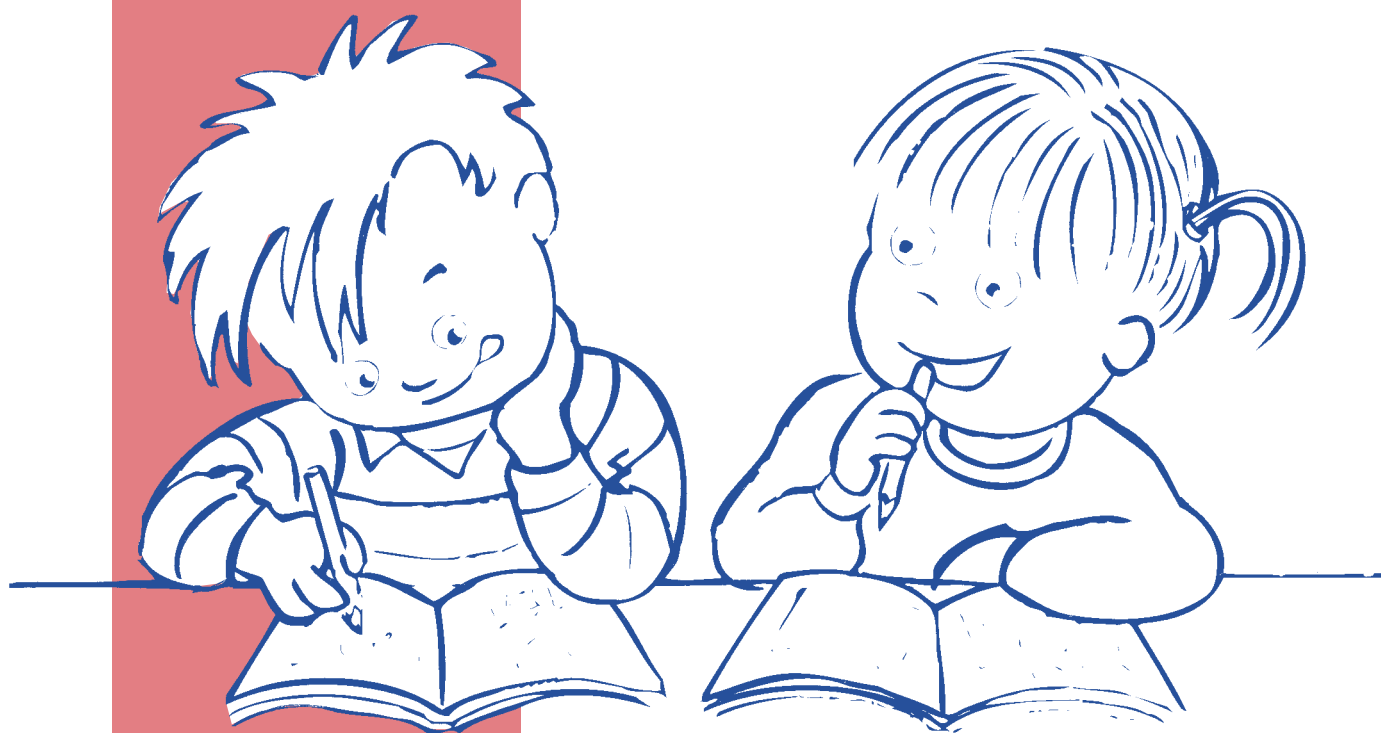
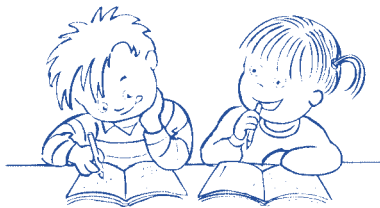


SCILEANNA SÁBHÁILTEACHTA PEARSANTA DO  
RANG A HAON AGUS RANG A DÓ



*An Clár Bí Sábháilte*

CÚRSA CEACHTANNA  
DO RANG A HAON AGUS RANG A DÓ



AN CLÁR BÍ SÁBHAILTE

Scileanna Sábháilteachta Pearsanta do Leanaí i Rang a hAon agus Rang a Dó

le Rose Cullen, Maria Lawlor agus Deirdre MacIntyre

Europus a d'aistrigh

Glactar buíochas le gach múinteoir, tuismitheoir agus leanbh  
a ghlac páirt i ndréachtú na gceachtanna seo

© Clár Coiscthe Drochíde ar Pháistí (1998)



# CLÁR

Brollach	Leathanach	1
Réamhobair	Leathanach	2
Múineadh An Chláir Bí Sábháilte	Leathanach	5
Mothú na Sábháilteachta agus na Neamhshábháilteachta	Leathanach	7
Bulaíocht	Leathanach	11
Teagmháil Coirp	Leathanach	16
Scéalta Rúin / Ag Déanamh Scéala	Leathanach	19
Strainséirí	Leathanach	23
Seiceáil Foghlama	Leathanach	26
Amhráin?????	Leathanach	27
Bileoga Oibre	Leathanach	28



# BROLLACH

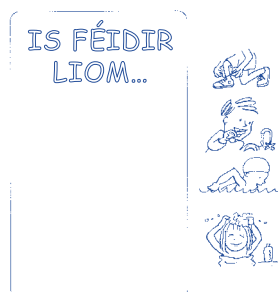
Déanann na ceachtanna Bí Sábhailte do Leanaí i Rang a haon agus Rang a dó na coincheapanna agus scileanna sábháilteachta pearsanta a múineadh sna ceachtanna roimhe seo a fhorbairt agus a leathnú amach.

Foghlaimíonn na leanaí conas mothúcháin na sábháilteachta a aithint mar mhothúcháin “Maith” agus conas mothúcháin na neamhshábháilteachta a aithint mar mhothúcháin “Dona”. Déantar ócáidí áirithe ar nós bhulaíocht agus a bheith imithe amú a chíoradh go mion. Foghlaimíonn na leanaí gur féidir fáil réidh le mothúcháin “Dona” trí chabhair a lorg ar dhuine fásta. Déantar mí-úsáid fhisiciúil a láimhseáil trí insint do na leanaí gur féidir leo scéala a dhéanamh faoi aon theagmháil coirp a mothaíonn siad neamhshábháilte ina thaobh. Maidir le mí-úsáid ghnéis i leanaí, múintear straitéisí sábháilteachta do na leanaí chun dul i ngleic le teagmhálacha neamhoiriúnacha. Foghlaimíonn siad chomh maith conas déileáil go cumasach le strainséirí a thagann chucu. Chun go sealbhódh na leanaí na scileanna sábháilteachta pearsanta seo beidh go leor deiseanna chun rólghlacadh a dhéanamh ag teastáil uathu.

Ba cheart go múiní an Clár Bí Sábháilte i gcomhthéacs Oideachais sláinte, phearsanta agus shóisialta. Tá an clár bunaithe ar na buneilimintí seo a leanas (a bhfuil gach ceann acu ina chuid lárnach de churaclam OSPS).

1. Féin-mheas leanaí a chothú.
2. Féin-mhuinín leanaí a chruthú.
3. Cabhrú le leanaí a bheith teanntásach.
4. Cabhrú le leanaí a gcuid mothúchán a aithint agus a chur in iúl.

Scriobh síos trí rud is féidir leat a dhéanamh.



# RÉAMHOB AIR / OB AIR CHOMHTHREOMHAR

I gcomhthéacs leathan an Oideachais sláinte, phearsanta agus shóisialta, moltar an réamhobair / obair chomhthreomhar seo a leanas. Tá roinnt den obair seo mar chuid de churaclam an OSPS agus ní bhaineann sé leis an gClár Bí Sábháilte amháin.

## Mothúcháin

Sula gcuirtear ceachtanna Bí Sábháilte i láthair, tá sé tábhachtach gur féidir le leanaí mothúcháin áirithe a aithint agus a ainmniú agus go mbeidh go leor deiseanna acu chun ábhar na mothúchán a phlé go ginearálta. Is féidir na díospóireachtaí seo a shníomh isteach tríd an gcuraclam in áiteanna ar nós fhorbairt teanga scríofa agus labhartha, oideachas creidimh, drámaíocht, filíocht agus scéalta. Is féidir le tuismitheoirí agus múinteoirí cabhrú le leanaí a fhoghlaim go dtugann ár gcuid mothúchán tuiscint níos fearr dúinn orainn féin. Tá sé tábhachtach chomh maith go bhfoghlaimíonn leanaí conas déileáil le mothúcháin áirithe agus conas iad a chur in iúl sa tslí cheart m.sh. cion - croitheadh lámh, barróga a bhreith; fearg - ag déanamh scéala le duine éigin.

## Féin-mheas

Tá sé tábhachtach, chun a chinntiú go gcuirtear an clár i láthair i gceart, go dtapaíonn múinteoirí, tuismitheoirí agus daoine fásta eile a mbíonn tábhacht leo i saol an linbh gach deis chun féin-mheas agus féin-mhuinín an linbh a fhorbairt. Ba chóir ó cheart go ndéanfaí na gníomhaíochtaí a shníomh isteach síos tríd an gcuraclam. Tá sé tábhachtach gurb iad na straitéisí céanna a d'úsáidí sa scoil agus sa bhaile.

Is é an teaghlach an timpeallacht fhoghlama is tábhachtaí ó thaobh an linbh fós. De réir taighde a rinne Coopersmith (I.N.T.O.1995) leagadh béim ar thrí bhunchoinníoll atá lánach d'ardmhothú féin-mheasa a fhorbairt i dtimpeallacht an bhaile:

- Grá agus cion neamhchoinníollach.
- Teorainneacha soiléire a bheith i bhfeidhm go seasta.
- Meas shoiléir ar na leanaí a bheith le tabhairt faoi deara.

Bíonn an bhunchloch ar a dtógann leanaí a gcuid féin-mheasa leagtha amach sula dtagann siad ar scoil. D'fhéadfadh, áfach, go mbeadh tionchar an-mhór ag taithí an linbh ar scoil ar a c(h)uid féin-mheasa. "Baineann trí choinníoll le cruthú ethos agus atmaisféir a chuidíonn leis an gcineál foghlama a mhéadaíonn an fhéinmheas. Is iad na coinníollacha sin bá, glacadh agus fírinneacht" (INTO 1995)

Tá ardmhothú féin-mheasa riachtanach do

shástacht agus do shonas pearsanta an linbh. Tá sé tábhachtach mar sin go dtugann an scoil agus an baile ceann ar aghaidh faoi chur chun cinn fhorbairt chomhleanúnach mhothú ceart féin-mheasa sna leanaí. Tá aire, sábháilteacht agus grá de dhíth ar gach leanbh. Teastaíonn uathu a thuiscint chomh maith go bhfuil meas orthu sa bhaile, sa scoil agus sa seomra ranga.

## Roinnt moltaí chun féin-mheas leanaí a fhorbairt.

Níl sna gníomhaíochtaí seo a leanas ach moltaí amháin. Tharlódh go mbeadh gá ag an múinteoir athruithe a dhéanamh ag brath ar aois agus ar chumas na leanaí.

- Déan cioradh leis na páistí ar conas a fhoghlaimimid go léir ónár gcuid botún. Déan iad a spreagadh chun dul i mbun tascanna nua agus chun dul i ngleic le hócáidí nua.
- Déan iad a mholadh agus múin do na leanaí conas glacadh le moladh go grástúil. Bíodh 'Am Éisteachta' ann.
- Glacann an múinteoir le ról an 'éisteora'. Labhraíonn na leanaí faoi:
  - na tuairimí agus roghanna pearsanta atá acu.
  - socrúithe agus roghanna a dhéanann siad.
  - na cúiseanna a chuirfeadh athrú ar na socrúithe agus roghanna pearsanta seo.
  - na buanna, cumais, agus tréithe pearsanta atá acu.
- Tabhair freagrachtaí do na leanaí, ag cur ina luí orthu go soiléir gur chóir dóibh a bheith dáiríre fúthu. Is maith le leanaí a bheith chomh maith is a bhíonn daoine a iarraidh.
- Cuir béim ar bhuanna na leanaí: abair go díreach cad iad féin.
- Ba chóir do thuismitheoirí agus do mhúinteoirí na leanaí a spreagadh chun labhairt faoin méid a tharlaíonn dóibh gach lá.
- Lig do na leanaí a gcuid tuairimí pearsanta agus a gcuid mothúchán a chur in iúl.
- Spreag na leanaí chun labhairt faoi athruithe éagsúla a raibh orthu déileáil leo.
- Lig do na leanaí labhairt faoi bhotúin a dhéanamh agus faoina bheith ag foghlaim uathu.
- Déan tascanna a leagadh amach ag leibhéal atá inshroichte ag na leanaí.
- Coiméad féilire de nithe a bhíonn bainte amach ag an rang, m.sh. d'oibrigh na leanaí go maith le chéile; d'fhoghlaimíodar conas (gníomhaíocht chuí); d'imríodar an cluiche go macánta.

Ar deireadh, agus sinn ag iarraidh féin-mheas leanaí a fhorbairt, nochtann an tslí a labhraimid leo mórán i dtaobh an mheasa atá againn orthu.

- Maith an buachaill/cailín, Is maith liom an chaoi ar chuir tú síos ar an ábhar iontais sin. Cad a thaitníonn leat féin faoi?
- Is fearr liom é nuair nach mbíonn tú ag béicíl.
- B'fhéidir go gcuimhneofá ar scríbhneoireacht níos mó a úsáid an chéad uair eile.
- Má bhíonn cabhair uait abair liom é.
- Bhí a fhios agam go mbeifeá ábalta é a dhéanamh.

Rinneadh cúram ar leith an bhéim a chur ar an taobh dearfach sna samplaí seo go léir. Is beag cabhair d'fhéin-mheas an linbh é a rá leis go mbíonn a c(h)uid scríbhneoireachta i gcónaí ró-bheag agus is lú leasa fós é a rá leis go gcuireann sé fearg ort nuair a bhíonn sé ag béicíl. Tá “Má bhíonn cabhair uait abair liom é,” níos inghlactha ná “Cabhróidh mé leat murar féidir leat é a dhéanamh,” mar fágann sé roinnt smachta ag an leanbh. Is léir go n-oibríonn “Bhí a fhios agam go mbeifeá ábalta é a dhéanamh,” níos fearr ná “Bhuel, tá sé déanta agat ar deireadh thiar thall.”

## Teanntás

Is é is brí le teanntás ná a bheith in ann seasamh ar son do chearta gan a bheith bagrach. “Tá féinmheas agus teanntás fite fuaite ina chéile, is éard ar bhealach atá i dteanntás ná léiriú ar fhéinmheas ard” (INTO 1995). Tugann na ceachtanna Bí Sábháilte cead do leanaí ‘níl’ a rá ag amanna áirithe. Sa tslí sin is féidir leo cabhrú le teanntás leanaí a fhorbairt. Tá comhoibriú agus comhcheangal idir tuismitheoirí agus múinteoirí riachtanach.

Roinnt moltaí chun teanntás leanaí a fhorbairt.

- Déan na leanaí a spreagadh chun díriú isteach ar na rudaí is féidir leo a dhéanamh. Mar shampla, cad is féidir leo a dhéanamh anois nach rabhadar in ann a dhéanamh nuair a thosaíodar ar scoil.
- Cabhraigh le leanaí staidiúir mhaith agus iompar coirp teanntásach a fhorbairt trí Chorpoideachas agus trí ranganna drámaíochta.
- Cuir i gcuimhne do na leanaí gur féidir leo diúltú do theagmháil coirp nach dtaitníonn leo. Tá an-éifeacht le baint as úsáid “Abair go”. Is féidir leis seo cabhrú le leanaí a dhéanamh amach agus a phleanáil cad a dhéanfaidís ar ócáidí éagsúla. Abair go mbíonn d’aintín ag cur an iomarca dinglise ionat nó gur chaith tú

suí ina hucht agus gur airigh tú seafóideach?

- Tabhair seans do leanaí diúltú do bhulaíocht.
- Múin do na leanaí cad is ceart a dhéanamh i gcásanna éigeandála éagsúla. Cad a dhéanfa dá mbuailfí breoite do Mham agus gan aon duine eile a bheith sa teach? . Cad a dhéanfa dá mbeadh do chara i gcruachás agus é/í sa linn snámha?. Cad a dhéanfa dá rachfá amú i staid pheile?
- Múin do na leanaí conas an guthán a fhreagairt i gceart.
- Múin do na leanaí conas treoracha a lorg. Cad é an treo go dtí na seomraí feistis? Cá bhfuil leabharlann na scoile le do thoil?
- Múin do na leanaí an tábhacht a bhaineann le “Ní thuigim,” mura bhfuil siad cinnte faoi rud éigin. Cuir i gcuimhne dóibh go bhfuil sé ceart go leor “Abair é sin arís le do thoil” nó “An bhféadfá labhairt níos moille le do thoil mar tá sé deacair orm tú a thuiscint” a rá.

## Teorainneacha Pearsanta agus Spás Coirp

Iarr ar na leanaí pictiúirí nó liosta a dhéanamh de dhaoine...

- a mbeannaíonn siad dóibh go rialta.
- a gcroitheann siad lámh leo.
- a mbeireann siad barróg orthu.

Iarr anois orthu samplaí a thabhairt de dhaoine nach mbeannóidís dóibh, nach gcroithfidís lámh leo nó nach mbéarfaidís barróg orthu. Cuir béim ar an méid teoranta daoine a mbéarfaidís barróg orthu. Déan na leanaí a spreagadh chun labhairt faoi theagmhálacha coirp a thaitníonn leo a thabhairt agus a fháil. Cuir i gcuimhne dóibh nar chóir dóibh riamh lámh a leagan ar aon duine i slí nach dtaitníonn leo féin agus déan an tábhacht a bhaineann le meas a bheith acu ar dhaoine eile a threisiú.

## Scileanna Sábháilteachta Eile

Roimh thosú ar scileanna sábháilteachta pearsanta a chur ós comhair leanaí tá sé rí-thábhachtach go bhfuil scileanna sábháilteachta foghlamtha acu i gcúrsaí eile ar nós sábháilteacht bóthair, sábháilteacht uisce, rialacha i dtaobh charrthaistil, busthaistil nó rothaíochta. Tá an tábhacht chéanna ag baint le sábháilteacht leighis a bheith foghlamtha acu.



# RÉAMHOBAIR / OBAIR CHOMHTHREOMHAR

## *Forbairt Ghluaise agus Teanga*

Chun cur le héifeacht an chláir Bí Sábháilte is fearr go mbeadh cur amach ag leanaí ar ghluais na gceachtanna roimh thosú.

# MÚINEADH AN CHLÁIR BÍ SÁBHÁILTE

Soláthraíonn an clár Bí Sábháilte cur chuige cuimsitheach lánpháirtiúil atá céimnithe de réir forbartha chun scileanna sábháilteachta pearsanta a mhúineadh do leanaí. Clúdaíonn an tasc seo traenáil agus comhoibriú tuismitheoirí, múinteoirí agus an pobal i gcoitinne i dtaobh chosaint leanaí agus ansmacht orthu a chosc.

Tá cúrsaí na gceachtanna curtha in oiriúint de réir forbartha. Úsáidtear cur chuige ilmheán chun cur le sealbhú foghlama agus coincheapa. Tugtar na coincheapanna isteach de réir a chéile. Tógann gach ceacht nua go nádúrtha ar an gceacht a chuaigh roimpi. Tá cuid mhór de chlár Bí Sábháilte bunaithe ar phróiseas agus ar bhunú phatrúin iompair mar atá i réimsí eile de churaclam an OSPS. Dá bhrí sin, cuireann an próiseas múinteoireachta béim ar fhoghlaim ghníomhach agus ar rólghlacadh. Ní leor go gcuimhneodh na leanaí ar na scileanna sábháilteachta pearsanta a fhoghlaiméidh siad, beidh orthu na scileanna a fheidhmiú ó lá go lá chomh maith.

Tá an bhéim síos trí chlár na ceachta ar an taobh dearfach. Tugann sé seo bunús slán chun déileáil le suíomhanna a chuirfeadh isteach ar shábháilteacht leanaí. Bíonn mórán múinteoirí ag súil le leibhéal áirithe náire nó 'baois' nuair a thosaíonn siad ar phlé a dhéanamh ar theagmháil neamhoiriúnach. Is féidir déileáil leis seo tríd a bheith réidh don náire a thagann ag an tús ar an bpáiste agus míniú gur rud nádúrtha í an náire sin.

Toisc gurb é buntheachtaireacht an chlár Bí Sábháilte gur féidir agus gur chóir do leanaí aon fhadhb a bhíonn acu a insint do dhuine fásta, is féidir leanbh a spreagadh chun a rún a ligint leis an múinteoir. Ba chóir go mbeadh cur amach ag múinteoirí ar threoracha na Roinne Oideachais i dtaobh conas is ceart déileáil le drochamhras faoi mhí-úsáid leanaí nó a leithéid a nochtadh.

## Bunrialacha a leagadh amach

Roimh thosú ar na ceachtanna Bí Sábháilte a mhúineadh, ba chabhair do mhúinteoirí am a chaitheamh ar roinnt bunrialacha a leagadh amach do chur i bhfeidhm an chlár. I measc na rialacha d'fhéadfadh a leithéid seo a bheith ann: seans a thabhairt do gach duine labhairt; gan cead cur isteach agus daoine eile ag caint; meas a bheith ag leanaí ar a chéile agus ar na daoine fásta i geannas; rúndacht; tacaíocht a thabhairt dá chéile; cothrom na féinne.

## Rólghlacadh

Is cuid bhunúsach den chlár ceachtanna rólglacaidh. Ba cheart seans a bheith ag leanaí na

coincheapanna a chur i bhfeidhm. Tá sé tábhachtach, dá bhrí sin, oiread is féidir leanaí a bheith páirteach sna ceachtanna seo. Is féidir le Dráma /CorpOideachas deiseanna a chruthú do thuilleadh cleachtaidh ar na scileanna seo.

Tabhair seans do na leanaí ról a ghlacadh. Ag deireadh an cheachta déan deimhin de go mbeidh seans acu an ról a fhágáil ina ndiaidh agus teacht ar ais chucu féin arís. Chun cabhrú le leanaí an ról a fhágáil, b'fhéidir gur mhaith le múinteoirí ligint do na leanaí scairf, crios muinchille nó banda láimhe a chaitheamh mar chomhartha go bhfuil siad ag glacadh rólanna. Nuair a bheidh an rólghlacadh thart bainfear an comhartha áirithe sin agus beidh siad ar ais chucu féin arís. Ag deireadh ceachtanna rólglacaidh tabhair seans do leanaí machnamh a dhéanamh ar an bpróiseas agus ciall a bhaint as.

Tabhair faoi deara: Ba chabhair iad na ceachtanna rólglacaidh ar an bhfísthéip Bí Sábháilte chun tosú ar rólghlacadh a dhéanamh.

## Ciorcal Cainte

B'fhéidir gur mhaith le múinteoirí Ciorcal Cainte a dhéanamh leis na leanaí, ó am go ham i rith chur i bhfeidhm an chlár. Is féidir le Ciorcal Cainte féinmheas na leanaí a fheabhsú agus comhoibriú níos fearr a chruthú sa scoil má dhéantar go rialta é.

Modh: Suíonn na leanaí i gciorcal. Déanann gach leanbh a ainm a rá mar aon le pointe amháin dearfach mar gheall air féin. Críochnófar an cluiche nuair a bheidh seans faighte ag gach leanbh. D'fhéadfaí téama difriúil a úsáid gach uair, m.sh. Is/Ní maith liom...; Táim go maith ag...; Cabhraím le...

Tharlódh go mbraitheadh múinteoirí áirithe míchompordach i dtaobh Ciorcal Cainte a dhéanamh. Is chun tairbhe é, áfach, a bheith suite i gciorcal, fiú agus ábhair Bí Sábháilte á bplé. Cruthaíonn ciorcal mothúchán na haontachta agus an chomhionannais. Dhéanfadh sé rólghlacadh níos éasca agus chuirfeadh sé fonn ar leanaí páirt a ghlacadh ann.

## Úsáid Scéalta agus Dánta

Úsáidtear scéalta agus dánta trí cheachtanna Bí Sábháilte chun na leanaí a thabhairt isteach ar na hábhair éagsúla. Is féidir leis na leanaí dlúthbhaint a fheiceáil idir iad féin, na carachtair agus an méid a tharlaíonn dóibh gan a bheith ró-sháite sa scéal.

Tabhair faoi deara: Tharlódh go mba ghá don mhúinteoir na chéad ainmneacha a úsáidtear sna scéalta agus sna dánta a athrú d'fhonn náire nó mí-

chompord a sheachaint ar leanaí sa rang a bhfuil na hainmneacha sin orthu.

## Obair Ealaíne

Líníocht, collage agus péinteáil na príomh-ghníomhaíochtaí a úsáidtear sa chlár. Bíonn Obair Ealaíne an-bhainteach le hábhar nuair is ag obair le naíonáin agus leanaí le deacrachtaí litearthachta atá an múinteoir.

## Plé Ranga

Is modheolaíocht thábhachtach í seo a úsáidtear sa chlár. Is cóir go ndéanfadh an múinteoir deimhin de go mbeadh gach gné bainteach leis an ábhar a bheidh á phlé ag leibhéal a bheidh oiriúnach d'aois agus céim fhorbartha na ndaltaí.

## Cluichí agus Obair Ghrúpa

Baintear úsáid as na gníomhaíochtaí seo chun comhoibriú agus meas ar a chéile a fhorbairt sna leanaí, agus chun cabhrú leo oibriú mar chuid d'fhoireann chun comhspríoc a bhaint amach.

## Aiseolas na Múinteoirí faoin gClár

Thug múinteoirí tuairisc gur chuir an clár go mór leis an gcaidreamh eatarthu féin agus a gcuid daltaí. Thosaigh leanaí ag féachaint ar mhúinteoirí mar dhaoine a bhféadfaidís rún a ligint leo agus bhraith na múinteoirí, san am céanna, go raibh siad níos eolasaí ar chomharthaí guaise leanaí. Nochtaigh na ceachtanna ábhair nach mbeadh pléite sa rang roimhe seo agus thug siad seans do leanaí a gcuid neamhchinnteachtaí, dabht agus eagla a chur in iúl. Dúirt mórán tuismitheoirí an rud céanna.

## Measúnú

“Seiceáil na Foghlama ” a thugtar ar an gcuid dheireanach de cheachtanna Bí Sábháilte. Tá sé rí-thábhachtach go roghnófaí gníomhaíochtaí cuí ón gcuid seo den chlár chun dul siar agus measúnú a dhéanamh go córasúil. Tugann rólghlacadh ar na scileanna sábhailteachta léargas maith ar a bhfuil foghlamtha ag na leanaí. Treisíonn cleachtadh an fhoghlaim seo. Thrí shúil a choimeád ar na leanaí sa seomra ranga, ag am sosa, i rith cluichí agus i rith turasanna scoile bainfidh an múinteoir eolas tábhachtach amach i dtaobh na foghlama a bhíonn déanta ag na páistí ar na scileanna sábhailteachta. Tabharfaidh sé seo deis don mhúinteoir gníomhaíochtaí a leagadh amach ag dul siar ar na hábhair a bhfuil fadhb ag na leanaí leo. Is féidir téamaí ón gclár Bí Sábháilte a shníomh isteach i ngníomhaíochtaí eile ar nós ealaín, drámaíocht, oideachais creidimh nó codanna eile de churaclam an OSPS a bheadh bainteach le hábhar. Tá athdhéanamh seasmhach agus pleanáilte ar na hábhair riachtanach i gcomhair an teagaisc.

# CEAHT 1

## MOTHÚ NA SÁBHÁILTEACHTA AGUS NA NEAMHSHÁBHÁILTEACHTA



# CEAHT 1

## MOTHÚ NA SÁBHÁILTEACHTA AGUS NA NEAMHSHÁBHÁILTEACHTA

### Fad Múinteoireachta (Meastachán) - Dhá cheacht 20 noiméad

Díríonn na ceachtanna seo isteach ar mhothú na sábháilteachta agus ar mhothú na neamhshábháilteachta. Tá sé tábhachtach a thuiscint go mb'fhéidir nach mbeadh tuiscint ag leanaí óga ar cad is mothúcháin ann. Teastaíonn go leor samplaí cinnte agus athrá uathu. Toisc gur éasca scanradh a chur ar leanaí óga, caithfear comhthéacs dearfach a bhunú roimh thosú ar mhothúcháin na neamhshábháilteachta. Múintear do na leanaí conas dul i ngleic le mothúcháin dhiúltacha i slí a chuireann a sábháilteacht chun cinn agus a dhéanann iad a chosaint. Soláthraíonn na ceachtanna Bí Sábháilte bunrialacha i gcomhair gnáthócáidí agus laghdaíonn eolas ar na rialacha seo scanradh na leanaí.

### CUSPÓIRÍ

Deis a thabhairt do na leanaí eachtraí dearfacha pearsanta a insint agus a phlé.

A chur ar chumas na leanaí na hamanna a mbraitheann siad sábháilte agus neamhshábháilte a aithint.

Cabhrú le leanaí mothúcháin na sábháilteachta a aithint mar mhothúcháin "Maith" agus conas mothúcháin na neamhshábháilteachta a aithint mar mhothúcháin "Dona".

Straitéisí sábháilteachta simplí a mhúineadh do leanaí chun déileáil le gnáthócáidí nach bhfuil sábháilte, ar nós a bheith imithe amú.

### Mothú na sábháilteachta

Inniu beimid ag caint faoi mhothúcháin. Bain úsáid as an scéal seo a leanas chun ábhar na mothúcháin a thosú.

#### Scéal

Lá an-speisialta ab ea é do Sheosamh agus do Shorcha. Cúpla is ea iad agus bhí a lá breithe acu inniu. Bhí siad araon seacht mbliana d'aois. Bhí geallta ag Mamaí agus ag Daidí iad a thabhairt go dtí MacDonalDs chun cóisir mhór a bheith acu ann. B'fhada leo go dtiocfadh an lá seo. Anois bhí an t-am tagtha agus bhí sceitimíní áthais orthu. Isteach leo sa ghluaisteán: iad go léir brúite i mullach a chéile, agus as go brách leo go dtí MacDonalDs. Nuair a shroicheadar MacDonalDs fuair gach duine hata cóisire. Bhí borgairí agus sceallóga acu, agus ansin tuilleadh borgairí agus sceallóga agus ar ndóigh, d'ól siad gloiní móra cóic agus oráiste. Ina dhiaidh sin bhí uachtar reoite acu. Ghreamaigh

cuid den uachtar reoite de shrón Dhaidí agus thosaigh gach duine ag gáire. Ansin, thosaigh cara Sheosaimh, Dáithí, ag canadh agus níorbh fhada go raibh a rogha amhrán á gcanadh acu go léir. I ndeireadh na dála bhí sé in am dul abhaile agus dúirt gach duine go raibh sí ar an gcóisir ab fhearr a bhí acu riamh.

Ar bhain na leanaí taitneamh as an gcóisir?

Cad é a thaitin leo?

Cá bhfios duit?

Conas a mhothaigh siad?

Cá bhfios duit?

Bhraith an cúpla an-sásta ar a lá breithe. Bhí sceitimíní orthu agus bhí an-spórt go deo acu. Nuair a bhíonn áthas orainn bímid ag ceiliúradh lenár gcairde.

Tarraing pictiúirí d'aghaidheanna ar an gclár dubh ag léiriú mothúcháin éagsúla, m.sh. áthas, brón, ionadh, fearg, bród, eagla. Iarr ar na leanaí cuimhneamh ar fhocal chun cur síos a dhéanamh ar mhothúcháin gach aghaidhe. Iarr orthu liosta a dhéanamh de na rudaí a chuireann áthas, brón, eagla, fearg, srl. orthu. Déan iarracht sampla a fháil ó gach leanbh agus iarr orthu aghaidh a roghnú a fhreagraíonn don mhothúcháin sin. Déan na leanaí a spreagadh chun machnamh a dhéanamh ar conas a chuireann siad a gcuid mothúcháin in iúl. Cuir i gcuimhne dóibh gur féidir linn labhairt faoin ár gcuid mothúcháin le daoine go bhfuil muinín againn astu.

Anois táim chun a insint daoibh faoi na mothúcháin agus conas a oibríonn siad. Cónaimid istigh inár gcorp: tá ár gcorp ar an taobh amuigh. Má bhímid ró-fhuar insíonn ar gcorp dúinn é agus tosaímid ag crith; má bhíonn sé ró-the tosaímid ag cur allais. Taobh istigh ionainn tá ár gcuid mothúcháin agus insíonn siad rudaí dúinn chomh maith. Insíonn na mothúcháin dúinn cad atá ag tarlúint dúinn. Cruthaíonn rudaí difriúla mothúcháin dhifriúla ionainn. Nuair a bhímid ag súil le Daidí na Nollag nó le turas go dtí an sú, abair, braithimid go maith.

Sa chlár Bí Sábháilte beimid ag féachaint ar na hamanna a mhothaímid sábháilte agus na hamanna nach mothaímid sábháilte. Déanfaimid píosa cainte ar dtús faoi bheith ag mothú sábháilte. Scríobh an focal "Sábháilte" ar an gclár dubh. Spreag na leanaí chun labhairt faoi amanna a mothaíonn siad sábháilte, faoi áiteanna ina mothaíonn siad sábháilte agus faoi dhaoine a mothaíonn siad sábháilte leo. An gceapann sibh gur bhraith Seosamh agus Sorcha sábháilte nuair a bhí siad ag an gcóisir? Is cinnte go mothaímid sábháilte de ghnáth nuair a bhímid lenár gcairde.

Seo anois scéal faoi Éamonn agus cairde nua á ndéanamh aige.

### Scéal

Seo scéal faoi bhuachaill darbh ainm dó Éamonn. Is scéal é faoin am ar mhothaigh Éamonn sábháilte. Bhí Éamonn seacht mbliana d'aois. Bhí air freastal a dhéanamh ar scoil nua faoin gcathair mar bhí post nua ag a Dhaidí. Bhí Éamonn an-bhrónach toisc go raibh sé ag fágáil slán ag a chairde ina sheanscoil. Bhí aoihb dheas ar an múinteoir a bhuaile leis ag an scoil nua agus thaispeáin sí an seomra ranga dó.

Chuir na leanaí agus an múinteoir sa rang fáilte roimhe. Ag am sosa thug Amy, an cailín a bhí suite in aice leis, píosa seacláide dó. Ag am lóin thaispeáin Niall, duine de chairde nua Éamoinn a chuid suaitheantas sacair dó. Mhothaigh Éamonn sábháilte ina rang nua lena chuid cairde nua.

Ar thaitin an rang nua le hÉamonn?

Cén fáth ar mhothaigh Éamonn sábháilte?

Cathain a mhothaíonn tusa sábháilte?

Conas ar mhothaigh tú ar do chéad lá sa scoil seo?

D'fhéadfadh an múinteoir a insint do na leanaí faoina chéad lá féin ar scoil.

Scríobh an ceannteideal "Mothúcháin Mhaithe" ar an gclár dubh. Iarr ar na leanaí samplaí d'uaireanta a mhothaigh siad sábháilte a liostáil faoin gceannteideal seo. Sa chlár Bí Sábháilte tugtar mothúcháin "Maith" ar mhothúcháin na sábháilteachta.

## Mothú na Neamhshábháilteachta

Téigh siar ar an gcuid dheireanach trí samplaí a lorg ó na leanaí d'ócáidí ina mhothaíonn siad sábháilte, m.sh. tuismitheoir á mbailiú ón scoil, Mamaí nó Daidí á soipriú sa leaba, a bheith le cairde. Cuir béim ar na samplaí seo ag rá gur mothúcháin "Maith" iad agus déan oiread is féidir samplaí a liostáil ar an gclár dubh.

An féidir le haon duine sampla a thabhairt dom d'ócáid nár mhothaigh sé sábháilte.

Conas a mhothófá:

- Dá bhfeicfeá scáthanna sa dorchadas?
- Dá ndúiseodh stoirm thoirmí tú?
- Dá rithfeadh madra i do dhiaidh?
- Dá n-imreodh duine éigin bulaíocht ort?

Fiafraigh de na leanaí conas a mhothóidís ag na hócáidí thuasluaite. Cé leis/léi a labhróidís i dtaobh a gcuid mothúcháin?

### Ceol

Déan cuid den cheol "Sábháilte/Neamhshábháilte"

a sheinnt ón téip Bí Sábháilte. Fiafraigh de na leanaí conas a mhothaigh siad nuair a bhí siad ag éisteacht leis an gceol.

Athchinntigh dóibh go mothaímid go léir neamhshábháilte ó am go ham agus go bhfuil sé sin ceart go leor. Fan go bhfeicimid cad is féidir a dhéanamh i dtaobh na mothúcháin seo a chuireann eagla orainn.

Mínigh dóibh gur mothúcháin "Dona" é mothúcháin na neamhshábháilteachta. Mínigh do na leanaí gur féidir rud éigin a dhéanamh chun an ruaig a chur ar na mothúcháin "Dona" seo chun go mothófá sábháilte arís. Is féidir insint do dhuine éigin faoi. Ba cheart na leanaí a spreagadh chun scéala a dhéanamh le duine fásta i dtaobh mothúcháin "Dona".

### Rialacha má théann tú amú.

Rud amháin a thabharfadh mothúcháin "Dona" duit ná dul amú in ionad siopadóireachta. Ar tharla sé seo riamh duitse? Conas a mhothaigh tú? Cad ab fhéidir leat a dhéanamh?

Déan iarracht oiread is féidir samplaí a fháil ó na leanaí. Déan na féidireachtaí sábháilte agus réadúla a phlé agus a chinntiú.

Fiafraigh de na leanaí cén fáth a mbíonn rialacha againn. Mínigh dóibh go mbíonn na rialacha ann chun sinn a choimeád slán sábháilte. Pléigh ócáidí eile ina mbíonn rialacha i gceist, m.sh. Cód do Thrasnú an Bhóthair.

Tabhair na rialacha seo a leanas do na leanaí faoi cad is ceart a dhéanamh má théann siad amú. Tabhair aitheantas cuí d'aon rialacha atá foghlamtha acu cheana féin sa bhaile.

1. Ná fág an tIonad Siopadóireachta
2. Labhair le duine fásta atá ag obair san Ionad Siopadóireachta
3. Inis d'ainm don duine fásta sin, abair leis/léi go bhfuil tú tar éis dul amú agus tabhair ainm an duine a bhí in éineacht leat.

Conas a mhothófá nuair a thiocfadh do Mhamaí nó do Dhaidí ar ais chugat? Mar sin, má leanaimid na rialacha is féidir linn an ruaig a chur ar na mothúcháin "Dona". Déanaimis cleachtadh air sin.

## Rólghlacadh

Iarr ar na leanaí rólghlacadh a dhéanamh agus a ligean orthu go bhfuil siad tar éis dul amú in Ionad Siopadóireachta. Glac ról an duine fásta tú féin. Féach cé chomh maith is a thuigeann siad na rialacha trí cuireadh a thabhairt dóibh dul amach as an Ionad Siopadóireachta leat. Má dhéanann an leanbh botún tabhair deis eile dó/di é a dhéanamh i gceart. Treisigh leis na freagraí cuí agus mol na

# CEAHT 1

## MOTHÚ NA SÁBHÁILTEACHTA AGUS NA NEAMHSHÁBHÁILTEACHTA

páistí as na freagraí cearta a thabhairt. Iarr ar thuismitheoirí cabhrú leis an rólghlacadh seo sa bhaile d'fhonn deis a thabhairt do gach leanbh na rialacha a chleachtadh.

### Tuilleadh Rialacha Sábháilteachta

*Tabhair faoi deara: Níor cheart na leanaí ag an aois seo a bheith fágtha gan iad a bheith faoi stiúir dhuine éigin. Tá an méid seo a leanas ann chun a mhúineadh do leanaí cad ab fhéidir leo a dhéanamh i gcás éigeandála.*

Má bhíonn tú leat féin sa teach agus má bhuailear cloigín an dorais.

1. Ná hoscail an doras.
2. Ná habair leis an duine atá lasmuigh go bhfuil tú i d'aonar sa teach.

Má bhuaileann an guthán agus tú leat féin sa teach.

1. Abair "Heileo". Ná hínis don duine atá ag glaoch go bhfuil tú i d'aonar.
2. Ná tabhair d'ainm don duine sin.
3. Abair leis an duine nach féidir le do Mhamáí ná le do Dhaidí teacht go dtí an guthán agus go nglacfaidh tú teachtaireacht.
4. Glac an teachtaireacht agus leag síos an guthán.

Taispeánann na rialacha atá foghlamtha againn inniu gur féidir linn an ruaig a chur ar mhothúcháin "Dona" má bhíonn fhios againn cad atá le déanamh againn. Ní gá dúinn a bheith eaglach nó neamhshábháilte. Is féidir linn na rialacha seo a leanúint chun sinn féin a choimeád sábháilte. Chun an ceacht a chríochnú iarr ar na leanaí an ráiteas seo a leanas a chríochnú - "Má théim amú i/sa...."

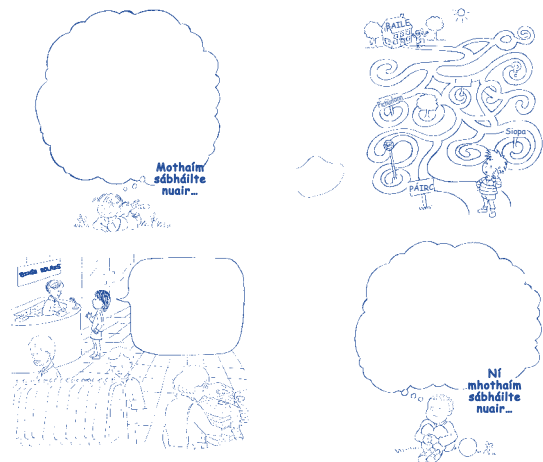
*Tabhair faoi deara: Tá sé tábhachtach go bhfoghlaímíonn na leanaí conas an guthán a fhreagairt i gceart agus conas glaoch gutháin a dhéanamh.*

## Gníomhaíochtaí Leanúna - Ceacht 1

- Taispeáin cuid a haon den fhístéip, "Mothú na Sábháilteachta agus Mothú na Neamhshábháilteachta". Cad a dúirt an Meerkat le hÁine? Cad a tharla do Thomás?
- Oibríonn na leanaí i ngrúpaí. Caithfidh gach grúpa teacht ar oiread is féidir focal a dhéanamh cur síos ar mhothúcháin. Ainmnigh leanbh amháin i ngach grúpa chun na focail a liostáil. Tugtar duais bheag don ghrúpa a mbeidh an méid is mó focal acu.
- Inis scéal Éamoinn do dhuine fásta ar d'aithne agus labhair leis/léi faoi na huaireanta a mothaíonn tú sábháilte.
- Tarraing pictiúr de Bhran ar éill.

- Éist leis na píosaí ceoil arís. Cad iad na difríochtaí eatarthu? Conas a mhothaíonn tú agus tú ag éisteacht leis na píosaí difriúla?
- Déan cleachtadh ar an nguthán a fhreagairt.

**Obair Bhaile:** Féach ar na bileoga oibre cúí i gcomhair an cheachta seo.



# CEAHT 2

## BULAÍOHT

Tugann cairde aire dá chéile.





# CEAHT 2

## BULAÍOCHT

### Fad Múinteoireachta (Meastachán) - Dhá cheacht 30 noiméad

*Tabhair faoi deara: Ba chóir do gach scoil polasaí a leagadh amach i dtaobh bulaíochta i gcomhairle le tuismitheoirí, le lucht bainistíochta, le múinteoirí agus leis an bhfoireann. Bíodh gach ball foirne freagrach as an bpolasaí sin a chur i bhfeidhm.*

Sula ndéantar bulaíocht a phlé tugtar go leor deiseanna do leanaí chun ábhar an chairdis a iniúchadh. Is straitéis mhaith choisctheach i dtaobh bulaíochta a fhoghlaim conas cairde a dhéanamh agus a choimeád. Is féidir le Ciorcal Cainte cosc a chur le bulaíocht agus comhoibriú a spreagadh chomh maith má dhéantar go rialta é.

Tugann an ceacht seo bunús do leanaí scileanna a fhoghlaim chun cur i gcoinne saghasanna áirithe ansmachta. Múinteoir dóibh na hócáidí a mothaíonn siad faoi bhagairt a aithint. Treisíonn sé lena gcearta chun “Stop” a rá le bulaíocht agus múineann sé dóibh gan náire a bheith orthu má bhíonn aon fhadhb acu. Is minic go mbíonn leanaí ró-náirithe nó ró-eaglach chun scéala a dhéanamh faoi bhulaíocht.

### CUSPÓIRÍ

**A mhúineadh do na leanaí meas a bheith acu ar an tábhacht a bhaineann le cairdeas.**

**A chinntiú cad is brí le bulaíocht.**

**A mhúineadh do leanaí conas déileáil le bulaíocht agus a thaispeáint dóibh gur féidir leo cabhair a lorg ar dhuine fásta má bhíonn fadhb acu.**

**A mhúineadh do na leanaí gur féidir leo cabhair a lorg, fiú agus na rialacha briste acu.**

**A mhúineadh do na leanaí gan bulaíocht a imirt ar dhaoine eile.**

### Cairdeas

Déan na leanaí a spreagadh chun labhairt faoina gcairde. Conas a bhíonn a fhios agat gur cara leat duine éigin? Déan liosta de ghníomhaíochtaí cairdiúla. Bog ar aghaidh chun cairdeas a phlé trí úsáid a bhaint as an scéal seo a leanas.

#### Scéal: Cara Nua

Tá Séamas ina chónaí ar fheirm lena Dhaidí agus lena Mhamaí. Tá beirt deirfiúr agus deartháir amháin aige. Snámh an caitheamh aimsire is fearr

leis. Téann sé go dtí an linn snámha gach Satharn. Rinne sé cara nua ag an linn snámha i rith na bliana seo caite. Pádraig is ainm dó. Cithréimeach ina cholainn é Pádraig. Bíonn sé deacair air a chosa agus a lámha a bhogadh. Ach toisc go bhfuil sé ag éirí níos muiníní as féin san uisce anois, tá a chosa agus a lámha níos láidre. Bíonn an-spórt ag Séamas le Pádraig. Bíonn Pádraig i gcónaí ag séideadh amach a phluca agus ag cur strainceanna air féin, rud a chuireann Séamas ag gáire go treán.

Thug Séamas cuireadh do Phádraig cuairt a thabhairt air ar an bhfeirm i rith an tsamhraidh. Tháinig lá a chuairte ar deireadh. Bhí Séamas agus a dheirfiúracha tar éis borroga cóisire a dhéanamh do chuairt Phádraig. Thaitin Pádraig ón tús le gach duine sa teaghlach.

Tar éis lóin chuaigh na leanaí síos go dtí bun an gháirdín áit a raibh teach sna crainn acu. Bhí a fhios acu gur bhreá le Pádraig dul in airde sa chrannteach. Thóg sé tamall ach le cabhair dheartháir Shéamais agus a dheirfiúracha fuair siad dréimire agus d'éirigh leo. Ní raibh Pádraig riamh in airde ar chrannteach, an dtuigeann tú, de bharr an mí-chumais a bhí air.

D'oibrigh gach leanbh go crua agus d'éirigh le Pádraig dul ann. “Hurrá” a bhéic siad go léir. Bhí Pádraig in ann rudaí a fheiceáil ar shlite nach bhfaca sé riamh cheana. “Tá a fhios agam anois conas a bhraitheann duine i ndiaidh crann a dhreapadh” ar seisean go háthasach. Chaith siad tamall fada sa chrannteach ag imirt cluichí agus ag caint faoi gach saghas ruda.

Cén áit ar bhuail Pádraig agus Séamas le chéile?

Cad a rinne Séamas agus a dheirfiúracha do Phádraig?

Cad a bhí ag bun gháirdín Shéamais?

Cad a rinne na leanaí sa chrannteach?

Cairde ab ea na leanaí go léir. Ainmnigh cuid de do chairde féin.

Cén fáth a bhfuil tábhacht ag baint le cairde?

Conas a dhéanaimid cairde?

Conas a choimeádaimid ár gcairde?

Conas a labhraímid lenár gcairde?

Conas a chaitheann cairde le chéile?

Spreag na leanaí chun a gcuid samplaí féin a thabhairt.

- Cabhraíonn cairde le chéile.
- Éistean cairde lena chéile.
- Bíonn spórt ag cairde le chéile.

- Bíonn cion ag cairde ar a chéile.
- Is cara liom duine a thugann cluas dom, a bhíonn ag súgradh liom agus a bhíonn cneasta liom.
- Is cara liom (ainm) mar .....

## Bulaíocht

Rud is ea bulaíocht a thugann mothúchán “Dona” dúinn agus a chuireann eagla orainn. An féidir libh a rá liom cad is brí le bulaíocht? Cad a dhéanann bulaí?

Más gá, mínigh do na leanaí nach gá i gcónaí go mbainfeadh bulaíocht le teagmháil chorpártha. Ceistigh na leanaí faoi na saghasanna eile bulaíochta atá ann, m.sh. leasainmneacha a thabhairt, leithcheal a dhéanamh agus bagairtí.

Mínigh do na leanaí gur beag duine nach bhfulaingíonn bulaíocht uair éigin, fiú an múinteoir féin, agus nach aon údar náire é don duine a bhfuiltear á himirt air/uirthi. Is é an bulaí atá ciontach agus ní hé an duine a imrítear bulaíocht air/uirthi.

Is breá le bulaithe a ligean orthu gur daoine crua iad ach i ndáiríre is meatacháin iad mar de ghnáth bíonn siad ag piocadh ar dhuine nach bhfuil chomh mór leo féin nó ar dhuine atá níos óige ná iad nó ar dhuine atá ina (h)aonar. Bíonn siad ag lorg duine nach gcuirfeadh ina gcoinne agus duine nach n-inseodh orthu, dar leo. Mothaímid an-dona nuair a bhíonn siad ag tabhairt leasainmneacha orainn agus ag bagairt orainn. Is mian leis na bulaithe go mothófá gur ortsa atá an locht. Ach ní ortsa a bhíonn an locht riamh agus ní gá duit riamh náire a bheith ort an scéal a insint agus cabhair a fháil.

Fiafraigh díobh ar imir aon duine bulaíocht orthu riamh nó an bhfuil aithne acu ar aon pháiste eile ar imríodh bulaíocht air nó uirthi. Cad a d’fhéadfaidís a dhéanamh? Treisigh na freagraí cuí agus breac ar an gclár dubh iad. Mínigh dóibh go bhfuil sé de cheart acu cabhair a lorg aon uair a mbíonn mothúchán “Dona” acu agus go bhfuil sé de cheart acu “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé” a rá le cibé rud atá ag cur as dóibh.

Cad is féidir a dhéanamh mar gheall ar bhulaithe? An bhfuil sé ceart go leor “Stop” a rá le bulaí? Cinnte tá sé de cheart agat “Stop” a rá. Má bhíonn tú ró-eaglach chun “Stop” a rá amach ós ard, abair “Stop” leat féin i do cheann, imigh leat agus inis an scéal do dhuine éigin.

## Rólghlacadh

Iarr ar na páistí rólghlacadh a dhéanamh ag ligint orthu go bhfuil siad ag rá “Stop” le bulaí atá ag iarraidh airgead a bhaint díobh. Nuair a deir tú “Stop” bain úsáid as do chorp go léir. Tabhair faoi deara an tslí a seasann tú, a n-úsáideann tú do ghéaga, an chuma a bhíonn ar d’aghaidh, agus an tslí ina n-úsáideann tú do shúile.

Tá rialacha ar eolas agaibh cheana féin chun sibh a choimeád slán sábháilte, m.sh. sábháilteacht uisce agus sábháilteacht bóthair. Seo daoibh anois rialacha chun sibh féin a choimeád sábháilte ó bhulaithe.

1. Abair “Stop” (ag baint úsáid as iompar agus gothaí colainne atá teanntásach agus as teagmháil na súl.)
2. Imigh leat.
3. Inis do dhuine éigin faoi.

Déanann na leanaí rólghlacadh ar “Stop” a rá go teanntásach, ag féachaint ar an “mbulaí” idir an dá shúil, ag imeacht leo agus ag insint an scéil do dhuine fásta. Uaireanta is í an tslí is fearr chun déileáil le bulaí ná a chinntiú nach bhfuil tú i d’aonar. Ní maith le bulaithe tabhairt faoi ghrúpa de ghnáth.

Má bhíonn an bulaí cuid mhaith níos láidre ná tusa, nó má bhíonn an baol ann go bhféadfadh sé/sí tú a ghortú nó má bhíonn níos mó ná duine amháin acu ann seo an rud a dhéanfaidh tú.

1. Imigh leat chomh tapa agus is féidir leat.
2. Inis do dhuine éigin faoi, duine fásta a bheidh in ann cabhrú leat.

Níl tú ag sceitheadh ar aon duine sa chás seo; níl tú ach ag insint chun tú féin a choimeád slán sábháilte. Is féidir leat a iarraidh ar dhuine fásta cabhrú leat agus ní sceitheadh é sin; níl tú ach ag insint chun tú féin a choimeád slán sábháilte. Nuair a cheapann an múinteoir go bhfuil greim ag na leanaí ar conas na rialacha sábháilteachta a úsáid is féidir leo an mana, “Is féidir liomsa déileáil le bulaithe” a úsáid.

Cuir i gcuimhne do na leanaí más duine fásta atá ag imirt bulaíochta orthu gur féidir leo scéala a dhéanamh faoi sin chomh maith. Cuir i gcás go mbuaileann duine fásta tú chomh láidir sin go bhfágtar marc gorm ort is féidir scéala a dhéanamh faoi.

# CEAHT 2

## BULAÍOCHT

### Ag Insint

Go dtí seo bhíomar ag labhairt faoi na mothúcháin “Dona” a chothaíonn bulaithe ionainn agus d’fhoghlaimíomar roinnt rialacha chun déileáil leo. D’fhoghlaimíomar conas “Stop” a rá agus conas imeacht agus an scéal a insint do dhuine éigin. Fuaireamar amach nach ort féin atá an locht má imrítear bulaíocht ort. Is féidir dul chuig duine fásta agus an scéal a insint agus cabhair a lorg. Iarr ar na leanaí na cúiseanna ar chóir dóibh insint do dhuine fásta a thabhairt duit agus déan iad a liostáil ar an gclár dubh. Míng dhóibh go dtarlaíonn sé uaireanta nach mbíonn sé chomh héasca sin ar leanaí an scéal a insint do dhuine fásta mar go mbraitheann siad go bhfuil cuid den locht orthu féin gur imríodh bulaíocht orthu.

Bain úsáid as an scéal seo a leanas chun an pointe sin a léiriú.

### Scéal

Fuair Seán rothar nua le haghaidh a bhreithlae agus bhí an-spórt á bhaint aige as ag rothaíocht suas síos os comhair an tí. Theastaigh uaidh go bhfeicfeadh gach duine a rothar nua, agus d’iarr sé cead ar a Mhamá agus ar a Dhaidí dul síos go dtí an siopa. Dúirt a Mhamá leis go raibh an iomarca tráchtá ar an bpríomhbhóthar agus go raibh sé ró-dháinséarach. Dúirt sí leis gan rothaíocht ach thart ar an gcúl de sac. Ach shleamhnaigh Seán síos go dtí na siopaí d’ainneoin ar dhúirt a mháthair leis. Taobh amuigh den siopa milseán leag leaid mór láidir dá rothar é. Tháinig olc ar Sheán agus fágadh trína chéile ar an gcosán é. Nuair a thóg sé a rothar fuair sé amach go raibh an lampa briste.

Conas ar mhothaigh Seán, an dóigh libh? Conas a bhraithfeadh sé faoin scéal a insint dá Mhamá nó dá Dhaidí? Cad a dhéanfása dá mba tusa Seán?

Fiafraigh de na leanaí an mothúchán “Maith” nó “Dona” a bhí aige. Míng dhóibh gur chóir insint faoinar tharla fiú nuair atá tú tar éis rialacha a bhriseadh. Cén fáth? Toisc mothúchán “Dona” a bheith agat. Caithfidh Seán insint faoin rud a tharla dó chun go mbeidh sé sábháilte amach anseo. Cé acu den bheirt is mó a mbeadh Mamaí nó Daidí feargach leis, é féin nó an bulaí? Míng dhóibh go mb’fhéidir go mbeidh sé níos deacra insint má bhíonn tú tar éis riala a bhriseadh ach gur chóir a insint mar sin féin.

Má bhíonn mothúchán “Dona” agat, má bhíonn eagla ort agus mearbhall ort, is féidir leat an scéal a insint do dhuine fásta a bhfuil muinín agat as/aisti chun a chinntiú go mbeidh tú sábháilte amach anseo.

Iarr ar na leanaí críocha sona a cheapadh do scéal Sheáin.

Abair gur tusa cara Sheáin agus gur inis sé an scéal duit, cén chomhairle a chuirfeá air? Conas ab fhéidir leat cabhrú leis?

### *Níl sé ceart bulaíocht a imirt ar dhaoine eile.*

Níor cheart mothúchán “Dona” a thabhairt d’aon duine eile agus níor cheart do dhuine eile mothúchán “Dona” a chruthú ionatsa nó eagla nó mearbhall a chur ort. Bíonn meas agus muinín i measc cairde agus ba chóir dúinn go léir cabhrú lena chéile chun a bheith sona sábháilte. Tá a thábhacht féin ag baint le gach duine agus ba chóir dúinn meas a bheith againn orthu. Conas a dhéanfá é seo? An cuimhin le haon duine agaibh na gníomhaíochtaí cairdiúla a luamar níos luaithe?.

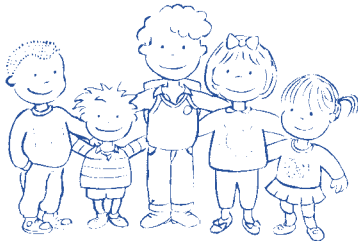
Cuir ina luí ar na leanaí gur drochiompar amach is amach is ea an bhulaíocht. Fiafraigh de na leanaí cén fáth dar leo nach ceart leasainmneacha a thabhairt ar dhaoine eile, nó leithcheal a dhéanamh ar dhaoine, nó bagairt orthu, nó baint astu nó ceap magaidh a dhéanamh dóibh toisc iad a bheith difriúil ar shlí éigin. Ní bhíonn bulaíocht riamh ceart ná cóir. Má fheiceann tú bulaíocht á himirt ar dhuine eile inis do dhuine éigin faoi.

## Gníomhaíochtaí Leanúna - Ceacht 1

- Taispeáin cuid a dó den fhístéip agus déan plé ar an ábhar.
- Roinn an rang i ngrúpaí de cheathrar. Scríobhann gach leanbh a (h)ainm ar pháipéir. Nuair a thugann an múinteoir leid do na leanaí tosaíonn siad ag tarraingt pictiúir faoi chairde. Deir an múinteoir leo stop i ndiaidh cúpla nóiméad agus an pictiúr a chur ar aghaidh go dtí an chéad duine eile ar dheis. Lean ort mar seo go dtí go mbeidh a phictiúr féin ar ais ag gach leanbh. Nuair a bheidh críochnaithe leis an gceacht lig do gach grúpa plé a dhéanamh eatarthu féin ar conas a mhothaigh siad i dtaobh phictiúir a chéile a chríochnú. Lean é seo le plé ranga ar chomhoibriú agus muinín.
- Déanann na leanaí rólghlacadh ina mbeirteanna ag ligint orthu go bhfuil siad ag insint do dhuine fásta faoi dhuine atá ag imirt bulaíochta orthu.
- Roinn an rang i gcúig nó sé ghrúpa ag brath ar mhéid an ranga. Iarr ar gach grúpa collage nó pictiúr i dtaobh bulaíochta a dhéanamh.

- Abair go bhfuil cuid de na cailíní i do rangsa ag imirt bulaíochta ar chailín ó rang eile. Cad a dhéanfá dá n-iarrfadh do chairde ort a bheith páirteach sa bhulaíocht leo? Cad ba ceart duit a dhéanamh? Cén fáth? Déanann na leanaí rólghlacadh ag diúltú do bhrú ó leanaí ar chomhaois leo agus ag insint do dhuine éigin faoi.
- Bain úsáid as ábhar múnlóireachta chun dealbh a dhéanamh díot féin ag rá “Stop” le bulaí.

**Obair Bhaile:** Féach ar na bileoga oibre cúí i gcomhair an cheachta seo.



# CEAHT 3

## TEAGMHÁIL COIRP



## Fad Múinteoireachta (Meastachán) - Dhá cheacht 30 nóiméad

Caitheann leanaí tuiscint a fháil ar an spás pearsanta atá ag teastáil uathu agus ó dhaoine eile. Tugtar cead do leanaí “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé” a rá le teagmhálacha coirp nach dtaitníonn leo, le teagmhálacha atá neamhshábháilte nó le teagmhálacha a ndúradh leo iad a choimeád faoi cheilt. Tá sé tábhachtach cead a thabhairt do leanaí “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé” a rá le daoine fásta nuair a oireann sé. Tá an claonadh i dtreo na humhlaíochta gan cheist ar cheann de na príomhchúiseanna a mbíonn leanaí chomh mór sin i mbaol maidir le mí-úsáid/drochíde.

### CUSPÓIRÍ

A mhúineadh do na leanaí cad is brí le spás pearsanta.

Páistí a spreagadh chun taitneamh a bhaint as gnáthchion agus meas a bheith acu air.

A mhúineadh do leanaí conas déileáil le teagmháil coirp nach bhfuil cuí.

An riaiil seo a mhúineadh do na leanaí, gan teagmhálacha coirp a choimeád faoi cheilt riamh.

## Teagmhálacha coirp a thaitníonn linn/nach dtaitníonn linn

Is ceann dár gcéadfaí í teagmháil. An féidir le haon duine ár gcéadfaí eile a ainmniú? Chun cion a thaispeáint beirimid barróga ar dhaoine eile, croithimid lámha leo, srl. Lean ort ag caint faoi na teagmhálacha coirp a thaitníonn leat a fháil agus a thabhairt.

Iarr ar na leanaí liosta a dhéanamh de na teagmhálacha coirp a thaitníonn leo. Cuir na freagraí ar an gclár dubh. Iarr ar na leanaí liosta a dhéanamh de na teagmhálacha coirp nach dtaitníonn leo. Cuir na freagraí ar an gclár dubh taobh leis na freagraí eile.

An dóigh leat gur féidir leat “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé” a rá le duine a chuireann lámh ort ar shlí nach dtaitníonn leat? Is féidir, cinnte. Is leat féin do chorp.

Abair go bhfuil cara ag do Mhamaí agus gach uair a thagann sí ar cuairt baineann sí líomóg as do leiceann. Ní maith leat é. Cad is féidir leat a dhéanamh? D’fhéadfá “Le do thoil ná déan é sin arís” a rá léi. An mbeadh sé sin drochbheasach? Ní bheadh má deir tú ar shlí dheas é. Tá gach seans ann nach bhfuil a fhios ag cara do Mhamaí nach dtaitníonn sé leat nuair a dhéanann sí é.

## Rólghlacadh

Iarr ar na leanaí rólghlacadh a dhéanamh a léireoidh iad féin ag diúltú do theagmháil coirp nach dtaitníonn leo trí “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé” a rá, trí bhogadh siar beagán agus é sin a dhéanamh go teanntásach. Samplaí den rud atá i gceist is ea duine ag iarraidh go suífeadh leanbh ina (h)ucht fiú nuair a bhraitheann an leanbh go bhfuil sé/sí ró-fhásta suas chuige sin, nó duine a bheadh á gcigilt ró-mhór, nó a bheadh ag iarraidh greim láimhe a fháil orthu nuair nach maith leo é a dhéanamh.

D’fhéadfadh an múinteoir an rólghlacadh seo a dhéanamh le duine fásta eile ar dtús chun a thaispeáint cé chomh deacair a d’fhéadfadh sé a bheith “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé” a rá go teanntásach le duine a bhfuil aithne mhaith againn air/uirthi. Cuir ina luí ar na leanaí mura n-éiríonn leo an teachtaireacht a chur trasna ar an gcéad iarracht go bhfuil sé tábhachtach iarracht a dhéanamh arís.

## Teagmhálacha Neamhshábháilte

Mar sin tá a fhios againn gur féidir linn “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé” a rá go béasach le teagmhálacha coirp nach dtaitníonn linn. Féachaimís anois ar cad is féidir linn a dhéanamh faoi thadhaill choirp a thugann mothúchán neamhshábháilte dúinn. An cuimhin libh go rabhamar ag labhairt faoi thadhaill choirp a chuir mothúchán neamhshábháilte orainn sa cheacht dheireanach ar bhulaíocht. Labhraíomar faoi bheith ag baint liomóga as daoine eile, faoi bheith ag ciceáil nó ag bualadh daoine eile. D’fhoghlaimíomar cad ba cheart a dhéanamh faoi na teagmhálacha coirp seo - Abair “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé”, imigh leat agus inis do dhuine éigin faoi. Thuigeamar gur chóir na rialacha seo a úsáid má bhuaileann leanbh eile sinn nó má thugann leanbh eile cic nó buille dúinn.

An féidir gur duine fásta a bheadh ag cur mothúchán na neamhshábháilteachta orainn? Cad ab fhéidir leat a dhéanamh faoi? Cuir ina luí ar na leanaí gur féidir “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé” a rá sa chás seo chomh maith. Cé mhéad agaibh a cheapann gur féidir trioblóid a tharraingt oraibh féin trí “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé” a rá le duine fásta? Uaireanta is ceart agus is cóir “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé” a rá le duine fásta.

Tabhair orthu a aithint idir “Ní dhéanfaidh mé” a rá le rud atá contúirteach, mícheart nó mí-oiriúnach agus “Ní dhéanfaidh mé” a rá le dul a chodladh, le hobair bhaile a dhéanamh nó le cabhrú le Mamaí nó le Daidí sa teach. Cuir béim ar an tábhacht a ghabhann le “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé” a rá d’fhonn fanacht slán. Iarr ar na leanaí liosta a dhéanamh d’ócáidí ina mbeadh sé oiriúnach “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé” a rá le duine fásta. Is

# CEAHT 3

## TEAGMHÁIL COIRP

féidir an chuid seo a dhéanamh níos taitneamhaí trí shamplaí áifeasacha a lua, mar shampla, feighlí páistí a bheadh ag moladh dóibh pictiúir a tharraingt ar na ballaí nó duine eile ag tathaint orthu peil a imirt cosnóchta sa sneachta.

Má bhíonn tú ró-eaglach chun “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé” a rá, cad is féidir leat a dhéanamh? An cuimhin libh na rialacha a d’fhoghlaimíomar? Sin é é, is féidir an scéal a insint do dhuine eile. Ná coimeád aon rud a thugann mothúchán “Dona” duit faoi cheilt riamh. Má mhothaíonn tú neamhshábháilte lorg cabhair ar dhuine eile.

### Teagmhálacha Mí-oiriúnacha

*Tabhair faoi deara: Má bhíonn na hainmneacha cearta foghlamtha ag na leanaí do na codanna príobháideacha den chorp sna ceachtanna OCG, bí cinnte agus an téarmaíocht chéanna a úsáid sa cheacht seo.*

Cé agaibh a chuimhníonn ar na rudaí atá foghlamtha againn faoi theagmhálacha coirp? Bhíomar ag caint ar ócáidí nuair a bhíonn lánchead agat “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé” a rá le duine fásta. Bhíomar ag caint faoi na teagmhálacha coirp a thugann mothúchán “Maith” dúinn, m.sh. barróg a fháil, agus faoi na teagmhálacha coirp a thugann mothúchán “Dona” dúinn, m.sh. cic nó buille a fháil. Inniu beimid ag caint ar thadhaill choirp arís.

Tá codanna áirithe dár gcorp a leagtar lámh orthu go minic. Déanann daoine do lámh a chroitheadh, nó leagann siad lámh ar do cheann nó cuireann siad a dhá láimh timpeall ort. Tá codanna áirithe eile de do chorp áfach, atá príobháideach agus ní leagtar lámh orthu sin den chuid is mó, ach sa chás go mbíonn tú breoite nó go bhfuil ort dul chuig an dochtúir. Na codanna de do chorp atá clúdaithe faoi do chulaith snámha, sin iad na codanna atá príobháideach agus speisialta agus níl ceart ag aon duine teagmháil leis na codanna sin de do chorp. Cén fáth? Tá sé de cheart agat mothú sábháilte. Níl sé de cheart ag aon duine lámh a leagan ort agus a iarraidh ort ansin é a choimeád faoi rún. Ar ndóigh, má bhíonn tú breoite nó gortaithe b’fhéidir go mbeadh ar dhochtúir nó ar bhanaltra nó ar dhuine éigin eile go bhfuil muinín agat as/aisti scrúdú coirp a dhéanamh ort. Tá sé seo ceart go leor. Nuair a dhéanann an dochtúir scrúdú ort an n-iarrann sé ort é a choimeád faoi rún? Go deimhin, ní iarrann. Ní ceart d’aon duine a iarraidh ort teagmháil coirp a choimeád faoi rún

Má dhéanann aon duine teagmháil le do chodanna príobháideacha agus má iarrann sé/sí ort ansin é a choimeád faoi rún, cad is féidir leat a dhéanamh? Ar dtús cuimhnigh nach ortsa atá an locht. Níl sé de cheart ag aon duine lámh a leagan ort agus a iarraidh ort ansin é a choimeád faoi rún.

Cuimhnigh ar na rialacha sábháilteachta - abair “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé”, imigh leat agus inis do dhuine éigin faoi.

### Rólghlacadh

Déanann na leanaí rólghlacadh ag ligean orthu go bhfuil siad ag insint do dhuine fásta faoi thadhaill mhí-oiriúnacha. Tabhair deis do na leanaí úsáid a bhaint as an bhfoclóir a d’úsáidfidís. Roinn an rang in dhá chuid, “Duine Fásta” agus “Leanbh”. Leanann na grúpaí orthu ag déanamh rólghlacaidh go dtí go mbeidh an múinteoir cinnte go bhfuil an scil foghlamtha acu. Ansin malartaítear rólanna agus déantar arís é.

Abair go bhfuil aithne agus cion agat ar an duine atá ag leagan láimhe ort ar shlí nach mhothaíonn tú sábháilte dá bharr, sa chás sin ar chóir duit insint faoi? Cinnte is cóir, ba chóir a insint i gcónaí má bhíonn duine ag cur mothúchán “Dona” ort, fiú más cara leat atá i gceist nó duine éigin i do theaghlach. Ní ortsa atá an locht agus tá sé de cheart agat go mothófá sábháilte. B’fhéidir go mbeadh sé deacair ort a insint agus go mbeadh eagla ort, ach inis chomh luath agus is féidir leat. Mothóidh tú níos fearr nuair a inseoidh tú do dhuine fásta a bheidh in ann cabhrú leat. Má bhíonn sé deacair ort insint faoi, d’fhéadfá pictiúr a tharraingt nó a thaispeáint ar bhábóg cén áit ar leagadh lámh ort agus cad a tharla.

Déan an treas cuid den fhístéip a thaispeáint. Mínigh do na leanaí go bhfuil an dream ar an bhfístéip ag foghlaim faoi na rudaí céanna. Tá siad ag foghlaim faoi mhothú “Maith” agus faoi mhothú “Dona” agus faoi na teagmhálacha coirp a thugann mothúchán “maith” agus mothúchán “Dona” dóibh.

I ndiaidh na fístéipe a thaispeáint tabhair deis do na leanaí an cheacht a phlé go ginearálta. Déan deimhin de go gcuireann tú ina luí orthu nach mbíonn an locht riamh ar an leanbh má thugann duine éigin mothúchán “Dona” dóibh nó má iarrann sé/sí ar an leanbh teagmháil coirp a choimeád faoi rún.

### Gníomhaíochtaí Leanúna - Ceacht 3

- Déan pictiúr a tharraingt nó a phéinteáil faoi, nó dealbh a mhúnlú de dhuine a dtaitníonn go mór leat é/í a fheiceáil.
- Déan pictiúr nó liosta de roinnt de na teagmhálacha coirp a thaitníonn leat.
- Déan pictiúr nó liosta de roinnt de na teagmhálacha coirp nach dtaitníonn leat.
- Cinntigh go bhfaighidh gach leanbh go leor deiseanna chun rólghlacadh a dhéanamh ar insint faoi theagmháil mí-oiriúnach.

**Obair Bhaile:** Féach ar na bileoga oibre cuí i gcomhair an cheachta seo.

# CEAHT 4

## RÚIN AGUS AG DÉANAMH SCÉALA





# CEAHT 4

## RÚIN AGUS AG DÉANAMH SCÉALA

### Fad Múinteoireachta (Meastachán) - Dhá cheacht 30 nóiméad

Is fíor go mbíonn aithne ag leanaí ar fhorhóir na ndaoine a bhaineann mí-úsáid astu. Braitheann lucht na mí-úsáide ar rúndacht, ar bhagairtí agus ar bhreabanna. Is lú an baol go mbainfí mí-úsáid as leanaí má bhíonn a fhios acu conas déileáil le daoine a iarrann orthu rún a choimeád agus conas bagairtí agus breabanna a dhiúltú. Déanaimid idirdhealú idir rúin atá go maith agus rúin nach bhfuil agus déanaimid na leanaí a spreagadh chun insint do dhuine éigin má bhíonn aon rud ag déanamh tinnis dóibh.

Tá sé tábhachtach go dtuigeann leanaí gur féidir leo insint do dhuine éigin a bhfuil muinín acu as/aisti i dtaobh ar tharla dóibh agus go n-éistofaí leo agus go gcreidfí iad. Ba cheart cabhrú leo ar shlí chomh héifeachtach agus is féidir le go n-inseoidís. Ba chóir gur rud nádúrtha dóibh an insint. Ba chóir gurbh é an réiteach nádúrtha a rithfeadh láithreach leis an leanbh nuair a tharlaíonn aon rud a chuireann mearbhall nó buairt air/uirthi. Gach aon uair a thugaimid cluas do thrioblóidí linbh táimid ag tabhairt le fios dóibh go bhfuil a gcuid cúraimí agus an chaoi ina mothaíonn siad tábhachtach dúinn agus go dtógfar i ndáiríre iad.

#### CUSPÓIRÍ

**A mhúineadh do leanaí conas idirdhealú a dhéanamh idir rúin atá go maith agus rúin nach bhfuil go maith.**

**A mhúineadh do leanaí conas an insint a dhéanamh go héifeachtach.**

**Liosta de dhaoine iontaofa a chur le chéile a bhféadfaidís dul chucu nuair a bheadh fadhb acu.**

**Plé a dhéanamh ar na deacrachtaí a bhaineann le hinsint má bhíonn bagairtí nó**

Téigh siar ar na coincheapanna a bhí sa cheacht roimhe sin.

### Rúin atá go maith agus Rúin nach bhfuil go maith

Bhíomar ag caint faoi insint do dhaoine fásta i dtaobh ár gcuid fadhbanna sa cheacht dheireanach. Phléamar cuid de na cúiseanna a mbeadh sé deacair orainn insint. Inniu táimid chun caint faoi rúin atá go maith agus faoi rúin nach bhfuil go maith.

Fiafraigh de na leanaí an dtuigeann siad cad is brí le rún atá go maith. Míneigh dóibh go mothaíonn tú go maith i dtaobh rún atá go maith, m.sh. ábhar

iontais taitneamhach. Abair gur cheannaigh do Dhaideo bronntanas breithlae do d'athair agus go dteastaíonn uaidh é a thaispeáint duit ar an gcoinníoll go gcoimeádfá faoi rún é. An rún maith é sin? Is rún maith é mar bronntanas gan choinne do d'athair is ea é agus bheadh sé loite agat dá n-inseofaí faoi roimh a lá breithe. Ní rúin go deo iad rúin atá go maith, is ábhair iontais iad. Cruthaíonn rúin atá go maith mothúchán "Maith" ionainn.

Iarr ar na leanaí samplaí a thabhairt duit d'amanna go raibh orthu rúin a bhí go maith a choimeád.

Tá rúin áirithe ann agus níl siad go maith. Má imríonn duine éigin bulaíocht ort ar do shlí abhaile ón scoil agus má iarrann sé/sí ort é a choimeád faoi rún, cad ba cheart duit a dhéanamh? An drochrún nó dea-rún é seo? Cén fáth ar chóir duit insint faoi? Ní hé do rún é, is leis an mbulaí an rún sin. Cuimhnigh nach gá duit drochrún a choimeád. Inis faoi i gcónaí do dhuine éigin a bhfuil muinín agat as/aisti agus lean ort ag insint go dtí go dtiocfaidh duine éigin i gcabhair ort.

Bain úsáid as an scéal seo a leanas chun sampla de dhrochrún a léiriú.

#### Scéal

Ba bhreá le Seán a bheith ag snámh. Ní raibh aon linn snámha in aice a thá féin ach théadh sé ar cuairt go dtí a Mhaimeo gach Satharn agus théadh sé go dtí an linn snámha a bhí díreach in aice an tí. Bhí Seán cairdiúil le buachaillí eile a bhí níos sine ná é féin. Bhí cónaí orthu ar an tsráid chéanna ar a raibh a Mhaimeo uirthi. Tráthnóna Sathairn a bhí ann agus bhí Seán á ghléasadh féin tar éis dó a bheith ag snámh. Bhí sé an-sásta leis féin mar bhí duine de na buachaillí a bhí níos sine ná é tar éis a mhúineadh dó conas tomadh agus bhí sé ag éirí an-mhaith chuige. Díreach agus Seán ar tí a chuid éadaí a chur air, tháinig buachaill chuige agus bhí iompar an-ait faoi. Rinne sé iarracht teagmháil a dhéanamh le Seán ar a chodanna príobháideacha. Tháinig olc ar Sheán agus bhí náire air. Bhagair an buachaill eile air gan insint faoi mar go mbeadh an bheirt acu i dtrioblóid ansin. Chuir Seán a chuid éadaí air chomh tapa agus ab fhéidir leis agus rith sé abhaile go teach a Mhaimeo. Bhí ionadh ar a Mhaimeo é a fheiceáil sa bhaile chomh luath sin. Thug sí mias mhór anraith dó agus thosaigh sí ag labhairt leis faoin snámh. Níorbh fhéidir le Seán gan cuimhneamh ar iompar ait an bhuachalla. Bhí sé deacair air díriú isteach ar a raibh le rá ag a Mhaimeo. Go tobann stop a Mhaimeo de bheith ag caint agus d'fhiafraigh sí de an raibh sé ceart go leor. Níor dhúirt Seán ach go raibh sé tuirseach i ndiaidh a bheith ag tomadh.

Cad a dhéanfá dá mba tusa Seán?

An mbeadh sé éasca insint?

Sa deireadh d’inis Seán dá Mhaimeo faoin méid a tharla. Bhí náire air agus é ag labhairt lena Mhaimeo agus bhí a fhios aige gur drochrún a bhí ann agus go mba cheart insint faoi. Thuig a Mhaimeo an scéal agus réitigh sí an fhadhb.

Spreag na leanaí chun samplaí eile de rúin nach bhfuil go maith a thabhairt duit. Fiafraigh díobh cad a dhéanfaidís sna cásanna sin. Treisigh na rialacha sábháilteachta iontu agus cuir ina luí orthu gur féidir leo insint i gcónaí faoi rún nach bhfuil go maith.

Fiafraigh de na leanaí cad ba cheart dóibh a dhéanamh dá n-inseodh leanbh eile drochrún dóibh. Cén chomhairle a chuirfidís ar a gcara?

### Breabanna agus Bagairtí

Fiafraigh de na leanaí cad a dhéanfaidís dá n-iarrfadh duine éigin orthu rún a choimeád agus dá ndéanfaidís bronntanas beag a thairiscint dóibh chun nach n-inseoidís? Abair gur gheall duine éigin péire bróga reatha nua nó airgead dóibh. Mínigh dóibh nach bronntanas é seo; is breab é chun go ndéanfaidís rud éigin nár cheart dóibh a dhéanamh. Cuir ina luí orthu gur cheart dóibh insint i gcónaí. Níor cheart ach rún atá go maith a choimeád. Is rud é dea-rún a mothaíonn gach duine go maith faoi. Tá sé cosúil le hábhar iontais agus ní rún go deo é.

Abair go n-iarrann duine éigin ort drochrún a choimeád agus go ndéanann an duine sin bagairt ort go mbeidh tú i dtrioblóid má insíonn tú, cad a dhéanfa sa chás sin? Cén fáth, an dóigh libh, a ndéanfaidh duine éigin bagairt mar seo ort?

Cuir ina luí orthu nach gá dóibh riamh drochrún a choimeád, agus nach orthu-san an locht má bhíonn mothúchán “Dona” acu. Cuimhnigh gur féidir insint fiú má bhagraíonn duine éigin ort chun rún a choimeád nó má thugann siad breab duit.

Cuir an ceathrú cuid den fhístéip ar siúl agus iarr ar na leanaí insint duit fúithi. Is maith an cleachtadh é seo mar tabharfaidh sé deis duit a mheas cé a thuig na coincheapanna agus cé a bhí ag baint brí mí-cheart astu. Déan na príomhphointí a liostáil ar an gclár dubh.

### Ag insint

Tá a lán cúiseanna nach mbíonn sé éasca a insint do dhuine eile faoi rud atá ag déanamh tinnis dúinn. B’fhéidir go mbeadh eagla ort go gcuirfí an milleán ort d’ainneoin nach ortsa an locht riamh má fhaigheann tú mothúchán “Dona”, nó b’fhéidir go mbeadh beagán náire ort. Níor cheart teagmháil coirp a choimeád faoi rún riamh. Is féidir i gcónaí a

insint do dhuine go bhfuil muinín agat as/aisti agus cabhair a fháil uaidh/uaithe.

Roimh chabhrú leis na leanaí daoine fásta iontaoifa a roghnú, lig dóibh an cluiche seo a leanas a imirt.

### An Ciorcal Sábháilte

Seasann na leanaí cóngarach dá chéile i bhfoirm ciorcail, gualainn le gualainn nach mór. Bíonn púicín ar leanbh amháin i lár an chiorcail. Cuireann na leanaí atá ina seasamh i gcorcal a lámha amach, réidh chun an leanbh a choimeád slán. Siúlann sé timpeall an chiorcail go deas réidh, á thrasnú, ag siúl timpeall an imill ag dul i dtaithe ar a chairde á choimeád slán. Cuir i gcuimhne do na leanaí gan greim a bhreith; níl a lámha ann ach chun imeall bog a dhéanamh timpeall ar an gcorcal. Tar éis cúpla nóiméad, déanann an leanbh a bhfuil an púicín air teagmháil chúramach le leanbh eile sa chiorcal agus déanann sé iarracht a thomhas cé atá ann. Is féidir an púicín a chur ar an duine sin ansin agus is féidir leis siúlóid sábháilte a bheith aige. B’fhéidir go dteastodh ó leanaí áirithe a seans a thabhairt do dhuine éigin eile.

Déan é seo a leanúint trí phlé a dhéanamh ar conas a mhothaigh siad agus iad ag tabhairt aire don leanbh a raibh púicín air agus ar conas a mhothaigh an leanbh féin. Ansin déan plé ar na daoine a bhfuil muinín againn astu.

### Cé dó a n-inseoidh mé faoi?

Iarr ar na leanaí liosta a dhéanamh de na daoine fásta a n-inseoidís dóibh dá mbeadh fadhb acu. Ba chóir go mbeadh idir thuismitheoirí agus daoine lasmuigh den teaghlach ar an liosta. Mínigh dóibh go bhfuil sé tábhachtach a insint do dhuine fásta seachas do leanbh eile mar go mbeadh an duine fásta in ann cabhrú leo.

### Cén uair is ceart insint?

Uaireanta nuair a bhimid ag iarraidh a insint do dhuine fásta faoi fhadhb éigin ní bhíonn siad ag éisteacht i gceart. Abair go ndearna tú iarracht insint do do Mhamaí nó do do Dhaidí faoi fhadhb éigin agus nár éist siad leat, cad ab fhéidir leat a dhéanamh ansin? D’fhéadfá iarracht a dhéanamh arís. Abair nár éirigh leat arís, cad ab fhéidir leat a dhéanamh? D’fhéadfá insint do dhuine éigin eile faoi. Ba chóir duit insint agus leanúint ort ag insint go dtí go dtiocfadh duine éigin i gcabhair ort.

### Conas insint

Tabhair deis do na leanaí cleachtadh a dhéanamh ar na focail a d’úsáidfidís chun insint.

# CEAHT 4

## RÚIN AGUS AG DÉANAMH SCÉALA

### Rólghlacadh

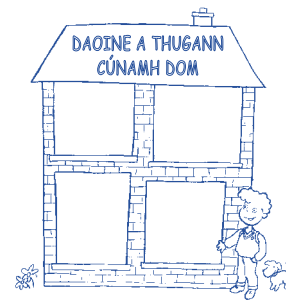
Déanann na leanaí rólghlacadh ar a bheith ag insint do dhuine fásta faoi theagmháil mhí-oiriúnach. Glacann an múinteoir ról an duine fásta ag ligint air go bhfuil sé gnóthach nó nach bhfuil aon tsuim aige sa scéal chun na leanaí a spreagadh le go leanfaidís orthu ag insint go dtí go bhfaighidh siad cabhair.

Téigh siar ar an gceacht. Iarr ar na leanaí gach a bhfuil ar eolas acu i dtaobh a bheith ag insint a athrá leat. Tá sé rí-thábhachtach go gcuirfidh tú ina luí orthu gur chóir dóibh leanúint orthu ag insint go dtí go dtiocfaidh duine éigin i gcabhair orthu.

### Gníomhaíochtaí Leanúna - Ceacht 4

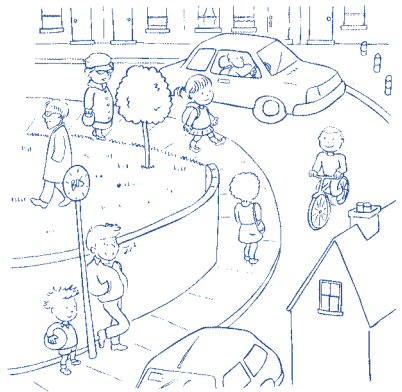
- Iarr ar na leanaí labhairt faoi ócáid ar éist duine speisialta leo.
- Déan liosta d'fhocail chun cur síos a dhéanamh ar rúin atá go maith agus ar rúin nach bhfuil go maith.
- Déan liosta de dhaoine fásta a bhfuil muinín agat astu.

**Obair Bhaile:** Féach ar na bileoga oibre cuí i gcomhair an cheachta seo.



# CEAHT 5

## STRAINSÉIRÍ



# CEAHT 5

## STRAINSÉIRÍ

### Fad Múinteoireachta (Meastachán) - Ceacht amháin 30 nóiméad

Is ceart go dtuigfeadh na páistí cad is strainséirí ann. Bíonn míthuiscintí ar an-chuid leanaí. Ceapann leanaí áirithe gurb ionann strainséirí agus “fir i ngluaisteáin”. Bíonn gá acu le heolas cruinn agus treoirlínte cinnte, sa tslí nach bhfágfar leochaileach iad, ach san am céanna go mbeidh siad in ann bogadh timpeall go nádúrtha gan bhuairt ná imní.

*Tabhair faoi deara: Roimh thosú ar an ábhar seo ba chóir don scoil dul siar ar an bpolasaí atá ann i dtaobh chuiditheoirí chun na scoile agus cead isteach i bhfoirgneamh na scoile.*

### Cuspóirí

A chinntiú do na leanaí cad is brí le strainséirí.

Stráitéisí sábháilteachta a thabhairt do na leanaí le go mbeidh siad in ann déileáil i gceart le strainséirí.

Cabhrú leis na leanaí chun eagla agus imní i dtaobh strainséirí a laghdú.

Sa cheacht dheireanach bhíomar ag caint ar rúin atá go maith agus rúin nach bhfuil go maith agus ar a bheith ag insint chun sinn féin a choimeád sábháilte. Agus sna ceachtanna roimhe sin d’fhoghlaimíomar rialacha a chabhraíonn linn a bheith sábháilte agus a chuireann an ruaig ar mhothúcháin “Dona”. An bhfuil na rialacha “Bí Sábháilte” ar eolas ag aon duine? Go maith, tá an ceart agat - abair “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé”, imigh leat agus inis do dhuine éigin faoi. Inniu táimid chun labhairt faoi conas tú féin a choimeád sábháilte nuair a bhíonn strainséirí thart ort. Ba mhaith leat tú féin a choimeád sábháilte ach san am céanna ba mhaith leat taitneamh a bhaint as an saol.

Bain úsáid as na ceisteanna seo chun tosú ar ábhar na strainséirí.

### Fíor nó Bréagach

1. Tá sé drochbhéasach “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé” a rá le strainséirí.
2. Fir a bhíonn sna strainséirí i gcónaí.
3. Tá sé de cheart agat mothú slán.
4. Bíonn a fhios agat trí bheith ag féachaint ar strainséir an féidir leat muinín a bheith agat astu nó nach féidir.
5. Ní gá do leanaí labhairt le strainséirí.
6. Drochdhaoine a bhíonn i strainséirí.
7. Má ghlaonn strainséir ort as d’ainm, ciallaíonn sé sin go bhfuil aithne aige/aici ort.

8. Bíonn gluaisteáin mhóra ag strainséirí.

Iarr ar na leanaí cur síos a dhéanamh duit ar strainséir. Éist leis na freagraí agus mínigh dóibh gur strainséir é/í duine ar bith nach bhfuil aithne agat air/uirthi. Daoine deasa is ea an chuid is mó acu. An leor féachaint ar dhuine chun a fhios a bheith agat gur duine deas atá ann? Cinnte ní leor. An maith an rud é eagla a bheith ort roimh strainséirí? Ní maith, bíonn strainséirí timpeall orainn i gconaí. Tá rialacha ann, áfach, a chabhraíonn leat tú féin a choimeád sábháilte i gcásanna nuair a chaithfidh tú aire a thabhairt duit féin.

- Abair go bhfuil tú ag súgradh os comhair an tí agus stopann gluaisteán. Iarrann an duine ort eolas na slí go dtí an scoil áitiúil a thabhairt dó. An mbeadh sé ceart go leor an t-eolas a thabhairt don duine sin?
- Má iarrann an duine sin ort dul leis/léi chun an tslí a thaispeáint dó/dí, an mbeadh sé sin ceart go leor?
- Má ghlaonn duine éigin ort as d’ainm agus má dhéanann siad iarracht marcaíocht abhaile a thabhairt duit, an mbeadh sé sin ceart go leor?

Déan an píosa den fhistéip a bhaineann le strainséirí a thaispeáint dóibh. Déan an fhistéip a phlé leis na leanaí. Cad iad na rialacha a bhí ag an gcamall cainteach maidir le strainséirí?

1. Ná téigh riamh in aon áit le strainséir.
2. Ná glac go deo le haon rud ó strainséir.

Abair go bhfuil tú sa pháirc le do chairde. Tagann bean chugat agus iarrann sí ort cabhrú léi chun dul ag lorg coileáin atá imithe ar strae uaithi. Ar chóir duit imeacht ó do chairde? Ar chóir duit dul léi? Cad a déarfá léi? Cuir i gcás gur thairg sí milseáin duit chun cabhrú léi? Cuimhnigh ar na rialacha - Ná téigh go deo in aon áit le strainséir agus ná glac go deo le haon rud ó strainséir.

Abair gur thairg duine éigin bronntanas duit agus gur dhúirt sé/sí go bhfuil aithne aige/aici ar do mhuintir. Bain úsáid as na rialacha sábháilteachta sna cásanna sin go léir - abair “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé”, imigh leat agus inis do dhuine éigin faoi.

### Rólghlacadh

Iarr ar na leanaí rólghlacadh a dhéanamh ar dhiúltú d’iarratas strainséara agus an múinteoir i bpáirt an strainséara. Triail cé chomh fada is a théann a dtuiscint ar a bhfuil múinte agat trí iarracht a dhéanamh a chur ina luí orthu go bhfuil aithne agat orthu; trí bhreab a thairiscint dóibh; trí bhagairt orthu. Treisigh na freagraí cuí.


### Gníomhaíochtaí Leanúna - Ceacht 5

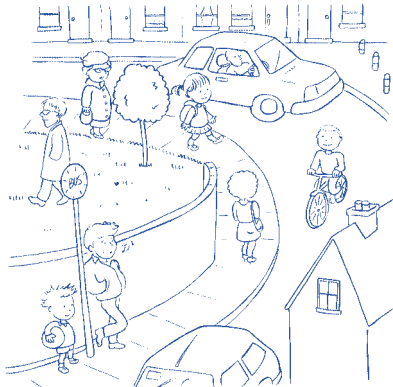
- Cuireann na leanaí póstaer ranga le chéile faoin teideal “Strainséirí/Daoine a bhfuil aithne againn orthu”, ag baint úsáide as pictiúirí agus grianghrafanna.
- Scríobhann na leanaí amach na rialacha a bhaineann le strainséirí.

**Obair Bhaile:** Féach ar na bileoga oibre cuí i gcomhair an cheachta seo.

### Teastas

Déan Teastas Bí Sábháilte a bhronnadh ar gach leanbh ag deireadh na gceachtanna Bí Sábháilte.

<p><b>TEASTAS BÍ SÁBHÁILTE</b></p> <p>BRONNTAR AN GRADAM AITHEANTAIS SPEISIALTA SEO AR:</p> <p>.....</p> <p>AS UCHT CEACHTANNA BÍ SÁBHÁILTE DO RANG A HAON, A DÓ A CHRÍOCHNÚ</p> <p>.....</p> <p><i>Siniú</i></p> <p>.....</p> <p><i>Dáta</i></p> 
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



# SEICEÁIL FOGHLAMA

*Ba chóir Seiceáil Foghlamtha a úsáid chun dul siar ar cheachtanna ó am go ham agus chun a chinntiú go bhfuil na scileanna sábháilteachta áirithe sin sealbhaithe ag na leanaí.*

*Tá sé tábhachtach deis a thabhairt do na leanaí rólghlacadh a dhéanamh ar na scileanna sábháilteachta arís. D'fhéadfaí é seo a dhéanamh trí ghníomhaíochtaí tras-churaclacha.*

1. Cad is brí le mothúchán “Maith”?
2. Cad is brí le mothúchán “Dona”?
3. Cad ba chóir duit a dhéanamh má bhraitheann tú mothúchán “Dona”?
4. Conas is féidir leat cairde a dhéanamh? Conas is féidir leat cairde a choimeád?
5. An bhfuil a fhios agat conas is ceart déileáil le bulaí?
6. Cad ba cheart duit a dhéanamh má dhéanann duine éigin teagmháil leat ar shlí nach dtaitníonn leat agus go mothaíonn tú neamhshábháilte dá bharr?
7. Cad is féidir leat a dhéanamh má iarrann duine éigin ort teagmháil coirp a choimeád faoi rún?
8. Cad is brí le rún atá go maith?
9. Cad is brí le rún nach bhfuil go maith?
10. Cé dó/di is féidir leat a insint má bhíonn fadhb agat?
11. Conas is ceart duit insint?
12. Abair nach n-éisteann siad leat, cad is ceart duit a dhéanamh?
13. Cad ba chóir duit a dhéanamh má dhéanann strainséir marcaíocht a thairiscint duit agus tú i d'aonar nó le do chairde?
14. Cad iad na rialacha Bí Sábháilte?

## Rólghlacadh

Déanann na leanaí rólghlacadh:

1. Ar an nguthán a fhreagairt i gceart.
2. Ar “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé” a rá le bulaíocht.
3. Ar insint do dhuine eile faoi bhulaíocht a bheith á himirt orthu.
4. Ar insint do dhuine fásta faoi theagmháil mhí-oiriúnach.
5. Ar a bheith ag iarraidh insint do dhuine fásta faoi fhadhb éigin gan an duine sin a bheith ag éisteacht leo.
6. Ar mharcaíocht a dhiúltú ó strainséir a deir gur sheol a Mhamáí é/í.

# BÍ SÁBHAILTE

## AMHRÁIN

### Bí Sábhailte

Tá fhios agam nuair atá mé maith nó nach bhfuil  
Tá fhios agam nuair atá mé sásta nó nach bhfuil  
Tá fhios agam nuair ba chóir dom 'Is ea ' nó 'Ní  
hea' a rá  
Tá mé ábalta aire mhaith a thabhairt dom féin

Tig liom rún do mo chuid a choinnéail ach  
Más drochrún é ní bhíonn sé i bhfad  
Go n-insím do mo mhunteoir nó do mo mhamaí é.  
Ní bhéinn sásta go dtí go mbeadh a fhios acu faoi.  
Ní bhéinn sásta go dtí go mbeadh a fhios acu faoi.

Tuigtear dom nuair atá an saol slán  
Ag amharc ar an teifís nó ag imirt cluiche  
Tuigtear dom nuair atá an saol slán  
Tá mé féin ag gabháil a bheith slán  
Fanfaidh mé slán, fanfaidh mé slán.

Amanta tig eagla orm roimh an tsaol mhóir  
Faoi bhulaíocht na buachaillí, faoi scigmhagadh na  
gcailíní  
Ag fail barróig, nach maith liom an mhothú.  
Ní mise is ciontach, inseoidh mé do dhuine éigin é.  
Ní mise is ciontach, inseoidh mé do dhuine éigin é.

### Is maith liom bheith.....

Is maith liom a bheith i gcuideachta ná cuideachta,  
is maith  
Is maith liom mo chlann a bheith ar an láthair  
Is léir dom na bealaí le fanacht slán.  
Le bheith slán le bheith slán, le bheith slán.

Níl mé ag iarraidh bheith diúltach, ná bain dom  
Tá a fhios agat cad é atá mé ag maíomh  
Ná bí ag tromaíocht orm, ná bí, ná bí, ná bí.  
Ná bí ag iarraidh mé a scanradh, ná bí, ná bí, ná bí.

Agus eagla ag teacht ort cad é ba choir duit a  
dhéanamh  
Fan ar shiúl agus inis do dhuine éigin  
A bhfuil aithne agat air 's a bhfuil muinín agat ann  
Le bheith slán, le bheith slán, bí slán, bí slán.

### Amhrán na Strainséirí

Tá mé slán i measc na strainséirí  
Slán i measc na strainséirí  
Ach muna bhfuil d'ainm agam  
Muna bhfuil a fhios agam cá as tú  
Is cinnte gur strainséir tú

Tá mé slán i measc na strainséirí  
Slán i measc na strainséirí  
Bíodh go mbeifeá olc nó go mbeifeá deas  
Beidh mé slán, beidh mé slán.

Má thig eagla orm nó  
Má bhíonn imní orm faoi  
Muna bhfuil mé cinnte duit  
Déarfaidh mé, ní hea 's inseoidh mé ort é.

Tá mé slán i measc na strainséirí  
Slán i measc na strainséirí  
Fiú más eol duit m'ainm  
's go ndeir tú go bhfuil aithne agat orainn  
Leanfaidh mé an cód le bheith slán.