



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

Bíodh Fios Fátha an Scéil agat:

Ábhair Acmhainne Úsáid Substaintí do
OSPS na Sraithe Sinsearaí



CLÁR ÁBHAR

Réamhrá		04
Nótaí Buíochais		05
Príomhtheachtaireachtaí		06
Comhthéacs		08
Grafaicí Faisnéise Staitistiúla		16
 Ceacht 1	Cad atá ar eolas agam?	26
 Ceacht 2:	Conas a mhothaím?	34
 Ceacht 3	Seas go Diongfháilte	42
 Ceacht 4	Roghanna Dearfacha	50
 Ceacht 5	Barr go Ladhar – Do Chorp agus Alcól	58
 Ceacht 6	Roghanna agus Iarmhairtí	66
 Ceacht 7	A Bheith Eolach ar Do Theorainneacha	74
 Ceacht 8	Conas a théitear i bhFeidhm Orm?	84
 Ceacht 9	Aire i gCónaí	90
 Ceacht 10	Drugaí – Bíodh Fios Fátha an Scéil Agat	98
 Ceacht 11	Cannabas	110
 Ceacht 12	Drugaí – Scéalta	120
 Ceacht 13	Fainic a bheith Curtha Ort – Úsáid Substaintí agus Meabhairshláinte	128
 Ceacht 14	An Scéal Ar Fad	136
Aguisín a hAon	Gluais Téarmaí	143
Aguisín a Dó	Liosta Tascfhórsaí Réigiúnacha & Áitiúla Drugaí agus Alcóil	148
Aguisín a Trí	- straitéis Náisiúnta Drugaí	150
Aguisín a Ceathair:	Pionóis ar Thiomáint ar Meisce	151
Aguisín a Cúig	Tástáil ar Dhrugaí & Pionóis	152
Acrainmneacha		153
Leabharliosta		154
Suíomhanna gréasáin		155
Físeáin a Mholtar		156
Tagairtí Físe		157

RÉAMHRÁ

Is ceann de phríomhchuspóirí an Chreata Éire Shláintiúil í obair thras-rannach a spreagadh maidir le sláinte agus folláine. Soláthraíonn an Polasaí Folláine agus an Creat Cleachtais arna fhoilsiú ag an Roinn Oideachais agus Scileanna (2018) creat do gach scoil chun sláinte agus folláine a bprobail scoile a fheabhsú tríd an bpróiseas féinmheastóireachta scoile.

Dearadh an acmhainn seo chun tacú le múinteoirí an modúl úsáide substainte den Chreat Curaclaim don OSPS sa tSraith Shinsearach a mhúineadh agus chun a chur ar chumas scoláirí na Sraithe Sinsearaí cinntí comhfhiosacha eolasacha a dhéanamh faoi alcól agus drugaí.

Cé gur tháinig laghdú ar an méid iomlán alcóil a d'ól daoine óga le fiche bliain anuas, is ábhar imní suntasach sláinte phoiblí é fós. Bhain 74% de dhaoine idir 15 -16 bliana d'aois triail as alcól, agus bhain 28% triail as ragús óil. Tá úsáid channabais ina chúis imní atá ag dul i méid, agus léiríonn staidéir le déanaí go bhfuil méadú tagtha ar úsáid channabais ó 7% go 10% thar 4 bliana.

Baineann rioscaí ar leith le halcól agus úsáid drugaí i measc daoine óga. Bíonn tionchar aige ar fhorbairt shóisialta agus mhothúchánach, ar fhorbairt chognaíoch agus ar mheabhairshláinte, le comhghaolmhaireacht ard idir úsáid substaintí agus deacrachtaí meabhairshláinte, lena n-áirítear féindhochar agus féinmharú, agus mar sin tá sé tábhachtach naisc a dhéanamh le gníomhartha coisctheacha mar a luaitear sa Straitéis Ceangail ar Feadh an tSaoil. Tá baint ag úsáid alcóil & drugaí le coscanna laghdaithe agus dul i riosca imithe i méid, lena n-áirítear aiféala i ndiaidh gnéis agus /nó gnéas gan chosaint. Is é an dúshlán atá roimh thuismitheoirí agus múinteoirí ná a fháil amach céard atá ag déanamh imní d'ógánaigh, a ndearcadh ar leochaileacht, a gcumas riosca a aithint, agus a gcumas riosca a mheas.

Bhí an acmhainn seo, agus trí fhíseán gearra a ghabhann léi, ina comhshaothar idir an

Clár Alcóil FSS agus Seirbhísí Andúile FSS, le maoirseacht ó Ghrúpa Stiúrtha le ballraíocht ón tSeirbhís um Fhorbairt Ghairmiúil do Mhúinteoirí mar aon le hionadaithe ó Thascfhórsaí Drugaí agus Alcóil. Moltar do scoileanna an acmhainn seo atá bunaithe ar fhianaise a úsáid chun an modúl úsáid substainte OSPS sa tSraith shinsearach a mhúineadh. Tá acmhainní teagaisc a d'fhorbair an tionscal alcóil nó a mhaoinigh sé neamhoiriúnach le húsáid i scoileanna.

Gabhaimid buíochas ó chroí le grúpa stiúrtha an tionscadail agus le gach duine a raibh baint acu leis an acmhainn seo a fhorbairt. Tá buíochas agus aitheantas ar leith ag dul do na múinteoirí agus na scoláirí a rinne an acmhainn a phíolótú agus a thug moltaí agus léargais luachmhara. Féach an chéad leathanach eile dóibh siúd a bhí páirteach.



Connecting for Life



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

NÓTAÍ BUÍOCHAIS

BAILL AN GHRÚPA STIÚRTHA NÁISIÚNTA ACMHAINN OSPS - AN TSRAITH SINSEARACH

Cathaoirleach: Marion Rackard, Bainisteoir Tionscadail, Clár Alcóil FSS Orla McGowan, Bainisteoir Cláir Oideachais FSS

Paul Breslin, An tSeirbhís um Fhorbairt Ghairmiúil do Mhúinteoirí (PDST)

Brid Kennedy, An tSeirbhís um Fhorbairt Ghairmiúil do Mhúinteoirí (PDST)

Anna O'Neill, Seirbhísí Andúile - Oifigeach Oideachais FSS, CHO Réimse 3

Nina Smyth, Oifigeach Oideachais FSS, Seirbhísí Andúile FSS, Réimse CHO 3

Dochtúir Sancha Power, Oifigeach Oideachais FSS, Seirbhísí Andúile FSS, Réimse CHO 3

Richie Stafford, Comhordaitheoir Cur Chun Cinn na Sláinte agus Oiliúna, Tascfhórsa Réigiúnach Drugaí agus Alcóil Bhaile Átha Cliath Thuaidh

Tara Deacy, Oifigeach um Chosc agus Idirghabháil, Tascfhórsa Drugaí agus Alcóil Chluain Dolcáin

NÓTAÍ BUÍOCHAIS:

Frances Shearer, Údar

Eamon Keogh, Cumarsáide Sláinte agus Folláine Dochtúir Bobby Smyth, Síciatraí Ógánach FSS, YODA

Brian Wall, Treoirchomhairleoir, Scoil Mhuire, Ráth Maonais, Baile Átha Cliath 6 Dochtúir Eamon Keenan, Stiúrthóir Cliniciúil Seirbhísí Andúile FSS

Ian Sorensen, Dearthóir físe

Grúpa Forfheidhmithe Clár Alcóil FSS

Ba mhaith leis an nGrúpa Stiúrtha a bhuíochas a chur in iúl do na scoileanna seo a leanas a rinne na ceachtanna agus na físeáin a reáchtáil ar bhonn póilótach do 'Bíodh tuiscint agat ar an Scór':

Coláiste Mhíchíl, Bóthar Ailesbury, Baile Átha Cliath 4

Coláiste Mhuire, Coláiste na mBráithre, Sráid an Choláiste, An Muileann gCearr, Co. An Iarmhí Colaiste Bhríde, 22 Bóthar Nua, Cluain Dolcáin, Co. Baile Átha Cliath

Coláiste Naomh Doiminic, Bóthar na Coille Móire, Séipéal Iosóid, Baile Formaid, Co. Baile Átha Cliath Scoil Naomh Rafail, Bóthar Naomh Rafail, Stigh Lorgan, Co. Baile Átha Cliath

Scoil Chuimsitheach Aodáin Naofa, Muinchille, Co. an Cabhán Coláiste Uí Chearúlláin, An Obair, Co. An Mhí

Coláiste Chraob Abhann, Cill Chomhghaill, Co. Cill Mhantáin

Coláiste an Phaidrín, Bóthar Ard Mhacha, Cromghlinn, Camaigh, Baile Átha Cliath 12, Pobalscoil Mhullach Íde a thriail na físeáin.

PRÍOMHTHEACHTAIREACHTAÍ DO SCOLÁIRÍ, DO THUISMITHEOIRÍ AGUS DO MHÚINTEOIRÍ

SCOLÁIRÍ:

- Aimsigh na fíricí, bíodh na rioscaí ar eolas agat, tuig cén fáth a n-úsáideann daoine áirithe alcól agus drugaí. Faigh an tacaíocht a theastaíonn uait chun cinntí a dhéanamh a oireann duitse.
- Is deacair cinntí a dhéanamh mura bhfuil eolas maith agat! Tabharfaidh Bíodh fios fátha an Scéil agat faisnéis fíorasach duit a ligeann duit cinntí eolasacha a dhéanamh maidir le halcól agus drugaí eile. Tá sé tábhachtach go ndéanann tú an rud atá ceart duitse. Bíodh meas agat ar chinntí do chairde agus ba cheart go mbeadh meas acu ar do chinniúint féin.
- Ní bhíonn a fhios againn riamh go díreach conas a rachaidh druga i bhfeidhm orainn. Go minic, is é a tharlaíonn ná go ndéanaimid rudaí nach ndéanfaimis riamh agus muid ar ár gciall. Is féidir leo athruithe a dhéanamh freisin ar an gcaoi a n-oibríonn codanna de d'inchinn agus de do chorp, rud a bhíonn contúirteach go minic. Is féidir leis seo a bheith éagsúil ó dhuine go duine chomh maith.
- Is breithniú tábhachtach ar fud na hacmhainne seo é ionbhá agus feasacht a chothú ar an bhféidearthacht go ndéanfaí damáiste agus dochar duit féin agus do dhaoine eile mar thoradh ar úsáid alcól aonair agus úsáid drugaí eile.
- In ainneoin an méid a d'fhéadfá a chloisteáil sa nuacht nó ar na meáin shóisialta, ní úsáideann an chuid is mó de dhaoine óga drugaí. Tá níos mó daoine óga ag roghnú anois gan alcól a ól mar gheall ar a drochthionchar ar a sláinte agus ar a n-iompar. Dóibh siúd a bhfuil cinneadh déanta acu alcól nó drugaí a úsáid, déantar iniúchadh san acmhainn seo ar roinnt bealaí a d'fhéadfaí cabhrú leat rioscaí láithreacha a laghdú.

- Cuir moill ar an gcinneadh alcól nó drugaí eile a úsáid chomh fada agus is féidir, mar gheall ar na rioscaí do do shábháilteacht, do shláinte agus do thodhchaí.

TUISMITHEOIRÍ:

- Tá sé mar aidhm ag **Bíodh Fios Fátha an Scéil** agat tacú le tuismitheoirí agus le pobail chun cosc a chur ar fhadhbanna alcóil agus drugaí i measc daoine óga. Léiríonn taighde gurb iad tuismitheoirí an tionchar aonair is mó ar a gcuid páistí féin, cé nach mbraitheann siad i gcónaí é!
- Moltar do thuismitheoirí comhráite a bheith acu go luath agus go minic lena gcuid páistí, labhairt agus foghlaim le chéile, teorainneacha agus sábháilteacht a phlé. Mura múineann tú faoi alcól agus drugaí iad, déanfaidh duine eile an beart. Is comhpháirtithe sa phróiseas coiscthe iad daltaí, tuismitheoirí/baile, scoileanna agus pobail.
- Déan iarracht moill a chur ar aois tosaithe an óil chomh fada agus is féidir - tá éifeacht chosanta láidir aige ar riosca alcóil
- nó fadhbanna drugaí do pháiste amach anseo. Déan do dhícheall a chinntiú go bhfanfaidh do pháiste ceangailte le tionchair shóisialta, amhail teaghlach, pobal agus caitheamh aimsire, agus freisin go mbeidh eispéireas dearfach scoile acu.
- Bíonn tionchar ag an gcaoi a labhraíonn Tuismitheoirí faoi alcól agus faoin gcaoi a n-úsáideann siad féin alcól ar dhearcadh agus ar iompar daoine óga. Ní mór dóibh a thaispeáint trí shampla nach maith an rud a bheith ag ól an iomarca, agus nach gá alcól a bheith i gceist le gach ócáid shóisialta.
- Is é FSS an phríomh-acmhainn le haghaidh sainchomhairle sláinte ar alcól agus drugaí.

MÚINTEOIRÍ:

- Tá sé mar aidhm ag **Bíodh fios fátha an Scéil** agat tacú le múinteoirí chun eispéiris foghlama úsáideacha agus spriocdhírthe a éascú le scoláirí na sraithe sinsearaí. Cuireann sé an tacaíocht agus an t-eolas cuí agus leideanna ar fáil chun an muinín a thabhairt do mhúinteoirí chun an t-ábhar seo, ar féidir a rá go bhfuil sé deacair, a fhiosrú.
- Ní gá do mhúinteoirí a bheith ina saineolaithe andúile chun na ceachtanna seo a mhúineadh. Tá sé ceart go leor gan gach rud a bheith ar eolas agat. Foghlaim óna bhfuil ar eolas ag scoláirí “Níor chuala mé an t-ainm sin cheana, an féidir leat é a insint dom agus déanfaimid taighde air le chéile?”
- Tá ról cumhachtach ag scoileanna agus múinteoirí maidir le cosc. Seachas a bheith ag múineadh faoi alcól agus drugaí, tá tionchar láidir cosanta cruthaithe ag caidreamh tacúil a chothú le scoláirí, agus ag iarraidh a chinntiú go bhfuil taithí dhearfach scoile acu.
- Tá an acmhainn dírithe ar lucht féachana ginearálta na sraithe sinsearaí. Tá na modhanna agus na cuir chuige bunaithe ar thaighde, agus dírithe ar an méid a theastaíonn ó scoláirí agus ar an méid is gá dóibh a fhoghlaim. D’fhéadfadh go mbeadh gá le cláir níos spriocdhírthe le haghaidh cineálacha ardriachtanas sonracha. D’fhéadfadh go mbeadh Tascfhórsaí Drugaí & Alcóil Réigiúnacha agus Áitiúla in ann cabhrú le scoileanna cur chuige níos spriocdhírthe a thógáil.
- Tugann an acmhainn aghaidh ar chosc príomhúil agus soláthraíonn sí deiseanna freisin chun iompar riosca a laghdú ina measc siúd a n-úsáideann alcól nó drugaí eile cheana féin.
- Tá sé tábhachtach go leanfaidh an t-oideachas ar úsáid substaintí ag fás agus ag forbairt i measc scoláirí, ag piocadh suas ar shaincheisteanna nua agus saincheisteanna atá ag teacht chun cinn de réir mar a éiríonn scoláirí níos sine.

COMHTHÉACS

OSPS SA TSRAITH SHINSEARACH

Bíodh is nach bhfuil OSPS sa tSraith Shinsearach éigeantach, tá cinneadh déanta ag go leor scoileanna é a thabhairt isteach agus tá siad ag cur a gcuid clár féin i bhfeidhm ag baint úsáide as ‘Creat Curaclaim OSPS na Sraithe Sinsearaí’ de chuid na Comhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta (CNCM) mar threoirlíne. Is féidir teacht ar an gCreat Curaclaim ar shuíomh gréasáin an CNCM – https://www.ncca.ie/media/2688/sphe_framework.pdf

Tá cúig réimse foghlama sa Chreat Curaclaim

- Meabhairshláinte,
- Staidéar ar Inscne,
- Úsáid Substainte,
- Caidrimh agus Oideachas Gnéasachta,
- Gníomhaíocht Choirp agus Cothú.

ÚSÁID SUBSTANTÍ

Is iad cuspóirí na hacmhainne seo ná iad siúd atá leagtha amach i réimse na húsáide substaintí sa Chreat Curaclaim don OSPS sa tSraith Shinsearach:

- Eolas agus tuiscint na ndaltaí ar úsáid agus mí-úsáid substaintí a fheabhsú
- Feasacht ar eispéiris phearsanta, luachanna, dearcaí agus mothúcháin a fhorbairt a mbíonn tionchar acu ar roghanna stíl maireachtála faoi úsáid substaintí
- Scileanna pearsanta agus idirphearsanta na scoláirí a fhorbairt ionas go mbeadh sé de mhuinín acu gníomhú go cuí roimh bhrú sóisialta, agus an chaoi a bhfeidhmíonn siad le feasacht a roghnú
- Scéalta beatha a bhaineann le húsáid dhochrach substaintí a scrúdú chun tuiscint agus ionbhá a fhorbairt leo
- siúd a raibh baint acu
- Scrúdú a dhéanamh ar na tionchair sheachtracha ar úsáid substaintí, lena n-áirítear na meáin, piaraí agus an pobal
- A mheabhrú do dhaltaí gur rogha chóir i gcónaí é cinneadh a dhéanamh gan drugaí a ól nó a úsáid

FIANAISE D'OIDEACHAS AR ÚSÁID SUBSTAINTÍ ATÁ SCOILBHUNAITHE

Rinne Sumnall *et al.* (2006) meitea-athbhreithniú ar thaighde ar oideachas in úsáid substaintí ar scoil. Fuair an t-athbhreithniú sin amach:

- Tá ról tábhachtach ag scoileanna maidir le tionscnaimh um chosc ar dhruaí uilechoiteanna a sheachadadh.
- Is féidir le cláir idirghabhála scoilbhunaithe/ curaclaim-bhunaithe moill a chur ar thús úsáide substaintí ag neamh-úsáideoirí ar feadh tréimhse ghearr, agus úsáid ag roinnt úsáideoirí reatha a laghdú go sealadach. Taispeánann na torthaí seo níos mó éifeachtúlachta maidir le daoine óga i mbaol níos ísle ná iad siúd atá i mbaol níos airde.
- Tá cuir chuige idirghníomhacha i leith oideachas drugaí níos éifeachtaí ná cuir chuige neamh-idirghníomhacha.
- Is éifeachtaí an t-oideachas ar dhruaí nuair a mhúinteoir é ag múinteoirí dea-oilte a bhfuil an t-eolas ábhair chuí acu.
- Ba chóir go mbeadh sé mar aidhm ag oideachas drugaí deiseanna a chur ar fáil do scoláirí chun a gcuid eolais, tuisceana, scileanna agus dearcthaí a fhorbairt.

Ní mór a chur san áireamh go bhféadfadh roinnt scoláirí a bheith ag úsáid substaintí dlíthiúla nó neamhdhleathacha cheana féin. Léiríodh in athbhreithniú tábhachtach ar mhórsála in Éirinn go bhfuil sé tábhachtach é sin a aithint agus acmhainní teagaisc agus foghlama á bpleanáil (ROS, 2014).

Aithníonn Straitéis Náisiúnta Drugaí reatha Rialtas na hÉireann ‘Dochar a Laghdú, Ag Tacú le hAisghabháil - Freagairt atá á treorú ag an tsláinte ar úsáid drugaí agus alcóil in Éirinn 2017 -2025’ an ról tábhachtach atá ag scoileanna maidir le hoideachas i leith úsáid substaintí. Deir ‘Dochar a Laghdú, Ag Tacú le hAisghabháil’ gur dócha go mbeidh cláir cuimsitheacha scoilbhunaithe a chomhcheanglaíonn forbairt shóisialta agus phearsanta agus a sholáthraíonn faisnéis faoi úsáid substaintí

éifeachtach maidir le húsáid luath substaintí a chosc. Is é seo an cur chuige atá molta sa Phlean Gníomhaíochta don Oideachas 17, (ROS 2019), agus is cuid lárnach é de réimse na Folláine i bhFoghlaim ag leibhéal na Sraithe Sóisearaí agus tá sé mar bhonn agus taca ag an acmhainn teagaisc agus foghlama seo.

BEARTAS UM ÚSÁID SUBSTAINTÍ SA SCOIL

Ba chóir do mhúinteoirí cur amach a bheith acu ar bheartas úsáide substainte na scoile sula dtosaíonn siad ag múineadh na gceachtanna sa phacáiste acmhainní seo. Má tá an múinteoir éiginnte faoi bhrí nó léirmhíniú aon ghné den pholasaí, tugtar comhairle dó/dí chun é seo a phlé leis an mbainistíocht roimh na ceachtanna seo a mhúineadh.

Is gníomhaíocht fhiúntach ann féin é am a ghlacadh chun athbhreithniú a dhéanamh ar an mbeartas um úsáid substaintí leis na daltaí. Tabharfaidh sé tuiscint níos fearr dóibh ar chur chuige na scoile maidir le húsáid substaintí, agus ina dhiaidh sin, is dócha go ndéanfaidh siad tuairimí nó moltaí úsáideacha a d’fhéadfadh tionchar a bheith acu ar athbhreithniú beartais ar úsáid substaintí. Moltar cur chuige comhpháirtíochta atá bunaithe ar an tsamhail ‘scoil uile’ chun an beartas a fhorbairt agus a athbhreithniú.

Sa chás go dtugann múinteoir faoi deara go bhfuil dalta faoi thionchar substaintí nó iompair a léiríonn an fhéidearthacht seo, ba chóir an beartas um úsáid substaintí scoile a chur i ngníomh chun rochtain a thabhairt don scoláire ar fhoireann tacaíochta scoile chun cabhrú le cibé rud is cuí ó thaobh fógra do thuismitheoirí/tarchur chuig seirbhís óige/alcóil/drugaí.

Ceanglaítear ar gach scoil Polasaí um Úsáid Substaintí a bheith aici. Soláthraíonn **Treoirlínte Polasaí um Úsáid Substaintí na Roinne Oideachais agus Eolaíochta** teimpléad do seo https://www.education.ie/en/Schools-Colleges/Information/Post-Primary-School-Policies/si_substance_use.pdf

COMHTHÉACS NA SCOILE UILE

TIMPEALLACHT SCOILE ATÁ DEARFACH

Fuarthas amach i dtaighde gur lú an seans go mbeidh daltaí, a mbraitheann go dtugann daoine fásta ina scoil aire dóibh, páirteach i mí-úsáid substaintí.

Cothaíonn na bealaí ina bpléann baill foirne lena chéile, le scoláirí agus tuismitheoirí nó caomhnóirí

agus cáilíocht an chaidrimh idir na scoláirí iad féin an bunús do mhothúcháin na scoláirí maidir le nasc agus muintearas lena scoil. Tá ról ag gach múinteoir agus ball foirne i dtimpeallacht dhearfach scoile a chruthú.

I dtimpeallacht den sórt sin:

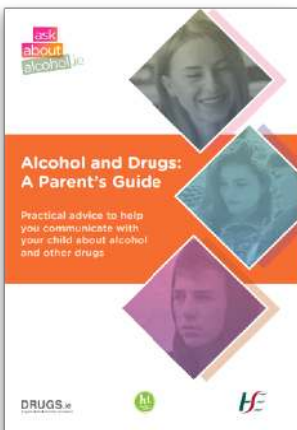
- Mothaíonn daoine go bhfuil meas orthu
- Cothaítear féinmheas
- Is léir go meas, cothroime agus caoinfhuilaint ann
- Cuirtear ionchais agus caighdeán arda chun cinn
- Tá tacaíocht ann dóibh siúd a bhfuil deacrachtaí acu
- Is í an chumarsáid oscailte an norm
- Aithnítear agus tugtar luach as an iarracht
- Tugtar meas ar an éagsúlacht
- Déileáiltear le coinbhleacht go cuiditheach
- Spreagtar tionscnaíocht agus cruthaitheacht
- Cuirtear luachanna sóisialta, morálta agus sibhialta chun cinn.

TUISMITHEOIRÍ

Is iad tuismitheoirí príomh-oideachasóirí a bpáistí. Tá ról thar a bheith tábhachtach acu i réimse na húsáide substaintí. Léiríonn staidéar go mbíonn tionchar dearfach ag tuismitheoirí a bhfuil caidreamh maith acu lena

bpáistí, a fhorfheidhmíonn teorainneacha soiléire agus a dhéanann samháltú ar iompar freagrach maidir lena n-úsáid alcóil féin, chun cabhrú lena bpáistí roghanna sláintiúla a dhéanamh.

Bhí baint ag tuismitheoirí le beartas úsáide substaintí na scoile a fhorbairt agus ba chóir dóibh a bheith ar an eolas faoi. Ba chóir seisiúin oideachais maidir le húsáid substaintí a chur ar fáil do thuismitheoirí chun tacú leo ina gcomhráite lena mac/ iníon.



Alcól agus Drugaí: Treoir do Thuismitheoirí.
Comhairle phraiticiúil chun cabhrú leat cumarsáid a dhéanamh le do pháiste faoi alcól agus drugaí eile. Is acmhainn

de chuid FSS í seo a forbraíodh go sonrath do thuismitheoirí agus do chúramóirí chun tús a chur leis an gcomhrá lena ndéagóirí agus le daoine óga faoi alcól agus drugaí agus tá sé ar fáil le híoslódáil saor in aisce ar [https:// www.askaboutalcohol.ie/parents/](https://www.askaboutalcohol.ie/parents/).

Is féidir bulc-chóipeanna a ordú saor in aisce trí **www.healthpromotion.ie/alcohol**

Tá tuilleadh faisnéise agus treorach do thuismitheoirí ar fáil ar na Suíomhanna gréasáin seo a leanas:

- <https://www.askaboutalcohol.ie/parents/>
- http://www.drugs.ie/drugs_info/for_parents_carers/
- <https://cadaboutdrugs.ie/services/education-days/>

Chun faisnéis a fháil faoin gclár coiscthe tuismitheoirí is gaire duit, déan teagmháil le Líne Chabhrach Drugaí agus Alcóil FSS ar 1800 459 459 nó le do Thascfhórsa Drugaí agus Alcóil Áitiúil nó Réigiúnach (a liostaítear in Aguisín a Dó).

TACAÍOCHT DO MHÚINTEOIRÍ

Tá an caidreamh idir múinteoir agus scoláire ina ghné lárnach den fhoghlaim rathúil i ngach réimse den oideachas, ach tá sé seo fíor go háirithe i gcás oideachais shóisialta, phearsanta agus sláinte.

Fuarthas amach i dtaighde a rinne Tupper (2008) agus Hale (2011) gur gá na scileanna cuí a bheith ag múinteoirí chun clár oideachais um úsáid substaintí a sheachadadh go héifeachtach, chomh maith leis an muinín agus an spreagadh chun déileáil leis an ábhar. Leagann siad béim ar an tábhacht a bhaineann le cur chuige cleachtas mhachnaimh i leith oiliúint múinteoirí, cur chuige a spreagann machnamh ar chaidreamh an mhúinteora féin le halcól agus drugaí, agus ar neamhréireachtaí na noirm chultúrtha agus shóisialta maidir le halcól agus úsáid drugaí. Tugann a gcuid taighde faoi deara gur chóir go mbeadh múinteoirí in ann plé oscailte, macánta a dhéanamh faoi úsáid substaintí, nach bhfuil ag brath ar bhearta scanraithe. Molann siad cur chuige de chuid fiosrúcháin grúpa treoraithe seachas an cur i láthair faisnéise. Is nós le scoláirí freagairt go maith do mhúinteoirí a léiríonn barántúlacht agus ionbhá, atá sásta éisteacht lena gcuid tuairimí agus a bhfuil meas acu orthu agus

atá in ann línte agus teorainneacha socraithe a choinneáil freisin. Tá ardléibhéal scileanna ag teastáil má tá na ceachtanna le seachadadh go sábháilte agus go héifeachtach mar gheall ar raon agus castacht na n-ábhar a gclúdaítear sna ceachtanna. Moltar do bhainistíocht na scoile forbairt agus oiliúint ghairmiúil leanúnach múinteoirí a chinntiú i ngach gné den OSPS, lena n-áirítear oideachas ar úsáid substaintí.

AN POBAL I GCOITINNE

Cóirithe ó 'Wilsnack et al' (2018)

Ní mór an obair a dhéantar i scoileanna agus in ionaid oideachais maidir le forfheidhmiú oideachais úsáide substaintí a threisiú agus a chomhlánú sa bhaile, san earnáil óige agus sa phobal i gcoitinne. Seachnóidh sé seo daoine óga a bhfáil teachtaireachtaí frithráiteacha maidir le halcól agus úsáid drugaí agus neartóidh sé teachtaireachtaí dearfacha.

I mórán ceantar tá naisc mhaithe idir scoileanna agus an pobal i gcoitinne, lena n-áirítear le Tascfhórsaí Réigiúnacha agus Áitiúla Drugaí agus Alcóil (atá liostaithe in Aguisín 2). Ba cheart na naisc sin a chothú agus a fhorbairt.

ÚSÁID CAINTEOIRÍ SEACHTRACHA

Meastar gur cleachtas éifeachtach é clár comhtháite OSPS a bheith á sheachadadh ag an múinteoir ranga. Mar sin féin, tá ról úsáideach ag gníomhaireachtaí seachtracha, pobail agus/nó náisiúnta, chun tacú le clár scoile.

Le haghaidh treoirlínte ar dhea-chleachtas maidir le cainteoirí seachtracha a úsáid féach Ciorclán ROS 0043/2018 https://www.education.ie/en/Circulars-and-Forms/Active-Circulars/cI0043_2018.pdf.

Chun liosta na dTascfhórsaí Drugaí & Alcóil Réigiúnacha agus Áitiúla a fháil, féach Aguisín a Dó. Tá go leor de na heagraíochtaí seo ar fáil chun labhairt le scoláirí faoi alcól agus drugaí chun tacú leis an múinteoir OSPS a sheachadadh.

AN ACMHAINN SEO A ÚSÁID I SEOMRA RANGA

COSAINN LEANAÍ

Ba chóir do mhúinteoirí agus do phearsanra uile na scoile **Nósanna Imeachta maidir le Caomhnú Leanaí i mBunscoileanna agus in Iarbhunscoileanna 2017** a leanúint, agus a bheith eolach ar **Ráiteas um Chumhdach Leanaí na scoile** (https://www.education.ie/en/Schools-Colleges/Information/Child-Protection/child_protection_guidelines.pdf) agus a chinntiú go bhfuil na teorainneacha rúndachta ar eolas ag na daltaí agus go dtuigeann siad iad.

Má fhaigheann aon bhall de phearsanra na scoile, lena n-áirítear múinteoir cláraithe, líomhain nó má tá amhras air nó uirthi go bhféadfaí go ndearnadh mí-úsáid nó faillí ar pháiste, go bhfuil mí-úsáid nó faillí á dhéanamh ar pháiste, nó go bhfuil sé nó sí i mbaol mí-úsáide nó faillí, déanfaidh sé nó sí, gan mhoill, an t-ábhar a thuairisciú don Teagmhálaí Ainmnithe (DLA) sa scoil (Nósanna Imeachta maidir le Caomhnú Leanaí i mBunscoileanna agus in Iarbhunscoileanna 2017). Sa bhreis air seo ceanglaítear ar mhúinteoirí cláraithe, mar dhaoine sainordaithe, na nósanna imeachta i gcuid 5.2 de na Nósanna Imeachta um Chosaint Leanaí 2017 a leanúint.

I bhfianaise na rioscaí suntasacha a bhaineann le drugaí agus alcól, tá an cheist seo ábhartha go háirithe do mhúinteoirí a n-úsáideann na ceachtanna seo.

Ba cheart tacaíocht agus spreagadh a thabhairt do dhaoine óga i gcónaí chun cabhair a lorg ó dhuine fásta freagrach má tá deacrachtaí acu. Ag an am céanna, ba chóir a mheabhru dóibh má nochtann siad faisnéis faoi iompar a dhéanann dochar dóibh féin nó do dhuine óg eile, tá dualgas ar phearsanra na scoile na nósanna imeachta bunaithe a leanúint.

BUNRIALACHA

Moltar bunrialacha nó comhaontú ranga a bhunú le gach grúpa scoláire OSPS chun mothú sábháilteachta a chruthú ionas go mbeidh na scoláirí ar an eolas faoi na teorainneacha ina múinfear an t-ábhar. Tá sé seo thar a bheith tábhachtach nuair a bhíonn an topaic féin chomh hígair le húsáid substaintí.

Is féidir athchuart a thabhairt ar na rialacha comhaontaithe seo ó am go ham de réir mar is gá.

Ba chóir a chur in iúl do dhaltáí gan labhairt faoina dtaithí féin ar úsáid substaintí nó taithí daoine eile sa rang nó sa scoil ar chúiseanna rúndachta. Ag an am céanna ba chóir iad a spreagadh chun labhairt le múinteoir iontaofa, treoirchomhairleoir nó foinse eile tacaíochta, má tá aon imní orthu faoi úsáid substaintí. Ba chóir do mhúinteoirí a dteorainneacha pearsanta agus a dteorainneacha gairmiúla féin a choinneáil maidir lena n-úsáid substaintí féin.

ÚSÁIDEANN DAOINE ÓGA SUBSTAINTÍ AR CHÚISEANNA ÉAGSÚLA.

- D'fhéadfaidís a bheith fiosrach agus gur mhaith leo triail a bhaint astu.
- B'fhéidir go mbraitheann siad faoi bhrú luí bheith mar chuid dá bpiarghrúpa.
- D'fhéadfadh go mbaineann siad taitneamh as an mothúchán.
- B'fhéidir go bhfuil siad ag iarraidh a leibhéil struis agus imní a laghdú nó ag iarraidh déileáil le deacrachtaí mar chailleanas nó bás.
- D'fhéadfadh cuid acu a bheith ina gcónaí le baill teaghlaigh a bhfuil fadhbanna acu le halcól nó drugaí.
- Tá sé an-tábhachtach, dá bhrí sin, go gcuirfidh an múinteoir na topaicí sna ceachtanna seo i bhfeidhm le hiontaoibh agus le hógairacht agus ar bhealach neamhbhreithiúnach.

EISPÉIRIS AN SCOLÁIRE SA SEOMRA RANGA

Tá scoláirí ina gcónaí i ndomhan atá ag éirí níos strusmhaire. Uaireanta bíonn strus mothúchánach ina chúis le daoine óga a bheith ag iompú ar an alcól nó drugaí, cé go bhféadfadh fadhbanna breise le dúlagar agus imní a bheith mar thoradh ar úsáid substaintí.

D'fhéadfadh go mbeadh roinnt daoine óga ag maireachtáil le ball/baill teaghlaigh a bhféadfadh fadhbanna úsáide substainte a bheith acu agus a d'fhéadfadh na ceachtanna a bheith ina chur isteach dá bhrí sin. Mar sin tá sé tábhachtach a bheith airdeallach ar fhreagairt agus ar fhreagraí na scoláirí ar ábhar na gceachtanna.

Féachann Ceacht 4 ar roinnt straitéisí dearfacha déileála is féidir le daltaí a chleachtadh go héasca ina saol féin. B'fhéidir gur mhaith leis an múinteoir

cuid díobh seo a thabhairt isteach i ngach ceacht – mar shampla, cúpla nóiméad de análú aireach nó ag scríobh ráitis dearfach.

De bhrí go bhfuil tionchar ag mí-úsáid alcóil tuismitheoirí ar thart ar 1 as 6 nó 7 bpáiste (Tagairt. Alcohol Action Ireland 2018), d'fhéadfaí go nochtfadh duine óg faisnéis duit faoi fhadhb alcóil nó drugaí ina dteach (www.myworldsurvey.ie/2019 gur thuairiscigh 7% d'ógánaigh go raibh tuismitheoir acu le fadhb fhadtéarmach andúile). Beidh ort smaoineamh ar cé a d'fhéadfadh a bheith ina dhuine ainmnithe ar an bhfoireann cúraim scoile a bhféadfadh an dalta labhairt leis faoi a dtiocfadh a bheith ina chás teaghlaigh pearsanta an-deacair. Is féidir cúram agus tacaíocht a chur in iúl trí spéis a léiriú sa scoláire, go háirithe má thugtar faoi deara go bhféadfadh rudaí a bheith dúshlánach dóibh agus timpeallacht shábháilte, chompordach a chur ar fáil do na scoláirí seo i rith na n-amanna seo, bíodh sé i bhfoirm duine nó in áit.

B'fhéidir go mbeidh ar mhúinteoirí freisin cúinsí baile na scoláirí a mheas i gcomhthéacs Chosaint Leanaí.

ÚSÁID DRUGAÍ AGUS ALCÓIL DAOINE ÓGA

Tá daoine óga in Éirinn, i bpáirt lena gcomhghleacaithe i dtíortha tionsclaithe eile, ag úsáid réimse substaintí, go háirithe alcól, cannabas agus tobac. De réir mar a théann daltaí in aois agus a théann siad isteach sa tsraith shinsearach méadaíonn an dóchúlacht go mbainfear úsáid as substaintí.

Tá laghdú suntasach tagtha ar thomhaltas alcóil daoine fásta agus déagóirí le deich mbliana anuas.

Cé gur laghdaigh an méid iomlán alcóil a d'ól daoine óga le fiche bliain anuas, tá imní fós ann faoi na nithe seo a leanas:

- An aois ag a dtosaíonn roinnt daoine óga ag ól alcóil agus/nó ag triail drugaí
- Gnáthú alcóil agus úsáid drugaí mar chuid de shaol sóisialta daoine óga
- An nasc idir úsáid substaintí agus an scoil a fhágáil go luath
- Patrúin dhochracha óil – i.e. ragús óil. Sainmhínítear ragús óil mar a bheith ól go tapa agus ag éirí ar meisce go tapa. Do dhuine fásta ciallaíonn sé ag ól níos mó ná 6 deoch chaighdeánach i seisiún amháin. Tá an dara ráta is airde de ragús óil do dhaoine fásta ag Éirinn i staitisticí na hEagraíochta Domhanda Sláinte.

Tugtar forbheathnú fairsing ar staitisticí agus suirbhéanna reatha Éireannacha chun críocha pleanála múinteoirí agus teagaisc ó leathanaigh 16 go 24.

Chun coinneáil suas chun dáta de réir mar a bheidh eolas nua ar fáil, tabhair cuairt ar <https://www.drugsandalcohol.ie/prevalence-data/>



Léirítear patrún do dhaoine fásta seo, gan choinne, sa tslí ina n-ólann daoine óga in Éirinn freisin.

MOILL A CHUR AR AN GCINNEADH DEOCH A ÓL

Léiríonn taighde a óige atá an duine nuair a thosaíonn siad ag ól alcól, is mó an seans go bhfuil siad chun bogadh ar aghaidh chun drugaí eile a thriail. Ar an gcúis seo, tugtar ‘túsdruga’ ar alcól. Ina theannta sin, a óige is atá duine nuair a thosaíonn siad ag ól, is mó an baol go bhforbróidh siad spleáchas ar alcól. Ar an dá chúis sin, moltar do dhaoine óga: moill a chur ar an gcinneadh alcól nó drugaí eile a úsáid go hidéalach go dtí an aois dhlíthiúil 18 agus níos faide mar go bhfuil an inchinn ag forbairt go dtí lár na bhfichidí ionas go seachnófar rioscaí dá sábháilteacht, dá sláinte agus dá saol amach anseo. Is minic a deirtear gurb é an cuspóir seo ná príomhiarracht d’oideachasóirí agus do thuismitheoirí maidir le húsáid substaintí, lena n-áirítear ‘Dochar a Laghdú, Ag Tacú le hAisghabháil’, an Straitéis Náisiúnta um Mí-Úsáid Substaintí atá ann faoi láthair.

RAGÚS ÓIL

Tá riosca ag baint le ragús óil do dhaoine fásta, ach is mó an baol sin do dhaoine óga. Ciallaíonn sé seo ag ól go tapa, deochanna a shlogadh agus ag éirí ar meisce go tapa. De réir mar a théann ardú tobann i leibhéal alcóil i bhfeidhm níos mó ar an gcolainn agus ar an inchinn atá ag forbairt, agus go háirithe ar an inchinn atá ag fás, tá fíorbhaol ann go mbeidh drochchinnteoireacht ann a mbeidh timpistí, gortuithe agus iarmhairtí riosca eile mar thoradh uirthi.

ÚSÁID ALCÓIL ÍSEAL-RIOSCA

Ólann go leor daoine fásta ar bhealach íseal-riosca, agus meastar gur gníomhaíocht thaitneamhach, chuideachta í. Mínítear leibhéil íseal, measartha agus ardriosca go hiomlán sa bhileog ‘Ceist Thapa’ <https://www.healthpromotion.ie/publication/fullListing?category=all>

AN FÉIDIR LEIS AN ALCÓL MAITHEAS A DHÉANAMH DUIT?

D’fhéadfadh go leor daoine amanna a thabhairt chun cuimhne nuair a fuair mná buidéal leann dubh ar an mbarda máithreachais. Nó b’fhéidir gur chuala scoláirí go bhfuil deoch amháin in aghaidh an lae go maith do do chroí. Fuair blianta fada de thaighde torthaí measctha, agus is ceist oscailte ar fad í an ndéanann méid beag alcóil maitheas do do shláinte

Fuair an staidéar ‘Global Burden of Disease’, a chlédaíonn 195 tír, le déanaí, go bhfuil úsáid alcóil i ngach méid, agus do gach aois, ina chúis le níos mó rioscaí sláinte ná sochair (Griswold et al., 2018).

Fuair siad roinnt fianaise chun éifeachtaí cosanta a mholadh do ghalar croí corónach agus diaibéiteas i measc na mban os cionn 60, ach go gcúitigh rioscaí eile do shláinte iad, go háirithe an nasc le hailsí agus gortuithe.

TOBAC AGUS VÁPÁIL

Díríonn ‘Bíodh fios fátha an Scéil’ ar alcól agus ar drugaí mídhleathacha/aindleathacha. Tá saincheisteanna suntasacha fós ag baint le tobac agus vápáil d’aoisghrúpa na sraithe sinsearaí. Tugtar aghaidh ar fhaisnéis ábhartha agus ar

chroí-ábhair in acmhainní na Sraithe Sóisearaí. I measc na n-ábhar tá: Tobac, nicitín agus an fáth a gcaitheann daoine áirithe tobac; do thobac féin a rolladh; Vápáil; Margaíocht ar thobac agus táirgí a bhaineann le tobac; Dí-normálú tobac.

Is féidir gníomhaíochtaí foghlama in acmhainní ranga na Sraithe Sóisearaí a úsáid agus a oiriúnú lena n-úsáid sa tSraith Shinsearach.

ALCÓL, DRUGAÍ AGUS MEABHAIRSHLÁINTE

Is substaint/druga athraitheach giúmar é alcól agus i measc na n-éifeachtaí atáthar ag súil leo ná scíthe agus caidreamhacht. Tá baint ag ólachán trom rialta le riosca méadaithe d'fhadhbanna meabhairshláinte amhail dúlagar agus imní. Is fachtóir ranníocach é i go leor cásanna féindochair agus féinmharaithe.

Tá contúirtí suntasacha ag baint le drugaí mídhleathacha amhail cannabas, eacstais, cócaon agus hearóin do shláinte mheabhrach agus fhisiceach. D'fhéadfadh na contúirtí seo a bheith níos mó fós nuair a chuirtear druga mídhleathach in éineacht le halcól.

ACMHAINNÍ OSPS EILE

Tá roinnt acmhainní teagaisc OSPS forbartha ag FSS agus ag an ROS ag leibhéal na Sraithe Sinsearaí:

- 'Caidrimh á bPlé, Gnéasacht á Tuiscint (TRUST)' – Ábhair Acmhainne do OCG na Sraithe Sinsearaí
- 'Ag Fás Aníos agus tú Leispiach, Aerach, Déghnéasach agus Trasinsneach' – Acmhainn don OSPS agus OCG
- 'Mindout 2' – Acmhainn foghlama sóisialta agus mothúcháinach do OSPS na Sraithe Sinsearaí

D'fhéadfaí cuid de na ceachtanna sna hacmhainní seo a úsáid i gcomhar leis an ábhar in **Bíodh fios fátha an Scéil agat.**

SUÍOMHANNA GRÉASÁIN

Is Suíomhanna gréasáin ghréasáin www.askaboutalcohol.ie agus www.drugs.ie de chuid Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (FSS) .

Tá faisnéis faoi alcól ar www.askaboutalcohol.ie agus faisnéis faoi dhruagaí agus a n-éifeachtaí ar www.drugs.ie . Éilíonn cuid de na ceachtanna ar an múinteoir codanna ar leith de na Suíomhanna gréasáin ghréasáin a thaispeáint do na daltaí. Tá físeáin a d'fhéadfaí a bheith úsáideach ann freisin. Dá bhrí sin, moltar don mhúinteoir a bheith eolach ar na suímh ghréasáin seo roimh ré.

www.alcoholireland.ie

Is é seo suíomh gréasáin 'Alcohol Action Ireland'. Is foinse úsáideach faisnéise, staitisticí ar thomhaltas alcóil agus beartas alcóil in Éirinn é agus faisnéis ar Ghuthanna Ciúine atá dírithe ar thacaíocht a thairiscint do pháistí, do dhaoine óga agus do dhaoine fásta atá nó a d'fhás aníos le mí-úsáid alcóil ag a dtuismitheoirí.

www.alcoholforum.org

Is carthanas cláraithe é an 'Alcohol Forum' atá ag obair chun díobhálacha a bhaineann le halcól i bpobail a chosc agus a laghdú. Soláthraíonn sé faisnéis ar ghortuithe inchinne a bhaineann le halcól, an tionchar a bhíonn ag alcól ar theaghlaigh agus cuireann sé tacaíocht ar fáil do phobail agus iad ag iarraidh díobhálacha a bhaineann le halcól a laghdú.

www.drugs.ie

Faisnéis agus Tacaíocht maidir le Drugaí agus Alcól do Dhéagóirí, do Thuismitheoirí agus do Chúramóirí. Comhairle agus Tacaíocht.

Teangacha eile: is féidir www.drugs.ie a fheiceáil i roinnt mhaith teangacha a léiríonn an seomra ranga nua-aimseartha, m.sh. an Pholainnis, an tSínis, an Liotuáinis, an Rúisis, an Iodáilis.

www.spunout.ie

Ábhair shláinte do dhaoine óga

www.reachout.com

Meabhairshláinte óige na hÉireann ar líne

www.hrb.ie agus a leabharlann drugaí

www.drugsandalcohol.ie

Suíomh Gréasáin arna chur ar fáil ag an mBord Taighde Sláinte

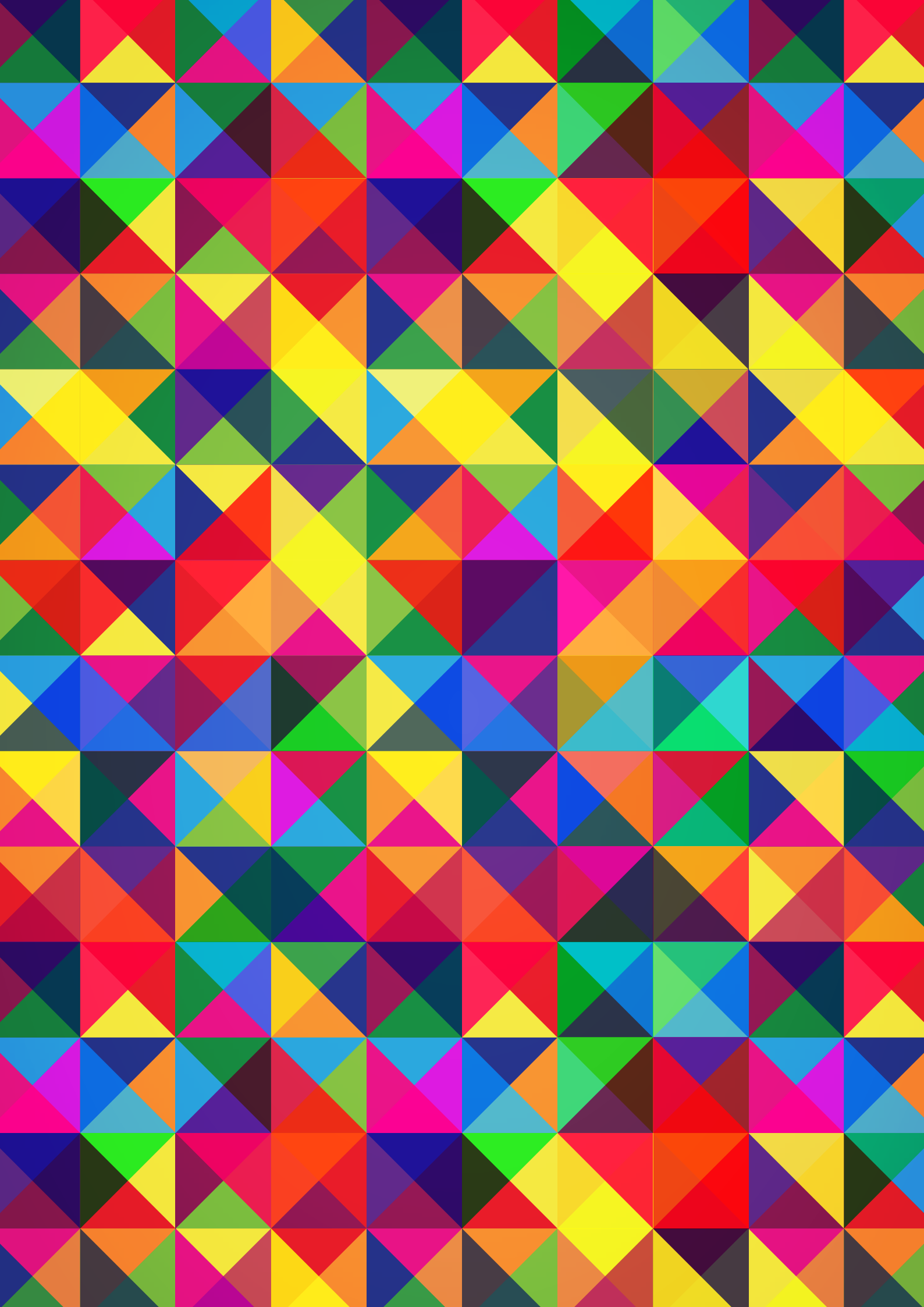
www.jigsaw.ie

Eolas praiticiúil ar mheabhairshláinte na n-óg

<https://nonameclub.ie>

Spraoi a bheith agat i dtimpeallacht atá saor ó alcól

<https://www.hse.ie/eng/services/list/4/mental-health-services/connecting-for-life/> 'Ceangal ar Feadh an tSaoil' - straitéis náisiúnta na hÉireann chun féinmharú a laghdú 2015 -2020.



ÚSÁID SUBSTAINTÍ ÉIREANNAIGH ÓGA



Daoine ag 15-24 bliana d'aois

A thriail...



alcól

78%



toitíní leictreonacha

15%



tobac

36%

28%
a bhain triail
as aon druga
mídhleathach/
aindleathach



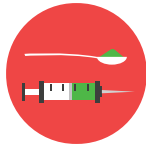
24% - Cannabas



10% - eacstais (MDMA)



7% - cócaon



5% - Substaintí Sícihníomhacha

Nua 4.7% - beacáin draíochta

4% - suaimhneasáin

3% - tuaslagóirí

2.6% - amfataimín (luasóg)

2% - LSD

1.4% - stéaróidigh anabalacha

0.3% - hearóin

¹An Coiste Comhairleach Náisiúnta ar Dhrugaí agus Alcól (2016). Leitheadúlacht Úsáid Drugaí agus Cearrbhachas in Éirinn agus i dTuaisceart Éireann. 7,000 duine in aois 15+ suirbhé teaghlai, obair allamuigh déanta in 2015. <https://www.nacda.ie/images/stories/docs/publicationa/2016druggamble.pdf>

ÚSÁID SUBSTAINTÍ ÉIREANNAIGH ÓGA



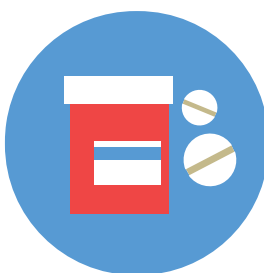
Daoine ag 15-24 bliana d'aois

Úsáid le déanaí (a glacadh le bliain anuas)



cannabas

16%



eacstais

6.7%



cócaon

3.2%



Substaintí
Sícighníomhacha
Nua

1.9%

9%

de dhaoine óga a thóg
aon druga mídhleathach/
aindleathach le mí anuas

91%

nár thóg

¹ An Coiste Comhairleach Náisiúnta ar Dhrugaí agus Alcól (2016). Leitheadúlacht Úsáid Drugaí agus Cearrbhachas in Éirinn agus i dTuaisceart Éireann. 7,000 duine in aois 15+ suirbhé teaghlaigh, obair allamuigh déanta in 2015. <https://www.nacda.ie/images/stories/docs/publicationa/2016druggamble.pdf>

ALCÓL



Daoine ag 15 -16 bliana d'aois¹

74%

nach raibh deoch acu riamh



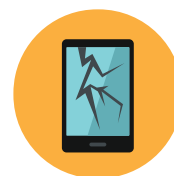
Mar gheall ar alcól



Bhí **22%** in argóint
thromchúiseach



Bhí **26%** ciaptha ag
strainséir



Bhí damáiste déanta do
28% de shealúchas
nó cailleadh é



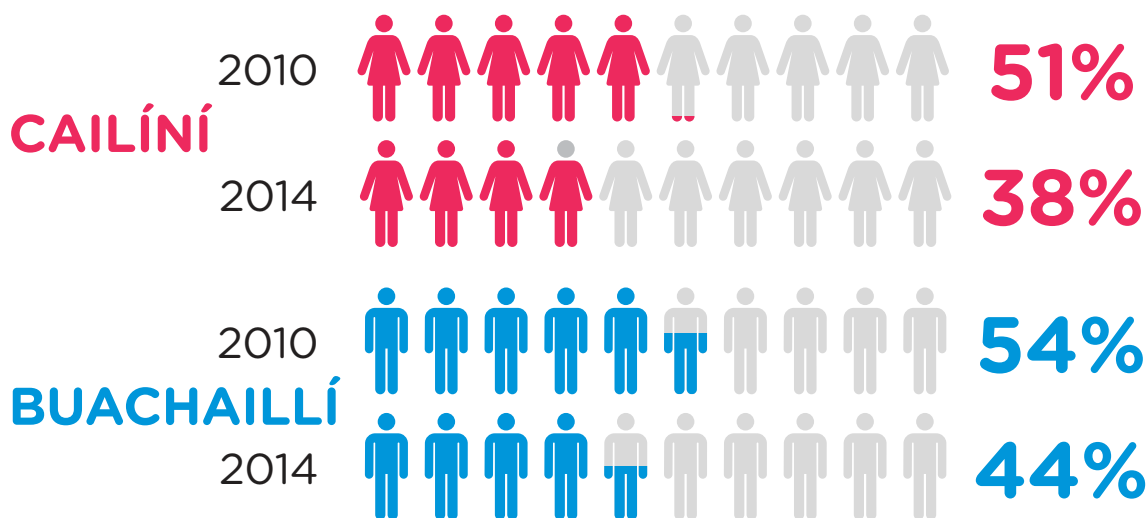
37%

a dúirt go n-ólann duine
gar dóibh go hiomarcach

¹Tionscadal ó Shuirbhé na Scoileanna Eorpacha ar Alcól agus ar Dhrugaí Eile. 1500 dalta 15 -16 bliana d'aois, 50 scoil Éireannach. <https://www.drugsandalcohol.ie/26116/1/Irish-ESPAD-2015-16.09.16.pdf>

TÁ NÍOS LÚ DAOINE AG ÉIRÍ ÓLTA

Daoine ag 15 -17 mbliana d'aois¹



ÓLACHÁN BAOLACH

Daoine ag 15 -24 bliain d'aois²



37%

a ndéanann babhtáí tromólacháin go rialta



54%

de lucht ólta a gcaitheann iad a mbíonn babhtáí tromólacháin go rialta acu



14%

le rudaí ráite nó déanta acu nach féidir leo cuimhneamh (meirfean)

ALCÓL IN UIMHREACHA³



50m

Caitheadh 50 milliún san iomlán ar alcól gach seachtain



177,000

Meastar gurb é 177,000 óltóir cleithiúnach in Éirinn

¹ Iompar Sláinte Páistí Scoile in Éirinn. 13,000 scoláire ó rang 3 go dtí an 5ú bliain <https://www.drugsandalcohol.ie/26940/> agus <http://www.nuigalway.ie/hbsc/hbsctrends/>

² Suirbhé Éire Shláintiúil, 2017. <https://gov.ie/en/collection/231c02-healthy-ireland-survey-wave/>

³ Alcohol Consumption in Ireland: Analysis of a National Alcohol Diary Survey. 6000 duine, suirbhé teaghlaigh. https://alcoholireland.ie/download/reports/how_much_do_we_drink/Alcohol_Consumption_in_Ireland_2013_web_version.pdf

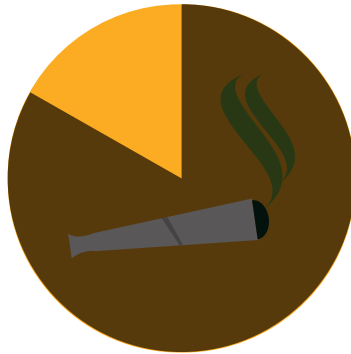
CANNABAS



Suirbhé scoileanna ESPAD do dhaoine 15 -16 bliana d'aois¹

81%

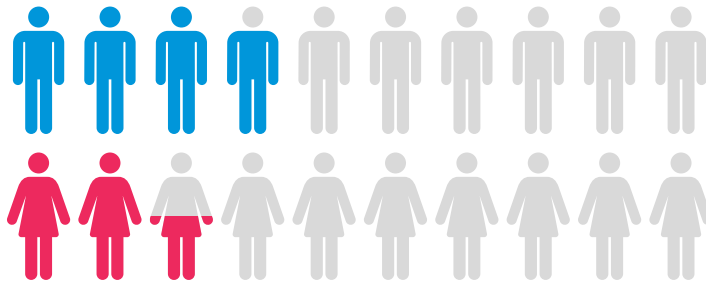
nár bhain triail as
cannabas riamh



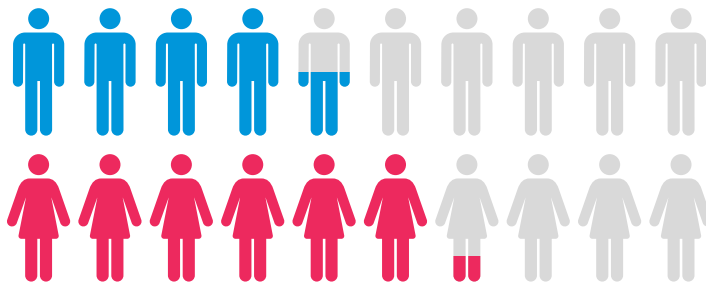
11% 1-9 huaire

8% 10+ uair

Níos mó **buachaillí (39%)**
ná **cailíní (25%)**
tobac amháin



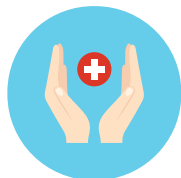
Síleann níos mó **cailíní (63%)**
go bhfuil baol
mór ann ó channabas a
chaitheamh go rialta ná
buachaillí (45%)



¹Tionscadal ó Shuirbhé na Scoileanna Eorpacha ar Alcól agus ar Dhrugaí Eile. 1500 dalta 15 -16 bliana d'aois, 50 scoil Éireannach. <https://www.drugsandalcohol.ie/26116/1/Irish-ESPAD-2015-16.09.16.pdf>

FADHBANNA DRUGAÍ AGUS ALCÓIL

Ag Fáil Cabhair¹



629

duine faoi bhun 18 mbliana d'aois a fuair cabhair lena n-úsáid drugaí agus alcóil in 2016



83%

Cannabas den mhórchuid



19%

B'é an t-alcól an chéad rud eile ba choitianta

Faigh tacaíocht: **Líne Chabhrach Náisiúnta Drugaí**
1800 459459

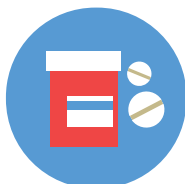
BÁSANNA²

duine óg faoi bhun 24

a fuair bás ó alcól nó drugaí in 2016



CIONTA DRUGAÍ RIALAITHE, 2018³



16,792 san iomlán

12,169 as seilbh



3,861 as soláthar

493 cion eile

¹ Bileog Eolais don Óige ón mBord Taighde Sláinte. <https://www.drugsandalcohol.ie/28138/1/YouthfactsheetMarch2019.pdf>

² An tInnéacs Náisiúnta Básanna a Bhaineann le Drugaí, 2004 -2016. https://www.hrb.ie/fileadmin/2_Plugin_related_files/Publications/2019_Publication_files/2019_HIE/NDRDI/National_Drug-Related_Deaths_Index_2004_to_2016_data.pdf

³ Cionta Drugaí Rialaithe, 2018. <https://www.cso.ie/en/releasesandpublications/ep/p-rc/recordedcrimeq42018/additionalstatisticaltables/>

CÉN CHAOI A BHFUIL CÚRSAÍ?



— Daoine ag 15 -16 bliana d'aois¹ (Planet Youth, 2019)—

Tá mé sásta
81.5%

Braithim láidir
go fisiciúil agus
sláintiúil **77%**

Tá mo mheabhairshláinte go maith

CAILÍNÍ  **51%**

BUACHAILLÍ  **67%**

Braithim sábháilte i mo phobal



BRAITHIM 89%
NÍ BHRAITHIM 11%

¹ Planet Youth, 2019, Iarthar na hÉireann daoine ag 15 -16 bliana d'aois (4,480 Idirbhliain & 4ú bliain) <https://www.drugsandalcohol.ie/30528/1/Planet-Youth-Galway-Main-Report-2018.pdf>

CÉN CHAOI A BHFUIL CÚRSAÍ?



– Daoine ag 15 -16 bliana d'aois¹ (Planet Youth, 2019) –

Alcól agus drugaí le bheith mar chuid de ghrúpa

Caithfimid é a dhéanamh uaireanta chun a bheith páirteach den ghrúpa:



Toitíní a chaitheamh

14.3%



Alcól a ól

31%



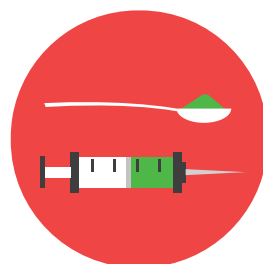
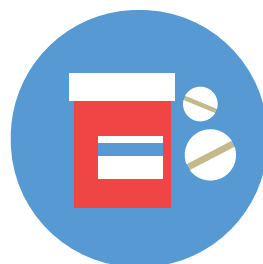
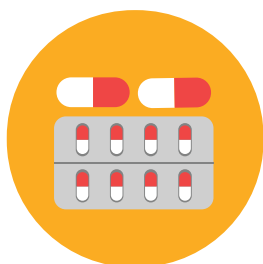
Úsáid cannabis

8.6%

¹ Planet Youth, 2019, Iarthar na hÉireann daoine ag 15 -16 bliana d'aois (4,480 Idirbhliain & 4ú bliain) <https://www.drugsandalcohol.ie/30528/1/Planet-Youth-Galway-Main-Report-2018.pdf>

STAITISTICÍ AR DHAOINE ÓGA, ALCÓL AGUS DRUGAÍ AGUS GRAFAICÍ FAISNÉISE SUIRBHÉIREACHTA

Múinteoirí agus daltaí: Athróidh an staidreamh. Coinnigh suas chun dáta ar: <https://www.drugsandalcohol.ie/prevalence-data/>



SEICHEAMH CEACHTA

Tá ceithre cheacht déag san acmhainn seo. Tá siad oiriúnach le húsáid le daltaí ón gCeathrú, ón gCúigiú agus ón Séú Bliain. 15 -18 mbliana

Is féidir na ceachtanna a úsáid ar bhealaí éagsúla:

- Is féidir **ceachtanna 1 - 14** a mhúineadh mar sheicheamh leanúnach.
- Is réamhrá iad **ceachtanna 1 - 4** ar ábhar an alcóil agus na ndrugaí. Ba chóir iad a mhúineadh le chéile mar sheicheamh, agus sula múinfear aon cheann de na ceachtanna ina dhiaidh sin. (Oiriúnach do pháistí 15 -18 mbliana d'aois)
- Baineann **ceachtanna 5 - 8** le halcól agus ba chóir iad a mhúineadh le chéile mar sheicheamh. (Oiriúnach do pháistí 17 -18 mbliana d'aois)
- Féachann **Ceacht 9** ar bhealaí chun díobháil a íoslaghdú má tá duine ag ól nó ag tógáil drugaí agus is féidir é a mhúineadh tar éis Ceachtanna 5 - 8, nó tar éis Ceachtanna 10 - 12. (Oiriúnach do pháistí 17 -18 mbliana d'aois)
- Baineann **ceachtanna 10 - 12** le drugaí agus ba chóir iad a mhúineadh le chéile mar sheicheamh. (Oiriúnach do pháistí 16 -18 mbliana d'aois)
- Is féidir **Ceachtanna 13 agus 14** a mhúineadh ina n-aonar nó mar sheicheamh tar éis na gceachtanna ar alcól (Ceachtanna 5 - 8) agus/ nó na gceachtanna ar dhruagaí (Ceachtanna 10 - 12). (Oiriúnach do pháistí 16 -18 mbliana d'aois)

ÁBHAR ROGHNACH

Tá an iomarca ábhair i gcuid de na ceachtanna le haghaidh ceacht daichead nóiméad. Tá an múinteoir

san áit is oiriúnaí chun cinneadh a dhéanamh ar an ábhar is oiriúnaí dá rang agus an méid ama a chaithefear a chaitheamh ar chleachtaí laistigh de na ceachtanna.

Rinneadh cur síos ar roinnt ábhar mar ábhar roghnach chun éascaíocht a dhéanamh do mhúinteoirí ar mian leo iniúchadh a dhéanamh ar thopaic le haird níos míne. Moltar go láidir go ndéanann na múinteoirí athbhreithniú ar na ceachtanna sula n-úsáidfear sa seomra ranga iad.



CEAHT 1
CAD ATÁ
AR EOLAS
AGAM?

Ceacht 1	Cad atá ar eolas agam?
Ceacht 2	Conas a mhothaím?
Ceacht 3	Seas go Dìongbháilte
Ceacht 4	Roghanna Dearfacha
Ceacht 5	Barr go Ladhar – Do Chorp agus Alcól
Ceacht 6	Roghanna agus Iarmhairtí
Ceacht 7	A Bheith Eolach ar Do Theorainneacha

Ceacht 8	Conas a a théitear i bhFeidhm Orm?
Ceacht 9	Aire i gCónaí
Ceacht 10	Drugaí – Bíodh Fios Fátha an Scéil Agat
Ceacht 11	Cannabas
Ceacht 12	Drugaí - Scéalta
Ceacht 13	Fainic a bheith Curtha Ort – Úsáid Substaintí agus Meabhairshláinte
Ceacht 14	An Scéal Ar Fad

TORTHAÍ FOGHLAMA

Beidh Scoláirí:

- Níos feasaí ar an réimse leathan drugaí atá in úsáid ó lá go lá
- Níos eolaí faoi leitheadúlacht úsáid alcóil agus drugaí i measc déagóirí na hÉireann
- Níos tuisceanach ar chuid de na rioscaí a bhaineann le húsáid substaintí



ACMHAINNÍ:

- Leatháin de mhéid póstaer agus marcóirí daite
- **Ceacht 1 Bileog Oibre 1 – Alcól agus Drugaí - Fíor nó Bréagach?**



NÓTA DON MHÚINTEOIR

Íogaireacht na topaice D'fhéadfadh roinnt de na topaicí sna ceachtanna seo a bheith deacair do dhaltaí. D'fhéadfadh go mbeadh imní orthu faoina n-úsáid drugaí nó alcóil féin, nó d'fhéadfaidís a bheith ina gcónaí le baill teaghlaigh nó le cairde a bhfuil fadhbanna acu maidir le húsáid substaintí. Ar an ábhar seo

moltar don mhúinteoir aghaidh a thabhairt ar na saincheisteanna sna ceachtanna seo le hÍogaireacht agus stuaim.

Ba chóir daltaí a spreagadh chun labhairt le duine fásta a bhfuil muinín acu as má tá imní orthu faoi úsáid substaintí ach moltar dóibh gan labhairt faoina úsáid substaint féin nó faoi úsáid substaint aon duine eile i rith an ranga, ar chúiseanna rúndachta.

Ag deireadh an cheachta cuir na daltaí ar an eolas faoi fhoinsí eolais agus tacaíochta mar:

- Askaboutalcohol.ie
- Líne Chabhrach Drugaí agus Alcóil FSS – 1800 459 459
- Drugs.ie
- Spunout.ie





Cuirtear Grafaicí Eolais Staitistiúla ar fáil chun críocha pleanála agus teagaisc i roinn an chomhthéacs, leathanaigh 16-24.

GNÍOMHAÍOCHTAÍ FOGHLAMA FÉIDEARTHA

1. RÉAMHRÁ

Cuir an ceacht i láthair trí mhíniú do dhaltaí go mbeidh siad ag féachaint ar ábhar an alcóil agus na ndrugaí sa cheacht seo agus sna ceachtanna ina dhiaidh sin.

Cuirfidh na ceachtanna deiseanna ar fáil do dhaltaí foghlaim faoin bhfáth a n-óilann agus a nglacann daoine drugaí, agus faoi thionchar an alcóil agus na ndrugaí ar ár gcolainn agus ar ár meabhairshláinte.

Tabhair breac-chuntas ar na torthaí foghlama.

2. BUNRIALACHA

B'fhéidir go bhfuil cur amach ag na scoláirí cheana féin ar an smaoineamh bunrialacha nó conradh grúpa a bhunú le húsáid i gceachtanna OSPS.

Mura bhfuil, tabhair isteach an smaoineamh maidir le bunrialacha trí mhíniú gur féidir le halcól agus úsáid drugaí a bheith ina n-ábhar íogair do roinnt daoine. Ar an gcúis seo, bunóidh an grúpa roinnt rialacha simplí chun a chinntiú go mbraitheann daoine sábháilte sa rang.

I measc na moltaí a d'fhéadfadh a bheith ann:

- Éist le daoine eile
- Bíodh meas agat ar thuairimí daoine eile
- Bí íogair ós rud é go bhféadfadh roinnt scoláire a bheith ina gcónaí i dteaghlaigh ina bhfuil fadhbanna le halcól nó le húsáid drugaí
- Ná nocht eolas pearsanta fút féin ná faoi dhuine ar bith eile sa rang.

Glac le moltaí breise ó na daltaí agus scríobh an liosta aontaithe ar an mbord, nó ar bhileog phóstaer ar féidir cuairt a thabhairt uirthi arís sna ceachtanna ina dhiaidh sin. Tá sé tábhachtach freisin go mbeifeá mar mhúinteoir ar an eolas faoi do theorainneacha gairmiúla agus pearsanta féin agus go mbeadh freagra ar cheisteanna míchuí féideartha curtha san áireamh agat.

Is am maith é seo chun breac-chuntas gairid a threorú ar chonairí atreoraithe ar scoil agus lasmuigh, áit ar mhaith le scoláirí dul ar mhaith le tacaíocht maidir lena n-imní, lena n-áirítear saincheisteanna drugaí agus alcóil.

Is féidir leis an bhfoireann tacaíochta do dhaltai scoile a bheith ina chéad nasc ríthábhachtach chun idirghabhálacha díreacha a sholáthar, agus idirchaidreamh a dhéanamh le tacaíochtaí seachtracha ó sheirbhísí speisialaithe (is féidir seirbhísí áitiúla a fháil trí theagmháil a dhéanamh le **Líne Chabhrach Náisiúnta Drugaí FSS 1800 459 459**).

Meabhraigh do scoláirí faoi do chuid oibleagáidí faoi na Nósanna Imeachta um Chosaint Leanaí – i.e. má fhaigheann tú amach go bhfuil dalta i mbaol díobhála ní mór duit an fhaisnéis seo a chur ar aghaidh.

3 SAINMHÍNIÚ AR AN bhFOCAL 'DRUGA'

Machnamh: KWL - mol do na scoláirí go gcasann siad leathanach A4 chuig radharc tírdhreach, roinn ina thrí cholún é: **Ar Eolas Cheana, Ag Iarraidh Fiafraigh, Foghlamtha**. Tabhair cuireadh dóibh a bhreacadh síos cad a bhfuil ar eolas acu faoi dhruagaí agus alcól, cad atá ag déanamh iontais dóibh. Ag deireadh an cheachta, déanfaidh siad machnamh ar a bhfuil foghlamtha acu inniu.

**Scríobh ar an gclár bán –
Cad is brí leis an bhfocal 'druga'?**

Ar Eolas Cheana	Ag Iarraidh Fiafraigh	Foghlamtha

Faigh aiseolas ó na scoláirí agus tabhair ceann amháin nó an dá cheann de na sainmhínte seo a leanas:

‘Is éard is druga ann ná aon substaint seachas bia a athraíonn an slí a smaoiníonn, a mothaíonn nó a ngníomhaíonn duine. Áirítear leis seo drugaí leighis agus alcól, tobac agus caiféin’ (ó ‘Don’t Lose the Head’; Crosscare 2013).

Sna ceachtanna seo beimid ag féachaint ar fho-thacar de dhrugaí darb ainm drugaí sícighníomhacha. Is Drugaí iad seo nó drugaí a chuirfeadh ‘athrú giúmair’ ar dhuine a mbíonn tionchar acu den chuid is mó ar an gcaoi a bhfeidhmíonn an inchinn dhaonna. Is cúis le hathruithe ar aireachtáil, giúmar, comhfhios agus iompar iad.

Sonrach go mbíonn tionchar ag alcól agus drugaí ar ár n-inchinn agus gur féidir leo athrú a dhéanamh ar an dóigh a smaoinimid, a mothaímid nó a mbímid ag gníomhú. Ar an gcúis seo ba chóir a bheith cáiréiseach fúthu.

4. CÉN ÁIT A BHFUIL AG DRUGAÍ IN ÁR SAOLTA?

Tabhair cuireadh do dhaltáí smaoinemh ar feadh cúpla nóiméad ar an gceist seo:



‘Cén áit a bhfuil ag drugaí inár saol?’

Cuir i gcuimhne do dhaltáí a thábhachtaí atá sé na freagraí a choinneáil ginearálta agus meas a léiriú ar nádúr íogair an ábhair. Ní an seomra ranga ina áit chuí é le heolas pearsanta fúthu féin nó faoi dhaoine eile a nochtadh.

Scar na daltaí ina mbeirteanna nó ina ngrúpaí beaga agus tabhair leathanach ar mhéid póstaer agus marcóirí daite do gach grúpa.

Iarr ar an bpéire nó ar an ngrúpa eochairfhocail a scríobh agus íomhánna a tharraingt.

Tabhair cuireadh do dhaltáí a bpóstaer a mhíniú don rang.

D’fhéadfadh go mbeadh baint acu le rud ar mhaithe le sláinte, a bheith ag sóisialú, scíth a ligean, coiriúil, tréidliacht. Chomh maith leis sin, d’fhéadfadh do mbeidh cógaiseoirí, eisceadúnais, ollmhargaí, siopaí cúinne, caibinéid seomra folctha agus cófraí cistine chomh maith le déileálaithe drugaí mar chuid dó. Is druga é fiú an caiféin sa tae agus sa chaife.

Is cuid laethúil den saol iad drugaí.

5. SEISIÚN TOBSMAOINTEOIREACHTA

NB: Is féidir leis an múinteoir an ghníomhaíocht seo a dhéanamh níos tapúla ag scríobh an tábla thíos ar an gclár, seachas iarraidh ar dhaltáí tobsmaointeoireacht a dhéanamh ar na drugaí éagsúla.

Scríobh trí cholún ar an mbord le ceanteidil mar atá sa tábla thíos – Dílíthiúil, Neamhdhleathacha agus Cógais (is féidir le scoláire cógais thar an gcuntar agus cógais ar oideas a chur san áireamh).

Iarr ar na daltaí obair a dhéanamh ina mbeirteanna agus tobsmaointeoireacht a dhéanamh ar chuid de na substaintí a bhaineann daoine mí-úsáid astu uaireanta, trí 3 shampla a scríobh faoi gach ceanteideal ar bhileog pháipéir.

Tabhair cuireadh do dhaltáí freagraí a thabhairt, agus scríobh suas iad de réir mar a nglaonn siad amach iad. Seiceáil aon samplaí nach bhfuil tú féin nó an rang cinnte fúthu ar www.drugs.ie. Tá roinnt samplaí tugtha thíos mar eolas do Mhúinteoirí, in éineacht le béarlagair coitianta:

Tugtar roinnt samplaí thíos:

Drugaí Dílíthiúla	Drugaí Neamhdhleathacha	Cógais
Alcól Caiféin Nicitín/ tobac/ vápáil Tuaslagóirí/ ionanáilaithe (gliú, aerasóil)	Amfataimín (luasóg) Cannabis (marijuana, raithneach, pailin, join, haisis, cnáib, THC) Cócaon (cóc) Cnagchócaon meitiolamfataimín criostail (meth, tina, ice) Piollairí eacstais agus púdair (MDMA, yoke, MD, molly, banger) GHB (G, Leacht E) Hearóin (gear, smaic) LSD (microdots, aigéad, tabs) Beacáin draíochta (shrooms) Spice (cannaibionóideach sintéiseach)	Thar an gcuntar Cóidín (i roinnt cógas flíú agus faoisimh ó phian) Oideas amháin Stéaróidigh anabalacha (roids) Céataimín (KET, K) Meatadón (fí) Moirfín Oxycontin Réamhghabalain (Lyrica) Ritalin Valium Xanax (UpJohns) Zimovane (zimmos)

LEIDEANNA PLÉ:

- Cén fáth a nglacann daoine drugaí – Cén éifeacht atá siad ag iarraidh a fháil? Cad iad na míbhuntáistí agus na rioscaí?
- Cén fáth go bhfuil roinnt drugaí mídhleathach agus cuid eile ar fáil ach ar oideas amháin?
- An bhfuil gach druga dlíthiúil sábháilte, e.g. nicitín, alcól?
- Cén fáth a bhfuil nicitín agus alcól dleathach ach nach bhfuil siad dleathach ach do dhaoine os cionn 18 mbliana d’aois?

ACHOIMRE AR AN BPLÉ

- Tá drugaí ar fáil go forleathan agus is cuid dár saol laethúil iad.
- Tá cuid acu riachtanach agus is cuid tarrthála cuid eile dóibh, m.sh. inslin do dhiaibéitigh.
- Tógtar drugaí eile le haghaidh úsáide sóisialta. Ina measc tá tae agus caife agus drugaí andúileacha cosúil le halcól agus drugaí mídhleathacha.
- Bíonn tionchar ag gach druga ar an inchinn.
- Is féidir fo–iarsmaí diúltacha a bheith ag gach druga – fiú na drugaí atá dlíthiúil agus ar fáil go saor - agus is féidir le cuid acu a bheith marfach. Mar shampla, is féidir le tobac a bheith ina chúis le hailse scamhóg, is féidir an iomarca paraicéiteamóil a bheith ina chúis le damáiste ae, is nimh é alcól agus is féidir leis an mbás a bheith mar thoradh air má óltar an iomarca.
- Tá na rioscaí a bhaineann le drugaí mídhleathacha ar nós eacstais níos mó fós toisc nach bhfuil aon rialachán ann agus d’fhéadfadh aon ní a bheith sa druga atá á thairiscint, lena n-áirítear drugaí níos díobhálaí.
- Is féidir le drugaí dlíthiúla agus neamhdhleathacha a bheith ina gcúis le spleáchas, mar shampla alcól, nicitín, piollairí codlata agus pianmhúcháin láidre a bheith andúileach.
- Tá sé de fhreagracht orainn oideachas a chur orainn féin faoi éifeachtaí na ndrugáí ar ár sláinte, ionas gur féidir linn roghanna eolacha agus íseal-riosca a dhéanamh faoi alcól agus drugaí.

6. TRÁTH NA GCEIST

Tabhair cóip de **Cheacht 1** do gach dalta **Bileog Oibre 1 – Alcól agus Drugaí - Fíor nó Bréagach?** agus iarr orthu a bheith ag obair i mbeirteanna leis an tráth na gceist a chríochnú, ag freagairt fíor nó bréagach ar na ceisteanna.

Ag brath ar an am atá ar fáil, d’fhéadfadh cuireadh a thabhairt do dhaltaí a gcuid freagraí a roinnt le péire scoláire eile.

Malartach/ Dífreáil

Léann an múinteoir gach ceist os ard, agus glacann sé nó sí le taispeáint lámh, nó úsáideann sé nó sí cártaí solais tráchta (dearg: bréagach, glas: fíor, agus oráiste: níl sé nó sí cinnte) chun a gcuid freagraí a chur in iúl.

I gcás gach ceiste tabhair an t-eolas thíos do dhaltaí:

BILEOG FREAGRAÍ na MÚINTEOIRÍ do CHEACHT 1 BILEOG OIBRE 1 –

ALCÓL AGUS DRUGAÍ – FÍOR NÓ BRÉAGACH?

Tógtar na staitisticí ó Thionscadal Suirbhé Scoileanna Eorpacha um Alcól agus Drugaí eile (ESPAD) 2015. Scrúdaíodh caitheamh alcóil agus drugaí i measc daoine 15/16 bliana d'aois san Eoraip sa suirbhé seo.

	Fíor	Bréagach
<p>1. Ólann déagóirí na hÉireann níos mó anois ná roimhe seo. Níl seo fíor. Tá laghdú suntasach tagtha ar líon na ndaoine 15/16 bliana d'aois in Éirinn a ólann alcól ó 1995. Níl rátaí ginearálta d'ólacháin déagóirí ard i gcomparáid le tíortha Eorpacha eile a ndearnadh suirbhé orthu in ESPAD.</p>		✓
<p>2. Is mó seans go n-ólfadh cailíní 16 bliana d'aois in Éirinn oiread agus a d'ólfadh buachaillí 16 bliana d'aois. Bhain 75% de chailíní 15/16 bliana d'aois triail as alcól uair amháin ar a laghad ina saol i gcomparáid le 72% de bhuachaillí.</p>	✓	
<p>3. Tá na héifeachtaí céanna ag alcól ar fhir agus ar mhná Tá cailíní agus mná óga i mbaol ó ólachán go háirithe toisc gur lú a gcorp mhaise de ghnáth i gcomparáid le fir agus tá níos lú uisce ina gcorp agus níos mó fíochán saileacha acu. Tá an t-alcól ina gcóras níos dlúithe agus dá bhrí sin bíonn tionchar ag alcól orthu níos tapúla ná fir, agus is féidir go mbeadh éifeachtaí níos díobhálaí fadtéarmach freisin.</p>		✓
<p>4. Tá ragús óil contúirteach Tá ráta ard déagóirí in Éirinn a ólann méideanna móra ag aon am amháin. Bhí cúig dheoch nó níos mó ólta ag 28% de bhuachaillí agus cailíní a ndearnadh suirbhé orthu uair amháin le 30 lá anuas ar a laghad. Bíonn riosca níos mó ann go dtarlóidh timpistí, gortuithe, gnéas neamhshábháilte, fadhbanna fisiciúla agus meabhairshláinte mar thoradh ar ragús óil. Tarlaíonn bás duine as gach ceathrar d'fhir óga 15 -39 bliana d'aois in Éirinn mar gheall ar alcól.</p>	✓	
<p>5. Ní bhíonn tionchar ag fógraí dí ar dhaoine óga Léiríonn staidéir taighde an oiread fógraí dí a bhfeiceann daoine óga, is mó an seans go mbeidh siad ag ól.</p>		✓
<p>6. Má ólann tú ag aois óg is mó an seans go mbeidh tú ag brath ar alcól níos déanaí sa saol Tá daoine a thosaíonn ag ól go luath nó i lár a ndéaga ceithre huair níos dóichí a bheith ag brath ar alcól. Tá daoine óga go háirithe i mbaol díobhála ó alcól toisc go bhfuil a gcorp agus a n-inchinn fós ag forbairt. Is féidir le timpistí, damáiste d'fhorbairt inchinne, damáiste ae, dúlagar agus inní a bheith mar thoradh ar ól ag aois óg agus ag ól méideanna móra.</p>	✓	
<p>7. Is druga sábháilte é cannabis Sílann roinnt daoine óga gur druga sábháilte é cannabis, ach d'fhéadfadh sé a bheith ina chúis le cailteanas cuimhne, imní agus dúlagar. Méadóidh sé an baol síocóis. Tá cannabis i bhfad níos láidre anois ná mar a bhí sna blianta roimhe seo agus dá bhrí sin tá níos mó rioscaí ag baint leis. Tá meastacháin reatha ann go dtéann 1 as gach 5 duine óg a úsáideann cannabis ar aghaidh chun Neamhord Úsáide Cannabis a fhorbairt amháin spleáchas.</p>		✓
<p>8. Má ólann tú ag aois óg is mó an seans go dtosóidh tú ag triail drugaí eile Uaireanta tugtar 'túsdruga' ar alcól. A óige is atá duine óg nuair a thosaíonn siad ag ól, is dóichí go rachaidh siad ar aghaidh chun drugaí eile a thriail.</p>	✓	
<p>9. Ní féidir leat víosa a fháil chun dul ag obair nó ag taisteal i roinnt tíortha agus poist ag obair le páistí má tá ciontú a bhaineann le drugaí agat Is iad na Stáit Aontaithe, Ceanada, an Astráil agus an Nua-Shéalainn roinnt tíortha ina bhfuil seo i bhfeidhm. Chomh maith leis sin, chuirfí cosc ort obair i bpoist rialtais in Éirinn cosúil le Gardaí, altranas, teagasc, obair shóisialta.</p>	✓	
<p>10. Éiríonn tú in ísle brí dá bharr eacstaise Nuair a thosaíonn an druga ag gabháil i léig, braitheann mórchuid na ndaoine tuirse, cantal agus dúlagar le seans go mairfidh ar feadh roinnt laethanta. Is dóichí go mbeidh dúlagar ar dhaoine a n-úsáideann eacstais (ná iad siúd nach n-úsáideann).</p>	✓	
<p>11. Tá gach druga mídhleathach chomh díobháilach céanna Is féidir le drugaí éagsúla dochar a dhéanamh duit ar bhealaí éagsúla. Feictear go minic go bhfuil roinnt cosúil le hearóin an-chontúirteach agus is féidir le daoine ródháileog a thógáil agus bás a fháil. Bíonn tionchar ar an riosca ag an dáileog agus ar an mbealach a úsáidtear é, agus staid mheabhrach an duine. Is féidir le daoine difriúla freagairt difriúla a bheith acu ar dhruaí. Bíonn rioscaí ag baint le gach druga agus tá sé tábhachtach go mbeadh eolas agat ar cad iad na rioscaí.</p>		✓
<p>12. Is cairde nó duine ar aithne na ndaoine óga a dtugann drugaí isteach chucu Is minic a cheapann daoine go dtugann strainséirí nó mangairí drugaí daoine óga isteach i ndruaí, ach tugann cairde nó daoine ar aithne na ndaoine óga isteach ar dhruaí iad den mhórchuid. D'fhéadfaidís a bheith ag ceapadh go bréagach go bhfuil riosca níos lú toisc go bhfuil a gcuid cairde ag gabháil dó.</p>	✓	



LEIDEANNA PLÉ:

- Ar chuir aon chuid den eolas seo iontas ort?
- Ar fhoghlaim tú aon rud nua?
- Cén fáth, dar leat, a bhfuil níos lú alcóil agus níos lú toitíní á n-ól ag daoine óga in Éirinn ná mar atá á gcaitheamh acu le 20 bliain anuas ó cuireadh tús leis an suirbhé seo ar ESPAD?

ACHOIMRE AR AN BPLÉ

- Tá laghdú tagtha ar líon na nÉireannach óg atá ag ól agus ag caitheamh tobac. Is dea-scéal é seo!
- Mar sin féin, tá méadú ag teacht de réir a chéile ar úsáid channabais le mí anuas; 2011 go 2015, ó 7 go 10%. (ESPAD)
- Ní raibh deoch alcólach riamh ag duine as gach ceathrar den aoisghrúpa 15/16 bliana.
- Mar sin féin, bhí alcól ag 3 as gach 4 de dhéagóirí na hÉireann uair amháin ar a laghad. Ólann cuid acu an iomarca.
- D'fhéadfadh éifeachtaí an-dochracha a bheith ag alcól agus drugaí, go háirithe do dhaoine óga. Is ann dó seo toisc go bhfuil a n-inchinn agus a gcorp fós ag forbairt.
- D'fhéadfadh réimse leathan d'fhadhbanna sláinte fisiciúla agus meabhracha a bheith mar thoradh ar alcól agus drugaí a chaitheamh. Tá rátaí galar ae ag méadú go tapa, go háirithe i measc daoine 15 -34 bliain d'aois in Éirinn. Is féidir leis bunfhadhbanna meabhairghalair a spreagadh freisin.
- D'fhéadfadh iompraíocht bhaolach amhail eispéiris ghnéasacha nár theastaigh a bheith mar thoradh ar an iomarca ólacháin, gabháil i dtroideanna nó carr a thiomáint agus tú faoi thionchar an óil. Tá tiomáint faoi thionchar an óil ina fhachtóir in 2 as 5 bhás ar na bóithre in Éirinn. Is fachtóir é alcól i leath de na féinmharuithe go léir in Éirinn.

7. MACHNAMH AGUS CONCLUÍD

Iarr ar na daltaí féachaint arís ar bhileog mhachnaimh **KWL** agus an méid a d'fhoghlaim siad a bhreacadh síos.

Cuir críoch leis an gceacht trí fhéachaint an athuair ar na torthaí foghlama a bhfuiltear ag súil leo:

- A bheith níos feasaí ar an réimse leathan drugaí atá in úsáid ó lá go lá
- A bheith níos eolaí faoi leitheadúlacht úsáid alcóil agus drugaí i measc déagóirí na hÉireann
- A bheith níos tuisceanaí ar chuid de na rioscaí a bhaineann le húsáid substaintí

GNÍOMHAÍOCHT OBAIR BHAILE ROGHNACH

Iarr ar na daltaí roinnt ama a chaitheamh ag cur eolais ar shuíomh gréasáin **www.askaboutalcohol**

Cuir i gcuimhne do dhaltaí más rud é go bhfuil imní orthu faoi alcól agus drugaí gur féidir leo labhairt le ball d'fhoireann cúraim na scoile chun comhairle agus tacaíocht a fháil.

Tabhair sonraí do dhaltaí faoi na Suíomhanna ghréasáin agus na línte cabhracha dá dtagraítear sa Nóta do Mhúinteoirí.

BILEOG OIBRE CEACHT 1

ALCÓL AGUS DRUGAÍ - FÍOR NÓ BRÉAGACH?

	Fíor	Bréagach
1. Ólann déagóirí na hÉireann níos mó anois ná roimhe seo.		
2. Is mó seans go n-ólfadh cailíní 16 bliana d'aois in Éirinn oiread agus a d'ólfadh buachaillí 16 bliana d'aois.		
3. Tá na héifeachtaí céanna ag alcól ar fhir agus ar mhná		
4. Tá ragús óil contúirteach		
5. Ní bhíonn tionchar ag fógraí dí ar dhaoine óga		
6. Má ólann tú ag aois óg is mó an seans go mbeidh tú ag brath ar alcól níos déanaí sa saol		
7. Is druga sábháilte é cannabis		
8. Má ólann tú ag aois óg is mó an seans go dtosóidh tú ag triail drugaí eile		
9. Ní féidir leat víosa a fháil chun oibriú nó taisteal i roinnt tíortha má tá ciontú atá bainteach le drugaí agat		
10. Is dóichí go mbeidh dúlagar ar dhaoine a n-úsáideann eacstais (ná iad siúd nach n-úsáideann).		
11. Tá gach druga mídhleathach chomh díobhálach céanna		
12. Is cairde nó duine ar aithne na ndaoine óga a thugann drugaí isteach chucu		



CEAHT 2

CONAS A MHOTHAÍM?



Ceacht 1	Cad atá ar eolas agam?
Ceacht 2	Conas a mhothaím?
Ceacht 3	Seas go Dìongbháilte
Ceacht 4	Roghanna Dearfacha
Ceacht 5	Barr go Ladhar – Do Chorp agus Alcól
Ceacht 6	Roghanna agus Iarmhairtí
Ceacht 7	A Bheith Eolach ar Do Theorainneacha

Ceacht 8	Conas a a théitear i bhFeidhm Orm?
Ceacht 9	Aire i gCónaí
Ceacht 10	Drugaí – Bíodh Fios Fátha an Scéil Agat
Ceacht 11	Cannabas
Ceacht 12	Drugaí - Scéalta
Ceacht 13	Fainic a bheith Curtha Ort – Úsáid Substaintí agus Meabhairshláinte
Ceacht 14	An Scéal Ar Fad

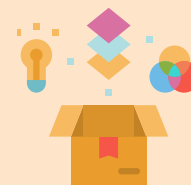
TORTHAÍ FOGHLAMA



Beidh na Scoláirí:

- Tar éis machnamh a dhéanamh ar a luachanna, ar a meon agus ar a mothúcháin féin maidir le húsáid substaintí
- Níos feasaí ar na tionchair a bhíonn ag na roghanna a dhéanann daoine óga maidir le húsáid substaintí
- Níos eolaí ar chuid de na rioscaí a bhaineann le húsáid substaintí

ACMHAINNÍ:



- Trí bhileog móra pháipéir, ceann le ‘Aontaím go Láidir’ scríofa air, an ceann eile le ‘Easaontaím go Láidir’ scríofa air agus an tríú ceann le “Níl mé Cinnte” scríofa air. Déanfar na bileoga seo a phionnail ar thaobhanna malartacha de bhalla an tseomra ranga sula gcuirfear tús le Gníomhaíocht 2
- Roghnach: cártaí daite do gach dalta (féach Gníomhaíocht 2)
- Póstaeir agus marcóirí daite do gach grúpa, féach Gníomhaíocht 3
- **Ceacht 2, Bileog Oibre 1 – Kelsey agus Sean**

NÓTA DON MHÚINTEOIR



Íogaireacht na topaice D’fhéadfadh roinnt de na topaicí sna ceachtanna seo a bheith deacair do dhaltaí. D’fhéadfadh go mbeadh inní orthu faoina n-úsáid drugaí nó alcóil féin, nó d’fhéadfaidís a bheith ina gcónaí le baill teaghlaigh nó le cairde a bhfuil fadhbanna acu maidir le húsáid substaintí. Ar an ábhar seo moltar don mhúinteoir aghaidh a thabhairt ar na saincheistanna sna ceachtanna seo le hÍogaireacht agus stuaim.

Ba chóir daltaí a spreagadh chun labhairt le duine fásta a bhfuil muinín acu as má tá inní orthu faoi úsáid substaintí ach moltar dóibh gan labhairt faoina úsáid substaint féin nó faoi úsáid substaint aon duine eile i rith an ranga, ar chúiseanna rúndachta.

Ag deireadh an cheachta cuir na daltaí ar an eolas faoi fhoinsí eolais agus tacaíochta mar:

- askaboutalcohol.ie
- Drugs.ie
- Líne Chabhrach Drugaí agus Alcóil FSS – 1800 459 459
- Spunout.ie



Cuirtear Grafaicí Eolais Staitistiúla ar fáil chun críocha pleanála agus teagaisc i roinn an chomhthéacs, leathanaigh 16-24.

GNÍOMHAÍOCHTAÍ FOGHLAMA FÉIDEARTHA

1. RÉAMHRÁ

Féach ar na bunrialacha atá bunaithe i gCeacht 1 agus fiafraigh de dhaltaí ar mhaith leo cuairt a thabhairt orthu arís nó rud ar bith a chur leo.

Tabhair an ceacht isteach trí na torthaí foghlama a leagan amach.

Cuir an ceacht roimhe i gcuimhne do dhaltaí inar fhéach siad ar a bhfuil i gceist leis an bhfocal ‘druga’ agus ar chuid de na cúiseanna a n-ólann nó a dtógann daoine óga drugaí.

AN DLÍ A CHEISTIÚ

Má tá ceisteanna ag daltaí faoin dlí, b’fhéidir faoi athruithe nó dlíthe i dtíortha eile, cuir i gcuimhne dóibh go bhfuil sé tábhachtach fanacht dírithe ar gach ceacht, agus go bhfuil a gcuid ceisteanna luachmhar agus go bhfuiltear ag súil go dtabharfar aghaidh orthu i gCeachtanna 5 (alcól), 10 (drugaí mídhleathacha) agus 11 (cannabas). Mar acmhainn oideachais sláinte, ní dhéanann na ceachtanna speisialtóireacht ar an dlí a chlúdach, ach clúdófar roinnt ceisteanna coitianta sna ceachtanna sin.

2. DÍOSPÓIREACHT AGUS TÚ AR SHIÚLÓID

Tugann an ghníomhaíocht seo deis do dhaltaí machnamh a dhéanamh agus a bheith ag smaoinigh ar roinnt ráiteas maidir le halcól agus drugaí.

Mothaíonn tú níos fearr mar gheall ar alcól

- Tá níos mó brú ar bhuachaillí ná mar atá ar chailíní deoch a ól.
- Tá dearcadh stuama againn ar an ól in Éirinn.
- Druga neamh-andúileach é cannabas
- Tá a fhios ag daoine óga a nglacann drugaí mídhleathacha cad atá á ndéanamh acu

Tugtar cuireadh do dhaltaí éisteacht leis na ráitis de réir mar a ghlaonn an múinteoir amach iad agus áit a nglacadh ar líne shamhailteach idir na póstaer, ag brath ar an Aontaíonn siad go Láidir, go n-Easaontaíonn siad go Láidir, Níl mé Cinnte agus go bhfuil siad áit éigin idir eatarthu.

Fiafraigh de bheirt nó de thriúr dalta cén fáth ar roghnaigh siad seasamh in áit ar leith agus éascaigh plé idir daltaí má easaontaíonn siad lena chéile.

NB: Is féidir an ghníomhaíocht seo a dhéanamh chomh maith agus na scoláirí ina suí ag a gcuid deasca. Tugtar cárta dearg, cárta glas agus cárta oráiste do gach dalta. Cuireann siad cárta glas in airde má aontaíonn siad leis an ráiteas, dearg má easaontaíonn siad agus oráiste mura bhfuil siad cinnte nó áit éigin idir eatarthu. Is féidir plé a éascú tar éis gach ráitis ar an mbealach céanna leis an díospóireacht agus tú ar shiúlóid.

Má bhraitheann an múinteoir go mbeidh tuairimí roinnt daltaí in airde ar dhearcadh daoine eile ar an díospóireacht agus tú ar shiúlóid nó ar ghníomhaíocht an chárta ar bhealach nach bhfuil cabhrach, is féidir na ráitis seo a úsáid mar thúsphointí le plé, nó is féidir a iarraidh ar dhaltaí a bhfreagra ar na ráitis a scríobh ar pháipéir, is féidir na leathanaigh a mheascadh agus is féidir leis an múinteoir cuid de na freagraí a léamh amach gan ainm.

LEIDEANNA PLÉ

Cé gur chóir go n-éascódh na scoláirí chun a gcuid tuairimí a chur in iúl maidir leis na ráitis thuas, tá sé tábhachtach freisin, ag deireadh an phlé, faisnéis chruinn a sholáthar dóibh, féach thíos:

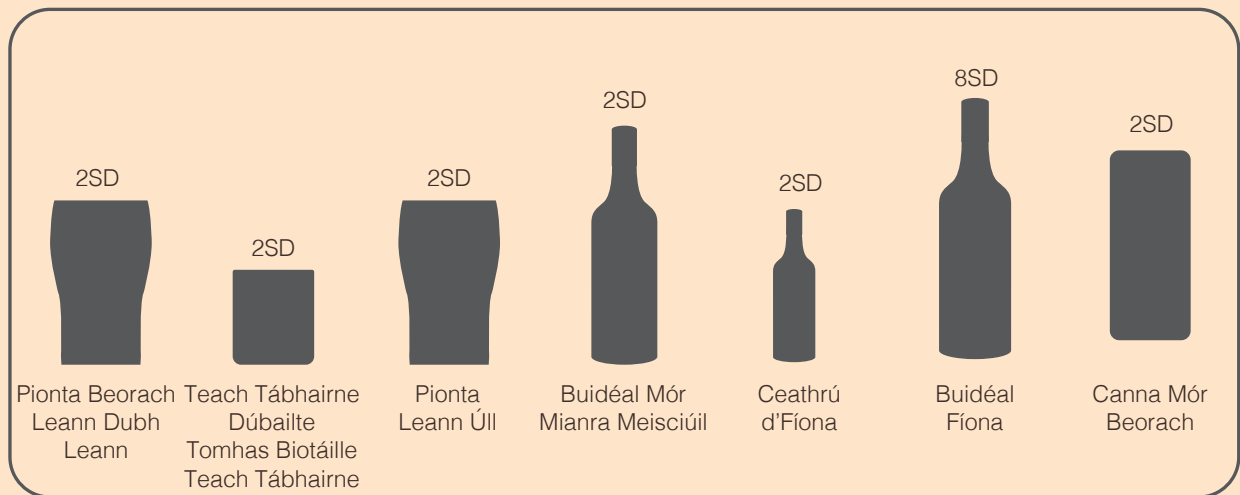
- **Mothaíonn tú níos fearr mar gheall ar alcól**

Ólann go leor daoine fásta alcól ar bhealach íseal-riosca agus chun taitneamh a bhaint as. Is féidir go mothódh daoine níos fearr ar feadh tamaill, ach is féidir leis mothúcháin dhiúltacha cosúil le brón agus fearg a mhéadú ag brath ar an méid a n-óltar. Is féidir leis tú a chur in ísle brí é, go mbraithfeá imníoch agus cumas níos lú a bheith in ann déileáil le strus. Tá daoine óga ag éirí níos feasaí ar an tionchar atá ag ól baolach ar a meabhairshláinte agus ar an nasc le drochspion.

Tá 10g d'fhíoralcól in 1 Deoch Caighdeánach



agus tá níos mó ná deoch chaighdeánach amháin i roinnt deochanna



• Tá dearcadh stuama ag go leor daoine in Éirinn faoin ólachán

Ólann go leor daoine in Éirinn laistigh de na treoirlínte seachtainiúla íseal-riosca, agus ní ólann thart ar 1 as 5 duine fásta ar chor ar bith. Mar sin féin, tá ráta an-ard ragús óil in Éirinn i gcomparáid le tíortha eile. Ciallaíonn sé seo ag ól go tapa, deochanna a shlogadh agus ag éirí ar meisce go tapa. Do dhaoine fásta ciallaíonn sé ag ól níos mó ná 6 deoch chaighdeánach alcóil i seisiún amháin. Tá ráta ard ragús óil ag déagóirí in Éirinn freisin (níl aon teorainn sábháilte nó íseal-riosca aitheanta do dhéagóirí).

Tá ragús óil contúirteach, go háirithe do dhaoine óga. D'fhéadfadh nimhiú alcóil, timpistí, gortuithe, gnéas neamhshábháilte, fadhbanna meabhairshláinte agus féindhochar a bheith mar thoradh air.

• Druga neamh-andúileach é cannabis

Tá 83% de dhaoine faoi bhun 18 mbliana d'aois ag freastal ar chóireáil andúile ann mar gheall ar a n-úsáid channabais (HRB, 2018, bunaithe ar fhigiúirí 2016). Dá bhrí sin tá a fhios againn go bhfuil daoine óga ag éirí spléach ar channabas.

D'fhéadfadh imní, neamhshuaimhneas, deacracht chodlata agus cíocras a bheith mar thoradh ar éirí as.

Is féidir le cannabis tionchar a bheith aige do chuimhne agus do spreagadh. Tá borradh ag teacht faoin bhfianaise gur féidir le húsáid channabais go rialta i rith ógántachta a bheith ina chúis le fadhbanna ar feadh an tsaoil le cuimhne. Is féidir é a bheith ina chúis le himní agus dúlagar freisin.

Bíonn smaintí paranóideacha ag roinnt daoine agus iad ag úsáid channabais. I gcás líon beag daoine is féidir leis taom síocóise a spreagadh rud atá ina siomptóim de dhrochthinneas meabhrach cosúil le siabhráin agus neamhcheangailteacht ón réaltacht.

• Bíonn a fhios ag daoine óga a nglacann drugaí mídhleathacha cad atá á ndéanamh acu.

Ní rialaítear drugaí neamhdhleathacha ar bhealach ar bith. Is féidir leo go leor substaintí éagsúla a bheith iontu, cuid acu atá antocsaíneach. Ní fhreagraíonn gach duine ar an mbealach céanna le druga. Bíonn éifeachtaí difriúla ag druga má chaitear le halcól nó le drugaí eile é. Dá bhrí sin, tá sé beagnach dodhéanta do dhuine óg a fháil amach conas a d'fhéadfadh druga mídhleathach tionchar a bheith acu orthu.

3. GNÍOMHAÍOCHT PHOSTAEIR

Iarr ar na daltaí a súile a dhúnadh ar feadh cúpla nóiméad agus machnamh a dhéanamh ar na cúiseanna a bhféadfadh siad féin, nó daoine óga eile ag a n-aois féin, a bheith ag ól nó ag tógáil drugaí.

Nuair a bhí am acu machnamh a dhéanamh, scar na daltaí i ngrúpaí de thriúr nó de cheathrar. Tabhair leathán mór páipéir ar mhéid póstaer agus marcóir daite do gach grúpa.

Iarr ar na daltaí an méid seo a leanas a phlé ina ngrúpaí: fáthanna a bhféadfadh daoine óga ól nó drugaí a ghlacadh. D'fhéadfaidís seo a bheith idir cúiseanna pearsanta, cúiseanna teaghlaigh, tionchar a ngrúpa piaraí srl.

Scríobh síos a gcuid freagraí i litreacha móra ar an bpóstaer. Iarr ar gach grúpa a bpóstaer a ghreamú leis an mballa. Tabhair cuireadh do na daltaí siúl timpeall agus breathnú ar phóstaer a chéile.

Nuair a bheidh na daltaí ina suí síos arís, iarr orthu freagra a thabhairt ar na cúiseanna a tugadh nó tuairim a thabhairt ina dtaobh.

Tugann staidéir ar an gcúis a dtógann daoine óga alcól nó drugaí na cúiseanna seo a leanas:

- **Cúiseanna pearsanta** – Fiosracht, is mian leo spraoi a bheith acu, leadrán, chun éalú ó strus nó imní.
- **Cúiseanna teaghlaigh** – Deacrachtaí sa bhaile, tuismitheoir ag ól nó ag tógáil drugaí.
- **Cúiseanna sóisialta** – Tá brú ó chairde, le bheith mar chuid den ghrúpa, is cuid den sóisialú é ólachán, fógraíocht.

NB: *D'fhéadfaí an ghníomhaíocht seo a dhéanamh freisin trí cheann amháin de na cúiseanna thuas a thabhairt do gach grúpa scoláirí – i.e. Pearsanta, Teaghlaigh nó Sóisialta - agus iarraidh orthu an chúis áirithe sin a phlé níos mine. D'fhéadfaí é a dhéanamh níos gasta freisin ach an ghné phóstaer a fhágáil ar lár agus iarraidh ar gach grúpa na cúiseanna a liostú agus iad a léamh amach chuig an rang.*

LEIDEANNA PLÉ:

- Cén fáth go mb'fhéidir gur mhaith leo alcól nó drugaí a ghlacadh?
- Cad iad na bealaí a d'fhéadfadh sé dochar a dhéanamh dóibh? (Féach Eolas cúlra)

NB: *Cuir i gcuimhne do scoláirí go bhfuil sé mídhleathach alcól a dhíol le duine ar bith faoi bhun 18 mbliana d'aois in Éirinn. Is drugaí neamhdhleathacha iad drugaí cosúil le cannabas, eacstais agus hearóin agus tá iarmhairtí dlíthiúla ann má fhaightear i do sheilbh iad.*

4. CÁSANNA

Scar na daltaí ina mbeirteanna nó ina ngrúpaí de cheathrar agus tabhair cóip de Cheacht 2, Bileog Oibre 1 – Kelsey agus Seán, do gach dalta.

Iarr ar na daltaí an dá chás a léamh ina n-aonar agus ansin na ceisteanna thíos a phlé lena gcomhpháirtí nó lena ngrúpa. Iarr ar dhuine amháin sa ghrúpa na príomhphointí a scríobh síos.

*** Cuirtear Kelsey i láthair mar ainm neodrach ó thaobh inscne de a d'fhéadfaí an múinteoir a úsáid de réir mar is cuí dá rang.**

Nuair a bhíonn am ag daltaí é seo a dhéanamh, iarr ar an nglacadóir nótaí ó gach grúpa na freagraí óna ngrúpa a léamh amach.

NB: *Mura féidir leis na scoláirí dáimh a bheith acu leis na cás-staidéir, is féidir rogha a thabhairt dóibh a gcásanna féin a scríobh maidir le cásanna inar bhraith duine óg go raibh sé/sí faoi bhrú a bheith ag ól nó ag tógáil drugaí.*

ACHOIMRE AR AN BPLÉ

- D'fhéadfadh roinnt de na cúiseanna a d'fhéadfadh Kelsey agus Sean a bheith ag ól nó ag úsáid cannabis ná go gcuidíonn siad leo braith níos suaimhní, gan a bhraith cotúil an oiread sin, le bheith mar chuid den ghrúpa, chun dearmad a dhéanamh ar a gcuid fadhbanna.
- Ar bhealaí áirithe d'fhéadfadh úsáid alcóil nó cannabis rudaí a dhéanamh níos measa: d'fhéadfadh siad a bheith níos imníche nó in ísle brí sna laethanta ina dhiaidh sin. Is féidir leo rud éigin a dhéanamh a gcuirfidh aifeála orthu, d'fhéadfadh dóibh iad féin a chur i gcásanna neamhshábháilte cosúil le siúl abhaile ina n-aonar, gabháil isteach i dtroid, taithí gnéis nár mhaith leo a bheith acu nó gnéas neamhshábháilte a bheith acu.

Fiafraigh de na daltaí an féidir leo smaoineamh ar aon straitéisí a bhféadfadh Kelsey agus Sean úsáid a bhaint astu chun cabhrú leo féin ina gcásanna struis, seachas iompú

I measc na moltaí a d'fhéadfadh a bheith ann:

- Tóg roinnt ama leo féin chun machnamh a dhéanamh ar cad atá le déanamh
- Labhair le duine a mbraitheann siad gur féidir leo muinín a bheith acu as
- Déan iarracht éisteacht lena nglór inmheánach féin
- Smaoinigh ar an gcaoi a mbaineann a gcinneadh lena luachanna
- Smaoinigh ar a sábháilteacht phearsanta i gcónaí

5. MACHNAMH

Tabhair cuireadh do scoláirí machnamh a dhéanamh trí na ráitis seo a leanas a chríochnú:

“Is é an rud a chabhraigh liom foghlaim i rith an ranga seo ná...”

“Is é scil a d'úsáid mé ná...”



6 . CONCLÚID

Cuir críoch leis an gceacht trí fhéachaint an athuair ar na torthaí foghlama a bhfuiltear ag súil leo:

GNÍOMHAÍOCHT OBAIR BHAILE

ROGHNACH

Iarr ar na daltaí roinnt ama a chaitheamh ag cur eolais ar shuíomh gréasáin **www.askaboutalcohol**.

Cuir i gcuimhne do dhaltaí, má tá aon imní orthu faoi alcól agus drugaí, gur féidir leo labhairt le duine fásta a bhfuil muinín acu as ar scoil, inis ainmneacha na mball d'fhoireann tacaíochta na scoláirí leo chun comhairle agus tacaíocht a fháil.

Tabhair sonraí do dhaltaí faoi na Suíomhanna ghréasáin agus na línte cabhracha dá dtagraítear sa Nóta do Mhúinteoirí.

CEAHT 2 BILEOG OIBRE 1 - KELSEY AGUS SEÁN

Is scoláire sé bliana déag d'aois í **KELSEY***, a bhfuil a cara is fearr Anna i ndiaidh tosú ag siúl amach le buachaill sa 6ú bliain. Ní fheiceann Kelsey mórán di anois. Tá a gcairde féin ag gach duine ar scoil agus braitheann Kelsey go bhfuil sí ina haonar níos mó agus níos mó, agus í cúthail agus tá deacair aici cairde a chruthú. Ag amanna sosa, téann Kelsey go dtí an seomra ealaíne agus mar sin ní bheidh an chuma air nach bhfuil aon duine ann chun labhairt leo.

Beidh cóisir ag buachaill ina rang. Deir Anna go rachaidh sí le Kelsey. Tá áthas ar Kelsey ach tá sí neirbhíseach chomh maith. Ní théann siad chuig mórán cóisirí agus is ar éigean a n-ólann siad riamh. Ag an nóiméad deireanach, seolann Anna téacs a rá go bhfuil sí breoite agus nach féidir léi dul. Seolann Kelsey téacs chuig cara eile agus fiafraíonn sí más féidir leo dul le chéile. Deir an cara eile ceart go leor, ach níl an chuma air go bhfuil sí róthógtha faoi. An nóiméad a shroicheann siad an páirtí, bailíonn an cara léi. Féachann Kelsey thart le haghaidh duine éigin chun labhairt leis, ansin cluineann sí duine ag labhairt thairsti,

‘Is mór an Trua nach raibh Anna in ann teacht – shocraigh sí féin agus Jake dul amach leo féin.’

Braitheann seo mar bhuille trom ag Kelsey. ‘Conas a d’fhéadfá Anna bréag mar sin a insint dom?’

Is iad na chéad smaointe ná ...

‘Beidh orm imeacht ...’ Tá mé mar a bheadh préachán i measc na bpéacóg anseo ... ní labhróidh duine ar bith liom an oíche ar fad.’

Ansin, tagann buachaill nár casadh Kelsey air riamh roimhe seo anall. Tá go leor ólta aige. Tosaíonn sé ag comhrá le Kelsey agus tairgeann sé deoch a fháil dóibh.

Cén chaoi a bhfuil Kelsey ag mothú?

Cén fáth a bhféadfadh Kelsey cinneadh a dhéanamh a bheith ag ól?

Cén chaoi a bhféadfadh an t-ólachán rudaí a dhéanamh níos measa?

Cad é an rogha is fearr do Kelsey faoi láthair?

Tá **SEÁN** sa 5ú bliain. Tá sé ina sheomra leapa ag iarraidh staidéar a dhéanamh. Tá scrúduithe an tsamhraidh ag teacht aníos agus tá sé ar gcúl. Coinníonn sé ag seiceáil a ghuthán, ach níl aon rud ó Aoife. Scar siad ar a chéile an tseachtain seo caite ... níl bean a barrtha léi agus níl a fhios aige cad a dhéanfaidh sé más rud é nach dtéann siad ar ais le chéile. Tá an smaoineamh di ag siúl amach le duine ag cur isteach go mór air.

Cloiseann sé a thuismitheoirí ag argóint thíos staighre. Mothaíonn sé go rachaidh sé as a mheabhair más rud é nach n-imíonn sé ón áit seo. Buaileann a ghuthán, beireann sé air, ach ní Aoife atá ann. Is a chara John atá ann ag iarraidh air gabháil isteach go lár an bhaile agus a bheith a crochadh timpeall lena chéile ar feadh tamaill. Is cara maith é John, ach beidh sé ag iarraidh a bheith ag ól agus raitheamh a chaitheamh mar a dhéanann siad de ghnáth...

Cén chaoi a bhfuil Seán ag mothú?

Cén fáth a d’fhéadfadh sé cinneadh a bheith ag ól agus cannabis a chaitheamh?

Conas a d’fhéadfadh sé rudaí a dhéanamh níos measa?

Cad é an rogha is fearr a d’fhéadfadh Seán a dhéanamh faoi láthair?





CEAHT 3
SEAS GO
DIONG-
BHÁILTE



Ceacht 1	Cad atá ar eolas agam?
Ceacht 2	Conas a mhothaím?
Ceacht 3	Seas go Dionsbháilte
Ceacht 4	Roghanna Dearfacha
Ceacht 5	Barr go Ladhar – Do Chorp agus Alcól
Ceacht 6	Roghanna agus Iarmhairtí
Ceacht 7	A Bheith Eolach ar Do Theorainneacha

Ceacht 8	Conas a a théitear i bhFeidhm Orm?
Ceacht 9	Aire i gCónaí
Ceacht 10	Drugaí – Bíodh Fios Fátha an Scéil Agat
Ceacht 11	Cannabas
Ceacht 12	Drugaí - Scéalta
Ceacht 13	Fainic a bheith Curtha Ort – Úsáid Substaintí agus Meabhairshláinte
Ceacht 14	An Scéal Ar Fad

TORTHAÍ FOGHLAMA

Beidh na Scoláirí:

- Níos feasaí ar a bpróiseas cinnteoireachta maidir le húsáid substaintí
- Eolach ar theicnící cumarsáide ceannasaigh
- In ann scileanna ceannasacha a chleachtadh i gcomhthéacs úsáid substaintí



ACMHAINNÍ:

- Bileog Oibre Ceacht 3 – Kelsey agus Sean
- Ceacht 3 Bileog Oibre 2 – Cén fáth? Cén fáth nach ndéanfainn?
- Ceacht 3 Billeog 1 – Scileanna Cumarsáide Ceannasacha
- Bileog Oibre Ceacht 3 – Rólchártaí



NÓTA DON MHÚINTEOIR

Íogaireacht na topaice D'fhéadfadh roinnt de na topaicí sna ceachtanna seo a bheith deacair do dhaltaí. D'fhéadfadh go mbeadh inní orthu faoina n-úsáid drugaí nó alcóil féin, nó d'fhéadfaidís a bheith ina gcónaí le baill teaghlach nó le cairde a bhfuil fadhbanna acu maidir le húsáid substaintí. Ar an ábhar seo moltar don mhúinteoir aghaidh a thabhairt ar na saincheisteanna sna ceachtanna seo le híogaireacht agus stuaim.

Ba chóir daltaí a spreagadh chun labhairt le duine fásta a bhfuil muinín acu as má tá inní orthu faoi úsáid substaintí ach moltar dóibh gan labhairt faoina úsáid substaint féin nó faoi úsáid substaint aon duine eile i rith an ranga, ar chúiseanna rúndachta.

Ag deireadh an cheachta cuir na daltaí ar an eolas faoi fhoinsí eolais agus tacaíochta mar:

- askaboutalcohol.ie
- Spunout.ie
- Drugs.ie
- Feachtas 'Mind Monster' - inrochtana ar <https://www2.hse.ie/healthy-you/>
- Líne Chabhrach Drugaí agus Alcóil FSS – 1800 459 459





Cuirtear Grafaicí Eolais Staitistiúla ar fáil chun críocha pleanála agus teagaisc i roinn an chomhthéacs, leathanaigh 16 -24.

GNÍOMHAÍOCHTAÍ FOGHLAMA FÉIDEARTHA

1. RÉAMHRÁ

Tabhair an ceacht isteach trí na torthaí foghlama a leagan amach.

Cuir an ceacht roimhe i gcuimhne do na daltaí inar bhreathnaigh siad ar dhá chás a bhain le Kelsey agus Sean ar ghá dóibh cinneadh a dhéanamh maidir le húsáid alcóil agus substainte.

Bhí an bheirt i gcruachás – bhí Kelsey ina aonar ag cóisir, ach bhí Seán scartha ar a chailín. Níor bhraith ceachtar acu go maith agus bhí ar an mbeirt acu roghanna a dhéanamh faoi cé acu an n-úsáidfidís alcól nó cannabis chun cabhrú leo déileáil lena gcásanna.

2. MACHNAMH AR CHINNTEOIREACHT

Tabhair cóip de **Cheacht 3 Bileog Oibre 1 do gach dalta – Kelsey agus Sean**

Tabhair cuireadh do dhaltaí an cás a bhfuil dáimh acu leo a roghnú - le Kelsey nó le Seán.

Iarr orthu a súile a dhúnadh ar feadh cúpla nóiméad agus a gcuid mothúchán agus smaointe a shamhlú agus iad ag iarraidh cinneadh a dhéanamh faoi cad atá le déanamh.

Ansin tabhair cóip de **Cheacht 3 Bileog Oibre 2 – Cén fáth? Cén fáth nach ndéanfainn?**

Mínigh do na daltaí nuair a bhíonn cinneadh le déanamh againn go dtéann go leor rudaí trína gcloigne. Iarr orthu a shamhlú gur ceachtar Kelsey nó Sean iad. Tóg dhá pinn daite éagsúla. Ciorcal na cúiseanna maidir le cén fáth a bhfuil Sean nó Kelsey ag iarraidh ól nó

drugaí a thógáil i ndath amháin, agus na fáthanna nach bhfuil siad ag iarraidh ól i ndath eile. Comhaireamh na cúiseanna, ag féachaint ar an neart de na cúiseanna, agus féach cé acu taobh a bhfuil níos láidre.

Nuair a bhí cúpla nóiméad ag scoláirí chun é seo a dhéanamh, iarr ar thriúr nó ceathrar scoláire na fáthanna gur chinn Kelsey agus Sean ar channabas a ól nó a thógáil, agus iad siúd a raibh tionchar acu ar a gcinneadh gan é sin a dhéanamh a scairteadh amach.

- An bhfuil na cásanna réalaíoch?
- Cad iad na roghanna a bhí ag Seán agus Kelsey?
- Cad a rinne, más aon rud, sé deacair ag Kelsey/ Seán cinneadh maith a dhéanamh?
- Conas a d'fhéadfadh Seán nó Kelsey na rioscaí a bhaineann lena gcás a laghdú?

LEIDEANNA PLÉ:

- **Cad iad na roghanna a bhí ag Kelsey agus ag Seán?**

I measc a roghanna roimpi, bhí gabháil abhaile agus an cás a sheachaint ar; b'fhéidir rud éigin deas eile a dhéanamh dóibh féin (glaoigh ar chara, féachaint ar scannán); an tsubstaint a úsáid leis an duine; nó fanacht leis an duine ach gan an tsubstaint a úsáid.

- **Cad a dhéanfadh deacair é do Kelsey nó do Sheán cinneadh maith a dhéanamh?**

(Tá siad beirt i gcásanna deacra, ag mothú uaigneach agus faoi bhrú – d'fhéadfadh alcól nó cannabis a bheith ina éalú ó na mothúcháin seo. B'fhéidir go mbraitheann siad scaoll agus imní, imní orthu gan a bheith mar chuid den ghrúpa nó ag cailleadh cairde. B'fhéidir go bhfuil a fhios acu an rud a ba mhaith leo a dhéanamh, ach níl a fhios acu conas é a rá.)

- An mothaíonn daoine óga faoi bhrú uaireanta a bheith ag ól nó ag tógáil drugaí?
- An bhfuil an brú le sonrú agus é ráite nó nach bhfuil?
- An bhfuil sé deacair cloí le do luachanna féin?
- Más é seo an cás, cad is féidir leat a dhéanamh chun cabhrú leat féin an cinneadh atá oiriúnach duit a dhéanamh? (Bí ag moilleadóireacht ar feadh tamaill ag dul taobh amuigh ar feadh cúpla nóiméad chun smaointeamh ar na hiarmhairtí a bhaineann le do chuid roghanna agus an rud is fearr

duit a roghnú, i gcónaí ag smaoineamh ar do shábháilteacht agus do leas féin. Bíodh cuid freagraí ullmhaithe agat sula mbíonn tú féin sa ríocht sin)

3. SCILEANNA CHUN CINNEADH A CHUR IN IÚL

Tabhair cuireadh do dhaltaí a shamhlú go raibh cinneadh déanta ag Kelsey agus Sean araon gan alcól a ól ná cannabis a chaitheamh. Tá siad ag iarraidh é seo a rá leis an duine eile – Seán lena chara John, agus Kelsey leis an mbuachaill a chuireann brú uirthi deoch a ól.

Inis do dhaltaí gur smaoineamh maith é freagraí gasta a ullmhú má bhíonn siad faoi bhrú ól nó drugaí a ghlacadh.

Iarr ar na daltaí cuid de na rudaí a d'fhéadfadh daoine a rá chun le tabhairt orthu a bheith ag ól nó drugaí a thógáil, a scairteadh amach. Scríobh na moltaí ar an gclár.

Seo a leanas roinnt samplaí de na ráitis.

- Bain triail as uair amháin agus féach an maith leat é...
- Ceard atá ort? Bíodh deoch agat
- Ní dhéanfaidh sé aon dochar duit...
- Cabhróidh sé leat do scíth a ligean ...
- Tóg go bog é.. níl aon spraoi ionat...
- Á, ar aghaidh leat...

Iarr ar na scoláirí roinnt freagraí tapa a thabhairt ar na ráitis thuas, ag baint úsáid as greann más féidir. Iarr orthu na moltaí a léamh amach don rang.

I meas na bhfreagraí dearfacha, tá:

- Tá mé ceart go leor, go raibh maith agat
- Níl, go raibh maith agat, níl suim agam ann
- Is féidir leis an stuif sin do cheann a chur ar strae
- Maróidh mo thuismitheoirí mé...
- Táim ar mo shuaimhneas cheana féin ... Níl sé de dhíth orm
- Níl, go raibh maith agat ach ba bhreá liom rud éigin a ithe (athraigh an t-ábhar)

Fiafraigh de na daltaí an féidir leo cuimhneamh ar theicnící cumarsáide ceannasacha ar bith ó ranganna OSPS roimhe seo. Tóg le moltaí.

Tabhair Ceacht 3 Bileog 1 - Scileanna Cumarsáide Ceannasacha do gach dalta.

Léigh tríd an mbileog agus glac le haon cheisteanna nó moltaí breise.

4. RÓLIMIRT CHUMARSÁIDE

NB: Más fearr leis an múinteoir nó leis na scoláirí, is féidir le scoláirí script ghearr a scríobh agus is féidir le gach beirt í a léamh amach don rang, seachas comhrá a thobchumadh.

Scar na daltaí ina mbeirteanna agus tabhair rólchárta do gach scoláire ó **Ceacht 3 Bileog Oibre 3 –**

Rólchártaí.

Tabhair am do dhaltaí a bheith ag aisteoireacht i gceann de na ról. Má tá an t-áiméar ann is féidir leo malartaigh agus triail a bhaint as an dá ról.

Tabhair cuireadh do dhuine nó beirt chun rólímirt sa chomhrá os comhair an ranga.

Tabhair cuireadh do na daltaí go léir éirí as a ról agus teacht ar ais chucu féin arís.

LEIDEANNA PLÉ:

- Cad é mar a bhí sé do chinneadh a chosaint gan a bheith ag ól nó cannabis a chaitheamh?
- Cad a chabhraigh leat é seo a dhéanamh?
- Cad a chuir bac ort é seo a dhéanamh?
- Cén cineál freagraí is lú atá ceannasach agus diombháilte?

5. MACHNAMH

Machnamh pearsanta, aonair: tabhair cuireadh do SCOLÁIRÍ bláth a tharraingt le cúig pheiteal, agus ar gach peitil, scríobh ainm duine a bhfuil muintín acu as, a bhféadfaidís labhairt leis nó léi faoi chásanna cosúil le Kelsey agus Seán.

6. CONCLÚID

Cuir críoch leis an gceacht trí bhreathnú ar na torthaí foghlama a bhfuiltear ag súil leo.

Cuir i gcuimhne do dhaltaí más rud é go bhfuil imní orthu faoi alcól agus drugaí gur féidir leo labhairt le ball d'fhoireann cúraim na scoile chun comhairle agus tacaíocht a fháil.

Tabhair sonraí do dhaltaí faoi na Suíomhanna gréasáin agus na línte cabhracha dá dtagraítear sa Nóta do Mhúinteoirí.

CEAHT 3 BILEOG OIBRE 1 - KELSEY AGUS SEAN

Is scoláire sé bliana déag d'aois í **KELSEY***, a bhfuil a cara is fearr Anna i ndiaidh tosú ag siúl amach le buachaill sa 6ú bliain. Ní fheiceann Kelsey mórán di anois. Tá a gcuid cairde féin ag gach duine ar scoil agus braitheann Kelsey go bhfuil sí ina haonar níos mó agus níos mó, agus í cúthail agus tá deacair aici cairde a chruthú. Ag amanna sosa, téann Kelsey go dtí an seomra ealaíne agus mar sin ní bheidh an chuma air nach bhfuil aon duine ann chun labhairt leo.

Beidh cóisir ag buachaill ina rang. Deir Anna go rachaidh sí le Kelsey. Tá áthas ar Kelsey ach tá sí neirbhíseach chomh maith. Ní théann siad chuig mórán cóisirí agus is ar éigean a ólann siad riamh. Ag an nóiméad deireanach, seolann Anna téacs a rá go bhfuil sí breoite sí agus ní féidir léi dul. Seolann Kelsey téacs chuig cara eile agus fiafraíonn sí más féidir leo dul le chéile. Deir an cara eile ceart go leor, ach níl an chuma air go bhfuil sí róthógtha faoi. An nóiméad a shroicheann siad an bpáirtí imíonn na cairde. Féachann Kelsey thart le haghaidh duine éigin chun labhairt leis, ansin cluineann sí duine ag labhairt thairsti,

'Is mór an Trua nach raibh Anna in ann teacht – shocraigh sí féin agus Jake dul amach leo féin.'

Braitheann seo mar bhuille trom ag Kelsey. 'Conas a d'fhéadfá Anna bréag mar sin a insint dom?'

Is iad na chéad smaointe ná ...

'Beidh orm imeacht ...' Tá mé mar a bheadh préachán i measc na bpéacóg anseo ... ní labhróidh duine ar bith liom an oíche ar fad.'

Ansin, tagann buachaill nár casadh Kelsey air riamh roimhe seo anall. Tá go leor ólta aige. Tosaíonn sé ag comhrá le Kelsey agus tairgeann sé deoch a fháil dóibh.

Tá **SEÁN** sa 5ú bliain. Tá sé ina sheomra leapa ag iarraidh staidéar a dhéanamh. Tá scrúduithe an tsamhraidh ag teacht aníos agus tá sé ar gcúl. Coinníonn sé ag seiceáil a ghuthán, ach níl aon rud ó Aoife. Scar siad ar a chéile an tseachtain seo caite... níl bean a barrtha léi agus níl a fhios aige cad a dhéanfaidh sé más rud é nach dtéann siad ar ais le chéile. Tá an smaoineamh di ag siúl amach le duine ag cur isteach go mór air.

Cloiseann sé a thuismitheoirí ag argóint thíos staighre. Mothaíonn sé go rachaidh sé as a mheabhair más rud é nach n-imíonn sé ón áit seo. Buaileann a ghuthán, beireann sé air, ach ní Aoife atá ann. Is a chara John atá ann ag iarraidh air gabháil isteach go lár an bhaile agus a bheith a crochadh timpeall lena chéile ar feadh tamaill. Is cara maith é John, ach beidh sé ag iarraidh a bheith ag ól agus raitheamh a chaitheamh mar a dhéanann siad de ghnáth...

CEACHT 3 BILLEOG OIBRE 2- CÉN FÁTH? CÉN FÁTH NACH NDÉANFAINN?



Tóg dhá pheann le dath difriúil. Le dath amháin, ciorclaigh na cúiseanna a gceapann siad nach raibh Sean nó Kelsey ag iarraidh a ól nó drugaí a ghlacadh. Leis an dath eile, ciorclaigh na cúiseanna a gceapann go ndearna siad. Ag an deireadh, comhaireamh na suime agus féach cén taobh a bhuaigh nó a bhí níos láidre.

Éalú ó mo chuid fadhbanna	Ní gá leis le spraoi a bheith agam	Níl a fhios agam cad atá sa druga	Ba mhaith liom triail a bhaint as	Ní féidir am maith a bheith agam gan é	Níor mhaith liom cur isteach ar mo thuismitheoirí
Tagann sé salach ar mo luachanna	Is deacair liom 'níor mhaith' a rá	Ba mhaith liom a bheith cosúil le gach duine eile	Ní mhothaím chomh faiteach céanna	Tugann cairde orm é a dhéanamh	Éalaím ón strus go léir
Cabhraíonn sé le mo mhothúcháin a fhágáil sioctha	Cabhróidh sé liom mo scíth a ligean	Ba mhaith liom spraoi a bheith agam	Tugann sé muinín dom	Tá eagal orm go ndéanfaidh mé rud a bheidh aiféala agam faoi	Athraíonn sé m'iompar
Nílím ag iarraidh smacht a chailleadh	Ní mhothaím sábháilte	Déanann sé rudaí níos measa	An iomarca riosa	Tá gach duine ag gabháil dó	Beidh cuma amaideach orm mura ndéanaim
Nach cuma sa diabhal, cén fáth nach mbainfinn triail as?	An iomarca calraí in alcól	Mothaím gur duine difriúil mé	Beidh suim níos mó ag daoine ionam	Mothóidh mé uafásach amárach	Tá sé ródhaor
Ní bheidh sé go maith do mo shláinte	Is éalú é	Bainim taitneamh as	Ag iarraidh fanacht go dtí go bhfuil mé níos sine	Cabhraíonn sé liom nó ní bhím is ísle brí an oiread sin	Cuireann sé in ísle brí an oiread sin mé an lá dár gcionn
Cabhróidh sé liom siúl amach le duine éigin	Beidh sé níos éasca labhairt le daoine	D'fhéadfadh sé a bheith contúirteach	Gheall mé le mo thuismitheoirí nach ndéanfainn	Níl sé go maith duit	Tá sé i gcoinne mo chreideamh

CEAIGHT 3 BILEOG 1 - SCILEANNA CUMARSÁIDE CEANNASACHA

COMHARTHAÍOCHT CHOIRP Mothaigh an neart ionat féin, seas go díongbháilte agus breathnaigh sa tsúil leis an duine eile nuair a labhraíonn tú leo.	BÍ ULLAMH Déan cinneadh ar cad atá ceart duit sula dtéann tú amach. Cabhróidh sé leat le mothú go bhfuil tú i gceannas. Bíodh roinnt freagraí ullmhaithe agat ar eagla go gcuirfí faoi bhrú thú.
CREID IONAT FÉIN Tá sé de cheart agat an rogha is fearr a dhéanamh duitse. San fhadtréimhse, tabharfaidh daoine meas air seo, go fiú mura léireoidh siad é.	FAN SOCAIR AGUS CAIRDIÚIL I DTREO AN DUINE EILE Ná cúisigh iad ná ná cuir an milleán orthu as rud ar bith, abair do thuairimí agus do mhianta go díreach. Is mór an cuidiú é greann.
LABHAIR GO PEARSANTA Níl mé ag iarraidh a bheith ag ól anocht. Bhí mo dhóthain agam cheana féin, go raibh maith agat Níl dúil agam ann Tá cluiche/scrúdú agam amárach Níor mhaith, go raibh maith agat, tá mé ag imeacht chuig an gclub Gan Ainm níos déanaí	CLOÍGH LE DO CHINNEADH D'fhéadfadh don duine eile magadh a dhéanamh fuat nó iarracht a dhéanamh mothú ciontachta a thabhairt ort. Déan iarracht gan ligean dó seo tionchar a imirt ort nó tabhairt ort d'intinn a athrú. Deir an rud céanna go múinte ach go daingean. Cuimhnigh, ní gá duit cúis a thabhairt.

CEAIGHT 3 BILEOG OIBRE 3- RÓLCHÁRTAÍ



RÓLIMIRT 1

RÓLCHÁRTA - KELSEY

Shocraigh tú nach bhfuil tú ag iarraidh deoch a bheith agat. Níor ól tú alcól roimhe agus tá tú ag an bpáirtí leat féin.

RÓLCHÁRTA - BUACHAILL AG AN BPÁIRTÍ

Níl aithne agat ar go leor daoine ag an bpáirtí agus tá cúpla deoch á n-ól agat le muinín a chothú ionat féin. Is maith leat an chuma atá ar Kelsey agus síleann tú go mbeadh seans agat léi dá n-ólfadh sí cúpla deoch. Cuireann tú go leor brú orthu - ag rá gur chóir dóibh tógáil go bog é, cad atá cearr leo, níl aon spraoi iontu mura n-ólann siad?

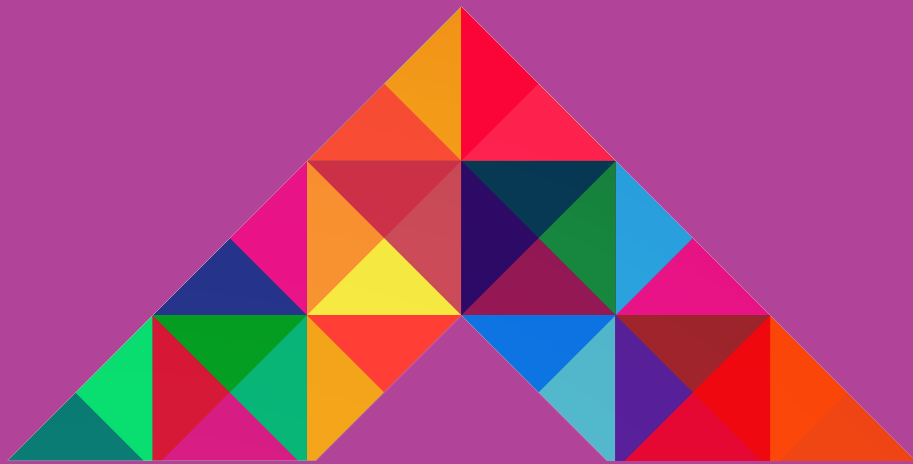
RÓLIMIRT 2

RÓLCHÁRTA - SEAN

Mothaíonn tú go hainnis olc, dubh dóite le do shaol agus leis na fadhbanna go léir sa bhaile. Mar sin féin, chinn tú nach bhfuil tú ag iarraidh cannabas a chaitheamh ná éirí ar meisce le John. Mothaíonn tú níos measa i gcónaí ina dhiaidh sin agus níl tú ag iarraidh an rud céanna a dhéanamh is a dhéanann do Dhaid – drugaí a ghlacadh seachas aghaidh a thabhairt ar do chuid fadhbanna.

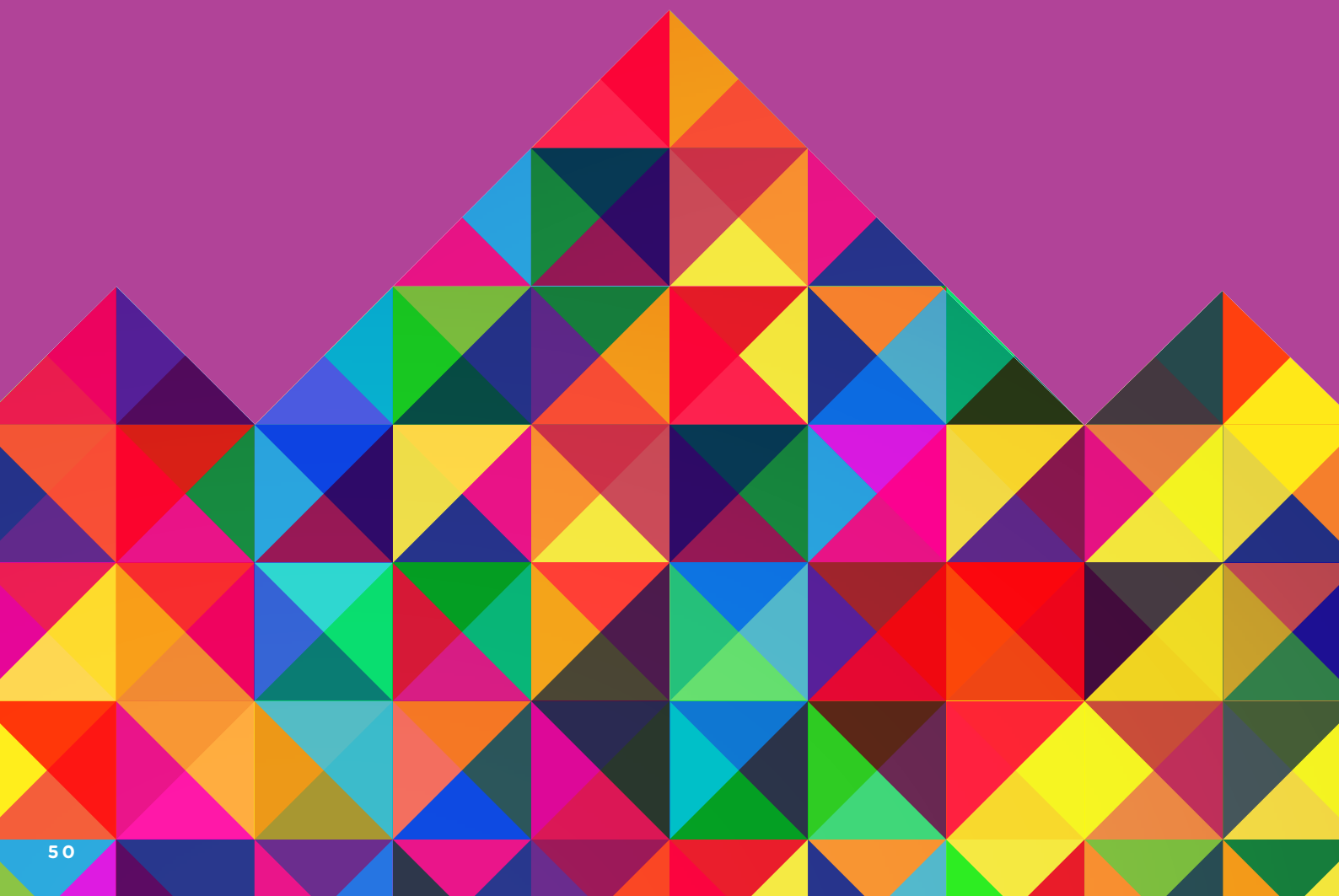
RÓLCHÁRTA - JOHN

Tá fadhbanna agat sa bhaile freisin. Níor mhaith leat smaoineamh orthu agus ba mhaith leat dul amach le Seán, cúpla canna a cheannach, roinnt raitheach a chaitheamh agus dearmad a dhéanamh faoi d'fhadhbanna go léir. Is minic a rinne tú féin agus Seán é seo cheana. Ba mhaith go mbeidh sé i do chuideachta le fírinne.



CEAHT 4

ROGHANNA DEARFACHA



Ceacht 1 Cad atá ar eolas agam?

Ceacht 2 Conas a mhothaím?

Ceacht 3 Seas go Dìongbháilte

Ceacht 4 Roghanna Dearfacha

Ceacht 5 Barr go Ladhar – Do Chorp agus Alcól

Ceacht 6 Roghanna agus Iarmhairtí

Ceacht 7 A Bheith Eolach ar Do Theorainneacha

Ceacht 8 Conas a a théitear i bhFeidhm Orm?

Ceacht 9 Aire i gCónaí

Ceacht 10 Drugaí – Bíodh Fios Fátha an Scéil Agat

Ceacht 11 Cannabás

Ceacht 12 Drugaí - Scéalta

Ceacht 13 Fainic a bheith Curtha Ort – Úsáid Substaintí agus Meabhairshláinte

Ceacht 14 An Scéal Ar Fad

TORTHAÍ FOGHLAMA



Beidh na Scoláirí:

- Níos feasaí ar an ngaol idir deacrachtaí mothúchánacha agus úsáid alcóil nó drugaí
- In ann breithniú a dhéanamh ar straitéisí dearfacha chun déileáil le míshuaimhneas agus strus
- I ndiaidh tús a chur le scileanna pearsanta a fhorbairt chun muinín agus féinmheas a fheabhsú

ACMHAINNÍ:



- Sraith cártaí do gach grúpa ó
- Cheacht 4 Bileog Oibre 1 – Straitéisí chun Déileáil do Chluiche Cártaí Rogha A
- Cártaí bána le haghaidh Cluiche Cártaí Rogha B
- Cheacht 4 Bileog Oibre 2 – Féin-Chomhrá Dearfach

NÓTA DON MHÚINTEOIR



Íogaireacht na topaice: D'fhéadfadh roinnt de na topaicí sna ceachtanna seo a bheith deacair do dhaltaí. D'fhéadfadh go mbeadh imní orthu faoina n-úsáid drugaí nó alcóil féin, nó d'fhéadfaidís a bheith ina gcónaí le baill teaghlaigh nó le cairde a bhfuil fadhbanna acu maidir le húsáid substaintí. Ar an ábhar seo moltar don mhúinteoir aghaidh a thabhairt ar na saincheistanna sna ceachtanna seo le hÍogaireacht agus stuaim.

Ba chóir daltaí a spreagadh chun labhairt le duine fásta a bhfuil muinín acu as má tá imní orthu faoi úsáid substaintí ach moltar dóibh gan labhairt faoina úsáid substaint féin nó faoi úsáid substaint aon duine eile i rith an ranga, ar chúiseanna rúndachta.

Ag deireadh an cheachta cuir na daltaí ar an eolas faoi fhoinsí eolais agus tacaíochta mar:

- Askaboutalcohol.ie
- Spunout.ie
- Drugs.ie
- Feachtas 'Mind Monster' - inrochtana ar <https://www2.hse.ie/healthy-you/>
- Líne Chabhrach Drugaí agus Alcóil
- FSS – 1800 459 459



Cuirtear Grafaicí Eolais Staitistiúla ar fáil chun críocha pleanála agus teagaisc i roinn an chomhthéacs, leathanaigh 16-24.

ÚSÁID SUBSTANTÍ AGUS MEABHAIRSHLAINTE

- Tá rioscaí suntasacha ag baint le hól nó tosú ag úsáid drugaí ag aois óg, go háirithe sna déagóirí luatha. Méadaíonn sé an baol go rachaidh tú ar aghaidh chun triail a bhaint as drugaí eile agus go méadóidh sé an baol go mbeidh tú spleách sna blianta ina dhiaidh sin. Ba chóir do dhéagóirí ólachán agus ag tástáil le drugaí a chur siar go dtí aois 18, agus go hidéalach níos faide ná 18 mbliana d'aois de réir mar a leanann an inchinn ógánaigh ag forbairt isteach sna 20ídí. Léiríonn taighde freisin a óige is a thosaíonn daoine ag caitheamh cannabais, is dóichí go dtiocfadh tinneas síceach orthu. Is fachtóir riosca eile é stair teaghlaigh síocóis.
- Tá éifeacht ag drugaí sícighníomhacha de réir sainmhínte trí leibhéal ceimiceáin inchinn áirithe a athrú. Tá tionchar ag úsáid substaintí, ar dhopaimín go háirithe, atá ríthábhachtach i bhfolláine mheabhrach agus freisin i meabhairghalar. Tá tionchar ag cuid substaint ar shéireatoinin, a bhfuil ríthábhachtach do ghiúmar, go háirithe eacstais. Is féidir le cur isteach rialta ar ghnáthleibhéil cheimiceacha inchinne agus feidhmiú a bheith ina chúis le raon éifeachtaí meabhairshláinte nach bhfuil ag teastáil.
- Is féidir le halcól agus cannabas, bíodh is go gcothaíonn siad mothúcháin ghearrthéarmacha folláine, dúlagar, imní agus fadhbanna meabhairshláinte eile a bheith mar thoradh air.
- Bíonn raon rioscaí ag baint le drugaí mídhleathacha eile don mheabhairshláinte. Nuair a mheashtar le halcól is féidir na héifeachtaí seo a dhéanamh níos measa ar bhealaí nach féidir a thuar. Féachfar go mion ar an ábhar seo i gCeacht 10.
- Is féidir le fadhbanna mothúchánacha agus drochspion daoine óga a threorú le halcól nó drugaí a ghlacadh mar bhealach chun éalú go sealadach óna gcuid fadhbanna. Is féidir leis seo a thiontú ina fáinne fí.

- Is féidir le substaintí a úsáid chun déileáil lena bhfadhbanna cosc a chur ar dhuine óg a bheith ag foghlaim le hathléimneacht a thógáil neart inmheánach a chothú agus scileanna ríthábhachtacha pearsanta agus sóisialta a fhorbairt.

Tháinig Suirbhé '2017 Young Lives in Ireland' de chuid na Fondúireachta Náisiúnta Taighde faoin bhFéinmharú, staidéar scoilbhunaithe ar mheabhairshláinte agus ar chosc féinmharaithe i measc 600 buachaill 14 bliana d'aois agus 500 cailín 14 bliana d'aois:

- Fuarthas amach go raibh siomptóim shuntasacha dúlagair ag 1 as 7 nduine
- Bhí comharthaí imní ag 1 as 4 duine

ACMHAINNÍ AIREACHAIS

Tá fianaise nach beag ann chun tacú le cleachtas aireachais nó análaithe aireachais mar bhealach simplí chun strus, dúlagar agus imní a laghdú. Cé nach féidir, i raon feidhme na gceachtanna seo, aireachas a mhúineadh do na scoláirí, is féidir coincheap d'am a thógáil le bheith suaimhneach agus ciúin a thabhairt isteach do na scoláirí. B'fhéidir go bhfuil an scil seo foghlamtha ag daltaí cheana féin, nó go bhfuil siad ag foghlaim i ranganna eile é. Ní mór do mhúinteoirí a bheith ar an eolas go bhféadfadh roinnt daltaí seasamh in aghaidh an chleachtaid seo toisc go gcothódh sé anacair nó míchompord dá ndúnfadh siad a súile agus dá bhfanfadh suaimhneach. Spreag dóibh a súile a dhúnadh ach amháin má tá sé compordach dóibh.

Tá go leor acmhainní aireachais ar líne saor in aisce ar féidir iad a úsáid sa seomra ranga. Tá eolas ar shuíomh gréasáin an Tearmainn (<http://www.sanctuary.ie/>) faoi chúrsaí oiliúna san aireachas do mhná, múinteoirí agus dhá phodchraoladh is féidir a sheinm do dhaltai (os cionn 20 nóiméad ar fad). Is suíomh gréasáin úsáideach eile de chuid na hÉireann é Mindfulness Matters (www.mindfulnessmatters.ie), a bhfuil dlúthdhioscaí aireachais ar díol ann, agus moltaído ghníomhaíochtaí aireachais.

Tá acmhainní fuaime aireachais saor in aisce ag an 'University of Bangor Centre for Mindfulness Research and Practice' ar a suíomh gréasáin: www.bangor.ac.uk/mindfulness. Tá fad na bpodchraoltaí idir trí nóiméad agus trí nóiméad déag, agus d'fhéadfadh siad a bheith ina n-acmhainn úsáideach le húsáid sa seomra ranga. Is féidir tuilleadh acmhainní a fháil in MindOut 2, clár foghlama sóisialta agus mothúchánach do

OSPS na Sraithe Sinsearaí arna fhoilsiú ag FSS.
Feachtas Monster Mind - inrochtana ar <https://www2.hse.ie/healthy-you/>

ReachOut.ie - Foghlaim chun Déileáil le Mothúcháin

ie.reachout.com

Spunout.ie - Mothúcháin a Bhainistiú

www.spunout.ie

Imní Óige BC - Conas do Scíth a Ligean - (Straitéisí Tóg 5)

www.viacharacter.org www.facebook.com/hseyourmentalhealth/

GNÍOMHAÍOCHTAÍ FOGHLAMA FÉIDEARTHA

1. RÉAMHRÁ

Tabhair an ceacht isteach trí na torthaí foghlama a leagan amach.

Luaigh an fhíríc gur tréimhse athraithe mór í na déaga agus is féidir a bheith ina am corraitheach, ina dtugann an duine óg faoi dhúshláin agus eachtraí nua. Ag an am céanna, d'fhéadfadh sé a bheith dúshlánach do dhéagóirí iad féin a chur in oiriúint don iliomad athruithe atá ag tarlú ina gcuid inchinní, coirp, hormóin agus giúmais.

Tabhair cuireadh do dhaltaí samplaí a thabhairt de chuid de na struis a d'fhéadfadh a bheith orthu féin nó ar dhaoine óga eile. Mar shampla, strus scrúdaithe, brú chun breathnú go maith, fadhbanna teaghlaigh, bás srl. Is féidir leo é seo a dhéanamh freisin trí scríobh ar cártaí, na cártaí a bhailiú ón múinteoir agus iad a léamh amach. Cinntíonn seo leibhéal áirithe de neamhainmníocht agus d'fhéadfadh sé ligean do scoláirí a bheith níos oscailte chun na saincheistanna a bhaineann leo nó a gcairde a lua.

Sa cheacht seo féachfaidh siad ar an gcaoi a bhféadfadh daoine óga a bheith ag ól nó ag glacadh drugaí mar thoradh ar na brúnna seo agus ar an éifeacht a d'fhéadfadh a bheith aige sin ar a ngiúmar agus ar a meabhairshláinte.

LEIDEANNA PLÉ:

- An dóigh leat go n-ólann roinnt daoine óga nó go dtógann siad drugaí chun cabhrú leo déileáil le strus nó míshonas?
- An gceapann tú go gcabhraíonn sé?
- Cad iad na rudaí eile a d'fhéadfadh duine óg a dhéanamh chun strus a laghdú?

2. CLUICHE CÁRTAÍ

ROGHA A

Scar na daltaí ina mbeirteanna nó ina ngrúpaí de cheathrar agus tabhair sraith cártaí do gach beirt nó grúpa ó Cheacht 4 Bileog Oibre 1 – Straitéisí chun Déileáil.

Tá bearnaí san áireamh do dhaltaí chun straitéisí tipiciúla eile a scríobh.

Iarr ar gach beirt nó gach grúpa breathnú ar na cártaí, pléigh cibé acu an gceapann siad gur bealach cabhrach nó neamhchabhrach é seo chun déileáil le fadhb, agus ansin cuir na cártaí i ndá charn ar leith.

D'fhéadfaí a mheas go bhfuil roinnt straitéisí cabhrach agus neamhchabhrach, ag brath ar an gcaoi ar cuireadh i gcrích iad – m.sh. d'fhéadfadh breathnú ar an teilifís a bheith go maith le d'aird a tharraingt ar feadh tamaill, ach má bhreathnaíonn duine ar an teilifís an t-am ar fad ní straitéis úsáideach í. Is féidir na cártaí seo a chur isteach sa tríú carn sa lár.

Nuair a bhíonn am ag daltaí an tasc a dhéanamh, léigh gach straitéis amach agus fiafraigh de gach grúpa an ndearna siad rátáil air mar straitéis chabhrach nó neamhchabhrach, agus an fáth.

LEIDEANNA PLÉ:

- An féidir leo smaoineamh ar aon straitéisí le déileáil eile atá go maith?
- Cé chomh húsáideach is a cheap siad go raibh an cleachtadh?

NB: Tá an ghníomhaíocht seo oiriúnaithe ón bpacáiste oideachais 'Mental Health Matters'. D'fhéadfaí an ceacht a leathnú trí roinnt den ábhar ó 'Mental Health Matters' a úsáid. Tagairt: <https://www.amazon.com/Mental-Health-Matters-Teachers-Resource/dp/1857380339>

ROGHA B

Scar na scoláirí ina mbeirteanna nó ina ngrúpaí de cheathrar. Tabhair 9 gcárta bhána do gach grúpa. Iarr ar na daltaí na straitéisí a cheap siad a bheith cabhrach chun déileáil le míshuaimhneas agus strus a phlé.

Iarr orthu cruth diamanta a dhéanamh leis na 9 gcárta, 1 ag an tsraith barr, 2 ar an gcéad cheann eile, 3 ar an gcéad cheann eile, 2 ar an gcéad cheann eile agus 1 ag an mbun. Scríobh na bealaí is úsáidí ar na 6 chárta ar bharr, agus ar na trí chárta ar bun, scríobh bealaí chun déileáil le strus nach bhfuil cabhrach.

Iarr ar gach grúpa scoláirí a 6 straitéis dhearfacha agus a 3 straitéis dhiúltacha a léamh.

ACHOIMRE AR AN BPLÉ

Gabhann gach duine trí amanna corracha ina saol agus uaireanta iompaíonn daoine ar dhruaí agus/ nó ar alcól mar bhealach chun déileáil le mothúcháin phian agus anacair. Go fadtréimhseach, áfach, d'fhéadfadh leibhéal méadaithe dúlagar agus imní a bheith mar thoradh air seo, agus ina dhiaidh sin, gá méadaithe le húsáid substaintí. Is féidir dó seo tiontú ina fáinne fí do dhuine óg, agus go fadtréimhseach a d'fhéadfadh a bheith mar chúis dóibh ag éirí spleach ar alcól nó ar dhruaí. Is féidir le halcól agus cannabis daoine a fhágáil ag mothú níos inníche nuair a bhíonn na chéad éifeachtaí caite – cé go bhfeictear orthu uaireanta go gcabhraíonn siad le daoine a scíth a ligean

Seo a leanas roinnt straitéisí simplí a fuarthas a laghdaíonn strus agus imní:

- Cabhair a iarraidh/labhairt le duine fásta a bhfuil muinín acu as
- Féin-Chomhrá dearfach: Ag díriú ar na rudaí dearfacha a rá nó a scríobh faoin duine féin go laethúil, cuireann sé folláine chun cinn agus méadaíonn sé leibhéal mhuiníne.
- Laghdaíonn an aclaíocht, ar feadh leathuair an chloig ar a laghad sa lá, imní agus dúlagar.
- Méadaíonn machnamh/análú aireachais mothú folláine agus laghdaíonn sé leibhéal struis.
- A bheith eolas ar an gcaoi a mothaíonn tú: Is féidir le do chuid mothúcháin a aithint agus a ainmniú cabhrú leat déileáil leo.

3. ANÁLÚ AIREACH

Tá go leor fianaise ann go bhféadfadh strus agus imní a laghdú trí roinnt ama a ghlacadh gach lá le bheith suaimhneach agus a bheith ag díriú ar ár n-análú.

Mínigh é seo do na scoláirí agus taispeáin dóibh na hacmhainní fuaime ar líne saor in aisce de chuid Ollscoil Bangor a luaitear sa Nóta do Mhúinteoirí thuas.

Tabhair cuireadh do dhaltáí triail a bhaint as análú aireach trína súile a dhúnadh agus socrú síos ina suíocháin. Roghnaigh ceann amháin de na taifeadtaí fuaime agus seinn é do na daltaí.

LEIDEANNA PLÉ:

- An raibh an ghníomhaíocht seo úsáideach?
- An bhféadfá a dhéanamh arís?
- Is bealaí nádúrtha iad machnamh agus análú aireach linn féin a shuaimhnigh agus a shocrú. Níl costas ar bith leo agus tá siad ar fáil i gcónaí.

4. FÉIN-CHOMHRÁ DEARFACH

D'fhéadfadh gur ceann de na straitéisí chun déileáil a d'aithin na scoláirí ná a bheith ag smaoineamh níos dearfaí.

Mínigh do dhaltáí go bhfuil go leor fianaise ann go mbíonn tionchar ag smaoineamh níos dearfaí agus ag ráitis dhearfacha ar an mbealach a mhothaímid agus a mbímid ag gníomhú. Uaireanta tugtar 'féin-chomhrá dearfach' air seo.

Cothaítear níos mó muiníne agus folláine a bheith ag díriú ar na rudaí dearfacha seachas na rudaí diúltacha inár saol agus iad á n-ainmniú.

Tá a mhalairt fíor chomh maith: Má bhíonn cuid mhór smaointe diúltacha a ndeirimid linn féin arís agus arís eile, go fo-chomhfhiosach go fiú, bíonn tionchar diúltach ar ár mothúcháin agus ar ár n-iompar dá réir.

Mar shampla, roimh scrúdú, b'fhéidir gurb é an smaoineamh diúltach a bheadh agat ná: 'Níl mé go maith ag an ábhar seo agus teipfidh orm sa

scrúdú.’ Má smaoinítear ar an mbealach seo, is féidir go mothófá díomách agus le heaspa féinmhuinín. D’fhéadfá cinneadh a dhéanamh ansin gan iarracht a dhéanamh agus éirí as an staidéar.

D’fhéadfá smaoineamh difriúil a bheith agat, mar shampla: ‘Níl mórán oibre déanta agam don scrúdú seo, ach is fearr a bheith ag tosú go mall ná go brách.’ D’fhéadfadh mothú diongbháilte a bheith mar thoradh air seo, a bheith ina cúis le roinnt oibre a dhéanamh ar son an scrúdaithe.

Tabhair cuireadh do dhaltáí a súile a dhúnadh ar feadh nóiméad agus am ina saol a bhí deacair dóibh a thabhairt chun cuimhne. Cén smaointe a raibh acu

ag an am sin? An raibh tionchar ag a gcuid smaointe ar conas a mhothaigh siad?

Tabhair cóip de **Cheacht 4 Bileog Oibre 2 – Féin-Chomhrá Dearfach** do gach dalta.

Rogha Eile Teagaisc

D’fhéadfaí an bhileog oibre seo a dhéanamh trí phlé, ag iarraidh ar na daltaí labhairt faoina n-eispéiris féin, agus gan ach smaointe a bhfuil siad compordach leo a roinnt.

Iarr ar na daltaí an bhileog oibre a chomhlánú leo féin agus abair leo gur machnamh pearsanta é an cleachtadh seo nach n-iarrfar orthu a léamh amach.

Nuair a bhí am ag na daltaí, cuir na ceisteanna seo a leanas orthu:

- Cén chaoi a raibh sé an ghníomhaíocht seo a dhéanamh?
- An straitéis chabhrach í?

GNÍOMHAÍOCHT MHACHNAIMH

5.COMHAIRLE DO DHEARTHÁIR/DEIRFIÚR/ COL CEATHRAR NÍOS ÓIGE

Tabhair cuireadh do dhaltáí a súile a dhúnadh ar feadh cúpla nóiméad agus déan iarracht pictiúr a shamhlú de dhuine atá beagán níos óige ná iad féin, d’fhéadfadh sé gur deartháir, deirfiúr, col ceathrar, comharsa sna déaga atá ann.

Iarr ar na daltaí ligean dóibh féin an grá agus an gean atá acu don pháiste seo a mhothú, agus machnamh a dhéanamh ar an gcaoi ar mhaith leo é nó í a chosaint roimh dhochar nó chontúirt.

Ansin iarr ar dhaltáí a súile a oscailt agus litir/teachtaireacht ghearr a scríobh chuig an gcailín óg nó chuig an mbuachaill óg, ag tabhairt comhairle maidir le conas déileáil leis na brúnna a d’fhéadfaidís teacht orthu ina saolta.

Nuair a bhíonn am ag daltaí an ghníomhaíocht seo a dhéanamh, fiafraigh díobh ar mhaith le duine ar bith a litir a léamh amach leis an rang.

6. CONCLÚID

Cuir críoch leis an gceacht trí bhreathnú ar na torthaí foghlama a bhfuiltear ag súil leo.

Cuir i gcuimhne do dhaltáí más rud é go bhfuil imní orthu faoi alcól agus drugaí gur féidir leo labhairt le ball d’fhoireann cúraim na scoile chun comhairle agus tacaíocht a fháil. Tabhair sonraí do dhaltáí faoi na Suíomhanna gréasáin agus na línte cabhracha dá dtagraítear sa Nóta do Mhúinteoirí.

CEAHT 4 BILEOG OIBRE 1 - STRAITÉISÍ LE DÉILEÁIL

Ith dramhbhia	Guigh	Cuir an milleán ort féin	Éirigh ar meisce	Déan Imní
Iarr cabhair	Téigh ag rith	Éist le ceol	Bíodh muinín agat as cara	Lig do rún le cara
Fan sa leaba cuid mhór	Bí ag aclaíocht – síúl, imir spórt	Caith Cannabas	Labhair le do thuismitheoirí	Éirigh as, éalaigh
Téigh ar seachrán ón scoil	Téigh ag siopadóireacht	Déan roinnt análaithé aireachais	Oibrigh níos cruá	Tóg am leat féin chun na rudaí is fearr a oibriú amach
Féach ar an Teilifís cuid mhór	Déan gearán an t-am ar fad	Déan rud a thaitníonn leat – damhsaigh, scríobh, péinteáil.	Smaoinigh go dearfach	Cuir an milleán ar dhuine eile
Tosaigh troid nó argóint le duine éigin	Déan rud nach dtagann le ciall	Caoin	Coinnigh ort ag seachaint na faidhbe	Déan plean
Coinnigh gnóthach an t-am ar fad	Tóg eacstais	Téigh amach gach oíche	Téigh go dtí an seomra aclaíochta	Labhair le comhairleoir
Téigh ar Instagram	Fan sa leaba ar feadh uaireanta an chloig	Fan suas go déanach ag breathnú ar bhosraí ar líne	Bí ag cluichíocht le haghaidh uaireanta agus uaireanta	Déan comhrá le do chara

CEAHT 4 BILEOG OIBRE 2 - FÉIN-CHOMHRÁ DEARFACH

Déan iarracht cuimhneamh ar am nuair a bhraith tú faoi bhrú nó míshásta, am nuair nach raibh rudaí ag dul go maith duit.

Cuimhnigh ar na rudaí criticiúla a cheap tú nó a dúirt tú fút féin. Conas a d'fhéadfadh tionchar a bheith aige seo ar do chuid mothúcháin agus gníomhartha?

Samhlaigh a mhalairt ansin – Samhlaigh nó cuimhneamh ar na smaointe dearfacha agus ráitis a rinne tú fút féin. Conas a d'fhéadfadh díriú d'aon ghnó ar na rudaí dearfacha i gcás ar leith tionchar a imirt ar do chuid mothúcháin nó gníomhartha?


Bain úsáid as an mbileog oibre thíos, scríobh síos roinnt rudaí diúltacha a shíl tú nó a dúirt tú leat féin, agus ansin roinnt rudaí dearfacha. Lean ar aghaidh síos an bhileog oibre chun na píosaí mothúcháin agus gníomhartha a chomhlánú.

Má tá tú ag streachailt chun smaoineamh ar shamplaí. cuimhnigh conas a chabhraigh tú le daoine eile a bhí ag mothú go hainnis fúthu féin le rudaí a fheiceáil ar dhóigh níos dearfaí. Conas a rinne tú sin, agus conas is féidir leat féin-chomhrá dearfach a chleachtadh ar do shon féin?


AN CUMHACHT DE SMAOINTEOIREACHT DHIÚLTACH:

Conas is féidir le féin-chomhrá diúltach díomá a chur orainn, agus conas is féidir le féin-chomhrá dearfach ardú meanma a thabhairt dúinn.

Féin-Chomhrá Diúltach	Féin-Chomhrá Dearfach
M.sh. Tá mo shaol ina chiseach	M.sh. Tá seo crua, ach bhí mé i gcruachás roimhe seo agus tháinig mé slán
M.sh. Cén mhaith gabháil amach, beidh sé leadránach gan éirí ar meisce	M.sh. Troideanna le mo chairde a bhíonn ann uaireanta nuair a bhíonn muid ag ól, tá am iontach againn le chéile, níl aon deoch ag teastáil
M.sh. Bheadh sé chomh maith agam éirí ar meisce agus dearmad a dhéanamh ar gach rud	M.sh. Rachaidh mé amach agus bainfidh mé taitneamh, ach ní ólfaidh mé, mothóidh mé níos fearr amárach
M.sh. Cuidíonn sé liom a bheith ar mo shuaimhneas nuair a ghlacaim le rud.	M.sh. Deir Mam go minic gurb é an bealach is fearr is féidir liom taitneamh a bhaint as rud ná más féidir liom spraoi a bheith agam gan ólachán nó drugaí. Ní ólann Daid agus is minic gurb é an duine is greannmhaire ag cóisir.



CEAHT 5
**BARR GO
LADHAR
- DO CHORP
AGUS ALCÓL**



Ceacht 1 Cad atá ar eolas agam?

Ceacht 2 Conas a mhothaím?

Ceacht 3 Seas go Dìongbháilte

Ceacht 4 Roghanna Dearfacha

Ceacht 5 Barr go Ladhar – Do Chorp agus Alcól

Ceacht 6 Roghanna agus Iarmhairtí

Ceacht 7 A Bheith Eolach ar Do Theorainneacha

Ceacht 8 Conas a a théitear i bhFeidhm Orm?

Ceacht 9 Aire i gCónaí

Ceacht 10 Drugaí – Bíodh Fios Fátha an Scéil Agat

Ceacht 11 Cannabas

Ceacht 12 Drugaí - Scéalta

Ceacht 13 Fainic a bheith Curtha Ort – Úsáid Substaintí agus Meabhairshláinte

Ceacht 14 An Scéal Ar Fad

TORTHAÍ FOGHLAMA

Beidh na Scoláirí:

- Ar an eolas faoin aois dhlíthiúil chun alcól a ól
- Ag déanamh machnaimh ar an gcúis a n-ólann daoine óga alcól
- Tuiscint níos fearr a bheith acu ar na héifeachtaí diúltacha a d'fhéadfadh alcól a imirt ar shláinte agus ar fholláine fhisiceach an duine óig
- Ag foghlaim gur rogha dhlísteanaigh d'aon duine aonair é cinneadh a dhéanamh gan alcól ná drugaí a úsáid.



ACMHAINNÍ:

- Cárta bán do gach dalta
- Mála nó bosca chun cártaí a bhailiú
- Marcóirí daite
- Ceacht 5 Bileog Oibre 1 – Oíche Scléipe Mór Alex
- Ceacht 5 Bileog 1 – Éifeachtaí an Alcóil
- Léaráid den chorp – Éifeachtaí láithreacha agus fadtéarmacha alcóil ar an gcorp



NÓTA DON MHÚINTEOIR

Íogaireacht na topaice: D'fhéadfadh roinnt de na topaicí sna ceachtanna seo a bheith deacair do dhaltaí. D'fhéadfadh go mbeadh imní orthu faoina n-úsáid drugaí nó alcóil féin, nó d'fhéadfáidís a bheith ina gcónaí le baill teaghlaigh nó le cairde a bhfuil fadhbanna acu maidir le húsáid substaintí. Ar an ábhar seo moltar don mhúinteoir aghaidh a thabhairt ar na saincheistanna sna ceachtanna seo le hÍogaireacht agus stuaim.

Ba chóir daltaí a spreagadh chun labhairt le duine fásta a bhfuil muinín acu as má tá imní orthu faoi úsáid substaintí ach moltar dóibh gan labhairt faoina úsáid substaint féin nó faoi úsáid substaint aon duine eile i rith an ranga, ar chúiseanna rúndachta.

Ag deireadh an cheachta cuir na daltaí ar an eolas faoi fhoinsí eolais agus tacaíochta mar:

- Askaboutalcohol.ie
- Líne Chabhrach Drugaí agus Alcóil FSS – 1800 459 459
- Drugs.ie
- Spunout.ie

Is suíomh gréasáin é **ASKABOUTALCOHOL.IE** de chuid an FSS atá úsáideach chun tacú leis an gceacht seo. Má tá rochtain ag an seomra ranga ar an idirlíon, is féidir na rannáin ar an suíomh gréasáin maidir le héifeachtaí alcóil ar shláinte choirp agus mheabhrach a úsáid mar chuid den cheacht.

Síneadh a chur ar an gceacht

D'fhéadfaí éifeachtaí an alcóil ar shláinte fhisiciúil agus mheabhrach a leathnú chun a bheith mar chuid de thionscadal ar alcól, ag baint úsáide as na Suíomhanna gréasáin atá liostaithe thuas.





Cuirtear Grafaicí Eolais Staitistiúla ar fáil chun críocha pleanála agus teagaisc i roinn an chomhthéacs, leathanaigh 16-24.

GNÍOMHAÍOCHTAÍ FOGHLAMA FÉIDEARTHA

1. RÉAMHRÁ

Tabhair an ceacht isteach trí na torthaí foghlama a leagan amach.

Cuir i gcuimhne do dhaltáí na bunrialacha a n-aontaíodh i **gCeacht 1**. Athbhunaigh iad más gá.

Rogha: Is féidir leat a roghnú chun úsáid a bhaint as an bhfíseán **'Nuggets le Filmbilder**



(2014) mar thúsphointe agus an ceacht seo a thabhairt isteach. Maireann an físeán 5 nóiméad. Mar is iondúil, breathnaigh ar an bhfíseán tú féin ar dtús chun a oiriúnacht

do do rang a mheas. <https://www.youtube.com/watch?v=HUnGLgGRJpo>

2. ALCÓL AGUS AN DLÍ

Fiafraigh de na daltaí:

Céard atá ar eolas agat faoi dhlíthe alcóil in Éirinn?

Tóg freagraí agus ansin tabhair an t-eolas seo a leanas dóibh:

Tá sé in aghaidh an dlí do dhuine óg atá faoi bhun 18 mbliana d'aois:

- Alcól a cheannacht
- Alcól a ól in áit phoiblí
- A bheith ag ligean orthu go bhfuil siad os cionn 18 mbliana d'aois chun alcól a cheannach
- A bheith i dteach tábhairne tar éis 9i.n ón 1 Deireadh Fómhair go dtí an 30 Aibreán agus tar éis 10i.n. ón 1 Bealtaine go dtí an 30 Meán Fómhair.

Tá sé in aghaidh an dlí do dhuine óg faoi bhun 15 bliana d'aois a bheith i dteach tábhairne gan tuismitheoir ná caomhnóir.

Is féidir le duine óg idir 15 agus 17 freastal ar ócáid phríobháideach i dteach tábhairne lasmuigh de na hamanna thuasluaite, ar choinníoll go bhfuil béile á chur ar fáil.

Tá sé mídhleathach do dhuine fásta alcól a cheannach do dhuine óg faoi bhun 18 mbliana d'aois. Tá fineáil uasta €1,500 i gceist.

Le haghaidh faisnéise ar Thiomáint ar Meisce agus an Dlí

féach leathanach Aguisín 4 Tiomáint ar Meisce agus Pionóis, Leathanach 151

LEIDEANNA PLÉ:

- An raibh an dlí ar eolas agat roimh an gceacht seo?
- An gceapann tú go bhfuil daoine óga eile i d'aois ar an eolas faoin dlí?
- An mbíonn tionchar aige ar an gcaoi a n-íompraíonn daoine óga iad féin i ndáil le halcól?
- Cén fáth a bhfuil an dlí ann, dar leat?

EOLAS



Tá a fhios againn ó shuirbhé a rinneadh le déanaí ar dhaoine 15/16 bliana d'aois in Éirinn:

- Tá laghdú tagtha ar líon na ndaoine óga atá ag ól agus ag caitheamh toitíní le 15 bliana anuas. Thit úsáid channabais ó 1995-2011 ach mhéadaigh sí i measc déagóirí agus daoine fásta óga idir 2011 agus 2015.
- Níor ól duine 1 as 4 den aoisghrúpa seo alcól riamh.
- Tá alcól ólta ag 3 as 4 den aoisghrúpa seo uair amháin ar a laghad i rith a saolta.
- Bhí 13% ar meisce uair amháin ar a laghad sa 30 lá roimh an suirbhé.
- Is féidir le múinteoirí agus scoláirí coinneáil cothrom le dáta le staitisticí nua ar 'bhileoga eolais' drugsandalcohol.ie a bhfuil sonraí agus staitisticí gearra faoi dhrugaí iontu

Is iad na hábhair imní is mó atá ag gairmithe sláinte faoi dhaoine óga agus alcól in Éirinn ná:

a. Ag tosú ag ól alcóil agus iad óg –

D'fhéadfadh riosca níos airde a bheith ann go bhforbrófar spleáchas ar alcól níos déanaí sa saol. Is féidir leis a bheith ina cúis le triail a bhaint as drugaí eile freisin.

b. Ragús óil – Ciallaíonn seo a bheith ag ól go tapa, deochanna a shlogadh agus ag éirí ar meisce go tapa. Do dhuine fásta, ciallaíonn sé ag

ól níos mó ná 6 deoch chaighdeánach i seisiún amháin. Is éard is deoch chaighdeánach ann ná leathphionta beorach, gloine bheag fíona, mianra meisiciúil (féach Ceacht 7).

Méadaíonn an bealach seo óil rioscaí do shláinte fhisiciúil agus mheabhrach agus is féidir droch-chinnteoireacht, timpistí, gortuithe agus cineálacha eile iompraíochta riosca, lena n-áirítear féindochar, a bheith mar thoradh air.

3. SUIRBHÉ SAMPÁLA

Is é cuspóir an tsuirbhé samplála ná machnamh na scoláirí a éascú maidir leis an gcúis a n-ólann daoine óga.

Mínigh do dhaltá gur mhaith leat go ndéanfadh siad machnamh ar feadh cúpla nóiméad ar an gcúis a n-ólann siad féin, nó roinnt daoine óga ar chomhaois leo, cuid mhór. Ní bheidh orthu a gcuid freagraí a léamh amach.

Ansin scríobh an ceannteideal:

Cén fáth a gceapann tú go n-ólann roinnt daoine óga ar chomhaois leat cuid mhór?

Anseo thíos, scríobh na ceithre rogha seo a leanas:

- Chun taitneamh a bhaint as
- Tá cairde ag gabháil dó
- Chun strus nó brón a sheachaint
- Fógraí alcóil agus alcól saor
- Eile (tabhair do chúis féin)

Mínigh do na daltaí go dtabharfaidh tú cárta bán do gach duine agus ba mhaith leat go roghnódh siad an chúis is mó, dar leo, as an liosta agus go scríobhfaidís ar a gcárta é.

Tabhair cárta do gach dalta agus ansin bailigh na cártaí i mbosca/mála.

Inis do na daltaí go dtabharfaidh tú an toradh dóibh níos déanaí sa cheacht, ach ní bheidh a fhios ag duine ar bith cé a scríobh an freagra sin.

4. OÍCHE SCLÉIPE MÓR CHARLIE

Abair le daltaí go bhfuil siad chun smaoineamh ar dhuine óg ar chomhaois leo darb ainm Charlie. Is féidir le Charlie a bheith ina bhuachaill nó ina cailín. Tá Charlie díreach tar éis scrúduithe na hArdteiste a chríochnú. Tá sé/sí ag dul amach lena cairde le haghaidh oíche scléipe. Tá Charlie ag beartú cuid mhór a ól.

Scar na daltaí i ngrúpaí de cheathrar nó de chúigear agus tabhair cóip de **Cheacht 5** do gach grúpa

Bileog Oibre 1 – Oíche Scléipe Mór Alex agus roinnt marcóirí daite.

Iarr ar an ngrúpa a chinneadh cad iad na codanna de chorp Charlie ar dócha go ndéanfar difear dóibh má ólann Charlie a lán alcóil, agus cúpla focal a scríobh faoi na héifeachtaí. Is féidir iad seo a bheith ina n-éifeachtaí láithreacha, chomh maith leis na héifeachtaí thar thréimhse níos faide.

(NB: I rith do scoláirí é seo a dhéanamh, déan torthaí an tsuirbhé samplála a chomhaireamh.)

Má bhíonn an t-áiméar ann, pionnáil imlínte gcolannacha timpeall an tseomra ranga agus iarr ar na daltaí siúl timpeall agus breathnú ar phóstaeir na ndaoine eile. Mura bhfuil go leor ama ann, téigh ar aghaidh go dtí an chéad chéim eile. Iarr ar na daltaí suí síos arís ina ngrúpaí lena bpóstaeir agus tabhair cóip de **Cheacht 5 Bileog 2 - Éifeachtaí Láithreacha agus fadtéarmacha Alcóil ar an gCorp agus Bileog 3 - Éifeachtaí an Alcóil nó Léaráid den Chorp** (cibé ceann is mó a chuideoidh le do dhaltá, dar leat) agus iarr orthu an bileog a léamh agus a fháil amach cad a bhí in easnamh óna bpóstaeir féin.



Físeán - Leid an Mhúinteora: Cuardaigh YouTube le haghaidh físeán 2 nóiméad físeán 'Alcohol effects on brain and body' ag Tech Insider, 2016. <https://www.youtube.com/watch?v=V2Aj-IJ6p38>

LEIDEANNA PLÉ:

- Ar fhoghlaim tú rud ar bith ón ngníomhaíocht seo, agus má d'fhoghlaim, cad é a d'fhoghlaim tú?
- Cad iad cuid de na fachtóirí a mbíonn tionchar acu ar an tionchar a bhíonn ag alcól ar dhuine? Tabhair deis do dhaltá na tosca thíos a aithint, agus an fhaisnéis a sholáthar.
 - + **Cé chomh tapa agus a ólann tú** – Má ólann tú go tapa, méadóidh an t-alcól tú i do shruth fola níos tapúla ná mar is féidir le d'ae é a bhaint.
 - + **Má ith tú** – Cuireann bia i do bholg moill ar cé chomh tapa agus a shúitear an t-alcól isteach i do chuid fola.

- + **Do mheáchan** – Tá éifeacht níos láidre ag alcól ar dhuine a bhfuil níos lú meáchain aige/aici.
- + **D’Inscne** – Tá tionchar níos tapúla ag alcól ar Mhná mar go bhfuil siad corpmhais níos lú acu gé ghnáth ná fir.
- + **D’aois**– A óige atá tú is amhlaidh is mó an baol go ndéanfaidh tú díobháil do d’inchinn agus do do chorp.
- + **Do ghiúmar** – Is féidir le halcól do ghiúmar a threisiú, mar sin, má bhí tú brónach nó feargach sular ól tú, d’fhéadfadh na mothúcháin seo éirí níos déine.
- + **Drugaí eile a thógáil** – Idirghníomhaíonn drugaí mídhleathacha agus drugaí ar oideas le halcól ar bhealaí dothuartha agus d’fhéadfadh fadhbanna tromchúiseacha sláinte a bheith mar thoradh orthu. Mar shampla, bíonn alcól ina chúis le do chorp ag ionsú cannabas níos tapúla, rud a d’fhéadfadh a bheith ina chúis le scaoll, imní agus paranóia. Is féidir le dhíodráitiú tromchúiseach a bheith mar thoradh ar alcól agus eacstais a mheascadh le chéile. Féachfar go mion ar an ábhar seo i gCeacht 9 - Aire a thabhairt duit féin agus do dhaoine eile.

- Téigh chuig an rannán **Alcól agus Do Shláinte** ar an suíomh gréasáin www.askaboutalcohol.ie Clliceáil

Téigh go dtí Treoir na Ladhar –

Éifeachtaí Alcóil ar D’Fheidhmíocht Spóirt Coirp

Tabhair am do dhaltá breathnú ar na rannóga seo (éifeachtaí coirp agus feidhmíocht spóirt) agus le ceisteanna a chur..

Learscáileanna Coirp: Má bhain do dhaltá taitneamh as foghlaim trí léarscáileanna coirp, tá léarscáileanna coirp ag ‘On My Own Two Feet: Consequences’ do gach druga ar dhóigh gur mhaith leat a úsáid chun tacú leis na ceachtanna seo.

ACHOIMRE AR AN BPLÉ

Toisc go bhfuil daoine óga níos mó i mbaol le dochar a bhaineann le halcól ná daoine fásta, is fearr dóibh an méid seo a leanas a dhéanamh:

- b. Déan cinneadh nach mian leo tosú ag úsáid alcóil nó drugaí.

- c. Cuir moill ar a bheith ag toisigh ag ól chomh fada agus is féidir, go hidéalach go dtí an aois dhlíthiúil de 18. Is ar mhaithe leis an inchinn atá ag forbairt a chosaint atá seo agus chun forbairt andúile a chosc sna blianta amach romhainn.
- d. Má ólann siad ba chóir dóibh a gcuid ólacháin a spásáil agus luas íseal a thógáil a oiread agus is féidir agus fanacht faoi bhun na dtreoirlínte go maith maidir le hól seachtainiúil íseal-riosca d’aosaigh a bhfuil cur síos orthu i gCeacht 7

5. TORTHAÍ AN TSUIRBHÉ SAMPLÁLA

Tabhair torthaí an tsuirbhé samplála do na scoláirí.

Tabhair cuireadh roimh mhachnamh breise, nó ceisteanna.

Fiafraigh de na daltaí an gceapann siad go bhfuil aon rud a d’fhéadfadh daoine óga a dhéanamh ar bhealach difriúil, nó ar chóir dóibh a dhéanamh, maidir le halcól.

GNÍOMHAÍOCHT MHACHNAIMH

Tóraíocht Taisce ar Líne: Téigh chuig an suíomh gréasáin askaboutalcohol.ie agus aimsigh an rannán ‘Drink Less Gain More’. Sonraigh na 3 rud is fearr leat gur féidir le daoine a fháil nuair a ólann siad níos lú.

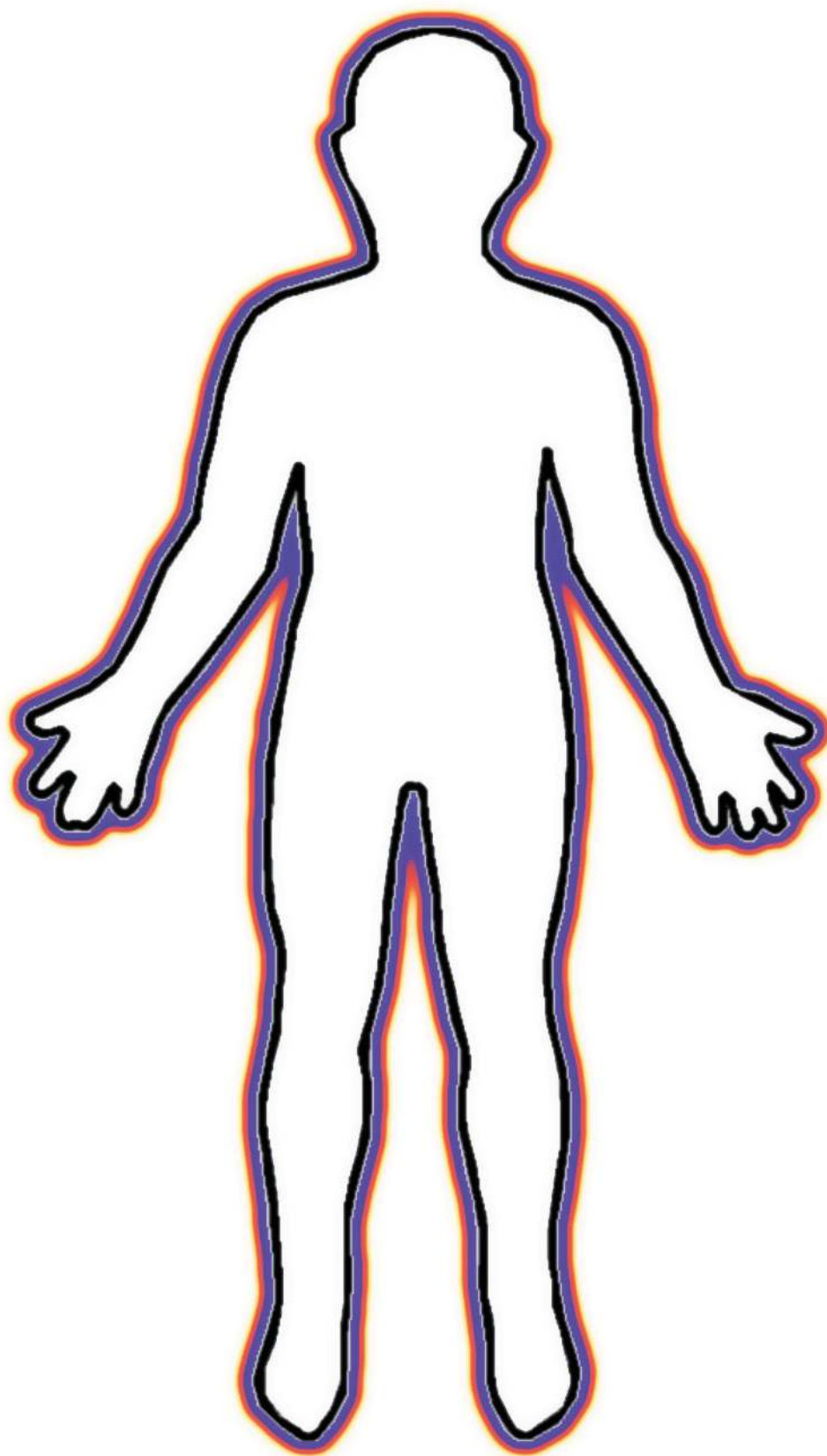
6. CONCLÚID

Cuir críoch leis an gceacht trí fhéachaint an athuair ar na torthaí foghlama a bhfuiltear ag súil leo:

Cuir i gcuimhne do dhaltá más rud é go bhfuil imní orthu faoi alcól agus drugaí gur féidir leo labhairt le ball d’fhoireann cúraim na scoile chun comhairle agus tacaíocht a fháil.

Tabhair sonraí do dhaltá faoi na Suíomhanna gréasáin agus na línte cabhracha dá dtagraítear sa Nóta do Mhúinteoirí.

CEAHT 5 BILLEOG OIBRE 1 - OÍCHE SCLÉIPE MÓR CHARLIE



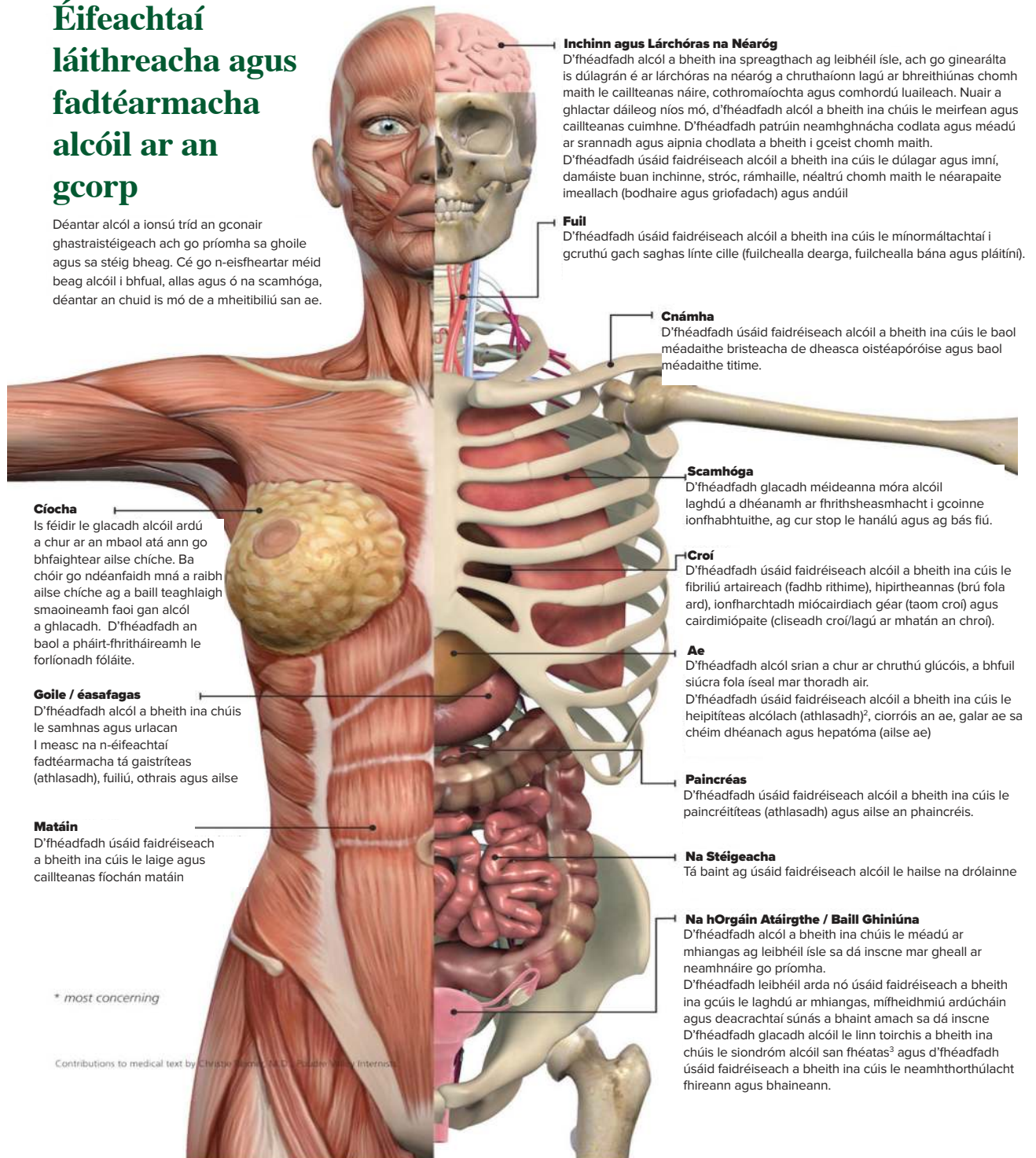
BILEOG OIBRE CEACHT 5 - ÉIFEACHTAÍ LÁITHREACHA AGUS FADTÉARMACHA ALCÓIL AR AN GCORP

- CEANN:** Ní fhorbraíonn ár n-inchinn go hiomlán go dtí go bhfuil muid i lár na 20ídí. Is féidir le halcól struchtúr inchinn an duine óig a athrú agus d'fhéadfadh sé seo dul i bhfeidhm orthu níos déanaí sa saol. Bíonn tionchar ag alcól ar réasúnaíocht, ar bhreithiúnas agus ar chuimhne. Tagann tinneas cinn ort ó thinneas póit óir go ndíhiodráitíonn alcól an corp.
- GIÚMAR:** D'fhéadfadh go mothóidh tú níos fearr ar feadh tamaill mar gheall ar alcól ach is dúlagrán é - méadaíonn sé dúlagar agus imní agus riosca féindochair. Léiríonn staidéir naisc shoiléire idir ólachán trom, drochshláinte mheabhrach agus iompar féinmharaithe.
Is féidir go bhfágfaidh na héifeachtaí póite tú in isle brí agus nach bhfuil tú in ann déileáil. Ansin, tá seans ann go smaoiníodh tú go dteastaíonn níos mó alcóil nó drugaí uait, seachas do neart istigh a thógáil agus bealaí eile a aimsiú chun déileáil le do chuid fadhbanna.
Is druga a d'fhéadfadh a bheith andúileach é alcól. A óige an duine nuair a thosaíonn siad ag ól, is ea is mó an baol go bhforbróidh siad spleáchas agus/nó go ndéanfaidh siad tástáil le drugaí eile.
- BÉAL/SCORNACH/CÍCHE:** Méadaíonn a bheith ól le himeacht ama an baol a bhaineann le hailí an bhéil, na scornach, an éasafagais agus na cíche a fhorbairt. Tá nasc ag 1 as 8 n-aipse chíche le caitheamh alcóil.
- AE:** Briseann an t-ae an chuid is mó den alcól a ólann muid, ach cruthaíonn sé seo substaintí tocsaineacha a dhéanann damáiste ar ae. Is féidir le daoine óga a n-ólann go rialta damáiste a dhéanamh dá n-aenna i ngan fhios dóibh féin. Tá an ráta galar ae i measc daoine óga idir 15 -34 bliain d'aois tar éis dúbailt le fiche bliain anuas.
- BOLG:** Tá alcól crua ar líneáil an bhoilg agus is féidir go dtiocfadh taomanna goile, gaistríteas (athlasadh boilg) agus othrais air.
- GNÉAS:** Is féidir ólachán, méid measartha beag go fiú, tú a thabhairt le gníomhaíocht ghnéasach a bheith agat agus a bheidh aiféala ort faoi níos moille. Is féidir leis tú a thabhairt le gnéas gan chosaint a bheith, leis an féideartha go dtolgfadh tú STI amháin nó níos mó, nó go n-éireoidh tú torrach.
Tá sé in aghaidh an dlí gnéas a bheith agat le duine nach bhfuil in ann toiliú a thabhairt toisc go bhfuil siad ar meisce (An tAcht um Chionta Gnéasacha, 2017). D'fhéadfadh go gciotófar duine mar thoradh ar seo agus go ngearrfar téarma príosúnacht air agus go gclárfar ar chlár na gciotóirí gnéis iad.
Is féidir le hólachán tionchar a bheith aige ar tháirgeadh speirme. Is féidir le mná a n-ólann go trom ar feadh i bhfad stopadh a bheith ag ubhsceitheadh. Is féidir le fir a n-ólann méideanna móra alcóil deacrachtaí a bheith acu adharc a fháil nó a choinneáil.
- NIMHIÚ Ó ALCÓL:** Is nimh é alcól. Má ólann tú an iomarca go tapa, ní bheidh do chorp in ann an t-alcól a phróiseáil tapa go leor. Is féidir leis an leibhéal alcóil éirí chomh hard go dtiocfaidh bac ar fheidhmeanna ríthábhachtacha na hinchinne, cosúil le hanálú, as a dtiocfaidh neamhaireachtáil agus bás go fiú. Is iad ag dul chuig an leithreas agus a bheith ag caitheamh amach dóigh an choirp leis an alcól a chur ó do chóras. Bhí baint ag alcól le 1 as 3 cinn de na básanna go léir trí nimhiú in 2016 (132 bás, HRB, 2019), níos mó ná aon druga eile. Cé gur féidir leat bás a fháil ó nimhiú ó alcól, tagann an chuid is mó daoine a chucu féin le cúram cuí.
- TIMPISTÍ AGUS GORTUITHE:** Tá riosca níos airde ann go mbeidh gach cineál timpiste ann, go háirithe má ólann tú go leor i spás gearr mar thoradh ar alcól. Is mó an seans go ndéanfaidh tú beart contúirteach amhail siúl abhaile leat féin, carr a thiomáint nó gabháil isteach i dtroid.
Is fachtóir é alcól i 2 as 5 bhás ar na bóithre bóthair agus in 1 as 3 bhá.
Is fachtóir é alcól i 4 as 5 de na hothair a ghlactar le haghaidh máinliacht inchinne tar éis ionsaí.
- MEÁCHAN AGUS CUMA:** Tá beagnach na calraí céanna in aghaidh an ghraim ag alcól is atá ag gram de shaille glan.
Is amhail bearra seacláide é gloine mhór fíona a ól. Cuirfidh tú suas meáchan má ólann tú cuid mhór. Féach ar an Áireamhán Deochanna ar an suíomh gréasáin askaboutalcohol.ie.
Díhiodráitíonn alcól thú, mar sin, is féidir leis cuma thirim agus murtallach a chur ar do chraiceann. Is féidir leis cur isteach ar chodladh, rud is cúis le tuirse.
- 10. DRUGAÍ EILE A THÓGÁIL:** Is féidir le halcól níos mó dochair a dhéanamh nuair a mheasctar le drugaí eile é. Mar shampla, bíonn alcól ina chúis le do chorp ag ionsú cannabas níos tapúla, rud a d'fhéadfadh a bheith ina chúis le scaoll, imní agus paranóia.

CEAIGHT 5 BILEOG OIBRE 3 - LÉARÁID - ÉIFEACHTAÍ ALCÓIL AR AN GCORP

Éifeachtaí láithreacha agus fadtéarmacha alcóil ar an gcorp

Déantar alcól a ionsú tríd an gconair ghastristéigeach ach go príomha sa ghoile agus sa stéig bheag. Cé go n-eisfheartar méid beag alcóil i bhfuil, allas agus ó na scamhóga, déantar an chuid is mó de a mheitibiliú san ae.



Ciocha

Is féidir le glacadh alcóil ardú a chur ar an mbaol atá ann go bhfaightear ailse chíche. Ba chóir go ndéanfaidh mná a raibh ailse chíche ag a baill teaghlaigh smaoinemh faoi gan alcól a ghlacadh. D'fhéadfadh an baol a pháirt-fhritháireamh le forlíonadh fóláite.

Goile / éasafagas

D'fhéadfadh alcól a bheith ina chúis le samhnas agus urlacan I measc na n-éifeachtaí fadtéarmacha tá gastríteas (athlasadh), fuiliú, othrais agus ailse

Matáin

D'fhéadfadh úsáid fairdeiseach a bheith ina chúis le laige agus cailteanas fíochán matáin

Inchinn agus Lárchóras na Néaróg

D'fhéadfadh alcól a bheith ina spreagthach ag leibhéal ísle, ach go ginearálta is dúlagrán é ar lárchóras na néaróg a chruthaíonn lagú ar bhreithiúnas chomh maith le cailteanas náire, cothromaíochta agus comhordú luailéach. Nuair a ghlactar dáileog níos mó, d'fhéadfadh alcól a bheith ina chúis le meirfean agus cailteanas cuimhne. D'fhéadfadh patrúin neamhghnácha codlata agus méadú ar srannadh agus aipnia chodlata a bheith i gceist chomh maith. D'fhéadfadh úsáid fairdeiseach alcóil a bheith ina chúis le dúlagar agus imní, damáiste buan inchinne, stróc, rámhaille, néaltrú chomh maith le néarapaite imeallach (bodhaire agus griofadach) agus andúil

Fuil

D'fhéadfadh úsáid fairdeiseach alcóil a bheith ina chúis le mínormáilachtaí i gcruthú gach saghas línte cille (fuilchealla dearga, fuilchealla bána agus pláitíní).

Cnámha

D'fhéadfadh úsáid fairdeiseach alcóil a bheith ina chúis le baol méadaithe bristeacha de dheasca oistéapórise agus baol méadaithe titime.

Scamhóga

D'fhéadfadh glacadh méideanna móra alcóil laghdú a dhéanamh ar fhritsheasmhacht i gcoinne ionfhabhtuithe, ag cur stop le hanúlú agus ag bás fiú.

Croí

D'fhéadfadh úsáid fairdeiseach alcóil a bheith ina chúis le fibriliú artaireach (fadhb rithime), hipirtheannas (brú fola ard), ionfharchtadh míocairdiach géar (taom croí) agus cairdimiópaithe (cliseadh croí/lagú ar mhatán an chroí).

Ae

D'fhéadfadh alcól srian a chur ar chruthú glúcóis, a bhfuil siúcra fola íseal mar thoradh air. D'fhéadfadh úsáid fairdeiseach alcóil a bheith ina chúis le heipitíteas alcólach (athlasadh)², ciorróis an ae, galar ae sa chéim dhéanach agus hepatóma (ailse ae)

Paincréas

D'fhéadfadh úsáid fairdeiseach alcóil a bheith ina chúis le paincréitíteas (athlasadh) agus ailse an phaincréis.

Na Stéigeacha

Tá baint ag úsáid fairdeiseach alcóil le hailse na dróilainne

Na hOrgáin Atáirgthe / Baill Ghiniúna

D'fhéadfadh alcól a bheith ina chúis le méadú ar mhiangas ag leibhéal ísle sa dá inscne mar gheall ar neamhnáire go príomha. D'fhéadfadh leibhéal arda nó úsáid fairdeiseach a bheith ina gcúis le laghdú ar mhiangas, mífheidhmíú ardúcháin agus deacrachtaí súnás a bhaint amach sa dá inscne. D'fhéadfadh glacadh alcóil le linn toirchis a bheith ina chúis le siondróm alcóil san fhéatas³ agus d'fhéadfadh úsáid fairdeiseach a bheith ina chúis le neamhthorthúlacht fhreann agus bhaireann.

* most concerning

Contributions to medical text by Christiana Basso, M.D., Reader, Mayo Internist



CEAHT 6
ROGHANNA
AGUS
IARMHAIRTÍ



Ceacht 1	Cad atá ar eolas agam?
Ceacht 2	Conas a mhothaím?
Ceacht 3	Seas go Dionsbháilte
Ceacht 4	Roghanna Dearfacha
Ceacht 5	Barr go Ladhar – Do Chorp agus Alcól
Ceacht 6	Roghanna agus Iarmhairtí
Ceacht 7	A Bheith Eolach ar Do Theorainneacha

Ceacht 8	Conas a a théitear i bhFeidhm Orm?
Ceacht 9	Aire i gCónaí
Ceacht 10	Drugaí – Bíodh Fios Fátha an Scéil Agat
Ceacht 11	Cannabas
Ceacht 12	Drugaí - Scéalta
Ceacht 13	Fainic a bheith Curtha Ort – Úsáid Substaintí agus Meabhairshláinte
Ceacht 14	An Scéal Ar Fad

TORTHAÍ FOGHLAMA



Beidh na Scoláirí:

- In ann éifeachtaí alcóil ar cheimic na hinchinne a thuiscint
- In ann anailís a dhéanamh ar an ngaol idir caitheamh alcóil agus na hiarmhairtí diúltacha a d'fhéadfadh a bheith ann maidir le roghanna stíl maireachtála

ACMHAINNÍ:



- Cártaí ó **Ceacht 6 Bileog Oibre 1 – Alcól agus Do Inchinn** do gach péire scoláire
- **Ceacht 6 Bileog Oibre 2 – Iarmhairtí**
- 6 phóstaer mhóra agus marcóirí daite má úsáidtear Rogha B, Gníomhaíocht

NÓTA DON MHÚINTEOIR



Íogaireacht na topaice: D'fhéadfadh roinnt de na topaicí sna ceachtanna seo a bheith deacair do dhaltaí. D'fhéadfadh go mbeadh imní orthu faoina n-úsáid drugaí nó alcóil féin, nó d'fhéadfaidís a bheith ina gcónaí le baill teaghlaigh nó le cairde a bhfuil fadhbanna acu maidir le húsáid substaintí. Ar an ábhar seo moltar don mhúinteoir aghaidh a thabhairt ar na saincheistanna sna ceachtanna seo le hÍogaireacht agus stuaim.

Ba chóir daltaí a spreagadh chun labhairt le duine fásta a bhfuil muinín acu as má tá imní orthu faoi úsáid substaintí ach moltar dóibh gan labhairt faoina úsáid substaint féin nó faoi úsáid substaint aon duine eile i rith an ranga, ar chúiseanna rúndachta.

Ag deireadh an cheachta cuir na daltaí ar an eolas faoi fhoinse eolais agus tacaíochta mar:

- | | |
|----------------------|--|
| • Askaboutalcohol.ie | • Líne Chabhrach Drugaí agus Alcóil FSS – 1800 459 459 |
| • Drugs.ie | • Spunout.ie |

Is suíomh gréasáin é **ASKABOUTALCOHOL.IE** de chuid an FSS atá úsáideach chun tacú leis an gceacht seo. Má tá rochtain ag an seomra ranga ar an idirlíon, is féidir na rannáin ar an suíomh gréasáin maidir le héifeachtaí alcóil ar shláinte choirp agus mheabhrach a úsáid mar chuid den cheacht.



Cuirtear Grafaicí Eolais Staitistiúla ar fáil chun críocha pleanála agus teagaisc i roinn an chomhthéacs, leathanaigh 16-24.

GNÍOMHAÍOCHTAÍ FOGHLAMA FÉIDEARTHA

1. RÉAMHRÁ

Tabhair an ceacht isteach trí na torthaí foghlama a leagan amach.

Mínigh do na daltaí gur fhéach siad sa rang deireanach ar éifeachtaí an alcóil ar shláinte fhisiciúil agus mheabhrach Charlie. Díreoidh an ceacht seo ar an gcaoi a dtéann alcól i bhfeidhm ar ár n-íochtaí agus ar an gcaoi gur féidir leis sin tionchar a imirt ar na roghanna agus na cinní a dhéanaimid dá réir sin.

Cuir i gcuimhne do dhaltaí go bhfuil go leor difríochtaí cultúrtha ann idir náisiúntachtaí éagsúla, grúpaí eitneacha agus reiligiúin faoina bhfuil inghlactha maidir le halcól. D'fhéadfá cúpla sampla a iarraidh anseo. Fiafraigh faoi dhifríochtaí den sórt sin agus déan tagairt dóibh go rialta chun a chinntiú go bhfuil eispéiris na ndaltaí go léir san áireamh.

2. ALCÓL AGUS D'INCHINN Á FHORBAIRT

Cuir i gcuimhne do dhaltaí an sainmhíniú ar an bhfocal 'druga' i gCeacht 1 – Is éard is druga ann substaint a athraíonn na teachtaireachtaí a sheolann cealla inchinne chuig a chéile agus chuig an gcuid eile de do chorp. Bíonn tionchar aige sin ar an mbealach a smaoinimid, a mothaímid agus a mbímid ag gníomhú. Is druga é alcól.



Taispeáin an físeán gairid YouTube do na daltaí – '**Under Construction - Alcohol and the Teenage Brain**'. (4 nóiméad ar fad ag eagraíocht andúile na hAstráile 'Turning

Point', 2013). https://www.youtube.com/watch?v=g2gVzVIBc_g

Tabhair cuireadh roimh cheisteanna agus tuairimí.

GNÍOMHAÍOCHT ROGHNACH

Roinn na daltaí ina mbeirteanna. Tabhair cártaí do gach péire ó **Cheacht 6 Bileog Oibre 1 – Alcól agus D'Inchinn**. Iarr orthu an ráiteas a mheaitseáil leis an bhfreagra ceart.

Glac freagraí ó na daltaí agus freagair aon cheisteanna a bhfuil acu.

(Is iad na freagraí cearta ná: 1-D Bréagach, 2-F Fíor, 3-A Bréagach, 4-B Bréagach, 5-G Fíor, 6-H Fíor, 7-C Fíor, 8-E Fíor)

3. CAD IAD NA HIARMHAIRTÍ?

Tá sé chéim ann de bheith ar meisce –

- Tá meidhréis deas agat agus tá tú sona sásta
- Ag mothú ar meisce agus neamhbhuartha.
- Dalta agus ag cailleadh smachta
- Siúl Tuisleach fút agus mearbhall ag teacht ort
- Titim i laige
- Cóma agus bás.

Sa chéad ghníomhaíocht eile seo féachfaidh na daltaí ar na céimeanna maidir le bheith ar meisce agus na hiarmhairtí a d'fhéadfadh a bheith ann do dhuine óg.

ROGHA A:

Tabhair cóip de **Cheacht 6 Bileog Oibre 2 – Iarmhairtí do** gach dalta. Iarr ar na daltaí na ceisteanna a mheas ina n-aonar agus na freagraí a bhreacadh síos ar an mbileog oibre.

Nuair a bhíonn am ag daltaí an bhileog oibre a dhéanamh ina n-aonar, iarr orthu grúpaí de cheathrar a chur le chéile agus an méid atá scríofa acu a chur i gcomparáid le daoine eile ina ngrúpa.

Tabhair cuireadh roimh fhreagraí ó gach grúpa.

ROGHA B

Scríobhann an múinteoir faoi na sé chéim a bhaineann le bheith ar meisce ar phóstaer mhóra agus na ceanglaíonn sé le bioráin iad timpeall an tseomra. Tabhair cuireadh do dhaltai siúl timpeall agus scríobh ar na póstaer cad a d'fhéadfadh Charlie a dhéanamh nó a rá ag an bpointe sin. Caithfidh an múinteoir an scéal a léamh amach ó cheacht 6 bileog oibre 2.

LEIDEANNA PLÉ:

- An mbíonn aiféala ar dhaoine óga uaireanta faoi na rudaí a bhfuil ráite nó déanta acu agus iad ólta?
- An féidir le hólachán dul i bhfeidhm ar chairdeas/chaidrimh, agus más féidir, conas?
- An bhfuil na rioscaí a bhaineann le hólachán difriúil do bhuachaillí agus do chailíní, agus má tá, cén fáth?
- Cad iad na héifeachtaí atá ag alcól ar fheidhmíocht spóirt? Féach <http://www.askaboutalcohol.ie/health/sports-performance/> chun tacú le scoláirí ar mian leo seo a fhiosrú a thuilleadh.
- An bhfuil sé deacair do dhuine óg cultúr an óil a cheistiú nó dúshlán a thabhairt ina leith?
- Ar chóir go mbeadh sairse rogha ag scoláire gan a bheith ag ól?
- Cad a d'fhéadfadh daoine óga a dhéanamh ar bhealach difriúil, más rud ar bith?
- **Tabhair cuireadh roimh scoláirí bealaí a mholadh go bhféadfadh daoine a n-ólann níos lú a ól ar oíche scléipe.**

4. CAIDRIMH AGUS TOILIÚ

Is féidir alcól athrú a chur ar an mbealach ina n-íompraíonn daoine iad féin, uaireanta amháil is gur duine difriúil iad. Uaireanta bíonn leithscéal ag daoine, fiú, as a ndrochiompar ag rá gurbh é an 'deoch ag caint' é. Is féidir le hargóintí, éad agus míthuiscintí, rudaí a tharlaíonn nuair a bhíonn duine ar meisce, dochar a dhéanamh dár gcuidreamh le teaghlach, cairde agus céilí.

Fiafraigh de na daltaí an gceapann siad go bhféadfadh sé seo tarlú, agus cén fáth a bhféadfadh sé tarlú nuair a bheadh alcól tógtha ag daoine.

- **Fiafraigh de na daltaí cad atá ar eolas acu faoi 'toiliú' maidir le gníomhaíocht**

ghnéasach. Cuir i gcuimhne dóibh gurb é 17 mbliana an aois le haghaidh toiliú gnéasach in Éirinn.

- » [Sainmhíniú na dlí na hÉireann \(An tAcht um Chionta Gnéasacha, 2017\) toiliú mar 'Toilíonn saorálach agus deonach chun dul i mbun gnímh ghnéasaigh'.](#)
- **Fiafraigh de na daltaí conas a d'fhéadfadh a bheith ar meisce nó drugaí a bheith tógtha dul i bhfeidhm ar chumas duine toiliú a thabhairt? Tóg a gcuid freagraí.**
 - » [Abair leis na daltaí go ndeirtear san Acht um Chionta Gnéasacha 2017 nach féidir le duine toiliú má chuirtear iallach orthu, má tá siad ina gcodladh nó gan aithne, mura bhfuil siad in ann toiliú a thabhairt mar gheall ar éifeacht alcóil nó druga éigin eile.](#)

Dá bhrí sin, is cion coiriúil é gnéas a bheith agat le duine nár thoiligh ar aon cheann de na cúiseanna a leagtar amach thuas.

LEIDEANNA PLÉ AR ALCÓL AGUS TOILIÚ GNÉASACH

- Cad iad na rioscaí gnéasacha do dhaoine óga má ólann siad?

B'fhéidir gur mhaith leat léiriú do na scoláirí <http://www.askaboutalcohol.ie/faqs/?id=665/> agus téigh chuig: **'Alcohol can lead to unwanted sexual experiences and unsafe sex'** agus iarr a bplé agus a bhfreagraí ar conas is féidir le caitheamh alcóil tionchar a imirt ar na roghanna a ndéanann siad.

D'fhéadfaí téamaí sa ghníomhaíocht seo a chlúdach freisin i gclár OCG na scoileanna, nascann siad an méid a fhoghlaimítear ón ngníomhaíocht seo leis an méid a fhoghlaimítear in OCG. Is acmhainn le haghaidh íoslódáil OCG na Sraithe Sinsearaí é TRUST ag www.hse.ie/schoolswellbeing

5. MACHNAMH

Díríodh ar ábhair an-tromchúiseach sa cheacht seo. Ach tarlaíonn siad nuair a bhíonn daoine ag iarraidh spraoi a bheith acu de ghnáth. Is tábhachtaí gan ár gcumas le ham iontach a bheith againn gan aon substaintí a glacadh. Tabhair cuireadh do scoláirí machnamh a dhéanamh ar an uair dheireanach a raibh cuid mhór spraoi acu, agus nach raibh alcól ná drugaí i gceist ar bhealach ar bith. An bhfuil spraoi agus gáire tábhachtach agus cén fáth?

PIONÓIS AS TIOMÁINT AR MEISCE:

Ceann de na hiarmhairtí is tromchúisí a bhaineann le hól ná iarracht a dhéanamh tiomáint tar éis aon mhéid alcóil a ól. Is féidir leis na hiarmhairtí seo an saol a athrú agus a bheith marfach.

Féach na pionóis dhlíthiúla as ól agus tiomáint in Aghuisín 4: Pionóis as Tiomáint ar Meisce Ich.151.

TAGAIRT:

Chun tacú le scoláirí le saol sóisialta saor ó dhruaí a bheith acu, cuardaigh www.nonameclub.ie

Smaoinigh ar chuireadh a thabhairt do bhall teacht chuig an rang agus é a phlé. Is scil é gur féidir a fhorbairt i gcónaí an cumas chun sóisialú gan úsáid a bhaint alcól/drugaí. Is é an rogha is sláinte a bheith in ann saol a bheith agat gan alcól/drugaí.

6. CONCLÚID

Cuir críoch leis an gceacht trí fhéachaint an athuair ar na torthaí foghlama a bhfuiltear ag súil leo:

Ar mhaithe le do shláinte, taitneamh agus cinnteoireacht is fearr moill a chur ar an gcinneadh alcól a ól go dtí go bhfuil tú 18 ar a laghad, agus dóibh siúd a n-ólann, bíodh méid beag amháin agat agus cuir leis níos déanaí, ól níos lú agus níos moille.

Cuir i gcuimhne do dhaltaí más rud é go bhfuil imní orthu faoi alcól agus drugaí gur féidir leo labhairt le ball d'fhoireann cúraim na scoile chun comhairle agus tacaíocht a fháil.

Tabhair sonraí do dhaltaí faoi na Suíomhanna gréasáin agus na línte cabhracha dá dtagraítear sa Nóta do Mhúinteoirí.

CEAIGHT 6 BILEOG OIBRE 1 – ALCÓL AGUS D’INCHINN

<p>1 Is spreagthach é alcól</p>	<p>A. FÍOR(GO POINTE): Déanann alcól laghdú nó an mothú a bhaint ón chuid tosaigh den inchinn, áit a smaoiníonn muid faoi rudaí agus a ndéanann muid cinntí. D'fhéadfadh sé seo daoine a chur ar a suaimhneas go sealadach má bhíonn siad buartha nó faoi strus.</p>
<p>2 Cuireann alcól moill ar an gcumas chun smaoiniamh, labhairt agus bogadh</p>	<p>B. Bréagach. Baineann alcól an mothú ó bhraistintí, mar sin d'fhéadfadh nach mbraitheann tú fuar, ach cailleann tú teas coirp níos mó nuair a ólann tú mar go bhfuil soithigh fola a leathnú agus níos gaire do do chraiceann. Is meascán marfach é alcól agus aimsir fhuar mar gheall ar thimpistí, gortuithe agus hipiteirme.</p>
<p>3 Bíonn tú níos ciúine agus níos suaimhni de bharr alcól</p>	<p>C. Fíor. Beidh tionchar ag alcól a ól go rialta ar an gcaoi a bhfuil d'inchinn ag forbairt. Is féidir le hólachán rialta trom damáiste buan a dhéanamh ar chodanna den inchinn a rialaíonn cuimhne, féin-rialú, cinnteoireacht agus ag smaoiniamh amach romhainn. Tugtar siondróm Wernicke Korsakoff nó 'inchinn fhliuch' air seo. Tá fanntais mar an chéad léiriú ar an gcaoi a bhfuil ól trom ag déanamh difear don inchinn.</p>
<p>4 Is féidir le halcól tú a choinneáil te má tá tú ag cluiche agus tá sé fuar</p>	<p>D. Bréagach. Is dúlagrán é alcól i bhfírinne, a mhalairt de spreagthach. Ní chiallaíonn sé sin go mbeidh brón ort de bharr alcól (cé go bhféadfadh sin a dhéanamh)! Is éard is dúlagrán ann ná rud a laghdaíonn nó a mhoillíonn gníomhaíocht inchinn agus coirp. Méadóidh nó cuirfidh spreagthach luas faoi ghníomhaíocht san inchinn agus sa chorp.</p>
<p>5 Bíonn tionchar ag alcól ar do chuimhne</p>	<p>E. Fíor. Bíonn tionchar ag maotháin tosaigh na hinchinne ar fhéin-rialú. Bíonn tionchar ag alcól ar seo agus is féidir leat a bheith mhothúchánach, deorach, ionsaitheach, rudaí a rá a mbeidh aiféala ort faoi níos déanaí.</p>
<p>6 Is féidir le halcól a bheith ina chuid go gcuirfidh tú meáchan ort</p>	<p>F. Fíor. Bíonn tionchar ag alcól ar go leor réigiún den inchinn, lena n-áirítear na codanna a rialaíonn smaointeoireacht, labhairt agus freagairt. Toisc gur dúlagrán é, laghdaíonn nó moillíonn sé an ghníomhaíocht sna réigiúin seo.</p>
<p>7 Is féidir alcól a ól thar thréimhse fada ama damáiste a dhéanamh d'fhéin-rialú agus an cumas chun cinntí a phleanáil agus a dhéanamh</p>	<p>G. Fíor. Bíonn tionchar ag alcól ar an gcuid dár n-inchinn a chruthaíonn cuimhní cinn. Nuair a ólann daoine an iomarca is féidir leo 'fanntais' a bheith acu nuair nach cuimhin leo aon rud ar an méid a tharla. Cuireann sé seo i mbaol mór go ndéanfar ionsaí orthu, go fisiciúil nó go gnéasach, agus go bhfuil siad seans maith le gortuithe agus timpistí, ar a bhfuil 100% dóibh inchoiscthe.</p>
<p>8 Is féidir leat a bheith mothúchánach agus deorach de bharr alcól</p>	<p>H. Fíor. Tá ráta ard calraí in alcól. Is ionann 2 buidéal bheorach x330ml agus an líon céanna calraí le burgar cáise. Tugann alcól ort a bheith ag iarraidh dramhbhia a ithe i ndiaidh duit a bheith ag ól alcól.</p>

CEACHT 6 BILEOG OIBRE 2 - IARMHÁIRTÍ

Samhlaigh go bhfuil tú ag páirtí le do chara Charlie. Is féidir leat cinneadh a dhéanamh cibé an bhfuil Charlie fireann nó baineann.

Tá Charlie tuirseach agus faoi strus toisc go bhfuil sé/sí díreach tar éis na scrúduithe Ardteiste a chríochnú agus ní dóigh leis/léi go ndeachaigh siad go maith. Cinneann sé/sí go n-ólfaidh sé/sí go leor ag an bpáirtí chun dearmad a dhéanamh ar a chuid imní go léir.

Cad a d'fhéadfadh Charlie a rá nó a dhéanamh mar a théann sé/sí trí na céimeanna éagsúla a bheith ar meisce? Cad a tharlódh do Charlie?

Céim	Cad a d'fhéadfadh Charlie a rá nó a dhéanamh?	Cad a tharlódh do Charlie?
Mothú sùgachais – Ag mothú cuideachtúil agus sásta		
Ag mothú ar meisce agus neamhbhuartha		
'Ag éirí dallta' – Rialú a chailleadh agus droch-chinntí a dhéanamh		
'Dallta ag an ól' Ag siúl go tuisleach, trína chéile.		
'Ar deargmheisce' – Ag titim i laige agus ag cur amach		
Cóma		





CEAHT 7

A BHEITH EOLACH AR DO THEORAINNEACHA

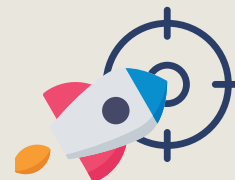
Ceacht 1 Cad atá ar eolas agam?
Ceacht 2 Conas a mhothaím?
Ceacht 3 Seas go Dionsbháilte
Ceacht 4 Roghanna Dearfacha
Ceacht 5 Barr go Ladhar – Do Chorp agus Alcól
Ceacht 6 Roghanna agus Iarmhairtí
Ceacht 7 A Bheith Eolach ar Do Theorainneacha

Ceacht 8 Conas a a théitear i bhFeidhm Orm?
Ceacht 9 Aire i gCónaí
Ceacht 10 Drugaí – Bíodh Fios Fátha an Scéil Agat
Ceacht 11 Cannabas
Ceacht 12 Drugaí - Scéalta
Ceacht 13 Fainic a bheith Curtha Ort – Úsáid Substaintí agus Meabhairshláinte
Ceacht 14 An Scéal Ar Fad

TORTHAÍ FOGHLAMA

Beidh na Scoláirí:

- Eolach ar na treoirínte maidir le hól íseal-riosca do dhaoine fásta
- Níos feasaí ar na rioscaí a bhaineann le halcól a ól i rith thoirchis
- I ndiaidh smaoinemh agus meas a dhéanamh ar dhialann dí a choinneáil



ACMHAINNÍ:

- **Ceacht 7 Bileog Oibre 1 – Alcól agus Toircheas**
- Coimeádán d'uisce daite, crúiscín tomhais, gloine phionta, fíonghloine agus gloine bhiotáille
- **Ceacht 7 Bileog Oibre 2 – Dialann Dí**



NÓTA DON MHÚINTEOIR

Íogaireacht na topaice: D'fhéadfadh roinnt de na topaicí sna ceachtanna seo a bheith deacair do dhaltaí. D'fhéadfadh go mbeadh imní orthu faoina n-úsáid drugaí nó alcóil féin, nó d'fhéadfaidís a bheith ina gcónaí le baill teaghlaigh nó le cairde a bhfuil fadhbanna acu maidir le húsáid substaintí. Ar an ábhar seo moltar don mhúinteoir aghaidh a thabhairt ar na saincheistanna sna ceachtanna seo le híogaireacht agus stuaim.

Ba chóir daltaí a spreagadh chun labhairt le duine fásta a bhfuil muinín acu as má tá imní orthu faoi úsáid substaintí ach moltar dóibh gan labhairt faoina úsáid substaint féin nó faoi úsáid substaint aon duine eile i rith an ranga, ar chúiseanna rúndachta.

Ag deireadh an cheachta cuir na daltaí ar an eolas faoi fhoinsí eolais agus tacaíochta mar:

- Askaboutalcohol.ie
- Drugs.ie
- Líne Chabhrach Drugaí agus Alcóil FSS – 1800 459 459
- Spunout.ie
- Féach Aguisín a Ceathair - Pionóis as Tiomáint Ar Meisce Leathanach 151

Is suíomh gréasáin é **ASKABOUTALCOHOL.IE** de chuid an FSS atá úsáideach chun tacú leis an gceacht seo. Má tá rochtain ag an seomra ranga ar an idirlíon, is féidir na rannáin ar an suíomh gréasáin maidir le héifeachtaí alcóil ar shláinte choirp agus mheabhrach a úsáid mar chuid den cheacht.





Cuirtear Grafaicí Eolais Staitistiúla ar fáil chun críocha pleanála agus teagaisc i roinn an chomhthéacs, leathanaigh 16-24.

GNÍOMHAÍOCHTAÍ FOGHLAMA FÉIDEARTHA

1. RÉAMHRÁ

Tabhair an ceacht isteach trí na torthaí foghlama a leagan amach.

2. TREOIRLÍNTE SEACHTAINIÚLA MAIDIR LE hÓL ÍSEAL-RIOSCA DO DHAOINE FÁSTA

Cuir na ceisteanna seo a leanas ar na daltaí:

- Cad iad na treoirlínte seachtainiúla óil do dhéagóirí?
- Cad iad na treoirlínte seachtainiúla óil do dhaoine fásta?
- Cén fáth a bhfuil na treoirlínte difriúil d'fhir agus do mhná?

ACHOIMRE AR AN BPLÉ

- Níl aon treoirlínte óil le hólachán íseal-riosca do dhaoine faoi 18 mbliana d'aois. Moltar nach n-ólann daoine faoi-18 alcól.
- Cuir i gcuimhne do mhic léinn an dlí in Éirinn maidir le halcól – féach Ceacht 5.
- Is iad seo a leanas na treoirlínte seachtainiúla óil íseal-riosca do dhaoine fásta

- Mná – níos lú ná 11 deoch chaighdeánach sa tseachtain
- Fir – níos lú ná 17 deoch chaighdeánach sa tseachtain

Níor chóir na deochanna seo go léir a chaitheamh in aon seisiún amháin, ach ba cheart iad a roinnt thar sheachtain.

Déantar é seo chun acmhainn ar alcól a sheachaint agus chun cosc a chur ar nós a fhorbairt. Moltar nach n-ólann daoine fásta trí lá sa tseachtain ar a laghad. Meastar gur ragús óil é níos mó ná 6 dheoch chaighdeánacha a ól in aon sheisiún amháin. Cruthaíonn ragús óil riosca nimhiú alcóil, timpistí agus gortuithe agus galar ae.

- Leathphionta de bheoir gnáth-nirt (284ml)
- Gloine bheag fíona (100ml). Tá thart ar 7 ndeoch chaighdeánach i mbuidéal fíona
- Mianra meisciúil (buidéal 275ml)
- Tomhas tábhairne biotáille (35.5ml)
- Tá níos mó ná 6 dheoch chaighdeánacha i 'naggin' de bhiotáille

- Is é an chúis go bhfuil na treoirlínte níos ísle do mhná ná go mbíonn corp mhais níos lú ag mná ná ag fir. Tá níos lú uisce agus níos mó fíochán sailleach ag a gcorp. Tá an t-alcól ina gcóras níos comhchruinnithe agus dá bhrí sin bíonn tionchar ag an alcól orthu níos tapúla ná fir. Is féidir le Mná alcól a phróiseáil níos moille freisin ag brath ar an áit a bhfuil siad ina n-hormónach le timthriall míosta.

Léirigh an méid alcóil atá i ndeoch chaighdeánach trí ghloine phionta, fíonghloine agus gloine bheag biotáille a thaispeáint do na daltaí. Déan an méid ceart d'uisce daite a thomhas i ngach gloine chun an chuma atá ar dheoch chaighdeánach a thaispeáint. Athraíonn tomhais chaighdeánacha dí idir tíortha m.sh. is ionann deoch chaighdeánach in Éirinn agus 10gram (g) d'fhíoralcól, is ionann SAM agus 14g, is ionann deoch chaighdeánach na Ríochta Aontaithe agus 8g.

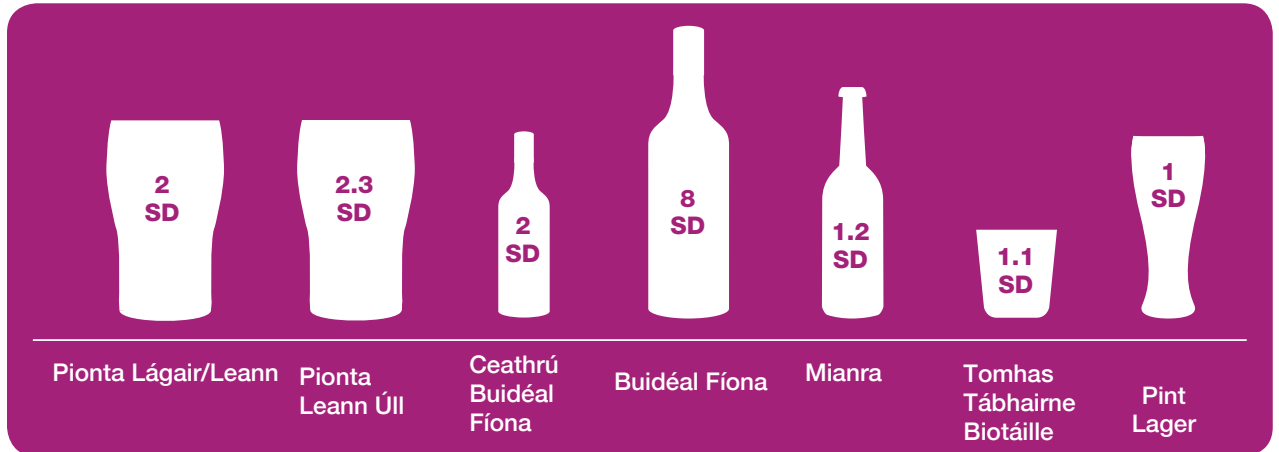
Cuir na ceisteanna seo a leanas ar na daltaí:

- Ar chuir an méid alcóil a bhfuil ceadaithe i meán seachtain iontas orthu?
- An gceapann siad go bhfuil daoine óga ar an eolas faoi na treoirlínte seo?
- An mbeadh tionchar ar n-iompair dá mbeadh na treoirlínte ar an eolas acu?

An raibh a fhios agat: Is ionann 1 deoch chaighdeánach agus 10g fíoralcól



...agus is ionann cuid deochanna agus níos mó ná deoch chaighdeánach



Low Risk = Treoirlíne Íseal-Riosca Óil (deochanna caighdeánacha sa tseachtain): Fir 17 Mná 11

3. ALCÓL AGUS TOIRCHEAS

Iarr ar na daltaí oibriú i mbeirteanna. **Tabhair cóip de Cheacht 7 Bileog Oibre 1 – Alcól agus Toircheas.** do gach péire.

Tabhair am do dhaltá na ceisteanna ar an mbileog oibre a phlé agus a fhreagairt.

Tabhair cuireadh roimh fhreagraí ó na scoláirí.

LEIDEANNA PLÉ:

- Úsáideann an póstaer dathanna agus íomhánna boga, séimhe chun an t-aire a theastaíonn ó dhaoine a thabhairt do leanbh sa bhroinn a léiriú. Tá lámha na mná cuartha timpeall a boilg, léiríonn an bláth tuiscint ar rud nádúrtha agus fíor.
- Is é cuspóir an phóstaer ná comhairle a thabhairt do mhná gan ól agus iad ag iompar clainne.
- Is é an chúis atá leis seo ná go gcuirtear cuid mhaith den mhéid a itheann agus a ólann an mháthair ar aghaidh chuig an leanbh atá ag fás tríd an bplacaint. Is féidir le halcól, toitíní, drugaí agus roinnt leigheasanna dochar a dhéanamh don leanbh atá ag forbairt.

Dá mhéad a ólann bean torrach is ea is mó an baol go ndéanfar dochar don leanbh. Tá go leor mná in amhras an ndéanfaidh 1 nó 2 deoch dochar dá leanbh ach go cuireann alcól isteach ar gach duine ar bhealach difriúil. Is teiritigin é alcól, rud a chiallaíonn gur féidir leis dochar a dhéanamh don fhéatas atá ag forbairt agus is í an tsochair is mó atá ar eolas faoi mhíchumas intleachta inchoiscthe.

Is é an deacracht ná nach raibh saineolaithe leighis in ann teorainn shábháilte a shainiú agus mar sin is í a gcomhairle gan aon alcól a ól agus iad ag iompar clainne. Tá contúirt ar leith ag ól i rith na chéad trí mhí mar is é an t-am is tábhachtaí don leanbh atá ag fás a inchinn, ag forbairt a chroí agus na scamhóga.

féidir le halcól a ól i rith thoirchis dhá fhadhb a chothú:

1. **Neamhord Féatais ar Speictream an Alcóil (FASD): Is féidir nach dtiocfaidh tréithe áirithe dofheicthe chun solais go dtí go dtosóidh an páiste ar scoil:**

- Deacracht eolas a phróiseáil
- Easnaimh aird
- Easnaimh chuimhne
- Hipirghníomhaíocht
- Míchumas intleachta
- Droch-bhreithiúnas
- Iompar neamhaibí
- Droch-rialú spadhair
- Scileanna sóisialta scaipthe

2. Siondróm Alcóil san Fhéatas:

Is riocht níos tromchúisí é siondróm alcóil san fhéatas (FAS) de lochtanna meabhracha agus fisiceacha a d'fhéadfadh tarlú nuair a bhíonn máthair ag ól go mór i rith a toirchis.

- Rugadh an leanbh níos lú ná gnáth nó faoi bhun an ghnáthmheáchain.
- Tá an lárchóras néaróg damáistithe
- Tá lochtanna fisiceacha ann, mar shampla ceann nó súile thar a bheith beag, cluasa múnlaith go neamhghnách, agus fadhbanna leis an gcroí agus leis na baill ghiniúna
- Tá Neamhord Féatais ar Speictream an Alcóil agus Siondróm Alcóil san Fhéatas 100% inchoiscthe trí gan alcól a ól nuair a bhíonn tú ag smaoineamh ar éirí torrach nó nuair a bhíonn tú ag iompar clainne.

Déan an chuid seo den cheacht a thabhairt i gcrích trí dhul chuig askaboutalcohol.ie. Cliceáil ar an gceannteideal **'Alcohol and Pregnancy'** ag bun an leathanaigh baile taispeáin an t-eolas do na daltaí.

4. DIALANN DÍ

Tabhair cóip de **Cheacht 7 Bileog Oibre 2 – Dialann Dí** do gach dalta agus iarr orthu na dialanna do Alice agus Pavel a chomhlánú.

Nuair a bhíonn am acu na dialanna a chríochnú, iarr ar na daltaí oibriú leis an duine in aice leo chun a ndialanna a phlé.

LEIDEANNA PLÉ:

- Cad a d'fhoghlaim tú ón ngníomhaíocht seo?
- An mbeadh sé úsáideach do dhuine óg smaoineamh ar a n-úsáid alcóil a rianú faoi láthair nó sa todhchaí?

5. MACHNAMH

Éascaigh roinnt nóiméad ciúin chun scoláirí a chur ag machnamh ar rang an lae inniu, ar threoirínte maidir le hól íseal-riosca, alcól agus toircheas, agus dialann dí a choinneáil.

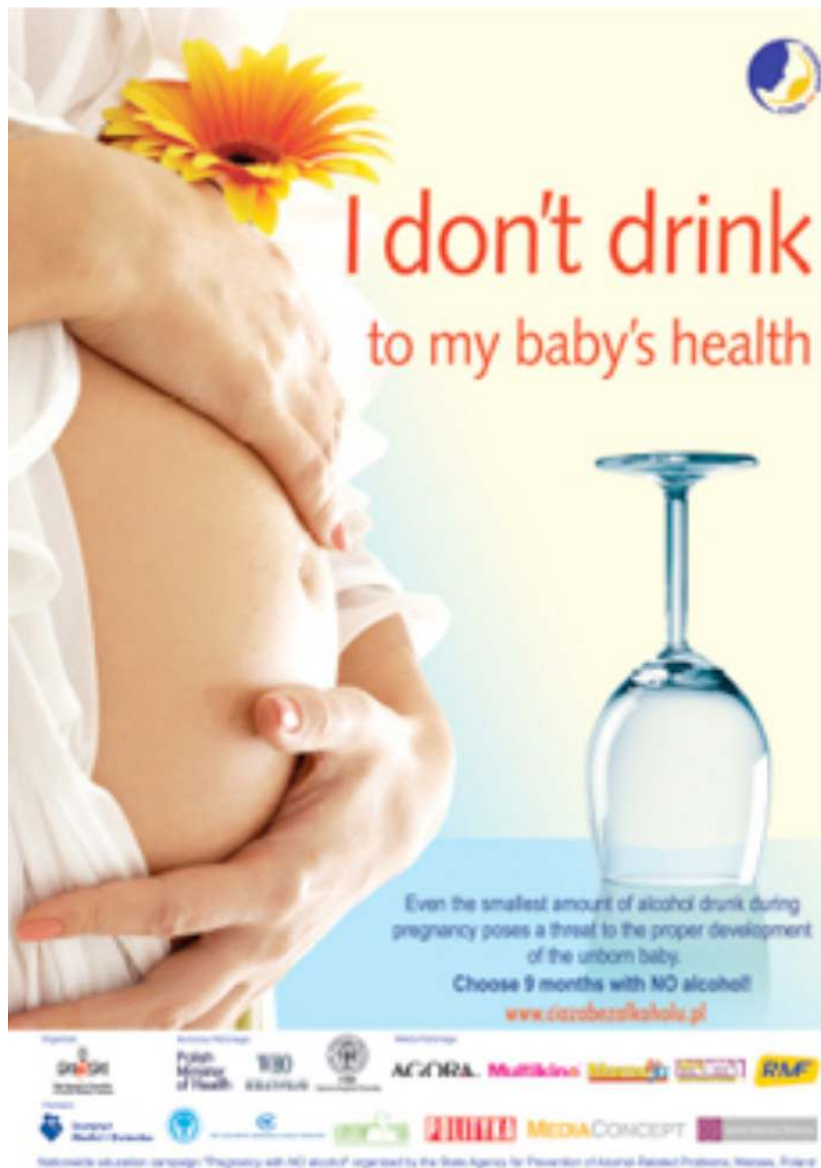
6. CONCLÚID

Cuir críoch leis an gceacht trí fhéachaint an athuair ar na torthaí foghlama a bhfuiltear ag súil leo:

Cuir i gcuimhne do dhaltaí, má bhíonn aon imní orthu faoi alcól nó drugaí, gur féidir leo labhairt le duine fásta iontaofa nó le ball de d'fhoireann cúraim na scoile chun comhairle agus tacaíocht a fháil. Tabhair sonraí do dhaltaí faoi na Suíomhanna gréasáin agus na línte cabhracha dá dtagraítear sa Nóta do Mhúinteoirí.



CEAHT 7 BILLEOG OIBRE 1 - ALCÓL AGUS TOIRCHEAS



Cad iad na dathanna agus na híomhánna a n-úsáidtear san fhógra seo?

Cén teachtaireacht atá an fógra ag tabhairt trí na focail agus na híomhánna a n-úsáideann sé?

Cén fáth ar roghnaigh na fógróirí an mana ‘Ní ólaim chun leasa sláinte mo linbh’?

CEAHT 7 BILEOG OIBRE 2 - DIALANN DÍ

Treoirínite óil seachtainiúla íseal-riosca do dhaoine fásta in Éirinn:

- Mná – níos lú ná 11 deoch chaighdeánach sa tseachtain
- Fir – níos lú ná 17 deoch chaighdeánach sa tseachtain



Níor chóir na deochanna seo go léir a chaitheamh in aon seisiún amháin, ach ba cheart iad a roinnt thar sheachtain. Moltar nach n-ólann daoine fásta trí lá sa tseachtain ar a laghad. Meastar gur ragús óil é níos mó ná 6 dheoch chaighdeánacha a ól in aon sheisiún amháin. Baineann ragús óil le raon leathan rioscaí sláinte agus sábháilteachta.

Cad is deoch chaighdeánach ann?

- Leathphionta de bheoir gnáth-nirt (284ml)
- Gloine bheag fíona (100ml).
- Mianra meisiciúil (buidéal 275ml)
- Tomhas tábhairne biotáille (35.5ml)

Tá níos mó ná sé dheoch chaighdeánacha i naggin de bhiotáille Is féidir le duine fásta 1SD a mheitibiú in aghaidh na huaire ar an meán. Thógfadh sé 6 uair an chloig orthu naggin amháin a mheitibiú.

An raibh a fhios agat: Is ionann 1 deoch chaighdeánach agus 10g fíoralcól



...agus is ionann cuid deochanna agus níos mó ná deoch chaighdeánach



CEAHT 7 BILEOG OIBRE 2 - DIALANN DÍ

Tá **Pavel** 18 bliana d'aois. Tá sé déanamh staidéir ar innealtóireacht i mBaile Átha Cliath, agus é as baile den chéad uair. Imríonn sé peil dhá oíche sa tseachtain agus is maith leis dul amach lena chairde chuig an teach tábhairne nó chuig club ag an deireadh seachtaine. Pleanáil gníomhaíochtaí Pavel don tseachtain, lena n-áirítear an méid alcóil a ólann sé, an méid a choinneáil laistigh de na treoirlínte íseal-riosca

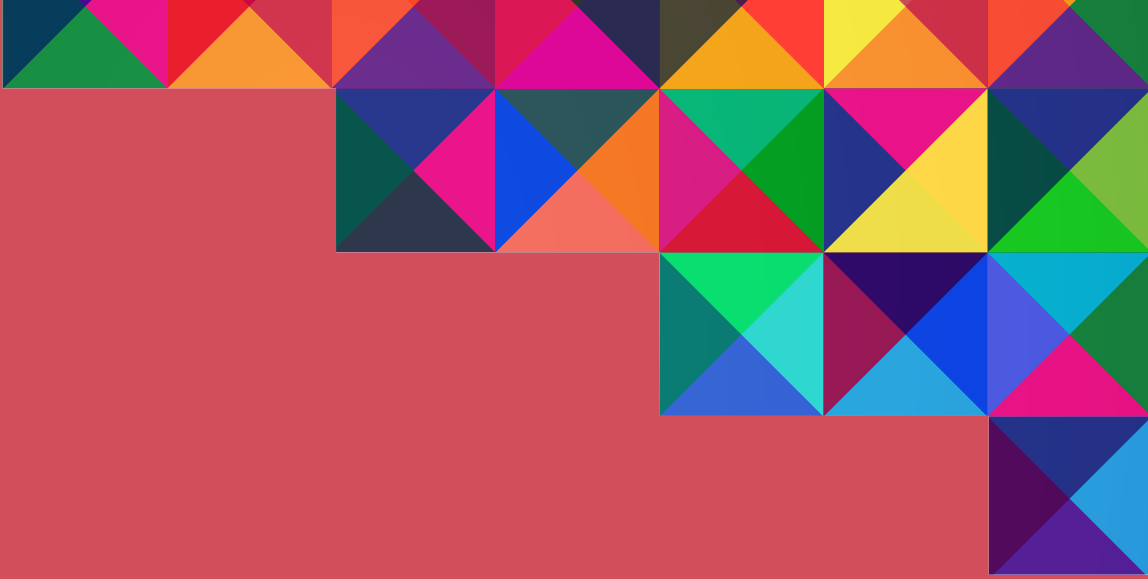
LÁ	Luan	Máirt	Céadaoin	Déardaoin	Aoine	Satharn	Domhnach
GNÍOMHAÍOCHT							
ALCÓL CAITE							
LÍON IOMLÁN NA NDEOCHANNA SA TSEACHTAIN:							

Tá **Alice** 21 bliana d'aois. Tá sí sa dara bliain de phrintíseacht agus tá sí ina cónaí i dteach comhroinnte, as baile. Ólann sí gach oíche lena cairde. Tá sí ag iarraidh rudaí eile a aimsiú le déanamh roinnt oícheanta. Pleanáil gníomhaíochtaí Alice don tseachtain, lena n-áirítear an méid alcóil a ólann sé agus an méid a choinneáil laistigh de na treoirlínte íseal-riosca


LÁ	Luan	Máirt	Céadaoin	Déardaoin	Aoine	Satharn	Domhnach
GNÍOMHAÍOCHT							
ALCÓL CAITE							
LÍON IOMLÁN NA NDEOCHANNA SA TSEACHTAIN:							

GNÍOMHAÍOCHT SHÍNTE

Ba mhaith le Alice nó Pavel dul amach, deoch a bheith, ach gan éirí ar meisce. Cad iad na leideanna a thabharfá dóibh? Smaoinigh ar chuardach idirlín chun roinnt leideanna maithe a fháil le cur le do chuid féin.



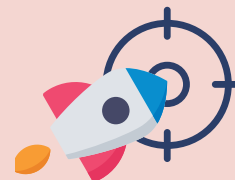
CEAHT 8
CONAS A
THÉITEAR I
BHFIDHM
ORM



Ceacht 1	Cad atá ar eolas agam?
Ceacht 2	Conas a mhothaím?
Ceacht 3	Seas go Dìongbháilte
Ceacht 4	Roghanna Dearfacha
Ceacht 5	Barr go Ladhar – Do Chorp agus Alcól
Ceacht 6	Roghanna agus Iarmhairtí
Ceacht 7	A Bheith Eolach ar Do Theorainneacha

Ceacht 8	Conas a a théitear i bhFeidhm Orm?
Ceacht 9	Aire i gCónaí
Ceacht 10	Drugaí – Bíodh Fios Fátha an Scéil Agat
Ceacht 11	Cannabas
Ceacht 12	Drugaí - Scéalta
Ceacht 13	Fainic a bheith Curtha Ort – Úsáid Substaintí agus Meabhairshláinte
Ceacht 14	An Scéal Ar Fad

TORTHAÍ FOGHLAMA



Beidh na Scoláirí:

- Feasacht níos fearr a bheith acu ar dhearcaí cultúrtha i leith alcóil in Éirinn
- Smaoinigh ar an gcaoi a bhfuil tionchar ag cumhacht brandaí alcóil orthu
- Fógra alcóil a scrúdú go criticiúil chun feasacht a mhéadú ar thionchar na fógraíochta alcóil
- Díospóireacht a dhéanamh ar an tsaincheist maidir le hurraíocht alcóil ar imeachtaí spóirt

ACMHAINNÍ:



- Bileog fholamh A3
- Fógra alcóil (Beidh ullmhúchán de dhíth roimh an rang) – féach an nóta i nGníomhaíocht 3 - Anailís ar fhógra)

NÓTA DON MHÚINTEOIR



Íogaireacht na topaice: D'fhéadfadh roinnt de na topaicí sna ceachtanna seo a bheith deacair do dhaltaí. D'fhéadfadh go mbeadh imní orthu faoina n-úsáid drugaí nó alcóil féin, nó d'fhéadfáidís a bheith ina gcónaí le baill teaghlaigh nó le cairde a bhfuil fadhbanna acu maidir le húsáid substaintí. Ar an ábhar seo moltar don mhúinteoir aghaidh a thabhairt ar na saincheistanna sna ceachtanna seo le híogaireacht agus stuaim.

Ba chóir daltaí a spreagadh chun labhairt le duine fásta a bhfuil muinín acu as má tá imní orthu faoi úsáid substaintí ach moltar dóibh gan labhairt faoina úsáid substaint féin nó faoi úsáid substaint aon duine eile i rith an ranga, ar chúiseanna rúndachta.

- **Ag deireadh an cheachta cuir na daltaí ar an eolas faoi fhoinsí eolais agus tacaíochta**
 - mar: Askaboutalcohol.ie
 - Líne Chabhrach Drugaí agus Alcóil FSS – 1800 459 459
 - Drugs.ie
 - Spunout.ie

Is carthanas ceannródaíoch é **Alcoholireland.ie** maidir le saincheistanna alcóil arna maoiniú ag FSS a dhéileálann le hábhair bheartais a bhaineann le halcól agus go háirithe le margaiócht alcóil. Is féidir an acmhainn seo a úsáid chun tacú leis an gceacht seo. Má tá rochtain ag an seomra ranga ar an ngréasán, tá an chuid seo a leanas den suíomh gréasáin úsáideach; <http://alcoholireland.ie/policy/marketing-alcohol-children-under-the-influence/>

a úsáid mar chuid den cheacht. Mura bhfuil rochtain ar an ngréasán ar fáil, cuirfidh roinnt daltaí fáilte roimh asphrionta faisnéise a sholáthraíonn ábhar bunaithe ar thaighde maidir le héifeachtaí fógraíochta alcóil ar dhaoine óga.

Gníomhaíocht Shínte

Tá seans ann gur mhaith leis an múinteoir Gníomhaíocht 3 a leathnú ar thionchar na fógraíochta trí dhul chuig na Suíomhanna gréasáin: www.mediasmarts.ca agus www.camy.org/gallery.



Cuirtear Grafaicí Eolais Staitistiúla ar fáil chun críocha pleanála agus teagaisc i roinn an chomhthéacs, leathanaigh 16-24.

GNÍOMHAÍOCHTAÍ FOGHLAMA FÉIDEARTHA

1. RÉAMHRÁ

Tabhair an ceacht isteach trí na torthaí foghlama a leagan amach.

I ngrúpaí, iarr ar na daltaí líne tharrthála a tharraingt ar bhileog A3, agus tabhair faoi deara cuid de na príomhimeachtaí in saol tipiciúil, ó bhreith, ag dul ar scoil, deasghnáth aistriú saoil reiligiúnacha, scoil, coláiste, bronnadh céime ag siúl amach le duine, pósadh, báistí, a fhad leis an mbás. Ansin iarr ar na daltaí ponc a chur ar na príomhimeachtaí a d'fhéadfaimis a cheangal le halcól. Bain úsáid as an deis seo chun daltaí a mhealladh ó chultúir nach bhfuil alcól chomh inghlactha céanna iontu, agus cuir roinnt samplaí óna n-eispéireas leis.

2. TIONCHAR NA FÓGRAÍOCHTA

Tabhair ábhar na fógraíochta isteach trí na ceisteanna plé seo a chur ar na daltaí, agus trí leideanna plé a thabhairt dóibh. Ullmhóidh sé scoláirí chun staidéar a dhéanamh ar fhógraí alcóil ina dhiaidh sin.

- An bhfuil tionchar ag an mbealach a ndíoltar agus a margaítear deochanna ar dhaoine?
- An gceapann tú go dtéann sé i bhfeidhm ort?
- An ndearna tú féin nó do chairde cuairt ar shuíomh gréasáin alcóil, nó ar bhreathnaigh siad ar fhógraí alcóil ar líne nó ar You Tube?
- Ar éirigh leat séanadh aoise a shárú leis an bhfógra a fheiceáil, agus an raibh sé deacair sin a shárú?
- Cad a cheap tú faoi na fógraí a chonaic tú?

LEIDEANNA DÍOSPÓIREACHTA

- Is fiú os cionn 6 billiún euro in aghaidh na bliana margadh an alcóil in Éirinn – is mian leo alcól a dhíol linn!
- Cad iad na teicnící margaíochta an tionscail alcóil?
- Cad iad na grúpaí daonra ar leith a ndíríonn an tionscal alcóil orthu? Conas a aithníonn tú na spriocgrúpaí a bhfuil acu?
- Cad iad na roghanna bia/treochtaí a thugann tú faoi deara a bheith á n-úsáid chun alcól a fhógairt?
- Liostaigh cuid de na gníomhaíochtaí a shamhlaíonn tú le fógraíocht alcóil.
- Cén tionchar a bhíonn ag fógróirí ort?
- Léirigh go leor staidéar go bhfuil tionchar láidir ag fógraíocht alcóil agus spreagann sé daoine óga tosú ag ól, agus níos mó a ól má tá siad ag ól cheana féin. Cén fáth é sin, dar leat?

3. ANILÍS AR FHÓGRA

Má thug scoláirí eolas faoi fhógraí áirithe ó YouTube nó ón ngréasán, is féidir leis an múinteoir ceann amháin nó dhá cheann de na fógraí seo a úsáid don ghníomhaíocht seo a leanas. Mura bhfuil, tá roinnt seanfhógraí alcóil ar an suíomh gréasáin www.camy.org/gallery. Go hidéalach, úsáid fógraí atá chomh reatha agus is féidir. Is féidir leat cuardach idirlín a dhéanamh freisin [ainm branda alcóil] fógra teilifíse '. De ghnáth, ligfidh sé seo duit fógraí teilifíse reatha agus roimhe seo a fheiceáil.

Bíodh is nach smaoineamh maith é fógraí alcóil a thaispeáint do scoláirí, feiceann siad iad ar aon nós, agus tugann an ghníomhaíocht seo deis dóibh iad a bhaint óna chéile agus breathnú orthu ar bhealach níos criticiúla.

NB: Is féidir an ghníomhaíocht seo a dhéanamh freisin trí fhótachóipeanna daite a úsáid d'fhógraí alcóil ó irisí nó ó nuachtáin, seachas an cheist ar an bhfuaimrian.

Seinn an fógra uair amháin agus iarr ar scoláire cén freagra a raibh acu ar an bhfógra. Ar thaitin sé leo, nár thaitin sé?

sin scríobh na ceisteanna seo a leanas ar an mbord:

- Cad é an ‘scéal’ san fhógra?
- Cad iad na dathanna a n-úsáidtear agus cén fáth?
- Cén fuaimrian a úsáidtear agus cén fáth?
- Cad a mholann an fógra a tharlóidh má ólann tú an táirge seo?
- An bhfuil seans níos mó go mbeidh tionchar ag an bhfógra ar fhir r mhná?
- An gceapann tú go raibh tionchar ag an bhfógra ort?

Inis do scoláirí go bhfuil tú chun an fógra a sheinm uair nó dhó eile, agus fad is a bhfuil sé ag senim gur mhaith leat go ndéanfaidís na ceisteanna thuas a mheas, agus roinnt freagraí a bhreacadh síos.

Tóg freagraí ar na ceisteanna.

ACHOIMRE AR AN BPLÉ

- Bíonn tionchar ag fógraíocht orainn go fochomhfiosach agus mar sin ní féidir linn a bheith go hiomlán ar an eolas faoi conas a théann sé i bhfeidhm orainn.
- Is féidir leis na dathanna a n-úsáidtear i bhfógraí tionchar a imirt orainn i ngan fhios dúinn – mar shampla, is ionann deas agus teas, rath agus ór, dubh agus gnéasacht agus sofaisticiúlacht.
- Níl muid ar an eolas go minic faoin bhfuaimrian i bhfógra ach is buntáiste a imirt ar ár mothúcháin agus sceitimíní, gnéasúlacht, rialú, rath, cairdeas a chothú ag brath ar aidhm an fhógra.
- D’fhéadfadh fógraí imirt ar ár laigí – m.sh. eagla nach bhfuilimid tarraingteach, eagla go bhfuilimid scoite amach.
- Díríonn fógraí ar riachtanais bhunúsacha an duine s’againn mothú go bhfuilimid mar chuid, go nglacfar linn, ar scíth a ligean, a bheith rathúil, a bheith uathúil, meas a bheith orainn...
- Léiríonn treochtaí fógraíochta cúrsaí atá ag athrú. Mar shampla, cuireann a lán fógraí alcóil béim anois ar an ngné cheirde i dtáirge cosúil le beoir. Is féidir leis seo cuma níos sláintiúla a chur air. Baineann siad úsáid as dathanna níos dorcha, níos ciúine.
- Is minic a bhíonn tráchtairacht dhearfach sna meáin faoi channabas agus conas is

féidir leis seo tionchar a imirt ar smaointe agus ar chinntí daoine óga. Is cúis mhór imní é an fíric go gcuirtear cannabas chun cinn le haghaidh úsáidí leighis gan fianaise láidir. Féachaimid ar an gceist seo i gCeacht 11, Cannabas.

- Tá fógraí ag éirí níos cliste agus ag tosú ag seachaint cuid de na steiréitíopaí a mholtar thuas, mar shampla, trí ghreann a úsáid, nó imeacht stairiúil a athchomhaireamh.
- Mar sin féin, is é cuspóir iomlán an fhógra alcól a dhíol. Bí ar d’airdeall faoi seo!

4. DÍLSEACHT BRANDA - SPÓRT

LEIDEANNA DÍOSPÓIREACHTA:

- Cad iad na brandaí alcóil a bhfuil an t-eolas is mó agat fúthu?
- Cén fáth a bhfuil tú ar an eolas faoi na brandaí seo agus nach bhfuil daoine eile?
- Cad iad na spóirt nó na gníomhaíochtaí eile a bhfuil na brandaí seo nasctha leo?
- Conas a d’fhéadfadh an nasc idir branda alcóil agus spóirt nó imeacht cultúrtha tionchar a imirt ar dhaoine ar chomhaois leat?
- An bhfuil níos mó seans ann go n-ólfadh tú an táirge mar gheall ar an mbaint atá aige le gníomhaíocht nó slí bheatha ar leith?

LEIDEANNA PLÉ

- Liostaigh roinnt ainmneacha branda a thagann chun cuimhne nuair a smaoinimid orthu... féadfaidh múinteoir imeachtaí spóirt a lua a bhfuil suim ag scoláirí iontu.
- D’fhéadfadh spéis a bheith ag scoláirí taighde a dhéanamh ar Le Loi Evin, reachtaíocht na Fraince a chuireann cosc ar aon ghníomhaíocht urraíochta le héifeacht poiblíocht dhíreach nó indíreach i bhfabhar deochanna alcólacha.
- D’fhéadfadh comhcheangal brandaí alcóil le spóirt nó le gníomhaíochtaí eile a dtaitníonn le daoine óga fachtóir dea-ghiúmar a chruthú, rud a d’fhéadfadh iad a spreagadh chun níos mó a ól. D’fhéadfá an éifeacht a bheith fo-thairseachúil.
- Cuireann <http://www.askaboutalcohol.ie/>

health/ sports-performance/ eolas soiléir ar fáil ar an tionchar a bhíonn ag alcól ar an tseasmhacht, ar amanna freagartha, ar fhorbairt agus ar théarnamh na matán.

- Léiríonn go leor staidéar go mbíonn daoine óga ag ól níos mó mar thoradh ar fhógraíocht alcóil, bíodh is nach mothódh scoláirí é seo iad féin.
- Tá roinnt eagraíochtaí spóirt ag bogadh ar shiúl ó urraíocht alcóil, b'fhéidir go bhfuil sé seo tugtha faoi deara ag scoláirí.

5. DÍOSPÓIREACHT

Mar a tháinig chun cinn sa ghníomhaíocht roimhe seo, tá go leor imeachtaí móra spóirt in Éirinn urraithe ag an tionscal alcóil.

Bíonn feachtais fógraíochta an-feiceálach ann mar thoradh ar urraíocht alcóil ar spórt – in irisí, ar an teilifís, ar líne agus ag taobh na bpáirceanna.

Iarr ar na daltaí roinnt samplaí de seo a thabhairt.

Mínigh go dtabharfar cuireadh dóibh sa ghníomhaíocht seo cinneadh a dhéanamh an gceapann siad gur rud maith é nó nach rud maith é.

Is é seo a leanas rún na díospóireachta:

NÍ CEART CEAD A THABHAIRT DO CHUIDEACHTAÍ ALCÓIL URRAÍOCHT A DHÉANAMH AR IMEACHTAÍ SPÓIRT

Scar an rang sa lár. Iarr ar thaobh amháin den rang cur i gcoinne an rúin agus ar an taobh eile den rang é a chosaint.

Ar gach taobh den líne, roinn na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar agus iarr orthu argóintí a fhorbairt dá dtaobh. Ceap urlabhraí a labhróidh thar ceann an ghrúpa.

Má bhíonn scoláirí ag daltaí, is iad seo a leanas roinnt moltaí:

Cur i gcoinne an rúin: Soláthraíonn an t-airgead a sholáthraíonn na cuideachtaí alcóil páirceanna, áiseanna athraithe níos fearr srl. Ní gá duit a bheith ag ól thar fóir, is féidir beagán a ól. Ní páistí iad daoine, is féidir leo teacht ar a n-intinn féin.

Cosaint an rúin: Cuireann fógraíocht alcóil ag imeachtaí spóirt cuma shláintiúil ar an ólachán,

ach i ndáiríre, tá alcól go hainnis do do shláinte. Spreagann sé ól i ndiaidh cluichí. Sa Fhrainc níl cead ag cuideachtaí deochanna urraíocht a dhéanamh ar imeachtaí spóirt.

Nuair a bhíonn am ag daltaí a gcuid argóintí a ullmhú, iarr ar urlabhraí ó gach taobh den argóint teacht chun tosaigh sa rang agus a gcuid argóintí a chur i láthair an ranga.

Lean ar aghaidh leis seo go dtí go mbeidh gach grúpa tar éis labhairt.

Déan vótáil ar an rún ag deireadh na díospóireachta.

Tagairt: <https://www.askaboutalcohol.ie/health/sports-performance/>

6. MACHNAIMH

GNÍOMHAÍOCHT 1

Príomhfhiricí agus smaointe inniu	Mo chuid tuairimí, moltaí, agus smaointe

GNÍOMHAÍOCHT 2

Iarr ar na scoláirí trí rud a d'fhoghlaim siad ó na ceithre cheacht ar alcól, ceachtanna 5 -8, a scríobh síos. Tabhair cuireadh do gach scoláire ceann de na rudaí a bhfuil scríofa síos acu a scairteach amach.

Uaslódáil chuig an bhfóram roinnte don seomra ranga ar líne.

7. CONCLÚID

Cuir críoch leis an gceacht trí fhéachaint an athuair ar na torthaí foghlama a bhfuiltear ag súil leo:

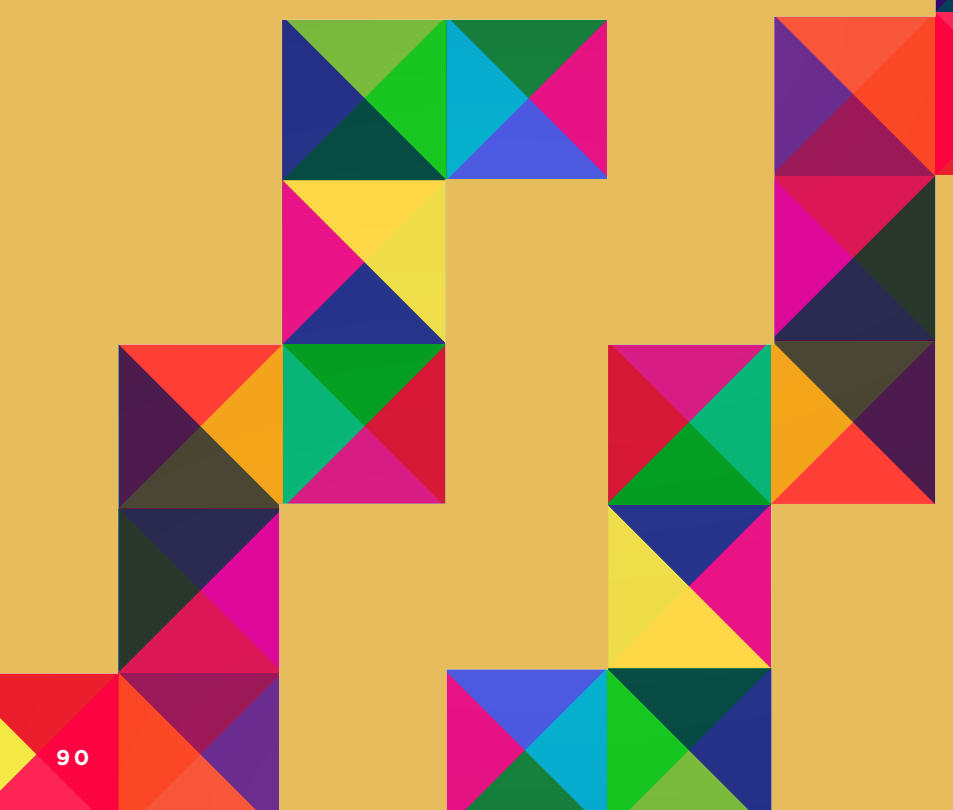
Cuir i gcuimhne do dhaltaí más rud é go bhfuil inní orthu faoi alcól agus drugaí gur féidir leo labhairt le ball d'fhoireann cúraim na scoile chun comhairle agus tacaíocht a fháil.

Tabhair sonraí do dhaltaí faoi na Suíomhanna gréasáin agus na línte cabhracha dá dtagraítear sa Nóta do Mhúinteoirí.

CEAHT 9

AIRE I

GCÓNAÍ



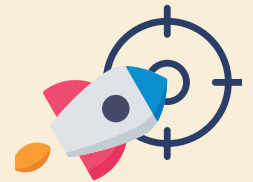
Ceacht 1 Cad atá ar eolas agam?
Ceacht 2 Conas a mhothaím?
Ceacht 3 Seas go Dìongbháilte
Ceacht 4 Roghanna Dearfacha
Ceacht 5 Barr go Ladhar – Do Chorp agus Alcól
Ceacht 6 Roghanna agus Iarmhairtí
Ceacht 7 A Bheith Eolach ar Do Theorainneacha

Ceacht 8 Conas a a théitear i bhFeidhm Orm?
Ceacht 9 Aire i gCónaí
Ceacht 10 Drugaí – Bíodh Fios Fátha an Scéil Agat
Ceacht 11 Cannabas
Ceacht 12 Drugaí - Scéalta
Ceacht 13 Fainic a bheith Curtha Ort – Úsáid Substaintí agus Meabhairshláinte
Ceacht 14 An Scéal Ar Fad

TORTHAÍ FOGHLAMA

Beidh na Scoláirí:

- Na fachtóirí riosca gaolmhara a thuiscint agus drugaí agus alcól á n-úsáid
- Níos feasaí ar shábháilteacht phearsanta agus a thábhachtaí atá sé go gcuimhneodh cairde ar shábháilteacht a chéile
- Níos oilte agus níos eolaí faoi conas freagairt i gcás éigeandála mar gheall ar mhí-úsáid substaintí



ACMHAINNÍ:

- **Ceacht 9 Bileog Oibre 1 – Cén Dochar?**
- **Ceacht 9 Bileog 1 – Ag Tabhairt Aire Duit Féin agus Daoine Eile**



NÓTA DON MHÚINTEOIR

Íogaireacht na topaice: D'fhéadfadh roinnt de na topaicí sna ceachtanna seo a bheith deacair do dhaltaí. D'fhéadfadh go mbeadh imní orthu faoina n-úsáid drugaí nó alcóil féin, nó d'fhéadfaidís a bheith ina gcónaí le baill teaghlaigh nó le cairde a bhfuil fadhbanna acu maidir le húsáid substaintí. Ar an ábhar seo moltar don mhúinteoir aghaidh a thabhairt ar na saincheisteanna sna ceachtanna seo le hÍogaireacht agus stuaim.

Ba chóir daltaí a spreagadh chun labhairt le duine fásta a bhfuil muinín acu as má tá imní orthu faoi úsáid substaintí ach moltar dóibh gan labhairt faoina úsáid substaint féin nó faoi úsáid substaint aon duine eile i rith an ranga, ar chúiseanna rúndachta.

Ag deireadh an cheachta cuir na daltaí ar an eolas faoi fhoinsí eolais agus tacaíochta mar:

- Askaboutalcohol.ie
- Drugs.ie
- Líne Chabhrach Drugaí agus Alcóil FSS – 1800 459 459
- Spunout.ie
- Féach Aguisín a Ceathair - Pionóis as Tiomáint Ar Meisce Leathanach 151
- Aguisín a Cúig - Tástáil Drugaí & Pionóis Leathanach 152





Cuirtear Grafaicí Eolais Staitistiúla ar fáil chun críocha pleanála agus teagaisc i roinn an chomhthéacs, leathanaigh 16-24.

GNÍOMHAÍOCHTAÍ FOGHLAMA FÉIDEARTHA

1. RÉAMHRÁ

Tabhair an ceacht isteach trí na torthaí foghlama a leagan amach.

Fiafraigh de na daltaí:

- Uaireanta, éiríonn daoine óga tinn ó alcól nó drugaí a thógáil nuair a bhíonn siad amuigh le cairde. Cad a d'fhéadfadh a bheith ina ábhar imní duit faoi shláinte duine mar gheall ar alcól nó úsáid drugaí nuair a bhí tú amuigh?
- Conas a mhothaigh tú nuair a chonaic tú duine a raibh cuma tinn orthu?
- An raibh a fhios agat cad é le déanamh?
- Mínigh dóibh go bhféachfaidh siad sa rang seo ar roinnt straitéisí chun cabhrú leo féin agus lena gcairde a bheith níos sábháilte má shocraíonn siad ól nó má bhí baint acu le drugaí a thógáil.

2. FACHTÓIRÍ RIOSCA

Scríobh na fachtóirí riosca seo ar an gClár (Cé chomh tapa agus a ólann tú; Má ith tú, srl.). Iarr ar na daltaí cuimhneamh ar conas is féidir leis na fachtóirí seo tionchar a imirt ar an mbaol dochair ó do dhuine ó alcól nó ó dhruaí (tógtha ó Cheacht 5 Alcól & Sláinte).

LEIDEANNA PLÉ:

- **Má ith tú** – Cuireann bia i do bholg moill ar cé chomh tapa agus a shúitear an t-alcól isteach i do chuid fola.
- **Do mheáchan** – Tá éifeacht níos láidre ag alcól ar dhuine a bhfuil níos lú meáchain aige/aici.

- **D'inscne** – Tá tionchar níos mó ag alcól ar mhná óir go súitear alcól níos tapúla ina gcorp ach go mbristear síos níos moille ná fir é.
- **D'aois** – A óige is atá is mó baol dochair atá ann do d'intinn agus do chorp.
- **Do ghiúmar** – Is féidir le halcól do ghiúmar a threisiú mar sin má bhí tú brónach nó feargach sular ól tú, d'fhéadfadh na mothúcháin seo a bheith níos láidre.
- **Úsáid ildhruaí/drugaí eile a thógáil** – Idirghníomhaíonn drugaí neamhdhleathacha agus drugaí ar oideas le halcól ar bhealaí dothuartha agus d'fhéadfadh fadhbanna tromchúiseacha sláinte a bheith mar thoradh air. Mar shampla, bíonn alcól ina chúis le do chorp ag ionsú cannabais níos tapúla, rud a d'fhéadfadh a bheith ina chúis le scaoll, imní agus paranóia. Is féidir le díhiodráití tromchúiseach a bheith mar thoradh ar alcól agus eacstais a mheascadh le chéile. Is féidir iarmhairtí ollmhóra tubaisteacha agus dothuartha a bheith ag substaintí sícighníomhacha nua.

3. CÁSANNA

Tabhair cuireadh do dhaltáí obair i mbeirteanna nó i ngrúpaí beaga. **Tabhair Ceacht 9 Billeog 1 – Cén Dochar?** do gach beirt/grúpa beag agus iarr orthu machnamh a dhéanamh ar na cásanna agus na ceisteanna thíos a fhreagairt.

Tóg freagraí ar na ceisteanna.

LEIDEANNA PLÉ:

- Cad iad na príomhrioscaí do na daoine óga sna cásanna?
- An bhfuil na rioscaí éagsúla d'fhir agus do mhná?
- Más amhlaidh, cén chaoi a bhfuil siad difriúil?
- Conas a d'fhéadfaí na rioscaí sin a íoslaghdú?

Is dóichí go mbeidh baint ag fir agus mná araon le gnéas gan chosaint tar éis méid measartha alcóil nó drugaí. Is féidir leis seo an baol a bhaineann le STIanna a mhéadú agus toirchis neamhbheartaithe. Tá gach duine, ach mná ach go háirithe, i mbaol níos mó ó ionsaí gnéasach agus iad faoi thionchar an óil nó drugaí. (Meabhrúchán: Tá sé mídhleathach gnéas a bheith agat le duine éigin nach bhfuil in ann toiliú a thabhairt toisc go raibh siad ar meisce.

Níl an duine sin freagrach ar bhealach ar bith as iompar coiriúil duine eile.)

Bain úsáid as <http://www.askaboutalcohol.ie/health/accidents-and-injuries/> chun tacú le daltaí smaoinemh ar an gcaoi a bhfuil alcól mar 'mhanglam fachtóirí riosca' maidir le timpistí agus gortuithe.

D'fhéadfadh na píosaí taighde seo a leanas plé ar éifeachtaí alcóil ar fhir agus ar mhná a fhorbairt agus tacú leo.

- Sna Stáit Aontaithe, tuairiscíonn fir níos mó ionsaithe fisiciúla ó dhaoine eile a bhíonn ag ól, ach tuairiscíonn mná níos mó fadhbanna teaghlaigh/caidrimh ó ólachán daoine eile (US National Alcohol Survey, 2014-15)
- I staidéar mórsála ar Éirinn 'Caitheamh alcóil in Éirinn' (Long & Mongan, 2014), ba mhó an seans go raibh fir óga Éireannacha idir 18 -24 bliain d'aois i gcomhrac fisiciúil mar thoradh ar a n-ólachán (23% vs 12% de na mná den aois chéanna), nó i dtimpiste (14% vs 11% de mhná). Ba mhó an seans freisin gur ionsaíodh iad ag duine a bhí ag ól (16% vs 8% de na mná).
- Mar an gcéanna, léirigh figiúirí Éireannacha ó staidéar na scoileanna Eorpacha ESPAD (aois 15 -16) go raibh níos mó scoláirí fireanna den aois seo páirteach i dtroid mar thoradh ar a n-úsáid alcóil féin (19% vs 12% de scoláirí ar mná iad). Mar sin féin, bhí níos mó mná páirteach in argóint thromchúiseach (21% mná vs 19% d'fhir) nó bhí gortú nó timpiste acu mar thoradh ar a gcuid ólacháin (24% vs 17%).

4. AIRE A THABHAIRT DUIT FÉIN AGUS DO DHAOINE EILE

Gníomhaíocht dhigiteach: Uaslódáil chuig ardán roinnte an tseomra ranga ar líne do leid is fearr do dhaoine óga chun fanacht sábháilte ar oíche amuigh.

Comhordaigh agus pléigh. **Tabhair Ceacht 9 Bileog 1 Aire Féin A Thabhairt Duit Féin agus Daoine Eile** do gach dalta, ag tabhairt cuireadh dóibh aon smaointe eile a tháinig suas a chur leis.

Má tá imní ort faoi shláinte duine nuair a bhí siad ag ól nó ag glacadh drugaí, cathain ba chóir duit glaoch ar 112/999? Ná bí buartha riamh faoi thrioblóid a tharraingt ar dhuine trí chabhair a fháil. Bheadh sé i bhfad níos measa dá dtarlódh rud éigin dona dóibh mar gheall ar chabhair a bheith róbheag nó ródhéanach.

Cuir tús leis an bplé trí chuireadh a thabhairt roimh smaointe na ndaltaí.

Más rud é:

- Go bhfuil teocht ard ag an duine
- Mearbhall air
- Nach féidir an duine a dhúiseacht
- Go bhfuil craiceann fuar, tais agus cuma ghorm air ar an duine
- Atá ag anáilú go hiontach mall
- Ag caitheadh amach gan dúiseacht

Cad NÁR chóir duit a dhéanamh agus cén fáth?

- Tabhair níos mó alcóil nó drugaí dóibh
- Tabhair uisce, tae nó caife dóibh (d'fhéadfadh seo iad a dhéanamh tinn)
- Tabhair cithfholcadh fuar dóibh chun iad a dhúiseacht (d'fhéadfadh le seo bheith ina chuid go dtitfidh siad i laige)
- Tabhair orthu caitheamh amach (d'fhéadfadh leo tachtadh)
- A bheith ag gáire agus a bheith ag magadh leo (beidh siad imníoch agus beidh gá le suaimhneas ciúin acu)
- Iad a fhágáil ina n-aonar agus ligean dóibh é a chur uathu ina gcodladh (d'fhéadfaidís caitheamh amach agus tachtadh)

Cad ba chóir duit a dhéanamh? Cuir tús leis an bplé trí chuireadh a thabhairt do smaointe na scoláirí aitheantas a thabhairt dá gcuid eolais agus taithí.

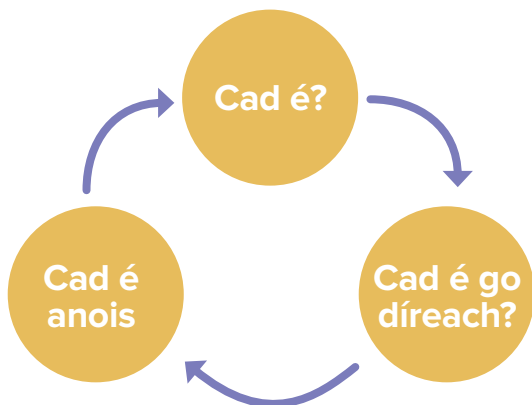
- Glaoigh ar 999 nó 112
- Cuir glaoch ar thuismitheoir nó ar dhuine fásta freagrach
- Fan leis an duine go dtí go dtiocfaidh cabhair
- Bí in ann a rá leis na seirbhísí éigeandála cad atá glactha ag an duine
- Coinnigh an duine dúisithe
- Cuir sa luí téarnaimh iad nó coinneigh ina suí suas chun cosc a chur ar thachtadh



An luí téarnaimh

Físeán: Tá go leor físeáin ghearra ar YouTube a léiríonn conas duine a chur isteach sa luí téarnaimh, m.sh. **'The recovery position - First aid training - St John Ambulance'**, físeán 2.5 nóiméad le hOgharsheirbhís Naomh Eoin, 2016. <https://www.youtube.com/watch?v=GmqXqwSV3bo>

6. MACHNAMH



Cad é?:

Cad atá foghlamtha agam?

Cad é go díreach?:

Cad a insíonn sé seo dom faoi mo chuid eolais agus scileanna?

Cad é anois?:

Conas is féidir liom forbairt ar an méid atá foghlamtha agam inniu?

7. CONCLÚID

Cuir i gcuimhne do na scoláirí gur féidir leo roghanna dearfacha a dhéanamh ar mhaithe leo féin chun a sláinte agus a bhfoláine féin a chothú. Is rogha é alcól agus úsáid drugaí agus le gach rogha tá iarmhairtí ann.

Cuir críoch leis an gceacht trí fhéachaint an athuair ar na torthaí foghlama a bhfuiltear ag súil leo:

Cuir i gcuimhne do dhaltaí go bhfuil go leor foinsí cabhrach agus eolais ar fáil ar scoil, trí FSS agus trí acmhainní ar líne.

Tabhair sonraí do do scoláirí faoi na Suíomhanna gréasáin atá sa Nóta don Mhúinteoir.

CEAHT 9 BILEOG OIBRE 1 - CÉN DOCHAR?

CÁS A HAON - ANDY

Tá Andy 17 mbliana déag d'aois. Bhí roinnt deochanna aige agus a chairde roimh an gcóisir le fonn maith a chur orthu. Bíonn cúpla deoch eile ag an gcóisir agus éiríonn sé ólta go tapa. Feiceann a chairde go bhfuil sé ag gáire agus tugann siad faoi deara go bhfuil sé corrach ar a chosa.

Tosaíonn cailín ag comhrá le Andy agus gan aon mhoill tá siad sáite ina chéile ag pógadh. Tar éis tamaill tosaíonn siad ag siúl i dtreo an dorais le chéile.

Tá an cara is fearr atá ag Andy ar scoil, Jordan, buartha. Tá a fhios aige nár ith Andy aon rud an lá ar fad. Déanann Jordan iarracht Andy a stopadh ag dul taobh amuigh agus deir go siúlfaidh sé abhaile leis. Brúnn Andy ar shiúl é agus deir sé go bhfuil sé go breá.

Tá a chuid cainte a chogaints go dona aige agus tá sé iontach bán san aghaidh.

- Cén dochar a d'fhéadfá tarlú do Andy?
- Conas a d'fhéadfaí an cás seo a sheachaint?
- Cad iad na gníomhartha a d'fhéadfadh a chairde a dhéanamh láithreach?


CÁS A DÓ - KEBE

Tá Kebe 18 mbliana d'aois. Tá sí díreach tar éis tosú ar choláiste agus téann sí amach roinnt oícheanta sa tseachtain ag ól agus ag cóisireacht. Tá sí i gclub lena cairde. Bhí go leor ólta acu agus tá siad ag baint taitnimh as an atmaisféar. Tagann strainséir gar dóibh agus táirgeann sé eacstais dóibh. Deir a cairde nach bhfuil siad ag iarraidh, ach tógann Kebe an táibléad agus téann sí ar ais ar an urlár rince. Féachann a cairde go bhfuil an allas ag sileadh léi agus iarrann siad uirthi chun dul taobh amuigh le socrú síos. Ní dhéanann Kebe ach gáire agus leanann sí ag damhsa. Uair an chloig nó dhó ina dhiaidh sin, feiceann siad í ina suí síos ar an urlár agus a ceann ag titim ar a hucht agus tá cuma iontach te uirthi.


- Cén dochar a d'fhéadfá tarlú do Kebe?
- Conas a d'fhéadfaí an cás seo a sheachaint?
- Cad iad na gníomhartha a d'fhéadfadh a chairde a dhéanamh láithreach?

CEACHT 9 BILEOG 1 - AG TABHAIRT AIRE DUIT FÉIN AGUS DAOINE EILE

- Is é an bealach is fearr chun aire a thabhairt duit féin ná gan aon alcól nó substaintí eile a úsáid. Má tá tú ag dul a bheith ag ól, ní mór:
- Ná hól sa bhaile sula dtéann tú amach, cailtear smacht go luath mar gheall ar ‘prinking’
- Bíodh rud éigin le hithe agat roimh agus i rith duit a bheith ag ól
- Má tá tú ag dul deoch nó drugaí a ghlacadh, glac méid beag agus glac go han-mhall iad, ionas go mbeidh an deis is fearr agat aire a thabhairt duit féin
- Cuimhnigh cé gur fearr níos lú ná níos mó, NÍL ann do mhéid sábháilte drugaí.
- Ná húsáid alcól le hoideas nó le drugaí eile – tá na hiarmhairtí ró-dhothuartha
- Seachain cásanna a chiallódh go mbeidh tú ag ól níos mó, mar shampla babhtáí nó cluichí óil
- Má tá tú ag ól, déan iarracht ól go mall, caolaigh do dheochanna agus ól gloine uisce idir deochanna
- Bí cinnte go bhfuil tú in áit shábháilte le daoine a bhfuil aithne agat orthu
- Coinnigh súil ar do dheoch (go hidéalach coinneigh é ar lámh) ionas nach mbeidh aon duine in ann cur isteach air
- Seachain cásanna baolacha amhail a bheith gar d’uisce, airde, bóithre/ iarnród agus limistéir chúlráideacha
- Má bhíonn an chuma ag teacht ar dhuine go bhfuil siad tinn nó mearbhall orthu, déan iarracht iad a chosc ó ól nó níos mó drugaí a ghlacadh
- Ná hól agus ná tóg drugaí agus ná tiomáin, agus ná téigh isteach i gcarr atá á thiomáint ag duine a raibh alcól aige nó a thóg drugaí
- Má bhíonn duine tinn, fan leis nó léi agus glaoigh ar dhuine fásta freagrach chun cabhrú leis nó léi. Smaoinigh an gá duit glaoch ar 999/112. Coinnigh iad ina suí suas nó sa luí téarnaimh agus tú ag fanacht chun cabhair a fháil. Déan iarracht iad a choinneáil dúisithe.
- Bíodh do ghuthán luchtaithe le creidmheas air
- Déan cinnte go bhfuil a fhios ag do thuismitheoir(i) cá bhfuil tú agus cathain a bheidh tú sa bhaile.
- Bíodh bealach sábháilte abhaile pleanáilte agat sula dtéann tú amach
- Is féidir le roinnt daoine a bheith féinmharfach tar éis úsáid a bhaint as, ná bíodh eagla ort cabhair a fháil



CEAHT 10
DRUGAÍ -
BÍODH FIOS
FÁTHA AN
SCÉIL AGAT



Ceacht 1	Cad atá ar eolas agam?
Ceacht 2	Conas a mhothaím?
Ceacht 3	Seas go Dìongbháilte
Ceacht 4	Roghanna Dearfacha
Ceacht 5	Barr go Ladhar – Do Chorp agus Alcól
Ceacht 6	Roghanna agus Iarmhairtí
Ceacht 7	A Bheith Eolach ar Do Theorainneacha

Ceacht 8	Conas a a théitear i bhFeidhm Orm?
Ceacht 9	Aire i gCónaí
Ceacht 10	Drugaí – Bíodh Fios Fátha an Scéil Agat
Ceacht 11	Cannabas
Ceacht 12	Drugaí - Scéalta
Ceacht 13	Fainic a bheith Curtha Ort – Úsáid Substaintí agus Meabhairshláinte
Ceacht 14	An Scéal Ar Fad

TORTHAÍ FOGHLAMA

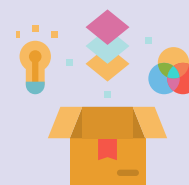
Déanfaidh na Scoláirí:

- Machnamh ar a ndearcadh i leith drugaí
- A bheith níos eolaí ar na ceithre chatagóir drugaí
- Tuiscint níos fearr ar éifeachtaí agus rioscaí drugaí ar oideas, drugaí neamhdhleathacha agus “drugaí dearthóra” mar a thugtar orthu



ACMHAINNÍ:

- **Ceacht 10 Bileog Oibre – Fíor nó Bréagach?**
- Sraith cártaí do gach grúpa scoláirí gearrtha ó
- **Ceacht 10 Bileog Oibre 2 – Faisnéis faoi Dhrugaí**
- **Ceacht 10 Bileog Oibre 3 – Fachtóirí Riosca**
- Marcóirí daite (**Gníomhaíocht 4, Rogha B**)
- Bileoga móra páipéir (**Gníomhaíocht 4, Rogha C**)



NÓTA DON MHÚINTEOIR

Íogaireacht na topaice: D’fhéadfadh roinnt de na topaicí sna ceachtanna seo a bheith deacair do dhaltaí. D’fhéadfadh go mbeadh imní orthu faoina n-úsáid drugaí nó alcóil féin, nó d’fhéadfaidís a bheith ina gcónaí le baill teaghlaigh nó le cairde a bhfuil fadhbanna acu maidir le húsáid substaintí. Ar an ábhar seo moltar don mhúinteoir aghaidh a thabhairt ar na saincheistanna sna ceachtanna seo le hÍogaireacht agus stuaim.

Ba chóir daltaí a spreagadh chun labhairt le duine fásta a bhfuil muinín acu as má tá imní orthu faoi úsáid substaintí ach moltar dóibh gan labhairt faoina úsáid substaint féin nó faoi úsáid substaint aon duine eile i rith an ranga, ar chúiseanna rúndachta.

Ag deireadh an cheachta cuir na daltaí ar an eolas faoi fhoinsí eolais agus tacaíochta mar:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Askaboutalcohol.ie • Drugs.ie • Líne Chabhrach Drugaí agus Alcóil FSS – 1800 459 459 • Spunout.ie | <ul style="list-style-type: none"> • Féach Aguisín a Ceathair - Pionóis as Tiomáint Ar Meisce Leathanach 151 • Aguisín a Cúig - Tástáil Drugaí & Pionóis Leathanach 152 |
|--|---|

NB: Tá an ceacht seo deartha le múineadh le Ceachtanna 11 agus 12.

D’fhéadfadh scoláirí ceistanna a chur maidir le hola CBD agus cannabas á bplé acu, tá sonraí maidir le hola CBD ar fáil i gCeacht 11. D’fhéadfadh go mbeidh ceistanna ag na scoláirí faoin dlí. Míniú go ndíríonn an acmhainn seo ar shaincheistanna sláinte agus sóisialta a bhaineann le húsáid substaintí, ach go dtiocfaidh roinnt pointí dlí agus iarmhairtí dlíthiúla chun cinn sna ceachtanna.



Cuirtear Grafaicí Eolais Staitistiúla ar fáil chun críocha pleanála agus teagaisc i roinn an chomhthéacs, leathanaigh 16-24.

GNÍOMHAÍOCHTAÍ FOGHLAMA FÉIDEARTHA

1. INTRODUCTION

RÉAMHRÁ

Cuir an ceacht i láthair trí chuntas a thabhairt ar na cuspóirí foghlama.

Cuir na bunrialacha a bunaíodh i gCeacht 1 i gcuimhne do dhaltaí. Athbhunaigh na bunrialacha más gá.

Mínigh do scoláirí gur drugaí iad alcól agus nicitín sa tobac, ach gur drugaí dlíthiúla iad. Is mó an seans go mbainfidh daoine óga triail as alcól agus tobac toisc go bhfuil siad ar fáil go héasca. Is iad seo an dá dhruaga is mó a n-úsáideann daoine óga.

Baineann líon níos lú daoine óga úsáid as drugaí mídhleathacha. Mar sin féin, tá líon na ndaoine óga a n-úsáideann drugaí mídhleathacha ar nós cannabis, eacstais agus cócaon méadaithe faoi dhó ó bhí 2000 ann. Is iad fir óga idir 15 -24 bliana d'aois an grúpa is dóichí a n-úsáidfidh drugaí mídhleathacha. Ba iad fir 25 -34 bliain d'aois is dóichí a n-úsáidfidh hearóin agus cócaon. Is é cannabis an druga mídhleathach is coitianta a úsáidtear in Éirinn, agus bhain os cionn an ceathrú cuid de mhuintir na hÉireann idir 15 -64 bliana d'aois úsáid as uair amháin ar a laghad i rith a saolta.

Tugtar 'substaintí sícighníomhacha nua' (NPS) ar chatagóir drugaí réasúnta nua, ar a dtugtar 'drugaí dearthóra' uaireanta. Is drugaí iad seo a dhéanann aithris ar éifeachtaí drugaí mídhleathacha. Tá gach cineál substainte truaillmheascáin sna drugaí seo. Úsáidtear chun iad a dhéanamh níos mó. Ciallaíonn sé seo nach bhfuil a fhios ag aon duine le fírinne cad atá

iontu agus is féidir a n-éifeachtaí a bheith iontach dothuartha. Tá a fhios againn go ndéanann siad dochar tromchúiseach. Ba iad a bhí freagrach as go leor básanna daoine óga in Éirinn.

Glacann roinnt daoine óga drugaí freisin nár chóir a ghlacadh ach amháin ar oideas le haghaidh riochtaí sláinte – amhail táibléid chodlata nó pianmhúcháin - ach is féidir iad a cheannach ar líne nó ar an tsráid. Tá siad ordaithe le haghaidh pian dian ach cruthaíonn siad mothaithe láidir pléisiúir freisin, agus is é sin an fáth go dtógann úsáideoirí drugaí iad agus go n-éiríonn siad spleách orthu. Is féidir le go leor de na drugaí seo a bheith andúileach agus níor chóir iad a ghlacadh ach amháin faoi mhaoirseacht dochtúra.

Bhí go leor cásanna ann de bhásanna ceiliúrán/ ceoltóra ó na míochainí sin (m.sh. Lil Peep, Prince, Heath Ledger).

Tá fo-iarsmaí agus rioscaí ag gach druga, agus tá sé tábhachtach go bhfuil daoine óga ar an eolas faoi seo.

GNÍOMHAÍOCHT 2 FÍSEÁN & FÍOR NÓ BRÉAGACH



*Féach ar an bhfíseán 'Bíodh Fios Fátha an Scéil Agat' **Drugs, Brain and Dependency** (3.34 nóiméad)*

Chun an físeán 'Bíodh Fios Fátha an Scéil Agat' 'Drugs, Brain and Dependency' a fheiceáil tabhair cuairt ar www.hse.ie/knowthescore

Déan plé gairid, ach bain úsáid as tráth na gceist Fíor nó Bréagach chun na pointí foghlama éagsúla ón bhfíseán a phiocadh, ie substaintí sícighníomhacha sainmhínte, an córas luaíochta néareolaíoch, conas a fhorbraíonn acmhainn agus spleáchas, rioscaí méadaithe d'inchinn ógánaigh maidir le húsáid substaintí.

Tabhair cóip de **Cheacht 10 Bileog Oibre 1 – Fíor nó Bréagach?** do gach dalta.

Iarr ar na scoláirí na ceisteanna a fhreagairt leo féin agus ansin a gcuid freagraí a chur i gcomparáid leis an duine in aice leo.

Léigh na ceisteanna leis an rang iomlán agus tabhair na freagraí cearta.

Malartach/ Dífreáil

Is féidir an ghníomhaíocht seo a dhéanamh freisin trí chuireadh a thabhairt do scoláirí i ngrúpaí an bhileog oibre a léamh agus a mheas, ansin tugann an múinteoir cóip de na freagraí do gach grúpa agus iarrann sé ar na grúpaí a gcuid freagraí a chur i gcomparáid leo siúd a gcuirtear ar fáil dóibh.

CEAHT 10 BILEOG OIBRE 1 – FÍOR NÓ BRÉAGACH?

1. Is féidir leat a dhéanamh amach más úsáideoir druga duine tríd an gcuma a bhfuil orthu.
2. Ní dhéanann stéaróidigh anabalacha aon dochar.
3. Tá roinnt drugaí ar oideas an-andúileach.
4. De ghnáth tugann mealltóir drugaí daoine óga isteach ar dhrugaí.
5. Ní thaispeánfaidh cannabis i dtástálacha fuail tar éis 21 lá.
6. Ní féidir leat taisteal go dtí na Stáit Aontaithe, Ceanada nó chun na hAstráile má tá ciontú agat i leith cannabis.
7. Bíonn tionchar ag gach druga ar leibhéil dopaimín san inchinn.
8. Ní dhéanfaidh eacstais dochar do do mheabhairshláinte.
9. Tá cannabis inniu i bhfad níos láidre ná mar a bhí sé 20 bliain ó shin.
10. Is mó an baol go mbeidh daoine a bhfuil stair teaghlaigh andúile acu i mbaol iad féin a bheith ina n-andúiligh.

GNÍOMHAÍOCHT 2: NÓTAÍ AN MHÚINTEORA:

1. **Bréagach.** Is minic a bhíonn pictiúr steiréitipiciúil againn de dhuine atá ag brath ar dhrugaí mar dhuine atá gan dídean agus ag iarraidh déirce ar na sráideanna. Mar sin féin, tá poist ag go leor daoine atá ag brath ar alcól, cóicín agus drugaí eile agus tá gnáthshaolta acu de réir dealraimh.
2. **Bréagach.** Glacann fir óga stéaróidigh anabalacha glacadh go príomha chun cur lena matáin. Is leagan sintéiseach de théististéarón iad. Is féidir leo bheith ina gcúis le brú fola ard, taom croí agus stróc.

Is féidir le dúlagar a bheith mar thoradh ar tharraingt siar.

3. **Fíor.** Is féidir le mórchuid táibléad codlata, go leor míochainí faoisimh ó phian agus roinnt frithdhúlagraín a bheith andúileach. Is sin an fáth go bhfuil sé thar a bheith contúirteach iad a cheannach ar líne nó iad a fháil ó dhuine nach dochtúir iad.
4. **Bréagach.** Tugann cara nó duine a bhfuil a n-aithne drugaí neamhdhleathacha isteach chuig formhór daoine óga. Tá seans ann go gcothódh seo an mothú nach bhfuil an riosca céanna ag gabháil leis.
5. **Bréagach.** Léirítear cannabis i dtástálacha fuail ar feadh suas le 28 lá nó chomh fada le 60 lá i gcásanna áirithe.
6. **Fíor.** D'fhéadfadh tíortha, lena n-áirítear na Stáit Aontaithe, Ceanada agus an Astráil, cead isteach a dhiúltú do dhaoine a bhfuil ciontú a bhaineann le drugaí acu.
7. **Fíor.** Gníomhachtaíonn drugaí an córas luach saothair san inchinn agus scaoiltear dopaimín. Le himeacht ama, tá níos mó agus níos mó den druga ag teastáil leis an deamhothú a fuarthas ag an tús a fháil. Is cuid thábhachtach é seo den chaoi a dtarlaíonn andúil.
8. **Bréagach.** Tá nasc ag suaimhniú i ndiaidh eacstais a thógáil le mothúcháin láidre de dhúlagar, scoiteacht agus imní.
9. **Fíor.** Is féidir le tréithchineálacha nua cannabis a bheith i bhfad níos láidre ná an cannabis a úsáideadh san am atá caite. Táirgeann roghnú géiniteach agus teicnící sofaisticiúla fáis cannabis anois atá níos láidre ná mar a bhí sé fiche bliain ó shin.
10. **Fíor.** Ní chiallaíonn stair teaghlaigh go mbeidh fadhbanna ag duine éigin, ach tá an riosca níos airde, mar sin ba chóir dóibh a bheith an-chúramach.

3. CAD ATÁ AR EOLAS AGAINN FAOI DHRUGAÍ?

A) CAD IS BRÍ LEIS AN BHFOCAL 'DRUGA'?

Fiafraigh de na daltaí an féidir leo an rud atá i gceist leis an bhfocal 'druga' a shainmhíniú. Breac cuid de na freagraí ar an gclár.

Léigh amach an sainmhíniú ar dhrua a úsáidtear i gCeacht 'Is éard is druga ann aon substaint seachas bia a athraíonn an bealach a smaoiníonn, a mothaíonn nó a ngníomhaíonn duine. Áirítear leis seo drugaí íocshláinte agus alcól, tobac agus caiféin freisin .' (Crosscare, 2013)

Sna ceachtanna seo beimid ag féachaint ar fhothacar drugaí ar a dtugtar drugaí sícighníomhacha. Is drugaí iad seo a théann i bhfeidhm go príomha ar an gcaoi a bhfeidhmíonn inchinn an duine. Is cúis le hathruithe ar aireachtáil, giúmar, comhfhios agus iompar iad.

Sonraigh go mbíonn tionchar ag alcól agus drugaí ar ár n-inchinn agus gur féidir leo athrú a dhéanamh ar an dóigh a smaoinímid, a mothaímid nó a mbímid ag gníomhú. Is struchtúr íogair í an inchinn, mar sin tá sé tábhachtach go gcaithfidimid leis le meas agus le cúram. Tá sé seo fíor go háirithe i gcás daoine óga a bhfuil a n-inchinn fós ag forbairt agus atá i mbaol díobhála.

B) CATAGÓIRÍ DRUGAÍ

Mínigh gur féidir an chuid is mó de na drugaí a chatagóiriú faoi cheithre cheannteideal:

- Dúlagraín/Támhacháin
- Codlaidínigh
- Spreagthaigh
- Siabhraiginí

Scríobh na ceithre cheannteideal ar an gclár agus fiafraigh de na daltaí an bhfuil aon drugaí, ar féidir iad a liostú faoi gach ceannteideal, ar eolas acu.

GNÍOMHAÍOCHT 3: NÓTA AN MHÚINTEORA

- Is féidir le **Dúlagraín** cosúil le halcól, a úsáid chun an intinn a shocrú, imní a mhaolú agus d'fhéadfadh a bheith ina chúis le codlatacht. Is dúlagraín iad támhacháin agus suaimhneasáin ar nós Valium nó piollairí codlata. Tá dúlagraín é cannabis agus is siabhraigin chomh maith é.
- Is pianmhúcháin iad **Codlaidínigh**, ar a dtugtar anailgéisigh támhshuanacha. Cothaíonn siad mothúcháin eofóiria agus codlatacht. I measc Codlaidínigh tá cóidín, moirín, hearóin agus meatadón.
- Is drugaí iad **Spreagthaigh** lena mothaíonn tú níos múscailte, níos airdeallaí, fuinniúla agus muiníní. M.sh. cócaon agus amfataimíní,

ar a dtugtar 'luasóg' freisin, eacstais, agus meitiolamfataimín criostail.

- Cothaíonn Siabhraiginí físeanna aisteacha agus diana (Siabhráin). M.sh. LSD (aigéad), beacáin draíochta, agus eacstais. Is spreagthach agus siabhraigin í eacstais.

ARDÓGA AGUS ÍSLEOGA

Uaireanta glaoitear "ísleoga" ar dhúlagraín agus ar támhacháin agus uaireanta tugtar "ardóga" ar dhruaí spreagthacha. Ní chloíonn go leor drugaí le cineál amháin druga. Mar shampla, is féidir le cannabis éifeacht dúlagrach a bheith aige chomh maith le bheith ina chúis le héifeachtaí siabhraigineacha. Tá éifeachtaí spreagthacha agus siabhraigineacha ag eacstais.

C) CAD É AN DLÍ A BHAINNEAN LE DRUGAÍ IN ÉIRINN?

Tagann drugaí mídhleathacha in Éirinn faoi reachtaíocht ar a dtugtar an tAcht um Mí-Úsáid Drugaí 1977 agus 1984. Tugtar 'drugaí rialaithe' orthu agus liostaítear iad i ngrúpaí éagsúla ar a dtugtar 'sceidil'.

Grúpálann na sceidil drugaí de réir a úsáidí is atá siad. Mar shampla, cumhdaíonn sceideal 1 drugaí nach bhfuil aon úsáid mhíochaine acu m.sh. LSD agus eacstais.

Is coir í a bheith i seilbh drugaí neamhdhleathacha le haghaidh d'úsáid phearsanta féin agus is coir í dóthain drugaí a bheith i seilbh chun iad a dhíol nó a sholáthar do dhaoine eile.

Tagairt: Aguisín a Cúig Tástáil Drugaí & Pionóis Leathanach 152

TAIFEAD COIRIÚIL

D'fhéadfadh iarmhairtí fad tsaol a bheith mar thoradh ar chiontú maidir le húsáid nó soláthar drugaí – d'fhéadfadh go gcoinneofaí amach ó roinnt post agus d'fhéadfadh sé duine a chosc ó thaisteal chuig tíortha amhail na Stáit Aontaithe, Ceanada agus an Astráil.

Is féidir an t-eolas seo a thabhairt mar bhileog do scoláirí – féach **Ceacht 10 Billeog 1 - An Dlí maidir le Drugaí** in Éirinn.

NÓTA DON MHÚINTEOIR: COMHAIRLEOIR DLÍ

Is féidir le dlíthe athrú, agus mar a léiríodh ag tús an cheachta seo, níltear ag súil go mbeidh múinteoirí ina saineolaithe ar an dlí. Tá sé tábhachtach roinnt teorainneacha a leagan síos maidir leis an bplé seo agus díriú ar na torthaí foghlama atá beartaithe.

Tháinig sampla de phríomhdhlí sa todhchaí chun cinn in 2019 nuair a d'fhormhuinigh an Rialtas na moltaí maidir le 'Cur Chuige Malartach a Dhéanamh ar Sheilbh Drugaí le haghaidh Úsáide Pearsanta' agus dá n-achtófaí sa todhchaí é, thiocfadh trí chéim chun cinn le haghaidh gabhálacha a bhaineann le drugaí. Nuair a ghabhtar an duine ar dtús as seilbh phearsanta ar dhruaí neamhdhleathacha (gach cineál druga), d'atreorófaí é/í ón gcóras dlí choiriúil chuig scagadh/idirghabháil ghairid; nuair a ghabhtar é/í an dara uair, gheobhadh sé/sí rabhadh foirmiúil; Nuair a ghabhfaí é/í ar an tríú dul síos, rachadh sé/ sí isteach sa chóras dlí choiriúil ansin.

Tá tuilleadh sonraí ar fáil sa nasc seo a leanas: <https://www.gov.ie/en/publication/7ccdec-the-working-group-to-consider-alternative-approaches-to-the-possession/?referrer=/wp-content/uploads/2019/08/report-of-working-group-alternatives-possession-of-drugs.pdf> Coinnigh suas chun dáta le forbairtí Éireannacha ar <https://www.drugsandalcohol.ie/28138/> or consider a legal speaker to catch questions on the newer issues.

Aguisín a Cúig: Tástáil Drugaí & Pionóis Leathanach 153

4. NA RIOSCAÍ A BHEITH AR EOLAS AGAT

D'fhéadfadh sé a bheith deacair teacht ar bhealach chun eolas a thabhairt do scoláirí ar éifeachtaí go leor drugaí éagsúla toisc go bhfuil an oiread sin eolais ann do na scoláirí. Is féidir ceann amháin nó níos mó de na trí mhodheolaíocht seo a leanas a úsáid:

ROGHA A:

Scar na daltaí ina ngrúpaí beaga.

Tabhair ceann amháin de na deich ndruga atá liostaithe i **gCeacht 10 Bileog Oibre 2 – Faisnéis faoi Dhrugaí**, i.e. tá eacstais ag grúpa amháin, tá cócaon ag grúpa eile, srl.

Iarr ar gach grúpa drug.ie a úsáid chun taighde a dhéanamh ar:

- Éifeachtaí an druga sin – i.e. cén fáth a dtógann daoine é
- Na rioscaí fadtéarmacha agus gearrthéarmacha a bhaineann le glacadh an druga sin

Ullmhóidh gach grúpa caint ghearr ina mbeidh na freagraí ar an dá cheist. Cuirfidh beirt ó gach grúpa an t-eolas i láthair an ranga ar fad.

ROGHA B

Scar na daltaí ina ngrúpaí beaga.

Maidir aon le **Rogha A**, tabhair ceann amháin de na deich ndruga atá liostaithe i **gCeacht 10 Bileog Oibre 2 – Faisnéis faoi Dhrugaí** do gach grúpa.

Tabhair cóip de '**Cheacht 10 Billeog Oibre 3 - Fachtóirí Riosca**' do gach beirt/grúpa beag.

Iarr ar gach beirt/grúpa beag peann daite a ghlacadh agus ciorclaigh na rioscaí a bhaineann lena ndruga ó **Cheacht 10 Bileog Oibre 3 - Fachtóirí Riosca**.

Tar éis do dhaltaí am a bheith acu chun é seo a phlé agus na rioscaí dá ndruga áirithe a chiorrú, tabhair an chuid ó **Cheacht 10 Bileog Oibre 2 – Faisnéis faoi Dhrugaí** do gach grúpa leis an eolas ábhartha ann ionas gur féidir leo a gcuid freagraí a sheiceáil.

Ceapann gach beirt/grúpa urlabhraí a inseoidh don rang iomlán ainm a ndruga agus na rioscaí a bhaineann leis.

Is féidir leis an múinteoir aon mhífhaisnéis a cheartú trí úsáid a bhaint as **Ceacht 10 Bileog Oibre 2 – Faisnéis faoi Dhrugaí**. Ba chóir don mhúinteoir a chur in iúl freisin go mbíonn na fo-iarsmaí diúltacha ó dhruaí difriúla an-chosúil lena chéile – m.sh. cócaon agus cannabas, is féidir go mbeidh mothúcháin dúlagair mar thoradh orthu.

ROGHA C

Tá seomra saor ó tháblaí, mar shampla halla nó limistéar tionóil, ag teastáil leis an rogha seo a dhéanamh. Scríobh ainmneacha na ndeich ndruga ó **Cheacht 10 Bileog Oibre 2 – Faisnéis faoi Dhrugaí** ar leathanaigh méid póstaer agus luigh amach ar an urlár iad. Scairt amach cuid de na rioscaí do dhruga ar leith agus iarr ar na daltaí an druga a thomhas agus siúl chuig an bpóstaer le hainm an druga sin. Lean ar aghaidh go dtí go mbeidh na rioscaí do na deich ndrugaí uile glaoite amach.

LEIDEANNA PLÉ

Fiafraigh de na daltaí:

- An raibh iontas ort faoi rud ar bith a d'fhoghlaim tú?
- Cad a bhí úsáideach agat ón ngníomhaíocht seo, más aon rud?

5. SUÍOMH GRÉASÁIN

Taispeáin an suíomh gréasáin drugs.ie do na daltaí. Téigh go dtí roinnt de na príomhrannóga ar an suíomh gréasáin chun eolas a chur ar na scoláirí ar eagla go mbeidís ag iarraidh an suíomh gréasáin a úsáid amach anseo.

LEIDEANNA MACHNAIMH

An rud is tábhachtaí a d'fhoghlaim mé inniu ná

An chuid ba shuimiúla ná

Ceist atá agam ná

Is é scil a d'úsáid mé ná...



6. CONCLÚID

Admhaigh go mb'fhéidir gur cheap roinnt daltaí gur ábhar deacair é seo. Má tá imní orthu faoina n-úsáid drugaí féin nó faoi úsáid drugaí duine éigin eile, moltar dóibh labhairt le duine fásta a bhfuil muintín acu as.

Cuir i gcuimhne do dhaltaí cuid de na straitéisí chun déileáil le fadhbanna agus strus a d'fhéach siad orthu i gCeacht 4 –Straitéisí le Déileáil.

Is féidir faisnéis agus cabhair a fháil freisin ó na heagraíochtaí atá liostaithe sa Nóta do Mhúinteoirí thuas.

Cuir críoch leis an gceacht trí fhéachaint an athuair ar na torthaí foghlama a bhfuiltear ag súil leo:

CEAHT 10 BILEOG OIBRE 1 - FÍOR NÓ BRÉAGACH?

		FÍOR	BRÉAGACH
1	Is féidir leat a dhéanamh amach más úsáideoir druga duine tríd an gcuma a bhfuil orthu		
2	Ní dhéanann stéaróidigh anabalacha aon dochar		
3	Tá roinnt drugaí ar oideas an-andúileach		
4	De ghnáth tugann mealltóir drugaí daoine óga isteach ar dhruaí		
5	Ní thaispeánfaidh cannabis i dtástálacha fuail tar éis 21 lá		
6	Ní féidir leat taisteal go dtí na Stáit Aontaithe, Ceanada nó chun na hAstráile má tá ciontú agat i leith cannabis		
7	Bíonn tionchar ag gach druga ar leibhéil dopaimín san inchinn		
8	Ní dhéanfaidh eacstais dochar do do mheabhairshláinte		
9	Tá cannabis inniu i bhfad níos láidre ná mar a bhí sé 20 bliain ó shin		
10	Is mó an baol go mbeidh daoine a bhfuil stair teaghlaigh andúile acu i mbaol iad féin a bheith ina n-andúilligh		

BILEOG OIBRE 10 CEACHT 2 – FAISNÉIS FAOI DHRUGAÍ

<p>Eacstais/MDMA</p>	<p>I bhfoirm piollaire tá sé measctha de ghnáth le ceimiceáin eile cosúil le lasóg, agus tá an ceimiceán 'MDMA' ann. Is féidir leis na piollairí teacht i ngach cineál datha, crutha agus dearaidh.</p> <p>Tagann sé i bhfoirm púdar fíorbhán nó "criostail brúite" freisin. Tugtar yokes, pills Molly, E, brioscaí dioscó, XTC air freisin</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Is féidir leis tréimhse a thógáil teacht i bhfeidhm. Mothúcháin ardaithe folláine. • Is féidir leis mothúcháin neirbhíseacha agus pharanóideachaa chothú i ndaoine agus droch-thaithí a thabhairt do dhaoine. • Tá clú ar an lagbhrí as mothúcháin olc dúlagair, aonruithe, imní. • Bíonn cailiteanas cuimhne, dianfhadhbanna codlata agus dúlagar leanúnach ag go leor daoine leis. • Is féidir leis teocht an choirp a ardú agus baol róthéamh ann.
<p>Cócaon</p>	<p>Is druga spreagthach cumhachtach ('ardóg') é an druga a thagann mar phúdar agus a smúrtar de ghnáth. Ní itear de ghnáth é. Tugtar coke, Charlie, bán, dust air freisin. Caitheann na héifeachtaí go tapa, rud a chiallaíonn go dtógfaidh duine níos mó chun na héifeachtaí céanna a fháil. Nuair a dhíoltar ar an tsráid go minic é, is minic a bhíonn substaintí díobhálacha eile cosúil le gníomhairí díphéistithe nó ainéistéiseach ann.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cothaíonn sé pléascadh d'fheasacht ardaithe agus mothú muiníne. • Is féidir imní, paranóia, dúlagar agus insomnía a chothú nuair a bhíonn lagbhrí ag teacht ar dhaoine. • Tá sé iontach andúileach agus mar thoradh ar sin is féidir é a úsáid níos mó agus níos mó leis an lagbhrí a sheachaint • Nuair a úsáidtear é le halcóil is féidir leis ceimiceán a chruthú i do chorp a mhéadaíonn an baol taom croí (cócaitiléin). • Is féidir le daoine a mhothú go bhfuil siad i riocht iad féin a mharú. • Cairdiach agus éifeachtaí sláinte eile.
<p>Cannabas</p>	<p>Tagann sé ón bplanda cnáib a fhástar go nádúrtha. Tá go leor ceimiceáin ann, 'THC' ar cheann dóibh. Tagann sé i bhfoirm duilleog, bachlóga tiubh ("Raithneach"), leadhb roisín ("haisis") agus ola ghreamaitheach ("haisis nó ola channabais"). Tógtar isteach de ghnáth daoine trí chaitheamhach is féidir é a ithe. Tá éifeachtaí casta aige, go leor acu dúlagrach. Mar sin féin, spreagann sé an croí, ag méadú brú fola agus cuisle araon.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Athraíonn sé feasacht. Is féidir leis an éifeacht a bheith ag brath ar ghiúmar agus ar thimpeallacht. • Is féidir leis daoine a dhéanamh suaimhneach, cainteach agus ag scig-gháire, agus níos feasaí ar dhathanna agus fuaimeanna. • Is féidir leis mothúcháin bhodhaire, codlatachta agus díspreagtha a chothú. • Is féidir leis mothúcháin pharanóia, éiginnteachta agus mearbhaill a chothú. • Is féidir leis a bheith ina chúis le cailiteanas cuimhne agus dúlagar, síocóis agus is fachtóir riosca do scitsifréine é
<p>Substaintí Sícihníomhacha Nua (NPS) ('drugaí dearthóra' agus 'siabhráin dhleathacha')</p>	<p>Drugaí de dhéantús an duine a chothaíonn éifeachtaí cosúil le cannabas, eacstais, cócaon.</p> <p>Is féidir iad a bheith i bhfoirm púdair, piollairí agus leachtanna.</p> <p>Tá go leor cinn éagsúla ann – m.sh. nBOMe, ar a dtugtar Smiles uaireanta, 2CB nó spice/K2 uaireanta.</p> <p>nBOMe a thagann mar phúdar, leacht, cearnóga páipéar. Is féidir iad a chur faoin teanga, iad a instealladh nó iad a chaitheamh.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Níl a fhios ag duine a bhfuil iontu agus mar sin tá siad thar a bheith contúirteach. • Is féidir leo a bheith ina gcúis le ródháileog, cóma, riochtaí síocóiseacha agus mothúcháin go bhfuil tú i riocht tú féin a mharú. • Tá siad ina gcúis bháis do roinnt daoine óga in Éirinn.
<p>Luasóg Amfataimín</p>	<p>Cosúil le cócaon, NPS, MDMA is féidir an druga seo a smúradh, a chaolú i leacht agus a ól, a instealladh isteach sa sruth fola.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Brostaíonn an druga seo gach rud - an lárchóras néaróg, aireachtáil - ag tabhairt mothú tapa, fada fuinnimh don chorp. • Is féidir leis tú a dhéanamh cantalach, imníoch, paranóideach, éiginnte. • Is féidir leis lagbhrí olc a chothú de réir mar a chaitear é, as a dtiocfaidh imní, dúlagar agus pian mhatánach. • D'fhéadfadh fadhbanna le cuimhne agus tiúchan agus fiú síocóis a bheith mar thoradh ar úsáid fhadtéarmach.

BILEOG OIBRE 10 CEACHT 2 – FAISNÉIS FAOI DHRUGAÍ

<p>Beinsidhé-asaipín</p>	<p>Táibléad agus capsúil is féidir a fhorordú ag dochtúirí le haghaidh imní agus neamhoird codlata. Faigheann daoine iad gan oideas dochtúir uaireanta ar an margadh neamhdhleathach agus ar líne.</p> <p>Tá na drugaí seo, ar a dtugtar ‘benzos’; ‘xanax’ ‘valium’, iontach andúileach mura nglactar leis mar atá forordaithe ag dochtúir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Is féidir leo a bheith ina bhfaoiseamh le himní agus teannas, agus codlatacht mar thoradh air. • Éiríonn daoine fulangach leis na drugaí seo go han-tapa, rud a chiallaíonn go gcaithfidh siad an dáileog a mhéadú chun na héifeachtaí céanna a bhraith. • Is fo-iarsmaí iad cantal, masmas, easuan agus trithí nuair a tharraingítear siar ó úsáid rialta na ndrugaí seo.
<p>Hearóin</p>	<p>Is féidir an druga seo, ar a dtugtar ‘gear’, ‘smaic’ a instealladh, a chaitheamh nó a smúradh.</p> <p>Tagann sé ón ngrúpa céanna drugaí le cóidín agus moirín ar a dtugtar ‘ópóidigh’ nó ‘codlaidínigh’.</p> <p>Tá úsáidí tábhachtacha ag cógais ópóideach i mbainistíocht leighis ar phian.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lonsúitear go han-tapa isteach sa sruth fola, ag cothú tonn dea-bhail agus eofóiria. • Tá sé thar a bheith andúileach go síceolaíoch agus go fisiciúil. • Éiríonn daoine fulangach agus is gá níos mó agus níos mó a fháil leis an éifeacht chéanna a mhothú. • Is féidir leis a bheith ina chúis le riosca ard de ródháileog.
<p>LSD “Aigéad”</p>	<p>Is druga cumhachtacha siabhraíneach é a athraíonn aireachtáil, giúmar agus smaoineamh, is féidir leis siabhránachtaí amhairc agus díchumadh spáis agus ama a chothú. Ar a dtugtar freisin: Acid, trips, tabs, microdots, dots. Bíonn ann dó mar pháosa beag páipéir le pictiúir air (tabs).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tá siabhránachtaí coitianta. • Is féidir le húsáideoir mothú meadhránach, trína chéile, eaglach agus paranóideach. • Titim agus timpistí. • Is féidir le taomanna scaoil ó úsáid maireachtáil trí mhí ina dhiaidh sin. • Tá dochar mór déanta don bhreithiúnas agus is féidir le daoine éirí iontach neamhréasúnta. • Is féidir leis bun-ghalar meabhrach a spreagadh.
<p>Tuaslagóirí, Glú, aerasóil</p>	<p>Is féidir é a ionanálú, nó a spraeáil go díreach isteach sa bhéal.</p> <p>Is déagóirí is nó a n-úsáideann é.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cothaíonn sé siabhrán a mhothaíonn cosúil le bheith ar meisce. • Bíonn tionchar acu ar bhreithiúnas, agus is féidir le daoine éirí ionsaitheach. • Caitear na héifeachtaí go tapa. • Tá siabhráin, urlacan coitianta chomh maith le mothú a chailleadh. • Is féidir le húsáideoirí a fháil bás ó plúchadh nó teip croí.
<p>Céatamín</p>	<p>Ainéistéiseach a úsáidtear in ainmhithe de ghnáth.</p> <p>Is púdar bán é gur féidir a smúradh. Is féidir é a fháil i bhfoirm piollairí nó mar léacht a instealltar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ‘Lamhnán K’, damáiste dochúlaithe ar an lamhnán. • Fíor-Thámhú – rioscaí méadaithe má úsáidtear iad ar oíche amuigh • D’fhéadfaí tachtadh ar mhúisc • Is féidir le athchuímhni, easuan, síocóis agus féinmharú a bheith mar thoradh air. • I ndáileoga arda is féidir leis eispéireas as chorp a chruthú chomh maith le pairilis.

CEAHT 10 BILEOG OIBRE 3 - FACTÓIRÍ RIOSCA

Buairt	Paranáia	Dúlagar	Imní	Ag mothú go bhfuil tú scoite amach
Cailiteanas cuimhne	Fadhbanna codlata	An-andúileach – bíonn níos mó agus níos mó uait le haghaidh a thabhairt ar an lagbhír.	Riosca méadaithe taom croí	Codlatacht
Easpa spreagtha	Síocóis	Iompar bagrach	Meirfin	Bás
Cóma	Scitsifréine	Mothúcháin a bheith i riocht tú féin a mharú	Pian mhatánach	Cantal
Easuan	Trithí	Taomanna scaoill	Fadhbanna me-abhairshláinte	Meadhrán
Mearbhall	Ag mothú scan-raithe	Siabhráin – rudaí a fheiceáil	Eispéireas as corp	

CEAHT 10 BILEOG 1 - AN DLÍ AR DHRUGAÍ IN ÉIRINN

Tagann drugaí mídhleathacha in Éirinn faoi reachtaíocht ar a dtugtar an tAcht um Mí-Úsáid Drugaí 1977 agus 1984. Tugtar ‘drugaí rialaithe’ orthu agus liostaítear iad i ngrúpaí éagsúla ar a dtugtar ‘sceidil’.

Grúpálann na sceidil drugaí de réir cé chomh húsáideach is atá siad. Mar shampla, cumhdaíonn sceideal 1 drugaí nach bhfuil aon úsáid mhíochaine acu m.sh. LSD

Is coir í a bheith i seilbh drugaí neamhdhleathacha le haghaidh d’úsáid phearsanta féin agus is coir í dóthain drugaí a bheith i seilbh chun iad a dhíol nó a sholáthar do dhaoine eile.

TAIFEAD COIRIÚIL

D’fhéadfadh iarmhairtí fad saoil a bheith ag ciontú as úsáid nó as soláthar drugaí – d’fhéadfadh roinnt post amhail leigheas, an dlí, agus poist le páistí a bheith eisiata dá bharr. Is féidir leis freisin duine a chosc ó thaisteal chuig tíortha mar na Stáit Aontaithe, Ceanada agus an Astráil.

Aguisín a Cúig Tástáil Drugaí & Pionóis Leathanach 152



CEAUGHT 11

CANNABAS

Ceacht 1 Cad atá ar eolas agam?
Ceacht 2 Conas a mhothaím?
Ceacht 3 Seas go Dìongbháilte
Ceacht 4 Roghanna Dearfacha
Ceacht 5 Barr go Ladhar – Do Chorp agus Alcól
Ceacht 6 Roghanna agus Iarmhairtí
Ceacht 7 A Bheith Eolach ar Do Theorainneacha

Ceacht 8 Conas a a théitear i bhFeidhm Orm?
Ceacht 9 Aire i gCónaí
Ceacht 10 Drugaí – Bíodh Fios Fátha an Scéil Agat
Ceacht 11 Cannabas
Ceacht 12 Drugaí - Scéalta
Ceacht 13 Fainic a bheith Curtha Ort – Úsáid Substaintí agus Meabhairshláinte
Ceacht 14 An Scéal Ar Fad

TORTHAÍ FOGHLAMA

Tuigfidh na Scoláirí:

- An dlí mar a bhaineann sé le cannabas
- Níos mó faoi mhíotais agus réaltachtaí na rioscaí a bhaineann le húsáid channabais
- Beartas úsáide substainte na scoile



ACMHAINNÍ:

- **Ceacht 11 Bileog 1 – Dúshlán Cannabais - Tráth na gCeist Boid**
- Cóip de pholasaí na scoile maidir le húsáid substaintí
- Póstaeir agus marcóirí do gach grúpa scoláirí



NÓTA DON MHÚINTEOIR

Íogaireacht na topaice: D'fhéadfadh roinnt de na topaicí sna ceachtanna seo a bheith deacair do dhaltaí. D'fhéadfadh go mbeadh imní orthu faoina n-úsáid drugaí nó alcóil féin, nó d'fhéadfaidís a bheith ina gcónaí le baill teaghlaigh nó le cairde a bhfuil fadhbanna acu maidir le húsáid substaintí. Ar an ábhar seo moltar don mhúinteoir aghaidh a thabhairt ar na saincheisteanna sna ceachtanna seo le hÍogaireacht agus stuaim.

Ba chóir daltaí a spreagadh chun labhairt le duine fásta a bhfuil muinín acu as má tá imní orthu faoi úsáid substaintí ach moltar dóibh gan labhairt faoina úsáid substaint féin nó faoi úsáid substaint aon duine eile i rith an ranga, ar chúiseanna rúndachta.

Ag deireadh an cheachta cuir na daltaí ar an eolas faoi fhoinsí eolais agus tacaíochta mar:

- Askaboutalcohol.ie
- Spunout.ie
- Drugs.ie
- Aguisín a Cúig Tástáil Drugaí & Pionóis Leathanach 153
- Díne Chabhrach Drugaí agus Alcóil FSS – 1800 459 459

Sula múineann sé/sí an ceacht seo ba chóir go mbeadh cur amach ag an múinteoir ar bheartas úsáide substainte na scoile agus ba chóir go mbeadh cóip aige/aici dóibh do Ghníomhaíocht 4 – Cad é an Beartas?





Cuirtear Grafaicí Eolais Staitistiúla ar fáil chun críocha pleanála agus teagaisc i roinn an chomhthéacs, leathanaigh 16-24.

GNÍOMHAÍOCHTAÍ FOGHLAMA FÉIDEARTHA

MACHNAMH (1) Duillín réamh-cheachta: ‘Cad a cheapann tú faoi channabas?’

De réir mar a théann scoláirí isteach sa rang, nó de réir mar a bhíonn siad ag fanacht le tosú, scaip an duillín réamh-cheachta chun freagra a bhreacadh.

1. RÉAMHRÁ

Rogha Teagaisc: Is féidir gur deis é seo chun cainteoir seachtrach a thabhairt isteach a bhfuil saineolas aige/aic ar shaincheisteanna úsáide substainte chun cabhrú leis an gceacht seo ar a réimse saineolais.

Liostaítear in Aguisín 2 na Tascfhórsaí Réigiúnacha agus Áitiúla Drugaí agus Alcóil atá ina bpointe teagmhála le haghaidh tacaíochta do do ranganna OSPS.

Chun treoir a fháil maidir le cainteoirí ar cuairt a bheith páirteach, féach ar Chiorclán DES (2018) https://www.education.ie/en/Circulars-and-Forms/Active-Circulars/cl0043_2018.pdf

AN DLÍ A CHEISTIÚ

D’fhéadfadh an rang seo go leor ceisteanna a thabhairt suas maidir le cannabas agus an dlí. Cuir teorainn leis an bplé agus díriú é chuig na pointí a chlúdaítear sa cheacht.

Mar a mholtar, d’fhéadfadh sé a bheith ina rogha cuireadh a thabhairt do chainteoir a bhfuil saineolas aige ar an dlí

chun tacú leis an rang. Tá an staid dhlíthiúil ag athrú i gcónaí ar fud an domhain. Tá an t-eolas sa cheacht seo ceart agus an rud ag gabháil i gcló, ach d’fhéadfadh sé athrú. Cabhróidh na bileoga eolais ar www.drugsandalcohol.ie leat chun tú a choinneáil ar an eolas faoi aon athruithe.

Tabhair an ceacht isteach trí na torthaí foghlama a leagan amach.

Fiafraigh de na daltaí an féidir leo cuimhneamh ar an gcatagóir drugaí ina bhfuil cannabas (tá dhá cheann ann, dúlagrach/ siabhraigineach). Ansin iarr orthu cuid de na hainmneacha a n-úsáideann daoine le haghaidh cannabais.

Is é cannabas an druga mídhleathach is coitianta a braitheadh i dtiománaithe in 2018

Seo a leanas roinnt samplaí: **Raithneach, haisis, hashish, blow, cnáib, ganja, cannabas, grass, cnáibín.**

Mínigh do dhaltaí go dtagann cannabas i go leor foirmeacha:

- **Cannabas luibhe** – (“Raithneach”) déanta as duilleoga triomaithe den phlanda cannabais. Breathnaíonn sé cosúil le luibheanna triomaithe.
- **Roisín** – (“haisis”) Is cannabas é seo a dhéantar as roisín an phlanda. Tá sé cosúil le cnapán dubh nó donn.
- **Scúnc** – Is cineál níos láidre “raithní” é seo, agus ní úsáidtear an téarma go rómhínic in Éirinn. Tá níos mó THC (an druga is mó a mbíonn tionchar aige ar an intinn) ná roisín nó ghnáth-channabas luibhe agus meastar go bhfuil sé trí go ceithre huairé níos láidre.
- **Ola CBD** – is substaint a bhaintear as an bplanda cannabais. Is féidir é a dhíol in Éirinn chomh fada agus nach bhfuil aon THC ann – (d’fhéadfadh go mbeadh rian de THC ann nach mó ná 0.2%) an comhábhar a fhágann go mbraitheann daoine ar na ribí. Tá éilimh ann gur féidir leis an ola cabhrú le daoine a bhfuil fadhbanna codlata acu agus gur féidir leo strus agus imní a laghdú.
- **Cannaibionóidigh** – Tugtar cannaibionóidigh ar an gcuid mhór ceimiceáin i gcannabas. Rinneadh taighde ar chuid de na ceimiceáin seo chun a fháil amach an bhfuil aon sochar leighis acu. D’fhéadfadh ceimiceáin amháin, cannaibidé-ól (CBD) cabhrú le roinnt othar a bhfuil foirm titimeas an-dian orthu. Tá leigheas do chóireáil freangaí i scléaróis iolrach ina bhfuil an dá CBD agus THC ann. D’fhéadfadh sé cabhrú le daoine le masmas a bhaineann le ceimiteiripe freisin. Ar an drochuair tá an-chuid éileamh áibhéalacha agus gan bhunús nach ndearnadh taighde mar is ceart orthu faoi “cannabas míochaine”. Cuimhnigh, nuair a tháinig tobac go dtí an Eoraip sna 1600ídí, bhí an-chaint ar bhuntáistí míochaine cumhachtacha ag baint leis.

2. FÍSEÁN: NA FÍRICÍ A FHÁIL I GCEART



Féach ar an bhfíseán **'Bíodh Fios Fátha an Scéil Agat' - 'Cannabis'** (2.42 nóiméad)

Chun breathnú ar fhíseán 'Bíodh Fios Fátha an Scéil Agat' - 'Cannabis' tabhair cuairt ar www.hse.ie/knowthescore

Ansin déan plé ar na fíricí i ngrúpaí faoi na ceanteidil seo a leanas de roinnt miotais/díospóireachtaí coitianta:

- Ní dhéanfaidh cannabis aon dochar duit
- Ní féidir leat bás a fháil ó ródháileog channabais
- Druga neamh-andúileach é cannabis

Cuirtear eolas don mhúinteoir ar fáil a gcuimsíonn na pointí ón bhfíseán, mar aon le roinnt pointí breise.

Glac aiseolas agus pléigh smaointe agus mothúcháin na scoláirí faoin bhfíseán agus faoi na pointí plé.

GNÍOMHAÍOCHT 2: EOLAS DON MHÚINTEOIR

a. Ní dhéanfaidh cannabis aon dochar duit

Cé go bhfeiceann roinnt daoine ar channabas amhail is nach bhfuil sé chomh contúirteach le leor drugaí eile, is cinnte go mbeidh go leor iarmhairtí diúltacha aige d'úsáideoirí.

Cruthaíonn cannabis níos mó iontrálacha síciatracha in ospidéal na hÉireann ná aon druga mídhleathach eile. D'fhéadfadh dúlagar agus imní a bheith mar thoradh air. I gcásanna tromchúiseacha is féidir leis paranóia agus eipeasóid shíciogníomhacha a spreagadh. Ní thagann roinnt daoine chucu féin uaidh seo.

Laghdaíonn sé an cumas chun díriú agus staidéar a dhéanamh agus is féidir leis do IQ a ísliú go buan. Éiríonn roinnt daoine a n-itheann cannabis a bheith go rialta marbhánta agus díspreagtha. Is féidir leis seo tionchar diúltach a dhéanamh ar a gcuid staidéir nó gairme agus go leor argóintí a thosaigh lena muintir.

Is féidir le cannabis falsa nó sintéiseach a bheith suas le 100 uair níos láidre ná cannabis nádúrtha. Tagraítear dó uaireanta

mar 'spice', K2 nó raitheach bhréagach. Tá

ábhar plandaí triomaithe agus ceimiceán a mbíonn tionchar acu ar an inchinn sna táirgí seo. Tá sé curtha i láthair mar rud nádúrtha agus dá bhrí sin neamhdhíobhálach. Is féidir go leor éifeachtaí díobhálacha a bheith ag na ceimiceáin a úsáidtear ann, lena n-áirítear brú fola ardaithe, taom croí agus stróc agus is féidir leo a bheith ina gcúis le ródháileog mharfach.

b. Ní féidir leat bás a fháil ó ródháileog channabais

D'fhéadfadh iompraíochtaí baolacha amhail snámh nó tiomáint faoi thionchar a bheith mar thoradh ar chaitheamh trom channabais. Tá an fhoirm shintéiseach bréige de channabas 'Spice' an-tocsaineach agus d'fhéadfadh sé a bheith ina chúis le strócanna agus le taomanna croí, rud a d'fhéadfadh a bheith mharfach.

c. Is druga neamh-andúileach é cannabis

Is féidir neamhord ar úsáid channabais a bheith mar thoradh ar channabas a úsáid (i.e. "andúil" nó patrún leanúnach úsáide díobhála), a d'fhéadfadh a bheith idir éadrom agus measartha nó dian.

Forbraíonn an neamhord mar gheall ar úsáid arís agus arís eile as an úsáid drugaí mar thoradh ar spleáchas. De réir mar a fhorbraíonn úsáid drugaí, fágann sé i bhfad níos lú ama le haghaidh rudaí dearfacha eile sa saol, cosúil le caitheamh aimsire, spórt, cairde agus teaghlaigh. De réir mar a éiríonn an saol folamh dóibh, baineann daoine úsáid níos mó as ansin le mothú pléisiúrtha a thabhairt dóibh féin, bíodh gur ag ceimiceáin atá sé. Is féidir le daoine a n-úsáideann go rialta airíonna éirí as a bheith acu cosúil le cantal, deacrachtaí giúmair agus codlata, dúil mhallaithe agus míshocracht nuair nach bhfuil an druga á ghlacadh.

lompaíonn an neamhord ina "andúil" nuair nach féidir leis an duine stop a chur leis an druga a úsáid, cé go bhfuil sé ag cur isteach ar go leor gnéithe dá saol. Meastar go n-éireoidh beagnach 1 duine as gach 9 nduine a n-úsáideann cannabis spleách air. Ardaíonn an figiúr seo go beagnach 1 as gach 6 duine a thosaíonn ag úsáid ina ndéagóirí.

MACHNAMH (2) LÁR-CHEACHTA

Tabhair cuireadh do scoláirí cúpla nóiméad a ghlacadh chun aon smaoinemh nó breathnóireacht eile a bhreacadh síos faoi cad atá á bhfoghlaím acu, nó tabhair faoi deara ceist go bhfuil siad nó réimse a bhfuil ag cur mearbhaill orthu. Is féidir cuireadh a thabhairt do chúpla saorálaí a gcuid machnaimh a roinnt.

3. DÚSHLÁN CANNABAIS - TRÁTH NA GCEIST BOIRD

Iarr ar na daltaí foirne de cheathrar a chruthú, roghnaigh Nótaire agus Ceartaitheoir, agus ansin roghnaigh Ainm Foirne. Is féidir leis an Nótaire scríobh ar bhileog bhán a mbeidh mar bhileog freagraí acu.



I stíl tráth na gceist boird, léigh na ráitis go mall, ach cuir teorainn leis an am a gceadaítear chun freagra tá/níl a roghnú (tabhair 30 soicind).

D'fhéadfá iarraidh ar scoláire cabhrú leat i ról Uaineadóra. Nuair a bheidh sé críochnaithe, malartóidh na foirne bileoga freagraí, agus marcálfaidh Ceartaitheoirí iad mar a ghlaonn tú amach na freagraí.

Nó, d'fhéadfá bileog na bhfreagraí a chur thart, agus d'fhéadfadh na scoláirí sealanna a ghlacadh as na freagraí iomlána a léamh. Más féidir, cuir duais bheag ar fáil don fhoireann a bhuaigh.

Babhta 1 Tá/Níl

1. Rollaíonn John dúidín cannabais, caitheann sé leath dó agus tugann an ceann eile dá chara Lydia. An bhfuil an dlí á bhriseadh acu beirt? Tá/Níl
2. Fásann Chris plandaí cannabais ina sheomra leapa sa bhaile. Is dócha nach n-úsáidfídh sé é. An bhfuil sé ag briseadh an dlí? Tá/Níl
3. Ní ólfadh Gareth agus ní thiomáinfeá sé, ach tiomáineann sé uaireanta nuair atá sé ar na ribí ag cannabais. Deir sé nach bhfuil sé contúirteach agus nach bhfaigheadh na Gardaí amach go deo mar sin féin. An bhfuil an ceart aige? Tá/Níl
4. Tá cóisir ar siúl ag Rory ina theach. Tá roinnt daoine ag caitheamh canabais agus níl Rory é féin ag caitheamh. Sin ráite tá a fhios aige céard atá ar siúl. An bhfuil sé ag sárú an dlí? Tá/Níl
5. Tá Ali 22 bliana d'aoise agus is maith leis cannabais a chaitheamh. Chuala sé dá mbéarfaí air nach bhféadfá in ann taisteal go Meiriceá sa todhchaí. An bhfuil sé seo ceart? Tá/Níl

Babhta 2 Fíor/bréagach

6. Ní féidir cógais a dhéantar ó channabais a fhorordú in Éirinn. FÍOR/BRÉAGACH
7. Ní chuireann ola CBD i siopaí sláinte ar ribí thú. FÍOR/BRÉAGACH
8. Tá an cannabais a dhíoltar i 'siopaí caife' san Ísiltír (NL) faoi rialú cáilíochta. FÍOR/BRÉAGACH
9. Tá 'spice' sintéiseach agus déanann sé aithris ar channabais. FÍOR/BRÉAGACH
10. Má tá fadhb fhisiceach nó mheabhairshláinte agat, tá sé níos baolaí drugaí aindleathacha a úsáid. FÍOR/BRÉAGACH

Tá freagraí iomlána le fáil ar leathanaigh 116 -117.

Gníomhaíocht 3 Dúshlán Cannabais -Tráth na gCeist Boird



Físeán roghnach faoi dhíchoiriúlú agus dlísteánú: an Lárionad Faireacháin Eorpach um Dhrugaí agus um Andúil i nDrugaí (EMCCDA) ar mhíniú ar Dhíphionósú, Díchoiriúlú and Drugaí a Dhéanamh Dleathach.

<http://www.emcdda.europa.eu/video/2015/what-is-decriminalisation-of-drugs>

3. CAD É AN POLASAÍ?

Mínigh do dhaltaí go bhfuil beartas um úsáid substaintí ag an scoil. B'fhéidir go bhfuil na scoláirí ar an eolas faoin bpolasaí cheana féin agus go raibh deis acu cur leis.

Fiafraigh de na daltaí cén fáth a gceanglaítear ar gach scoil beartas maidir le húsáid substaintí a bheith acu.

Is iad seo a leanas cuid de na cúiseanna: timpeallacht shábháilte a chruthú, sláinte agus sábháilteacht na scoláirí agus na foirne a chosaint, meon freagrach a spreagadh, scoláirí a chur ar an eolas faoi cad a tharlóidh má thugann siad alcól agus drugaí chun na scoile.

5. CONCLÚID

Cuir críoch leis an gceacht trí fhéachaint an athuair ar na torthaí foghlama a bhfuiltear ag súil leo:

Admhaigh go mb'fhéidir gur ábhar deacair é seo do scoláirí áirithe agus cuir i gcuimhne dóibh má bhíonn aon imní orthu faoi alcól nó drugaí gur féidir leo labhairt le ball d'fhoireann cúraim na scoile chun comhairle agus tacaíocht a fháil.

Cuir i gcuimhne do scoláirí cuid de na straitéisí chun déileáil le fadhbanna agus strus a d'fhéach siad orthu i **gCeacht 4 –Straitéisí le Déileáil.**

Tabhair sonraí do scoláirí faoi shuímh ghréasáin agus línte cabhracha sa Nóta do Mhúinteoirí thuas.

6. MACHNAMH IAR-CHEACHTA (3)

Ag deireadh an ranga, is féidir a iarraidh ar dhaltaí aon cheisteanna, fadhbanna nó ábhair imní a bhaineann le ceacht an lae a scríobh, agus a chur ar aghaidh chuig an múinteoir agus iad ag fágáil.

GNÍOMHAÍOCHT 3 AN DÚSHLÁN CANNABAIS - TRÁTH NA GCEIST BOIRD

Babhta 1 Tá/Níl

- 1. Rollaíonn John dúidín cannabais, caitheann sé leath dó agus tugann an ceann eile dá chara Lydia. An bhfuil an dlí á bhriseadh acu beirt? Tá/Níl**

Tá, John le haghaidh seilbhe agus soláthair, agus Lydia le haghaidh seilbhe. Ní chaithfidh aon airgead á íoc chun cion soláthair a dhéanamh.

- 2. Fásann Chris plandaí cannabais ina sheomra leapa sa bhaile. Is dócha nach n-úsáidfidh sé é. An bhfuil sé ag briseadh an dlí? Tá/Níl**

Tá, fiú amháin más rud é nach ndéanann sé an cannabas a fhómhar nó a úsáid.

- 3. Ní ólfadh Gareth agus ní thiomáinfeá sé, ach tiomáineann sé uaireanta nuair atá sé ar na ribí ag cannabas. Deir sé nach bhfuil sé contúirteach agus nach bhfaigheadh na Gardaí amach go deo mar sin féin. An bhfuil an ceart aige? Tá/Níl**

Níl, cuireann cannabas moill ar amanna freagartha, mar sin is féidir leis a bheith ina chúis le tiomáint chontúirteach. D'fhéadfadh na Gardaí Gareth a ghabháil agus tástáil drugaí a dhéanamh air, agus d'fhéadfaí é a ionchúiseamh as tiomáint faoi thionchar drugaí.

- 4. Tá cóisir ar siúl ag Rory ina theach. Tá roinnt daoine ag caitheamh cannabais. Níl Rory féin á chaitheamh, ach tá a fhios aige go bhfuil sé ar siúl. An bhfuil sé ag briseadh an dlí? Tá/Níl**

Tá, is cion é ligean go feasach do theach, do charr nó d'áitreabh eile a úsáid chun drugaí a úsáid nó a sholáthar.

- 5. Tá Ali 22 bliana d'aoise agus is maith leis cannabas a chaitheamh. Chuala sé dá mbéarfaí air nach bhféadfá in ann taisteal go Meiriceá sa todhchaí. An bhfuil sé seo ceart? Tá/Níl**

Tá, is féidir le ciontú a bhaineann le drugaí tionchar a bheith aige ar do roghanna taistil sa todhchaí i roinnt tíortha, lena n-áirítear Meiriceá, Ceanada agus an Astráil. Mar a luadh cheana, d'fhéadfadh sé difear a dhéanamh do do roghanna fostaíochta.

**Beidh nuashonrú de dhíth ar an leathanach seo má athraíonn dlíthe thar thréimhsí ama.*

GNÍOMHAÍOCHT 3 AN DÚSHLÁN CANNABAIS - TRÁTH NA GCEIST BOIRD - AR LEAN

Babhta 2 Fíor/bréagach

6. Ní féidir cógais a dhéantar ó channabas a fhorordú in Éirinn. FÍOR/BRÉAGACH

Bréagach, bhí ceadúnas leigheas amháin den sórt sin in 2014 le haghaidh foirmeacha tromchúiseacha de spasmacht mhatánach gur féidir tarlú le scléaróis iolrach, masmas a bhaineann le ceimiteiripe le haghaidh ailse, agus roinnt foirmeacha sonracha titimeas doleigheasta. Tá dhá cannaibionóidigh éagsúla a dhíorthaítear ó channabas ann. De réir mar a dhéantar níos mó taighde, is dócha go gceadúnófar cógais eile ina bhfuil cannaibionóidigh sa todhchaí má chruthaítear go bhfuil siad éifeachtach agus sábháilte araon.

7. Ní chuireann ola CBD i siopaí sláinte ar ribí thú. FÍOR/BRÉAGACH

Fíor, níl aon THC sa chineál a cheadaítear a dhíol ag dlí na hÉireann, agus is é sin an phríomh-chomhábhar de channabas a fhágann go mbíonn daoine ar ribí (d'fhéadfadh go mbeadh rian de THC ann nach mór níos mó ná 0.2%).

8. Tá an cannabas a dhíoltar i 'siopaí caife' san Ísiltír (NL) faoi rialú cáilíochta. FÍOR/BRÉAGACH

Bréagach, tá an éagsúlacht i ndlíthe san Ísiltír agus i dtíortha eile thar a bheith casta agus is sampla é seo de sin. Tá cannabas fós mídhleathach san Ísiltír agus faigheann 'siopaí caife' a soláthar ón margadh dubh fós. Ciallaíonn sé seo go bhfuil an caighdeán agus an neart éiginnte fós. San Ísiltír tá 'beartas caoinfhuilte' ann, tá úsáid drugaí fós mídhleathach ach glactar leis, dá bhrí sin, d'fhéadfadh sé go ndéanadh drugaí daoine á choigistigh, ach ní dhéantar iad a ionchúiseamh.

9. Tá 'spice' sintéiseach agus déanann sé aithris ar channabas. FÍOR/BRÉAGACH

Fíor, is cannaibionóideach sintéiseach é nach dtagann ón bplanda cannabais, ach déanann sé a éifeachtaí a aithris. Tugtar K2 nó raithneach bréagadh air freisin. Is féidir é a bheith suas le 100 uair níos láidre ná cannabas, agus is féidir leis a bheith ina chúis le fíor-chorraí agus iompar bagrach, taom croí agus stróc, agus, i go fíor-annamh, bás. Is ceimiceán monaraithe é 'Spice' a spraeáiltear ar ábhar plandaí triomaithe le go mbeidh cuma nádúrtha agus neamhdhíobhálach air. Tá sé déanta i saotharlanna cúlsráide agus tá sé ag cruthú go leor fadhbanna.

10. Má tá fadhb fhisiceach nó mheabhairshláinte agat, tá sé níos baolaí drugaí aindleathacha a úsáid. FÍOR/BRÉAGACH

Fíor, má tá fadhb sláinte ag duine ar nós titimeas, plúchadh, fadhbanna croí, dúlagar, scaoll nó taomanna imní, ansin tá níos mó riosca ag baint le húsáid agus moltar do dhaoine úsáid a sheachaint go hiomlán. Is féidir le húsáid drugaí coinníollacha atá ann cheana a spreagadh agus cur leo.

Cad é go díreach é Cannabas Míochaine?

Is scáth-théarma é cannabas míochaine a úsáidtear go minic chun cur síos a dhéanamh ar chógas, lena n-áirítear ceimiceáin a bhaintear as plandaí cannabais (cannaibionóidigh). Tá an téarma féin mícheart agus cruthaíonn sé creideamh gur leigheas é cannabas i bhfoirm raithní nó haisise. Baineann go leor míochainí úsáid as úisc as plandaí. Mar shampla, tagann aspairín ó choirt crann saileach, ach ní deirimid 'saileach mhíochaine'.

**Beidh nuashonrú de dhíth ar an leathanach seo má athraíonn dlíthe thar thréimhsí ama.*

CEACHT 11: DUILLÍNÍ MACHNAMH

MACHNAMH (1) Duillín réamh-cheachta:

Duillín réamh-cheachta: ‘Cad iad na smaointe atá AGAT faoi channabas?’

MACHNAMH (2) Lár-Cheachta

Lár-Cheachta - tóg cúpla nóiméad chun smaoineamh nó breathnóireacht ar bith eile a bhreacadh síos faoi cad atá á fhoghlaim AGAT, nó chun ceist a thabhairt faoi deara atá AGAT FÉIN nó réimse atá ag cothú mearbhaill

MACHNAMH IAR-CHEACHTA (3) - Duillín Iar-Cheachta

DUILLÍN IAR-CHEACHTA

Ag deireadh an ranga, is féidir a iarraidh ar scoláirí aon cheisteanna, fadhbanna nó ábhair imní a bhaineann le ceacht an lae a scríobh, agus a chur ar aghaidh chuig an múinteoir agus iad ag fágáil.



CEAHT 12
DRUGAÍ -
SCÉALTA

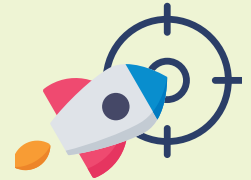
Ceacht 1 Cad atá ar eolas agam?
Ceacht 2 Conas a mhothaím?
Ceacht 3 Seas go Dìogbháilte
Ceacht 4 Roghanna Dearfacha
Ceacht 5 Barr go Ladhar – Do Chorp agus Alcól
Ceacht 6 Roghanna agus Iarmhairtí
Ceacht 7 A Bheith Eolach ar Do Theorainneacha

Ceacht 8 Conas a a théitear i bhFeidhm Orm?
Ceacht 9 Aire i gCónaí
Ceacht 10 Drugaí – Bíodh Fios Fátha an Scéil Agat
Ceacht 11 Cannabas
Ceacht 12 Drugaí - Scéalta
Ceacht 13 Fainic a bheith Curtha Ort – Úsáid Substaintí agus Meabhairshláinte
Ceacht 14 An Scéal Ar Fad

TORTHAÍ FOGHLAMA

Beidh tuiscint ag na Scoláirí:

- Faoi na héifeachtaí díobhálacha atá ag drugaí
- Níos feasaí ar an gcaoi ar féidir le roghanna faoi úsáid substaintí tionchar a imirt orthu féin agus ar dhaoine eile trí bhreathnú ar scéalta bunaithe ar an bhfíorshaol
- A bheith níos eolaí ar na rioscaí a bhaineann le drugaí a mheascadh



ACMHAINNÍ:

- Cóipeanna de **Ceacht 12 Billeog Oibre 1 – Tuairisc Nuachta**
- Cóipeanna **Ceacht 12 Billeog 1 – Drugaí agus Alcól a Mheascadh**



NÓTA DON MHÚINTEOIR

Íogaireacht na topaice: D'fhéadfadh roinnt de na topaicí sna ceachtanna seo a bheith deacair do dhaltaí. D'fhéadfadh go mbeadh inní orthu faoina n-úsáid drugaí nó alcóil féin, nó d'fhéadfaidís a bheith ina gcónaí le baill teaghlaigh nó le cairde a bhfuil fadhbanna acu maidir le húsáid substaintí. Ar an ábhar seo moltar don mhúinteoir aghaidh a thabhairt ar na saincheistanna sna ceachtanna seo le hÍogaireacht agus stuaim.

Ba chóir scoláirí a spreagadh chun labhairt le duine fásta a bhfuil muinín acu as má tá inní orthu faoi úsáid substaintí ach moltar dóibh gan labhairt faoina úsáid substaint féin nó faoi úsáid substaint aon duine eile i rith an ranga, ar chúiseanna rúndachta.



Tá an tuairisc nuachtáin i **gCeacht 12 Billeog Oibre 1 – Tuairisc NUACHTA** bunaithe ar mheascán d'fhíorscéalta. B'fhéidir nach mbeadh sé oiriúnach an bhilleog oibre seo a úsáid má tharla bás ó dhruaí sa phobal áitiúil le déanaí nó má tháinig scoláire ar bith sa rang tríd bás den chineál seo.

Ag deireadh an cheachta cuir na daltaí ar an eolas faoi fhoinsí eolais agus tacaíochta mar:

- Askaboutalcohol.ie
- Drugs.ie
- Líne Chabhrach Drugaí agus Alcóil FSS – 1800 459 459
- Spunout.ie



Cuirtear Grafaicí Eolais Staitistiúla ar fáil chun críocha pleanála agus teagaisc i roinn an chomhthéacs, leathanaigh 16-24.

GNÍOMHAÍOCHTAÍ FOGHLAMA FÉIDEARTHA

1. RÉAMHRÁ

Cuir an ceacht i láthair trí chuntas a thabhairt ar na cuspóirí foghlama. Míneigh do dhaltaí gur leanúint ar an gceacht roimhe seo é an ceacht seo.

Féach arís ar an bhfaisnéis sa Réamhrá ar **Cheacht 10** más gá.

2. DRUGAÍ AR OIDEAS

Fiafraigh de na daltaí:

- Cad is brí leis an téarma ‘drugaí ar oideas’?
- Cén fáth a bhfuil roinnt drugaí ar fáil ar oideas amháin?
- An féidir cuid de na drugaí seo a fháil gan dul chun dochtúir a fheiceáil, agus más féidir, conas?
- Tabhair roinnt samplaí den chineál seo drugaí, ar nós táibléad codlata, táibléid shlaghdáin agus fliú, pianmhúcháin láidre.
- Cad iad na rioscaí a bhaineann le drugaí míochaine a cheannach agus a thógáil gan dochtúir a mhaoirsiú?
- Cén fáth a dtógann roinnt daoine óga na drugaí seo fiú má tá na rioscaí ar eolas acu?

LEIDEANNA PLÉ

- Is féidir le fo-iarsmaí an-tromchúiseach a bheith ag drugaí a dteastaíonn oideas ó dhochtúir lena bhfáil. Níor chóir iad a ghlacadh riamh gan chomhairle ó dhochtúir.
- Is féidir roinnt drugaí ar oideas a fháil ar líne agus ó hangairí drugaí.

- Is sampla dó seo ná beinsidhé-asaipín (benzos), á ghlactar chun imní a laghdú, nó stéaróidigh anabalacha, á nglactar téagar a chur i nduine agus méid mhatáin a mhéadú.
- Is féidir fo-iarsmaí tromchúiseacha a bheith ag an dá cheann mura dtógtar iad faoi chúram dochtúra.
- Tá beinsidhé-asaipín iontach andúileach; d’fhéadfadh seo airíonna éirí as a chothú má stopann an duine á dtógáil.

Déanann **stéaróidigh anabalacha** aithris ar éifeacht an gnéas-hormón fireann, téististéarón. Is féidir le brú fola ard, neamhghnáchaíochtaí croí agus ae, éagumas, fadhbanna torthúlachta agus aicne a bheith mar thoradh orthu. Is iad na daoine óga is mó atá i mbaol díobhála mar go bhfuil a gcoirp fós ag forbairt.

Meastar míochainí meabhairshláinte le níos mó sonraí i gCeacht 13.

3. SUBSTANTÍ SÍCIGNÍOMHACHA NUA

Fiafraigh de na daltaí ar chuala siad an téarma ‘substaintí sícighníomhacha nua’ riamh. Uaireanta tugtar ‘piollairí cóisir’, drugaí sintéiseacha, ‘siabhráin dhleathacha’, nó ‘drugaí dearthóra’ orthu freisin.

Faigh freagraí ó na daltaí, ansin tabhair an t-eolas seo a leanas dóibh:

- Is éard atá i gceist le Substaintí Sícighníomhacha Nua (NPS) comhcheangail cheimiceacha atá deartha chun aithris a dhéanamh ar éifeachtaí drugaí ar nós cannabas, eacstais, cócaon agus LSD.
- Is éard atá i gceist le Substaintí Sícighníomhacha Nua na drugaí a mbíodh á ndíol i ‘Siopaí Siabhráin’, agus atá á rialú in Éirinn anois.
- Tá an t-ábhar de na drugaí neamhrialaithe, neamhthástáilte agus d’fhéadfadh athrú ó bhaisc go baisc. Tá siad chomh nua, agus tá an méid atá iontu chomh dothuartha go bhfuil a n-éifeachtaí anaithnid.
- Is iad cuid de na hainmneacha a dtugtar orthu ná piollairí cóisir, millíní, agus nBOMe.
- Is féidir leo a bheith thar a bheith contúirteach.

Míneigh do scoláirí gur mharaigh cuid de na

substaintí seo daoine in Éirinn.

Tabhair cóip de **Cheacht 12 Bileog Oibre 1 – Tuairisc Nuachta 1** do gach dalta. Mínigh do scoláirí go bhfuil sé seo bunaithe go dlúth ar mheascán fíorscéalta.

Léigh amach an tuairisc agus ansin iarr ar na daltaí oibriú i mbeirteanna chun na ceisteanna ar an bhileog oibre a phlé.

Tá leagan Nótaí Múinteora den bhileog oibre ar fáil chomh maith le leideanna plé molta.

Gníomhaíocht mhalartach teagaisc

Inis do na daltaí go dtabharfaidh tú líne tosaigh na tuairisce nuachtáin 'bunaithe ar an bhfíorshaol' dóibh agus ansin iarr orthu cuntas gairid a scríobh ar ar tharla don chailín óg, dar leo.

Scríobh an líne tosaigh ar an gclár:

4. ÚSÁID ILDRUGAÍ

Fiafraigh de na daltaí an bhfuil a fhios acu cad is brí leis an bhfrása 'úsáid ildrugaí'.

Mínigh go gciallaíonn sé níos mó ná druga amháin a úsáid ag an am céanna. Áirítear leis seo drugaí mídhleathacha a mheascadh le drugaí dleathacha ar nós alcóil agus cógais ar oideas.

Is féidir drugaí a mheascadh a bheith contúirteach toisc go gcuirtear na héifeachtaí agus na fo-iarsmaí le chéile agus tá sé deacair a thuar cad iad na hiarmhairtí a bheidh ann.

LEIDEANNA PLÉ

Fiafraigh de na daltaí cad atá ar eolas acu faoi cad a tharlaíonn nuair a mheascann duine éigin:

- Alcól agus cannabas
- Alcól agus cócaon
- Alcól agus eacstais
- Alcól agus hearóin

Tabhair cóip de **Cheacht 12 1 – Meascadh Drugaí agus Alcól** do gach dalta agus léigh tríd an eolas leo.

Pléigh an fhoghlaim leo (go ndéanann alcól rudaí níos casta agus go gcuireann sé leis na rioscaí a bhaineann le drugaí a úsáid atá dothuartha cheana féin).

MACHNAMH

Déan machnamh agus freagraí ar an ardán roinnte ar líne a uaslódáil chuig an rang ar cheachtar den dá mhachnamh seo:

1. Tá a fhios agam gur cara maith mé nuair a...
2. Ceist amháin atá fágtha agam ná...

5 CONCLÚID

Cuir críoch leis an gceacht trí fhéachaint an athuair ar na torthaí foghlama a bhfuiltear ag súil leo:

Admhaigh go mb'fhéidir gur ábhar deacair é seo do scoláirí áirithe agus cuir i gcuimhne dóibh má bhíonn aon imní orthu faoi alcól nó drugaí gur féidir leo labhairt le ball d'fhoireann cúraim na scoile chun comhairle agus tacaíocht a fháil.

Cuir i gcuimhne do dhaltaí cuid de na straitéisí chun déileáil le fadhbanna agus strus a d'fhéach siad orthu i **gCeacht 4 – Straitéisí le Déileáil**.

Tabhair sonraí do scoláirí faoi shuímh ghréasáin agus línte cabhracha sa Nóta do Mhúinteoirí thuas.

Smaoinigh ar bheart spráíúil nó éadrom nó ar am machnaimh chiúin tar éis an cheachta seo.

CEACHT 12 BILEOG OIBRE 1 – TUAIRISC NUACHTA

TUARASCÁIL NUACHTA, 25Ú MEITHEAMH

Tá scoláire Ardteistiméireachta 17 mbliana d’aois, a thóg ‘drugaí dearthóra’ PMMA ag cóisir tí níos luaithe an tseachtain seo, tar éis bás a fháil san ospidéal.

Bhí an déagóir, Aisling J, a raibh an Ardteistiméireacht díreach críochnaithe aici, ag cóisir tí nuair a chonaic sí a cairde ag glacadh piollaire a chreid sí gur eacstais a bhí ann. Bhí an chuma uirthi go raibh sí ag baint taitneamh ar dtús báire. Níos déanaí, chonacthas í as sileadh allais go mór agus corrach ar a cosa.

Leag a cairde síos ar an tolg í áit ar bhain sí a barr agus a bróga ag rá go raibh sí róthe. Dúirt a cairde go raibh siad imníoch ach nach raibh siad eolach ar cad é le déanamh.

Tar éis 5 nóiméad bhuail taom í a mhair 40 nóiméad agus a tháinig agus a d’imigh. Tar éis seo, chuir a cairde scairt ar otharcharr.

Rinne siad ACS le treoir ó na seirbhísí éigeandála ar an bhfón.

Ansin thóg otharcharr Aisling chuig Aonad Dianchúraim an ospidéil áit nár tháinig sí chuici féin riamh, fuair sí bás dhá lá ina dhiaidh sin.

Tá tuairiscí ann gur chaith Aisling PMMA, ceann de na ‘drugaí dearthóra’ atá i gcúrsaíocht sa cheantar. Deir foinse faisnéise drugaí www.drugs.ie go bhfuil eacstais an-tocsaineach ach go bhfuil PMMA (a chuirtear ar díol mar eacstais go minic) níos tocsainí fós. Tá rabhadh tugtha arís agus arís eile ag an gCróinéir faoin mbaol báis ó na substaintí seo, ag cur leis gur méadaíonn meascadh le halcól an baol níos mó.

CEISTEANNA

Cad iad na gníomhartha a d’fhéadfadh an scéal seo a athrú i rith dó?

Dúirt a cairde go raibh a fhios Aisling gur beart contúirteach é na piollairí a ghlacadh. Cén fáth ar thóg sí fós iad, dar leat?

Cad a ndéarfá lena cairde dá mbeadh eagla orthu glaoch ar sheirbhísí éigeandála nó ar thuismitheoirí chun cabhair a fháil?

Léigh an chéad alt arís agus lean ar aghaidh leis an scéal lena cairde ag glaoch ar sheirbhísí éigeandála agus thuismitheoirí chun cabhair a fháil.

CEACHT 12 BILEOG OIBRE 1 – TUAIRISC NUACHTA – NÓTAÍ MÚINTEORA

Is iad an dá phríomhphointe foghlama ón ngníomhaíocht seo ná nach féidir éifeachtaí drugaí neamhdhleathacha, lena n-áirítear Substaintí Nua Síicighníomhacha níos nuaí, a thuar (toisc nach bhfuil an t-ábhar ar eolas agus go bhféadfadh aon rud a bheith i gceist) agus go bhfuil sé ríthábhachtach cúnamh a lorg ó dhaoine fásta/thuismitheoirí freagracha agus ó sheirbhísí éigeandála a luaithe a léiríonn duine frithghníomh díobhálach.

Pointí plé a mholtar mar fhreagra ar na ceisteanna:

Cad iad na gníomhartha a d'fhéadfadh an scéal seo a athrú i rith dó?

Más rud é nár ghlac an bhean óg aon drugaí. Dá n-iarraidh a cairde cabhair níos luaithe.

Dúirt cairde freisin go raibh a fhios aici go raibh baol ag baint le piollairí a thógáil. Cén fáth ar thóg sí fós iad, dár leat?

B'fhéidir gur chreid sí go dtarlódh na drochrudaí sin do dhaoine eile amháin. Chonaic sí daoine eile a bhí tar éis é a thógáil agus bhí an chuma orthu go raibh siad ceart go leor. Dúirt an mangaire go raibh na piollairí ar leith sábháilte. Thóg sí drugaí roimhe sin agus bhí sí go breá. Cheap sí go gcoinneodh a cairde slán í. Ní fhéadfadh sí smaoineamh ar aon bhealach eile le ham maith a bheith aici. Bhí cúpla deoch aici roimh ré agus mar sin ní raibh a breithiúnas chomh maith.

Cad a ndéarfá lena cairde dá mbeadh eagla orthu glooch ar sheirbhísí éigeandála nó ar thuismitheoirí chun cabhair a fháil?

D'fhéadfaídis a bheith buartha faoi thrioblóid a thabhtú dóibh féin, nó a gcara, ach bheadh sé i bhfad níos measa dá dtarlódh aon rud fíordhona, mar a bhí an cás sa scéal tragóideach seo. Ba mhaith leis an tseirbhís otharchairr cabhair leighis an fháil don duine, gan trioblóid a tharraingt ar aon duine. Beidh faoiseamh ag na thuismitheoirí dá ndéanfar teagmháil leo chun cabhair a fháil. Is féidir glooch gan ainm a dhéanamh chun cabhair a fháil más gá, nó má fheiceann tú duine i dtrioblóid agus mura bhfuil tú in ann/tá sé contúirteach stopadh agus cabhair a thabhairt go díreach.

Léigh an chéad alt arís agus lean ar aghaidh leis an scéal lena cairde ag glooch ar sheirbhísí éigeandála agus thuismitheoirí chun cabhair a fháil.

Tá an scéal seo iontach réadúil agus tragóideach. Déan an t-atmaisféar níos éadroime agus cothaigh mothú dóchais trí dheireadh dearfach a spreagadh, agus smaointe na ndaltaí a dhearbhu maidir le conas sábháilteacht Aisling a chinntiú.

CEAHT 12 BILEOG 1 – DRUGAÍ AGUS ALCÓL A MHEASCADH

Alcól agus cannabis: Is féidir alcól a bheith i do shruth fola a bheith ina chúis leis an gcomhábhar gníomhach i gcannabas a bheith sáite isteach ann (THC – teitrihidreacannaibionól) níos tapúla. Déanann seo éifeacht an channabais i bhfad níos láidre ná mar is gnách agus is féidir le meadrán, urlacan, scaoll, imní nó paranóia a bheith mar thoradh air.

Tá Scúnc, cineál níos láidre cannabais, níos contúirtí fós toisc go bhfuil i bhfad níos mó THC ann.

Cannabas, Tobac agus Alcól: De ghnáth, cáitear cannabis le tobac, rud atá andúileach ann féin agus is féidir go leor fadhbanna sláinte a chruthú, lena n-áirítear ailse. Déanann alcól níos éasca don scornach agus don bhéal na ceimiceáin is cúis le hailse sa tobac a ionsú.

Alcól agus cócaon: Is féidir leis an dá dhrua seo le chéile an baol taom croí a mhéadú agus fiú bás a fháil toisc go n-idirghníomhaíonn an dá dhrua chun substaint an-tocsaineach a tháirgeadh i do chóicín ae.

Alcól agus eacstais: D'fhéadfadh alcól 'marú' an siabhrán is féidir le duine a fháil ó eacstais. D'fhéadfadh duine níos mó eacstais a ghlacadh lena éifeachtaí a bhraith agus braith a i bhfad níos measa nuair a thagann lagbhrí orthu ó éifeachtaí an dá dhrua an lá dár gcionn.

Tá baint ag alcól le roinnt básanna a bhaineann le heacstais, agus bíonn go leor acu mar thoradh ar stróc teasa tar éis do dhaoine damhsa ar feadh i bhfad i gclub te. Díhiodráitíonn Alcól an corp níos mó arís, mar sin tá an dá rud le chéile ina meascán riosca an-chontúirteach.

Alcól agus hearóin: Is meascán marfach ach go háirithe iad alcól agus codlaidínigh, ós rud é go n-iolraíonn gach ceann éifeachtaí támhaíocha an cheann eile ar an inchinn agus ar an gcorp.

Le haghaidh tuilleadh faisnéise téigh chuig askaboutalcohol.ie, cliceáil ar an **Roghchlár**, cliceáil ar **Alcohol and Health**, ansin ar **Alcohol, Medication and Drugs**.

Tabharfaidh sé seo nasc chuig an gcuid ábhartha den suíomh gréasáin [drugs.ie](http://www.drugs.ie)
http://www.drugs.ie/alcohol_info/about_alcohol/interactions_with_other_drugs



CEAHT 13

FAINIC A

BHEITH

CURTHA

ORT - ÚSÁID

SUBSTAINTÍ AGUS

MEABHAIRSHLÁINTE



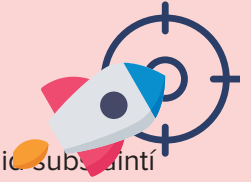
Ceacht 1	Cad atá ar eolas agam?
Ceacht 2	Conas a mhothaím?
Ceacht 3	Seas go Dìongbháilte
Ceacht 4	Roghanna Dearfacha
Ceacht 5	Barr go Ladhar – Do Chorp agus Alcól
Ceacht 6	Roghanna agus Iarmhairtí
Ceacht 7	A Bheith Eolach ar Do Theorainneacha

Ceacht 8	Conas a a théitear i bhFeidhm Orm?
Ceacht 9	Aire i gCónaí
Ceacht 10	Drugaí – Bíodh Fios Fátha an Scéil Agat
Ceacht 11	Cannabas
Ceacht 12	Drugaí - Scéalta
Ceacht 13	Fainic a bheith Curtha Ort – Úsáid Substaintí agus Meabhairshláinte
Ceacht 14	An Scéal Ar Fad

TORTHAÍ FOGHLAMA

Beidh na Scoláirí:

- Níos feasaí ar na himpleachtaí pearsanta agus sóisialta a bhaineann le húsáid substaintí
- Tionchar úsáid substaintí ar mheabhairshláinte a thuiscint
- Feachtas feasachta a dhearadh ar úsáid substaintí agus meabhairshláinte



ACMHAINNÍ:

- **Ceacht 13 Bileog Oibre 1 – Na Naisc a Dhéanamh**
- **Ceacht 13 Billeog 1 – Alcól, Drugaí agus Meabhairshláinte**
- **Páipéar ar méid postaer, pinn marcóir daite, greamachán ath-inúsáidte, siosúr, gliú**



NÓTA DON MHÚINTEOIR

Íogaireacht na topaice: D'fhéadfadh roinnt de na topaicí sna ceachtanna seo a bheith deacair do dhaltaí.

D'fhéadfadh go mbeadh imní orthu faoina n-úsáid drugaí nó alcóil féin, nó d'fhéadfaidís a bheith ina gcónaí le baill teaghlaigh nó le cairde a bhfuil fadhbanna acu maidir le húsáid substaintí. Ar an ábhar seo moltar don mhúinteoir aghaidh a thabhairt ar na saincheistanna sna ceachtanna seo le hÍogaireacht agus stuaim.

Ba chóir daltaí a spreagadh chun labhairt le duine fásta a bhfuil muinín acu as má tá imní orthu faoi úsáid substaintí ach moltar dóibh gan labhairt faoina úsáid substaint féin nó faoi úsáid substaint aon duine eile i rith an ranga, ar chúiseanna rúndachta.

Ag deireadh an cheachta cuir na daltaí ar an eolas faoi fhoincís eolais agus tacaíochta mar:

- Askaboutalcohol.ie
- Líne Chabhrach Drugaí agus Alcóil FSS – 1800 459 459
- Drugs.ie
- Spunout.ie

Meabhairshláinte

Déanann úsáid substaintí dochar do mheabhairshláinte daoine óga. Dírionn an ceacht seo ar scoláirí a chur ar an eolas faoi thionchar úsáid substaintí ar a saol laethúil.

Trí shuíomh gréasáin a bhféadfadh cabhrú le scoláirí ach go háirithe más mian leo tuilleadh a fhoghlaim faoi mheabhairshláinte:

- Cuireann spunout.ie eolas ar fáil ar réimse topaicí éagsúla atá briste síos ina gcodanna; oideachas, fostaíocht, sláinte, saol agus tuairimíocht.
- Jigsaw.ie. Cuireann Jigsaw tacaíocht rúnda meabhairshláinte ar fáil saor in aisce do dhaoine óga idir 12 -25 bliana d'aois i 10 gceantar den tír.
- Is seirbhís meabhairshláinte óige ar líne é ReachOut.com: cabhraíonn sé le daoine óga trí thréimhsí deacra agus, i ndáiríre, ba é an chéad cheann dá leithéid ar domhan é.
- Askaboutalcohol.ie/mentalhealth

Síneadh a chur leis an gceacht

D'fhéadfaí gníomhaíocht 5 a leathnú chun dul ar aghaidh thar thréimhse ama níos faide agus d'fhéadfaidís a bheith mar bhunús do thionscadal.



Cuirtear Grafaicí Eolais Staitistiúla ar fáil chun críocha pleanála agus teagaisc i roinn an chomhthéacs, leathanaigh 16-24.



Féach ar an bhfíseán de chuid **'Bíodh Fios Fátha an Scéil Agat'** (5.13 nóiméad).

GNÍOMHAÍOCHTAÍ FOGHLAMA FÉIDEARTHA

1. RÉAMHRÁ

Tabhair an ceacht isteach trí na torthaí foghlama a leagan amach.

2. FÍSEÁN AGUS ÚSÁID SUBSTAINTÍ & SLÁINTE MHEABHRACH

Fiafraigh de na daltaí:

- Cad atá ar eolas agat faoin tionchar a bhíonn ag ól agus/nó drugaí a thógáil ar ár meabhairshláinte?
- Cad é a thagann ar dtús - m.sh drugaí chun éalú ón dúlagar agus imní, nó a bheith in ísle brí nó imníoch agus ag glacadh drugaí nó alcól? Nó go deimhin, ag tuiscint go ndéanann drugaí agus alcól an fhadhb níos measa go fadtéarmach.

B'fhéidir go dtacódh sé leis na daltaí rud éigin mar seo a tharraingt.



Chun breathnú ar fhíseán 'Bíodh Fios Fátha an Scéil Agat' 'Risks of Adolescent Substance Use' tabhair cuairt ar www.hse.ie/knowthescore

Áirítear ar na pointí foghlama go n-athraíonn úsáid substaintí an inchinn agus an corp, agus gur féidir leo a bheith ina gcúis le hiompraíochtaí baolacha amhail foréigean agus cleachtais ghnéasacha baolacha. Is féidir difear a dhéanamh do do ghiúmar ar bhealaí dothuartha, agus d'fhéadfadh go bhfuil an cuma air go réiteoidh sé drochspion, ach déanann sé cúrsaí níos measa ina ionad sin. Is féidir le hiompair tallannach, féindhochair agus féinmharfach a bheith mar thoradh. Is féidir linn an cumas le bheith sóisialú gan alcól ná drugaí a chailleadh. D'fhéadfadh sé a bheith ina chúis le fadhbanna leighis cosúil le ciorróis an ae (alcól) nó cailleanas rialú an lamhnáin (céataimín). Caithfidimid aire a thabhairt dár n-aigne, í a choinneáil cothrom, agus cuimhnigh le ham a ghlacadh chun nascadh le daoine eile a mbíonn cúram orthu, agus tá an chabhair sin ar fáil do dhuine ar bith a bhfuil imní air nó uirthi.

Glac le freagraí ó scoláirí.

Mínigh do scoláirí go ngníomhachtaíonn formhór na ndrugáí sícighníomhacha rud ar a dtugtar an 'córas luaíochta' san inchinn. Ciallaíonn sé seo go gcruthaíonn an druga mothúcháin pléisiúir agus taitneamh. Mar sin féin, nuair a bhíonn éifeacht an druga ag imeacht i léig bíonn fo-iarsmaí gránna ann - breathnaíodh air seo go háirithe i gCeachtanna 10 agus 11.

Is cosúil gur bealach é drugaí a ól nó a thógáil chun déileáil le deacrachtaí mothúcháinacha. Má táimid míshásta, tá sé intuigthe go lorgóimis bealach éalaithe go sealadach.

Mar sin féin, léiríonn an fhianaise go léir go mbíodh is go gcruthaíonn alcól agus drugaí mothúcháin shealadacha de shonas agus taitneamh, tá

na héifeachtaí níos fadtarmaí ar shláinte mheabhrach diúltach de ghnáth.

Is féidir le daoine a bheith i bponc le fáinne fí de drochspion agus úsáid substaintí, is féidir leis sin éirí ina spleáchas (andúil) le himeacht ama.

Is scil úsáideach saoil é bealaí eile, níos dearfaí, chun déileáil lenár bhfadhbanna a fhoghlaim.

3. GNÍOMHAÍOCHT PHOSTAEIR - A BHEITH AG TACÚ LENÁR MEABHAIRSHLÁINTE

Téimid go léir trí thréimhsí deacra inár saolta. D'fhéadfadh gur strus scrúduithe, fadhbanna caidrimh, bulaíocht, fadhbanna sa bhaile, tinneas nó bás atá ann.

Labhraíonn síceolaithe faoin tábhacht a bhaineann le rud ar a dtugtar athléimneacht a fhorbairt – neart ionainn féin ar féidir linn tarraingt air in am an ghátair.

B'fhéidir go gceapfaimid go bhfuil níos mó athléimneachta ag daoine eile ná mar a bhíonn againn, ach is féidir linn go léir athléimneacht a fhorbairt agus tá go leor rudaí is féidir linn a dhéanamh chun cabhrú linn féin mothú níos fearr agus tacú lenár meabhairshláinte.

Iarr ar scoláirí a bheith ag obair i mbeirteanna nó i ngrúpaí beaga. Tabhair bileog phóstaeir agus sraith marcóirí daite do gach beirt nó grúpa. Iarr orthu íomhánna amhairc a chruthú chun a thaispeáint cad atá ar eolas acu a gcabhraíonn leo fanacht folláine ó thaobh meabhrach de (m.sh. d'fhéadfadh sé gur íomhá de dhuine ag bogshodar/ag rothaíocht/ag codladh/ag ithe bia maith é).

Nuair a bhíonn am ag daltaí é seo a dhéanamh, tabhair tacóid greamaitheach in-athúsáidte dóibh agus iarr orthu a bpóstaeir a chur suas leis an mballa. Tabhair cuireadh do scoláirí siúl timpeall agus breathnú ar na póstaeir.

Tabhair am do scoláirí ceisteanna a chur nó a bpóstaeir a mhíniú más gá dóibh.

Inis do dhaltaí faoi

- spunout.ie
- reachout.com
- Jigsaw.ie
- askaboutalcohol.ie/mentalhealth
- www.facebook.com/hseyourmentalhealth/
- NoNameClub.ie
- Oneyearnobee.com
- Físeáin maidir le bheith is do chónaí le tuismitheoirí a bhfuil dúshláin mheabhairshláinte acu. <https://www.mindspacemayo.ie/WITH/index.html>

4. NA NAISC A DHÉANAMH

Molann na Suíomhanna gréasáin seo sé straitéis, rudaí is féidir leat a dhéanamh chun do mheabhairshláinte a choinneáil láidir. Scríobh na ceanteidil ar an taobh eile den chlár. Is iad seo a leanas:

- **NASC** – Bíodh am agat gach lá chun nascadh le cairde agus leis an teaghlach
- **BÍ GNÍOMHACH** – Tá go leor fianaise ann chun an nasc idir a bheith gníomhach go fisiciúil agus a bheith ag mothú go maith go meabhrach
- **BÍ AIREACH** – Ag tógáil am chun stopadh ar feadh nóiméid agus aird a thabhairt ar ár smaointe agus mothúcháin agus céadfaí. Análú nó machnamh aireach
- **COINNIGH ORT AG FOGHLAIM** – Téann scileanna nua chun tairbhe dár meabhairshláinte
- **TABHAIR** – Is rud maith é ann féin ag cuidiú le daoine eile, ach feabhsaíonn sé meabhairshláinte an bhronntóra freisin.
- **ITH GO MAITH AGUS CODLADH GO MAITH** is féidir go mbeidh cuma níos measa ar gach rud agus tú tuirseach

Tabhair cóip de **Cheacht 13 Bileog Oibre 1 – Na Naisc a Dhéanamh** do gach dalta.

Iarr orthu oibriú i mbeirteanna chun féachaint ar na sé cheanteideal agus smaoineamh ar an gcaoi a ndéanann siad é sin, agus conas a d'fhéadfadh deoch nó drugaí dul i bhfeidhm ar a gcumas é sin a dhéanamh dá mba cheist dóibh é.

Mar shampla, d'fhéadfaidís am a chaitheamh ag imirt spóirt ag an deireadh seachtaine de ghnáth, ach má ólann siad nó má thógann siad drugaí, braitheann siad tinn agus tuirseach an deireadh seachtaine ar fad ina ionad.

Nuair a bhíonn am ag daltaí é seo a dhéanamh, iarr orthu cuid de na freagraí a thabhairt den bhileog oibre.

Tabhair cuireadh do scoláirí achoimre a dhéanamh ar an bplé go dtí seo.

5. ÉIFEACHTAÍ ÚSÁID SUBSTAINTÍ AR MHEABHAIRSHLÁINTE



Mar a chonaiceamar i nGníomhaíocht 3, is féidir le halcól agus úsáid drugaí cosc a chur orainn rudaí a dhéanamh a thacaíonn lenár meabhairshláinte.

Chomh maith leis seo, tá éifeachtaí diúltacha ag úsáid substaintí ann féin ar mheabhairshláinte.

Tabhair cóip de **Cheacht 13 Bileog 1 – Alcól, Drugaí agus Meabhairshláinte** do gach dalta.

Iarr ar scoláire aonair codanna den Bileog a léamh amach.

Cuir i gcuimhne do scoláirí nach n-áirítear ceist na handúile leis an liosta, cé go bhfuil go leor drugaí, lena n-áirítear alcól, nicitín, cógais chun cabhrú le fadhbanna imní agus codlata, cócín agus hearóin iontach andúileach. Féachfar níos mine ar an gceist seo i gceacht 14.

Freagair aon cheisteanna a d'fhéadfadh teacht chun cinn..



I gceacht 6 d'fhéachamar ar an bhfíseán **Under Construction** faoin gcaoi a bhforbraíonn an inchinn. Taispeáin an físeán arís agus pléigh:

'Under Construction – Alcohol and the Teenage Brain' (4 nóiméad ar fad) ag an eagraíocht andúile Astrálach 'Turning Point', 2013).

https://www.youtube.com/watch?v=g2gVzVIBc_g

Fiafraigh de na daltaí cad a d'fhoghlaim siad ón bhfíseán.

Cuir béim ar an tábhacht a bhaineann le bealaí eile a fhorbairt chun déileáil le mothúcháin nó cásanna deacra seachas a bheith ag brath ar alcól nó drugaí chun ár n-intinn a athrú.

Féach ar **drugs.ie** chun tuilleadh eolais a fháil ar éifeachtaí drugaí agus ar an méid a d'fhéadfadh tarlú nuair a idirghníomhaíonn drugaí lena chéile.

http://www.drugs.ie/alcohol_info/about_alcohol/interactions_with_other_drugs/

GNÍOMHAÍOCHT ROGHNACH

FÓGRA FEASACHTA MEABHAIRSHLÁINTE NÓ FEACHTAS PÓSTAEIR

Fiafraigh de na daltaí:

- An gceapann tú go bhfuil daoine óga ar an eolas faoi na héifeachtaí a bhíonn ag úsáid alcóil agus drugaí ar mheabhairshláinte?
- An gceapann tú go bhfuil siad ar an eolas faoi conas a meabhairshláinte féin a chosaint agus a bheith ag tacú léi?
- Cad é an bealach is fearr chun cabhrú le daoine óga a bheith ar an eolas faoin bhfadhb seo?

Glac le freagraí ó scoláirí.

Más féidir, iarr ar scoláirí oibriú i ngrúpaí beaga chun póstaer nó fógra Teilifíse nó You Tube a dhearadh a tharraingeodh aird ar an gceist seo do dhaoine óga ón 3ú bliain ar aghaidh. Bain úsáid as an eolas atá i

gCeacht 13 Bileog Oibre 1 – Na Naisc a Dhéanamh agus

Ceacht 13 Bileog 1 – Alcól, Drugaí agus Do Mheabhairshláinte.

Nuair a bheidh an ghníomhaíocht críochnaithe, iarr ar gach grúpa a gcuid oibre a chur i láthair an ranga.

7. CONCLÚID

Cuir críoch leis an gceacht trí fhéachaint an athuair ar na torthaí foghlama a bhfuiltear ag súil leo:

Cuir i gcuimhne do dhaltaí cuid de na straitéisí chun tacú le meabhairshláinte mhaith ó

Cheacht 4 – Straitéisí Chun Déileáil atá Dearfach.

Admhaigh go mb'fhéidir gur ábhar deacair é seo do scoláirí áirithe agus cuir i gcuimhne dóibh má bhíonn aon imní orthu faoi alcól nó drugaí gur féidir leo labhairt le ball d'fhoireann cúraim na scoile chun comhairle agus tacaíocht a fháil.

Cuir i gcuimhne dóibh agus dearbhaigh iad as a gcuid láidreachtaí agus cumais phearsanta aire a thabhairt dá meabhairshláinte freisin mar a phléadh sa Ghníomhaíocht - Na Naisc a Dhéanamh.

Tabhair sonraí do scoláirí faoi shuímh ghréasáin agus línte cabhracha sa Nóta do Mhúinteoirí thuas.

CEACHT 13 BILEOG OIBRE 1 - NA NAISC A DHÉANAMH

Sa cholún ar chlé thíos feicfidh tú sé bhealach chun sláinte mheabhrach a fheabhsú. Freagair na ceisteanna sa cholún sa lár agus ar dheis.

MEABHAIRSHLÁINTE DHEARFACH	Conas is féidir liom é seo a bhaint amach?	Conas a d'fhéadfadh ólachán agus drugaí tionchar a imirt ar mo chumas chun é seo a dhéanamh?
1. DÉAN TEAGMHÁIL LE DAOINE EILE		
2. BÍ GNÍOMHACH		
3. BÍ AIREACH		
4. COINNIGH ORT AG FOGHLAIM		
5. TABHAIR DO DHAOINE EILE		
6. ITH AGUS AGUS AG CODAIL GO MAITH		

CEAHT 13 BILEOG 1 - DRUGAÍ, ALCÓL AGUS MEABHAIRSHLÁINTE

Má táimid athléimneach agus seasta faoinár saol, ciallaíonn sé sin go mbainistímid chomh maith agus is féidir linn ár n-eispéiris go léir, idir éasca agus dhúshlánach.

D'fhonn ár bhfolláine a choinneáil, braitheann ár n-inchinn ar chothromaíocht íogair ceimiceán agus próiseas.

Athraíonn alcól agus drugaí an chothromaíocht íogair seo, bíonn giúmar agus iompar dothuartha mar thoradh air Is féidir leat mothú go maith ar feadh tamaill ach nuair a thagann lagbhrí ort, is féidir leis drochthionchar a imirt ar do ghiúmar.

Léiríonn taighde gur mó an seans go mbraithfidh daoine óga a ólann go rialta, a chaitheann tobac nó a ghlacann drugaí mídhleathacha go bhfuil siad faoi bhrú nó imníoch agus go ndéanfaidh siad féindhochar agus/nó iarracht ar fhéinmharú.

ALCÓL: Is féidir leat ól toisc go bhfuil tú in ísle brí, ach is féidir é a dhéanamh níos measa, toisc gur druga dúlagrach é alcól druga agus cuireann sé drochspion ort. Is féidir leis imní a mhéadú agus d'aird a dhíriú ar rudaí diúltacha seachas dearfach. B'fhéidir go mothaíonn tú náirithe nó brónach faoi rud éigin a rinne tú nuair a bhí tú ar meisce.

Tá alcól nasctha le féindhochar. Is féidir leis daoine a dhéanamh tallannach agus rudaí a dhéanamh nach ndéanadh siad seachas sin, mar shampla a bheith páirteach i dtimpiste, ag déanamh díobhála dóibh féin nó ag mothú féinmharfach.

CANNABAS is dúlagrach agus siabhraigin é. D'fhéadfadh sé a bheith ina chúis le scíth ar dtús, ach ina dhiaidh sin d'fhéadfadh imní, scaoll, mearbhall agus paranóia a bheith ann. B'fhéidir go mbeidh siabhrán agat - rudaí a fheiceáil nó a chloisteáil nach bhfuil ann. Is féidir leis scitsifréine a spreagadh i ndaoine a bhfuil bunfhadhb mheabhairshláinte acu.

Eacstais is spreagthach agus siabhraigin é. Is féidir leis fuinnimh a thabhairt duit agus an mothú a chothú ionat go bhfuil tú ar airdeall, is féidir le imní, taomanna scaoll, mearbhall, dúlagar agus smaointe féinmharaithe a bheith mar thoradh air chomh maith. D'fhéadfadh sé a bheith ina chúis le hathchuimhní, fadhbanna codlata, tuirse agus caillteanas spéise i ngníomhaíochtaí scoile nó oibre.

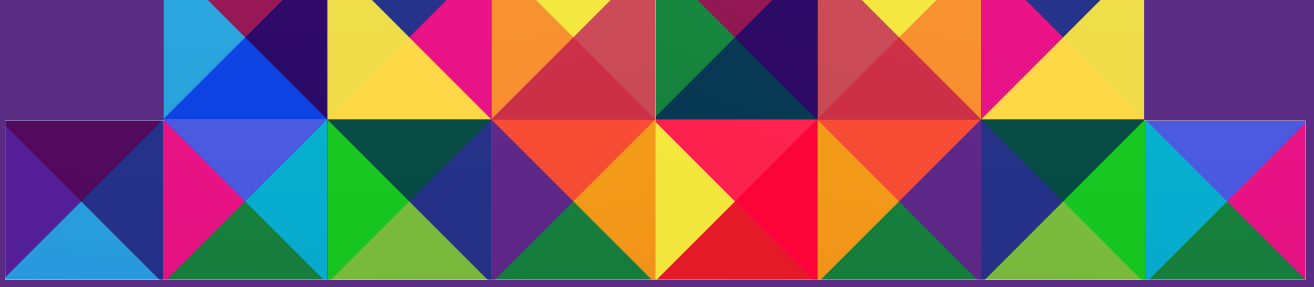
CÓCAON Is spreagthach é. Is féidir go mothófaí fuinniúil agus ar an airdeall ach imníoch agus scaollmhar chomh maith. Is féidir le dáileoga arís agus arís eile a bheith ina gcúis le fíorchorraíl, guagacht giúmair, paranóia agus iompraíocht shíocóiseach. D'fhéadfadh sé a bheith ina chúis le smaointeoireacht fhéinmharfach agus d'fhéadfadh sé bunfhadhbanna meabhairshláinte a spreagadh.

AMFATAIMÍNÍ/LUASÓG Is spreagthaigh iad. Is féidir leo fuinneamh a thabhairt duit ach is féidir le scaoll, corraíl, iompar bagrach, paranóia a bheith mar thoradh orthu chomh maith. D'fhéadfadh sé a bheith deacair scíth a ligean nó codladh.

LSD Is siabhraigin é. Is féidir leis siabhránachtaí taitneamhacha nó míthaitneamhacha a chothú. Is féidir go mbraithfidh tú paranóideach agus faoi ghruaim agus a bheith ina chúis le taomanna síocóise agus athchuimhní.

TUASLAGÓIRÍ Is dúlagraín agus siabhraiginí iad. Bíonn tionchar acu ar bhreithiúnas agus is minic a bhíonn siad nasctha le hiompar bagrach.

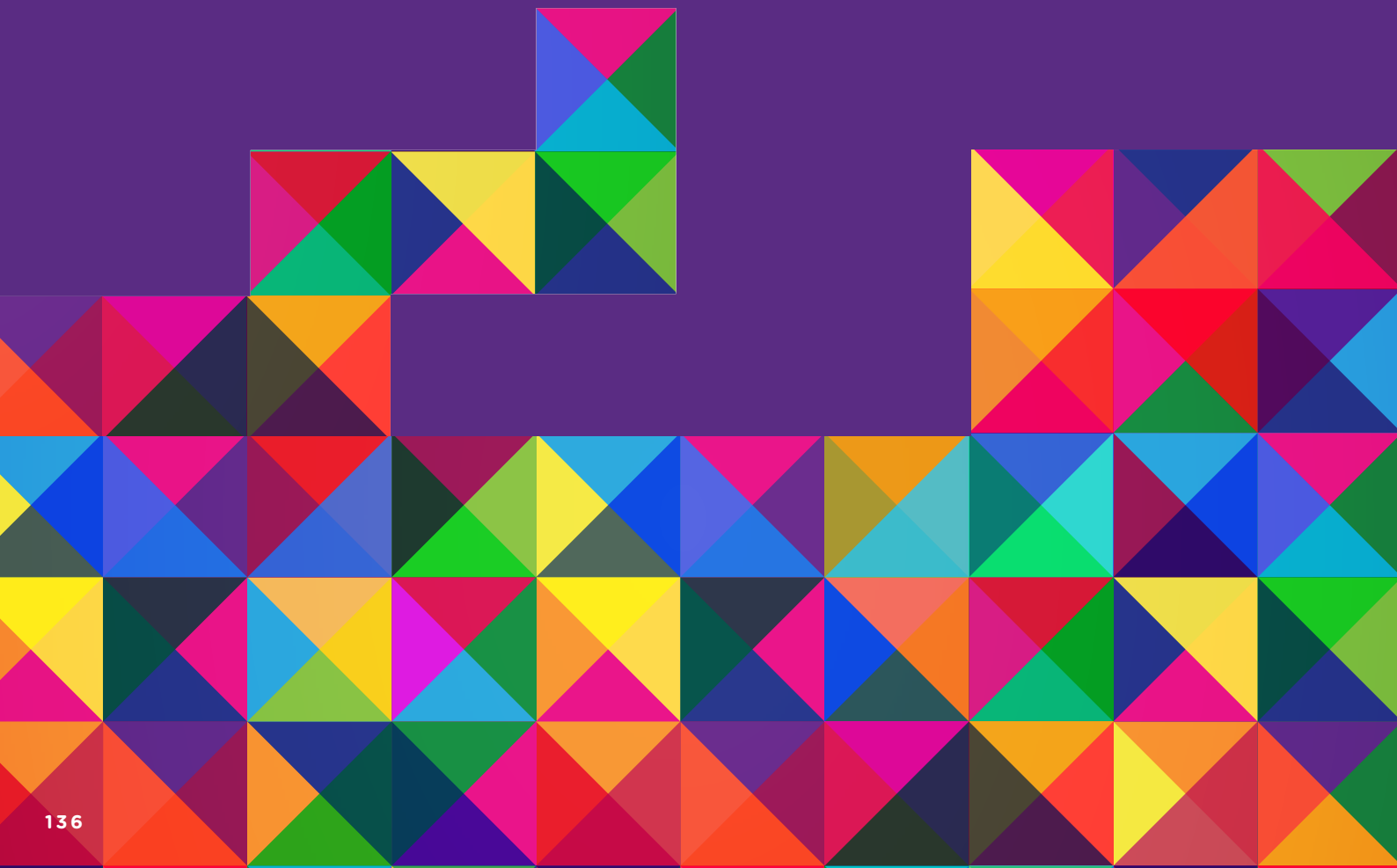
Rabhadh: Tá sé contúirteach drugaí aindleathacha a úsáid agus cógais mheabhairshláinte á n-úsáid agat toisc go mbeidh na drugaí ag idirghníomhú agus go bhféadfadh siad a bheith ina gcúis le deacrachtaí móra agus le héifeachtaí nach bhfuil ag teastáil.



CEACHT 14

AN SCÉAL AR

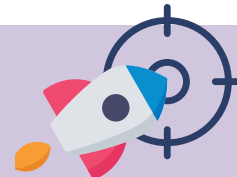
FAD



Ceacht 1 Cad atá ar eolas agam?
Ceacht 2 Conas a mhothaím?
Ceacht 3 Seas go Dìongbháilte
Ceacht 4 Roghanna Dearfacha
Ceacht 5 Barr go Ladhar – Do Chorp agus Alcól
Ceacht 6 Roghanna agus Iarmhairtí
Ceacht 7 A Bheith Eolach ar Do Theorainneacha

Ceacht 8 Conas a a théitear i bhFeidhm Orm?
Ceacht 9 Aire i gCónaí
Ceacht 10 Drugaí – Bíodh Fios Fátha an Scéil Agat
Ceacht 11 Cannabás
Ceacht 12 Drugaí - Scéalta
Ceacht 13 Fainic a bheith Curtha Ort – Úsáid Substaintí agus Meabhairshláinte
Ceacht 14 An Scéal Ar Fad

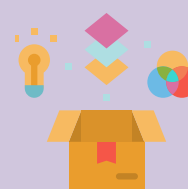
TORTHAÍ FOGHLAMA



Beidh na Scoláirí:

- Ar an eolas faoi chuid de na comharthaí a bhaineann le fadhbúsáid drugaí agus alcóil
- Ag déanamh iniúchadh ar éifeachtaí an alcóil agus/nó an spleáchais ar dhruagaí ar obair agus ar chaidrimh
- Níos eolaí faoi fhoinsí tacaíochta má tá tionchar ag úsáid substaintí ar a saol

ACMHAINNÍ:



- Greamáin mhóra post-it
- **Ceacht 14 Bileog Oibre 1 – Scéal Charlie agus Ali**
- **Ceacht 14 Bileog 1 – Neamhoird úsáide substaintí**

NÓTA DON MHÚINTEOIR



Íogaireacht na topaice: D'fhéadfadh roinnt de na topaicí sna ceachtanna seo a bheith deacair do dhaltáí.

D'fhéadfadh go mbeadh inní orthu faoina n-úsáid drugaí nó alcóil féin, nó d'fhéadfaidís a bheith ina gcónaí le baill teaghlaigh nó le cairde a bhfuil fadhbanna acu maidir le húsáid substaintí. Ar an ábhar seo moltar don mhúinteoir aghaidh a thabhairt ar na saincheisteanna sna ceachtanna seo le hÍogaireacht agus stuaim.

Ba chóir daltaí a spreagadh chun labhairt le duine fásta a bhfuil muinín acu as má tá inní orthu faoi úsáid substaintí ach moltar dóibh gan labhairt faoina úsáid substaint féin nó faoi úsáid substaint aon duine eile i rith an ranga, ar chúiseanna rúndachta.

Ag deireadh an cheachta cuir na daltaí ar an eolas faoi fhoinsí eolais agus tacaíochta mar:

- Cuireann Spunout.ie eolas ar fáil ar réimse topaicí éagsúla atá briste síos ina gcodanna; oideachas, fostaíocht, sláinte, saol agus tuairimíocht.
- Is seirbhís meabhairshláinte óige ar líne é ReachOut.com : cabhraíonn sé le daoine óga trí tréimhsí deacra agus, i ndáiríre, ba é an chéad cheann dá leithéid ar domhan é.
- Cuireann Jigsaw.ie tacaíocht rúnda meabhairshláinte ar fáil saor in aisce do dhaoine óga idir 12 -25 bliana d'aois i 10 gceantar den tír.
- **Askaboutalcohol.ie/mentalhealth**
- **Líne Chabhrach Drugaí agus Alcóil FSS – 1800 459 459**
- **NoNameClub.ie**
- **Oneyearnobeer.ie**



Cuirtear Grafaicí Eolais Staitistiúla ar fáil chun críocha pleanála agus teagaisc i roinn an chomhthéacs, leathanaigh 16-24.

GNÍOMHAÍOCHTAÍ FOGHLAMA FÉIDEARTHA

1. RÉAMHRÁ

Tabhair an ceacht isteach trí na torthaí foghlama a leagan amach.

As gach ceacht san acmhainn seo tá sé seo ina cheacht lárnach mar cuireann sé faisnéis ar fáil maidir le conas is féidir le nós a fhorbairt mar sin go héasca i spleáchas ar alcól nó drugaí nó iad araon, más rud é nach bhfuil duine ar an eolas faoi na comharthaí agus na hairíonna.

Leagtar béim sa cheacht seo freisin ar an tionchar atá ag tógáil drugaí agus alcóil ar chaidrimh agus ar an méid is féidir le daoine muinteartha a bheith thíos le hiompar an duine atá ag caitheamh nó ag úsáid.

Is é an teachtaireacht dheiridh ná go bhfuil cabhair agus tacaíocht ar fáil.

Leag béim ar íogaireacht an ábhair seo, go háirithe má tá duine ar bith ag maireachtáil le ball teaghlach a bhfuil fadhbanna acu le spleáchas. Cuir i gcuimhne do scoláirí nach áit é an seomra ranga chun eolas pearsanta a nochtadh, ach gur féidir leo labhairt le múinteoir nó le ball foirne tacaíochta na scoile má tá inní orthu faoi rud ar bith.

2. CAD A THARLAÍONN NUAIR A ÚSÁIDEANN TÚ DRUGAÍ?

Mínigh do scoláirí go ngníomhachtaíonn formhór na ndrugaí cuid den inchinn ar a dtugtar an 'córas luaíochta'. Is é seo an chuid den inchinn a fhágann go mbraitheann tú go maith. Cuir an

físeán i gcuimhne do scoláirí d'fhéachamar ar '**Á Thógáil**' Ceacht 13 maidir leis na díobhálacha agus na héifeachtaí ar an inchinn, lena n-áirítear spleáchas.



Is féidir féachaint ar an bhfíseán seo arís anseo. Is físeán eile beoite úsáideach é '**Nuggets**' (5 nóiméad, ag FilmBilder) ar YouTube atá lán de phointí díospóireachta faoi acmhainn agus spleáchas.

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

Is féidir le halcól agus úsáid drugaí an inchinn a athrú ar bhealaí bunúsacha agus fada buan. Is féidir leis an inchinn níos mó agus níos mó de na substaintí a shantaigh chun go mbeadh an éifeacht chéanna ann.

Forbraíonn spleáchas/andúil ar bhealaí éagsúla agus ar rátaí éagsúla ag brath ar an duine, a gcúinsí, agus an tsubstaint atá á glacadh acu.

Aithníonn gairmithe meabhairshláinte, áfach, na ceithre chéim seo a leanas mar threoirghné ghinearálta. Is iad seo a leanas:

- **Turgnamh** – Mar shampla, deoch a bheith agat ag cóisir nó ag iarraidh druga ar mhaithe leis an eispéireas amháin, chun a fháil amach conas mar atá sé.
- **Úsáid rialta** – Nuair a bhíonn úsáid alcóil nó druga mar chuid de shaol duine, rud a dhéanann siad ar bhonn cothrom rialta le grúpa áirithe daoine nó ag am áirithe.
- **Úsáid dhíobhálach** – Nuair a thosaíonn aimhréidheanna mar thoradh ar úsáid substaintí, amhail laethanta ar chailleadh ar scoil nó ar choláiste, ag ligeadh do ghráid sleamhnú nó tiomáint nuair a bhíonn siad faoi tionchar na substainte.
- **Spleáchas** – Ag an gcéim seo tá ceangal mothúchánach ag an úsáideoir leis an tsubstaint – beagnach cosúil le caidreamh. Teastaíonn níos mó agus níos mó den tsubstaint uathu chun an éifeacht chéanna a bheith acu agus is féidir leo airíonna éirí as a fháil gan í. Le spleáchas níos déine, tá sé an-deacair éirí as gan chabhair. Bíonn dúil mhallaithe orthu agus is féidir leo airíonna éirí as atá fisiciúil amhail tinneas nó pian a bheith acu. Déanfaidh siad beagnach aon rud chun an druga nó an alcól a fháil. Is féidir le hiompar an duine éirí an-

neamhréireach agus dothuartha a d'fhéadfadh a bheith an-scanrúil do pháistí.

Bíodh is go bhfuil cuma ghruama ar an íomhá seo, tá go leor foinsí tacaíochta ann do dhaoine a bhfuil fadhbanna acu le halcól nó drugaí. A luaithe is a lorgaíonn an duine cuidiú, is amhlaidh is fearr dóibh féin leis agus na daoine gar dóibh.

Glac aon cheisteanna nó tuairimí a d'fhéadfadh a bheith ag na scoláirí.

3. NUAIR A THIONTAÍONN ÚSÁID SUBSTAINTÍ INA FADHB

Mínigh do scoláirí go n-éiríonn úsáid substaintí duine ina fadhb nuair a thosaíonn sé ag athrú gnéithe dá saol laethúil, amhail a gcaidreamh, a sláinte, a staidéar nó a chuid oibre.

Scríobh an cheist seo a leanas ar an gclár:

'Cén chaoi a mbeadh a fhios agat má tá fadhb ag baint le húsáid drugaí nó alcóil duine?'

Tabhair greamáin post-it do gach dalta agus iarr orthu cuid de na comharthaí a scríobh síos agus iad a chur le balla an tseomra ranga.

Tabhair deis do scoláirí siúl timpeall agus tuairimí a chéile a léamh.

Ansin tabhair an t-eolas san achoimre ar an bplé thíos do dhaltáí.

ACHOIMRE AR AN BPLÉ

Tá go leor comharthaí ann a léiríonn go bhfuil fadhb ag baint le húsáid drugaí nó alcóil duine.

Athraíonn siad seo ag brath ar an druga a chaitear. Seo a leanas roinnt comharthaí ginearálta:

- Ag smaoineamh ar alcól nó drugaí cuid mhór
- A bheith ag ól go han-tapa, deochanna a ól faoi cheilt
- Níos mó alcóil á ól nó níos mó drugaí á n-úsáid ná mar a bhí beartaithe
- Gá le níos mó alcóil nó drugaí a chaitheamh chun na héifeachtaí céanna a fháil
- Ag mothú go dona an lá dár gcionn agus gá ionat níos mó a ól/ drugaí le mothú normálta
- Laethanta ar scoil nó ar obair a chailleadh
- Athruithe ar ghiúmair – rachtanna feirge
- Argóintí a bheith ag an duine le teaghlach agus le cairde

Téigh go dtí an chuid in [askaboutalcohol.ie](https://www.askaboutalcohol.ie) ar a dtugtar 'Worried About Your Drinking' agus taispeáin do na scoláirí é.

<https://www.askaboutalcohol.ie/your-drinking/worried-about-your-drinking/>

4. IARMHAIRTÍ AS ÚSÁID SUBSTAINTÍ

Scríobh na ceithre chéim d'úsáid substaintí ó Ghníomhaíocht 2 ar an gclár – turgnamh, úsáid rialta, úsáid dhíobhálach agus spleáchas.

Scar na scoláirí ina ngrúpaí de cheathrar agus iarr orthu na fadhbanna a bhaineann le gach céim a mheas faoi na ceannteidil seo a leanas

- Fisiciúil
- Dílíthiúil
- Meabhairshláinte/Mothúchánach
- Teaghlach/Sóisialta
- Oideachas

Mar shampla, d'fhéadfadh na fadhbanna fisiceacha ó thástáil le méid beag cannabais a bheith ag mothú meadránach, ach d'fhéadfadh na fadhbanna fisiceacha do dhuine atá spleách air ná tuirse, nach mian leo aon rud a dhéanamh, imní, paranóia.

D'fhéadfadh nach mbeadh fadhbanna dílíthiúla ar bith ann ó thástáil le méid beag alcóil i dteach cara, ach ag céim an spleáchais fhisicigh d'fhéadfadh duine a bheith chomh hólta go bhféadfaí iad a ionchúiseamh as tiomáint ar meisce, ionsaí, srl.

Faigh aiseolas ó na daltaí agus cuir in iúl go láidir go bhfuil go leor bealaí ann chun tacaíocht a thabhairt do dhuine atá spleách ar shubstaint. Treoraigh scoláirí chuig an **Líne Chabhrach Náisiúnta um Dhrugaí agus Alcól, 1800 459 459** chun eolas a fháil ar sheirbhísí áitiúla.

Tabhair faoi deara gur féidir le daoine comhairle agus cabhair a lorg fiú mura bhfuil siad spleách orthu, ach gur mhaith leo comhairle nó cabhair chun a n-úsáid a stopadh nó a laghdú.

5. SCÉAL CHARLIE AGUS ALI

Eolas cúlra do mhúinteoirí: <https://www.healthpromotion.ie/hp-files/docs/HPM00943.pdf>.

Nocht <http://www.myworldsurvey.ie/2019> gur thuairiscigh 7% de dhéagóirí go raibh tuismitheoir le fadhb andúile fadtéarmaí acu.

Mínigh do scoláirí nuair a bhíonn duine ag brath ar dheoch nó ar dhruaí go bhféadfadh a n-iompar a bheith ina chúis le go leor pian agus fulaingt do chairde agus do dhlúthbhaill teaghlaigh. Tarlaíonn seo mar gheall go mbíonn caidreamh an duine leis an tsubstaint níos tábhachtaí dóibh ná aon rud eile.

Fiafraigh de na scoláirí conas a d'fhéadfadh duine óg a mhothú má tá siad ina gcónaí le duine a bhfuil fadhbanna acu le drugaí nó le halcól.

Liostaigh na mothúcháin ar an gclár.

Scar na scoláirí ina mbeirteanna nó ina ngrúpaí de cheathrar. Tabhair cóip de **Cheacht 14 Bhileog Oibre 1 – Scéal Charlie agus Alido** gach dalta.

Iarr ar na daltaí an scéal a léamh ina n-aonar agus ansin freagraí na gceisteanna a phlé leis an ngrúpa. Scríobhann duine amháin sa ghrúpa na freagraí síos agus pléann siad iad.

Nuair a bhíonn am ag daltaí é seo a dhéanamh, iarr ar gach grúpa a gcuid freagraí a léamh amach.

D'fhéadfá a roghnú an chuid Alcóil agus an chuid Teaghlaigh de shuíomh gréasáin askaboutalcohol.ie a thaispeáint do dhaltaí <https://www.askaboutalcohol.ie/alcohol-and-your-family/when-alcohol-is-a-problem/> Dúirt páiste as gach aon pháiste déag

go ndeachaigh úsáid alcóil na dtuismitheoirí i bhfeidhm orthu ar bhealach diúltach (ISPC 2010).

Ciallaíonn ólachán tuismitheoirí nach féidir le tuismitheoirí a bheith in ann do riachtanais an pháiste.

Is féidir le páiste mothú eaglach, feargach, gortaithe, náirithe, náire mar thoradh air sin agus ag braith go bhfuil an milleán orthu féin. D'fhéadfadh go mbraithfeadh scoláire éagsúil ó dhaoine eile agus go mbeadh sé/sí scoite agus uaigneach mar thoradh go mothaíonn siad éagsúil.



Féach ar an bhfíseán cumhachtach seo:

How Does Alcohol Affect Families?? (3 nóiméad)

Buaiteoir gradaim mheáin chumarsáide Drugs.ie 2015, catagóir 15 -17.

Le Coláiste Naomh Leo, Ceatharlach.

www.youtube.com/watch?v=RZUepjH0koA

Tá sé an-tábhachtach do scoláirí cuimhneamh ar na sé “Cs” thíos:

Dírigh aird na scoláirí ar mhána Al-Anon (do theaghlaigh a bhfuil tionchar ag úsáid alcóil duine muinteartha orthu):

- Ní mise a ba chúis leis
- Ní féidir liom é a rialú
- Ní féidir liom é a leigheas
- Is féidir liom aire a thabhairt dom féin
- Is féidir liom mo chuid mothúchán a chur in iúl
- Is féidir liom roghanna sláintiúla a dhéanamh

Ask students if they think this is good advice, and if so, why?

Is féidir leat na codanna seo den suíomh gréasáin askaboutalcohol.ie a mholadh, ina dtugtar aghaidh ar shaincheisteanna maidir le húsáid substainte teaghlaigh, ina gcuirtear scéalta pearsanta ar fáil agus ina dtugtar roghanna maidir le tacaíocht:

Hidden Harm:

<http://www.askaboutalcohol.ie/alcohol-and-your-family/hidden-harm/>

Worried about a parent:

<http://www.askaboutalcohol.ie/worried-about-someone-else/worried-about-a-parent/>

Advocacy for Children Impacted by parental alcohol and drug misuse:

www.alcoholactionireland.ie/silentvoices

6. FOINSÍ TACAÍOCHTA

Is fadhb dháiríre í a bheith spléach ar dhruaí nó alcól ach tá go leor bealaí ann chun tacaíocht a fháil agus chun foghlaim faoi conas téarnamh. Déan tagairt dá gcuid tacaíochta féin do dhaoine a liostaigh siad i gceacht níos luaithe.

Is iad cuid de na seirbhísí iomráiteacha ná AA agus AI Anon. Tagann siad le chéile i ngrúpaí chun cabhrú lena chéile. Is iad cineálacha eile tacaíochta ná comhairleoireacht aonair, agus cláir chónaithe. Tá go leor acu ar chostas íseal nó saor in aisce. Cuidíonn AA le daoine atá tugtha d'alcól agus cabhraíonn AI Anon le daoine muinteartha leo siúd a bhfuil fadhb óil acu. Chun freastal ar chruinnithe de cheachtar de na heagraíochtaí seo ní mór duit a bheith os cionn 18 mbliana d'aois.

Tacaíonn seirbhísí le daoine a bhfuil gach leibhéal úsáide acu, ní hamháin iad siúd atá spléach go mór orthu.

I gcás daoine óga is í an chomhairle is fearr ná:

- Labhair le duine fásta a bhfuil muinín aige as chun cabhair agus comhairle a fháil. Is comhartha nirt agus ní comhartha laige é a bheith in ann cabhair a iarraidh
- Déanfaidh **Líne Chabhrach Drugaí agus Alcóil arna maoiniú ag FSS – 1800 459 459** tú a atreorú chuig eagraíochtaí tacaíochta i do cheantar féin
- Smaoinigh ar chuid de na straitéisí chun déileáil a bpléadh i **gCeacht 4** a chur i bhfeidhm – cuir iad seo i gcuimhne do scoláirí má tá dearmad déanta acu orthu
- **Parental Mental Health** <https://www.youtube.com/playlist?list=PLdhjl4h28qQ1eF07hXwNa0-f7xjsXZdA3>

Smaoinigh ar chuairt a thabhairt ar **<http://nacoa.org.uk/young-people/help-and-advice.html>**

Tabhair cuireadh do dhaltaí trácht a dhéanamh ar a bhfuil foghlamtha acu sa cheacht.

7. MACHNAMH

Cad iad na mothúcháin agus na smaointe atá agat tar éis an cheachta seo...

Cén daoine tacaíocht a bhfuil tú buíoch astu i do shaol...

8. CONCLÚID

Tabhair cuairt ar na torthaí foghlama arís.

Cuir críoch leis an bplé trí mheabhrú do scoláirí an tábhacht a bhaineann le muinín a bheith acu as duine éigin má tá fadhb acu féin nó ag duine éigin atá gar dóibh le handúil, bíodh sé le halcól nó le drugaí.

Smaoinigh ar am machnaimh chiúin, nó beart spráúil éadrom a dhéanamh tar éis an cheachta seo.

9. ATHBHREITHNIÚ AR AN GCLÁR AGUS MEASTÓIREACHT

Pleanáil gníomhaíocht athbhreithnithe nó mheastóireachta cuí ar an gclár. Smaoinigh ar phóstaer scoile nó ar imeacht feasachta ar dhruaí nó ar ócáid spráúil chun críoch na gceachtanna úsáide substaintí a mharcáil.

CEACHT 14 BILEOG OIBRE 1 - SCÉAL CHARLIE AGUS ALI

Tá Charlie agus Ali sa 5ú bliain. Tá siad i seomra leapa ag iarraidh obair bhaile a dhéanamh nuair a chloiseann siad a n-athair ag oscailt an doras tosaigh agus a dhúnadh. Cluineann siad é siúl go místuama síos an halla isteach sa chistin, ar meisce arís.

‘Cén áit faoi Dhia a raibh tú go dtí an t-am seo?’ a scairteann a máthair.

‘Cén cineál fáilte é sin tar éis lá crua ag an obair?’ a scairteann Daidí ar ais léi. ‘Ní raibh tú ag an obair, agus tá a fhios agat nach raibh tú. Cén fáth a bhfuil tú ag insint bréaga dom?’

Cloiseann siad fuaim cathaoir á caitheamh trasna an tseomra. Mothaíonn siad an meascán céanna feirge agus eagla a mbraitheann siad gach uair a tharlaíonn sé seo. Déanann Charlie iarracht é a bhlocáil amach. Ardaíonn Ali a ceann.

‘Tá seo ag gabháil sa mhuilleann orm... An rachaidh mé thíos staighre agus múineadh a chur air, nó an n-imeoidh muid beirt agus gan teacht ar ais?’

- **Cén chaoi a mothaíonn siad faoi chás an teaghlaigh, dar leat?**
- **Cén chaoi a mothaíonn an mháthair, dar leat?**
- **Cén chaoi a bhféadfadh ólachán an daidí a bheith ag cur isteach orthu?**
- **Cén chaoi a bhféadfadh Charlie, Ali agus a máthair tacaíocht a thabhairt dóibh féin?**

AGUISÍN A HAON – GLUAIS TÉARMAÍ

Neamhord Úsáide Alcóil:

Éadrom, measartha, dian: Is féidir fadhb óil a dhiagnóisiú ar speictream an Neamhord Úsáide Alcóil (AUD). Le diagnóis AUD a fháil, ní mór do dhaoine aonair critéir áirithe den Lámhleabhar Diagnóiseach agus Staidrimh ar Neamhoird Mheabhracha (DSM -5, American Psychiatric Association, 2013) a chomhlíonadh. Faoin DSM-5 reatha, faigheann duine ar bith a chomhlíonann dá cheann de na 11 chritéar i rith na tréimhse 12 mhí chéanna diagnóis AUD. Tá déine AUD - éadrom, measartha, nó dian - bunaithe ar líon na gcritéar a gcomhlíontar.

Critéir éadrom 2-3, measartha 4-5, dian 6+.

Is iad seo a leanas na 11 chritéar:

An tsubstaint a thógáil i méideanna níos mó nó ar feadh tréimhse níos faide ná mar a bhí beartaithe; Ar mian í a ghearradh síos/a stopadh ach nach bhfuil in ann; An iomarca ama a chaitheamh ag fáil na substainte, ag úsáid na substainte, ag teacht chugat féin ó úsáid na substainte; Dúil mhallaithe agus mianta chun í a úsáid; Gan a bheith in oibleagáidí a chomhlíonadh ag an obair, sa bhaile, ar scoil mar gheall ar úsáid substaintí; Leanúint le húsáid, fiú nuair is cúis le fadhbanna sa chaidreamh; Ag éirí as gníomhaíochtaí tábhachtacha sóisialta, ceirde nó áineasa mar gheall ar úsáid substaintí; Ag baint úsáide as arís agus arís eile fiú nuair a chuireann sé duine i mbaol; Leanúint ar aghaidh ag úsáid fiú nuair a bhíonn siad ar an eolas faoi fhadhbanna fisiciúla nó síceolaíocha is cúis leis nó a dhéanann sí níos measa; Níos mó ag teastáil leis an éifeacht chéanna a fháil; Airíonna éirí as a fhorbairt. Chomh maith leis sin féach Neamhord Úsáide Substaintí.

Ragús óil:

Ciallaíonn sé seo ag ól go tapa, deochanna a shlogadh agus ag éirí ar meisce go tapa. I gcás duine fásta, ciallaíonn sé níos mó ná 6 deoch chaighdeánac a ól in aon seisiún amháin (5 do mhná agus 7 d'fhir, meánaithe go 6 mar threoir líne ghinearálta). Mar ógánach, tá tionchar

méadaithe ar an gcorp agus inchinn trí bhorradh tobann ar leibhéal alcóil, mar sin níl aon treoir línte íseal-riosca ann do dhéagóirí, mar nach bhfuil aon mhéid íseal-riosca ar eolas. Baineann siad le daoine fásta amháin.

Meirfean:

Is é is meirfean alcóil ann ná aimnéise d'aon chuid d'eispéireas óil, ach gan mothú a chailleadh. Níor cheart é a mheascadh le titim i laige.

Cannaibionóidigh:

Tugtar cannaibionóidigh ar an gcuid mhór ceimiceáin atá i gcannabas (tá thart ar 100 ceimiceán den sórt sin ann). Rinneadh taighde ar chuid de na ceimiceáin seo chun a fháil amach an bhfuil aon sochar leighis acu. In Éirinn ó tháinig athruithe ar na rialacháin a achtaíodh in 2019, tá Clár Rochtana ar Channabas Míochaine ar fáil chun rochtain a sholáthar d'othair a bhfuil na riochtaí leighis seo a leanas orthu agus nár fhreagair do chóireálacha caighdeánacha:

- spasmacht a bhaineann le scléaróis iolrach
- masmas agus urlacan doleigheasta a bhaineann le ceimiteiripe;
- titimeas frithleighis trom (frithsheasmhach in aghaidh cóireála). D'fhéadfadh ceimiceán amháin, cannaibidé-ól (CBD) cabhrú le roinnt othar a bhfuil foirm titimeas an-dian orthu.

Ó 2014, tá leigheas ceadúnaithe le haghaidh cóireáil freangaí i scléaróis iolrach ina bhfuil an CBD agus THC ann. Ar an drochuair tá an-chuid éileamh áibhéalacha agus gan bhunús nach ndearnadh taighde mar is ceart orthu faoi 'channabas míochaine'

Cineálacha agus téarmaí cannabais:

Cannabas luibhe – (“Raithneach”) déanta as duilleoga triomaithe den phlanda cannabais. Tá sé cosúil le luibheanna triomaithe. Uaireanta tugtar ‘buds’ nó ‘pollen’ orthu. Róisín – (“haisín”) Is cannabas é seo a dhéantar as roisín an phlanda. Tá sé cosúil le cnapán dubh nó donn. Scúnc – Is foirm níos láidre de “raithnigh” é seo, agus ní úsáidtear an téarma go rómhínic in Éirinn. Tá níos mó THC (an druga is mó a mbíonn tionchar aige ar an intinn) ná roisín nó ghnáth-channabas luibhe agus meastar go bhfuil sé trí go ceithre huair níos láidre. Ola CBD – is substaint a bhaintear as an bplanda cannabais. Is féidir é a dhíol in Éirinn mura bhfuil aon THC ann, an comhábhar i gcannabas a chruthaíonn an siabhrán (ní mór nach mó ná 0.2% THC ann). Deir an dlí nach féidir le táirgeoirí agus miondíoltóirí éilimh sláinte a dhéanamh faoi na táirgí seo.

Catagóirí drugaí:

Is féidir le **Dúlagraín** cosúil le halcól, a úsáid chun an intinn a shocrú, imní a mhaolú agus d’fhéadfadh a bheith ina chúis le codlata. Is dúlagraín iad támhacháin agus suaimhneasáin ar nós Valium nó piollairí codlata.

Is dúlagraín é cannabas agus is siabhraigin chomh maith é.

Is pianmhúcháin iad **Codlaidínigh**, ar a dtugtar anailgéisigh thámhshuanacha orthu nó ópóideach a gcothaíonn mothúcháin eofóiria agus chodlatachta. I measc Codlaidínigh tá cóidín, moirfín, hearóin agus meatadón.

Is drugaí iad **Spreagthóirí** a spreagann gníomhaíocht mheabhrach agus fhisiciúil sa lárchóras néaróg, agus mothúcháin a chruthú ina mothaíonn níos múscaillte, ar d’airdeall, níos fuinniúla agus muiníní. Is samplaí iad amfataimíní (luasóg), cócaon, cnagchócaon, meitilamfataimín criostail agus eacstais, atá ina spreagthach a spreagann airíonna siabhraigine.

Cothaíonn **Siabhraiginí** físeanna aisteacha agus diana (siabhráin) agus díchumadh céadfach. Is samplaí iad LSD (aigéad) agus beacáin draíochta.

I measc na gcineálacha eile nach bhfuil oiriúnach sna 4 chatagóir seo tá **stéaróidigh**

anabalacha nach bhfuil rangaithe mar dhrugaí sícighníomhacha, ach is féidir a bheith ina chúis le fíor-ghuagacht giúmair agus iompar bagrach.

Céataimín chomh maith atá rangaithe mar ainéistéiseach dícheangail, rud a chiallaíonn go gcothaíonn sé mothúchán go bhfuil tú scoite amach uait féin, chomh maith le héifeachtaí ainéistéiseacha.

CBD:

Tá cannaibidé-ól (CBD) ar cheann de na ceimiceáin go leor a dhíorthaítear ó channabas. Mar sin féin, níl sé sícighníomhach agus dá bhrí sin níl sé faoi rialú faoi dhlíthe Mí-Úsáid Drugaí in Éirinn. Faoi láthair, ní gá ceadúnas Aire a bheith ag táirgí nach bhfuil iontu ach CBD le húsáid. Ceadaítear CBD a dhíol mar fhorlíonadh bia amháin, deir an dlí nach féidir éilimh sláinte a dhéanamh.

Lagbhrí:

Mar aon le póite a fháil ó alcól a ól, má ghlactar drugaí mídhleathacha, d’fhéadfadh go mbeadh iar-éifeachtaí diúltacha ann ar a dtugtar ‘lagbhrí’ nó ‘crash’ uaireanta. Seo iad na mothúcháin a bhíonn ann agus an druga ag imeacht i léig. Braitheann an cineál éifeachtaí a bhíonn ann le linn na tréimhse seo ar an druga/na drugaí a úsáidtear. Is féidir le mothúcháin dúlagair, easuain, fíor-thuirse, cantal, agus imní áireofar ann gan ach cúpla ceann acu a lua. Is féidir é maireachtáil ó chúpla uair an chloig go dtí lá nó mar sin tar éis an druga a ghlacadh ar dtús. Tá sé éagsúil ó éifeachtaí éirí as (comhartha go bhfuil duine tugtha do dhruga).

Ísleoga:

Is téarma eile é a úsáidtear le cur síos ar an gcatagóir dhúlagrach de dhrugaí.

Druga:

Is éard is druga ann ná aon substaint seachas bia a athraíonn an tslí a smaoiníonn, a mothaíonn nó a ngníomhaíonn duine. Áirítear leis seo drugaí míochaine agus alcól, tobac agus caiféin freisin.

Athchuidimhní:

I gcás go bhfuil druga siabhraigine tógtha ag duine agus go dtéann siar ar feadh tamaill chuig cuid den eispéireas druga. Is féidir é seo tarlú lá,

seachtainí nó míonna ina dhiaidh sin. Go fiú más rud é nach raibh an truíp anacrach an chéad uair, is féidir leis an athchuímhne a bheith anacrach.

Neamhoird Fhéatais ar Speictream an Alcóil (FASD):

Lochtanna meabhracha agus fisiciúla a d'fhéadfadh tarlú sa pháiste nuair a ólann máthair alcól i rith thoirchis. I measc na dtréithe, a d'fhéadfadh a bheith soiléir nuair a thosaíonn an páiste ar scoil, d'fhéadfadh sé go mbeadh deacracht aige faisnéis a phróiseáil, míchumas intleachtacha, easnaimh aird, easnaimh chuimhne agus hipirghníomhaíocht. D'fhéadfadh drochbhreithiúnas, iompar neamhaibí, Drochrialú spadhair agus scileanna sóisialta mearaithe a bheith i measc na siomptóm eile.

Siondróm Alcóil san Fhéatas (FAS):

Coinníoll níos tromchúisí de lochtanna meabhracha agus fisiceacha a d'fhéadfadh tarlú nuair a bhíonn máthair ag ól go mór i rith a toirchis. I measc roinnt comharthaí de FAS ná nuair a rugfar an leanbh níos lú ná an gnáthmhéid nó faoi bhun an ghnáthmheáchain, tá lárchóras na néaróg damáiste nó tá lochtanna fisiceacha ann, ar nós ceann nó súile níos lú ná mar atá normálta, cluasanna ar chruth difriúil ná mar atá normálta, agus fadhbanna leis an gcroí agus baill ghiniúna.

Ólachán dainséarach:

Patrún úsáide alcóil a mhéadaíonn an riosca go mbeidh iarmhairtí díobhálacha ann don duine a ólann. I measc na n-iarmhairtí sin tá tionchar ar fheidhmiú meabhairsláinte agus sláinte choirp, ar chaidrimh, ar iompar agus ar fhéinmheas. Cuimsíonn an téarma

seo cur síos ar ólachán thar na teorainneacha molta ag duine nach bhfuil aon fhadhbanna sláinte dealraitheach a bhaineann le halcól.

Úsáid substaintí ardríosca nó díobhálach:

Patrún úsáide substaintí sícighníomhacha atá ag déanamh damáiste don tsláinte. D'fhéadfadh an damáiste a bheith fisiceach (m.sh. heipitíteas tar éis instealladh drugaí) nó meabhrach (m.sh. eipeasóid dhúlagair atá tánaisteach d'iontógáil throm alcóil). Bíonn iarmhairtí díobhálacha

sóisialta ag úsáid dhochrach go coitianta, ach ní i gcónaí; iarmhairtí sóisialta iontu féin, áfach, ní leor iad le húdar a thabhairt de dhiagnóis d'úsáid dhíobhálach.

Cannabas míochaine

Is scáth-théarma é cannabas míochaine a úsáidtear go minic chun cur síos a dhéanamh ar chógas, lena n-áirítear ceimiceáin a bhaintear as plandaí cannabais (cannaibionóidigh). Tá an téarma féin mícheart agus cruthaíonn sé creideamh gur leigheas é cannabas i bhfoirm raithní nó haisise. Baineann go leor míochainí úsáid as úisc as plandaí. Mar shampla, tagann aspairín ó choirt crann saileach, ach ní deirimid 'saileach mhíochaine'.

Shínigh an tAire Sláinte reachtaíocht in 2018 le go mbeifí in ann an Clár Rochtana Cannabais Leighis a fheidhmiú ar bhonn píolótach ar feadh cúig bliana.

Éascóidh an Clár rochtain ar tháirgí cannabais-bhunaithe d'úsáid leighis i gcomhréir leis an reachtaíocht.

Nuair a chuirfidh soláthraithe táirgí cannabais leighis oiriúnacha ar fáil, cuirfidh an Clár Rochtana Cannabais Leighis ar chumas comhairleoir leighis cóireáil cannabais-bhunaithe a ordú d'othar atá faoina chúram do na riochtaí sláinte seo a leanas, i gcás nach bhfuil cóireálacha caighdeánacha ag oibriú don othar:

- Spasmacht a bhaineann le scléaróis iolrach
- Masmas agus urlacan doleigheasta a bhaineann le ceimiteiripe
- Titimeas frithleighis trom (frithsheasmhach in aghaidh cóireála).

Substaintí sícighníomhacha nua (NPS)

Uaireanta tugtar 'siabhráin dhleathacha' nó 'drugaí dearthóra' orthu. Is drugaí iad seo a dhéanann aithris ar éifeachtaí drugaí mídhleathacha. Tá gach cineál substainte truaillmheascáin sna drugaí seo. Úsáidtear chun iad a dhéanamh níos mó. Ó bhí 2019 ann, aithníodh thart ar 700 NPS eile san Eoraip.

Áirítear leo cannaibionóidigh sintéiseacha a bhfuil ceimiceáin spraeáilte ar luibheanna chun aithris a dhéanamh ar an THC i gcannabas (ach atá míle uair níos tocsainí), agus cáitíonón

sintéiseach, arb spreagthaigh iad a dearadh le haithris a dhéanamh ar amfataimíní agus cócaon (ach atá i bhfad níos déine).

Ródháileog:

Úsáid aon druga sa mhéid go dtáirgtear éifeachtaí díobhálacha tromchúiseacha fisiceacha nó meabhracha. Is modh coitianta féinmharaithe agus iarracht ar fhéinmharú é ródháileog d'aon ghnó. Ar an iomlán, is iondúil go mbíonn ródháileoga de dhrugaí dleathacha níos coitianta ná drugaí aindleathacha. D'fhéadfadh éifeachtaí neamhbhuan nó buan, nó bás a bheith mar thoradh ar ródháileog. Braitheann an dáileog mharfach de dhruga áirithe leis an duine aonair agus le cúinsí.

Patrúin úsáide substaintí:

Turgnamh – Mar shampla, deoch a bheith ag duine ag cóisir nó ag baint triail as drugaí don eispéireas amháin, le fiosrú cad é mar atá sé.

Úsáid rialta – Tugtar 'úsáid áineasa' agus 'úsáid shóisialta' air seo freisin. Nuair a éiríonn an úsáid substaintí ina cuid de shaol an duine, rud éigin a dhéanann siad ar bhonn cothrom rialta le grúpa áirithe daoine nó ag am áirithe.

Úsáid dhíobhálach – Tugtar 'úsáid achrannach' air seo freisin. Nuair a thosaíonn aimhréidheanna mar thoradh ar úsáid substaintí, amhail laethanta ar chailleadh ar scoil nó ar choláiste, ag ligeadh do ghráid sleamhnú nó tiomáint nuair a bhíonn siad faoi thionchar na substainte.

Spleáchas – Tugtar 'andúil' air seo freisin. Ag an gcéim seo tá ceangal mothúcháinach ag an duine leis an tsubstaint, beagnach cosúil le caidreamh. Teastaíonn níos mó agus níos mó den tsubstaint uathu chun an éifeacht chéanna a bheith acu agus is féidir leo airíonna éirí as a fháil gan í. Le spleáchas níos déine, tá sé an-deacair éirí as gan chabhair. Bíonn dúil mhallaithe orthu agus is féidir leo airíonna éirí as atá fisiciúil amhail tinneas nó pian a bheith acu. Déanfaidh siad beagnach rud ar bith chun an druga a fháil. Chomh maith leis sin, féach Neamhord Úsáide Substaintí.

Spleáchas fisiceach:

nuair a bhíonn duine ar crith, nuair a thagann allais orthu, ag mothú tinn nó nach féidir leo codladh nuair nach raibh an tsubstaint acu. i.e.

airíonna éirí as.

Spleáchas síceolaíochta:

Nuair nach féidir leis an duine stop a chur ag smaoineamh ar an tsubstaint, nó í á santú, nó go nglacfaidh siad í beag beann ar an dochar a déanfaidh sí dóibh nó a theaghlach.

Úsáid ildrugaí:

Tugtar úsáid ildrugaí ar dhrugaí a mheascadh nó níos mó ná druga amháin a ghlacadh ag aon am amháin. Bíonn rioscaí breise ag baint le drugaí a mheascadh ar an mbealach seo agus is féidir leo a bheith thar a bheith contúirteach. Baineann trí bhás as gach cúigear in Éirinn a bhaineann le drugaí le húsáid ildrugaí. Tógtar de ghnáth iad le héifeachtaí druga eile a fheabhsú nó le gníomhú ina éadan.

Is sampla d'úsáid ildrugaí é cannabis a chaitheamh tar éis alcól a ól, uaireanta le beinsidhé-asaipín glactha freisin. Is sampla eile é alcól a mheascadh le deochanna a bhfuil caiféin iontu.

Substaintí sícighníomhacha:

Athraíonn na substaintí seo an giúmar nó an inchinn. Tá 'Síocóis' ina ghiorrúchán do chúrsaí síceolaíochta, an aigne nó an staid mheabhrach. Ciallaíonn 'gníomhach' go bhfuil éifeacht aige, go príomha ar an inchinn, a chruthaíonn athruithe i ngiúmar an duine, an dóigh a bhfeiceann siad an domhan thart orthu, agus an dóigh a mothaíonn siad beo. Bíonn tionchar aige seo go léir ar an gcaoi a n-iompraíonn an duine ansin.

Síocóis:

D'fhéadfadh go mbeidh siabhránachtaí ag daoine a bhfuil síocóis orthu (rudaí nach bhfuil ann i ndáiríre a fheiceáil nó a chloisteáil), siabhráin (creidimh láidre nach bhfuil ag teacht leis an réaltacht), agus paranóia (ag mothú thar a bheith amhrasach agus scanraithe).

Má mhaireann na hairíonna níos faide ná cúpla lá, d'fhéadfadh sé seo a léiriú go bhféadfadh go bhfuil tinneas meabhrach níos tromchúisí ar an duine.

Mí-úsáid substaintí:

Is éard atá i gceist leis an téarma mí-úsáid ná úsáid mhídhleathach nó aindleathach drugaí

nó alcóil, nó mí-úsáid míochainí, rud a fhágann go mbíonn fadhbanna sóisialta, síceolaíocha, fisiciúla nó dlíthiúla ag duine.

Neamhord úsáide substaintí:

Éadrom, measartha, dian: Mar atá thuas le haghaidh Neamhord Úsáide Alcóil, baineann na critéir chéanna le halcól, le drugaí dlíthiúla eile agus le drugaí mídhleathacha.

THC:

Is é Teitrihidreacannaibionól (THC) an phríomh-cheimiceán sícighníomhach i gcannabas. Faoin reachtaíocht um Mí-Úsáid Drugaí, déantar rialú docht ar tháirgí ina bhfuil THC agus tá seilbh neamhdhleathach ach amháin faoi cheadúnas Aire. Fástar agus táirgtear roinnt cineálacha cannabais le go mbeidh leibhéal ard as an ngnáth THC iontu, as a dtiocfaidh go leor fo-iarsmaí nach bhfuil ag teastáil, mar shampla paranóia, scaoll agus riosca síocóise. Tá baint ag THC le spleáchas.

Acmhainn:

Nuair a ghlacann duine substaint go rialta, ní mór dóibh níos mó a ghlacadh go luath chun an éifeacht chéanna a fháil. Is féidir leis seo forbairt go tapa, taobh istigh de chúpla seachtain, le haghaidh drugaí áirithe.

Ardóga:

Téarma eile a úsáidtear le cur síos a dhéanamh ar an gcatagóir spreagthach drugaí.

Airíonna éirí as:

D'fhéadfadh do dhaoine atá spleách ar dhrugaí, nó tugtha do dhrugaí, airíonna éirí as a mhothú nuair a stopann siad de bheith ag úsáid drugaí. Is féidir leis na héifeachtaí seo maireachtáil ar feadh roinnt laethanta go dtí go leor seachtaine, ag brath ar an gcineál druga agus a spleách is atá siad ar an druga. I measc na n-airíonna gur féidir a bheith ann ná imní, dúlagar, míshocracht, cantal, agus iompar bagrach. Ina theannta sin, is féidir le héirí as a bheith ina chúis le freanga mhatáin, tinnis chinn, crampaí matáin, buinneach, urlacan, agus dúil mhallaithe le haghaidh an druga. I roinnt cásanna, is féidir comharthaí de chineál síocóis a bheith san áireamh in éirí as.

AGUISÍN A DÓ - LIOSTA TASCFHÓRSAÍ DRUGAÍ AGUS ALCÓIL RÉIGIÚNACHA AGUS ÁITIÚLA

“Tá ról lárnach ag Tascfhórsaí Drugaí agus Alcóil Áitiúla agus Réigiúnacha (LDATFanna agus RDATEanna) maidir le measúnú a dhéanamh ar mhéid agus ar chineál fhadhb na ndrugaí ina gceantair agus gníomh a chomhordú ag an leibhéal áitiúil ionas go mbeidh freagairt dírithe ar an bhfadhb drugaí sa i pobail áitiúla.... Tascfhórsaí Drugaí agus Alcóil comhdhéanta d’ionadaithe ó raon gníomhaireachtaí ábhartha, amhail Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte, na Gardaí, an tSeirbhís Phromhaidh agus Leasa, Boird Oideachais agus Oiliúna, Údaráis Áitiúla, an tSeirbhís Óige, chomh maith le hionadaithe tofa poiblí agus ionadaithe ón earnáil dheonach agus phobail... Tá 14 Thascfhórsa Áitiúla Drugaí agus Alcóil (LDATF) agus 10 dTascfhórsa Réigiúnacha Drugaí (RDATE) ann. Féach ar an liosta de na Tascfhórsaí thíos .”

TASCFHÓRSAÍ RÉIGIÚNACHA DRUGAÍ AGUS ALCÓIL

Reigiún	Oifig	Teagmháil
Oifigí FSS anChósta Thoir	, Ionad Cathartha Bhloc B, Bré, Co. Cill Mhantáin,	01 274 4132 www.ecrdtf.ie
Lár na Tíre	Ionad Sláinte, Bóthar Chuasáin, Baile Átha Luain, Co. An Iarmhí N27 W275	09 064 83195 www.mrdatf.ie
Meán Iarthar	Bosca Poist 486, Teach Corparáideach, Sráid Mhungairit, Luimneach	061 607 242 www.mwrdatf.ie
Baile Átha Cliath Thuaidh	Tascfhórsa Réigiúnach Drugaí agus Alcóil Bhaile Átha Cliath Thuaidh, 32/33 An Phríomhshráid, Mullach Íde, Co. Baile Átha Cliath.	01 2233 493 www.ndublinrdtf.ie
Oirthuaisceart	Aonad 2, An Chéad Urlár, Bóthar Uí Chinnéide, An Uaimh, Co. An Mhí	046 924 8630 www.nedruggtaskforce.ie
An tIarthuaisceart	Ionad Forbartha Shligigh, Bóthar Chliabhraigh, Sligeach.	071 915 1520 www.nwdruggtaskforce.ie
An tOirdheisceart	Ospidéal Naomh Odhráin, Cnoc Eoin, Co. Port Láirge	051-848864 www.serdatf.ie
An Deisceart	An Chéad Urlár, Teach Chinn Mhara, Cnoc Bhaile Átha Cliath, Corcaigh	021-4930100 www.corkdrugandalcohol.ie enquires@corkdrugandalcohol.ie
An t-Iardheisceart	Bloc A Halla Mhaidilín, An Nás, Co. Cill Dara	045-875111 www.swrdtf.ie
An t-Iarthar	Aonad 6 Páirc Teicneolaíochta na Gaillimhe, An Pháirc Mhór, Gaillimh.	091-480044 www.wrdtf.ie

TASCFHÓRSAÍ ÁITIÚLA DRUGAÍ AGUS ALCÓIL

Reigiún	Oifig	Teagmháil
Baile Formaid	Seirbhísí Andúile FSS, Teach an Droichid, Ospidéal Ghort na Silíní, Baile Átha Cliath 10	087 3309024 Clara.geaney@hse.ie
Baile Munna	Ionad Axis, An Phríomhshráid, Baile Munna, Baile Átha Cliath 9.	01-8832142 hugh@ballymundtf.ie
Baile Bhlainséir	Aonad 37A Eastát Tionsclaíochta Chúil Mhín, Baile Átha Cliath 15	01-8249590 jim@bldtf.ie
Bré	Bloc B, an tIonad Cathartha, an Phríomhshráid, Bré, Co. Cill Mhantáin.	01 274 4230 brayldtf@gmail.com
Pobail na gCanálacha	Seirbhísí Andúile FSS, Teach an Droichid, Ospidéal Ghort na Silíní, Baile Átha Cliath 10	076 695 5551 www.ccldatf.ie
Corcaigh	Teach Chinn Mhara, Cnoc Bhaile Átha Cliath, Corcaigh.	021-4930100 enquires@corkdrugandalcohol.ie
Cluain Dolcáin	Aonad A1 Páirc Gnó Weatherwell, Cluain Dolcáin, Baile Átha Cliath 22	01 – 4579445 coordinator@cdatf.ie
Baile Átha Cliath Thoir Thuaidh	Ionad Mornington, Timpeallán Ard Aidhin, 44A Bóthar Mhullach Íde., Baile Átha Cliath 5.	01 8465070 shane@dnetaskforce.ie
Baile Átha Cliath 12	C/O Teach an Droichid, Ospidéal Ghort na Silíní, Baile Átha Cliath 10	0766955622 0876243021
Dún Laoghaire / Ráth an Dúin	Sean-Oifig an Phoist, An Phríomhshráid, An Charraig Dhubh, Co. Chorcaí. Baile Átha Cliath.	01-7061025 dlralcoholanddrugs@gmail.com
Fionnghlaise / An Chabrach	27 Ardán Áth na mBó, An Chabrach, BÁC9	01-8307440
An Lárchathair Thuaidh	22 Sráid Buckingham Íochtarach, Muinseo, Baile Átha Cliath 1.	01-8366592
An Lárchathair Theas Formaid	Teach an Droichid, Ospidéal Ghort na Silíní, Baile Átha Cliath 10.	086-0080685 sicdatf@gmail.com keri.goodliffe@hse.ie
Tamhlacht	SDCP, Bloc 3, Halla an Chontae, Cearnóg Belgard Thuaidh, Tamhlacht, Baile Átha Cliath 24.	01 464 9303 grace.hill@sdcpartnership.ie mln@live.ie

AGUISÍN A TRÍ - AN STRAITÉIS NÁISIÚNTA DRUGAÍ

Príomhghníomhaíochtaí Cosc Náisiúnta ó:

Dochar a Laghdú, Ag Tacú le hAisghabháil 2017-2025:

Gníomh 1.1.2: Feabhas a chur ar sholáthar oideachais maidir le húsáid substaintí ar fud na n-earnálacha go léir, lena n-áirítear seirbhísí don óige, seirbhísí do dhaoine a n-úsáideann substaintí, agus gach earnáil ábhartha eile.

- (a) Fóram náisiúnta bliantúil a eagrú bunaithe ar fhianaise agus ar chleachtas éifeachtach maidir le hoideachas drugaí agus alcóil; agus
- (b) Doiciméad treorach a fhorbairt chun a chinntiú go seachadtar oideachas maidir le húsáid substaintí de réir caighdeán cáilíochta

Gníomh 1.1.3: Tacú leis an gClár OSPS:

- (a) Cumarsáid leanúnach, éifeachtach idir scoileanna áitiúla agus Tascfhórsaí Drugaí agus Alcóil a chur chun cinn i bhfianaise a thábhachtaí atá sé béim a leagan ar naisc láidre idir scoileanna agus pobail;
- (b) A chinntiú gur féidir le múinteoirí OSPS, comhairleoirí treoracha agus comhordaitheoirí idirchaidrimh pobail scoile baile leas a bhaint as forbairt ghairmiúil leanúnach.

Gníomh 1.1.4:

Cur chuige cur chun cinn sláinte a fhorbairt chun aghaidh a thabhairt ar mhí-úsáid substaintí:

Ag teacht leis an bPlean Gníomhaíochta don Oideachas:

- (a) Clár náisiúnta a thosú agus a rolladh amach chun tacú le cur i bhfeidhm na dtreoirí Folláine do gach bunscoil agus iar-bhunscoil;
- (b) Treoirí a fhorbairt d'ionaid Oideachais agus Oiliúna.

Na gníomhartha go léir thuas atá le seachadadh idir Tascfhórsaí Drugaí agus Alcóil, an Roinn Oideachais agus Eolaíochta, an Roinn Sláinte, FSS, an Roinn Leanaí agus Gnóthaí Óige, agus an Bord Taighde Sláinte.

AGUISÍN A CEATHAIR – PIONÓIS AS TIOMÁINT AR MEISCE

Is cion coiriúil é tiomáint agus tú ar meisce sa mhéid nach bhfuil tú in ann d'fheithicil a rialú. Is ionann an tiúchan alcóil san fhuil (BAC) reatha maidir le tiomáint agus 50mg alcóil in aghaidh 100ml fola. Baineann leibhéil níos ísle le foghlaimoirí, le tiománaithe a cáilíodh le déanaí agus tiománaithe gairmiúla. Féach an tábla thíos.

Má ólann agus má thiomáineann tú, tá baol ann go ndéanfa tú féin agus daoine eile a ghortú trí do neamhábaltacht do mhótar a rialú. Cuimhnigh – cuireann isteach alcól ar chomhordú, breithiúnas, fíis agus am freagartha. Bíodh go gcreideann tú go bhfuil sé ceart go leor tiomáint, meastar go bhfuil d'fhíorchúmas le tiomáint lagaithe fós má bhí tú ag ól.

D'fhéadfadh Garda tiománaí a stopadh le haghaidh tástáil anála mar gheall ar chionta áirithe tiomána, mar shampla tiomáint neamhshuaimhneach, míchúramach agus dainséarach; d'fhéadfá go raibh tú páirteach i dtionóisc tráchta; nó d'fhéadfadh sé a chreidiúint gur ól tú alcól. Is féidir aon tiománaí a stopadh freisin ag seicphointe alcóil éigeantach le haghaidh tástáil anála beag beann an ndearna siad cion tráchta nó nach ndearna. Níl sé de chumhacht ag na Gardaí carranna a tharraingt isteach nuair atá siad i dtrácht agus an tiománaí cuir faoi thástáil anáilleadáin go randamach.

Má theipeann ort sa tástáil anála, is é sin, má bhraitear alcól i d'anáil thar teorainn áirithe – 35 micreagram in aghaidh an 100ml anála, agus 9 micreagram in aghaidh an 100ml anála do thiománaithe atá cáilithe le déanaí agus tiománaithe gairmiúla, is féidir leis na Gardaí tú a ghabháil agus a thabhairt chun na cúirte le haghaidh ciontú i leith tiomáint ar meisce. D'fhéadfaí tástálacha fola nó fuail a dhéanamh freisin chun leibhéil alcóil i do chorp a mheas – tá na teorainneacha san áireamh sa tábla thíos.

Má thugann na Gardaí chun na cúirte thú, beidh orthu a chruthú gur thiomáin tú feithicil inneallghluaiste, nó gur fhéach tú le feithicil inneallghluaiste a thiomáint, in áit phoiblí, agus tú ar meisce go dtí an pointe nach raibh tú in ann do mhótar a rialú.

Má chiontaítear sa chúirt thú, braitheann na pionóis as tiomáint faoi thionchar an óil a bhíonn ort ar an méid alcóil a fhaightear i do chorp (arna chinneadh ag an anáil, ag an bhfual nó ag an tástáil fola) agus ar ciontaíodh tú as cion den chineál céanna roimhe seo. Bíonn dícháiliú éigeantach ó thiomáint i gceist le gach ciontú, áfach.

Faoi láthair tá feidhm ag na rialacha agus na pionóis seasta riaracháin seo a leanas:

Catagóir an Tiománaí	Tiúchan alcóil (in aghaidh 100ml fola/fuail/anála)	Tréimhsí dícháilithe (míonna) nó pointí pionóis (agus pionós seasta)
Tiománaithe faoi oiliúint, atá cáilithe le déanaí agus tiománaithe gairmiúla	(a) Fuil: Níos mó ná 20mg ach gan bheith níos mó ná 80mg (b) Fual: Níos mó ná 27mg ach nach mó ná 107mg (c) Anáil: Níos mó ná 9 micreagram ach gan bheith níos mó ná 35 micreagram	3 Mhí (& € 200)
Tiománaithe eile	(a) Fuil: Níos mó ná 20mg ach gan bheith níos mó ná 80mg (b) Fual: Níos mó ná 27mg ach nach mó ná 107mg (c) Anáil: Níos mó ná 22 micreagram ach gan bheith níos mó ná 35 micreagram	3 Phointe Pionóis (& € 200)
	(a) Fuil: Níos mó ná 80mg ach nach mó ná 100mg (b) Fual: Níos mó ná 107mg ach nach mó ná 135mg (c) Anála: Níos mó ná 35 micreagram ach gan bheith níos mó ná 44 micreagram	6 Mhí (& € 400)

AGUISÍN A CÚIG - TÁSTÁIL DRUGAÍ AGUS PIONÓIS

TÁSTÁIL DRUGAÍ:

Is é Cannabis an druga mídhleathach is coitianta a braitheadh i dtiománaithe in 2018

<https://www.garda.ie/en/Crime/Drugs/Preliminary-Drug-Testing-List-FAQs1.pdf>

Drugaí arna mbrath an Lia-Bhiúró um Shábháilteacht ar Bhóithre i bhFuil agus in Eiseamail Fhualáin Tiománaithe in 2018:

Cannabas	1,205
Cócaon	549
Beinsidhé-asaipín	496
Codlaidínigh	339
Meatadón	117
Aimfeataimín	56
Meiteamfataimín	42

Iarmhairtí as Tiomáint faoi thionchar Cannabais:

<https://www.youtube.com/watch?v=0IGyf9tjfJY&list=PLi8nqrsVU6ht5zRIYoQRqldTM4zPbfkTH&index=16>

Féach anseo nasc chuig gach ceann de na físeáin;

<https://www.rsa.ie/RSA/Road-Safety/Campaigns/Current-road-safety-campaigns/Anti-Drug-Driving/>

- Caught and Consequences
- Caught
- Consequences 1
- Consequences 2
- Consequences 3
- Uvula
- Professor Denis Cusack

ACRAINMNEACHA

Uimh.	Acrainm	Ainm
1	HRB	An Bord Taighde Sláinte
2	AAA	Askaboutalcohol.ie
3	AA	Alcólaigh gan Ainm
4	ESPAD	An Tionscadal Suirbhé Scoileanna Eorpacha um Alcól agus Drugaí eile
5	EMCCDA	An Lárionad Faireacháin Eorpach um Dhrugaí agus um Andúil i nDrugaí
6	LDATF	Tascfhórsa Áitiúil Drugaí agus Alcól
7	RDATF	Tascfhórsa Réigiúnach Drugaí agus Alcól
8	CBD	Cannaibidé-ól, nó CBD, Is comhdhúil cheimiceach i gcannabas le húsáidí éagsúla.
9	THC	Teitrihidreacannaibionól, comhdhúil chriostalata arb é an phríomh-chomhábhar gníomhach i gcannabas é.
10	NA	Támhshuanaigh gan Ainm
11	AlAnon	Tacaíocht fhéinchabhrach do theaghlaigh a bhfuil tionchar ag an ólachán faidhbe orthu
12	Naranon	Do theaghlaigh atá thíos le mí-úsáid drugaí
13	AAI	Alcohol Action Ireland

LEABHARLIOSTA

- Alcohol Action Ireland. Marketing Alcohol – Children Under The Influence. Féach ar <https://alcoholireland.ie/policy/marketing-alcohol-children-under-the-influence/>
- Crosscare (2019). Don't Lose the Head, 2nd Ed. Féach ar <https://www.crosscare.ie/drug-alcohol-counselling> or download on http://www.drugs.ie/drugs_info/for_parents_carers/dont_lose_the_head
- An Roinn Oideachais agus Eolaíochta (2002). Guidelines for Developing a School Substance Use Policy. Íoslódáil ar https://www.education.ie/en/Schools-Colleges/Information/Post-Primary-School-Policies/si_substance_use.pdf
- An Roinn Oideachais agus Eolaíochta (2017). Child Protection Procedures for Primary and Post-Primary Schools 2017. Íoslódáil ar www.education.ie/en/Schools-Colleges/Information/Child-Protection/child_protection_guidelines.pdf
- An Roinn Oideachais agus Eolaíochta (2019). Action Plan for Education 2019: Cumasú – Empowering Through Learning. Íoslódáil ar www.education.ie/en/Publications/Corporate-Reports/Strategy-Statement/action-plan-for-education-2019.pdf
- An Roinn Oideachais & Scileanna (2018). Ciorclán Uimh. 0043/2018, Best practice guidance for post primary schools in the use of programmes and/or external facilitators in promoting wellbeing consistent with the Department of Education and Skills Wellbeing Policy Statement and Framework for Practice. Íoslódáil ar www.education.ie/en/Circulars-and-Forms/Active-Circulars/cl0043_2018.pdf
- An Roinn Sláinte (2017). Reducing Harm, Supporting Recovery. A Health-Led Response To Drug And Alcohol Use In Ireland 2017 - 2025. Íoslódáil ar <https://health.gov.ie/blog/publications/reducing-harm-supporting-recovery-2017-2025/>
- An Roinn Dlí agus Cirt agus Comhionannais (2010). Criminal Justice (Psychoactive Substances) Act 2010. Íoslódáil ar <http://www.irishstatutebook.ie/eli/2010/act/22/enacted>
- An Roinn Dlí agus Cirt agus Comhionannais (2017). Criminal Law, Sexual Offences Act, 2017. Íoslódáil ar <http://www.irishstatutebook.ie/eli/2017/act/2/section/48/enacted/en/html>
- DES Working Group On Educational Materials For Use In SPHE In Post-Primary Schools And Centres For Education (2014). Report Of The Working Group On Educational Materials For Use In SPHE In Post-Primary Schools And Centres For Education With Particular Reference To Substance Use Education In The Context Of SPHE. Baile Átha Cliath: An Roinn Oideachais agus Scileanna. Íoslódáil ar <http://www.drugsandalcohol.ie/22264/>
- DES, DOHC, Mater Dei Counselling Centre (1999). On My Own Two Feet: Consequences. Féach ar <https://sphe.ie/downloads/mo2f/Consequences.pdf>
- Fergusson, D.M., Boden, J.M. & Horwood, L.J. (2015). Psychosocial sequelae of cannabis use and implications for policy: findings from the Christchurch Health and Development Study. Soc Psychiatry Psychiat Epidemiol, 50(9).
- Griswold, M.G. et al., (2018). Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. The Lancet, 392, 1015-1035. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31310-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31310-2/fulltext)
- Growing Up Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender – A Resource for SPHE and RSE. Féach ar <https://pdst.ie/sites/default/files/LGBT%20English%20Print.pdf>
- Hale, D. R., Fitzgerald-Yau, N., & Viner, R. M. (2014). A systematic review of effective

- interventions for reducing multiple health risk behaviours in adolescence. *American journal of public health*, 104(5), 19 -41.
- Health Service Executive. Alcohol and Drugs: A Parent's Guide. Íoslódáil ar <https://www.askaboutalcohol.ie/parents/>
 - HRB (2018). Youth Fact Sheet. Íoslódáil ar <https://www.drugsandalcohol.ie/28138/1/YouthfactsheetMarch2019.pdf>
 - HRB (2019). HRB Compares The Irish Situation With The Rest Of Europe. Achoimre na Meán, féach ar www.drugsandalcohol.ie/30616/
 - HRB (2019). National Drug-Related Deaths Index, 2004-2016 data. Íoslódáil ar <https://www.drugsandalcohol.ie/30174/>
 - ISPCC (2009). If They're Getting Loaded, Why Shouldn't I? <https://www.drugsandalcohol.ie/14344/>
 - Long, J. & Mongan, D. (2014). Alcohol Consumption In Ireland 2013: Analysis Of A National Alcohol Diary Survey. Baile Átha Cliath: An Bord Taighde Sláinte
 - McGrath Y., Sumnall H., McVeigh J. and Bellis M. (2006). Drug Use Prevention Among Young People: A Review Of Reviews, National Institute For Clinical Excellence. Íoslódáil ar https://www.drugsandalcohol.ie/14017/1/NICE_McGrathdrug_use_prev_update_2006.pdf
 - McMahon, E.M., O'Regan, G., Corcoran, P., Arensman, E., Cannon, M., Williamson, E. & Keeley, H. (2017). Young Lives in Ireland: a school-based study of mental health and suicide prevention. Corcaigh: An Fhondúireacht Náisiúnta Taighde faoin bhFéinmharú Íoslódáil ar <https://nsrf.ie/wp-content/uploads/reports/NSRF%20SEYLE%20Report.pdf>
 - Mental Health Matters. <https://www.mentalhealth.org.nz>
 - Mindout 2 – A Social And Emotional Learning Resource For Senior Cycle SPHE, 2018.
 - Murray, R.M., Quigley, H., Quattrone, D., Englund, A., DiForti, M.(2016). Traditional marijuana, high-potency cannabis and synthetic cannabinoids: increasing risk for psychosis. *World Psychiatry*, 15(3), 195-204.
 - National Advisory Committee on Drugs (NACDA) and Department of Health (DoH) UK (2016). Prevalence of Drug Use and Gambling in Ireland and Drug Use in Northern Ireland. Bulletin 1. <http://www.drugsandalcohol.ie/26364/>
 - An Chomhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta. Social, Personal & Health Education Framework for Senior Cycle. Íoslódáil ar https://www.curriculumonline.ie/getmedia/007175e5-7bb7-44c0-86cb-ba7cd54be53a/SCSEC_SPHE_Framework_English.pdf
 - Talking Relationships Understanding Sexuality (TRUST) – Resource Materials for Senior Cycle RSE. Féach ar <https://pdst.ie/jc/sphe/rse>
 - Taylor, K., Babineau, K., Keogan, S., Whelan, E., Clancy, L. (2016). ESPAD 2015: European Schools Project on Alcohol and Other Drugs in Ireland. Baile Átha Cliath: Institiúid Taighde Saor ó Thobac na hÉireann don Roinn Sláinte. Íoslódáil ar <https://www.drugsandalcohol.ie/26116/>
 - TNS Political and Social (2014). Flash Eurobarometer 401. Young people and drugs. Lucsamburg: An Coimisiún Eorpach.
 - Tupper, K. W. (2008). Drugs, discourses and education: A critical discourse analysis of a high school drug education text. *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 29(2), 223-238.
 - US National Alcohol Survey (2014-5). Íoslódáil ar <http://arg.org/center/national-alcohol-surveys>
 - Volkow et al. (2014). Adverse Health Effects of Marijuana Use. *The New England Journal of Medicine*, 370(23). Íoslódáil ar www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4827335
 - Wilsnack, S. C., Greenfield, T. K., & Bloomfield, K. (2018). The GENAHTO Project (Gender and Alcohol's Harm to Others): Design and methods for a multinational study of alcohol's harm to persons other than the drinker. *The International Journal Of Alcohol And Drug Research*, 7(2), 37–47.

SUIOMHANNA GRÉASÁIN

- www.hse.ie/knowthescore
- <https://www.hse.ie/eng/about/who/healthwellbeing/hse-education-programme/> Acmhainní oiliúna ar OSPA agus Folláine
- <https://www.askaboutalcohol.ie/> Suíomh gréasáin FSS ar fhaisnéis alcóil, tá na topaicí seo a leanas san áireamh: Treoir ó Cheann go Ladhar – Éifeachtaí Alcóil ar Fheidhmíocht Spóirt do Choirp; Tuismitheoirí; Alcól agus Do Shláinte; Áireamhán deochanna; Alcól agus toircheas; Timpistí agus gortuithe; Meabhairshláinte; Buartha faoi do chuid óil?; Nuair a thiontaíonn alcól ina fhadhb; Féinmheasúnú Idirghníomhach Alcóil; Dochar Folaíthe; Comhairle shonrach do pháiste; Guthanna Ciúine.
- <http://www.drugs.ie/> Líne Chabhrach Drugaí agus Alcóil arna maoiniú ag FSS – 1800 459 459; Ábhair: Fíricí agus póstaer faoi dhruagaí agus alcól; An chaoi a n-idirghníomhaíonn alcól le drugaí eile; Míreanna nuachta; Físeáin; Féinmheasúnú idirghníomhach le haghaidh drugaí; Idirghníomhaíochtaí alcóil le drugaí eile
- <https://www.drugsandalcohol.ie/> Leabharlann Drugaí an Bhoird Taighde Sláinte ag soláthar bileoga eolais, staitisticí, taighde.
- <https://spunout.ie/> Eolas don óige ar raon leathan topaicí, lena n-áirítear: Mothúcháin a Bhainistiú; Alcól; Drugaí; Conas cabhrú le cara i gcás éigeandála drugaí.
- <https://alcoholireland.ie/> Alcohol Action Ireland. Áireofar sna topaicí: Mná agus alcól; Fir agus alcól; Alcól agus ailse; Caiteachas agus infhaighteacht; Fógraíocht agus margáíocht.
- <https://ie.reachout.com/> Seirbhís meabhairshláinte do dhaoine óga ar líne. Áireofar sna topaicí: Foghlaim chun Déileáil le Mothúcháin
- <https://www.jigsaw.ie/> Soláthraíonn sé tacaíocht rúnda meabhairshláinte saor in aisce do dhaoine óga idir 10 - 25 bliain d'aois i 10 gceantar d'Éirinn.
- <http://www.sanctuary.ie/> Tá eolas ar shuíomh gréasáin 'Sanctuary' faoi chúrsaí traenála aireachais do mhúinteoirí agus faoi dhá phodchraoladh.
- www.mindfulnessmatters.ie/ 'Mindfulness Matters' ina bhfuil dlúthdhioscaí aireachais ar díol, agus moltaí maidir le gníomhaíochtaí aireachais.
- www.bangor.ac.uk/mindfulness/ Tá acmhainní fuaimne aireachais saor in aisce ar a shuíomh gréasáin ag Ollscoil Bangor Centre for Mindfulness Research and Practice
- www.mediasmarts.ca Ceachtanna faoi mhiotais fógraíochta alcóil (Ceanada)
- www.camy.org/gallery Ionad ar Mhargáíocht Alcóil agus an t-Aos óg (CAMY) ag Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. Soláthraíonn sé samplaí d'fhógraí reatha alcóil lena bplé agus lena n-anailísiú.
- <http://www.yourmentalhealth.ie/get-involved/real-life-stories/little-things-nationwide/> Feachtas folláine meabhrach, póstaer, cártaí poist, faisnéis.
- <https://www.barnardos.ie/our-services/service-by-location> Aimsitheoir Seirbhíse Barnardo
- <https://www.alustforlife.com/the-bigger-picture/my-appeal-to-ireland-after-devastation-of-losing-my-twin-brother> Roineann 'A Lust For Life Roinneann' scéalta ón fíorshaoil faoi dhúshlán mheabhairshláinte, lena n-áirítear úsáid substaintí. Mar is amhlaidh le gach acmhainn, tá sé tábhachtach oiriúnacht aon scéil a mheas sula gcuirtear san áireamh i do cheachtanna é. D'fhéadfadh roinnt acu a bheith úsáideach chun tuiscint an mhúinteora a fháil ar na saincheistanna mar ullmhúchán don mhúinteoireacht.
- US National Alcohol Survey (2014-5). Ar fáil ar <http://arg.org/center/national-alcohol-surveys/>
- HPRÁ Cannabis a Scientific Review (2017) <http://www.hpra.ie/docs/default-source/publications-forms/newsletters/cannabis-for-medical-use---a-scientific-review.pdf?sfvrsn=5>
- www.alcoholforum.org - Is carthanas cláraithe é an 'Alcohol Forum' atá ag obair chun díobhála a bhaineann le halcól i bpobail a chosc agus a laghdú.
- <https://nonameclub.ie> Spreaí a bheith agat i dtimpeallacht atá saor ó alcól
- <https://www2.hse.ie/healthy-you/> Feachtas 'Mind Monster' folláine mheabhrach
- <https://www.youtube.com/playlist?list=PLdhjl4h28qQ1eF07hXwNa0-f7xjsXZdA3> Meabhairshláinte Tuismitheoirí
- <https://www.jigsaw.ie/what-we-do/what-we-do/we-research-and-evaluate/my-world-survey/>

FÍSEÁIN A MOLADH I ‘BÍODH FIOS FÁTHA AN SCEIL AGAT’

- www.hse.ie/knowthescore
- Know The Score ‘Drugs, Brain and Dependency’, by HSE (2019). 4.24 nóiméad.
- Know The Score ‘Cannabis’, ó FSS (2019). 2.42 nóiméad.
- Know The Score ‘Risks of Adolescent Substance Use’, ó FSS (2019). 5.13 nóiméad.
- Nuggets, le Filmbilder (2014). 5 nóiméad. Scannán beoite a léiríonn téamaí úsáid áineasa, dochrach agus spleách drugaí, acmhainn agus cumhacht an rogha. <https://www.youtube.com/watch?v=HUnGLgGRJpo>
- Alcohol effects on the brain and body, ag Tech Insider (2016). 2 nóiméad. <https://www.youtube.com/watch?v=V2Aj-iJ6p38>
- Under Construction, ag an eagraíocht andúile Astrálach ‘TurningPoint’ (2013). 4.5 nóiméad. www.youtube.com/watch?v=g2gVzVIBc_g
- ‘The recovery position - First aid training - St John Ambulance’, le hOtharsheirbhís Naomh Eoin (2016). 2.5 nóiméad. <https://www.youtube.com/watch?v=GmqXqwSV3bo>
- What is decriminalisation of drugs? le EMCDDA (2015). 4 nóiméad. Scannán beoite ina mínítear díchoiriúlú agus dlisteanú drugaí, chomh maith le díphionósú. <http://www.emcdda.europa.eu/video/2015/what-is-decriminalisation-of-drugs>
- How Does Alcohol Affect Families? Buaiteoir gradaim mheáin chumarsáide Drugs.ie 2015, catagóir 15 -17. 3 nóiméad. Le Coláiste Naomh Leo, Ceatharlach. www.youtube.com/watch?v=RZUepjH0koA
- The WITH Project (A Young Persons Guide to Parental Mental Health) Effects of Alcohol and Substance Misuse and other relevant videos re living with parents with mental health challenges. <https://www.mindspacemayo.ie/WITH/index.html>
- Meabhairshláinte Thuismitheoirí <https://www.youtube.com/playlist?list=PLdhjl4h28qQ1eF07hXwNa0-f7xjsXZdA3>
- Consequences of Cannabis Driving: <https://www.youtube.com/watch?v=0IGyf9tjfJY&list=PLi8nqrsVU6ht5zRIYoQRqldTM4zPbfkTH&index=16>

TAGAIRTÍ LE HAGHAIDH FÍSEÁIN ‘BÍODH FIOS FÁTHA AN SCÉIL AGAT’:

- **Ahankari, A. S., Wray, J., Jomeen, J. & Hayter, M.** (2019). The effectiveness of combined alcohol and sexual risk taking reduction interventions on the sexual behaviour of teenagers and young adults: a systematic review. *Public Health* **173**, 83-96.
- **Allsop, D. J., Copeland, J., Norberg, M. M., Fu, S., Molnar, A., Lewis, J. & Budney, A. J.** (2012). Quantifying the clinical significance of cannabis withdrawal. *PLoS One* **7**, e44864.
- **Bedford, D., O’Farrell, A. & Howell, F.** (2006). Blood alcohol levels in persons who died from accidents and suicide. *Ir Med J* **99**, 80-3.
- **Bellerose, D., Carew, A. M. & Lyons, S.** (2011). Trends in treated problem drug use in Ireland 2005 to 2010. Health Research Board: Dublin, Ireland.
- **Bellis, M., Bolster, M. A. & Doyle, C. T.** (2009). The role of alcohol in deaths presenting to the coroner’s service in Cork City and County. *Ir Med J* **102**, 13-5.
- **Board, H. R.** (2015). *National Drug Treatment Reporting System interactive tables*. Health Research Board: Dublin.
- **Board, H. R.** (2019). *Drug Treatment in Ireland 2011 to 2017*. Health Research Board: Dublin.
- **Buchta, W. C. & Riegel, A. C.** (2015). Chronic cocaine disrupts mesocortical learning mechanisms. *Brain Res* **1628**, 88-103.
- **Cherpitel, C. J., Ye, Y. & Monteiro, M. G.** (2019). Dose-Response Relative Risk of Injury From Acute Alcohol Consumption in 22 Countries: Are Women at Higher Risk Than Men? *Alcohol Alcohol* **54**, 396-401.
- **Colizzi, M. & Murray, R.** (2018). Cannabis and psychosis: what do we know and what should we do? *Br J Psychiatry* **212**, 195-196.
- **Dawson, D. A., Goldstein, R. B., Chou, S. P., Ruan, W. J. & Grant, B. F.** (2008). Age at first drink and the first incidence of adult-onset DSM-IV alcohol use disorders. *Alcohol Clin Exp Res* **32**, 2149-60.
- **Dolphin, L., Fitzgerald, A. & Dooley, B.** (2018). Risky sex behaviours among college students: The psychosocial profile. *Early Interv Psychiatry* **12**, 1203-1212.
- **Egerton-Warburton, D., Gosbell, A., Moore, K., Wadsworth, A., Richardson, D. & Fatovich, D. M.** (2018). Alcohol-related harm in emergency departments: a prospective, multi-centre study. *Addiction* **113**, 623-632.
- **Fergusson, D. M., Boden, J. M. & Horwood, L. J.** (2015). Psychosocial sequelae of cannabis use and implications for policy: findings from the Christchurch Health and Development Study. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology* **50**, 1317-1326.
- **Gray, K. M. & Squeglia, L. M.** (2018). Research Review: What have we learned about adolescent substance use? *Journal of Child Psychology and Psychiatry* **59**, 618-627.
- **Hughes, K., Bellis, M. A., Hardcastle, K. A., Sethi, D., Butchart, A., Mikton, C., Jones, L. & Dunne, M. P.** (2017). The effect of multiple adverse childhood experiences on health: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Public Health* **2**, e356-e366.
- **Jacobus, J., Courtney, K. E., Hodgdon, E. A. & Baca, R.** (2019). Cannabis and the developing brain: What does the evidence say? *Birth Defects Res.*
- **James, P., Comiskey, C. & Smyth, B. P.** (2019). “Debt of me head”: a qualitative study of the experience of teenage cannabis users in treatment *Journal of Addictions Nursing*, in press.

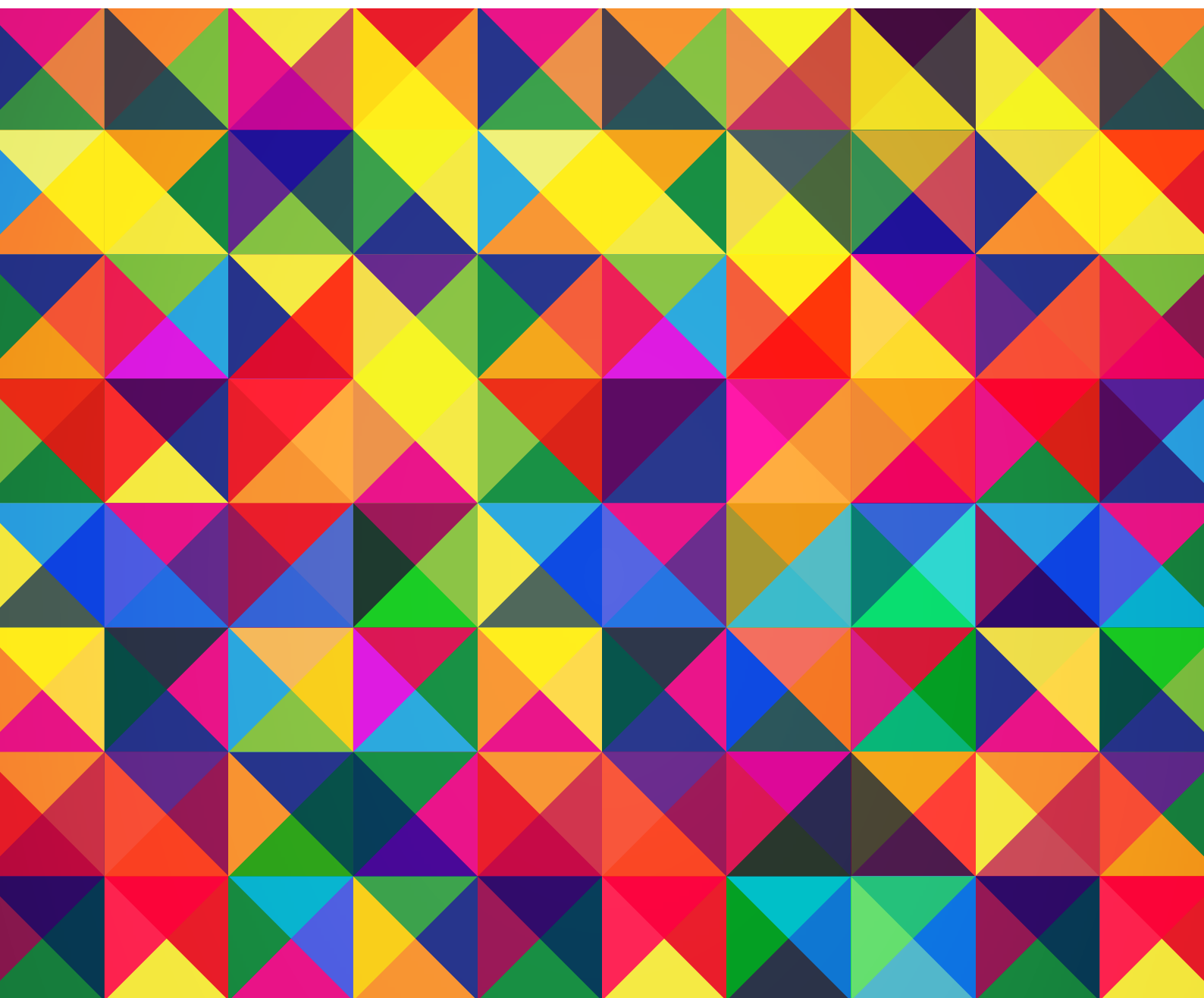
- **Jett, J., Stone, E., Warren, G. & Cummings, K. M.** (2018). Cannabis use, lung cancer, and related issues. *Journal of Thoracic Oncology* **13**, 480-487.
- **Khalsa, J. H. & Baler, R.** (2018). Medical Consequences of Cannabis Use 15. *Cannabis Use Disorders* **38**, 157.
- **Koob, G. F.** (2015). The dark side of emotion: the addiction perspective. *Eur J Pharmacol* **753**, 73-87.
- **Larkin, C., Griffin, E., Corcoran, P., McAuliffe, C., Perry, I. J. & Arensman, E.** (2017). Alcohol Involvement in Suicide and Self-Harm. *Crisis* **38**, 413-422.
- **Lewis, D., Hutton, H. E., Agee, T. A., McCaul, M. E. & Chander, G.** (2015). Alcohol Use and Unintended Sexual Consequences among Women Attending an Urban Sexually Transmitted Infections Clinic. *Womens Health Issues* **25**, 450-7.
- **Lubman, D. I., Cheetham, A. & Yücel, M.** (2015). Cannabis and adolescent brain development. *Pharmacology & therapeutics* **148**, 1-16.
- **Meier, M. H., Caspi, A., Ambler, A., Harrington, H., Houts, R., Keefe, R. S., McDonald, K., Ward, A., Poulton, R. & Moffitt, T. E.** (2012). Persistent cannabis users show neuropsychological decline from childhood to midlife. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 201206820.
- **Mooney-Leber, S. M. & Gould, T. J.** (2018). The long-term cognitive consequences of adolescent exposure to recreational drugs of abuse. *Learning & Memory* **25**, 481-491.
- **Morgan, C. J. & Curran, H. V.** (2012). Ketamine use: a review. *Addiction* **107**, 27-38.
- **Morin, J. G., Afzali, M. H., Bourque, J., Stewart, S. H., Seguin, J. R., O'Leary-Barrett, M. & Conrod, P. J.** (2018). A Population-Based Analysis of the Relationship Between Substance Use and Adolescent Cognitive Development. *Am J Psychiatry*, appiajp201818020202.
- **Moss, H. B., Chen, C. M. & Yi, H. Y.** (2014). Early adolescent patterns of alcohol, cigarettes, and marijuana polysubstance use and young adult substance use outcomes in a nationally representative sample. *Drug Alcohol Depend* **136**, 51-62.
- **Murray, R. M., Quigley, H., Quattrone, D., Englund, A. & Di Forti, M.** (2016). Traditional marijuana, high-potency cannabis and synthetic cannabinoids: increasing risk for psychosis. *World Psychiatry* **15**, 195-204.
- **NACDA** (2017). Prevalence of Drug Use and Gambling in Ireland and Drug Use in Northern Ireland 2014/15: Regional Drug and Alcohol Task Force (Ireland) and Health and Social Care Trust (Northern Ireland) Results. National Advisory Committee on Drugs and Alcohol
- **NACDA** (2018). 2014/15 Drug Prevalence Survey: Cannabis Results. Dublin.
- **National Academies of Sciences, E. & Medicine** (2017). *The health effects of cannabis and cannabinoids: The current state of evidence and recommendations for research*. National Academies Press.
- **Orr, C., Spechler, P., Cao, Z., Albaugh, M., Chaarani, B., Mackey, S., D'Souza, D., Allgaier, N., Banaschewski, T., Bokde, A. L. W., Bromberg, U., Buchel, C., Burke Quinlan, E., Conrod, P., Desrivieres, S., Flor, H., Frouin, V., Gowland, P., Heinz, A., Ittermann, B., Martinot, J. L., Martinot, M. P., Nees, F., Papadopoulos Orfanos, D., Paus, T., Poustka, L., Millenet, S., Frohner, J. H., Radhakrishnan, R., Smolka, M. N., Walter, H., Whelan, R., Schumann, G., Potter, A. & Garavan, H.** (2019). Grey Matter Volume Differences Associated with Extremely Low Levels of Cannabis Use in Adolescence. *J Neurosci* **39**, 1817-1827.
- **Parrott, A. C.** (2013). MDMA, serotonergic neurotoxicity, and the diverse functional deficits of recreational 'Ecstasy' users. *Neurosci Biobehav Rev* **37**, 1466-84.
- **Parrott, A. C.** (2015). Why all stimulant drugs are damaging to recreational users: an empirical overview and psychobiological explanation. *Hum Psychopharmacol* **30**, 213-24.

References for Know the Score Videos:

- **Rehm, J., Gmel, G. E., Sr., Gmel, G., Hasan, O. S. M., Imtiaz, S., Popova, S., Probst, C., Roerecke, M., Room, R., Samokhvalov, A. V., Shield, K. D. & Shuper, P. A.** (2017). The relationship between different dimensions of alcohol use and the burden of disease-an update. *Addiction* **112**, 968-1001.
- **Scheidell, J. D., Quinn, K., McGorray, S. P., Frueh, B. C., Beharie, N. N., Cottler, L. B. & Khan, M. R.** (2018). Childhood traumatic experiences and the association with marijuana and cocaine use in adolescence through adulthood. *Addiction* **113**, 44-56.
- **Sciences, N. A. o.** (2017). *The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids: The Current State of Evidence and Recommendations for Research*. National Academy of Sciences: Washington DC.
- **Silins, E., Horwood, L. J., Patton, G. C., Fergusson, D. M., Olsson, C. A., Hutchinson, D. M., Spry, E., Toumbourou, J. W., Degenhardt, L. & Swift, W.** (2014). Young adult sequelae of adolescent cannabis use: an integrative analysis. *The Lancet Psychiatry* **1**, 286-293.
- **Smyth, B. P., Kelly, A., Barry, J., Cullen, W. & Darker, C.** (2015). Treatment outcome for adolescents abusing alcohol and cannabis: how many 'reliably improve'? *Ir Med J* **108**, 137-9.
- **Squeglia, L. M. & Gray, K. M.** (2016). Alcohol and Drug Use and the Developing Brain. *Curr Psychiatry Rep* **18**, 46.
- **Tashkin, D. P. & Roth, M. D.** (2019). Pulmonary effects of inhaled cannabis smoke. *Am J Drug Alcohol Abuse*, 1-14.

Leas & Folláine FnaSS
Straitéis agus Taighde
Straitéis um Chúram Sláinte
89-94 Sráid Chéipil
Baile Átha Cliath 1
D01 P281

www.hse.ie/knowthescore



**Chun an acmhainn seo a athordú tabhair cuairt ar www.healthpromotion.ie
Tabhair cuairt ar www.hse.ie/knowthescore**