


Roghanna Sláintiúla a Dhéanamh 2

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



An Roinn Oideachais
Department of Education



Is iad Sláinte agus Folláine FSS agus Seirbhísí Andúile FSS a d'fhorbair an t-aonad foghlama seo le tacaíocht ón Roinn Oideachais agus ón gComhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta.

Buíochas le:

An Clár Náisiúnta Rialaithe Ailse Líonra

Cosc ar Ailse na hÉireann

Foras Croí na hÉireann

Tascfhórsa Réigiúnach Drugaí agus Alcóil Bhaile

Átha Cliath Thuaidh Cothú agus Feabhsú Sláinte

FSS

Oide

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



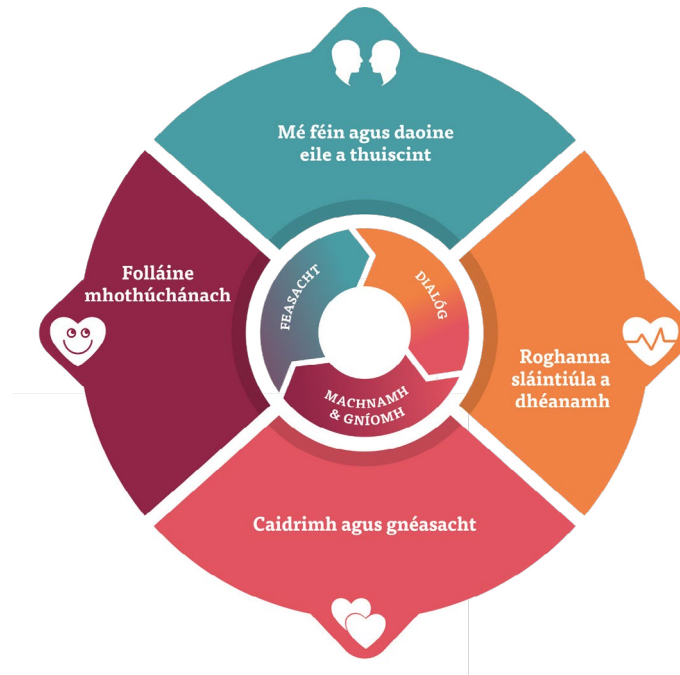
Réamhrá

Is é **Roghanna Sláintiúla a Dhéanamh 2** an dara haonad foghlama a thugann aghaidh ar roinnt torthaí foghlama, go príomha i Snáithe 2: Roghanna Sláintiúla a Dhéanamh de churaclam OSPS na Sraithe Sóisearaí. Is féidir an t-aonad seo (nó codanna de) a úsáid chun tacú le planáil don teagasc agus don fhoghlaim thar OSPS ón 1ú-3ú bliain.

Ag tógáil ar an bhfoghlaim in Roghanna Sláintiúla a Dhéanamh 1, cuireann an t-aonad seo deiseanna breise ar fáil do scoláirí machnamh a dhéanamh ar conas is féidir leo roghanna sláintiúla a dhéanamh chun tacú lena bhfolláine. Déanann sé iniúchadh ar na tosca a mbíonn tionchar acu ar ár roghanna maidir le gníomhaíocht fhisiciúil, bia, úsáid nicitín, alcól agus drugaí, tosca amhail teaghlach, cairde, na meáin, agus brúnna sóisialta/noirm shóisialta. Léiríonn an tábla seo a leanas na torthaí foghlama a dtugtar aghaidh orthu sna gníomhaíochtaí foghlama san aonad seo.

Snáithe	Torthaí foghlama (TFanna)
2. Roghanna Sláintiúla a Dhéanamh	<p>2.1 smaoinigh ar nádúr ilghnéitheach na sláinte agus na folláine, agus déan measúnú ar an rud a d'fhéadfadh a bheith i gceist le 'sláintiúil' in intinn ógánach éagsúil, lena n-áirítear an tionchar atá ag bia, gníomhaíocht fhisiciúil, codladh/scíth agus sláinteachas ar shláinte agus folláine</p> <p>2.2 scrúdaigh an tslí a ndéantar margaíocht agus fógraíocht ar tháirgí míshláintiúla (nicitín, galtoitíní, alcól agus bia agus deochanna míshláintiúla)</p> <p>2.3 plé a dhéanamh ar na tionchair shochoaíocha, chultúrtha agus eacnamaíocha a théann i bhfeidhm ar dhaoine óga chomh fada is a bhaineann le roghanna sláintiúla a dhéanamh maidir le caitheamh tobac, alcól agus substaintí agus iompar andúile eile, agus conas is féidir a leithéid sin de dhúshláin a shárú i gcásanna fíorshaoil</p> <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>2.5 plé a dhéanamh ar na hiarmhairtí fisiciúla, sóisialta, mothúcháin agus dlíthiúla a bhaineann leis an úsáid a bhaineann siad féin agus a gcairde as substaintí andúile (iarmhairtí láithreacha agus fadtéarmacha)</p> <p>2.6 machnamh a dhéanamh ar chásanna ina bhféadfaí, mar shampla, alcól, nicitín, drugaí, bia agus scáileáin a úsáid chun déileáil le mothúcháin mhíthaitneamhacha nó le strus agus pléigh bealaí sláintiúla chun déileáil leis</p> <p>2.10 léirigh conas is féidir eolas, tacaíocht agus seirbhísí iontaofa faoi shláinte agus folláine a rochtain agus a mheas</p>
4. Folláine Mhothúcháin	<p>4.4 bealaí a phlé le tacú leo féin agus le daoine eile i dtréimhsí dúshlánacha agus cén áit/conas/cathain le tacaíocht a lorg, más gá</p>

Forbraíodh *Éifeacht an Mheasa (2023)*, ag Webwise chun tacú le múinteoirí dul i ngleic leis na torthaí foghlama i Snáithe 2 a bhaineann le roghanna sábháilte a dhéanamh ar líne.



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.

Ba chóir na gníomhaíochtaí foghlama seo a úsáid in éineacht leis an gcuraclam OSPS agus le hábhair thacaíochta eile atá ar fáil ar Fhoireann Uirlisí OSPS na Sraithe Sóisearaí 2023 de chuid CNCM. Ní mór don mhúinteoir OSPS ábharthacht agus oiriúnacht gach gníomhaíochta a mheas, mar is é an múinteoir is fearr a shocraíonn cad a thacaíonn leis an bhfoghlaim i gcomhthéacs riachtanais, chéim forbartha agus chomhthéacs uathúil scoile an scoláire.

Cosaint Leanaí

I bhfianaise na rioscaí suntasacha a bhaineann le drugaí agus alcól, tá an tsaincheist seo thar a bheith ábhartha maidir le hoideachas um úsáid substaintí a theagasc. Ba chóir tacaíocht a thabhairt do scoláirí agus iad a spreagadh i gcónaí cabhair a lorg ó dhuine fásta freagrach má bhíonn deacracht acu. Ag an am céanna, ba chóir a mheabhrú dóibh má nochtann siad eolas faoi iompar atá díobhálach dóibh féin nó do dhuine óg eile, go bhfuil sé de dhualgas ar phearsanra na scoile na nósanna imeachta bunaithe a leanúint. Ba cheart do mhúinteoirí agus do phearsanra uile na scoile na Nósanna Imeachta um Chosaint Leanaí do Bhunscoileanna agus d'Iar-Bhunscoileanna (2017) a leanúint, eolas a chur ar Ráiteas um Chosaint Leanaí na scoile agus a chinntiú go bhfuil na scoláirí ar an eolas agus go dtuigeann siad teorainneacha na rúndachta.

https://www.education.ie/en/Schools-Colleges/Information/Child-Protection/child_protection_guidelines.pdf



Gníomhaíochtaí foghlama

- **I ngníomhaíocht 1, Cad iad na bacainní ar a bheith níos gníomhaí?** (Toradh Foghlama 2.1), pléann na scoláirí an fáth a bhfuil laghdú tagtha ar leibhéal gníomhaíochta coirp agus fiosraíonn siad bealaí chun cuid de na bacainní ar a bheith níos gníomhaí sa lá atá inniu ann a shárú.
- **I ngníomhaíocht 2, Bogaimis** (Toradh Foghlama 2.1), pléann na scoláirí cuid de na miotais agus na fíricí a bhaineann le gníomhaíocht choirp agus fiosraíonn siad deiseanna le bheith níos gníomhaí.
- **I ngníomhaíocht 3, Ábhar machnaimh** (Torthaí Foghlama 2.1, 2.4), fiosraíonn na scoláirí an ról atá ag bia ina saol agus cén chuma a bheadh ar nósanna sláintiúla bia agus roghanna bia do dhaoine óga i gcúinsí éagsúla.
- **I ngníomhaíocht 4, Treoir nó Míthreoir** (Toradh Foghlama 2.2), forbraíonn scoláirí a bhfeasacht ar an gcaoi a ndéanann cineálacha éagsúla eagraíochtaí iarracht tionchar a imirt ar ár nósanna bia agus scrúdaíonn siad a gcuid spreagthaí.
- **I ngníomhaíocht 5, Margaíocht bhia atá míthreorach?** (Toradh Foghlama 2.2) fiosróidh na scoláirí teaicicí margaíochta bia ar féidir leo tomhaltóirí a chur amú chun smaoineamh go bhfuil táirgí áirithe níos fearr don tsláinte, don chomhshaol agus don tsochaí ná mar atá siad i ndáiríre.
- **I ngníomhaíocht 6, Tobac agus toitíní leictreonacha/galtoitíní** (Torthaí Foghlama 2.2, 2.5), foghlaimíonn scoláirí faoi na contúirtí a bhaineann le spleáchas ar nicitín trí chaitheamh tobac agus vápáil agus cuirtear ar an eolas iad maidir le héifeachtaí nicitín ar inchinn agus ar chorp an ógánaigh agus conas a tharlaíonn andúile i nicitín.
- **I ngníomhaíocht 7, Margaíocht tobac agus toitíní leictreonacha/galtoitíní** (Toradh Foghlama 2.2), aithníonn na scoláirí na teaicicí margaíochta a úsáideann an tionscal tobac (agus toitíní leictreonacha) chun úsáid tobac a 'athnormalú' agus chun (chomh maith le húsáid toitíní leictreonacha) a dhéanamh tarraingteach do pháistí agus do dhaoine óga.
- **I ngníomhaíocht 8, Alcól agus a thionchair** (Toradh Foghlama 2.5), pléann na scoláirí cuid de na tionchair a bhíonn ag úsáid alcóil orthu féin agus ar dhaoine eile.
- **I ngníomhaíocht 9, Dearcthaí i leith an alcóil a fhiosrú,** (Torthaí Foghlama 2.3, 2.5), ceistíonn na scoláirí roinnt dearcthaí agus tuairimí coitianta maidir le húsáid alcóil agus déanann siad iniúchadh orthu.

- **I ngníomhaíocht 10, Drugaí timpeall orainn** (Toradh Foghlama 2.5), foghlaimíonn scoláirí faoi na príomhchatagóirí drugaí, agus fiosróidh siad na hiarmhairtí fisiceacha, sóisialta agus mothúchána a bhaineann le húsáid substaintí.
- **I ngníomhaíocht 11, Ag tabhairt aire dom féin agus do dhaoine eile** (Toradh Foghlama 2.4), scrúdaíonn na scoláirí cásanna fíorshaoil chun na hiarmhairtí pearsanta agus sóisialta a bhaineann le húsáid substaintí a fhiosrú trí rólghlacadh agus trí dhrámaíocht.
- **I ngníomhaíocht 12, Iniúchadh a dhéanamh ar dhothuarthacht drugaí** (Torthaí Foghlama 2.3, 2.5), fiosraíonn na scoláirí na hiarmhairtí fisiciúla, sóisialta, mothúchána agus dlíthiúla a bhaineann le substaintí andúile a úsáid – cannabis a thógáil mar shampla.
- **I ngníomhaíocht 13, Scileanna teanntáis agus diúltaithe** (Torthaí Foghlama 2.4, 2.6, 4.4) déanann scoláirí cleachtadh ar na scileanna atá riachtanach chun iad féin a iompar ar bhealach níos teanntásaí i gcásanna dúshlánacha a bhaineann le substaintí. Trí rólghlacadh agus drámaíocht, léireoidh scoláirí scileanna agus straitéisí chun cabhrú le roghanna eolasacha a dhéanamh.
- **I ngníomhaíocht 14, Do bhealach a dhéanamh trí chásanna dúshlánacha** (Toradh Foghlama 2.4), fiosraíonn na scoláirí scileanna agus straitéisí chun cabhrú leo a mbealach a dhéanamh trí roinnt cásanna dúshlánacha fíorshaoil a bhaineann le húsáid substaintí.
- **I ngníomhaíocht 15, Bheith RéidhDonGhrian**, (Toradh Foghlama 2.1) foghlaimíonn scoláirí conas a gcaiceann a chosaint ar aosú craicinn agus damáiste gréine agus conas laghdú a dhéanamh ar an riosca go bhforbróidh siad ailse chraicinn sa todhchaí.



Gníomhaíocht 1 - Cad iad na bacainní ar a bheith níos gníomhaí? (TF 2.1)

Sa ghníomhaíocht seo, cuireann na scoláirí leibhéal gníomhaíochta coirp 100 bliain ó shin i gcomparáid le leibhéal gníomhaíochta coirp an lae inniu. Déanann siad machnamh ar na fáthanna a bhfuil laghdú tagtha ar leibhéal gníomhaíochta coirp agus pléann siad conas cuid de na bacainní ar a bheith níos gníomhaí sa lá atá inniu ann a shárú.

Nóta an mhúinteora

Cúpla glúin ó shin, bhí gníomhaíocht choirp mar chuid lárnach den saol laethúil. Bhíodh daoine ag gabháil do gníomhaíocht choirp mar chuid de thascanna laethúla, amhail taisteal, feirmeoireacht, obair an tí agus sóisialú. Tháinig laghdú de réir a chéile ar leibhéal gníomhaíochta coirp in Éirinn agus i dtíortha forbartha eile; fuarthas amach i dtaighde nach mbaineann ach 10% de scoláirí iar-bhunscoile na hÉireann na treoirínte náisiúnta um gníomhaíocht choirp amach, treoirínte a deir gur chóir do gach páiste agus duine óg a bheith gníomhach, ag leibhéal measartha go bríomhar, ar feadh 60 nóiméad ar a laghad gach lá. Áirítear leis seo cleachtaí neartaithe matán, solúbthachta agus neartaithe cnámh trí huair sa tseachtain.

Níl daoine sa lá atá inniu ann chomh gníomhach céanna ná daoine san am a chuaigh thart mar gheall ar athruithe ar an gcomhshaol, ar noirm shóisialta agus chultúrtha agus ar dhul chun cinn na teicneolaíochta. Úsáideann roinnt daoine carranna, traenacha agus busanna anois seachas rothaíocht nó siúl na gcos. Tá cleachtais feirmeoireachta níos nua-aoisí i bhfeidhm anois nach n-éilíonn gníomhaíocht choirp. Níl obair an tí éilitheach ar an gcorp anois mar gheall ar fhearais tí amhail innill níoacháin. Ina theannta sin, caitheann daoine i bhfad níos mó ama ag féachaint ar scáileáin (teilifís, ríomhairí agus fóin) agus caitheann páistí níos lú ama ag súgradh lasmuigh. Caitheann páistí níos lú ama faoin aer anois agus tá méadú tráchta agus imní shábháilteachta ardaithe i measc tuismitheoirí tar éis cur leis an méid seo.

Aithníodh an laghdú seo ar leibhéal gníomhaíochta coirp mar phríomhthoisic riosca d'fhorbairt galair ainsealacha mar stróc, galar croí, diaibéiteas chineál II, néaltrú, ailse, murtall agus oistéapórosis. Den chéad uair sa stair, caithfidh daoine óga gníomhaíocht choirp a phleanáil mar chuid den lá. Méadóidh daoine óga a dhéanann 60 nóiméad ar a laghad de gníomhaíocht choirp gach lá, méadóidh siad a sláinte mheabhrach agus fhisiciúil ghinearálta agus laghdóidh siad an baol go bhforbróidh siad galar ainsealach níos déanaí sa saol.

Céim 1: Leibhéal gníomhaíochta coirp 100 bliain ó shin vs inniu

Roinn an rang i mbeirteanna agus iarr ar gach beirt plé a dhéanamh ar an gcuma a bhíodh ar ghnáthlá do dhuine óg 100 bliain ó shin i gcomparáid le duine óg inniu. Smaoinigh ar mhodhanna taistil, an obair a rinne siad agus na caithimh aimsire a bhíodh acu.

Glac roinnt aiseolais agus úsáid nóta an Mhúinteora mar threoir.

Pléphointí molta

- Cén fáth a gceapann tú nach bhfuil daoine óga an lae inniu chomh gníomhach céanna agus a bhí daoine óga san am a chuaigh thart? (Féach nóta an Mhúinteora).
- Cad iad na buntáistí a bhaineann le bheith gníomhach go fisiciúil?
- Cad iad na tionchair a cheapann tú a bheidh ag leibhéil ísle gníomhaíochta coirp ar dhaoine óga anois agus a bheidh acu amach anseo mura bhfuil aon athrú?

Nóta an mhúinteora

Tógtar na pointí seo a leanas ó chaint DCU TEDx, Stone Age Genes and Space Age Technology leis an Ollamh Niall Moyna, ollamh le fiseolaíocht aclaíochta cliniciúla i Scoil na Sláinte agus Feidhmíochta Daonna in DCU.

Tá an duine daonna tar éis forbairt chun tacú le stíl mhaireachtála atá gníomhach go fisiciúil. Mura n-éiríonn linn gníomhaíocht choirp a dhéanamh, tagann athrú ar ár gcuid géinte agus tagann galair ainsealacha orainn.

Tá gníomhaíocht choirp go maith dár sláinte fhisiciúil agus dár bhfolláine mhothúchánach. Scaoileann ár gcoirp go leor ceimiceán mar fhreagra ar ghníomhaíocht fhisiceach a théann i bhfeidhm ar beagnach gach córas bitheolaíoch dár gcorp ar bhealach dearfach, rud a laghdaíonn an baol go bhforbróidh duine galar ainsealach. Déantar an maolú céanna ar dhúlagar i measc daoine a shiúlann 120 nóiméad sa tseachtain is a dhéantar le meascán de dhrugaí agus teiripe chognaíoch iompraíochta.

Is fearr aon chineál gníomhaíochta coirp ná gníomhaíocht ar bith; baineann buntáistí sláinte le seasamh suas ar feadh 90 soicind fiú. Is féidir gníomhaíocht choirp a bhriseadh suas i rith an lae. Roghnaigh rudaí a mbaineann tú taitneamh astu agus déan aclaíocht ar cibé déine is fearr leat agus bí leanúnach i do chuid iarrachtaí.

Agus buntáistí na gníomhaíochta coirp á bplé tá sé tábhachtach díriú ar aclaíocht ar mhaithe le spraoi agus folláine iomlán seachas ar na tairbhí a d'fhéadfadh a bheith ann maidir le cailleadh meáchain mar tá fianaise ag dul i méid go bhfuil daoine óga ag aclaíocht (roinnt acu ag déanamh an iomarca aclaíochta) chun meáchan a chailleadh.



Céim 2: Cén fáth nach mbíonn roinnt daoine gníomhach go fisiciúil?

Ina mbeirteanna, iarr ar na scoláirí plé a dhéanamh ar na fáthanna a bhféadfadh scoláirí ar comhaois leo a thabhairt gan a ndóthain gníomhaíochta coirp a dhéanamh?

Glac roinnt aiseolais agus déan nóta de ar an gclár. (*I measc na gcúiseanna coitianta d'fhéadfaidís a rá go bhfuil siad róthuirseach, róghnóthach, nach bhfuil siad aclaí go leor, nach bhfuil siad spórtúil, go bhfuil náire orthu, nach bhfuil aon duine acu le gníomhaíocht choirp a dhéanamh leo*).

Ansin iarr ar na scoláirí oibriú ina mbeirteanna arís le plé a dhéanamh ar conas cuid de na bacainní seo a shárú.

Céim 3: Bacainní ar ghníomhaíocht choirp a shárú

Faigh aiseolas, ag baint úsáid as an Nóta Múinteora seo a leanas chun an plé a threorú más gá. Is fearr do scoláirí a mbealaí féin a chumadh chun bacainní a mbíonn taithí acu orthu a shárú.

Nóta an mhúinteora

Níl ach scoláire iar-bhunscoile amháin as gach deichniúr in Éirinn ag fáil a dhóthain gníomhaíochta coirp gach lá. Ciallaíonn sé seo nach bhfuil formhór na scoláirí iar-bhunscoile ag fáil na mbuntáistí gearrthéarmacha a bhaineann le gníomhaíocht choirp agus b'fhéidir gur lú an seans go mbainfidh siad leas as na tairbhí fadtéarmacha dá sláinte agus dá bhfolláine.

Is minic go mbíonn cúiseanna ann a fhágann go mbíonn sé deacair a bheith rannpháirteach i ngníomhaíocht choirp, mar shampla drochaimsir, gan rochtain ar shaoráidí, imní sábháilteachta, tinnis, gortú nó míchumas.

Go minic ní bhíonn sna cúiseanna a thugaimid gan a bheith páirteach i ngníomhaíocht choirp — táim róthuirseach, táim róghnóthach, níl cara ná compánach agam, nílím spórtúil, nílím 'maith go leor' — ní bhíonn iontu ach bacainní samhlaithe, rud a chiallaíonn gur féidir iad a shárú. Tá sé tábhachtach go n-aithníonn daoine óga na bacainní samhlaithe seo agus go ndéanfaidh siad iarrachtaí iad a shárú ionas go mbainfidh siad taithí ar bhuntáistí na gníomhaíochta coirp.

Ceist ag deireadh an phlé:

- Cad iad na nithe is fearr a spreagann daoine óga le bheith gníomhach go fisiciúil?

Céim 3: Gníomhaíocht bhaile



Cuir do scáileán uair ar feadh 20 nóiméad tráthnóna agus déan rud éigin gníomhach amhail siúlóid nó dreas rothaíochta, seisiún aclaíochta ar líne nó cuir slacht ar do sheomra leapa. Scríobh síos i do chóipleabhar OSPS conas mar a mhothaigh tú roimh an ngníomhaíocht, lena linn agus ina diaidh.



Nóta an mhúinteora

Nóta an mhúinteora chun tacú leis an bplé ar bhacainní ar ghníomhaíocht choirp a shárú.

Tá mé róghnóthach

- Laghdaigh do chuid ama scáileáin: Cé go bhfuil daoine gnóthach leis an scoil, le gníomhaíochtaí, leis an saol teaghlaigh agus sóisialta, caitheann go leor daoine go leor ama ag féachaint ar scáileáin freisin. Tosaigh le sosanna gearra a ghlacadh ó scáileáin chun a bheith gníomhach agus méadaigh de réir a chéile an t-achar ama a bhíonn tú gníomhach, nó líon na sosanna a ghlacann tú.
- Taisteal Gníomhach: Má tá saol gnóthach agat, smaoinigh ar shiúl nó rothaíocht chun na scoile, chuig tithe do chara, chuig gníomhaíochtaí a bhfuil baint agat leo.
- Féach an féidir leat do lá a eagrú beagán níos fearr chun am a chur ar leataobh don ghníomhaíocht choirp.

Tá mé róthuirseach

- Tugann cleachtadh coirp fuinneamh duit. Tabharfaidh saol gníomhach fuinneamh duit; éireoidh leat níos mó rudaí a chur i gcrích in achar níos lú ama.
- Codlóidh tú níos fearr. De ghnáth codlaíonn daoine gníomhacha níos fearr ná siúd nach mbíonn gníomhach.
- An fearr leat an mhaidin nó an oíche? Oibrigh de réir mhianta do choirp agus déan aclaíocht ag an am sa lá ina mbíonn an méid is mó fuinnimh agat.
- Cinntigh go bhfuil d'aiste bia ceart go leor. Má tá imní ort faoi do leibhéil fuinnimh tabhair cuairt ar do dhochtúir teaghlaigh; b'fhéidir go bhfuil cothaitheach de dhíth. Tá easpa Vitimín D ag go leor daoine in Éirinn agus d'fhéadfadh tuirse a bheith de thoradh air seo.

Níl mé aclaí - is fuath liom spóirt

- Ní gá duit a bheith 'spórtúil' chun saol gníomhach sláintiúil a bheith agat. Is féidir le siúl, rothaíocht, garraodóireacht, siúl suas staighre, damhsa, scipeáil nó imirt cluichí leat 60 nóiméad gníomhaíochta coirp a bhaint amach.
- Bain triail as roinnt gníomhaíochtaí nua chun cabhrú leat ceann taitneamhach a aimsiú. Fiafraigh de do chairde cad iad na gníomhaíochtaí a thaitníonn leo agus b'fhéidir go bhféadfá páirt a ghlacadh leo.
- Tosaigh go mall, de réir a chéile a thógtar na caisleáin. Seans go mbeidh am ag teastáil ó do chorp chun dul i dtaithe ar ghníomhaíocht choirp nua. Tabharfaidh tú faoi deara a fheabhas a mhothaíonn tú tar éis cúpla lá. Smaoinigh ar na buntáistí, sláinte níos fearr agus tuilleadh fuinnimh, mar aon le go leor buntáistí eile.

Níl aon áiseanna in aice liom

- Is dócha go bhfuil an 'giom' is fearr ar domhan díreach lasmuigh de do dhoras. Tá go leor siúlóidí, rotharbhealaí nó lánaí ciúine in aice leat a thugann deis duit a bheith gníomhach faoin aer. Cuimhnigh i gcónaí bealaí níos sábháilte, dea-shoilsithe a roghnú agus a insint do dhuine éigin cá bhfuil tú ag dul.

Tá náire orm

- Tá cuma mhaith ar aon duine atá gníomhach! Is ionann a bheith gníomhach agus suim i do shláinte a bheith agat i do shláinte. Is gnáthrud é a bheith te agus allas a chur nuair a bhíonn tú gníomhach go fisiciúil – tarlaíonn sé do gach duine!
- Tosaigh in áit ina bhfuil tú compordach. Déan aclaíocht leat féin, i do theach féin, nó i bpáirc nach mbuailfidh tú le daoine a bhfuil aithne agat orthu. Ansin de réir mar a éiríonn tú níos compordaí, seans go mbeidh tú muineach go leor chun aclaíocht a dhéanamh le daoine eile thart ort.

Gníomhaíocht 2 - Bogaimis (TF 2.1)

Sa ghníomhaíocht seo fiosróidh na scoláirí deiseanna atá ann ina saol ó lá go lá do ghníomhaíocht choirp. Déanfaidh na scoláirí iniúchadh freisin ar chuid de na miotais agus de na fíricí a bhaineann le gníomhaíocht choirp chun cur lena gcuid eolais ar an topaic.

Céim 1: Deiseanna gníomhaíochta coirp - Bileoga Graifítí

Tóg 4 leathanach smeach-chairte agus scríobh ceann amháin de na ceistanna seo a leanas ar gach ceann díobh:

- Conas is féidir linn a bheith gníomhach roimh am scoile?
- Conas is féidir linn a bheith gníomhach le linn ceachtanna nó idir ranganna?
- Conas is féidir linn a bheith gníomhach ar scoil lasmuigh d'am ranga?
- Conas is féidir linn a bheith gníomhach tar éis am scoile, ag an deireadh seachtaine nó le linn laethanta saoire mar shampla?

Tabhair cúpla nóiméad don rang siúl timpeall an tseomra agus a gcuid smaointe agus moltaí a chur leis na bileoga graifítí. Tabhair an grúpa ar ais le chéile agus bíodh plé agaibh.



Pléphointí molta

- An bhféadfadh an rang seo rud éigin a roghnú chun leibhéil na gníomhaíochta coirp a fheabhsú? Mar shampla, an bhféadfadh an rang 'Tolg go 5km' a dhéanamh agus páirt a ghlacadh in imeacht cosúil le parkrun (parkrun.ie) ag an deireadh le ceiliúradh a dhéanamh. Féach sampla anseo [Couch to 5K Challenge](#) - Pobalscoil na hAbhann Duibhe, Lios Mór, Co. Phort Láirge ([blackwatercs.com](#)). Cad iad na dúshláin a bhainfeadh leis seo? Cad iad na buntáistí a bheadh ann?
- An bhféadfadh an scoil beart a dhéanamh chun gníomhaíocht choirp a chur chun cinn? An bhféadfadh an scoil páirt a ghlacadh sa Bhratach Scoile Gníomhaí? Cad iad na dúshláin a d'fhéadfadh a bheith ann? Cad iad na buntáistí a d'fhéadfadh a bheith ann?
- An bhféadfá féin agus baill do theaghlaigh a bheith gníomhach le chéile?
- An bhféadfá féin agus do chara/cairde cinneadh a dhéanamh go dtosóidh sibh ar ghníomhaíocht nua nó go mbeidh sibh gníomhach le chéile?
- Cad eile is féidir leat a dhéanamh chun do leibhéil gníomhaíochta coirp a mhéadú?

Céim 2: Gníomhaíocht choirp – Miotais agus fíricí, díospóireacht siúil

Sann limistéir den seomra ranga 1) Aontaím 2) Ní aontaím 3) Nílím cinnte. Glaoigh amach na ráitis seo a leanas iarr ar na scoláirí dul go dtí an áit is fearr a léiríonn a gcuid tuairimí.

Bíodh plé agaibh ar gach ráiteas agus soiléirigh an freagra ceart ag baint úsáid as **Miotais agus fíricí, díospóireacht siúil - Nótaí tacaíochta**.

1. Is féidir leat a bheith aclaí is cuma cén cruth nó tomhas atá i do chorp.
2. Is féidir le matáin i do chorp iompú ina saill.
3. Dá mhéad gníomhaíocht choirp a dhéanann tú, is ea is fearr a bheidh tú as.
4. Tugann gníomhaíocht choirp fuinneamh duit.
5. Mura bhfuil tú ag cur allais, níl tú ag obair go dian.
6. Is féidir le pian agus tú gníomhach a bheith ina comhartha go bhfuil tú gortaithe.
7. Teastaíonn forlíontaí agus creathán próitéine tar éis babhta traenála.

Miotais agus fíricí, díospóireacht siúil - Nótaí tacaíochta

Is féidir leat a bheith aclaí is cuma cén cruth nó tomhas atá i do chorp.

Fíric: Is éard atá i gceist le bheith aclaí ná an cumas tabhairt faoi ghníomhaíocht fhisiceach leanúnach gan easpa anála atá iomarcach ciallaíonn sé go bhfuil do chroí láidir agus sláintiúil, mar aon le do scamhóga, matáin, cnámha agus ailt. Ní gá go gciallódh méid nó cruth coirp ar leith gur féidir le duine achar fada a rith, teagmháil a dhéanamh lena bharraicíní go héasca nó doras trom a oscailt.

Is féidir le matáin i do chorp iompú ina saill.

Miotas: Ceapann roinnt daoine go n-iompaíonn matáin ina saill nuair nach n-úsáideann tú iad. Tá sé dodhéanta go fisiciúil do mhatáin neamhghníomhacha iompú ina saill. Nuair a dhéanann tú aclaíocht go minic, is féidir le do mhatáin éirí níos mó nó bheith níos tónáilte; mura mbaineann tú úsáid astu, meathfaidh na snáthíní matáin agus imeoidh siad. Is é an dea-scéal ná gur féidir leat matáin a atógáil i gcónaí.

Dá mhéad gníomhaíocht choirp a dhéanann tú, is ea is fearr a bheidh tú as.

Miotas: Tá saol gníomhach ar cheann de na rudaí is fearr is féidir linn a dhéanamh dár sláinte. Mar sin féin, teastaíonn codladh agus scíth ardchaighdeán ó do chorp chun lán-tairbhe a bhaint as buntáistí na gníomhaíochta coirp. Is féidir leis an iomarca aclaíochta nó aclaíocht neamhshrianta a bheith díobhálach freisin. Is é an réiteach nó an méid ceart aclaíochta a dhéanamh, sult a bhaint as an aclaíocht agus tairbhe a bhaint as na buntáistí ar fad.

Tugann gníomhaíocht choirp tuilleadh fuinneamh duit.

Fíric: B'fhéidir go mbeidh tuirse ort le linn na gníomhaíochta coirp, ach beidh tuilleadh fuinnimh agat ina diaidh. Ardóidh tú do leibhéal fuinnimh má dhéanann tú gníomhaíocht choirp go rialta agus beidh tú níos ullmhaithe le tabhairt faoi gach rud is gá duit a dhéanamh i gcaitheamh an lae. Má tá deacracht agat díriú ar scoil nó má tá an iomarca struis ort, is é an leigheas is fearr ná siúlóid ghearr nó gníomhaíocht fhisiciúil eile a dhéanamh chun d'intinn a ghlanadh, cur le do leibhéal fuinnimh agus an méid struis atá ort a laghdú. Cabhraíonn gníomhaíocht choirp leat codladh níos fearr a fháil, rud a fhágann go mbíonn brí agus beocht ionat.

Mura bhfuil tú ag cur allais, níl tú ag obair go dian.

Miotas: Is minic nach léiriú ar an leibhéal iarrachta é cur allais. Tá comharthaí eile ann a chuireann in iúl duit má tá tú ag obair crua go leor. Má tá tú ag déanamh aclaíocht ag leibhéal measartha ba chóir go mbeadh do ráta croí agus do leibhéal anáilaithe méadaithe, ach ba chóir duit a bheith in ann leanúint ar aghaidh le comhrá. Beidh tú te nó cuirfidh tú beagán allais. Má tá tú ag aclaíocht ag leibhéal níos déine, ba chóir duit a bheith ag anáilú go trom, ní féidir leat comhrá a choinneáil ag dul, beidh do ráta croí níos tapa agus beidh tú ag cur allais agus ag díriú go dian.

Is féidir le pian agus tú gníomhach a bheith ina comhartha go bhfuil tú gortaithe.

Fíric: Is gnáthchuid de bheith níos gníomhaí iad pian sna matáin, tinneas beag, agus anáilú níos troime, ach níl pian ghéar ceart go leor. Tosaigh go mall agus déan chun cinn de réir a chéile chun gortuithe a sheachaint. Má dhéanann tú téamh suas roimh do ghníomhaíocht coirp agus fuarú ina diaidh, is lú seans go ngortófaí thú nó go mbeidh pian ort.

Teastaíonn forlíontaí agus creathán próitéine tar éis babhta traenála.

Miotas: Is í an fhírinne ná nach dteastaíonn creathán costasach uainn chun cothaithe a fháil toisc gur féidir linn iad a fháil ó fhoinsí bia nach bhfuil chomh costasach céanna. Tá sé tábhachtach a mheabhú go dteastaíonn ó chomhlachtaí cothaithe airgead a shaothrú. Mar sin díolfaidh siad a dtáirge trína chur ina luí ar thomhaltóirí gurb é an t-aon táirge a sholáthraíonn an méid a theastaíonn uathu.



Céim 3: Gníomhaíocht bhaile



Tabhair cuireadh do scoláirí plean a dhéanamh le bheith níos gníomhaí go fisiciúil. Cad iad na spriocanna fadtéarmacha agus gearrthéarmacha a d'fhéadfadh a bheith agat don ghníomhaíocht choirp? An bhféadfá dhá nó trí sprioc gníomhaíochta coirp a shocrú? Tá SICRU úsáideach chun spriocanna a shocrú. Seasann SICRU don mhéid seo: Sonrach, Intomhaiste, Comhaontaithe, Réalaíoch, Uainithe

Mar sin, in ionad scoláire ag rá 'éireoidh mé níos aclaí', iarr orthu a bheith sonrach faoin méid a dhéanfaidh siad. Mar shampla, tá siad chun 5km a rith gach seachtain nó tá siad chun siúl ar scoil nó dul ar an rothar.

Is plean pearsanta é seo agus ní roinnfear ná pléifear é sa rang.



Gníomhaíocht 3 - Ábhar machnaimh (TFanna 2.1, 2.4)

Nóta an mhúinteora

Bíonn go leor teachtaireachtaí diúltacha ag dul thart maidir le bia agus aiste bia. Déanann na teachtaireachtaí seo cur síos ar bhia mar bhagairt dár sláinte agus folláine. Cloisimid go bhfuilimid ag ithe an iomarca saille, an iomarca siúcra, an iomarca salainn, an iomarca bia. B'fhéidir go bhfuil roinnt den mhéid seo fíor, ach is deacair caidreamh dearfach a chothú le bia nuair a fheictear na teachtaireachtaí seo ar fad. Ba mhaith leat go dtuigfeadh scoláirí an méid seo a leanas: **Is foinse chothaithe é bia, ní bagairt.** Ar ndóigh tá sé seo fíor i gcás bianna ina bhfuil a lán cothaitheach, seachas bianna atá lán siúcra nó atá próiseáilte.

Níor chóir idirdhealú a dhéanamh idir 'bianna maith' agus 'drochbhianna'. Seachas sin, ba chóir féachaint ar phatrúin itheacháin. Is éard a bheadh i bpatrúin maith itheacháin ná ceann a leanann an treoir sa Treoirlíne um Itheachán Sláintiúil. Áirítear leis seo:

- Raon leathan bianna a ithe ó gach cuid de phirimid an bhia.
 - Go leor torthaí agus glasraí (5 - 7 in aghaidh an lae)
 - Arán caiscín agus arán slánghráinneach, gránaigh, pasta agus rís
 - 5 sciar de bhianna déiríochta chun cnámha a fhás
 - Méideanna beaga éanlaith chlóis (sicín nó turcaí mar shampla), éisc, uibheacha, cnónna nó pónairí go laethúil le haghaidh próitéine
 - Méideanna beaga a ithe ó bharr phirimid an bhia
- Bain cothromaíocht amach, ná hith an iomarca agus cinntigh do dhóthain a ithe - agus pirimid an bhia in úsáid mar threoir do mhéid na sciartha (cuir béim ar an gcothromaíocht).
- Tóg am chun taitneamh a bhaint as béilí.

Pointí breise le breithniú

- Ní hionann sláinte agus meáchan. Is iomaí saghas duine atá ann. Is féidir leat a bheith níos mó ná an gnáth-thomhas coirp, ach a bheith aclaí agus sláintiúil ag an am céanna. D'fhéadfadh cuma shláintiúil a bheith ar dhuine ach seans nach n-itheann siad aiste chothrom bia a fhreastalaíonn ar a riachtanais chothaitheacha
- Déantar dochar dár sláinte nuair nach mbacaimid le béilí agus cuireann sé isteach ar ár ngiúmar
- Léirigh tuiscint ar an éagsúlacht a bhaineann le cultúir bhia agus cúinsí teaghlaigh agus tarraing ar an éagsúlacht seo mar dheis foghlama.
- Is fearr gan cáineadh díreach a dhéanamh ar bhéilí saora teaghlaigh (m.sh., ispíní agus sceallóga) toisc go bhféadfadh béilí den sórt sin a bheith ina léiriú ar bhuiséad bia an teaghlaigh. Is fearr an bhéim a chur ar sneaiceanna agus deochanna ina bhfuil a lán saille/siúcra, toisc go mbíonn smacht níos fearr ag páistí agus daoine óga ar an méid seo.
- Tacaigh le scoláirí féachaint ar na hathruithe beaga praiticiúla atá réalaíoch, athruithe is féidir leo a dhéanamh.



Nóta an mhúinteora continued

Plé ar bhia a éascú

Is féidir le plé ar bhia a bheith íogair mar gheall ar an stiogma a bhaineann le maireachtáil i méid coirp níos mó nó lena bheith róthrom nó murtallach. Anuas air sin, is gá a bheith ag smaoineamh ar an nasc idir bia, íomhá choirp agus neamhoird itheacháin. Ina theannta sin, tiocfaidh roinnt scoláirí ó theaghlaigh nach bhfuil torthaí agus glasraí mar chuid dá n-aiste bia laethúil (ar chúiseanna cultúrtha nó eacnamaíocha). Mar sin, ba cheart plé a threorú ar bhealach atá aireach faoin méid seo. Deir daoine óga uaireanta go mbíonn breithiúnas nó stiogmatú/náiriú i gceist le gníomhaíochtaí seomra ranga a bhaineann le bia. Tá go leor cúiseanna ann a roghnaíonn muid bianna áirithe. I measc na gcúiseanna seo tá costas, infhaighteacht, seantaithí nó aithne, blas nó comhthéacs sóisialta. Is cúiseanna maithe iad seo go léir le bia a roghnú agus níor cheart go n-aireodh scoláirí go ndéantar breithiúnas orthu maidir leis na roghanna bia a dhéanann siad. Smaoinigh ar chultúr bia na ndaoine óga, cabhraigh leo machnamh a dhéanamh ar an gcaoi ar féidir leo roghanna sláintiúla a chur isteach mar chuid den chultúr seo agus díriú ar na háiteanna a mbíonn smacht acu (mar shampla, sneaiceanna agus deochanna ina bhfuil a lán saille/siúcra a sheachaint).

Seachain aon rud a chruthaíonn náire faoin gcuma, faoin gcorp agus faoin meáchan agus aon mholadh gur chóir do scoláirí bia a rialú, a rianú nó a shrianadh (mar shampla, trí dhialanna bia agus trí chomhaireamh calraí). Is féidir leis na nithe seo fadhbanna a chruthú do dhaoine óga a mbíonn neamhoird itheacháin orthu.

Seachain do theanga!

- Tá bianna ann a itheann go leor againn go rómhinic ach níl sé ina chuidiú síceolaíoch cur síos a dhéanamh orthu mar “drochbhianna” nó a rá gur droch-dhaoine iad daoine óga a roghnaíonn na bianna seo,
- **In ionad a bheith ag caint faoi bhianna áirithe a ithe chun meáchan a chur suas, a chailleadh nó a chothabháil, labhair faoi chothromaíocht bianna a ithe ar mhaithe le sláinte agus folláine.**
- Bain úsáid as cur síos neodrach ar choirp – labhair faoi dhuine níos mó, faoi dhuine níos lú.
- Seachain plé ar chomhaireamh calraí nó aiste bia - labhair faoi chothromaíocht agus méid an bhia ina ionad sin.

Féach [Taking a fresh look at teaching about food \(curriculumonline.ie\)](http://curriculumonline.ie) le haghaidh tuilleadh treorach.

Céim 1: Cén fáth, cén áit agus cén uair a ithimid?

Is foinse thábhachtach chothaithe é bia, ach soláthraíonn sé níos mó ná cothú. Tá sé tábhachtach féachaint ar an réimse iomlán ócáidí, áiteanna agus cúiseanna a n-ithimid an bia a ithimid. Do dhaoine óga, tá tábhacht ar leith ag baint le comhthéacs sóisialta an bhia. Mar shampla, d'fhéadfadh ceangal, muintearas agus sásamh a bheith i gceist le píotsa nó mála sceallóg a roinnt le cairde.

Tabhair cuireadh do na scoláirí grúpaí beaga a dhéanamh agus iarr ar gach bord smaoineamh ar cheann amháin de na nithe seo a leanas:

1. Na **cúiseanna** a n-itheann siad.
2. Na **háiteanna** agus na cásanna éagsúla ina n-itheann siad.
3. Ócáidí agus **cén uair** a itheann siad.

Leideanna

Cén fáth? Ithimid bia chun cabhrú linn fás, chun fuinneamh a fháil, chun intinn agus corp sláintiúil a bheith againn, mar go bhfuil blas deas uaidh, le bheith le cairde nó ár dteaghlach, chun ócáid a cheiliúradh, mar go bhfuil leadrán nó brón orainn, srl.

Cén áit? Ag bord/cuntar na cistine, agus muid ag dul ó áit go háit, inár suí ar an tolg, sa leaba, i mbialanna, sa phictiúrlann, faoin aer, srl.

Cén uair? Amanna an lae, ócáidí speisialta, nuair a bhíonn ocras orm, nuair a bhíonn leadrán orm, nuair a bhím in ísle brí, nuair a bhíonn ceiliúradh ann, srl.

Ceisteanna plé ranga

- Cad a thug tú faoi deara agus a d'fhoghlaim tú ón tasc seo? (m.sh., ithimid ar chúiseanna eile seachas ocras, baineann níos mó le bia seachas foinse fuinnimh/chothaithe amháin, bealach is ea bia chun ceangal a dhéanamh lenár dteaghlach nó cairde)
- An bhfuil sé cabhrach a bheith feasach ar an bhfáth a n-ithimid, an áit a n-ithimid agus an uair a ithimid?
- An bhfuil cleachtais maidir le bia a bhíonn éagsúil ó chultúr go cultúr? (Déan iniúchadh ar roinnt samplaí gan breithiúnas a thabhairt.)

Céim 2 – Roghanna sláintiúla bia a dhéanamh

Ag Nóta an Mhúinteora in úsáid mar threoir, mínigh do scoláirí nach ann do bhianna maithe agus drochbhianna. Ina ionad sin ní mór dúinn smaoineamh ar chothromaíocht shláintiúil bianna a bheith againn agus conas is féidir linn nósanna sláintiúla itheacháin a fhorbairt. Beidh siad tar éis foghlaim faoi phirimid an bhia sa bhunscoil agus in OSPS na chéad bhliana. B'fhéidir gur foghlaim siad faoi chothú sa rang Eacnamaíochta Baile nó Eolaíochta. Anois tá sé in am dóibh an méid a d'fhoghlaim siad a chur i bhfeidhm, ag cur san áireamh go mbeidh coinníollacha agus riachtanais éagsúla ann ó dhuine go duine.

Cuir na scoláirí i ngrúpaí beaga nó i mbeirteanna. Is é an tasc atá acu ná oibriú i mbeirteanna nó i ngrúpaí beaga ar chás amháin nó níos mó de na cásanna seo a leanas.

I ngach cás, tá nasc gréasáin molta chun cabhrú le scoláirí ina bplé.

Cás 1

Dhúisigh Kasey go déanach don scoil. Bhí siad suas go déanach ar a bhfón agus chodail siad amach. Ní raibh am acu don bhricefaasta roimh dhul ar scoil. Ag am sosa bíonn deoch fuinnimh ag Kasey chun fanacht ina ndúiseacht.

Ceisteanna:

- Cad a chuideodh le Kasey breis fuinnimh a fháil?
- Cad iad na hathruithe a d'fhéadfadh Kasey a dhéanamh?
- Cén chomhairle a thabharfá do Kasey?

**Leideanna an mhúinteora:**

- An dóigh leat go bhfuil an deoch fuinnimh ag cabhrú le Kasey? Cén fáth?
- An gceapann tú go dtabharfaidh sé seo fuinneamh do Kasey don lá ar fad?
- Cad iad cuid de na héifeachtaí gearrthéarmacha a bhaineann le deochanna fuinnimh a ól? Cad iad cuid de na héifeachtaí fadtéarmacha?
- Cad iad na rudaí eile a d'fhéadfadh Kasey a dhéanamh chun níos mó fuinnimh a fháil?

Nasc Gréasáin: [Energy Drinks | NCCIH \(nih.gov\)](#)

Cás 2

Feilséantóir is ea Dara agus itheann gach duine eile i dteaghlach Dara feoil. Uaireanta bíonn Dara ag smaoineamh ar conas is féidir aiste chothromaithe bia a ithe gan feoil.



Ceisteanna:

- Cad a mholfaí do Dhara le haghaidh bricfeasta, lón agus dinnéar atá blasta, cothrom agus cothaitheach?
- Coinnigh i gcuimhne go bhfuil Dara gnóthach leis an scoil agus le nithe eile
- laistigh di agus nach mbíonn mórán ama acu don chócaireacht. Mar sin, beidh ort béilí a mholadh atá tapa agus éasca le hullmhú.

Leideanna an mhúinteora:

- Ar chinntigh tú go bhfuil na cothaitheach ar fad a theastaíonn ó dhéagóir atá ag fás cuimsithe sna moltaí atá á gcur ar fáil agat?
- Ar chinntigh tú go bhfuil foinsí próitéine plandabhunaithe (pónairí, lintilí, piseanna, cnónna agus síolta) san áireamh toisc nach bhfaighidh Dara aon phróitéin ó fheoil?
- An bhfuil do mholtaí réalaíoch do dhuine óg agus an bhfuil siad tarraingteach agus blasta freisin?

Nasc Gréasáin: [Becoming Vegetarian: Just The Facts | Health For Teens](#)

Cás 3

Is breá le Fiadh spórt agus imríonn sí ar chúpla foireann, leis an gclub áitiúil agus ar scoil. Is beag lá nach mbíonn traenáil nó cluiche ag Fiadh. Uaireanta bíonn Fiadh fiosrach an gnáthrud éníos mó bia a ithe ná na scoláirí eile sa rang.



Ceisteanna:

- An féidir leat a mholadh cén fáth a mbeadh béilí agus sneaiceanna níos minice de dhíth ar Fhíadh ná ar scoláirí nach bhfuil chomh gníomhach céanna?
- Cén chomhairle a thabharfa d'Fhíadh ó thaobh an bhia de ionas gur féidir léi fanacht gníomhach agus sláintiúil?

Leideanna an mhúinteora:

- Chomh maith le béilí cothaitheacha a ithe, cabhraíonn sneaiceanna le déagóirí agus iad gnóthach – cén chuma a d'fhéadfadh a bheith ar na sneaiceanna seo?
- Bíonn tuirse ar dhaoine nach bhfaigheann a ndóthain iarainn, conas is féidir linn a chinntiú go bhfaigheann Fiadh a dóthain iarainn ina cuid bia?

Nasc Gréasáin: [A Guide to Eating for Sports \(for Teens\)](#)

Nóta an mhúinteora

Tacú le scoláirí chun litearthacht sláinte a thógáil

Cé go bhfuil déagóirí an-chumasach ar theicneolaíocht a úsáid chun eolas a aimsiú agus a roinnt, ní éiríonn chomh maith céanna leo an fhaisnéis chéanna a mheas go criticiúil. Tá sruth leanúnach eolais á chur amach ag na meáin ar gá meas criticiúil a dhéanamh

orthu ar mhaithe le daoine óga, mar shampla, ábhar ina bhfuil íomhánna a chuireann táirgí modhnaithe coirp, mearbhia agus alcól chun cinn, chomh maith le tobréitigh ar fhadhbanna fisiciúla agus fadhbanna meabhairshláinte. Mar an gcéanna, tá tacaíochtaí cabhracha agus foinsí eolais ar líne. Anuas air sin, is féidir le daoine óga foghlaim sa rang OSPS conas seasamh siar agus iontaofacht agus ábharthacht na faisnéise a cheistiú, rud a chabhróidh leo roghanna níos sláintiúla a dhéanamh.

Cuir i gcuimhne do scoláirí na ceisteanna seo a chur agus iad ag cuardach eolais:

Cé? An féidir muinín a bheith agat as foinse an eolais? Cé a tháirg é? Cén leibhéal saineolais atá acu sa réimse? An gairmithe leighis nó sláinte iad? Cén fáth ar tháirg siad é – an bhfuil cúis tráchtála acu? Cé a mhaoiníonn an tionscnamh? Cuimhnigh nach saineolaithe iad tionchairí sóisialta agus is minic a íoctar iad as táirgí nó seirbhísí a chur chun cinn!

Cad? An féidir leat muinín a chur san eolas? An bhfuil sé cruinn agus cáil? Conas is féidir leat seiceáil? An soláthraíonn sé foinsí iontaofa fianaise don eolas, nó do gach maíomh a dhéantar? An bhfuil saineolaithe ann a thacaíonn le gach smaoineamh agus maíomh? Cén chaoi a bhfuil a fhios agat gur saineolaithe iad i ndáiríre? An bhfuil fíricí nó tuairimí á rá ag an údar? I gcás ina moltar táirge nó réiteach, an cosúil go bhfuil sé rómhaith le bheith fíor?

Cén uair? Cathain a foilsíodh an t-eolas? An bhfuil sé cothrom le dáta agus fós ábhartha?



Gníomhaíocht 4 – Treoir nó Míthreoir? (TF 2.2)

Sa ghníomhaíocht seo forbróidh scoláirí a bhfeasacht ar an gcaoi a ndéanann cineálacha éagsúla eagraíochtaí iarracht tionchar a imirt ar ár nósanna ceannacháin agus tomhaltais bia, agus conas is féidir leis na teaicicí a úsáidtear a bheith spreagtha ag imní dár sláinte nó imní maidir le brabús an ghnólachta.

Nóta an mhúinteora

Cad a théann i bhfeidhm ar ár gcinntí itheacháin?

Bíonn tionchar ag go leor rudaí ar roghanna itheacháin – infhaighteacht, ioncam, rogha phearsanta, treochtaí sóisialta agus cultúrtha, tionchar piaraí, tionchar an tionscail, teachtaireachtaí sláinte poiblí srl. Bíonn roinnt de na tionchair seo ann d’aon ghnó, agus bíonn siad spreagtha ag réimse aidhmeanna m.sh., fonn feabhas a chur ar shláinte an daonra, níos mó táirgí a dhíol, brabúis a mhéadú etc. Tá sé tábhachtach a thabhairt faoi deara go mbíonn na haidhmeanna maidir le sláinte an daonra a fheabhsú agus díolacháin agus brabús a mhéadú ag teacht salach ar a chéile formhór an ama, cé gur féidir leo tacú lena chéile i líon beag cásanna. Tá straitéisí margaíochta thionscal an bhia ar cheann de na tionchair is mó ar an domhan thiar. Is minic a cheapann daoine go bhfuil cinntí neamhspleácha á ndéanamh acu, ach bíonn réimse leathan straitéisí caolchúiseacha in úsáid ag tionscal an bhia chun tionchar a imirt ar na cinntí seo, straitéisí a mhéadaíonn díolacháin agus brabús thionscal an bhia.

An chaoi a ndéanaimid cinntí – Smaointeoireacht Chórais 1 agus 2

Mheas an síceolaí Daniel Kahneman, go ndéanann daoine thart ar 35,000 cinneadh gach lá. Níorbh fhéidir linn é sin a dhéanamh dá mbeadh orainn machnamh cúramach a dhéanamh ar gach ceann de na cinntí seo, agus mar sin chruthaigh ár n-inchinn aicearraí a chuireann ar ár gcumas na céadta cinneadh tapa a dhéanamh go comhfhiosach agus go neamh-chomhfhiosach gach lá. Tugtar smaointeoireacht ‘Córas 1’ air seo. Is féidir linn tabhairt faoi smaointeoireacht ‘Córas 2’ chomh maith. Bíonn próiseas níos moille níos réasúnaí i gceist leis seo, a chabhraíonn linn cinntí níos casta a dhéanamh. Is minic a fhillann daoine ar smaointeoireacht Chórais 1 go huathoibríoch. Mar sin, déanann eagraíochtaí a bhfuil suim acu i sláinte phoiblí agus i sláinte an duine iarracht dul i bhfeidhm ar smaointeoireacht Chórais 1 chun tionchar a imirt ar ár gcuid cinntí. Déanann eagraíochtaí ar mhaith leo brabús a dhéanamh ónár bpatrúin cheannacháin an rud céanna. Slí amháin a dhéantar é seo ná trí idirghabhálacha beaga a dhéanamh a threoraíonn muid go dtí cibé iompar ba mhaith leo a chur chun cinn. Tugtar Treoracha orthu seo nuair a dhéantar na hidirghabhálacha chun ár bhfolláine a fheabhsú, agus tugtar Míthreoracha orthu nuair a dhéantar iad ar mhaithe le leas na heagraíochta féin.

Idirghabhálacha treoracha

Is idirghabhálacha beaga iad **Treoracha**, a ailíníonn le smaointeoireacht Chórais 1 agus a threoraíonn go bog muid i dtreo roghanna níos sláintiúla (Thaler agus Sunstein 2008). Ionas go mbeidh idirghabháil ina treoir, caithfidh sí:

- rogha a fhágáil
- a bheith trédhearcach agus gan a bheith míthreorach
- a bheith éasca diúltú di
- a bheith dearfach chun leas na ndaoine atá á dtreorú.

Idirghabhálacha míthreoracha

A mhalairt ar fad a bhíonn i gceist le **Míthreoracha**, áfach. Déanann siad iarracht tionchar a imirt ar iompar daoine ar mhaithe leis an eagraíocht a dhéanann an ‘míthreorú’, seachas an spriocmhargadh. Is minic a bhíonn na hidirghabhálacha míthreorach, agus is furasta iad a roghnú ach is deacair diúltú dóibh.

Nóta: Baintear úsáid as treoracha agus míthreoracha chun tionchar a imirt ar iompar daoine i ngach gné den saol ach chun críche na gníomhaíochta seo féachfaimid ar na cinn a úsáidtear chun tionchar a imirt ar cheannachán agus ar thomhaltas bia.

Céim 1: Treoracha agus míthreoracha

Iarr ar an rang samplaí a thabhairt de chinntí a rinne siad an mhaidin sin (m.sh., cén t-am le héirí/ an teach a fhágáil, cith a ghlacadh nó gan bacadh le ceann, céard a bhí acu don bhricfeasta, cén bealach le dul ar scoil), agus breac síos na cinntí ar an gclár.

Cuir in iúl don rang nach mbeidh siad tar éis machnamh ceart a dhéanamh roimh gach ceann de na cinntí sin. Abair leo go ndéanaimid thart ar 35,000 cinneadh gach lá, agus go ndéantar cuid acu chomh tapa sin nach mbíimid ag smaoineamh orthu mar chinntí i ndáiríre.



Féach ar an bhfíseán seo mar spreagadh chun tús a chur leis an topaic seo.

[Social Experiment: The shocking effects of junk food advertising!](#)

Físeán (2.20 nóim) leis an bhfeachtas Bite Back faoi stiúir na hóige.

Pléphointí molta

- Céard a cheapann tú faoin méid atá díreach feicthe agat?
- An gciallaíonn sé seo nach bhfuil mórán cumhachta nó smacht againn ar ár roghanna?

(**Nóta:** agus aitheanta á thabhairt do chumhachta na fógraíochta, cumhacht fhollasach agus neamh-chomhfhiosach, tá sé tábhachtach tógáil a dhéanamh ar fhéinifeachtúlacht an duine agus a rá leo céard iad na rudaí is féidir a dhéanamh chun na roghanna is fearr a dhéanamh.)

Tá na gníomhaíochtaí seo a leanas dírithe ar fheasacht a chothú ar an gcaoi a n-oibríonn an fhógraíocht agus ar na bealaí inar féidir linn níos mó smachta a fháil ar ár gcinntí.

An difear idir treoracha agus míthreoracha a thabhairt faoi deara

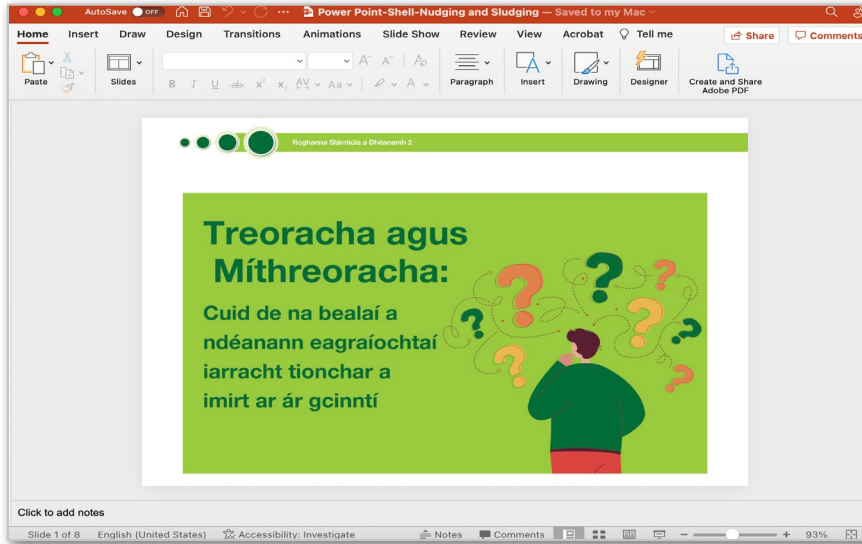
Téigh tríd an gcur i láthair PowerPoint, '**Treoracha agus Míthreoracha**' ag úsáid nóta an mhúinteora thuas. Iarr ar scoláirí:

- dhá shampla de ghnáthchinntí a rinne siad trí smaointeoireacht Chóras 1, agus dhá shampla de chinntí tábhachtacha a rinneadh le smaointeoireacht Chóras 2 (m.sh., earra costasach a cheannach, ábhair a roghnú don tSraith Shóisearach/Shinsearach srl.)
- samplaí a thabhairt do threoracha a d'fhéadfadh scoileanna a úsáid chun bia sláintiúil a chur chun cinn, agus samplaí de mhíthreoracha a úsáideann ollmhargaí chun cur lena gcuid díolachán.

Nasc Gréasáin: ['Nudging and Sludging'](#)



Cur i láthair PowerPoint – Treoracha agus Míthreoracha



Céim 2: Cluiche ‘Treoir nó Míthreoir?’

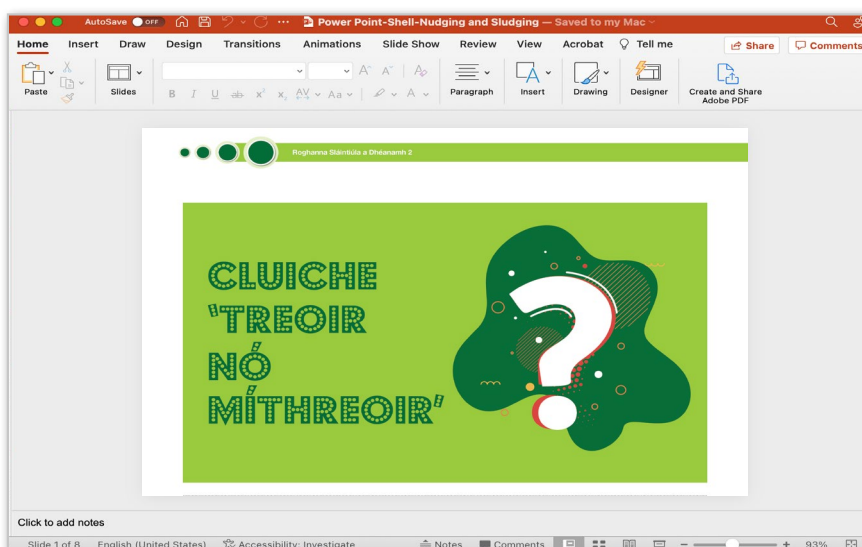
Agus an cur i láthair PowerPoint agus Nóta an Mhúinteora thíos in úsáid agat, éascaigh don rang an cluiche ‘Treoir nó Míthreoir?’ a imirt.

- Iarr ar na scoláirí dul ina mbeirteanna nó i ngrúpaí beaga agus iarr orthu a rá cé acu an léiríonn gach sleamhnán ‘Treoir’ nó ‘Míthreoir’, agus iarr orthu cúis a thabhairt lena bhfreagra.
- Nuair a bheidh tú tar éis dul tríd an 15 íomhá, taispeáin iad ar fad an dara huair, ag iarraidh ar an rang vóta a chaitheamh ar cé acu an léiríonn sé ‘Treoir’ nó ‘Míthreoir’, Is féidir an vóta seo a dhéanamh le vótáil le taispeáint lámh. Iarr ar roinnt scoláirí ón dá thaobh a gcinneadh a mhíniú, agus úsáid Nóta an Mhúinteora chun cur leis an bplé más gá.

Nasc Gréasáin: [‘Nudge or Sludge?’ Game](#)



Cur i láthair PowerPoint – Cluiche ‘Treoir nó Míthreoir?’



Nóta an Mhúinteora: Cluiche ‘Treoir nó Míthreoir?’

Sleamhnán 3 – Míthreoir Taispeántas mór, tarraingteach cácaí ag leibhéal na súl den chuid is mó agus pláta beag torthaí ar an tseif íochtair ar mhaithe le ceannach na n-earraí bÁCáilte a chur chun cinn, nithe atá níos costasaí agus nach bhfuil chomh sláintiúil céanna.

Sleamhnán 4 – Míthreoir Taispeántas mór ildaite agus tarraingteach de dheochanna boga ard-siúcra gan aon rogha eile uisce chun tobcheannach earraí ard-díolacháin a spreagadh.

Sleamhnán 5 – Míthreoir Iphacáiste málaí criospaí atá i bhfad níos saoire ná aon mhála amháin chun ceannachán níos mó criospaí ná mar a bhí beartaithe a spreagadh.

Sleamhnán 6 – Treoir Promóisean díolachán ar ghlasraí chun méadú ar cheannachán agus tomhaltas glasraí a spreagadh, atá go maith don tsláinte.

Sleamhnán 7 – Míthreoir Fógra tarraingteach do bharráí bricfeasta leis an téacs ag tabhairt le tuiscint, ach gan a rá, go bhfuil na barraí sláintiúil. Déantar margaíocht ar chuid mhaith de na barraí seo ag rá go bhfuil neart snáithín iontu, ach ní deirtear mórán faoin méid ard saille nó siúcra atá iontu.

Sleamhnán 8 – Treoir Cuirtear ‘leath-sciartha’ ar fáil ar an mbiachlár chun daoine a spreagadh machnamh a dhéanamh ar an méid bia a theastaíonn uathu agus smaoineamh cé acu an mbeadh sciar níos lú níos fearr nó nach mbeadh. Rachadh sé seo chun tairbhe an duine aonair (ó thaobh na sláinte agus an airgeadais de) agus laghdódh sé cur amú bia.

Sleamhnán 9 – Míthreoir Cuirtear oiliúint ar fhreastalaithe chun earraí breise nó ‘béile níos mó’ a thairiscint chun custaiméirí a spreagadh chun níos mó a chur lena n-ordú ná mar a bhí beartaithe acu, go háirithe earraí ar chostas íseal ach atá ar ardluach don mhiondíoltóir/déantóir.

Sleamhnán 10 – Míthreoir Caoineoga (smúdaithe) móra ildaite atá á gcur chun cinn leis an líne ‘Cupáin an Chothaithe’ chun ceannachán agus ól an tairge a chur chun cinn agus an chuma ar an scéal go bhfuil sé go maith don tsláinte. Gach seans go bhfuil ‘2 sciar den 5 sciar glasraí agus torthaí’ ann ach tá níos mó siúcra i bhformhór na gcaoineog ná mar atá molta ar mhaithe leis an tsláinte. Bheadh níos mó cothaitheach agus snáithín á bhfáil agat le píosaí torthaí iomlána.

Sleamhnán 11 – Treoir Póstaer tarraingteach a chuireann chun cinn uisce óil saor in aisce. Baineann buntáistí atá bunaithe ar fhianaise le hidráitiú, go háirithe trí ól uisce, agus níl aon spreagthacht bhrabúis atá soiléir i gceist.

Sleamhnán 12 – Míthreoir (is dócha): Iógart torthaí a bhfuil fógraíocht á déanamh air le téarmaí ar nós ‘saor ó shail’ agus ‘comhábhair nádúrtha’ chun ceannachán a chur chun cinn. D’fhéadfadh ró-thomhaltas a bheith i gceist chomh maith, do tháirge ar dócha go bhfuil a lán siúcra ann. Caithfear comhábhair eile a chur i dtáirgí saor ó shail a bhfuil blas torthaí uathu le go mbeidh siad blasta. Níl iógairt chomh sláintiúil céanna is a thugtar le fios má bhíonn ocras ar an duine go luath tar éis dóibh ceann a ithe, rud a chiallaíonn go mbíonn orthu rud éigin eile a ithe. Tá sé tábhachtach i gcónaí an lipéad cothaithe a sheiceáil agus smaoineamh ar an méid iomlán bia a itheann tú.

Sleamhnán 13 – Treoir: Comhartha a dhéanann fógraíocht ar chuntar íocaíochta saor ó mhilseáin ionas gur féidir le custaiméirí seachaint a dhéanamh ar an gcathú a bhaineann le taispeántais milseán fad is atá siad sa scuaine.



Nóta an Mhúinteora: Cluiche ‘Treoir nó Míthreoir?’ ar lean.

Sleamhnán 14 – Míthreoir Comhartha a dhéanann fógraíocht ar laghdú praghais má cheannaítear barra seacláide le deoch the. Déantar é seo chun brabús a mhéadú tríd an gcustaiméir a spreagadh le barra a cheannach, cé go mb’fhéidir nár theastaigh ceann uathu ar an gcéad dul síos. Is mó an seans go mbeidh leibhéil arda saille agus siúcra sa bharr seo.

Sleamhnán 15 – Treoir Lipéadú cothaithe soilse tráchta atá éasca le tuiscint, chun eolas cruinn a thabhairt do thomhaltóirí faoin méid atá i dtáirgí bia agus cur ar a gcumas cinntí eolasacha a dhéanamh maidir lena n-ithe.

Sleamhnán 16 – Treoir Béilí scoile blasta agus sláintiúla ar phraghas laghdaithe chun scoláirí a spreagadh chun an rogha seo a mheas thar rogha eile.

Sleamhnán 17 – Míthreoir Barra seacláide a dhíoltar le béim ar chion próitéine de 33% chun tomhaltóirí a spreagadh chun an barra seo a cheannach seachas cinn eile trína thabhairt le fios go bhfuil sé níos sláintiúla mar ghearr ar an gcion ard próitéine. Is minic a bhíonn na táirgí seo níos costasaí ná gnáthbharrá seacláide. Is féidir leis an bhfógraíocht a chur ina luí ar dhaoine go dteastaíonn níos mó próitéine ó dhaoine ná mar a theastaíonn i ndáiríre, agus is féidir leis nithe eile faoin táirge a cheilt; b’fhéidir go bhfuil méideanna arda salainn, saille agus siúcra sa táirge mar shampla. Is é an bealach is fearr chun próitéin a ithe ná méideanna cuí bianna ar ardchaighdeán, a bhfuil próitéin iontu a ithe mar chuid d’aiste chothrom bia.

Pléphointí molta

- Ar chuir aon cheann de na treoracha nó míthreoracha seo iontas ort?
- Ar cheannaigh tú rud ar bith riamh nach raibh sé ar intinn agat é a fháil? Cén fáth?
- Smaoinigh ar an uair dheireanach a chuaigh tú ag siopadóireacht le haghaidh bia, an dóigh leat go raibh tionchar níos mó ag treoracha nó ag míthreoracha ort? Cén fáth?

Céim 3: Teaicticí treoracha agus míthreoracha a chleachtadh

Iarr ar scoláirí úsáid a bhaint as an méid atá foghlamtha acu go dtí seo mar aon le taithí ar theaicticí margaíochta chun tabhairt faoin tasc seo a leanas. Iarr orthu oibriú i mbeirteanna nó i ngrúpaí beaga chun radharc anuas ar shiopa nó caifitéire scoile a tharraingt. Tá siad le leath den radharc a lipéadú le treoracha a spreagadh daoine chun roghanna bia/deochanna níos sláintiúla a dhéanamh, agus tá míthreoracha le cur sa leath eile a spreagadh daoine chun roghanna míshláintiúla a dhéanamh a mhéadóidh díolacháin agus brabús. Is féidir leo cuid de na smaointe ó Chéim 2 a úsáid ach ba chóir dóibh iarracht a dhéanamh teacht ar dhá smaoineamh nua ar a laghad.

Obair Bhaile Roghnach: I gcaitheamh na seachtaine, breac síos trí rud a fheiceanna tú atá ina dtreoracha a chabhraíonn leat ithe/ól ar bhonn níos sláintiúla agus trí rud a spreagann ithe agus ól míshláintiúil (is féidir leis na nithe seo a bheith sa saol digiteach nó sa saol fisiciúil).



Ábhar físe roghnach:

<https://irishheart.ie/campaigns/stop-targeting-kids-2022/>

(1.11 nóim)

Gníomhaíocht 5 – Margaíocht bhia atá míthreorach (TF 2.2)

Sa ghníomhaíocht seo fiosróidh na scoláirí teaicicí margaíochta bhia ar féidir leo tomhaltóirí a chur amú chun smaoineamh go bhfuil táirgí áirithe níos fearr don tsláinte, don chomhshaol agus don tsochaí ná mar atá siad i ndáiríre.

Nóta an mhúinteora

Bíonn sé deacair ar thomhaltóirí roghanna eolacha a dhéanamh maidir leis an méid a cheannaíonn agus a itheann siad mar gheall ar mhargaíocht bhia lena mbaineann íomhánna agus eolas míthreorach a thugann le fios go bhfuil táirgí níos sláintiúla ná mar atá siad i ndáiríre.

Fuarthas an méid seo amach in **Don't Hide What's Inside**, staidéar taighde de chuid [Biteback](#) a rinneadh le 1000 duine idir 13-18 mbliana d'aois sa Ríocht Aontaithe.

- Ceapann beagnach 9 as gach deichniúr daoine óga go bhfuil caoineoga sláintiúil, ach gheobhadh 76% de chaoineoga agus súnna lipéad dearg ar chóras na soilse tráchta.
- Creideann 8 as deichniúr ndaoine óga go bhfuil barraí gránaigh sláintiúil, ach gheobhadh 81% díobh lipéad dearg.
- Ceapann 9 as gach deichniúr daoine óga go bhfuil iógart sláintiúil, ach gheobhadh 35% de na hiógairt bhlaistithe a itheann daoine lipéad dearg.
- Creideann 66% de na rannpháirtithe go gciallaíonn 'gan mórán siúcra' nó 'gan aon siúcra sa bhreis' go bhfuil táirge sláintiúil – ach fuair an taighde amach go ndeirtear na rudaí seo faoi tháirgí ach go mbíonn an fhírinne a bhaineann le comhábhair mhíshláintiúla eile á ceilt.

Ní mór do scoláirí a bheith eolach ar na teaicicí a úsáidtear i dtionscal an bhia ionas go mbeidh siad ina dtomhaltóirí cliste. Úsáidtear na teaicicí seo chun cur le díolachán na dtáirgí, agus is gá do scoláirí luach sóisialta agus cothaitheach a cheistiú, gan brath ar nithe a deirtear ar an bpacáistiú.

Céim 1: Margaíocht - cad a éiríonn leis?

Iarr ar an rang a shamhlú gur tugadh an post dóibh sneaic nua a fhorbairt do dhéagóirí. Smoinigh ar na bealaí ina bhféadfaí margaíocht a dhéanamh ar an táirge nua seo. Cad iad na rudaí is féidir a rá chun cabhrú le díol an táirge? I ngrúpaí beaga, tagaigí ar comhaontú maidir leis na trí rud is fearr is féidir rá faoin táirge nua seo ionas go ndíolfar é.

Bailigh na moltaí ar an gclár, agus is féidir tagairt a dhéanamh dóibh agus tú ag bogadh trí Chéim 2.

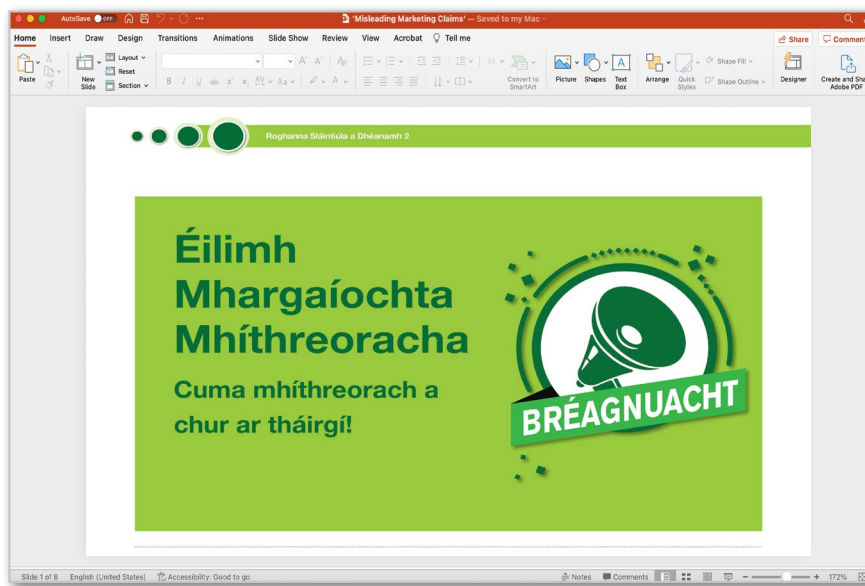


Céim 2: Margáíocht bhia atá míthreorach

Tabhair isteach topaic na margáíochta bhia mar thionchar ar ár roghanna itheacháin ag baint úsáid as **Bileog Eolais - Margáíocht mhíthreorach ar tháirgí bhia** nó an cur i láthair PowerPoint a bhaineann léi. I gcás gach rud a deirtear faoi tháirgí bhia, iarr ar scoláirí samplaí a lua atá feicthe acu a bhaineann le gach maíomh.



Sleamhnán PowerPoint – Margáíocht mhíthreorach ar tháirgí bhia



Nasc Gréasáin: [Misleading marketing of food products](#)



Roinn an rang i ngrúpaí beaga. Dáil **Bileog Oibre – Treoracha Tasc Margáíochta Bhia** nó cuir ar an teilgeoir í agus tabhair am dóthanach do na scoláirí chun imlíne dá bplean margáíochta a chur le chéile. Spreag na scoláirí chun cloí leis an treoir – go háirithe maidir leis an teachtaireacht “áisiúil ach sláintiúil”.

Is féidir le scoláire amháin nó níos mó ó gach grúpa aiseolas a chur ar fáil; d’fhéadfadh scoláire amháin díriú ar an táirge é féin, le scoláire eile ag caint faoin bhfógraíocht agus margáíocht, agus d’fhéadfadh scoláire eile labhairt faoin bpraghsáil agus an áit a ndíolfar an táirge.

Bileog Eolais - Margaíocht mhíthreorach ar tháirgí bia

Déanann déantóirí bia cúpla maíomh faoi bhia ar an bpacáistiú ionas go mbeidh sé níos tarraingtí. Mar gheall ar dhlíthe a bhaineann le fógraíocht, ní mór do gach maíomh a bheith fíor. Mar sin féin, féadfaidh tomhaltóirí a bheith den tuairim go bhfuil an táirge ‘níos sláintiúla’ nó ‘níos fearr’ ná mar atá sé i ndáiríre mar gheall ar gach maíomh a dhéantar. Mar shampla, d’fhéadfaí cur síos a dhéanamh ar cháca seacláide mar cheann atá ‘gan ghlútan’. B’fhéidir go bhfuil a lán calraí sa cháca seacláide, chomh maith le go leor saille agus easpa cothaitheach, ach beidh roinnt daoine den tuairim go bhfuil an rogha seo ‘níos sláintiúla’ mar go bhfuil ‘gan ghlútan’ scríofa ar an bpacáistiú. Tugtar “fáinne sláinte” air seo; nuair a chreidimid maíomh sláinte amháin faoi tháirge, glacaimid leis go bhfuil an táirge sláintiúil ar an iomlán.

I measc cineálacha áirithe nithe a deir comhlachtaí bia tá:

- Maíomh faoi chaighdeán an táirge (m.sh., nádúrtha, úr)**
Féadfaidh cur síos a dhéanamh ar tháirge éisc ó bhialann ghasta mar ‘trosc úr’ a dhéantar ar an mbealach traidisiúnta. Ní chiallaíonn sé seo go bhfuil an trosc ón mbialann ghasta sláintiúil, ach creidfídh roinnt tomhaltóirí gur rogha níos fearr é ná ceann reoite ó ollmhargadh mar shampla. Is gnách go samhlaíonn daoine sláinte agus ardchaighdeán le focail ar nós ‘nádúrtha’, ‘úr’ agus ‘traidisiúnta’.
- Maíomh a bhaineann le leas ainmhithe nó an timpeallacht (m.sh. uibheacha saor-raoin, in-athchúrsáilte)** Is minic a bhíonn fonn ar thomhaltóirí an rud ceart a dhéanamh d’ainmhithe nó don timpeallacht. Bainfidh déantóirí leas as an dea-thoil seo.
- Maíomh cothaitheach (m.sh., níl aon siúcra sa bhreis, treisithe le hiarann, saor ó bhlas saorga, 50% níos lú siúcra)**
Is gá do na nithe seo a bheith fíor, ach is féidir míthuiscint a bhaint astu mar a baineadh sa sampla den cháca seacláide thuas. Níl rud éigin sláintiúil le 50% níos lú siúcra má tá an cion siúcra fós ró-ard.
- Maíomh sláinte (m.sh., cuireann sé leis an gcóras imdhíonachta)**
Caithfidh gach maíomh sin a bheith fíor agus is annamh a dhéantar iad sa chás seo dá bharr. Tá sé deacair nasc a chruthú idir aon bhia amháin agus toradh sláinte. Beidh an fhocláíocht a úsáidtear ar phacáistiú an-chúramach, m.sh. déarfadh siad ‘Tá Vitimín C sa deoch seo. Tacaíonn Vitimín C leis an gcóras imdhíonachta’. Ní féidir leo a rá ‘Cuirfidh an deoch seo le do chóras imdhíonachta!’
- Maíomh go bhfuil an táirge freagrach go sóisialta (m.sh., trádáil chóir, orgánach, comhpháirtí carthanachta)**
Is minic a bhíonn fonn ar thomhaltóirí an rud ceart a dhéanamh. Bainfidh déantóirí leas as an dea-thoil seo. Mar sin féin, is rogha níos sláintiúla é úll neamhorgánach ná paicéad brioscaí orgánacha.
- Cuireann dathanna agus íomhánna áirithe cuma shláintiúil in iúl (m.sh. páirceanna glasa nó crainn)** Beidh tionchar ag na dathanna agus na híomhánna ar an bpacáistiú ar an tuairim atá ag an tomhaltóir i leith an táirge. Mar shampla, má fheiceann daoine páirceanna glasa nó crainn ar phacáistíocht beidh cuma ‘níos sláintiúla’ ar an táirge; d’fhéadfadh an éifeacht a bheith caolchúiseach, ach tá sí éifeachtach.

Bileog Oibre: Treoracha tasc margaíochta bia

Congratulations! Comhghairdeas! Tá post nua agat: Is tusa an príomhstiúrthóir margaíochta do chomhlacht bia Éireannach a bhfuil gealladh faoi. Tá do chomhlacht díreach tar éis sneaiceanna blasta nua bunaithe ar phrátaí (criospaí) a fhorbairt i raon blasanna éagsúla. Creideann úinéir an chomhlachta go mbeidh níos mó seans ann go gceannóidh daoine na criospaí má cheapann siad go bhfuil siad sláintiúil. Níl sa táirge ach paicéad traidisiúnta criospaí i ndáiríre, áfach.

Tá an comhlacht ag iarraidh a lán airgid a thuilleamh tríd an táirge seo a chur chun cinn mar sneaic atá **“áisiúil ach sláintiúil”**.



Seo tuilleadh eolais faoin sneaic:

- Comhábhair: Prátaí, ola lus na gréine, salann luchtós (bainne), siúcra, úsc giosta, siúcra, púdar oinniúin, rialaitheoirí aigéadachta: aigéad citreach, blasóir nádúrtha*, dathanna (úsc tuirmirice), ola ráibe. (Is iad seo na comhábhair a bhíonn i bpaicéad criospaí de ghnáth.)
- In Éirinn a fhástar na prátaí a úsáidtear.
- Salann in aghaidh an mhála = 1g. (Níor cheart go mbeadh níos mó ná 6g salann againn gach lá. Mheasfaí go bhfuil a lán salainn ann má tá 1g salann ann in aghaidh an mhála.)

*Braitheann comhábhair bhlaistithe ar an mblas (m.sh., salann agus fínéagar, sillí spíosrach srl.)

Do Thasc:

Ní mór duit imlíne a dhéanamh ar **phlean margaíochta** do na criospaí nua seo. Ní mór duit a chur ina luí ar dhaoine go bhfuil an táirge seo **“sláintiúil ach áisiúil”**.

Áirítear le margaíocht: an táirge a dhéanamh tarraingteach, pacáistiú agus lipéadú tarraingteach a dhearadh (lena n-áirítear cúpla maíomh faoin gcothú), tacaíocht a fháil ó dhaoine cáiliúla, fógraíocht, caidreamh a chothú le custaiméirí (m.sh., na meáin shóisialta), siopaí a íoc chun spás feiceálach a fháil ar sheilfeanna, a chinntiú go bhfuil praghas an táirge ceart, srl.

Pléphointí molta

- An raibh sé éasca smaoineamh ar theaicticí chun fógraíocht a dhéanamh ar an mbia? Cén fáth? (*Bíonn an cineál seo fógraíochta thart orainn gach lá.*)
- Céard a chiallaíonn sé má úsáideann fógra focail nó íomhánna mealltacha nó straitéisí margaíochta chun a thabhairt le fios go bhfuil táirge sláintiúil? (*Ciallaíonn sé rud ar bith in go leor cásanna. Is cinnte nach gciallaíonn sé gur gá go mbeadh sé níos sláintiúla ná táirge eile.*)
- Cén fáth a n-úsáideann déantóirí bia ‘maíomh sláinte’ chun bia a fhógairt? (*Is mian le formhór na ndaoine roghanna sláintiúla a dhéanamh dóibh féin agus dá dteaghlaigh agus iad ag ceannach bia.*)
- An gceapann tú go mbíonn tionchar ag an méid a scríobhtar ar phacáistiú bia ort? (*Ceapann go leor daoine nach mbíonn tionchar ag margaíocht bhia orthu, ach níl sé seo fíor i bhformhór na gcásanna. Féadfaidh sé tarlú ag leibhéal fo-chomhfhiosach, rud a chiallaíonn nach bhfuil a fhios againn go bhfuil tionchar á imirt orainn. Úsáid nóta an Mhúinteora chun míthuiscintí coitianta a eascraíonn as margaíocht mhíthreorach a chur in iúl.*)

Céim 3: Gníomhaíocht bhaile



preag na scoláirí le bheith ag faire amach do straitéisí margaíochta thar na laethanta amach romhainn, go háirithe “fáinní sláinte” agus teaicticí eile, agus iarr orthu iad a bhreacadh síos ina gcóipleabhar OSPS. Is féidir leo grianghraif a ghlacadh agus colláis de theaicticí a dhéanamh, rud is féidir a chur isteach go digiteach.



Gníomhaíocht 6 – Tobac agus toitíní leictreonacha/ galtoitíní (TFanna 2.2 agus 2.5)

Cabhróidh an tráth na gceist tosaigh leat eolas agus dearcthaí reatha na scoláirí maidir le caitheamh tobac a mheas agus spreagfaidh sé roinnt plé.

Céim 1: Tráth na gCeist

Roinn an rang i ngrúpaí de cheathrar agus tabhair leathanach A4 do gach grúpa.

Glaigh amach na ceisteanna go léir nó ainmnigh fear/bean na gceisteanna agus iarr ar na scoláirí freagraí a thabhairt ar na ceisteanna.



Dearadh an tráth na gceist boird le bheith glaoite amach ag múinteoir nó fear/bean na gceisteanna, ach tugtar Tráth na **gCeist Boird – Tobac** (gan freagraí) chomh maith más maith leat é a úsáid mar bhileog oibre.

Téigh trí na ceisteanna arís, ag ligean do na scoláirí na freagraí cearta a mholadh agus bronn pointe orthu má tá an freagra ceart acu.



Tráth na gCeist Boird – Tobac (gan freagraí)



1.	Cé mhéad ceimiceán atá i ndeatach tobac? A) 200 B) 7,000 C) 40,000
2.	Cé mhéad de na ceimiceáin seo is eol is cúis le hailse? A) 69 B) 35 C) Ceann ar bith
3.	Ar an meán, cé mhéad nóiméad a bhaineann toitín de shaol an chaiteora tobac? A) 30 nóiméad B) 11 nóiméad C) Nóiméad ar bith
4.	Cad is cúis leis an líon is mó básanna in Éirinn gach bliain? (<i>Rang in ord 1-3, agus ceann amháin ina chúis le formhór na mbásanna</i>) A) Básanna a bhaineann le halcól B) Timpistí bóthair C) Tobac
5.	Déan na substaintí seo a rangú in ord cé chomh tapa agus a shroicheann siad an inchinn? (<i>1 an ceann is tapúla, 3 an ceann is moille</i>) A) Alcól B) Caiféin C) Nicitín
6.	Cad é an bealach is fearr do dhaoine a chaitheann tobac dochar a dhéanamh do dhaoine eile le toit thánaisteach? (<i>Roghnaigh ceann amháin nó níos mó</i>) A) Caith tobac i seomra eile B) Caith tobac amuigh faoin aer C) Éirí as caitheamh tobac
7.	Is féidir le toit thánaisteach an baol a bhaineann le ... a mhéadú: (<i>Roghnaigh ceann amháin nó níos mó</i>) A) Asma agus broincíteas B) Ailse C) Galar croí D) Ionfhabhtú cluaise láir
8.	Cad a tharlaíonn do scamhóga daoine nuair a chaitheann siad? A) The healthy pink lung tissue turns black B) Their lungs perform better when playing sports C) It becomes easier to breathe
9.	Cad a tharlaíonn do chorp an duine nuair a chaitheann siad? (<i>Roghnaigh ceann amháin nó níos mó</i>) A) Tagann dath dubh ar fhíochán na scamhóg (a bhíonn bándearg agus é sláintiúil) B) Feidhmíonn a scamhóga níos fearr agus iad ag imirt spóirt C) Éiríonn sé níos éasca anáil
10.	Cad a tharlaíonn do chorp an duine nuair a chaitheann siad? (<i>Roghnaigh ceann amháin nó níos mó</i>) A) Éiríonn a gcuid fiacla níos báine B) Éiríonn a gcaiceann rocach ag aois níos óige C) Tá a n-anáil agus a ndrandaíl níos sláintiúla
11.	An fíor nó bréagach na nithe seo i gcás daoine óga a chaitheann i gcomparáid leo siúd nach gcaitheann? a. Titeann siad ina gcodladh níos éasca <input type="checkbox"/> Fíor <input type="checkbox"/> Bréagach b. Mothaíonn siad neirbhíseach nó in ísle brí <input type="checkbox"/> Fíor <input type="checkbox"/> Bréagach c. Bíonn goile maith acu <input type="checkbox"/> Fíor <input type="checkbox"/> Bréagach d. Bíonn meadhrán iontu nó bíonn tinneas cinn orthu <input type="checkbox"/> Fíor <input type="checkbox"/> Bréagach
12.	Cé acu díobh seo a bhíonn ar dhuine atá ag iarraidh éirí as an vápáil? (<i>Roghnaigh ceann amháin nó níos mó</i>) A) Deacrachtaí codlata B) Tart iomarcach C) Deacracht díriú ar rudaí

Tráth na gCeist Boird – Tobac (le freagraí)

Tá líne faoi na freagraí cearta.



1.	Cé mhéad ceimiceán atá i ndeatach tobac? A) 200 B) <u>7,000</u> C) 40,000												
2.	Cé mhéad de na ceimiceáin seo is eol is cúis le hailse? A) <u>69</u> B) 35 C) Ceann ar bith												
3.	Ar an meán, cé mhéad nóiméad a bhaineann toitín de shaol an chaiteora tobac? A) 30 nóiméad B) <u>11 nóiméad</u> C) Nóiméad ar bith												
4.	Cad is cúis leis an líon is mó básanna in Éirinn gach bliain? (Rang in ord 1-3, agus ceann amháin ina chúis le formhór na mbásanna) A) Básanna a bhaineann le halcól B) Timpistí bóthair C) Tobac Freagra: 1 Tobac (6,000), 2 Alcól (2,790), 3 Timpistí Bóthair (148)												
5.	Déan na substaintí seo a rangú in ord cé chomh tapa agus a shroicheann siad an inchinn? (1 an ceann is tapúla, 3 an ceann is moille) A) Alcól B) Caiféin C) Nicitín Freagra: 1 Nicitín (1-8 soicind), 2 Alcól (2-30 soicind), 3 Caiféin (3-10 nóiméad)												
6.	Cad é an bealach is fearr do dhaoine a chaitheann tobac dochar a dhéanamh do dhaoine eile le toit thánaisteach? (Roghnaigh ceann amháin nó níos mó) A) Caith tobac i seomra eile B) <u>Caith tobac amuigh faoin aer</u> C) <u>Éirí as caitheamh tobac</u>												
7.	Is féidir le toit thánaisteach an baol a bhaineann le ... a mhéadú: (Roghnaigh ceann amháin nó níos mó) A) <u>Asma agus broincíteas</u> B) <u>Ailse</u> C) <u>Galar croí</u> D) <u>Ionfhabhtú cluaise láir</u>												
8.	Cad a tharlaíonn do scamhóga daoine nuair a chaitheann siad? A) <u>Tagann dath dubh ar fhíochán na scamhóg</u> (a bhíonn bándearg agus é sláintiúil) B) Feidhmíonn a scamhóga níos fearr agus iad ag imirt spóirt C) <u>Éiríonn sé níos éasca anáil</u>												
9.	Cad a tharlaíonn do chorp an duine nuair a chaitheann siad? (Roghnaigh ceann amháin nó níos mó) A) <u>Éiríonn a gcuid fiacla níos báine</u> B) <u>Éiríonn a gcaiceann rocach ag aois níos óige</u> C) <u>Tá a n-anáil agus a ndrandaíl níos sláintiúla</u>												
10.	Méadaíonn mná a chaitheann tobac le linn toirchis an baol a bhaineann le: (Roghnaigh ceann amháin nó níos mó) A) <u>Marbh-bhreith</u> B) <u>Bás Cliabháin</u> C) <u>Éalang (locht) ó bhroinn</u>												
11.	An fíor nó bréagach na nithe seo i gcás daoine óga a chaitheann i gcomparáid leo siúd nach gcaitheann? <table border="0"> <tbody> <tr> <td>a. Titeann siad ina gcodladh níos éasca</td> <td><input type="checkbox"/> Fíor</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Bréagach</td> </tr> <tr> <td>b. Mothaíonn siad neirbhíseach nó in ísle brí</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Fíor</td> <td><input type="checkbox"/> Bréagach</td> </tr> <tr> <td>c. Bíonn goile maith acu</td> <td><input type="checkbox"/> Fíor</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Bréagach</td> </tr> <tr> <td>d. Bíonn meadhrán iontu nó bíonn tinneas cinn orthu</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Fíor</td> <td><input type="checkbox"/> Bréagach</td> </tr> </tbody> </table>	a. Titeann siad ina gcodladh níos éasca	<input type="checkbox"/> Fíor	<input checked="" type="checkbox"/> Bréagach	b. Mothaíonn siad neirbhíseach nó in ísle brí	<input checked="" type="checkbox"/> Fíor	<input type="checkbox"/> Bréagach	c. Bíonn goile maith acu	<input type="checkbox"/> Fíor	<input checked="" type="checkbox"/> Bréagach	d. Bíonn meadhrán iontu nó bíonn tinneas cinn orthu	<input checked="" type="checkbox"/> Fíor	<input type="checkbox"/> Bréagach
a. Titeann siad ina gcodladh níos éasca	<input type="checkbox"/> Fíor	<input checked="" type="checkbox"/> Bréagach											
b. Mothaíonn siad neirbhíseach nó in ísle brí	<input checked="" type="checkbox"/> Fíor	<input type="checkbox"/> Bréagach											
c. Bíonn goile maith acu	<input type="checkbox"/> Fíor	<input checked="" type="checkbox"/> Bréagach											
d. Bíonn meadhrán iontu nó bíonn tinneas cinn orthu	<input checked="" type="checkbox"/> Fíor	<input type="checkbox"/> Bréagach											
12.	Cé acu díobh seo a bhíonn ar dhuine atá ag iarraidh éirí as an vápáil? (Roghnaigh ceann amháin nó níos mó) A) <u>Deacrachtaí codlata</u> B) <u>Tart iomarcach</u> C) <u>Deacracht díriú ar rudaí</u>												

Nóta an mhúinteora

Cé go bhfuil laghdú suntasach tagtha ar úsáid tobac le blianta beaga anuas agus go dtosaíonn níos lú daoine ag caitheamh tobac agus iad ina ndéagóirí, leanann réasúnta mór déagóirí ar aghaidh ag baint triail as toitíní agus tá líon méadaitheach daoine ag triail toitíní leictreonacha (ag vápáil).

Tá taighde ar siúl faoi vápáil i measc na n-óg agus tá tuairiscithe ag Tionscadal Scoileanna na hEorpa um Alcól agus Drugaí Eile go bhfuil **úsáid toitíní leictreonacha níos coitianta i measc scoláirí ná mar atá caitheamh toitíní**. In 2019, bhí beagnach 4 as 10 scoláirí (39%) tar éis toitíní leictreonacha a thriail agus bhí beagnach 1 as 5 (18%) ina n-úsáideoirí reatha.

Is ábhar imní suntasach é seo do shláinte an phobail, toisc go bhfuil sé thar a bheith éasca andúil a chur i nicitín; is féidir le toitíní amháin nó roinnt bheag vápála tús a chur le handúil i nicitín. Leanann formhór na ndaoine a chaitheann tobac roimh 18 mbliana d'aois ar aghaidh ag caitheamh agus iad ina ndaoine fásta. Dá luaithe a thosaíonn duine ag úsáid nicitín, is ea is mó a bhíonn na rioscaí sláinte agus is mó seans go gcaithfidh duine níos mó. Chomh maith leis sin, is lú an seans go n-éireoidh duine as caitheamh tobac. Is iad na príomhtheachtairí seo ná gan tús a chur le caitheamh tobac nó vápáil. Má tá tú tar éis tús a chur leo cheana féin, éirigh astu láithreach!

Rollaigh do thobac féin (RYO)

Is éard is 'rollaigh do thobac féin' (RYO) ann ná tobac scaoilte a chuireann an t-úsáideoir laistigh de pháipéar rollta toitíní agus a dhóinn sé (mar a dhéanann duine le toitíní próiseáilte/toitíní ó mhonarcha). Is féidir RYO a dhéanamh le scagaire nó gan é. Tá fianaise ann go mbaineann andúil níos mó le RYOna ná mar a bhaineann le toitíní ó mhonarcha, toisc go bhféadfadh leibhéal níos airde nicitín a bheith i gceist le RYOna. Anuas air sin, d'fhéadfadh na nósanna a fhorbraíonn daoine a chaitheann RYOna cur lena leibhéal andúile. D'fhéadfadh na toitíní a dhéanann siad a bheith níos mó nó ceann a dhéantar i monarcha, d'fhéadfaidís gan scagaire a úsáid, agus d'fhéadfaidís ionanálú níos doimhne a dhéanamh toisc nach mbíonn RYOna ag dó chomh seasmhach céanna is a dhóinn toitíní a dhéantar i monarcha.

Léitheoireacht chúlra don mhúinteoir

Féach an t-alt [‘Are Roll your own cigarettes more addictive than factory made cigarettes?’](#)

Féach an t-alt [‘Are roll-up cigarettes better than regular cigarettes?’](#)

Tá sé léirithe gur mó an seans go mbeidh na nithe seo a leanas i ndán do dhaoine a chaitheann RYOna: tinnis mheabhairshláinte, ólachán contúirteach, agus andúil i ndrugaí. Is mó an seans freisin go mbeadh cannabas in úsáid ag daoine óga a chaitheann RYOna. Féach lch. 11 den tuarascáil [HSE report Roll Your Own Cigarettes in Ireland](#)



Céim 2: Córais seachadta nicitín

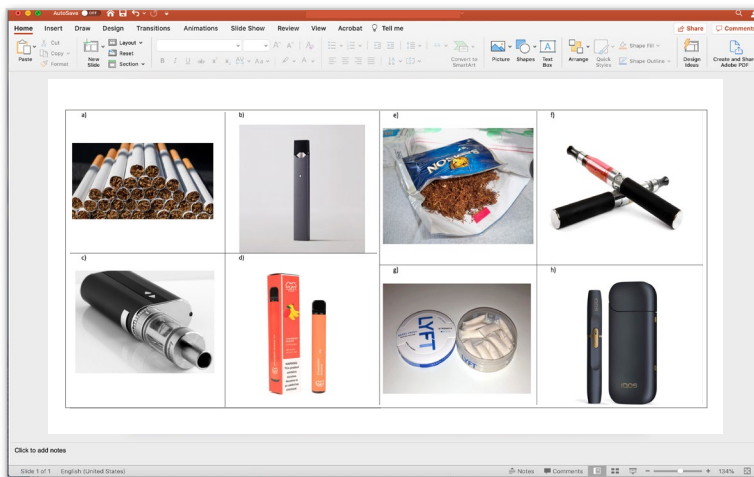
Cuir an **taispeántas sleamhnán PowerPoint, Córais seachadta nicitín** ar taispeáint ar an teilgeoir agus iarr ar na scoláirí gach ceann de na córais seachadta a leanas a ainmniú agus míniú a thabhairt ar conas a oibríonn siad:

- aToitíní
- JUUL (toitín leictreonach le cochall inathraithe (pod mod) a bhfuil an-tóir air i measc daoine óga in Éirinn)
- cToitíní leictreonacha umar vápála
- Puff Bar / Elf Bar (toitíní leictreonacha le cochall inathraithe a bhfuil an-tóir orthu i measc daoine óga in Éirinn)
- Tobac scaoilte chun RYO a dhéanamh
- Toitín leictreonach le cartús is féidir a athlónadh.
- Púitse sintéiseach nicitín béil
- Gléas IQOS 'téigh-seachas-dóigh (ar a dtugtar tobac téite chomh maith).

Tabhair le fios nach bhfuil iontu seo ach na córais seachadta nicitín atá ann faoi láthair; tá cinn nua á bhforbairt i gcónaí ag cuideachtaí tobac chun daoine a choinneáil ag úsáid a gcuid táirgí.



Taispeántas sleamhnán PowerPoint – Córais seachadta nicitín



Nasc Gréasáin: [Nicotine delivery systems](#)

Pléphointí molta

- Cad rud coiteann a bhaineann leis na táirgí seo? (*Tá na táirgí seo go léir deartha chun nicitín a sheachadadh do chorp an duine.*)
- Cén fáth a ndéanann tionscal an tobac raon méadaitheach de chórais seachadta nicitín a dhéanamh agus a chur chun cinn? (*Chun andúil i nicitín a chruthú ionas go gcaithfidh daoine leanúint ar aghaidh ag ceannach agus ag baint úsáid as na táirgí, rud a mhéadaíonn brabúis na gcomhlachtaí.*)

Céim 3: Conas a Tharlaíonn Andúil i Nicitín?

Seinn an físeán “How Does Nicotine Addiction Happen?”



<https://youtu.be/gJwhcGAuZC4> (3.37 nóim)

Cuir an físeán ar sos ag 00:43.

Ceisteanna molta

- An bhfuil modhanna eile ann chun nicitín a fháil seachas caitheamh tobac agus vápáil? (Déan tagairt siar do na táirgí éagsúla a aithníodh le linn Chéim 1).
- Cad iad na comharthaí a d’fhéadfadh a bheith ann go bhfuil andúil ag duine sa nicitín? Cén chuma a d’fhéadfadh a bheith orthu? Cén chaoi a d’fhéadfadh an duine iad féin a iompar? Conas a mhothóidís?
- Conas a chuireann comhlachtaí tobac agus toitíní leictreonacha a gcuid táirgí chun cinn sna meáin, dar leat?

Seinn an físeán arís. Cuir ar sos é ag 2:08

Ceisteanna molta

- Cad é dopaimín?
- Conas a imríonn nicitín tionchar ar an inchinn?
- Déan cur síos ar conas a tharlaíonn andúil i nicitín.

Seinn an físeán arís. Cuir ar sos é ag

Ceisteanna molta

- Cén tionchar a bhíonn ag nicitín ar an gcorp?
- Cén dochar ar leith is féidir le nicitín a dhéanamh do dhéagóirí?
- Cad iad na siomptóim a bhaineann le héirí as nicitín?
- An bhfuil cur amach agat ar na bealaí ar féidir le daoine éirí as nicitín a bhainistiú nuair a theastaíonn uathu deireadh a cur le caitheamh tobac/vápáil? (Déan tagairt do nóta an mhúinteora)

Seinn an físeán go dtí an deireadh.

Pléphointí molta

- An raibh aon eolas san fhíseán seo nua duit? Ar chuir aon rud ionadh ort?
- An gceapann tú go rachadh eolas ar thionchar nicitín ar a n-inchinn i bhfeidhm ar rogha daoine óga táirgí a úsáid ina bhfuil nicitín? Cén fáth a gceapann tú sin?
- Cad iad na rudaí eile a d’fhéadfadh cur ina luí ar dhaoine óga cinneadh a dhéanamh gan na táirgí seo a úsáid?



Céim 4: ‘Rollaigh do thobac féin’: fíor nó bréagach



Scaip **Bileog Oibre – Rollaigh do thobac féin** nó cuir ar an teilgeoir é agus roinn na scoláirí ina mbeirteanna nó ina ngrúpaí beaga. Iarr ar na scoláirí a bheith i mbun plé agus cinneadh a dhéanamh cé acu an bhfuil na ráitis fíor nó bréagach.

Cuir an comhaontú ranga ar Oideachas Sóisialta, Pearsanta agus Sláinte (OSPS) i gcuimhne do na scoláirí, go háirithe meas a bheith acu orthu féin, ar a chéile, agus ar dhaoine lasmuigh den seomra ranga. D’fhéadfadh daoine a chaitheann tobac a mhothú go bhfuil breithiúnas á dhéanamh orthu nó go bhfuil stiogma orthu toisc nach gcaitheann formhór na ndaoine in Éirinn sa lá atá inniu ann tobac, agus is spásanna saor ó tobac iad formhór na n-áiteanna poiblí (cuid acu de réir an dlí, cuid eile trí bhearta beartais sláinte poiblí).



Téigh trí gach ráiteas ar an mbileog oibre, ag fáil aiseolas ó na scoláirí ar a gcuid freagraí agus na cúiseanna atá leo, ag tagairt do **Bhileog freagraí – Rollaigh do thobac féin** chun na freagraí cearta a sholáthar. D’fhéadfadh go mbeadh scoláirí in aghaidh cuid den eolas a chuirtear i láthair mar go mb’fhéidir nach dtagann sé lena gcreidimh roimhe seo nó lena bhfuil cloiste nó feicthe acu sna meáin. Mar sin, tá tagairt a thacaíonn leis na freagraí curtha san áireamh ar an mbileog freagraí.

Pléphointí molta

- Cén fáth a bhfuil níos mó daoine ag úsáid ‘rollaigh do thobac féin’ (RYO) na laethanta seo, dar leat? *(Tá sé níos saoire ná toitíní ó mhonarcha agus tá míthuiscint ann go ndéanann sé níos lú dochair don tsláinte ná toitíní a dhéantar sa mhonarcha.)*
- Cén fáth, dar leat, go bhfuil páipéir rollta toitíní a bhfuil blas orthu ar díol in Éirinn? *(Tá tionscal an tobac ag iarraidh caitheamh tobac a dhéanamh tarraingteach do dhaoine óga agus do pháistí agus custaiméirí nua a mhealladh chun andúil a chur ina gcuid táirgí.)*
- Má chuala tú duine ag rá go bhfuil RYOnna níos sláintiúla, cad a d’fhéadfá a rá chun a chur ina luí orthu nach bhfuil sé sin fíor?






Bileog Oibre – Rollaigh do thobac féin

	Ráiteas	Fíor	Bréagach
1.	Baineann andúil níos mó le RYOnna ná le toitíní a dhéantar i monarcha.		
2.	Níl an méid céanna ceimiceáin dhíobhálacha in RYOnna agus tá siad níos nádúrtha ná toitíní a dhéantar i monarcha, mar sin ní dhéanann siad an dochar céanna do shláinte an duine.		
3.	Ní chaitheann daoine a chaitheann RYOnna an oiread céanna is a chaitheann daoine a cheannaíonn toitíní traidisiúnta.		
4.	Is mó an seans freisin go mbeidh cannabas in úsáid ag daoine óga a chaitheann RYOnna.		
5.	Ní dhéanann RYOnna an dochar céanna má úsáideann tú scagaire.		





Bileog freagraí – Rollaigh do thobac féin

<p>1.</p> 	<p>Ráiteas: Baineann andúil níos mó le RYOnna ná le toitíní a dhéantar i monarcha.</p> <p>Freagra: Fíor. Tugann staidéir áirithe le fios go mbíonn níos mó nicitín in RYOnna, rud a mhéadaíonn an andúil a chuirtear i nicitín. Anuas air sin, d'fhéadfadh na nósanna a fhorbraíonn daoine a chaitheann RYOnna cur lena leibhéal andúile. D'fhéadfadh na toitíní a dhéanann siad a bheith níos mó nó ceann a dhéantar i monarcha, d'fhéadfáidís gan scagaire a úsáid, agus d'fhéadfáidís ionanálú ar bhealach níos doimhne. Féadfaidís siad dúil mhór a fhorbairt sna nósanna a bhaineann le RYOnna a dhéanamh. Le haghaidh tuilleadh eolais ar éifeachtaí RYO, tabhair cuairt ar:</p> <p>https://www.researchgate.net/profile/John-Holmes-Miller/publication/260346828_Are_roll-your-own_cigarettes_more_addictive_than_factory-made_cigarettes/links/55676ddb08aecd77737895c/Are-roll-your-own-cigarettes-more-addictive-than-factory-made-cigarettes.pdf</p> <p>https://spunout.ie/health/article/roll-up-cigarettes.</p>
<p>2.</p> 	<p>Ráiteas: Níl an méid céanna ceimiceáin dhíobhálacha in RYOnna agus tá siad níos nádúrtha ná toitíní a dhéantar i monarcha, mar sin ní dhéanann siad an dochar céanna do shláinte an duine.</p> <p>Freagra: Bréagach. Cuirtear ceimiceáin is cúis le hailse le tobac duilleog scaoilte agus bíonn siad in RYOnna. Mar sin, tá RYOnna chomh díobhálach céanna is a bhíonn toitíní a dhéantar sa mhonarcha. Le haghaidh tuilleadh eolais ar na contúirtí a bhaineann le RYO, tabhair cuairt ar:</p> <p>https://news.cancerresearchuk.org/2009/07/07/roll-your-own-cigarettes-how-dangerous-are-they/.</p>
<p>3.</p> 	<p>Ráiteas: Ní chaitheann daoine a chaitheann RYOnna an oiread céanna is a chaitheann daoine a cheannaíonn toitíní traidisiúnta.</p> <p>Freagra: Bréagach. Bíonn RYOnna níos saoire ná bosca toitíní. Mar sin, d'fhéadfadh roinnt daoine níos mó a chaitheamh ná mar a chaithfidís agus toitíní ó mhonarcha in úsáid acu.</p>
<p>4.</p> 	<p>Ráiteas: Is mó an seans freisin go mbeidh cannabis in úsáid ag daoine óga a chaitheann RYOnna.</p> <p>Freagra: Fíor. Fuarthas amach i staidéir gur mó an seans go mbeidh cannabis in úsáid ag daoine óga a chaitheann RYOnna. Le haghaidh tuilleadh eolais ar na naisc idir RYOnna agus cannabis, tabhair cuairt ar:</p> <p>https://www.drugsandalcohol.ie/27372/1/Roll-Your-Own-Report-2017.pdf (p. 11).</p>
<p>5.</p> 	<p>Ráiteas: Ní dhéanann RYOnna an dochar céanna má úsáideann tú scagaire.</p> <p>Freagra: Bréagach. Tá sé tábhachtach a thabhairt faoi deara nach laghdaíonn scagairí na ceimiceáin agus aonocsaíd charbóin a théann isteach i gcorp an duine. Tá gach tobac/nicitín chomh díobhálach céanna. Cuirtear ceimiceáin charcanaigineacha tocsaineacha le gach tobac/nicitín. Brúnn na nithe seo ocsaigin as do chorp.</p>



Gníomhaíocht 7 – Margaíocht tobac agus toitíní leictreonacha/ galtoitíní (TF 2.2)

Aithníonn na scoláirí na teaicicí margaíochta a úsáideann an tionscal tobac (agus toitíní leictreonacha) chun úsáid tobac a ‘athnormalú’ agus chun (chomh maith le húsáid toitíní leictreonacha) a dhéanamh tarraingteach do pháistí agus do dhaoine óga.

Nóta an mhúinteora

Cén fáth nach gcuireann an Rialtas cosc iomlán ar thobac?

Díoltar tobac go dleathach ar fud an domhain, rud a fhágann go mbeadh sé thar a bheith deacair do thír aonair cosc iomlán a mholadh: Caitheann 18% de dhaoine na hÉireann tobac.

Pacáistiú, fógraíocht agus taispeáint táirgí tobac – An dlí

In Éirinn, caitheann pacáistiú pléineáilte a bheith ar tháirgí tobac. Ní bhíonn ar an bpacáistiú ach ainm an chomhlachta agus an táirge, mar aon le rabhaidh ghrafacha phictiúrtha a bhaineann le droch-thionchar caite tobac. Tá reachtaíocht nua á forbairt, ach faoi láthair níl aon srian ar fhógraíocht toitíní leictreonacha, ar dhíol táirgí blaitithe, nó ar dhíolachán toitíní leictreonacha le daoine faoi 18 mbliana d’aois in Éirinn.

Úsáid tobac in Éirinn – An dlí

Tá úsáid tobac taobh laistigh mídhleathach i ngach foirgneamh poiblí agus ionad oibre in Éirinn. Is cion é freisin do dhuine tobac a chaitheamh i bhfeithicil phríobháideach nuair a bhíonn duine faoi bhun 18 mbliana d’aois i láthair. Leagtar amach i straitéis Éire Saor ó Thobac an Rialtais (2013–2025) gníomhaíochtaí chun úsáid tobac a ‘dhínormálú’ don chéad ghlúin eile, lena n-áirítear saoráidí saor ó thobac a chur chun cinn amhail páirceanna, scoileanna, clóis súgartha, trána agus glasbhealaí. Tá tionscnaimh saor ó thobac tugtha isteach ag go leor comhairlí cathrach agus contae.

Teaicicí thionscal an tobac ar an teilifís agus i scannáin

Tá an teilifís agus scannáin in úsáid ag tionscal an tobac ó bhí na 1920idí ann chun caitheamh tobac a chur chun cinn. Ní féidir le comhlachtaí tobac a gcuid táirgí a fhógairt go díreach ar an teilifís nó i scannáin a thuilleadh, mar sin íocann siad as caitheamh tobac nó vópáil a scríobh isteach sa script, rud a dhéanann normalú ar tháirgí agus a chuireann cuma tharraingteach orthu chun déagóirí a chur ag caitheamh tobac agus chun iad a choinneáil á chaitheamh. Tá fianaise láidir taighde ann a chruthaíonn gur mó an seans go gcaithfidh daoine óga tobac nuair a fheicfidh siad úsáid tobac ar an scáileán, rud a chuireann i mbaol mór andúile, galair agus báis roimh am iad. Le blianta beaga anuas, tá an tionscal tobac tar éis a mhargaíocht a leathnú chun caitheamh tobac agus úsáid táirgí tobac i bhfíschluichí a áireamh (m.sh. cluichí Red Dead Redemption agus Grand Theft Auto).

Lean na naisc seo chun tuilleadh eolais a fháil ar chaitheamh tobac i scannáin:

<https://smokefreemediac.ucsf.edu/sites/default/files/2021-01/CDC-2014-fact-sheet-archived.pdf>

https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/youth_data/movies/index.htm



Céim 1: Tobac agus vápáil ar an scáileán

Cuir an topaic i láthair agus tosaigh ag taispeáint ceann amháin nó an dá fhíseán seo a leanas.



While You Were Streaming: Nicotine on Demand (2022) <https://www.youtube.com/watch?v=v0scLGUzXfo> (fad: 1 nóiméad, 53 soicind)

How JUUL Hooked Kids Ignited A Public Health Crisis https://www.youtube.com/watch?v=iAg2_PQ9o4 (fad: 5 nóiméad)

Pléphointí molta

- Ar chuir aon rud sna físeáin ionadh ort? Cén rud?
- An bhfuil sé úsáideach fios a bheith agat go bhfuil an tionscal tobac/toitíní leictreonacha ag fógraíocht ar an mbealach seo?

Céim 2: Cad iad na teaicticí eile a úsáideann comhlachtaí tobac/toitíní leictreonacha?

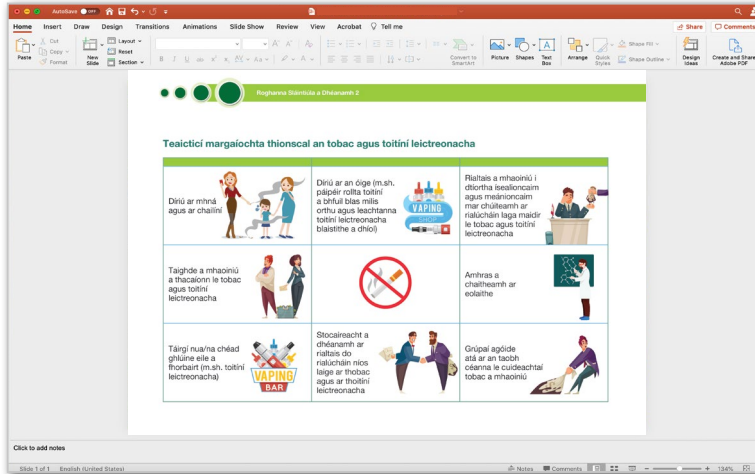
Taispeáin **Sleamhnáin PowerPoint - Teaicticí margaíochta an tionscail tobac agus toitín leictreonacha** ar an teilgeoir.

Pléphointí molta

- Conas a dhíríonn tionscal an tobac ar dhaoine óga?
- Conas a dhéanann siad iarracht brú a chur ar airí rialtais a chinntiú nach gcuirtear srian ar chur chun cinn a gcuid táirgí?
- Cén fáth a gcaitheann tionscal an tobac na billiúin chun a chuid táirgí a chur chun cinn gach bliain, dar leat? *(Toisc go n-oibríonn an mhargaíocht! Faigheann tionscal an tobac ar fud an domhain níos mó daoine óga chun tobac a chaitheamh gach bliain agus is féidir le daoine a chaitheann tobac os cionn €5,000 in aghaidh na bliana a chaitheamh ar tháirgí tobac. Is brabús maith é seo ar bhuiséad margaíochta thionscal an tobac.)*
- Conas a bhraitheann tú faoin mbealach a ndíríonn tionscal an tobac ar dhaoine óga?



Taispeántas sleamhnán PowerPoint – Teaicicí margaíochta an tionscail



Nasc Gréasáin: [Tobacco and e-cigarette industry marketing tactics](http://www.tobaccotactics.org)

Eolas tógtha ó: http://www.tobaccotactics.org/index.php?title=Lobbying_Decision_Makers.

Céim 3: Gníomhaíocht ranga nó d'obair bhaile

Is féidir le scoláirí ceann amháin díobh seo a leanas a roghnú:

- Dear fógra chun daoine óga a spreagadh gan a bheith ag vápáil. Téigh go dtí an suíomh seo chun inspioráid a fháil: [Spoofs | Adbusters Media Foundation](http://www.spoofs.com)
- Cruthaigh póstaer le 5 fhíric faoin vápáil nach mór do dhaoine óga a thuiscint. Chun tús a chur leis, féach: [5 Vaping Facts You Need to Know | Johns Hopkins Medicine](http://www.hopkinsmedicine.org)



Gníomhaíocht 8 – Alcól agus a thionchair (TF 2.5)

Sa ghníomhaíocht seo, fiosróidh na scoláirí roinnt de na tionchair a bhíonn ag úsáid alcóil orthu féin agus ar dhaoine eile.



Céim 1: Smaoinigh, cuir i mbeirteanna, roinn

Féach: Féach ar an bhfíseán The Journey of Alcohol through the Body ó Roghanna Sláintiúla a Dhéanamh 1: <https://www.youtube.com/watch?v=325TfQ2d6Fg> (fad: 4 nóiméad, 9 soicind).

Cuir i mbeirteanna: larr ar na scoláirí smaoineamh ar fhíríc nua amháin a d'fhoghlaim siad ó bheith ag féachaint ar an bhfíseán agus tabhair cuireadh dóibh a bhfíríc a roinnt le páirtí ranga.

Roinn: larr ar na scoláirí na fírící a d'fhoghlaim siad nó aon rud a chuir iontas orthu a roinnt le páirtí ranga.

Pointí díospóireachta ranga

- Cad a d'fhoghlaim tú faoi na bealaí a bhféadfadh alcól a bheith míshláintiúil do dhaoine?
- Cad a d'fhéadfadh daoine a ólann alcól a dhéanamh chun a chinntiú nach mbeidh siad míshláintiúil mar gheall ar úsáid alcóil, dar leat? (m.sh. éirí as alcól a ól; alcól a ól ar bhonn níos annaimhe; níos lú deochanna láidre a ól nó deochanna nach bhfuil chomh láidir céanna a ól; uisce nó deoch bhog a ól idir deochanna ina bhfuil alcól; a gcéad deoch a ól níos déanaí ionas go n-ólann siad níos lú ar an iomlán; caithimh aimsire a bheith acu; labhairt le daoine, púl a imirt, ceol, srl.)

Póstaer don seomra ranga – Alcól agus an corp

Alcól agus an Corp

Bíonn tionchar fisiciúil agus meabhrach ag an alcól ar dhaoine. Bíonn tionchar aige ar an gcaoi a n-oibríonn d'inchinn agus ar do ghiúmar freisin.

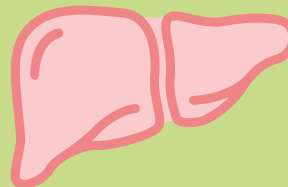


Is féidir le halcól a bheith ina chúis le cineálacha éagsúla ailse



Is féidir le halcól cur isteach ar líneáil an bhoilg. Is féidir leis an iomarca alcóil tinneas nó fonn músce a chur ar dhuine.

Is féidir le húsáid alcóil damáiste a dhéanamh don ae. Is é feidhm an ae ná fáil réidh le halcól agus tocsainí eile sa chorp.



Is druga dúlagrach é alcól, rud a chiallaíonn go scaoileann sé an corp. Moillíonn sé an corp síos, rud a imríonn tionchar ar ráta do chroí, ar anáil agus ar ghluaiseacht na lámh agus na gcos. Bíonn daoine níos ciotaí agus alcól ina gcorp, agus d'fhéadfaidís titim nó d'fhéadfaí tuisle a bhaint astu.



Ag tabhairt aire do do shláinte agus d'fholláine





Céim 2: Alcól i mo phobal

Iarr ar na scoláirí ransú smaointe a dhéanamh ar na háiteanna ina bhfaca siad alcól á dhíol nó á úsáid sa domhan mórthimpeall orthu. Spreag na scoláirí le smaoinreamh chomh leathan agus is féidir leo, seachas a bheith ag smaoinreamh ar an teach tábhairne/bialann/óstán amháin mar áiteanna ina n-óltar alcól.

Tabhair cuireadh do na scoláirí a gcuid smaointe a scríobh ar nótaí greamaitheacha daite agus ansin iad a phostáil ar an gclár chun colláis a dhéanamh. Léigh na freagraí a thugtar, nó tabhair cuireadh do na scoláirí dul siar orthu.

D'fhéadfadh na scoláirí na samplaí seo a thabhairt:

- Teach tábhairne, bialann, óstán
- Ollmhargadh, stáisiún peitрил, eisceadúnas
- Ceolchoirm, imeacht spóirt
- Ag béile teaghlaigh/le bia gasta
- Cócaireacht le halcól, m.sh., i gcisté, traidhfil, anlainn
- Bainis nó ócáidí teaghlaigh/reiligiúin eile
- I scannáin, físeáin, meáin shóisialta

Pléigh an tionchar a d'fhéadfadh a bheith ag infhaighteacht agus úsáid leathan alcóil ar chreidimh agus iompar daoine. (*M.sh. má fheictear go bhfuil sé ceart go leor go leor a ól, d'fhéadfadh go gciallódh sé go n-ólann daoine an iomarca uaireanta, nó go mbíonn fadhbanna acu nach dtuigeann siad a bhaineann lena n-úsáid alcóil, mar shampla fadhbanna codlata, bheith in ísle brí, nó troid agus achrainn le cairde nó le teaghlach.*)

Céim 3: Alcól - Dochar do dhaoine eile

Sa ghníomhaíocht seo, is é an aidhm ná scoláirí a chur ar an eolas faoin gcaoi ar féidir le hólachán duine tionchar a imirt ar dhaoine eile, agus a léiriú dóibh gur gá do dhaoine a ólann alcól smaoinreamh ar na daoine a n-imrítear tionchar orthu trína n-úsáid alcóil.

Roinn na scoláirí i gceithre ghrúpa. Tabhair marcóirí daite agus bileog smeach-chairte do gach grúpa ar a bhfuil ceann de na ceanteidil seo a leanas:

- Teaghlach
- Cairde
- Clubanna scoile/spóirt agus eile
- Pobal/baile



Iarr ar gach grúpa plé a dhéanamh agus scríobh ar an dóigh a bhféadfadh úsáid alcóil daoine a bheith ina cúis imní nó dochair dá ngrúpa, .i. dá dteaghlach, cairde, clubanna scoile/spóirt agus eile nó an pobal/baile ina gcónaíonn siad. Féadfaidh siad focail nó líníochtaí a úsáid; cibé acu is fearr leo. Tabhair 3-4 nóiméad dóibh don tasc seo, ag cur in iúl dóibh go rachaidh an smeach-chairt ar aghaidh go dtí an chéad ghrúpa eile ionas gur féidir leo tuilleadh tuairimí a chur léi. Tugtar samplaí de fhreagraí ar **Fhreagraí samplacha an mhúinteora – Féadann alcól dochar a dhéanamh do dhaoine eile.**

Tar éis do gach grúpa a gcuid tuairimí a chur leis na bileoga smeach-chairte ar fad, cuir na bileoga ar an mball agus pléigh na torthaí.

Téigh siar ar gach ceann de na bileoga smeach-chairte le chéile, ag iarraidh ar na scoláirí a gcuid freagraí a thabhairt dá saorthoil.

Formáidí malartacha

1. Cuir na bileoga smeach-chairte ar bhallaí an tseomra, agus spás ann do bhileoga gach grúpa, agus iarr ar na scoláirí bogadh thart idir na bileoga seachas na bileoga a bhogadh.
2. Roinn na scoláirí ina mbeirteanna nó ina ngrúpaí beaga agus déan an cleachtadh ar bhileog bhán A4.

Pléphointí molta

- Cad a cheap tú den ghníomhaíocht seo?
- An raibh tú ar an eolas faoi na bealaí éagsúla a bhféadfadh úsáid alcóil duine dul i bhfeidhm ar dhaoine eile?
- Cad iad na héifeachtaí a bhí ar na cinn is tábhachtaí duit? Cén fáth?
- Ar chuir aon chuid de iontas ort?
- An bhfuil sé seo tábhachtach? An bhfuil sé tábhachtach go gcuirí isteach ar dhaoine eile? Cén fáth?
- Conas is féidir le daoine a ólann alcól a bheith tuisceanach do dhaoine eile a bhféadfadh tionchar a bheith ag a n-ólachán orthu, amhail a gcairde, a dteaghlach agus a gcomharsana? (E.g. *Gan torann ard a dhéanamh agus gan ceol ard a sheinm; cannaí nó buidéal fholmha a chur i mboscaí bruscair; fanacht glan amach ó chosáin agus áiteanna poiblí, lena n-áirítear traenacha/busanna, áiteanna a bhféadfadh daoine a bheith scanraithe ag duine atá faoi thionchar an alcóil; d'fhéadfadh an duine níos lú alcóil a ól ionas nach mbeidh siad scanrúil agus le cinntiú nach mbeidh siad ina gcrá croí dá dteaghlach/cairde/comharsana, srl.)*

Freagraí samplacha an mhúinteora – Féadann alcól dochar a dhéanamh do dhaoine eile

Cairde

- Trína chéile/scanraithe ag an tionchar atá ag alcól ar iompar cairde
- Argóintí/troideanna
- Lagmhisneach orthu agus póit orthu
- Caithfidh siad 'aire' a thabhairt do chara ar meisce nuair a théann siad amach; b'fhéidir déileáil le caitheamh aníos nó iompraíochtaí atá náireach

Teaghlach

- Gortaithe; mímhuinín, má éiríonn sé deacair brath ar an duine
- Náirithe ag a n-iompar
- Ag déanamh inní dóibh; trína chéile
- Fearg agus teannas sa bhaile
- Gann ar airgead, gan a bheith i láthair ar scoil ag an obair



Clubanna scoile/spóirt

- Cuirtear isteach ar thascanna grúpa nó foirne má bhíonn an duine ar iarraidh nó mura bhfuil sé in ann díriú i gceart chun a bheith rannpháirteach
- Teannas i measc na foirne nó i measc cairde
- Bíonn tionchar ar an bhfeidhmíocht mura mbíonn duine i láthair ag ranganna/traenáil

Mo phobal/baile

- Bruscar, gloine bhriste
- Damáiste do charranna, gairdíní
- D'fhéadfadh eagla a bheith ar dhaoine scothaosta, ar pháistí nó ar dhaoine eile
- Torann (ceol, béicíl, troid)
- Féadfaidh Gardaí a bheith páirteach; ospidéil gnóthach ag cabhrú

Nóta an mhúinteora



Is féidir **Póstaer don seomra ranga – Is féidir le halcól dochar a dhéanamh do dhaoine eile** a phriontáil, agus a phostáil sa seomra ranga chun tacú leis an ngníomhaíocht seo. Mar mhalairt air sin, is féidir é thaispeáint ar an teilgeoir mar achoimre ar chuid de na pointí a rinneadh inniu. Fuarthas eolas an phóstaeir ó shuirbhé a rinne an Bord Taighde Sláinte, The 2019–20 Irish National Drug and Alcohol Survey: Príomhthorthaí ([Mongan, Millar and Galvin, 2021](#)). Ghlac 5,762 duine san iomlán, a bhí 15 bliana d’aois agus níos sine páirt sa suirbhé.

Athruithe cultúrtha: Is fiú a mheabhrú do scoláirí go bhfuil go leor difríochtaí cultúrtha idir náisiúntachtaí, grúpaí eitneacha agus reiligiúin éagsúla maidir le cad atá inghlactha maidir le halcól. D’fhéadfá cúpla sampla a iarraidh ar an rang anseo. Fiafraigh díobh agus déan tagairt go rialta do na difríochtaí sin lena chinntiú go dtugtar aitheantas d’eispéiris na scoláirí ar fad.

Íogaireacht na topaice: D’fhéadfadh topaic mar seo a bheith deacair do scoláirí. D’fhéadfadh go mbeadh baill teaghlaigh nó cairde acu a bhfuil fadhbanna acu le húsáid substaintí, nó b’fhéidir go bhfuil imní orthu faoina n-úsáid drugaí nó alcóil féin. Féadfaidh siad a bheith ina gcónaí i bpobal ina bhfuil fadhbanna alcóil nó drugaí coitianta agus ina gcúis imní nó míshuaimhnis dóibh. Ar an ábhar sin, moltar don mhúinteoir tabhairt faoi na ranganna seo go híogair agus go stuama.

Ba chóir scoláirí a spreagadh chun labhairt le duine fásta iontaofa má tá imní orthu faoi úsáid substaintí agus moltar dóibh gan labhairt faoina n-úsáid substaintí féin nó aon duine eile le linn an ranga, ar chúiseanna rúndachta.

Cuir i gcuimhne do na scoláirí, má tá imní dá leithéid orthu, gur féidir leo labhairt le ball d’fhoireann chúraim na scoile chun comhairle agus tacaíocht a fháil. D’fhéadfadh go mbeadh ar mhúinteoirí cúinsí baile na scoláirí a mheas i gcomhthéacs na Cosanta Leanaí.

Ag deireadh na gníomhaíochta cuir na scoláirí ar an eolas faoi fhoinsí eolais agus tacaíochta ar nós:

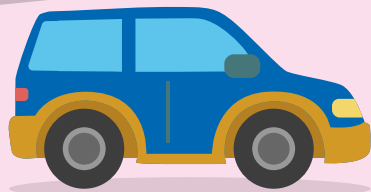
- Líne Chabhrach Drugaí agus Alcóil FSS – 1800 459 459
- Dochtúir Ginearálta an Teaghlaigh
- Askaboutalcohol.ie
- Drugaí.ie
- Líne Chabhrach na Leanaí de chuid ISPC

Póstaer don seomra ranga – Féadann alcól dochar a dhéanamh do dhaoine eile

Féadann alcól dochar a dhéanamh do dhaoine eile

Laistigh den teaghlach:

Rinneadh dochar do 11% de dhaoine 15 bliana nó níos sine de bharr ólachán duine eile.

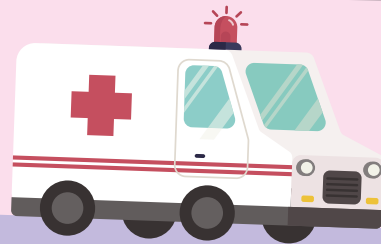


Sábháilteacht:

Bhí 6% díobh a bhí
Bhí 6% díobh a bhí Bhí
6% díobh a bhí le
tiománaí ólta.

Goid:

Rinneadh damáiste nó goideadh maoin ó 4% díobh a bhí 15 bliana nó níos sine, agus rinneadh é seo ag daoine eile a bhí faoi thionchar an alcóil.



Ionsaí:

Gortaíodh nó ionsaíodh 4.5% díobh a bhí 15 bliana nó níos sine ag duine faoi thionchar an alcóil.



Ag tabhairt aire do do shláinte agus d'fholláine



Gníomhaíocht 9 – Dearcthaí i leith an alcóil a fhiosrú (TFanna 2.3, 2.5)

Sa ghníomhaíocht seo, ceisteoidh na scoláirí roinnt dearcthaí agus tuairimí coitianta maidir le húsáid alcóil.

Céim 1: ‘Scraimbil’

Iarr ar na scoláirí eochairfhocal a scríobh síos a bhaineann le halcól, ceann a chuala siad i ghníomhaíochtaí roimhe seo.

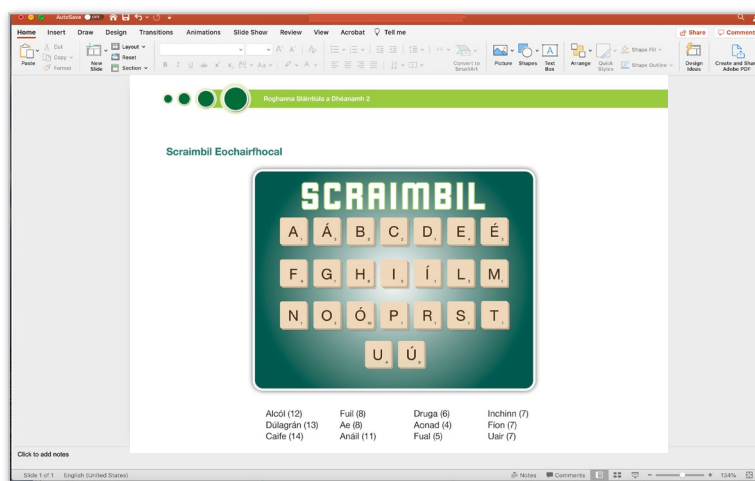
Cuir ‘Scramble’ ar an teilgeoir mar aon le scóir na litreacha, agus suimíonn na scoláirí an méid pointí a fhaigheann siad dá gcuid focal.

Nuair a bheidh sé seo críochnaithe, is féidir le scoláirí labhairt leis an duine in aice leo le fáil amach cé a fuair níos mó pointí.

Spotseiceáil! An cuimhin leis na scoláirí an méid a bhí tábhachtach maidir lena n-eochairfhocal a bhain le topaic an alcóil?



Taispeántas sleamhnán PowerPoint - ‘Scraimbil’



Nasc Gréasáin: [Key word ‘Scraimbil’](#)



Céim 2: Díospóireacht alcóil

Is féidir an ghníomhaíocht seo a dhéanamh mar ghníomhaíocht ranga uile. D'fhéadfá an ghníomhaíocht seo a éascú mar 'díospóireacht siúil', agus daoine a aontaíonn ar thaobh amháin den seomra agus daoine a easaontaíonn ar an taobh eile. Is féidir le haon duine atá idir dhá chomhairle fanacht sa lár.

Mar mhalairt air sin, más fearr leat go bhfanfadh scoláirí ina suí, agus go mbeadh rochtain ag gach duine acu ar shoilse tráchta/cártaí daite, is féidir leo a gcártaí glasa, dearga nó oráiste a chur suas le cur in iúl cé acu an aontaíonn nó easaontaíonn siad, nó le cur in iúl go bhfuil siad idir dhá chomhairle.

Iarr ar gach scoláire teacht le chéile i lár an tseomra ag an tús.

Agus tú ag dul trí na ráitis ceann ar cheann, iarr orthu bogadh chun a gcuid tuairimí a chur in iúl.



Iarr ar na scoláirí an fáth a ndearna siad an rogha sin a mhíniú, ag glacadh le réimse freagraí, agus úsáid **Freagraí molta – Díospóireacht alcóil** chun tacú leis an bhfreagra ceart.







Ráitis na díospóireachta:



1. Ólann déagóirí na hÉireann níos mó anois ná mar a d'óladh déagóirí san am atá caite.
2. Má tá tú óg agus aclaí, ní dhéanfaidh alcól aon dochar duit.
3. Rud andúile is ea alcól.
4. Féadfaidh alcól áthas nó brón a chur ort.
5. Is féidir le halcól a ól agus tú torrach tionchar a imirt ar an leanbh.
6. Tá alcól go maith don chroí.
7. Ní dhéanann alcól aon dochar d'inchinn an déagóra.
8. Tá an líon céanna deochanna caighdeánacha i naigín vodca is atá in dhá phionta leann úll.

Pléphointí molta (úsáid rogha díobh mar is cuí do do rangsa)

- Cad a chuir ionadh ort i ngníomhaíocht an lae inniu?
- Cén ráiteas ba dheacra duit cinneadh a dhéanamh air? Cén fáth? Conas a mhothaíonn tú faoin ráiteas sin anois?
- An dóigh leat go bhfeiceann formhór na ndaoine alcól mar rud maith nó mar dhrochrud amháin?
- Ar athraigh aon cheann de do chuid tuairimí bunaithe ar an bplé?
- Cad iad na bealaí inar féidir le daoine cuid de na fadhbanna a bhaineann le halcól a sheachaint? *(M.sh. moill a chur ar a gcinneadh alcól a ól go dtí go mbeidh siad níos sine, níos lú a ól, deochanna láidre a sheachaint, teorainn a shocrú ar an méid a ólfaidh siad, fanacht faoi na teorainneacha seachtainiúla a mbaineann riosca íseal leo.)*
- Cé chomh tábhachtach, dar leat, atá sé moill a chur ar úsáid alcóil, ó thaobh na sláinte de? *(Molann an Roinn Sláinte go moltar do dhaoine óga moill a chur ar an gcinneadh alcól a ól, go hidéalach go dtí go mbeidh siad 18 mbliana d'aois nó níos sine. Tá seans ceithre huair níos mó go mbeidh daoine a ólann roimh 15 bliana d'aois ag brath ar alcól san aosacht. Is mó an seans go n-úsáidfidh siad drugaí mídhleathacha freisin.)*
- Cad a d'fhéadfadh é a dhéanamh níos fusa gan alcól a úsáid nó moill a chur ar thosú alcóil a úsáid?
- Conas is féidir leat cás a láimhseáil ina n-iarrtar ort rud éigin a dhéanamh nach mian leat a dhéanamh?

Freagraí molta – Díospóireacht alcóil

<p>1.</p> 	<p>Ráiteas: Ólann déagóirí na hÉireann níos mó anois ná mar a d’óladh déagóirí san am atá caite.</p> <p>Freagra: Ní aontaím. Tá laghdú tagtha ar líon na ndaoine idir 15–16 bliana d’aois a ólann alcól in Éirinn ó 1999 nuair a dúirt 74% de dhaoine 15-16 bliana d’aois go raibh alcól ólta acu le mí anuas, i gcomparáid leis an bhfigiúr laghdaithe de 41% in 2019.</p>
<p>2.</p> 	<p>Ráiteas: Má tá tú óg agus aclaí, ní dhéanfaidh alcól aon dochar duit.</p> <p>Freagra: Ní aontaím. Deirtear go dtagann an focal ‘alcól’ ón bhfrása Araibise ‘al khul’ a chiallaíonn ‘nimh’. Tá an corp agus inchinn an duine fós ag forbairt agus ag fás go dtí lár na 20idí. Tá alcól tocsaineach don chorp; féadfaidh sé damáiste a dhéanamh don ae agus do na duáin, toisc gurb é an phríomhfheidhm atá acu fáil réidh le tocsaíní sa chorp. Díhiodráitíonn alcól an corp agus cuireann sé isteach ar leibhéil fuinnimh. Mar sin, i dtéarmaí spóirt agus folláine, tagann níos mó crampaí ar dhaoine a ólann, a mhéadaíonn riosca gortaithe rud a mbíonn titim ar fheidhmíocht chardashoithíoch. Is féidir le líon mór alcóil a ól ag aois óg cur le baol timpistí, damáiste ae, dúlagar (is dúlagrán é alcól), imní agus ailse. Molann FSS do dhaoine óga moill a chur ar an gcinneadh alcól a ól, go hidéalach go dtí go mbíonn siad 18 mbliana d’aois nó níos sine.</p>
<p>3.</p> 	<p>Ráiteas: Rud andúile is ea alcól.</p> <p>Freagra: Aontaím. Féadann úsáid alcóil a bheith ina cúis le spleáchas nó andúil. Léiríonn figiúirí ón mBord Taighde Sláinte go n-ólann 52% d’óltóirí in Éirinn ar bhealach atá díobhálach dá sláinte, ach go measann 74% d’óltóirí gur óltóirí éadroma nó measartha iad féin (An Bord Taighde Sláinte, 2021). Níl a fhios ag go leor daoine an dochar a dhéanann siad dóibh féin agus do dhaoine eile trí alcól a úsáid. Ós rud é nach gcríochnaíonn inchinn an duine a fhorbairt go dtí lár na 20idí, is mó an seans go mbeidh duine a thosaíonn ar alcól a ól ina dhéagóir ag brath ar alcól. Is féidir le spleáchas síceolaíoch agus fisiceach a bheith mar thoradh ar alcól: is ionann spleáchas síceolaíoch agus dúil mhallaithe agus baineann airíonna éirí as le spleáchas fisiciúil amhail cur allais, pianta agus creathadh.</p>
<p>4.</p> 	<p>Ráiteas: Féadfaidh alcól áthas nó brón a chur ort.</p> <p>Freagra: Aontaím. Ólann go leor daoine fásta alcól ar bhealach íseal-riosca, agus baineann siad taitneamh as. Bíonn tionchar ag alcól ar dhaoine ar go leor bealaí éagsúla. Is féidir le duine mothúcháin éagsúla a bhrath ag amanna éagsúla; bíonn siad ar a suaimhneas agus sásta uair amháin, agus feargach nó faoi bhrón am éigin eile, nó d’fhéadfadh an duine a bheith thuas seal thíos seal ar an lá céanna. Is féidir leis an éifeacht brath ar an ngiúmar atá ar an duine nuair a thosaíonn siad ag ól, cé acu an bhfuil siad ocrach nó tuirseach nó tinn (toisc nach féidir lena gcorp alcól a bhriseadh rómhaith sna cásanna seo), agus braitheann an éifeacht chomh maith ar a shábháilte agus a mhothaíonn siad leis na daoine timpeall orthu agus leis an suíomh ina bhfuil siad. Is substaint dhúlagraich é alcól. Moillíonn sé an corp agus an intinn, agus féadann sé a bheith ina chúis le hísle brí nó imní. Dá laghad a ólann duine, is lú seans go mothóidh siad na mothúcháin seo agus ní bheidh strus orthu.</p>
<p>5.</p> 	<p>Ráiteas: Is féidir le halcól a ól agus tú torrach tionchar a imirt ar an leanbh.</p> <p>Freagra: Aontaím. Nuair a ólann bean atá ag súil le páiste, téann alcól isteach i sruth na fola, agus téann sé óna fuil go dtí fuil an linbh tríd an bplacaint. Ní heol dúinn méid sábháilte alcóil do dhuine atá ag iompar clainne, mar sin is é an chomhairle ná alcól a sheachaint agus tú ag súil le páiste. Ní féidir a bheith cinnte go ndéanfar dochar don pháiste nuair a ólann an mháthair le linn an toirchis, ach d’fhéadfadh sé tarlú, agus seans nach mbeidh na héifeachtaí ar fhorbairt an linbh le feiceáil go dtí i bhfad níos déanaí. D’fhéadfadh dhá chineál fadhbanna a bheith mar thoradh ar alcól a ól le linn toirchis: neamhoird den speictream alcóil san fhéatas, agus siondróm alcóil san fhéatas. Is féidir iad seo a sheachaint go hiomlán mura n-ólann tú alcól le linn toirchis, nó má tá sé i gceist agat páiste a bheith agat (féach www.AskaboutAlcohol.ie le haghaidh tuilleadh eolais).</p>
<p>6.</p> 	<p>Ráiteas: Tá alcól go maith don chroí.</p> <p>Freagra: Ní aontaím. San am atá caite, shíl roinnt daoine go bhféadfadh beagán alcóil a bheith go maith don tsláinte, go háirithe do dhaoine níos sine. Tar éis blianta fada staidéir, tá a fhios againn anois nach bhfuil aon mhéid sábháilte alcóil ann nach bhfuil ina chúis le riosca féideartha do shláinte duine éigin sa todhchaí (Anderson et al. don Eagraíocht Dhomhanda Sláinte, 2023; Zhao et al., 2023).</p>

<p>7.</p> 	<p>Ráiteas: Ní dhéanann alcól aon dochar d'inchinn an déagóra.</p> <p>Freagra: Bréagach. Ní fios dúinn go beacht conas a rachaidh alcól i bhfeidhm ar dhuine. Go minic, déanfaidh duine rudaí nach ndéanfaidís riamh nuair nach bhfuil siad faoi thionchar an alcóil. Féadann alcól a bheith ina chúis le hathruithe ar an gcaoi a n-oibríonn codanna de d'inchinn agus de do chorp. Athraíonn na hathruithe seo go mór ó dhuine go duine. Moltar do dhaoine óga moill a chur ar an gcinneadh alcól a úsáid go hidéalach go dtí go mbeidh siad 18 mbliana d'aois agus níos sine de réir mar a bhíonn an inchinn fós ag forbairt. Go deimhin ní chríochnaíonn an inchinn ag forbairt go dtí lár na bhfichidí. Is é maothán tosaigh na hinchinne an chuid dheireanach le forbairt agus tá an chuid seo freagrach as breithiúnas agus cinnteoireacht. Laghdaítear na rioscaí do shábháilteacht, do shláinte agus do thodhchaí duine má dhéantar alcól a sheachaint. Féadfaidh iarmhairtí tromchúiseacha a bheith ag ragús óil ar an inchinn atá ag forbairt. Bíonn tionchar ag athruithe tobanna sa leibhéal alcóil ar an inchinn atá ag forbairt, agus bíonn riosca dáiríre ann go ndéanfar dochar don inchinn. D'fhéadfadh timpistí, gortuithe agus iarmhairtí contúirteacha eile a bheith mar thoradh ar an damáiste seo.</p>
<p>8.</p> 	<p>Ráiteas: Tá an líon céanna deochanna caighdeánacha i naigín vodca is atá in dhá phionta leann úll.</p> <p>Freagra: Bréagach. In Éirinn, tá 10 ngram d'fhíoralcól in aon deoch chaighdeánach amháin. Is ionann sé agus tomhas amháin biotáille amhail vodca, nó leathphionta leann úll/lágair, srl. Tá 4 dheoch chaighdeánacha i ndá phionta leann úll, agus tá 6 dheoch chaighdeánacha i naigín vodca. Ghlacfaidh sé 6 uair an chloig ar ghnáth-ae duine chun an t-alcól seo a bhriseadh síos.</p>

Céim 3: Machnamh ar an bhfoghlaim

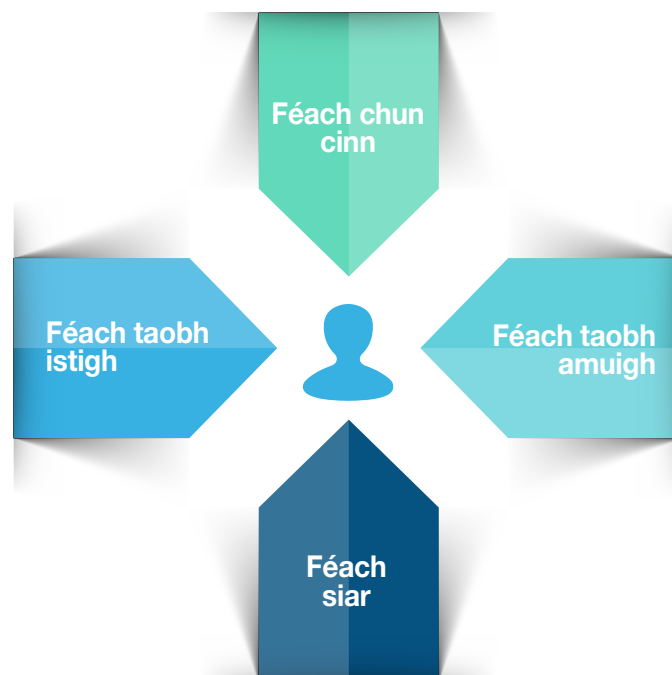
Tabhair cuireadh do na scoláirí ceann amháin nó níos mó de na ceisteanna seo a leanas a fhreagairt ina gcóipleabhair OSPS, nó a gcuid freagraí a uaslódáil ar ardán comhroinnte digiteach an tseomra ranga:

Féach taobh istigh: Cad a fhanann leat tar éis ghníomhaíocht an lae inniu? (smaointe/mothúcháin/eolas)

Féach taobh amuigh: Cad a cheapann tú anois faoin dóigh a mbreathnaíonn daoine eile ar alcól?

Féach siar: Cén dearcadh a bhí agat roimhe seo faoi alcól a d'fhéadfá a athrú nó a cheistiú anois?

Féach chun cinn: Cén tionchar a bheidh ag d'fhoghlaim nua ort sa todhchaí?



Gníomhaíocht 10 – Drugaí timpeall orainn (TF 2.5)

Sa ghníomhaíocht seo, foghlaimoidh na scoláirí faoi na príomhchatagóirí drugaí. Trína gcuid foghlama déanfaidh na scoláirí iniúchadh ar airíonna fisiceacha, ar chuma, ar rioscaí gearthéarmacha agus fadtéarmacha roinnt substaintí coitianta.

Céim 1: Ar eolas, le fáil amach, foghlamtha – na mothúcháin a chuireann drugaí ar dhaoine

Roinn na scoláirí ina mbeirteanna nó ina ngrúpaí beaga. Déan ‘ar eolas, le fáil amach, foghlamtha’ leis an rang, iarr ar na scoláirí an méid atá **ar eolas** acu nó a shamhlaíonn siad leis an bhfocal druga a scríobh síos.

Is éard is druga ann ná aon substaint, seachas bia, a athraíonn an bealach a gceapann, a mothaíonn nó a ngníomhaíonn duine. Áirítear leis seo drugaí leighis chomh maith le halcól, tobac, caiféin, agus gach substaint mhídhleathach.

Nuair a bheidh sé seo críochnaithe, iarr ar na scoláirí an méid ba mhaith leo **a fháil amach** faoi dhrugaí a scríobh síos.

Céim 2: Cluiche cártaí drugaí

Roinn na scoláirí i ngrúpaí de sheisear. Ullmhaigh agus dáil sraith mheasctha de chártaí **Cluiche cártaí drugaí** ar gach grúpa.

Iarr ar gach grúpa gach cárta ainm na catagóire a mheaitseáil leis an gcárta fírice, substaintí coitianta agus an cárta pictiúir ceart. Tá 4 chárta in aghaidh an druga, agus 6 chatagóir drugaí san iomlán.

Iarr ar na scoláirí aiseolas a thabhairt faoina roghanna, ag cinntiú go dtuigeann gach grúpa anois an mheaitseáil cheart. Tá sé tábhachtach a mheabhú do scoláirí nach bhfuil siad ach ag tosú ag foghlaim faoi dhrugaí agus go mb’fhéidir nach bhfuil na freagraí ar fad ar eolas acu go fóill. Is cuid den phróiseas foghlama é seo ar fad.

Bain úsáid as na sleamhnáin atá curtha ar fáil chun na meaitseanna cearta a threisiú go físiúil.

Is féidir Suíomh Gréasáin FSS www.drugs.ie a léiriú, chun pointí nó ceisteanna a thagann chun cinn le linn an phlé a sheiceáil.



Formáid mhalartach do chluiche cártaí drugaí: ná húsáid ach trí cinn as na ceithre cárta meaitseála, m.sh. cárta fírice ar a bhfuil ainm na catagóire agus an pictiúr-chárta. Tabhair cárta amháin do gach scoláire. Bogann na scoláirí timpeall an tseomra anois chun na cinn a ghabhann lena gcárta a fháil. Nuair a dhéantar iad go léir a mheaitseáil, léann gach “catagóir” os ard an t-eolas ar a gcárta ‘fírice’. Caithfidh daoine eile sa rang buille faoi thuairim a thabhairt maidir leis an gcatagóir drugaí atá ann agus roinnt substaintí coitianta sa chatagóir sin a ainmniú.

Pléphointí molta (úsáid rogha díobh mar is cuí do do rangsa)

- Cad iad na cártaí a bhí éasca le meaitseáil? Cén fáth?
- Cad iad na cártaí a bhí deacair le meaitseáil? Cén fáth?
- Ar chuir aon chuid den fhaisnéis ar na cártaí fíricí ionadh ort?
- Cad iad na rudaí nua a foghlaimíodh?
- Cén fáth a bhfuil sé tábhachtach eolas a bheith agat ar roinnt fíricí bunúsacha faoi na catagóirí éagsúla drugaí?
- Cad a chiallaíonn sé, dar leat, go bhfuil druga sa chatagóir ‘dúlagrán’? (*Moillíonn sé lárchóras na néaróg, .i. moillíonn sé feidhmeanna uile an choirp agus na hinchinne.*)
- Cén fáth a mbeadh ionadh ar dhaoine áirithe gur dúlagrán é an t-alcól?
- Cad a d’fhoghlaim tú faoi éifeachtaí féideartha cannabais agus tuaslagóirí?
- Cad iad na substaintí is dóichí a úsáidfidh daoine óga i d’aoisghrúpa?

Gníomhaíocht bhreise

Mar ghníomhaíocht bhreise, iarr ar gach grúpa na drugaí coitianta (cárta 3) a chatagóiriú ag úsáid na n-ainmchártaí. Cad a d’fhéadfadh tarlú má mheascann daoine drugaí, dar leis na scoláirí? (*Féadann sé a bheith níos nimhiúla/tocsainí, seans níos mó go dtógfar ródháileog, níos deacra le bheith cinnte faoin bhfrithghníomh.*)

Más gá, scríobh na cineálacha catagóirí drugaí ar an gclár agus mínigh go hachomair iad (mar a mhínítear i **Nóta an mhúinteora – Cluiche cártaí drugaí**): cannabais, dúlagráin (támhacháin/ ísleoga), spreagthaigh (ardóga), siabhraiginí agus ópóidigh.

Nóta an mhúinteora – Cluiche cártaí drugaí

Catagóirí éagsúla drugaí

Cannabas: Tá cannabas ar an tsubstaint shíciogníomhach is mó úsáid ar domhan. Tá an planda cannabais casta agus tá na céadta comhdhúil ann ar a dtugtar ‘Cannaibionóidigh’. Is druga dúlagrach é cannabas lena mbaineann airíonna siabhraigineacha. Ciallaíonn dúlagrán go moillíonn sé lárchóras na néaróg – feidhmeanna coirp srl., ach ciallaíonn siabhraigineach gur féidir leis an tuiscint atá ag duine ar an saol a athrú, lena n-áirítear dearcadh an duine maidir lena bhfuil fíor. Táirgeann cannaibionóidigh sa phlanda cannabais a n-éifeachtaí trí idirghníomhú le gabhdóirí san inchinn. Is féidir leo freisin an chaoi a ndéanann cealla cumarsáid a rialáil - conas a sheolann siad, a fhaigheann siad nó a phróiseálann siad teachtaireachtaí.

Dúlagráin: Moillíonn dúlagráin lárchóras na néaróg, .i. moillíonn siad feidhmeanna uile an choirp agus na hinchinne, rud a fhágann go mbíonn duine mall agus ciotach; bíonn siad ag slogadh na bhfocal agus moillítear ráta an chroí. Is iad na héifeachtaí inmhianaithe de ghnáth ná scíth agus támhú (suaimhneas). Tabhair faoi deara go dtugtar ‘támhacháin’ nó ‘ísleoga’ ar dhúlagráin freisin. Is samplaí de dhúlagráin iad alcól agus suaimhneasáin amhail piollaí codlata. Is dúlagráin iad cannabas agus tuaslagóirí lena mbaineann éifeachtaí siabhraigineacha.

Spreagthaigh: cuireann spreagthaigh dlús le lárchóras na néaróg, .i. cuireann siad dlús le feidhmeanna coirp agus inchinne, rud a chuireann intinn an duine ag rith is ag rás, agus ardaíonn siad ráta croí agus brú fola an duine. Is iad na héifeachtaí inmhianaithe de ghnáth ná fuinneamh agus muinín a fháil i gcásanna sóisialta. Is samplaí de spreagthaigh iad tobac, caiféin, amfataimíní (ar a dtugtar luasóg), cócaon, cnagchócaon agus meitiolamfataimín criostail. Uaireanta tugtar ‘ardóga’ ar spreagthaigh. Is spreagthach é eacstais lena mbaineann éifeachtaí siabhraigineacha.

Ópóidigh: is leigheasanna a thugann faoiseamh ó phian iad ópóidigh den chuid is mó, a thagann ó chodlaitín (cineál blátha), nó a tháirgtear go sintéiseach, m.sh., hearóin, moirfín, meatadón agus cóidín. Lasmuigh dá ról luachmhar i gcóireáil leighis le haghaidh faoiseamh ó phian, is gnách gurb iad na héifeachtaí inmhianaithe ná a bheith ar na ribí nó a bheith ar do shuaimhneas, Tugtar támhshuanaigh ar ópóidigh freisin.

Tuaslagóirí: Is táirgí coitianta tí, tionsclaíochta agus leighis iad tuaslagóirí a tháirgeann gal, gal a tharraingíonn roinnt daoine isteach trí análacha chun iad a chur ar na ribí nó go mbeidh siad ar siabhrán. Tá go leor cineálacha éagsúla tuaslagóirí ann, lena mbaineann rioscaí agus éifeachtaí éagsúla. I measc na gcineálacha tuaslagóirí tá: gáis, lena n-áirítear ocsaíd nítriúil, agus aerasóil, lena n-áirítear díbholaigh, spraeanna gruaige nó péinteanna spraeála. Bíonn na héifeachtaí éagsúil ó dhuine go duine agus braitheann siad ar an nglú, gás, tuaslagóir nó aerasól a úsáideadh, ach i measc na n-éifeachtaí coitianta tá meadhrán agus brionglóidíocht.

Siabhraiginí: Athraíonn siabhraiginí dearcadh an duine ar an saol mórthimpeall orthu. Uaireanta tugtar ‘truíp’ air seo. Feiceann agus cloiseann duine rudaí nach bhfuil fíor (siabhránacht), agus tagann méadú ar chéadfaí an duine amhail éisteacht agus radharc. D’fhéadfadh siabhráin a bheith ar dhuine chomh maith, rud a chiallaíonn go gcreideann siad i rudaí nach bhfuil fíor.



Céim 3: Machnamh

I gCéim 1, thosaigh na scoláirí ar chleachtadh ‘ar eolas, le fáil amach, foghlamtha’.. Faigh amach ar freagraíodh roinnt de na ceisteanna a ardaíodh, agus fiosraigh an méid a sheasann amach mar an phríomhfhoghlaim, .i. an méid atá ‘foghlamtha’.

Iarr ar na scoláirí machnamh a dhéanamh ar an méid a foghlaimíodh, agus cuid amháin nó níos mó de na leideanna seo a leanas a chur i gcrích ina gcóipleabhar OSPS:

- Ba é an rud a chuir ag smaoineamh mé ná...
- Is iad na bealaí inar féidir liom mé féin a choinneáil sábháilte ná...



Cluiche Cártáí Drugaí

Cárta 1 - Catagóir

Cannabas

Dúlagraín

Cárta 2 - Pictiúr de...



Cárta 3 - Drugaí coitianta sa chatagóir seo

**Raithneach
Roisin
Gumaí Inite Cannabais**

**Alcól
Piollaí Codlata**

Cárta 4 - Cárta Fírice

Éifeachtaí inmhianaithe

A bheith ar do shuaimhneas

Rioscaí

- Imní/scaoll
- Rudaí a fheiceáil agus a chloisteáil
- Gan a bheith in ann rud ar bith a mhothú, a bheith marbhánta nó díspreagtha
- Díchuimhne
- Damáiste scamhóg

Éifeachtaí inmhianaithe

A bheith ar do shuaimhneas, cainteach, spontáineach, gan a bheith cúthail

Rioscaí

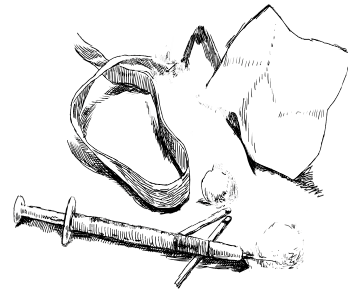
- Moillíonn an corp agus an inchinn síos - an t-análú, an ráta croí, brú fola, an cumas chun smaoineamh agus cinnití a dhéanamh
- Cuireann sé codlatacht ar an duine
- Marbhánta, dearmadach - cúis le timpistí



Cluiche Cártaí Drugaí

Spreagthaigh

Ópóidigh



**Cócaon
Eacstais**

Hearóin Cóidín Moirfín

Éifeachtaí inmhianaithe

Mothú fuinniúil / ró-mhuíneach

Rioscaí

- Croí ag pléascadh – ag dul an-tapa go tobann
- Béal tirim/ cur allais
- Imní/scaoll
- Guagacht giúmair
- Síocóis/siabhránacht

Éifeachtaí inmhianaithe

A bheith suaimhneach socair

Rioscaí

- Moillíonn análú síos
- Ardriosca de ródháileog mharfach (moillíonn an corp/inchinn síos go leibhéal dainséarach)
- Tinneas/víris fuil-iompartha atá tromchúiseach ó fhearas insteallta a chomhroinnt

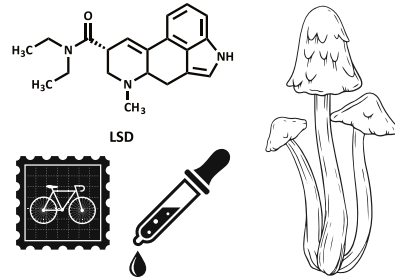
Cluiche Cártáí Drugaí

Cárta 1 - Catagóir

Tuaslagóirí

Siabhraiginí

Cárta 2 - Pictiúr de...



Cárta 3 - Drugaí coitianta sa chatagóir seo

**Gáis
Gliú
Aerasóil**

**LSD
Beacáin Draíochta**

Cárta 4 - Cárta Fírice

Éifeachtaí inmhianaithe

Cosúil le bheith meadránach nó ar meisce, spontáineach, gan srian

Rioscaí

- ‘Gríos smúrtha’ (dearg agus pianmhar timpeall an bhéil agus na sróine.
- Bás Tobann Tuaslagóirí (taom croí, buille croí neamhrialta agus tapa)
- Mearbhall, siúl tuisleach
- Urlacan mar gheall ar ionanálú gala cumhachtacha

Éifeachtaí inmhianaithe

Rudaí a fheiceáil/chloisteáil, ‘truípeáil’, mothú go bhfuil an saol ag moilliú

Rioscaí

- ‘Drochthruip’, rud a d’fhéadfadh a bheith scanrúil agus nach stopann go dtí go dtéann an LSD i léig
- Siabhránacht
- Féadann sé meabhairghalar bunaidh a spreagadh
- Athchuidimhní seachtainí nó blianta níos déanaí

Póstaer don seomra ranga - Catagóirí Éagsúla Drugaí

Catagóirí Éagsúla Drugaí

Dúlagrán

Moillíonn dúlagrán lárchóras na néaróg, .i. moillíonn siad feidhmeanna uile an choirp agus na hinchinne, rud a fhágann go mbíonn duine mall agus ciotach; bíonn siad ag slogadh na bhfocal agus moillítear ráta an chroí.

Stimulants

Cuireann spreagthaigh dlús le lárchóras na néaróg, .i. cuireann siad dlús le feidhmeanna coirp agus inchinne, rud a chuireann intinn an duine ag rith is ag rás, agus ardaíonn siad ráta croí agus brú fola an duine.

Cannabas

Tá níos mó ná 483 comhdhúil i gcannabas ar a dtugtar 'Cannaibionóidigh'. Is druga dúlagrach é lena mbaineann airíonna siabhraigeacha. Ciallaíonn sé seo gur féidir leis feidhmeanna an choirp a mhoilliú síos (m.sh., anáilú), agus is féidir leis dearcadh an duine ar an saol mórthimpeall orthu a athrú. Le blianta beaga anuas, tá cannabas tar éis éirí níos láidre agus tá seans níos mó ann anois go mbeidh iarmhairtí diúltacha ann.

Tuaslagóirí

Is táirgí coitianta í iad a ionanáláíonn daoine áirithe, chun go mothaíonn siad ar na ribí. Tá go leor cineálacha éagsúla tuaslagóirí ann, a bhfuil rioscaí agus éifeachtaí éagsúla acu go léir. Is féidir le héifeachtaí a bheith éagsúil ó dhuine go duine agus ag brath ar an tuaslagóir a úsáideadh. Tá a fhios againn go mbíonn ionanálú tuaslagóirí ina chúis le bás tobann.

Siabhraiginí

Athraíonn siabhraiginí dearcadh an duine ar an saol mórthimpeall orthu, uaireanta tugtar 'truíp' air seo. Feiceann agus cloiseann duine rudaí nach bhfuil fíor (siabhránacht), agus tagann méadú ar chéadfaí an duine amhail éisteacht agus radharc.

Ópóidigh

Is cógais do phian iad den chuid is mó a thagann ó chodlaidín (bláth), m.sh., hearóin, moirfín. Lasmuigh dá ról luachmhar i gcóireáil leighis le haghaidh faoiseamh ó phian, is gnách gurb iad na héifeachtaí inmhianaithe nó a bheith ar na ribí nó a bheith ar do shuaimhneas.



Ag tabhairt aire do do shláinte agus d'fholláine



Gníomhaíocht 11 – Ag tabhairt aire dom féin agus do dhaoine eile (TFanna 2.4)

Sa ghníomhaíocht seo, cuirfidh na scoláirí cásanna fíorshaoil i bhfeidhm chun na hiarmhairtí pearsanta agus sóisialta a bhaineann le húsáid substaintí a fhiosrú trí rólghlacadh agus trí dhrámaíocht.

Céim 1: Déan ransú smaointe – néal focal

Scríobh na focail ‘Rioscaí úsáide substaintí’ ar an gclár.

Iarr ar na scoláirí an méid a ritheann leo a scríobh síos nuair a chloiseann siad na focail ‘Rioscaí úsáide substaintí’, ag breacadh síos a gcuid freagraí ar mhaithe le ‘néal focal’ a chruthú cosúil leis an íomhá thíos.

Ag brath ar bheartas idirlín na scoile, rogha mhalartach is ea feidhmchlár bogearraí digiteach a úsáid don néal focal.

fón tinn le chéile
 cairde
 tuismitheoirí cabhrú
 drugaí alcól
 tachtadh
 otharcharr
 riamh uaigneach
 éigeandáil grúpa ionsaí
 timpiste



Céim 2: Rólghlacadh sábháilteachta



Tabhair cuireadh nó ainmnigh seisear scoláirí le bheith ina n-aisteoirí sna sé chás a mholtar ar **Chártaí cásanna riosca sábháilteachta**. Teastaíonn beirt chúntóirí breise ó Chásanna 5 agus 6 chun an radharc a dhéanamh leis an 'aisteoir'. Tabhair rólchárta do gach 'aisteoir'.

Tabhair am do scoláirí a gcuid cásanna a léiriú agus plé a dhéanamh i ndiaidh gach ceann ag baint úsáid as na pointí/leideanna díospóireachta seo a leanas:

Pléphointí molta

- Cén cás atá á dhéanamh ag an scoláire/grúpa?
- An féidir leat an riosca sábháilteachta nó an ghuais atá á léiriú a ainmniú?
- Cén tsubstaint a bhféadfadh éifeacht mar seo a bheith aici?
- Cad iad na rioscaí sábháilteachta eile a d'fhéadfadh a bheith ag an tsubstaint seo?
- Cad iad na héifeachtaí is féidir le húsáid agus mí-úsáid substaintí a bheith ar shábháilteacht agus ar fholláine daoine?
- Cé chomh tapa agus is féidir le húsáid substaintí tionchar a imirt ar shábháilteacht agus folláine duine?

Cártaí cásanna riosca sábháilteachta

Possible risks acted out in each scenario

1. Cuir scairf nó banda cinn thar shúil amháin agus lig ort carr a thiomáint.

2. Lúb lámh amháin ag an uillinn agus coinnigh daingean í taobh thiar de do dhroim. Ansin déan iarracht d'iallacha a cheangal.

3. Déan meall (liathróid) díot féin ar an urlár sa chúinne, do lámha timpeall ar do ghlúine. Bónas is ea é cochall a bheith agat le tarraingt

4. Lig ort siúl, ach siúl go tuisleach agus buail rudaí de réir mar a théann tú ar aghaidh,

*5. Tá tú ag cóisir agus tá tú tar éis titim i do chodladh. Goideann beirt eile do mhála.

*6. Ag dioscó, tá gach duine ag léim thart agus ag spraoi, ach tagann pian i do lámh chlé agus suas do thaobh clé.

* I gcásanna 5 agus 6, beidh beirt chúntóirí ag teastáil ón 'aisteoir' chun an radharc a léiriú.

Rioscaí sábháilteachta léirithe ag na Cártaí cásanna riosca sábháilteachta

1. Lagú radhairc (Alcól) D'fhéadfadh radharc doiléir dul mar fho-iarmhairt le roinnt substaintí, m.sh., amharc dúbailte.

2. Fadhbanna comhordaithe (Alcól/cannabas/tuaslagóirí) Is féidir leis na nithe seo tionchar a imirt ar scileanna luaile agus gluaiseacht na lámh agus na gcos.

3. Dúlagar (Alcól/cannabas) Imríonn drugaí dúlagracha tionchar ar an inchinn; cuireann siad daoine in ísle brí agus cuireann sé beaguchtach orthu.

4. Breithiúnas lagaithe (Alcól/cannabas) Bíonn tionchar ag formhór na ndrugaí ar an gcuid den inchinn atá freagrach as breithiúnas a thabhairt ar fhad agus ar chomhordú.

5. Codlatach/marbhánta (Alcól/cannabas) Is féidir le dúlagráin tuirse a chur ar dhaoine nó a gcuid freagairtí a mhoilliú síos. Is féidir le daoine iad féin a chur in go leor cineálacha cásanna contúirteacha.

6. Taom croí (Eacstais/cócaon) Cuireann spreagthaigh amhail eacstais agus cócaon dlús leis an gcroí agus leis an gcorp i gcoitinne. Cuireann siad brú mór ar an gcroí, agus is féidir leo a bheith ina gcúis le taom croí.

Nóta an mhúinteora – Cásanna riosca sábháilteachta

Is féidir le húsáid agus mí-úsáid substaintí dul i bhfeidhm ar gach duine ar bhealach difriúil. Déanta na fírinne, féadann alcól nó drugaí eile éifeachtaí éagsúla a bheith acu ar an duine céanna nuair a úsáidtear iad ar ócáidí ar leith. Braithfidh na héifeachtaí ar thosca pearsanta amhail sláinte fhisiciúil agus mheabhrach, chomh maith le méid na substainte a thógtar agus láidreacht na substainte. Tugann na nótaí seo a leanas sonraí breise ar na cásanna sonracha sa ghníomhaíocht seo:

Cás 1: Lagú radhairc (alcól/tuaslagóirí)

Féadfaidh alcól dul i bhfeidhm ar dhuine laistigh de 5-10 nóiméad agus is féidir leis na héifeachtaí maireachtáil ar feadh roinnt uaireanta, ag brath ar an méid a óltar. Toisc gur dúlagrán é an t-alcól, féadann sé daoine a chur in ísle brí, ach is féidir leis daoine a chur ar a suaimhneas chomh maith, agus ní bhíonn leisce ar dhaoine nithe a dhéanamh nach ndéanfaidís agus iad stuama (.i. ní bhíonn siad cúthail). De réir mar a éiríonn siad níos ólta, tosaíonn siad ag slogadh a gcuid focal agus d'fhéadfadh amharc doiléir nó dúbailte a bheith acu, Is féidir le mí-úsáid tuaslagóirí (m.sh., gala aerasól a ionanálú, gliú a smúradh) tionchar a imirt ar amharc daoine freisin.

Cás 2: Comhordú (alcól/tuaslagóirí/cannabas)

Moillíonn an t-alcól freagairtí an choirp agus bíonn tionchar aige ar chomhordú, rud a chiallaíonn gur mó an seans go mbainfear timpiste de dhuine.

Is féidir le héifeachtaí tuaslagóirí maireachtáil ar feadh suas le 45 nóiméad agus mothaíonn an duine go bhfuil siad ar meisce. Moillíonn tuaslagóirí ráta croí agus an t-análú. I measc na bhfo-iarmhairtí tá cailliúint chomhordaithe, mearbhall, cailliúint comhfheasa, masmas, urlacan agus titim i bhfanntais (an mothú a chailleadh). Go deimhin, is féidir le tuaslagóirí a bheith ina gcúis le bás tobann, fiú nuair a úsáidtear iad den chéad uair ('siondróm bás tobann tuaslagóirí').

Bíonn éifeachtaí cannabais éagsúil ag brath ar an gcaoi a n-úsáidtear é agus láidreacht an channabais a úsáidtear. D'fhéadfadh an t-úsáideoir a bheith ar a shuaimhneas nuair a úsáideann sé cannabas. Mar sin féin, féadann cannabas cur isteach ar chomhordú agus ar aga freagartha, rud a d'fhéadfadh fadhbanna a chruthú má bhíonn tú ar rothar, ag tiomáint nó ag siúl fiú.

Cás 3: Dúlagra (alcól/cannabas)

Rangaítear alcól agus cannabas mar dhruaí dúlagracha. Feidhmíonn substaintí dúlagracha trí ghníomhaíocht na hinchinne a mhoilliú agus is féidir leo a bheith ina gcúis le mothúcháin a chuireann brón ar dhuine nó a chuireann in ísle brí iad. Cuireann siad beaguchtach ar an duine. Cé go mb'fhéidir go mothaíonn an duine níos suaimhní/socair/níos lú imní ag an tús, cuireann na substaintí seo an duine in ísle brí sa deireadh.

Cás 4: Breithiúnas lagaithe (alcól/cannabas)

Is í an inchinn an chéad chuid den chuid ar a n-oibríonn alcól agus cannabas, go háirithe an maothán tosaigh, atá freagrach as breithiúnas agus cinnteoireacht. Ós rud é go gcuireann alcól isteach ar bhreithiúnas, d'fhéadfadh daoine roghanna neamhshábháilte a dhéanamh, agus d'fhéadfaidís éirí ionsaitheach nó foréigneach fiú.

Cás 5: Codlatacht/marbhántacht (cannabas/alcól)

Cé go mb'fhéidir go mothódh duine sásta, cainteach nó meadránach nuair a úsáideann siad cannabas, is féidir leis tuirse a chur ar dhaoine nó iad a dhúnadh isteach iontu féin. Is féidir le halcól, agus é i measc na substaintí dúlagracha, codlatacht nó marbhántacht a chur ar dhuine.

Cás 6: Taom croí (eacstais/cócaon)

Is iad na hiarmhairtí inmhianaithe a bhaineann le spreagthaigh amhail eacstais agus cócaon ná a bheith níos airdeallaí, níos fuinniúla nó níos muiníní. Spreagann siad lárchóras na néaróg, rud a mhéadaíonn ráta an chroí. Féadann sé seo ualach ollmhór a chur ar an gcroí, agus d'fhéadfadh sé a bheith ina chúis le taom nó teip croí.

Céim 3: Ag machnamh ar bhealaí le bheith níos sábháilte

Tabhair nóta greamaitheach do gach scoláire (úsáid an dath céanna de ghrá na hanaithnideachta). Iarr ar gach scoláire rud amháin a scríobh síos is féidir le duine óg a dhéanamh chun fanacht sábháilte agus iad amuigh le cairde. Scríobh an teideal 'Bealaí le bheith níos sábháilte!' ar an gclár agus iarr ar na scoláirí a gcuid nótaí greamaitheacha a chur faoin gceannteideal seo agus iad críochnaithe.






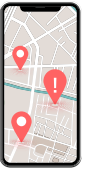



Nuair a bheidh a gcuid nótaí greamaitheacha curtha ar an gclár ag gach duine, iarr ar na scoláirí dul siar ar na freagraí ar fad agus iad a phlé.



Mar ghrúpa, sainaithin na sé leid is fearr chun sibh féin a choinneáil sábháilte. Nuair a bheidh an plé críochnaithe, léirigh nó scaip **Bileog - Bealaí le bheith níos sábháilte!** ar gach scoláire agus cuir an liosta i gcomparáid leis na smaointe a bhí acu féin. Is féidir leo aon smaointe breise a scríobh ar a mbileog le haghaidh úsáid phearsanta. Iarr ar scoláirí a mbileoga a chur ina gcópleabhar OSPS ionas go mbeidh siad in ann dul siar orthu amach anseo.



Bileog - Bealaí le bheith níos sábháilte!

	<p>Is é an bealach is fearr chun tú féin a choinneáil sábháilte ná gan alcól ná substaint ar bith a úsáid.</p>
	<p>Déan iarracht a chinntiú go bhfuil tú in áit shábháilte le daoine a bhfuil aithne agat orthu.</p>
	<p>Coinnigh d'fhón luchtaithe agus coinnigh creidmheas air i gcónaí.</p>
	<p>Déan cinnte go bhfuil a fhios ag do thuismitheoirí cá bhfuil tú, agus cé leis a bhfuil tú.</p>
	<p>Ná siúl abhaile leat féin.</p>
	<p>Déan plean i gcónaí conas a rachaidh tú abhaile sula dtéann tú amach. Níor chóir duit aicearra a thógáil agus tú ag siúl abhaile.</p>
	<p>Seachain cásanna contúirteacha, ar nós a bheith gar d'uisce, balcóin nó airde, bóithre, iarnród, agus áiteanna iargúlta.</p>
	<p>Ná téigh i gcarr riamh le duine a d'ól alcól nó a ghlac drugaí eile.</p>
	<p>Má mhothaíonn duine tinn nó má tá an chuma orthu go bhfuil siad tinn, fan leo agus cuir gloch ar dhuine fásta freagrach. Ní bheidh tú i dtrioblóid. Smaoinigh ar ghloch ar 999/112. Coinnigh an duine ina shuí. Coinnigh an duine ina dhúiseacht.</p>

Gníomhaíocht 12 - Iniúchadh a dhéanamh ar dhothuarthacht drugaí (TFanna 2.3, 2.5, 2.6)

Sa ghníomhaíocht seo, scrúdóidh na scoláirí na hiarmhairtí fisiciúla, sóisialta, mothúchánacha agus dlíthiúla a bhaineann le substaintí andúile a úsáid – agus cannabis á úsáid mar shampla. Roghnaíodh cannabis don ghníomhaíocht seo mar gheall ar a ábharthacht agus a oiriúnacht don aoisghrúpa seo.

Nóta an mhúinteora

Is é cannabis an druga rialaithe is coitianta a úsáidtear in Éirinn agus faightear é ón bplanda cannabis. Is féidir tuilleadh eolais maidir le cannabis a fháil ag www.drugs.ie.




Céim 1: Cleachtadh ticéad iontrála



Dáil Bileog Oibre – Dothuarthacht drugaí, ticéid iontrála agus imeachta ar gach scoláire, agus iarr ar orthu na trí cheist ar an ticéad iontrála a dhéanamh. Nó is féidir í a léiriú ar an scáileán agus is féidir le scoláirí í a tharraingt isteach ina gcóipleabhair.

Níor cheart freagraí ticéad iontrála a thabhairt don rang go dtí tar éis Chéim 3.

Fiafraigh de na scoláirí cé acu de na ráitis atá fíor nó bréagach, agus iarr taispeáint lámh mar fhreagra ar gach ceann acu. Déan nóta ar an gclár maidir leis an méid scoláirí a d'fhreagair 'Fíor', 'Bréagach' nó 'Ní fios' do gach ceist. Ní dhéanfar na freagraí ar an gcleachtadh seo a cheartú ná a mhíniú go dtí Céim 3.

- | | | |
|--|----------|---|
| 1. Tá daichead ceimiceán éagsúil i bplandaí cannabis. | Bréagach |  |
| 2. Is féidir le cannabis a bheith truailithe ag substaintí eile. | Fíor |  |
| 3. Léiríonn taighde go bhfuil méadú ar líon na ndaoine óga in Éirinn a úsáideann cannabis. | Bréagach |  |



Bileog Oibre – Dothuarthacht drugaí, ticéid iontrála agus imeachta

72801378

★ **TICÉAD IONTRÁLA** ★

	Fíor	Bréagach	Níl a fhios agam
Tá 40 ceimiceán éagsúil i bplandaí cannabais.			
Is féidir le cannabis a bheith truailithe ag substaintí eile.			
Léiríonn taighde go bhfuil méadú ar líon na ndaoine óga in Éirinn a úsáideann cannabis.			

72801378

72801378

★ **TICÉAD IMEACHTA** ★

Scríobh síos trí rud nua a d'fhoghlaim tú inniu:

72801378

Céim 2: Scéal Tony – Gníomhaíocht míreanna mearaí

Nóta an mhúinteora

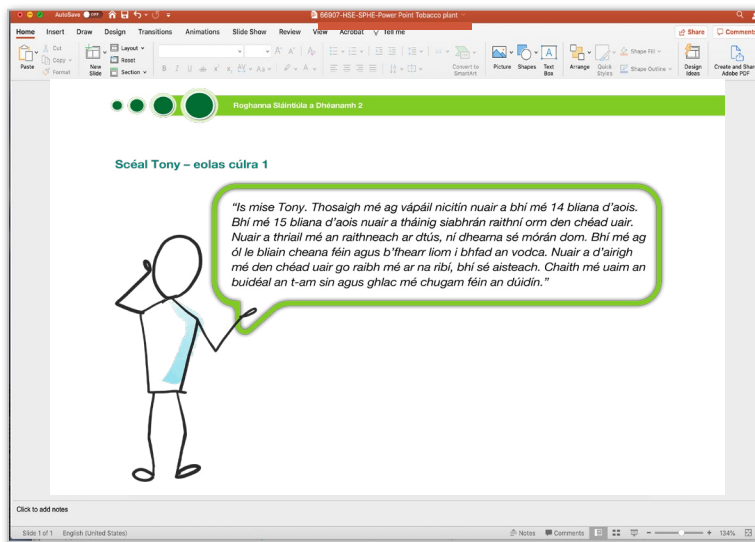
Is gníomhaíocht chomharfhoghlama é scéal Tony ina n-oibríonn na scoláirí ar fad le chéile chun míreanna mearaí a chríochnú. Oibríonn ceithre ghrúpa scoláirí aonair ar mhíreanna aonair ag freagairt príomhcheisteanna chun níos mó a fhoghlaim faoi scéal Tony. Beidh na heochaircheisteanna céanna le fiosrú ag gach scoláire. Ag an deireadh, eagróidh an rang ar fad na míreanna agus cuirfidh siad an scéal le chéile san ord ceart. Chun tacú leis an ngníomhaíocht seo, tá cur i láthair PowerPoint ar fáil ar n <https://www.hse.ie/eng/about/who/healthwellbeing/hse-education-programme/junior-cycle-sphe-training-resources/>

Abair leis na scoláirí go bhfuil siad chun cleachtadh a dhéanamh ina bpléifidh siad scéal Tony agus a thaithí ar channabas a úsáid. Roinn na scoláirí i gceithre ghrúpa.

Léirigh **Sleamhnán 1: Scéal Tony - eolas cúla**. Léigh os ard don rang.



aispeántas sleamhnán PowerPoint 1 – Scéal Tony – eolas cúla



Nasc Gréasáin: [1 – Tony's story - setting the scene](#)

Tabhair cárta do gach grúpa le cuid eile den scéal.

Tabhair cúpla nóiméad do na grúpaí a gcodanna a léamh, agus na príomhcheisteanna seo a leanas a phlé agus a fhreagairt:

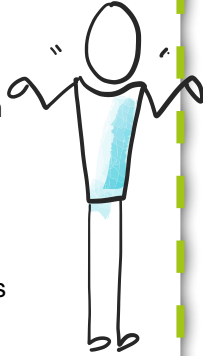
1. Cad iad na hathruithe a tharlaíonn i ngnáthamh/modh maireachtála Tony?
2. Cén tionchar a bhíonn ag úsáid channabais Tony ar a fholláine agus ar na daoine mórthimpeall air?

Gníomhaíocht míreanna mearaí - scéal Tony

(N.B. Ní mór na píosaí a ghearradh ina 4 chárta roimh an gceacht).



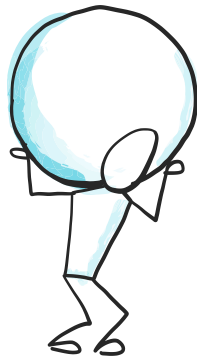
Sa chéad chúpla mí, níor shíl mé i ndáiríre go raibh smacht ag raitheach (cannabas) ar mo shaol toisc nach raibh mé ag caitheamh gach lá; níor chaith mé ach anois is arís Faoin am a shroich mé an cúigiú bliain, cheap mé go raibh sé iontach a bheith ar na ribí chun cairde nua a fháil agus chun crochadh thart in áiteanna níos agus thosaigh mé ag caitheamh ar bhonn níos minice. Faoi dheireadh bhí mé mar chuid den 'chiorcal caite' ach níor mhothaigh mé riamh go raibh mé mar chuid den dream sin; mothú aisteach a bhí ann. Is dóigh nár mhothaigh mé mar chuid den dream mar go raibh mé fós ag iarraidh rudaí eile a dhéanamh agus gan a bheith ag caitheamh raithní don lá ar fad.



Tar éis tamall beag, thosaigh mé ag caitheamh an lá ar fad; an chéad rud ar maidin agus an rud deireanach san oíche. Bhí sé aisteach. Ag breathnú siar, is cosúil nach raibh aon smacht agam ar chúrsaí. D'éirigh mé as spórt a imirt. Ní raibh aon am agam don traenáil níos mó. Le bheith macánta, bhí sé leadránach agus ní raibh aon spreagadh agam dul. Bhí rudaí níos tábhachtaí le déanamh agam. Chaith mé níos mó ama sa pháirc, ag caitheamh agus ag féachaint ar an saol mór dul thar mo bhráid. Níor thaitin na buachaillí eile ar an bhfoireann liom ar aon nós, mhothaigh mé i gcónaí go raibh siad ag magadh fúm nuair a d'imir mé. Bhí mé níos fearr as gan iad, b'fhearr i bhfad liom a bheith liom féin.



Faoi dheireadh, bhí a fhios ag mo thuismitheoirí go raibh rud éigin mícheart. Ba léir ón titim ar mo thinreamh scoile agus ar mo chuid torthaí go raibh mé gnóthach ag déanamh rudaí eile. Nuair a rugadh orm ag caitheamh raithní, rinne mo thuistí cuardach timpeall mo sheomra. Bhí idir bhéicil agus screadach ann. Ach ba chuma liom. Fuair siad gach rud seachas an raitheach a bhí ormsa. Mar sin, rugadh orm... nach cuma.



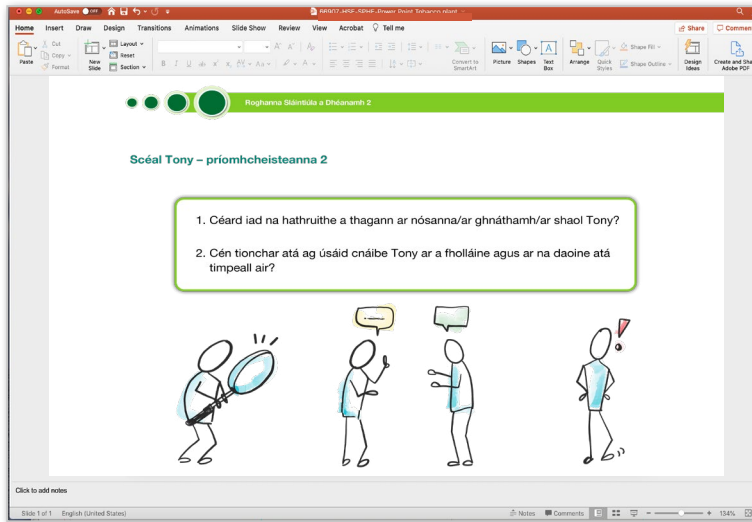
Go luath ina dhiaidh sin, bhí orm airgead a thabhairt ar ais do Marc (mo sholáthraí), agus rugadh orm agus mé ag goid as siopa. Tháinig mo mhamaí agus phioc sí suas mé. Tuilleadh béiciola, tuilleadh scréachaí. Pionós beag fánach eile. Stop mé de bheith ar na ribí ar feadh thart ar choicís. Ach ansin thosaigh mé arís, Amhail is nár stop mé riamh. Bhí mé i gcath leanúnach le mo thuismitheoirí, agus bhí mo dheartháir beag trína chéile ag an troid, ach shíl mé nach raibh sa saol seo ach mé féin.



Léirigh **Sleamhnán 2: Scéal Tony - príomhcheistean**. Is féidir é a úsáid chun na ceistean a chur i gcuimhne na scoláirí. In ord randamach, tabhair cuireadh do scoláire amháin as gach grúpa a gcuid a léamh os ard agus, nuair a bheidh sé sin déanta ag na grúpaí ar fad, iarr ar na scoláirí na codanna a chur in ord chun ciall a bhaint as an scéal (is féidir an t-ord ceart a dheimhniú leis an gcód ar gach cárta).



Taispeántas sleamhnán PowerPoint 2 – Scéal Tony – príomhcheistean

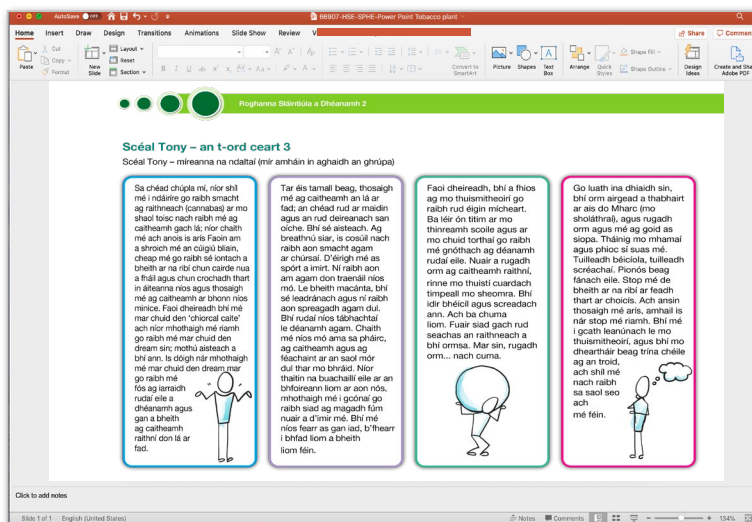


Nasc Gréasáin: [2 – Tony's story - key questions](#)

Léirigh **Sleamhnán 3: Scéal Tony - an t-ord ceart**, chun an t-ord a dheimhniú, agus iarr ar gach grúpa a gcuid freagraí ar na príomhcheistean a roinnt (féach Freagra samplach an mhúinteora: Gníomhaíocht míreanna mearaí chun tacú le freagraí na scoláirí agus iad a leathnú).



Taispeántas sleamhnán PowerPoint 3 – Scéal Tony – an t-ord ceart



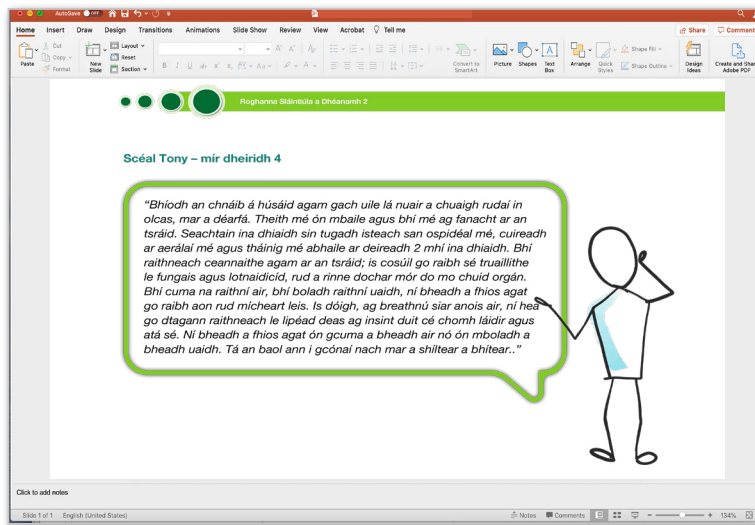
Nasc Gréasáin: [3 – Tony's story - correct sequence](#)

Abair leis na scoláirí go bhfuil mír dheiridh ag an scéal agus sula ndéarfadh sé é sin leo, iarr orthu buille faoi thuairim a thabhairt maidir le deireadh an scéil. Fiosraigh an smaointeoireacht atá taobh thiar de mholtaí na scoláirí.

Léirigh **Sleamhnán 4: Scéal Tony – mír dheiridh, cuir an deireadh** i gcomparáid le moltaí na scoláirí roimhe seo, agus pléigh na nithe a raibh/nach raibh súil leo.



Taispeántas sleamhnán PowerPoint 4 – scéal Tony – mír dheiridh



Nasc Gréasáin: [4 – Tony’s story - closing segment](#)





Pléphointí molta (féach scéal Tony: Freagraí samplacha ar phointí díospóireachta)

- Cathain a thosaigh Tony ag cailleadh smachta?
- An gceapann tú gur fhorbair Tony ‘acmhainn’ maidir le cannabas, .i. an raibh air níos mó agus níos mó cannabais a chaitheamh chun an éifeacht chéanna a mhothú?
- An raibh smacht ag Tony ar cé acu an bhforbródh sé acmhainn maidir le cannabas nó nach bhforbródh? An raibh smacht aige ar an méid a chaith sé ag dul i méid?
- Cén uair a d’fhéadfadh Tony cabhair a iarraidh?
- Cé a d’fhéadfadh cabhrú le Tony?
- An dtarlaíonn andúil in alcól agus drugaí eile do chineálacha áirithe daoine amháin?
- Conas is féidir le duine a bheith eolach ar neart an channabais nó na ndrugáí eile atá á n-úsáid acu?



Léirigh **Póstaer – Cannabas** don rang, chun achoimre a dhéanamh ar na príomhphointí foghlama.

Gníomhaíocht míreanna mearaí: Freagraí samplacha ar phríomhcheistean

Cuid den scéal	Eochaircheist 1: Cad iad na hathruithe a tharlaíonn i stíl mhaireachtála/gnáthamh/modh maireachtála Tony?	Eochaircheist 2: Cén tionchar a bhíonn ag úsáid channabais Tony ar a fholláine agus ar na daoine mórthimpeall air?
	Caitheamh níos rialta; bogadh ar shiúl ó sheanchairde agus cairde nua a dhéanamh; ag brath an-scoite.	Cuirtear isteach ar fholláine mhothúcháinach agus é ag streachailt fós le mothú go bhfuil sé ‘mar chuid den slua’; seans go bhfuil cairde agus a theaghlach ag tabhairt faoi deara nach bhfuil sé aige féin; go gcaitheann sé cuid mhaith dá airgead ar channabas a cheannach.
	D'éirigh sé as spórt, róghnóthach don traenáil; níos mó ama á chaitheamh aige leis féin; gan spreagadh leanúint ar aghaidh lena chaithimh aimsire/spóirt; thosaigh sé ag caitheamh cannabais gach lá.	Paranáia air go bhfuil daoine ag caint air; níos mó ama á chaitheamh aige leis féin, scoite óna chairde/ó bhaill eile den fhoireann; cairde agus a theaghlach buartha faoina chuid iompair nó cuireann an t-iompar céanna isteach orthu.
	Titim i dtorthaí scoile; rugadh air ag caitheamh; easpa mothúchán – rugadh air ach ba chuma leis; argóintí le tuismitheoirí; easpa spreagtha agus tá a fhéinchúram ag dul in olcas.	Tá folláine mhothúcháinach agus caidrimh teaghlaigh trína chéile; gan a bheith ag tabhairt aire dó féin nó do dhaoine eile; a chairde agus a theaghlach thar a bheith buartha faoi; costas mór airgid.
	Dochar á dhéanamh don chaidreamh idir é féin agus a thuismitheoirí agus a dheartháir óg; ag goid; gan a bheith in ann smacht a choinneáil ar a úsáid drugaí – tosaíonn sé ag caitheamh arís go luath tar éis dó éirí as; airgead le híoc leis an mangaire drugaí aige.	Teaghlach faoi strus; is cuma leis faoin gcaoi a ndéanann sé dochar dóibh nó dó féin agus léiríonn sé comharthaí spleáchais/andúile; riosca d'fhadhbanna dlí – cúirt agus príosún; d'fhéadfadh mangairí foréigean a úsáid chun a chinntiú go n-íocfaidh sé an t-airgead atá ag dul dóibh.
Mír dheiridh	Níorbh fhéidir leis déileáil agus d'fhág sé an baile agus an teaghlach; gan slándáil á gnáthamh; mothú as áit i ngach áit a ndeachaigh sé.	San ospidéal ar feadh 2 mhí mar gheall ar channabas truailithe a ghlacadh; teaghlaigh scanraithe go raibh sé chun bás a fháil; dóchas agus imní maidir le cé acu an féidir leis stop a chur lena úsáid drugaí nó nach féidir.



Scéal Tony: Freagraí samplacha ar phointí díospóireachta

Cathain a thosaigh Tony ag cailleadh smachta?

Tá go leor freagraí ar an gceist seo, m.sh., an vápáil a rinne Tony, an t-alcól a d'ól sé, ag baint triail as cannabas, a easpa spéise sa spórt agus i gcairde s'aige, agus/nó a easpa spéise sa sóisialú.

An gceapann tú gur fhorbair Tony 'acmhainn' maidir le cannabas, .i. an raibh air níos mó agus níos mó cannabais a chaitheamh chun an éifeacht chéanna a mhothú?

Is cosúil gur fhorbair. Ar feadh i bhfad, rinne sé iarracht gan a bheith ag caitheamh gach lá; mar sin féin, thosaigh sé ag caitheamh an chéad rud ar maidin agus an rud deireanach san oíche. Is féidir féachaint air seo mar acmhainn mar le cannabas, toisc go raibh air níos mó cannabais a chaitheamh chun an éifeacht chéanna a fháil.

An raibh smacht ag Tony ar cé acu an bhforbródh sé acmhainn maidir le cannabas nó nach bhforbródh? An raibh smacht aige ar an méid a chaith sé ag dul i méid?

Go ginearálta, is é an freagra ná nach raibh smacht aige. Ag tosú amach, ceapann an chuid is mó de dhaoine gur féidir leo smacht a choinneáil orthu féin agus nach mbeidh 'fadhbanna drugaí' acu riamh. Is é an toradh atá ar an éifeacht chumhachtach ar an inchinn ná go mbíonn an duine ag iarraidh níos mó a úsáid ar bhonn níos rialta – is fáinne fí é seo.

Seo an áit a dtéann an druga i gceannas ar an duine, agus cailleann an duine smacht is cuma cé chomh láidir is a mhothaíonn siad.

Cén uair a d'fhéadfadh Tony cabhair a iarraidh?

Bíonn cabhair ar fáil i gcónaí ag gach céim. Is cuma cé chomh beag nó mór is atá fadhbanna duine le halcól, cannabas nó drugaí eile, bíonn cabhair agus tacaíocht ar fáil i gcónaí. Ní gá do dhuine a bheith an-tugtha chun cabhair a lorg. Is iomaí deis a bhí ag Tony cabhair a lorg, m.sh., nuair a mhothaigh sé go raibh gá le caitheamh gach lá, nuair a chaill sé an spreagadh spórt a imirt, nuair a thosaigh sé ag cur isteach ar a shaol scoile.

Cé a d'fhéadfadh cabhrú le Tony?

Níl gá ach le 'duine fásta maith amháin', duine a bhfuil muinín ag Tony as – tuismitheoir, múinteoir, cóitseálaí spóirt, dochtúir, aintín/uncail/ball teaghlach eile – chun cabhrú leis. Uaireanta is gá dár gcairde an bhearna idir muid féin agus duine fásta maith amháin a shárú, .i. D'fhéadfadh cara le Tony cabhair nó comhairle a iarraidh ar dhuine fásta a bhfuil muinín acu as. Tá seirbhísí saor in aisce ann freisin ar féidir leo tacaíocht a thabhairt, ar nós Líne Chabhrach Drugaí agus Alcóil FSS 1800 459 459.

An dtarlaíonn andúil in alcól agus drugaí eile do chineálacha áirithe daoine amháin?

Is féidir le handúil tarlú do dhuine ar bith; níl aon teorainneacha ar eolas ag andúil/spleáchas. Ní roghnaíonn aon duine a bheith spleách ar dhruaí nó alcól. Ní dhéanann andúil idirdhealú idir inscne/aois/aicme shóisialta/áit chónaithe/cine.

Conas is féidir le duine a bheith eolach ar láidreacht an channabais nó na ndruaí eile atá á n-úsáid acu?

Níl aon bhealach le bheith cinnte faoin láidreacht. D'fhéadfadh na drugaí a bheith an-láidir nó lag go maith, agus d'fhéadfaidís a bheith truailithe (measctha) le substaintí eile chun an táirge a dhéanamh níos mó sula ndíoltar é. Tá sé dothuartha i ndáiríre, agus d'fhéadfadh na héifeachtaí a bheith an-difriúil leis an méid a raibh an duine ag súil leis. Bíonn 'drochmheascán' drugaí le feiceáil go rialta agus féadann siad daoine a chur in ospidéal nó iad a mharú uaireanta,

Póstaer seomra ranga - Úsáid an channabais

Úsáid an channabais

Éifeachtaí síceolaíochta

- Paranáia
- Mearbhall, imní
- Spreagadh laghdaithe
- Siocóis
- In ísle brí

Éifeachtaí fisiceacha


- Cíocras bia
- Freagra mall
- Sreangshúile dearga
- Béal agus scornach thirim
- Fadhbanna anáilaithe
- Spleáchas

Úsáid rialta


Éifeachtaí Cannabais

Bileog Fíricí - Úsáid an channabais

Éifeachtaí síceolaíochta	Éifeachtaí fisiceacha	Úsáid rialta
Mearbhall, imní Paranáia Droch-chuimhne Spreagadh laghdaithe	Sreangshúile dearga Béal & scornach thirim Cíocras bia Freagra mall	Siocóis (tinn go meabhrach) Faoi dhúlagar Fadhbanna scamhóg & anáilaithe Spleáchas



Ag tabhairt aire do do shláinte agus d'fholláine





Céim 3: Ticéad imeachta

Déan athbhreithniú ar an 'cleachtadh ticéad iontrála' a rinne na scoláirí ag tús an ranga (Céim 1) (Nóta an mhúinteora thíos).

Ag baint úsáid as an bhfoghlaim ó **Scéal Tony**, téigh ar ais agus athbhreithnigh freagraí na scoláirí agus déan iad a phlé.

1. Tá daichead ceimiceán éagsúil i bplandaí cannabais.

Bréagach



2. Is féidir le cannabas a bheith truaillithe ag substaintí eile.

Fíor



3. Léiríonn taighde go bhfuil méadú ar líon na ndaoine óga in Éirinn a úsáideann cannabas.

Bréagach



Ar deireadh, iarr ar na scoláirí a dticéid Imeachta a chríochnú, ag sainaitheint trí rud nua a d'fhoghlaim siad inniu. Iarr ar an rang aiseolas a roinnt.

Is féidir scoláirí a threorú i dtreo www.drugs.ie, nó www.askaboutalcohol.ie le haghaidh tuilleadh foghlama, agus is féidir leis an múinteoir dul trí na suíomhanna seo má bhíonn am ann.

Nóta an mhúinteora

Freagraí ar thicéad iontrála

Ráiteas: Tá 40 ceimiceán éagsúil i bplandaí cannabais.



Freagra: Bréagach. Is féidir 400 ceimiceán nó níos mó a bheith iontu. Is iad THC (teitrihidreacannaibionól) agus CBD (cannaibidé-ól) an dá phríomhcheimiceán i gcannabas a luaitear go minic. Is é THC is cúis le duine a bheith 'ar na ribí', agus 'suaimhníonn' CBD an duine. Níl aon THC sna táirgí CBD a bhíonn i siopaí agus i gcógaslanna. Seo an fáth a dtugtar ola CBD orthu, seachas ola channabais. Tá ola channabais go hiomlán difriúil.

Ráiteas: Is féidir le cannabas a bheith truaillithe ag substaintí eile.



Freagra: Fíor. Ní féidir a oibriú amach a bhfuil i gcannabas go díreach óna bheith ag féachaint air nó ón rud a bholú. D'fhéadfadh drugaí nó cógais eile a bheith istigh ann, nó d'fhéadfadh sé a bheith truaillithe ag fungais, lotnaidicídí agus baictéir. Ní bhíonn neart an channabais ar eolas ach an oiread.

Ráiteas: Léiríonn taighde go bhfuil méadú ar líon na ndaoine óga in Éirinn a úsáideann cannabas.



Freagra: Bréagach. Léiríonn taighde gur fhan úsáid channabais seasta ag thart ar 20% i measc daoine idir 15-16 bliana d'aois ó 2007 i leith. Seo an 'leitheadúlacht saoil', .i. an líon a bhain triail as ar a laghad uair amháin ina saol (*Sunday et al., 2020*).

Gníomhaíocht 13 – Scileanna teanntáis agus diúltaithe (TFanna 2.4, 2.6, 4.4)

Sa ghníomhaíocht seo, scrúdóidh na scoláirí na scileanna atá riachtanach chun tacú leo féin ar bhealach níos ceannasaí i gcásanna dúshlánacha a bhaineann le substaintí. Trí rólghlacadh agus drámaíocht, léireoidh scoláirí scileanna agus straitéisí chun cabhrú le roghanna eolasacha a dhéanamh.

Nóta an mhúinteora

Is éard atá i gceist le dea-chumarsáid ná éisteacht ghníomhach agus tú féin a chur in iúl ar bhealach ceannasach. Is iad na trí phríomhstíl chumarsáide ná neamhghníomhach, ionsaitheach, agus ceannasach.

- Is éard is cumarsáid neamhghníomhach ann ná stíl ina gcuireann tú do thuairimí nó mothúcháin i bhfolach chun coinbhleacht a sheachaint. Is éard a bhíonn i gceist leis seo ná rudaí a mothaíonn tú láidir ina leith a ghéilleadh, ag aontú le rudaí ar mhaith leat diúltú dóibh, agus tú féin a iompar ar bhealach a théann thar fóir le bheith réchúiseach ionas go mbeidh daoine ceanúil ort.
- Is éard atá i gcumarsáid ionsaitheach ná stíl ina ndéanann tú iarracht an méid atá uait a bhaint amach ach a bheag a dhéanamh de dhaoine eile, a gcuid cainte a shárú, do ghuth a ardú, labhairt go magúil nó go tarcaisneach chun dul i gceannas ar dhuine eile, iad a bhagairt nó smacht a fháil orthu..
- Is éard atá i gcumarsáid cheannasach ná stíl ina gcuireann duine a dtuairimí agus a mhothúcháin in iúl go socair agus go soiléir agus ina seasann sé/sí ar son a gcearta agus a riachtanais gan iarracht a dhéanamh smacht a chur ar dhuine eile. Baineann ráitis sa chéad phearsa leis seo (m.sh., “Motháim thar a bheith feargach” seachas “Nach tú atá suarach”). Ligeann an cur chuige seo duit do mhothúcháin a chur in iúl gan ionsaí a dhéanamh ar an duine eile.

Céim 1: Neamhghníomhach, ionsaitheach nó ceannasach

Ullmhaigh sé cárta tuairisceora le ceann amháin de na cuir síos seo a leanas ar gach cárta:

1. Stíl 1 (neamhghníomhach) – gan spéis, suite ar chathaoir agus é/í cromtha, ag tabhairt aire do g(h)nó féin, lámha fillte ar a chéile.
2. Stíl 2 (ionsaitheach) – pointeáil, méar a dhíriú, dorn a dhúnadh
3. Stíl 3 (ceannasach) – gníomhach, cuma shocair mhuiníneach, lámha ar na cromáin

Scríobh na trí eochairfhocal, ‘neamhghníomhach’, ‘ionsaitheach’ agus ‘ceannasach’ ar an gclár. Iarr ar bheirt sa rang a bheith ina n-aisteoirí agus treoraigh dóibh an stíl chumarsáide atá ar an gcárta a chur in iúl. Níl cead labhartha acu. Tabhairt cárta tuairisceora Stíl 1 do gach ceann de na scoláirí le léiriú agus iarr ar an rang buille faoi thuairim a thabhairt maidir leis na stíl chumarsáide atá á léiriú. Déan arís le haghaidh stíl 2 (ionsaitheach), agus le haghaidh stíl 3 (ceannasach).

Abair leis an rang go bhfuil siad chun stíleanna cumarsáid éagsúla a chur in iúl; b'fhéidir gur fhoghlaim siad fúthu cheana in OSPS nó i gcomhthéacsanna eile. Fiosraigh conas a mhothaigh na daoine eile sa rang faoi na teachtaireachtaí a thugann na stíleanna éagsúla cumarsáide, an chomharthaíocht choirp neamhbhriathartha san áireamh.

Roghna: Iarr ar na haisteoirí stíl 1 (neamhghníomhach) a 'léiriú' arís, ansin stíl 2 (ionsaitheach), agus iarr ar an rang a mholadh conas a d'fhéadfaidís a gcomharthaíocht choirp/staidiúir a athrú le go mbeidh cuma níos ceannasaí orthu, m.sh. guailí curtha siar, ceann agus aghaidh ar a suaimhneas agus na lámha ar thaobh an duine.

Céim 2: Scileanna diúltaithe

Bailigh na scoláirí timpeall i gciorcail mór (nó is féidir é seo a dhéanamh ag a ndeasc).

Iarr orthu rudaí a shainithint is breá leo a dhéanamh. Scríobh síos ar an gclár iad.

Ansin, iarr ar na scoláirí nithe nach maith leo a dhéanamh a shainithint (bíonn claonadh ag scoláirí páirt níos fearr a ghlacadh nuair a úsáidtear 'nithe nach maith leo' seachas 'nithe ar fuath leo iad'). Scríobh síos ar an gclár iad.

Ar deireadh, iarr ar na scoláirí an chaoi a seachnaíonn siad rudaí nach maith leo a dhéanamh agus breac síos na freagraí ar an gclár faoin teideal 'Conas a sheachnaím rudaí nach maith liom a dhéanamh?'

Pléphointí molta

- Cad a léiríonn an cleachtadh seo? (*Go dtuigimid conas rudaí nár mhaith linn a dhéanamh a sheachaint.*)
- An féidir leat cur síos a dhéanamh ar conas a mhothaíonn tú nuair a éiríonn leat rudaí nach maith leat a dhéanamh a sheachaint? (*Muiníneach, neamhspleách, bródúil, sásta.*)
- Cén chuma atá air seo?
- Conas a dhéanfaí cur síos ar do sheasamh fisiciúil, i.e. do staidiúir, agus tú ag iarraidh rudaí nach maith leat a sheachaint? (*Nasc leis na stíleanna neamhghníomhacha/ceannasacha, m.sh. an bhfuil an chuma ort go bhfuil tú 'réchúiseach' nó an bhfuil tú ag seasamh suas díreach; an bhfuil teagmháil súl á coinneáil agat?*)



- An dóigh leat gur modhanna réalaiócha iad seo chun déileáil le brú nach dteastaíonn agus chun diúltú i gcásanna ina dtairgtear alcól nó drugaí duit?

Tabhair cóip de **Bhileog – Scileanna diúltaithe** do gach scoláire. Déan é a phlé le chéile, ag spreagadh na scoláirí lena gcuid smaointe féin a chur leis an bplé ó níos luaithe. Iarr ar na scoláirí **Bileog – Scileanna diúltaithe** a ghreamú isteach ina gcóipleabhair OSPS.






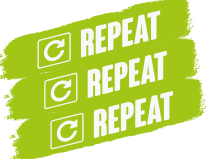

Nóta an mhúinteora

Tá sé tábhachtach an méid seo a leanas a chur i gcuimhne na scoláirí:

- Is daoine aonair iad go léir, agus tá gach ceann acu difriúil. Seans nach n-oibreoidh an rud a oibríonn do dhuine amháin do dhaoine eile.
- Ná bíodh eagla ort cabhair a iarraidh ó dhuine fásta freagrach nó ó dhuine a bhfuil muinín agat as.

Bileog – Scileanna diúltaithe

Cuimhnigh go bhfuilimid go léir difriúil agus go mb'fhéidir nach n-oibreoidh an rud a oibríonn do dhuine amháin do dhaoine eile. Téigh siar ar an liosta seo agus roghnaigh cúpla moladh a mbeifeá compordach á n-úsáid. Déan iad a chleachtadh le do theaghlach le héirí níos muiníní!

	Cad atá le déanamh	Conas é a dhéanamh	Samplaí
	Abair “Níl go raibh maith agat!”	Labhair go socair agus go muinéach. Ná bíodh leisce ort ach labhair go soiléir agus go daingean.	“Go raibh maith agat, ach tá mé i gceart. Ní domsa é sin.” “Ní bhacaim leis sin.”
	Cum cúis nó leithscéal	Cum cúis ghearr; níl ort an iomarca a mhíniú nó leithscéal a ghabháil. Aontaigh ar fhocal sábháilte le tuismitheoir/siblín níos sine, focal is féidir a sheoladh chucu ionas go gcuirfidh siad gloach ort le dul abhaile.	Mharódh mo thuismitheoirí mé! “Sheol Mam téacs chugam: tá brón orm, caithfidh mé imeacht, tá lámh chúnta uaithe sa bhaile.”
	Comharthaíocht choirp	Bí aireach ar do staidiúir agus ar do sheasamh. Seas go hard agus go muinéach. Déan teagmháil súl.	Seas suas díreach agus déan iarracht cuma shuaimhneach chairdiúil a chur ort féin. Déan teagmháil súl. Scaoil le do lámha agus fág ag taobh do choirp iad.
	Athraigh an t-ábhar	Mol rud éigin eile a dhéanamh nó déan iarracht aird na ndaoine a dhíriú ar rud éigin eile.	“Níor mhaith liom sin a dhéanamh, ach ba bhreá liom rud éigin a ithe!” “Fan go bhfeicimid an bhfuil na daoine eile anseo fós.” “An rachaimid isteach go bhfeicimid an bhfuil an ceol tosaithe?”
	Bain úsáid as greann	Déan beag is fiú den chás. Cabhraíonn an greann leis seo.	“Táim i gceart, go raibh maith agat; cuireann sé sin srian ar d'fhás!”
	Seinn an port céanna	Abair an rud céanna arís agus arís eile, ná déan dearmad labhair go socair agus go muinéach.	“Táim i gceart go raibh maith agat, níl sé ag teastáil uaim.” “B'fhéidir nár chuala tú mé: Dúirt mé go bhfuilim i gceart go raibh maith agat!”
	Bailigh leat	Má tú tar éis triail a bhaint as gach rud, tá sé chomh maith agat bailiú leat.	Bog i dtreo daoine a bhfuil tú níos compordaí leo.
Cuir do chuid moltaí féin isteach!			



Cártaí Tuairisciúla: Stíleanna cumarsáide atá neamhghníomhach, ionsaitheach nó ceannasach

(N.B. Priontáil agus gearr amach ina gcártaí roimh an gceacht).

Stíl 1 (neamhghníomhach)

Iompraíochtaí

Gan spéis, suite ar chathaoir agus é/í cromtha, ag tabhairt aire do g(h)nó féin, lámha fillte ar a chéile.



Stíl 1 (neamhghníomhach)

Iompraíochtaí

Gan spéis, suite ar chathaoir agus é/í cromtha, ag tabhairt aire do g(h)nó féin, lámha fillte ar a chéile.



Stíl 2 (ionsaitheach)

Iompraíochtaí

Pointeáil, méar a dhíriú, dorn a dhúnadh



Stíl 2 (ionsaitheach)

Iompraíochtaí

Pointeáil, méar a dhíriú, dorn a dhúnadh



Stíl 3 (ceannasach)

Iompraíochtaí

Gníomhach, cuma shocair mhuinéach, lámha ar na cromáin



Stíl 3 (ceannasach)

Iompraíochtaí

Gníomhach, cuma shocair mhuinéach, lámha ar na cromáin



Céim 3: Gníomhaíocht bhaile



Pléigh foghlaim an lae inniu sa bhaile le do thuismitheoir(i)/caomhnóir(i). Forbair plan leo is féidir a úsáid chun éalú ó chás ina mbíonn tú míchompordach nó i mbaol; mar shampla, d'fhéadfá téacs a sheoladh chucu ag iarraidh orthu glaoch a chur ort ag rá go bhfuil ort dul abhaile mar gheall ar chúis thábhachtach (cúis bhréagach).

Nóta an mhúinteora

B'fhéidir gur mhaith leat cumarsáid a dhéanamh le thuismitheoirí/caomhnóirí chun iad a chur ar an eolas faoin ngníomhaíocht seo i gCéim 3. D'fhéadfadh sé a bheith úsáideach thuismitheoirí/caomhnóirí a threorú chuig 'Daoine óga agus alcól – Faisnéis do thuismitheoirí' de chuid FSS, a thugann comhairle phraiticiúil chun cabhrú le thuismitheoirí cumarsáid a dhéanamh lena bpáiste faoi alcól agus drugaí eile:

<https://www2.hse.ie/wellbeing/alcohol/young-people-and-alcohol/>.



Gníomhaíocht 14 – Do bhealach a dhéanamh trí chásanna dúshlánacha (TF 2.4)

Sa ghníomhaíocht seo, fiosróidh na scoláirí scileanna agus straitéisí chun cabhrú dul i ngleic le roinnt cásanna dúshlánacha san fhórsa a bhaineann le húsáid substaintí.

Nóta an mhúinteora

Tá sé tábhachtach na pointí seo a leanas a threisiú le linn na gníomhaíochta:

- Féadfaidh sé a bheith fíordheacair fios a bheith agat ar an mbealach is fearr chun cabhrú le cara.
- Ní gá duit tacú le do chara leat féin, go háirithe má tá a gcuid fadhbanna thar a bheith tromchúiseach.
- Tá sé mar thosaíocht go gcoimeádtar daoine óga sábháilte i gcónaí.
- Is féidir go mbeadh sé ina chuidiú comhairle a fháil ó dhuine eile – ní chiallaíonn sé seo go bhfuil tú ag ligean do chairde síos.
- Ní chaithfidh tú dul i ngleic le duine nó freagra a thabhairt do dhuine atá ar meisce – is fearr go minic bogadh ar shiúl agus d'fhad a choinneáil.

Céim 1: Athbhreithniú ar ghníomhaíocht 13 – Scileanna teanntáis agus diúltaithe



Cuir gníomhaíocht 13 i gcuimhne do na scoláirí, áit ar scrúdaigh siad an tábhacht a bhaineann le comharthaíocht choirp le bheith ceannasach.

Iarr ar na scoláirí cuid de na príomhphointí a d'fhoghlaim siad faoi chomharthaíocht choirp a thabhairt chun cuimhne, pointí a d'fhoghlaim siad ó **Bhileog – Scileanna diúltaithe** i gníomhaíocht 13 .

Céim 2: ‘Conas...’



Roinn na scoláirí ina mbeirteanna nó ina ngrúpaí beaga. Tabhair cóip amháin de **Bhileog Oibre – ‘Conas...’** do gach beirt/grúpa. Mar mhalairt air sin is féidir an bhileog oibre a léiriú ar an scáileán.

Tabhair cás amháin do gach beirt/grúpa agus iarr orthu oibriú le chéile chun smaointe agus comhairle a aithint. Tabharfaidh gach grúpa a bhfreagraí ansin, agus oibreoidh na scoláirí le chéile chun **Bhileog Oibre – ‘Conas...’** a chur i gcrích.



Nuair a bheidh an ghníomhaíocht críochnaithe, scaip **Bhileog – Leideanna chun cumarsáid a dhéanamh le piaraí faoi rudaí deacra**. Léigh tríd an liosta, cuir fáilte roimh cheisteanna agus aimsigh cosúlachtaí idir an bhileog agus obair na scoláirí. Iarr ar na scoláirí an bhileog a ghreamú isteach ina gcóipleabhair OSPS.



Tá seacht gcás liostaithe ar **Bhileog Oibre – ‘Conas...’**. B’fhéidir gur mhaith leat líon níos lú cásanna a roghnú, nó do chás féin a cheapadh bunaithe ar phlé na scoláirí roimhe seo, rud a fhágann go mbeidh siad chomh hábhartha agus is féidir do do rangsa. D’fhéadfadh sé a bheith úsáideach freisin dhá ghrúpa nó níos mó a chur ag obair ar an gcás céanna astu féin ar mhaithe le héagsúlacht níos leithne freagraí.



Bileog Oibre – ‘Conas...’

1)	CONAS a iompraíonn tú nuair a chasann tú ar strainséir atá glórach agus ólta ar an tsráid nó ar an mbus/traein?
2)	CONAS a ghníomhaíonn tú má fheiceann tú duine óg eile atá tar éis titim ar an talamh, agus an chuma orthu go bhfuil siad ar meisce agus leo féin?
3)	CONAS a d'fhéadfadh grúpa cairde duine dá gcomhimreoirí a spreagadh gan cailleadh amach ar thraenáil/cluichí de bharr póite?
4)	CONAS a d'fhéadfá a rá le cara nár mhaith leat go n-éireoidh siad tinn ar oíche amuigh mar a rinne siad an uair dheireanach?
5)	CONAS a insíonn tú do chara go bhfuil siad ag ól an iomarca ag cóisir?
6)	CONAS a théann tú i ngleic le cara a bhíonn ag spochadh asat má roghnaíonn tú gan a bheith ag ól nó ag caitheamh?

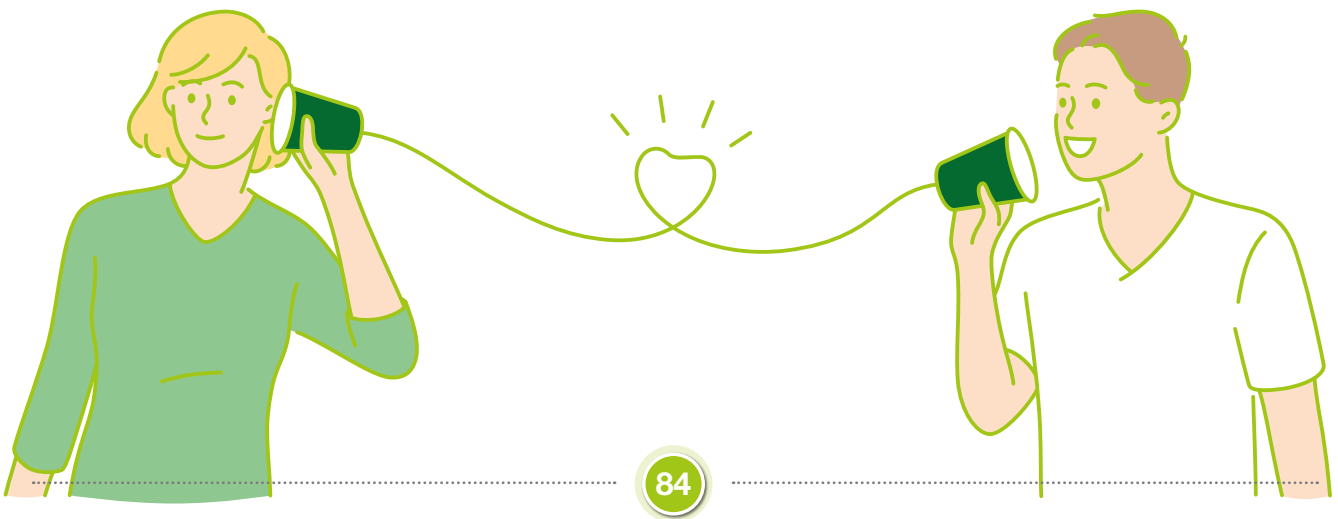
Is é cás ár ngrúpa ná (ciorclaigh ceann amháin) 1 2 3 4 5 6

Ár smaointe:

Déan	Ná déan
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Bileog – Leideanna maidir le labhairt agus dul i ngleic le cásanna deacra piaraí

1)	Má tá amhras ort, scríobh síos ar dtús é ionas go mbeidh a fhios agat cad atá tú chun a rá.
2)	Fan socair.
3)	Coinnigh abairtí gearr agus soiléir.
4)	Bain úsáid as ráitis ‘mé’
5)	Má mhothaíonn sé sábháilte sa chaidreamh, roinn do mhothúcháin, go háirithe má tá gníomhartha duine eile tar éis tú a ghortú.
6)	Éist lena bhfuil le rá ag do chara.
7)	Cuimhnigh ar do chomharthaíocht choirp: seas an fód agus bí muiníneach as do chinneadh.
8)	Oibrigh le chéile mar fhoireann.
9)	Ná gabh leithscéal mura bhfuil tú ag iarraidh rud éigin a dhéanamh a bhfuil sé de cheart agat diúltú dó.
10)	Má tá sé ró-dheacair labhairt le do chara go díreach, is féidir litir nó cárta a thabhairt dóibh ina mínítear do chuid mothúchán.
11)	Labhair le duine fásta freagrach má bhraitheann tú go bhfuil duine i mbaol.
12)	Tugtar tús áite do shábháilteacht phearsanta: ná cuir tú féin i mbaol.





Céim 3: Ciorcal na Smaointeoireachta Criticiúla

Agus úsáid á baint agat as modheolaíocht Chiorcal na Smaointeoireachta Criticiúla, iarr ar na scoláirí machnamh a dhéanamh ar an tábhacht a bhaineann le bheith ceannasach, ach a bheith comhbhách agus fanacht sábháilte ag an am céanna. Fiosraigh agus admhaigh go bhféadfadh sé a bheith deacair a bheith ceannasach i gcásanna áirithe.

Maidir le modheolaíocht Chiorcal na Smaointeoireachta Criticiúla, roghnaigh mír le scaipeadh, cosúil le peann, agus abair leis na scoláirí go bhfuil cead cainte ag an duine a bhfuil an peann ina lámh acu. Cuirfidh gach scoláire an peann ar aghaidh chuig an gcéad duine eile atá ag iarraidh labhairt. Lean ar aghaidh go dtí go mbeidh freagraí éagsúla faighte agat a threisiónn agus a dhéanann achoimre ar na pointí foghlama ó dhearcadh na scoláirí.



Gníomhaíocht 15 – Bheith RéidhDonGhrian (TF 2.1)

Sa ghníomhaíocht seo, fiosróidh na scoláirí conas a gcráiceann a chosaint ar aosú craicinn roimh am agus ar dhamáiste gréine agus conas laghdú a dhéanamh ar an riosca go bhforbróidh siad

Nóta an mhúinteora

Is maith dár sláinte agus folláine é a bheith ag súgradh agus ag caitheamh ama amuigh faoin aer, ach tá sé tábhachtach dúinn go léir ár gcráiceann a chosaint agus muid amuigh faoin ngrian. Tá páistí agus daoine óga go háirithe i mbaol na n-iarmhairtí dochracha a bhaineann le rónochtadh do radaíocht ultraivialait (UV) ón ngrian. Méadaíonn dó gréine mar pháiste agus/nó mar dhéagóir an baol go dtiocfaidh ailse chraicinn ar dhuine níos déanaí sa saol.

Tá sé tábhachtach do pháistí agus do dhaoine óga cuimhneamh ar a gcráiceann a chosaint agus a bheith RéidhDonGhrian. In Éirinn, is gnách go mbíonn gathanna UV ón ngrian níos láidre ó Aibreán go Meán Fómhair, go háirithe idir 11am agus 3pm. Fiú nuair a bhíonn sé scamallach, ba chóir do dhaoine a gcráiceann a chosaint mar is féidir le gathanna UV na gréine teacht trí na scamail.

Is féidir le leideanna Simplí Réidh don Ghrian de chuid Éire Shláintiúil an craiceann a chosaint agus dó gréine a sheachaint.

Cosain do chraiceann



Bíodh an tinnéacs UV ar eolas agat: In Éirinn, is iondúil go mbíonn na leibhéil radaíocht UV ard idir Aibreán agus Meán Fómhair, fuair nuair a bhíonn sé scamallach. Fan sábháilte ach gan an iomarca ama a chaitheamh faoin ngrian nuair a bhíonn an UV níos láidre (idir 11:00 –15:00 de ghnáth).



Éadaí gan chnaipí: Clúdaigh do chraiceann a oiread agus is féidir, caithe muinchillí fada, T-léinte le cábaí orthu, éadaí déanta as ábhar nach ligean solas na gréine tríd.



Go leor uachtar gréine. Fachtóir 30 do dhaoine fásta agus Fachtóir 50 do pháistí. Cuir uachtar gréine ort arís agus arís eile tríd an lá. Ní féidir le huachtar gréine ar bith cosaint 100% a thabhairt duit, ba chóir é a úsáid le bearta cosanta eile amhail éadaí agus scáth.



Caith hata leathanduilleach: Cosain d'aghaidh, do chluasa agus do mhúineál.



Lorg scáth: Go háirithe má bhíonn tú amuigh faoin aer idir 11:00 –15:00, agus úsáid scáth gréine ar bhugaí páiste i gcónaí.



Caith spéaclaí gréine: Cosain do shúile le spéaclaí gréine ag a bhfuil cosaint UV.



Ná déan iarracht cheart chun dath gréine a fháil. Seachain dó gréine. Na húsáid leaba ghréine riamh.



Is cineál fuinnimh é UV a tháirgeann an ghrian agus foinsí saorga, leapacha gréine mar shampla. Is féidir leat solas na gréine a fheiceáil agus teas na gréine a mhothú ach ní féidir leat gathanna ultraivialaite na gréine a fheiceáil ná a mhothú. Is féidir le radaíocht UV tú a bhaint amach go díreach ón ngrian.

Is iad gathanna UV ón ngrian agus ó leapacha gréine an phríomhchúis le hailse chraicinn. Is iarmhairtí iad na nithe seo a bhaineann le nochtadh iomarcach UV: dó gréine, dath gréine, aosú craicinn roimh am agus damáiste do na súile.



Nóta an mhúinteora ar lean

Nuair a nochtar an craiceann agus na súile do ghathanna UV, déantar damáiste don DNA nach ndéanann do chorp a dheisiú i gceart go minic. Méadaítear an damáiste de réir a chéile agus is féidir leis an nochtadh UV seo a bheith ina chúis le hailse chraicinn.

Is táscaire maith é an t-innéacs UV a léiríonn contúirt na gréine ag amanna éagsúla. Tomhaiseann sé neart ghathanna UV na gréine ionas go mbeidh a fhios agat conas agus cén uair is cóir do chraiceann a chosaint agus tú amuigh. Dá airde an t-innéacs UV, is ea is mó baol a bhíonn go ndéanfar damáiste don chraiceann nó do na súile.

Ní ar laethanta te grianmhara amháin a chaithfidh tú tú féin a chosaint ó ghathanna díobhálacha na gréine. Tá sé tábhachtach an t-innéacs UV a sheiceáil nuair a bheartaíonn tú a bheith faoin aer ó Aibreán go Meán Fómhair, go háirithe idir 11am agus 3pm agus úsáid a bhaint leideanna RéidhDonGhrian

Innéacs UV

1-2 (UV Íseal)

3-5 (UV Measartha)

6-7 (UV Ard)

8-10 (UV An-Ard)

11 (UV As Cuimse)

Nuair a bhíonn an leibhéal innéacs UV 3 nó os a chionn, caithfimid go léir ár gcráiceann agus ár súile a chosaint, trí na céimeanna RéidhDonGhrian de chuid Éire Shláintiúil a leanúint. Is féidir leat réamhaisnéis an innéacs UV in Éirinn a sheiceáil ar shuíomh gréasáin Met Éireann ag <https://www.met.ie/uv-index>.

Céim 1: Leideanna RéidhDonGhrian



Seinn an físeán RéidhDonGhrian (Fad: 34 soicind)

<https://www.youtube.com/watch?v=nGic2T7IKtQ>

Éascaigh plé gairid ar cad a cheapann na scoláirí faoi leideanna RéidhDonGhrian An úsáideann siad cosaint ghréine? Cén fáth? Cad iad na cinn nach n-úsáideann siad? Cén fáth?

Léirigh [The SunSmart 5 S's poster](#) ar an gclár.

Céim 2: Faisnéis aimsire



Seinn an físeán de chuid Foras Craicinn na hÉireann maidir le hinnéacs UV agus aire a thabhairt do do chraiceann. (Fad: 1 nóiméad, 19 soicind).

[Over exposure to the sun's ultraviolet \(UV\) rays](#)

Taispeáin [UV index poster](#) ar an gclár agus tabhair cúpla nóiméad do na scoláirí chun é a léamh, ag míniú go hachomair a bhfuil i gceist le gathanna UV, agus Nóta an Mhúinteora: thuas in úsáid agat.

Roinn an rang ina mbeirteanna agus tabhair leibhéal innéacs UV (íseal, measartha, ard, an-ard, as cuimse) do gach péire. Iarr ar na scoláirí ligean orthu gur láithreoirí aimsire iad agus go bhfuil orthu faisnéis aimsire a scríobh ar an leibhéal innéacs UV a tugadh dóibh, ag moladh do dhaoine an méid is gá dóibh a dhéanamh le bheith cosanta ar an ngrian. Ba chóir an méid seo a chlúdach:

- Leibhéal innéacs UV
- Tionchar féideartha ar an gcráiceann
- Cad ba cheart do dhaoine a dhéanamh chun iad féin a chosaint ar an ngrian

Iarr sampla amháin do gach leibhéal innéacs UV agus seiceáil le daoine eile ar tugadh an leibhéal sin dóibh freisin an bhfuil aon rud difriúil nó breise le cur leis.

Pléphointí molta

- Cad a bhí ar eolas agat cheana féin faoi gathanna UV sula ndearna tú an ghníomhaíocht seo?
- Cén t-eolas a bhí nua duit?
- Ar chuir aon chuid den eolas seo ionadh ort?
- Cén fáth a bhfuil sé tábhachtach réamhaisnéis aimsire innéacs UV a sheiceáil?
- Conas a chuirfeá ina luí ar chara go bhfuil sé tábhachtach a gcráiceann a chosaint ar an ngrian?
- Conas a mhíneofa an t-innéacs UV dóibh?

Céim 3: Gníomhaíocht bhaile



Taispeáin do na scoláirí conas an póstaer innéacs UV a fháil ar líne <https://www.met.ie/uv-index>) agus spreag iad leis an bpóstaer a úsáid le labhairt lena dteaghlaigh faoi conas is féidir leo go léir a n-iompraíochtaí sábháilteachta gréine a fheabhsú.

Moltaí measúnaithe

Ní bhaineann measúnú in OSPS le tascanna a shocrú chun taifead marcanna a bhailiú. Ní bhaineann sé ach oiread le múinteoirí ag déanamh measúnú ar an áit a bhfuil an scoláire suite ar chontanam na folláine nó ag déanamh breithiúnas ar fholláine fhisiciúil, shóisialta nó mhothúchánach an scoláire. Is é fócas an mheasúnaithe ligean do scoláirí an t-eolas, na scileanna agus an meon atá faighte acu a léiriú trína rannpháirtíocht san fhoghlaim in OSPS.

Ba cheart go gcuirfeadh gníomhaíochtaí measúnaithe deiseanna ar fáil chun na nithe seo a leanas a mheasúnú:

- méadú ar an eolas (Bhí sé seo ar eolas agam cheana ... anois tá sé seo ar eolas agam freisin ...)
- méadú ar thuiscint (bhí a fhios agam i gcónaí ... ach anois is féidir liom a fheiceáil conas a nascann sé le ... agus anois is féidir liom a fheiceáil conas a d'fhéadfainn é seo a úsáid i mo shaol)
- athrú nó athdhearbhú ar chreideamh/dearcadh (bhraith mé mar seo ... agus braithim anois ...)
- inniúlacht/scileanna méadaithe (Roimhe seo ní raibh a fhios agam conas ... ach anois tá a fhios agam conas ...)
- straitéisí nua faighte (Roimhe seo ní bheadh a fhios agam conas ... ach anois tá a fhios agam bealaí nua / níos éifeachtaí chun ...)
- rudaí a ndearnadh talamh slán díobh tráth (Shíl mé seo tráth ... ach anois tuigim...)

Smaoinigh ar conas tascanna measúnaithe a dhearadh a thabharfaidh deis do scoláirí fianaise a thaispeáint ar a n-aistear foghlama trí mhodhanna éagsúla.

Moladh: Forbairt scileanna litearthachta sláinte a mheas

In OSPS, is éard is inniúlacht sa tsláinte ann ná 'na hacmhainní agus na hinniúlachtaí pearsanta atá de dhíth le go bhféadfaidh daoine rochtain a fháil ar fhaisnéis agus ar sheirbhísí agus i/iad a thuiscint, a mheas agus a úsáid, ar mhaithe le cinntí a dhéanamh faoi chúrsaí sláinte. Áirítear léi freisin an cumas chun na cinntí sin a chur in iúl, a dhearbhu agus gníomhú ina leith.' (Sonraíocht OSPS na Sraithe Sóisearaí 2023, lch. 22).







Tá an moladh seo deartha chun tacú le scoláire an toradh foghlama inniúlacht sa tsláinte i Snáithe 2 (Toradh Foghlama 2.10) a bhaint amach agus a gcuid foghlama a mheas maidir le ceann amháin nó níos mó de na torthaí foghlama a ndírítear orthu i ngníomhaíochtaí Roghanna Sláintiúla a Dhéanamh 2.

Déan athbhreithniú ar sheirbhís sláinte nó ar shuíomh gréasáin a bhaineann le daoine óga atá nasctha le ceann de na topaicí a pléadh in Roghanna Sláintiúla a Dhéanamh 2 ag baint úsáid as na critéir seo a leanas:

- Cén bhaint atá ag an tseirbhís/suíomh gréasáin seo leis an topaic atá roghnaithe agat?
- Cé a ritheann nó a óstálann an tseirbhís/suíomh gréasáin seo?
- Cad as a dtagann an maoiniú (airgead) don tseirbhís/suíomh gréasáin seo?
- Cén fáth a bhfuil an tseirbhís/suíomh gréasáin seo ann? Cén aidhm atá leis?
- Cén t-eolas a chuireann sé ar fáil a cheapann tú a bheadh ábhartha agus cabhrach do dhuine ar comhaois leat? Caith súil chriticiúil ar an ábhar agus faigh amach an seasann aon rud amach mar cabhrach/gan a bheith cabhrach do dhuine ar comhaois leat. Mínigh an fáth a gceapann tú sin.
- An molfá an tseirbhís/suíomh gréasáin seo do chara? Cén fáth a gceapann tú sin?

Moltaí chun machnamh a chomhtháthú

In OSPS, is dlúthchuid den phróiseas foghlama é an machnamh. Tá na ceisteanna machnaimh

<p>Gníomhach</p> 	<p>Conas a chuidíonn m'fhoghlaim in OSPS liom a bheith níos gníomhaí go fisiciúil agus níos sláintiúla?</p>
<p>Freagrach</p> 	<p>Conas a chuidíonn m'fhoghlaim san OSPS liom cinntí maithe a dhéanamh?</p>
<p>Nasctha</p> 	<p>Conas a chuidíonn m'fhoghlaim in OSPS liom a fheiceáil conas a théann mo ghníomhartha agus mo roghanna i bhfeidhm ní hamháin ar mo shaol féin ach ar shaol daoine eile freisin?</p>
<p>Teacht Aniar</p> 	<p>Conas a chuidíonn m'fhoghlaim in OSPS liom thuas seal agus thíos seal an tsaoil a bhainistiú agus cuidiú liom fios a bheith agam cá háit ar féidir liom dul chun cabhair a fháil, más gá?</p>
<p>Meas</p> 	<p>Conas a chuidíonn m'fhoghlaim in OSPS liom a mhothú go bhfuil meas orm, go bhfuilim san áireamh agus go n-éistear liom?</p> <p>Conas atá meas agus cúram á léiriú agam do dhaoine eile i mo rang agus níos faide i gcéin?</p>
<p>Feasach</p> 	<p>Conas a chuidíonn m'fhoghlaim in OSPS liom a bheith níos feasaí ar mo smaointe, mo mhothúcháin agus m'iompraíochtaí.</p> <p>An bhfuilim ag éirí níos feasaí ar na tionchair a mhúnlaíonn an dóigh a smaoiním agus a ndéanaim mé féin a iompar?</p> <p>An bhfuilim ag éirí níos feasaí ar pheirspictíochtaí agus mothúcháin daoine eile agus an bhfuilim in ann comhbhá a léiriú?</p> <p>An bhfuilim in ann cinntí machnamhacha a dhéanamh bunaithe ar mo luachanna pearsanta?</p>



Leideanna chun tacú le machnamh na scoláirí

Tá sé tábhachtach bealaí éagsúla machnaimh a chur ar fáil lena chinntiú nach dtiocfaidh leadrán ar scoláirí, agus réimse leideanna a chur ar fáil dóibh chun cabhrú lena gcuid machnamh, amhail na cinn a mholtar thíos. Níor cheart iad seo go léir a úsáid. Roghnaigh cúpla ceann díobh agus athraigh iad de réir mar a oireann don fhoghlaim.

- An rud is mó a thaitin liom inniu (nó faoin topaic seo)...
- Is é an rud a gcuimhneoidh mé air...
- An rud a chuir iontas orm ná...
- An rud a bhí deacair nó dúshlánach dom ná...
- Ba é an rud a chuir ag smaoineamh mé ná...
- Ceist atá fágtha agam....
- Rud atá fós ag cur isteach orm...
- Rud éigin ba mhaith liom a dhéanamh ar bhealach difriúil anois..
- Plean nó sprioc nua atá agam...
- Tá a fhios agam go bhfuil mé ag foghlaim in OSPS mar...
- Mhothaigh mé _____ le linn/i ndiaidh na topaice seo
- An gá dom labhairt le duine éigin? Cá háit ar féidir liom cabhair a fháil?
- Dá mbeadh an méid atá ar eolas agam anois ar eolas agam ag an am sin, cén chomhairle a chuirfinn orm féin?
- Cad iad na rudaí a fhoghlaimím in OSPS a thaitníonn liom?
- Cad iad na rudaí a d'athróinn?

