Oideachas Caidrimh agus Gnéasachta 1

An Roinn Oideachais
Department of Education

Sláinte agus Folláine an HSE (an Clár um Shláinte Ghnéis agus Thoirchis Ghéarchéime agus an Clár Oideachais) a rinne an fhorbairt ar an aonad foghlama seo le tacaíocht ón Roinn Oideachais agus ón gComhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta.

Le buíochas do:
Dr. Susan Redmond
Cur Chun Cinn agus Feabhsú Sláinte an HSE
Seirbhísí Óige BeLonG To
An tSraith Shóisearach do Mhúinteoirí
An tSeirbhís Forbartha Gairmiúil do Mhúinteoirí

Buíochas ar leith do na múinteoirí agus na scoileanna a bhí páirteach i bpíolótú na ngníomhaíochtaí.

Réamhrá

Dé réir mar a bhíonn siad ag fás, faigheann ógánaigh eolas de réir a chéile agus forbraíonn siad creidimh agus dearcthaí a bhaineann le corp, caidrimh agus gnéasacht an duine. Bíonn an chuid is mó den fhoghlaim sin neamhfhoirmiúil agus tagann sé óna dtuismitheoirí/caomhnóirí agus ó thimpeallachtaí an bhaile. I ndeireadh na hóige agus sa luathógántacht, tosaíonn a lán acu ag foghlaim níos mó óna gcairde, óna meáin shóisialta agus ó na meáin thraidisiúnta, cé go mbíonn tionchar suntasach fós ag a dtuismitheoirí.

Gné lárnach den oideachas Sraithe Shóisearaí is ea an t-oideachas caidrimh agus gnéasachta (RSE) mar go dtugann sé deis do na daltaí machnamh agus plé a dhéanamh agus cur leis an eolas, na dearcthaí agus na creidimh atá faighte acu i dtaca le caidrimh agus gnéasacht an duine, i dtimpeallacht atá sábháilte agus ionchuimsitheach.

Dírítear ar RSE ar bhealach bíseach i ngach bliain den tSraith Shóisearach agus moltar go múinfí an t-aonad seo i dTéarma 2 nó i dTéarma 3 den chéad bhliain. Tosaíonn an t-aonad seo le féiniúlacht inscne agus claonadh gnéasach, mar go gcuireann sé sin comhthéacs tábhachtach ar fáil do ghníomhaíochtaí a bhaineann le caidrimh theaghlaigh, cairdis agus caidrimh rómánsúla, ag léiriú go bhfuil gach caidreamh bunaithe ar an gcaidreamh a bhíonn ag an duine féin leis/léi féin. Trí dheis a thabhairt do na daltaí plé a dhéanamh faoi fhéiniúlacht inscne agus faoi chlaonadh gnéasach ag tús a ranganna RSE, spreagtar timpeallacht ionchuimsitheach sa seomra ranga nach nglacfar gur talamh slán é féiniúlacht cisinscneach agus heitrighnéasacht nuair a bheifear ag plé faoi chaidrimh.

Chun timpeallacht ionchuimsitheach a chruthú níos fearr sa seomra ranga, is féidir na daltaí a spreagadh chun tagairt do 'pháirtithe' in ionad 'buachaillí' nó 'cailíní' le linn pléití, in áit talamh slán a dhéanamh d'inscne nó do chlaonadh gnéasach aon duine. Má thugann duine sa rang le fios go mb'fhearr leo forainm
eile mar mhalairt ar an bhforainm atá tugtha dóibh, léireodh sé meas dá ngéillfí don mhian sin. Chun mínithe a fháil ar théarmaí a bhaineann le féiniúlacht inscne agus le claonadh gnéasach, féach nóta breisithe an Mhúinteora atá ar leathanaigh 15 agus 18.

Tá comhpháirtíocht i ngníomhaíochtaí grúpa taobh istigh de rang oideachais sóisialta, pearsanta agus sláinte (SPHE) ann féin in ann scileanna tábhachtacha caidrimh a mhúineadh, ar nós tú féin a chur in iúl go hionraic agus a bheith ag éisteacht go measúil, ag léiriú ionbhá agus ag iarradh tuiscint a fháil ar dhearcthaí eile. Foghlaimíonn na daltaí scileanna sóisialta trí shampla agus trí aithris, agus tá sé tábhachtach athbhreithniú a dhéanamh ar bhunrialacha an SPHE agus cloí leo sna gníomhaíochtaí sin.

Tá foghlaim thábhachtach shóisialta agus mhothúchánach (SEL) san aonad seo, mar go bhfuil caidrimh shláintiúla ina gcuid lárnach de shaol sona, sláintiúil. Bíonn cúig eilimint lárnacha i gcláir éifeachtacha SEL: féinfheasacht, féinbhainistiú, cinnteoireacht fhreagrach, scileanna caidrimh, agus feasacht shóisialta. Dírítear ar chaidreamh agus ar fheasacht shóisialta san aonad seo, agus dírítear ar na trí ghné eile in aonaid foghlama eile. Is féidir breis eolais faoi chláir SEL a fháil san fhaisnéis chúlra ar lch. 59.

Moltar go múinfí gníomhaíochtaí 1–4 de réir oird agus go ndéanfaí measúnú ar an taithí foghlama a bheidh faighte roimh ré ag na daltaí maidir le caithreachas agus atáirgeadh chun eolas a dhéanamh don phleanáil do ghníomhaíochtaí 8, 9 agus 10.

Tá liosta de ghearrthóga físe a mholtar ar fud an aonaid. Tá sé ríthábhachtach go mbreathnófaí orthu sin roimh ré agus go n-úsáidfí iad de réir riachtanais fhoghlama na ndaltaí agus pholasaithe na scoile.

Snáithe	Torthaí foghlamtha (TFanna)
1. Cé hé mise?	1.3 Glac páirt i bpléití eolacha faoin tionchar a bhíonn ag an bhforbairt fhisiciúil, mhothúchánach, shíceolaíoch agus shóisialta ar an ógántacht. 1.4 Tabhair aitheantas don chaoi a bhfuil gnéasacht agus féiniúlacht inscne ina gcuid den daonnacht agus go bhfuil gnéithe bitheolaíocha, síceolaíocha, cultúrtha, sóisialta agus spioradálta ann freisin. 1.8 Mínigh an bealach ar féidir le stéiréitíopáil cur leis an tuiscint agus ar an taithí bhíonn ag duine faoi chearta agus folláine.
2. Aire a thabhairt dom féin agus do dhaoine eile	2.1 Déan measúnú ar an mbealach ar féidir le haiste bia, gníomhaíocht fhisiciúil, codladh/scíth agus sláinteachas cur le féinmhuinín, féinmheas agus folláine. 2.3 Déan cur síos ar an rud a chothaíonn aireachtáil mhuintearais sa scoil, sa bhaile agus sa phobal i gcoitinne, agus a ról féin i gcruthú timpeallachta atá ionchuimsitheach. 2.4 Déan idirdhealú idir cúram cuí a dhéanamh agus a fháil.
3. Le Chéile	3.1 Faigh amach cad a bhíonn luachmhar do na daoine óga i gcaidrimh dhifriúla agus an bealach a n-athraíonn sé sin in imeacht ama. 3.2 Déan measúnú ar dhearcthaí, scileanna agus luachanna a chuidíonn chun caidrimh a dhéanamh, a choinneáil agus a chríochnú go measúil. 3.5 Déan anailís ar na deacrachtaí caidrimh a bhíonn ag daoine óga. 3.6 Déan cur síos ar thorthúlacht, giniúint, forbairt réamhbhreithe agus breith, agus ar na cúinsí sláinte ar leith a bhaineann le gach ceann acu. 3.9 Déan machnamh ar na gnéithe pearsanta agus sóisialta a bhaineann le féiniúlacht inscne agus claonadh gnéasach. 3.10 Déan anailís chriticiúil ar úsáid íomhánna gnéasacha agus steiréitíopáil ar bhonn inscne sna cineálacha éagsúla meán. 3.11 Déan critíc ar thionchar na meán ar a dtuiscint faoi ghnéasacht agus faoi shláinte ghnéis.

Gníomhaíochtaí foghlamtha

- I ngníomhaíocht 1, **Cad é RSE?**, (TF 1.4) fiosraíonn na daltaí cad a chiallaíonn RSE dóibhsan. Foghlaimíonn na daltaí cad a chiallaíonn sé ár ngnéasacht a bhrath agus a chur in iúl sa chiall leathan iomlánaíoch. Cuid bhunúsach dár ndaonnacht is ea ár ngnéasacht. Áiríonn sé ár bhféiniúlacht inscne, ár gclaonadh gnéasach, ár gcaidrimh linn féin agus ár gcaidrimh le daoine eile.

- I ngníomhaíocht 2, **Steiréitíopaí inscne** (TFanna 1.8, 3.10, 3.11) breathnaíonn na daltaí ar an stéiréitíopáil i dtaca le fir agus mná agus ar an tionchar a bhíonn aige ar an tsochaí. Agus úsáid á bhaint as leagan d'fhinscéal a bhfuil aithne mhaith air agus as samplaí éagsúla ó na meáin, fiosraíonn na daltaí steiréitíopáil ar bhonn inscne agus déanann siad measúnú ar na hiarmhairtí a thagann as neamhchosaint leanúnach ó theachtaireachtaí steiréitíopála ar bhonn inscne. Trí phróiseáil a dhéanamh ar na gníomhaíochtaí, pléann na daltaí an brú a bhíonn ar dhaoine óga cloí le steiréitíopaí inscne agus na hiarmhairtí a d'fhéadfadh a bheith i gceist ar a bhfolláine má shéantar deiseanna orthu lena bhféiniúlacht inscne a léiriú go sláintiúil.

- I ngníomhaíocht 3, **Inscne agus féiniúlacht inscne** (TFanna 1.4, 3.9) foghlaimíonn na daltaí go bhfuil féiniúlacht inscne ag gach duine agus, i gcás daoine ar leith, d'fhéadfadh sé sin a bheith difriúil ón inscne a sannadh dóibh nuair a rugadh iad. Cuirtear na daltaí in aithne

do choincheap an speictrim inscne agus trí ghearrthóga físe cloisfidh an rang taithithe fíora daoine óga a dheimhnítear mar dhaoine trasinscneacha nó aiteach ó thaobh inscne de, mar aon le taithithe a dtuismitheoirí. Cuirfear na daltaí ar an eolas faoina lán de na téarmaí agus de na sainmhínithe atá ar fáil faoin scáth inscne.

- **I ngníomhaíocht 4**, **Claonadh gnéasach**, (TFanna 1.4, 3.9) foghlaimíonn na daltaí gur speictream é claonadh gnéasach freisin. Trí úsáid a bhaint as na gearrthóga físe, foghlaimeoidh an rang go dtagraíonn claonadh gnéasach duine ar leith do na daoine a mbíonn spéis rómánsúil nó gnéasach ag an té sin iontu agus gur cuid lárnach atá ann d'fhéiniúlacht an té sin, bíodh sé/sí gníomhach go gnéasach nó na bíodh. Déanfaidh an rang plé faoin tionchar a bhíonn ar dhuine atá ag maireachtáil i sochaí heitreanormatach agus faoina céimeanna is féidir leo a ghlacadh chun timpeallacht ionchuimsitheach a chruthú ina ngrúpaí cairdis agus sa seomra ranga.

- **I ngníomhaíocht 5**, **Cad a chomhdhéanann teaghlach**, (TFanna 2.4, 2.3) breathnaíonn na daltaí ar na cineálacha difriúla de struchtúir teaghlaigh atá ann. Beag beann ar a gcomhdhéanamh, bíonn formhór na dteaghlach ina bhfoinse thábhachtach tacaíochta. Tá sé tábhachtach go dtuigfeadh na daltaí gur féidir leis na baill teaghlaigh go léir ionchur luachmhar a bheith acu i bhfolláine mhóriomlán an teaghlaigh agus na ndaoine aonair atá taobh istigh den teaghlach.

- **I ngníomhaíocht 6**, **Ceangail shláintiúla caidrimh**, (TF 3.2) fiosraíonn na daltaí an bealach ar féidir sláinte caidrimh a mheas bunaithe ar an mbealach a ndéileálann na daoine atá páirteach ann le dúshláin. Tá béim ar an gcothromaíocht taobh istigh de chaidreamh agus ar an mbealach a bhfuil sé riachtanach go mbeadh ionchur ag gach duine sa chaidreamh le folláine a chéile agus i sláinte iomlán an chaidrimh. Cé nach bhfuil a leithéid de rud ann agus caidreamh gan locht, i gcoitinne bíonn caidrimh shláintiúla tairbheach, sásúil agus spraoiúil do na daoine a bhíonn páirteach iontu, beag beann ar a bhféiniúlacht inscne nó a gclaonadh gnéasach, ná ar an gcaidreamh a bheith ina chairdeas nó ina chaidreamh rómánsúil.

- **I ngníomhaíocht 7**, **Caidrimh shláintiúla a chothabháil**, (TFanna 3.1, 3.2, 3.5) déanfaidh na daltaí measúnú agus plé faoi na nithe is gá chun caidreamh a chothabháil agus faoin am a bhféadfadh sé a bheith cuí deireadh a chur le caidreamh. Aithneoidh siad na cáilíochtaí a chothaíonn caidrimh – ar nós comhréiteach, éisteacht, iontaoibh ón dá thaobh, macántacht, agus meas – agus aithneoidh siad an tábhacht atá le forbairt na gcáilíochtaí sin agus iad a chur i bhfeidhm ina gcaidrimh féin.

- **I ngníomhaíocht 8**, **Athruithe sa chaithreachas**, (TF 1.3) déanann na daltaí athbhreithniú ar na hathruithe fisiciúla, mothúchánacha agus sóisialta a tharlaíonn le linn na hógántachta agus an chaithreachais, agus meabhraítear dóibh go bhfuil gach duine difriúil agus go bhforbraíonn siad ar a luas féin.

- **I ngníomhaíocht 9**, **Atáirgeadh daonna** – Turas na huibhe agus na speirme, (TF 3.6) múinfear do na daltaí cé mar a oibríonn na córas atáirgthe baineanna agus fireanna, agus foghlaimeoidh siad na hainmneacha cearta atá ar na baill atáirgthe agus gnéasacha, mar aon le cur síos ar an ról atá ag na páirteanna difriúla agus cé mar a tharlaíonn giniúint.

- **I ngníomhaíocht 10**, **Sláinteachas pearsanta**, (TF 2.1) foghlaimíonn na daltaí an tábhacht atá le nósanna maithe sláinteachais. Mar chuid den ghníomhaíocht seo, múinfear do na daltaí freisin gur féidir le nósanna sláinteachais duine dul in olcas ag brath ar na rudaí atá ag tarlú ina saol, agus tá sé tábhachtach go léireofaí comhbhá agus go dtabharfaí cúnamh d'aon phiaraí atá ag streachailt lena sláinteachas.

Moltaí do mheasúnacht

1. Aimsigh íomhá de steiréitíopáil ar bhonn inscne taobh istigh d'fhógra. Más féidir, tóg seat scáileáin agus sábháil é ar d'fhón. Samhlaigh go bhfuil tú ag obair don ghníomhaireacht fógraíochta atá freagrach as an bhfógra seo a fhorbairt. Cén chaoi a stopfá an steiréitíopáil? Cruthaigh d'fhógra féin ag úsáid d'fhón nó ríomhaire, nó scríobh síos an línebhreacadh a d'úsáidfeá chun fógraíocht a dhéanamh faoin táirge seo gan steiréitíopáil ar bhonn inscne a dhéanamh.

2. I d'aonar nó i ngrúpa, cuir liosta le chéile de na saintréithe is tábhachtaí i gcairdeas nó i gcaidreamh rómánsúil. Beidh sé sin éagsúil do gach duine, ach má tá tú ag obair i ngrúpa, triail a theacht ar chomhdhearcadh taobh istigh de do ghrúpa. Le linn am lóin, déan suirbhé ar an oiread daltaí agus is féidir agus iarr orthu rogha a dhéanamh as do liosta de na cúig shaintréith a chreideann siad a bheith ar na cinn is tábhachtaí i gcairdeas nó i gcaidreamh rómánsúil. Tar éis anailís a dhéanamh ar na torthaí a bheidh faighte agat ó na daltaí, cruthaigh póstaer le crochadh sa seomra ranga ina léireofar na cúig cháilíocht is tábhachtaí i gcairdis nó i gcaidrimh rómánsúla, mar atá aitheanta ag na daltaí atá i do scoil.

Gníomhaíocht 1 – Cad é RSE? TF 1.4

Sa ghníomhaíocht seo, foghlaimíonn na daltaí go bhfuil níos mó ná gnéas agus claonadh gnéasach i gceist le RSE. Baineann sé le caidrimh, luachanna, dearcthaí, iompraíochtaí, sláinte ghnéis agus a lán eile. Lena chois sin, déanfaidh na daltaí athbhreithniú ar bhunrialacha an SPHE, agus RSE san áireamh.

Céim 1: Tobsmaointeoireacht

Roinn an rang ina bheirteanna nó ina ghrúpaí beaga, nó iarr orthu oibriú ina n-aonar, agus fiafraigh dóibh:

- Cad é RSE?

Spreag an rang chun smaoineamh faoi chaidrimh agus faoi ghnéasacht chomh leathan agus is féidir leo in iarracht le hiad a bhrú ón tuairim theoranta gur 'rang gnéis' atá anseo.

Cláraigh an t-aiseolas ó na daltaí, agus seiceáil nóta an Mhúinteora má bhíonn freagraí na ndaltaí teoranta.

Úsáid grafaic an Rotha Gnéasachta agus na nótaí a théann leis chun plé a thosú faoin iomad gnéithe de ghnéasacht an duine.

Cuardaigh an Roth Gnéasachta ag https://www.sexualwellbeing.ie/for-professionals/supports/resources/ nó faigh é ó leathanach 9 den tsraith straitéisí seo.

Spreag na daltaí chun a dtuairim a thabhairt faoin rud atá i gceist ar gach lipéad den Roth Gnéasachta, dar leo, i gcomhthéacs na gnéasachta, sula léireofar an freagra. Ag úsáid an Rotha Gnéasachta, tabhair isteach an smaoineamh nach gnéas nó claonadh gnéasach amháin a bhíonn i gceist le gnéasacht; tá a lán eilimintí difriúla i gceist ann, agus cé go bhfuil gníomhaíocht ghnéasach ina cuid thábhachtach de chumarsáid ghnéasach fhormhór na ndaoine ina saol fásta, thar aon rud eile baineann caidrimh agus gnéasacht leis an gcaidreamh a bhíonn againn linn féin, agus as sin, an caidreamh a bhíonn againn le daoine eile.[1]

B'fhéidir go gcuideodh sé dá dtabharfaí le fios cé na topaicí a bhfuil sé i gceist agat díriú orthu san RSE i mbliana. Má léiríonn roinnt de na daltaí spéis i dtopaicí eile, b'fhéidir nár mhiste duit athbhreithniú a dhéanamh ar an gclár SPHE a bhí pleanáilte agat don chéad bhliain i gcomhpháirtíocht le do chomhghleacaithe, chun topaicí atá spéisiúil do na daltaí a chur san áireamh más cuí.

Nóta an mhúinteora

Is féidir na focail seo a leanas a úsáid chun cur síos ar thopaicí a ndíreofar orthu san RSE: gnéas; atáirgeadh; caidrimh; inscne; gnéasacht; claonadh gnéasach; ionfhabhtuithe gnéas scaipthe (STIanna); frithghiniúint; caidrimh rómánsúla; cailín/buachaill; leispiach; duine aerach; déghnéasach agus trasinscneach (LGBT); grá; pósadh; mealladh; coimhlint; cumarsáid; piarbhrú; toircheas; toiliú; gnéastéacsáil; cur in iúl; mothuithe; mothúcháin; corpíomhá; agus tionchair chinnteoireachta. Ní liosta iomlán é sin ar aon bhealach.

Ní chlúdaítear cúinsí idirghnéasacha san aonad seo, ach mar gheall go bhféadfaí ceist a chur faoin bhfocal ná faoin, tá an míniú seo a leanas curtha ar fáil.

Tagraíonn **idirghnéasach** do dhaoine a bheirtear le meascán de shaintréithe bitheolaíocha fireanna agus baineanna agus dá bharr sin bíonn sé deacair ag na dochtúir a ngnéas a shannadh go dearfach mar fhireann nó baineann nuair a bheirtear iad. Neamhord forbartha gnéis (DSD) a thugtar air sin i ngairm an leighis ach tá daoine ann freisin a fheiceann é mar chuid normalach d'éagsúlacht an duine. I gcás daoine idirghnéasacha, bíonn réimse de thréithe fisiciúla, hormónacha agus/nó géiniteacha acu atá difriúil ó dhaoine a mheastar a bheith fireann nó baineann go hiomlán. B'fhéidir nach dtiocfadh cuid de na tréithe sin chun cinn go ham caithreachais nó níos deireanaí, tráth a bhfaightear amach nach bhfuil na baill inmheánacha nó na hormóin chaithreachais ag meaitseáil na mball giniúna seachtrach.

Go dtí le gairid, cleachtas leighis inghlactha a bhí ann, nuair a bhí sé indéanta ar aon bhealach, go sannfadh na dochtúir an inscne bunaithe ar an meastachán ab fhearr a bhí acu ar fireann nó baineann ba mhó a bhí an páiste, agus ansin dhéanfaí gnáthaimh mháinliachta de réir an mheastacháin sin. Anois, áfach, tá níos mó daoine ag iarradh idirghabhálacha máinliachta a sheachaint nó go mbeidh na leanaí sách sean lena gcead féin a thabhairt. In 2016, rinne Rapóirtéir Speisialta Choimisiún na Náisiún Aontaithe Maidir le Céastóireacht cáineadh ar chóireálacha leighis den chineál sin ar leanaí agus daoine óga idirghnéasacha mar "obráidí normalaithe ar na baill ghiniúna mar dhea gur 'teiripí deisiúcháin iad'".[2]

Pointí plé atá molta

- Cad é an tairbhe don duine aonair, agus don tsochaí ina hiomláine, go mbeadh na daltaí ag clúdach RSE sa scoil?
- Cé na topaicí is mó a bhfuil tú ag iarradh foghlaim fúthu?

Céim 3: Machnamh

Déan athbhreithniú ar na bunrialacha féachaint an bhfuil aon rud atá na daltaí ag iarradh a chur leo i dtaca le pléití a bheith acu faoi chaidrimh agus gnéasacht.

Sonraigh go ndéanfar tagairt do na bunrialacha ag tús gach ranga, ionas go meabhrófar do gach duine an tábhacht atá le sábháilteacht a choinneáil sa ghrúpa.

Meabhraigh do na dalta, cé go bhfuil rúndacht tábhachtach go bhfuil teorainneacha leis an rúndacht freisin. Má thugann tusa, mar mhúinteoir na leanaí, faoi deara nó má thagann imní ort go bhfuil díobháil déanta, á dhéanamh nó i mbaol a dhéanta ar dhuine éigin sa rang – nó ar leanbh, duine óg nó duine soghonta taobh amuigh den rang – caithfidh tú labhairt le Duine Teagmhála Ainmnithe (DLP) do scoile.

Pointí plé atá molta

- Cén fáth a mbíonn bunrialacha againn do SPHE?
- Cén chaoi ar féidir leis an rang cuidiú leat a bheith compordach le do rannpháirtíocht sna ranganna seo?
- Cad a dhéanfadh rudaí míchompordach duit agus a chuirfeadh cosc ort a bheith rannpháirteach?
- An dóigh leat go dtéann na rialacha seo sách fada chun na topaicí mothálacha a phléitear san RSE a chlúdach, nó ar cheart tuilleadh rialacha a chur leo?
- Cad is féidir linn a dhéanamh chun a chinntiú go mbeimid measúil agus muid ag caint faoi:
    a. Páirteanna den chorp (go háirithe na cinn a mheastar a bheith príobháideach, m.sh. baill ghiniúna agus cíocha)
    b. Inscne agus féiniúlacht inscne
    c. Claonadh gnéasach.

Nóta an mhúinteora

Ní mór riail a bheith ann i gcónaí maidir le cumarsáid mheasúil agus míniú a thabhairt faoin gciall atá leis sin i dtaca le leaganach cearta nó aontaithe de na téarmaí a úsáid, m.sh. "Úsáidfidh mé caint mheasúil". Mura mbeidh a fhios ag na daltaí cé na focail is ceart a úsáid, beidh cead acu soiléiriú a iarradh.

Céim 3: Gníomhaíocht baile

Iarr ar na daltaí na ceisteanna seo a leanas a fhreagairt agus a bhfreagraí a thabhairt ar leathanach go dtí an chéad cheacht eile. Mínigh don rang go bhfuil a bhfreagraí pearsanta agus nach gcomhroinnfear iad leis an gcuid eile den rang. Ag an gcéad cheacht eile, socraigh bosca ag barr an tseomra ionas go mbeidh an rang in ann a mbileoga freagraí a chur isteach ann gan ainm. Tabharfaidh sé sin léiriú maith duit faoin leibhéal ag a bhfuil na daltaí i dtaca le RSE agus d'fhéadfadh sé deis a thabhairt duit déileáil leis na habhair imní agus freastal ar a bhfuil siad ag súil leis i dtaca le RSE.

I rith ár ranganna RSE:

Beidh mé ag súil...

Tá imní orm faoi...

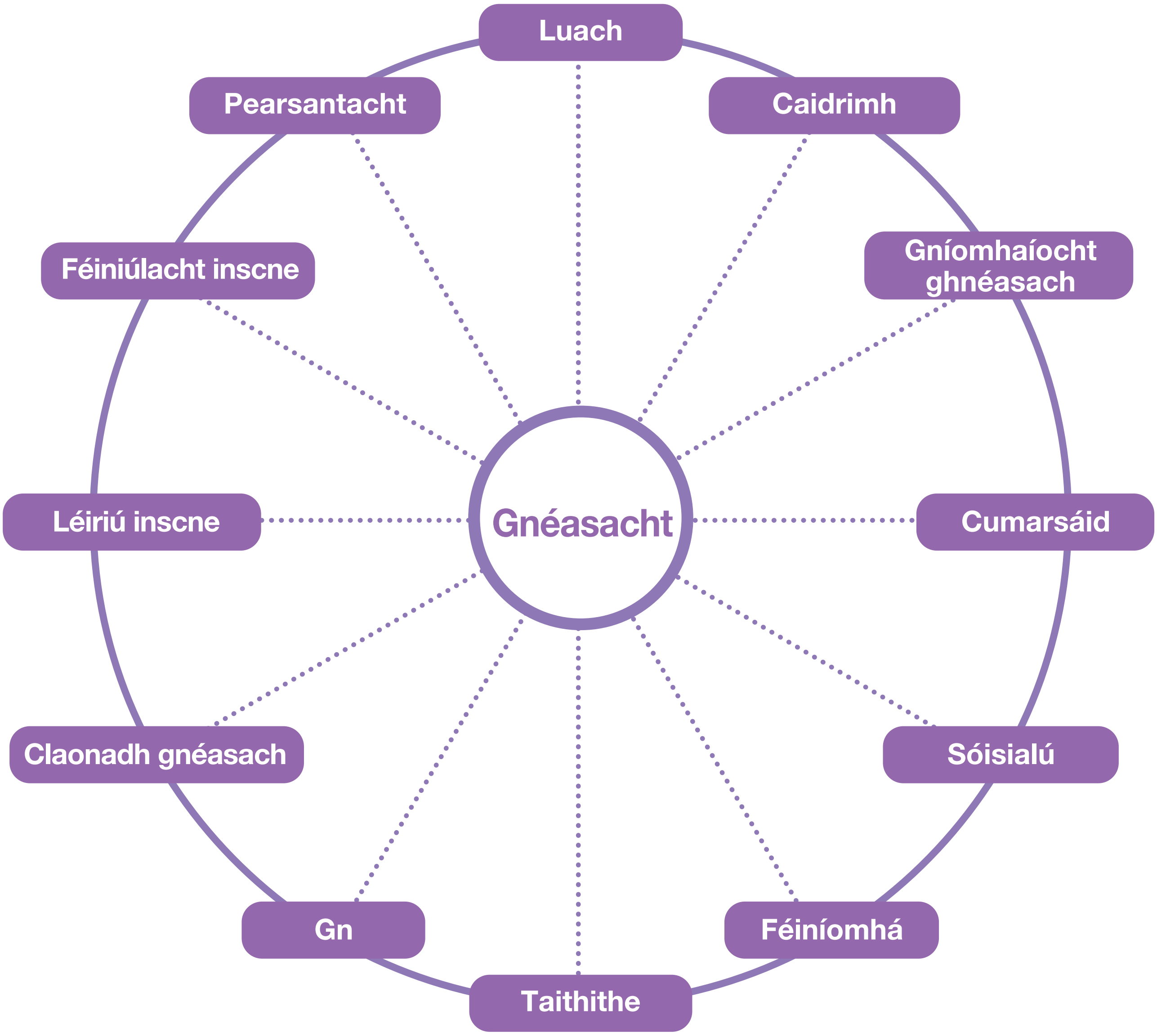
Tá súil agam go mór go...

Bheadh suim agam foghlaim faoi...

An roth gnéasachta

Macasamhlaithe le caoinchead Teachingsexualhealth.ca

https://www.sexualwellbeing.ie/for-professionals/supports/resources/



An roth gnéasachta – ar lean

Luachanna

Bailiúchán de smaointe a mheasann daoine a bheith tábhachtach; tacar de thoimhdí faoin gcaoi a bhfuil rudaí.

Caidrimh

An bealach a bhfuil ceangal idir daoine agus an chaoi a gcaitheann siad lena chéile.

Gníomhaíocht ghnéasach

Bealach amháin a thaithíonn nó a léiríonn daoine a ngnéasacht. Áirithe le gníomhaíocht ghnéasach tá pógadh, teagmháil ghnéasach agus caidreamh collaí (gnéas béil, tóna agus faighne).

Cumarsáid

An bealach a nascann daoine agus a roinneann siad eolas, spriocanna agus smaointe lena chéile mar aon le comhthuiscint a chruthú.

Sóisialú

Iompraíocht foghlamtha a áiríonn nósanna, dearcthaí agus luachanna atá inghlactha do ghrúpa sóisialta, pobal nó cultúr.

Féiníomhá

An bealach a smaoiníonn duine fúthu féin nó a fheiceann siad iad féin, lena n-áirítear a bpearsantacht, a gcuma pearsanta agus a luachanna.

Taithithe

Na rudaí atá déanta ag daoine, a ndeachaigh siad tríothu nó a raibh siad neamhchosanta orthu ina saol. Cuidíonn taithithe pearsanta chun luachanna daoine a mhúnlú.

Gnéas

Catagóirí (fireann, baineann) a shanntar go hiondúil do dhaoine nuair a bheirtear iad, bunaithe ar thréithe fisiceacha (baill ghiniúna). B’fhéidir go sannfaí daoine ar leith mar dhaoine idirghnéasacha nuair nach mbeidh a mbitheolaíocht atáirgthe, ghnéasach nó ghéiniteach ar aon dul leis na sainmhínithe traidisiúnta ar fhireann nó baineann.

Claonadh gnéasach

An spéis mhothúchánach nó ghnéasach a bhíonn ag duine i ndaoine eile. Is féidir leis a bheith luaineach, agus b’fhéidir go léireodh nó nach léireodh sé iompraíochtaí gnéasacha.

Léiriú inscne

An bealach a léiríonn daoine a n-inscne. Is féidir le cuma an duine, ainm, forainm agus iompraíocht shóisialta a bheith áirithe leis sin.

Féiniúlacht inscne

An tuiscint inmheánach féiniúlachta a bhíonn ag daoine a bheith baineann, fireann, an dá bhealach nó gan a bheith ar aon bhealach, beag beann ar an inscne a sannadh dóibh nuair a rugadh iad.

Pearsantacht

Meascán d’airíonna nó de thréithe a thugann carachtar uathúil don duine.r.

Gníomhaíocht 2 – Steiréitíopaí inscne (TF 1.8, 3.10, 3.11)

Sa ghníomhaíocht seo, déanfaidh na daltaí scrúdú ar steiréitíopáil ar bhonn inscne agus déanfaidh siad measúnú ar an tionchar atá aige sin ar smaoineamh agus iompraíocht laethúil. Foghlaimeoidh na daltaí go bhfuil coincheap na hinscne níos leithne ná a bheith ag caint go simplí faoi fhireann agus baineann agus pléifidh siad an brú a bhíonn ar dhaoine cloí le hionchais inscne, mar aon leis na hiarmhairtí a bhíonn i gceist nuair a shéantar léiriú inscne ar dhuine. Moltar go léifeá nóta an Mhúinteora sula rachaidh tú i mbun na gníomhaíochta seo.

Nóta an mhúinteora

Tagraíonn **inscne** do na "róil, iompraíochtaí, gníomhaíochtaí agus aitreabúidí atá cruthaithe go sóisialta, agus a mheasann aon tsochaí ar leith a bheith cuí d'fhir agus do mhná". [3] Dá bhrí sin, baineann inscne leis an mbealach a bhfuiltear ag súil go gcuirfimid muid féin i láthair agus go n-iompróimid muid féin, bunaithe ar chreidimh na sochaí faoin rud atá ceart dár ngnéas.

Steiréitíopa: pictiúr nó tuairim faoi dhuine, faoi ghrúpa nó faoi rud a bhíonn i bhfad róshimplí agus é diúltach/teoranta go hiondúil.

Steiréitíopaí inscne: sin tuairimí réamhcheaptha ina sanntar saintréithe agus róil gan chúis, a bhíonn socraithe agus teoranta de réir a n-inscne, do bhaineannaigh agus d'fhireannaigh. De réir Chomhairle na hEorpa is féidir le steiréitíopáil ar bhonn inscne teorainn a chur le forbairt na dtallann agus na gcumas nádúrtha a bhíonn ag cailíní agus buachaillí, mná agus fir, mar aon lena dtaithithe gairmiúla agus a ndeiseanna saoil i gcoitinne.[4] Cé go mbíonn steiréitíopáil ar bhonn inscne dírithe ar fhir agus ar mhná (dénárthacht inscne), bíonn tionchar aige freisin ar gach féiniúlacht inscne taobh istigh dár sochaí.

Níl sé i gceist go léireodh **ceistiú steiréitíopaí inscne** aon drochmheas ná go mbainfeadh sé an bonn ó rogha aon duine cloí le léirithe agus le róil thraidisiúnta inscne, is éard atá i gceist ná go dtarraingeofaí aird ar an deacracht a bhaineann le roghanna a dhéanamh a bheidh fíor agus eolasach go hiomlán nuair a bhímid neamhchosanta ar shruth leanúnach de theachtaireachtaí oscailte agus ceilte steiréitíopála ó gach eilimint den tsochaí.

Tá an oiread treise sa steiréitíopáil ar bhonn inscne go mbíonn cuid mhaith daoine óga a sháraíonn na noirm inscne, bíodh sé lena n-éadaí, a bhféinléiriú nó a suimeanna, faoi bhrú ó dhíoltas béil, fisiciúil agus/nó síceolaíoch.

Cé go mbíonn cuid mhór de na steiréitíopaí inscne cultúrtha ó dhúchas, cuirtear chun cinn agus buanaítear iad freisin tríd na meáin. Cé go bhfuil sé sin forleatach go fóill, tá tuiscint ag teacht chun cinn nach aon chuidiú atá sa léirmhíniú caol seo ar róil inscne don duine aonair, don tsochaí, ná fiú d'ioncam na fógraíochta.

Mar réiteach air sin, tá gluaiseacht ag forbairt i dtionscal na fógraíochta chun borradh a chur faoi "úsáid teachtaireachtaí nach srianann daoine le ról atá traidisiúnta nó teoranta ach ina áit sin go ndéanfar iarracht iad a thaispeáint mar dhaoine atá 'forásach agus nua-aimseartha, barántúil agus ilghnéitheach'".[5]

Céim 1: Teorainneacha le Lipéadú

Taispeáin an ghearrthóg físe seo d'fhógra teilifíse sa Danmhairg a chuireann chun cinn na comhchosúlachtaí dúchasacha a bhíonn ag daoine lena chéile in ainneoin a ndifríochtaí dealraitheacha. (Fad: 3 nóiméad).

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

Iarr ar na daltaí roinnt suas ina bheirteanna nó ina ngrúpaí beaga, agus fiafraigh dóibh:

- Cén chuspóir atá leis an bhfíseán seo, dar leat?*(Chun ceist a chur faoin tuairim gur ceart daoine a chur i mboscaí agus chun cur i gcoinne stéiréitíopáil agus idirdhealú. Lena chois sin, taispeánann an físeán gur minic a bhíonn níos mó i bpáirt agat le daoine ná mar a cheapann tú.)*

Céim 2: Cinderfella

Teilg an scéal *Cinderfella* ar chlár bán agus tabhair cúpla nóiméad do na daltaí chun é a léamh dóibh féin sula léifidh tú amach os ard é don rang sa ghlór 'síscéil' is fearr atá agat. Iarr ar na daltaí aird a thabhairt ar na tuairimí a bheidh acu agus iad ag éisteacht. Tabhair am dóibh an snáithe scéil a phróiseáil agus iarr ar an rang aird a thabhairt ar na focail atáthar a úsáid chun cur síos ar Cinderfella agus ar na focail atáthar a úsáid chun cur síos ar an mBanphrionsa Meallacach.

Iarr ar an rang roinnt suas ina ngrúpaí beaga nó ina mbeirteanna chun na ceisteanna atá ag deireadh an scéil a fhreagairt. Glac aiseolas agus pléigh.

Taispeain ceann amháin den dá ghearrthóg físe atá thíos chun breis mínithe a thabhairt ar steiréitíopaí inscne agus na tionchair shriantacha a bhíonn acu. Pléigh.

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

AMAZE.org (Fad: 1 nóiméad, 47 soicind)
https://www.youtube.com/watch?v=UIh0DnFUGsk

Roimh an gceacht, foinsigh raon d'fhógraí ina bhfuil steiréitíopáil ar bhonn inscne (ar fáil go héasca ar líne) nó iarr ar na daltaí samplaí a thabhairt isteach. Cinntigh go bhfuil fógra ag gach grúpa agus ansin iarr critíc a dhéanamh orthu do steiréitíopáil ar bhonn inscne (teachtaireacht chúng thraidisiúnta faoin gcuma ba cheart a bheith ar fhir agus ar mhná agus ar a n-iompraíocht) agus an tionchar a d'fhéadfaí a imirt ar dhaoine a bheadh neamhchosanta ar an bhfógra sin. Iarr ar na daltaí measúnú a dhéanamh ar na híomhánna, dathanna, agus an chaint agus tuin a úsáideadh sna fógraí sin.

Mar mhalairt, teilg samplaí de na fógraí ar chlár bán agus bíodh gníomhaíocht ag an rang iomlán le chéile.

Pointí plé atá molta

- Cén aois ag a dtosaíonn steiréitíopáil ar bhonn inscne? *(Ó am an bhreithe go minic, nuair a roghnaítear éadaí bándearga agus gorma do na páistí.)*
- Cén tionchar a bheidh i gceist ó bheith ag fáil na dteachtaireachtaí sin ó aois an-óg?
- Cé na freagairtí a d'fhéadfadh daoine aonair a fháil ó dhaoine dá n-aois féin, agus ón tsochaí i gcoitinne, má cheistíonn siad steiréitíopaí inscne agus gan iad a bheith ag breathnú ná á n-iompar féin de réir na steiréitíopaí fireanna agus baineanna sin, de réir mar a bheifí uathu?
- Cén tionchar a d'fhéadfadh sé sin a imirt ar an mbealach a airíonn cailíní agus buachaillí aonair, agus fir agus mná, fúthu féin má bhraitheann siad nach bhfuil siad ag luí go néata isteach sa bhosca fireann nó baineann atá cruthaithe dóibh?
- An féidir leat smaoineamh ar aon samplaí de chásanna ina mbeadh daoine óga faoi bhrú chun cloí le steiréitíopaí inscne? *(B'fhéidir go n-aireodh na daoine óga go gcaithfidís cloí le nósmhaireacht agus a léiriú inscne a shéanadh orthu féin dá bharr – a bheith á ngléasadh nó á n-iompar féin de réir mar is mian leo.)*

Céim 3: Gníomhaíocht baile

Tabhair faoi deara an fhógraíocht a fheiceann tú mórthimpeall ort – ag scáthláin bus, i nuachtáin nó in irisí nó ar an idirlíon. An bhfuil tú in ann steiréitíopáil ar bhonn inscne a aithint taobh istigh den fhógraíocht atá curtha os do chomhair? Más féidir, glac seat scáileáin, sábháil ar d'fhón é agus comhroinn é leis an rang ag an gcéad cheacht eile.

Cinderfella

Bhí buachaill óg ann fadó darbh ainm Cinderfella agus bhí sé ina chónaí in éineacht lena bheirt deartháir leisciúla. Rinne Cinderfella an obair tí go léir, fad a bhí a bheirt deartháir leisciúla ag máinneáil thart ar fud an tí, ag triail amach éadaí agus ag seoladh teachtaireachtaí ar na meáin shóisialta. Bhí Cinderfella go maith agus go géilliúil chomh maith le bheith slachtmhar. Bhíodh sé le cloisteáil ag amhránaíocht go binn le linn dó a bheith ag cócaireacht agus ag glanadh don teaghlach ar fad.

Níor chaill deartháracha Cinderfella aon deis chun a shaol a dhéanamh cráite. Nuair a thagadh a gcairde ar cuairt, chaithfeadh Cinderfella a bheith ag rith thart ina ndiaidh, ag cur glóthaigh ina ngruaig, á gcóiriú agus ag seiceáil a bhfeisteas le haghaidh na bhféiníní a bhídís a phostáil ar líne féachaint le mná a fháil le pósadh.

Lá amháin, tháinig an scéala go raibh an bhanríon ag eagrú cóisir dá hiníon, an Banphrionsa Meallacach, agus go mbeadh an banphrionsa ag roghnú a fir chéile ag an ócáid sin. Cailín slachtmhar ab ea an Banphrionsa Meallacach, agus aithne uirthi ar fud na tíre as a crógacht, a héirim agus a láidreacht fhisiciúil. Measadh go ginearálta go mbeadh sí ina comharba breá ar a máthair mar rialtóir ar an mbanríocht. Chuaigh na buachaillí ar fad ar fud an cheantair le báiní agus iad i mbun ullmhúchán, ag ordú éadaí nua agus ag tógáil seodra an teaghlaigh amach as na hionaid taisce ionas go mbeidís féin ag baint barr dá chéile.

Ar oíche an chóisir, bhí Cinderfella ina shuí sa chistin ag caoineadh. Go tobann, tháinig sióg choimhdeachta i láthair agus le preab dá shlaitín lonrach bhí Cinderfella feistithe amach in éadaí áilne cóisir, cóirithe go seó agus coróin ag glioscarnaí ar a chloigeann. Bhuail Cinderfella chun bóthair, tar éis foláireamh a fháil go gcaithfeadh sé a bheith ar ais abhaile faoi mheán oíche, mar gur féidir le drochrudaí tarlú do bhuachaillí a bhíonn amuigh deireanach.

Ag an gcóisir, níor thug an banphrionsa suntas d'aon duine ach do Cinderfella agus shocraigh sí fanacht ag damhsa leis an oíche ar fad. Nuair a tháinig an meán oíche, chuimhnigh Cinderfella ar fhocail na síge coimhdeachta agus rith sé abhaile, ach d'fhág sé ceann dá bhróga ina dhiaidh.

Chuardaigh an Banphrionsa Meallacach an dúiche ar fad ag iarradh a theacht ar an mbuachaill óg álainn ar thit sí i ngrá leis ag an gcóisir. Ar deireadh thiar, chríochnaigh suas ag teach Cinderfella. Bhí na deartháracha leisciúla in achrann lena chéile chun an bhróg a thriail orthu féin, ach ní oirfeadh sí do cheachtar acu. Nuair a bhí an banphrionsa ar tí imeacht, thug sí Cinderfella faoi deara agus d'iarr sí air an bhróg a thriail. Go cúthail, tháinig Cinderfella ina treo agus, rud a chuir ionadh ar gach duine, chuaigh an bhróg air gan fadhb ar bith. D'aithin an banphrionsa láithreach é agus chroch sí léi é ar a capall, ar ais go dtí an caisleán. Phós sí é agus mhaireadar go sona sásta riamh ina dhiaidh sin.

Ceisteanna faoi Cinderfella

- Cé na focail a úsáidtear chun cur síos ar an dreach atá ar Cinderfella agus ar an iompraíocht a bhíonn aige? Focail iad sin a d'úsáidtí go traidisiúnta chun cur síos ar mhná. Cad a deir sé faoin mbealach a rabhthas ag súil go traidisiúnta le mná a bheith ag breathnú agus á n-iompar féin?
- Cé na focail a úsáidtear chun cur síos ar an dreach atá ar an mBanphrionsa Meallacach agus ar a hiompraíocht? Focail iad sin a d'úsáidtí go traidisiúnta chun cur síos ar fhir. Cad a deir sé faoin mbealach a rabhthas ag súil go traidisiúnta le fir a bheith ag breathnú agus á n-iompar féin?
- Cor atá sa scéal seo ar shíscéal cáiliúil; tá a lán síscéalta chomh steiréitíopáil céanna ar bhonn inscne. An dóigh leat go mbíonn tionchar ag síscéalta ar an mbealach a smaoiníonn agus a n-iompraíonn leanaí iad féin sa saol mar atá?
- An dóigh leat go mbíonn tionchar ag síscéalta ar smaointeoireacht agus ar iompraíocht daoine fásta?

Gníomhaíocht 3 – Inscne agus féiniúlacht inscne (TFanna 1.4, 3.9)

Sa ghníomhaíocht seo, foghlaimíonn na daltaí go bhfuil féiniúlacht inscne ag gach duine ach fós féin go bhféadfadh sé sin a bheith difriúil do dhaoine ar leith ón inscne a sannadh dóibh nuair a rugadh iad. Moltar go gcuirfeá tú féin ar an eolas faoi na téarmaí atá i nóta an Mhúinteora sula rachaidh tú i mbun na gníomhaíochta seo.

Nóta an mhúinteora

Gnéas: sin iad na saintréithe bitheolaíocha agus fiseolaíocha a shainíonn duine mar fhireannach nó baineannach. Dá réir sin, nuair a bheirtear paistí, socraítear nó 'sanntar' a ngnéas i gcoitinne ar bhunús a mball giniúna seachtrach, rud a léiríonn go hiondúil – cé nach i gcónaí é – a gcomhdhéanamh hormónach agus crómasómach inmheánach (féach nóta an Mhúinteora i ngníomhaíocht 1,Cad é RSE?, chun míniú a fháil ar 'idirghnéasach').

Inscne: sin iad na róil, iompraíochtaí, gníomhaíochtaí agus aitreabúidí a bhíonn cruthaithe go sóisialta, agus a mheasann aon tsochaí ar leith a bheith cuí d'fhir agus do mhná. Dá bhrí sin, baineann inscne leis an mbealach a bhfuiltear ag súil go gcuirfimid muid féin i láthair agus go n-iompróimid muid féin, bunaithe ar chreidimh na sochaí faoin rud atá ceart dár ngnéas.

Féiniúlacht inscne: sin é an bealach a bhraitheann daoine fúthu féin i dtaca le hinscne. Léiríonn formhór na ndaoine go bhfuil siad cisinscneach. Is éard a chiallaíonn an réimír 'cis' ná 'ar aon dul le', mar sin bíonn féiniúlacht inscne ag daoine cisinscneacha atá ar aon dul leis an ngnéas a sannadh dóibh ag a mbreith – sin le rá go bhfuil a saintréithe bitheolaíocha agus fiseolaíocha ag meaitseáil a bhféiniúlacht inmheánach.

Trasinscneach: tagraíonn sé sin do dhaoine ar sannadh gnéas dóibh ag a mbreith ach nach bhfuil sé sin ag teacht leis an gcaoi a bhraitheann siad a bhféiniúlacht inscne. B'fhéidir gur rugadh fireannach iad ach go léiríonn siad iad féin mar bhaineannach, nó a mhalairt. Fiú má bhíonn daoine trasinscneach, ní gá go gciallódh sé sin go bhfuil siad ag iarradh 'athrú' chuig inscne eile trí mháinliacht nó modhanna eile. Úsáidtear trasinscneach freisin mar scáth-théarma do na daoine go léir nach bhfuil cisinscneach, agus áiríonn sé daoine a deir go bhfuil siad neamh-dhénártha.

Neamh-dhénártha: tagraíonn sé sin do dhaoine nach bhfuil a bhféiniúlacht inscne ag cloí leis na catagóirí simplí d'fhireann agus baineann. B'fhéidir go mbraithfidís nach de cheachtar inscne iad, gur den dá inscne iad, nó go bhfuil siad in áit éigin ar chontanam.

Nóta an mhúinteora

Nuair a bheidh inscne á phlé, b'fhéidir go luafaí na téarmaí 'Banríon draig' agus 'Trasfheisteoir'. Tagraíonn 'Banríon draig' do dhuine a ghlacann páirt mná le haghaidh taispeántais.

Tagraíonn 'Trasfheisteoir' do dhuine cisinscneach a ghléasann in éadaí a bhíonn ar dhaoine de ghnéas eile de ghnáth.

Ní hionann duine a bheith ina 'B(h)anríon draig' nó ina 'T(h)rasfheisteoir agus féiniúlacht inscne agus claonadh gnéasach an duine sin.

Céim 1: Inscne a Phlé

Roinn na daltaí ina mbeirteanna agus iarr orthu measúnú a dhéanamh ar an mbrí atá leis an bhfocal 'inscne'.

Glac aiseolas agus soiléirigh go gciallaíonn inscne níos mó ná a bheith fireann nó baineann, agus go bhfuil sé difriúil ó ghnéas, cé go n-úsáidtear na focail sin go hinmhalartaithe in amanna.

Admhaigh go bhfuil féiniúlacht inscne ag gach duine; bíonn féiniúlacht fhormhór na ndaoine ag meaitseáil na hinscne a sannadh dóibh nuair a rugadh iad bunaithe ar a mbaill ghiniúna, agus tá siad an-sásta a bheith tógtha mar bhuachaill nó cailín. Léiríonn cuid de na daoine féiniúlacht trasinscneach nó neamh-dhénártha – ní bhíonn an inscne a sannadh dóibh nuair a rugadh iad ag meaitseáil an mhothaithe inmheánaigh atá acu faoi cé hiad féin – agus sin é an ghné den fhéiniúlacht inscne a mbeidh an ghníomhaíocht seo ag deileáil leis.

Céim 2: An Speictream Inscne a Thuiscint

Taispeáin an ghearrthóg físe seo ó AMAZE.org a mhíníonn cad a bhíonn i gceist le féiniúlacht inscne, an réimse de atá ann, agus an bealach a bhfuil féiniúlacht inscne difriúil ó chlaonadh gnéasach. (Fad: 2 nóiméad, 55 shoicind). Sula dtaispeánfaidh tú an físeán, iarr ar na daltaí a bheith ag faire amach d'aon téarmaí atá nua dóibh agus iad a scríobh síos.

https://www.youtube.com/watch?v=i83VQIaDlQw

Pointí plé atá molta

- Cad iad na focail a bhí nua duitse?
- Cén phríomhtheachtaireacht a fuair tú as an bhfíseán seo?
- Nuair a bhímid ag caint faoi inscne, cén fhadhb atá leis na lipéid 'fireann' agus 'baineann' a úsáid?
- An bhfuil nasc idir féiniúlacht inscne agus claonadh gnéasach? *(Comhpháirteanna an-tábhachtacha is ea féiniúlacht inscne agus claonadh gnéasach den chineál duine atá ionainn agus sa bhealach a gcaithimid ár saol, ach ní hionann an dá rud. Níl baint ar bith ag claonadh gnéasach le hinscne i ndáiríre, agus sin idirdhealú tábhachtach a chaithfear a thuiscint. Claonadh gnéasach is ea do spéis mhothúchánach, rómánsúil nó ghnéasach i ndaoine eile, agus féiniúlacht inscne is ea an creideamh croíláir atá agat fút féin mar fhireannach, baineannach, meascán den dá rud nó gan a bheith ar aon bhealach. Sin é an bealach a fheiceann tú tú féin agus a n-ainmníonn tú tú féin.)*

Taispeáin an ghearrthóg físe ‘*What Is Transgender?*’ ón gcainéal YouTube atá ag BeLonG To, ina bhfuil daoine óga trasinscneacha agus a dtuismitheoirí ag labhairt faoina dtaithí ar a bheith trasinscneach agus leanbh trasinscneach a bheith acu. (Fad: 1 nóiméad, 35 soicind).

https://www.youtube.com/watch?v=1ZBUjPn5A8c

Pointí plé atá molta

- Cén phríomhtheachtaireacht a fuair tú as an bhfíseán seo?
- Cad a chuaigh i gcionn ort faoin mbealach ar mhínigh na daoine óga agus a dtuismitheoirí cad is brí le bheith trasinscneach nó faoi chúinsí trasinscneacha?

Taispeáin an dara gearrthóg físe ón gcainéal YouTube atá ag BeLonG To, ‘Name and Pronoun’, a labhraíonn faoin tábhacht atá leis na hainmneacha agus na forainmneach is rogha le daoine a úsáid. (Fad: 1 nóiméad, 26 soicind).

https://www.youtube.com/watch?v=799sNZmIr8o

Pointí plé atá molta

- Cén phríomhtheachtaireacht a fuair tú as an bhfíseán seo?
- Cén chaoi a bhféadfása aireachtáil dá mbeadh duine éigin ag tabhairt an ainm mícheart ort go seasta?
- An bhfuil a fhios agat cad é an difríocht atá idir ‘inscne’ agus ‘léiriú inscne’?
- Léirítear meas agus inghlacthacht nuair a úsáidtear an forainm ceart. Cé na bealaí eile inar féidir linn, taobh istigh de thimpeallacht na scoile, a chinntiú go gach inscne san áireamh againn?

Teilg an **Bhileog Eolais – Liosta focal don fhéiniúlacht inscne** ar chlár bán agus léigh tríd na téarmaí go léir agus a sainmhínuithe in éineacht leis an rang.

Céim 3: Gníomhaíocht baile

Ón méid atá foghlamtha agat i rang an lae inniu, déan cur síos, i d’fhocail féin, ar an rud a chiallaíonn na téarmaí inscne, féiniúlacht inscne agus inscne neamh-dhénártha duitse.

Bileog Eolais - Liosta focal don fhéiniúlacht inscne

Níl iontu seo ach cuid de na bealaí ina léiríonn daoine a bhféiniúlacht.

Inscne	An bealach a airíonn tú taobh istigh. Mothú nó braistint a bheith fireann, baineann, an dá bhealach, nó gan a bheith ar aon bhealach. Amanna, meaitseálann féiniúlacht inscne daoine an gnéas a sannadh dóibh nuair a rugadh iad, agus amanna ní mheaitseálann.
Léiriú inscne	Léiriú inscne is ea an bealach a roghnaímid chun a thaispeáint don saol mór cá bhfuilimid ar an speictream inscne a aithnímid. Is féidir linn éadaí, smideadh agus seodra a úsáid chun é sin a dhéanamh.
Trasinscneach	Duine a shanntar mar fhireannach nó mar bhaineannach nuair a bheirtear iad, ach go n-airíonn siad difriúil istigh iontu féin. Tá siad ag iarradh a saol a chaitheamh san inscne is rogha leo. Ó 2015 i leith, tá daoine trasinscneacha in Éirinn in ann aitheantas rialtais a fháil ar an inscne is rogha leo, mar aon le teastas breithe nua. Úsáidtear 'trasinscneach' freisin mar scáth-théarma chun cur síos ar na daoine go léir nach bhfuil cisinscneach.
Cisinscneach	Duine a ionannaíonn leis an inscne a sannadh dóibh nuair a rugadh iad.
Neamh-dhénártha	Duine a bhraitheann nach fireannach ná baineannach atá iontu go díreach. D'fhéadfaí daoine a áireamh sa chur síos a bhraitheann gur meascán d'inscní iad, nach bhfuil aon inscne acu, nó go n-athraíonn a bhféiniúlacht inscne (tugtar 'solúbtha ó thaobh inscne de' air sin).
Athrú inscne	An próiseas ina n-athraíonn daoine trasinscneacha ionas go mbeidh siad in ann maireachtáil mar an inscne is rogha leo. D'fhéadfadh athrú sóisialta a bheith áirithe leis sin (m.sh. á inseacht do dhaoine), athrú míochaine (m.sh. ag fáil cóireáil mhíochaine) agus/nó aistriú dleathach (m.sh. ag athrú ainmneacha nó teastais bhreithe.)
Ainmneacha agus forainmneacha	Braitheann daoine trasinscneacha go bhfuil meas orthu: • Nuair a thugann daoine na hainmneacha is fearr leo orthu. • Nuair a thugann daoine na forainmneacha is fearr leo orthu. Is iondúil gur fearr le fireannaigh thrasinscneacha go dtabharfaí 'é/sé' orthu. Is iondúil gur fearr le baineannaigh thrasinscneacha go dtabharfaí 'í/sí' orthu. Is iondúil gur fearr le daoine neamh-dhénártha go dtabharfaí 'iad/siad' orthu.

Gníomhaíocht 4 – Claonadh gnéasach (TFanna 1.4, 3.9)

Sa ghníomhaíocht seo, déanann na daltaí measúnú ar an réimse leathan de chlaontaí gnéasacha. Foghlaimíonn siad gur speictream atá sa chlaonadh gnéasach agus go bhfuil sé de cheart ag gach duine go mbeadh meas agus glacadh leo díreach mar atá siad. Moltar go mbeadh tú ar an eolas faoi na téarmaí atáthar a úsáid i nóta an Mhúinteora, agus faoi na focail agus téarmaí do LGB+, sula dtabharfaidh tú faoin ngníomhaíocht seo.

Nóta an mhúinteora

Déanann **claonadh gnéasach** cur síos ar na daoine a bhíonn mealltach do dhuine ar leith ó thaobh gnéis nó féiniúlacht inscne de. Is minic a úsáidtear an frása 'claonadh gnéasach' díreach chun tagairt a dhéanamh do chlaontaí nach bhfuil heitrighnéasach, ach tá sé tábhachtach go dtuigfeadh na daltaí go bhfuil claonadh gnéasach ag gach duine agus gur cuid thábhachtach é sin dá ngnéasacht agus den bhealach a léirítear é.

- Déanann claonadh gnéasach cur síos ar na daoine atá mealltach dúinn – an bealach a mhothaímid faoi *dhaoine eile*.
- Déanann féiniúlacht inscne cur síos ar an mbealach a mhothaímid taobh istigh fúinn féin – cé muid *féin* mar fhear, bean, ceachtar acu nó an dá rud le chéile.

Teacht amach is ea an próiseas chun: a) ár gclaonadh gnéasach féin nó ár bhféiniúlacht inscne féin a thuiscint agus glacadh leis; tagraítear dó sin an amanna mar 'teacht amach chugat féin'; agus b) muiníne a fhorbairt chun é sin a inseacht do dhuine nó do dhaoine eile - tagraítear do sin in amanna mar 'teacht amach chuig daoine eile'.

Ó thaighde ata déanta le gairid, fuarthas amach gur 12 bhliain an aois is coitianta a dtagann daoine ar thuiscint faoina gclaonadh gnéasach, ach nach gcuirfidh a bhformhór in iúl é sin ar feadh 1-2 bhliain.[6] Fuair an staidéar amach freisin gur minic don tréimhse idir an t-am a dtuigeann na daoine óga a gclaonadh gnéasach agus an t-am a dtagann siad amach a bheith ar cheann de na hamanna is deacra a bhíonn acu: bíonn faitíos orthu go dtabharfaidh a dteaghlach agus a gcairde droim láimhe dóibh agus bíonn imní orthu go n-aireoidh siad scoiteacht agus/nó ciapadh sa scoil. Is minic go n-aithníonn daoine trasinscneacha a bhféiniúlacht inscne nuair a bhíonn siad níos óige ná 12 bhliain d'aois.

Céim 1: Tobsmaointeoireacht

Iarr ar na daltaí roinnt suas ina mbeirteanna, agus iarr orthu plé a dhéanamh faoi rud atá i gceist le 'claonadh gnéasach'.

Cláraigh a n-aiseolas agus cuir béim air go bhfuil claonadh gnéasach ag gach duine. Tagraíonn claonadh gnéasach do na daoine atá mealltach dúinn agus a bhféadfaimis a bheith ag iarradh a bheith i gcaidreamh leo. Sin ceann den iomad gnéithe atá sa ghnéasacht. (Cuir an roth gnéasachta ó ghníomhaíocht 1 i gcuimhne don rang).

Taispeáin an ghearrthóg físe ghearr seo ó AMAZE.org a mhíníonn gur speictream atá sa chlaonadh gnéasach. (Fad: 3 nóiméad, 13 shoicind).

https://www.youtube.com/watch?v=IaDn_U8JRMM

Céim 2: Focail agus Sainmhínithe LGB+

Iarr ar an rang roinnt suas ina ghrúpaí beaga nó ina mbeirteanna agus dáil amach an **Bhileog Oibre - Focail agus sainmhínithe LGB+**. Iarr ar na daltaí an claonadh gnéasach a mheaitseáil lena shainmhíniú ceart. Deis é seo do na daltaí chun na sainmhínuithe agus na téarmaí a bhaineann le claonadh gnéasach a fhoghlaim, nó meabhrú dóibh féin.

Tabhair an rang ar fad ar ais le chéile le dul trí gach focal, agus cinntigh go dtuigfidh na daltaí an sainmhíniú ceart atá ar gach ceann acu.

Nóta an mhúinteora

Seo a leanas na freagraí don **Bhileog Oibre – Focail agus sainmhínithe LGB+**.

Éighnéasach: Duine nach n-airíonn mian gnéasach riamh nó go hannamh. B'fhéidir go n-aireoidís mianta rómánsúla.

Déghnéasach: Duine a bhíonn tógtha do dhaoine den inscne céanna agus do dhaoine d'inscní eile.

Homafóibe: Dearcthaí agus mothuithe diúltacha i leith homaighnéasachas nó daoine atá homaighnéasach, nó a cheaptar a bheith leispiach, déghnéasach nó trasinscneach.

Leispiach: Bean a mbíonn spéis aici i mná eile go príomhúil.

Fear aerach: Fear a a mbíonn spéis aige i bhfir eile go príomhúil. Amanna, úsáidtear 'aerach' i dtaca le mná in ionad 'leispiach'.

Heitrighnéasach: Daoine a bhfuil spéis acu i ndaoine a bhfuil a n-inscne difriúil óna n-inscne féin.

Ilghnéasach: Duine a mbíonn spéis acu i ndaoine d'aon inscne, daoine neamh-dhénártha san áireamh.

LGB+: Comhainm do dhaoine leispiacha, aeracha agus déghnéasacha, agus do dhaoine a bhfuil claontaí gnéasacha eile acu.

Teacht amach: Ag tuiscint agus ag glacadh le do chlaonadh gnéasach agus/nó le d'fhéiniúlacht inscne agus á chur in iúl do dhaoine eile.

Heitreanormatach: Creideamh gur gnáthrud é an heitrighnéasacht nó gurb é sin an claonadh gnéasach réamhshocraithe.

Bileog Oibre– Focail agus sainmhínithe LGB+

Ón liosta focal seo a leanas, an bhfuil tú in ann na focail sin a mheaitseáil lena sainmhínuithe sa tábla thíos?

Déghnéasach, aerach, éighnéasach, heitrighnéasach, leispiach, ilghnéasach, teacht amach, LGB+, homafóibe, heitreanormatach

	Duine nach n-airíonn mian gnéasach riamh nó go hannamh. B'fhéidir go n-aireoidís mianta rómánsúla.
	Duine a bhíonn tógtha do dhaoine den inscne céanna agus do dhaoine d'inscní eile.
	Dearcthaí agus mothuithe diúltacha i leith homaighnéasachas nó daoine atá homaighnéasach, nó a cheaptar a bheith leispiach, déghnéasach nó trasinscneach.
	Bean a mbíonn spéis aici i mná eile go príomhúil.
	Fear a mbíonn spéis aige i bhfir eile go príomhúil. Amanna, úsáidtear 'aerach' i dtaca le mná in ionad 'leispiach'.
	Daoine a bhfuil spéis acu i ndaoine a bhfuil a n-inscne difriúil óna n-inscne féin.
	Duine a bhíonn tógtha do dhaoine d'aon inscne, daoine neamh-dhénártha san áireamh.
	Comhainm do dhaoine leispiacha, aeracha agus déghnéasacha, agus do dhaoine a bhfuil claontaí gnéasacha eile acu.
	Ag tuiscint agus ag glacadh le do chlaonadh gnéasach agus / nó le d'fhéiniúlacht inscne agus á chur in iúl do dhaoine eile.
	Creideamh gur gnáthrud é an heitrighnéasacht nó gurb é sin an claonadh gnéasach réamhshocraithe.

Pointí plé atá molta

- An bhfuil aon téarmaí ar an liosta nár chuala tú cheana?
- Cad a thaispeánann an ghníomhaíocht seo faoi chlaonadh gnéasach?
- Dar leat, cén tionchar atáthar a imirt ar dhaoine aonair agus ar an tsochaí mar thoradh ar an bhfeasacht atá ag dul i méid gur speictream atá sa chlaonadh gnéasach?

Fiafraigh den rang cén tuiscint atá acu ar an tearma 'teacht amach'

Taispeáin an ghearrthóg físe seo a dhéanann cur síos ar thaithí fir óig ar theacht amach. (Fad: 5 nóiméad 8 soicind)

https://vimeo.com/user96707063/review/347496937/49c7b99c2c?

Pointí plé atá molta

- Cén fáth ar gá do dhaoine a theacht amach mar dhaoine LGB+ nuair nach gá do dhaoine a theacht amach mar dhaoine heitrighnéasacha? *(m.sh. mar gheall go nglacann a lán daoine leis go bhfuil tú heitrighnéasach nó go ndéarfaidh tú a mhalairt.)*
- Cé na buntáistí a d'fhéadfadh duine óg a bhaint as theacht amach? *(A bheith fírinneach leo féin.)*
- Cad iad cuid de na cúiseanna a d'fhéadfadh a bheith ag duine óg le moill a chur le teacht amach, nó gan a theacht amach in aon chor?
- Cad a d'fhéadfaimis a dhéanamh inár rang agus inár scoil ionas go mbeadh an áit seo ina háit shábháilte do dhaltaí le theacht amach?

Céim 3: Machnamh

Ag cur san áireamh gach ar fhoghlaim mé inniu:

- Is é an rud ba mhó a chuir ag smaoineamh mé ná...

Gníomhaíocht 5 – Cad a chomhdhéanann teaghlach (TFanna 2.4, 2.3)

Sa ghníomhaíocht seo déanann na daltaí machnamh ar éagsúlachtaí na dteaghlach atá sa phobal, ar na róil agus na freagrachtaí atá ar dhaoine fásta agus ar leanaí taobh istigh den teaghlach, agus ar an gcúram a thugtar agus a fhaightear taobh istigh de theaghlach.

Nóta an mhúinteora

Ullmhaíonn an ghníomhaíocht seo na daltaí chun plé a dhéanamh níos deireanaí faoi chaidrimh, mar go mbíonn tionchar suntasach ag a dteaghlach ar na dearcthaí, na luachanna agus na creidimh a bhíonn acu.

Tagann a lán de na daltaí as teaghlaigh neamhthraidisiúnta. Mar shampla, is féidir le teaghlaigh a bheith a bheith faoi cheannas tuismitheoirí atá pósta nó ar aontíos, daoine fásta atá i mbun tuismitheoireachta aonair ar chúiseanna éagsúla, tuismitheoirí comhghnéis, tuismitheoirí trasinscneacha (tuismitheoirí a bhfuil a bhféiniúlacht inscne difriúil ón inscne a sannadh dóibh nuair a rugadh iad bunaithe ar a ngnéas bitheolaíoch), nó leastuismitheoirí Is féidir leo a bheith ina dtuismitheoirí uchtála, altramais, sínte (caidrimh taobh amuigh de na tuismitheoirí agus de na leanaí a bheith i gceist), nó cumaisc (lánúin le meascán de leanaí, óna gcaidreamh reatha agus ó chaidrimh roimhe sin b'fhéidir. Is féidir le méideanna éagsúla leanaí ar aoiseanna éagsúla bheith i dteaghlaigh, nó gan aon leanaí a bheith iontu. Ní mór aitheantas agus dearbhú a thabhairt do gach struchtúr teaghlaigh.

Céim 1: Cad é Teaghlach?

Roinn an rang ina bheirteanna nó ina ghrúpaí beaga, agus fiafraigh dóibh:

- Cad a chiallaíonn an focal 'teaghlach' duitse?
- Cé mhéad struchtúr teaghlaigh a bhfuil tú in ann cuimhneamh orthu?

Glac le haiseolas na ndaltaí agus cláraigh é. Má bhíonn na freagraí teoranta, féach an dara halt de nóta an Mhúinteora.

Trí thagairt a dhéanamh de na focail ar tháinig na daltaí orthu chun cur síos thabhairt ar theaghlach, tabhair isteach an sainmhíniú seo a leanas: Ar a fheabhas, is éard é teaghlach ná grúpa daoine a thugann tacaíocht dá chéile, a thugann aire dá chéile, a bhfuil grá acu dá chéile agus a mbíonn cónaí orthu le chéile go minic, cé nach de shíor é.

Céim 2: Róil agus freagrachtaí i dteaghlach

Dáil amach an **Bhileog Oibre – Róil agus freagrachtaí i dteaghlach** agus, ag úsáid nóta an Mhúinteora, cuir in aithne leagan gairid de theoiric Maslow faoi ordlathas riachtanas an duine.

Iarr ar na daltaí an Bhileog Oibre a líonadh amach ina mbeirteanna. Iarr ar leath an ranga díriú ar ionchuir na leanaí i saol an teaghlaigh agus iarr ar an leath eile díriú ar ionchuir na dtuismitheoirí / caomhnóirí i saol an teaghlaigh.

Glac aiseolas ón dá dhream agus iarr orthu aird a tharraingt ar aon rud a liostaigh siad atá difriúil ón bpéire roimhe seo.

Nóta an mhúinteora

Is éard atá i dteoiric Maslow faoi ordlathas riachtanas an duine ná samhail a mhol an síceolaí Abraham Maslow in 1943, ina n-áirítear riachtanais bhitheolaíocha agus fiseolaíocha, riachtanais sábháilteachta, riachtanais ghrá agus mhuintearais, riachtanais mheasa, agus riachtanais fhéin-achtála. Mhol Maslow go raibh an treallús chun na riachtanais sin a bhaint amach ag cur an spreagadh ar fáil don iompraíocht daonna, agus go gcaithfear freastal ar na riachtanais is bunúsaí ar dtús sula bhféadfar daoine a spreagadh chun dul sa tóir ar riachtanais atá ar leibhéal níos airde.

Pointí plé atá molta

- Dar leatsa, cad iad na hionchuir is tábhachtaí atá tuismitheoirí / caomhnóirí in ann a dhéanamh? (Grá agus cion, bia, áit chónaithe, rialacha agus teorainneacha, tacaíocht agus spreagadh, deiseanna chun scileanna a fhorbairt agus éirí neamhspleách.)
- Dar leatsa, cad iad na hionchuir is tábhachtaí atá leanaí in ann a dhéanamh? (grá agus cion, cúnamh a thabhairt timpeall an tí, meas a bheith acu ar an teach agus ar a bhfuil istigh ann, meas a léiriú ar na rialacha agus na teorainneacha, deiseanna a thapú chun scileanna a fhoghlaim agus éirí neamhspleách.)
- Cad a d’fhoghlaim tú faoi theaghlaigh ón ngníomhaíocht seo? (Cé go bhfuil a lán struchtúir teaghlaigh ann, bíonn cosúlacht idir na teaghlaigh sa mhéid is gur grúpa daoine iad ar cheart dóibh grá agus tacaíocht a thabhairt dá chéile.)
- Cé na cásanna ina bhféadfadh níos mó freagrachtaí a bheith ar dhaoine óga ná mar a bheifí ag súil leis de ghnáth? (D’fhéadfadh a dtuismitheoirí a bheith tinn, as láthair, nó ceangaltais shuntasacha eile a bheith orthu i dtaca le hobair nó a bheith ag tabhairt aire do bhaill eile den teaghlach. Sna teaghlaigh sin, d’fhéadfadh breis freagrachtaí a bheith ar na daoine óga, ar nós a bheith ag tabhairt aire do shiblíní, ag cócaireacht agus ag tabhairt aire dóibh féin. Cé gur féidir le breis freagrachtaí strus agus brú a chur ar shaol duine óig, is féidir leis cabhair a thabhairt freisin d’fhorbairt acmhainneachta agus neamhspleáchais. Nuair a bhíonn an leibhéal freagrachta míchuí d’aois an duine óig, d’fhéadfadh sé sin a bheith ina chúis imní do na húdaráis.)

Bileog Oibre – Róil agus freagrachtaí i dteaghlach

Tabhair dhá shampla i ngach leibhéal faoin mbealach ar féidir le tuismitheoirí nó leanaí ionchur a dhéanamh chun cloí le riachtanais a chéile agus le riachtanais an teaghlaigh mar iomlán.

	Ionchuir na dtuismitheoirí / na gcaomhnóirí	Ionchuir na leanaí
Riachtanais fhisiciúla Bia, uisce, scíth, sláinte		
Riachtanais shlándála Baile, cobhsaíocht		
Riachtanais shóisialta Grá a fháil, muintearas, ionchuimsiú		
Riachtanais mhothúchánacha Féinmheas agus aitheantas		
Riachtanais chruthaitheacha Forbairt suimeanna agus tallanna		

Nóta an mhúinteora

Aonad is ea an teaghlach ar cheart do gach duine ionchur a bheith acu ann. Ach é sin ráite, bíonn cásanna ann ina gcuirtear ualaí míchuí ar na leanaí. Má thugann tú cás den chineál sin faoi deara, ní mór é a fhágáil faoi chúram an chórais chosanta leanaí taobh istigh den scoil agus beidh siadsan in ann cuidiú leis na daoine óga chun rochtain a fháil ar na tacaíochtaí cuí.

Seo gearrthóg físe ó AMAZE.org, a léiríonn struchtúir éagsúla teaghlaigh agus is féidir é a úsáid chun an fhoghlaim ón ngníomhaíocht seo a chomhdhlúthú. (Fad: 2 nóiméad, 52 shoicind).

https://www.youtube.com/watch?v=hpCyiyNqzlE

Céim 3: Gníomhaíocht baile

Iarr ar gach dalta pictiúr dá dteaghlach a tharraingt, ag taispeáint ionchuir amháin a dhéanann an dalta seo san aonad teaghlaigh ina iomláine.

Spreag na daltaí chun deiseanna a fháil chun aird agus buíochas a thabhairt do bhaill den teaghlach mar gheall ar a n-ionchuir, agus na heachtraí sin a chlárú ina ndialanna.

Gníomhaíocht 6 – Ceangail Shláintiúla Chaidrimh (TF 3.2)

Sa ghníomhaíocht seo, cuirtear na daltaí in aithne d’analach an chuntais bhainc chun fiosrú a dhéanamh faoin mbealach a bhfuil taiscí leanúnacha isteach i ‘gcuntas caidrimh’ in ann caipiteal a chur ar fáil as a bhféadfar aistarraingtí riachtanacha a dhéanamh. Má bhíonn dóthain caipitil curtha isteach ag gach duine sa chuntas, is beag tionchair a bheidh ag aistarraingt aonair a dhéanfar ó am go ham. Ach é sin ráite, má bhíonn duine amháin sa chaidreamh ag déanamh fhormhór na dtaiscí agus an duine eile ag déanamh formhór na n-aistarraingtí, ansin níl an caidreamh cothrom, is lú an seans atá ann go mbeidh sé inmharthana, agus d’fhéadfadh sé a bheith míshláintiúil.

Céim 1: Caidrimh shláintiúla

Taispeáin an ghearrthóg físe ghearr seo ó AMAZE.org a léiríonn na saintréithe de chaidreamh sláintiúil. Pléigh an teachtaireacht atá ann. (Fad: 2 nóiméad, 15 shoicind).

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

Céim 2: Cairdeas Alex agus Sam

Teilg an scéal faoi **Chairdeas Alex agus Sam** ar an gclár bán agus léigh os ard é, agus iarr ar na daltaí a léiriú cén áit sa scéal a bhfuil aistarraing nó taisce á dhéanamh, agus cúis a thabhairt le gach freagra.

Nóta an mhúinteora

Chun go mbeadh níos mó tionchair ag an ngníomhaíocht seo, déan iarracht é a dhéanamh fisiúil. Bíodh soláthar d’earraí agat ar dhá dhath éagsúla, m.sh. liathróidí ping pang, peigeanna, srl. Sann ceann de na dathanna sin le gach carachtar, líon crúsca go dtína leath leis an méid céanna rudaí, geall leis, mar léiriú ar an gcuntas caidrimh ata ag Alex agus Sam go dtí seo. De réir mar a théann an scéal ar aghaidh, beifear in ann rudaí a chur isteach sa chrúsca nó a bhaint amach as ag brath ag chinneadh an ranga.

Bileog Oibre – Cairdeas Alex agus Sam

Tá Alex agus Sam ina gcairde ó bhí siad sa bhunscoil. Is minic leo a bheith ag comhrá agus ag gáire faoi rudaí a tharla nuair a bhí siad beag. Tá Sam an-mhuiníneach go sóisialta agus i measc na rudaí ar fad a choinníonn an cairdeas ag imeacht tá an meas atá ag Alex ar an gcaoi ar áirigh Sam é i measc a chairde féin i gcónaí, agus tá meas ag Sam ar an gcaoi a bhfuil siad in ann rudaí a inseacht dá chéile nach n-inseoidís don duine eile.

Cé go bhfuil suimeanna den chineál céanna ag Alex agus Sam, tá suimeanna acu araon freisin atá neamhspleách ar a chéile. Is iondúil go gcaitheann Alex a amanna lóin ag iomaíocht sa Chumann Fichille, agus tugann Sam a chuid ama do shiopa na scoile cúpla uair sa tseachtain.

Imreoirí cispheile paiseanta atá iontu beirt. Cúpla seachtain ó shin, fuair Alex áit ar fhoireann na scoile ach ní bhfuair Sam. Rinne Alex iarracht labhairt le Sam faoi ach níor thug Sam aon aird ar a iarrachtaí, ag rá nach aon scéal mór a bhí ann. Ina dhiaidh sin, ní cosúil go mbíodh Sam thart rómhinic agus shocraigh Alex nach eisean a dhéanfadh iarracht an chéad teagmháil a dhéanamh mar go raibh amhras air go raibh Sam éadmhar.

Aréir, bhí Sam sa bhaile agus é ag aireachtáil cráite. Bhí rudaí deacair sa bhaile le tamall anuas agus a post caillte ag mam. Bhí a fhios ag Sam gur rud suarach a bhí ina fhrithghníomhú d'fhógairt na foirne cispheile. Chuir Sam téacs chuig Alex, "tá brón orm go raibh mé i mo phleidhce" agus bhí áthas an domhain air nuair a fuair sé nóta ar ais ar an toirt, "mise freisin; an bhfuil tú ag dul chuig an halla spóirt?"

Cairdeas Alex agus Sam

Bileog freagraí don mhúinteoir

Tá Alex agus Sam ina gcairde ó bhí siad sa bhunscoil. Is minic leo a bheith ag comhrá agus ag gáire faoi rudaí a tharla nuair a bhí siad beag (**taisce – stair dhearfach chomhroinnte**). Tá Sam an-mhuiníneach go sóisialta agus i measc na rudaí ar fad a choinníonn an cairdeas ag imeacht tá an meas atá ag Alex ar an gcaoi ar áirigh Sam é i measc a chairde féin i gcónaí, agus tá meas ag Sam ar an gcaoi a bhfuil siad in ann rudaí a inseacht dá chéile nach n-inseoidís don duine eile (**taisce – tá cáilíochtaí acu araon atá luachmhar don duine eile sa chairdeas**).

Cé go bhfuil suimeanna den chineál céanna ag Alex agus Sam, tá suimeanna acu araon freisin atá neamhspleách ar a chéile. Is iondúil go gcaitheann Alex a amanna lóin ag iomaíocht sa Chumann Fichille, agus tugann Sam a chuid ama do shiopa na scoile cúpla uair sa tseachtain (**taisce – suimeanna difriúla/ scaradh sláintiúil**).

Imreoirí cispheile paiseanta atá iontu beirt (**taisce – suimeanna comhroinnte**). Cúpla seachtain ó shin, fuair Alex áit ar fhoireann na scoile ach ní bhfuair Sam. Rinne Alex iarracht labhairt le Sam faoi sin (**taisce – ag iarradh teagmháil a dhéanamh faoi chás deacair**), ach rinne Sam neamhshuim de na hiarrachtaí, ag rá nach aon scéal mór a bhí ann (**aistarraingt – dhiúltaigh sé páirt a ghlacadh**). Ina dhiaidh sin, ní cosúil go mbíodh Sam thart rómhinic agus shocraigh Alex nach eisean a dhéanfadh iarracht an chéad teagmháil a dhéanamh mar go raibh amhras air go raibh Sam éadmhar (**aistarraingt – ghníomhaigh sé ar an rud a cheap sé a bhí Sam a dhéanamh**).

Aréir, bhí Sam sa bhaile agus é ag aireachtáil cráite. Bhí rudaí sách crua sa bhaile le tamall anuas agus a post caillte ag mam. Bhí a fhios ag Sam go raibh a fhrithghníomhú d'fhógairt na foirne cispheile suarach (**taisce – ag admháil a ghortú féin in áit a bheith ag cur an mhilleáin ar Alex**). Chuir Sam téacs chuig Alex, "tá brón orm go raibh mé i mo phleidhce" (**taisce – teagmháil**) agus bhí áthas an domhain air nuair a fuair sé nóta ar ais ar an toirt, "mise freisin; an bhfuil tú ag dul chuig an halla spóirt?" (**taisce – freagairt dhearfach chómhalartach**).

Pointí plé atá molta

- Cad a d'fhéadfadh a bheith déanta go difriúil ag na cairde chun stop a chur leis an gcás fáil níos measa? *(Is í an chumarsáid an chloch cúinne a bhíonn i ngach caidreamh sláintiúil. Chun cosc a chur leis an gcás seo tarlú sa chéad áit, d'fhéadfadh Sam inseacht do chara leis faoin mbealach a raibh siad ag aireachtáil. Mar dhlúthchara, d'fhéadfadh tacaíocht a bheith tugtha ag Alex do Sam nuair ba ghá.)*
- An mbíonn sé sláintiúil riamh deireadh a chur le caidreamh? *(Tá roinnt cúinsí ann ina bhféadfadh sé a bheith níos fearr deireadh a chur le caidreamh. Mar shampla, má bhíonn athrú tagtha ar do chuid mothuithe don duine eile, mura n-airíonn tú go maith fút féin a thuilleadh de bharr an chaidrimh, mura n-airíonn tú go maith a thuilleadh faoin duine eile, mura bhfuil iontaoibh agat as an duine eile nó mura bhfuil iontaoibh ag an té sin asatsa, nó má airíonn tú srianta nó i mbaol, ansin b'fhéidir gur bhfearr deireadh a chur leis an gcaidreamh.*
- Cad a d'fhéadfadh cuidiú le caidreamh míshláintiúil a fheabhsú? *(Cumarsáid idir beirt daoine an eochair chun a fháil amach céard tá ag dul contráilte i gcaidreamh. Sin í an chéad chéim chun feabhas a chur chaidreamh míshláintiúil.)*
- Rud an-normálta do chaidrimh a bheith corrach ag amanna difriúla. Cén fáth a d'fhéadfadh a bheith leis sin? *(B'fhéidir go bhfuil duine amháin sa chaidreamh ag dul trí thrioblóid a bhfuil breis tacaíochta ag teastáil ina leith. D'fhéadfadh sé sin maireachtáil ar feadh uaireanta, laethanta nó seachtainí, ach nuair a bhíonn caidreamh as cor ar feadh tréimhse fada is féidir leis sin luí ar an gcaidreamh. Ní rud maith é do cheachtar duine i gcaidreamh más duine amháin acu a bhíonn ag tabhairt i gcónaí agus an duine eile ag glacadh.*
- Cé na cáilíochtaí agus na saintréithe atá léirithe anseo atá in ann caidreamh láidir, sláintiúil a chothú?
- Cad a d'fhoghlaim tú ón ngníomhaíocht seo?

Céim 3: Gníomhaíocht baile

Déan machnamh ar charachtair as seó teilifíse a bhfuil tú ag breathnú air, nó as leabhar atá tú a leamh, ina bhfuil an chuma ar an scéal go bhfuil cairdeas nó caidreamh rómánsúil as alt. Smaoinigh siar ar an rud a chuireann as alt é. Cén chomhairle a chuirfeá ar na carachtair sin?

Gníomhaíocht 7 – Caidrimh shláintiúla a choinneáil (TFanna: 3.1, 3.2, 3.5)

Sa ghníomhaíocht seo, déanann na daltaí measúnú ar na hiompraíochta deacra éagsúla a d'fhéadfadh a theacht chun cinn i gcaidreamh (cairdis nó caidrimh rómánsúla). Tugtar eolas faoin gcoincheap de chumhacht mhíchothrom taobh istigh de chaidreamh agus faoin gcoincheap de thoiliú. Beidh deis ag an rang freisin a theacht ar na hiompraíochtaí agus na luachanna atá tábhachtach chun caidrimh shláintiúla a choinneáil slán, mar aon leis na hiompraíochtaí a dhéanann caidrimh míchothrom agus míshláintiúil.

Céim 1: Tobsmaointeoireacht

Roinn an rang ina bheirteanna nó ina ghrúpaí beaga, agus fiafraigh de na daltaí:

- Cad iad cuid de na hiompraíochta diúltacha a bhíonn i gcaidrimh?

Cláraigh a n-aiseolas. Ar na hiompraíochtaí diúltacha a d'fhéadfadh a bheith taobh istigh de chaidreamh tá míchineáltas, a bheith tostach le duine, gan a bheith ag cur in iúl do dhuine cad tá ag cur as duit, a bheith taircaisneach agus a bheith éadmhar.

Céim 2: Cás-staidéir

Roinn suas an rang ina ghrúpaí beaga agus tabhair cás-staidéar do gach grúpa as **Bileog Oibre 1 – Caidrimh shláintiúla a choinneáil - cártaí cás-staidéir**. Iarr ar na grúpaí a gcás-staidéir a phlé agus na ceisteanna a fhreagairt.

Glac aiseolas ó gach grúpa agus spreag plé faoi na bealaí is cuí chun déileáil le gach cás-staidéar.

Agus na daltaí fós ina ngrúpaí, dáil amach **Bileog Oibre 2 - 'Luachanna ar iarradh'** agus iarr ar na daltaí measúnú a dhéanamh ar na luachanna atá ar iarradh, dar leo, as an gcás-staidéar atá acu. Nuair a bheidh tú ag glacadh aiseolais ó gach grúpa. b'fhéidir gur mhian leat cuireadh a thabhairt do gach ball den rang ionchur a dhéanamh, mar gur féidir leis sin plé níos saibhre a chruthú.

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

Daniel agus Raj

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

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

Lee agus Sam

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

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

Zara agus Jules

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

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

Harry agus Mo

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

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

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

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

Bileog Oibre 2 – Luachanna ar iarradh

Déan measúnú ar gach cás-staidéar ar chlé agus ansin nasc gach ceann acu leis na luachanna áirithe a cheapann tú atá ar iarradh sa chaidreamh.

	Cineáltas
	Meas
Daniel agus Raj	Trust
Lee agus Sam	Macántacht
Zara agus Jules	Foighid
Jamie agus Kai	Comhréiteach
Jordan agus Chris	Tuiscint
Harry agus Mo	Iontaofacht
	Inghlacthacht
	Maithiúnas
	Tuiscint
	Comhbhá

Nóta an mhúinteora

Is féidir leis na daltaí a mbrí féin a bhaint as na cás-staidéir atá curtha i láthair. Is í feidhm na gcás-staidéar seo ná cead a thabhairt don rang plé a dhéanamh faoi na deacrachtaí agus faoin mbealach ar cheart déileáil leo.
Nuair a bheidh tú ag glacadh aiseolais faoi na cás-staidéir sin – agus leis an rang a spreagadh chun nádúr coimpléascach na gcaidreamh éagsúil a phróiseáil – b'fhéidir gur mhian leat ceist a chur an mbeadh aon difríocht sa chomhairle a bheadh tugtha ag na daltaí ina gcás-staidéar dá mbeadh an bheirt sa chás-staidéar i gcaidreamh rómánsúil, nach mbeidís i gcaidreamh rómánsúil nó dá mba beirt aonghnéasach a bheadh iontu.

Ina lán cásanna, bíonn na saintréithe de chairdeas sláintiúil ar aon dul leo sin do chaidreamh sláintiúil rómánsúil, beag beann ar inscne ná ar chlaonadh gnéasach na beirte a bhíonn i gceist. Má dhéanann na daltaí argóint ar son caighdeán níos ísle d'iompraíocht inghlactha a bheith i gcaidreamh rómánsúil ná mar a bheadh i gcairdeas, caithfear é sin a cheistiú, mar go léiríonn sé inghlacthacht le cothromaíoch neamhionann i gcaidrimh rómánsúla.

Tá sé tábhachtach go dtabharfaí am do na daltaí chun plé a dhéanamh faoin gceist, 'Cé eile a d'fhéadfadh cabhair a thabhairt?', agus go gcuirfí na féidearthachtaí ar fad san áireamh: tuismitheoirí, seantuismitheoirí, siblíní, múinteoirí, cairde, gaolta eile, agus seirbhísí tacaíochta.

Pointí plé atá molta

- Cén fáth, dar leat, a mbíonn an chumarsáid ina luach tábhachtach i gcaidreamh?
  - Cuir an cheist thuas in athuair, ag cur luach eile isteach in áit 'cumarsáid (m.sh. meas, iontaoibh, macántacht, foighid, cineáltas, tuiscint, iontaofacht, glacadh, maithiúnas, cineáltas, comhbhá).
- An gceapann tú go bhfuil sé éasca a aithint go bhfuil caidreamh míshláintiúil?
- Anois, agus deis faighte agat machnamh a dhéanamh ar na hionchuir a bhíonn ag luachanna, cáilíochtaí agus iompraíochtaí i gcomhdhéanamh caidrimh shláintiúil, a féidir leat cáilíocht nó iompraíocht amháin a roghnú mar cheann ba mhaith leat a fhorbairt níos mó ionat féin chun do chaidrimh le daoine eile a fheabhsú (m.sh. a bheith go maith ag éisteacht)?

Céim 3: Gníomhaíocht baile

Iarr ar an rang cleachtadh a dhéanamh don tseachtain atá amach rompu ar an gcáilíocht nó an iompraíocht ba mhaith leo a fhorbairt níos fearr iontu féin chun a gcaidrimh a fheabhsú, agus ansin an dul chun cinn a nótáil ina ndialanna.

Gníomhaíocht 8 – Athruithe le linn caithreachais (TF 1.3)

Sa ghníomhaíocht seo, déanann na daltaí athbhreithniú ar na hathruithe fisiciúla, mothúchánacha agus sóisialta a tharlaíonn le linn na hógántachta agus an chaithreachais, agus meabhraítear dóibh go bhfuil gach duine difriúil agus go bhforbraíonn siad ar a luas féin.

Nóta an mhúinteora

Is féidir leis an ógántacht a bheith ina ham gliondair agus fiosrachta chomh maith le bheith ina ham ina dtarlaíonn athruithe móra. I rith na gníomhaíochta seo, is féidir leat na daltaí a chur ar a suaimhneas faoi na nithe seo:

- Tá réimse leathan de ghnáthfhorbairt chaithreachais ann agus forbraíonn daoine ag a luas féin.
- Géineolaíocht is mó a dheimhníonn an airde agus an chuma coirp a bhíonn ag daoine ar deireadh thiar. Ach é sin réite, má itear tú go maith agus má dhéantar aclaíocht chuí cuideoidh sé chun sláinte fhisiciúil agus forbairt mheabhrach a chur chun cinn.
- Is féidir leo labhairt lena dtuismitheoirí agus le daoine fásta iontaofa eile faoi na hathruithe sin.

Nóta an mhúinteora

Mura bhfuil na hathruithe bunúsach caithreachais, míostrú agus an bealach lena láimhsiú san áireamh, clúdaithe ag na dalta atá sa rang ní mór am a chaitheamh leis an ábhar sin agus úsáid á bhaint as an bhfíseán agus an leabhrán, Aistear na nÓg.

Céim 1: Tobsmaointeoireacht

Fiafraigh den rang cad tá i gceist le ‘caithreachas’. Tar éis cúpla nóiméad a chaitheamh leis an bplé, fiafraigh dóibh cad is brí le ‘ógántacht’. Déan plé faoi aon dúbláil ón aiseolas atá tugtha faoin dá fhocal agus ansin léigh na sainithe thíos don rang:

Caithreachas a thugtar ar an gcéim den fhorbairt fhisiciúil ina n-athraíonn corp an linbh go dtí corp duine fásta.

Ógántacht is ea an tréimhse forbartha idir thús an chaithreachais go dtí tús aoise duine óig fhásta.

Céim 2: Athruithe le linn caithreachais

Sa ghníomhaíocht seo, fiafraítear de na daltaí an féidir leo cuimhneamh ar na hathruithe is dócha a tharlóidh do dhaoine óga i rith na hógántachta. Roinn suas an rang ina ghrúpaí de cheathrar. Tabhair leathanach mór glan do gach grúpa. Iarr orthu ceithre chearnóg a tharraingt ar an leathanach agus tabhair na ceannteidil atá taispeánta thíos do gach cearnóg.

Athruithe i ...	
Colainneacha fireanna	Colainneacha baineanna
Smaointeoireacht agus mothú	Caidrimh

Tabhair dóthain ama do na daltaí chun aon athruithe atá siad in ann a thabhairt chun cuimhne agus a oireann do gach ceannteideal a scríobh síos.

Iarr ar gach grúpa aiseolas a thabhairt faoi cheannteideal áirithe amháin. Nuair a bheidh siad críochnaithe, fiafraí de na grúpaí eile an bhfuil aon rud difriúil acusan ar a leathanaigh le comhroinnt leis an rang. Tá a lán téarmaí eile ann a bhféadfadh gá a bheith le tuilleadh mínithe orthu – ar nós seadadh, míostrú, srl. Chun sainmhínithe oiriúnach don óige a fháil ar na téarmaí sin, féach an leabhrán Aistear na nÓg a bheidh tú in ann a íoslódáil ó http://www.healthpromotion.ie/health/inner/busy_bodies

Taispeáin an **Bhileog Oibre – Seicliosta de na hathruithe san ógántacht agus sa chaithreachas** ar an gclár bán (nó mar mhalairt, tabhair bileog oibre do gach dalta). Tabhair cúpla nóiméad dóibh chun léamh tríd an liosta agus é a chur i gcomparáid leis an méid a bhí scríofa acu ina ngrúpaí.

Pointí plé atá molta

- An raibh sé deacair an tasc seo a dhéanamh? An raibh cuid de na freagraí níos soiléire ná cinn eile? (Is iondúil go mbíonn na hathruithe fisiciúla níos soiléire ná smaointe agus mothuithe.)
- Cad é an chuid is deacra a d'fhéadfadh a bheith i gceist leis an gcaithreachas, dar leat? (m.sh. Daoine óga ag dul tríd an gcaithreachas ag ráta atá difriúil óna gcairde.)
- Roghnaigh roinnt ráiteas go randamach as an seicliosta agus spreag na daltaí chun iad a phlé.
- Iarr ar na daltaí liosta a dhéanamh de thrí áit nó de thriúr daoine a bhféadfaidís ceisteanna a chur orthu nó ábhair imní a léiriú dóibh faoi rud éigin atá ag tarlú dóibh le linn an chaithreachais nó na hógántachta. Scríobh a n-aiseolas ar an gclár bán. Spreag iad freisin chun smaoineamh ar shuíomhanna gréasáin agus áirigh aon seirbhísí scoile a bheidh siad in ann a fháil.

Céim 3: Gníomhaíocht baile

Iarr ar na daltaí na nithe seo a leanas a scríobh ina n-irisleabhair:

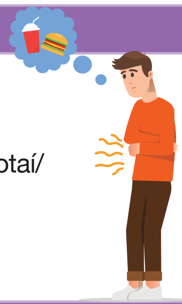
- Rud amháin atá go maith domsa faoi bheith i m'ógánach
- Rud amháin atá deacair domsa faoi bheith i m'ógánach
- Trí áit / triúr daoine a bhféadfainn dul chucu chun cabhair a fháil má bhíonn ceist nó fadhb agam.

Bileog Oibre – Seicliosta de na hathruithe san ógántacht agus sa chaithreachas

Áirithe sa liosta thíos tá cuid de na hathruithe fisiciúla a bhíonn coitianta i rith an chaithreachais agus na hógántachta, mar aon le hathruithe sa bhealach a smaoiníonn agus a mothaíonn ógánaigh, agus na hathruithe sa bhealach a mbuaileann siad agus a n-idirghníomhaíonn siad le daoine eile.

Ní hé an taithí céanna a bhíonn gach duine ar an gcaithreachas agus ar an ógántacht, mar sin ní hé an bealach céanna a ngníomhóidh siad do na hathruithe go léir atá liostaithe.

Athruithe fisiciúla



Coitianta do gach duine

- Ráigeanna fáis (ag ardú)
- Gruaig ag fás ar do chosa, faoi d'ascaillí agus thart ar na baill ghiniúna
- Is féidir leis an ngruaig agus leis an gcraiceann fáil níos olúla (d'fhéadfadh spotaí/ aicne a theacht chun cinn)
- Forbraíonn faireoga allais agus tagann boladh ar an allas
- D'fhéadfadh níos mó ocrais a bheith ort
- Colainneacha baineanna   Colainneacha fireanna

Colainneacha baineanna

- Faightear míostrú (fuil mhíosa)
- Tagann sileadh saghas geal as an bhfaighin le linn an timthrialla míosta
- Tosaíonn an t-ubhsceitheadh (scaoiltear uibheacha as na hubhagáin)
- Leathnaíonn na corróga amach
- Forbraíonn na cíocha

Colainneacha fireanna

- Faigheann an glór níos doimhne
- Tagann gruaig ar an éadan
- Leathnaíonn na guaillí amach
- Tagann adharc ar dhuine gan aon chúis fhollasach
- Tosaítear ag déanamh speirme
- Bíonn brionglóidí fliucha ag duine (seadadh le linn codlata)

Athruithe smaointeoireachta agus mothaithe

- D'fhéadfadh smaointe agus mothuithe gnéasacha a bheith agat
- Is féidir a bheith ag aireachtáil cúthaileach faoin gcuma atá ort
- D'fhéadfaí níos mó suime a léiriú i nglacaireacht
- Faigheann an glór níos doimhne
- Tagann gruaig ar an éadan
- Leathnaíonn na guaillí amach
- Tagann adharc ar dhuine gan aon chúis fhollasach
- Tosaítear ag déanamh speirme
- Bíonn brionglóidí fliucha ag duine (seadadh le linn codlata)
- D'fhéadfá nithe a aireachtáil go han-dian (guagacht giúmair a aireachtáil)
- D'fhéadfadh fonn a bheith orthu nithe nua a thriail
- B'fhéidir go mbeadh níos mó argóintí acu lena dtuismitheoirí
- B'fhéidir go mbeadh imní orthu go bhfuil daoine eile ag caint fúthu
- B'fhéidir go mbeadh siad ag iarradh breis neamhspleáchais óna dtuismitheoirí
- B'fhéidir go mbeadh níos mó suime acu i gcúinsí sóisialta (m.sh. gnéasachas, ciníochas, easpa dídine, srl.)
- D'fhéadfaidís a bheith beagán místuama
- B'fhéidir go mbeidís ag smaoineamh níos mó faoi cé hiad féin sa saol
- Is féidir leo a bheith níos mí-eagraithe agus dearmadach
- B'fhéidir go mbeidís in ann argóint níos soiléire a dhéanamh faoi thuairimí
- B'fhéidir go mbeidís in ann níos mó fadhbanna a réiteach dóibh féin

Caidreamh agus athruithe sóisialta

- Bíonn formhór na n-ógánach ag iarradh go mbeadh níos mó neamhspleáchais acu óna dtuismitheoirí ná mar a bhí acu agus iad ina leanaí
- Is iondúil go mbíonn cairdis níos tábhachtaí ná mar a bhí roimhe seo
- B'fhéidir go mbeidh siad ag caitheamh níos lú ama lena dtuismitheoirí agus a dteaghlach
- B'fhéidir go n-athróidís a ngrúpaí cairdis bunaithe ar shuimeanna nua
- B'fhéidir go gcaithfidís níos mó ama le cairde, agus a saol sóisialta féin a eagrú seachas na tuismitheoirí a bheith páirteach ann
- B'fhéidir go dtosófaí caidreamh rómánsúil nua
- B'fhéidir go dtriailfí bealaí nua gléasta, caithimh aimsire nua, srl.

Gníomhaíocht 8 – Atáirgeadh daonna – Turas na huibhe agus na speirme (TF 3.6)

An chuspóir atá leis an ngníomhaíocht seo ná go mbeadh tuiscint iomlán ag na daltaí ar an mbealach a oibríonn na córais atáirgthe baineanna agus fireanna. Foghlaimeoidh na daltaí na hainmneacha cearta ar na baill atáirgthe agus ghnéasacha, mar aon leis an gcur síos agus an ról atá ag na baill éagsúla, agus forbróidh siad tuiscint faoin mbealach a tharlaíonn giniúint.

Nóta an mhúinteora

B'fhéidir go dtógfadh an ghníomhaíocht seo dhá thréimhse ranga, ag brath ar fhad na ranganna, an t-eolas a bheidh ag na daltaí roimh ré, agus luas foghlama na ndaltaí.

Tá sé tábhachta go mbreathnófá ar gach ábhar físe roimh ré chun a chinntiú go mbeidh tú ar an eolas faoin ábhar agus go bhfuil an t-ábhar ag cloí le riachtanais na ndaltaí agus go bhfuil sé ar aon dul le polasaí RSE do scoile.

Moltar go dtabharfadh na múinteoirí aird ar leith do bhaill ghiniúna seachtracha na mban, mar gur minic a bhíonn a lán mearbhaill agus mífhaisnéis ann faoin lipéadú ceart do na baill sin.

Céim 1: An córas atáirgthe

Roinn an rang ina ghrúpaí ina mbeidh triúr nó ceathrar ar a laghad.

Tabhair **Bileog Oibre 1 – An córas atáirgthe baineann** do leath den rang agus **Bileog Oibre 2 – An córas atáirgthe fireann** don leath eile.

Ceadaigh dóthain ama do na daltaí chun a mbileoga oibre a chríochnú, agus ansin iarr ar gach grúpa a bhfuil **Bileog Oibre 1 – An córas atáirgthe baineann** acu na bileoga a bhabhtáil le grúpa a bhfuil **Bileog Oibre 2 – An córas atáirgthe fireann** acu.

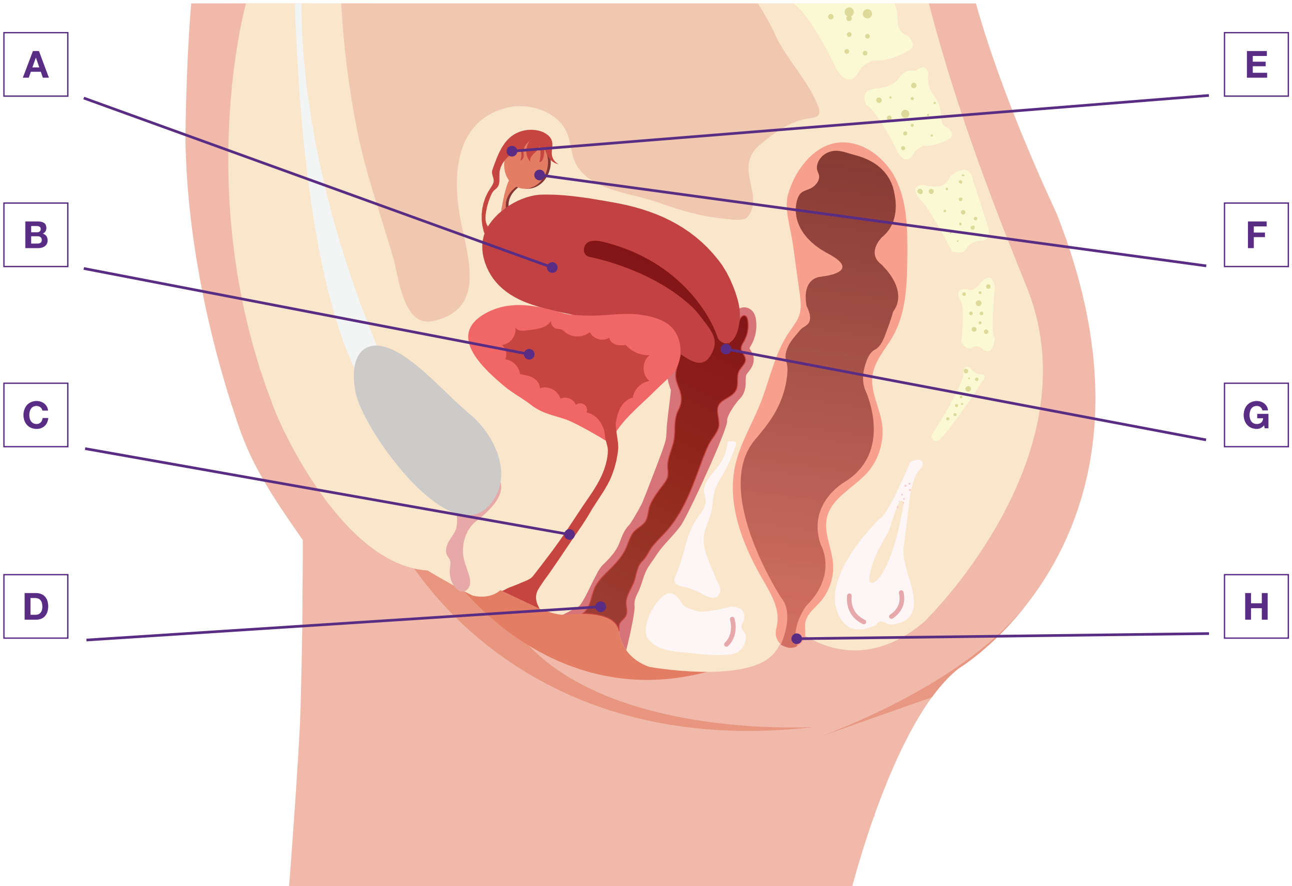
Iarr ar na grúpaí na freagraí atá doiciméadaithe a sheiceáil agus, ag úsáid pinn ar dhath eile, aon athruithe is gá, dar leo, a dhéanamh.

Ceadaigh do gach grúpa aiseolas a thabhairt faoi chuid de na freagraí. Dáil amach **Bileog Oibre 1 – An córas atáirgthe baineann** agus **Bileog Oibre 2 – An córas atáirgthe fireann** (nó teilg ar chlár bán iad) agus téigh tríd an eolas go gairid, ag úsáid nóta an Mhúinteora.

Bileog 1 – An córas atáirgthe baineann

Cuir lipéid sa léaráid thíos, ag úsáid na bhfocal atá curtha ar fáil.

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

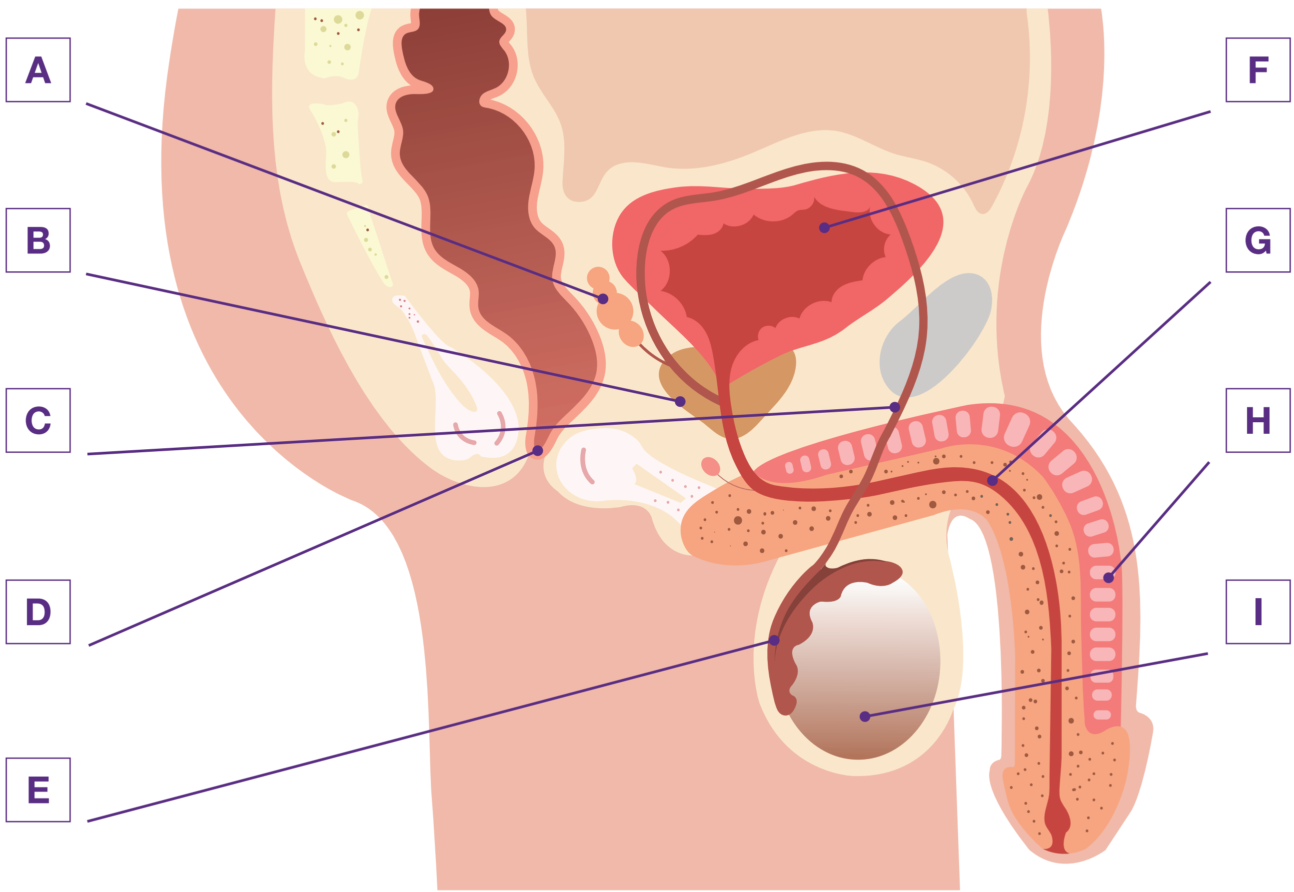


A.	**E.**
B.	**F.**
C.	**G.**
D.	**H.**

Bileog 2 – An córas atáirgthe fireann

Cuir lipéid sa léaráid thíos, ag úsáid na bhfocal atá curtha ar fáil.

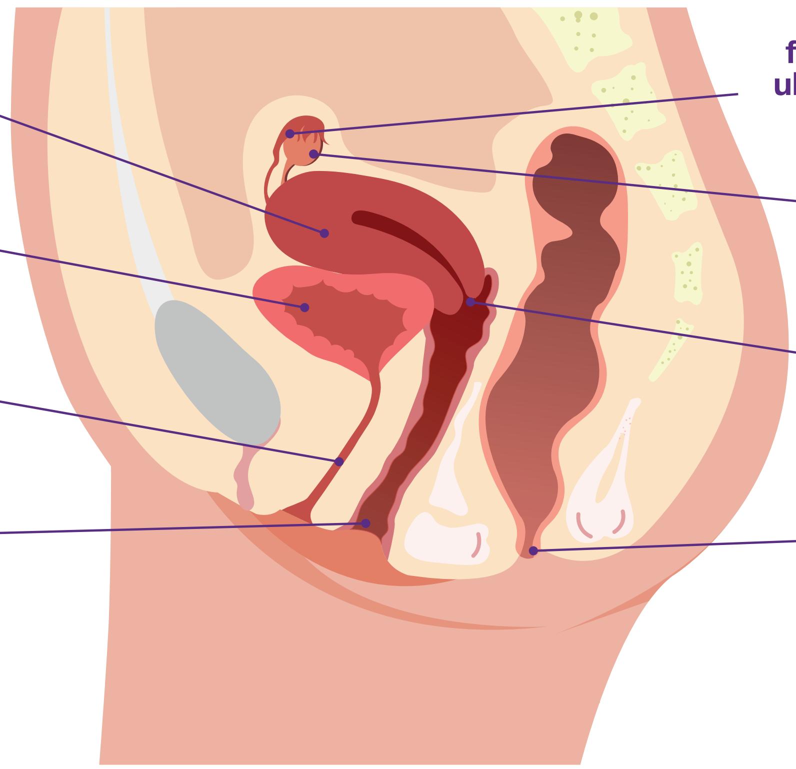
Úiréadra, Péineas, Uiríocha, Lamhnán, Faireog phróstatach, Saicín seamhain, Eipididimis, Vas deferens, Anas.

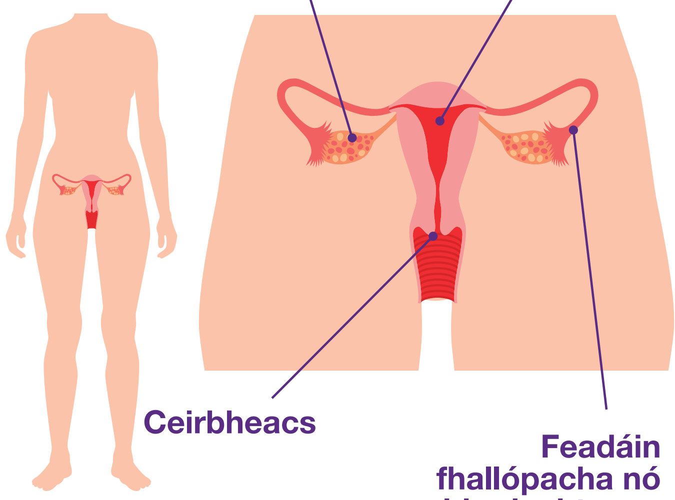


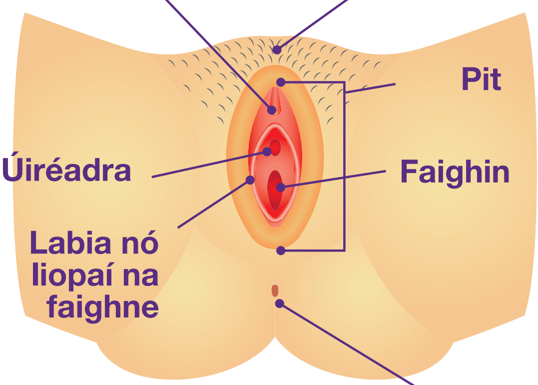
A.	F.
B.	G.
C.	H.
D.	I.
E.	

Bileog Eolais 1 – An córas atáirgthe baineann

Seo thíos íomhánna den chóras atáirgthe baineann.



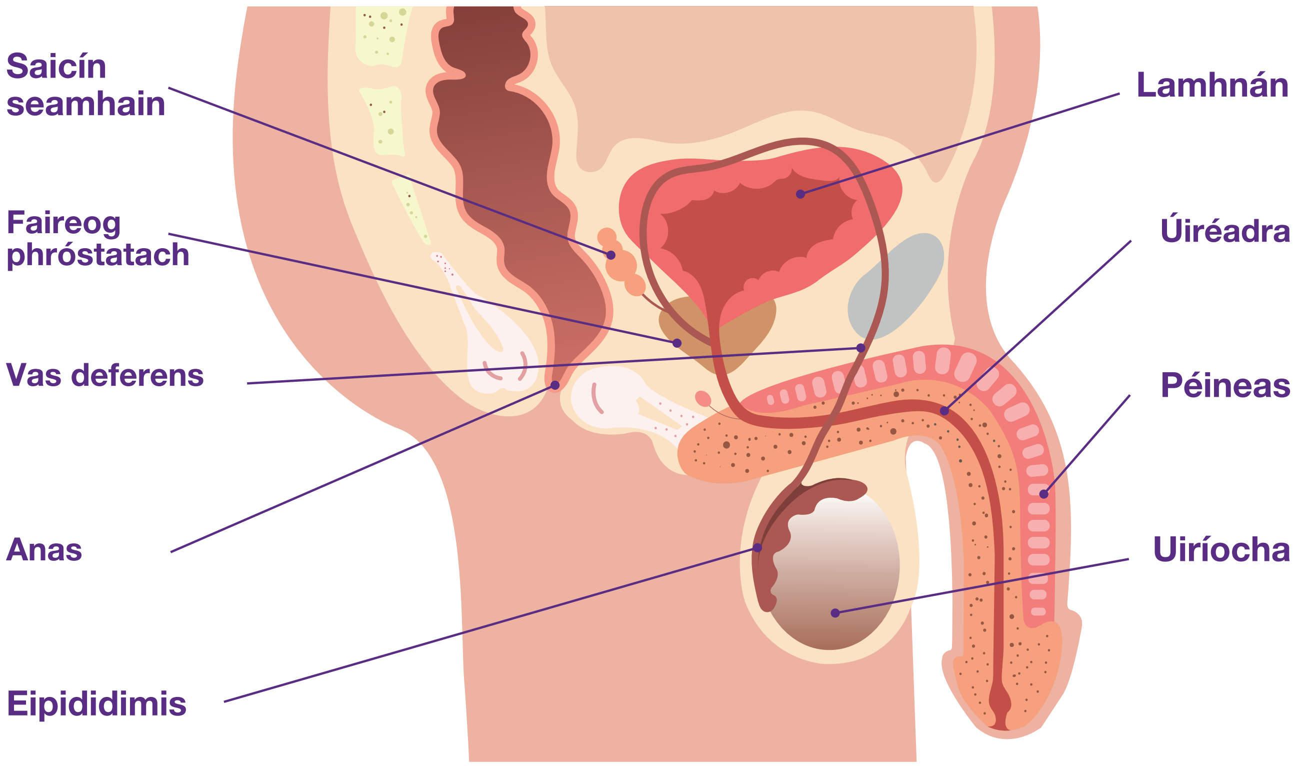


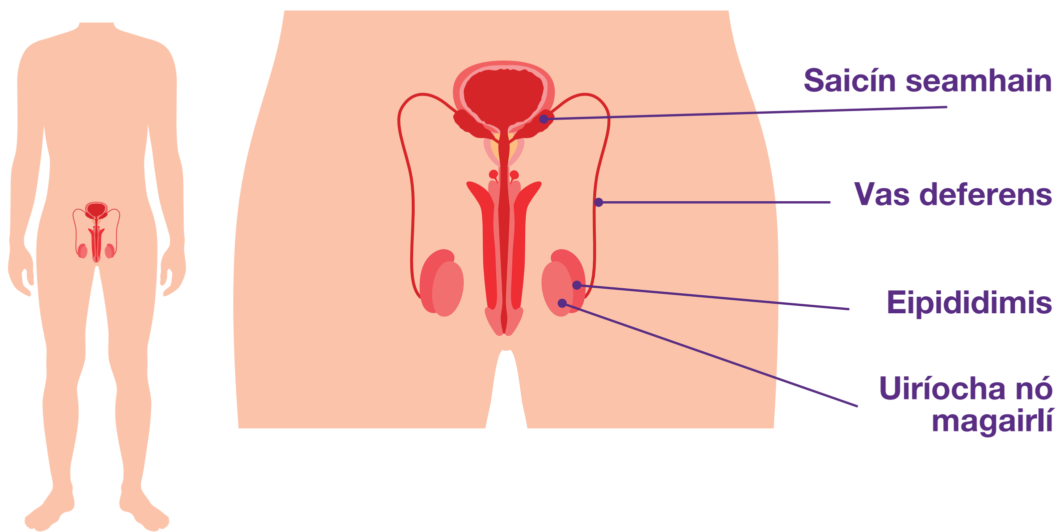


Bíonn na páirteanna sin sa cholainn bhaineann ach d’fhéadfadh cuma dhifriúil a bheith ar gach ceann acu. Is cuma cén chuma atá ort, tá sé normalach.

Bileog Eolais 2 – An córas atáirgthe fireann

Seo thíos íomhánna den chóras atáirgthe fireann.





Bíonn na páirteanna sin sa cholainn fhireann ach d'fhéadfadh cuma dhifriúil a bheith ar gach ceann acu. Is cuma cén chaoi a mbreathnaíonn tú, tá sé normalach.

Nóta an Mhúinteora – Na baill ghiniúna agus ghnéasacha fireanna agus baineanna mínithe

Baineannach	
Pit	An focal iomlán do na baill ghiniúna sheachtracha bhaineanna. Is iad na Labia istigh agus amuigh na fillteáin den chraiceann taobh istigh den labia a thugann cosaint don oscailt chuig an bhfaighin.
Brillín	Sin orgán sna baill ghiniúna baineanna atá in ann a bheith ina bhfoinse de phléisiúr gnéasach. Bíonn an barr le feiceáil taobh istigh den bhrillín agus bíonn an chuid eile den orgán go hinmheánach.
Faighin	Feadán matánach a nascann an taobh amuigh den chorp leis an útaras (broinn). Sileann fuil míosta amach tríd an bhfaighin agus beirtear formhór na bpáistí tríd an bhfaighin.
Útaras	Orgán matánach a bhíonn an chóimhéid le piorra go hiondúil, ach tá sé in ann méadú chun féatas atá i mbun forbartha a choinneáil. Tugtar an t-inmheitriam ar líneáil an útarais.
Feadáin fhallópacha (x 2)	Feadáin a cheanglaíonn an t-útaras leis na hubhagáin. Seo é an áit a bhféadfadh speirm bualadh le hubh agus í a thoirchiú le linn di a bheith ag taisteal ó na hubhagáin go dtí an t-útaras.
Ubhagáin (x 2)	Bíonn dhá ubhagán i gceist, ceann ar gach taobh den útaras. Bíonn uibheacha iontu (ubháin). Tar éis an chaithreachais, scoiltear amach ubh amháin i rith gach timthriall míosta. Ubhsceitheadh a thugtar air sin. Má bhuaileann an ubh le speirm is féidir le toircheas tarlú. Lena chois sin, táirgíonn na hubhagáin na gnéas-hormóin éastraigin agus próigeistéarón.
Ceirbheacs	Seo é pasáiste caol nó ‘muineál’ an útarais, an áit a mbuaileann an t-útaras leis an bhfaighin.
Úiréadra	Seo é an feadán as a dtagann an fual amach as an gcorp.
Anas	Seo é an feadán as a dtagann an faecas (cac) amach as an gcorp.
Lamhnán	Seo é an ball ina ndéantar agus a stóráiltear an fual.
Fear	
Péineas	Tá sé sin comhdhéanta den fhréamh (an chuid is gaire den chorp), an seafta (an phríomhpháirt) agus an bhreall (an barr) a bhíonn clúdaithe ag an bhforchraiceann. Is féidir an forchraiceann a tharraingt siar go réidh le gur féidir an bhreall a ghlanadh. Baineann cuid de na daoine díobh an forchraiceann ar chúiseanna leighis nó reiligiúin. Tá oscailt ag barr an phéinis trínar féidir le fual agus seamhan imeacht as an gcorp (ach ní ag an am céanna é). Tá riar de néarchinn mhothálacha sa phéineas agus tá sé comhdhéanta d’fhíochán spúinsiúil a líonann d’fhuil le linn griogtha/sceitimíní gnéasach. Adharc a thugtar air sin.
Uiríocha / magairlí (x2)	Sin dhá fhaireog ubhchruthacha a dhéanann an hormón téististéarón, chomh maith le speirm. Sac is ea an cadairne (mála de chraiceann scaoilte) a bhíonn ar crochadh ag bun an phéinis agus is ann a bhíonn na huiríocha. Ceann de na cúraimí a bhíonn air sin ná teocht na n-uiríocha a rialú, mar sin is féidir leis crapadh nó scaoileadh chun na huiríocha a thabhairt níos gaire don chorp nó níos faide uaidh.

Eipididimis	An feadán caol ar chúl gach uirí a nascann leis an vas deferens (feadán a iompraíonn an seamhan chuig an úiréadra).
Vas deferens	An feadán a nascann leis an eipididimis agus a iompraíonn an seamhan chuig an úiréadra.
Saicín seamhain	Dhá shac bheaga a bhíonn in aice le bun an lamhnáin agus a tháirgíonn an sreabhán seamhnach a chothaíonn agus a iompraíonn an speirm.
Faireog phróstatach	Faireog a bhíonn thart ar chuid den úiréadra agus táirgíonn sé cuid den sreabhán a chomhdhéanann an seamhan a sheadtar as an bpéineas agus é ina sheasamh. Bíonn speirm sa seamhan.
Úiréadra	Seo é an feadán sa phéineas trína n-imíonn fual agus seamhan as an gcorp (ach ní ag an am céanna é).
Anas	Seo é an feadán as a dtagann an faecas (cac) amach as an gcorp.
Lamhnán	Seo é an ball ina ndéantar agus a stóráiltear an fual.

Céim 2: Turas na huibhe agus na speirme

Inis don rang go bhfuil tú chun fiosrú a dhéanamh anois faoin mbealach a fhorbraíonn ubh agus speirm agus a ngluaiseann siad tríd an gcorp.

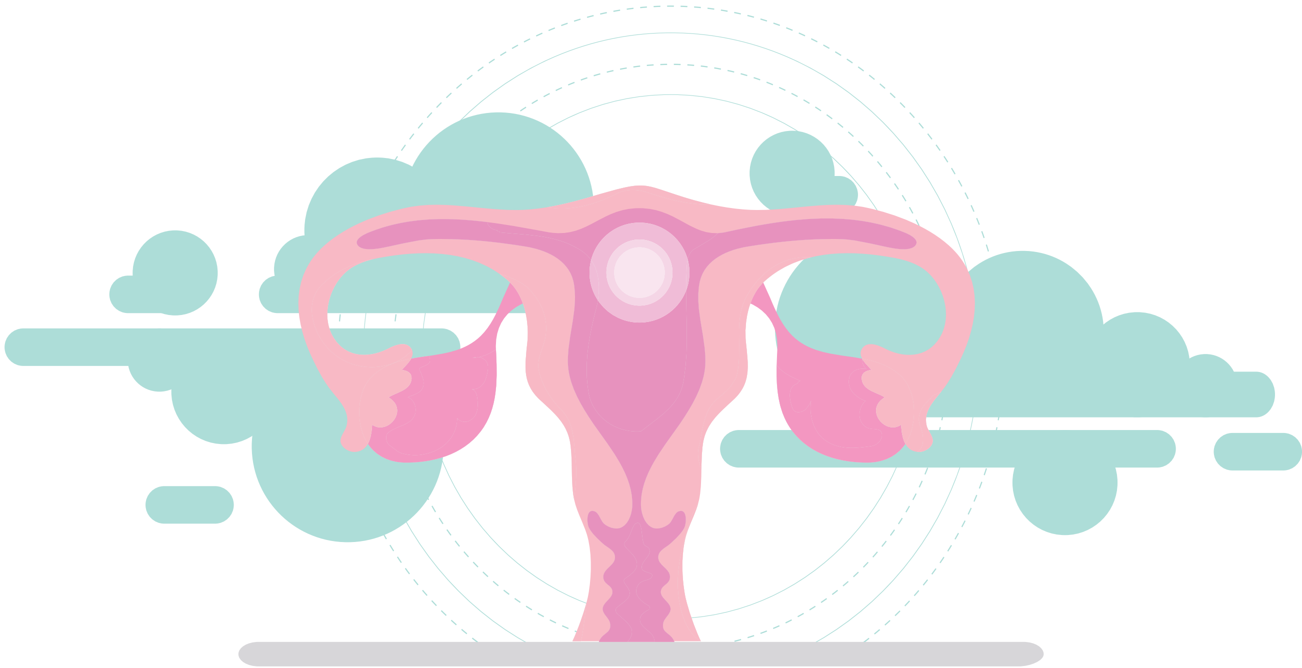
Tabhair an bhileog eolais déthaobhach, **Bileog Oibre 3 – Turas na huibhe** agus **Bileog Oibre 4 – Turas na speirme**, agus abair leo an t-ord ina dtarlaíonn turais na huibhe agus na speirme a uimhriú, bunaithe ar a n-eolas ón gceacht roimhe sin agus ar an eolas atá tugtha dóibh istigh sa bhileog oibre.

Tabhair cead do ghrúpa amháin aiseolas a chur ar fáil faoi thuras na speirme agus aiseolas a fháil ó ghrúpa eile faoi thuras na huibhe. Ceartaigh aon mhífhaisnéis a d'fhéadfadh a bheith ag na daltaí.

Nóta an mhúinteora

Tosaíonn turas na huibhe...					
Ubhagán	Feadán fallópach	Útaras	Ceirbheacs	Faighin	
Tosaíonn turas na speirme...					
Uiríocha	Eipididimis	Vas deferens (feadán speirme)	Saicín seamhain	Faireog phróstatach	Péineas

Bileog oibre 3 – Turas na huibhe



Útaras (broinn)

Taistealaíonn an ubh go dtí an t-útaras. Má bhíonn sí toirchithe ag speirm, déanfaidh sí iarracht í féin a leabú isteach i líneáil bhalla an útarais (an t-inmheitriam) atá éirithe níos cothaithí in ullmhúchán d'ubh thoirchithe. Má éiríonn léi, tarlóidh toircheas.

Ubhagán

Aibíonn ubh agus scaoiltear amach as an ubhagán í le linn gach timthriall míosta sa chorp baineann.

Feadán fallópach

Tar éis an ubhsceite, taistealaíonn an ubh tríd an bhfeadán fallópach i dtreo an útarais. Má chasann sí le speirm anseo d'fhéadfaí í a thoirchiú

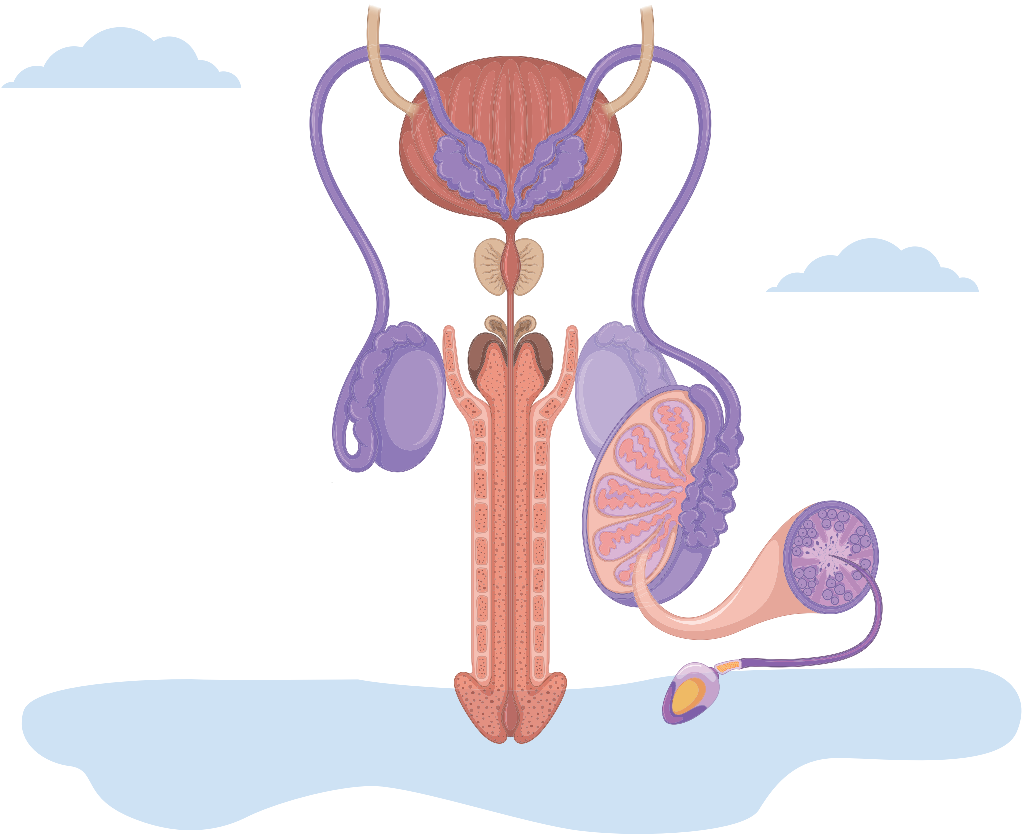
Faighin

Imeoidh cuid den ubh bhriste amach as an gcorp tríd an bhfaighin san fhuil míosta (míostrú).

Ceirbheacs

Mura bhfuil an ubh toirchithe nó leabaithe i mballa an útarais, tosóidh sí ag briseadh suas. B'fhéidir go ndéanfadh an corp cuid di a ath-ionsú, agus d'fhéadfaí cuid eile di a thabhairt chun siúil tríd an gceirbheacs in éineacht leis an líneáil bhreise den útaras nach bhfuil gá leis a thuilleadh.

Bileog oibre 4 – Turas na speirme



Saicín seamhain

Glacann an speirm roinnt fuinnimh ón leacht cothaitheach a eisíonn na saicíní seamhain agus iad ag taisteal tríd an vas deferens.

Vas deferens (feadán speirme)

Téann an speirm isteach sa vas deferens agus taistealaíonn sí i dtreo na faireoige próstataí agus an úiréadra.

Eipididimis

Cothaítear an speirm agus aibíonn sí san eipididimis.

Uiríocha

Déantar an speirm sna huiríocha.

Péineas

Taistealaíonn an speirm tríd an úiréadra agus seadtar iad tríd an bpéineas. Má sheadtar an speirm isteach i bhfaighin mná is féidir leo toircheas a dhéanamh. Cé nach dtógann sé ach speirm amháin chun ubh a thoirchiú, scaoiltear amach na milliúin díobh i ngach seadadh ach cailltear a bhformhór ar a dturas tríd an gcorp baineann.

Faireog phróstatach

Faigheann an speirm tuilleadh cothaithe fós agus cosaint ón seamhan a tháirgíonn an fhaireog phróstatach díreach roimh an seadadh tríd an bpéineas.

Céim 3: Caidreamh collaí agus giniúint

Taispeáin an físeán Aistear na nÓg 'An bealach a dhéantar paistí' (3 nóim 24 soicind). Spreag an rang chun úsáid a bhaint as **Bileog Eolais 1 – An córas atáirgthe baineann** agus **Bileog Eolais 2 – An córas atáirgthe fireann.**

https://www.healthpromotion.ie/health/inner/busy_bodies

Oibrigh ag luas a bheidh oiriúnach don rang, ag stopadh agus ag tosú an fhíseáin de réir mar is gá. Fiafraigh an bhfuil aon cheisteanna acu, ag úsáid nóta an Mhúinteora chun an plé a threorú.

Nóta an mhúinteora

- Frása is ea 'caidreamh collaí' a úsáidtear chun cur síos ar ghnéas faighne idir fear agus bean.
- Ní tharlaíonn giniúint gach uair a bhíonn caidreamh collaí ag fear agus bean. Ach é sin ráite, bíonn an baol ann i gcónaí, go háirithe mura mbeidh an bheirt ag úsáid deis frithghiniúna.
- Caithfidh caidreamh collaí a bheith comhthoiliúil i gcónaí – rud a chiallaíonn go bhfuil a fhios agus go n-aontaíonn an bheirt leis an rud atá i gceist agus leis na torthaí a d'fhéadfadh a bheith i gceist.
- Ba cheart go mbeadh caidreamh collaí pléisiúrtha don bheirt.
- 17 mbliana an aois toilithe dlíthiúil maidir le gníomhaíocht ghnéasach in Éirinn. Tá sé in aghaidh an dlí gnéas a bheith agat le duine atá faoin aois sin fiú má bhoinn siad toiliúil.
- In ainneoin go bhfuil cead dlíthiúil acu gnéas a bheith acu ag 17 mbliana d'aois, fanann a lán daoine óga go mbíonn siad níos sine. Má fhanann daoine óga go mbeidh siad níos ná sin agus go dtuigeann siad agus go n-aontaíonn siad go hiomlán leis an rud atá siad a dhéanamh, taispeánann taighde gur mo an seans atá ann nach mbeidh aiféala orthu faoina gcéad taithíocht chollaí agus go n-úsáidfidh siad deis frithghiniúna.
- In ainneoin go bhfuil sé ar chumas chorp ógánaigh leanaí a shaolú tar éis caithreachais, ní chiallaíonn sé sin go bhfuil ógánaigh réidh go mothúchánach ná ó thaobh airgid de chun leanaí a bheith acu.

Céim 4: Gníomhaíocht baile

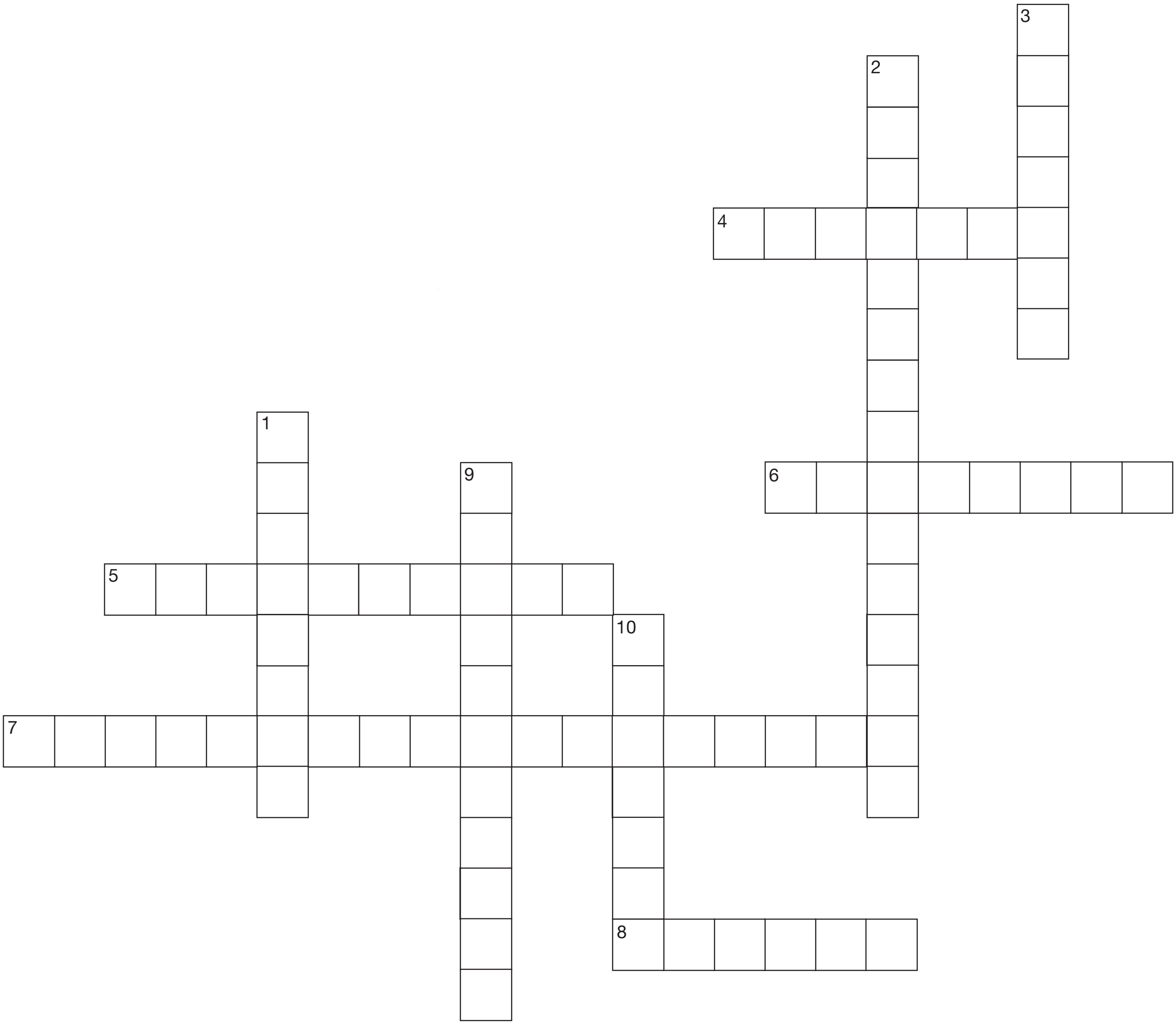
Iarr ar na daltaí **Bileog Oibre 5 - Crosfhocal atáirgthe** a chríochnú.

Bileog Oibre 5 - Crosfhocal atáirgthe

RSE Atáirgthe

Críochnaigh an crosfhocal thíos.

Ainm:______________________



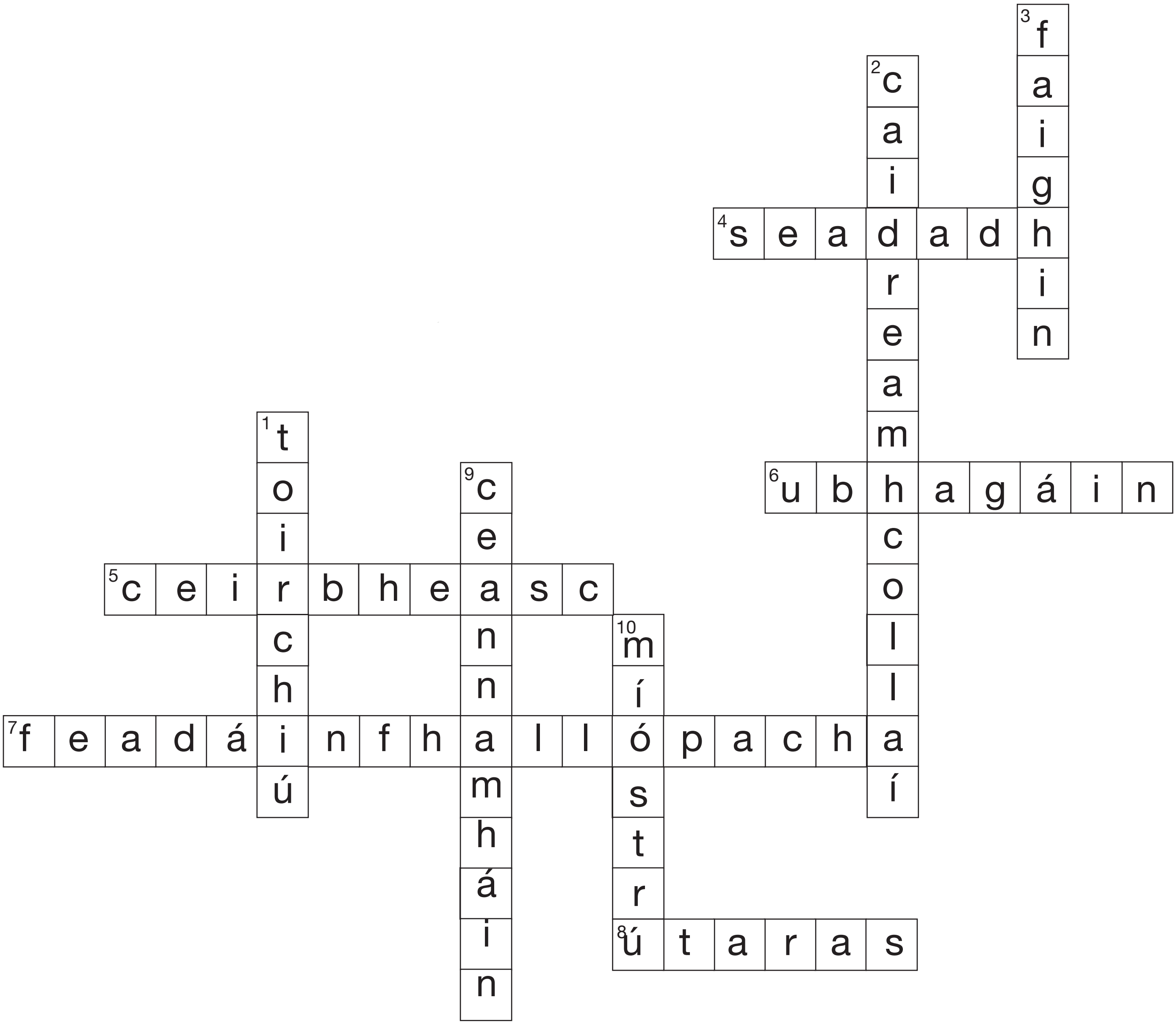
Trasna

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

Síos

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

Bileog Oibre 5 - Crosfhocal atáirgthe 5 - Bileog freagraí



Trasna

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

Síos

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

Gníomhaíocht 10 – Sláinteachas pearsanta (TF 2.1)

Sa ghníomhaíocht seo, foghlaimíonn na daltaí an tábhacht atá le nósanna maithe sláinteachais. Múinfear do na daltaí freisin gur féidir le nósanna sláinteachais duine dul in olcas ag brath ar na rudaí atá ag tarlú ina saol, agus tá sé tábhachtach go léireofaí comhbhá agus go dtabharfaí cúnamh d'aon phiaraí atá ag streachailt lena sláinteachas.

Nóta an mhúinteora

Tá sé tábhachtach go ndéanfaí bunrialacha an RSE a athdhearbhú roimh an ngníomhaíocht seo. Nuair a bheifear ag caint faoin mbealach le deileáil le cúinsí dúshlánacha sláinteachais, bheadh sé úsáideach an bhéim a chur ar an luach atá i gcúram, meas agus mothálacht do dhaoine eile, agus go speisialta i dtreo a chéile sa rang RSE seo.

Céim 1: Tobsmaointeoireacht

Iarr ar na daltaí tobsmaointeoireacht a dhéanamh faoin rud a chiallaíonn an focal 'sláinteachas' dóibhsean agus scríobh an t-aiseolas ar an gclár. Fiafraigh dóibh cad a bhíonn i gceist le 'sláinteachas pearsanta' (m.sh. "sláinteachas pearsanta is ea cúram a dhéanamh do shláinte agus d'fholláine do choirp féin trí ghlaineacht").

Pointí plé atá molta

- Cén fáth a bhfuil an oiread sin tábhachta le sláinteachas pearsanta?
- An féidir le sláinteachas pearsanta (nó a easpa) tionchar a imirt ar do shláinte?
  - Cuir an cheist in athuair, ag malartú 'sláinte' le 'féinmheas' nó 'glacadh sóisialta'.

Céim 2: Cásanna sláinteachais

Iarr ar na daltaí roinnt suas ina ngrúpaí de thriúr agus tabhair ceann nó dhó de na cásanna sláinteachais do gach grúpa as an mBileog Oibre – Cásanna Sláinteachais. Agus iad ag plé a gcásanna ina ngrúpaí, iarr ar na daltaí measúnú a dhéanamh ar:

a. An fhadhb

b. An tionchar

c. Réiteach a d'fhéadfadh a bheith ar an gcás.

Iarr ar gach grúpa a scéal a léamh don rang agus an plé a bhí acu faoin bhfadhb, faoin tionchar agus faoin réiteach a d'fhéadfadh a bheith air, a chomhroinnt. Spreag an chuid eile den rang chun cur leis an ngrúpdhíospóireacht. Tabhair aird ar leith faoin bplé faoi réitigh ionchasacha agus faoin mbealach le déileáil le cúinsí sláinteachais áirithe. Tarraing aird na ndaltaí ar an bhfíric go bhféadfadh a lán cúiseanna a bheith le fadhb sláinteachais a bheadh ag duine ar leith ag am éigin dá saol. B'fhéidir go mbeadh deacrachtaí eile ag cur as don duine sin agus tús áite á bhfáil acu (m.sh. cúinsí sláinte nó cúinsí teaghlaigh sa bhaile), nó nach mbeadh a fhios ag an té sin cad ba cheart a dhéanamh agus an iomarca náire a bheith orthu chun ceist a chur. Bheadh sé nimhneach dá gcaithfí go dona le duine mar gheall air sin, agus ní leigheasfadh sé an fhadhb.
Tá breis eolais curtha ar fáil sna Cásanna Sláinteachais – nótaí an Mhúinteora.

Pointí plé atá molta

- Cad iad cuid de na príomhtheachtaireachtaí do shláinteachas pearsanta, dar leat?
- Cad é an bealach is fearr, dar leat, chun deileáil le duine a bhfuil fadhb shláinteachais acu? (Fiafraigh den rang an mbeadh siad in ann measúnú a dhéanamh ar an modh déileála atá acu, féachaint an bhfuil sé measúil agus an réiteodh sé an cás.)

Céim 3: Gníomhaíocht baile

Déan plean sláinteachais phearsanta duit féin le haghaidh na seachtaine agus coinnigh cuntas ar na rudaí atá tú in ann a dhéanamh i rith an lae chun leibhéil arda sláinteachais a choinneáil.

Bileog Oibre - Cásanna sláinteachais

1.	Níl an tsláinte rómhaith ag athair dhuine de na dalta faoi láthair, agus dá thoradh sin níor níodh éide an dalta le cúpla seachtain. Tá boladh ag teacht as faoin am seo.
2.	Fuair dalta a míostrú ag an scoil. Níl aon earraí sláintíochta aici le caitheamh agus tá náire uirthi ceist a chur ar an múinteoir.
3.	Fuair dalta slaghdán le gairid agus tá sé/sí ag casacht agus ag sraofairt.
4.	Tá a lán spotaí ag teacht ar éadan dalta. Ceapann siad gurb é an rud is fearr ná gan aon rud a dhéanamh leo.
5.	Bíonn brionglóid fhliuch ag dalta ó am go chéile ach airíonn sé róthuirseach ar maidin chun é féin a níochán agus amanna ní athraíonn sé a fho-éadaí ó lá amháin go dtí an chéad lá eile.
6.	Tá dalta ag tosú ar a míostrú agus tá sí ag úsáid súitíní. Amanna, fágann sí istigh iad an lá ar fad, agus nuair a thógtar amach iad ar deireadh thiar is minic go sruthlaítear síos sa leithreas iad.
7.	Tá sé tugtha faoi deara ag dalta go bhfuil a leibhéal allais méadaithe, fiú nuair nach mbíonn siad ag imirt spóirt.
8.	D'fhág dalta a scuab fiacla ina ndiaidh agus iad ag filleadh abhaile ó shaoire. Anois, úsáideann an dalta cibé ceann a bhíonn sa seomra folctha.
9.	Faigheann dalta an-neirbhíseach sa rang agus bíonn siad ag ithe a n-ingne go leanúnach.
10.	Tá daltaí tosaithe á mbearradh féin. Ní bhíonn siad in acmhainn i gcónaí rásúr nua a fháil, mar sin úsáideann siad aon rásúr a fhaigheann siad sa seomra folctha in amanna.

Gníomhaíocht baile - Plean don tsláinteachas pearsanta

	Sceideal laethúil
Maidin	
I rith an lae	
San Oíche	

Nóta an Mhúinteora - Cnámhscéalta sláinteachais

1.	Ní mór éadaí a athrú agus a níochán go rialta, mar gur féidir le sean-allas drochbholadh a chur ar éadaí. Cé go ndéanann a lán tuismitheoir an obair seo dá leanaí, tá sé úsáideadh go mbeadh a fhios ag daoine óga cén chaoi le meaisín níocháin a úsáid. D'fhéadfaidís iarradh go dtaispeánfaí dóibh cén chaoi leis an meaisín níocháin a oibriú ionas go mbeidís in ann freagracht a ghlacadh as a n-éadaí féin a níochán.
2.	Ná bíodh náire ort riamh dul chuig altra na scoile nó chuig an oifig (nó múinteoir iontaofa) chun earraí sláintíochta a fháil mura bhfuil siad agat féin. Rogha maith is ea an aip a choinníonn cuntas ar do thimthriall míosta a íoslódáil ionas go mbeidh tuairim mhaith agat cén uair a bheidh do mhíostrú ag teacht. Lena chois sin, is féidir leat a lán a fhoghlaim faoi do thimthriall míosta trí aip a úsáid.
3.	Mura gclúdóidh tú do bhéal nó do shrón nuair a bheidh tú ag sraofairt nó ag casacht scaipfidh tú frídíní chuig daoine eile. Tá sé tábhachtach do bhéal a chlúdach le naipcín páipéir nó, mura bhfuil sé sin indéanta, an lúb istigh de d'uillinn a úsáid. Má dhéanann tú casacht nó sraoth i do lámh, caithfidh tú do lámha a níochán nó díghalrán lámh a úsáid a luaithe agus is féidir chun teorainn a chur le scaipeadh frídíní.
4.	Is cuma cén saghas craicinn atá agat, tá sé tábhachtach go nífeá d'éadan uair sa lá ar a laghad, ach ar maidin agus san oíche más féidir. Má dhéantar é sin, glanfar amach an salachar ar fad, an craiceann básaithe agus an t-allas a bhailíonn ar an gcraiceann gach lá. Tá daoine ann a deir go bhfuil gallúnach go dona ag d'éadan mar gur féidir leis ola nádúrtha an chraicinn a thriomú an iomarca. Ach é sin ráite, is iondúil go dtáirgíonn daoine óga an iomarca ola le linn caithreachais. B'fhéidir gur amhlaidh a dhéanfadh na huachtair ghlantacha speisialta do spotaí níos measa. An rud is fearr ná a dhéanamh amach céard a oireann dod chraiceann féin. Ní ceart duit na spotaí a bhrú mar gheall ar an mbaol go scaipfear ionfhabhtú. Má chaitheann tú smideadh, tá sé tábhachtach go mbainfeá díot é sula rachaidh tú a chodladh ionas nach ndúnfar do phóireanna.
5.	Cuid normalach den chaithreachas iad na brionglóidí fliucha, ach bí aireach agus tú ag taithí brionglóidí fliucha nach ndéanfaidh tú dearmad ar do nósanna sláinteachais phearsanta. Is cinnte nach mór na fo-éadaí a athrú tar éis brionglóid fhliuch, agus na héadaí leapa freisin más gá. Is féidir le baictéir pórú ar an allas a tháirgtear i réigiún na mball giniúna, mar sin tá sé tábhachtach go nífí réigiún na mball giniúna agus na fo-éadaí a athrú gach lá. Is féidir ionfhabhtuithe baictéaracha agus fungasacha a fháil as a bheith ag caitheamh na bhfo-éadaí céanna go leanúnach.

Nóta an Mhúinteora - Cásanna sláinteachais Ar lean

6.	Is féidir le súitíní a bheith ina rogha maith pearsanta le linn míostraithe. Ach é sin ráite, mar gheall go mbíonn siad sáite isteach sa chorp, ní mór iad a athrú go rialta. Cineál fuilnimhithe is ea an siondróm suaite thocsainigh a thagann as ionfhabhtú baictéarach ó shúitíní nach n-athraítear go rialta. Ní mór pillíní sláintíocha agus súitíní a athrú gach 4-8 n-uair an chloig ar a laghad. Bíonn leibhéil dhifriúla súiteachta ag pillíní sláintíocha agus súitíní, mar sin ba cheart duit an tsuaiteacht chuí a roghnú, ag brath ar chomh trom agus atá do mhíostrú. Má úsáideann tú súitíní ard-suaiteachta ar laethanta nach bhfuil an míostrú chomh trom, méadaítear an riosca go dtarlóidh siondróm suaite thocsainigh. Ní ceart súitíní, riarthóirí súitíní ná pillíní sláintíocha a shruthlú sa leithreas mar cothaíonn siad fadhbanna do chórais dhramhuisce agus don timpeallacht. Ní mór fáil réidh leo sa bhosca bruscair.
7.	Fiú nuair nach mbíonn tú te, bíonn allas ag theacht aníos go dtí dromchla do chraicinn as d'fhaireoga allais agus ag teacht amach trí do phóireanna. Cuidíonn an t-allas chun fáil réidh le fuíollábhar as do chorp agus chun do theocht a choinneáil cobhsaí. Le linn an chaithreachais, tosaíonn tú ag cur níos mó allais. Ní dhéanann an t-allas féin aon dochar; ach nuair a thriomaíonn an t-allas agus nuair a fhrithghníomhaíonn sé leis na baictéir a bhíonn i láthair ar an gcraiceann (nó ar éadaí), táirgíonn sé drochbholadh nó boladh coirp (a dtugtar BO air go minic). Chun é sin a sheachaint, tá sé tábhachtach gach cuid den chorp a níochán go laethúil, go háirithe na páirteanna is mó a chuireann allas (faoi na hascaillí agus thart ar na baill ghiniúna). Is féidir le díbholaíoch nó frithallasán cuidiú chun boladh an BO a mhaolú. Oibríonn díbholaíoch ascaille trí mhoill a chur ar fhás baictéar ar an gcraiceann, agus ní chuireann tú an oiread céanna allais de bharr frithallasán mar go ndúnann siad cuid de do phóireanna. Is iondúil go mbíonn níos mó allais ar éadaí spóirt ná mar a bhíonn ar ghnáthéadaí agus ba chóir éadaí spóirt a níochán ag teocht níos airde chun a chinntiú go marófar na baictéir a bhíonn orthu.
8.	Ní smaoineamh maith é go gcomhroinnfí scuaba fiacla, mar nuair a ghlanann duine a bhfiacla bíonn siad ag baint plaice agus smionagar bog eile de na fiacla. Truaillítear scuaba fiacla le baictéir, fuil, seile, smionagar béil agus taos fiacla. Fiú tar éis iad a níochán, is féidir le scuaba fiacla a bheith truaillithe. Mar shampla, is féidir heipitíteas B agus C a scaipeadh trí scuaba fiacla a chomhroinnt. Fiú mura gcomhroinntear iad, ba cheart scuaba fiacla a athrú go rialta.
9.	Is féidir le salachar bailiú faoi d'ingne, go háirithe má tá siad fada. Má bhíonn tú ag ithe do chuid ingne is féidir leat baictéir agus substaintí eile a d'fhéadfadh a bheith díobhálach a aistriú ó na lámha go dtí an béal, agus an baol ann go ndéanfar ionfhabhtú. Ní mór duit d'ingne a níochán le scuab ingne.
10.	Rud normalach is ea gruaig a bheith ag fás ar an gcorp ógánta agus ar an gcorp fásta, agus is féidir le daoine roghnú é a choinneáil nó fáil réidh leis. Bealach amháin chun fáil réidh le gruaig is ea bearradh agus ní mór é sin a dhéanamh go cúramach – i.e. gan rásúir a chomhroinnt. Sin mar gheall gur féidir le rianta d'fhuil agus de bhaictéir a bheith fágtha ar na rásúir, agus is féidir é sin a aistriú má chomhroinntear na rásúir. Is féidir ionfhabhtuithe ar nós heipitíteas B agus C, mar aon leis an víreas easpa imdhíonachta daonna (HIV) a scaipeadh ar an mbealach sin.

Faisnéis chúlra don aonad foghlamtha seo

Tá an fhaisnéis chúlra seo mar aon leis an léitheoireacht mholta agus an liosta éisteachta dírithe ar mhúinteoirí atá ag iarradh níos mó a fhoghlaim faoi na topaicí atá léirithe san aonad seo. D'fhéadfadh sé a bheith úsáideach freisin do mhúinteoirí atá ag iarradh tuilleadh gníomhaíochtaí a fhorbairt do thopaic ar leith.

Oideachas caidrimh agus gnéasachta

In 2018, thug an tAire treoir don NCCA athbhreithniú a dhéanamh ar an gcuraclam RSE i mbunscoileanna agus in iar-bhunscoileanna araon. Rinneadh coimisiúnú ar an tuarascáil seo chun eolas a chur ar fáil don athbhreithniú sin agus is féidir í a fháil anseo: https://ncca.ie/media/4462/report-on-the-review-of-relationships-and-sexuality-education-rse-in-primary-and-post-primary-school.pdf

Tá taighde ollmhór déanta ar an tábhacht atá le hoideachas cuimsitheach caidrimh agus gnéasachta sna scoileanna agus fuarthas amach ann má fhaightear oideachas gnéasachta ar ardchaighdeán go gcothaítear folláine dhearfach mheabhrach agus fhisiciúil, mar aon le cumas an duine aonair chun inniúlachtaí agus scileanna cuí a fhorbairt, teacht i dtír agus drochúsáid ghnéasach a sheachaint agus forbairt shláintiúil ghnéasachta a bhaint amach. Chun forléargas a fháil ar na riachtanais ghinearálta forbartha gnéasachta a bhíonn ag leanaí, agus an ról is féidir a bheith ag clár láidir RSE chun freastal ar na riachtanais sin, tabhair cuairt ar, https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260770

Inscne, féiniúlacht inscne agus claonadh gnéasach

Tá litearthacht bhunúsach inscne riachtanach chun a bheith in ann do bhealach a dhéanamh tríd an iomad steiréitíopaí cultúrtha atá ann i dtaca le hinscne. Bímid báite faoi theachtaireachtaí a bhaineann le hinscne ón am a mbeirtear muid agus a n-insíonn an tsochaí dúinn cé mar ba chóir dúinn ár n-inscne a chur in iúl. Mar oideoirí, tá sé tábhachtach dúinn a bheith in ann na steiréitíopaí sin a cheistiú agus measúnú a dhéanamh ar thionchar na dteachtaireachtaí sin ar dhaoine óga an lae inniu. Chun tuilleadh a léamh faoi fhéiniúlacht inscne, na príomhthéarmaí agus an bealach le breis tacaíochta a thabhairt do dhaoine trasinscneacha féach ar, https://www.amnesty.org.uk/LGBTQ-equality/gender-identity-beginners-guide-trans-allies

Is minic a mheascann daoine féiniúlacht inscne le claonadh gnéasach. Féiniúlacht inscne is ea an bealach a dtaithíonn daoine iad féin mar fhireannaigh, baineannaigh, ceachtar acu, nó an dá cheann le chéile, agus baineann claonadh gnéasach leis an spéis fhisiciúil, mhothúchánach nó rómánsúil a bhíonn ag duine i ndaoine eile. Chun eolas breise a thabhairt duit féin faoin A – Z de chlaonadh gnéasach féach, https://spunout.ie/life/article/a-z-of-sexual-orientation

Ceangail Shláintiúla Chaidrimh

Tá caidrimh ar cheann de na réamhtháscairí is láidre den fholláine, do leanaí agus do dhaoine fásta araon. Is fearr a fhorbraíonn, a fhoghlaimíonn agus thagann borradh faoi leanaí má bhíonn siad i gcomhthéacs caidreamh dearfach agus sláintiúil leis na daoine atá lárnach ina saol. Ansin, foghlaimíonn siad le forbairt a dhéanamh agus meas a bheith acu ar an tábhacht atá le caidrimh shláintiúla mhuinteartha. Chun breis eolais a fháil faoi luach na gcaidreamh i rith do shaolré, féach ar, https://researchmatters.eu/wp-content/uploads/2018/02/Ag_Eisteacht_Relationships_Matter.compressed.pdf

Caithreachas

Caithreachas is ea an chéim ag a mbaineann ógánaigh amach aibíocht ghnéasach agus a bhfaigheann siad cumas atáirgthe. Bíonn a lán athruithe fisiciúla agus mothúchánacha sa tréimhse seo de shaol duine óg. Tá sé tábhachtach go dtuigfeadh daoine óga go hiomlán na hathruithe atá ag tarlú dóibh ionas go mbeidh siad in ann meas agus cion a bheith acu ar a gcorp atá i mbun forbartha. Chun breis eolais a fháil faoin rud a tharlaíonn don cholainn fhireann agus bhaineann i rith an chaithreachais tabhair cuairt ar, https://www.hse.ie/eng/health/az/p/puberty/

Atáirgeadh

Is é an t-atáirgeadh an ghné bhitheolaíoch den RSE. Sin é an píosa ‘faoin mbealach a ndéantar páistí’ agus tá sé tábhachtach go mbeadh deis ag na daoine óga eolas cruinn, fíriciúil a fhoghlaim faoi na baill ghiniúna inmheánacha, faoi ghiniúint agus faoin mbreith. Chun míniú níos sonraí a fháil ar an mbealach a oibríonn an córas atáirgthe, tabhair cuairt ar, https://www.hse.ie/eng/health/az/p/periods/

Léitheoireacht atá molta

Oideachas caidrimh agus gnéasachta

- Tá an fhorbairt ar shláinte gnéis in Éirinn tacaithe ag Straitéis Sláinte Gnéis na hÉireann 2015. – 2020. Léiríonn an straitéis an tábhacht atá le hoideachas caidrimh agus gnéasachta. Díríonn sé ar thimpeallacht thacúil chultúrtha a fhorbairt do shláinte agus folláine gnéis, do riachtanais ghnéasoideachais leanaí agus daoine óga agus do ról na dtuismitheoirí agus na scoile i ndéileáil leis na riachtanais sin. Tá breis eolais faoin straitéis sin ar fáil anseo, https://assets.gov.ie/7562/e5a5ac26eb22405aaf6538656564690a.pdf

- Déanann Clár um Shláinte Ghnéis agus Thoirchis Ghéarchéime an HSE coimisiúnú agus tacaíonn sé le taighde Éireannach ar ghnéithe éagsúla den tsláinte gnéis, oideachas caidrimh agus gnéasachta san áireamh. Chun a theacht ar na tuarascálacha foilsithe tabhairt cuairt ar, https://www.sexualwellbeing.ie/for-professionals/research/pdfs/relationships-and-sexuality-education.html

- An Institiúid Taighde Eacnamaíochta agus Sóisialta. (2016) *Growing Up in Ireland Key Findings: Child Cohort at 17/18 years, no. 4: Risky Health Behaviours and Sexual Activity.* Ar fáil ag https://www.growingup.ie/pubs/SUSTAT59.pdf

- Mayock, P., Kitching, K., Morgan, M. (2007) RSE i gcomhthéacs SPHE: Measúnú ar na Dúshláin d'Fheidhmiú Iomlán an Chláir in Iar-bhunscoileanna Ar fáil ag: https://www.sexualwellbeing.ie/for-professionals/research/research-summaries/rse-in-the-context-of-sphe-summary.pdf

- WHO (2010) Standards for sexuality education. A framework for policy makers (2010). Ar fáil ag: https://www.bzga-whocc.de/en/publications/standards-in-sexuality-education/

- WHO (2017) *Training Matters: a framework for core competencies of sexuality educators (2017).* Ar fáil ag: https://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/sexual-and-reproductive-health/areas-of-work/young-people/sexuality-education/training-matters-a-framework-for-core-competencies-of-sexuality-educators-2017

- WHO (2018) *Sexuality Education in Europe and Central Asia: state of the art and recent developments. An overview of 25 countries (2018).* Ar fáil ag: https://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/sexual-and-reproductive-health/areas-of-work/young-people/sexuality-education/sexuality-education-in-europe-and-central-asia-state-of-the-art-and-recent-developments.-an-overview-of-25-countries-2018

Inscne, féiniúlacht inscne agus claonadh gnéasach

- Dawson, J. (2015) This Book is Gay UK:Hot Key Books Ar fáil trí Hi ag do leabharlann
-
- Bertie, A. (2017) Trans Mission: My Quest to a Beard UK:Wren and Rock Ar fáil trí Hi ag do leabharlann
-
- Na Ranna Leanaí agus Gnóthaí Óige (2017) "LGBTI+ National Youth Strategy: Report of the Consultations of Young People in Ireland" Baile Átha Cliath: An Roinn Leanaí agus Gnóthaí Óige Ar fáil ag: https://assets.gov.ie/26838/8ede518b693a4789a805bea4fbfbc0df.pdf

- Is é Seirbhísí Óige BeLonG To an eagraíocht náisiúnta a thacaíonn le daoine óga leispiacha, aeracha, déghnéasacha, trasinscneacha, agus idirghnéasacha in Éirinn. Déanann a suíomh gréasáin óstáil ar chnuasach d'ábhar taighde Éireannach a bhaineann go díreach le daoine óga LGBTI+, a dtaithithe, agus an bealach le tabhairt faoi thionchar a imirt ar athrú dearfach sóisialta. Chun an taighde seo a rochtain, tabhair cuairt ar, https://www.belongto.org/professionals/research/

Ceangail Shláintiúla Chaidrimh

- • Gaffney, M. (2018) The Complete Life Penguin, Éire.

Caithreachas agus Atáirgeadh

- Langford, J. (2015) *Spare me the Talk* Parent Map, USA.
  Ar fáil trí Hi ag do leabharlann

Sraithe de leabhráin atá forbartha ag an HSE is ea **Ag déanamh comhráite beaga as an 'gComhrá Mór'**, dírithe ar thacaíocht a thabhairt do thuismitheoirí chun comhráite a bheith acu lena leanaí faoi chaidrimh agus faoi fhorbairt gnéasachta a bheidh sláintiúil. Tá riar leabhrán foilsithe cheana féin nó i mbun forbartha do thuismitheoirí/caomhnóirí leanaí atá sna catagóirí aoise de 4-7, 8-12, agus 13-18 mbliana d'aois. Lena gcois sin tá an bróisiúr **Ag déanamh comhráite beaga as an 'gComhrá Mór': An Bailiúchán Leabharlainne atá ag Éire Shláintiúil** a liostaíonn réimse de leabhair thráchtála a bhaineann le RSE a bhfuil fáil orthu sna 330 leabharlann áitiúil atá ar fud na hÉireann. Tá siad sin thuas ar fad ar fáil le n-ordú agus le n-íoslódáil ó healthpromotion.ie agus le n-íoslódáil ó sexualwellbeing.ie i nGaeilge agus i mBéarla araon.

Leabhrán is ea **Aistear na nÓg** atá forbartha ag an HSE do leanaí i dtaca leis na topaicí a bhaineann le caithreachas agus ógántacht. Tá sé ar fáil le n-ordú agus le n-íoslódáil ó healthpromotion.ie agus le n-íoslódáil ó sexualwellbeing.ie i nGaeilge agus i mBéarla araon.

Suíomhanna gréasáin atá molta

Sexualwellbeing.ie

Suíomh gréasáin de chuid an HSE is ea sexualwellbeing.ie a chuireann eolas ar fáil faoi ghnéithe den tsláinte ghnéis. Déanann an suíomh gréasáin óstáil ar rannán do ghairmithe agus do thuismitheoirí chun tacú le seachadadh an oideachais chaidrimh agus ghnéasachta.

Mychild.ie

Suíomh gréasáin de chuid an HSE is ea mychild.ie a chuireann eolas iontaofa agus tacaíocht ar fáil i dtaca le topaic an toirchis, agus le sláinte na bpáistí agus na lapadán.

Belongto.ie

Is é BeLonG To an eagraíocht náisiúnta óige a thacaíonn le daoine óga LGBTQ+ in Éirinn. Cuireann siad seirbhísí tacaíochta ar fáil do dhaoine óga agus dá dtuismitheoirí araon chomh maith le deiseanna oiliúna do mhúinteoirí agus do ghairmithe eile.

Teni.ie

Cuireann Líonra Comhionannais Trasinscne Éireann eolas agus tacaíocht ar fáil don phobal trasinscneach in Éirinn agus dá dteaghlaigh.

Spunout.ie

Is é SpunOut.ie suíomh gréasáin na nÓg in Éirinn atá cruthaithe ag daoine óga do dhaoine óga. Cuireann sé eolas ar fáil faoi gach gné den saol, sláinte ghnéis daoine óga san áireamh. Tá an t-eolas ar an suíomh dírithe ar dhaoine óga idir 16 bliana agus 25 bliana d’aois.

Ifpa.ie

Carthanacht Éireannach is ea Cumann Pleanála Clainne na hÉireann a chuireann chun cinn an ceart atá ag gach duine ar eolas faoi ghnéas agus atáirgeadh mar aon le seirbhís cúram sláinte inacmhainne. Cuireann siad oiliúint shláinte gnéis ar fáil, mar aon le ceardlanna RSE agus acmhainní oideachasúla.

Gníomhaíochtaí Scoile Uile

Deis do na scoileanna is ea Seachtain Feasachta Seas Suas chun seasamh a thógáil in aghaidh bulaíochta homafóbaí, trasfhóbaí agus défhóbaí. Deis atá ann do scoileanna chun breathnú ar an mbealach ar féidir iad a dhéanamh ina n-áiteanna sábháilte agus tacúla do dhaltaí LGBTI+. Chun breis eolais a fháil faoi Sheachtain Feasachta Seas Suas tabhair cuairt ar, https://www.belongto.org/professionals/standup/

Ceardlanna Bhéic Amach - cuidíonn éascaitheoir oilte le daltaí chun fiosrú faoi théarmaíocht LGBTI+ ar bhealach idirghníomhach agus tugann siad eolas faoin mbealach le timpeallacht fháilteach a chruthú do dhaltaí LGBTI+. Chun breis eolais a fháil, téigh chuig, https://www.shoutout.ie/workshops

Clár oiliúna 3 uair an chloig is ea 'Cruthú Scoileanna LGBTI+ Ionchuimsitheach' is féidir a dhéanamh in aon seal amháin nó thar shraith de sheachtainí. Chun breis eolais a fháil faoin oiliúint seo, téigh chuig https://www.belongto.org/online-training-for-youth-services-and-schools/

Leabharliosta

1. Teachingsexualhealth.ca (2020) An Roth Gnéasachta bunaidh Ar fáil ag: https://teachingsexualhealth.ca/teachers/resource/sexuality-wheel/

2. Mendez, J. (2016) *Report on gender perspectives on torture and other cruel, inhumane and degrading treatment Comhairle na Náisiún Aontaithe um Chearta an Duine* A/HRC/31/57 Ar fáil ag: http://antitorture.org/gender-perspectives-2/

3. An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte (2019) *Gender and Genetics*, Ar fáil ag: https://www.who.int/genomics/gender/en/

4. Comhairle na hEorpa (2019) *Combatting Gender Stereotypes and Sexism* Available at: https://www.coe.int/en/web/genderequality/gender-stereotypes-and-sexism

5. Cónaidhm Dhomhanda an Lucht Fógraíochta (2018) *A Guide to Progressive Gender Portrayals in Advertising* Ar fáil ag: https://wfanet.org/knowledge/item/2018/05/16/WFA-launches-Guide-to-Progressive-Gender-Portrayals-in-Advertising

6. Agnes Higgins, Louise Doyle, Carmel Downes, Rebecca Murphy, Danika Sharek, Jan DeVries, Thelma Begley, Edward McCann, Fintan Sheerin, Siobháin Smyth (2016) *The LGBTIreland Report: national study of the mental health and wellbeing of lesbian, gay, bisexual, transgender and intersex people in Ireland,* Baile Átha Cliath: Glen agus BeLonG To Ar fáil ag: : https://belongto.org/wp-content/uploads/2018/05/LGBT-Ireland-Full-Reportpdf.pdf

www.hse.ie