



Oideachas Caidrimh agus Gnéasachta Bliain 2


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

Deartha chun tacú le gearrchúrsa OSPS na

Sraithe Sóisearaí (2023)



An Roinn Oideachais
Department of Education

The page features several decorative purple elements: a large purple circle on the left with a white border and a drop shadow; a smaller purple circle at the top center; a medium purple circle at the bottom center with a white border and a drop shadow; a light purple circle on the right; and a small dark purple circle at the bottom left.

Is iad Sláinte agus Folláine an FSS (an Clár um Shláinte Ghnéis agus Toircheas Géarchéime agus an Clár Oideachais) a d'fhorbair an t-aonad foghlama seo le tacaíocht ón Roinn Oideachais agus an Chomhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta.

Buíochas le:
Seirbhísí Óige BelonG To
Cur Chun Cinn agus Feabhsú Sláinte FSS
Coláiste Dhochtúirí Teaghlaigh Éireann Oide
Unwrapping Brilliance

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



Réamhrá

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

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

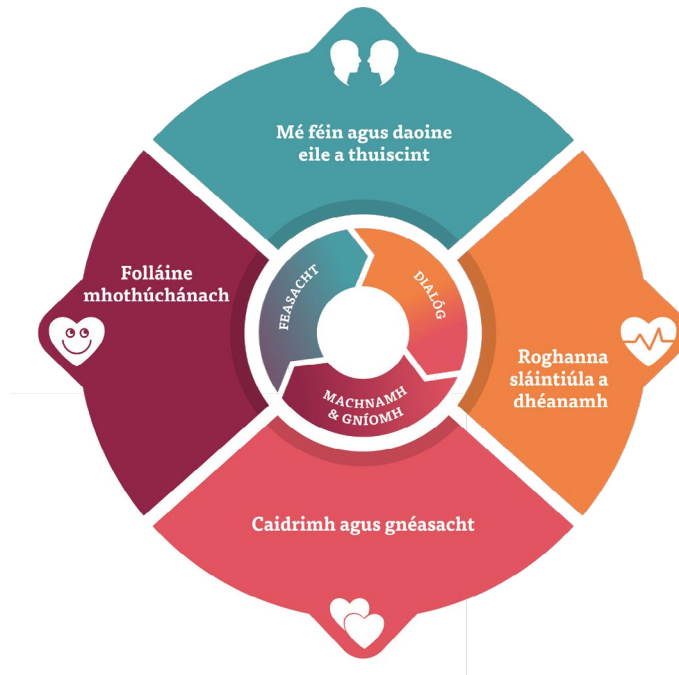
Is cuid lárnach den OSPS é Oideachas Caidrimh agus Gnéasachta (OCG) agus tá tábhacht ar leith leis do dhaoine óga ag an gcéim seo dá saol. Tá ciall á baint acu as a n-eispéiris saoil féin, as teachtaireachtaí, as íomhánna agus as eolas faoi chaidrimh agus gnéasacht ó raon foinsí neamhfhoirmiúla amhail a bpiaraí, a dteaghlach, na meáin agus foinsí ar líne. Tá sé ríthábhachtach an deis a bheith acu chun smaoineamh ar agus plé a dhéanamh ar chaidrimh agus ar ghnéasacht lena bpiaraí laistigh de shuíomh sábháilte ranga le múinteoir oilte agus iad ag foghlaim ag an gcéim seo dá saol. Is dhá eochairghné de Chláir Foghlama Shóisialta agus Mhothúchánacha iad caidrimh agus feasacht shóisialta.

Nascann an t-aonad foghlama seo go príomha le Snáithe 3: Caidrimh agus gnéasacht. Tugann sé aghaidh freisin ar chuid de na torthaí foghlama ó Shnáithe 2: Roghanna sláintiúla a dhéanamh. Díríonn gníomhaíochtaí 1-3 ar chaidrimh shláintiúla agus mhíshláintiúla, lena n-áirítear briseadh suas atá sláintiúil agus míshláintiúil. Díríonn gníomhaíochtaí 4-7 ar ghnéithe éagsúla den toiliú laistigh de chaidrimh, lena n-áirítear buneolas faoin dlí. Díríonn gníomhaíochtaí 8-10 ar ghnéithe den tsláinte atáirgthe.

Tá gearrthóga físe molta liostaithe ar fud an aonaid. Tá sé riachtanach go ndéanfaí réamhbhreathnú orthu agus go n-úsáidfí iad de réir riachtanais foghlama na scoláirí agus polasaithe na scoile. Moltar an t-aonad seo a theagasc i dTéarma 2 nó Téarma 3 den dara bliain.

Tá na gníomhaíochtaí seo deartha le bheith úsáidte ag tagairt don Uirlis OSPS/OCG, arna forbairt ag an CNCM. Cuimsíonn sí treoir maidir le teagasc OSPS ar bhealach sábháilte agus éifeachtach agus tá míniú ann ar an timthriall foghlama ó thaithí a mholtar a úsáid san OSPS agus is é an chreatlach a úsáidtear sna gníomhaíochtaí san áis seo.

Tá trí ghné thrasghearrtha atá mar bhunús le teagasc agus foghlaim éifeachtach mar bhonn faoin bhfoghlaim ar fad in OSPS; feasacht, idirphlé agus machnamh agus gníomh. Tá sé tábhachtach go bhfuil an múinteoir ag cruthú deiseanna go comhfhiosach do scoláirí le bheith níos féinfheasaí agus níos feasaí ar dhaoine eile; go leor comhphlé a chumasú agus na scoláirí a spreagadh chun machnamh a dhéanamh ar a bhfuil á fhoghlaim acu agus cad a chiallaíonn sé dá saol anois agus amach anseo.



Níl sna gníomhaíochtaí a chuirtear i láthair anseo ach treoirlíne. Tá gach seomra ranga difriúil agus is iad na múinteoirí is fearr chun cinneadh a dhéanamh maidir leis na cinn is éifeachtaí ina seomra ranga.

Bileoga oibre: Nuair is féidir, smaoinigh ar bhileoga oibre a thaispeáint ar an teilgeoir sa seomra ranga, seachas priontáil a dhéanamh gan ghá.

Acmhainní OCG do thuismitheoirí

Is sraith leabhrán de chuid FSS é **Ag déanamh comhráití beaga as ‘An gComhrá Mór’** atá dírithe ar thacú le comhráite idir thuismitheoirí agus páistí faoi chaidrimh agus faoi fhorbairt ghnéasach shláintiúil. Faoi láthair, tá 3 leabhrán foilsithe do thuismitheoirí/cúramóirí páistí atá: 4–7, 8–12, agus 13–18 mbliana d’aois. Tá gach ceann díobh thuas ar fáil le hordú agus le híoslódáil, i mBéarla agus i nGaeilge, ó www.healthpromotion.ie agus le híoslódáil ó www.sexualwellbeing.ie.

N.B. Rinneadh profáil ar ábhar leighis agus dlíthiúil laistigh de OCG 2 sular foilsíodh é (2023) ach d’fhéadfadh sé athrú. Is chun críocha oideachais amháin an t-eolas go léir laistigh den acmhainn agus níor cheart é a léirmhíniú mar chomhairle dhlí nó leighis.



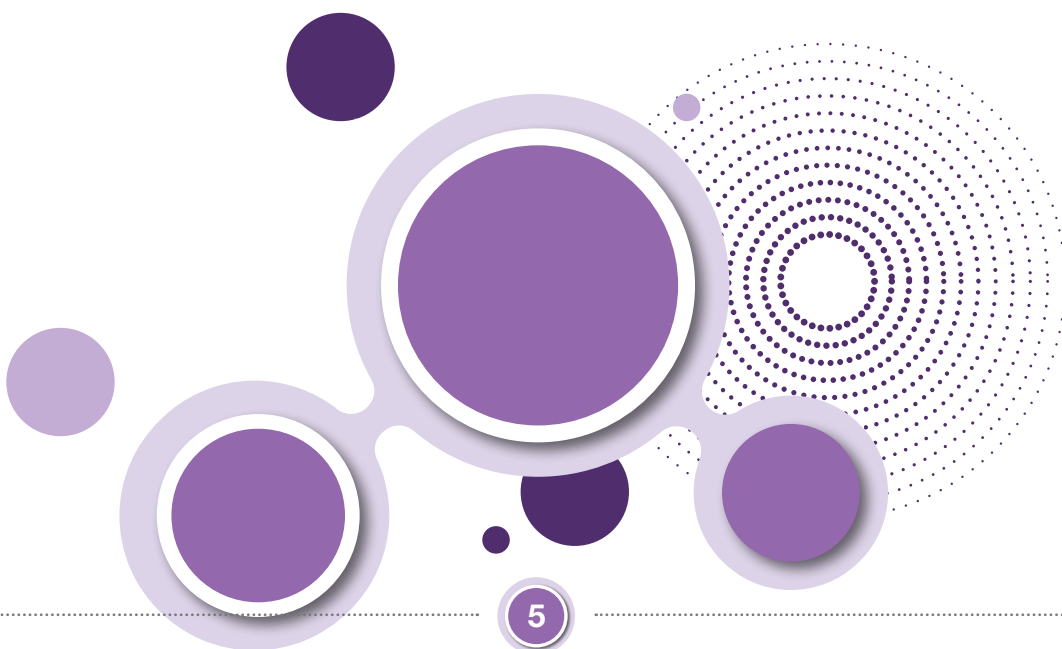
Snáithe	Torthaí foghlama (TFanna)
Roghanna sláintiúla a dhéanamh	<p>2.4 tabhair léargas ar scileanna agus straitéisí a d'fhéadfaí a úsáid chun roghanna eolasacha a dhéanamh a thacaíonn le sláinte agus folláine agus bain úsáid astu nuair a bhíonn ort déileáil le strus agus/nó cruacheisteanna a bhaineann le piarghrúpaí</p> <p>2.7 na buntáistí agus na deacrachtaí a bhaineann lena ndomhan ar líne a mheas agus straitéisí a phlé chun déileáil le raon cásanna a d'fhéadfadh teacht chun cinn</p> <p>2.9 fiosrú cén fáth a roinneann daoine óga íomhánna gnéasacha ar líne agus na rioscaí agus na hiarmhairtí a bhaineann leis seo a scrúdú</p>
Caidrimh agus gnéasacht	<p>3.1 machnamh a dhéanamh ar na luachanna, ar na hiompair agus ar na scileanna a chuidíonn le caidrimh a chruthú, a chothú agus chun deireadh a chur leo go measúil le cairde, leis an teaghlach agus le caidrimh rómánsúla agus dlúthchaidrimh</p> <p>3.2 scrúdú a dhéanamh ar na tairbhí agus na deacrachtaí a bhíonn ag daoine óga i raon caidreamh – cairdeas, caidrimh teaghlaigh, agus caidrimh rómánsúla/ dlúthchaidrimh</p> <p>3.3 comharthaí de chaidrimh shláintiúla, mhíshláintiúla agus mhí-úsáide a aithint</p> <p>3.4 tuiscint a fháil ar an tábhacht a bhaineann le teorainneacha sláintiúla a leagan síos i gcaidrimh agus smaoinemh ar conas meas a léiriú ar theorainneacha daoine eile</p> <p>3.5 machnamh a dhéanamh ar cé chomh tábhachtach is atá sé aire a thabhairt dá sláinte atáirgthe</p> <p>3.7 iniúchadh a dhéanamh ar na brúnna atá ann maidir le caidreamh gnéis agus plé a dhéanamh ar bhealaí le meas a léiriú ar roghanna daoine</p> <p>3.8 tuiscint a fháil ar cé chomh tábhachtach is atá sé toiliú a lorg, a thabhairt agus a fháil i gcaidrimh chollaí, chun caidrimh chomhbhácha a thógáil agus ó thaobh an dlí de</p> <p>3.9 mínigh an tábhacht a bhaineann le gníomhaíocht ghnéasach níos sábháilte agus tagairt á déanamh do mhodhanna frithghiniúna agus cosaint ar ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha (STInna)</p>

Gníomhaíochtaí foghlama

- **I ngníomhaíocht 1, Na gnéithe atá tábhachtach,** (TF 3.1) smaoineoidh na scoláirí ar na luachanna agus na hiompraíochtaí atá tábhachtach dóibh i gcaidrimh éagsúla, agus an fáth a bhfuil siad tábhachtach dóibh. Déanfaidh na scoláirí machnamh ar na gnéithe a theastaíonn ó chairdeas, caidreamh teaghlach, agus caidrimh rómánsúla agus cé acu an mbíonn na gnéithe céanna i gceist do gach cineál caidrimh nó nach mbíonn. Ansin, sainaitheoidh siad na gnéithe a theastaíonn ó gach caidreamh sláintiúil.
- **I ngníomhaíocht 2, Comharthaí i gcaidrimh,** (TFanna 3.1, 3.2, 3.3, 3.4) déanfaidh na scoláirí machnamh ar iompraíochtaí a d'fhéadfadh tabhairt le fios an méid atá ag tarlú i gcaidrimh rómánsúla i ndáiríre. Go minic agus muid i gcaidreamh, is féidir linn neamhaird a dhéanamh ar na rudaí a dhéanaimid, nó a dhéanann an duine eile, atá míshláintiúil agus dímhéasúil. Tugann an ghníomhaíocht seo deis do na scoláirí machnamh a dhéanamh ar conas a d'fhéadfaidís a mheas an bhfuil a caidrimh amach anseo measúil, iontaobhach agus sláintiúil.
- **I ngníomhaíocht 3, Ag briseadh suas,** (TFanna 3.1, 3.2) spreagfar na scoláirí chun iniúchadh a dhéanamh ar na bealaí éagsúla chun deireadh a chur le caidreamh rómánsúil, agus ar na buntáistí agus na míbhuntáistí a bhaineann le gach cur chuige. Scrúdaigh an ghníomhaíocht roimhe seo a mbíonn i gceist le caidrimh shláintiúla agus mhíshláintiúla agus tá sé tábhachtach do scoláirí a thuiscint go mbíonn gá le deireadh a chur le caidrimh in amanna. D'fhéadfadh gá a bheith le deireadh a chur leis mar go bhfuil sé míshláintiúil nó d'fhéadfadh cúiseanna eile a bheith ann. Anseo, déanfaidh na scoláirí machnamh ar an méid a bhíonn i gceist le briseadh suas atá measúil. Sainaitheoidh siad tacaíochtaí féideartha chun cabhrú leo le briseadh suas, is cuma cén duine a mhol an briseadh suas sa chaidreamh.
- **I ngníomhaíocht 4, Toiliú,** (TFanna 2.4, 3.4) beidh deis ag scoláirí tuiscint níos fearr a fháil ar cad is brí le 'toiliú'. Is minic a cheapann daoine nach bhfuil toiliú tábhachtach ach amháin nuair a bhaineann sé le gníomhaíocht ghnéasach. Mar sin féin, baineann iarraidh ar thoiliú le meas a thabhairt do theorainneacha pearsanta agus mothúchána. Nuair a lorgaimid toiliú cuí i gcásanna laethúla, léirimid go bhfuil meas againn ar chearta agus ar roghanna daoine eile.
- **I ngníomhaíocht 5, Toiliú gnéis agus an dlí,** (TFanna 3.7, 3.8) leanfaidh scoláirí lena gcuid foghlama ón ngníomhaíocht roimhe seo le fócas sonrach ar an dlí maidir le toiliú gnéis. Cé go bhféadfaí glacadh leis go bhfuil scoláirí eolach ar an aois dhlíthiúil um thoiliú gnéis, léirigh aiseolas ó mhúinteoirí nach bhfuil sé seo fíor. Tá sé tábhachtach go mbeadh buntuisceant ag daoine óga ar cad atá dlíthiúil/neamhdhlíthiúil mar tacóidh sé seo leo agus iad ag déanamh cinntí maidir le gníomhaíocht ghnéasach de chineálacha éagsúla.
- **I ngníomhaíocht 6, Alcól agus toiliú gnéis,** (TFanna 2.4, 3.8) tosaíonn na scoláirí ag foghlaim faoi thionchar an alcóil ar chinnteoireacht, agus ar an toiliú maidir le caidrimh agus sláinte ghnéis. Déanfaidh scoláirí machnamh ar thoiliú, ní hamháin ar bhonn dlíthiúil ach ar bhonn níos leithne maidir le meas a léiriú ar theorainneacha agus dínit daoine eile.



- **I ngníomhaíocht 7, Féiníní, gnéastéacsáil agus sábháilteacht**, (TFanna 2.7, 2.9, 3.7, 3.8) faigheann scoláirí tuiscint níos fearr ar na rioscaí agus na hiarmhairtí a bhaineann le híomhánna nochta nó gnéasacha a sheoladh nó a chur ar aghaidh ar líne, agus cuirfear an dlí a bhaineann leis an topaic seo ina láthair.
- **I ngníomhaíocht 8, Sláinte atáirgthe na mban - folláine mhíosta**, (TF 3.5) foghlaimeoidh scoláirí faoin tábhacht a bhaineann le folláine mhíosta agus an ról a imríonn sí maidir le sláinte atáirgthe agus sláinte iomlán. Tá sé seo tábhachtach cibé acu an mbíonn siad ag míostrú nó nach mbíonn mar go mbíonn daoine timpeall orthu ag míostrú, agus bíonn a meon i leith an mhíostraithe múnlaíthe ag noirm shóisialta agus cuireann a meon leis na noirm chéanna. Mar chuid den ghníomhaíocht seo beidh deis ag scoláirí freisin scrúdú a dhéanamh ar an insint dhiúltach atá ann go stairiúil agus faoi láthair maidir le míostrú, agus breathnóidh siad go criticiúil ar an tionchar a bheidh aige seo ar fholláine mhíostraithe agus sláinte mhíostraithe. Tugann an luach agus an chumhacht a bhaineann leis an eolas seo, agus an mhuintir chun é a roinnt, tugann sé cumhacht do dhaoine óga labhairt go hoscailte agus go cuí faoi mhíostrú agus sláinte atáirgthe.
- **I ngníomhaíocht 9, Sláinte atáirgthe na bhfear**, (TF 3.5) foghlaimeoidh scoláirí faoin gcaoi ar gné thábhachtach de shláinte iomlán ghnéis í sláinte atáirgthe na bhfear. Breathnófar freisin ar an gcaoi a dtugtar neamhaird uirthi sa chomhrá maidir le sláinte atáirgthe agus sláinte ghnéis. Baineann níos mó ná ‘fadhb do mhná’ le sláinte atáirgthe, agus caithfear a bheith ag smaoineamh uirthi i bhfad sula dteastaíonn ó dhaoine páistí a bheith acu. Is féidir le go leor iompraíochtaí agus nósanna a thosaíonn nuair a bhíonn duine óg éifeachtaí fadtéarmacha a bheith acu ar shláinte agus iad ina ndaoine fásta. Sa ghníomhaíocht seo, chomh maith le breithniú a dhéanamh ar thorthúlacht na bhfear, déantar plé ar shláinte uiríoch agus féinseiceáil, saincheist atá ábhartha don aoisghrúpa seo.
- **I ngníomhaíocht 10, Sláinte atáirgthe - frithghiniúint**, (TF 3.9) cuirfear ábhar na frithghiniúna i láthair na scoláirí mar ghné de shláinte atáirgthe. Foghlaimeoidh siad faoin raon cineálacha frithghiniúna atá ar fáil, cuirfear deireadh le miotais a bhaineann le frithghiniúint, agus pléifidh na scoláirí na bacainní a d’fhéadfadh a bheith ann maidir le frithghiniúint a phlé le páirtí amach anseo.



Tasc samplach measúnaithe 1

Meastóireacht a dhéanamh ar dhearcthaí, scileanna agus luachanna a chuidíonn le cairdeas a dhéanamh, a chothabháil agus a chríochnú le meas

Bíonn caidrimh bunaithe ar mheas, is cuma más cairdeas, caidreamh rómánsúil nó caidreamh teaghlaiigh atá ann. Smaoinigh ar bhealaí éagsúla ina bhféadfá meas a léiriú agus tú i gcairdeas nó i gcaidreamh rómánsúil agus cuir béim ar an dóigh a bhféadfá leanúint ar aghaidh le meas a léiriú dá dtiocfadh deireadh leis an gcaidreamh sin ar chúis éigin.

Bain úsáid as ceann de na formáidí thíos chun do chuid smaointe agus machnamh a thaifeadadh, cinn a bhaineann le tábhacht an mheasa i gcaidrimh agus fiú ag an bpointe a chuirtear deireadh le caidreamh.

- Scríobh gearrscéal (500 focal ar a mhéad).
- Scríobh píosa filíochta, amhrán nó script físeáin. Mar rogha air sin, roghnaigh raon liricí, dánta nó gearrthóga físe atá ann cheana féin agus úsáid iad seo chun do chuid smaointe a léiriú.
- Déan colláis/colláis dhigiteach ag úsáid íomhánna.

Tasc samplach measúnaithe 2

I d'aonar nó i ngrúpa beag, dear póstaer, cruthaigh físeán, nó úsáid modh cruthaitheach eile chun an phríomhfhoghlaim atá sealbhaithe agat ó cheann de na topaicí seo a leanas a léiriú: a. brí an toilithe, b. conas aire a thabhairt do mo shláinte atáirgthe, c. comharthaí de chaidrimh shláintiúla agus mhíshláintiúla.



Gníomhaíocht 1 – Na gnéithe atá tábhachtach (TF 3.1)

Sa ghníomhaíocht seo, breithneoidh na scoláirí na luachanna agus na hiompraíochtaí atá tábhachtach dóibh i gcaidrimh éagsúla, agus an fáth a bhfuil siad tábhachtach dóibh. Déanfaidh na scoláirí machnamh freisin ar cé chomh héagsúil nó comhchosúil atá na gnéithe a theastaíonn le haghaidh cairdeas, caidrimh teaghlai, agus caidrimh rómánsúla agus sainaitheoidh siad na gnéithe a theastaíonn do gach caidreamh sláintiúil.

Céim 1: Déan ransú smaointe

Roinn na scoláirí ina mbeirteanna nó ina ngrúpaí beaga, agus iarr orthu plé a dhéanamh ar na nithe seo a leanas:

- Cad é an rud is tábhachtaí i gcaidreamh? (M.sh. macántacht, muinín, cineáltas, greann srl.) Déan a n-aiseolas a thairfeadh ar an gclár bán agus tabhair cuairt arís air mar chuid de chonclúid an ranga.

Céim 2: Na gnéithe atá tábhachtach



Dáil **Bileog Oibre – Na gnéithe atá tábhachtach** agus iarr ar na scoláirí léamh trí gach ceann de na cáilíochtaí agus iompraíochtaí sa cholún ar thaobh na láimhe clé.

Iarr orthu tic a chur sa bhosca in aice leis an ngné/iompraíocht ábhartha má bhraitheann siad go bhfuil sé tábhachtach i ngach ceann de na trí chineál caidrimh (.i. cairdeas, caidreamh teaghlai, agus caidrimh rómánsúla). Is féidir le scoláirí samplaí breise a chur ag bun na bileoige.

Nuair a bheidh an bhileog oibre críochnaithe acu, spreag na scoláirí chun liosta a dhéanamh de na trí luach, gné nó iompar is tábhachtaí i ngach caidreamh.

Pléphointí molta

- Cuir an liosta ar an gclár i gcomparáid le do fhreagraí ar an mbileog oibre - cad a ritheann leat? (*difríochtaí, cosúlachtaí srl.*)
- Cad iad na rudaí a dúirt tú atá tábhachtach i gcineálacha áirithe caidreamh nach mbíonn tábhachtach i gcaidrimh eile? (*m.sh. tá meallacht fhisiciúil tábhachtach i gcaidrimh rómánsúla ach ní bhaineann tábhacht léi i gcairdis.*)
- An dtugann tú faoi deara patrún ar bith sna rudaí a cheapann tú atá tábhachtach i ngach caidreamh? Cad iad na patrúin seo?
-

Is féidir an físeán gearr seo ó FSS, 'Healthy Relationships' a úsáid mar spreagadh le haghaidh díospóireachta ag pointí éagsúla le linn na gníomhaíochta nó mar achoimre ag an deireadh. Úsáid na gnáthcheisteanna próiseála chun an físeán a phlé, amhail 'cad iad na príomhtheachtaireachtaí san fhíseán seo, dar leat?'



Físeán FSS '[Healthy Relationships](#)' (Fad: 1 nóiméad, 33 soicind)

Céim 3: Gníomhaíocht bhreise sa seomra ranga nó sa bhaile

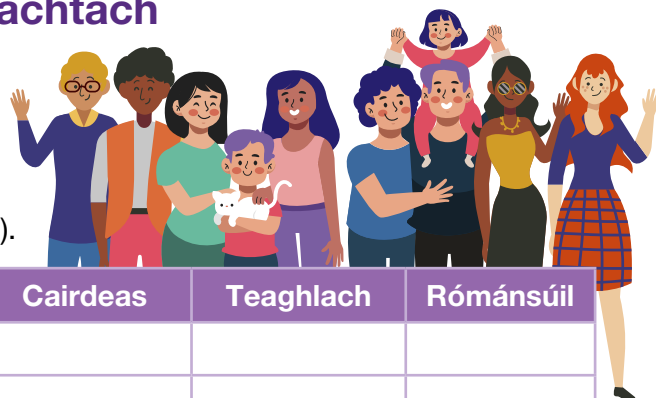


Smaoinigh ar chaidreamh i do shaol atá tábhachtach duitse. Liostaigh na gnéithe agus na hiompraíochtaí dearfacha a chuireann an duine leis an gcaidreamh. Liostaigh na gnéithe agus na hiompraíochtaí dearfacha a chuireann tusa leis an gcaidreamh, dar leat. Conas a chuireann an dá shraith gnéithe agus iompraíochtaí le sláinte an chaidrimh?



Bileog Oibre – Na gnéithe atá tábhachtach

Cuir tic sa bhosca cuí má cheapann tú go bhfuil aon cheann de na gnéithe nó iompraíochtaí thíos tábhachtach i gcairdis, i gcaidrimh teaghlaigh nó i gcaidrimh rómánsúla. Cuir leis aon samplaí breise ba chóir a chur san áireamh dar leat (féach boscaí 20–23).



	Cairdeas	Teaghlach	Rómánsúil
1. Bíonn siad cineálta liom.			
2. Tá siad tarraingteach go fisiciúil.			
3. Tá siad tuisceanach.			
4. Gléasann siad go maith.			
5. Tá tóir orthu.			
6. Deir siad rudaí deas liomsa agus fúmsa.			
7. Tá na caithimh aimsire/spéiseanna céanna againn.			
8. Bíonn siad an-ionraic.			
9. Is féidir liom muinín a bheith agam astu rún a choinneáil.			
10. Baineann siad gáire asam.			
11. Bíonn siad tuisceanach do mo chuid mothúchán.			
12. Is éisteoirí maithe iad.			
13. Cuireann siad téacs/teachtaireacht chugam gach lá.			
14. Tá na cluichí/éadaí is déanaí ar fad acu.			
15. Seasann siad an fód ar mo shon.			
16. Is suim leo conas a mhothaím.			
17. Bíonn siad foighneach liom.			
18. Tugann siad maithiúnas dom.			
19. Is féidir liom a bheith ar mo nós féin leo.			
20.			
21.			
22.			
23.			

Déan liosta de na trí ghné nó iompar is tábhachtaí i ngach caidreamh, dar leat, agus mínigh an fáth a bhfuil siad thar a bheith tábhachtach duit. Cad a insíonn sé seo duit faoi do chuid luachanna maidir le caidrimh?

- 1.
- 2.
- 3.

Gníomhaíocht 2 – Comharthaí i gcaidrimh (TFanna 3.1, 3.2, 3.3, 3.4)

Sa ghníomhaíocht seo déanfaidh scoláirí machnamh ar iompraíochtaí agus comharthaí a d'fhéadfadh a thabhairt le fios an méid atá ag tarlú go dáiríre i gcaidrimh rómánsúla. Go minic agus muid i gcaidreamh, is féidir linn neamhaird a dhéanamh ar na rudaí a dhéanaimid, nó a dhéanann an duine eile, atá míshláintiúil agus dímheasúil. Tugann an ghníomhaíocht seo deis do na scoláirí machnamh a dhéanamh ar cé acu an bhfuil na caidrimh a d'fhéadfadh a bheith acu measúil, iontaobhach agus sláintiúil nó nach bhfuil.

Nóta an mhúinteora

Tá sé tábhachtach am a chaitheamh ag próiseáil na n-iompraíochtaí dímheasúla a leagtar amach i ghníomhaíocht 2, ionas go mbeidh na scoláirí in ann a thuiscint go hiomlán cén fáth nach bhfuil na hiompraíochtaí seo sláintiúil.

Luaigh nach bhfuil caidrimh rómánsúla ag cuid mhaith de na scoláirí ag an gcéim seo dá saol, ach go bhfuil na gníomhaíochtaí seo deartha chun cabhrú leo tosú ag tuiscint na mothúchán a thagann le mealltacht fhisiciúil.

Chun tuilleadh eolais a fháil ar chaidrimh shláintiúla agus mhíshláintiúla, féach <https://www2.hse.ie/healthy-you/walk-away-from-the-relationship-monster.html>

Céim 1: Déan ransú smaointe

Iarr ar na scoláirí obair i mbeirteanna, i ngrúpaí beaga, nó obair a dhéanamh ar bhonn aonair, agus iarr orthu na ceisteanna seo a leanas a fhreagairt:

- Cad iad na hiompraíochtaí nó na gníomhartha a thabharfadh le fios go bhfuil dúil ag duine i nduine eile?
- Cuir a gcuid aiseolas agus na heochairfhocail ar an gclár bán. Fiafraigh de na scoláirí an bhfuil iompraíocht ar bith ann a bhféadfadh brí eile a bheith leis i gcomhthéacs eile. (*B'fhéidir gurb é an fáth go bhfuil duine éigin ag déanamh neamhaird de dhuine eile ná go bhfuil dúil acu iontu, nó go bhfuil siad ró-chúthail labhairt leo ... nó b'fhéidir go bhfuil drochmheas á léiriú acu orthu.*)

Céim 2: Conas atá a fhios agam?

Iarr ar na scoláirí grúpaí níos lú a dhéanamh ina bhfuil tríúr nó ceathrar.



Tabhair cóip den **Bhileog Oibre – Conas atá a fhios agat?** do gach grúpa; is féidir le grúpaí an bhileog oibre seo a ghearradh ina cártaí. Is é an tasc atá acu ná na cártaí iompraíochta a phlé ina ngrúpaí agus gach ceann a chur faoin gceannteideal is oiriúnaí ('Cairdeas', 'Dúil', 'Níl Suim Acu', agus 'Dímheas').



Nuair a bhíonn na grúpaí go léir réidh, scríobh na ceithre ceannteideal ar an gclár bán. Téigh trí na cártaí ar fad agus iarr orthu a rá cá háit ar chóir dóibh dul, agus an fáth leis an rogha seo. Pléigh a gcuid freagraí chun na spreagthaí féideartha a d'fhéadfadh a bheith taobh thiar de gach ceann de na hiompraíochtaí a cheistiú, agus an tionchar féideartha a d'fhéadfadh a bheith acu ar an duine eile. Scríobh na freagraí ar an gclár bán faoin gceannteideal is coitianta a roghnaíonn na scoláirí.

Nó, mar rogha ar shraitheanna cártaí a chruthú, is féidir **Bileog oibre - Conas atá a fhios agam** a léiriú ar an gclár bán agus iarraidh ar gach grúpa na ceannteidil a scríobh ar bhileog pháipéir. Is féidir leo gach cárta iompraíochta a phlé agus cinneadh a dhéanamh maidir leis an áit ar cheart dóibh dul.

Pléphointí molta

- Chomh maith leis na hiompraíochtaí a bhfuil cur síos orthu ar na cártaí, cad iad na rudaí eile a d'fhéadfadh daoine óga a dhéanamh a thaispeánann go dtaitníonn duine leo, go bhfuil dúil acu i nduine, nach bhfuil suim acu i nduine nó a léiríonn dímheas ar dhuine eile.
 - An gceapann tú go bhfuil sé éasca nó deacair ciall a bhaint as na comharthaí seo? (*Mínigh go mbíonn sé deacair ciall a bhaint as iompraíochtaí áirithe; seo ceann de na fáthanna a mbíonn sé cabhrach aithne a chur ar an duine eile agus gan a bheith gafa le nithe fisiciúla nó mothúchána ag an tús.*)
 - Conas a d'fhéadfadh duine a dhéanamh amach cé acu an bhfuil dúil ag duine iontu nó nach bhfuil? (*Mar shampla, lorg níos mó ná comhartha amháin; d'fhéadfadh caidreamh dearfach a bheith mar thoradh ar mheascán d'iompraíochtaí a léiríonn go dtaitníonn tú le duine agus go bhfuil dúil acu ionat.*)
 - Cad is féidir le daoine a dhéanamh chun aire a thabhairt dóibh féin má tá dúil acu i nduine nach bhfuil dúil acu iontu? Déan aiseolas na scoláirí a thaifeadh ar an gclár bán.
 - Cad is féidir le daoine a dhéanamh chun aire a thabhairt dóibh féin má tá dúil ag duine iontu sa chás nach bhfuil an dúil chéanna acu don duine sin? Déan aiseolas na scoláirí a thaifeadh ar an gclár bán.
 - Cad a d'fhéadfadh daoine a dhéanamh chun tacú leo féin má tá siad i gcaidreamh ina mbraitheann siad go bhfuil drochmheas orthu? Cá bhfaighidh siad cabhair dá mba ghá?
- Nóta:** ní gá gur caidreamh rómánsúil é seo. Déan aiseolas na scoláirí a thaifeadh ar an gclár bán.



Críochnaigh an ghníomhaíocht leis an ngearrthóg físe seo ó AMAZE.org, '[What makes a relationship healthy?](#)' (Fad: 2 nóiméad, 16 shoicind).



Is féidir na gearrfhíseáin seo ó FSS, '[Toxic relationships](#)' (Fad: 1 nóiméad, 15 soicind) agus '[Looking after your mental health](#)' (Fad: 1 nóiméad, 28 soicind), a úsáid mar spreagadh plé ag pointí éagsúla le linn na gníomhaíochta nó mar achoimre ag an deireadh.

Pléphointí molta

- Cad iad cuid de na comharthaí go bhfuil caidreamh míshláintiúil?
- Cén fáth nach mbeadh sé éasca i gcónaí do dhuine i gcaidreamh na comharthaí seo a fheiceáil?
- Cad a d'fhéadfadh cairde a dhéanamh chun cabhrú? **Nóta:** Ní bhíonn sé fiúntach i gcónaí aird a tharraingt ar na drochíompraíochtaí seo arís agus arís eile mura bhfuil do chara sásta glacadh leo, ach tá sé tábhachtach a rá leo go mbeidh tú ann dóibh i gcónaí agus a rá go bhfuil idir ghrá agus mheas tuillte acu. Tá sé tábhachtach i gcónaí cabhair a lorg ó dhuine fásta iontaofa má cheapann tú go bhfuil duine i mbaol mothúchánach nó fisiciúil.

Céim 3: Gníomhaíocht bhreise sa seomra ranga nó sa bhaile



arr ar na scoláirí ceann de na hiompraíochtaí a roghnú faoin gceannnteideal 'dímheas' agus paragraf a scríobh faoin gcaoi a ndéanfaidís é seo a bhainistiú laistigh de chaidreamh. D'fhéadfadh cairdeas, caidreamh teaghlaigh nó caidreamh rómánsúil a bheith i gceist leis seo. Iarr ar na scoláirí smaoineamh ar nó taighde a dhéanamh ar áit a mbeadh comhairle agus tacaíocht iontaofa ar fáil dá mbeadh fadhbanna acu i gcaidreamh.



Bilog Oibre - Conas atá a fhios agat?



Ceannteidil:

DÚIL	CAIRDEAS
NÍL SUIM ACU	DÍMHEAS



Cártaí iompraíochta:

Ba mhaith leo am a chaitheamh leat.	Iarrann siad ort dul amach leo.	Roinneann siad a gcuid mothúchán agus rún leat.
Ní mian leo go gcaithfeá am le do chairde.	Nuair a deir tú an méid a chreideann tú i ndáiríre, cuireann siad ar do shuaimhneas thú agus ní dhéanann siad bagairt tú a dhumpáil.	Cóipeálann siad d'obair bhaile.
Ba mhaith leo greim láimhe a bhreith ort.	Pógann siad thú.	Déanann siad tú a cheilt óna gcairde.
Beireann siad greim ar do lámh nuair nach mbíonn aon duine thart.	Roinneann siad a gcuid fadhbanna leat.	Bíonn siad ag gáire leat.
Coinníonn sé rúin uait.	Seolann siad cuireadh chun cairdis chugat ar na meáin shóisialta.	Bíonn siad ag gáire fút.
Seolann siad duine chun a rá leat go bhfuil dúil acu ionat.	Tugann siad d'ainm ort.	Caitheann siad am ag cur aithne ar do chuid cairde.
Ní iarrann siad ort dul amach leo.	Seachnaíonn siad ag an dioscó thú.	Tugann siad freagraí gearra ar do chuid téacsanna.
Cabhraíonn siad leat le do chuid obair bhaile.	Suíonn siad in aice leat.	Ní shuífidh siad in aice leat.
Déanann siad neamhaird ar chuirí chun cairdis a sheolann tú ar na meáin shóisialta.	Pógann siad do chara.	Caitheann siad am ag cur aithne ar do theaghlach.
Seolann siad téacs chugat.	Bíonn éad orthu nuair a labhraíonn tú le daoine eile.	Éistean siad leat.
Cáineann siad na héadaí atá ort.	Seiceálann siad do ghuthán.	Déanann siad a bheag díot.
Ní ghlaonn siad ar ais ort.	Tugann siad neamhaird ort ar scoil.	Ba mhaith leo 'dul níos faide' leat.



Gníomhaíocht 3 – Ag briseadh suas (TFanna 3.1, 3.2)

Is é cuspóir ghníomhaíocht 3 ná scoláirí a spreagadh chun iniúchadh a dhéanamh ar na bealaí éagsúla chun deireadh a chur le caidreamh rómánsúil, agus ar na buntáistí agus na míbhuntáistí a bhaineann le gach cur chuige. Scrúdaigh an ghníomhaíocht roimhe seo a mbíonn i gceist le caidrimh shláintiúla agus mhíshláintiúla agus tá sé tábhachtach do scoláirí a thuiscint go mbíonn gá le deireadh a chur le caidrimh in amanna. D'fhéadfadh gá a bheith le deireadh a chur leis mar go bhfuil sé míshláintiúil nó d'fhéadfadh cúiseanna eile a bheith ann. Anseo, déanfaidh na scoláirí machnamh ar an méid a bhíonn i gceist le briseadh suas atá measúil. Sainaitheoidh siad tacaíochtaí féideartha chun cabhrú leo le briseadh suas, is cuma cén duine a mhol an briseadh suas sa chaidreamh.

Nóta an mhúinteora

Beidh taithí ag an gcuid is mó de dhaoine ar dheireadh le caidreamh rómánsúil ina saol. Uaireanta bíonn an bheirt i gcaidreamh ag iarraidh deireadh a chur leis, ach níos minice ná a mhalairt, ní bhíonn an cion cothrom agus bíonn duine amháin ag iarraidh deireadh a chur leis. Ag brath ar an gcás, d'fhéadfadh an bheirt dul trí raon mothúchán roimh an mbriseadh suas agus ina dhiaidh. D'fhéadfadh go mbeadh ciontacht, náire, fearg, crá, agus faoiseamh a bheith i measc na mothúchán seo.

Cé go bhféadfadh daoine fásta a rá nach bhfuil sna caidrimh seo ach 'grá déagóra', bíonn mothúcháin láidre i gceist leo agus is féidir leo tionchar mór a imirt ar mhúinín, féinmheas agus sláinte mhothúcháin na ndaoine lena mbaineann. Mar sin, tá sé tábhachtach go bhfoghlaimíonn daoine óga conas briseadh suas sláintiúil a bheith acu, agus conas aire a thabhairt dóibh féin agus an tacaíocht riachtanach a lorg nuair a tharlaíonn a leithéid dóibh.

Tar éis briseadh suas, tugann nithe éagsúla solás do dhaoine ag amanna éagsúla. Teastaíonn ó roinnt daoine go mbeadh cairde agus a dteaghlach mórthimpeall orthu, ach teastaíonn ó dhaoine eile a bheith leo féin ar feadh tamaill. Tá sé tábhachtach go mbeadh bealaí ag daoine chun déileáil le briseadh suas, bealaí ar féidir leo brath orthu. Is féidir leat a léiriú do na scoláirí gur gnáthrud é go mbeadh drochspion ar an mbeirt tar éis briseadh suas, is féidir leat roinnt foinsí tacaíochta a chur ar a súile dóibh, amhail teaghlach, cairde, an scoil, agus eagraíochtaí óige. Ba chóir do scoláirí plé a dhéanamh ar conas a gcuid ama a líonadh tar éis briseadh suas, amhail tuilleadh ama a chaitheamh le cairde, gníomhaíocht choirp a dhéanamh, rud a scaoileann 'hormóin shona' ar féidir iad dea-ghiúmar a chur ar dhaoine. Is tábhachtach a lua go mb'fhéidir nach mbeadh an tacaíocht chéanna ann do lánúin LADT sa chás nach raibh siad 'amuigh' roimh an mbriseadh suas, mura raibh daoine ar an eolas maidir leis an gcaidreamh, nó sa chás nár thacaigh an teaghlach leis an gcaidreamh.

Is féidir scoláirí a bhfuil tráma mothúcháin ag cur as dóibh a threorú chuig foireann tréadchúir na scoile. I measc na dtacaíochtaí eile tá: Dochtúir Teaghlach, seirbhísí comhairleoireachta laistigh de sheirbhísí áitiúla don aos óg (cuireann BeLonG To tacaíocht ar fáil do dhaoine óga LADTI+), Líne Chabhrach na Leanaí agus na Samáirigh.

Tabharfaidh tú faoi deara sa **Bhileog – briseadh suas Sam agus Jordan**, gur tugadh ainmneacha atá neodrach ó thaobh inscne de do na carachtair. Rinneadh é seo chun plé a éascú maidir leis na rudaí a ndéanfaidh na scoláirí talamh slán díobh maidir le hinscne agus gnéaschlaonadh Sam agus Jordan, agus cinneadh a dhéanamh cé acu an raibh tionchar ag inscne agus gnéaschlaonadh na gcarachtar (nach eol dúinn i bhfírinne) ar an mbriseadh suas nó nach raibh. Is féidir an comhrá seo a éascú le cabhair ó na **Pointí díospóireachta molta**.



Céim 1: Is deacair briseadh suas

Mar ullmhúchán don ghníomhaíocht seo, iarr ar na scoláirí samplaí d'amhráin bhriseadh suas a fháil (ó pheirspictíochtaí inscne/gnéasacha éagsúla más féidir). Nó, cuir do shamplaí féin ar fáil. Seinn píosaí ó na hamhráin seo, nó úsáid liricí na n-amhrán chun an plé a éascú.

Pléphointí molta

- Cad iad na teachtaireachtaí faoin bhfáth a bhfuil an briseadh suas ag tarlú?
- Cad a mhothaíonn an t-amhránaí faoin mbriseadh suas?
- An bhfuil patrúin éagsúla sa tslí a ndéanann fir agus mná cur síos agus freagairt ar bhriseadh suas?
- An léiríonn aon cheann de na liricí meas nó dímhéas sa chaidreamh, nó ar an mbealach ar cuireadh deireadh leis an gcaidreamh? Tabhair samplaí.
- An léirítear straitéisí nó tacaíochtaí in aon cheann de na liricí amhráin atá á n-úsáid ag an duine chun cabhrú leo leis an mbriseadh suas? Tabhair samplaí.
- Baineann nach mór gach amhrán grá agus amháin faoi bhriseadh suas le lánúineacha heitrihnéasacha. Cén tionchar a d'fhéadfadh a bheith aige seo ar dhaoine i gcineálacha eile caidreamh?

Céim 2: Conas deireadh a chur le caidreamh



Roinn an rang in ocht ngrúpa (nó roghnaigh níos lú ná ocht straitéis agus roinn an rang dá réir) agus tabhair cárta amháin do gach grúpa ón **mBileog Oibre - Cártaí um straitéisí le briseadh suas**. Míniú do na scoláirí go bhfuil tú chun na buntáistí agus na míbhuntáistí a bhaineann le bealaí éagsúla chun deireadh a chur le caidreamh a phlé. Léirigh an scéal ar an gclár bán agus léigh amach don rang é. Iarr ar na grúpaí na cártaí straitéise a tugadh dóibh a léamh agus a phlé agus na ceisteanna a ghabhann leo a fhreagairt. Faigh aiseolas ó gach grúpa, ansin tabhair cuireadh don chuid eile den rang a dtuairimí a thabhairt ar an straitéis atá i gceist. De réir mar a fhreagraíonn na grúpaí, liostaigh ar an gclár bán na modhanna cumarsáide éagsúla a úsáidtear – duine le duine, guthán, ríomhphost, téacs agus na meáin shóisialta.

Pléphointí molta

- Cad iad na céimeanna a chuireann le briseadh suas sláintiúil? (*Déan machnamh ar mhothúcháin an duine eile; bí dílis duit féin agus bí macánta leis an duine eile; gan a bheith garbh; smaoinigh ar an modh cumarsáide is fearr le húsáid ionas go mbeidh an teachtaireacht soiléir; agus, más gá, smaoinigh ar shábháilteacht phearsanta.*)
- Ag féachaint ar na modhanna cumarsáide éagsúla a úsáideadh, cad iad na buntáistí nó na míbhuntáistí a bhaineann le gach ceann acu, dar leat? (*D'fhéadfadh go n-áireofaí ar mhodhanna nach bhfuil chomh díreach sin smaoineamh ar gan a bheith in ann ton nó comharthaíocht choirp a léamh, agus conas is féidir leis sin bac/teorannú a dhéanamh ar idirphlé. Ina theannta sin, ardaíonn na meáin shóisialta an cheist maidir le briseadh suas mar spórt lucht féachana. Tá modhanna níos díri, cosúil le duine le duine, níos pearsanta agus d'fhéadfaidís meas a léiriú. Mar sin féin, d'fhéadfadh sé ceisteanna a ardú faoi shábháilteacht phearsanta i gcásanna áirithe.*)
- An dóigh leat go mbíonn tionchar ag inscne na ndaoine a bhfuil baint acu le caidreamh ar an straitéis a úsáidtear don bhriseadh suas? (*Déan iniúchadh ar thuairimí agus ar bhreithiúnais na scoláirí a bhaineann le hinscne faoi iompraíochtaí briseadh suas. An bhfuil sé ceart go leor má tá ionchais éagsúla ag daoine mar gheall ar a n-inscne?*)
- Conas a d'fhéadfadh duine óg tacú leo féin tar éis briseadh suas? (*Cad a d'fhéadfaidís a dhéanamh? Cé leo a n-inseoidh siad a scéal?*)
- Má bhriseann tú suas le duine éigin, agus is cuma ar chuir tú féin nó an duine eile deireadh leis an gcaidreamh, cad iad na céimeanna is féidir leat a ghlacadh chun aon chrá croí breise a sheachaint? (*Tabhair beagán spáis dá chéile le teacht ar ais chugaibh féin, scríos grianghraif/ríomhphoist/téacsanna a d'fhéadfadh fad a chur leis an gcrá croí nó a d'fhéadfaí a úsáid i gcoinne an duine eile. Seachain cuardach a dhéanamh ar iarpháirtí ar na meáin shóisialta agus ná bí ag spochadh as an duine le cairde nó ar líne.*)
- Conas a d'fhéadfadh an fhoghlaim ón ngníomhaíocht seo faoi bhriseadh suas sláintiúil a bheith úsáideach chun deireadh a chur le cairdeas?

Chun deireadh a chur leis an ngníomhaíocht seo, taispeáin ceann de na físeáin thíos:



Gearrfhíseán ó AMAZE.org, '[Dealing With Rejection: What's the Best Way?](#)'. (Fad: 1 nóiméad, 31 soicind).

Físeán gearr ó FSS '[Breakups](#)' (Fad: 1 nóiméad, 15 soicind).



Nuair a bheidh an físeán feicthe ag na scoláirí, fiafraigh díobh cén fáth a gceapann siad go bhfuil sé deacair do dhaoine déileáil le mothú go a dhiúltófar dóibh. Cé nó cén rud a d'fhéadfadh cabhrú?

Céim 3: Gníomhaíocht bhreise sa seomra ranga nó sa bhaile



Bunaithe ar an bplé ranga agus ar do chuid foghlama féin, ullmhaigh bileog oibre dar teideal 'Briseadh suas sláintiúil - na rudaí ba chóir/nár chóir duit a dhéanamh'. De rogha air sin, samhlaigh é mar script do dhráma, agus cum an dialóg do Jordan agus Sam agus deireadh á chur leis an gcaidreamh acu ar bhealach chomh maith agus is féidir.



Bileog – briseadh suas Sam agus Jordan

Tá Sam agus Jordan sa scoil chéanna ón gcéad bhliain agus bhí siad ag cliúsaíocht lena chéile i gcónaí, ach ní raibh siad lena chéile go dtí cóisir na Sraithe Sóisearaí. Tá siad ag dul amach lena chéile ar feadh níos mó ná trí mhí.

Tá an-áthas ar **Sam** ag dul amach le Jordan. Tá dúil acu ina chéile agus réitíonn Jordan go maith le cairde Sam. Le déanaí, ní raibh Jordan thart chomh minic céanna, ach bhí an bheirt acu gnóthach le rudaí éagsúla don Idirbhliain. Tá lá breithe Jordan ag teacht aníos agus tá Sam ag iarraidh teacht ar an mbronntanas is fearr – rud éigin a thugann le fios go bhfuil Jordan ‘speisialta’ gan dul thar fóir.

Níl **Jordan** chomh sásta céanna sa chaidreamh. Ceapann cairde Jordan go bhfuil Sam dathúil, ach níl Jordan an-tógtha le Sam níos mó agus cuireann an méid ama a chaitheann Sam ag caint faoi leabhair agus scannáin ficsean eolaíochta isteach ar Jordan; rudaí nach dtaitníonn le Jordan. Ba mhaith le Jordan a bheith singil arís agus dul amach le cairde níos minice. Tá lá breithe Jordan ag teacht aníos agus is é an plan ná briseadh suas le Sam sula gceannaíonn Sam bronntanas lá breithe do Jordan. Bheadh sé níos deacra fós deireadh a chur leis an gcaidreamh tar éis do Sam bronntanas a cheannach.



Bileog Oibre – Cártáí um straitéisí le briseadh suas

(Le cóipeáil i gcártáí ar leith agus ceann a thabhairt do gach grúpa.)



Briseadh suas - straitéis 1

Beartaíonn Jordan a bheith réchúiseach agus moill a chur ar fhreagraí ar théacsanna, a bheith gnóthach nuair a theastaíonn ó Sam rud éigin a dhéanamh le chéile, agus roghnaíonn Jordan am a chaitheamh le cairde ag am lóin seachas am a chaitheamh le Sam, chun spás éigin a chruthú eatarthu agus a chinntiú nach mbeidh siad rómhór lena chéile.

- An bhfaighidh Sam an teachtaireacht?
- Conas a mhothódh Sam? Cén tionchar a d'fhéadfadh a bheith ann?
- Conas a mhothódh Jordan? Cén tionchar a d'fhéadfadh a bheith ann?
- An dócha go gcuirfidh an cur chuige seo deireadh maith leis an gcaidreamh?
- An bhfuil aon chásanna eile ina bhféadfadh an modh seo a bheith úsáideach/gan mhaith?

Briseadh suas - Straitéis 2

Athraíonn Jordan a stádas caidrimh ar na meáin shóisialta agus baineann Jordan Sam dá liosta cairde.

- An bhfaighidh Sam an teachtaireacht?
- Conas a mhothódh Sam? Cén tionchar a d'fhéadfadh a bheith ann?
- Conas a mhothódh Jordan? Cén tionchar a d'fhéadfadh a bheith ann?
- An dócha go gcuirfidh an cur chuige seo deireadh maith leis an gcaidreamh?
- An bhfuil aon chásanna eile ina bhféadfadh an modh seo a bheith úsáideach/gan mhaith?

Briseadh suas - Straitéis 3

Socraíonn Jordan cur isteach ar Sam ar feadh tamaill, ag súil go gcuirfidh Sam deireadh leis an gcaidreamh.

- An bhfaighidh Sam an teachtaireacht?
- Conas a mhothódh Sam? Cén tionchar a d'fhéadfadh a bheith ann?
- Conas a mhothódh Jordan? Cén tionchar a d'fhéadfadh a bheith ann?
- An dócha go gcuirfidh an cur chuige seo deireadh maith leis an gcaidreamh?
- An bhfuil aon chásanna eile ina bhféadfadh an modh seo a bheith úsáideach/gan mhaith?

Briseadh suas - Straitéis 4

Socraíonn Jordan téacs a chur chuig Sam “Níl sé seo ag obair. Tá brón orm.”

- An bhfaighidh Sam an teachtaireacht?
- Conas a mhothódh Sam? Cén tionchar a d'fhéadfadh a bheith ann?
- Conas a mhothódh Jordan? Cén tionchar a d'fhéadfadh a bheith ann?
- An dócha go gcuirfidh an cur chuige seo deireadh maith leis an gcaidreamh?
- An bhfuil aon chásanna eile ina bhféadfadh an modh seo a bheith úsáideach/gan mhaith?



Briseadh suas - Straitéis 5

Socraíonn Jordan bualadh le Sam agus breac-chuntas a thabhairt ar na rudaí nach bhfuil ag obair ina gcaidreamh, agus ansin deireadh a chur leis.

- An bhfaighidh Sam an teachtaireacht?
- Conas a mhothódh Sam? Cén tionchar a d'fhéadfadh a bheith ann?
- Conas a mhothódh Jordan? Cén tionchar a d'fhéadfadh a bheith ann?
- An dócha go gcuirfidh an cur chuige seo deireadh maith leis an gcaidreamh?
- An bhfuil aon chásanna eile ina bhféadfadh an modh seo a bheith úsáideach/gan mhaith?

Briseadh suas - Straitéis 6

Socraíonn Jordan bualadh le Sam in áit phoiblí. Tar éis do Jordan roinnt ama a thógáil ag smaoineamh ar cad ba mhaith leo a rá agus conas a d'fhéadfadh an méid seo dul i bhfeidhm ar Sam, tá Jordan ag iarraidh a bheith chomh séimh sa mhéid a deirtear maidir le conas nach bhfuil ag éirí leis an gcaidreamh.

- An bhfaighidh Sam an teachtaireacht?
- Conas a mhothódh Sam? Cén tionchar a d'fhéadfadh a bheith ann?
- Conas a mhothódh Jordan? Cén tionchar a d'fhéadfadh a bheith ann?
- An dócha go gcuirfidh an cur chuige seo deireadh maith leis an gcaidreamh?
- An bhfuil aon chásanna eile ina bhféadfadh an modh seo a bheith úsáideach/gan mhaith?

Briseadh suas - Straitéis 7

Socraíonn Jordan teachtaireacht a thabhairt do Sam ag cur síos ar na rudaí dearfacha go léir faoina gcuid ama le chéile, ach ag cur leis nach bhfuil fuinneamh sa chaidreamh níos mó agus gurbh fhearr deireadh a chur leis seachas ligean do rudaí dul ar aghaidh.

- An bhfaighidh Sam an teachtaireacht?
- Conas a mhothódh Sam? Cén tionchar a d'fhéadfadh a bheith ann?
- Conas a mhothódh Jordan? Cén tionchar a d'fhéadfadh a bheith ann?
- An dócha go gcuirfidh an cur chuige seo deireadh maith leis an gcaidreamh?
- An bhfuil aon chásanna eile ina bhféadfadh an modh seo a bheith úsáideach/gan mhaith?

Briseadh suas - Straitéis 8

Socraíonn Jordan glaoch a chur ar Sam chun labhairt faoi mar atá ag éirí leis an gcaidreamh. Níl Jordan ag iarraidh mothúcháin Sam a ghortú níos mó ná mar is gá.

- An bhfaighidh Sam an teachtaireacht?
- Conas a mhothódh Sam? Cén tionchar a d'fhéadfadh a bheith ann?
- Conas a mhothódh Jordan? Cén tionchar a d'fhéadfadh a bheith ann?
- An dócha go gcuirfidh an cur chuige seo deireadh maith leis an gcaidreamh?
- An bhfuil aon chásanna eile ina bhféadfadh an modh seo a bheith úsáideach/gan mhaith?

Gníomhaíocht 4 – Toiliú (TFanna 2.4, 3.4)

Sa ghníomhaíocht seo, gheobhaidh na scoláirí tuiscint níos fearr as cad is ‘toiliú’ ann. Is minic a cheapann daoine nach bhfuil toiliú tábhachtach ach amháin nuair a bhaineann sé le gníomhaíocht ghnéasach. Mar sin féin, baineann iarraidh ar thoiliú le meas a thabhairt do theorainneacha pearsanta agus mothúchána, agus is cuid tábhachtach de gach caidreamh é. Nuair a lorgáimid toiliú cuí i gcásanna laethúla, léirimid go bhfuil meas againn ar chearta agus ar roghanna daoine eile.

Nóta an mhúinteora

I gcuidreamh ar bith, tá freagracht ar gach duine a bheith ionraic faoina mothúcháin, an ceart na mothúcháin sin a chur in iúl, agus an ceart go n-éistfear leis na mothúcháin sin agus go mbeidh meas ag an duine eile orthu. Féadfaidh sé am a thógáil chun na scileanna a fhorbairt lenár mothúcháin agus ár mianta a chur in iúl go muiníneach agus a bheith in ann glacadh le diúltú murab ionann ár n-iarratas agus an méid a theastaíonn nó a mhothaíonn an duine eile.

Tarlaíonn toiliú nuair a aontaíonn duine amháin go deonach le moladh nó le mian duine eile. Baineann toiliú le duine amháin a iarrann cead agus an duine eile ag tabhairt nó ag diúltú cead. D’fhéadfadh go mbeadh idirbheartaíocht agus comhréiteach ann, ach ní toiliú ‘fíor’ é má dhéantar duine a chiapadh nó má chuirtear brú orthu.

Tá meas ag croílár an toilithe, meas ort féin agus ar an duine eile. Tá sé de cheart ag gach duine a bhfuil uathu a iarraidh go measúil ó dhuine eile, ach leis sin tagann an fhreagracht glacadh leis an bhfreagra agus meas a bheith aige air.

An an lámh eile, tá sé de cheart ag gach duine toiliú le hiompraíochtaí molta laistigh de pharaiméadair a shocraítear síos ag an dlí, mar is cuí d’fhorbairt an duine óig, agus tá an ceart acu diúltú do rud nach mian leo a dhéanamh, nó rud atá contúirteach dóibh. Níl siad freagrach as freagairtí daoine eile ar a ndiúltú.

Tugann an ghníomhaíocht seo deis do na scoláirí iniúchadh a dhéanamh ar an gceist a bhaineann le brú a chur ar dhuine ‘tá’ a rá, chomh maith leis an gceist a bhaineann le teorainn a choinneáil in aghaidh brú den sórt sin. Tá sé tábhachtach go gcríochnódh na scrípteanna, a scríobhtar mar fhreagra ar an mBileog Oibre – cásanna diúltaithe, le glacadh leis an diúltú. Ba chóir duit a mhíniú do na scoláirí go bhfuil topaic an toilithe níos casta ná ‘níl’ a rá, agus go gcaithfear aghaidh a thabhairt an topaic seo ar leibhéal éagsúla trí bhlianta scoile daoine óga. Déanfar tuilleadh forbartha ar an topaic seo sna gníomhaíochtaí atá le teacht.

Agus toiliú gnéis á phlé, cuir in iúl do na scoláirí gurb é 17 mbliana d’aois an aois toilithe in Éirinn, ag ardú go 18 mbliana d’aois sa chás go raibh/go bhfuil ról údaráis ag an duine níos sine ar an duine níos óige. Ní féidir le duine toiliú dlíthiúil a thabhairt má tá siad faoi bhun 17 mbliana d’aois.

Chun tuilleadh a léamh ar thoiliú gnéis, tabhair cuairt ar:

- [sexualwellbeing.ie/consent](https://www.sexualwellbeing.ie/consent)
<https://www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexual-consent/sexual-consent/>
- [drcc.ie/toiliú](https://www.drcc.ie/toiliú)
<https://www.drcc.ie/policy-advocacy/consent/>
- [consenthub.ie](https://www.consenthub.ie)
<https://www.consenthub.ie/>



Céim 1: An bhrí atá le toiliú

Iarr ar na scoláirí obair i mbeirteanna, i ngrúpaí beaga, nó obair a dhéanamh ar bhonn aonair, agus iarr orthu na ceisteanna seo a leanas a fhreagairt:

- Cad is brí le ‘toiliú’?
- Tabhair roinnt samplaí de chásanna laethúla ina bhféadfá toiliú a thabhairt nó a choinneáil siar.
- Cad iad na bealaí inar féidir toiliú (nó easpa toilithe) a chur in iúl? (*Agus ceist an toilithe á plé, tá sé thar a bheith tábhachtach comharthaíocht choirp a chur san áireamh mar aon le cumarsáid bhriathartha. Go minic nuair nach mbíonn an mhuinín ag daoine cumarsáid a dhéanamh ó bhéal b’fhéidir nach mbeadh a bhfreagra le sonrú ach ina gcomharthaíocht choirp.*)

Faigh aiseolas ó gach ceann de na grúpaí.

- Taispeáin an físeán ‘What is Consent?’, a thaispeánann an chaoi a n-úsáidimid toiliú i gcásanna laethúla. Nuair a bheidh na scoláirí críochnaithe ag féachaint air, fiafraigh díobh an fáth a bhfuil sé tábhachtach toiliú a lorg sna cásanna seo.



Léirítear san fhíseán [‘What is Consent?’](#) cruthaithe ag Rise Above go mbíonn coinníollacha i gceist le toiliú agus diúltú (Fad: 4 nóiméad, 28 soicind).

Céim 2: Diúltú a rá/a chloisteáil

Nóta: Bain úsáid as gach cás nó rogha de na cásanna ag brath ar cé na cásanna atá cuí agus ábhartha do do rangsa.



Iarr ar an rang scaipeadh amach ina mbeirteanna agus tabhair cás ó **Bhileog Oibre - Cásanna diúltaithe** do gach beirt. Iarr ar gach beirt script de chomhrá réalaíoch a scríobh idir na carachtair ina gcás, ina mbíonn duine amháin ag brú arís agus arís eile ar an duine eile rud éigin a dhéanamh, agus an duine eile ag diúltú ar bhealaí éagsúla. Más féidir, caithfidh an bheirt iarracht a dhéanamh an caidreamh a choinneáil, agus ní mór don chás críochnú leis an gcéad duine ag glacadh le diúltú an duine eile **ar deireadh**. Is é an rud is tábhachtaí ná na scoláirí a spreagadh le machnamh a dhéanamh ar an oiread bealaí agus is féidir lena ndiúltú a chur in iúl.

Iarr ar chúpla beirt a script a léamh don rang nó a rólghlacadh a dhéanamh. Iarr ar an gcuid eile den rang a dtuairim a thabhairt faoin gcomhrá. Cé chomh réalaíoch is atá an comhrá, agus an gcuirfidís aon rud leis na hargóintí ar an dá thaobh? Cinntigh go n-éiríonn na scoláirí as a gcuid ról ina dhiaidh seo.



Nóta: Má bhíonn do rang mall go maith chun páirt a ghlacadh i bplé agus i ngníomhaíochtaí, déan machnamh ar **Bhileog - Leideanna chun diúltú a dhéanamh** a léiriú ar an gclár bán sula scaipeann tú na cásanna chun plé a spreagadh i measc na ngrúpaí beaga.

Má bhíonn leisce ar scoláirí scrípteanna a scríobh, spreag iad leis na cásanna a phlé agus rólghlacadh a dhéanamh.



Léirigh **Bileog - Leideanna chun diúltú a dhéanamh** ar an gclár bán agus iarr ar na scoláirí a dtuairimí a thabhairt ar cé acu, más ann dóibh, de na teaicicí seo a úsáideadh ina gcuid scrípteanna, agus a bheadh úsáideach/neamhúsáideach ina gcás féin.

Pointí díospóireachta molta

Don duine atá ag diúltú:

- Cad iad na bealaí díreacha agus indíreacha inar chuir tú an diúltú in iúl?
- Cad iad na teaicicí a d'úsáid tú chun cur i gcoinne an duine eile.
- Cé chomh deacair a bhí sé duit an fód a sheasamh/do theorainn a choinneáil?
- Conas a mhothaigh sé:
 - a. Nuair nár ghlac an duine eile le do 'dhiúltú'?
 - b. Nuair a ghlac an duine eile le do dhiúltú sa deireadh?

Don duine a iarrann toiliú:

- Conas a mhothaigh tú nuair a dhiúltaigh an duine eile do d'iarratas?
- Cad iad na teaicicí a d'úsáid tú chun iarracht a dhéanamh intinn an duine eile a athrú?
- Conas a mhothaigh sé:
 - a. Leanúint ort le d'iarratas?
 - b. Glacadh leis an diúltú ar deireadh thiar?

Do gach duine:

Cad iad na príomhscileanna, príomhiompraíochtaí agus príomhluachanna a theastaíonn le go mbeidh rath ar an toiliú? (*Leag béim ar thábhacht an mheasa. Tá sé tábhachtach meas a bheith agat ar an gceart atá ag duine an rud atá uathu a iarraidh agus tá sé chomh tábhachtach céanna meas a bheith agat ar fhreagra an duine. Cé go bhfuil sé de shaoirse ag duine dul i mbun caibidlíochta maidir leis an rud is mian leo go pointe, níl sé ceart go leor leanúint ar aghaidh go dtí go ngéillfidh an duine eile.*)

Céim 3: Gníomhaíocht bhreise sa seomra ranga nó sa bhaile



“Nuair a bhíonn tú ag glacadh le mian duine eile, cinntigh nach go bhfuil tú ag diúltú do do chuid mianta féin.”
(Paulo Coelho)

Smaoinigh ar a bhfuil i gceist leis an sliocht athfhriotail seo agus scríobh alt ar shampla den chaoi a mbaineann sé leat.



Bileog Oibre - Cásanna diúltaithe

Iarrann Dara a obair bhaile Fraincise ar James gach maidin. Tá James bréan de seo agus ní theastaíonn uaidh a chuid oibre a thabhairt di gach lá.

Tá Aisling ag cur brú ar Shauna dul amach chuig club léi ag an deireadh seachtaine. Níl Shauna ag iarraidh dul.

Sheol Carl féinín nocht chuig Jordan agus teastaíonn ceann ar ais uaidh. Níor iarr Jordan an íomhá, níl Jordan á iarraidh, agus ní theastaíonn ó Jordan ceann a sheoladh ar ais.

Tá Sam agus Charlie ag siúl amach lena chéile le cúpla mí anuas. Tá Sam ag cur brú ar Charlie dul níos faide go fisiciúil. Is maith le Charlie Sam, ach ba mhaith leo Charlie rudaí a thógáil go mall.

Tá Tom ag cur brú ar Sahid dul ón scoil leis Dé hAoine. Níl Sahid ag iarraidh é sin a dhéanamh.



Bileog - Leideanna chun diúltú a dhéanamh

Comharthaíocht choirp

Cuimhnigh go bhfuil do chomharthaíocht choirp an-tábhachtach agus tú ag déanamh cumarsáide. Seas go hard, coinnigh do cheann suas agus coinnigh teagmháil súl. Creid ionat féin!

Déan an comhrá a phleanáil

Déan cinneadh roimh ré faoin méid ba mhaith leat a rá. Cuidíonn sé seo leat a bhrath go bhfuil smacht agat ar an gcomhrá. Úsáid abairtí gearra soiléire. Cinntíonn sé seo nach dtéann tú amú i do chuid cainte.

Am agus áit

Más féidir, smaoinigh ar áit agus am ina mbeifeá compordach an comhrá seo a bheith agat agus déan iarracht é a bheith agat anseo. Beidh sé níos éasca do chuid pointí a chur in iúl mura bhfuil aon rud nó duine thart chun cur isteach ort, ach tá sé tábhachtach chomh maith nach mbeidh tú i bhfad ó dhaoine eile sa chás go mbeifeá inmíoch faoi do shábháilteacht phearsanta.

Abair rud éigin dearfach ar dtús

B'fhéidir gur mhaith leat, sa chás go bhfuil sé cuí agus fíor, tús a chur leis an gcomhrá le rud éigin dearfach. Mar shampla:

“Is breá liom thú, ach...”

“Is tú mo chara, ach...”

Ní gá duit cúis a thabhairt

Seachain míniú breise, is leor an míniú ba mhaith leat a thabhairt. Má iarrann an duine cúis, déan athrá ar ráiteas gearr soiléir, mar:

“Dúirt mé cheana nár mhaith liom é sin a dhéanamh.”

“Bhuel, mar a dúirt mé cheana...”

Ná déan níos measa é

Ná cuir aon rud i leith an duine eile agus ná cuir aon mhilleán orthu. Níl le déanamh ach do thuairimí agus do mhianta a chur in iúl. Éist lena bhfuil le rá acu agus glac lena ndearcadh:

“Tuigim an méid atá á rá agat, ach nílim chun...”

Bí ag súil go nglacfaidh siad lena bhfuil le rá agat

Má tá gean ag an duine ort, glacfaidh siad leis an méid atá le rá agat agus ní chuirfidh siad brú ort. Mura bhfuil siad ag glacadh leis an méid atá le rá, nó má tá do shábháilteacht i mbaol, iarr tacaíocht ó dhuine fásta a bhfuil muinín agat as.





Gníomhaíocht 5 – Toiliú gnéis agus an dlí (TFanna 3.7, 3.8)

Sa ghníomhaíocht seo, leanfaidh scoláirí lena gcuid foghlama ón ngníomhaíocht roimhe seo le fócas sonrach ar an dlí maidir le toiliú gnéis. Cé go bhféadfaí glacadh leis go bhfuil scoláirí eolach ar an aois dhlíthiúil um thoiliú gnéis, léirigh aiseolas ó mhúinteoirí nach bhfuil sé seo fíor. Tá sé tábhachtach go mbeadh buntuisctint ag daoine óga ar cad atá dlíthiúil/neamhdhlíthiúil mar tacóidh sé seo leo agus iad ag déanamh cinntí maidir le gníomhaíocht ghnéasach de chineálacha éagsúla.

Nóta an mhúinteora

Toiliú le gníomhaíocht ghnéasach

Go heiticiúil, i ngach cás ina bhfuil caidreamh fisiciúil againn le duine, ní mór toiliú a fháil ar dtús. Is comhaontú é toiliú gnéis idir daoine gur cinnte gur mhaith leo gnéas a bheith acu, nó aon ghníomh gnéasach a dhéanamh. Ní mór do gach duine aontú go hiomlán agus go soiléir leis agus ní mór a dtoiliú a bheith leanúnach le linn na gníomhaíochta. Ciallaíonn sé seo go bhfuil an ceart acu a n-intinn a athrú ag am ar bith, ar chúis ar bith agus gan aon iarmhairtí. Is féidir toiliú a chur in iúl le focail agus mar ghníomhartha agus comharthaíocht choirp. Ba chóir go mbeadh an toiliú díograiseach, comhfhiosach agus deonach. Ba cheart toiliú a thabhairt go saor gan aon ionramháil, bagairtí ná comhéigean, agus níor chóir glacadh leis gurb ann do thoiliú mura gcuirtear in iúl é. Tá Alt 48 den [Acht um an Dlí Coiriúil \(Cionta Gnéasacha\), 2017](#) mar bhonn taca ag eitice an toilithe gnéis (tá sainmhíniú dearfach ar thoiliú ann, mar aon le liosta neamh-uileghabhálach de chásanna nach bhfuil aon toiliú ann).

An tAcht um an Dlí Coiriúil (Cionta Gnéasacha), 2017 - Alt 48

9. (1) Toilíonn duine le gníomh gnéasach má chomhaontaíonn sé nó sí de shaorthoil agus go deonach gabháil don ghníomh sin.
- (2) Ní thoilíonn duine le gníomh gnéasach—
 - (a) má cheadaíonn sé nó sí an gníomh do tharlú nó má ghéilleann sé nó sí dó mar gheall ar fhorneart a imirt air nó uirthi nó ar dhuine éigin eile, nó mar gheall ar bhagairt forneart a imirt air nó uirthi nó ar dhuine éigin eile, nó mar gheall ar eagla a bhfuil foras maith léi go ndéanfaí forneart a imirt air nó uirthi nó ar dhuine éigin eile,
 - (b) má tá sé nó sí ina chodladh nó ina codladh nó gan mheabhair gan arann (gan aithne),
 - (c) má tá sé nó sí éagumasach (nach bhfuil cumas ann nó inti) ar thoiliú a thabhairt mar gheall ar éifeacht alcóil nó druga éigin eile,
 - (d) má tá sé nó sí faoi mhíchumas coirp a fhágann nach féidir leis nó léi a chur in iúl cibé acu a chomhaontaíonn nó nach gcomhaontaíonn sé nó sí leis an ngníomh,
 - (e) má tá dearmad (dul amú) air nó uirthi maidir le cineál agus cuspóir an ghnímh,
 - (f) má tá dearmad air nó uirthi maidir le céannacht aon duine eile a bhfuil baint aige nó aici leis an ngníomh,
 - (g) má tá sé nó sí á choinneáil nó á coinneáil go neamhdhleathach an tráth a tharlaíonn an gníomh,
 - (h) más duine eile, agus an duine eile sin amháin, seachas an duine é féin nó í féin, a dhéanann toiliú nó comhaontú leis an ngníomh a chur in iúl nó a léiriú.

Nóta an mhúinteora (ar lean)

Aois dhlíthiúil um thoiliú gnéis

Sonraítear i ndlí 2017 gurb é 17 mbliana aois dhlíthiúil um thoiliú gnéis, agus baineann an aois seo le daoine de gach gnéaschlaonadh agus inscne. Meastar go bhfuil daoine óga faoi 17 mbliana d'aois níos leochailí agus meastar nach bhfuil siad in ann cinntí eolasacha a dhéanamh maidir le gníomhaíocht ghnéasach. Méadaíonn na pionóis do ghníomhaíocht ghnéasach le mionaoiseach de réir mar a laghdaíonn aois an duine; tá an pionós níos airde do ghnéas a bheith ag duine le duine faoi bhun 15 bliana is atá sé do ghnéas le duine idir 15 agus 17. D'fhéadfadh go mbeadh tionchar ag roinnt tosca ar an mbealach a ndéantar an dlí a léirmhíniú, mar shampla: nádúr an ghnímh, aoiseanna na ndaoine lena mbaineann agus an difreálach cumhachta eatarthu. Déantar cuid de na miondifríochtaí seo a iniúchadh sa tráth na gceist agus tá tuilleadh eolais le fáil sna nótaí ag deireadh an cheachta seo. Mar sin féin, tá sé tábhachtach a thabhairt faoi deara go bhfuil sé deacair a bheith iomlán cinnte faoi conas a chuirfead an dlí i bhfeidhm ós rud é go mbíonn gach cás éagsúil.

Gnéastéacsáil

Tá sé mídhleathach d'aon duine atá os cionn aois na freagrachta coiriúla (12 bhliain d'aois don chineál seo ciona) pictiúir de bhaill ghiniúna daoine faoi 18 mbliana d'aois, nó íomhánna díobh atá i mbun gníomhaíochta gnéasaí, nó íomhánna díobh agus iad ag féachaint ar ghníomhaíocht ghnéasach a phostáil, a sheoladh nó a roinnt, toisc go bhfuil sé seo rangaithe mar phornagrafaíocht leanaí faoi Alt 12 den Acht um an Dlí Coiriúil (Cionta Gnéasacha) 2017. Tá sé seo fíor fiú má sheolann duine faoi 18 pictiúr gnéasach de féin.

Tabhair faoi deara gur cion é freisin faoi Alt 8(2) d'Acht 2017 “ábhar gnéasach gáirsiúil” a sheoladh trí theicneolaíocht faisnéise agus cumarsáide chuig aon duine faoi bhun 17 mbliana d'aois.

Áirítear leis an Acht um Chiapadh, Cumarsáid Dhochrach agus Cionta Gaolmhara, 2020 (Dlí Coco) mí-úsáid íomhá-bhunaithe freisin. Is cion anois é:

- Íomhá dhlúthphearsanta a dháileadh nó a fhoilsiú, nó bagairt a dhéanamh íomhá dhlúthphearsanta a dháileadh nó a fhoilsiú, gan toiliú a fháil, le hintinn díobháil a dhéanamh nó a bheith meargánta i dtaobh díobháil a dhéanamh
- Íomhá dhlúthphearsanta a thaifeadadh, a dháileadh nó a fhoilsiú gan toiliú a fháil le hintinn díobháil a dhéanamh nó a bheith meargánta i dtaobh díobháil a dhéanamh

Nóta: Tá ionchúiseamh mionaoiseach faoi réir rogha an Stiúrthóra Ionchúiseamh Poiblí toisc nach bhfuil sé i gceist leis an dlí coirpigh a dhéanamh de dhaoine óga gan ghá.

Tá tuilleadh sonraí ar an dá dhlí dá dtagraítear sa ghníomhaíocht seo le fáil ag:

- An tAcht um an Dlí Coiriúil (Cionta Gnéasacha), 2017
<https://data.oireachtas.ie/ie/oireachtas/act/2017/2/gle/enacted/a0217i-withlinks.pdf>
- An tAcht um Chiapadh, Cumarsáid Dhochrach agus Cionta Gaolmhara 2020
<https://data.oireachtas.ie/ie/oireachtas/act/2020/32/gle/enacted/a3220i-v2withlinks.pdf>



Céim 1: Aois dhlíthiúil um thoiliú gnéis

Is féidir an ghníomhaíocht seo a dhéanamh mar ghníomhaíocht ranga uile nó is féidir na scoláirí a roinnt ina mbeirteanna nó ina ngrúpaí beaga agus iarr orthu na ceisteanna seo a leanas a phlé:

- Cad dó a dtagraíonn an aois dhlíthiúil um thoiliú gnéis?
- Cén fáth, dar leat, a bhfuil aois dhlíthiúil um thoiliú gnéis ann? *(Tá an dlí ann chun daoine óga a chosaint. Tá sé mar aidhm aige freisin cosc a chur ar dhaoine scothaosta leas a bhaint as daoine óga. Is coir é dul i mbun gnímh ghnéis le duine nach bhfuil 17 mbliana d'aois slánaithe acu go fóill. Féachann an dlí ar ghníomhaíocht ghnéasach le duine faoi 15 bliana d'aois mar rud níos tromchúisí fós agus is mó na pionóis as an gcoir seo.)*

Céim 2: An bhfuil sé dleathach?



Déan **Bileog Oibre – Tráth na gceist ar thoiliú gnéis agus an dlí** a scaipeadh nó léirigh ar an gclár bán é agus mínigh don rang gurb é cuspóir na gníomhaíochta seo ná a dtuiscint reatha ar na dlíthe maidir le thoiliú a mheas agus aon eolas míchearta a d'fhéadfadh a bheith acu a cheartú. Lig do na scoláirí oibriú ina mbeirteanna chun an tráth na gceist a chríochnú. Glac aiseolas ar gach ceist agus éist le fáthanna lena bhfreagraí agus soiléirigh na freagraí trí úsáid a bhaint as an mbileog freagraí a ghabhann leis an tráth na gceist.



Chun deireadh a chur le gníomhaíocht 5, léirigh an gearrfhíseán '[Consent – it's as simple as tea](#)' ó Thames Valley Police le caoinchead ó Blue Seat Studios, a mhíníonn coincheap an toilithe gnéis i dtéarmaí simplí (Fad: 2 nóiméad, 50 soicind). Nuair a bheidh an físeán feicthe ag an rang, iarr orthu na príomhtheachtaireachtaí a ghlac siad uaidh a ghlaoch amach.

Nóta: Má tá cur amach ag scoláirí ar an bhfíseán seo cheana féin, tá cinn eile ar fáil go héasca ar YouTube ach, mar is gnáth, is gá réamhamharc a dhéanamh le cinntiú go bhfuil siad oiriúnach.



Pléphointí molta

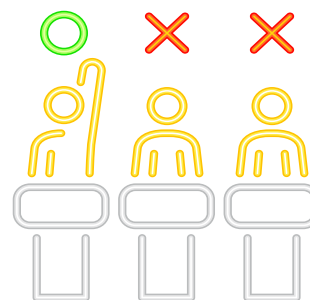
- An leor é toiliú dlíthiúil a bheith agat i gcaidreamh collaí? Cad iad na buntáistí a bhaineann le comhthoil agus toiliú soiléir? *(Níl sa dlí ach gné amháin den toiliú; chomh maith le saincheisteanna dlí, ba cheart go mbeadh daoine atá ag gabháil do ghníomhaíocht ghnéasach ag iarraidh go mbeadh sé ina eispéireas maith dá chéile agus go mbeadh sé taitneamhach; dá bhrí sin, ba chóir dóibh a bheith gníomhach ag seiceáil le haghaidh comharthaí briathartha agus neamhbhriathartha le cinntiú go bhfuil an duine eile sásta.)*
- Seachas an dlí, cad iad na hiarmhairtí féideartha eile a d'fhéadfadh a bheith ann mura bhfuil toiliú leanúnach ann le linn gníomh gnéis? *(I measc na n-iarhairtí féideartha tá damáiste fisiciúil agus mothúchánach fadtréimhseach agus míshuaímhneas, amhail aiféala, ciontacht, eagla, féinlochtú, srl.)*
- An bhfuil toiliú chomh simplí agus a thugann an fiseán 'Tea' le tuiscint? *(Tá agus níl. Maidir le gníomhaíocht ghnéasach, tá sé iomlán soiléir nár cheart duit a bheith ag súil le nó brú a chur ar dhuine rud éigin gnéasach a dhéanamh bunaithe ar a n-iompar roimhe seo, agus níor cheart duit leas a bhaint as duine nach bhfuil in ann cinneadh eolasach a dhéanamh. Mar sin féin, d'fhéadfadh cásanna a bheith ann nuair nach bhfuil sé chomh soiléir sin agus is é an t-aon bhealach amháin ar féidir leis na daoine a bhfuil baint acu le gníomhaíocht ghnéasach a bheith cinnte go bhfuil sé comhthoilúil aire ghéar a thabhairt dá chéile, ag cur in iúl trí fhocail agus trí chomharthaíocht choirp gur mian leo go mbeadh an t-eispéireas comhthoilúil agus taitneamhach don bheirt acu.)*

Céim 3: Gníomhaíocht bhreise sa seomra ranga nó sa bhaile



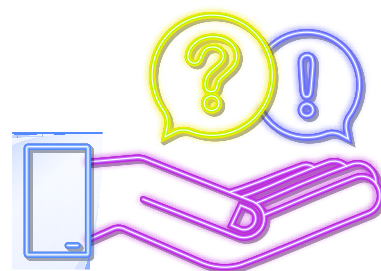
Ag machnamh ar ghníomhaíochtaí agus ar phlé breac síos na cúig phríomhtheachtaireacht atá á dtógáil agat ón seisiún ar ábhar an toilithe.

QUIZ



Bileog Oibre - Tráth na gceist ar thoiliú gnéis agus an dlí (tabhair fáthanna le do fhreagra).

1.	In Ireland, what is the age that someone can legally agree to sex? A) 16 bliana B) 17 mbliana C) 18 mbliana
2.	An bhfuil difríocht i dtromchúis an chiona idir an dá chás seo: a. duine 18 mbliana d'aois a mbíonn gnéas acu le duine 16 bliana d'aois b. duine 17 mbliana d'aois a mbíonn gnéas acu le duine 14 bliana d'aois? A) Tá B) Níl
3.	Más rud é go raibh duine sa lánúin i bpost lenar bhain údarás ar an duine eile (cóitseálaí spóirt, múinteoir, fostaí), cén aois ónar féidir leis an duine níos óige toiliú go dlíthiúil le caidreamh collaí leis an duine níos sine? A) 17 mbliana B) 18 mbliana C) 19 mbliana
4.	Má thoilíonn duine le gnéas ar dtús, an bhfuil sé de cheart acu a meon a athrú am ar bith? A) Tá B) Níl
5.	Cad é an bealach is sábháilte le bheith cinnte go bhfuil toiliú tugtha ag duine le gnéas? A) Iarr orthu go díreach. B) Glac leis go bhfuil toiliú tugtha acu murar bhrúigh siad uait.
6.	Cén aois óna bhféadfaidh duine gnéastéacsáil go dleathach (íomhánna gnéasacha nó nochta díobh féin a sheoladh)? A) 17 mbliana B) 18 mbliana C) 19 mbliana
7.	Ní coir é íomhánna gnéasacha de dhuine atá os cionn aois toilithe a chur ar aghaidh má sheol siad chugat ar an gcéad dul síos iad. A) Fíor B) Bréagach
8.	Ní mór duit a bheith 17 mbliana d'aois ar a laghad (aois dhlíthiúil um thoiliú gnéis) chun coiscíní a cheannach in Éirinn. A) Fíor B) Bréagach



Bileog Oibre - Tráth na gceist ar thoiliú gnéis agus an dlí: freagraí agus míniú

1.	<p>In Éirinn, cén aois ag ar féidir le duine aontú go dleathach maidir le gnéas?</p> <p>B) 17 mbliana</p> <p>Is é 17 mbliana an aois ag a bhféadfaidh duine aontú go dleathach le gnéas (gnéas faighne, tóna nó béil) beag beann ar inscne agus gnéaschlaonadh an duine.</p>
2.	<p>An bhfuil difríocht i dtromchúis an chiona idir an dá chás seo:</p> <p>a. duine 18 mbliana d'aois a mbíonn gnéas acu le duine 16 bliana d'aois</p> <p>b. duine 17 mbliana d'aois a mbíonn gnéas acu le duine 14 bliana d'aois?</p> <p>A) Tá</p> <p>Meastar gur cion níos tromchúisí fós é má tá an duine óg 15 bliana d'aois nó níos óige. Cion níos tromchúisí is ea é sa chás go bhfuil níos mó ná dhá bhliain idir an bheirt, má tá difríocht shuntasach chumhachta idir an bheirt, nó sa chás go raibh an bheirt i gcaidreamh lenar bhain imeaglú nó teacht i dtír,</p>
3.	<p>Más rud é go raibh duine sa lánúin i bpost lenar bhain údarás ar an duine eile (cóitseálaí spóirt, múinteoir, fostaí), cén aois ónar féidir leis an duine níos óige toiliú go dlíthiúil le caidreamh collaí leis an duine níos sine?</p> <p>B) 18 mbliana</p> <p>Má bhí ceann amháin den lánúin i bpost údaráis thar an lánúin eile, ardaítear an aois toilithe go 18 mbliana. San fhíorshaol, i dteannta leis an dlí ar thoiliú, cuireann go leor eagraíochtaí cosc ar ghníomhaíocht ghnéasach idir baill foirne agus a scoláirí/cliaint nó úsáideoirí seirbhíse ag aois ar bith, mar go bhfeicfí é mar éagothroime cumhachta agus mar chur isteach ar fhócas agus cuspóir cuí an chaidrimh.</p>
4.	<p>Má deir duine “tá” le gnéas ar dtús, an bhfuil sé de cheart acu a meon a athrú am ar bith?</p> <p>A) Tá</p> <p>Tá sé de cheart ag duine a n-intinn a athrú go morálta agus go dleathach. Deir an dlí go soiléir go bhfuil sé de cheart ag duine toiliú a tharraingt siar le gníomhaíocht ghnéasach ag aon pointe roimh ghníomhaíocht ghnéasach nó lena linn.</p>
5.	<p>Cad é an bealach is sábháilte le bheith cinnte go bhfuil toiliú tugtha ag duine le gnéas?</p> <p>A) Iarr orthu go díreach agus seiceáil isteach leo (ó bhéal agus trí aird a thabhairt ar a gcomharthaíocht choirp) le cinntiú go bhfuil siad ag baint sult as agus sásta leanúint ar aghaidh le cibé gníomhaíocht atá i gceist.</p>



6.	<p>Cén aois óna bhféadfaidh duine gnéastéacsáil go dleathach (íomhánna gnéasacha nó nochta díobh féin a sheoladh)?</p> <p>B) 18 mbliana, fad is atá an faighteoir os cionn 17 mbliana.</p> <p>Breathnaítear ar íomhá ghnéasach de dhuine faoi 18 a sheoladh nó a roinnt mar chion Pornagrafaíochta Leanaí contrártha le halt 12 d'Acht 2017 – fiú má sheolann an duine íomhá díobh féin. Is cion ar leith é freisin faoi Alt 8(2) íomhá dá leithéid, nó aon “ábhar gnéasach gáirsiúil” a sheoladh chuig duine faoi bhun 17 mbliana d’aois.</p> <p>Féadfaidh daoine é seo a mheascadh suas le haois dhlíthiúil um thoiliú gnéis ag 17, mar sin tá sé tábhachtach go dtuigfeadh daoine go bhfuil an dlí maidir le híomhánna gnéasacha a sheoladh rud beag difriúil. Go ginearálta, le bheith laistigh den dlí maidir le híomhánna gnéasacha:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caithfear an ghníomhaíocht a thaispeántar a bheith dleathach • Caithfidh gach duine san íomhá ghnéasach a bheith 18 nó níos sine • Ní mór do gach duine a seoltar an íomhá chucu, a bheith 17 agus níos sine • Ní mór go mbeadh toiliú tugtha ag an duine (18 mbliana d’aois nó níos sine) a thaispeántar san íomhá chun an íomhá a thógáil, agus chun í a scaipeadh nó a fhoilsiú ar an mbealach seo. • Caithfidh na daoine a fhaigheann an íomhá (17 mbliana d’aois agus os a chionn) aontú lena fáil (d’fhéadfaí breathnú ar íomhánna gnéasacha a sheoladh arís agus arís eile chuig duine gan a dtoiliú mar chiapadh) <p>N.B. Níor chóir do dhaoine fásta gnéastéacsáil a dhéanamh toisc go bhfuil sí dleathach, ba chóir dóibh machnamh a dhéanamh ar dtús. Tá sé thar a bheith tábhachtach go ndéanann daoine machnamh ar na hiarmhairtí féideartha a d’fhéadfaidh a bheith ann nuair a sheoltar íomhánna gnéasacha ag aois ar bith, toisc nach féidir a bheith cinnte go mbeidh smacht acu ar úsáid na n-íomhánna nuair a sheoltar iad.</p>
7.	<p>Ní coir é íomhánna gnéasacha de dhuine atá os cionn aois toilithe a chur ar aghaidh má sheol siad chugat ar an gcéad dul síos iad.</p> <p>B) Bréagach</p> <p>Is coir é íomhánna gnéasacha de dhuine a roinnt gan a gcead, is cuma cén chaoi a bhfuair tú na híomhánna. nó cén aois atá ag an duine sna híomhánna. Mar sin féin, má tá an duine sna híomhánna faoi 18, is féidir féachaint air mar dháileadh pornagrafaíochta leanaí freisin.</p>
8.	<p>Ní mór duit a bheith 17 mbliana d’aois ar a laghad (aois dhlíthiúil um thoiliú gnéis) chun coiscíní a cheannach in Éirinn.</p> <p>Bréagach</p> <p>Níl aon dlí ann a chuireann cosc ar dhíol coiscíní le daoine ag aois ar bith.</p>

Óta múinteora breise ar thoiliú gnéis agus an dlí

Cad é an aois dhlíthiúil um thoiliú gnéis?

Deir an dlí go gcaithfidh duine a bheith 17 mbliana d'aois agus níos sine chun toiliú le (nó aontú le) caidreamh collaí a bheith acu (gnéas faighne, tóna nó béil). Tá an aois toilithe maidir leis na gníomhartha seo mar an gcéanna beag beann ar inscne agus claonadh gnéasach na ndaoine atá i gceist.

Cad a chiallaíonn an dlí seo?

Ciallaíonn sé seo nach féidir le duine, faoi bhun 17 mbliana d'aois, aontú go dlíthiúil caidreamh collaí a bheith acu. Ciallaíonn sé seo freisin, i gcásanna áirithe, go bhféadfaidh an Garda Síochána duine a mbíonn gnéas acu le duine eile faoi bhun 17 mbliana d'aois a ionchúiseamh.

Cén fáth a bhfuil an dlí seo ann?

Tá an dlí seo ann chun daoine faoi 17 mbliana d'aois a chosaint, daoine ar dócha go mbeidh siad níos leochailí ná daoine atá 17 mbliana d'aois agus níos sine. Ní mheastar de réir an dlí go bhfuil daoine faoi bhun 17 mbliana d'aois in ann cinneadh eolasach iomlán a dhéanamh maidir le toiliú le gnéas. Tá sé mar aidhm ag an dlí daoine óga a chosaint. Tá sé mar aidhm aige freisin cosc a chur ar dhaoine scothaosta a bhfuil níos mó taithí acu leas a bhaint as agus tionchar a imirt ar chinneadh na ndaoine sin níos óige ná iad féin.

Cad a tharlaíonn má tá duine amháin i lánúin 15 nó 16 agus tá an duine eile 17?

Tá an aois sroichte ag duine atá 17 mbliana d'aois nuair is féidir leo aontú go dleathach gnéas a bheith acu. Má tá an duine eile 15/16, is féidir an duine atá 17 mbliana d'aois a ionchúiseamh mar gheall ar chion ar a dtugtar "milleadh" go minic; i dtéarmaí simplí, ciallaíonn sé seo gnéas a bheith agat le duine faoi bhun 17 mbliana d'aois. Ní cosaint ar an gcoir seo a rá gur thoiligh an duine atá 15 nó 16 bliana d'aois, fiú má dúirt siad go raibh siad ag iarraidh gnéas a bheith acu, ach amháin má tá feidhm ag na 3 choinníoll bhreise seo go léir: ní féidir leis an duine atá 17 mbliana d'aois ról údaráis a bheith acu i saol an duine 15/16 bliana d'aois, ní féidir leo a bheith níos mó ná dhá bhliain níos sine, agus ní féidir imeaglú ná teacht i dtír a bheith i gceist leis an gcaidreamh. Uaireanta tugtar gaireacht na haoischosanta air seo. Leagann an tAcht um an Dlí Coiriúil (Cionta Gnéasacha) 2017 na forálacha seo amach in alt 17 a thagann in ionad alt 3 d'Acht 2006.

Mar mhalairt air sin, d'fhéadfadh go mbeadh an cosantóir in ann a chruthú go raibh dul amú réasúnta orthu maidir le haois an duine 15/16 bliana d'aois, agus go gcreidfeadh duine réasúnta ina áit freisin go raibh an duine 15/16 bliana d'aois 17 mbliana d'aois i ndáiríre, agus go mbeidís in ann toiliú le gnéas go dlíthiúil. Mar sin féin, bheadh cinneadh an ghiúiré ag brath ar chúinsí an cháis.

Cad a tharlaíonn má tá duine amháin faoi 15 bliana d'aois agus tá an duine eile 18 mbliana d'aois nó níos sine?

I síle an dlí, tá sé níos tromchúisí do dhuine fásta gnéas a bheith acu le duine faoi bhun 15 bliana d'aois ná le duine atá 15 nó 16 bliana d'aois, mar go meastar iad siúd faoi 15 le bheith níos leochailí fós. Caitear níos dáiríre leis freisin má tá níos mó ná dhá bhliain idir an bheirt.



Nóta an mhúinteora (ar lean)

An gciallaíonn sé seo go gcuirfí príosún ar lánúin má bhíonn gnéas acu faoi bhun 17 mbliana d'aois?

Ní féidir an cheist seo a fhreagairt go cinnte. Braitheann sé ar roinnt tosca. Is féidir an bheirt a ionchúiseamh as gnéas a bheith acu le daoine faoi 17 - má dhéantar é seo, d'fhéadfadh an bheirt acu cosaint an toilithe a chur chun tosaigh. Ní bheidh feidhm aige seo ach amháin má tá an bheirt os cionn 15, nach bhfuil difríocht níos mó ná dhá bhliain eatarthu, níl ceachtar acu i ról údaráis thar an gceann eile, agus nach raibh imeaglú ná teacht i dtír i gceist leis an gcaidreamh. De ghnáth, déanann an Stiúrthóir Ionchúiseamh Poiblí cinneadh gan daoine óga a ionchúiseamh sa chás nach bhfuil fianaise ar imeaglú ná teacht i dtír ann. Is é leas an duine óig an rud is tábhachtaí i gcónaí, mar sin níl sé mar aidhm ag an dlí pionós a ghearradh ar dhéagóirí mura bhfuil gá leis.

An féidir le duine an piolla, nó modhanna frithghiniúna eile a fháil ó dochtúir, má tá sé/ sí faoin aois dhlíthiúil um thoilíú gnéis (17)?

Má bhíonn duine óg gníomhach go gnéasach agus an baol ann go n-éireoidh siad torrach, ba chóir dóibh labhairt le dochtúir faoi fhrithghiniúint. Má tá duine faoi bhun 17 mbliana d'aois ag iarraidh oideas a fháil, oibreoidh an dochtúir amach ar dtús nach bhfuil aon imní ann faoi mhí-úsáid ([Treoir um Thús Áite do Leanai](#)). Má tá siad faoi 16 bliana d'aois, spreagfaidh an dochtúir iad chun a dtuismitheoirí/caomhnóirí a thabhairt isteach. Mar sin féin, is féidir le dochtúir cúinsí agus aibíocht an duine óig a chur san áireamh agus oideas a thabhairt gan tuismitheoir/caomhnóir a thabhairt isteach sa scéal má chreideann an dochtúir gur chun leas an duine óig é. ([Beartas Toilithe Náisiúnta](#))

Ná déan dearmad air seo: níl gach duine óg ag iarraidh gnéas a bheith acu díreach toisc go mbaineann siad aois dhlíthiúil um thoilíú gnéis amach ag 17 mbliana d'aois, agus níl roinnt daoine réidh.

Nóta: Tá daoine óga i dteideal toiliú le cóireáil leighis nuair a bhíonn siad 16 bliana d'aois (Alt 23, an tAcht um Chionta Neamh-Mharfacha in aghaidh an Duine, 1997).

An féidir leat toiliú le caidreamh collaí má tá tú ag ól nó ag glacadh drugaí?

Deir an dlí nach féidir le duine toiliú le caidreamh collaí sa chás go gcuireann úsáid alcóil nó drugaí isteach ar a gcumas rogha a dhéanamh atá idir eolasach agus oscailte. Mura bhfuil sé ríshoiléir go bhfuil duine ar meisce nó ar na ribí, is deacair a bheith cinnte cén tionchar atá á imirt orthu.. Mar sin, tá sé níos sábháilte do gach duine a bheith stuama agus iad ag toiliú le gnéas.

Gníomhaíocht 6 – Alcól agus toiliú gnéis (TFanna 2.4, 3.8)

Sa ghníomhaíocht seo scrúdóidh na scoláirí tionchar an alcóil ar chinnteoireacht agus ceist an toilithe maidir le caidrimh agus sláinte ghnéis. Déanfaidh scoláirí machnamh ar thoiliú, ní hamháin ar bhonn dlíthiúil ach ar bhonn níos leithne maidir le meas a léiriú ar theorainneacha agus dínit daoine eile.

Céim 1: Réamhrá

Ag tús na gníomhaíochta, abair leis na scoláirí nach mór go mbeadh na coinníollacha seo a leanas ann le go mbeadh toiliú gnéis féideartha in aon chás. Scríobh nó léirigh ar an gclár iad mar phointe tagartha.

Ní mór toiliú a thabhairt gan srian, agus is féidir é a tharraingt siar ag am ar bith, ag daoine:

- atá os cionn 17 mbliana d'aois (18 mbliana sa chás go raibh/bhfuil duine sa chaidreamh i ról údaráis thar an duine eile nó má bhíonn íomhánna gnéasacha i gceist)
- a thuigeann an méid a iarrtar orthu a dhéanamh agus na hiarmhairtí féideartha
- atá in ann a gcomhaontú a chur in iúl
- nach gcuirtear dallamullóg orthu maidir le céannacht an duine eile nó maidir leis an ngníomhaíocht ghnéasach

Abair leis na scoláirí go bhféachfar sa chéad ghníomhaíocht eile ar an gcaoi a bhféadfadh alcól cur isteach ar smaointeoireacht daoine agus a n-iompraíocht maidir le toiliú. Cuir in iúl go bhfuil sé seo fíor ag aon chéim den saol, ach go mbíonn sé le feiceáil le linn na hógántachta go háirithe toisc go mbíonn an inchinn fós ag forbairt.

Ag tagairt do na coinníollacha riachtanacha maidir le toiliú gnéis ar an gclár, iarr ar na scoláirí samplaí a thabhairt ar conas a d'fhéadfadh a bheith ar meisce cur isteach ar gach ceann acu.



Céim 2: Cén bhaint atá ag toiliú leis?

Abair leis na scoláirí go bhfuil siad chun féachaint ar roinnt cásanna ina bpléitear iompraíocht agus toiliú agus daoine ar meisce.



Iarr ar na scoláirí dul i ngrúpaí de thriúr nó de cheathrar agus tabhair cás amháin do gach grúpa. Agus na ceisteanna leide faoi gach cás á n-úsáid, iarr orthu plé a dhéanamh ar aon cheisteanna féideartha toilithe a d'fhéadfaí a bheith ábhartha. Faigh aiseolas ó gach grúpa, faigh amach an bhfuil raon tuairimí sa ghrúpa agus spreag an rang ar fad le cur leis an bplé ar gach cás.

Nóta: Bain úsáid as gach cás nó rogha de na cásanna ag brath ar cé na cásanna atá cuí agus ábhartha do do rangsa.

Pléphointí molta

- Cén tionchar a d'fhéadfadh a bheith ag alcól ar iompraíocht ghnéasach? (*D'fhéadfadh tionchar a bheith aige ar bhreithiúnas, níos mó rioscaí a ghlacadh, iompar níos ionsaithí, níos deacra cloí le cinntí faoi theorainneacha, cumas laghdaithe chun cásanna contúirteacha a aithint agus mar sin d'fhéadfaí leas a bhaint astu, srl.*)
- An leithscéal é do dhuine a rá go raibh siad faoi thionchar an alcóil nuair a thug siad neamhaird ar an ngá le toiliú gnéis? (*Ní hea, go morálta ná go dlíthiúil. Bíonn duine chomh freagrach céanna as a ngníomhartha agus iad ar meisce.*)
- An bhfuil duine a ligeann dó féin a bheith ar meisce freagrach as ionsaí gnéasach a dhéantar orthu? (*Níl, ní bhíonn duine sa chás seo riamh freagrach as gníomhartha coiriúla an duine eile.*)
- Conas is féidir le daoine óga rioscaí a bhaineann le halcól a laghdú agus iad ag sóisialú? (*Ba cheart dóibh smaoineamh ar na nithe seo a leanas: fanacht go dtí go mbeidh siad níos sine sula n-ólann siad alcól; gan mórán alcóil a ól; agus, má tá siad ag ól, fanacht gar do chairde agus súil a choinneáil amach dá chéile.*)

Céim 3: Gníomhaíocht bhreise sa seomra ranga nó sa bhaile



Is minic a bhíonn nasc idir úsáid alcóil, cumann rómánsúil agus gnéas sa cheol, ar an teilifís agus i scannáin. Aimsigh agus déan cur síos ar shampla de seo agus, bunaithe ar an méid atá foghlamtha agat ón ngníomhaíocht seo, mínigh an fáth go bhféadfaí a rá go bhfuil an ghníomhaíocht ghnéasach seo comhthoiliúil nó neamh-chomhthoiliúil.

Bileog Oibre – Cén baint atá ag toiliú leis?

Cóipeáil agus gearr amach go leor cásanna chun cás amháin a thabhairt do gach grúpa lena phlé.



1. Tá grúpa cairde ag cóisir agus bhí go leor le hól acu. Tugann siad dúshlán dá chéile dul suas go dtí duine éigin a bhfuil dúil acu iontu agus iad a phógadh.
 - Dá mbeadh ort buille faoi thuairim a thabhairt, cén inscne iad na daoine seo? Cén fáth?
 - An bhfuil aon impleachtaí dlíthiúla anseo maidir le toiliú?
 - Fiú amháin lasmuigh den dlí, an gceapann tú go bhfuil sé ceart go leor duine a phógadh gan a dtoiliú? Cén fáth a gceapann tú sin?
2. Tá post deireadh seachtaine ag duine óg ag bailiú gloiní i mbeár áitiúil. Gach deiridh seachtaine buaileann grúpa áirithe daoine lena chéile agus, tar éis cúpla deoch, ceapann siad go bhfuil sé greannmhar clabhta a thabhairt do thóin an duine óig agus iad ag siúl thar bhráid.
 - Dá mbeadh ort buille faoi thuairim a thabhairt, cén inscne iad na daoine sin agus cén fáth?
 - An bhfuil aon impleachtaí dlíthiúla i gceist maidir le toiliú?
 - Fiú amháin lasmuigh den dlí, an gceapann tú go bhfuil sé ceart go leor clabhta a thabhairt do dhuine ar an mbealach seo gan a dtoiliú? Cén fáth?
3. Agus scoláire ag damhsa le cairde ag dioscó scoile, leagann scoláire eile lámha orthu. Tá an chuma ar an scéal go bhfuil an scoláire eile ar meisce.
 - Dá mbeadh ort buille faoi thuairim a thabhairt, cén inscne iad na daoine seo? Cén fáth?
 - An bhfuil aon impleachtaí dlíthiúla anseo maidir le toiliú?
 - Fiú amháin lasmuigh den dlí, an gceapann tú go bhfuil sé ceart go leor teagmháil a dhéanamh le duine ar an mbealach seo gan a dtoiliú? Cén fáth a gceapann tú sin?
4. Tá duine ólta le grúpa cairde, agus i rith na hoíche éiríonn sé/sí lom nocht agus déanann sé/sí damhsa don chraic. Tógann ‘cara’ físeán agus cuireann sé/sí ar na meáin shóisialta é; cuireann daoine eile ar aghaidh chuig a dteagmhálacha é.
 - Dá mbeadh ort buille faoi thuairim a thabhairt, cén inscne iad na daoine sin agus cén fáth?
 - An bhfuil aon impleachtaí dlíthiúla i gceist maidir le toiliú?
 - Fiú amháin lasmuigh den dlí, an gceapann tú go bhfuil sé ceart go leor grianghraif a ghlacadh de dhuine i gcuma leochaileach agus iad a phostáil nó iad a roinnt gan a dtoiliú? Cén fáth?
5. Tá duine ar meisce agus seolann siad pictiúr nocht chuig duine éigin ina rang.
 - Dá mbeadh ort buille faoi thuairim a thabhairt, cén inscne iad na daoine seo? Cén fáth?
 - An bhfuil aon impleachtaí dlíthiúla anseo maidir le toiliú?
 - Fiú amháin lasmuigh den dlí, an gceapann tú go bhfuil sé ceart go leor do dhuine íomhá ghnéasach a sheoladh chuig duine eile gan a dtoiliú? Cén fáth a gceapann tú sin?





Nóta an mhúinteoras ar chásanna

N.B. Ní shonraítear inscne na ndaoine i ngach cás ionas gur féidir le scoláirí a éascú chun buillí faoi thuairim a thabhairt faoin inscne is dóichí a bheidh i mbun iompraíochtaí ar leith, agus conas a d'fhéadfadh an fhreagairt don iompraíocht a bheith difriúil bunaithe ar inscne na ndaoine atá i gceist. M.sh., i gcás 2, d'fhéadfaí a mheas nach bhfuil sé chomh tromchúiseach dá mba rud é gur grúpa ban é ag bualadh tóin fir óig agus é ag bailiú gloiní. Príomhtheachtairacht: Bíonn tionchar an-mhór, agus díreireach, ag foréigean gnéis agus inscne ar mhná agus ar chailíní. Mar sin féin, ba chóir a aithint freisin go ndéantar íospairt ar dhaoine eile freisin, agus go bhfuil an iompraíocht do-ghlactha beag beann ar inscne an chiontóra nó an íospartaigh.

Tá grúpa cairde ag cóisir agus bhí go leor le hól acu. Tugann siad dúshlán dá chéile dul suas go dtí duine éigin a bhfuil dúil acu iontu agus iad a phógadh.

- Dá mbeadh ort buille faoi thuairim a thabhairt, cén inscne iad na daoine seo? Cén fáth? *(M.sh. d'fhéadfadh daoine talamh slán a dhéanamh de gur cailíní iad an grúpa cairde. Seans go nglacfaí leis chomh maith nach bhfuil ann ach píosa spraoi má phógann cailín buachaill, agus nach gcuirfidh sé ina choinne.)*
- An bhfuil aon impleachtaí dlíthiúla anseo maidir le toiliú? *(Sa chás seo, níl aois toilithe ábhartha mar ní thagann an ghníomhaíocht faoi na sainmhínte dlíthiúla ar ghnéas. D'fhéadfaí a mheas, áfach, gur ionsaí gnéasach é mura bhfuiltear tar éis toiliú póige a lorg nó a thabhairt.)*

Tá post deireadh seachtaine ag duine óg ag bailiú gloiní i mbeár áitiúil. Gach deireadh seachtaine tagann grúpa le chéile chun sóisialú a dhéanamh agus, tar éis cúpla deoch, ceapann siad go bhfuil sé greannmhar tóin an duine óig a bhualadh agus iad ag siúl thart.

- Dá mbeadh ort buille faoi thuairim a thabhairt, cén inscne iad na daoine seo? Cén fáth? *(D'fhéadfaí glacadh leis nach bhfuil anseo ach spraoi neamhdhíobhálach, beag beann ar an inscne, nó gurb é inscne an duine óig agus an ghrúpa a chinneann tromchúis na heachtra.)*
- An bhfuil aon impleachtaí dlíthiúla anseo maidir le toiliú? *(Sa chás seo, níl aois toilithe ábhartha mar ní thagann an ghníomhaíocht faoi na sainmhínte dlíthiúla ar ghnéas. Ionsaí gnéasach is ea é, áfach, agus d'fhéadfaí é a thuairisciú do na Gardaí agus don fhostóir a bhfuil dualgas cúraim dá bhfostaithe air.)*

Agus scoláire ag damhsa le cairde ag dioscó scoile, leagann scoláire eile lámha orthu. Tá an chuma ar an scéal go bhfuil an scoláire eile ar meisce.

- Dá mbeadh ort buille faoi thuairim a thabhairt, cén inscne iad na daoine seo? Cén fáth? *(M.sh., d'fhéadfaí nach bhfuil anseo ach spraoi neamhdhíobhálach, gur chóir go mbeadh an scoláire sásta leis an aird atá orthu beag beann ar a n-inscne, nó gur fear atá sa déantóir coire agus gur chóir glacadh leis an iompraíocht seo, fiú mura bhfuil fáilte roimpi, ó fhir ar meisce. B'fhéidir gur beag aitheantas a thugann scoláirí d'iompraíocht mhíchúí nó mhídhleathach den inscne chéanna.)*
- An bhfuil aon impleachtaí dlíthiúla anseo maidir le toiliú? *(Mar a tharla sa chéad chás, is ionsaí gnéasach é seo agus d'fhéadfaí é a thuairisciú do bhainistíocht na scoile agus do na Gardaí.)*

Nótaí an mhúinteora ar chásanna (ar lean)

Éiríonn duine ar meisce le grúpa cairde, agus le linn na hoíche baineann siad a gcuid éadaí agus tosaíonn siad ag damhsa mar phíosa spraoi. Glacann ‘cara’ físeán agus postálann siad ar na meáin shóisialta é; cuireann daoine eile ar aghaidh chuig a dteagmhálaithe é.

- Dá mbeadh ort buille faoi thuairim a thabhairt, cén inscne iad na daoine seo? Cén fáth? (*B’fhéidir nach bhfuil baint ag an iompar seo le haon inscne amháin, ach d’fhéadfadh freagairt níos diúltaí nó níos naimhdí a bheith ann don duine san íomhá más cailín atá ann.*)
- An bhfuil aon impleachtaí dlíthiúla anseo maidir le toiliú? (*Sa chás seo, dá mba rud é go raibh an duine san fhíseán faoi bhun 18 mbliana d’aois, d’fhéadfaí an cara a ionchúiseamh as “pornagrafaíocht leanaí a tháirgeadh agus a dháileadh” agus d’fhéadfaí na daoine a chuir ar aghaidh é a ionchúiseamh as dáileadh na pornagrafaíocht leanaí; baineann iarmhairtí tromchúiseacha leis an dá chion don chiontóir.*)
- Dá mbeadh an duine san fhíseán os cionn 18 mbliana d’aois bheadh sé seo fós ina chion don té a tháirg agus a roinn an íomhá ar dtús agus dóibh siúd a chuir ar aghaidh í ansin, faoin Acht um Chiapadh, Cumarsáid Dhochrach agus Cionta Gaolmhara 2020 mar gur táirgeadh agus dáileadh an t-ábhar gan cead ná toiliú an duine san fhíseán.
- Fiú má bhí an duine san fhíseán os cionn 18, go raibh a fhios acu go raibh taifead á dhéanamh orthu, go raibh siad sásta go ndéanfaí iad a thaifeadadh, agus fiú gur chroith siad a lámh ar an gceamara, níor thug siad toiliú go ndéanfaí an íomhá a dháileadh agus ina theannta sin, bhí siad ar meisce.

Tá duine ar meisce agus seolann siad pictiúr nocht chuig duine éigin ina rang.

- Dá mbeadh ort buille faoi thuairim a thabhairt, cén inscne iad na daoine seo? Cén fáth? (*D’fhéadfaí glacadh leis gur buachaill é seo a sheolann grianghraf chuig cailín agus nach bhfuil ann ach spraoi neamhdhíobhálach. Ar an lámh eile, is mó an seans go bhfaighidh cailíní a sheolann grianghraif díobh féin aird dhiúltach, agus go gcuirí an milleán agus an náire orthu má éiríonn an íomhá níos poiblí, fiú má roinntear í gan a dtoiliú.*)
- An bhfuil aon impleachtaí dlíthiúla anseo maidir le toiliú? (*Mar a tharla sa chéad chás, is ionsaí gnéasach é seo agus d’fhéadfaí é a thuairisciú do bhainistíocht na scoile agus do na Gardaí. Seoladh an grianghraf gan toiliú an duine a fuair é. D’fhéadfaí é seo a mheas mar chiapadh má dhéantar é arís agus arís eile agus/nó má tá sé mar chuid de phatrún de gníomhartha éagsúla ciaptha, nach gcaithfidh gach ceann díobh a bheith gnéasach. Faoi Alt 10 den Acht um Chionta Neamh-Mharfacha in aghaidh an Duine 1997 arna leasú, is é 10 mbliana an pionós uasta as ciapadh anois.*)
- Má tá an duine a seoltar an íomhá chucu faoi bhun 17 mbliana d’aois, féadfaidh an seoltóir a bheith ciontach freisin as ábhar gnéasach gáirsiúil a sheoladh trí TFC (Teicneolaíocht Faisnéise agus Cumarsáide). Is cion é seo, an uair seo contrártha le halt 8(2) den Acht um an Dlí Coiriúil (Cionta Gnéasacha), 2017.
- Má tá an duine sa ghrianghraf faoi bhun 18 mbliana d’aois, d’fhéadfadh seoltóir na híomhá a bheith cúisithe as pornagrafaíocht leanaí a tháirgeadh agus a dháileadh. Má chuireann an duine a fhaigheann é ar aghaidh chuig daoine eile é, féadfar é a chur ina leith as pornagrafaíocht leanaí a dháileadh.



Gníomhaíocht 7 – Féiníní, gnéastéacsáil agus sábháilteacht (Tfanna 2.7, 2.9, 3.7, 3.8)

Is é cuspóir na gníomhaíochta seo ná deis a thabhairt don rang plé a dhéanamh ar na fáthanna a seolann daoine óga íomhánna gnéasacha ar líne. Pléifidh siad freisin na rioscaí agus na hiarmhairtí a bhaineann le híomhánna nocta nó íomhánna gnéasacha a sheoladh nó a chur ar aghaidh ar líne agus tabharfar léargas dóibh ar an dlí maidir leis an ábhar seo.

Seo introir ar ghnéastéacsáil. Moltar duit go ndéanann tú an modúl [Lockers](#) ar Webwise.ie agus an gníomhaíocht seo críochnaithe agat, acmhainn oideachais shóisialta, pearsanta agus sláinte a forbraíodh chun scoláirí sa dara agus tríú bliain a chur i mbun plé ar roinnt neamh-chomhthoiliúil íomhánna. Tá dhá bheochan ghearra, sé cheacht agus eolas do cheannairí scoile san áireamh san acmhainn.

Nóta an mhúinteora

Tá go leor cúiseanna ann a bhféadfadh daoine óga gnéastéacsáil a dhéanamh. D'fhéadfadh siad íomhánna gnéasacha a roinnt mar go gcreideann siad go bhfuil siad i gcuidreamh muiníneach; féadfaidh siad é a dhéanamh chun suim ghnéasach agus rómánsúil a spreagadh, chun bailíochtú a fháil dá gcuma nó chun gníomhaíocht ghnéasach a thionscnamh¹.

Léiríonn taighde Éireannach, arna dhéanamh ag Ollscoil Chathair Bhaile Átha Cliath i gcomhar leis an Lárionad Náisiúnta Taighde agus Acmhainní Frithbhulaíochta², léiríonn sé gur iarradh ar bheagnach leath de scoláirí meánscoile íomhá ghnéasach gháirsiúil a sheoladh. Cé gur iarradh ar líon ard scoláirí íomhánna gnéasacha gáirsiúla a sheoladh, bhí an céatadán a ghlac páirt i ngnéastéacsáil réasúnta beag (16.9%). Fuarthas amach sa taighde seo freisin go raibh sé níos dóchúla go bhfaigheadh buachaillí íomhánna gnéasacha gáirsiúla tar éis dóibh iad a iarraidh, ach gur mó an seans go bhfaigheadh cailíní íomhánna gnéasacha nár iarr siad.

Ba mhó an seans go nglacfadh déagóirí óga leispiacha, aeracha, déghnéasacha, trasinscneacha agus aiteacha (LADTA) páirt i gnéastéacsáil dhéthroo (seoladh agus iarradh) ná a gcomhghleacaithe heitrihgnéasacha. Ceaptar go mb'fhéidir go mothaíonn ógánaigh óga LADTA níos saoire a gcuid gnéasachta a chur in iúl trí ghnéastéacsáil, seachas i gcásanna duine le duine ina mothaíonn siad leochaileach agus a bhféadfadh leithcheal a dhéanamh orthu mar gheall ar a ngnéasacht.

Tá sé tábhachtach go dtuigeann scoláirí na rioscaí a bhaineann le gnéastéacsáil ionas gur féidir leo bearta a ghlacadh chun iad féin a choinneáil chomh sábháilte agus is féidir. Mar sin féin, tá sé níos tábhachtaí fós cultúr a chur chun cinn ina bhfuil sé do-ghlactha go sóisialta brú a chur ar dhuine íomhánna gnéasacha a sheoladh, agus chomh do-ghlactha céanna aon íomhánna a fhaightear a chur ar aghaidh, gan toiliú an duine atá i gceist.

I gcás go leor buachaillí, feictear gur gnáthrud é íomhánna gnéasacha a iarraidh agus a fháil, agus d'fhéadfadh tóir a bheith orthu má roinneann siad na híomhánna seo le buachaillí eile.

Nóta an mhúinteora (ar lean)

D'fhéadfadh go mbeifí ag súil go bhfreagróidh cailíní d'iarratais gnéastéacsála agus is minic a bhraitheann siad brú chun téacsanna gnéasacha a sheoladh. Mar sin féin, bíonn cáineadh níos déine ar chailíní a bhíonn i mbun gnéastéacsála ná ar bhuachaill nó iad siúd a sheolann téacs gnéasach ar aghaidh gan toiliú, agus is minic a chaitear anuas orthu².

I gcomhthéacs na scoileanna, meastar gur cineál bulaíochta é gnéastéacsáil agus comhroinnt neamh-chomhthoiliúil íomhánna idir daoine óga agus is ceist í atá ag éirí níos measa i scoileanna. Cé gur minic a tharlaíonn teagmhais lasmuigh den scoil, féadann na hiarmhairtí tionchar a imirt ar thimpeallacht na scoile¹.

Agus iad ag déileáil le cásanna gnéastéacsála ar scoil, tá sé tábhachtach nach gcuireann múinteoirí agus bainisteoirí scoile an milleán ar an íospartach, agus go dtuigeann siad go mb'fhéidir gur scaipeadh an íomhá gan toiliú an íospartaigh. Má chuirtear ar an milleán ar an seoltar as gnéastéacsáil a dhéanamh, tá seans níos mó ann nach ndéanfaidh íospartaigh den fhoréigean gnéasach seo an choir a thuairisciú agus tabharfaidh siad aghaidh uirthi ar bhonn aonair¹.

An dlí

Maidir le gnéastéacsáil, agus go háirithe nuair a bhaineann sé le mionaóisigh, tá dhá phríomh-reacht ann ina bhfuil cionta coiriúla ábhartha:

- An tAcht um an Dlí Coiriúil (Cionta Gnéasacha) 2017 (a leasaíonn an tAcht um Gháinneáil ar Leanaí agus Pornagrafaíocht Leanaí, 1998 agus a chuimsíonn raon iomlán na gcionta “pornagrafaíochta leanaí”).
- An tAcht um Chiapadh, Cumarsáid Dhochrach agus Cionta Gaolmhara 2020 .

Tógann an **tAcht um an Dlí Coiriúil (Cionta Gnéasacha), 2017** ar Acht 1998 chun raon leathan cionta pornagrafaíochta leanaí agus cionta nua a bhaineann le húsáid teicneolaíocht faisnéise agus cumarsáide (TFC) chun teacht i dtír gnéasach linbh a éascú a áireamh. Sainmhínítear leanbh, de ghnáth, ach ní i gcónaí, mar dhuine faoi bhun 18 mbliana d'aois. Deir an tAcht go mbeidh aon duine—

(a) a tháirgeann aon phornagrafaíocht leanaí go feasach

(b) a dhéanann pornagrafaíocht leanaí a dháileadh, a tharchur, a scaipeadh, a phriontáil nó a fhoilsiú go feasach... beidh siad ciontach i gcion...

Anuas air sin, beidh duine, a sheolann ábhar gáirsiúil gnéasach chuig leanbh faoi bhun 17 mbliana d'aois, beidh siad ciontach i gcion contrártha le hAlt 8(2) an Achta um an Dlí Coiriúil (Cionta Gnéasacha) 2017 agus féadfar cúig bliana príosúnachta a chur orthu. Tagraíonn ábhar gnéasach gáirsiúil d'aon íomhánna nó focail atá míghéasach nó graosta.

1. Sciacca B, Mazzone A, O'Higgins Norman J agus Foody M (2021) Blame and responsibility in the context of youth produced sexual imagery: The role of teacher empathy and rape myth acceptance. Teaching and Teacher Education, 103. Ar fáil ag <http://doras.dcu.ie/25972/1/Sciacca>

2. Foody M, Mazzone A, Laffan DA, Loftsson M agus O'Higgins Norman J (2021) “It’s not just sexy pics”: An investigations into sexting behaviour and behavioural problems in adolescents. Computers in Human Behaviour, 117. Ar fáil ag <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S074756322030409X>



Nóta an mhúinteora (ar lean)

Tagraíonn mí-úsáid ghnéasach íomhá-bhunaithe (dá ngairtear ‘pornagrafaíocht díoltais’ go minic) d’íomhánna pearsanta a roinnt gan toiliú agus tá sí mídhleathach in Éirinn ó achtaíodh an **tAcht um Chiapadh, Cumarsáid Dhochrach agus Cionta Gaolmhara 2020** (ar a dtugtar Dlí Coco). Sáraítear an dlí seo má chomhlíonann na híomhánna an sainmhíniú ar “íomhá phearsanta” faoin Acht agus má tógadh, dáileadh nó foilsíodh na híomhánna gan toiliú. Is cuma cén aois atá ag an duine sna pictiúir. Ceadaíonn an tAcht d’ionchúiseamh is cuma cén spreagadh atá ag an gciontóir. É sin ráite, d’fhéadfadh an phianbhreith a bheith níos troime sa chás go raibh/go bhfuil siad i gcaidreamh dlúth leis an duine sna pictiúir. **Nóta:** Is coir é bagairt a dhéanamh íomhánna dlúthphearsanta de dhuine eile a sheoladh lena mbaineann iarmhairtí a d’fhéadfaí a bheith tromchúiseach.

Faoin Acht seo, clúdaítear faoi íomhánna dlúthphearsanta pictiúr nó físeán de bhaill ghiniúna, tóin nó limistéar tóna duine (agus i gcás na mban, a gcíocha); na fo-éadaí a chlúdaíonn na codanna seo den chorp; duine nocht; duine i mbun gníomhaíocht ghnéasach. Ní shásódh buachaill uchtnocht an sainmhíniú ar íomhá dhlúthphearsanta faoi Acht 2020, ach dá mbeadh sé faoi 18 mbliana d’aois d’fhéadfaí a mheas gur pornagrafaíocht leanaí é mar deir an tAcht gur mídhleathach aon phictiúr a thugann le tuiscint go bhfuil leanbh ar fáil le haghaidh teacht i dtír gnéasach.

N.B. Níl hé cuspóir an Achta pionós míchuí a ghearradh ar mhionaoiseach, mar sin ní féidir aon ionchúiseamh ar leanbh faoi bhun 17 mbliana d’aois faoin Acht a thionscnamh ach amháin le toiliú an Stiúrthóra Ionchúiseamh Poiblí.

Faoin **Acht um Chosaint Sonraí 2018** tá sé de cheart ag daoine aonair a iarraidh nach ndéanfaí a sonraí pearsanta, lena n-áirítear á n-íomhá, a bhailiú agus a fhoilsiú gan a dtóiliú. D’fhéadfaí féachaint ar aon duine a fhoilsíonn ábhar pearsanta príobháideach ar líne mar dhuine atá ag sárú dlíthe cosanta sonraí nó dlíthe cóipchirt agus d’fhéadfaí dlí sibhialta a thionscnamh ina gcoinne. Má tá na daoine atá i gceist faoi bhun 18 mbliana d’aois, d’fhéadfaí breathnú ar na híomhánna freisin mar phornagrafaíocht leanaí. D’fhéadfaí ionchúiseamh as dáileadh pornagrafaíochta leanaí a bheith mar thoradh ar íomhánna gáirsiúla de mhionaoisigh a roinnt. I measc na bpionós féideartha tá tréimhse phríosúnachta agus ionchuimsiú ar chlár na gciontóirí gnéis. D’fhéadfaí breathnú ar roinnt íomhánna arís agus arís eile mar chiapadh.

Céim 1: Is éard is gnéastéacsáil ann...

Roinn an rang i ngrúpaí beaga agus iarr ar gach grúpa sainmhíniú a thabhairt ar cad is brí le gnéastéacsáil ach an abairt seo a chríochnú:

“Is éard is gnéastéacsáil ann...”

Déan an t-aiseolas ó gach grúpa a bhreacadh síos ar an gclár bán agus roinn an sainmhíniú ceart ar cad is gnéastéacsáil ann leis an rang. Cuir na scoláirí ar an eolas go ndíreoidh an cleachtadh seo ar ghnéastéacsáil íomhá-bhunaithe.

Is éard is gnéastéacsáil ann ná téacs, físeán nó grianghraf gnéasach a chomhroinnt trí úsáid a bhaint as fóin phóca, aipeanna, seirbhísí líonraithe sóisialta agus teicneolaíochtaí idirlín eile.

Pléphointí molta

- Cén fáth a bhféadfadh daoine óga íomhánna gnéasacha díobh féin nó daoine eile a roinnt ar líne, cé go dtuigeann an chuid is mó daoine go bhfuil sé contúirteach ar go leor cineálacha cúiseanna? (*I measc na bhfreagraí féideartha maidir le híomhánna a roinnt díobh féin tá an méid seo a leanas: tá sé ceart go leor iad a sheoladh chuig páirtí, toisc gur iarr an páirtí iad, sheol an páirtí ceann díobh féin, tá gach duine á dhéanamh, toisc gur mhothaigh siad go raibh orthu é a dhéanamh. I measc na bhfreagraí a d'fhéadfadh a bheith ann maidir le cén fáth a roinneann daoine óga íomhánna gnéasaithe de dhaoine eile, d'fhéadfadh go n-áireofaí iad seo a leanas: bítear ag súil leis, is píosa spraoi é, ní dochar ar bith é.)*

Céim 2: A roinnt nó gan a roinnt?



Léirigh **Bileog Oibre – Roghanna agus gníomhartha, rioscaí agus iarmhairtí** ar an gclár bán agus iarr ar dhuine i ngach grúpa na ceannteidil a chóipeáil síos ar bhileog bhán. Mar mhalairt air sin, is féidir iad a phriontáil agus bileog oibre a thabhairt do gach grúpa. Tabhair scéal A, B nó C do na grúpaí. Abair leo go mbeidh gach grúpa ag fáil gearrscéal faoi ghnéastéacsáil, abairt ar abairt. Is é an tasc a bheidh acu ná na ceisteanna thíos a phlé i ndiaidh gach abairte dá scéal:

- Cad a cheapann tú a d'fhéadfadh a bheith ar siúl?
- Cén t-eolas breise ar mhaith leat a fháil chun an scéal a thuiscint?



Gearr amach abairtí aonair ó **Bileoga Oibre - Cártaí ar scéal gnéastéacsála**. Tabhair abairt amháin dá scéal do gach grúpa agus tabhair cúpla nóiméad dóibh le plé a dhéanamh, ag tagairt do na ceisteanna thuas. Ansin tabhair abairt a 2 do gach grúpa agus tabhair faoin bpróiseas céanna arís agus arís eile go dtí go bhfaigheann gach grúpa na ceithre habairt; mol dóibh plé a dhéanamh ar an dá cheist thuas gach uair a fhaigheann siad tuilleadh eolais faoina scéal. Nuair a bheidh na habairtí go léir léite acu iarr orthu **Bileog Oibre – Roghanna agus gníomhartha, rioscaí agus iarmhairtí** a chríochnú dá scéal. Nuair a bheidh sé seo críochnaithe ag na grúpaí, iarr orthu críoch a chur lena scéal gan níos mó ná cúig abairt a úsáid.



Iarr ar dhuine ó gach grúpa a scéalchárta agus a gcríoch a léamh. Ansin glac aiseolas ar a mbileog oibre chríochnaithe. Tabhair cuireadh don chuid eile den rang cur leis an méid a bhí scríofa ar an mbileog oibre.

Modh eile: Léirigh **Bileog - Abairt 1 cárta ar scéal gnéastéacsála** ar an gclár bán agus iarr ar gach grúpa an abairt as cibé scéal a tugadh dá ngrúpa a léamh. Tabhair cúpla nóiméad dóibh na ceisteanna a phlé sula n-úsáideann siad **Bileog - Abairt 2 cárta ar scéal gnéastéacsála**. Déan an próiseas go dtí go mbeidh gach ceann de na ceithre habairt a bhaineann lena scéal léite ag gach grúpa. Nuair a bheidh na habairtí go léir léite acu iarr orthu **Bileog Oibre – Roghanna agus gníomhartha, rioscaí agus iarmhairtí** a chríochnú dá scéal.

Pléphointí molta

- An mbíonn an fhreagairt do phictiúr roinnte gnéasach difriúil ag brath ag cé acu an cailín nó buachaill atá san íomhá? (*Léiríonn taighde linn gur minic a bhíonn náire ar chailíní nuair a bhíonn fáil ar íomhánna gnéasacha díobh go poiblí, bíodh sé sin lena gcead nó ná bíodh. Is minic a deirtear nach bhfuil ann ach pleidhcíocht nuair a sheolann buachaillí pictiúir neamhiarrtha dá mbaill ghiniúna, seachas cur síos a dhéanamh air mar chiapadh [an rud atá ann i ndáiríre].*)
- I scéal A, an mbeadh na hiarmhairtí agus an tionchar difriúil dá mbeadh Sam agus Chris beirt 18 mbliana d'aois? (*Bheadh. Dá mbeadh an bheirt acu ag toiliú, bheadh sé dlíthiúil, toisc go bhfuil an duine san íomhá (Sam) os cionn 18 agus go bhfuil an duine a seoltar an íomhá chuige (Chris) os cionn 17.*)
- Cad atá ar eolas agat faoin dlí maidir le gnéastéacsáil agus seoladh neamh-chomhthoiliúil íomhánna dlúthphearsanta? (*Éist lena bhfuil le rá ag na scoláirí agus líon isteach na bearnaí agus tagairt á déanamh don fhaisnéis chúlra. Cuir béim ar an méid seo: is coir é bagairt a dhéanamh íomhánna dlúthphearsanta a sheoladh ar aghaidh gan cead an duine, agus go bhfuil sé mídhleathach íomhánna dlúthphearsanta de dhuine faoi bhun 18 mbliana d'aois, is cuma má tá siad tar éis cead a thabhairt.*)
- Cén tionchar a d'fhéadfadh a bheith ag duine a chiontú i gcoir dá leithéid? (*Fíneáil, príosúnacht fhéideartha, deacracht víosa a fháil chun taisteal go tíortha áirithe, deacracht a d'fhéadfadh a bheith ann maidir le poist áirithe a fháil sr. N.B. Cuir béim air seo: ní féidir duine faoi 17 a ionchúiseamh ach amháin má aontaíonn an Stiúrthóir Ionchúiseamh Poiblí leis.*)
- Ag fágáil an dlí ar leataobh, cén tionchar mothúchánach agus sóisialta a d'fhéadfadh a bheith ann má roinneann tú íomhá ghnéasach a seoladh chugat? (*Déan machnamh ar an tionchar a d'fhéadfadh a bheith ar an duine san íomhá agus b. an seoltóir.*)
- Cá bhféadfadh duine atá sa chás seo, an duine san íomhá nó an duine a sheol an íomhá, cabhair a lorg? (*Is measc na roghanna féideartha tá labhairt le duine fásta a bhfuil muinín agat astu [tuismitheoirí, gaol níos sine, oibrí don aos óg srl.], dul go Hotline.ie chun ábhar mídhleathach ar líne a thuairisciú nó dul go webwise.ie chun eolas agus comhairle a fháil maidir le réimse ceisteanna agus ábhair inní a bhaineann le ríomhshábháilteacht. Is féidir le Líne Chabhrach na Leanáil/na Samáraig comhairle agus tacaíocht gan ainm a thairiscint ar an gcéad dul síos.*)



Chun deireadh a chur leis an gceacht, taispeáin an físeán gearr ó Webwise [‘Just For Fun’](#), a leagann béim ar an mbrú féideartha a bhíonn ar dhaoine óga íomhánna gnéasacha a iarraidh agus a sheoladh agus cuid de na hiarmhairtí a d’fhéadfadh a bheith i gceist (Fad: 3 nóiméad, 14 shoicind).

Pléphointí molta:

- An gceapann na scoláirí go léirítear san fhíseán iompraíocht atá coitianta i scoileanna agus clubanna spóirt na hÉireann?
- An gceapann tú go mbaineann an cineál iompraíochta a léirítear san fhíseán le fir óga amháin? Cén fáth a gceapann tú sin?
- Dá dtarlódh sé san fhíorshaol, cé eile a d’fhéadfadh na Gardaí a fhiosrú faoi ‘Dhlí Coco’ 2020?

Céim 3: Gníomhaíocht bhreise sa seomra ranga nó sa bhaile



Déan machnamh ar na cártaí scéalta ón rang.

- Liostaigh na céimeanna a ghlacfa dá bhfaighfeá íomhá ghnéasach gan iarraidh.
- Déan liosta de na céimeanna a mholfá do chara a ghlacadh sa chás gur sheol siad íomhá ghnéasach (íomhá díobh féin nó de dhuine eile) agus go bhfuil aiféala anois orthu.



Bileog – Abairt 1 cárta ar scéal gnéastéacsála

Déan plé ar na nithe seo tar éis gach líne:

- cad a cheapann tú a d'fhéadfadh a bheith ar siúl?
- cén t-eolas breise ba mhaith leat a fháil chun an cás a thuiscint?

SCÉAL A

1. Seolann Chris féinín nocht chuig Sam.



SCÉAL B

1. Tá Ali ag siúl abhaile ón scoil nuair a fhaigheann sí téacs. Pictiúr uchnocht de chailín sa 5ú bliain atá ann.



SCÉAL C

1. Seolann Charlie grianghraf dá bhod chuig a chailín Luca.



Bileog – Abairt 2 cárta ar scéal gnéastéacsála

Déan plé ar na nithe seo tar éis gach líne:

- cad a cheapann tú a d'fhéadfadh a bheith ar siúl?
- cén t-eolas breise ba mhaith leat a fháil chun an cás a thuiscint?

SCÉAL A

2. Ceapann Sam “Ar deireadh!” mar go raibh Sam ag iarraidh pictiúr ar Chris le cúpla seachtain.



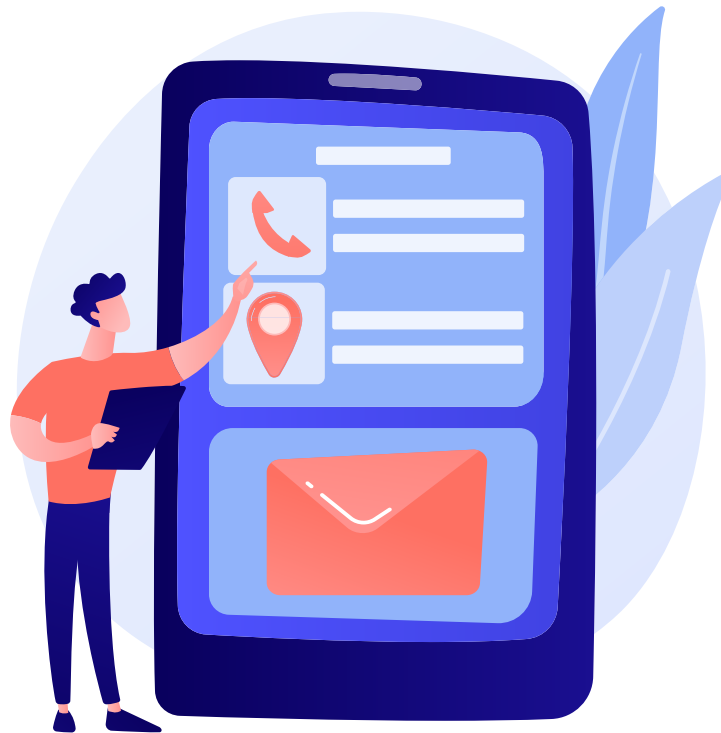
SCÉAL B

2. Roinneann Ali an pictiúr le roinnt dá grúpaí cairde.



SCÉAL C

2. Tá ionadh ar Luca. Ní raibh Luca ag siúl leis seo- níl labhairt siad ar an ngnéastéacsáil riamh.





Bileog – Abairt 3 cárta ar scéal gnéastéacsála

Déan plé ar na nithe seo tar éis gach líne:

- cad a cheapann tú a d'fhéadfadh a bheith ar siúl?
- cén t-eolas breise ba mhaith leat a fháil chun an cás a thuiscint?

SCÉAL A

3. Roinneann Sam an grianghraf le triúr dá dhlúthchairde nach roinnfidh é le duine ar bith eile.



SCÉAL B

3. Seolann col ceathrair le Ali téacs ar ais. "Dáiríre?? Ná seol an stuif seo chugam. Scríos an pictiúr. Scaipfidh go leor daoine é, ní gá duitse é a dhéanamh chomh maith."



SCÉAL C

3. Seolann Luca téacs ar ais. "Uch! Sin rud beag randamach. Ná bí ag súil le pictiúr ar ais agus táim chun é seo a scríosadh!"



Bileog – Abairt 4 cárta ar scéal gnéastéacsála

Déan plé ar na nithe seo tar éis gach líne:

- cad a cheapann tú a d'fhéadfadh a bheith ar siúl?
- cén t-eolas breise ba mhaith leat a fháil chun an cás a thuiscint?

SCÉAL A

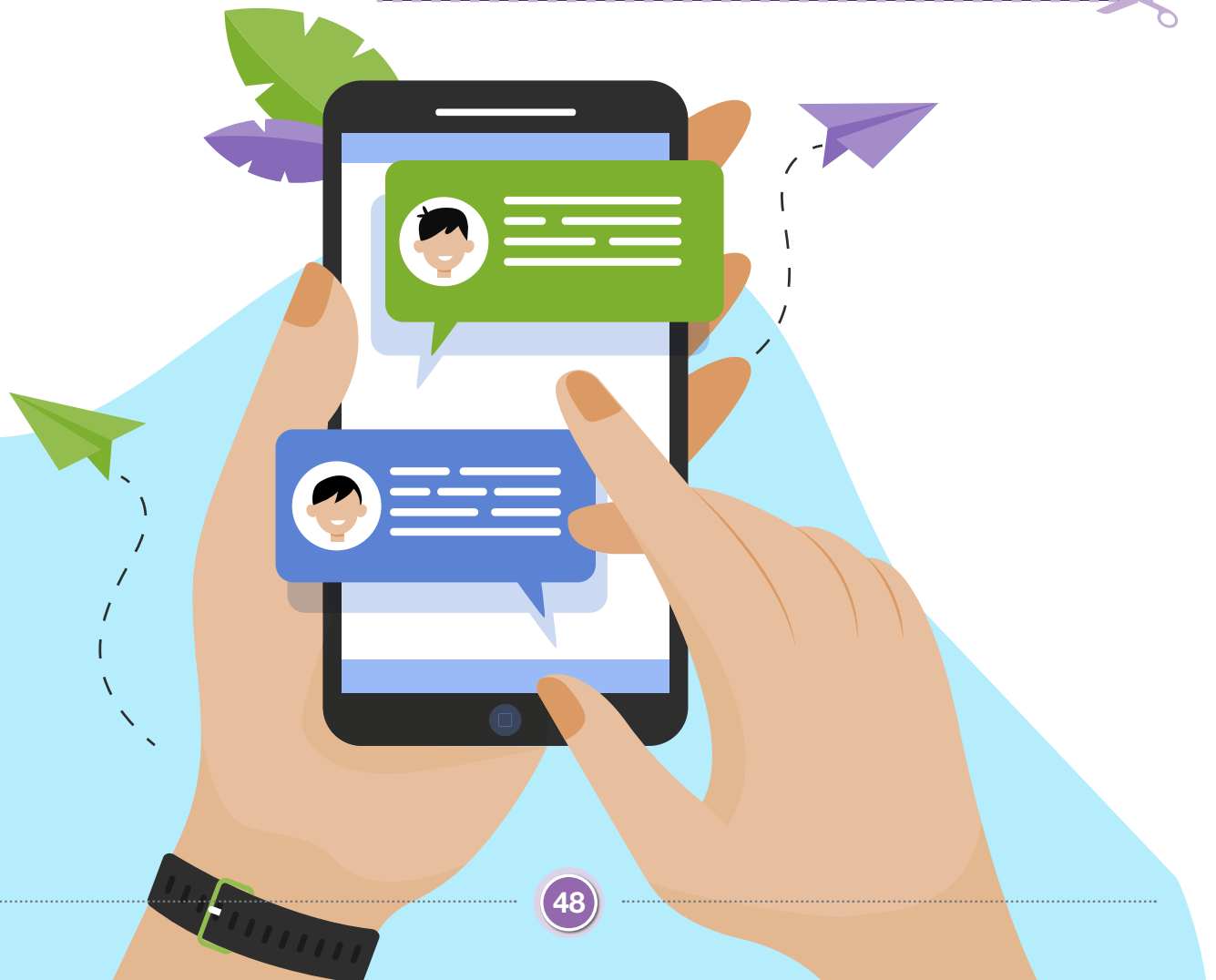
4. Níl a fhón ag Dara, cara le Sam nuair a thagann an pictiúr isteach. Tá sé ag a mháthair!

SCÉAL B

4. Cúpla lá ina dhiaidh sin tagann na Gardaí isteach go dtí an scoil. Tá siad ag fiosrú gearán maidir le roinnt íomhanna neamhdhleathach a fuair siad ó thuismitheoirí an chailín sa phictiúr.

SCÉAL C

4. Tá Charlie míshásta leis féin. Chuir a chairde brú air an pictiúr a sheoladh, ach ní raibh sé sásta ar chor ar bith. Tá faoiseamh air gur scríos Luca an pictiúr, ach tá sé míshásta go bhfuil sí ar buile leis anois.





Bileog - Na scéalta iomlána gnéastéacsála

SCÉAL A

1. Seolann Chris féinín nocht chuig Sam.
2. Ceapann Sam “Ar deireadh!” mar go raibh Sam ag iarraidh pictiúr ar Chris le cúpla seachtain.
3. Roinneann Sam an pictiúr le triúr dá dhlúthchairde nach roinnfidh é le duine ar bith eile.
4. Níl a fhón ag Dara, cara le Sam nuair a thagann an pictiúr isteach. Tá sé ag a mháthair!

SCÉAL B

1. Tá Ali ag siúl abhaile ón scoil nuair a fhaigheann sí téacs. Pictiúr uchtnocht de chailín sa 5ú bliain atá ann.
2. Roinneann Ali an pictiúr le roinnt dá grúpaí cairde.
3. Seolann col ceathair le Ali téacs ar ais. “Dáiríre?? Ná seol an stuif seo chugam. Scrios an pictiúr. Scaipfidh go leor daoine é, ní gá duitse é a dhéanamh chomh maith.”
4. Cúpla lá ina dhiaidh sin tagann na Gardaí isteach go dtí an scoil. Tá siad ag fiosrú gearán maidir le roinnt íomhánna neamhdhleathach a fuair siad ó thuismitheoirí an chailín sa phictiúr.

SCÉAL C

1. Seolann Charlie pictiúr dá bhod chuig a chailín Luca.
2. Tá ionadh ar Luca. Ní raibh Luca ag siúl leis seo- níl labhairt siad ar an ngnéastéacsáil riamh.
3. Seolann Luca téacs ar ais. “Uch! Sin rud beag randamach. Ná bí ag súil le pictiúr ar ais agus táim chun é seo a scriosadh!”
4. Tá Charlie míshásta leis féin. Chuir a chairde brú air an pictiúr a sheoladh, ach ní raibh sé sásta ar chor ar bith. Tá faoiseamh air gur scrios Luca an pictiúr, ach tá sé míshásta go bhfuil sí ar buile leis anois.

Bileog Oibre – Roghanna agus gníomhartha, rioscaí agus iarmhairtí

Smaoinigh ar an dá phríomhcharachtar as do scéal agus líon amach an bhileog oibre bunaithe ar na roghanna agus na gníomhartha a rinne siad.



Ainm an charachtair:	Ainm an charachtair:
Roghanna agus gníomhartha	Roghanna agus gníomhartha
Rioscaí agus iarmhairtí féideartha	Rioscaí agus iarmhairtí féideartha
Mothúchánach:	Mothúchánach:
Sóisialta:	Sóisialta:
Dlíthiúil:	Dlíthiúil:
Pointí eile le tabhairt faoi deara:	Pointí eile le tabhairt faoi deara:



Gníomhaíocht 8 – Sláinte atáirgthe na mban – folláine mhíosta (TF 3.5)

Sa ghníomhaíocht seo foghlaimíonn scoláirí faoin tábhacht a bhaineann le folláine mhíosta agus an ról a imríonn sí maidir le sláinte atáirgthe agus sláinte iomlán. Tá sé seo tábhachtach cibé acu an mbíonn siad ag míostrú nó nach mbíonn, agus bíonn a meon i leith an mhíostraithe múnlaith ag noirm shóisialta agus cuireann a meon leis na noirm chéanna. Mar chuid den ghníomhaíocht seo beidh deis ag scoláirí freisin scrúdú a dhéanamh ar an insint dhiúltach atá ann go stairiúil agus faoi láthair maidir le míostrú, agus breathnóidh siad go criticiúil ar an tionchar a bheidh aige seo ar fholláine mhíostraithe agus sláinte mhíostraithe. Tugann an luach agus an chumhacht a bhaineann leis an eolas seo, agus an mhuinín chun é a roinnt, tugann sé cumhacht do dhaoine óga labhairt go hoscailte agus go cuí faoi mhíostrú agus sláinte atáirgthe.

Nóta an mhúinteora

Is gné thábhachtach den tsláinte atáirgthe agus den tsláinte ghnéis fhoriomlán í folláine mhíostraithe. Tá sé tábhachtach don tsochaí agus do dhaoine aonair thuiscint níos fearr a fháil ar mhíostrú agus labhairt faoi shláinte atáirgthe níos minice.

Nuair a labhraímid faoi fhir agus faoi mhná ó thaobh na bitheolaíochta de, tá sé tábhachtach a thabhairt faoi deara go bhfuilimid ag tagairt freisin do dhaoine a bhfuil orgáin atáirgthe bhaineanna agus fhireanna acu, agus seans nach n-aithneoidh roinnt acu iad féin mar fhear nó bean.

Míostrú

Cé go bhfuil an insint ar mhíostrú ag athrú de réir a chéile, bhain sí le teir agus rúndacht i gcónaí. Úsáidtear focail ar nós ‘úr’, ‘discréideach’, ‘sláinteach’, agus ‘cosaint’ chun táirgí míostraithe a úsáid fós, nithe a chuireann leis an teir chultúrtha a bhaineann le comhrá ar an míostrú. Cé go mbíonn na billiúin duine ag míostrú ar bhonn rialta, bíonn náire ar chuid mhaith daoine labhairt go hoscailte faoin ábhar seo. Mar gheall ar bhlianta gan labhairt go hoscailte faoi mhíostrú nó faoi thimthriallta míosta, d’fhulaing go leor ban gan aon rud a rá, rud a dhéanann dochar dá sláinte atáirgthe. Ceann de phríomhchuspóirí ghníomhaíocht 8 ná daoine óga a chumhachtú chun tacaíocht agus comhairle leighis a lorg má bhíonn pian agus míchompord leanúnach acu a bhaineann le míostrú, pian agus míchompord a chuireann isteach ar an saol laethúil.

Nóta an mhúinteora (ar lean)

An timthriall míosta

Tosaíonn timthriall míosta **ar an gcéad lá den chur fola agus críochnaíonn sé an lá sula dtosaíonn an chéad mhíostrú eile**. Bíonn timthriallta míosta an chuid is mó daoine idir 21 agus 35 lá, ach is féidir leis seo a bheith níos faide do dhaoine óga, mar go dtógann sé am chun a dtimthriall míosta a rialú. De ghnáth, maireann fuil mhíosta idir 2 agus 7 lá. Is minic a úsáidtear timthriall 28 lá chun míniú a thabhairt ar an gcaoi a n-oibríonn an timthriall míosta agus ubhsceitheadh. Bíonn timthriall níos giorra nó níos faide ag go leor daoine.

Bíonn sé úsáideach do dhaoine óga tuiscint a fháil ar na bunghnéithe maidir le hubhsceitheadh laistigh den timthriall míosta (nuair a scaoiltear an ubh, seo an chéim is torthúla den timthriall). Cé go mbíonn duine ag an bpointe is torthúla díreach tar éis ubhsceite, tá scéalta cloiste faoi ghiniúint ag tarlú ag gach lá den timthriall seachas lá 1 agus lá 2. Chomh maith leis sin, toisc gur féidir le speirm maireachtáil ar feadh thart ar 5 lá agus í ag fanacht le hubh le bheith scaoilte, agus toisc gur féidir le hubh maireachtáil 2 lá tar éis ubhsceite, tá sé tábhachtach frithghiniúint a úsáid i gcónaí más mian le duine toircheas neamhphleanáilte a sheachaint.

Ní mór do scoláirí a thuiscint nach féidir brath ar ríomhanna simplí maidir leis an uair a tharlaíonn ubhsceitheadh ar mhaithe le toircheas a phleanáil nó a sheachaint, toisc go mbíonn níos mó le cur san áireamh. Laistigh den phlé ranga, féadfaidh na scoláirí tagairt a dhéanamh don ‘am sábháilte’. Is téarma míthreorach é seo, níl a leithéid de rud ann i ndáiríre. D’fhéadfadh go mbeadh amanna ‘níos sábháilte’ ann do dhaoine fásta a bhfuil timthriallta míosta rialta acu gnéas gan chosaint a bheith acu, daoine a choinníonn súil ghéar ar na comharthaí éagsúla a thugann le fios an áit a bhfuil siad ina dtimthriall. Níl an modh frithghiniúna seo ach 95% éifeachtach fós más rud é go n-úsáidtear go foirfe é, mar sin ní mholtar é ach amháin do lánúin nach mbeadh toircheas ina fhadhb shuntasach dóibh. Níor chóir d’ógánaigh brath ar ‘am sábháilte’ mar mhodh frithghiniúna toisc go bhfuil seans ann nach mbeidh timthriall rialta míosta acu go fóill. Tá go leor imeachtaí saoil ann freisin, amhail taisteal, tinneas, athrú meáchain, nó aclaíocht, a chuireann isteach ar thimthriall rialta fiú.

Spreag na scoláirí le labhairt le tuismitheoir nó le duine fásta a bhfuil muinín acu astu má thagann deireadh lena míostrú ar chúis éigin nó mura bhfuil siad tar éis tosú ag míostrú faoin am a bhainfidh siad 15 bliana d’aois amach. B’fhéidir nach fadhb é, ach ba cheart é a sheiceáil i gcónaí. Moltar cuairt ar Dhochtúir Teaghlaigh do dhuine nach léiríonn comhartha caithreachais (teacht in inmhe) faoin am a bhaineann siad 13 bliana d’aois amach.

Tá sé tábhachtach a bheith eolach ar do thimthriall míosta. Tá go leor aipeanna úsáideacha ann a chabhróidh le hathruithe ar do thimthriall a rianú, a thuiscint agus a aithint. Tá an t-eolas seo úsáideach maidir le sláinte iomlán agus sláinte atáirgthe.



Céim 1: An timthriall míosta

Chun dul siar ar bhunghnéithe míostraithe, go háirithe má tá idir bhuachaillí agus chailíní sa rang, roghnaigh ó cheann amháin den dá fhíseán ghearra ó AMAZE.org; ‘Menstruation: What to Expect’ agus ‘All About Getting Your Period’. Míniú na físeáin an timthriall míosta agus tugann siad breac-chuntas ar an méid ar chóir a bheith ag súil leis le linn míostraithe. Nuair a bheidh na scoláirí tar éis féachaint ar an bhfíseán, éascaigh plé gairid lena chinntiú go dtuigeann siad an timthriall míosta agus ubhsceitheadh, Is féidir leat an t-eolas i Nóta an mhúinteora a úsáid chun cabhrú leat an comhrá seo a threorú. Léirigh **Bileog – An timthriall míosta** ar an gclár bán agus déan tagairt di le linn an phlé.



[‘Menstruation: what to expect’](#) (Fad: 3 nóiméad, 18 soicind) nó
[‘All About Getting Your Period’](#) (Fad: 2 nóiméad, 26 soicind)

Pléphointí molta

- Cén fáth a gceapann tú gur smaoineamh maith é an fhuil mhíosta a rianú? (Má rianaíonn duine a bhfuil mhíosta, beidh a fhios acu cén uair ar chóir a bheith ag súil léi, agus beidh siad ullmhaithe. Ansin rachaidh siad i dtaithí ar a dtimthriall agus beidh siad in ann a thuiscint nuair a thagann athrú ar chúrsaí. Féadfaidh fadhbanna le sláinte mhíosta a bheith ina gcomharthaí de shláinte iomlán.)
- Cén bealach a mholfá chun an fhuil mhíosta a rianú? (Tá roinnt aipeanna ar fáil le híoslódáil. Rianaíonn roinnt de na haipeanna comharthaí de shiondróm réamh-mhíosta sna laethanta roimh an bhfuil mhíosta. Ba cheart do dhaoine aonair a dtimthriall míosta a rianú mar chuid dá bhféinchúram.)
- Cad atá i gceist le timthriall míosta atá ‘rialta’? (Socraíonn timthriall míosta an chuid is mó daoine i bpatrún atá rialta dóibh agus is féidir le timthriall rialta a athrú suas le 7 lá ó mhí go mí. Mar sin féin, d’fhéadfadh sé go dtógfaidh sé cúpla bliain ón gcéad mhíostrú chun an pointe seo a bhaint amach. Chomh maith leis sin, cuirtear isteach ar mhíostrú ar chúiseanna eile le linn na hógántachta agus na haosachta araon (pléitear é seo sa chéad phointe urchair eile). Spreag na scoláirí le labhairt le tuismitheoir nó le duine fásta a bhfuil muinín acu astu má thagann deireadh lena míostrú ar chúis éigin, nó mura bhfuil siad tar éis tosú ag míostrú faoin am a bhainfidh siad 15 bliana d’aois amach. B’fhéidir nach fadhb é, ach ba cheart é a sheiceáil i gcónaí.)
- Cad is féidir cur isteach ar thimthriall míosta rialta? (Tá go leor rudaí ann a chuireann isteach ar thimthriall míosta rialta. Ina measc seo tá breoiteacht, strus, aiste bia, agus go leor aclaíochta, gan ach cuid acu a lua.)
- Cén chaoi a bhféadfadh aiste bia agus aclaíocht tionchar a bheith acu ar fhuil mhíosta duine? Conas? (Féadann aiste bia agus aclaíocht feabhas a chur ar an taithí a bhíonn ag duine ar an bhfuil mhíosta. Tá sé léirithe ag staidéir gur lú an seans go bhfulaingeoideadh daoine a dhéanann aclaíocht go rialta – agus go háirithe le linn na fola míosta– pian mhíosta, crampaí agus suaitheadh mothúchán. Tugann cnuasach fianaise atá ag dul i méid le fios go bhféadfadh aistí bia ina bhfuil a lán óimige 3 mar iasc, cailciam agus vitimín D, agus aistí bia nach bhfuil mórán sailte ainmhíocha, salainn agus caiféine, go bhféadfaidh na haistí bia seo comharthaí siondróm réamh-mhíosta a laghdú freisin.)
- An rud é pian mhíostraithe a gcaithfidh daoine cur suas léi? (Ní fhaigheann gach duine crampaí míostraithe agus is féidir leis an gcuid is mó de dhaoine iad a bhainistiú le pianmhúcháin thar an gcuntas agus teas réidh ar an mbolg. Má bhíonn pian throm ar scoláirí, cur fola an-trom, míostrú minic nó mírialta, beidh a nDochtúir Teaghlaigh in ann cabhrú leo cinneadh a dhéanamh ar an gcóireáil is oiriúnaí ó na roghanna iomadúla atá ar fáil.)

Céim 2: Tábhacht na teanga

Agus tú ag ullmhú don ghníomhaíocht seo, b'fhéidir gur mhaith leat fógraí do tháirgí míostraithe a foilsíodh le déanaí a aimsiú ó na meáin chlóite agus dhigiteacha araon chun cur leis an bplé. Tá roinnt fógraí ar fáil ar líne. Is é cuspóir na gníomhaíochta seo ná scrúdú a dhéanamh ar an scéal diúltach, nó, in aimsir níos nua-aimseartha, ar an scéal iontach atá ann maidir le míostrú, mar sin cinntigh go léiríonn aon fhógraí a roghnaíonn tú é seo.



Léirigh **Bileog – Fógraí míostraithe stairiúla** ar an gclár bán. Nó, tabhair an bhileog do gach grúpa.

Iarr ar na scoláirí scaipeadh amach ina mbeirteanna nó ina ngrúpaí beaga, agus iarr orthu an teanga a úsáidtear sna fógraí a phlé agus aibhsiú a dhéanamh ar na focail a d'fhéadfadh daoine a mhaslú nó a d'fhéadfadh an míostrú a stiogmatú.

Nóta: Ní gá an fógra iomlán a léamh. Is féidir na príomhtheachtaireachtaí agus ton na teanga a úsáidtear a fháil ó na ceannteidil agus na fo-cheanteidil.

- Cad a insíonn na focail seo dúinn faoin gcaoi ar smaoiníodh ar an míostrú? An gceapann tú go bhfuil daoine fós ag smaoineamh air ar an mbealach céanna? (*M.sh. míshláinteach, náireach agus le bheith ceilte- ceilte ar fhir go háirithe*)
- Cén tionchar a d'fhéadfadh a bheith ag an teanga seo ar dhaoine a bhíonn ag míostrú agus ar an tsochaí ina hiomláine? (*M.sh. Féadann sí stiogma agus teir shochoaíoch a chruthú maidir le míostrú a d'fhéadfadh tionchar a imirt ar ghnáthshaol, caidrimh phearsanta, agus feidhmíocht scoile agus oibre an duine atá ag míostrú. D'fhéadfadh drogall a bheith ar an duine céanna cabhair a lorg a bhaineann le sláinte atáirgthe dá bharr seo.*)

Céim 3: Náiriú míostraithe

Taispeáin an físeán seo a leanas ó Bodyform UK agus pléigh na saincheistanna a bhaineann le haineolas ar mhíostrú agus náiriú míostraithe.

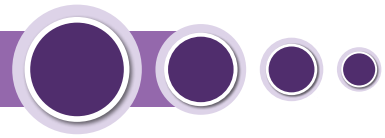


[Blood Normal - Fear Going to School Less](#)

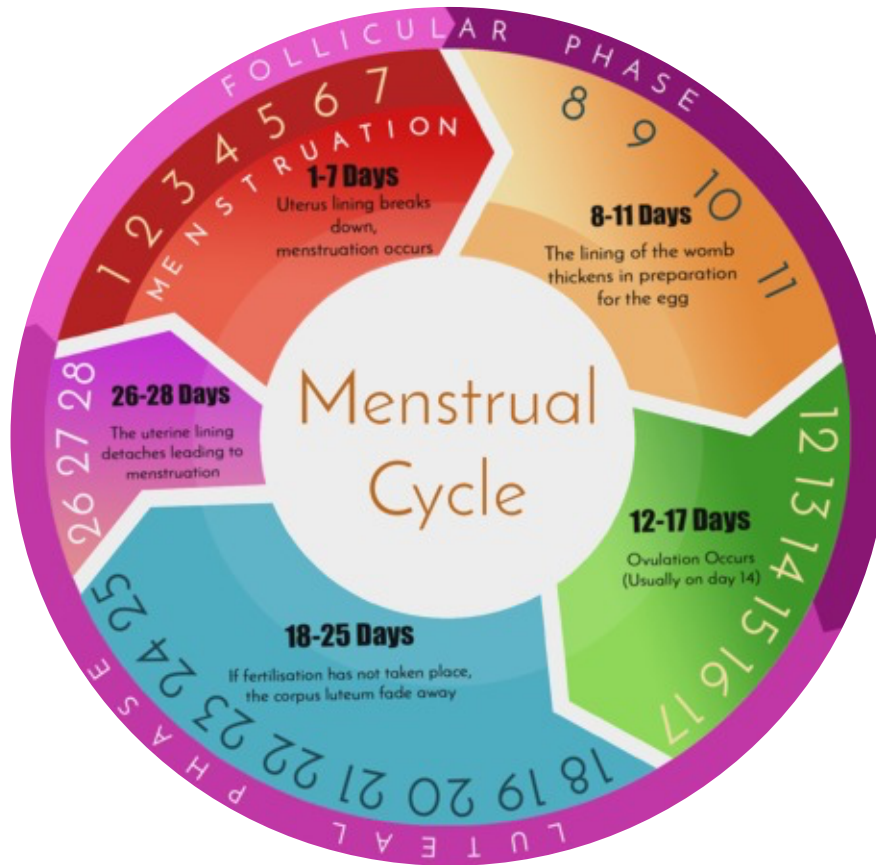
(Fad: 5 nóiméad, 36 soicind)

Pléphointí molta

- An gceapann tú go bhfuil an leibhéal aineolais faoin míostrú a léirítear san fhíseán coitianta i measc daoine óga, beag beann ar inscne?
- Cén luach atá ann do dhuine tuiscint a fháil ar an bhfuil mhíosta – fiú mura mbíonn siad ag míostrú iad féin?
- Conas a d'fhéadfadh an scoil seo an saol a dhéanamh níos éasca do dhaoine agus iad ag míostrú?



Bileog – An timthriall míosta



Nóta: Meastar na céimeanna ar thimthriall 28 lá ar an meán, ach bíonn timthriallta míosta níos faide nó níos giorra ag go leor daoine agus bíonn timthriallta neamhriallta ag roinnt daoine.

Míostrú: ón uair a thosaíonn an cur fola (an chéad lá de mhíostrú) go dtí an uair a stopann an cur fola.

Ubhsceitheadh: clúdaítear sa chéim seo nuair a scaoiltear an ubh (ubhán) ó cheann de na hubhagáin. Tarlaíonn ubhsceitheadh 12-16 lá sula dtosaíonn an chéad mhíostrú eile agus is é seo an t-am is torthúla. Is féidir le timthriall míosta maireachtáil ó 21 go 40 lá.

Iarsceitheadh: taistealaíonn an ubh tríd an bhfeadán fallópach is gaire isteach san útaras (broinn). Idir an dá linn, leanann líneáil an útarais ag éirí níos tibhe le fuil agus fíochán cothaitheach. Mura bhfuil an ubh toirchithe ag speirmchill fhíreann, tiocfaidh an líneáil de bhalla an útarais agus tiocfaidh sí as a chéile. De réir mar a fhágann an líneáil do chorp, tosaíonn an timthriall iomlán arís leis an gcéim mhíostraithe, nó an míostrú.

Tosca a mbíonn tionchar acu ar thorthúlacht

- Is féidir leis an ubh maireachtáil ar feadh 12–24 uair an chloig.
- Is féidir leis an speirm maireachtáil ar feadh thart ar 5 lá.
- Bíonn timthriallta neamhriallta ag roinnt daoine agus ubhsceitheann daoine eile níos mó ná uair amháin le linn na míosa, mar sin i ndáiríre níl aon am sábháilte gnéas gan chosaint a bheith agat más mian leat toircheas a chosc.
- I measc na dtosca a d'fhéadfadh an timthriall a athrú tá: strus, caitheamh tobac, brú scrúduithe, droch-aiste bia, suaiteacht mhothúcháin, tinneas ainsealach, méala, ionfhabhtú gnéas-tarchurtha, aerthaisteal, cógais, sealobair agus barraíocht aclaíochta.

Bileog – Fógraí míostraithe stairiúla

2 HYGEIA for September, 1924



FREE SAMPLE TO NURSES
Clip and Mail Coupon Below

Solving Woman's Oldest Hygienic Problem in a New Way

Recommended by nurses, hospitals, health authorities—assuring millions of women immaculacy, charm, peace of mind

By ELLEN J. BUCKLAND, Graduate Nurse

Women who spend one-sixth of their time in a state of embarrassment, and often fear, welcome the word of the nurse who reveals to them this new, scientific way. Tell them how easily they may dispose of Kotex. Just like a piece of tissue. No embarrassment, no difficulty—a point all women appreciate. It means new freedom in all social and business activities, especially when away from home.

Let women know that Kotex is made of Cellulocotton—the super-absorbent. It is 5 times more absorbent than ordinary pads. Kotex absorbs 16 times its own weight in moisture instantly.

Kotex comes ready-prepared, ready for immediate use, in plain packages of 12 soft, fluffy, sterile folds. Women like its smooth, non-chafing coolness, its delightful comfort—something they have never known before.

Let women know
Kotex assures the extreme of sanitation, personal comfort and protection—with delicate regard for the niceties of daily life. It is a good health habit.

That is why you should recommend it in schools, colleges, factories, hospitals—wherever women congregate. Women appreciate this counsel.

They value your professional knowledge—your intimate advice which leads to radiant health. You are performing a noteworthy service when you tell them of the exclusive advantages of Kotex. The nurse who gives helpful service is the successful nurse—she develops an enthusiastic following.

It is but natural that you should sponsor Kotex. As a public health measure, urge the installation of Kotex Cabinets in rest-rooms, in offices and public buildings.




nyamcenterforhistory.c

Your Allure

Don't imperil it . . . *some days*

This NEW way solves women's oldest hygienic problem so never a day's charm is lost

BEING fresh and charming every day has ever been the average woman's problem. But today . . . the modern woman meets it with a smile. Science has supplanted the uncertainty of the old-time sanitary pad with protection that is absolute.

You wear your filiciest frocks, your summery things in confidence. You motor for hours, you dance, you dine; you come in contact with others without a second thought.

The name is Kotex . . . a method scientifically right.

It absorbs 5 times the moisture of the ordinary cotton pad. And that means great protection.

It is as easily disposed of as a piece of tissue—ending an old-time embarrassment.

It is deodorized. And that prevents danger of offense.

You get it at any department store or drug store, just by saying "Kotex." And that banishes the embarrassment of asking for a "sanitary pad."

8 in every 10 women in the better walks of life have adopted it. Which proves its benefits.

It will mean much to you in health, in daintiness and protection. It proves old ways a needless folly.

KOTEX

PROTECTS—DEODORIZES



- 1 Protection: 5 times as absorbent as cotton pads. Absorbs 16 times its own weight in moisture—and scientifically deodorized.
- 2 No laundry. Discard as easily as a piece of tissue.
- 3 Easy to buy, anywhere. You ask for them by name. Many stores keep them ready-wrapped—help yourself, pay the clerk, that is all.

No laundry—discard as easily as a piece of tissue



Gníomhaíocht 9 – Sláinte atáirgthe na bhfear (TF 3.5)

Sa ghníomhaíocht seo foghlaimeoidh na scoláirí gur gné thábhachtach de shláinte iomlán ghnéis í sláinte atáirgthe na bhfear, cé go ndéantar dearmad air seo go minic.

Go traidisiúnta, measadh gur bhain sláinte atáirgthe le mná amháin, agus nár bhain sí ach amháin nuair a theastaigh ó dhaoine páistí a bheith acu. Mar sin féin, is féidir le go leor iompraíochtaí agus nósanna a thosaíonn nuair a bhíonn duine óg éifeachtaí fadtéarmacha a bheith acu ar shláinte agus iad ina ndaoine fásta. Sa ghníomhaíocht seo, chomh maith le breithniú a dhéanamh ar thorthúlacht na bhfear, déantar plé ar shláinte uiríoch agus féinseiceáil, saincheist atá ábhartha don aoisghrúpa seo.

Nóta an mhúinteora

Nuair a labhraímid faoi fhir agus faoi mhná ó thaobh na bitheolaíochta de, tá sé tábhachtach a thabhairt faoi deara go bhfuilimid ag tagairt freisin do dhaoine a bhfuil orgáin atáirgthe bhaineanna agus fhireanna acu, agus seans nach n-aithneoidh roinnt acu iad féin mar fhear nó bean.

Sainmhínítear torthúlacht mar an cumas nádúrtha leanbh a ghiniúint. Is féidir le roinnt tosca cur isteach ar thorthúlacht an bhfear agus na mban, lena n-áirítear sláinte, struchtúr agus feidhm na gcóras atáirgthe (fireann nó baineann), agus fadhbanna hormónacha nó imdhíonacha. Is féidir le roinnt tosca a bhaineann le stíl mhaireachtála tionchar a bheith acu ar thorthúlacht fear agus ban, ina measc tá cothú, meáchan agus cleachtadh coirp, cúinsí timpeallachta agus gairme, agus úsáid substaintí agus drugaí. Chun níos mó a thuiscint faoi thorthúlacht, tabhair cuairt ar: <https://www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/contraception/fertility-facts/> and <https://www2.hse.ie/conditions/child-health/fertility-problems-and-treatments/types-of-fertility-problems.html>

Céim 1: Déan ransú smaointe

Iarr ar na scoláirí an méid a ritheann leo nuair a chloiseann siad an téarma ‘sláinte atáirgthe’ a chur in iúl. Déan a gcuid aiseolais a bhreacadh síos ar an gclár bán agus leag béim ar na freagraí a bhaineann le sláinte atáirgthe na bhfear. Fiafraigh de na scoláirí cén fáth a gceapann siad go meastar go minic gur ceist bhaineann í sláinte atáirgthe.

Céim 2: Torthúlacht na bhfear – An méid atá ar eolas againn



Is féidir an ghníomhaíocht seo a dhéanamh mar ghníomhaíocht ranga uile. Léigh gach ceann de na ráitis, atá leagtha amach, thíos don rang. Tar éis gach ráitis, iarr taispeáint lámh le fáil amach cé mhéad duine a aontaíonn agus a easaontaíonn leis an ráiteas. Iarr ar roinnt scoláire an fáth a n-aontaíonn nó a n-easaontaíonn siad leis an ráiteas a chur in iúl don rang. Cuirtear nótaí ar fáil ar gach ráiteas (féach **Sláinte atáirgthe na bhfear: Bileog freagraí**).

Má réachtálann tú do ranganna OSPS i suíomh neamhfhoirmiúil, d’fhéadfá an ghníomhaíocht seo a éascú mar thráth na gceist siúil, le taobh amháin den seomra ag léiriú ‘Fíor’ agus taobh eile den seomra ag léiriú ‘Bréagach’.

Ráitis – Fíor nó bréagach

1. Is féidir le neamhthorthúlacht dul i bhfeidhm ar dhaoine go cothrom beag beann ar inscne.
2. Má shuíonn tú le ríomhaire glúine ar do ghlúin ar feadh tréimhse fhada ama, d'fhéadfadh sé a bheith ina chúis le laghdú ar cháilíocht speirme.
3. Is féidir le rothaíocht tionchar a imirt ar cháilíocht speirmeacha.
4. Ní bhíonn éifeacht ar bith ag toitíní nó galtoitíní ina bhfuil nicitín ar cháilíocht speirmeacha.
5. Stopann táirgeadh speirmeacha sa tseanaois.
6. Cabhraíonn úsáid stéaróideach chun speirmeacha níos láidre a tháirgeadh.
7. Bíonn thart ar 200 speirm i ngnáth-sheadadh.
8. Is féidir leis an alcól na cealla sláintiúla a tháirgeann speirmeacha a mharú.
9. Is féidir le speirmeacha maireachtáil i gcorp mná ar feadh suas le 24 uair an chloig tar éis gnéas gan chosaint.
10. Is féidir le glacaireacht damáiste a dhéanamh do tháirgeadh speirmeacha.

Pléphointí molta

- Cén t-eolas nua, más ann dó, a d'fhoghlaim tú ó na ráitis?
- An rud í torthúlacht ar smaoinigh tú uirthi cheana? An gá duit a bheith ag smaoineamh ar thorthúlacht ag d'aois? (*D'fhéadfadh go mbeadh ar scoláirí smaoineamh go bhféadfadh tionchar a bheith ag roinnt roghanna stíl mhaireachtála san óige ar thorthúlacht na bhfear san fhadtéarma.*)
- Cad iad na rudaí a d'fhéadfadh duine óg a dhéanamh anois chun a dtorthúlacht a chosaint níos déanaí sa saol? (*Ith aiste chothrom bia; déan cleachtadh coirp; seachain an iomarca alcóil agus úsáid neamhrialaithe drugaí, lena n-áirítear stéaróidigh. N.B. Cuir na scoláirí ar a gcomord agus abair leo gur féidir aon damáiste a dhéantar do cháilíocht speirme trí chaitheamh tobac, alcól agus úsáid drugaí, gur féidir an damáiste seo a leigheas má stoptar leis an drochnós; fillfidh cáilíocht speirmeacha ar ais go dtí an bhunlíne thar chúpla mí.*)
- Cad é an phríomhtheachtaireacht a thabharfaidh tú leat ón gceacht seo?

Céim 3: Féinseiceáil uiríoch



Taispeáin an gearrfhíseán seo, '[Performing a Testicular Self Exam](#)', leis an Dochtúir Claudia Pastides ó Babylon Health, ina léirítear conas féinscrúdú uiríoch a dhéanamh. Pléigh na teachtaireachtaí laistigh den ghearrthóg físe (Fad: 1 nóiméad, 28 soicind).



Nó is féidir an gearrthóg físeáin seo a úsáid, '[Testicular Cancer NHS](#)', (Fad: léirigh an chéad 4 nóiméad, 10 soicind).

Pléigh an físeán leis an rang agus tarraing aird ar fhéinseiceáil uiríoch mar ghné eile de shláinte na bhfear atá an-ábhartha don aoisghrúpa seo. Tá sé tábhachtach go mbeadh cur amach ag daoine a bhfuil uiríocha acu ar an gcuma atá ar a n-uiríocha agus an chaoi a mothaíonn siad, ionas gur féidir leo athruithe a thabhairt faoi deara agus comhairle nó tacaíocht a lorg go pras.



Sláinte atáirgthe na bhfear - Bileog freagraí

1. Is féidir le neamhthorthúlacht dul i bhfeidhm ar dhaoine go cothrom beag beann ar inscne.

Tá sé seo fíor. . Baineann torthúlacht leis an gcumas leanáí a ghiniúint. Maidir le lánúineacha neamhthorthúla, bíonn tosca fireanna i gceist le 35% de na cásanna, tosca baineanna is cúis le 35% eile, bíonn tosca fireanna agus baineann i gceist le 20% agus ní fios dúinn sna cásanna eile (10%). Is féidir le go leor tosca cur le cáilíocht agus cainníocht speirmeacha. Áirítear leis na tosca seo: aois, meáchan, iontógáil alcóil, nósanna caite tobac, úsáid drugaí, aiste bia, strus, agus slí bheatha fiú³.

2. Má shuíonn tú le ríomhaire glúine ar do ghlúin ar feadh tréimhse fhada ama, d'fhéadfadh sé a bheith ina chúis le laghdú ar cháilíocht speirme.

Tá sé seo fíor. Tagann teas ó ríomhairí glúine. Is féidir le teas, i méideanna an-mhór, damáiste a dhéanamh do na huiríocha agus cáilíocht seamhain a laghdú. Is féidir le teas thart ar na huiríocha thar thréimhse fhada damáiste a dhéanamh do na huiríocha agus cáilíocht agus tiús speirmeacha a laghdú. Ba chóir duit ríomhaire glúine a chur ar chúisín nó ar thráidire i gcónaí seachas go díreach ar do chosa má úsáideann tú é ar feadh tréimhsí fada ama⁴.

3. Is féidir le rothaíocht tionchar a imirt ar cháilíocht speirme.

Níl sé seo fíor. Níor aimsíodh i staidéar a rinneadh ar níos mó ná 5,000 fear aon tionchar ar thorthúlacht, fiú nuair a bhí siad ag rothaíocht go rialta (níos mó ná 8.5 uair sa tseachtain). Go deimhin, fuair an staidéar go raibh riosca laghdaithe neamhthorthúlachta ag fir a rothaigh idir 3.76 agus 5.75 uair sa tseachtain, toisc go raibh siad sláintiúil⁵.

4. Ní bhíonn éifeacht ar bith ag toitíní nó galtoitíní ina bhfuil nicitín ar cháilíocht speirmeacha.

Níl sé seo fíor. Is féidir le caitheamh tobac dul i bhfeidhm ar cháilíocht na speirmeacha trí dhamáiste a dhéanamh don DNA atá sa speirm agus féadann sé cur isteach freisin ar inaistritheacht/gluaisteacht na speirmeacha, rud a fhágann go n-éiríonn siad mall. Is féidir le caitheamh tobac an ráta neamhthorthúlachta sa chorp fireann a mhéadú 30%⁶.

5. Stopann táirgeadh speirmeacha sa tseanaois.

Níl sé seo fíor. Níl aon aois shoiléir ann ag a stopann táirgeadh speirmeacha. Déanann corp an fhir na milliúin speirm nua gach lá. Mar sin féin, de réir mar a théann an corp in aois, tagann laghdú ar mhéid agus ar cháilíocht na speirmeacha a tháirgtear, rud a laghdaíonn torthúlacht agus, má tharlaíonn toircheas, d'fhéadfadh tionchar a bheith aige ar shláinte an linbh⁷.

6. Cabhraíonn úsáid stéaróideach chun speirmeacha níos láidre a tháirgeadh.

Níl sé seo fíor. Ceaptar go bhfuil úsáid stéaróideach ar cheann de na príomhchúiseanna le neamhthorthúlacht is féidir a sheachaint. Is féidir le húsáid stéaróideach na huiríocha a dhéanamh níos lú, rud a stopann táirgeadh speirmeacha. Go deimhin, is féidir le haon úsáid drugaí aindleathacha thar thréimhse fhada ama dul i bhfeidhm go mór ar thorthúlacht trí bheith ina chúis le speirm a bheith mall, agus bíonn speirmeacha a fhorbraíonn go mínormálta mar thoradh air seo, mar aon le háireamh níos lú speirmeacha⁸.

7. Bíonn thart ar 200 speirm i ngnáth-sheadadh.

Níl sé seo fíor. Fuair an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte (WHO) amach go mbíonn idir 39 agus 928 milliún⁹ speirm in áireamh speirmeacha ó sheadadh atá gnách agus sláintiúil. Ní gá go mbeadh gach speirm sláintiúil. É sin ráite, ní theastaíonn ach speirm amháin chun ubh a thoirchiú.

8. Is féidir leis an alcól na cealla sláintiúla a tháirgeann speirmeacha a mharú.

Tá sé seo fíor. Is féidir le halcól, go háirithe cainníochtaí móra alcóil ar bhonn leanúnach, na cealla sláintiúla a tháirgeann speirm a mharú, rud a bhféadfadh neamhthorthúlacht a bheith mar thoradh air¹⁰. Go deimhin, is féidir an rud céanna a rá maidir le húsáid drugaí neamhcheadaithe, go háirithe thar thréimhse fhada ama. Féadann sé seo cur isteach go mór ar thorthúlacht toisc go n-éiríonn speirmeacha mall, rud a bhíonn ina chúis le speirmeacha a fhorbraíonn go mínormálta, agus bíonn an t-áireamh speirmeacha níos lú chomh maith.

9. Is féidir le speirmeacha maireachtáil i gcorp mná ar feadh suas le 24 uair an chloig tar éis gnéas gan chosaint.

Níl sé seo fíor. Go deimhin, is féidir le speirm seadta maireachtáil taobh istigh de chorp mná ar feadh thart ar 5 lá. Sin ceann de na cúiseanna a mbíonn sé indéanta, i gcásanna neamhchoitianta, do dhuine éirí torrach agus iad ag míostrú. Cé go bhfuil sé neamhchoitianta, má ubhsceitheann duine le linn fuil mhíosta nó go gairid ina diaidh, d'fhéadfadh an speirm a bheith beo fós chun an ubh a thoirchiú¹¹.

10. Is féidir le glacaireacht damáiste a dhéanamh do tháirgeadh speirmeacha.

Níl sé seo fíor. Níl sé seo fíor. Is cosúil nach mbíonn éifeacht mhór ag glacaireacht (féinsásamh) na bhfear ar líon ná ar cháilíocht speirmeacha. D'fhéadfaí comhairle a chur ar lánúin atá ag iarraidh leanbh a bheith acu bearna 2-3 lá a fhágáil gan seadadh sula ndéanann siad iarracht giniúint, ach tá an fhianaise chun tacú leis seo athraitheach¹².



3. Infertility in Men Factsheet de chuid an FSS Ar fáil ag <https://www2.hse.ie/conditions/fertility-problems-treatments/infertility-men/>
4. Mortazavi, S.A.R. et al. (2016) The Fundamental Reasons Why Laptop Computers Should Not Be Used on Your Lap The Journal of Biomedical and Physics Engineering 6(4): 279–284. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5219578/>
5. Holingworth, M. et al. (2014) An Observational Study of Erectile Dysfunction, Infertility, and Prostate Cancer in Regular Cyclists: Cycling for Health UK Study Journal of Men's Health Iml.11 Uimh. 2 Ar fáil ag: <https://www.liebertpub.com/doi/pdf/10.1089/jomh.2014.0012>
6. Temidayo, S. et al. (2021) The mutagenic effect of tobacco smoke on male fertility Environmental Science and Pollution Research 29, 62055 – 62066 Ar fáil ag: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11356-021-16331-x>
7. Pino, V. et al. (2020) The effects of ageing on semen parameters and sperm DNA fragmentation JBRA Assisted Reproduction Iml. 24 (1) Ar fáil ag: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6993171/>
8. Fronczak, CM. et al. (2011) The insults of illicit drug use on male fertility J Androl. 2012 Iúil-Lúnasa;33(4):515-28. doi: 10.2164/jandrol.110.011874. Epub 2011 28 Iúil. PMID: 21799144. Ar fáil ag: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21799144/>
9. An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte (2010) WHO laboratory manual for the examination and processing of human semen, 6ú heag, Ar fáil ag: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/343208>
10. Finelli R. et al. (2021) Impact of Alcohol Consumption on Male Fertility Potential: A Narrative Review. Int J Environ Res Public Health. 2021 29 Noll;19(1):328. doi: 10.3390/ijerph19010328. PMID: 35010587; PMCID: PMC8751073. Ar fáil ag: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8751073/>
11. FSS Sex when trying to get pregnant Ar fáil ag: <https://www2.hse.ie/pregnancy-birth/trying-for-a-baby/sex-when-trying/>
12. Nhatu SN. Et al. (1991) Effect of repeated semen ejaculation on sperm quality. Clin Exp Obstet Gynecol. 1991;18(1):39-42. PMID: 2054949. Ar fáil ag: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2054949/>



Gníomhaíocht 10 – Sláinte atáirgthe - frithghiniúint (TF 3.9)

Sa ghníomhaíocht seo, mar chuid dá n-oideachas sláinte atáirgthe, foghlaimoidh scoláirí faoi na cineálacha frithghiniúna atá ar fáil. Cuirfear deireadh le miotais a bhaineann le frithghiniúint agus pléifidh na scoláirí na bacainní a d'fhéadfadh a bheith ann maidir le frithghiniúint a phlé le páirtí amach anseo.

Nóta an mhúinteora

Níor cheart go mbraithfeadh múinteoirí go gcaithfear na sonraí go léir a bhaineann le gach cineál frithghiniúna a bheith ar eolas acu chun an ghníomhaíocht seo a mhúineadh. Ag an bpointe seo, is é an phríomhtheachtairacht ná go bhfuil go leor cineálacha éagsúla frithghiniúna ar fáil.



Chun eolas a fháil ar na frithghiniúnaigh is coitianta a úsáidtear féach **Bileog - Frithghiniúnaigh a úsáidtear go coitianta**, ag deireadh na gníomhaíochta seo. Smaoinigh ar an mbileog a léiriú ar an gclár bán le go bhfeicfeadh na scoláirí an chuma atá ar na frithghiniúnaigh éagsúla. Le haghaidh tuilleadh sonraí ar gach ceann acu nó le haghaidh liosta níos fairsinge frithghiniúnach tabhair cuairt ar www.sexualwellbeing.ie

Cuir in iúl do na scoláirí nach gá dóibh na sonraí ar fad a thuiscint maidir le gach modh frithghiniúna, ach go ndéanann na modhanna éagsúla ceann nó níos mó de na nithe seo a leanas: stopann siad an ubh de bheith scaoilte ón ubhagán, stopann siad an speirm agus an ubh ag teacht le chéile, nó stopann siad an ubh thoirchithe ó ionchlannú (socrú) isteach san útaras. Is é príomhphointe na gníomhaíochta seo ná go bhfuil go leor roghanna ann maidir leis an bhfrithghiniúint cheart a roghnú. Leis an raon leathan modhanna frithghiniúna atá ar fáil, is féidir le formhór mór na ndaoine modh a aimsiú a oireann dá riachtanais sláinte agus dá stíl mhaireachtála. Seachas coiscíní fireanna, atá ar fáil go forleathan agus nach bhfuil aon srian aoise ar iad a cheannach, is iondúil go gcinntear cén modh frithghiniúna le húsáid tar éis dul i gcomhairle le Dochtúir Teaghlaigh nó Clinic Pleanála Clainne.

Nóta an mhúinteora (ar lean)

Rochtain daoine óga ar chóireáil ionfhabhtú gnéas-tarchurtha (STI) agus seirbhísí frithghiniúna.

Is féidir le daoine atá 16 bliana d'aois agus níos sine toiliú go neamhspleách le cóireáil leighis. Áirítear leis seo aon tástálacha nó cóireálacha a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil uathu chun a sláinte ghnéis a chothabháil.

Faoi bhun 16 bliana d'aois, is féidir le duine óg rochtain a fháil ar aon tástálacha nó cóireálacha a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil uathu ach de ghnáth beidh cead tuismitheora ag teastáil ó na liachleachtóirí, ach amháin má dhéanann an cleachtóir cinneadh go bhfuil cúis mhaith ann gan é sin a dhéanamh.

Teastaíonn oideas ó dhochtúir ón gcuid is mó de na cineálacha frithghiniúna. In Éirinn, tá frithghiniúint ar fáil saor in aisce do mhná, cailíní, daoine trasinscneacha agus neamhdhénártha, idir 17-30 bliain d'aois, a bhfuil oideas nó frithghiniúint éigeandála de dhíth orthu (ceart ó Mheán Fómhair 2023 amach). Caithfidh siad a bheith ina gcónaí sa tír agus uimhir PSP a bheith acu. Clúdaíonn an scéim frithghiniúna costas iomlán na frithghiniúna ar oideas, lena n-áirítear an costas a bhaineann le:

- comhairliúcháin riachtanacha le gairmithe leighis;
- feistiú agus/nó baint cineálacha éagsúla frithghiniúint inchúlaithe a mhaireann tréimhse fhada (LARCanna);
- Soláthar raon leathan roghanna frithghiniúna ar fáil do dhaoine a bhfuil cárta leighis acu lena n-áirítear instealltaí frithghiniúnacha, ionphlanduithe, córas ionútarach (IUS), fearas ionútarach (IUD), an paiste agus fainne frithghiniúnach, agus foirmeacha éagsúla den phiolla frithghiniúnach béil, lena n-áirítear frithghiniúint éigeandála.

Chun nuashonruithe agus tuilleadh eolais a fháil ar an Scéim Frithghiniúna In Aisce féach: www.sexualwellbeing.ie

Le haghaidh tuilleadh faisnéise ar thoiliú leighis le cóireáil sláinte ghnéis, téigh chuig: <https://www.childrensrights.ie/content/know-your-rights-my-right-health>

I gcás fhormhór na ndaoine, is é an coiscín an príomh-mhodh bacainneach a úsáideann siad i gcomhair frithghiniúna. Mar sin féin, tá modhanna bacainní eile ann, mar an chaidhp agus an diafram, nach n-úsáideann daoine óga go coitianta, agus mar sin ní dócha go dtiocfaidh siad aníos sa ransú smaointe (féach **Céim 1: Déan ransú smaointe**). Chun críche ghníomhaíocht 10, tá sé ceart go leor díriú ar an gcoiscín mar phríomh-mhodh frithghiniúna, ach b'fhéidir go roghnófa na modhanna eile a lua.

Baineann ráta maith éifeachtúlacht le gach modh, nuair a úsáidtear go ceart agus go leanúnach iad, ach níl ceann ar bith acu 100% éifeachtach. Tabharfaidh coiscíní an chosaint is fearr in aghaidh tarchur STI freisin. Nuair a bhíonn baol toirchis ann, moltar coiscín agus cineál frithghiniúna hormónaí a úsáid chun an chosaint is fearr a thabhairt ar thoircheas agus ar tharchur STI.

Bíonn an dá pháirtí gnéis freagrach as frithghiniúint. Ba chóir dóibh labhairt faoi agus cinneadh a dhéanamh ar cad ba cheart a úsáid roimh aon ghníomhaíocht ghnéasach a bhféadfadh toircheas a bheith mar thoradh uirthi.

Tabhair cuairt ar www.sexualwellbeing.ie le haghaidh faisnéis níos mionsonraithe ar fhrithghiniúint.



Céim 1: Déan ransú smaointe

Faigh amach cén tuiscint atá ag na scoláirí ar an bhfocal ‘frithghiniúint’, ag soiléiriú de réir mar is gá agus tagairt á déanamh do nóta an mhúinteora.

Ina mbeirteanna, iarr ar na scoláirí a oiread cineálacha frithghiniúnach agus is féidir leo a liostú.

Agus na scoláirí ag obair ar a liostaí, tarraing dhá cholún ar an gclár leis na ceannteidil ‘Hormónach’ agus ‘Neamh-hormónach’.

Ag seiceáil go dtuigeann na scoláirí cad is hormóin ann (agus nóta an mhúinteora á úsáid agat), mínigh go mbaineann an chuid is mó de mhodhanna frithghiniúna le dhá chatagóir, ‘Hormónach’ agus ‘Neamh-hormónach’.

Ag baint úsáid as an liosta a chuir siad le chéile, iarr ar gach grúpa na frithghiniúnaigh a chur sa dá chatagóir. Tabhair soiléiriú más gá agus breac na freagraí cearta ar an gclár.



Críochnaigh an chuid seo ach cur leis an eolas ar an gclár leis an ábhar ar **Bhileog – Frithghiniúnaigh a úsáidtear go coitianta.**

Is substaintí ceimiceacha iad **hormóin** a fheidhmíonn cosúil le teachtairí móilíneacha sa chorp. Cuidíonn siad le rialú a dhéanamh ar an gcaoi a ndéanann cealla agus orgáin a gcuid oibre.

Bíonn méid beag d’éastraigin agus prógaistigin sintéiseach (.i. déanta i saotharlann) i **bhfrithghiniúnaigh hormónacha**, lena n-áirítear an piolla, an paiste agus an fáinne faighne. Ar an lámh eile, ní bhíonn ach prógaistigin san instealladh, an barra, roinnt de na cornaí agus an mionphiolla.

Oibríonn na hormóin seo chun hormóin thimthriallacha nádúrtha an choirp a stopadh, agus mar sin cosc a chur ar thoircheas. Is gnách go stopann frithghiniúnaigh hormónacha ubhsceitheadh sa chorp.

Oibríonn **frithghiniúnaigh neamh-hormónacha** trí bhacainn fhisiciúil a chruthú a stopann an speirm ag dul chomh fada leis an ubh. Áirítear leo an coiscín, diafram, agus caidhp cheirbheacsach. Úsáidtear iad seo le glóthach speirmicídeach de ghnáth ar mhaithe le cosaint bhreise.

Is é **an corna copair** (IUCD - Gléas Copair Ionútarach) an t-aon frithghiniúnach neamh-hormónach nach mbraitheann ar bhacainn fhisiciúil a chruthú. Cuirtear san útaras é agus stopann sé an speirm ag baint na huibhe amach nó meascadh léi, nó stopann sé ubh thoirchithe ag socrú sa bhroinn.

Céim 2: Tráth na gCeist



Is féidir leis na scoláirí an tráth na gceist seo a dhéanamh ina n-aonar nó mar chuid d'fhoireann. Is é cuspóir na gníomhaíochta seo ná díospóireacht a chothú i measc na scoláirí, agus aon eolas mícheart atá acu maidir le frithghiniúint a cheartú go réidh.

Léigh trí na ceistanna agus spreag na scoláirí, bíodh siad ag obair ina n-aonar nó i ngrúpaí, le freagra 'fíor' nó 'bréagach' a thabhairt ar gach ceann acu. Tar éis gach ceiste agus tar éis éisteacht leis an gcaoi ar fhreagair daoine, bain úsáid as na **Pléphointí molta** chun tuilleadh comhrá a spreagadh.

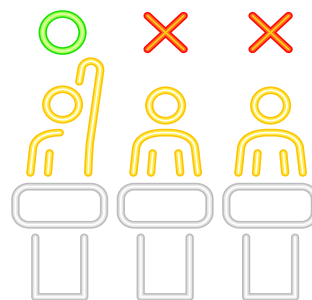


Daingnigh an fhoghlaim ón gníomhaíocht seo tríd an bhfíseán seo ó AMAZE.org a thaispeáint, '[Condoms: How To Use Them Effectively](#)', a thugann léiriú ar conas coiscín a úsáid (fad: 2 nóiméad, 54 soicind).

Pléphointí molta

- An gceapann tú go mbeadh sé éasca comhrá a bheith agat faoi fhrithghiniúint sula mbíonn gnéas agat? Mura mbeadh, cén fáth?
- Cad iad na hiarmhairtí a d'fhéadfadh a bheith ann mura mbeadh comhrá agat le comhpháirtí gnéasach féideartha faoi fhrithghiniúint?

QUIZ



Tráth na gceist – Frithghiniúint, miotais agus fíricí

Is féidir le duine éirí torrach fiú sula mbíonn a gcéad fuil mhíosta acu. Fíor nó bréagach?

Fíor: Cé go bhfuil sé neamhghnách, is féidir le toircheas tarlú roimh an gcéad fuil mhíosta mar go dtarlaíonn ubhsceitheadh (scaoileadh uibheacha ó na hubhagáin) roimh fuil mhíosta.

Is bealach maith é gnéas a bheith agat le linn fuil mhíosta chun toircheas a sheachaint. Fíor nó bréagach?

Bréagach: Ní gnéas sábháilte é gnéas le linn fuil mhíosta. Bíonn duine ag a bpointe is torthúla le linn ubhsceite, agus ní bhíonn a fhios ag an gcuid is mó daoine cén uair a bhíonn sé seo ag tarlú. Bíonn timthriallta míosta níos giorra ag roinnt daoine agus, cé gur annamh a bhíonn siad, féadfaidh siad ubhsceitheadh le linn fuil mhíosta nó go luath ina diaidh. Tá sé léirithe ag staidéir leighis gur tharla toirchis ó ghnéas ar gach lá den timthriall míosta seachas lá 1 agus lá 2 den chur fola. Mar sin féin, toisc go bhféadfadh go leor rudaí cur isteach ar thimthriall míosta (mar shampla, strus, aiste bia, nó barraíocht aclaíochta), tá sé riachtanach modh éigin frithghiniúna a úsáid le linn caidreamh collaí má tá duine ag iarraidh toircheas a sheachaint.

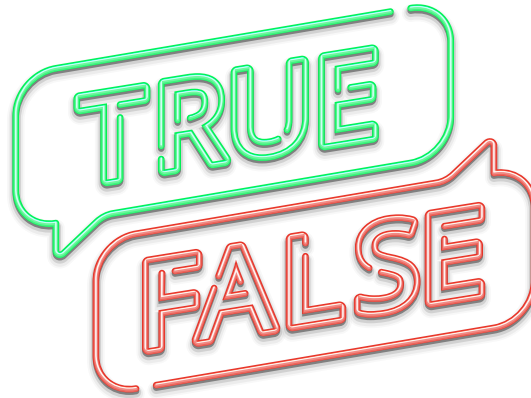
Tá coiscín 100% éifeachtach mar fhrithghiniúnach. Fíor nó bréagach?

Bréagach: Níl aon fhrithghiniúnach 100% éifeachtach. Is féidir le coiscíní teip 18 uair as 100 mar gheall ar úsáid mhícheart, mar sin tá sé tábhachtach go mbeadh a fhios agat a nithe a chuireann isteach ar úsáid fhoirfe coiscíní agus cad atá le déanamh má theipeann ar choiscín.

D'fhéadfaí damáiste a dhéanamh do choiscíní, rud a laghdaíonn a n-éifeachtúlacht. Is féidir le bealaí ola-bhunaithe damáiste a dhéanamh do choiscín agus é a bhriseadh. Is féidir le seodra nó ingne dochar a dhéanamh do choiscín agus é á bhaint den phacáistiú nó á chur ar an mbod. Ina theannta sin, d'fhéadfadh coiscín a bheith stóráilte go dona, d'fhéadfadh a dháta éaga a bheith caite, nó b'fhéidir gur cuireadh ar an mbod go mícheart é, agus go scoilteann sé dá bharr.

Má tá duine ar an bpiolla, ní gá dóibh coiscíní a úsáid chun a sláinte ghnéis a chosaint. Fíor nó bréagach?

Bréagach: Má tá an piolla frithghiniúna á ghlacadh ag duine, tá sé cosanta ar thoircheas, ach níl sé féin ná a bpáirtí cosanta ar STI.



Is modh frithghiniúna maith é an bod a tharraingt siar ón bhfaighin sula dtagann tú (seadadh). Fíor nó bréagach?

Bréagach: Ní modh éifeachtach frithghiniúna é 'tarraingt amach' mar is féidir 'réamh-sheadadh' a bheith ar an mbod roimh sheadadh. Is féidir speirm a bheith sa réamh-sheadadh, méid beag seamhain is féidir a bheith scaoilte roimh sheadadh iomlán, speirm a bhféadfadh toircheas a bheith mar thoradh uirthi. Ní chosnaíonn an modh 'tarraing amach' ar STInna.

Wearing two condoms offers more protection than wearing one. True or false?

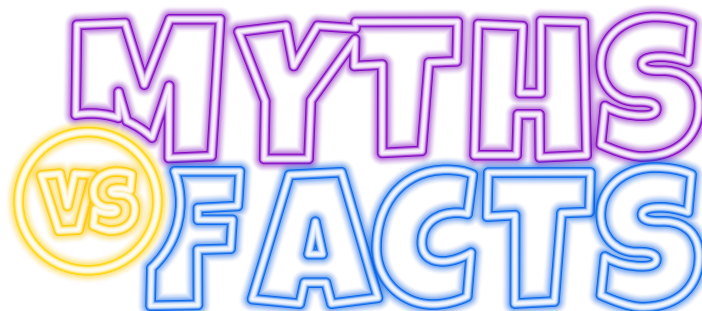
Bréagach: Tugann dhá choiscín níos lú cosanta ná ceann amháin. D'fhéadfadh frithchumilt a bheith ann idir an dá choiscín, rud a lagaíonn an t-ábhar agus a mhéadaíonn an seans go mbrisfí na coiscíní.

Is féidir le duine comhairle a bhaineann le frithghiniúnaigh a fháil ag aois ar bith. Fíor nó bréagach?

Fíor: Is cuma cén aois atá acu, is féidir le duine atá gníomhach go gnéasach agus atá i mbaol toircheas neamhphleanáilte comhairle frithghiniúna a fháil ó dhochtúir agus ba cheart dóibh amhlaidh a dhéanamh. Má tá duine faoi bhun 17 mbliana d'aois ag iarraidh oideas a fháil, oibreoidh an dochtúir amach ar dtús nach bhfuil aon imní ann faoi mhí-úsáid. Má tá siad faoi 16 bliana d'aois, spreagfaidh an dochtúir iad chun a dtuismitheoirí/caomhnóirí a thabhairt isteach. Mar sin féin, is féidir le dochtúir cúinsí agus aibíocht an duine óig a chur san áireamh agus oideas a thabhairt gan tuismitheoir/caomhnóir a thabhairt isteach sa scéal má chreideann an dochtúir gur chun leas an duine óig é.

Ní gá do pháirtneírí comhghnéis frithghiniúint a úsáid. Fíor nó bréagach?

Fíor: Níl baol toirchis ag baint le gníomhaíocht ghnéasach chomhghnéis. Mar sin féin, caithfidh lánúineacha comhghnéis gnéas níos sábháilte a chleachtadh chun iad féin a chosaint ar STInna. Ba cheart coiscíní agus dambaí béil (píosáí cothroma déanta as laitéis) a úsáid i gcónaí chun cuidiú le cosc a chur ar tharchur STI le linn gnéis (gnéas faighne, tóna nó béil).





Bileog – Frithghiniúnaigh a úsáidtear go coitianta

Coiscíní

Coiscín seachtrach (fireann):

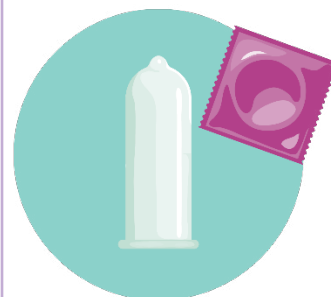
- Éifeachtúlacht 98% le gnáthúsáid atá foirfe.
- Éifeachtúlacht 82% nuair nach n-úsáidtear i gceart é i gcónaí.

Cad é?

Is modh bacainneach é coiscín fireann a chuirtear thar an mbod éirithe roimh ghnéas. Cabhraíonn sé chun cosc a chur le hionfhabhtú gnéas-tarchurtha a fháil nó a chur ar aghaidh, VEID san áireamh, agus cabhraíonn sé chun toircheas a chosc. Déantar an chuid is mó de na coiscíní seachtracha as laitéis.

Conas a oibríonn sé?

Cuirtear an coiscín ar bhod éirithe roimh ghnéas. Cuireann an coiscín cosc ar speirm dul ar aghaidh ón bhfear chuig a pháirtí. Úsáidtear iad le haghaidh gnéas treá (gnéas faighne nó tóna) agus gnéas béil.



Frithghiniúint chomhcheangailte ó bhéal - an piolla

Is táibléad é an piolla frithghiniúna comhcheangailte ina bhfuil leaganacha saorga den dá hormón bhaineanna, éastraigin agus prógaistigin. Ní mór an piolla a ghlacadh thart ar an am céanna gach lá.

Éifeachtúlacht:

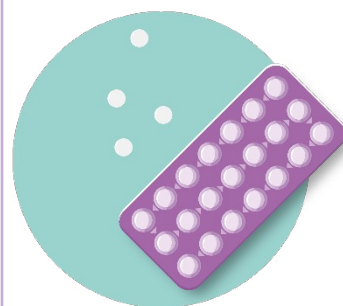
- Éifeachtúlacht níos mó ná 99% le gnáthúsáid atá foirfe.
- Éifeachtúlacht níos mó ná 91% nuair nach n-úsáidtear i gceart é i gcónaí.

Conas a oibríonn sé?

Scaoileann an piolla comhcheangailte foirm shaorga de hormóin - éastraigin agus próigeistéarón - a shúitear isteach sa chorp.

Déanann sé na nithe seo:

- deireadh a chur le hubhsceitheadh (ubh á scaoileadh ó na hubhagáin).
- an múcás ag an gceirbheacs (útaras) a dhéanamh níos tibhe ionas go bhfuil sé níos deacra do speirmeacha dul isteach sa bhroinn.
- líneáil na broinne a thanú agus cuireann sé seo cosc le hubh thoirchithe ag ionchlannú (socrú) sa bhroinn.



Bileog – Frithghiniúnaigh a úsáidtear go coitianta (ar lean)

An mionphiolla

Tá an mionphiolla:

- Éifeachtúlacht níos mó ná 99% le gnáthúsáid atá foirfe.
- Éifeachtúlacht níos mó ná 91% nuair nach n-úsáidtear i gceart é i gcónaí.

Cad é?

Is piolla ina bhfuil prógaistigin amháin é an mionphiolla, níl aon éastraigin ann. Ní mór an piolla a ghlacadh thart ar an am céanna gach lá. Mura nglactar i gceart é, d'fhéadfadh toircheas a bheith mar thoradh air. Ní mór an piolla a ghlacadh go leanúnach gan sos 7 lá. Ní mór modh eile frithghiniúna a úsáid má ghlactar an piolla go déanach.

Conas a oibríonn sé?

Scaoileann an mionphiolla foirm shaorga den hormón próigeistéarón isteach sa chorp.

Déanann sé na nithe seo:

- deireadh a chur le hubhsceitheadh (ubh á scaoileadh ó na hubhagáin).
- an múcag ag an gceirbheacs (útaras) a dhéanamh níos tibhe ionas go bhfuil sé níos deacra do speirmeacha dul isteach sa bhroinn.
- líneáil na broinne a thanú; cuireann sé seo cosc le hubh thoirchithe ag ionchlannú (socrú) sa bhroinn.



Frithghiniúnach in-insteallta

Tá foirm shaorga den hormón próigeistéarón sa fhrithghiniúnach in-insteallta.

Éifeachtúlacht:

- Éifeachtúlacht níos mó ná 99% le gnáthúsáid atá foirfe.
- Éifeachtúlacht níos mó ná 94% nuair nach n-úsáidtear i gceart é i gcónaí.

Cad é?

Déantar foirm shaorga de phróigeistéarón a instealladh sa lámh nó sa tóin.

Conas a oibríonn sé?

Déantar prógaistigin a ionsú go mall ón matán isteach san fhuil thar thréimhse 12 sheachtain.

Déanann sé na nithe seo:

- deireadh a chur le hubhsceitheadh (ubh á scaoileadh ó na hubhagáin).
- an múcag ag an gceirbheacs (útaras) a dhéanamh níos tibhe ionas go bhfuil sé níos deacra do speirmeacha dul isteach sa bhroinn.
- líneáil na broinne a thanú; cuireann sé seo cosc le hubh thoirchithe ag ionchlannú (socrú) sa bhroinn.





Bileog – Frithghiniúnaigh a úsáidtear go coitianta (ar lean)

An t-ionphlandú

Éifeachtúlacht:

- Éifeachtúlacht níos mó ná 99%

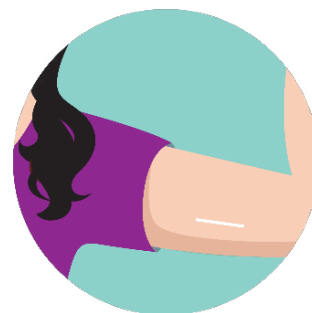
Cad é?

Slat bheag sholúbtha a chuirtear faoin gcráiceann ar uachtar na láimhe. Maireann an t-ionphlandú ar feadh suas le 3 bliana nuair a chuirtear isteach é. Is féidir é a bhrath faoin gcráiceann ach ní féidir é a fheiceáil. Caithfidh dochtúir sainoilte é a chur isteach agus a bhaint.

Conas a oibríonn sé?

Déanann sé na nithe seo:

- deireadh a chur le hubhsceitheadh (ubh á scaoileadh ó na hubhagáin).
- an múcag ag an gceirbheacs (útaras) a dhéanamh níos tibhe ionas go bhfuil sé níos deacra do speirmeacha dul isteach sa bhroinn.
- líneáil na broinne a thanú; cuireann sé seo cosc le hubh thoirchithe ag ionchlannú (socrú) sa bhroinn.



An paiste

Éifeachtúlacht:

- Éifeachtúlacht níos mó ná 99% le gnáthúsáid atá foirfe.
- Éifeachtúlacht níos mó ná 91% nuair nach n-úsáidtear i gceart é i gcónaí.

Cad é?

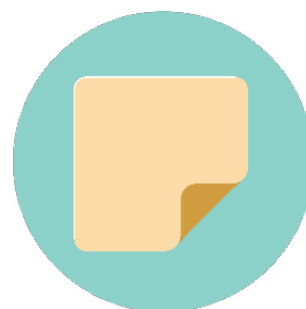
Tá paiste cosúil le plástar beag 4cm faoi 5cm. Maireann gach paiste ar feadh seachtaine; Úsáidtear paiste nua gach seachtain ar feadh 3 seachtaine (21 lá) as a chéile gan bhriseadh; ansin b'fhéidir go molfá do dhuine fanacht cúpla lá, suas le 7 lá sula gcuireann siad paiste nua orthu. Beidh an chomhairle seo ag brath ar threoracha an dochtúir.

Conas a oibríonn sé?

Scaoileann an paiste foirm shaorga de hormóin - éastráigin agus próigeistéarón - isteach sa chorp.

Déanann sé na nithe seo:

- deireadh a chur le hubhsceitheadh (ubh á scaoileadh ó na hubhagáin).
- an múcag ag an gceirbheacs (útaras) a dhéanamh níos tibhe ionas go bhfuil sé níos deacra do speirmeacha dul isteach sa bhroinn.
- líneáil na broinne a thanú; cuireann sé seo cosc le hubh thoirchithe ag ionchlannú (socrú) sa bhroinn.



Bileog – Frithghiniúnaigh a úsáidtear go coitianta (ar lean)

Fáinne faighne

Fáinne faighne:

- Éifeachtúlacht níos mó ná 99% le gnáthúsáid atá foirfe.
- Éifeachtúlacht níos mó ná 91% nuair nach n-úsáidtear i gceart é i gcónaí.

Cad é?

Is fáinne beag solúbtha é fáinne faighne. Cuirtear isteach san fhaighin é agus fághtar ann é ar feadh 3 seachtaine (21 lá) gan sos. B'fhéidir go molfaí do dhuine fanacht ar feadh cúpla lá - suas le 7 lá - sula gcuireann siad fáinne nua isteach. Beidh an chomhairle seo ag brath ar threoracha an dochtúir.

Conas a oibríonn sé?

Scaoileann an fáinne faighne foirm shaorga de hormóin - éastráigin agus próigeistéarón - a shúitear isteach ón bhfaighne agus isteach san fhuil.

Déanann sé na nithe seo:

- deireadh a chur le hubhsceitheadh (ubh á scaoileadh ó na hubhagáin).
- an múcas ag an gceirbheacs (útaras) a dhéanamh níos tibhe ionas go bhfuil sé níos deacra do speirmeacha dul isteach sa bhroinn.
- líneáil na broinne a thanú; cuireann sé seo cosc le hubh thoirchithe ag ionchlannú (socrú) sa bhroinn.



Le haghaidh faisnéis níos mionsonraithe ar aon cheann de na frithghiniúnaigh seo tabhair cuairt ar: www.sexualwellbeing.ie



