leis an gcoincheap fireann nó bainneann atá cruthaithe?
- An féidir leat smaoineamh ar aon sampla de chás ina mbeadh daoine óga faoi bhrú glacadh le steirítíopaí inscni? *(B'fhéidir go mbeadh daoine óga den tuairim nach mór dóibh cloí le gach rud agus nach féidir leo na héadaí is mian leo a chaitheamh nó an rud is mian leo a dhéanamh.)*

Fiafraigh de na mic léinn an féidir leo samplaí de steirítíopáil ar bhonn inscne a aimsiú sna fógraí a fheiceann siad mórthimpeall orthu – ar scáthlám bus, i nuachtáin nó in irisleabhair nó ar an idirlíon. Is féidir leo cinneadh a dhéanamh cur síos a dhéanamh orthu, nó más cuí, gabhálacha scáileáin a ghlacadh ar féidir iad a roinnt agus a phlé leis an rang.

#### Nóta an mhúinteora

Tarraing aird na mac léinn ar an bpointe seo a leanas - ainneoin go bhfuil steirítíopaí inscni fós láidir, tá níos mó glactha leis nár cheart fir agus mná a shainiú bunaithe ar thuiscintí cúnga maidir le conas ba cheart d'inscni difriúla iad féin a chur i láthair agus na ról ba cheart a bheith á gcomhlíonadh acu. Tá sé tábhachtach deis a thabhairt do na mic léinn scrúdú a dhéanamh ar na féidearthachtaí agus rogha a dhéanamh bunaithe ar léiriú inscne agus roghanna saoil.

## Cinderfella

Blianta ó shin, bhí fear óg ann darb ainm *Cinderfella* a bhí ina chónaí lena bheirt deartháireacha leisciúla. Rinne *Cinderfella* an obair ar fad mórtimpeall an tí, agus ní dhearna a bheirt deartháireacha aon obair sa teach, chaith siad a gcuid ama ag cur éadaí difriúla orthu féin agus ag cur teachtaireachtaí ar na meáin shóisialta. Fear maith agus umhal ba ea *Cinderfella*, mar aon le fear mealltach. Bhíodh sé le cloisteáil ag canadh go binn fad is a bhí bia á réiteach aige don chlann agus fad a bhíodh sé ag glanadh an tí.

Níor lig deartháireacha *Cinderfella* aon deis tharstu chun a shaol a dhéanamh níos measa. Nuair a tháinig a gcairde ar cuairt, b'éigean do *Cinderfella* gach rud a dhéanamh dóibh, glóthach a chur ina gcuid gruaige agus a gcuid éadaí a sheiceáil d'fhonn a chinntiú go raibh siad réidh chun féiníní a ghlacadh a bhíodh á bpostáil acu ar líne in iarracht mná céile a aimsiú dóibh féin.

Lá amháin, tháinig an scéala go raibh cóisir á eagrú ag an mbanríon dá hiníon, Princess Charming, agus go mbeadh fear céile á roghnú ag an mbanríon ag an gcóisir. Cailín dathúil ba ea Princess Charming, a raibh cáil uirthi i bhfad is i gcéin mar bhean chróga, chliste agus láidir. Bhí gach duine den tuairim go dtiocfadh sí i gcomharba ar a máthair mar rialtóir na ríochta. Bhí na buachaillí ar fad san áit i mbun ullmhúcháin, bhí éadaí nua á n-ordú acu agus bhí an seodra teaghlaigh á bhaint amach as na taiscí acu agus iarracht á déanamh ag gach duine a bheith níos ullmhaithe ná aon duine eile.

Ar oíche na cóisire, shuigh *Cinderfella* sa chistin ag caoineadh. Go tobann, chonaic sé sióg mhaith, d'ardaigh sí a slaitín draíochta lonrach agus go tobann bhí éadaí iontacha cóisire á gcaitheamh ag *Cinderfella*, bhí cuma na maitheasa air agus bhí coróin ghalánta ar a chloigeann. D'imigh *Cinderfella* leis, agus rogha faighte aige nár mhór dó a bheith ar ais roimh mheán oíche, de bhrí go bhféadfadh drochrudaí tarlú do bhuachaillí a bhíonn amuigh ródhéanach san oíche.

Ag an gcóisir, ní raibh fonn ar an mbanríon féachaint ar dhuine ar bith ach amháin *Cinderfella* agus chinn sí an oíche a chaitheamh ag damhsa leis. Ag meán oíche, chuimhnigh *Cinderfella* ar a méid a dúirt a shióg mhaith leis agus rith sé abhaile, agus d'fhág sé ceann dá bhróga ina dhiaidh.

Chuardaigh Princess Charming gach áit, bhí sí sa tóir ar an mbuachaill óg álainn ar thit sí i ngrá leis ag an gcóisir. I ndeireadh na dála, shroich sí teach *Cinderfella*. Bhí na deartháireacha leisciúla ag troid lena chéile ag iarraidh an bhróg a chur orthu, ach níl fheil an bhróg do cheachtar acu. Díreach nuair a bhí an bhanríon ar tí an teach a fhágáil, leag sí súil ar *Cinderfella* agus d'fhiafraigh sí dó iarracht a dhéanamh an bhróg a chur air. Go cúthail, tháinig *Cinderfella* chomh fada leis an mbróg, agus iontas na n-iontas, d'fheil an bhróg dó. D'aithin an bhanríon é láithreach agus thug sí leis ar a capall é, ar ais chuig an bpálás. Phós sí é agus bhí saol sona sásta acu.

### Ceisteanna faoi Cinderfella

- Céard iad na focail a úsáidtear chun cur síos a dhéanamh ar an gcuma atá ar *Cinderfella* agus ar a iompar? Is focail iad seo a úsáidtear go traidisiúnta chun cur síos a dhéanamh ar mhná. Céard a insíonn sé sin dúinn faoin gcuma a bhíodhas ag súil a bheadh ar mhná agus faoina n-iompar go traidisiúnta?
- Céard iad na focail a úsáidtear chun cur síos a dhéanamh ar an gcuma atá ar Princess Charming agus ar a hiompar? Is focail iad seo a úsáidtear go traidisiúnta chun cur síos a dhéanamh ar fhir. Céard a insíonn sé sin dúinn faoin gcuma a bhíodhas ag súil a bheadh ar fhir agus faoina n-iompar go traidisiúnta?
- s casadh eile é an scéal seo ar shíscéal cáiliúil; tá go leor síscéalta chomh steiréitíopáilte ar bhonn inscne leis. An dóigh leat go bhfuil aon tionchar ag síscéalta ar smaointe leanaí agus ar iompar leanaí i ndáiríre?
- An dóigh leat go bhfuil tionchar ag síscéalta ar smaointe agus ar iompar daoine fásta?



## Gníomhaíocht 3 – Féiniúlacht inscne (TF 1.4, 1.6, 3.6)

I rith na gníomhaíochta seo, foghlaimíonn mic léinn gurb ionann féiniúlacht inscne agus eispéireas inmheánach agus aonair inscne. Moltar duit eolas a chur ar na téarmaí atá le fáil sa **Bhileog Eolais - Liosta focal inscne** sula gcuireann tú tús leis an ngníomhaíocht seo.

### Nóta an mhúinteora

Tá ár dtuiscint ar ghnéithe éagsúla d'inscne agus den teanga a bhaineann léi ag athrú an t-am ar fad. Tá sé ceart go leor mura bhfuil na téarmaí is déanaí ar eolas ag gach duine, ach tá sé tábhachtach teanga atá measúil a úsáid nuair a bhíonn daoine ag caint faoi aon ghné d'fhéiniúlacht duine.

Tagraíonn **gnéas** do shaintréithe bitheolaíochta agus fiseolaíochta a dtagraítear dóibh mar shaintréithe fireanna agus bainearna.

Tagraíonn **Inscne** do na saintréithe a luann sochaí le fear nó bean. Foghlaimíonn daoine conas iad féin a ghléasadh agus a iompar mar fhear nó bean, lena n-áirítear na róil agus na poist ba cheart a bheith acu, ón tsochaí agus ón gcultúr mórthimpeall orthu.

Is éard atá i gceist le **Féiniúlacht Inscne** eispéireas inmheánach agus aonair duine ar inscne. Meitseálann féiniúlacht inscne formhór na ndaoine an gnéas a luaitear lena n-inscne tráth a mbreithe (cisinscneach). Ní hionann féiniúlacht inscne daoine áirithe agus an gnéas a luaitear lena n-inscne tráth a mbreithe. D'fhéadfadh na daoine seo daoine trasinscneacha nó neamh-dhénártha a thabhairt orthu féin.

Tagraíonn **Trasinscneach** do dhaoine nach ionann a bhféiniúlacht inscne agus an inscne a luadh lena n-gnéas tráth a mbreithe.

Tagraíonn **Neamh-dhénártha** do dhaoine nach mbaineann a bhféiniúlacht inscne le ceachtar den dá chatagóir seo a leanas - buachaill/fear nó cailín/bean.

Nuair a bhíonn inscne á plé, d'fhéadfadh na mic léinn tagairt don téarma 'Draig-ríon' agus 'Trasfheisteoir'. Ní bhaineann coincheap an 'Draig-ríon' nó 'Trasfheisteoir' le gnéaschlaonadh agus féiniúlacht inscne duine.

Tagraíonn '**Daig-ríon**' do dhuine a chuireann é nó í féin i láthair mar phearsa bhaineann chun críche taibhithe. Tagraíonn '**Trasfheisteoir**' do dhuine a chaitheann éadaí ar nós le baill d'inscne dhifriúil iad a chaitheamh de ghnáth.

Tá treoir bhreise le fáil i **dTreoir do Mhúinteoirí maidir le Toradh Foghlama 3.6**, forbartha ag NCCA, do mhúinteoirí maidir le conas déileáil le féiniúlacht inscne sa seomra ranga.

## Nóta an mhúinteora

I rith bhlianta na hógántachta bíonn daoine óga agus fás agus bíonn a bhféiniúlacht á bunú in go leor gnéithe den saol (TF 1.4), lena n-áirítear i ndáil lena bhféiniúlacht agus léiriú inscne. Is gnáthrud é an ceistiú agus an scrúdú. Spreag mic léinn chun aon tacaíocht riachtanach a lorg ó bhaill teaghlai agus daoine fásta iontaoifa eile le linn dóibh a bheith ar an aistear seo.

### Céim 1: Féiniúlacht inscne

Fiafraigh de na mic léinn inscne a shainiú bunaithe ar an méid a d'fhoghlaim siad i rith na gníomhaíochta a rinneadh roimhe seo.

Glac le haiseolas agus tagair don sainmhíniú ar inscne atá le fáil i Nóta an Mhúinteora. Leag béim ar an bpointe nach ionann inscne agus gnéas (bitheolaíocht) ainneoin go mbíonn an dá fhocal seo in úsáid go hinmhalartaithe uaireanta.

Mínigh go mbeifear ag díriú ar 'Féiniúlacht Inscne' i rith na gníomhaíochta seo. Fiafraigh de na mic léinn an bhfuil a fhios acu céard a chiallaíonn an frása agus an féidir leo é a mhíniú, agus cuir leis an bhfreagra más gá trí úsáid a bhaint as nóta an mhúinteora.

### Céim 2: Eispéireas trasinscne

Taispeáin an ghearrthóg físe, 'What Is Transgender?', ó chainéal YouTube BeLonG To do na mic léinn, ina bhfuil daoine óga transinscneacha agus a dtuismitheoirí ag caint faoina n-eispéireas mar dhaoine trasinscneacha agus faoi leanbh trasinscneach a bheith acu. (Fad: 1 nóiméad, 13 soicind).



What Is Transgender?

<https://www.youtube.com/watch?v=LSjVWizgqoQ>

#### Pléphointí molta

- Céard í príomhtheachtaireacht an fhíseáin seo?
- Céard a rith leat nuair a bhí tú ag éisteacht leis na daoine san fhíseán ag míniú na brí atá le transinscneach nó saincheisteanna trasinscneacha?
- An bhfuil nasc idir gnéaschlaonadh agus féiniúlacht inscne? *(Is dhá ghné an-tábhachtacha dúinn féin agus den tsli a gcaithimid ár saol iad féiniúlacht inscne agus gnéaschlaonadh, ach ní hionann iad. Is éard atá i gceist le gnéaschlaonadh do dhúil rómánsúil nó ghnéasach i ndaoine eile, agus is éard atá i gceist le féiniúlacht inscne do thuiscint féin ar d'inscne).*

Taispeáin an dara gearrthóg físe ó chainéal YouTube BeLonG To, 'Name and Pronoun', ina ndírítear ar an tábhacht a bhaineann le hainmneacha agus forainmneacha roghnaithe daoine a úsáid. (Fad: 1 nóiméad, 22 soicind).



Ainm agus Forainm

<https://youtu.be/kVxdlkt8zMs>



### Pléphointí molta

- Céard í príomhtheachtaireacht an fhíseáin seo?
- Conas a mhothófa dá mbeadh daoine éigin ag tabhairt an ainm mhíchirt ort an t-am ar fad?
- Conas a mhíneofa an difríocht idir ‘féiniúlacht inscne’ agus ‘léiriú inscne’?
- Is fianaise é an forainm ceart a úsáid ar mheas agus glacadh. Céard iad na bealaí eile is féidir linn, laistigh de thimpeallacht na scoile, a chinntiú go bhfuil meas againn ar fhéiniúlacht inscne gach duine.

B’fhéidir go roghnófa an tríú físeán de chuid BeLonGTo a thaispeáint, ‘Being an ally’, ag an bpointe seo. (Fad: 1 nóiméad, 14 soicind).



Being an ally

[https://youtu.be/3\\_52-hUf7MM](https://youtu.be/3_52-hUf7MM)



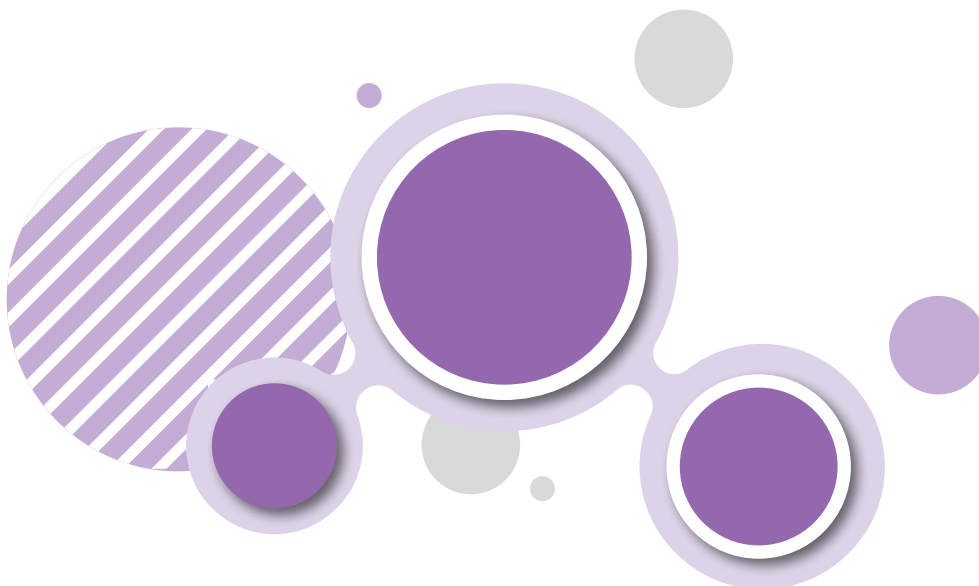
Teilg an **Bhileog Eolais – Liosta focal inscne** ar an gclár bán agus léigh na téarmaí ar fad agus an míniú atá luaite leo i dteannta leis na mic léinn.

Mínigh do na mic léinn go bhfuil ár dtuiscint ar ghnéithe éagsúla d’inscne agus den teanga a bhaineann léi ag athrú an t-am ar fad. Tá sé ceart go leor mura bhfuil na téarmaí is déanaí ar eolas ag gach duine, ach tá sé tábhachtach teanga atá measúil a úsáid nuair a bhíonn daoine ag caint faoi aon ghné d’fhéiniúlacht duine.

### Céim 3: Gníomhaíocht le déanamh sa bhaile



Bunaithe ar an méid a d’fhoghlaim tú i rith an ranga inniu, déan cur síos, i d’fhocail féin, ar an méid a chiallaíonn na téarmaí inscne, féiniúlacht inscne agus neamhdhénárthacht inscne dar leat.



## Bileog Eolais - Liosta focal inscne

Níl sa liosta seo ach cuid de na bealaí a ndéantar cur síos ar inscne, féiniúlacht inscne agus léiriú inscne.

<b>Inscne</b>	Tagraíonn inscne do shaintréithe a luann sochaí le fear agus le bean.
<b>Féiniúlacht Inscne</b>	Is éard atá i gceist le Féiniúlacht Inscne eispéireas inmheánach agus aonair duine ar inscne. Meaitseálann féiniúlacht inscne formhór na ndaoine an gnéas a luaitear lena n-inscne tráth a mbreithe (i.e. sainaithnítear daoine le baill ghiniúna bhaineanna mar chailíní/mná agus sainaithnítear daoine le baill ghiniúna fhireanna mar bhuachaillí/fir). Ní hionann féiniúlacht inscne daoine áirithe agus an gnéas a luaitear lena n-inscne tráth a mbreithe. D'fhéadfadh na daoine seo daoine trasinscneacha nó neamh-dhénártha a thabhairt orthu féin.
<b>Léiriú inscne</b>	An tslí a léiríonn duine a (h)inscne don domhan mór, e.g. ainm, éadaí, stíl, gluaiseachtaí agus gothaí, urlabhra agus cumarsáid, róil agus iompar ginearálta.
<b>Trasinscneach nó trasinscne</b>	Duine nach ionann a f(h)éiniúlacht inscne agus an gnéas a luaitear lena n-inscne tráth a b(h)reithe.
<b>Cisinscneach</b>	Duine a mheaitseálann a f(h)éiniúlacht inscne agus an gnéas a luaitear lena (h)inscne tráth a b(h)reithe.
<b>Neamh-dhénárthacht inscne</b>	Duine nach mbaineann a (h)inscne le ceachtar den dá chatagóir seo a leanas - buachaill/fear nó cailín/bean.





## Gníomhaíocht 4 – Gnéaschlaonadh (TF 1.4, 1.6, 3.6)

I rith na gníomhaíochta seo, déanann mic léinn machnamh ar an raon leathan gnéaschlaonta. Moltar duit súil a chaitheamh ar na téarmaí a úsáidtear i Nóta an mhúinteora, agus na focail agus sainmhínithe LAD+, roimh an ngníomhaíocht seo.

### Nóta an mhúinteora

Is ionann **Gnéaschlaonadh** agus an duine a bhfuil dúil ag duine ann nó inti. Go minic, úsáidtear an frása ‘gnéaschlaonadh’ chun tagairt a dhéanamh do chlaonadh neamheithríghnéasach, ach tá sé tábhachtach go dtuigean mic léinn go bhfuil gnéaschlaonadh ag gach duine agus gur cuid thábhachtach dá g(h)néasacht agus dá léiriú é sin.

- Úsáidtear an téarma *gnéaschlaonadh* chun cur síos ar na daoine a bhfuil dúil againn iontu – conas a mhothaímid faoi daoine eile.
- Úsáidtear an téarma *féiniúlacht* insnechun cur síos a dhéanamh ar eispéireas inmheánach agus aonair ar inscne, a d’fhéadfadh a bheith nó gan a bheith ag meaitseáil an inscne a luaitear le gnéas duine tráth a b(h)reithe.

Is próiseas é **teacht amach** atá bunaithe ar: a) tuiscint duine ar a g(h)néaschlaonadh agus glacadh leis agus b) a bheith sách muiníneach chun insint do dhuine eile nó do dhaoine eile faoi sin.

Bunaithe ar thaighde atá déanta is eol dúinn go mbíonn daoine óga airdeallach ar a ngnéaschlaonadh nuair a bhíonn siad 12 bhliain d’aois, ach nach ndeir a bhformhór dada faoin ngné seo dá saol ag an tráth seo. Chomh maith leis sin, is eol dúinn ón staidéar, go minic, gurb í an tréimhse idir a ngnéaschlaonadh a thuiscint agus teacht amach an tréimhse ba dheacra do dhaoine óga: bhí imní orthu nach mbeadh a dteaghlach ná cairde sásta agus go mbeidís fágtha ina n-aonar agus/nó go mbeadh orthu déileáil le ciapadh ar scoil.

### Céim 1: Tobsmaointeoireacht

Roinn na mic léinn ina bpéirí, agus fiafraigh díobh brí an téarma ‘gnéaschlaonadh’ a mhíniú.

Doiciméadaigh a gcuid aiseolais agus leag béim ar an bpointe go bhfuil gnéaschlaonadh ag gach duine. Is ionann an téarma gnéaschlaonadh agus tagairt do na daoine a bhfuil dúil rómánsúil agus/nó ghnéasach againn iontu, agus ar mhaith linn a bheith i gcuidreamh leo. Is gné amháin den iliomad gnéithe de ghnéasacht í seo. (Tarraing aird na mac léinn ar an roth gnéasachta ar tagraíodh dó i ngníomhaíocht 1 arís).

Taispeáin an ghearrthóg físe ghearr seo ó AMAZE.org ina mínítear gnéaschlaonadh. (Fad: 2 nóiméad 2 soicind).



What is Sexual Orientation? LGBTQ+  
<https://www.youtube.com/watch?v=wrUYs2FnrgA>



## Céim 2: Focail agus míniúcháin a bhaineann le gnéaschlaona



Tabhair deis don rang oibriú ina ngrúpaí beaga nó ina bpéirí agus dáil an Bhileog Oibre - Focail agus míniúcháin a bhaineann le gnéaschlaonadh. Fiafraigh de na mic léinn gach focal a mheaitseáil leis an sainmhíniú ceart is oiriúnaí.

Tabhair deis don rang ar fad oibriú le chéile arís agus díriú ar gach focal. Meabhraigh do na mic léinn gur focail agus bríonna iad seo a úsáidtear go coitianta ach go bhfuil rogha ag daoine cur síos a dhéanamh ar an ngnéaschlaonadh féin.

### Nóta an mhúinteora

Seo a leanas na freagraí don **Bhileog Oibre – Focail agus míniúcháin a bhaineann le gnéaschlaonadh**.

**Éighnéasach:** Duine nach mothaíonn mian chollaí riamh nó go hannamh. D’fhéadfadh dúil rómánsúil a bheith acu i ndaoine.

**Déghnéasach:** Duine a bhfuil dúil ghnéasach agus/nó rómánsúil aige nó aici i níos mó ná inscne amháin.

**Homafóibe:** Tuairimí agus mothúcháin dhiúltacha maidir le daoine atá, nó a mheastar atá, leispiach, aerach, déghnéasach nó ag a bhfuil aon ghnéaschlaonadh eile seachas heitrihnéasach.

**Leispiach:** Bean a bhfuil dúil ghnéasach agus/nó rómánsúil aici i mná eile.

**Aerach:** Fear a bhfuil dúil ghnéasach agus/nó rómánsúil aige i bhfir eile. Úsáideann roinnt ban an téarma ‘aerach’ seachas ‘leispiach’ chun cur síos a dhéanamh ar a ngnéaschlaonadh.

**Heitrihnéasach:** Duine a bhfuil dúil ghnéasach agus/nó rómánsúil aige nó aici i ndaoine den ghnéas eile.

**Panghnéasach:** Duine a bhfuil dúil ghnéasach agus/nó rómánsúil aige nó aici i ndaoine de gach féiniúlacht inscne.

**LAD+:** Ainm coiteann do dhaoine leispiacha, aeracha agus déghnéasacha, agus daoine de ghnéaschlaonadh eile seachas daoine heitrihnéasacha.

**Teacht amach:** Do ghnéaschlaonadh a thuiscint agus glacadh leis agus insint do dhaoine eile faoi.

**Heitreanormatacht:** An tuiscint go bhfuil gach duine heitrihnéasach, agus gurb é heitrihnéasacht “an norm”.





## Bileog Oibre – Focail agus míniúcháin a bhaineann le gnéaschlaonadh

Le fáil thíos tá cuid de na focail a úsáidtear chun cur síos a dhéanamh ar ghnéaschlaonadh daoine. An féidir leat na focail seo a mheaitseáil lena mhíniúcháin is oiriúnaí sa tábla thíos? Níl sa liosta seo ach sampla de na téarmaí difriúla a úsáideann daoine agus an ghnáthbhrí a luaitear leo. Is faoin duine féin a bhíonn sé i gcónaí cur síos a dhéanamh ar a g(h)néaschlaonadh féin.

**Déghnéasach, aerach, éighnéasach, heitrihgnéasach, leispiach, panghnéasach, teacht amach, LAD+, homafóibe, heitreanormatacht.**

	Duine nach mothaíonn mian chollaí riamh nó go hannamh. D'fhéadfadh dúil rómánsúil a bheith acu i ndaoine.
	Duine a bhfuil dúil ghnéasach agus/nó rómánsúil aige nó aici i níos mó ná inscne amháin.
	Tuairimí agus mothúcháin dhiúltacha maidir le daoine atá, nó a mheastar atá, leispiach, aerach, déghnéasach nó ag a bhfuil aon ghnéaschlaonadh eile seachas heitrihgnéasach.
	Bean a bhfuil dúil ghnéasach agus/nó rómánsúil aici i mná eile.
	Fear a bhfuil dúil ghnéasach agus/nó rómánsúil aige i bhfir eile. Úsáideann roinnt ban an téarma 'aerach' seachas 'leispiach' chun cur síos a dhéanamh ar a ngnéaschlaonadh.
	Duine a bhfuil dúil ghnéasach agus/nó rómánsúil aige nó aici i ndaoine den ghnéas eile.
	Duine a bhfuil dúil ghnéasach agus/nó rómánsúil aige nó aici i ndaoine de gach féiniúlacht inscne.
	Ainm coiteann do dhaoine leispiacha, aeracha agus déghnéasacha, agus daoine de ghnéaschlaonadh eile, seachas daoine heitrihgnéasacha.
	Do ghnéaschlaonadh a thuiscint agus glacadh leis agus insint do dhaoine eile faoi.
	An tuiscint go bhfuil gach duine heitrihgnéasach, agus gurb é heitrihgnéasacht "an norm".



**Pléphointí molta**

- An bhfuil aon téarma ar an liosta nach raibh cloiste agat roimhe seo?
- Céard a d'fhoghlaim tú faoi ghnéaschlaonadh i rith na gníomhaíochta seo?
- Cén tionchar, dar leat, atá ag na bealaí éagsúla atá ag daoine chun cur síos a dhéanamh ar a ngnéaschlaonadh ar dhaoine aonair agus ar an tsochaí?

Fiafraigh den rang an rud a chiallaíonn an téarma 'teacht amach' a mhíniú.

Taispeáin an ghearrthóg físe seo ina ndéantar cur síos ar thaithí fear óg amháin ar theacht amach. (Fad: 5 nóiméad, 8 soicind).



Coming out to others- Riyadh

<https://youtu.be/8Si8bMjjdPg>

**Pléphointí molta**

- Cén fáth an gá do dhaoine teacht amach mar dhaoine LAD+ nuair nach gá dóibh teacht amach mar dhaoine heitrichnéasacha? (e.g. *de bhrí go nglacann daoine leis gur duine heitrichnéasach thú mura ndeir tú a mhalairt.*)
- Céard iad na buntáistí a d'fhéadfadh duine óg a bhaint as teacht amach? (*Beidh siad ionraic agus beidh siad in ann an cineál saoil is mian leo a chaitheamh.*)
- Céard iad cuid de na cúiseanna a d'fhéadfadh duine óg cinneadh a dhéanamh moill a chur ar teacht amach, nó gan teacht amach ar chor ar bith?
- Céard a d'fhéadfaimis a dhéanamh inár rang agus inár scoil chun a chinntiú go bhfuil spás sábháilte á chruthú do gach duine agus nach bhfuil idirdhealú ag déanamh d'aon duine.

**Céim 3: Machnamh**

Ag smaoineamh ar an méid a d'fhoghlaim mé i rith cheacht an lae inniu:

- Ba é an rud a chur ag smaoineamh mé...



## Gníomhaíocht 5 – Céard é teaghlach (TF 3.1, 3.2)

I rith na gníomhaíochta seo, tugtar deis do mhic léinn a machnamh a dhéanamh ar an éagsúlacht teaghlach atá le fáil sa phobal, ról agus freagrachtaí daoine fásta agus leanaí laistigh de theaghlach, agus cúram agus glacadh cuí laistigh de theaghlach.

### Nóta an mhúinteora

I rith na gníomhaíochta seo ullmhaítear mic léinn do phlé a dhéanamh amach anseo maidir le caidreamh, de bhrí go bhfuil tionchar suntasach ag a dteaghlach ar a dtuairimí, luachanna agus creidiúintí maidir le caidreamh.

Baineann go leor mac léinn le teaghlaigh neamhthraidisiúnta. Mar shampla, d'fhéadfadh tuismitheoirí pósta nó tuismitheoirí atá in aontíos a bheith i mbun an teaghlaigh, daoine fásta atá ina n-aonar mar gheall ar chúiseanna éagsúla, tuismitheoirí comhghnéis, tuismitheoirí trasinscneacha (tuismitheoirí nach ionann a bhféiniúlacht inscne agus an inscne a luaitear leo tráth a mbreithe bunaithe ar a n-inscne bhitheolaíoch) nó leatuismitheoirí. D'fhéadfadh teaghlaigh uchtála, altrama nó shínte (gaolta seachas na tuismitheoirí agus leanaí) a bheith i gceist nó teaghlaigh chumaisc (lánúin le meascán leanaí, óna gcaidreamh reatha agus ó chaidreamh roimhe seo b'fhéidir). Ní gá go mbeadh an líon céanna leanaí ag teaghlaigh agus go mbeidís an aois chéanna, nó ní gá go mbeadh aon leanbh ag teaghlach. Ba cheart gach struchtúr teaghlaigh a admháil agus a dhearbhu.

### Céim 1: Céard é Teaghlach?

Roinn na mic léinn ina bpéirí nó ina ngrúpaí beaga, agus fiafraigh díobh na ceisteanna seo a leanas a fhreagairt:

- Céard a chiallaíonn an focal 'teaghlach'?
- Cé mhéad struchtúr teaghlaigh a bhfuil tú in ann smaoineamh air?

Glac le haiseolas ó na mic léinn agus doiciméadaigh an t-aiseolas sin. Mura bhfaigheann tú ach líon teoranta freagraí, féach ar an dara halt de Nóta an mhúinteora.)

Agus tagairt á déanamh agat do na focail a roghnú na mic léinn chun cur síos a dhéanamh ar theaghlach, tagair don sainmhíniú seo a leanas: Is éard atá i dteaghlach grúpa daoine a thacaíonn lena chéile, a thugann aire dá chéile, a thugann grá dá chéile go minic, ach nach bhfuil cónaí orthu lena chéile i gcónaí.

## Céim 2: A bheith páirteach i dteaghlach



Dáil an Bhileog Oibre – A bheith páirteach i dteaghlach agus, trí úsáid a bhaint as Nóta an mhúinteora, caith nóiméad nó dhó ag caint faoi theoiric Maslow faoi ordlathas riachtanais an duine.

Tabhair deis do na mic léinn oibriú ar an mbileog eolais ina bpéirí. Fiafraigh de leath an rang díriú ar ról na leanaí i saol an teaghlaigh agus fiafraigh den leath eile díriú ar ról na dtuismitheoirí/na gcúramóirí i saol an teaghlaigh.

Glac le haiseolas ón dá phéire, fiafraigh díobh aird a tharraingt ar aon rud atá liostaithe acu nach raibh liostaithe ag an bpéire rompu.

### Nóta an mhúinteora

Is samhail de riachtanais an duine é ordlathas riachtanas Maslow curtha chun cinn ag an síceolaí Abraham Maslow in 1943, ina gcuimsítear riachtanais bhitheolaíocha agus shíceolaíocha, riachtanais sábháilteachta, riachtanais ghrá agus mhuintearais, riachtanais mheasa agus riachtanais féin-achtála. Mhol Maslow go raibh an fonn a bhí ar dhaoine freastal ar na riachtanais sin mar bhonn le hiompar an duine, agus nach mór na riachtanais níos bunúsaí a chomhlíonadh sula mbeidh fonn ar dhaoine díriú ar riachtanais ar leibhéal níos airde.

### Pléphointí molta

- Céard é an ról is tábhachtaí atá ag tuismitheoirí/cúramóir dar leat? (*grá agus gean, bia, baile, rialacha agus teorainneacha, tacaíocht agus spreagadh, deiseanna chun scileanna a fhorbairt agus a bheith neamhspleách.*)
- Céard iad na ról is tábhachtaí atá ag leanaí dar leat? (*grá agus gean, cabhrú mórthimpeall an tí, meas ar an teach agus gach rud atá ann, meas ar rialacha agus teorainneacha, deiseanna a thapú chun scileanna a fhorbairt agus a bheith neamhspleách.*)
- Céard a d'fhoghlaim tú faoi theaghlaigh mar thoradh ar an ngníomhaíocht seo? (*Ainneoin go bhfuil go leor struchtúr teaghlaigh difriúil ann, tá teaghlaigh cosúil lena chéile ar an mbonn gur grúpa daoine atá i gceist a bhfuil grá acu dá chéile agus a thacaíonn lena chéile.*)
- Céard iad na cásanna ina mbeadh níos mó freagrachtaí ar leanaí nó déagóirí ná mar a bheifí ag súil leis de ghnáth? (*D'fhéadfadh a dtuismitheoirí a bheith tinn, as láthair nó go mbeadh cúraimí suntasacha eile orthu a bhaineann lena gcuid oibre nó aire a thabhairt do bhaill teaghlaigh eile. I dteaghlaigh den chineál sin, d'fhéadfadh freagrachtaí breise a bheith ar na daoine óga, cosúil le haire a thabhairt dá siblíní, cócaireacht agus aire a thabhairt dóibh féin. Ainneoin go gcuireann freagracht bhreise le strus agus brú i saol an duine óig, d'fhéadfadh sé cabhrú le teacht aniar agus neamhspleáchas a fhorbairt freisin. Nuair nach mbíonn an leibhéal freagrachta oiriúnach d'aois an duine óig agus nuair a bhíonn tionchar diúltach ag a leithéid ar a s(h)láinte nó obair scoile, b'fhéidir go mbeadh ar fhoireann bhainistíochta na scoile teagmháil a dhéanamh le Tusla maidir le himní cosanta leanaí.*)



## Bileog oibre – A bheith páirteach i dteaghlach

Tabhair dhá shampla i ngach leibhéal den tslí a bhféadfadh tuismitheoirí nó leanaí cabhrú le riachtanais a chéile a fheabhsú agus riachtanais an teaghlaigh trí chéile.

	Ról tuismitheoirí/cúramóirí	Ról leanaí
<b>Riachtanais fhisiciúla</b> Bia, uisce, scíth, sláinte		
<b>Riachtanais slándála</b> Baile, cobhsaíocht		
<b>Riachtanais shóisialta</b> Grá, muintearas, ionchuimsitheacht		
<b>Riachtanais mhothúchána</b> Féinmhuinín agus aitheantas		
<b>Riachtanais chruthaitheacha</b> Réimsí spéise agus buanna a fhorbairt		

## Nóta an mhúinteora

Is aonad é an teaghlach agus ba cheart do gach duine cabhrú leis an aonad sin. I gcásanna áirithe, áfach, d'fhéadfadh go mbeadh ar leanaí déileáil le hualaí míchuí. Má tá tú ar an eolas faoin leithéid de chás, bheadh sé riachtanach déileáil leis trí chóras cosanta leanaí na scoile, a d'fhéadfadh cabhrú leis na daoine óga tacaíochtaí oiriúnacha a rochtain.

D'fhéadfaí an ghearrthóg físe seo ó AMAZE.org, ina dtarraingítear aird ar struchtúir theaghlaigh dhifriúla, a úsáid chun an méid a foghlaimíodh i rith na gníomhaíochta seo a chomhdhlúthú. (Fad: 2 nóiméad, 52 soicind).



<https://www.youtube.com/watch?v=hpCyiyNqzIE>

## Céim 3: Gníomhaíocht le déanamh sa bhaile



Fiafraigh de gach mac léinn pictiúr dá t(h)eaghlach a tharraingt, ina léirítear ról amháin atá ag an mac léinn seo i gcomhthéacs an aonaid teaghlaigh.

Spreag na mic léinn chun deiseanna a aimsiú chun aird a thabhairt ar an méid a dhéanann baill teaghlaigh agus buíochas a ghabháil leo agus na heachtraí seo a thaifeadadh ina ndialanna.



## Gníomhaíocht 6 – Caidreamh nasctha sláintiúil (TF 3.1, 3.2, 3.3)

I rith na gníomhaíochta seo, tarraingítear aird na mac léinn ar an analach a bhaineann le comhchuntas bainc chun scrúdú a dhéanamh ar conas is féidir le taiscí leanúnacha i ‘cuntas caidrimh’ cur le caipiteal i gcomparáid leis na haistarraingtí riachtanacha is gá a dhéanamh. Má chuirtear dóthain caipiteal sa chomhchuntas, ní bheidh mórán tionchair ag aistarraingt aonair amháin nó dhó anois is arís. Má dhéanann duine amháin atá páirteach sa chaidreamh an chuid is mó de na taiscí i gcónaí, áfach, agus má dhéanann an duine eile formhór na n-aistarraingtí, ní bheidh an caidreamh cothrom, níl an seans céanna ann go mbeidh sé inbhuanaithe, agus gach seans gur caidreamh míshláintiúil a bheidh ann.

### Céim 1: Caidreamh sláintiúil

Taispeáin an ghearrthóg físe seo ó AMAZE.org ina dtarraingítear aird ar shaintréithe caidrimh shláintiúil. Pléigh na teachtaireachtaí. (Fad: 2 nóiméad, 15 soicind).



<https://www.youtube.com/watch?v=Gn7ZQ2x0cOE>

### Céim 2: The friendship of Alex and Sam



Teilg an scéal dar teideal **The Friendship of Alex and Sam** ar an glár bán agus léigh os ard, fiafraigh de na mic léinn díriú ar an áit sa scéal ina ndéantar taisce nó aistarraingt, agus tabhair cúis le haghaidh gach freagra.

### Nóta an mhúinteora

Ionas go mbeidh níos mó tionchair ag an ngníomhaíocht seo, déan iarracht roinnt gnéithe físiúla a chur san áireamh. Faigh dhá mhír, bíodh dath difriúil ar gach mír e.g. liathróidí leadóige boird, pionnaí etc. Sann ceann de na dathanna do gach carachtar, leath líon próca leis an méid céanna míreanna chun léargas a thabhairt ar chuntas caidrimh Alex agus Sam go dtí seo. De réir mar a leanann an scéal ar aghaidh is féidir míreanna a chur le nó a bhaint den phróca ag brath ar an gcinneadh a dhéanann an rang.

## Bileog Oibre – The friendship of Alex and Sam

Is cairde iad Alex agus Sam ó thosaigh siad ag freastal ar an mbunscoil. Go minic, bíonn siad ag caint agus ag gáire faoi rudaí a tharla dóibh nuair a bhí siad óg. Tá cairdeas maith eatarthu de bhrí go bhfuil meas ag Alex ar an tslí ar chinntigh Sam, fear ar breá leis a bheith i gcomhlúadar daoine eile, go raibh Alex páirteach ina ghrúpa cairde i gcónaí, agus is mór ag Sam gur féidir leo gach rud a insint dá chéile - rudaí nach mbeadh siad sásta a insint d'aon duine eile.

Ainneoin go bhfuil spéis ag Alex agus Sam sna rudaí céanna, tá spéis acu i rudaí difriúla freisin. De ghnáth, caitheann Alex am lóin ag imirt fichille leis an gClub Fichille, agus tá sé de nós ag Sam cúpla uair an chloig a chaitheamh ag obair ar bhonn deonach i siopa na scoile gach seachtain.

Is breá leo beirt cispheil a imirt. Cúpla seachtain ó shin ainmníodh Alex ar fhoireann na scoile ach níor ainmníodh Sam. Rinne Alex iarracht labhairt le Sam faoi, ach thug Sam neamhaird ar na hiarrachtaí, dúirt sé nach raibh sé tábhachtach. Ina dhiaidh sin, ní raibh Sam le feiceáil in aon áit agus chinn Alex, a shíl go mb'fhéidir go raibh Sam in éad leis, nach eisean a dhéanfadh an teagmháil thosaigh.

Aréir, bhí Sam sa bhaile agus bhí sé ag mothú thar a bheith míshona. Bhí an saol sa bhaile sách casta le déanaí de bhrí gur chaill a mháthair a post. Thuig Sam go raibh an tslí ar dhéileáil sé le fógairt na foirne cispheile suarach. Sheol Sam an téacs seo a leanas chuig Alex, “tá brón orm - is amadán mé” agus bhí áthas an domhain air nuair seoladh an téacs seo ar ais chuige, “mise freisin, an bhfuil fonn ort dul chomh fada leis an ngiompáisiam?”.







## The friendship of Alex and Sam

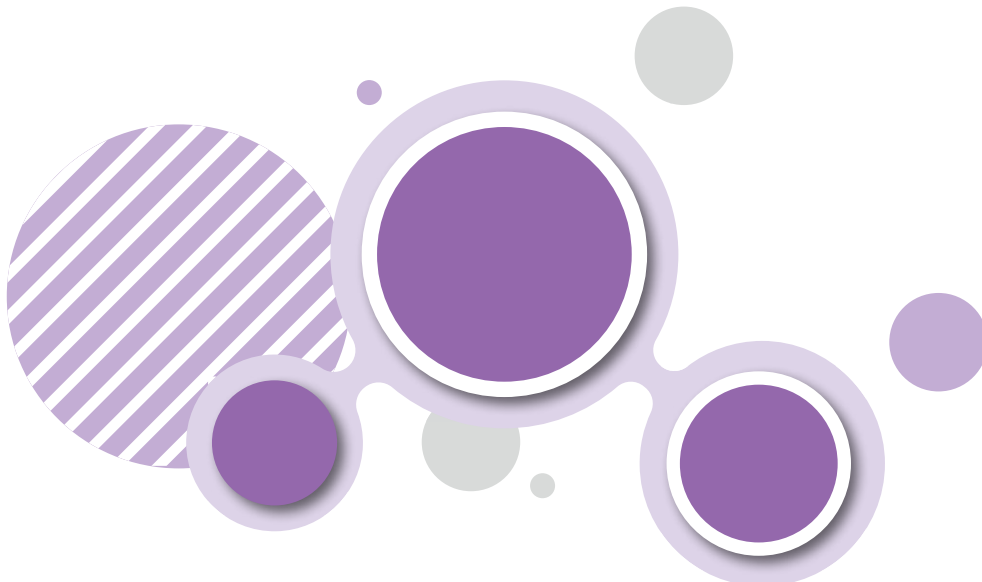
### Bileog freagraí don mhúinteoir

Is cairde iad Alex agus Sam ó thosaigh siad ag freastal ar an mbunscoil. Go minic, bíonn siad ag caint agus ag gáire faoi rudaí a tharla dóibh nuair a bhí siad óg (**taisce – cúlra roinnte dearfach**). Tá cairdeas maith eatarthu de bhrí go bhfuil meas ag Alex ar an tslí ar chinntigh Sam, fear ar breá leis a bheith i gcomhlúadar daoine eile, go raibh Alex páirteach ina ghrúpa cairde i gcónaí, agus is mór ag Sam gur féidir leo gach rud a insint dá chéile - rudaí nach mbeadh siad sásta a insint d'aon duine eile (**taisce – tá cáilíochtaí acu beirt a bhfuil meas ag an duine eile orthu mar chuid dá gcairdeas**).

Ainneoin go bhfuil spéis ag Alex agus Sam sna rudaí céanna, tá spéis acu i rudaí difriúla freisin. Deghnáth, caitheann Alex am lóin ag imirt fichille leis an gClub Fichille, agus tá sé de nós ag Sam cúpla uair an chloig a chaitheamh ag obair ar bhonn deonach i siopa na scoile gach seachtain (**taisce – réimsí spéise difriúla/ neamhspleáchas sláintiúil**).

Is breá leo beirt cispheil a imirt (**taisce – réimsí spéise céanna**). Cúpla seachtain ó shin ainmníodh Alex ar fhoireann na scoile ach níor ainmníodh Sam. Rinne Alex iarracht labhairt le Sam faoi (**taisce – iarracht déileáil le saincheist chasta**), ach thug Sam neamhaird ar na hiarrachtaí, dúirt sé nach raibh sé tábhachtach (**aistarraingt – diúltú cúrsaí a phlé**). Ina dhiaidh sin, ní raibh Sam le feiceáil in aon áit agus chinn Alex, a shíl go mb'fhéidir go raibh Sam in éad leis, nach eisean a dhéanfadh an teagmháil thosaigh (**aistarraingt – ag gníomhú bunaithe ar an méid a shíl sé a bhí á dhéanamh ag Sam**).

Aréir, bhí Sam sa bhaile agus bhí sé ag mothú thar a bheith míshona. Bhí an saol sa bhaile sách casta le déanaí de bhrí gur chaill a mháthair a post. Thuig Sam go raibh an tslí ar dhéileáil sé le fógairt na foirne cispheile suarach (**aitheantas – an méid a bhí ag cur isteach air a admháil, seachas an milleán a chur ar Alex**). Sheol Sam an téacs seo a leanas chuig Alex, “tá brón orm - is amadán mé” (**taisce – nasc**) agus bhí áthas an domhain air nuair seoladh an téacs seo ar ais chuige, “mise freisin, an bhfuil fonn ort dul chomh fada leis an ngiomnásiam?” (**taisce – freagra cómhálartach dearfach**).



### Pléphointí molta

- What Céard a d'fhéadfadh na cairde a dhéanamh ar bhealach difriúil chun cosc a chur ar an scéal ó bheith ag dul in olcas? *(Is í cumarsáid bunchloch gach caidreamh sláintiúil. Chun an méid a tharla a chosc, ba cheart do Sam labhairt lena chara faoin méid a bhí ag déanamh imní dó. Seans go mbeadh Alex, cara maith, lánsásta tacú le Sam.)*
- Conas a d'fhéadfaí cabhrú le caidreamh míshláintiúil a fheabhsú? *(Is í cumarsáid idir beirt daoine an bealach is fearr chun teacht ar thuiscint faoi na fadhbanna a bhaineann le caidreamh. Is í cumarsáid an chéad chéim chun caidreamh míshláintiúil a fheabhsú.)*
- Is gnáthrud é go mbeadh éagothromaíocht le tabhairt faoi deara i gcaidreamh anois is arís. Cén fáth? *(D'fhéadfadh duine amháin atá páirteach sa chaidreamh ag déileáil le rud éigin agus go mbeadh tacaíocht bhreise ag teastáil uaidh nó uaithi. B'fhéidir go mbeadh tréimhse cúpla uair an chloig, cúpla lá nó cúpla seachtain i gceist, ach nuair a bhíonn caidreamh éagothrom i gcomhair tréimhse fhada ama, d'fhéadfadh a leithéid cur isteach ar an gcaidreamh. Ní théann sé chun tairbhe ceachtar den bheirt daoine má tá duine amháin i gcónaí ag tabhairt agus má duine amháin i gcónaí ag fáil.)*
- An cinneadh sláintiúil é deireadh a chur le caidreamh riamh? *(Tá cásanna áirithe ann inarb é an cinneadh is fearr is féidir a dhéanamh deireadh a chur le caidreamh. Mar shampla, má mhothaíonn tú difriúil faoin daoine eile, má chiallaíonn an caidreamh nach bhfuil tú ag mothú go maith fút féin níos mó, mura bhfuil do thuairim faoin duine eile dearfach níos mó, mura bhfuil muinín agat as an duine eile níos mó nó mura bhfuil muinín ag an duine eile asat níos mó, nó má mhothaíonn tú go bhfuil tú faoi smacht an duine eile nó i mbaol, ansin b'fhéidir gurb é an cinneadh is ciallmhaire deireadh a chur leis an gcaidreamh.)*
- Céard iad na cáilíochtaí agus saintréithe atá le tabhairt faoi deara anseo atá mar bhonn le caidreamh láidir, sláintiúil?
- Céard a d'fhoghlaim tú mar thoradh ar an ngníomhaíocht seo a dhéanamh?

### Céim 3: Gníomhaíocht le déanamh sa bhaile



Smaoinigh ar charachtair atá feicthe agat i gclár teilifíse nó i leabhar atá á léamh agat, ina bhfuil an chuma ar an scéal go bhfuil cairdeas nó caidreamh rómánsúil éagothrom. Smaoinigh ar na cúiseanna go bhfuil an caidreamh éagothrom. Cén chomhairle a chuirfeá ar na carachtair seo?



## Gníomhaíocht 7 – Tacú le caidreamh sláintiúil (TF: 3.1, 3.2, 3.3, 3.4)

I rith na gníomhaíochta seo, déanann mic léinn machnamh ar an gcineál iompair chasta a d'fhéadfadh a bheith ag baint le caidreamh (cairdeas nó caidreamh rómánsúil). Roinntear buneolas leis na mic léinn maidir le coincheap na cumhachta éagothroime laistigh de chaidreamh agus coincheap toilithe. Chomh maith leis sin, beidh deis ag na mic léinn an t-iompar agus na luachanna atá tábhachtach chun tacú le caidreamh sláintiúil a shainnint mar aon leis an gcineál iompair atá mar bhonn le caidreamh éagothrom agus míshláintiúil.

### Céim 1: Tobsmaointeoireacht

Roinn na mic léinn ina bpéirí nó ina ngrúpaí beaga, agus fiafraigh díobh na ceisteanna seo a leanas a fhreagairt:

- Cén cineál iompair dhiúltaigh a bhaineann le caidreamh?

Doiciméadaigh an t-aiseolas. I measc an iompair dhiúltaigh a d'fhéadfaí a lua le caidreamh tá neamhchineáltas, gan labhairt le duine, gan labhairt le duine faoin méid atá mícheart leo, tarcaisne agus éad.

### Céim 2: Cás-staidéir



Roinn an rang i grúpaí beaga agus dáil cás-staidéar ar gach grúpa ó chás-staidéir **Bhileog Oibre – ‘Tacú le caidreamh sláintiúil’**. Tabhair deis do na mic léinn a gcás-staidéir a phlé agus na ceisteanna a fhreagairt.

Glac le haiseolas ó gach grúpa, tacaigh le plé faoi na bealaí is oiriúnaí chun freagairt do gach cás-staidéar.



Fad is atá na mic léinn fós ag obair ina ngrúpaí, dáil **Bileog Oibre 2 - ‘Luachanna ar iarraidh’** agus fiafraigh de na mic léinn smaoineamh ar na luachanna a shíleann siad atá ar iarraidh ón gcás-staidéar atá acu. Nuair a bhíonn tú ag glacadh le haiseolas ó gach grúpa, b'fhéidir gur mhaith leat deis a thabhairt do mhic léinn eile ón rang a bheith páirteach chun plé níos fearr a dhéanamh.

## Bileog Oibre 1 – Tacú le caidreamh sláintiúil - cártaí cás-staidéir (leathanach 1)



Daniel agus Raj	Lee agus Sam
<p>Tá Daniel agus Raj cairdiúil lena chéile ó thosaigh siad ag freastal ar an meánscoil i mí Dheireadh Fómhair seo caite. Is breá leo beirt píosa spraoi a bheith acu agus réitíonn siad go maith lena chéile. Rinne Daniel ceap magaidh de Raj aréir, áfach. Thaifead sé an eachtra agus d'uaslódáil sé an taifeadadh ar na meáin shóisialta. Tá sé feicthe ag gach duine sa scoil agus tá náire an domhain ar Raj.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Céard é an fhadhb?</li> <li>2. Cén fáth an bhféadfadh a leithéid tarlú?</li> <li>3. Céard ba cheart a dhéanamh chun cúrsaí a chur ina gceart?</li> <li>4. Cé a d'fhéadfadh comhairle a chur orthu nó cabhrú leo?</li> </ol>	<p>Thosaigh Lee agus Sam ag freastal ar an meánscoil ag an am céanna. Tá siad ag freastal ar na ranganna céanna agus is cairde maithe iad. Tá grúpa cairde níos mó ag Lee ná Sam agus tá nós ag an ngrúpa seo a bheith ag vápáil ar chúl na scoile ar maidin. Tá Lee ag impí ar Sam a bheith páirteach sa ghrúpa seo. Níl fonn ar Sam sa vápáil, ach tá imní air nach mbeidh Lee cairdiúil leis níos mó.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Céard é an fhadhb?</li> <li>2. Cén fáth an bhféadfadh a leithéid tarlú?</li> <li>3. Céard ba cheart a dhéanamh chun cúrsaí a chur ina gceart?</li> <li>4. Cé a d'fhéadfadh comhairle a chur orthu nó cabhrú leo?</li> </ol>
Zara agus Jules	Harry agus Mo
<p>Is dlúthchairde iad Zara agus Jules ó thosaigh siad ag freastal ar an mbunscoil. Bíonn fonn cainte orthu i gcónaí agus tá an acmhainn grinn céanna acu. Thit siad amach lena chéile de bhrí go bhfuil Zara pictiúr ar na meáin shóisialta de Jules ag pógadh duine éigin a bhfuil dúil aici féin ann. Níl Zara cairdiúil le Jules níos mó agus níl sí ag iarraidh labhairt le Jules arís.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Céard é an fhadhb?</li> <li>2. Cén fáth an bhféadfadh a leithéid tarlú?</li> <li>3. Céard ba cheart a dhéanamh chun cúrsaí a chur ina gceart?</li> <li>4. Cé a d'fhéadfadh comhairle a chur orthu nó cabhrú leo?</li> </ol>	<p>Tá Harry agus Mo cairdiúil lena chéile le fada an lá. Beagnach gach maidir, ar an mbus, cóipeálann Harry obair bhaile Mo. D'inis Mo dó nach bhfuil sé sásta faoi seo roinnt uaireanta, ach níl Harry ach ag gáire faoi. Tá an scéal seo ag cur cantail ar Mo, ach de bhrí go bhfuil sé ag tarlú le fada, níl a fhios ag Mo conas stop a chur leis.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Céard é an fhadhb?</li> <li>2. Cén fáth an bhféadfadh a leithéid tarlú?</li> <li>3. Céard ba cheart a dhéanamh chun cúrsaí a chur ina gceart?</li> <li>4. Cé a d'fhéadfadh comhairle a chur orthu nó cabhrú leo?</li> </ol>



## Bileog Oibre 1 – Tacú le caidreamh sláintiúil - cártaí cás-staidéir (leathanach 2)



Jamie agus Kai	Jordan agus Chris
<p>Beidh an turas scoile ag tarlú go luath agus tá a gcuid táillí íoctha ag gach duine. Insíonn Jamie do Kai maidin amháin, nuair a bhíonn siad ina n-aonar, nach bhfuil na táillí íoctha aige fós. Ba bhreá leis dul ar an turas scoile ach níl an t-airgead aige chun íoc as. Deir sé go magúil le Kai go bhféadfadh sé an t-airgead a ghoid go héasca ón siopa a mbíonn sé ag obair ann ag an deireadh seachtaine: “Ní thabharfaidh lucht an tsiopa €50 faoi deara!” Is é Jamie ceann de na cairde is fearr atá ag Kai agus ba bhreá le Kai dá mbeadh sé in ann dul ar an turas scoile. Mothaíonn sé go bhfuil brú air an t-airgead a ghoid chun cabhrú le Jamie íoc as an turas scoile.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Céard é an fhadhb?</li> <li>2. Cén fáth an bhféadfadh a leithéid tarlú?</li> <li>3. Céard ba cheart a dhéanamh chun cúrsaí a chur ina gceart?</li> <li>4. Cé a d'fhéadfadh comhairle a chur orthu nó cabhrú leo?</li> </ol>	<p>Tá Jordan agus Chris tosaithe ag siúl amach lena chéile. Bhí siad ag an amharclanna cúpla uair agus bíonn siad i gcomhlúadar a chéile ag am lóin ar scoil. Tá Chris fíorshásta, bhí dúil aige in Jordan ó thús na chéad bhliana!</p> <p>Bhí foireann cispheile Chris i mbun traenála ag am lóin an tseachtain seo caite, de bhrí go bhfuil cluiche acu ag an deireadh seachtaine. Níl Jordan chomh cairdiúil is a bhí, níl téacsanna á bhfreagairt aibe agus níl sé sásta nuair a bhíonn siad i gcomhlúadar a chéile; dúirt sé go bhfuil Chris ag tabhairt tús áite don chispheil seachas dá gcaidreamh.</p> <p>Tá ionadh an domhain ar Chris agus ní dheachaigh sé ag traenáil sna laethanta roimh na gcluiche ionas go bhféadfadh sé am a chaitheamh i gcomhlúadar Jordan.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Céard é an fhadhb?</li> <li>2. Cén fáth an bhféadfadh a leithéid tarlú?</li> <li>3. Céard ba cheart a dhéanamh chun cúrsaí a chur ina gceart?</li> <li>4. Cé a d'fhéadfadh comhairle a chur orthu nó cabhrú leo?</li> </ol>

## Bileog Oibre 2 – Luachanna ar iarraidh

Déan do mhachnamh ar gach cás-staidéar atá liostaithe ar chlé agus nasc gach ceann leis na luachanna áirithe a shíleann tú atá ar iarraidh ón gcaidreamh.



**Daniel agus Raj**

**Lee agus Sam**

**Zara agus Jules**

**Jamie agus Kai**

**Jordan agus Chris**

**Harry agus Mo**

**Cineáltas**

**Meas**

**Muinín**

**Ionracas**

**Foighne**

**Comhréiteach**

**Tuiscint**

**Iontaofacht**

**Glacacht**

**Maithiúnas**

**Cineáltas**

**Comhbhá**



## Nóta an mhúinteora

Ní gá gurb é an chiall chéanna a bhainfeadh gach mac léinn as na cás-staidéir. Is í feidhm na gcásstaidéar seo cead a thabhairt do na mic léinn deacrachtaí agus na bealaí a bhféadfaí déileáil le deacrachtaí a phlé. Nuair a bhíonn tú ag glacadh le haiseolas faoi na cás-staidéir seo – agus chun na mic léinn a spreagadh chun nádúr casta caidrimh dhifriúil a phróiseáil – b'fhéidir gur mhaith leat fiafraigh de na mic léinn cibé acu an mbeadh nó nach mbeadh an chomhairle atá tugtha ag na mic léinn dá gcás-staidéar difriúil mura raibh an lánúin atá sonraithe sa chás-staidéar páirteach i gcaidreamh rómánsúil, mura raibh siad páirteach i gcaidreamh rómánsúil nó dá mba rud é gur lánúin chomhghnéis iad.

In go leor cásanna, tá saintréithe caidrimh shláintiúil mar an gcéanna le saintréithe caidrimh rómánsúil shláintiúil, agus is amhlaidh atá beag beann ar inscne agus gnéaschlaonadh na lánúine i gceist. Má deir mic léinn go bhfuil caighdeán níos ísle inghlactha i gcomhthéacs caidrimh rómánsúil i gcomparáid le cairdeas, ba cheart dúshlán na tuairime seo a thabhairt, de bhrí gur fianaise í a leithéid de thuairim ar ghlacadh le cothromaíocht chumhachta éagothrom i gcaidreamh rómánsúil.

Tá sé tábhachtach deis a thabhairt do na mic léinn an cheist seo a leanas a phlé, 'Cé eile a d'fhéadfadh cabhrú?', agus go ndéantar machnamh ar gach féidearthacht: tuismitheoirí, seantuismitheoirí, siblí, múinteoirí, cairde, gaolta eile agus seirbhísí tacaíochta.

### Pléphointí molta

- Cén fáth an nglactar le cumarsáid mar luach tábhachtach i gcaidreamh?
  - Cuir an cheist thuas arís, cuir luach eile in áit 'cumarsáid' (e.g. meas, iontaobhas, ionracas, foighne, cineáltas, tuiscint, iontaofacht, glacadh, maithiúnas, comhbhá, bá).
- An dóigh leat go bhfuil sé éasca caidreamh míshláintiúil a aithint?
- Anois ó tharla go raibh deis agat do mhachnamh a dhéanamh ar na luachanna, cáilíochtaí agus an tiompar a chuireann le caidreamh sláintiúil, is féidir leat cáilíocht nó iompar amháin a roghnú ba mhaith leat a fhorbairt tuilleadh ar mhaithe le do chaidreamh le daoine eile a fheabhsú (e.g. a bheith i d'éisteoir maith)?

## Céim 3: Gníomhaíocht le déanamh sa bhaile



Fiafraigh de na mic léinn, cleachtadh a dhéanamh, i rith na seachtaine amach romhainn, ar an gcáilíocht nó iompar ar mhaith leo a fhorbairt tuilleadh ar mhaithe lena gcaidreamh a fheabhsú, agus ansin tabhair deis dóibh nóta maidir lena ndul chun cinn a scríobh ina ndialanna.

## Gníomhaíocht 8 – Athruithe i rith na hógántachta (TF 1.1)

I rith na gníomhaíochta seo, tugtar deis do mhic léinn athbhreithniú a dhéanamh ar na hathruithe fisiciúla, mothúchána agus sóisialta a tharlaíonn i ri

### Nóta an mhúinteora

Mura raibh deis ag mic léinn sa rang díriú ar athruithe bunúsacha caithreachais, lena n-áirítear míostrú agus conas é a bhainistiú, ansin ba cheart ama a chaitheamh ag díriú ar na hathruithe seo trí úsáid a bhaint as físeán agus leabhrán Busy Bodies.

Seans go mbeidh staidéar déanta cheana féin, sa bhunscoil, ag mic léinn ar na hathruithe a tharlaíonn i rith caithreachais. Níl sa chaitheachas ach gné amháin de na hathruithe a tharlaíonn i rith na hógántachta.

B'fhéidir gur mhaith leat eolas a bhailiú faoin méid atá ar eolas acu faoin gcomhthéacs seo sula ndéanann tú an ghníomhaíocht seo.

### Nóta an mhúinteora

Go minic is tréimhse spreagúil agus lán eachtraí í tréimhse na hógántachta, mar aon le tréimhse ina dtarlaíonn go leor athruithe. I rith na gníomhaíochta seo, is féidir leat an méid seo a leanas a mhíniú do na mic léinn:

- Tá cineálacha éagsúla gnáthfhorbairtí caithreachais a tharlaíonn agus forbraíonn daoine ag a luas féin.
- Braitheann airde agus cumraíocht coirp dheiridh duine ar ghéinitic, den chuid is mó. É sin ráite, trí bhia sláintiúil a ithe agus dóthain aclaíochta a dhéanamh, is féidir cabhrú le forbairt shláintiúil fhisiciúil agus mheabhrach.
- Is féidir leo labhairt lena dtuismitheoirí agus daoine fásta iontaofa eile faoi na hathruithe seo.

## Céim 1: Tobsmaointeoireacht

Fiafraigh de na mic léinn an focal ‘ógántacht’ a mhíniú. I ndiaidh cúpla nóiméad a chaitheamh i mbun plé, fiafraigh de na mic léinn an téarma ‘caithreachas’ a mhíniú. Pléigh aon dúbailt ón aiseolas maidir leis an dá fhocal agus ansin léigh na sainmhínte seo a leanas os ord don rang:

**Ógántacht** - an tréimhse forbartha idir tús an chaithreachais agus tús aois an duine óig fhásta.

**Caithreachas** - am chéim d'fhorbairt fhisiciúil ina n-athraíonn an corp ó chorp linbh go dtí corp an duine fásta.





## Céim 2: Athruithe a tharlaíonn i rith na hógántachta

I rith na gníomhaíochta seo, fiafraítear de mhic léinn an féidir leo smaoineamh ar na hathruithe a tharlaíonn do dhaoine óga i rith na hógántachta de ghnáth. Roinn an rang i ngrúpaí de cheathrar mac léinn. Tabhair bileog pháipéir mhór bhán do gach grúpa. Fiafraigh díobh ceithre chearnóg a tharraingt ar an leathanach agus cuir ceann de na ceannteidil seo a leanas os cionn gach cearnóige.

Athruithe ar ...	
Corp fireann	Corp baineann
Smaointe agus mothúcháin	Caidreamh

Tabhair neart ama do na mic léinn aon athrú a ritheann leo a bhaineann le gach ceannteideal a scríobh síos.

Fiafraigh de gach grúpa aiseolas maidir le ceannteideal amháin a thabhairt. Nuair a bheidh an grúpa críochnaithe, fiafraigh de na grúpaí eile ar mhaith leo aon rud difriúil atá scríofa acu ar a mbileoga a roinnt leis an rang. Tá go leor téarmaí – seadadh, míostrú etc. – a bhféadfadh sé a bheith riachtanach tuilleadh ama a chaitheamh á míniú. Tá sainmhínithe oiriúnacha le haghaidh na dtéarmaí seo le fáil sa leabhrán Busy Bodies ar féidir é a íoslódáil ó

<https://www.sexualwellbeing.ie/for-parents/busy-bodies-english-language.pdf>



Taispeáin an **Bhileog Oibre – Athruithe i rith na hógántachta agus caitheachas - seicliosta** ar an gclár bán (nó seachas sin, tabhair bileog oibre do gach mac léinn). Tabhair deis dóibh cúpla nóiméad a chaitheamh ag léamh an liosta agus é a chur i gcomparáid leis an méid a scríobh siad faoi seo ina ngrúpaí.

### Pléphointí molta

- An raibh an tasc seo deacair? An raibh freagraí áirithe níos soiléire ná freagraí eile? (De ghnáth, bíonn na hathruithe fisiciúla níos soiléire ná smaointe agus mothúcháin.)
- Céard é an ghné is deacra de chaitheachas, dar leat? (e.g. Daoine óga ag déileáil le caitheachas ar bhealach difriúil lena gcairde.)
- Roghnaigh cúpla ráiteas ón seicliosta, go randamach, agus spreag na mic léinn chun iad a phlé.
- Fiafraigh de na mic léinn trí áit nó triúr daoine a liostú a d'fhéadfadh ceisteanna a fhreagairt nó cabhrú le hábhair imní faoi rud éigin atá ag tarlú dóibh i rith caitheachais agus ógántachta. Doiciméadaigh an t-aiseolas ar an gclár bán. Spreag iad chun smaoineamh ar shuíomhanna gréasáin agus aon seirbhís scoile atá ar fáil a chur san áireamh.

## Céim 3: Gníomhaíocht le déanamh sa bhaile



Fiafraigh de na mic léinn an méid seo a leanas a dhoiciméadú ina ndialanna:

- Rud dearfach amháin faoi bheith i m'ógánach
- Rud diúltach amháin faoi bheith i m'ógánach
- Trí áit/triúr daoine a bheadh in ann cabhrú liom má bhíonn ceist nó fadhb agam.

## Bileog Oibre – Athruithe i rith na hógántachta – seicliosta

San áireamh sa liosta thíos tá *cuid* de na hathruithe fisiciúla, sóisialta agus mothúchána a mbíonn ar dhaoine óga déileáil leo i rith na hógántachta.

Ní hionann taithí gach duine ar an ógántacht, rud a chiallaíonn nach dtuigfidh gach duine óg na hathruithe ar fad atá liostaithe.

### Athruithe fisiciúla

#### Athruithe coiteanna

- Ráigeanna fáis (ag éirí níos airde)
- Fásann gruaig ar na cosa, sna hascaillí agus thart ar na baill ghiniúna
- D'fhéadfadh an ghruaig agus craiceann éirí níos olúla (spotaí/aicne b'fhéidir)
- Forbraíonn faireoga allais agus bíonn boladh ar an allas
- D'fhéadfadh daoine óga a bheith níos ocráí



#### Corp baineann

- Tosaíonn míostrú
- Bíonn sileadh faighne bán le feiceáil i rith an timthrialla mhíosta.
- Tosaíonn ubhsceitheadh (scaoiltear uibheacha ó na hubhagáin)
- Leathnaíonn na cromáin
- Forbraíonn an brollach

#### Corp fireann

- Éiríonn an guth níos doimhne
- Fásann clúmh aghaidhe
- Leathnaíonn na guailí
- Adharc gan chúis
- Cuir tús le speirm a fhorbairt
- Brionglóidí fluicha (seadadh i rith codlata)

### Ag smaoineamh ar agus ag déileáil le hathruithe

- Smaointe agus braistintí gnéasacha
- Níos féin-chomhfhiosáí faoin gcuma atá ort
- Níos mó spéise i nglacaireacht
- Braistintí láidre (guagacht giúmair b'fhéidir)
- Fonn triail a bhaint as rudaí nua
- Níos mó argóintí le tuismitheoirí
- Imní go bhfuil daoine ag caint fúthu
- Níos mó neamhspleáchais ó thuismitheoirí ag teastáil
- Níos mó spéise i gceisteanna sóisialta (e.g. gnéasachas, ciníochas, easpa dídine, etc.)
- Beagán místuama
- Níos mó ama ag smaoineamh ort féin agus an ról atá acu sa saol seo
- Níos mí-eagraithe agus dearmadaí
- In ann tuairimí a chur in iúl ar bhealach níos soiléire
- In ann níos mó fadhbanna a réiteach duit féin



### Athruithe caidrimh agus sóisialta

- Teastaíonn níos mó neamhspleáchais óna gclann ó fhorhóir na n-ógánach i gcomparáid leis an méid neamhspleáchais a bhí acu nuair a bhí siad ina leanáí
- Éiríonn cairdeas níos tábhachtaí
- Seans go mbeidh níos lú ama á chaitheamh i gcomhlúadar tuismitheoirí agus ball teaghlaigh
- D'fhéadfadh grúpaí cairdis athrú mar gheall ar réimsí spéise nua
- D'fhéadfadh níos mó ama a bheith á chaitheamh agat i gcomhlúadar cairde agus go mbeadh do shaol sóisialta féin á eagrú agat, neamhspleách ar do thuismitheoirí
- D'fhéadfá a bheith páirteach i gcaidreamh rómánsúil
- D'fhéadfaí triail a bhaint as stíleanna gléasta nua, caithimh aimsire nua, etc.





## Gníomhaíocht 9 – Atáirgeadh daonna – Aistear na huibhe agus na speirme (TF 3.5)

Is é cuspóir na gníomhaíochta seo deis a thabhairt do mhic léinn foghlaim faoin tslí a n-oibríonn na córais atáirgthe na mban agus na bhfear. Foghlaimeoidh na mic léinn ainmneacha cearta na mball síolraithe agus na ngnéasorgán, déanfar cur síos ar na codanna difriúla agus ar an ról atá acu, agus tuigfidh siad conas a tharlaíonn coimpeart.

### Nóta an mhúinteora

B'fhéidir go mbeadh an méid seo ar eolas ag mic léinn ón uair a raibh siad ag freastal ar an mbunscoil. B'fhéidir gur mhaith leat eolas a bhailiú faoin méid atá ar eolas ag na mic léinn faoin gcomhthéacs seo sula ndéanann tú an ghníomhaíocht seo.

B'fhéidir go mbeadh sé riachtanach an ghníomhaíocht seo a dhéanamh in dhá rang ar leith, ag brath ar fhad na ranganna, an méid atá ar eolas ag na mic léinn cheana féin, agus luas foghlama na mac léinn.

Tá sé tábhachtach súil a chaitheamh ar na físeáin ar fad roimh ré d'fhonn a chinntiú go dtuigeann tú an t-ábhar ar fad atá ann agus go bhfuil sé oiriúnach do riachtanais na mac léinn agus ag teacht le beartas OCG do scoile.

Moltar do mhúinteoirí aird a leith a dhíriú ar na baill ghiniúna bhaineanna sheachtracha, de bhrí go mbíonn go leor mearbhaill agus mífhaisnéise maidir le lipéadú ceart na mball giniúna seo go minic.

### Céim 1: An córas atáirgthe



Roinn na mic léinn i ngrúpaí de thriúr nó ceathrar mac léinn ar a laghad.

Tabhair cóip de **Bhileog Oibre 1 – An córas atáirgthe baineann** do leath den ranga agus cóip de **Bhileog Oibre 2 – An córas atáirgthe fireann** don leath eile den rang.

Ansin tabhair dóthain ama do na mic léinn a mbileoga oibre a líonadh isteach, agus ansin fiafraigh de gach grúpa ag a **bhfuil bileog oibre 1 – An córas atáirgthe baineann** a mbileoga oibre a bhabhtáil le grúpa ag a **bhfuil bileog oibre 2 – An córas atáirgthe fireann**.

Fiafraigh den ghrúpa na freagraí doiciméadaithe a sheiceáil agus, trí pheann - dath difriúil - a úsáid, aon athrú a shíleann sé atá riachtanach a dhéanamh.

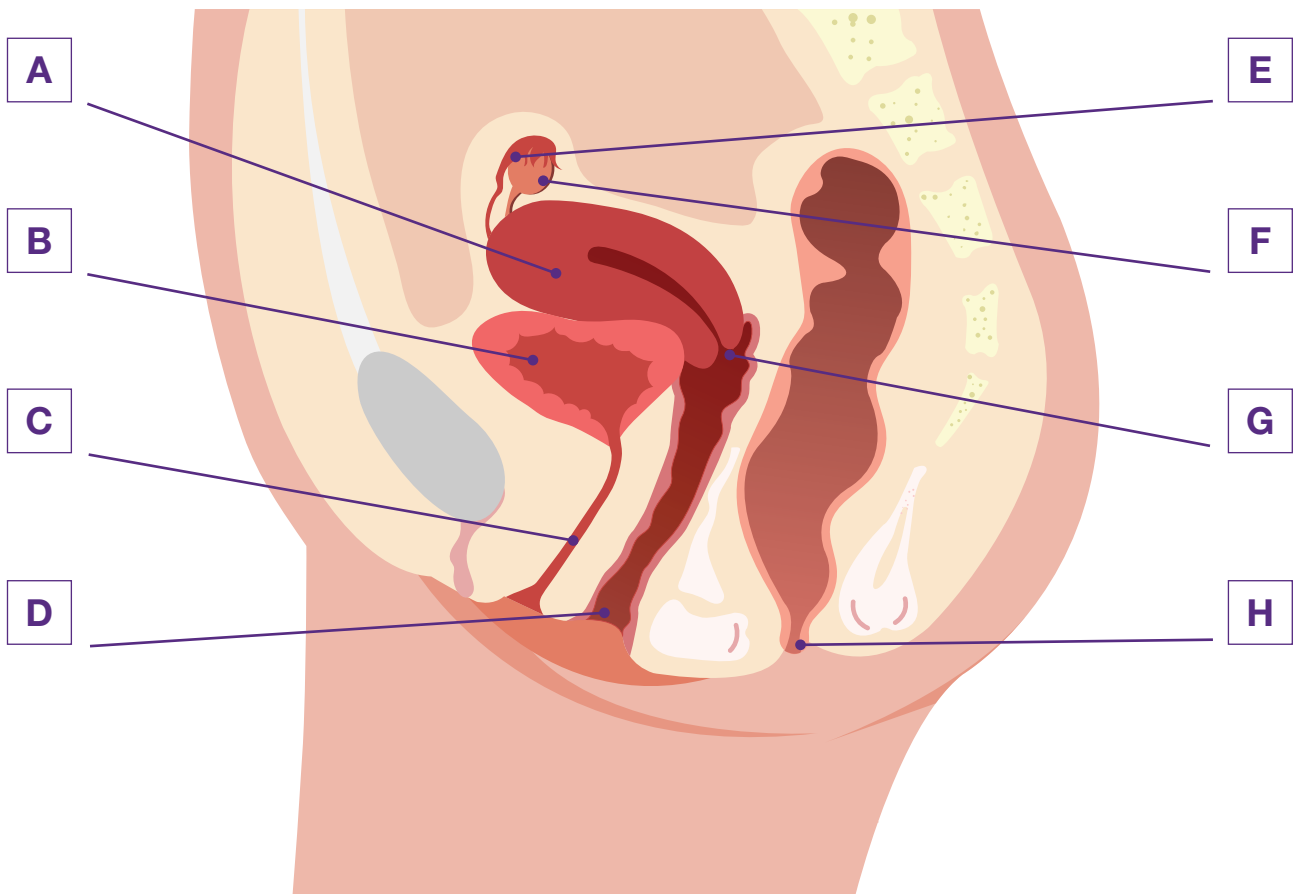


Tabhair cead do gach grúpa aiseolas faoi chuid de na freagraí a thabhairt. Tabhair (nó teilg ar an gclár bán) **Bileog Eolais 1 – An córas atáirgthe baineann** agus **Bileog Eolais 2 – An córas atáirgthe fireann** do na mic léinn agus tagair don eolas atá iontu go hachomair, agus úsáid Nóta an mhúinteora.

## Bileog Oibre 1 – An córas atáirgthe baineann

Lipéadaigh an léaráid thíos. Úsáid na focail atá curtha ar fáil.

Úiréadra, Péineas, Uiríocha, Lamhnán, Faireog Phróstatach, Saicín Seamhain, Eipididimis, Vas deferens, Anas.

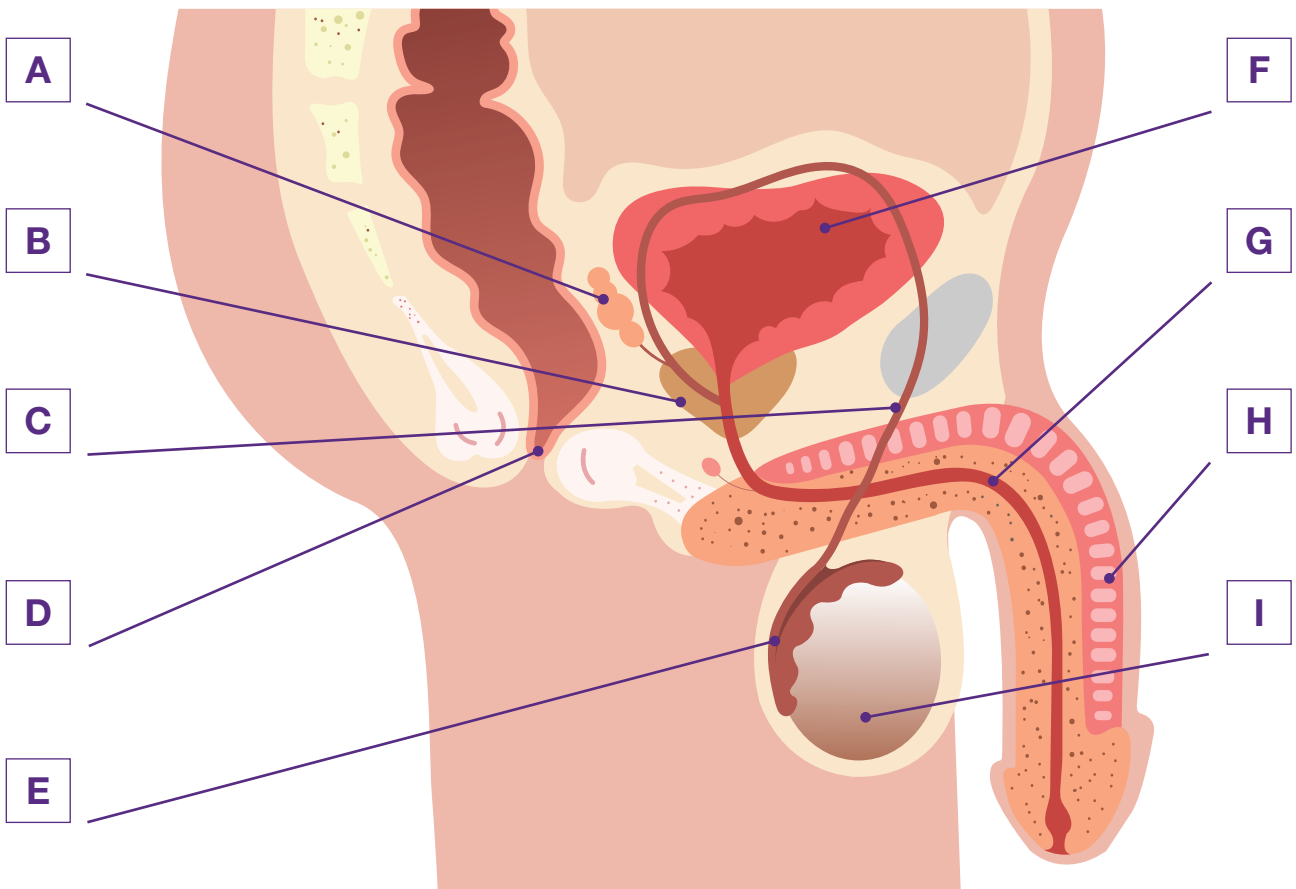


A.	E.
B.	F.
C.	G.
D.	H.

## Bileog Oibre 2 – An córas atáirgthe fireann

Lipéadaigh an léaráid thíos. Úsáid na focail atá curtha ar fáil.

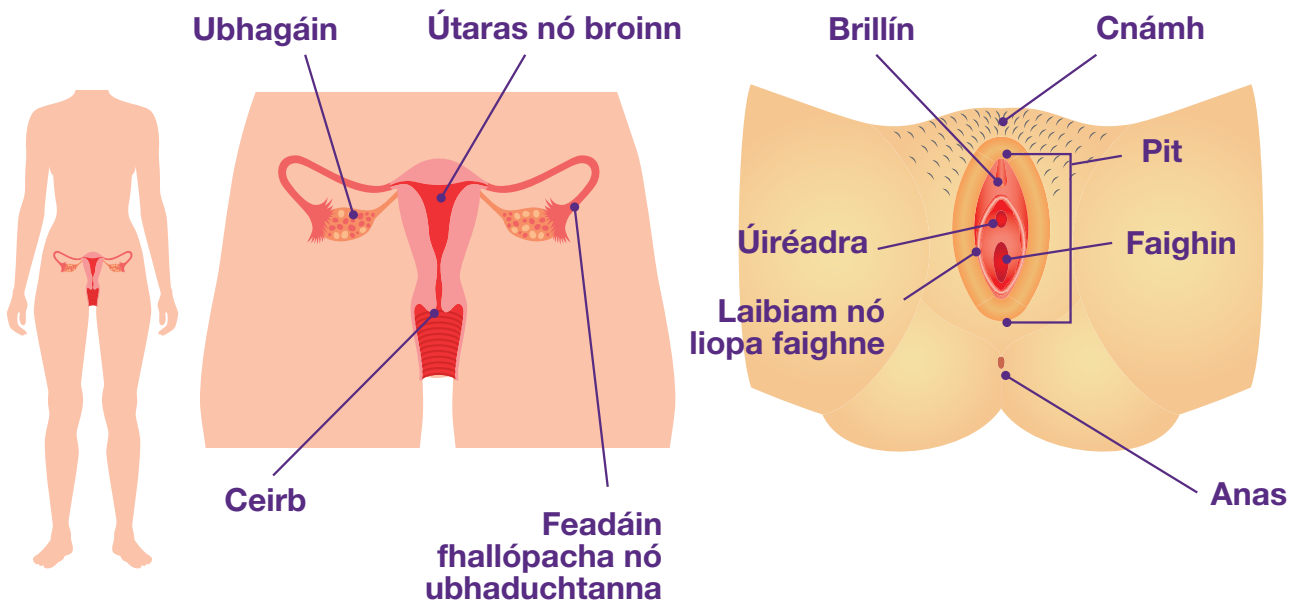
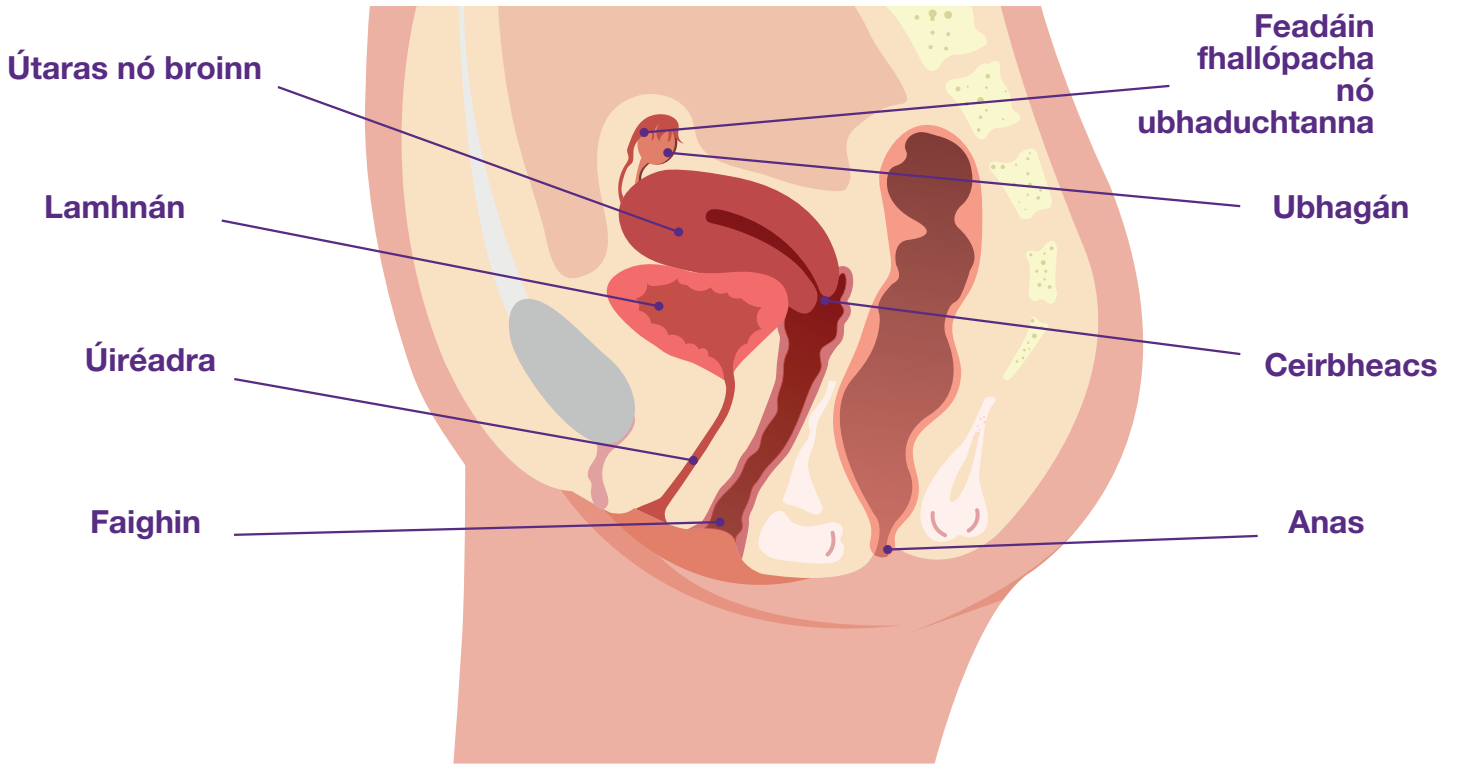
**Ceirbheacs, Úiréadra, Faighin, Feadáin Fhallópacha, Ubhagán, Anas, Lamhnán, Útaras.**



A.	F.
B.	G.
C.	H.
D.	I.
E.	

## Bileog Eolais 1 – An córas atáirgthe baineann

Anseo thíos tá roinnt íomhánna den chóras atáirgthe baineann.

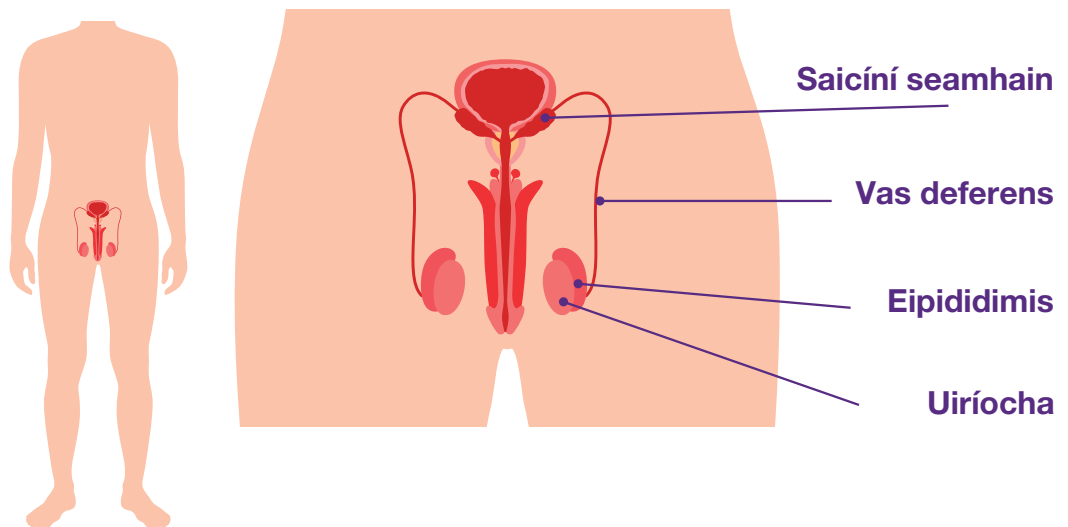
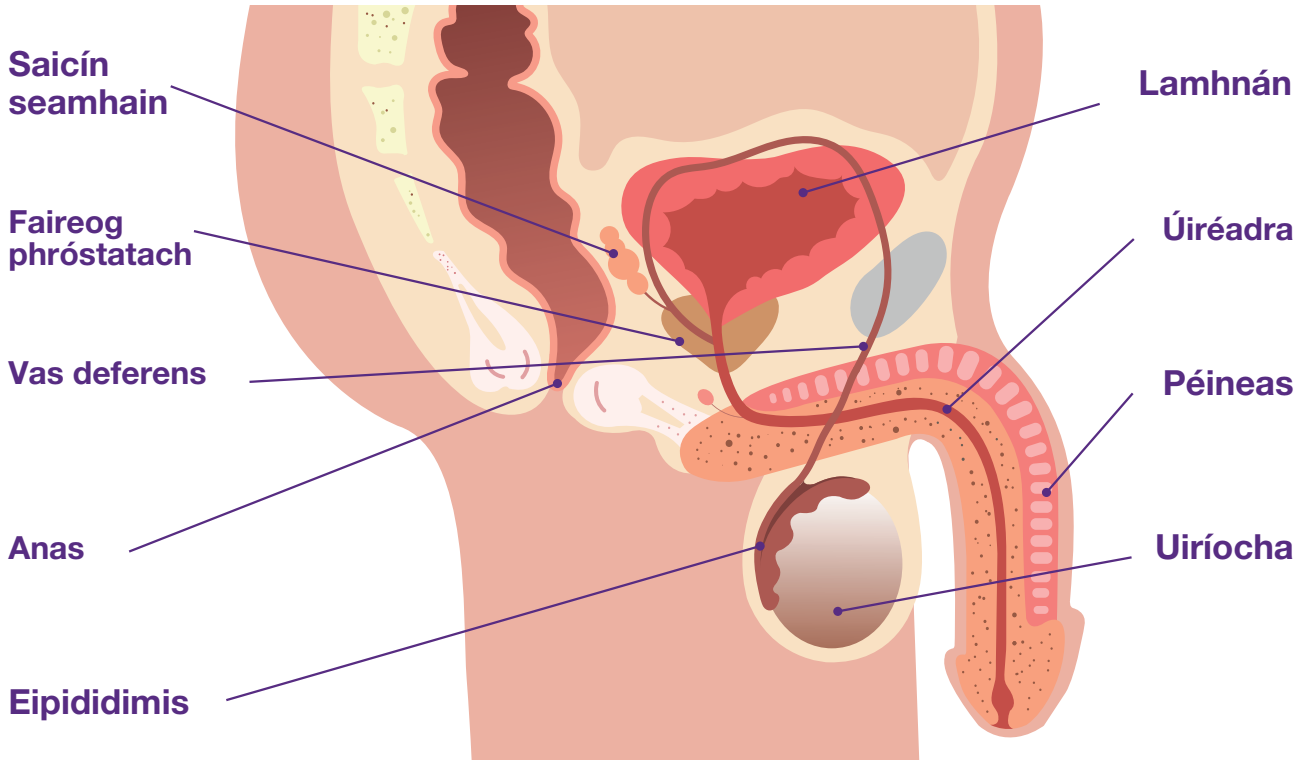


Tá na codanna seo le fáil i gcoirp bhaineanna ach d'fhéadfadh cuma dhifriúil a bheith orthu. Is cuma faoin gcosúlacht atá ar na codanna seo.



## Bileog Eolais 2 – An córas atáirgthe fireann

Anseo thíos tá roinnt íomhánna den chóras atáirgthe fireann.



Tá na codanna seo le fáil i gcoirp fhireanna ach d'fhéadfadh cuma dhifriúil a bheith orthu. Is cuma faoin gcosúlacht atá ar na codanna seo.

## Nóta an mhúinteora – Baill síolraithe agus gnéasorgáin fhireanna agus bhaineanna mínithe

Baineann	
Pit	An focal a úsáidtear chun tagairt a dhéanamh do bhaill ghiniúna sheachtracha bhaineanna. Is iad na Laibiaim inmheánacha agus sheachtracha na fillteacha craicinn a chosnaíonn oscailt na faighne.
Brillín	Orgán ar cuid de na baill ghiniúna bhaineanna é - foinse sástachta gnéis. Tá an barr le feiceáil laistigh den phit agus tá an chuid eile den orgán seo taobh istigh den chorp.
Faighin	Feadán matánach a nascann an taobh amuigh den chorp leis an útaras (broinn). Sníonn fuil mhíosta amach tríd an bhfaighin, agus beirtear go leor leanaí tríd an bhfaighin.
Útaras	Orgán matánach atá chomh mór le piorra de ghnáth, ach is féidir leis leathnú nuair a bhíonn féatas ag forbairt ann. Inmheitriam a thugtar ar líneáil an útarais.
Feadáin fhallópacha (x 2)	Feadáin a nascann an t-útaras leis na hubhagáin. Is anseo a d'fhéadfadh speirm bualadh leis an ubh agus í a thoirchiú, le linn don ubh a bheith ag taisteal ó na hubhagáin go dtí an t-útaras.
Ubhagáin (2)	Tá dhá ubhagán ag mná, ceann ar gach taobh den útaras. Tá uibheacha (ubháin) iontu. I ndiaidh caithreachais, scaoiltear ubh amháin i ndiaidh gach timthriall míosta. Ubhsceitheadh a thugtar air seo. Má bhuaileann ubh le speirm, d'fhéadfadh toircheas tarlú. Chomh maith leis sin, táirgeann na hubhagáin na gnéas-hormóin - éastraigin agus próigeistéarón.
Ceirbheacs	Is pasáiste cúng é seo, nó 'muineál' an útarais, an áit a mbuaileann an t-útaras leis an bhfaighin.
Úiréadra	An feadán trína bhfágann fual an corp.
Anas	An feadán trína bhfágann faecas (cac) an corp.
Lamhnán	An t-orgán ina ndéantar agus ina stóráiltear fual.
Fir	
Péineas	San áireamh tá an fréamh (an chuid is cóngaraí don chorp), an gas (an phríomhchuid) agus an bhreall (ceann) atá clúdaithe ag an bhforchraiceann. Is féidir an forchraiceann a bhogadh siar go deas réidh chun an bhreall a ghlanadh. Baintear forchraiceann daoine áirithe chun críocha leighis nó reiligiúnacha. Tá oscailt ag barr an phéinis - tagann fual amach as an oscailt seo agus seamhna uaireanta (ach ní ag an am céanna). Tá roinnt néarcheann íogair sa péineas agus tá sé déanta d'fhíochán spúinsiúil a líonann le fuil mar gheall ar mhachnas gnéasach. Éirí a thugtar air seo.
Uiríocha (x2)	Dhá fhaireog ubhchruthacha a dhéanann an hormón ar a dtugtar téististéarón, mar aon le speirm. Is sac é an cadairne (mála de chraiceann scaoilte) atá ag crochadh ag bun an phéinis agus ina bhfuil na huiríocha le fáil. Ceann de na ról atá aige ná teocht na n-uiríocha a rialú, ionas gur féidir leis crapadh chun na huiríocha a bhogadh níos faide ón gcorp.





Eipididimis	An feadán cúng atá le fáil ag cúl gach uirí a nascann leis an vas deferens (feadán a iompraíonn seamhan chuig an úiréadra).
Vas deferens	Feadán a nascann leis an eipididimis agus a iompraíonn seamhan chuig an úiréadra.
Saicíní seamhain	Dhá shac bheaga in aice le bun an lamhnáin a tháirgeann sreabhán seamhnach, a chothaíonn agus iompraíonn speirm.
Faireog phróstat ach	Faireog atá mórthimpeall ar chuid den úiréadra agus a tháirgeann cuid den sreabhán a dhéanann seamhan a sheadtar ón bpéineas éirithe. Tá speirm le fáil i seamhan.
Úiréadra	Is é seo an feadán sa péineas trína bhfágann fual agus seamhan an corp (ach ní ag an am céanna).
Anas	An feadán trína bhfágann faecas (cac) an corp.
Lamhnán	An t-orgán ina ndéantar agus ina stóráiltear fual.

## Céim 2: Aistear na huibhe agus na speirme

Inis do na mic léinn go bhfuil tú chun labhairt faoi conas a fhorbraítear ubh agus speirm agus conas a ghluaiseann siad tríd an gcorp.



Tabhair cóip den bhileog eolais dhéthaobhach do gach grúpa beag, **Bileog Oibre 3 – Aistear na huibhe** agus **Bileog Oibre 4 – Aistear na speirme**, agus abair leo uimhir a chur taobh leis an ord ina dtarlaíonn aistear na huibhe agus na speirme, bunaithe ar an méid atá ar eolas acu ón gcleachtadh a rinneadh roimhe seo agus ar an bhfaisnéis a roinneadh leo ar an mbileog oibre.

Tabhair deis do ghrúpa amháin aiseolas a thabhairt faoi aistear na speirme agus tabhair deis do ghrúpa eile aiseolas a thabhairt faoi aistear na huibhe. Ceartaigh aon mhífaisnéis a chloiseann tú ó na mic léinn.

## Nóta an mhúinteora

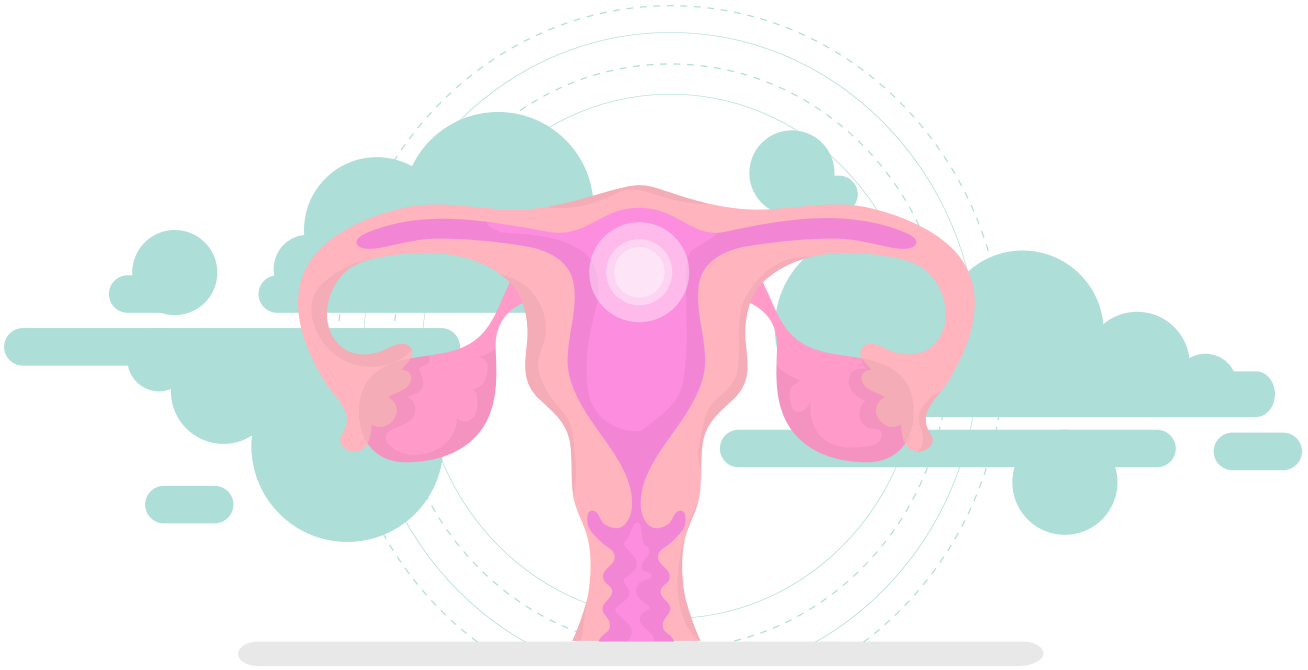
### Tosaíonn aistear na huibhe agus na speirme...

Ubhagán	Feadán fallópach	Útaras	Ceirbheacs	Faighin
---------	------------------	--------	------------	---------

### Tosaíonn aistear na speirme...

Uiríochas	Eipididimis	Vas deferens (feadán speirme)	Saicín seamhain	Faireog próstatach	Péineas
-----------	-------------	-------------------------------	-----------------	--------------------	---------

## Bileog Oibre 3 – Aistear na huibhe



### Útaras (broinn)

Taistealaíonn an ubh chomh fada leis an útaras. Má tá sí toirchithe ag speirm, déanfaidh sí iarracht leabú i líneáil bhalla an útarais (inmheitriam) atá lán cothaithe ag ullmhú don ubh thoirchithe. Má éiríonn leis an toirchiú, tarlóidh toircheas.

### Ubhagán

Aibíonn ubh agus scaoiltear í ó ubhagán i rith gach timthrialla míosta sa chorp baineann.

### Feadán fallópach

I ndiaidh an ubhsceite, taistealaíonn an ubh feadh an fheadáin fhallópaigh i dtreo an útarais. Má bhuaileann sé le speirm anseo, d'fhéadfaí í a thoirchiú.

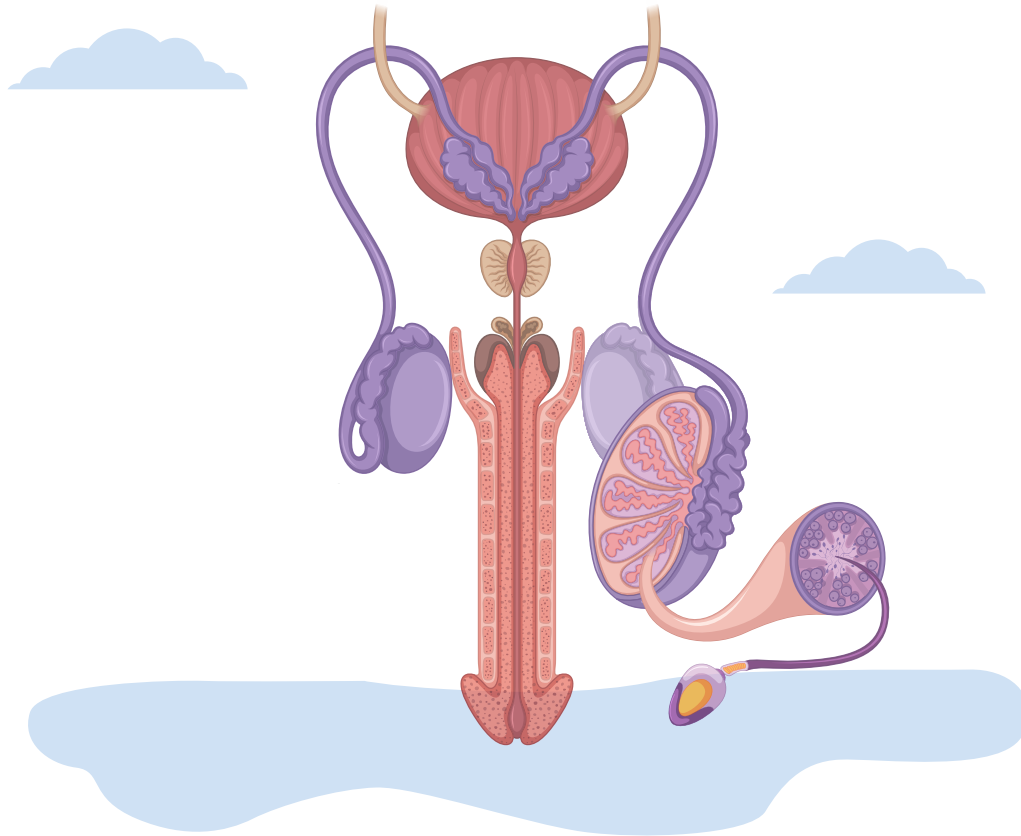
### Faighin

Fágfaidh codanna den ubh díscailte an corp tríd an bhfaighin san fhuil mhíosta.

### Ceirbheacs

Mura bhfuil an ubh toirchithe nó leabaithe i mballa an útarais, tosóidh sí ag briseadh suas. D'fhéadfadh an corp cuid den ubh a ath-ionsú, agus d'fhéadfaí cuid a iompar tríd an gceirbheacs i dteannta leis an líneáil útarais bhreise nach dteastaíonn níos mó.

## Bileog Oibre 4 – Aistear na speirme



### Saicín seamhain

Faigheann speirm roinnt fuinnimh ón sreabhán cothaitheach a scaoileann na saicíní seamhain fad is atá siad ag taisteal tríd an vas deferens.

### Vas deferens (feadán speirme)

vas deferens agus taistealaíonn siad i dtreo na faireoige próstataí agus an úiréadra.

### Eipididimis

Cothaítear agus aibítear speirm san eipididimis.

### Uiríocha

Déantar speirm sna huiríocha.

### Péineas

Taistealaíonn speirm feadh an úiréadra agus seadtar iad tríd an bpéineas. Má sheadtar speirm isteach i faighin ban, d'fhéadfadh toircheas tarlú. Ainneoin nach dteastaíonn ach speirm amháin chun ubh a thoirchiú, scaoiltear na milliúin speirme i ndiaidh gach seadta de bhrí go bhfaigheann a bhformhór bás le linn a n-aistir tríd an gcorp baineann.

### Faireog phróstatach

D'fhéadfadh speirm níos mó cothaithe agus cosanta a fháil ón seamhan a tháirgeann an faireog phróstatach díreach roimh sheadadh tríd an bpéineas.

### Céim 3: Caidreamh collaí agus coimpeart



Taispeáin an físeán Busy Bodies ‘How Babies are made’ do na mic léinn (3 nóiméad 24 soicind). Mol do na mic léinn úsáid a bhaint as **Bileog Eolais 1 – An córas atáirgthe baineann** agus **Bileog Oibre 2 – An córas atáirgthe fireann** chun na lipéid atá in úsáid san fhíseán a shainaitheint.



Conas a dhéantar leanaí.

<https://www.youtube.com/watch?v=QekcR7JI4Po>

Lean leis an obair ag luas a oireann do na mic léinn, cuir stop le agus tosaigh an físeán de réir mar is gá. Fiafraigh de na mic léinn an bhfuil aon cheist acu, trí úsáid a bhaint as nóta an Mhúinteora chun an díospóireacht a threorú.

#### Nóta an mhúinteora

- Is é ‘caidreamh collaí’ an téarma a úsáid chun cur síos a dhéanamh ar ghnéas faighne idir fear agus bean.
- Ní tharlaíonn coimpeart gach uair a mbíonn caidreamh collaí idir fear agus bean. Tá riosca ann i gcónaí, áfach, go háirithe nuair nach bhfuil frithghiniúint in úsáid ag an lánúin.
- Ba cheart go mbeadh caidreamh collaí comhthoiliúil i gcónaí – ciallaíonn sé sin go bhfuil a fhios ag an mbeirt duine fásta céard atá i gceist agus go gcomhaontaíonn siad leis na hiarmhairtí féideartha.
- Ba cheart go mbainfeadh an bheirt daoine taitneamh as an gcaidreamh collaí.
- Is é 17 mbliana d’aois an aois dhlíthiúil a luaitear le toiliú gnéis in Éirinn. Tá sé i gcoinne an dlí gnéas a bheith agat le duine faoin aois sin fiú má thoilíonn sé nó sí.
- Ainneoin go bhfuil cead, de réir an dlí, páirt a ghlacadh i gcaidreamh collaí nuair a bhíonn siad 17 mbliana d’aois, fanann go leor daoine go mbíonn siad níos sine ná sin. Is léir ó thaighde atá déanta go bhfuil níos mó seans ann nach cúis aiféala do dhaoine óga a fhanann go dtí go mbíonn siad níos sine agus go dtuigeann siad go hiomlán an méid atá á dhéanamh acu agus go gcomhaontaíonn leis, a gcéad eispéireas gnéasach agus go n-úsáidfidh siad frithghiniúint.
- Ainneoin gur féidir le corp ógánaigh leanaí a thabhairt ar an seol i ndiaidh caithreachais, ní chiallaíonn sé sin go bhfuil ógánaigh réidh, ó thaobh mothúchán nó cúrsaí airgeadais de, chun leanaí a bheith acu.

### Céim 4: Gníomhaíocht le déanamh sa bhaile



Fiafraigh de na mic léinn díriú ar **Bhileog Oibre 5 - An crosfhocal atáirgthe**.

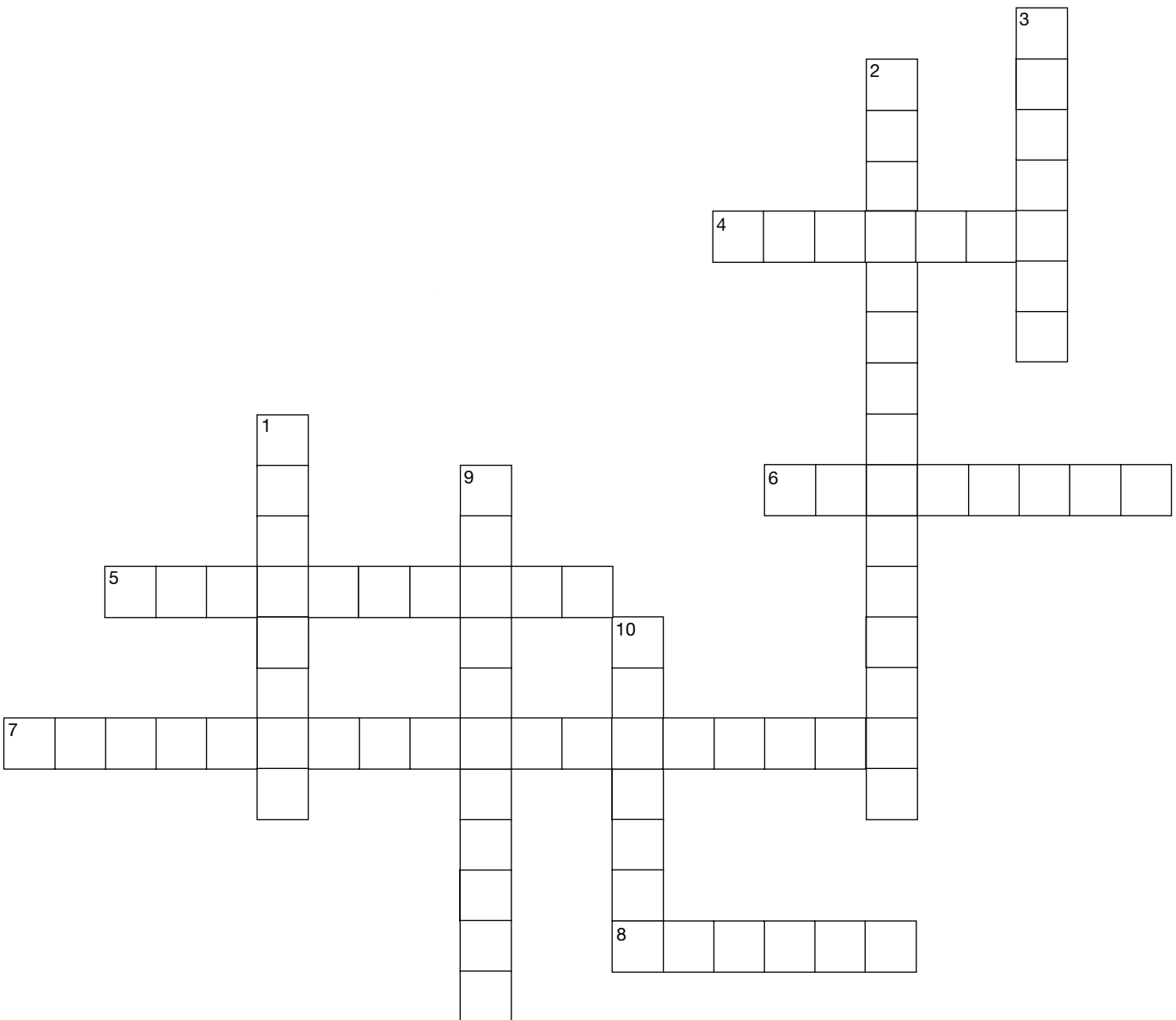


## Bileog Oibre 5 - An crosfhocal atáirgthe

### OCG - Atáirgeadh

Líon isteach an crosfhocal thíos

Ainm: \_\_\_\_\_



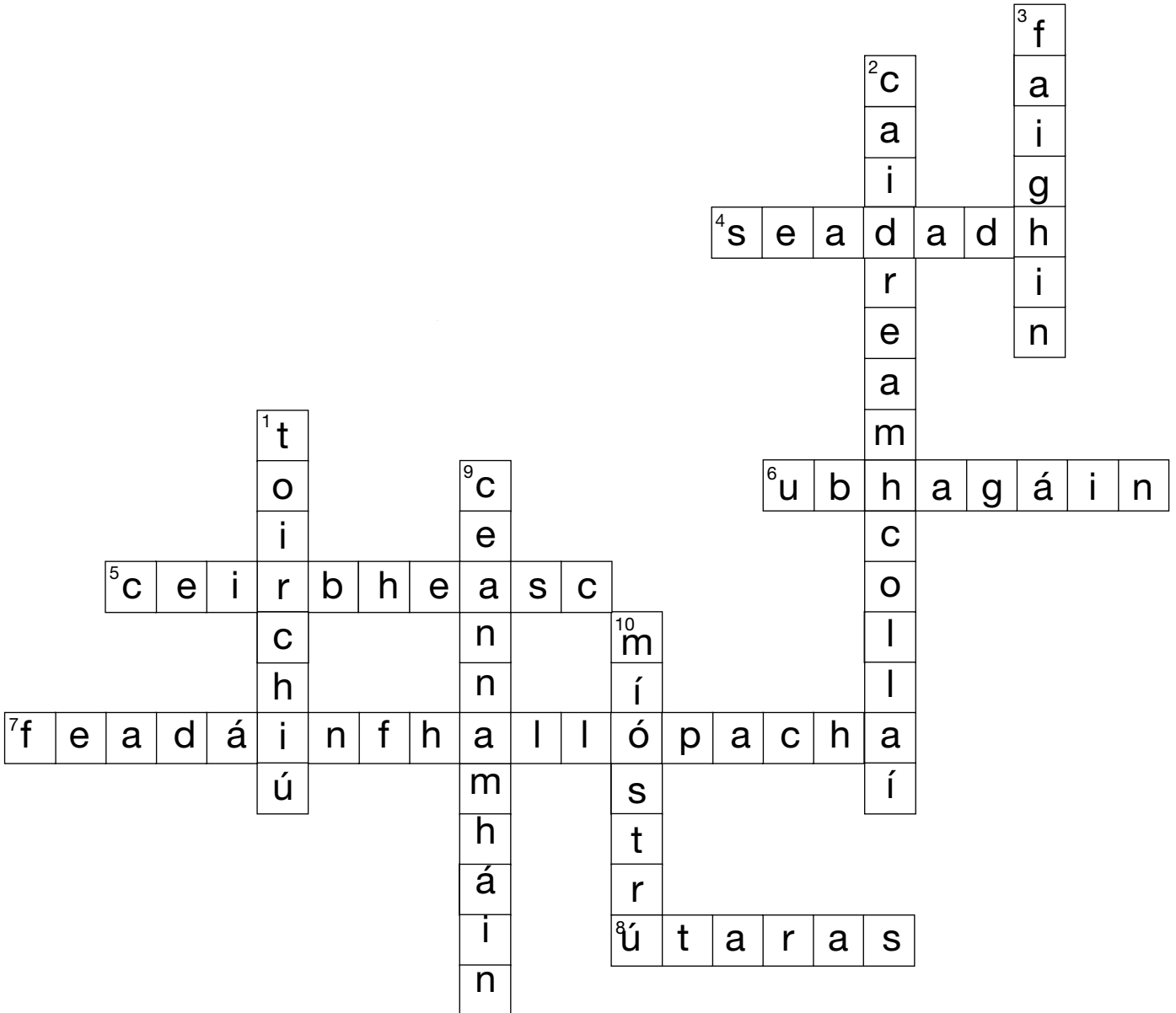
#### Trasna

4. Nuair a scaoiltear seamhan agus speirm amach tríd an bpéineas.
5. An oscailt chaol den útaras a nascann leis an bhfaighin.
6. An áit a stóráiltear uibheacha sa chorp agus ina n-aibíonn ceann acu gach mí lena ligean amach.
7. An pasáiste a nascann na huibheagáin leis an útaras.
8. An áit a bhfásann na paistí; méadaíonn sé le linn toirchis.

#### Síos

1. Tarlaíonn sé seo nuair a nascann speirm le hubh.
2. Nuair a chuireann fear a phéineas isteach i bhfaighin mná.
3. An pasáiste a nascann an t-útaras/an bhroinn leis an taobh amuigh den chorp.
9. An líon speirme is gá chun ubh a thoirchiú.
10. Nuair a chaitear líneáil na broinne amach as an gcorp tríd an bhfaighin.

## Bileog Oibre 5 - An crosfhocal atáirgthe - Bileog freagraí



## Trasna

- Nuair a scaoiltear seamhan agus speirm amach tríd an bpéineas (seadadh - Ejaculation).
- An oscailt chaol den útaras a nascann leis an bhfaighin (ceirbheacs - Cervix)
- An áit a stóráiltear uibheacha sa chorp agus ina n-aibíonn ceann acu gach mí lena lígean amach (ubhagáin - Ovaries).
- An pasáiste a nascann na huibheagáin leis an útaras (feadáin fhallópacha - fallopian tubes)
- An áit a bhfásann na paistí; méadaíonn sé le linn toirchis (útaras - Uterus)

## Síos

- Tarlaíonn sé seo nuair a nascann speirm le hubh (toirchiú - Fertilisation).
- Nuair a chuireann fear a phéineas isteach i bhfaighin mná (caidreamh collaí - sexual intercourse).
- An pasáiste a nascann an t-útaras/an bhroinn leis an taobh amuigh den chorp (faighin - vagina).
- An líon speirme is gá chun ubh a thoirchiú (ceann amháin - one).
- Nuair a chaitear líneáil na broinne amach as an gcorp tríd an bhfaighin (míostrú - menstruation).



## Gníomhaíocht 10 – Sláinteachas pearsanta (TF 1.7, 2.1)

I rith na gníomhaíochta seo, tarraingeofar aird na mac léinn ar dhea-nósanna sláinteachais. I rith na gníomhaíochta seo, cuirfear in iúl do na mic léinn go bhféadfadh tionchar a bheith ag an méid atá ag tarlú i saol daoine ar a nósanna sláinteachais go bhfuil sé tábhachtach a bheith cineálta agus tacú le haon phiara atá ag streachailt lena nósanna sláinteachais.

### Nóta an mhúinteora

Tá sé tábhachtach aird a tharraingt ar bhunrialacha OCG roimh thús a chur leis an ngníomhaíocht seo. Nuair a bhítear ag caint faoin tslí ba cheart déileáil le fadhbanna sláinteachais dúshlánacha, d'fhéadfadh sé a bheith úsáideach béim a leagan ar an luach a bhaineann le cúram, meas agus íogaireacht i leith daoine eile, agus go háirithe na mic léinn eile sa rang OCG.

### Céim 1: Tobsmaointeoireacht

Fiafraigh de na mic léinn tamall a chaitheamh ag tobsmaointeoireacht faoin bhfocal ‘sláinteachas’, agus doiciméadaigh a gcuid aiseolais ar an gclár. Fiafraigh díobh ‘sláinteachas pearsanta’ a mhíniú (e.g. “is éard atá i gceist le sláinteachas pearsanta aire a thabhairt do do chorp agus folláine féin trí ghlaineacht”).

#### Pléphointí molta

- Cén fáth an mbaineann an oiread sin tábhachta le sláinteachas pearsanta?
- An bhféadfadh tionchar a bheith ag sláinteachas pearsanta (nó easpa sláinteachais phearsanta) ar do s- hláinte?
  - Fiafraigh an cheist arís, ach cuir an focal ‘féinmhuinín’ nó ‘glacadh sóisialta’ in áit an fhocail ‘sláinte’.

### Céim 2: Cásanna sláinteachais



Tabhair deis do na mic léinn a bheith ag obair ina ngrúpaí de thriúr agus tabhair cás sláinteachais amháin nó dhó do gach grúpa ón **mBileog Oibre – Cásanna sláinteachais**. Nuair a bhíonn na cásanna á bplé ag na ngrúpaí, fiafraigh de na mic léinn a machnamh a dhéanamh ar an méid seo a leanas:

- An fhadhb
- An tionchar
- An réiteach féideartha.

Fiafraigh de gach grúpa a gcás a léamh amach os ord don rang agus labhairt faoin bplé a rinne an grúpa faoin bhfadhb, tionchar agus réiteach féideartha. Mol don chuid eile de na mic léinn cur le plé an ghrúpa. Tabhair aird ar leith ar an bplé faoi na réitigh fhéideartha agus déileáil le fadhbanna sláinteachais áirithe. Tarraing aird na mac léinn ar an bpointe go bhféadfadh cúiseanna a bheith le fadhb sláinteachais a bheith ag duine ag tréimhse éigin dá saoil. B'fhéidir go mbeadh tús áite á thabhairt ag duine do dheacrachtaí eile (e.g. fadhbanna sláinte nó fadhbanna sa bhaile), nó b'fhéidir nach mbeadh a fhios ag duine céard ba cheart dó nó di a dhéanamh agus go mbeadh náire air nó uirthi ceist a chur. Ghoillfeadh sé ar an duine dá gcaithfeadh daoine eile go dona leis nó léir mar gheall air seo, agus ní chabhródh sé chun an fhadhb a réiteach. Tá tuilleadh eolais le fáil i gCásanna sláinteachais – Nóta an mhúinteora.

### Pléphointí molta

- Céard iad cuid de na príomhtheachtaireachtaí a bhaineann le sláinteachas pearsanta dar leat?
- Céard é an tslí is fearr dar leat chun déileáil le duine a bhfuil fadhb sláinteachais aige/aici? *(Tabhair dúshlán na mac léinn smaoiniamh ar a bhfreagra féin - an bhfuil sé measúil agus an réiteodh sé an fhadhb?)*

### Céim 3: Gníomhaíocht le déanamh sa bhaile



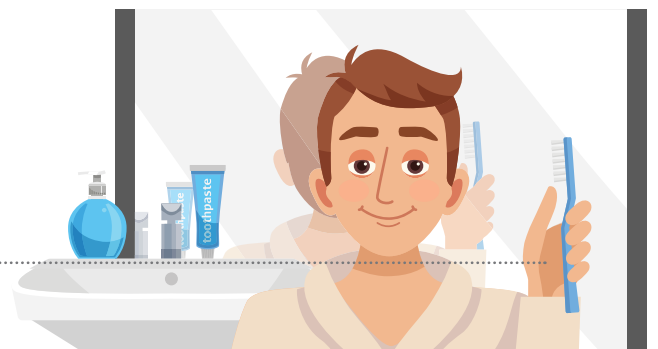
Forbair plean sláinteachais phearsanta duit féin don tseachtain, doiciméadaigh an méid is féidir leat a dhéanamh i rith an lae chun leibhéil sláinteachais mhaithe a chinntiú.









## Bileog Oibre - Cásanna sláinteachais



1.	Tá athair mic léinn tinn faoi láthair agus mar gheall ar sin, ní raibh deis ag an mac léinn a (h)éide scoile a ní le cúpla seachtain anuas. Tá boladh ón éide scoile.
2.	Tháinig fuil mhíosta mic léinn uirthi ar scoil. Ní raibh aon chosaint shláintíoch aici agus tá náire uirthi labhairt leis an múinteoir.
3.	Tá slaghdán ar mhic léinn agus tá sé nó sí ag casacht agus ag sraothartach.
4.	Tá go leor spotaí ar aghaidh mic léinn. Síleann an mac léinn gurb é an plean is fearr iad a fhágáil mar atá.
5.	Bíonn brionglóid fhlíuch ag mac léinn anois is arís ach bíonn sé róthuirseach ar maidin chun é féin a ní agus ní bhacann sé lena fo-éadaí a athrú ó lá go chéile fiú.
6.	Tá fuil mhíosta mic léinn tosaithe agus tá sí ag úsáid súitíní. Uaireanta bíonn an súitín in úsáid don lá ar fad, agus nuair a bhaintear amach é, caitear síos an leithreas é.
7.	Thug mac léinn faoi deara go bhfuil sé ag cur níos mó allais, fiú nuair nach mbíonn sé ag imirt spóirt.
8.	Rinne mac léinn dearmad ar a scuab fiacla a thabhairt abhaile i ndiaidh a bheith ar saoire. Tá sí anois ag úsáid cibé scuab fiacla agus is mian léi sa seomra folctha.
9.	Bíonn mac léinn an-neirbhíseach sa seomra ranga agus bíonn sé ag ithe a ingne i gcónaí.
10.	Tá mac léinn tosaithe á bharradh féin. Ní bhíonn dóthain airgid aige i gcónaí chun rásúr nua a cheannach agus uaireanta úsáideann sé rásúr a fhaigheann sé sa seomra folctha.



## Gníomhaíocht le déanamh sa bhaile - Plean Sláinteachais

	Daily schedule
<p><b>Maidin</b></p> 	
<p><b>I rith an lae</b></p> 	
<p><b>Oíche</b></p> 	



## Nóta an mhúinteora - Cásanna sláinteachais

1.	Ní mór éadaí a athrú agus a ní go rialta, de bhrí go bhfágfaidh allas stálaithe drochbholadh ar éadaí. Ainneoin go níonn go leor tuismitheoirí éadaí a leanaí, is fiú do dhaoine óga foghlaim conas meaisín níocháin a úsáid. D'fhéadfá foghlaim conas an meaisín níocháin a úsáid ionas gur féidir leat freagracht as ghlacadh as do chuid éadaí féin a ní.
2.	Ná bíodh náire ort riamh labhairt leis an altra scoile nó duine éigin in oifig na scoile (nó múinteoir iontaofa) má theastaíonn earraí sláintíochta uait. Rogha mhaith é aip a íoslódáil a rianaíonn do thimthriall míosta ionas gur féidir leat a bheith ag súil leis. Chomh maith leis sin, is féidir leat go leor faoi do thimthriall míosta a foghlaim trí é a rianú ar aip.
3.	Mura gclúdaíonn tú do bhéal nó do shrón nuair a bhíonn tú ag sraothartach nó ag casacht, scaipfidh tú frídíní chuig daoine eile. Tá sé tábhachtach do bhéal a chlúdach le ciarsúr páipéir, nó mura féidir leat é sin a dhéanamh, úsáid cúinne d'uillinne. Má bhíonn tú ag casacht nó ag sraothartach i do lámha, ba cheart duit do lámha a ní nó díghalrán lámh a úsáid chomh luath agus is féidir chun srian a chur le scaipeadh frídíní.
4.	Beag beann ar an gcineál craicinn atá agat, tá sé tábhachtach d'aghaidh a ní uair amháin gach lá ar a laghad, ach gach maidin agus oíche más féidir. Má dhéanann tú é sin, bainfidh tú an salachar, craiceann marbh agus allas de do chraiceann gach lá. Tá daoine áirithe den tuairim nach bhfuil gallúnach go maith do do chraiceann de bhrí go dtriomaíonn sé ola nádúrtha an chraicinn. I rith caithreachais, áfach, táirgeann daoine óga an iomarca ola. B'fhéidir go mbeadh do chuid spotaí ag éirí níos measa i ndiaidh uachtar glantach speisialta a úsáid. Is é an rogha is fearr iarracht a dhéanamh na táirgí a oireann do do chraiceann a oibriú amach. Níor cheart duit lámh a leagan ar spotaí de bhrí go bhféadfá aon ionfhabhtú a scaipeadh. Má chaitheann tú smidiú, tá sé tábhachtach d'aghaidh a ghlanadh sula dtéann tú a chodladh ionas nach mbeidh do phíocháin blocáilte.
5.	Is gnáthchuid den chaithreachas é brionglóidí fliucha, ach ná déan dearmad ar do nósanna sláinteachais phearsanta nuair a bhíonn brionglóidí fliucha agat. Ba cheart d'fho-éadaí a athrú i ndiaidh brionglóid fliuch, agus éadaí leapa más gá. D'fhéadfadh baictéir pórú ar allas a chruthaítear thart ar na baill ghiniúna, dá bhrí sin, tá sé tábhachtach an chuid den chorp atá mórthimpeall ar na baill ghiniúna a ní agus d'fho-éadaí a athrú gach lá. D'fhéadfá ionfhabhtuithe baictéaracha agus fungasacha a fháil má chaitheann tú na foéadaí céanna an t-am ar fad.

## Nóta an mhúinteora - Cásanna sláinteachais Ar lean

6.	<p>Uaireanta is rogha mhaith é súitíní a úsáid i rith míostraithe. De bhrí go gcuirtear laistigh den chorp iad, áfach, ní mór iad a athrú go rialta. Is foirm d'fhuilnimhiú é siondróm suaite thocsainigh a tharlaíonn mar thoradh ar ionfhabhtú baictéarach ó shúitíní nach n-athraítear go rialta. Ba cheart pillíní sláintíocha agus súitíní a athrú uair amháin gach 4–8 uair an chloig ar a laghad. Tá leibhéil dhifriúla ionsúiteachta ag pillíní sláintíocha agus súitíní, rud a chiallaíonn gur cheart duit an ionsúiteacht oiriúnach a roghnú ag brath ar do mhíostrú féin. Má úsáideann tú súitíní anionsúiteacha nuair nach mbíonn an oiread sin fola á cailleadh agat, méadaíonn tú an riosca a bhaineann le siondróm suaite thocsainigh. Níor cheart súitíní, forchuradóirí súitíní agus pillíní sláintíocha a shruthlú síos sa leithreas de bhrí go bhféadfadh a leithéid fadhanna a chruthú do chórais fuíolluisce agus don timpeallacht. Ba cheart iad a chaitheamh sa bhosca bruscair.</p>
7.	<p>Fiú amháin mura bhfuil tú te, tá allas i gcónaí ag teacht chomh fada le dromchla do chraicinn ó d'fhaireoga allais agus amach trí do phiocháin. Cabhraíonn an t-allas leat fáil réidh le dramhaíl ó do chorp agus do theocht a choinneáil seasmhach. I rith caithreachais, tosaíonn tú ag cur níos mó allais. Ní dhéanann cur allais leis féin aon dochar; ach nuair a thriomaíonn allas agus nuair a mheascann sé leis an mbaictéar ar an gcráiceann (nó ar éadaí), cruthaíonn sé boladh lofa nó boladh coirp (BO a thugtar air seo go minic). Chun é sin a sheachaint, tá sé tábhachtach gach cuid den chorp a ní gach lá, go háirithe na codanna sin den chorp ina mbíonn an méid is mó allais (na hascaillí agus baill ghiniúna). D'fhéadfadh díbholaíoch nó frithallasán cabhrú leat déileáil leis an BO. Oibríonn díbholaíoch ascaille trí mhoill a chur ar fhás baictéir ar an gcráiceann, agus má úsáideann tú frithallasán ní bheidh an méid céanna allais á chur agat de bhrí go mbeidh cuid de do phiocháin á ndúnadh. De bhrí go mbíonn níos mó allais ar éadaí spóirt ná gnáthéadaí go ginearálta, ba cheart éadaí spóirt a ní ag teacht níos airde d'fhonn a chinntiú go maraítear cuid den bhaictéir atá le fáil orthu.</p>
8.	<p>Ní smaoineamh maith é scuab fiacla duine éigin eile a úsáid, mar nuair a scuabann duine a c(h)uid fiacla, tá an phlaic agus smionagar bog eile á mbaint de na fiacla. Bíonn na scuaba fiacla éillithe le baictéir, fuil, seile, smionagar béil agus taos fiacla. Fiú amháin i ndiaidh iad a ní, d'fhéadfadh scuaba fiacla a bheith éillithe. Is féidir heipitíteas B agus C a scaipeadh trí scuaba fiacla a roinnt, mar shampla. Fiú amháin nuair nach mbíonn scuaba fiacla á roinnt ag daoine ba cheart iad a athrú go rialta.</p>
9.	<p>D'fhéadfadh salachar a bheith le fáil faoi ingne, go háirithe má tá siad fada. Má itheann daoine a gcuid ingne d'fhéadfaidís baictéir a aistriú agus substaintí díobhálacha eile, ó na lámha go dtí an béal, agus d'fhéadfadh ionfhabhtú tarlú. Ba cheart duit d'ingne a ní trí scuab ingne a úsáid.</p>
10.	<p>Is gnáthrud é go mbeadh clúmh ag fás ar chorp ógánach agus daoine fásta, agus is féidir le daoine é a fhágáil ar an gcorp nó é a bhaint den chorp. Bealach amháin chun gruaig a bhaint é bearradh agus ba cheart é seo a dhéanamh ar bhealach sábháilte – i.e. níor cheart rásúr aon duine eile a úsáid. Níor cheart rásúr aon duine eile a úsáid de bhrí go bhféadfadh fuil agus baictéir a bheith air, agus d'fhéadfaí fuil agus baictéir a aistriú ó dhuine go duine má úsáideann daoine difriúla an rásúr céanna. D'fhéadfaí ionfhabhtuithe cosúil le heipitíteas B agus C agus víreas easpa imdhíonachta daonna (HIV) a scaipeadh ar an tslí seo.</p>



