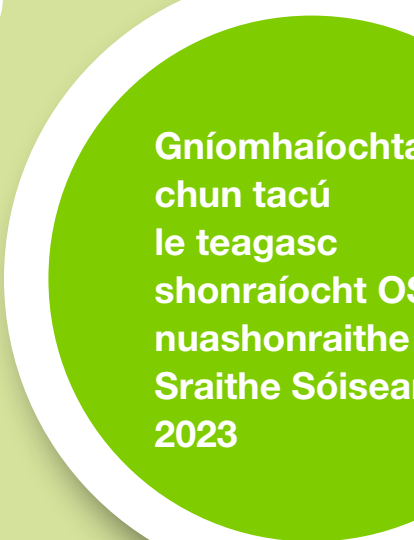


A graphic consisting of a large, light green circle with a white border. Inside this circle is a smaller, solid green circle. The text is centered within the smaller green circle.

**Gníomhaíochtaí
chun tacú
le teagasc
shonraíocht OSPS
nuashonraithe na
Sraithe Sóisearaí
2023**



Ba é FSS - Sláinte agus Folláine agus FSS - Seirbhísí Andúile 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:

An Clár Náisiúnta um Rialú Ailse Lónra um Chosc

Ailse na hÉireann

Cumann Croí na hÉireann

Tascfhórsa Réigiúnach Drugaí agus Alcóil Thuaisceart Bhaile

Átha Cliath FSS - Cur Chun Cinn agus Feabhsú na Sláinte An

tSeirbhís um Fhorbairt Ghairmiúil do Mhúinteoirí An Teastas

Sóisearach do Mhúinteoirí

Tá buíochas speisialta tuillte ag na mic léinn agus ag na múinteoirí a ghlac páirt i leaganacha póilótacha na ngníomhaíochtaí.



Réamhrá

Sonraítear i sonraíochta NCCA gurb é seo a leanas an aidhm atá le OSPS

“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”.

D’fhéadfadh tionchar suntasach a bheith ag cinntí a dhéantar sna déaga luatha ar shláinte agus folláine fhadtéarmach duine. Tá seans níos fearr ann go mbeidh daoine óga atá gníomhach go fisiciúil, a bhfuil patrúin ithe shláintiúla agus chothaitheacha acu agus a fhaigheann dóthain codlata níos sásta lena saol, agus sláintiúil agus folláin i rith bhlianta na hógántachta agus ina dhiaidh sin.

Tá an t-aonad foghlama seo nasctha le **Snáithe 2: Roghanna sláintiúla a dhéanamh**. I rith an aonaid foghlama seo tugtar deiseanna do mhic léinn a machnamh a dhéanamh ar an tslí is féidir leo roghanna sláintiúla a dhéanamh chun tacú lena bhfolláine. Scrúdaítear an méid atá i gceist le bheith sláintiúil agus an tionchar atá ag gníomhaíocht fhisiciúil, bia sláintiúil agus codladh ar shláinte agus folláine. Chomh maith leis sin, tá sé mar aidhm leis deis a thabhairt do mhic léinn páirt a ghlacadh i bplé ranga faoi úsáid nicitín, alcóil agus drugaí a chabhróidh leo fachtóirí comhthéacsúla a thuiscint, cosúil le teaghlach, piaraí, na meáin, brú sóisialta agus brú sóisialta cloí le nósanna grúpaí sóisialta, a bhfuil tionchar acu ar chinntí maidir le mí-úsáid substaintí. 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/>

Tá an fhoghlaim ar fad in OSPS bunaithe ar thrí ghné thrasghearrthacha atá riachtanach don theagasc agus foghlaim éifeachtach in OSPS; idirphlé feasachta, agus machnamh agus gníomh. Tá sé tábhachtach go mbeadh iarracht chomhfhiúil 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.

Cosaint Leanaí

I bhfianaise na rioscaí suntasacha a bhaineann le drugaí agus alcól, baineann ábharthacht ar leith leis an gceist seo i gcomhthéacs ábhair faoi mhí-úsáid substaintí a theagasc. Ba cheart tacú le mic léinn i gcónaí agus iad a spreagadh chun cabhair a fháil ó dhuine fásta freagrach má tá siad ag déileáil le deacrachtaí. Ag an am céanna, ba cheart a mheabhrú do mhic léinn má roinneann siad faisnéis faoi iompar atá díobhálach dóibh féin nó do dhuine óg eile, go bhfuil oibleagáid ar phearsanra na scoile gníomhú de réir na nósanna imeachta atá bunaithe. Ba cheart do mhúinteoirí agus pearsanra uile na scoile aird a thabhairt ar Nósanna Imeachta maidir le Cosaint Leanaí do Scoileanna (2017), agus a chinntiú go bhfuil siad eolach ar an méid atá scríofa i Ráiteas um Chumhdach Leanaí a scoile agus a chinntiú go bhfuil mic léinn eolas air agus go dtuigeann siad na srianta a bhaineann le rúndacht. https://www.education.ie/en/Schools-Colleges/Information/Child-Protection/child_protection_guidelines.pdf



Snáithe	Torthaí foghlama (TFanna)
1. Roghanna Sláintiúla a Dhéanamh	1.9 fianaise ar scileanna féinbhainistíochta, lena n-áirítear spriocanna pearsanta a shonrú, moill a chur ar shásamh, agus féinrialú smaointe, mothúchán agus spreagthaí 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 sláinteachas ar shláinte agus folláine 2.2 scrúdaigh an tslí a ndéantar margaíocht agus fógraíocht ar tháirgí míshláintiúla (nicitín, galtoitíní, alcól agus bia agus deochanna míshláintiúla) 2.3 plé na tionchair shochaíocha, chultúrtha agus eacnamaíocha a théann i bhfeidhm ar dhaoine óga chomh fada is a bhaineann le roghanna sláintiúla a dhéanamh maidir le caitheamh tobac, alcól agus substaintí agus iompar andúile eile, agus conas is féidir a leithéid sin de dhúshláin a shárú 2.4 tabhair léargas ar scileanna agus straitéisí a d'fhéadfaí a úsáid chun roghanna eolasacha a dhéanamh a thacaíonn le sláinte agus folláine agus bain úsáid astu nuair a bhíonn ort déileáil le strus agus/nó cruacheisteanna a bhaineann le piarghrúpaí 2.5 pléigh na hiarmhairtí fisiciúla, sóisialta, mothúchána agus dlíthiúla a bhaineann leis an úsáid a bhaineann siad féin agus a gcairde as substaintí andúile (iarmhairtí láithreacha agus fadtéarmacha) 2.6 smaoinigh ar chás, ina bhféadfaí alcól, nicitín, drugaí, bia agus scáthlái, mar shampla, a úsáid chun déileáil le braistintí míthaitneamhacha nó strus agus pléigh na bealaí sláintiúla a d'fhéadfaí a úsáid chun déileáil leis an méid atá ag tarlú 2.10 léirigh conas is féidir faisnéis, tacaíocht agus seirbhísí iontaofa faoi shláinte agus folláine a rochtain agus a mheas

Gníomhaíochtaí

- **I rith ghníomhaíocht 1, Céard a chiallaíonn 'sláintiúil'?** (TF 2.1) tugtar deis do mhic léinn féachaint ar ghrianghraif ó Fhéilire Éire na Sláinte chun cabhrú leo cur síos ar an rud is 'sláintiúil' ann.
- **I rith ghníomhaíocht 2, Na buntáistí a bhaineann le bheith gníomhach,** (TF 2.1), tugtar deis do mhic léinn cuardach a dhéanamh ar líne chun eolas a bhailiú faoi na buntáistí fisiciúla, meabhairshláinte, sóisialta agus cognaíocha a bhaineann le gníomhaíocht fhisiciúil.
- **I rith ghníomhaíocht 3, An tábhacht a bhaineann le codladh,** (TF2.1) tugtar deis do mhic léinn smaoineamh ar na buntáistí a bhaineann le dóthain codlata i rith na hógántachta agus bealaí ar féidir leo é a dhéanamh.
- **I rith ghníomhaíocht 4, Céard é bia sláintiúil?** (TF 2.1) trí úsáid a bhaint as pirimid an bhia mar threoir, foghlaimíonn mic léinn faoi bhia sláintiúil.

- **I rith ghníomhaíocht 5, Quiz faoi chothú,** (TF 2.1) tugtar deis do mhic léinn athbhreithniú a dhéanamh ar an méid a d'fhoghlaim siad faoi bhia sláintiúil mar chuid den aonad seo agus ar an méid a d'fhoghlaim siad ó ábhair eile.
- **I rith ghníomhaíocht 6, Ag caint faoi roghanna sláintiúla,** (TF 2.2) tugtar deis do mhic léinn athbhreithniú a dhéanamh ar chonradh OSPS agus súil a chaitheamh ar na comhábhair a úsáidtear chun toitíní a dhéanamh.
- **I rith ghníomhaíocht 7, Toit thánaisteach,** (TF 2.5) tugtar deis do na mic léinn foghlaim faoi na dainséir a bhaineann le toit thánaisteach agus faoi na dlíthe atá bunaithe chun daoine, agus leanaí go háirithe, a chosaint óna leithéid.
- **I rith ghníomhaíocht 8, Toitíní leictreonacha agus vápáil,** (TF 2.2, 2.6) tugtar deis do mhic léinn vápáil a phlé, agus díriú ar an nasc idir vápáil agus andúil nicitín.
- **I rith ghníomhaíocht 9, Aistear alcóil tríd an gcorp,** (TF 2.3, 2.4, 2.5, 2.10) foghlaimíonn mic léinn faoin tionchar atá ag alcól ar dhaoine, go fisiciúil agus síceolaíoch, trí scrúdú a dhéanamh ar aistear alcóil tríd an gcorp agus inchinn. Chomh maith leis sin, tagraítear do choincheap an alcóil mar shubstaint dúlagráin agus neart deochanna alcólacha. Tugtar deis do na mic léinn smaoineamh ar an tionchar a d'fhéadfadh a bheith ag a leithéid ar a bhfolláine fhisiciúil agus mhothúcháinach. Chomh maith leis sin, díritear ar bhealaí chun na héifeachtaí seo a mhéadú nó a laghdú.
- **I rith ghníomhaíocht 10, Alcól sa tsochaí,** (TF 2.5, 2.10) tugtar deis do mhic léinn smaoineamh go criticiúil ar úsáid alcóil in Éirinn agus iarmhairtí sóisialta agus sláinte úsáid alcóil do dhaoine óga agus don tsochaí trí chéile.
- **I rith ghníomhaíocht 11, Miotais agus fíricí faoi alcól,** (TF 2.5, 2.10) tugtar deis do mhic léinn foghlaim faoi chuid de na hiarmhairtí sóisialta, mothúcháinacha agus fisiciúla a bhaineann le húsáid alcóil i measc daoine óga agus a machnamh a dhéanamh faoi chuid de na buntáistí a bhaineann le cinneadh a dhéanamh gan alcól a ól nó moill a chur ar an gcinneadh sin chomh fada agus is féidir leo, go dtí go mbíonn siad 18 mbliana d'aois ar a laghad go hidéalach.
- **I rith ghníomhaíocht 12, Drugaí a fhiosrú,** (TF 2.3) tugtar deis do mhic léinn díriú ar an méid atá ar eolas acu faoi láthair faoi úsáid agus mí-úsáid drugaí dleathacha agus mídhleathacha, lena n-áirítear cógas, toitíní, alcól agus drugaí eile. Úsáidtear gníomhaíocht cholláise chun tús a chur leis na gcomhrá faoi dhruaí, sa chiall is
 - leithne agus is féidir, agus chun léargas a thabhairt don mhúinteoir ar an méid atá ar eolas ag na mic léinn faoi dhruaí faoi láthair.
- **I rith ghníomhaíocht 13, An brú atá ann a bheith cosúil le gach duine eile,** (TF 1.9, 2.3, 2.4) tugtar deis do na mic léinn smaoineamh ar an tionchar atá ag brú piarghrúpa, an brú aontú le hiompar grúpa, agus tacú leo féin agus le cairde nach mian leo aontú le hiompar grúpa ar leith.
- **I rith ghníomhaíocht 14, Vacsaín HPV,** (TF 2.10) foghlaimíonn mic léinn faoin ról atá ag vacsaíní chomh fada is a bhaineann le víreas a chosc, agus tagraítear go sonrach don vacsaín HPV, víreas ar féidir é a aistriú ó dhuine go duine trí ghníomhaíocht ghnéasach. Go hidéalach, ba cheart an ghníomhaíocht seo a chur i gcrích roimh vacsaíní HPV a thairiscint i scoileanna.



Tasc measúnaithe molta

Trí dheis a thabhairt do na mic léinn a bheith ag obair ina n-aonar, i bpéirí nó i ngrúpaí beaga, fiafraigh díobh eolas iontaofa a aimsiú faoin nasc atá idir gníomhaíocht fhisiciúil agus bia aiste sláintiúil agus a sláinte agus folláine.

Uaireanta, glactar leis gurb ionann sláinte agus ganntanas galair. Go deimhin, is é seo a leanas an sainmhíniú atá luaite ag an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte le sláinte “staid d’fholláine iomlán fhisiciúil, mheabhrach agus shóisialta”. I rith na gníomhaíochta seo, beidh deis ag mic léinn a machnamh a dhéanamh ar na fachtóirí a bhfuil tionchar acu ar shláinte agus folláine.

Timpeallacht mheasúil a chruthú

Ní mór a chur san áireamh go bhféadfaí glacadh leis an bplé faoi bhia, cothú agus gníomhaíocht fhisiciúil sa seomra ranga mar phlé íogair, mar gheall ar stiogma meáchain agus neamhoird itheacháin. Is féidir le múinteoirí timpeallacht mheasúil a chruthú trí theanga agus tuin mheasúil agus chomhbhách a úsáid agus trí dhúshlán na mac léinn a thabhairt go cineálta má úsáideann siad teanga nó tuin chainte atá dímheasúil. Mar shampla;

- Seachain aon rud a rá, dearfach nó diúltach, faoi chumraíocht coirp nó meáchan aon duine agus cuir stop le haon phlé faoi seo a bhíonn ar siúl idir na mic léinn. Níl sé oiriúnach riamh aon rud a rá faoi nó breithiúnas a thabhairt ar chumraíocht coirp aon duine eile.
- Tabhair dúshlán aon tuairim arb ionann í agus a thabhairt le fios go mbaineann luachanna morálta dearfacha nó diúltacha le meáchan duine, cosúil le “leisce”, “easpa féinsmachta” nó “disciplín”.
- Seachas a thabhairt le fios gurb é rialú meáchain an aidhm atá le bia sláintiúil de bhrí nach bhfuil an tuisceant seo oiriúnach d’fhormhór ógánach. Is é an aidhm atá le bia sláintiúil a ithe i rith na hógántachta dóthain cothaithe a fháil don ráig shuntasach fáis a tharlaíonn i rith bhlianta na hógántachta.
- Seachas nasc a dhéanamh idir gníomhaíocht fhisiciúil agus rialú meáchain. Is dea-nós don saol é gníomhaíocht fhisiciúil a théann chun tairbhe dár gcroí, cnámha, matáin, inchinn agus scamhóga agus dár bhfolláine mhothúcháinach freisin. Níl aon bhaint aige leis na huimhreacha a bhíonn le feiceáil ar na scálaí.
- Úsáid focail dhearfacha cosúil le “sláintiúil”, “cothrom”, “cothú” agus seachain focail a mbaineann fochialla diúltacha nó breithiúnais leo cosúil le “míshláintiúil”, “truflais”, “bruscar”, “ramhar”, “cipíneach” nó “tanaí”.
- Tabhair dúshlán tuairimí a thugann le fios go bhfuil bianna áirithe “sláintiúil”, “míshláintiúil”, “go maith” nó “go dona”. Is fearr tagairt do “patrúin ithe” sláintiúla agus míshláintiúla.
- Tabhair dúshlán tuairimí diúltacha faoi roghanna bia a dhéanann daoine eile. Bainfidh mic léinn níos mó tairbhe as an ngníomhaíocht má thugann siad féin faoi deara go bhfuil a bpatrún ithe féin sláintiúil seachas má chuireann duine éigin eile an méid sin in iúl dóibh.

Tá sé tábhachtach timpeallacht mheasúil a chruthú do mhúinteoirí agus do mhic léinn araon. Má bhíonn tú ag streachailt le do mheáchan b’fhéidir nach mbeidh tú ar do chompord ag labhairt faoi bhia agus gníomhaíocht fhisiciúil sa seomra ranga. Tá meáchan dhá thrían d’Éireannaigh míshláintiúil; is fearr a admháil, go hachomair, go bhfuil do mheáchan féin míshláintiúil agus leanúint ar aghaidh leis an ngníomhaíocht. Má tá taithí ar neamhoird itheacháin agat, b’fhéidir go mbeidh tacaíocht bhreise ag teastáil uait roimh pháirt a ghlacadh sna gníomhaíochtaí seo sa seomra ranga don chéa.

Gníomhaíocht 1 – Céard a chiallaíonn ‘sláintiúil’? (TF 2.1)

Céim 1: Tobsmaointeoireacht

Céard a chiallaíonn Éascaigh plé gairid m’saláidinirti úleili’s? an méid a shíleann na mic léinn atá i gceist le ‘sláintiúil’.

Scríobh “Is éard atá i gceist le ‘sláintiúil’...” ar an gclár (nó úsáid Mentimeter) agus tabhair deis do na mic léinn a bhfreagraí a roinnt leat.

Céim 2: Pictiúir de shláinte

Taispeáin an taispeántas PowerPoint ‘pictiúir de shláinte’ Mínigh do na mic léinn gur roghnaíodh na grianghraif seo de bhrí go léirítear gnéithe difriúla de bheith ‘sláintiúil’ iontu.

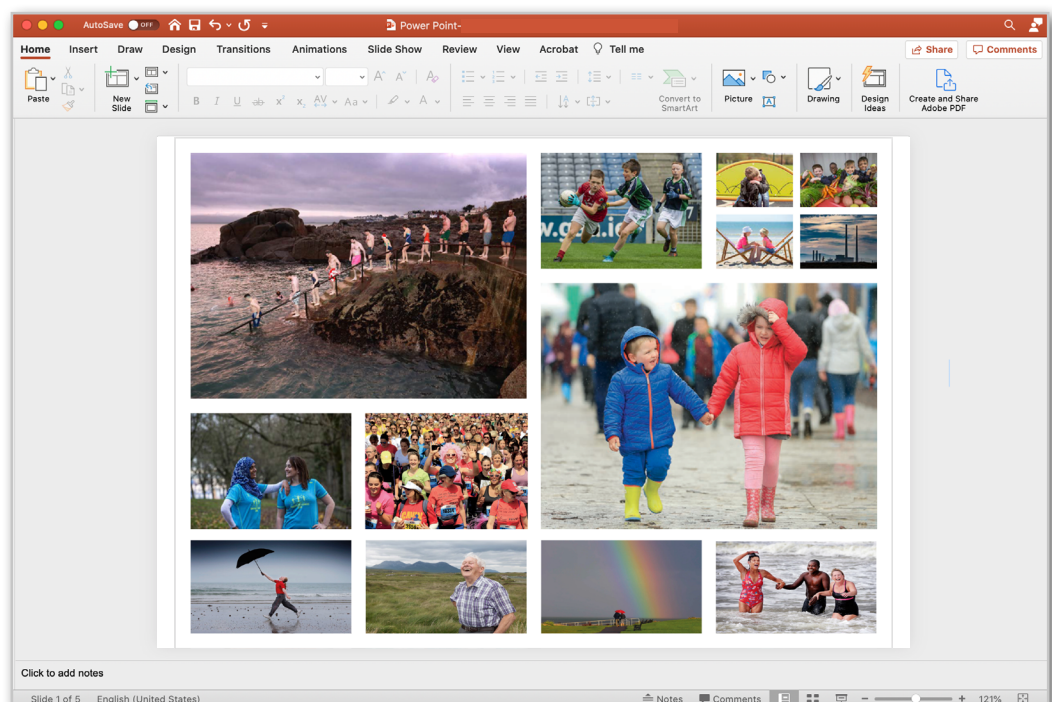
Roinn na mic léinn ina bpéirí agus tabhair deis do gach péire grianghraf a roghnú ina léirítear rud éigin maidir le bheith sláintiúil.

Ag brath ar bheartas teicneolaíochta faisnéise (TF) do scoile, b’fhéidir gur mhaith leis na mic léinn íomhá dá gcuid a roghnú ar líne freisin. Tabhair deis do gach péire na grianghraif a roghnaíonn siad a roinnt leis an rang agus cur síos a dhéanamh ar theachtaireacht na ngrianghraf.

Roinn an cur síos atá luaite le sláinte agus folláine i Nóta an Mhúinteora leis na mic léinn, agus tarraing aird ar ghnéithe ar thagair na mic léinn dóibh agus aon ghné nár tagraíodh di i rith an phlé.



Taispeáin an **sleamhnán PowerPoint – Pictiúir de shláinte**



Nóta an mhúinteora

Ní bhaineann sláinte le ganntanas galair nó míchumais. Tá sláinte agus folláine nasctha leis an méid seo a leanas: caidreamh deas le daoine eile; an pobal áitiúil; am a chaitheamh i dtimpeallachtaí nádúrtha; páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht fhisiciúil agus spóirt; patrúin ithe shláintiúla; am a chaitheamh i dtimpeallacht chiúin; páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí cruthaitheacha; scíth a ligean agus taitneamh a bhaint as an saol.

Pléphointí molta

- Céard a cheap tú faoin ngníomhaíocht seo?
- An bhfuil fonn ort aon rud eile a chur leis an gcur síos atá déanta ar a bheith sláintiúil?
- Ar chuir aon rud sa chur síos seo ionadh ort? *(B'fhéidir go mbeadh ionadh ar mhic léinn go bhféadfadh tionchar dearfach ar ár sláinte agus folláine a bheith ag caidreamh deas a bheith againn le daoine eile agus a bheith páirteach sa phobal áitiúil.)*
- Céard a insíonn sé seo dúinn faoin gcaidreamh atá idir a bheith sláintiúil agus a bheith faoi mhíchumas nó a bheith ag déileáil le bunghalar? *(Is féidir linn taitneamh a bhaint as sláinte agus folláine mhaith fiú amháin má táimid tinn nó má táimid ag déileáil le riocht sláinte.)*

Céim 3: Gníomhaíocht le déanamh sa bhaile



Tabhair deis do na mic léinn a gcur síos féin a tharraingt nó a scríobh síos, mar aon le samplaí den mhéid atá i gceist le bheith 'sláintiúil', agus leag béim ar na huaireanta nuair a mhothaíonn siad/nuair a mhothaigh siad míshláintiúil.

Gníomhaíocht 2 – Na buntáistí a bhaineann le bheith gníomhach (TF 2.1)

Tá gníomhaíocht fhisiciúil riachtanach chun sláinte mhaith a chinntiú i rith ár saoil. I rith na gníomhaíochta seo fiafraítear de na mic léinn taighde a dhéanamh ar na buntáistí fisiciúla, mothúchána, sóisialta, cognaíocha agus fadtéarmacha a bhaineann le gníomhaíocht fhisiciúil.

Céim 1: Ag bogshodar ar an láthair

Fiafraigh de na mic léinn aird a thabhairt ar an tslí a mhothaíonn a gcorp díreach anois, díriú ar a ráta croí (tapa nó mall), an bhfuil siad te nó fuar, agus ar an tslí a bhfuil siad ag anáil.

Tabhair deis do na mic léinn seasamh suas agus a bheith ag bogshodar ar an láthair i gcomhair 20 soicind, seac léimí a dhéanamh i gcomhair 20 soicind agus glúine arda a dhéanamh i gcomhair 20 soicind. Is féidir leat féin na gníomhaíochtaí a dhéanamh freisin más mian leat.

Fiafraigh díobh aird a thabhairt ar an tslí a mhothaíonn siad/na rudaí a thugann siad faoi deara. B'fhéidir go mbeidh siad in ann a gcroí a mhothú ag bualadh, b'fhéidir go bhfuil siad ag tarraingt anála níos doimhne; b'fhéidir go bhfuil an tionchar atá ag gníomhaíocht fhisiciúil mheasartha ar a gcorp le tabhairt faoi deara. Feabhsaíonn gníomhaíocht ag an leibhéal déine seo ár sláinte agus folláine.

Fiafraigh de na mic léinn an dtugann siad an fuinneamh atá le brath sa seomra anois faoi deara. An bhfuil aon duine ag gáire nó gealgháireach? Má tá siad ag gáire nó gealgháireach, tá siad ag baint tairbhe as na buntáistí sóisialta/mothúchána a bhaineann le gníomhaíocht fhisiciúil. Tá buntáistí sláinte eile ag baint lena leithéid do do chroí nach féidir a thabhairt faoi deara chomh héasca sin, ach tá siad díreach chomh tábhachtach céanna. Fiafraigh an cheist seo a leanas de na mic léinn: céard iad na buntáistí eile? Féach ar Nóta an Mhúinteora chun cabhrú leat an plé seo a threorú.

Nóta an mhúinteora

D'fhéadfadh gníomhaíocht fhisiciúil cabhrú le giúmar agus fuinneamh an-tapa. Nuair a ghlacaimid páirt i ngníomhaíocht fhisiciúil i ngrúpaí, is féidir giúmar agus fuinneamh an ghrúpa a fheabhsú agus cabhrú linn a bheith níos cuideachtúla. Tá tionchar aige seo ar an gcorp freisin: bíonn ár gcuisle níos tapa de bhrí go mbíonn ár gcroí ag obair níos crua chun fuil a scairdeadh agus ocsaigin a thabhairt chomh fada leis na matáin; bímid ag anáilú go domhain de bhrí go mbíonn ár scamhóga ag obair go crua; agus motháimid níos teo de bhrí go mbíonn fuil ag scairdeadh mórthimpeall ár gcoirp chuig ár matáin atá ag obair.

Tá tionchair fhadtéarmacha aige seo freisin nach bhfuil sé chomh héasca céanna iad a thabhairt faoi deara, ach tá siad díreach chomh tábhachtach céanna: d'fhéadfadh sé cosc a chur ar raon fadhbanna sláinte ainsealacha (galar croí, ailse, diaibéiteas chineál 2); d'fhéadfadh sé sláinte inchinne a fheabhsú; agus tacú le patrún codlata níos fearr.

Moltar sna *Treoirínte Náisiúnta do Ghníomhaíocht Fhisiciúil* d'Éirinn go nglacfadh daoine óga páirt i 60 nóiméad de ghníomhaíocht fhisiciúil mheasartha/dhian gach lá. Nuair a bhíonn aclaíocht mheasartha á déanamh agat ba cheart go mbeifeá in ann a bheith ag caint ach níor cheart go mbeifeá in ann a bheith ag canadh. Ar 3 lá sa tseachtain, ba cheart go mbeadh aclaíocht solúbthachta agus treisithe matán agus cnámh á déanamh agat. Is féidir 60 nóiméad aclaíochta a dhéanamh gach lá trí roinnt seisiún níos giorra a dhéanamh i rith an lae.

Sonraítear sna *Treoirínte Náisiúnta do Ghníomhaíocht Fhisiciúil* gur cheart do gach duine páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht fhisiciúil agus go bhfuil aon leibhéal de ghníomhaíocht fhisiciúil níos fearr ná leibhéal ar bith. Tugadh faoi deara sa Staidéar ar Rannpháirtíocht Spóirt agus Gníomhaíocht Fhisiciúil Leanaí (2018) nach bhfuil na Treoirínte Gníomhaíochta Fisiciúla á gcomhlíonadh ach ag 10% de leanaí iar-bhunscoile.

Céim 2: Léarscáil den chorp

Roinn an rang i ngrúpaí beaga. Tabhair leathanach bán A3 do gach grúpa agus fiafraigh díobh imlíne de chorp an duine a tharraingt.

Tabhair deis do na grúpaí a shamhlú gur duine óg atá ann a dhéanann an 60 nóiméad molta de ghníomhaíocht fhisiciúil mheasartha/dhian gach lá.

Ní mór do na grúpaí smaoineamh ar an éifeacht atá ag gníomhaíocht fhisiciúil ar shláinte agus folláine an duine seo. Trí úsáid a bhaint as pinn/marcóirí daite, is féidir leo scríobh faoi agus/nó léaráid a tharraingt dá bhfreagraí ar agus mórthimpeall na himlíne den chorp.

Fiafraigh de na mic léinn smaoineamh ar na héifeachtaí fisiciúla, mothúchána, sóisialta agus cognaíocha (i.e. éifeachtaí ar fheidhmíocht acadúil) atá ag gníomhaíocht fhisiciúil. Is féidir leis na mic léinn eolas a chuardach ar líne, má tá an cur chuige sin ag teacht le beartas TF do scoile. Nuair a bheidh sé sin déanta, tabhair deis do gach grúpa labhairt faoin taighde a rinne siad agus an méid a d'fhoghlaim siad a léiriú nó a mhíniú.

Próiseáil na torthaí trí úsáid a bhaint as an eolas atá le fáil i Nóta an mhúinteora.

Nóta an mhúinteora

Buntáistí fisiciúla na gníomhaíochta fisiciúla: níos mó fuinnimh; codladh níos fearr; croí sláintiúil; cnámha níos láidre; matáin níos láidre; comhordú agus solúbthacht níos fearr.

Buntáistí mothúchánacha na gníomhaíochta fisiciúla: giúmar níos fearr; níos mó fuinnimh; níos lú struis; níos lú imní agus dúlagair; agus mothaíonn tú níos fearr fút féin agus faoi do chumas féin.

Buntáistí sóisialta na gníomhaíochta fisiciúla: a bheith nasctha le do chairde nó pobal trí bheith páirteach i bhfoireann; trí ghníomhaíocht fhisiciúil a dhéanamh le do theaghlach nó le ball teaghlaigh amháin is féidir leat do chaidreamh a fheabhsú; trí bheith in ann labhairt faoin ngníomhaíocht fhisiciúil a dhéanann tú (conas atá ag éirí le d'fhoireann, ghlac tú páirt sa Rith Páirce) is féidir leat nasc níos fearr a chruthú le do theaghlach, cairde agus pobal.

San áireamh i measc na mbuntáistí cognaíocha a bhaineann le gníomhaíocht fhisiciúil tá: feidhmíocht acadúil feabhsaithe; cuimhne níos fearr; athchuimhne feabhsaithe.

Pléphointí molta

- Céard í an ghné is spéisiúla de ghníomhaíocht fhisiciúil?
- Ar chuir aon rud ionadh ort?
- Céard na buntáistí a spreagfadh tú chun níos mó gníomhaíochta fisiciúla a dhéanamh?
- Dá mbeimis in ann éifeachtaí na gníomhaíochta fisiciúla a cheannach i bhfoirm piollaire, cé mhéad a chosnódh sé dar leat?

Céim 3: Gníomhaíocht le déanamh sa bhaile



Is é an rud is mó a spreagann mé chun níos mó gníomhaíocht fisiciúla a dhéanamh...

Is féidir liom níos mó gníomhaíochta fisiciúla a dhéanamh trí...

Ná déan dearmad, is féidir le gach duine páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht fhisiciúil agus tá aon leibhéal gníomhaíochta fisiciúla níos fearr ná easpa gníomhaíochta fisiciúla do do shláinte.

¹ An tIonad um Staitisticí agus Meastóireacht Oideachais, An Astráil (2015) Student Wellbeing:

Gníomhaíocht 3 – An tábhacht a bhaineann le codladh (TF 2.1)

Tá codladh agus scíth riachtanach don tsláinte agus folláine. I rith na gníomhaíochta seo, tugtar deis do mhic léinn smaoineamh ar na buntáistí a bhaineann le dóthain codlata i rith na hógántachta agus bealaí ar féidir leo é seo a bhainistiú.

Céim 1: Oíche mhaith

Gan eolas faoin bpíosa ceoil a roinnt leis na mic léinn, seinn giota de Shuantraí Brahm



[\(\(5\) Brahms' Lullaby \(Extra-Relaxing vs\) Classical Music to Sleep or Study - YouTube\).](#)

Tabhair deis do na mic léinn aidhm an tseánra ceoil seo a mhíniú (i.e. cabhraíonn suantraíthe le babaithe a chur ar a suaimhneas, agus cabhraíonn siad leo dul a chodladh.) Go hiondúil, is bunaithe ar mhéadar triarach nó am 6/8 a bhíonn suantraíthe. Cabhraíonn sé seo le babaithe a chur ar an suaimhneas de bhrí gurb ionann an rithim seo agus an ghluaiseacht a mhothaíonn siad i mbroinn a máthar.

Nóta an mhúinteora

Is tréimhse mhúnlaitheach í tréimhse na hógántachta ina mbíonn an inchinn agus an corp ag forbairt go suntasach. Chuige sin, ní mór go mbeadh déagóirí in ann codladh i gcomhair idir 8-10 uair an chloig gach oíche. Is léir ó [thaighde](#) atá déanta, áfach, nach bhfuil go leor déagóirí in Éirinn ag fáil dóthain codlata. D'fhéadfadh díth codlata cur isteach ar a gcumas smaointeoireachta, sláinte fhisiciúil agus [cobhsaíocht](#) mhothúcháin.

Tá sé níos éasca dul a chodladh agus scíth a ligean i rith na hoíche má dhéanaimid an méid seo a leanas:

- aclaíocht i rith an lae
- tamall a chaitheamh amuigh faoi sholas na gréine/faoin aer i rith an lae
- bia sailleach (e.g. píotsa, sceallóga), aigéadach (e.g. oráistí), siúcruil (e.g. seacláid) agus spreagthaigh cosúil le caiféin sa tráthóna
- seachain scáileáin i gcomhair leathuair an chloig ar a laghad roimh dhul a chodladh de bhrí go nastaíonn gléasanna cineál solais a insíonn dár gcorp dúiseacht. Má oibríonn tú ar scáileán san oíche, maolaigh an solas ar an scáileán agus cas air mód oíche uathoibríoch ('Night shift' ar an iPhone)
- lig do scíth i gcomhair leathuair an chloig ar a laghad sula dtéann tú a chodladh (e.g. trí roinnt ama a chaitheamh ag léamh, ag éisteacht le ceol)
- cinntigh go bhfuil do thimpeallacht codlata compordach (e.g. piliúr tacúil, teocht fhionnuair, seachain soilse geala agus torann)
- bíodh nós cinnte agat – má tá nós ar leith agat ag am codlata cabhróidh tú lena chur in iúl do d'inchinn go bhfuil tú réidh chun dul a chodladh.

Nóta an mhúinteora ar lean

Nuair a bhíonn tú ag labhairt leis na mic léinn faoi chodladh, is fearr díriú ar na rudaí iontacha a tharlaíonn inár n-inchinn nuair a bhímid inár gcodladh seachas imní nó ciontacht faoi nósanna codlata reatha. Is é an cuspóir atá agat na mic léinn a spreagadh chun athruithe beaga a dhéanamh ionas gur féidir leo níos mó codlata a fháil, agus codladh níos fearr, mar gheall ar na buntáistí iontacha a bhaineann le codladh.

Cabhraíonn dóthain codlata leis an méid seo a leanas:

- Díriú ar an obair agus smaoineamh ar bhealach níos soiléire
- Smaoineamh ar na rudaí a fhoghlaimimid
- Ár mothúcháin a phróiseáil agus déileáil leo
- A bheith in ann déileáil ar bhealach níos fearr le strus an tsaoil laethúil
- Ár gcoirp a dheisiú agus a chneasú (e.g. Fáil réidh le tocsainí ónár gcorp, ár hormóin a rialú, ár matáin a dheisiú)
- Fuinneamh a ghiniúint
- Fás níos airde agus níos láidre.

Tá codladh cosúil le banc. Má chuirimid an méid ceart ama isteach ann gach oíche, is féidir linn tairbhe a bhaint as i rith an lae.

Chomh fada is a bhaineann le dóthain codlata a fháil, ní mór a chur san áireamh gur féidir fachtóirí áirithe a rialú (e.g. na fóin a mhúchadh) agus nach féidir fachtóirí áirithe a rialú (e.g. má bhíonn orthu éirí go luath chun taisteal chun na scoile nó seomra a roinnt le ball teaghlaigh a dhéanann go leor torainn nó má tá iarracht á déanamh acu cothromaíocht a chinntiú idir obair scoile agus dualgais sa bhaile). Má tá go leor ama á chaitheamh ag mic léinn ag déanamh obair bhaile seans nach bhfuil deis acu díriú go hiomlán ar an obair bhaile. Teicníc amháin a d'fhéadfadh cabhrú leis na mic léinn é [Teicníc Pomodoro](#). Ar dtús, roghnaigh tasc atá le cur i gcrích agus múch gach rud a d'fhéadfadh cur isteach ort — fón, teilifís, etc. Ansin socraigh uaineadóir i gcomhair 25 nóiméad agus lean ar aghaidh ag obair go dtí go gcloiseann tú an t-uaineadóir. Ansin glac sos cúig nóiméad: Sín do chorp, siúil thart, éist le hamhrán a thaitníonn leat, bí ag comhrá le cara, bíodh deoch agat, etc. I ndiaidh trí nó ceithre thréimhse 25 nóiméad, glac sos níos faide (15 - 30 nóiméad), lig d'anáil agus ith rud éigin.



Céim 2: Smaoinigh, Péireáil, Roinn

Fiafraigh de na mic léinn smaoineamh ar na rudaí a chabhraíonn leo dul a chodladh agus ar na rudaí a thagann iad agus codladh maith san oíche. Nuair a bheidh nóiméad caite i mbun machnaimh acu, is féidir leo labhairt leis an mac léinn taobh leo agus a rogha tuairimí a phlé. Ansin taifead aiseolas na mac léinn ar an gclár, agus úsáid Nóta an mhúinteora chun cabhrú leis na mic léinn tuilleadh machnamh a dhéanamh más gá.

Pléphointí molta

- Conas a mhothaíonn tú, go fisiciúil, nuair nár chaith tú dóthain ama i do chodladh?
- Conas a mhothaíonn tú, go mothúchánach, nuair nár chaith tú dóthain ama i do chodladh?
- An mothaíonn tú difriúil ar scoil má bhíonn oíche mhaith codlata agat? (B'fhéidir go dtabharfaidh mic léinn faoi deara gur féidir leo díriú ar an obair níos fearr, nach mbíonn fonn orthu sneaiceanna a ithe, go bhfuil níos mó fuinnimh acu chun gníomhaíocht fhisiciúil a dhéanamh.)
- Céard iad na fachtóirí, a bhfuilimid in ann iad a rialú, a chabhraíonn linn oíche mhaith codlata a fháil?

Céim 3: Gníomhaíocht le déanamh sa bhaile nó i ngrúpa beag



Treoir codlata do dhéagóirí

Samhlaigh go bhfuil colún comhairle á scríobh agat. Scríobh nóta gairid do thuismitheoirí/caomhnóirí ina mínítear an tábhacht a bhaineann le dóthain codlata a bheith á fáil ag déagóirí agus ina dtugtar comhairle chun cabhrú leo.

NÓ

Scríobh nóta do do mhúinteoirí ina mínítear an tslí a bhféadfadh obair bhaile, measúnú scoile agus cleachtais eile tacú le mic léinn níos mó codlata a fháil.

Gníomhaíocht 4 – Céard é bia sláintiúil? (TF 2.1)

Is éard atá i gceist le bia sláintiúil patrúin ithe atá bunaithe ar mheascán de bhianna agus deochanna cothaitheacha.

Céim 1: Céard é bia sláintiúil?

Fiafraigh de na mic léinn bia sláintiúil a mhíniú agus taifead a bhfreagraí.

Ansin díriú ar phirimid an bhia (féach ar an nasc thíos)

<https://www.hse.ie/eng/about/who/healthwellbeing/our-priority-programmes/heal/heal-docs/food-pyramid-poster-advice-version.pdf>

Pléphointí molta

- An dtuigeann tú pirimid an bhia?
- An bhfuil an phirimid feicthe agat cheana?
- Ar chuir an méid atá le feiceáil ar phirimid an bhia ionadh ort?
- An méid bia ar an bpláta?
- An méid bia a mholtar a ithe gach lá?



Nóta an mhúinteora

Úsáid an nasc thíos maidir le Conas bia sláintiúil a ithe mar ábhar tagartha

<https://www2.hse.ie/living-well/healthy-eating/how-to-eat-well/>

Acmhainní Bia Sláintiúil a Ithe ar feadh an tSaoil

Tá acmhainní Bia Sláintiúil a Ithe ar feadh an tSaoil dírithe ar an daonra ar fad, os cionn cúig bliana d'aois, agus tá eolas le fáil iontu maidir le moltaí Rialtas na hÉireann faoi bhia sláintiúil agus aiste bhia cothrom. Tá na hacmhainní bunaithe ar chur chuige comhsheasmhach agus fianaisebhunaithe maidir le bia sláintiúil a ithe.

Tá tacaíocht phraiticiúil le fáil i dtreoirínte Bia Sláintiúil a Ithe ar feadh an tSaoil do dhaoine aonair agus do theaghlaigh ionas gur féidir leo roghanna bia níos sláintiúla a dhéanamh, agus a sláinte agus folláine a fheabhsú i ndeireadh na dála. San áireamh tá bileog, grafaic eolais de phirimid an bhia, pleananna béile laethúla samplacha, treoirínte maidir leis an méid bia ar an bpláta agus bileoga eolais.

Seo a leanas na príomhtheachtaireachtaí ó Bhia Sláintiúil don Saol:

- Ith níos mó glasraí, sailéid agus torthaí - Suas le seacht bpíosa gach lá
- Cuir teorainn leis an méid bia agus deochanna ina bhfuil go leor saille, siúcra, salainn
- Tá an méid bia a itheann tú tábhachtach: Úsáid pirimid an bhia mar threoir le haghaidh méideanna bia
- Déan níos mó gníomhaíochta fisiciúla
- D'fhéadfadh tionchar mór a bheith ag athruithe beaga. Tosaigh INNIU!

Is féidir acmhainní Bia Sláintiúil a Ithe ar feadh an tSaoil a ordú ar an suíomh gréasáin

healthpromotion.ie

Céim 2: Torthaí & Glasraí

Roinn na mic léinn ina ngrúpaí beaga agus tabhair deis dóibh na buntáistí a bhaineann le níos mó torthaí agus glasraí a ithe a phlé, agus na rudaí a chuireann cosc orthu níos mó torthaí agus glasraí a ithe. Fiafraigh den ghrúpa achoimre a dhéanamh ar na torthaí agus glasraí a thaitníonn leo agus conas a éiríonn leo iad a ithe i rith an lae. Taifead aiseolas ó gach grúpa maidir leis na pointí seo.

Pléphointí molta

- Cé mhéad torthaí agus glasraí a mholtar a ithe gach lá? Céard iad na buntáistí a bhaineann le
- torthaí agus glasraí a ithe?
- Céard iad na rudaí a chuireann stop le daoine dóthain torthaí agus glasraí a ithe?
- Céard a chabhródh linn níos mó torthaí agus glasraí a ithe?

Cinntigh go bhfuil an plé ag díriú ar na réitigh is praiticiúla a luaitear, agus pléigh, cibé acu an bhféadfadh nó nach bhféadfadh na mic léinn tairbhe a bhaint as aon réiteach ar tagraíodh dó.

Nóta an mhúinteora

Is iad Torthaí agus Glasraí bunchloch na haiste bia shláintiúil. Tá cothaithe le fáil i dtorthaí, glasraí agus sailéid a chosnaíonn i gcoinne galar croí agus ailse agus tá snáithín iontu a chabhraíonn leis an bputóg.

Buntáistí eile a bhaineann le torthaí agus glasraí a ithe: motháimid níos fearr, feidhmíonn ár gcoirp go maith, tá siad go maith dár gcraiceann, fiacra agus gruaig. Is cuma más torthaí agus glasraí úra, reoite, triomaithe, stánaithe, amha, cócaráilte nó orgánacha atá á n-ithe agat.

I measc na gcúiseanna a luann déagóirí nach mbíonn torthaí agus glasraí in ithe acu tá: tá torthaí costasach; tá sé éasca damáiste a dhéanamh dóibh; lobhann siad; seilfré ghearr; go leor siúcra; ní ritheann sé leo; níl siad chomh blasta le seacláid nó brioscáin; ní bhíonn glasraí acu leis an dinnéar i gcónaí; ní thaitníonn blas glasraí leo; droch-chuimhní ón uair a raibh siad óg; ní thaitníonn an blas leo; imní faoi lotnaidicídí, spraeanna nó géinmhodhnú.

Bealaí chun déileáil leis na bacainní sin: banana/rísíní nó úll ar ghránach bricfeasta nó tósta; gloine bheag de shú oráiste neamh-mhilsithe don bhricfeasta; cairéidí nó úll mionghearrtha don lón; torthaí beaga cosúil le caora fíniúna a chur i gcoimeádán beag ionas nach ndéanfar damáiste dóibh; babhla torthaí a fhágáil ar an mbord; caoineoga a dhéanamh; níos mó glasraí a ithe don dinnéar; d'anlann glasraí féin a dhéanamh; fiafraigh de do thuismitheoirí torthaí nó glasraí a thaitníonn leat a cheannach.

Plé maidir le bia a éascú

D'fhéadfadh plé maidir le bia a bheith íogair mar gheall ar an stiogma a bhaineann le rómheáchan agus murtall agus an nasc idir bia, corpiomh agus neamhoird itheacháin. Moltar do mhúinteoirí comhairle maidir Timpeallacht Mheasú a Chruthú, ar leathanach 5 den acmhainn seo a léamh roimh aon phlé faoi bhia sa seomra ranga.

B'fhéidir go mbaineann roinnt mac léinn le teaghlaigh nach n-itheann torthaí agus glasraí gach lá, (le haghaidh cúiseanna cultúrtha nó sóisialta), rud a chiallaíonn gur cheart an plé seo a threorú ar bhealach íogair a chuireann é seo san áireamh. Chomh maith leis sin, d'fhéadfaí glacadh le plé faoi bhia mar bhealach iontach chun deis a thabhairt do roinnt mac léinn a gcleachtais chultúrtha féin maidir le bia a roinnt, cleachtais a d'fhéadfadh a bheith an-éagsúil ó thraidisiúin na hÉireann.

Céim 3: Gníomhaíocht le déanamh sa bhaile



Amach anseo, ith níos mó torthaí agus glasraí gach lá. D'fhéadfá triail a bhaint as anraith glasraí nó caoineog a dhéanamh sa bhaile nó níos mó torthaí a ithe le béile amháin.

Gníomhaíocht 5 – Quiz faoi chothú (TF 2.1)

Tá 3 bhabhta sa quiz seo, (15 cheist), a bhaineann le gnáthcheisteanna maidir le cothú a bhíonn ag déanamh inní do dhéagóirí in Éirinn.

Céim 1: Taifead bia

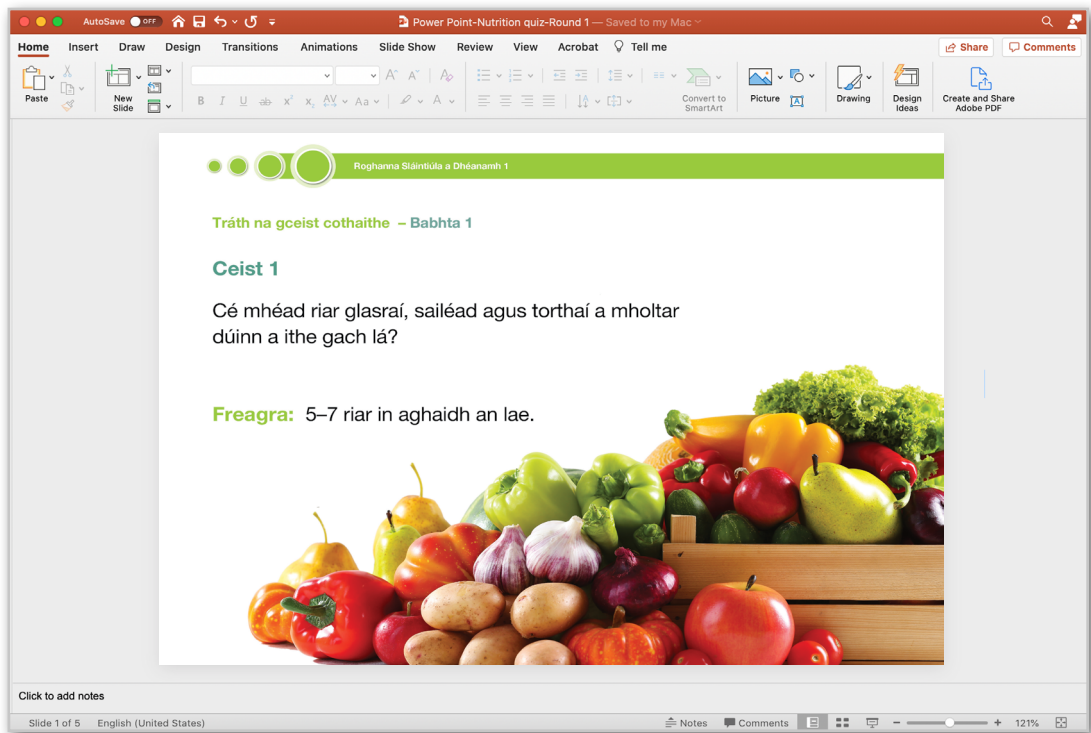
Má tá dóthain ama agat – agus sula réachtálann tú an quiz – b'fhéidir gur mhaith leat deis a thabhairt do na mic léinn an méid a d'ith siad inné a scríobh síos. Meabhraigh dóibh aon deoch nó sneaic a chur san áireamh. D'fhéadfá é seo a úsáid mar phointe tagartha úsáideach nuair a bhíonn cuid de na freagraí ar na ceisteanna ón quiz á roinnt agat leo – ceisteanna maidir le deochanna boga, béile le tabhairt leat, etc. mar shampla.

Céim 2: Quiz faoi Chothú

Ag brath ar riachtanais do ranga, b'fhéidir go gcinnefaí úsáid a bhaint as freagraí ilroga ar chuid de na ceisteanna níos dúshlánaí. Moltar díriú ar fhreagraí gach babhta i ndiaidh gach babhta, de bhrí go gcuireann na ceisteanna a chuirtear i mbabhtaí níos déanaí leis an méid atá foghlamtha cheana féin. Tá sleamhnáin PowerPoint ar fáil ar shuíomh gréasáin Chlár Oideachais FSS, faoi OSPS na Sraithe Sóisearaí.



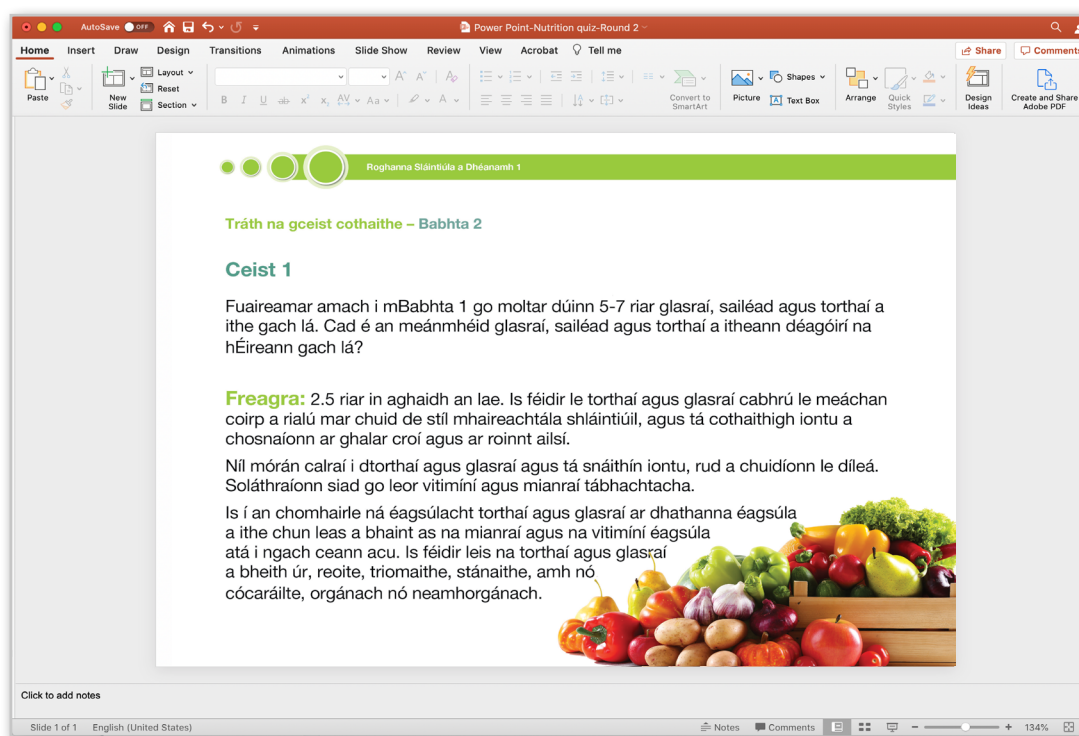
Taispeáin Sleamhnán PowerPoint – Quiz faoi Chothú – Babhta 1



Téigh trí gach ceist, cuir freagraí cearta ar fáil do bhabhta 1 agus fiafraigh de na mic léinn marc a bhronnadh orthu féin.



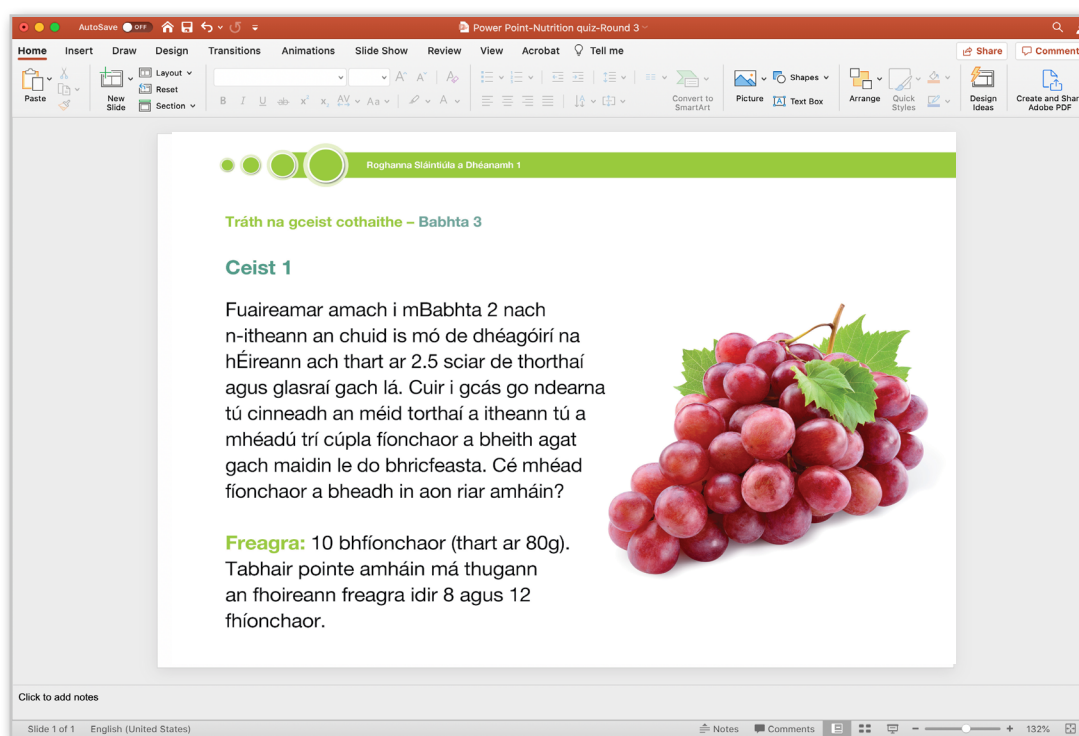
Taispeáin Sleamhnán PowerPoint – Quiz faoi Chothú – Babhta 2



Téigh trí gach ceist, cuir freagraí cearta ar fáil do bhabhta 2 agus fiafraigh de na mic léinn marc a bhronnadh orthu féin.



Taispeáin Sleamhnán PowerPoint – Quiz faoi Chothú – Babhta 3



Téigh trí gach ceist, cuir freagraí cearta ar fáil do bhabhta 3 agus fiafraigh de na mic léinn marc a bhronnadh orthu féin don trí bhabhta.



Gníomhaíocht 6 – Ag caint faoi roghanna sláintiúla (TF 2.2)

I rith na gníomhaíochta seo, tugtar deis do mhic léinn athbhreithniú a dhéanamh ar an méid a chiallaíonn rúndacht agus nochtadh i gcomhthéacs chomhaontú/chonradh an tseomra ranga OSPS. Ansin cuirtear tús leis an gclár trí fhoghlaim faoi na comhábhair a úsáidtear chun toitíní a dhéanamh.

Nóta an mhúinteora

Íogaireacht an Ábhair

B'fhéidir go mbeadh deacrachtaí ag cuid de na mic léinn leis na hábhair a phléitear mar chuid de na gníomhaíochtaí seo. B'fhéidir go mbeidís ina gcónaí le ball teaghlaigh a bhfuil fadhbanna mí-úsáide substaintí aige nó aici, nó a bhfuil a nósanna úsáide féin nó nósanna úsáide cara ag déanamh inní dóibh. Chuige sin, tá tábhacht ag baint le híogaireacht agus stuaim nuair a bhíonn an múinteoir ag díriú ar mhíúsáid substaintí. Ba cheart mic léinn a spreagadh chun labhairt le duine fásta iontaofa, ach gan labhairt faoina nósanna mí-úsáide substaintí féin nó nósanna mí-úsáide substaintí daoine eile i rith an ranga, ar mhaithe le rúndacht. Ba cheart go mbeadh na bunrialacha faoi seo an-soiléir. Tabhair faoi deara, go bhfuil feidhm leis seo agus le gach bunriail freisin nuair a bhíonn éascaitheoir seachtrach ag labhairt leis an rang.

Céim 1: Cleachtadh na mboilgeog – spás sábháilte a chruthú chun foghlaim faoi mhí-úsáid substaintí

Fiafraigh an cheist seo a leanas de na mic léinn: Céard a chiallaíonn ‘rúndacht’?

Sula bhfreagraíonn na mic léinn an cheist seo, tabhair buidéal boilgeog do na mic léinn agus tabhair deis dóibh boilgeog a shéideadh agus breith ar an mboilgeog sin ar an slaitín boilgeog.

Nuair a éiríonn leo breith ar bhoilgeog, abair leo an bhoilgeog sin a chur ar ais sa bhuidéal.

Fiafraigh an cheist seo a leanas de na mic léinn: Céard a insíonn sé sin dúinn faoi rúndacht?

Chomh maith leis sin, is féidir an cleachtadh seo a dhéanamh i bhfoirm léirshamhlaithe nó is féidir leis an múinteoir é a léiriú.

B’fhéidir gur mhaith leat conradh an ranga OSPS a athbhreithniú agus pointí breise a chur leis más gá.

Céim 2: Tobac



Cruthaigh sleamhnán trí úsáid a bhaint as an íomhá thíos de Phlanda tobac agus fiafraigh de na mic léinn, ag obair ina bpéirí, buille faoi thuairim a thabhairt, agus taifead cuid dá bhfreagraí.

Deimhnigh gur planda tobac atá ann, planda óna bhfaightear nicitín a úsáidtear chun toitíní a dhéanamh.

Tabhair deis do na mic léinn a dtuairimí maidir leis an bplanda seo a roinnt leat. Seans go ndíreoidh siad ar an dath glas agus ar an gcuma shláintiúil atá ar an bplanda, agus ar an bpointe go ndéanann nicitín an-dochar do shláinte an duine.



Roinn an rang ina bpéirí nó grúpaí beaga agus tabhair cóip de **Bileog Oibre – Comhábhair deatach toitíní** dóibh, agus mínigh gur comhábhar amháin de thoitíní é nicitín. Tabhair deis do na mic léinn oibriú le chéile agus na focail agus na pictiúir a mheaitseáil.

B'fhéidir go mbeidh freagairt na mac léinn don fhaisnéis seo ag déanamh imní díot, go háirithe maidir le tuismitheoirí a chaitheann tobac. Tá treoir do mhúinteoirí le fáil i Nóta an mhúinteora.

Úsáid an ghrafaic i Nóta an mhúinteora chun na freagraí a sheiceáil. Nó, is féidir leat an íomhá seo a aimsiú ag an nasc thíos nó sleamhnán PowerPoint a chruthú chun í a thaispeáint. Ansin tabhair deis do na mic léinn na freagraí cearta a mharcáil. <https://www.hse.ie/eng/about/who/tobaccocontrol/kf/>

Bileog Oibre – Comhábhair deatach

Meaitseáil na focail agus pictiúir.

Formaildéad 		Sreabhán níos éadroime
Arsanaic 		Scaoilte i múch ó sceithphíopa gluaisteáin
Caidmiam 		Nimh francach
Aonocsaíd charbóin 		I gceallraí
Luaidhe 		I ndíobhach vearnais ingne
Amóinia 		Gnáthghlantóir tí
Aigéad Aicéiteach 		Sreabhán balsamaithe
Bútán 		Comhábhar i ndath gruaige
Tarra 		Ábhar chun bóithre a phábháil
Aicéatón 		In aigéad ceallra

Nóta an mhúinteora

Tá sé tábhachtach smaoineamh ar an tuin a fhorbraíonn i rith na gníomhaíochta seo agus í a bhainistiú. Seans go mbeidh aithne ag roinnt mac léinn ar dhaoine a chaitheann tobac, agus go mbeidh siad mór leo, daoine a d'fhéadfadh éirí tinn amach anseo. Ainneoin nach mór dúinn faisnéis bheacht a chur ar fáil agus daoine óga a dhíspreagadh ó thobac a úsáid, tá freagracht orainn freisin labhairt faoi dhaoine a chaitheann tobac ar bhealach atá measúil agus tuisceanach. Meabhraigh do mhic léinn nár cheart dúinn ainmneacha a úsáid sa rang, ráitis a bhaineann leo féin amháin.

Is substaint an-andúileach é nicitín, a fhaightear sa phlanda tobac. Úsáidtear nicitín i dtoitíní agus i bhformhór na dtoitíní leictreonacha. Spreagann nicitín an méid de cheimiceán inchinne ar a dtugtar dopaimín sa chorp. Ar dtús, is mothúchán deas a bhíonn dá bharr a chabhraíonn leis an gcaiteoir tobac a bheith níos airdeallaí agus níos sásta. Chomh maith leis sin, ardaíonn nicitín ráta croí an chaiteora. Ach go luath ina dhiaidh sin, teastaíonn nicitín ón gcaiteoir ionas go mbeidh sé nó sí ag mothú ceart go leor. Ar bhealach, is é an nicitín is cúis leis an andúil.

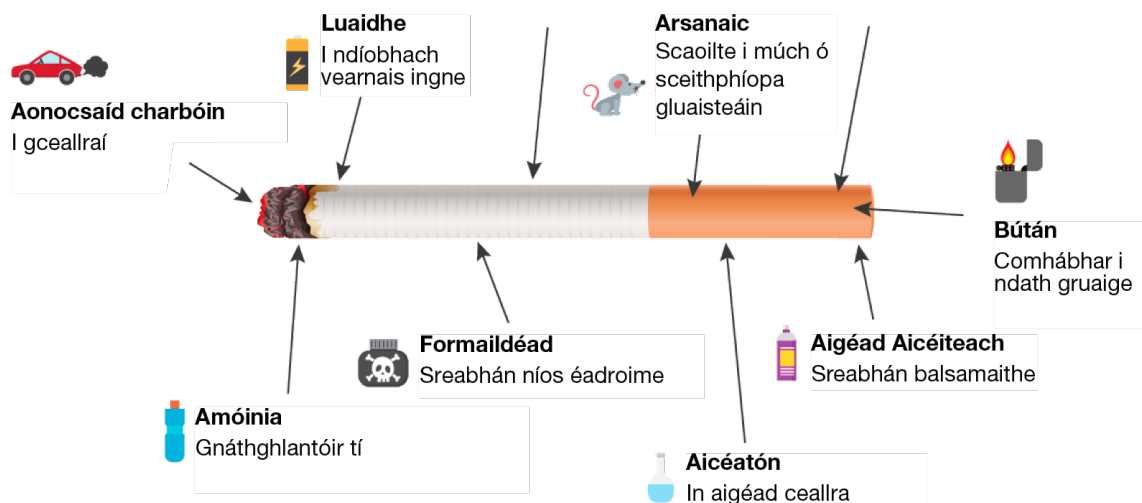
Tá 7,000 tocsain agus 69 ceimiceán is cúis le hailse le fáil i dtoitín. Giorraíonn gach toitín a chaitheann duine a s(h)aol trí 11 nóiméad. In Éirinn, faigheann 5,500 duine bás gach bliain mar thoradh ar ghalair arb é caitheamh tobac is cúis leo. As measc na ndaoine a fhaigheann bás gach bliain, faigheann 44% bás mar thoradh ar ailse, faigheann 30% bás mar thoradh ar ghalair imshruthlaithe, faigheann 25% bás mar thoradh ar ghalair riospráide agus faigheann 1% bás mar thoradh ar ghalair díleácha.

Is fiú a thabhairt faoi deara, go bhfuil na ceimiceáin a phléitear anseo le fáil i dtointíní (agus scagairí) le haghaidh cúiseanna difriúla, cosúil lena chinntiú go bhfuil an toitín níos inlasta.

Tá cuid de na ceimiceáin dhíobhálacha, cosúil le caidmiam agus luaidhe, le fáil sa phlanda tobac. Cuirtear tuilleadh ceimiceán le toitíní chun cabhrú leo a lasadh agus chun cur leis an mblas. Nuair a lastar toitín, cruthaítear níos mó ceimiceán díobhálach tríd an bpróiseas dócháin.

Tá tuilleadh eolais le fáil anseo - <https://www.fda.gov/tobacco-products/products-ingredients-components/chemicals-cigarettes-plant-product-puff>

Tá an méid seo a leanas le fáil i ndeatach toitíní



Pléphointí molta

- Ar chuir aon chomhábhar ionadh ort? Cén fáth ar chuir? Cén fáth nár chuir?
- Céard é an comhábhar is measa, dar leat?
- An bhfuil a fhios ag go leor daoine go bhfuil na comhábhair seo le fáil i dtoitíní? *(Níl de bhrí nach bhfuil fonn ar chuideachtaí a dhéanann toitíní a leithéid d'eolas a roinnt le daoine.)*

Céim 3: Níos mó cainte

Abair leis na mic léinn gur féidir leo labhairt lena dtuismitheoirí/teaghlaigh faoin méid atá á fhoghlaim acu faoi thobac, toitíní leictreonacha, alcól agus drugaí eile ar scoil.



B'fhéidir gur mhaith leo labhairt lena dtuismitheoirí faoin gcinneadh a rinne siad tobac a chaitheamh nó gan tobac a chaitheamh, agus cén fáth. Cén fáth ar éirí siad as, nó má bhíonn siad fós ag caitheamh, ar mhaith leo éirí as?

Is féidir fiafraigh de na mic léinn cuid de na freagraí a uaslódáil (gan ainmneacha) ar spás digiteach comhroinnte an tseomra ranga.

Tarraing anáil: De bhrí gur ábhar íogair é seo i measc teaghlach áirithe, b'fhéidir, smaoinigh ar chleachtadh anáilaithe nó scíthe gearr a dhéanamh sula bhfágann gach duine an seomra ranga.

Gníomhaíocht 7 – Toit thánaisteach (TF 2.5)

I rith na gníomhaíochta seo, tugtar deis do na mic léinn foghlaim faoi na dainséir a bhaineann le toit thánaisteach agus faoi na dlíthe atá bunaithe chun daoine, agus leanaí go háirithe, a chosaint óna leithéid.

Céim 1: Físeán faoi thoit thánaisteach



Taispeáin físeán FSS dar teideal ‘Ban on smoking in cars with children’ <https://www.youtube.com/watch?v=WRUSw9GXqbs> chun aird a tharraingt ar éifeachtaí díobhálacha toit thánaisteach i gcarranna. (Fad: 49 soicind).

Tabhair deis do na mic léinn páirt a ghlacadh i bplé gairid chun cabhrú leo smaoineamh ar cheisteanna faoi thoit thánaisteach.

Céim 2: Cartúin faoi thoit thánaisteach



Cruthaigh sleamhnáin trí na cartúin thíos a úsáid: **Cartúin faoi thoit thánaisteach.**





Roinn na mic léinn ina bpéirí. Abair le gach péire díriú ar chartún amháin agus an méid atá ag tarlú ann a phlé. Tabhair cóip do na mic léinn den **Bhileog eolais faoi thoit thánaisteach**. Tabhair deis do na mic léinn smaoineamh ar phríomhtheachtaireacht an chartúin, agus tagair don bhileog eolais.

Glac le haiseolas ó na grúpaí.

Tabhair deis do na péirí éagsúla ceannscríbhinn/bolgáin chainte a tharraingt agus a scríobh dá gcartún féin faoi thoit thánaisteach agus na dainséir a bhaineann lena leithéid, trí úsáid a bhaint as an **mBileog eolais faoi thoit thánaisteach**. Ná dearmad tagairt a dhéanamh do agus labhairt le gach duine, caiteoirí tobac ina measc, ar bhealach measúil. I measc na bpríomhtheachtaireachtaí a d'fhéadfaí a lua leis an gcartún tá:

Braitheann leanaí ar dhaoine fásta chun a chinntiú go bhfuil an t-aer atá á análú acu saor ó thobac. Ní bhíonn fonn ar leanaí nó déagóirí gearán a dhéanamh faoi aer atá lán le tobac.

Chomh maith leis sin, b'fhéidir gur mhaith le mic léinn teachtaireacht dá cuid féin maidir le toit thánaisteach a fhorbairt. Má tá an ghníomhaíocht críochnaithe ag aon bheirt mhac léinn roimh dheireadh an ranga, tabhair deis dóibh a dtuairimí a roinnt leis an rang. Tabhair deis do na mic léinn eile an ghníomhaíocht a chríochnú an tseachtain dar gcionn.

Nóta an mhúinteora

Díreach mar a dúradh maidir le gníomhaíocht 1, tá sé tábhachtach smaoineamh ar an tuin a fhorbraíonn i rith na gníomhaíochta seo. B'fhéidir go bhfuil aithne agus meas ag roinnt mac léinn ar dhaoine a chaitheann tobac.

Is éard atá i gceist le toit thánaisteach (ar a dtugtar caitheamh fulangach freisin) meascán de:

Príomhthoit – an toit a ionanálaítear agus a easanálaíonn an caiteoir ansin. **Toit thánaisteach** – an toit a thagann ón taobh den toitín atá ag dó agus tá an toit seo i bhfad níos dainséaraí ná an toit thánaisteach a ionanálaíonn an caiteoir, de bhrí go bhfuil tiúchan níos airde de cheimiceáin dhíobhálacha le fáil inti. Tá an toit seo níos tocsainí de bhrí nach bhfuil sí scagtha.

Ní ionanálaíonn an caiteoir ach méid beag toite (15%) ó thoitín; téann an chuid eile isteach san aer. I spás dúnta, d'fhéadfadh neamhchaiteoirí an toit seo a ionanálú. Chuige sin, cuireadh cosc ar chaitheamh tobac in áiteanna oibre faoi dhíon, beáir, bialanna, caiféanna agus siopaí in 2003. Cuireadh cosc ar chaitheamh tobac i gcarranna ina bhfuil leanaí sa bhliain 2016 in Éirinn.



Pléphointí molta

- Céard a cheap tú faoin ngníomhaíocht seo?
- An raibh a fhios agat go bhfuil toit thánaisteach dochrach?
- An mbeadh tú in ann fiafraigh de, go measúil, ar chaiteoir atá i do chomhluadar gan tobac a chaitheamh in aice leat? Conas a dhéanfa é sin?
- Dá mba rud é gur tusa an tAire Sláinte sa rialtas, an dóigh leat gur cheart ar aon áit eile a ainmniú mar cheantar ina bhfuil cosc ar chaitheamh tobac?
- An bhfuil aon bhealach eile ann chun do neamhchosaint ar thoit thánaisteach a laghdú?

Céim 3: Machnamh

Trí nótaí greamaitheacha a úsáid, fiafraigh de na mic léinn abairt amháin a scríobh chun cur síos a dhéanamh ar a dtuairim faoi thoit thánaisteach, agus rud amháin a chur ionadh orthu. Tabhair deis do na mic léinn a nótaí greamaitheacha a ghreamú den doras ar a mbealach amach (bealach chun cabhrú leat measúnú foirmitheach a dhéanamh).



Bileog eolais faoi thoit thánaisteach



	Laghdaítear an dochar a bhaineann le toit thánaisteach má chaitheann daoine tobac amuigh faoin aer, píosa fada ó dhoirse agus ó dhaoine eile.
	Is leanaí iad beagnach aon trian de na daoine a fhaigheann bás mar thoradh ar thoit thánaisteach gach bliain (An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte, 2010).
	Tá níos mó seans ann go mbeidh daoine fásta agus leanaí a bhfuil cónaí orthu i dteach ina bhfuil deatach ag casacht agus ag cársánach, go mbeidh ionfhabhtuithe cliabhraigh acu (cosúil le niúmóine agus broincíteas), droch-asma, ionfhabhtuithe cluaise láir agus cluas ghlaeúil (a d'fhéadfadh a bheith mar bhonn le hallaíre) agus bás cliabháin (siondróm bás tobann naíonáin).
	Tá riosca níos airde luaite le leanaí de bhrí nach bhfuil a gcóras imdhíonachta, a chosnaíonn iad ó thinneas, forbartha go hiomlán.
	Bíonn níos mó deacrachtaí ag leanaí óga toit thánaisteach a sheachaint nó gearán a dhéanamh faoina leithéid. Braitheann leanaí ar dhaoine fásta chun a chinntiú go bhfuil an t-aer atá á anáilú acu saor ó thobac.
	Cuireann toit thánaisteach leis an riosca a bhaineann le cásanna d'aile scamhóg agus galar croí a bhíonn le tabhairt faoi deara i measc daoine nach gcaitheann tobac.
	Cruthaíonn a leithéid riosca ar leith do dhaoine a bhfuil neamhoird anáilaithe agus galar croí orthu. Éireann tinnis cosúil le hasma agus broincíteas ainsealach níos measa dá barr.
	Tá toit thánaisteach an-dochrach do bhean torrach agus don leanbh sa bhroinn, de bhrí gur féidir le gach ceimiceán i gcorp mná taisteal chomh fada le corp an naíonáin.
	Nuair a lasann caiteoir toitín in áit phoiblí, fiú amháin amuigh faoin aer, ní bhíonn a fhios aige nó aici an bhfuil mná torracha san áit nó daoine a bhfuil neamhoird anáilaithe nó chliabhraigh orthu, neamhoird a d'fhéadfadh éirí níos measa má ionanálaítear toit thánaisteach.



Activity 8 – E-cigarettes and vaping (LOs 2.2, 2.6)

I rith na gníomhaíochta seo, tugtar deis do na mic léinn díriú ar an nasc idir vápáil agus andúil nicitín, feachtais mhargaíochta vápála na gcuideachtaí móra tobac agus tionchairí sóisialta a phlé, comparáid a dhéanamh idir vápáil agus caitheamh tobac agus meastóireacht a dhéanamh ar sheasamh FSS maidir le vápáil faoi láthair.

Nóta an mhúinteora

Céard iad toitíní leictreonacha?

I dtoitíní leictreonacha (ar a dtugtar galtoitíní nó Córais Seachadta Leictreonacha Nicitín (ENDS) uaireanta) úsáidtear ‘leacht toitín leictreonach’ ina mbíonn nicitín de ghnáth, mar aon le meascán éagsúil de bhlaoirí, gliocól próipiléine, glicrín glasraí agus comhábhair eile. Téitear an leacht toitín leictreonach chun aeráil a chruthú a ionanalaíonn nó a ‘vápálann’ an t-úsáideoir. Bíonn leibhéil éagsúla nicitín le fáil agus bíonn an oiread céanna nicitín agus a fhaightear i bpaca de 20 toitín le fáil i leachtanna toitín leictreonach áirithe.

Tá go leor táirgí toitín leictreonach ar an margadh. Tá níos mó spéise á léiriú de réir a chéile ag daoine óga in Éirinn i dtoitíní leictreonacha Pod mod. Tá ‘pod’ nó ‘cartrús’ réamhlíonta nó in-réamhlíonta le córas modhnaithe (‘mod’) le fáil i dtáirgí Pod mod. Tá neart cruthanna, méideanna agus dathanna éagsúla le fáil, agus i measc na mbrandaí is cáiliúla tá JUUL, Puff Bar agus Elf Bar. Tá achoimre sholáite ar na táirgí seo curtha ar fáil ag an Lárionad um Ghalair a Rialú sna Stáit Aontaithe. Tá tuilleadh eolais le fáil ag an nasc seo: https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/pdfs/ecigarette-or-vaping-products-visual-dictionary-508.pdf (tabhair faoi deara go bhfuil roinnt eolais maidir le táirgí toitín leictreonach agus drugaí aindleathacha a úsáid le chéile le fáil san achoimre seo - eolas nach mbeidh oiriúnach don aoisghrúpa seo b’fhéidir).

Tá nicitín le fáil sa chuid is mó de na toitíní leictreonacha. Ní chuirtear in iúl ar lipéid táirgí vápála áirithe go bhfuil nicitín le fáil iontu, agus tá nicitín aimsithe i roinnt leachtanna vápála a ndéirtear ar a lipéad go bhfuil 0% nicitín iontu. D’fhéadfadh THC (an phríomh-chomhdhúil shíciogníomhach a fhaightear i gcannabas) nó CBD (a fhaightear i gcannabas freisin, ach nach bhfuil síciogníomhach) a bheith le fáil i roinnt táirgí toitín leictreonach, le nó gan blasóirí. Tá táirgí ina bhfuil THC neamhdhleathach in Éirinn.

Tobac téigh ná dóigh

Is gléasanna leictreonacha iad táirgí tobac téigh ná dóigh ina n-úsáidtear gnáth-thoitín. Nuair a théitear iad, táirgtear gal ina bhfuil nicitín, a ionanalaíonn úsáideoirí. Ní toitíní leictreonacha iad seo de bhrí go bhfuil tobac le fáil iontu. Is é IQOS an táirge is coitianta as measc na dtáirgí seo faoi láthair. Tá táirgí téigh ná dóigh á gcur ar an margadh ag an tionscal tobac mar roghanna sláintiúla seachas gnáththobac a chaitheamh. De bhrí go bhfuil nicitín le fáil sna táirgí seo freisin, áfach, tá tarra agus carcanaiginí le fáil iontu freisin. <https://tobaccotactics.org/wiki/heated-tobacco-products/>

Nóta an mhúinteora ar lean

Margaíocht toitíní leictreonacha

Tá toitíní leictreonacha/galtoitíní agus ENDS eile curtha ar an margadh mar roghanna níos saoire agus níos sláintiúla ná toitíní agus oiriúnach le húsáid in áiteanna nach gceadaítear tobac a chaitheamh iontu de bhrí go dtáirgeann siad toit (táirgeann siad gal). Ach admhaíonn na déantúsóirí fiú go noibríonn toitíní leictreonacha trí nicitín a chur ar fáil, substaint atá dochrach do gach duine, go háirithe d'fhorbairt inchinne daoine óga. Ainneoin go maíonn lucht an tionscail nach bhfuiltear ag díriú ar dhaoine óga, ciallaíonn na blasanna a bhíonn ar thoitíní leictreonacha go mbíonn níos mó spéise á léiriú ag an aoischohórt seo iontu. Tá an chuma atá ar thoitíní leictreonacha agus ENDS eile ag athrú an t-am ar fad: tá siad cosúil le hearraí eile a úsáidtear go laethúil cosúil le méaróga USB, pinn aibhsithe, cártaí creidmheasa, cianrialtáin agus pinn.

Vápáil agus éirí as an nós seo

D'fhoilsigh an Bord Taighde Sláinte (HRB) (2020) athbhreithniú ar an bhfianaise ar dhochar agus ar bhuntáistí toitíní leictreonacha agus táirgí tobac téigh ná dóigh. Tugadh an méid seo a leanas faoi deara:

- Tá idir trí agus cúig huaire níos mó seans ann go dtosódh ógánaigh a úsáideann toitíní leictreonacha ag caitheamh toitíní tobac i gcomparáid le hógánaigh nár úsáid toitíní leictreonacha riamh.
- I measc éifeachtaí suntasacha toitíní leictreonacha tá nimhiú, dó, gortuithe pléisce, gortú scamhóige agus taomanna asma. Meastar go bhfuil cuid de na ceimiceáin a fhaightear i dtoitíní leictreonacha mar bhonn le damáiste d'fhíochán agus do chealla agus gur oibreáin iad cuid acu a d'fhéadfadh a bheith mar bhonn le hailse go fadtéarmach. Níl taighde déanta ar na héifeachtaí sláinte fadtéarmacha a d'fhéadfaí a thabhairt faoi deara i ndiaidh 24 mí úsáide.
- Níl toitíní leictreonacha níos éifeachtaí chun cabhrú le daoine éirí as an tobac i gcomparáid le teiripí athchurtha nicitín faofa agus rialaithe a chabhraíonn le daoine éirí as an tobac. Níl toitíní leictreonacha, mar ghléas scoir den tobac, rialaithe nó faofa, áfach, agus níl aon rud ar eolas againn faoina sábháilteacht i ndiaidh 12 mhí úsáide.
- Níl níos lú dochair luaite le meascán de thoitíní leictreonacha agus gnáth-thoitíní tobac a chaitheamh i gcomparáid le toitíní tobac amháin a chaitheamh, rud atá mar bhonn le ceisteanna faoin mbuntáiste laghdaithe caitheamh tobac a bhaineann le toitíní leictreonacha.

Tá tuilleadh eolais le fáil ag na naisc thíos:

<https://www.hrb.ie/news/press-releases/single-press-release/article/new-health-research-board-evidence-shows-e-cigarettes-are-associated-with-adolescents-starting-to-sm/>

<https://www.hrb.ie/data-collections-evidence/hrb-evidence-centre/publications/publication/harms-and-benefits-of-e-cigarettes-and-heat-not-burn-tobacco-products-a-literature-map/returnPage/1/>

Níl toitíní leictreonacha ceadúnaithe mar éis chun 'scoir den tobac' in Éirinn. Tacóidh FSS le daoine a roghnaíonn toitíní leictreonacha a úsáid fad is atá iarracht á déanamh acu éirí as an tonac ach ní mholtar toitíní leictreonacha a úsáid chun é seo a dhéanamh, moladh atá ag teacht leis na beartais atá i bhfeidhm i bhformhór thíortha an domhain (Is eisceacht é *Public Health England*, atá ag úsáid toitíní leictreonacha mar uirlis laghdaithe dochair).

Nóta an mhúinteora ar lean

Molann FSS agus Cumann Ailse na hÉireann nach mbeadh daoine óga ag vápáil. Níl tionchar fadtéarmach na dtáirgí seo ar eolas againn agus tá fianaise nua, ach teoranta, ar fáil a thugann le fios go bhféadfadh toitíní leictreonacha a bheith ag feidhmiú mar ‘bhealach’ a thacaíonn le húsáid tobac, go háirithe i measc daoine sna déaga déanacha nach raibh sé beartaithe acu tobac a chaitheamh. Tá roinnt fianaise ann freisin go bhfuil trí nó cúig huaire níos mó seans ann go dtosóidh daoine óga a bhíonn ag vápáil ag caitheamh gnáth-thoitíní atá á ndéanamh i monarchana. Tá tuilleadh eolais le fáil ag <https://www.drugsandalcohol.ie/33347/1/ESPAD%202019%20Ireland.pdf>.

Chomh maith leis sin, cúis imní do Chumann Ailse na hÉireann go bhféadfadh an mhargaíocht atá á déanamh ar agus an úsáid atá á baint as toitíní leictreonacha an bonn a bhaint de ‘dínormálú’ caitheamh tobac i sochaí na hÉireann, rud a tharla, den chuid is mó, mar gheall ar chlár agus reachtaíocht sláinte poiblí.

Céard é an bealach is fearr chun éirí as tobac a chaitheamh?

Is riosca sláinte do dhaoine óga é caitheamh tobac/vápáil agus fianaise b’fhéidir ar riachtanais sláinte agus folláine níos ginearálta. Tá an fhianaise atá ar fáil maidir le tacaíocht éifeachtach do dhaoine óga chun cabhrú leo éirí as an tobac teoranta. B’fhéidir go mbeadh tacaíochtaí iompair agus cógaseolaíochta a mholtar do dhaoine fásta úsáideach do dhaoine níos óige freisin má dhéantar tagairt chúramach do thásca, ceadúnú agus fo-iarmhairtí táirgí.

Seirbhísí Éirí as an Tobac

Soláthraíonn FSS raon seirbhísí chun cabhrú le daoine éirí as an tobac. Teastaíonn toiliú tuismitheora do chliaint atá faoi 16 bhliain d’aois agus tá tacaíocht ar fáil ar an suíomh gréasáin <https://www2.hse.ie/quit-smoking/support-services/> agus www.quit.ie do dhaoine ar mian leo éirí as an tobac. Chomh maith leis sin, tá eolas maidir le caitheamh tobac, vápáil agus éirí as an tobac le fáil agn <https://spunout.ie/category/health/smoking>.

Céim 1: Céard iad toitíní leictreonacha agus céard é vápáil?

Fiafraigh de na mic léinn oibriú ina bpéirí nó grúpaí beaga agus labhairt faoin méid atá ar eolas acu faoi thoitíní leictreonacha/vápáil agus ENDS eile, agus tagair do **Nóta an mhúinteora** más gá aon mhífhaisnéis a cheartú.

Más gá, d’fhéadfá na leideanna seo a leanas a úsáid:

- Cá bhfeiceann tú toitíní leictreonacha/galtoitíní?
- Céard atá ar eolas agat fúthu?
- Céard atá cloiste agat fúthu?
- Glac le haiseolas ón rang.

Céim 2: Díospóireacht siúil



Reáchtáil díospóireacht siúil trí úsáid a bhaint as na ráitis seo a leanas agus glac le haiseolas faoi gach pointe, agus soiléirigh an seasamh dáiríre trí úsáid a bhaint as **Bileog freagraí na díospóireachta siúil – Toitíní leictreonacha, miotais agus fíricí.**

Ráitis na díospóireachta siúil – Toitíní leictreonacha, miotais agus fíricí.

- E- Tá toitíní leictreonacha/galtoitíní níos sláintiúla ná toitíní a dhéantar i monarchana de bhrí nach dtáirgeann siad toit.
- Tá nicitín le fáil i dtoitíní leictreonacha agus is é an aidhm atá leo deis a thabhairt do nicitín andúile dul i bhfeidhm ar an inchinn. Ceadáítear vápáil in áiteanna nach gceadaítear tobac a chaitheamh.
- Is níos réasúnta nua é vápáil agus níl na srianta fógraíochta céanna luaite léi agus atá le táirgí tobac fós.
- Má bhíonn duine óg ag vápáil, tá níos mó seans ann go dtosóidh sé nó sí ag caitheamh tobac.
- Déanann cuideachtaí toitíní leictreonacha iarracht speisialta gan feachtais mhargaíochta a reáchtáil atá dírithe ar dhaoine óga.
- Tá neart ar eolas ag daoine cáiliúla agus tionchairí sóisialta faoi na tionchair shláinte a bhaineann le toitíní
- leictreonacha a úsáid agus vápáil agus ní thacaíonn siad le táirgí díreach ar mhaithe le híocaíocht a fháil riamh.

Pléphointí molta

- Cén fáth an bhfuil nós ag daoine a bheith ag vápáil dar leat?
- An dóigh leat go bhfuil sé níos éasca fógraíocht agus margaíocht a dhéanamh ar thoitíní leictreonacha i gcomparáid le toitíní ‘traidisiúnta’, a dhéantar i monarchana?
- An bhfuil aon sampla ar eolas agat de dhaoine cáiliúla/tionchairí sóisialta/cluichirí ar líne a bheith ag tacú le toitíní leictreonacha? Cén fáth an ndéanfadh daoine a leithéid dar leat?
- Má chreideann níos mó daoine go bhfuil toitíní leictreonacha/vápáil ‘faiseanta’, cén buntáiste a chruthaíonn an tuiscint sin do chuideachtaí tobac agus cuideachtaí eile a dhéanann toitíní leictreonacha?
- Céard iad na míbhuntáistí a chruthaíonn sé sin do dhaoine a bhíonn spleách ar nó a bhfuil andúil acu sa nicitín?
- Céard iad na míbhuntáistí a chruthaíonn sé do chóras cúraim sláinte na hÉireann?



Is féidir leat an físeán seo faoi thoitíní leictreonacha agus vápáil a úsáid mar uirlis mhioncheistithe úsáideach chun béim a leagan ar an méid atá foghlamtha ag na mic léinn: https://www.youtube.com/watch?v=9dZS_Rniak0 (fad: 4 nóiméad, 38 soicind).

Céim 3: Cleachtadh



Fiafraigh de na mic léinn, iarracht a dhéanamh, as seo go ceann seachtaine, teacht ar shampla amháin nó níos mó de chásanna ina mbíonn toitíní nó toitíní leictreonacha le feiceáil i bhfíschluichí, scannáin nó drámaí.

Cén fáth an gcinneadh an chuideachta léiriúcháin iad seo a chur san áireamh mura gné riachtanach den ghníomhaíocht/scéal iad? (*Íocann an tionscal tobac táillí móra leo chun a leithéid a dhéanamh.*) Cén tionchar a d'fhéadfadh a bheith ag roinnt íomhánna den chineál céanna a bheith le feiceáil ar spriocphobal? (*Cabhraíonn sé le húsáid na gcineálacha toitíní seo a normálú agus éiríonn úsáid na gcineálacha toitíní seo níos coitianta.*)

Bileog freagraí na díospóireachta siúil – Toitíní leictreonacha, miotais agus fíricí

1.	Ráiteas: Tá toitíní leictreonacha/galtoitíní níos sláintiúla ná toitíní a dhéantar i monarchana de bhrí nach dtáirgeann siad toit. Freagra: Bréagach. Ní fios go fóill cén tionchar fadtéarmach a bheidh ag toitíní leictreonacha/galtoitíní de bhrí nach bhfuil siad ar an margadh ach tamall gearr. Is léir ó thaighde atá déanta go bhfuil ceimiceáin thocsaineacha agus substaintí eile a d'fhéadfadh a bheith mar bhonn le hailse le fáil sna haerasóil a úsáidtear i bhformhór na dtoitíní leictreonacha/galtoitíní. Tá toitíní leictreonacha luaite le riosca níos mó de ghalar croí agus neamhoird scamhóg agus d'fhéadfaidís dochar a dhéanamh d'fhorbairt an fhéatais i rith toirchis. Tá níos mó eolais faoi thionchair shláinte toitíní leictreonacha le fáil ag: https://www.who.int/news/item/05-02-2020-e-cigarettes-are-harmful-to-health.
2.	Ráiteas: Tá nicitín le fáil i dtoitíní leictreonacha agus is é an aidhm atá leo deis a thabhairt do nicitín andúile dul i bhfeidhm ar an inchinn. Freagra: Fíor. Tá nicitín an-andúileach agus le fáil i bhformhór na dtoitíní leictreonacha agus leachtanna toitín leictreonach.
3.	Ráiteas: Ní bhaineann an dlí maidir le húsáid toitíní le vápáil. Freagra: Fíor. I láthair na huaire in Éirinn níl toitíní leictreonacha faoi réir na ndlíthe céanna le gnáththoitíní tobac ach tá glactha ag formhór na bhfoirgneamh poiblí in Éirinn (ionaid oibre, bialanna) le beartais a choisceann vápáil ar a n-áitreabh; e.g. ní cheadaítear vápáil ar thraenacha.
4.	Ráiteas: I láthair na huaire, níl na srianta fógraíochta céanna luaite le vápáil agus atá le táirgí tobac. Freagra: Fíor. Éagsúil le gnáth-tháirgí tobac, i láthair na huaire, is féidir toitíní leictreonacha a thaispeáint in ionaid díola agus is féidir fógraíocht a dhéanamh amuigh faoin aer agus sna meáin chlóite.
5.	Ráiteas: Má bhíonn duine óg ag vápáil, tá níos mó seans ann go dtosódh sé nó sí ag caitheamh tobac. Freagra: Fíor. Tuairiscíodh i staidéar a foilsíodh in 2020 (An Tionscadal Suirbhé Scoileanna Eorpacha um Alcól agus Drugaí eile 2019: https://www.drugsandalcohol.ie/33347/) go bhfuil idir trí agus cúig huaire níos mó seans ann go dtosódh ógánaigh a úsáideann toitíní leictreonacha ag caitheamh toitíní rialta.
5.	Ráiteas: Déanann cuideachtaí toitíní leictreonacha iarracht speisialta gan feachtais mhargaíochta a réachtáil atá dírithe ar dhaoine óga. Freagra: Bréagach. Ainneoin go maíonn cuideachtaí toitíní leictreonacha go bhfuil blasanna cosúil le flas candaí agus guma bolgóideach dírithe ar dhaoine fásta, léiríodh i dtaighde a rinne Cumann Croí na hÉireann go gcreideann mic léinn go samhlaítear a leithéid de bhlasanna le sneaiceanna, rudaí milse agus milseáin a thaitníonn le leanaí. Chomh maith leis sin, d'esaontaigh déagóirí go hiomlán leis an tuiscint nach ndearann cuideachtaí toitíní leictreonacha a bhfógraí agus pacáistíocht ar mhaithe le daoine óga agus leanaí a mhealladh; tá tuilleadh eolais faoi seo le fáil ag: https://irishheart.ie/publications/e-cigarette-flavour-options/.
7.	Ráiteas: Tá neart ar eolas ag daoine cáiliúla agus tionchairí sóisialta faoi na tionchair shláinte a bhaineann le toitíní leictreonacha a úsáid agus vápáil agus ní thacaíonn siad le táirgí díreach ar mhaithe le híocaíocht a fháil riamh. Freagra: Bréagach. Úsáideann daoine cáiliúla táirgí, agus tacaíonn siad leo go minic, ar mhaithe le hairgead a fháil. Léiríodh i staidéar a rinneadh ar fhógraí Instagram a dtacaíonn daoine cáiliúla leo, go raibh tionchar suntasach ag daoine cáiliúla a thacaigh le toitíní leictreonacha agus caitheamh tobac ar thuairimí go leor daoine. Tá tuilleadh eolais le fáil ag: https://www.researchgate.net/publication/313862881_Celebrity-endorsed_e-cigarette_brand_Instagram_advertisements_Effects_on_young_adults'_attitudes_towards_e-cigarettes_and_smoking_intentions.

Gníomhaíocht 9 – Aistear alcóil tríd an gcorp (TF 2.3, 2.4, 2.5, 2.10)

I rith na gníomhaíochta seo, foghlaimíonn mic léinn faoin tionchar a bhíonn ag alcól ar dhaoine, go fisiciúil agus go síceolaíoch, trí scrúdú a dhéanamh ar aistear alcóil tríd an gcorp agus inchinn. Chomh maith leis sin, tagraítear do choincheap an alcóil mar shubstaint dúlagráin agus neart deochanna alcólacha.



Céim 1: Ticéad iontrála

Tabhair cóip den **Bhileog Oibre – Aistear alcóil tríd an gcorp** (bileog amháin do gach mac léinn) don rang, agus fiafraigh de na mic léinn na trí cheist ar an Ticéad iontrála a fhreagairt. Tá líne faoi na freagraí cearta anseo.

Freagraí an ticéid iontrála

1. Bristear síos formhór an alcóil sa BHOLG nó AE.
2. Is é an t-aon bhealach chun teacht as meisce M nó CAIFE.
3. s é an chéad rud a chuirtear isteach air go mór GLUAISEACHT nó BREITHIÚNAS.

Tagair do na ceisteanna go tapa, fiafraigh de na mic léinn a lámha a ardú chun gach ceist a fhreagairt, ach ná tagair don fhreagra ceart go dtí go mbíonn Céim 2 curtha i gcrích. Beidh na freagraí ar an gcleachtadh seo le fáil san fhíseán.

Céim 2: Físeán - Aistear alcóil tríd an gcorp



Taispeáin an físeán seo, [Aistear alcóil tríd an gcorp](#), ina mínítear aistear alcóil tríd an gcorp agus inchinn, idir an pointe iontrála agus an pointe fágála. (Fad: 4 nóiméad, 5 shoicind).

Bileog Oibre - Aistear alcóil tríd an gcorp

72801378	★ TICÉAD IONTRÁLA ★	72801378
	<i>Cuir ciorcal mórtimpeall ar an bhfreagra ceart. Seiceálfaimid na freagraí ag deireadh na gníomhaíochta físeáin.</i> 1. Bristear síos formhór an alcóil sa <u>BHOLG</u> nó <u>AE</u>. 2. Is é an t-aon bhealach chun teacht as meisce <u>AM</u> nó <u>CAIFE</u>. 3. Is é an chéad rud a chuirtear isteach air go mór <u>GLUAISEACHT</u> nó <u>BREITHIÚNAS</u>.	

72801378	★ TICÉAD IONTRÁLA ★	72801378
	<i>Líon isteach na spásanna bána tríd an mbanc focal a úsáid:</i> Dúlagrach – Ae – Póit – Cithfholcadán – Aiseag – Amháin – Moillíonn Is substaint _____ é alcól. Ciallaíonn sé sin go _____ sé teachtaireachtaí idir an inchinn agus an corp. Bristear síos formhór an alcóil san atá in ann _____ 'míosúr caighdeánach dí _____ d'alcól a bhriseadh síos gach uair an chloig. D'fhéadfadh duine mún a dhéanamh níos minice nó _____ nuair a bhíonn iarracht á déanamh ag an gcorp fáil réidh le halcól agus nimhiú a sheachaint. Ní chuireann caife nó _____ cithfholcadán fuar luas le modh oibre an ae. Ní féidir leat aon rud a dhéanamh ach fanacht agus cinneadh a dhéanamh gan níos mó alcóil a ól _____ a thugtar ar an tinneas cinn agus tinneas boilg a mhothaítear i ndiaidh alcól a ól.	

Nóta an mhúinteora

Íogaireacht: B'fhéidir go mbeadh mic léinn áirithe míchompordach nuair a bhíonn alcól á phlé. B'fhéidir go mbeadh imní orthu faoi bhall teaghlaigh (nó cara). B'fhéidir go mbeadh roinnt mac léinn tosaithe ag freastal ar dhioscóнна, etc. cheana féin agus b'fhéidir go mbeidh cuid acu tosaithe ag ól alcóil cheana féin. Seans maith go mbeidh na mic léinn seo eolach agus go mbeidh meascán de thorthaí diúltacha agus dearfacha feicthe acu. Chuige sin, ba cheart do mhúinteoirí tabhairt faoin bplé seo ar bhealach ciallmhar agus íogair. Ba cheart a mheabhrú do mhic léinn, go minic i rith na gceachtanna seo, gur cheart dóibh labhairt le duine fásta iontaofa má tá aon rud ag déanamh imní dóibh. Ba cheart a mheabhrú dóibh gan ainmneacha a lua nó labhairt faoina mí-úsáid substaintí féin/teaghlaigh sa rang ar mhaithe le rúndacht.

Alcól a úsáid mar dhúlagraín: I rith na gníomhaíochta seo, tarraingeofar aird na mac léinn ar airíonna fisiceacha alcóil, agus an príomhphointe - is substaint dúlagraín é alcól. Ciallaíonn sé seo go ndídhúlagraíonn alcól lárchóras na néaróg (CNS), i.e. cuirtear moill ar fheidhmeanna fisiciúla agus meabhracha. D'fhéadfadh sé seo a bheith mar bhonn le mearbhall, in intinn daoine fásta fiú. Ar dtús bíonn an chuma ar an scéal go bhfuil sceitimíní ar dhaoine, bíonn fonn cainte agus spraoi orthu, mar gheall ar an éifeacht shuaimhneach/dhídhúlagraich ar an CNS. B'fhéidir nach dtuigfidh mic léinn é seo, ach i ndiaidh alcól a ól, agus de réir mar a leantar ar aghaidh ag ól, d'fhéadfadh an éifeacht dháiríre dhúlagraich a bheith mar bhonn le giúmar duine a ísliú agus go mbeadh drochghiúmar ar dhuine. Sin is cúis leis na deora agus leis an troid a d'fhéadfaí a lua le húsáid alcóil.

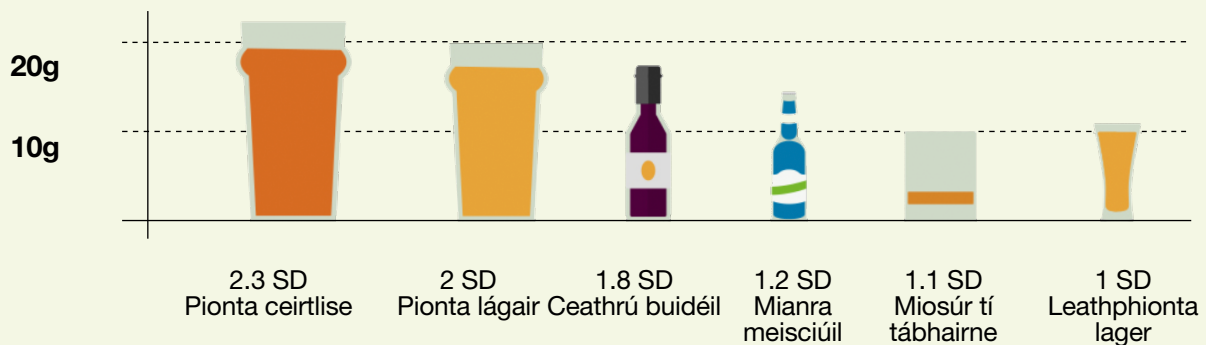
Deochanna caighdeánach: In Éirinn, tomhaistear alcól i bhfoirm 'deochanna caighdeánacha'. Tá 10 gram d'fhíoralcól le fáil i ndeoch chaighdeánach amháin. Tabhair faoi deara nach bhfuil sé seo díreach cosúil leis an 'aonad alcóil' sa Ríocht Aontaithe, áit a bhfuil 8 gram d'fhíoralcól i ndeoch caighdeánach amháin.

An bhféadfadh alcól a bheith go maith do do shláinte?

Seans go mbeidh sé cloiste ag mic léinn go bhfuil deoch amháin gach lá go maith do do chroí. Tá torthaí measctha tugtha faoi deara ainneoin go bhfuil taighde á dhéanamh le fada an lá. Cinneadh sa staidéar dar teideal *Global Burden of Disease* go mbaineann níos mó rioscaí ná buntáistí le húsáid alcóil, gach méid alcóil, do dhaoine de gach aois (Griswold et al, 2018). Tugadh roinnt fianaise faoi deara go bhféadfaí éifeachtaí cosantacha a lua le halcól, chomh fada is a bhain le galar corónach croí agus diaibéiteas i measc ban os cionn 60 bliain d'aois, ach go raibh an bonn á bhaint de na buntáistí seo ag rioscaí sláinte eile, go háirithe an nasc le hailse agus gortú.

Tá léargas le fáil sa ghrafaic seo ar an líon deochanna caighdeánacha atá le fáil i roinnt deochanna alcólacha coiteanna:

Deochanna Caighdeánach

ask about
alcohol.ie**1 Dheoch Chaighdeánach = 10 Gram alcóil****Cé mhéad Deochanna Caighdeánacha atá le fáil i nDeoch Amháin?****Treoirínte Óil Ísealriosca Seachtainiúla do Dhaoine Fásta**

Beidh níos mó tionchair ag alcól ar leanaí agus daoine óga a bhfuil a gcoirp fós ag fás i gcomparáid le daoine fásta, rud a chiallaíonn nach mór a chur san áireamh gur le DAOINE FÁSTA amháin a bhaineann na treoirínte seo.

< 17

Deochanna Caighdeánacha = Fir

< 11

Deochanna Caighdeánacha = Mná

0

Deochanna Caighdeánacha = Faoi 18 mbliana d'aois

0

Deochanna Caighdeánacha = Toircheas

Molann FSS do dhaoine faoi 18 mbliana d'aois gan alcól a ól nó gan tosú ag ól alcóil go dtí go mbíonn siad 18 mbliana d'aois +.

Molann FSS do mhná torracha éirí as an alcól a luaithe a thugann siad faoi deara go bhfuil siad torrach de bhrí **nach bhfuil aon alcól sábháilte don bhabaí ag aon chéim den toircheas.**

Pléphointí molta

- Céard é an rud is suntasaí a d'fhoghlaim tú ón bhfíseán seo? Céard a chuir ionadh ort?
- Céard a tharlaíonn má ólann duine alcól an-tapa? Cé mhéad alcóil a bhfuil an t-ae in ann déileáil leis? *(Ná déan dearmad, is treoirlínte do dhaoine fásta iad seo, i.e. deoch chaighdeánach amháin gach uair an chloig. Níl aon treoirlínte ísealriosca ann do dhaoine óga – is riosca ard atá luaite le halcól a bheith á ól ag daoine óga i gcónaí.)*
- Céard a tharlaíonn má ólann duine deochanna láidre cosúil le vodca? Conas ba cheart do dhaoine deochanna láidre cosúil leo seo a ól? *(Ól na deochanna seo go mall, agus measc an t-alcól le deochanna boga.)*
- Seans go mbeidh daoine ag ceapadh go bhfuil sé beagán drámatúil é seo a rá, ach is tocsain/nimh i gcorp an duine é alcól. Conas a fhaigheann an corp réidh le halcól iomarcach? *(Mún, aiseag.)*
- Céard atá i gceist nuair a deir daoine gur 'dúlagrán' é alcól? Cén tionchar atá aige ar chorp an duine? Cén tionchar atá aige ar ghiúmar duine? *(Drochghiúmar, cantalach, feargach, brónach, inníoch.)*
- Cén difear a dhéanann bia? (D'fhéadfadh bia sa bholg moill a chur ar ionsú alcóil.)
- Molann saineolaithe sláinte poiblí in Éirinn do dhaoine óga gan alcól a ól, nó moill a chur ar an uair a dtosaíonn siad ag ól alcóil, go dtí go mbíonn siad 18 mbliana d'aois ar a laghad go hidéalach. An chomhairle mhaith é sin? Cén fáth? *(Is léir ó thaighde atá déanta go corp agus inchinn duine óg fós ag fás agus aibí (bíonn an inchinn ag forbairt go dtí go mbíonn an duine i lár na 20idí). Chomh maith leis sin, tá a fhios againn nuair a thosaíonn duine ag ól alcóil, agus ag úsáid drugaí eile, ag aois óg go bhfuil níos mó riosca ann go mbeidh sé nó sí spleách ar dhruaí amach anseo.)*

Céim 3: Ticéid iontrála agus fágála

Trí úsáid a bhaint as an mBileog Oibre – Aistear alcóil tríd an gcorp, téigh siar chuig na ceisteanna faoin Ticéad iontrála, agus athbhreithnigh agus pléigh na freagraí cearta.

Ansin tabhair deis do na mic léinn an Ticéad fágála a líonadh isteach ar an mbileog oibre, ina n-aonar nó i bpéirí. Is é an aidhm atá leis an Ticéad fágála athbhreithniú a dhéanamh ar na príomhphointí foghlama.

Freagraí an ticéid fágála

Líon isteach na spásanna bána tríd an mbanc focal a úsáid:

Dúlagrach – Ae – Póit – Cithfholcadán – Aiseag – Amháin – Moillíonn

Is substaint DÚLAGRACH é alcól. Ciallaíonn sé sin go MOILLÍONN sé an corp agus inchinn. Bristear síos formhór an alcóil san AE atá in ann 'míosúr caighdeánach dí AMHÁIN d'alcól a bhriseadh síos gach uair an chloig. D'fhéadfadh duine mún a dhéanamh níos minice nó AISEAG nuair a bhíonn iarracht á déanamh ag an gcorp fáil réidh le halcól agus nimhiú a sheachaint. Ní chuireann caife nó CITHFHOLCADÁN fuar luas le modh oibre an ae. Ní féidir leat aon rud a dhéanamh ach fanacht agus cinneadh a dhéanamh gan níos mó alcóil a ól. PÓIT a thugtar ar an tinneas cinn agus tinneas boilg a mhothaítear i ndiaidh alcól a ól.



Gníomhaíocht 10 – Alcól sa tsochaí (TF 2.5, 2.10)

I rith na gníomhaíochta seo, tugtar deis do mhic léinn smaoineamh go criticiúil ar úsáid alcóil in Éirinn agus iarmhairtí sóisialta agus sláinte úsáid alcóil do dhaoine óga agus don tsochaí trí chéile.

Céim 1: Tobsmaointeoireacht

Fiafraigh de na mic léinn an bhfuil siad ag aontú nó ag easaontú leis an ráiteas seo a leanas:

‘Tá leanaí agus daoine óga an-leochaileach do dhíobhálacha agus rioscaí a bhaineann le halcól, de bhrí go bhfuil a gcorp agus inchinn fós ag forbairt.’ (Alcohol Action Ireland).’

Coinnigh súil ar an líon mac léinn a d’aontaigh, a d’easaontaigh agus nár fhreagair an cheist. Chomh maith leis sin, is féidir Céim 1 a dhéanamh mar dhíospoireacht siúil, nó trí úsáid a bhaint as cártaí dearga agus glasa chun aontú/easaontú.

Céim 2: Alcól in Éirinn



Roinn na mic léinn i ngrúpaí agus tabhair cóip de **Bhileog Oibre – Alcól in Éirinn** do gach grúpa.

Tabhair deis do na mic léinn an bhileog a líonadh isteach. Is féidir é seo a dhéanamh mar ghníomhaíocht rothlach freisin.

Ag brath ar an mbeartas Wi-Fi/idirlín/fóin, d’fhéadfá Mentimeter, nó a chomhionann, a úsáid chun néal focal oiriúnach a chruthú do gach ceannteideal.

Glac le haiseolas ón ngrúpa. Tríd an ngníomhaíocht seo a dhéanamh gheobhaidh tú léargas ar an méid atá ar eolas ag mic léinn faoi alcól cheana féin agus faoin úsáid a bhaineann siad as.

Pléphointí molta

Féach ar Nóta an mhúinteora má theastaíonn tacaíocht uait chun déileáil leis na pléphointí seo.

- Céard a insíonn sé seo dúinn faoi alcól agus faoinár sochaí?
- Bunaithe ar an méid atá pléite againn, cén teachtaireacht neamhbhriathartha atá á tabhairt ag ár sochaí do dhaoine óga faoi alcól agus ró-úsáid alcóil? An bhfuil teachtaireacht shláintiúil nó míshláintiúil á tabhairt do dhaoine óga?
- Trí dhíriú ar chúlra ilchultúrtha na mac léinn, scrúdaigh na creidiúintí agus rialacha cultúrtha difriúla a bhaineann le halcól.
- Cén cineál saol sóisialta atá ag daoine óga agus teaghlaigh agus conas a bhaineann siad taitneamh as an saol má bhaineann siad le cultúr nach gceadaíonn alcól a ól?
- Cé chomh héasca/deacair is atá sé do dhaoine óga cinntí a dhéanamh faoi alcól i sochaí a ghlacann le ró-úsáid alcóil mar iompar inghlactha nó gnáthiompar uaireanta?
- Conas a d'fhéadfaí cabhrú le daoine óga cinntí a dhéanamh maidir le sláinte agus folláine féin? Féach ar askaboutalcohol.ie. An foinse úsáideach eolais faoi alcól é seo? An bhfuil sé iontaofa?
- Conas atá a fhios agat?
- An bhfuil aon fhoinsé eolais eile ar líne faoi alcól? An bhfuil siad iontaofa? Conas atá a fhios agat?
- An bhféadfá foclaíocht do theachtaireachtaí a dhearadh a d'fhéadfadh daoine óga a spreagadh chun cinneadh a dhéanamh moill a chur ar a gcinneadh maidir le halcól a ól? An iad póstaí/fógraí teilifíse/teachtaireachtaí ar na meáin shóisialta an bealach is fearr chun na teachtaireachtaí seo a roinnt?





Bileog Oibre – Alcól in Éirinn

Cé a ólann alcól?

Cá háit a n-ólann siad é?

Cathain a n-ólann siad é?

Cé mhéad a ólann siad?

Nóta an mhúinteora

Is í an aidhm atá leis an ngníomhaíocht seo a léiriú go bhféadfadh an dearcadh cultúrtha ceannasach - go bhfuil ró-úsáid alcóil inghlactha - a bheith díobhálach do dhaoine óga. Tá an méid seo a leanas scríofa ag Alcohol Action Ireland, príomheagraíocht charthanach atá ag díriú ar dhíobháil mar thoradh ar alcól a chosc:

“Seachas glacadh leis mar dheasghnáth aistriú saoil, d’fhéadfadh alcól moill a chur ar fhorbairt scileanna riachtanacha déileála, pearsanta agus sóisialta; d’fhéadfadh alcól a bheith mar bhonn le daoine óga a bheith i gcruachás agus fadhbanna sláinte agus meabhairshláinte a bheith acu amach anseo.” (Alcohol Action Ireland 2020).

Is é alcól an tsubstaint/druga athraithe giúmais is coitianta in Éirinn. Thuairiscigh breis is 80% de dhaoine 15+ bliana d’aois gur ól siad alcól le bliain anuas (NACDA, 2016). Go minic, glactar le halcól mar ghnáthchuid d’ócáidí sóisialta agus de cheiliúradh teaghlaigh, agus mar dheoch thaitneamhach, shóisialta i measc daoine fásta a ólann alcól ar bhealach ísealriosca. Ar an lámh eile, ní ólann thart ar 400,000 duine fásta in Éirinn aon alcól, agus tá an líon daoine den chineál seo ag dul i méid. Lena chois sin, thug 80% de bhuachaillí agus 83% de chailíní, idir 12-14 bhliain d’aois, le fios nach raibh deoch alcóil acu riamh (HBSC 2018, tuairiscithe ag Kolto et al, 2020).

Dá ainneoin sin, tá alcól á úsáid ag go leor daoine in Éirinn ar bhealach a bhfuil riosca ag baint leis, rud atá ag cur leis an dóchúlacht go mbeidh orthu déileáil le drochshláinte, míchumas agus galar (An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte). Is éard atá i gceist le ragús óil sé dheoch chaighdeánacha nó níos mó a ól i rith seisiúin óil. Tá tuilleadh eolais le fáil ag www.askaboutalcohol.ie. Tagair freisin do ‘deochanna caighdeánacha agus treoirlínte óil ísealriosca’ ón rannóg roimhe seo)

Pointe tábhachtach is ea nach bhfuil aon treoirlínte óil ísealriosca d’ógánaigh. Glactar lena leithéid mar ghníomhaíocht ardriosca i gcónaí. Is léir ó thaighde atá déanta go bhféadfadh úsáid alcóil i rith bhlianta na hógántachta níos mó dochair a dhéanamh don inchinn i gcomparáid leis an dochar a d’fhéadfaí a dhéanamh do dhaoine fásta. Bíonn an inchinn ag forbairt go dtí go mbíonn an duine i lár na 20idí.

B’fhéidir gur mhaith leis na mic léinn scéalta a chloisteáil faoi dhaoine cáiliúla nach n-ólann alcól. Má dhéanann tú cuardach ar an idirlíon gheobhaidh tú samplaí cothrom le dáta agus spéisiúla ar féidir leat iad a roinnt le mic léinn. Má dhéanann tú é sin, b’fhéidir gur mhaith leat roinnt grianghraf a thaispeáint do na mic léinn chun cabhrú leo na hainmneacha a aithint. Ná déan dearmad go bhfuil daoine áirithe ann nár ól alcól riamh, agus nach n-ólann daoine eile alcól níos mó de bhrí go raibh deacrachtaí pearsanta acu le halcól roimhe seo.

Céim 3: Machnamh ar an méid atá foghlamtha

Fiafraigh de na mic léinn cuid de na leideanna seo a leanas a fhreagairt ina gcóipleabhar OSPS:

- Ba é an rud ba thábhachtaí a d’fhoghlaim mé...
- Ba é an rud ba mhó a thaitin liom...
- Ba é an rud a chur ionadh orm...
- Ba é an rud nua a d’fhoghlaim mé...
- Ba é an rud a chur ag smaoineamh mé...



Gníomhaíocht 11 – Miotais agus fíricí faoi alcól (TF 2.5, 2.10)

I rith na gníomhaíochta seo, tugtar deis do mhic léinn foghlaim faoi chuid de na hiarmhairtí sóisialta, mothúchánacha agus fisiciúla a bhaineann le húsáid alcóil i measc daoine óga agus a machnamh a dhéanamh faoi chuid de na buntáistí a bhaineann le cinneadh a dhéanamh gan alcól a ól nó moill a chur ar an gcinneadh sin chomh fada agus is féidir leo, go dtí go mbíonn siad 18 mbliana d'aois ar a laghad go hidéalach.

Céim 1: Iarmhairtí úsáid alcóil

Roinn an rang ina bpéirí nó grúpaí beaga. Díriú ar an ngníomhaíocht FFF - Faigh Amach Fiosraigh Foghlaim. Fiafraigh de na mic léinn an méid atá ar eolas acu faoi iarmhairtí úsáid alcóil cheana féin a scríobh síos. Ansin abair leo an méid a bhfuil siad fiosrach faoi a scríobh síos. Beidh deis acu a machnamh a dhéanamh ar an méid a fhoghlaimíonn siad ag deireadh na gníomhaíochta.

Céim 2: Miotais agus fíricí



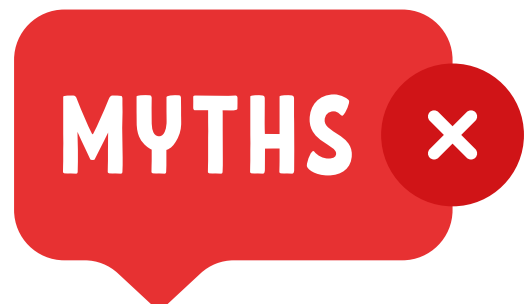
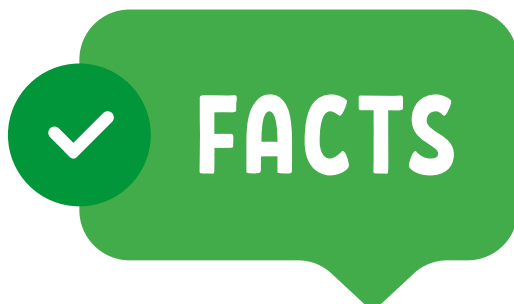
Tabhair cóip den **Bhileog Oibre – Miotais agus fíricí** do na mic léinn agus tabhair deis dóibh an bhileog a líonadh isteach trí bheith ag obair ina bpéirí nó i ngrúpaí beaga.

Agus úsáid á baint agat as **Nóta an mhúinteora**, téigh trí gach ceist, tabhair deis do na mic léinn gach ceist a fhreagairt agus ansin roinn an fhaisnéis cheart leo más gá.

Bileog Oibre – Miotais agus fíricís

Ainm(neacha): _____

		Myth	Fact	Don't know
1.	Má thosaíonn daoine ag ól alcóil ag aois óg méadaítear an riosca go mbeidh fadhbanna alcóil ag daoine amach anseo.			
2.	Tá daoine óga a thugann aird ar na teorainneacha óil ísealriosca sábháilte.			
3.	D'fhéadfadh daoine meáchan a chur suas mar thoradh ar alcól a ól.			
4.	Cabhróidh caife nó cithfholcadh fuar le daoine an mheisce a chur díobh.			
5.	Mothaíonn daoine sona sásta i ndiaidh alcól a ól.			
6.	Cuireann alcól isteach ar an gcumas cinnteoireachta agus ar an gcumas breithiúnas a thabhairt.			
7.	Cuireann alcól isteach ar fheidhmíocht spóirt.			
8.	Tá daoine óga ag ól níos mó alcóil na laethantaseo i gcomparáid leis am atá caite.			



Nóta an mhúinteora

- 1. Má thosaíonn daoine ag ól alcóil ag aois óg méadaítear an riosca go mbeidh fadhbanna alcóil ag daoine amach anseo.** FÍRIC – Mar gheall ar an tslí a bhforbraíonn an inchinn, tá níos mó seans ann go mbeidh duine a thosaíonn ag ól alcóil sna déaga spleách ar alcól. Is léir ón bhfianaise atá ar fáil go bhfuil CEITHRE huaire níos mó seans ann go mbeidh daoine óga a thosaíonn ag ól alcóil sula mbíonn siad 15 bhliain d'aois spleách ar alcól amach anseo i gcomparáid le daoine nach dtosaíonn ag ól alcóil go dtí go mbíonn siad 21 bhliain d'aois. Tá níos mó seans ann freisin go mbeidh daoine a d'ól go leor alcóil sna déaga ag déileál le díobháil a bhaineann le halcól nuair is daoine fásta óga iad.
- 2. Tá daoine óga a thugann aird ar na teorainneacha óil ísealriosca sábháilte.** MIOTAS – Níl a leithéid de rud ann agus leibhéil shábháilte óil i measc daoine óga. Le cois cuid de na díobhálacha is soiléire don chorp agus inchinn atá ag forbairt, cuireann alcól isteach ar chumas an choirp cailciam a ionsú agus, dá bharr sin, d'fhéadfadh na cnámha éirí tanaí agus lag. Díhódráitíonn alcól an corp agus tá sé mar bhonn le leathnú na bhfuileadán, rud is cúis le dath dearg agus cuma bhalcóideach a bheith ar an gcráiceann.
- 3. D'fhéadfadh daoine meáchan a chur suas mar thoradh ar alcól a ól.** FÍRIC – Tá go leor calraí in alcól. Tá nasc idir alcól a ól agus roghanna béile míshláintiúla a dhéanamh, e.g. mearbhia a ithe i ndiaidh a bheith ag ól, agus ganntanas aclaíochta. Ciallaíonn sé sin ar fad go mbíonn níos mó calraí ag dul isteach sa chorp ná mar a bhíonn á ndó, rud a d'fhéadfadh a bheith mar bhonn le meáchan a chur suas. Mar shampla, tá an méid céanna calraí i bpionta ceirtlise agus i mbarra seacláide iomlán, agus tá méid céanna calraí i bpionta lágair agus mála criospaí.
- 4. Cabhróidh caife nó cithfholcadh fuar le daoine an mheisce a chur díobh.** MIOTAS – Tá an t-ae cosúil le carr ina bhfuil gear amháin – ní oibríonn sé ach ag luas amháin. Ní féidir leis an ae ach méid áirithe alcóil a bhriseadh síos nó fáil réidh le méid áirithe alcóil gach uair an chloig, beag beann ar an méid alcóil atá ólta. Is é am an t-aon réiteach ar mheisce. Dá réir sin, ní bheidh mar thoradh ar chaife a ól ach duine a bheith ina lándúiseacht agus ólta. Ní bheidh mar thoradh ar chithfholcadh fuar ach go mbeidh an duine fuar, fliuch agus ólta! Beidh méid suntasach alcóil fós le fáil i sruth fola an duine.
- 5. Mothaíonn daoine sona sásta i ndiaidh alcól a ól.** MIOTAS – Ní féidir an tionchar a bheidh ag alcól ar ghiúmar agus meabhairshláinte duine a thuar. Go minic, braitheann sé ar an tslí a raibh an duine ag mothú sular thosaigh sé nó sí ag ól agus ar an méid a tharlaíonn nuair a bhíonn sé nó sí ag ól. D'fhéadfadh daoine a bheith ag mothú sona sásta ar feadh tamaill, ach is dúlagrán é alcól. Ainneoin go bhféadfadh an chuma a bheith ar an scéal go bhfuil giúmar maith ar dhuine fad is atá sé nó sí ag ól, athraíonn an giúmar sin sna huaireanta agus laethanta i ndiaidh a bheith ag ól agus d'fhéadfadh an duine a bheith cantalach, feargach nó brónach.
- 6. Cuireann alcól isteach ar an gcumas cinnteoireachta agus ar an gcumas breithiúnas a thabhairt.** FÍRIC – Díreach cosúil leis an tslí a bhfuil níos mó seans ann go mbeidh timpistí ag daoine fad is atá siad ag ól alcóil, ní mhothaíonn siad chomh cúthaileach is a bhíonn de ghnáth agus tá seans ann go ndéanfaidh siad rudaí nach ndéanfaidís de ghnáth. Cuireann alcól isteach ar an gcuid den inchinn a thugann breithiúnas ar rioscaí agus ar chásanna éagsúla.

Nóta an mhúinteora ar lean

7. Cuireann alcól isteach ar fheidhmíocht spóirt.

FÍRIC – Seasmhacht laghdaithe – laghdaíonn alcól cumas an choirp glúcós a tháirgeadh, rud atá mar bhonn le níos lú fuinnimh agus níos lú seasmhachta. Riosca níos mó go mbeidh crampaí ort – cuireann alcól sa chóras i ndiaidh deochanna a ól an oíche roimh ré le bailiú aigéid lachtaigh. Díhiodráitiú – is fualbhrostach é alcól, rud a chiallaíonn go n-úsáideann an corp sreabhán breise, sa bhreis ar an ngnáthshreabhán a úsáidtear i rith aclaíochta, rud a chiallaíonn go bhfuil riosca níos mó ann go mbeidh duine díhiodráithe.

8. Tá daoine óga ag ól níos mó alcóil na laethanta seo i gcomparáid leis am atá caite.

MIOTAS - Tá níos lú á ól acu. In 2018, mar shampla, thug 81% de leanaí idir 12–14 bhliain d’aois le fios nár ól siad deoch alcóil riamh, i gcomparáid le 75% sa staidéar a rinneadh roimhe sin in 2014 (HBSC, 2020). Tá figiúirí cothrom le dáta na hÉireann le fáil i mbileog eolais an Bhoird Taighde Sláinte maidir le daoine óga agus úsáid substaintí ag <https://www.drugsandalcohol.ie/28138/>.

Cabhraíonn na gníomhaíochtaí seo lena chur in iúl “nach bhfuil gach duine ag úsáid substaintí”. Tugtar le fios san fhianaise faoi oideachas normatach go bhfuil sé de nós ag daoine cloí leis an iompar a nglactar leis mar ghnáthiompar. Mar shampla, is féidir tacú le mic léinn chun roghanna sláintiúla a dhéanamh trína chur in iúl dóibh nach bhfuil formhór na ndaoine óga ag ól alcóil ag an aois seo. Thug 80% de bhuachaillí agus 83% de chailíní idir 12-14 bhliain d’aois, le fios nach raibh deoch alcóil acu riamh (HBSC 2018, Kolto et. al. 2020).

Pléphointí molta

- Céard iad na hiarmhairtí alcóil is tábhachtaí dar leat?
- Céard iad na hiarmhairtí nach bhfuil tábhachtach dar leat?
- Cén fáth an dóigh leat go bhfuil cinneadh á dhéanamh ag níos mó daoine óga gan alcól a ól?

Céim 3: Machnamh ar an méid atá foghlamtha

I rith Chéim 1 dhírigh na mic léinn ar FFF. Ar freagraíodh cuid de na ceisteanna a chuir siad, agus céard é an príomhrud a foghlaimíodh? Tugtar deis dóibh a machnamh a dhéanamh ar an méid a d’fhoghlaim siad, agus ceann amháin nó níos mó de na habairtí seo a leanas a chríochnú:

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

Céard a chiallaíonn sé sin i mo chás féin...

Conas is féidir liom mo shláinte féin a chosaint...



Gníomhaíocht 12 – Drugaí a fhiosrú (TF 2.3)

I rith na gníomhaíochta seo tugtar deis do mhic léinn díriú ar an méid atá ar eolas acu faoi láthair faoi úsáid agus mí-úsáid drugaí dleathacha agus mídhleathacha, lena n-áirítear cógas, toitíní, galtoitíní, alcól agus drugaí eile. Ní mór don mhúinteoir nó do na mic léinn irisí nós maireachtála a thabhairt chuig an rang.

Ainneoin go bhfuil obair ullmhúcháin le déanamh don ghníomhaíocht cholláise seo, deis atá ann léargas uathúil a fháil ar an méid atá ar eolas ag mic léinn faoi shubstaintí dleathacha agus mídhleathacha. Ní sé beartaithe ag mbeidh an ghníomhaíocht seo ag díriú ar dhruaí mídhleathacha sonracha. Is é an aidhm atá ann tús a chur le comhrá ginearálta faoi dhruaí.

Céim 1: Drugaí a mhíniú do choimhthíoch

Roinn an rang ina bpéirí nó grúpaí beaga. Tabhair deis do na mic léinn a shamhlú go bhfuil coimhthíoch ón gcianspás i ndiaidh leaindeáil ina measc. Is é an chéad tasc atá le déanamh an coimhthíoch a ainmniú. Ní thuigeann an coimhthíoch an saol ar Thalamh agus caithfidh siad drugaí a mhíniú don choimhthíoch. Ag brath ar an mbeartas Wi-Fi/idirlín/fóin, d'fhéadfá Mentimeter, nó a chomhionann, a úsáid chun néal focal oiriúnach a chruthú.

Taifead aiseolas ó na mic léinn. Leag béim ar leith ar na téamaí seo a leanas - *athrú intinne nó giúmair, mí-úsáid, andúil/spleáchas, dleathach, mídhleathach*, nó cuir na téarmaí seo san áireamh mura dtagraítear dóibh in aiseolas na mac léinn.

Nóta an mhúinteora

Sainmhínithe samplacha ar dhruaí a d'fhéadfadh a bheith mar bhonn leis an bplé ranga:

1. Nuair a bhíonn daoine ag caint faoi “drugaí” tá siad ag tagairt do “substaintí sícighníomhacha”. Ainm casta, ach seo a leanas atá i gceist leis:
 - substaint. Solad, leacht, toit, gal etc.
 - Síceolaíoch. Tagairt don inchinn nó staid mheabhrach.
 - Gníomhach. Ciallaíonn sé go bhfuil éifeacht aige. Is ar an inchinn go príomha a bhíonn éifeacht ag substaintí sícighníomhacha.

Athraíonn siad giúmar duine, a dtuiscint ar an domhan mórtimpeall orthu, a gcuid mothúchán, rudaí a bhfuil tionchar acu ar iompar duine (An Roinn Sláinte, 2019)

2. Is substaintí ceimiceacha iad drugaí athraithe giúmair a athraíonn giúmar, mothúchán nó staid chomhfhiosachta duine. Tugtar substaintí ‘sícighníomhacha’ orthu seo freisin. San áireamh ina measc tá tobac, alcól, drugaí aindleathacha cosúil le canabas, cócaon agus hearóin. Níl cógais áirithe sícighníomhach agus d'fhéadfaidís a bheith andúileach mura n-úsáidtear iad de réir na dtreoracha.

Céim 2: An cholláis scrúdaithe drugaí

Roimh an ngníomhaíocht seo, fiafraigh de na mic léinn íomhánna a aimsiú ó irisí atá nasctha leis an bhfocal “drugaí”. Roinn an rang i ngrúpaí beaga. Tabhair roinnt bataí gliú, bileog mhór don cholláis agus siosúr sábháilteachta do gach duine. Chomh maith leis sin, b’fhéidir gur mhaith leat féin roinnt irisí a thabhairt chuig an rang leat (cosúil leis na hirisí a bhíonn le fáil sna nuachtáin Domhnaigh) agus iad a thabhairt do na grúpaí.

Tabhair deis do na mic léinn focail agus íomhánna atá nasctha leis an bhfocal ‘drugaí’ a aimsiú. D’fhéadfaí na focail agus téarmaí a úsáideadh i rith Chéim 1 a úsáid mar threoir. Spreag na mic léinn chun a samhlaíocht a úsáid agus smaoineamh ar rudaí nach bhfuil nasc soiléir acu le drugaí. Beidh leideanna ag teastáil ó mhic léinn, tá roinnt smointe le fáil i **Nóta an mhúinteora**.

Nóta an mhúinteora

Íogaireacht & stiogma Tá sé tábhachtach smaoineamh ar an tuin a fhorbraíonn i rith na gníomhaíochta seo agus í a bhainistiú. Is é an aidhm atá ann gur gníomhaíocht ghinearálta agus fhíorasach a bheidh inti, ní gníomhaíocht atá bunaithe ar eagla. B’fhéidir go mbeadh mic léinn ag déanamh imní faoi bhaill teaghlaigh a chaitheann tobac sa bhaile, a thógann cógas, a ólann alcól nó a úsáideann drugaí mídhleathacha. Bunaithe ar na cúiseanna céanna, b’fhéidir go mbeadh sé riachtanach cur isteach ar an bplé, chun críche mic léinn a chosaint, má tá teanga stiogmatach in úsáid. Mar shampla, mol do mhic léinn tagairt do ‘dhuine’ i rith an phlé, ‘duine a úsáideann drugaí nó alcól’, ‘duine atá spleách ar dhrugaí nó alcól’ seachas tagairt do ‘alcólaigh’, ‘andúiligh drugaí’ nó téarmaí dímheasúla cosúil le ‘juncaithe’ a úsáid. Déantar cur síos sa treoirleabhar ‘Stop the Stigma’ a chuir Citywide Drugs Crisis Campaign i dtoll a chéile ar cheisteanna teanga ar fiú duit súil a chaitheamh orthu roimh an ngníomhaíocht seo b’fhéidir (tá achoimre úsáideach le fáil ar leathanach 15). https://www.citywide.ie/assets/files/pdf/stop_the_stigma_position_paper_feb_2018.pdf

Saineolaí ar dhrugaí

Ní gá go mbeadh saineolas ar dhrugaí nó andúil ag múinteoirí chun na gníomhaíochtaí atá sonraithe i Roghanna Sláintiúla a chur i gcrích. Athraíonn béarlagair go minic ar mhaithe le rúndacht. Is dea-nós é cur chuige foghlama roinnte a úsáid le mic léinn, agus cúnamh a lorg uathu chun taighde a dhéanamh ar théarmaí nó ceisteanna neamhchoitianta. Moltar do mhúinteoirí freastal ar imeachtaí oiliúna a bhaineann le mí-úsáid substaintí a bhíonn á reáchtáil ag an tSeirbhís um Fhorbairt Ghairmiúil do Mhúinteoirí agus ag na Tascfhórsaí Réigiúnacha agus Áitiúla, agus eagraíochtaí eile nach iad.

Leideanna don cholláis

Meabhraigh do na mic léinn go bhféadfadh tionchar a bheith ag úsáid agus mí-úsáid substaintí ar gach gné de shaol an duine, lena n-áirítear sláinte agus sábháilteacht, cúrsaí oibre, saol sa bhaile, féinchúram, cairde agus cúrsaí airgeadais. Dá réir sin, d’fhéadfadh íomhánna nach bhfuil chomh soiléir sin a bheith nasctha leis an bhfocal ‘drugaí’. Spreag na mic léinn chun súil a chaitheamh ar phictiúir a bhfuil an chuma orthu nach bhfuil siad nasctha le drugaí, agus smaoineamh ar cibé acu an bhféadfadh nó nach bhféadfadh na pictiúir seo a bheith nasctha leis an bhfocal ‘drugaí’. Seo thíos roinnt samplaí:

Nóta an mhúinteora ar lean

Sampla d'íomhá	Nasc leis an bhfocal 'drugaí'
Babaí ag gáire, duine níos sine	Tá leanaí agus daoine fásta níos sláintiúla mar gheall ar na cógais atá ar fáil chun tinneas a chóireáil, agus ar na vacsaíní atá ar fáil chun tinneas a chosc
Bainis	Is maith le go leor daoine deoch shóisialta a bheith acu ag bainis
Bean thorrach	Moltar do mhná torracha alcól, caitheamh tobac agus drugaí aindleathacha a sheachaint ionas nach ndéanfar dochar don bhabaí atá ag forbairt
Teaghlach nó teach	D'fhéadfadh teaghlach duine a bheith trína chéile nó brónach má tá fadhbanna acu le halcól nó drugaí eile
Banc nó airgead	B'fhéidir go mbeadh airgead le híoc ar ais ag duine nó nach mbeadh aon airgead le spáráil ag duine riamh
Bia	B'fhéidir nach mbeadh dóthain airgid ag duine chun bia deas a cheannach
Garda, cúirt, príosún	D'fhéadfaí duine a ghabháil agus go mbeadh air nó uirthi dul os comhair na cúirte nó tamall a chaitheamh i bpríosún
Duine le gruaig nó craiceann deas	Bíonn cuma níos sláintiúla ar dhaoine agus bíonn cuma níos fearr ar a gcuid gruaige agus craicinn mura gcaitheann siad tobac nó mura mí-úsáideann siad substaintí eile.

Tá roinnt príomhthearmaí mínithe thíos, de bhrí go mb'fhéidir go dtagrófar dóibh i rith na gníomhaíochta seo.

Drugaí athraithe giúmair: Is substaintí ceimiceacha iad drugaí athraithe giúmair a athraíonn giúmár, mothúchán nó staid chomhfhiosachta duine. Tugtar substaintí 'sícighníomhacha' orthu seo freisin. San áireamh ina measc tá tobac, alcól, drugaí aindleathacha cosúil le canabás, cócaon agus hearóin. Níl cógais áirithe sícighníomhach agus d'fhéadfaidís a bheith andúileach mura n-úsáidtear iad de réir na dtreoracha.

Mí-úsáid: Rud éigin nár cheart duit a thógáil nó rud éigin a thógáil ar bhealach nach bhfuil inmholta (e.g. cógas oideasaithe duine éigin eile a úsáid. Tá riosca ag baint lena leithéid de bhrí nach raibh deis ag an dochtúir oideasaithe a sheiceáil an raibh an cógas seo ag teastáil uait nó sábháilte duit).

Andúil: Tá an duine i gcónaí ag smaoineamh ar an tsubstaint, nó úsáidfídh sé nó sí an tsubstaint is cuma faoin dochar a dhéanfaidh an tsubstaint sin dó nó di féin nó dá t(h) eaghlach. De ghnáth, ní bhíonn an duine in ann a (h)úsáid a rialú, nó éirí as an tsubstaint i ndiaidh tús a chur leis an tsubstaint a úsáid. Tugtar 'spleáchas' air seo freisin.

Caoinfhulaingt: Nuair a úsáideann duine druga/substaint go rialta, teastaíonn níos mó agus níos mó uathu de réir a chéile d'fhonn a chinntiú go mbeidh an éifeacht chéanna ag an druga nó substaint.

Pléphointí molta

Tabhair deis do bheirt ó gach grúpa a gcolláis a thaispeáint agus a mhíniú. Ansin tabhair deis don rang ar fad díriú ar an ngníomhaíocht le chéile.

- Céard iad na rudaí maithe atá le feiceáil i do cholláis?
- Céad iad na rudaí diúltacha atá le feiceáil?
- Tríd is tríd, cén cineál daoine atá le feiceáil sna colláisí? (*Gach cineál duine, de bhrí go mb'fhéidir go mbeadh ar aon duine déileáil le fadhbanna mí-úsáide substaintí*)
- Céard atá foghlamtha agat?

Céard atá foghlamtha agat?

Trí úsáid a bhaint as modheolaíocht an Chiorcail Smaointeoireachta Criticiúla, tabhair deis do na mic léinn a machnamh a dhéanamh ar an méid a thug siad faoi deara ar na colláisí. Mar chuid den mhodheolaíocht seo, roghnaigh earra amháin atá le dáileadh ar an rang, cosúil le peann, teidí nó cleite. Níl cead ag an duine a bhfuil earra ina lámh labhairt. Ansin ba cheart an t-earra a thabhairt don chéad duine eile atá ag iarraidh rud éigin a rá. Lean ar aghaidh go dtí go mbíonn freagraí éagsúla faighte agat a threíonn agus a dhéanann achoimre ar na pointí foghlama bunaithe ar thuairim na mac léinn.



Gníomhaíocht 13 – An brú atá ann a bheith cosúil le gach duine eile (TF 1.9, 2.3, 2.4)

I rith na gníomhaíochta seo, tugtar deis do na mic léinn smaoineamh ar an ról atá ag brú piarghrúpa, an brú aontú le hiompar grúpa, agus tacú leo féin agus le cairde nach mian leo aontú le hiompar grúpa ar leith.

Céim 1: Céard a chiallaíonn piarbhrú, dar leat?

Roinn an rang ina bpéirí nó grúpaí beaga. Tabhair deis do na mic léinn tionchar piarghrúpa nó piarbhrú a phlé. Ná déan dearmad gur féidir glacadh leis tionchar piarghrúpa mar rud dearfach freisin.

Glac le haiseolas. Cinntigh go bpléitear tionchar dearfach agus diúltach piaraí. Chomh maith leis sin, cinntigh go bpléitear an brú seachtrach agus inmheánach a bhaineann le piarbhrú, i.e. b'fhéidir go mbeadh mic léinn ag déileáil le brú seachtrach ó phiaraí, agus/nó le brú inmheánach orthu féin a bheith cosúil lena bpiaraí. Féach ar **Nóta an mhúinteora**.

Céim 2: Físeán an turgnaimh ardaitheora



Taispeáin an ghearrthóg <https://www.youtube.com/watch?v=dDAbdMv14Is&t=1s> fón gclár teilifíse *Would You Fall for That?* Is aithris ar an turgnamh ardaitheora atá ann (Turgnamh Asch) ina dtaispeántar daoine fásta ag cloí le hiompar grúpa. (Fad: 6 nóiméad, 30 soicind)

Nóta an mhúinteora

San fhíseán seo léirítear conas a bhféadfadh brú a bheith ar dhaoine fásta cloí le hiompar grúpa. Is léir ó thaighde atá déanta go bhféadfadh níos mó brú fós a bheith ar dhaoine óga cloí le hiompar grúpa mar gheall ar ghnáthriachtanas an ógánaigh - a bheith páirteach i bpiarghrúpa (Blakemore, 2018). Ní gá glacadh le piarbhrú agus cloí le hiompar grúpa mar rud diúltach i gcónaí, áfach. Is féidir le daoine óga tionchar dearfach a imirt ar dhaoine óga eile freisin.

Ní hionann piarbhrú chun alcól a ól, tobac a chaitheamh nó drugaí mídhleathacha a thógáil agus substaint a bheith á tairiscint ag daoine óga do chara/piara agus breithiúnas a thabhairt mura nglactar leis an tsustaint sin. San áireamh tá breithiúnais a bheith á dtabhairt ag daoine óga maidir leis an gcineál iompair atá riachtanach chun a bheith páirteach i ngrúpa nó cairdiúil le duine áirithe, agus cloí leis an iompar sin, dá stuaim féin, gan aon bhrú soiléir.

Tugadh faoi deara in *The Growing Up in the West: County Report Galway* (Planet Youth) (WRDATEF, 2019) go raibh céatadán suntasach de na daoine óga idir 15–16 bhliain d'aois faoi bhrú cloí le hiompar a ngrúpa sóisialta: bhí 31% den tuairim go raibh orthu alcól a ól, bhí 14% den tuairim gur cheart dóibh tobac a chaitheamh, agus bhí 8% den tuairim go raibh orthu cannabas a chaitheamh chun a bheith “páirteach sa ghrúpa”. Is féidir na figiúirí seo a chur i láthair na mac léinn mar phléphointe, nó is féidir deis a thabhairt do na mic léinn buille faoi thuairim a thabhairt sula dtagraíonn tú do na figiúirí.

Pléphointí molta

- San fhíseán seo taispeántar roinnt daoine fásta nach bhfuil ag éirí leo a bheith treallúsach agus a sheachnaíonn nósanna an tslua a leanúint, fiú amháin nuair nach bhfuil ciall lena leithéid. Cén fáth? Céard a d'fhéadfadh a bheith ag rith leo roimhe sin agus i ndiaidh dóibh casadh thart?
- An dtuigeann tú é seo? Céard a dhéanadh tú féin san ardaitheoir?
- Samhlaigh bheith i gcomhlúadar daoine eile atá ag caitheamh tobac (nó ag ól alcóil). An bhféadfadh sé a bheith deacair cloí le do chinneadh mura bhfuil tú ag iarraidh páirteach a ghlacadh san iompar seo?
- Níor ghlac roinnt daoine san fhíseán páirt sa mhéid a bhí ag tarlú. Cén fáth? Cén comharthaíocht coirp a thug tú faoi deara?
- Conas a mhothaíonn sé más tú an duine nach nglacann páirt in iompar an ghrúpa, dar leat?
- Céard faoin duine nach nglacann páirt in iompar an ghrúpa trí chinneadh a dhéanamh gan alcól a ól nó tobac a chaitheamh? An féidir leo a bheith páirteach sa ghrúpa?
- Cén tionchar a d'fhéadfadh a bheith ag “tionchairí sóisialta” orainn, mar shampla, má thacaíonn siad le táirge alcóil nó má úsáideann siad suíomh táirgí ar a seiteanna?
- Má bhíonn fonn orainn féin cloí le hiompar grúpa uaireanta, an bhfuil sé níos éasca diúltú don fhonn sin má thuigimid go bhfuil an cinneadh á dhéanamh againn féin?
- Céard a chabhraíonn le duine diúltú d'iompar grúpa mura bhfuil siad ag iarraidh é sin a dhéanamh?
- Conas ba cheart dúinn caitheamh le cairde mura bhfuil siad ag iarraidh páirt a ghlacadh in iompar ar leith?

Céim 3: Machnamh

As seo go ceann seachtaine, dírig ar na bealaí nach bhfuil tú ag cloí le hiompar grúpa cheana féin. B'fhéidir go mbaineann sé le bia a thaitníonn leatsa ach nach dtaitníonn le daoine eile, nó ceol nach dtaitníonn leatsa ach a thaitníonn le daoine eile, nó éadaí neamhfhaiseanta a chaitheann tú de bhrí go bhfuil siad compordach. Dírig ar an méid a bhíonn ar siúl i do chloigeann nuair a chinneann tú an bia nach dtaitníonn le daoine eile a ithe, nó éisteacht le ceol difriúil, nó éadaí compordacha a chaitheamh. Céard atá á rá agat leat féin? Conas a mhothaíonn tú de bhrí gur tusa an t-aon duine nach gcloíonn leis an iompar grúpa nuair atá a bhíonn a fhios agat go bhfuil an cinneadh ceart déanta agat.

Chomh maith leis sin, tabhair aird ar na bealaí a chinneann do chairde agus baill teaghlaigh gan cloí le hiompar an ghrúpa. Déan iarracht tacú leo trína gcinneadh gan cloí le hiompar an ghrúpa a admháil agus glacadh leis.



Gníomhaíocht 14 – Vacsáin HPV (TF 2.10)

I rith na gníomhaíochta seo, foghlaimeoidh mic léinn faoin ról atá ag vacsaíní i ndáil le víreas a chosc, agus déanfar tagairt shonrach don vacsaín HPV. Go hidéalach, ba cheart an ghníomhaíocht seo a chur i gcrích sula dtairgtear an vacsaín HPV i do scoil.

Nóta an mhúinteora

Gach bliain, tairgeann FSS vacsaíní HPV do gach cailín agus buachaill sa chéad bhliain den oideachas dara leibhéal.

Ciallaíonn HPV papalómaivíreas daonna, grúpa de bhreis is 100 víreas. Tá HPV an-choitianta; gheobhaidh beagnach gach duine foirm de HPV am éigin i rith a saoil. Is féidir leat HPV a fháil mar thoradh ar ghníomhaíocht ghnéasach le duine éigin a bhfuil an víreas air nó uirthi cheana féin. Ní gá formhór na n-ionfhabhtuithe HPV a chóireáil de bhrí go bhfuil do chorp in ann déileáil leis an víreas seo. I gcás daoine áirithe, áfach, d'fhéadfadh an t-ionfhabhtú HPV fanacht sa chorp agus a bheith mar bhonn le hailse. D'fhéadfadh faithní anaighnitiúla tarlú mar gheall ar HPV freisin.

Aimsítear ionfhabhtú HPV ardriosca i mbeagnach gach ailse ceirbheacs (99%). Chomh maith leis sin, d'fhéadfadh ionfhabhtú HPV a bheith mar bhonn le hailse san anas, péineas, béalfharainge (béal agus scornach), pit agus faighin.

Is í an chéad bhliain sa mheánscoil (nó chomh luath is féidir ina dhiaidh sin) an t-am is fearr chun an vacsaín a fháil, de bhrí go bhfuil an vacsaín níos éifeachtaí ag an aois seo. Oibríonn an vacsaín níos fearr má fhaightear í sula mbíonn daoine páirteach i ngníomhaíocht ghnéasach agus sula bhféadfaidís a bheith neamhchosanta ar an víreas. Ní theastaíonn ach 1 dáileog den vacsaín HPV ó fhorhmór na ndaoine. Beidh 3 dháileog den vacsaín HPV ag teastáil ó dhaoine a bhfuil córas imdhíonachta lag acu.

Is é Gardasil 9 a thugtar ar an vacsaín HPV atá in úsáid in Éirinn faoi láthair. Tá an vacsaín seo an-éifeachtach chomh fada is a bhaineann le hionfhabhtú a chosc agus clúdaíonn an vacsaín cineálacha HPV.

Tá gach vacsaín sábháilte agus tá fianaise ar fáil go sábhálann siad beatha agus go gcoisceann siad tinneas tromchúiseach. Déanann comhlachtaí idirnáisiúnta dianmhonatóireacht agus athbhreithniú rialta ar vacsaíní, lena n-áirítear:

- An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte
- An Ghníomhaireacht Leigheasra Eorpach
- Na Lárionaid um Ghalair a Rialú agus a Chosc i SAM

É sin ráite, tá aird tarraingíodh sna meáin roimhe seo ar roinnt éileamh a bhaineann le héifeachtaí díobhálacha na vacsaíne. Tá athbhreithniú leanúnach déanta ag Coiste Comhairleach Domhanda um Shábháilteacht Vacsaíní (GACVS) na hEagraíochta Domhanda Sláinte ar shábháilteacht na vacsaíne HPV in 2007, 2008, 2009, 2013, 2014, 2015, 2017 agus 2019. Níor thuairscigh an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte aon imní maidir le sábháilteacht vacsaíní HPV riamh: <https://www.who.int/groups/global-advisory-committee-on-vaccine-safety/committee-reports>

Tá tuilleadh eolais maidir leis an vacsaín HPV le fáil ar shuíomh gréasáin FSS: www.hpv.ie

Céim 1: Céard é víreas?

Fiafraigh de na mic léinn faoi na focail a ritheann leo nuair a chloiseann siad an focal víreas. Fiafraigh díobh faoi na focail a ritheann leo nuair a chloiseann siad an focal vacsaín.

Úsáid Nóta an mhúinteora chun cabhrú leat an méid atá i gceist leis an dá théarma a shoiléiriú, agus tabhair aitheantas do fhreagraí cearta na mac léinn.

Nóta an mhúinteora

Is orgánach beag bídeach (frídín) é **víreas** a mhéadaíonn laistigh de chealla agus atá mar bhonn le galair cosúil le deilgneach, bruitíneach, leicneach, bruitíneach dhearg agus heipitíteas. Nuair a fhaigheann tú víreas, b'fhéidir nach mbeidh tú tinn. B'fhéidir go mbeidh do chóras imdhíonachta in ann an víreas a throid.

Níl aon tionchar ag antaibheathaigh ar víris, na cógais a úsáidtear chun baictéir a mhárú. Is é an t-aon rud a chabhraíonn leis na siomptóim fad is atá tú ag fanacht go dtí go ndéileálfadh do chóras imdhíonachta le hionfhabhtú víreasach cóireálacha cosúil le paraicéiteamól nó scíth a ligean. É sin ráite, tá cógais fhrithvíreasacha ar fáil chun roinnt ionfhabhtuithe víreasacha a chóireáil.

Is ionann vacsaín agus cineál cógais a oileann córas imdhíonachta an choirp ionas gur féidir leis galar a chomhrac, galar nach raibh ar an gcorp déileáil leis roimhe seo. Is é an aidhm atá le vacsaíní galar a chosc, seachas galar a chóireáil nuair a bhíonn sé ort.

Oibríonn vacsaíní ar bhealaí difriúla, ach cabhraíonn gach vacsaín le córas imdhíonachta an choirp foghlaim conas frídíní a chomhrac. Go hiondúil, ní bhíonn an corp cosanta go dtí cúpla seachtain tar éis an vacsaínithe, ach d'fhéadfadh an corp a bheith cosanta don chuid eile dá shaol. Teastaíonn teanndáileoga ó roinnt vacsaíní, cosúil le vacsaíní do theiteanas nó don fhliú séasúrach, d'fhonn a chinntiú go bhfuil an corp cosanta.

Seans go bhfuil tú eolach ar nó go bhfuil vacsaíní faighte agat don bhruitíneach, leicneach, bruitíneach dhearg, heipitíteas B, póilió, teiteanas, diftéire agus triuch.

Céim 2: Céard é an vacsaín HPV?



Inis do na mic léinn i rith na chéad bhliana, go bhfaighidh cailíní agus buachaillí an vacsaín HPV ar scoil.

Roinn an rang ina ngrúpaí beaga agus tabhair cóip den Bhileog Oibre – Vacsaín HPV do gach grúpa agus tabhair deis dóibh na ceistanna ar an mbileog a fhreagairt.

Léigh gach ráiteas, glac le freagraí ó na grúpaí maidir le cibé acu atá nó nach bhfuil an ráiteas fíor nó bréagach trí úsáid a bhaint as Nóta an mhúinteora thíos.



Taispeáin físeán FSS faoin vacsaín HPV do na mic léinn, get the facts, get the vaccine. (Fad: 1 nóiméad, 53 soicind). https://www.youtube.com/watch?time_continue=24&v=spboDIsWqx4&feature=emb_logo

Bileog Oibre: Vacsaín

Is víreas neamhchoitianta é HPV	Fíor/Bréagach ☐
Má tá HPV ort, ba cheart go mbeadh a fhios agat	Fíor/Bréagach ☐
Tá HPV mar bhonn le roinnt cineálacha difriúla ailse i measc na mban agus na bhfear	Fíor/Bréagach ☐
Tá an vacsaín HPV an-éifeachtach chomh fada is a bhaineann le réam hailsí a chosc	Fíor/Bréagach ☐
Is vacsaín shábháilte í an vacsaín HPV	Fíor/Bréagach ☐
Tugtar an vacsaín HPV do dhaoine atá idir 12-13 bhliain d'aois de bhrí gurb é seo an tréimhse lena mbaineann an riosca ailse is mó	Fíor/Bréagach ☐



Nóta an mhúinteora

Is víreas an-neamhchoitianta é HPV.

Bréagach. Tá HPV an-choitianta; gheobhaidh beagnach gach duine foirm de HPV am éigin i rith a saoil. Is féidir HPV a tharchur trí aon chineál teagmhála gnéis. Is féidir le fir agus mná HPV a fháil agus a tharchur.

Má tá HPV ort, ba cheart go mbeadh a fhios agat.

Bréagach. I bhformhór na gcásanna, ní bhíonn aon siomptóm luaite le hionfhabhtuithe HPV; imíonn siad agus ní chruthaíonn siad aon fhadhb sláinte. Imíonn 70% d'ionfhabhtuithe ginitiúla nua HPV laistigh de bhliain amháin, agus >90% laistigh de dhá bhliain. Sa chás nach n-imíonn HPV, áfach, d'fhéadfadh sé a bheith mar bhonn le fadhbanna sláinte cosúil le hailse.

Tá HPV mar bhonn le roinnt cineálacha difriúla ailse i measc na mban agus na bhfear.

Fíor. Tá cineálacha HPV ardriosca mar bhonn le thart ar 90% d'ailse anasach, 90% d'ailse ceirbheacs, 65% d'ailse faighne, 60% d'ailse bhéal-fharaingeach (béal agus scornach), 50% d'ailse phite agus 35% d'ailse phéineasach.

Tá an vacsaín HPV an-éifeachtach chomh fada is a bhaineann le réamhailsí a chosc.

Fíor. Tá tionchar na gclár vacsaínithe HPV i measc an phobail tugtha faoi deara i roinnt tíortha. Tá an vacsaín HPV mar bhonn le cásanna réamhailsí ceirbheacs a laghdú go suntasach i measc ban óg in go leor tíortha e.g., in Albain, 8 mbliana i ndiaidh tús a chur le vacsaíní HPV a thabhairt do chailíní idir 12-13 bhliain d'aois, tugadh laghduithe faoi deara ar gach grád de réamhailsí ceirbheacs (nó neopláise in-eipitéiliach cheirbheacsach/CIN). Laghdaigh na rátaí de mhínormáltachtaí tromchúiseacha ceirbheacsacha (ar a dtugtar CIN3+) 89%.

Is vacsaín shábháilte í an vacsaín HPV.

Fíor. Ó ceadúnaíodh an vacsaín HPV in 2006 tá taighde déanta ar fud an domhain a thugann le fios go bhfuil an vacsaín sábháilte agus go gcoisceann sí réamhailsí. Tá níos mó agus níos mó fianaise ar fáil ó 2006 agus anois tá neart fianaise ar fáil maidir le sábháilteacht agus éifeachtacht na vacsaíne seo. Déanann comhlachtaí idirnáisiúnta dianmhonatóireacht agus athbhreithniú rialta ar vacsaíní, lena n-áirítear:

- An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte,
- An Ghníomhaireacht Leigheasra Eorpach, agus
- Na Lárionaid um Ghalair a Rialú agus a Chosc i SAM.

Thuairiscigh gach comhlacht idirnáisiúnta go leanúnach go bhfuil na vacsaíní a úsáidtear in Éirinn sábháilte agus nach bhfuil aon fho-iarmhairt fhadtéarmach luaite leo.

Tugtar an vacsaín HPV do dhaoine atá idir 12-13 bhliain d'aois de bhrí gurb é seo an tréimhse lena mbaineann an riosca ailse is mó.

Bréagach. Is í an chéad bhliain sa mheánscoil (nó chomh luath is féidir ina dhiaidh sin) an t-am is fearr chun an vacsaín a fháil, de bhrí go bhfuil an vacsaín níos éifeachtaí ag an aois seo. Oibríonn an vacsaín níos fearr má fhaightear í sula mbíonn daoine páirteach i ngníomhaíocht ghnéasach agus sula bhféadfaidís a bheith neamhchosanta ar an víreas.



Pléphointí molta

- An raibh aon rud cloiste agat faoin vacsaín HPV roimhe seo?
- Ar fhoghlaim tú aon rud nua ón bhfíseán nó ó na ráitis fíor agus bréagach.
- Ar chuir aon rud ionadh ort?

Céim 3: Gníomhaíocht le déanamh sa bhaile



Mol do na mic léinn féachaint ar na suíomhanna gréasáin seo a leanas má theastaíonn níos mó eolais faoin vacsaín HPV uathu:

FSS www.hpv.ie



