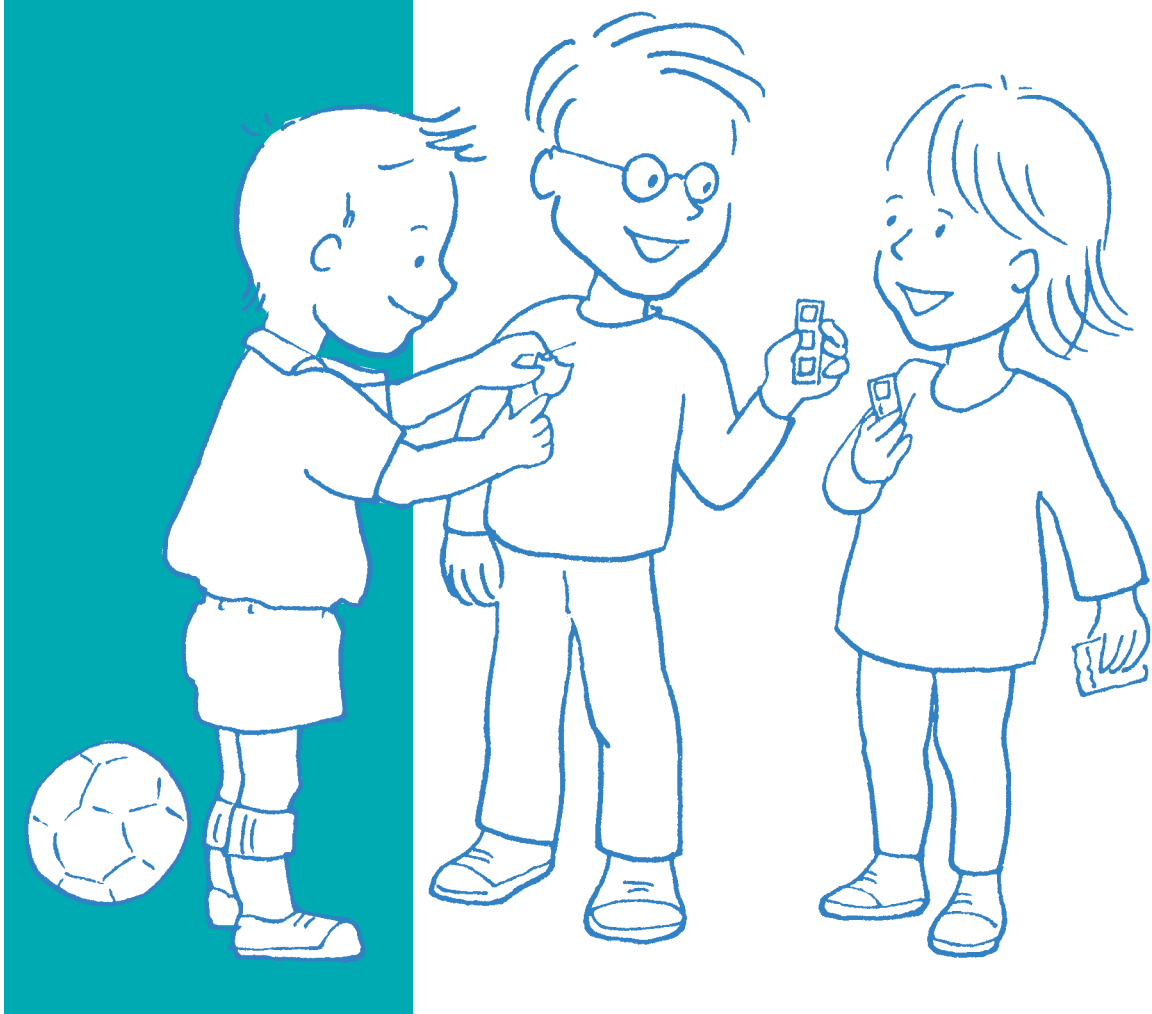
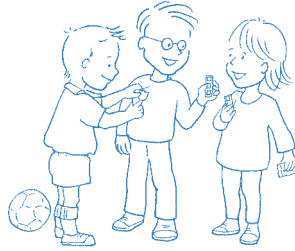


SCILEANNA SÁBHÁILTEACHTA PEARSANTA DO
RANG A TRÍ AGUS RANG A CEATHAIR



An Clár Bí Sábháilte

CÚRSA CEACHTANNA DO
RANG A TRÍ AGUS RANG A CEATHAIR



AN CLÁR BÍ SÁBHÁILTE

Scileanna Sábháilteachta Pearsanta do Leanaí i Rang a Trí agus Rang a Ceathair

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	20
Strainséirí	Leathanach	24
Seiceáil Foghlama	Leathanach	27
Amhráin	Leathanach	28
Bileoga Oibre	Leathanach	29

BROLLACH

Tugann na ceachtanna Bí Sábháilte do Leanaí i Rang a trí agus Rang a ceathair faoi níos mó forbartha a dhéanamh ar scileanna sábháilteachta pearsanta. De réir mar a éiríonn na leanaí níos neamhspleáí, méadaíonn a bhfreagracht as sábháilteacht pearsanta. Déantar atreisiú ar mhothúcháin na sábháilteachta a aithint mar mhothúcháin “Maith” agus ar mhothúcháin na neamhsábháilteachta a aithint mar mhothúcháin “Dona”. Múintear dóibh conas mothúcháin neamhsábháilte a aithint agus a thuiscint agus conas déileáil leo. Maidir le bulaíocht, tugann na ceachtanna seo tuilleadh deiseanna do na leanaí scileanna a fhorbairt a chuirfidh ar a gcumas déileáil leis an bhfadhb seo. Déantar cíoradh níos mine ar na saincheisteanna a bhaineann le hinsint i dtaobh bulaíochta. Spreagtar leanaí chun a dtuiscintí ar theorainneacha pearsanta agus spás coirp a fhorbairt agus treisítear na straitéisí sábháilteachta a bhaineann le mí-úsáid fhisiciúil agus le mí-úsáid ghnéis. Cuirtear réimse níos leithne géarchéimeanna i láthair sa cheacht a bhaineann le rúin agus insint agus déantar forbairt agus cleachtadh ar straitéisí sábháilteachta agus ar fhreagraí. Sa cheacht a bhaineann le strainséirí tugtar an chéad bhlaiseadh do na leanaí den tuairim go bhfuil an fhreagracht orthu féin roghanna sábháilte a dhéanamh nuair a bhíonn siad amuigh faoin saol.

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.

BÍ SÁBHÁILTE
RANG A TRÍ AGUS RANG A CEATHAIR - BROLLACH

Mé féin

AINM	AGES
BATH na SÚL	
BATH GRUAIGE	
ES MAETH LEOM	NE MAETH LEOM
MO SHÉNEÚ	

Sinú Tuismitheora/Cosantóra.....

RÉAMHOBAIR / OBAIR 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 mothúcháin 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 mothúcháin tuiscint níos fearr dúinn orainn féin. Tá sé tábhachtach chomh maith go bhfoghlaímíonn leanaí conas déileáil le mothúcháin áirithe agus conas iad a chur in iúl sa tslí cheart.

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.

- Spreag na leanaí chun ról gníomhach a ghlacadh i dtionscnaimh agus in eachtraí ranga/scoile.
- 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’.
- Lig do na leanaí a gcuid tuairimí pearsanta agus a gcuid mothúcháin 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.
- Tabhair freagracht éigin do gach leanbh sa rang más féidir. Athraigh thart na freagrachtaí go rialta. Is féidir le tuismitheoirí na leanaí a spreagadh chun tascanna a dhéanamh dóibh féin agus dá gcuid deartháracha agus deirfiúracha óga.
- Cuir béim ar bhuanna na leanaí: abair go díreach cad iad féin.
- Ba chóir do tuismitheoirí agus do mhúinteoirí na leanaí a spreagadh chun labhairt faoin méid a tharlaíonn dóibh gach lá.
- Déan tascanna a leagadh amach ag leibhéal atá inshroichte ag na leanaí.

- Is féidir le tuismitheoirí agus múinteoirí cabhrú le leanaí roghanna a dhéanamh trí cheisteanna a chur orthu i dtaobh a gcuid roghanna pearsanta.
- Coimeád 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 pictiúr an-deas é sin. Is breá liom an tslí ar tharraing tú an tuath sa samhradh. Cad a thaitníonn leat féin faoi?
- Is fearr liom é nuair nach mbíonn tú ag béicíl.
- B'fhéidir go gcuimhneofa 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 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 nárbh fhéidir leo a dhéanamh dhá bhliain ó shin.
- Cabhraigh le leanaí staidiúir mhaith agus iompar coirp teanntásach a fhorbairt trí chorroideachas 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 ag ócáidí éagsúla.

Abair go mbíonn d'aintín nó d'uncail i gcónaí ag baint líomóg as do phluca, cad is féidir leat a dhéanamh? Abair go mbíonn do Mhamaí nó do Dhaidí i gcónaí ag tabhairt bosóg duit ar do cheann agus ní thaitníonn sé leat?

- Tabhair seans do leanaí diúltú do bhulaíocht.
- Múin do na leanaí cad is ceart a dhéanamh i gcásanna éigeandála éagsúla. Cad a dhéanfá dá mbuailfí breoite do Mham agus gan aon duine eile a bheith sa teach? . Cad a dhéanfá dá mbeadh do chara i gcruachas agus é/í sa linn snámha? Cad a dhéanfá dá rachfá amú i staid pheile?
- Glacann an múinteoir leis go bhfuil na leanaí ag éirí níos neamhspleáí agus níos muiníní astu féin. Múintear dóibh conas ócáidí a aithint a mbeadh gá acu fós cabhair a lorg nó "Ní thuigim" a rá.

Teorainneacha Pearsanta agus Spás Coirp

Múin do na leanaí an bhrí atá le "pearsanta" agus "príobháideach". Déan iad a spreagadh chun a gcuid míniúchán féin a thabhairt ar dtús. Mar leanúint air seo déan plé ar an ngá a bhíonn acu le spás agus príobháideachas agus cuir ina luí orthu an tábhacht a bhaineann le tuiscint a bheith acu do dhaoine eile a dteastaíonn uathu a bheith leo féin ó am go ham.

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.

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 orthu.

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 phobail 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 fhoghlaiméoidh 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 thadhall neamhoiriúnach. Is féidir déileáil leis seo trína bheith réidh don náire a thagann ag an tús ar an bpáiste agus míniú gur rud nádúrtha í an náire sin.

Toisc gurb é bunteachtaireacht 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 gceannas; 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 bhfistéip 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 gciorcail. 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 mbraithefeadh múinteoirí áirithe míchompordach i dtaobh Ciorcal Cainte a dhéanamh. Is chun tairbhe é, áfach, a bheith suite i gciorcail, 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.

MÚINEADH AN CHLÁIR BÍ SÁBHÁILTE

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-chomporáid 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 a bhíonn an múinteoir.

Plé Ranga

Is modheolaíocht thábhachtach é seo a úsáidtear sa chlár. Is cóir go ndéanfaidh 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

Rinne múinteoirí a thuairisc 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. Nochtaiigh 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 sábháilteachta léargas maith ar a bhfuil foghlamtha ag na leanaí. Treisíonn cleachtadh an fhoghlaim seo. Trí 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 sábháilte. 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 teagaisc.

CEAcht 1

MOTHÚ NA SÁBHÁILTEACHTA AGUS MOTHÚ NA NEAMHSHÁBHÁILTEACHTA



CEAHT 1

MOTHÚ NA SÁBHÁILTEACHTA AGUS MOTHÚ NA NEAMHSHÁBHÁILTEACHTA

Fad Múinteoireachta (meastachán) - Dhá cheacht 30 nóiméad

Sa cheacht seo tugtar an deis do leanaí mothúcháin dhearfacha phearsanta a insint agus a phlé ag leibhéal atá oiriúnach dá n-aois. Tugtar an chéad bhlaiseadh dóibh den choincheap go n-insíonn a gcuid mothúchán dóibh faoina gcuid taithí saoil. 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.

CUSPÓIRÍ

Deis a thabhairt do na leanaí na hamanna a bhraith siad sábháilte agus neamhshábháilte a phlé.

Cabhrú leis na leanaí ócáidí a bheadh contúirteach a thuar roimh ré.

A chur ar chumas na leanaí slite praiticiúla a aimsiú chun déileáil le hócáidí nach bhfuil sábháilte.

Mothú na Sábháilteachta

Inniu beimid ag caint faoi mhothúcháin. Déanann an múinteoir dul siar ar obair atá déanta ar mhothúcháin in áiteanna eile ar an gcuraclam.

Tóg gach ceann ar leith de na habairtí seo a leanas agus iarr ar na leanaí iad a chríochnú nó déan an clár dubh a roinnt ina cheithre chuid agus iarr ar na leanaí liostáil a dhéanamh ar na hamanna a bhraith siad áthasach, muiníneach, sábháilte, grá ag duine éigin dóibh

Mothaím áthasach nuair...

Mothaím muiníneach nuair...

Mothaím bródúil nuair...

Mothaím grá duine dom nuair...

Is leat féin do chuid mothúchán agus tá a lán mothúchán éagsúil againn go léir. Tugann do chuid mothúchán eolas duit fút féin agus faoin saol mórthimpeall ort. Tá sé tábhachtach do chuid mothúchán a chur in iúl. Pléigh leis na leanaí conas a chuireann siad mothúcháin in iúl agus cé leis/léi a bpléann siad iad. Bain úsáid as na samplaí seo a leanas chun a léiriú cad atá i gceist agat.

- Abair gur thug do chara Debbie bronntanas an-deas duit le haghaidh do bhreithlae. Conas a mhothófá? Conas ab fhéidir leat an mothúchán seo a chur in iúl do Debbie?

- Abair gur bhain do dheartháir an chéad áit amach i rás éigin. Conas a mhothófá? Cad a déarfá leis?
- Abair go ndeachaigh tú ar thraein na bpúcaí le d'aintín agus go raibh tú chomh scanraithe sin gur thosaigh tú ag screadaíl. Ansin chuir d'aintín a lámh thart ort agus dúirt sí leat go mbeadh gach rud ceart go leor. Conas a mhothófá? Cad a déarfá léi?

Iarr ar na leanaí cur síos a dhéanamh duit ar an hócáidí a mbraitheann siad sábháilte, na háiteanna a mbraitheann siad sábháilte iontu agus na daoine a mbraitheann siad sábháilte leo. Míniú dóibh go mbeidh tú ag baint úsáide as an téarma mothúchán “Maith” mar théarma ginearálta do na hamanna a bhraitheann siad sábháilte síos tríd na ceachtanna.

Mothú na Neamhshábháilteachta

Sa chuid dheireanach den cheacht bhíomar ag caint ar mhothúcháin “Maith” agus luamar samplaí de na rudaí go léir a thugann mothúcháin “Maith” dúinn agus a thugann le fios dúinn go bhfuilimid sábháilte. Ach ní bhíonn mothúcháin “Maith” againn an t-am go léir. Uaireanta b'fhéidir nach mbraithimid sábháilte. Táimid chun mothúcháin “Dona” a thabhairt ar na mothúcháin seo. Is mothúcháin “Dona” iad na mothúcháin go léir a mbraithimid neamhshábháilte dá mbar, m.sh., nuair a bhímid imithe amú nó nuair a bhímid buartha faoi rud éigin.

Iarr ar na leanaí samplaí de mhothúcháin “Dona” a thabhairt. Déan iarracht freagraí a fháil ón oiread leanaí sa rang agus is féidir. Scríobh na freagraí ar an gclár dubh. Roghnaigh na samplaí a bhaineann le bheith neamhshábháilte. Míniú dóibh go mbeidh tú ag díriú isteach ar na mothúcháin seo agus ar cad is féidir a dhéanamh mar gheall orthu.

Má fhaigheann tú mothúchán “Dona” nó má bhraitheann tú neamhshábháilte, is féidir leat rud éigin a dhéanamh faoi. Is féidir leat rud éigin a dhéanamh chun an ruaig a chur ar an mothúchán “Dona” sin agus a bheith sábháilte arís.

Rialacha má théann tú amú.

Rud amháin a thabharfadh mothúchán “Dona” duit ná dul amú ar shráid mhór ghnóthach. Dá rachfá amú ar shráid mhór ghnóthach, cad ab fhéidir leat a dhéanamh? Ar tharla sé seo riamh duitse? Conas a mhothaigh tú?

Déan iarracht oiread is féidir samplaí a fháil ó na leanaí agus pléigh na réitigh a thugann siad. Is é

an aidhm atá leis an bplé seo ná go mbraitheadh na leanaí go bhféadfáidís fadhbanna a réiteach. Ná lochtaigh aon fhreagraí míréadúla. Ina ionad sin treisigh na freagraí sábháilte agus réadúla agus déan athrá orthu go minic. Pléigh an aidhm atá le rialacha sábháilteachta, m.sh. sábháilteacht uisce agus bóithre. Mínigh dóibh go mbíonn rialacha againn chun sinn féin a choimeád sábháilte.

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 áit ar scair tú le do Mhamaí nó le do Dhaidí.
2. Déan iarracht cabhair a fháil ó Gharda nó ó lucht slándála eile.
3. Inis d'ainm don duine sin, abair leis/léi go bhfuil tú tar éis dul amú agus tabhair ainm an duine a bhí in éineacht leat.

Conas a mhothófaí nuair a thioctadh do Mhamaí nó do Dhaidí ar ais chugat? Bheadh mothúchán "Maith" agat sa chás sin. 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 ar shráid mhór ghnóthach. Glacann an múinteoir ról an duine fhásta a chabhraíonn leo.

Chun sampla maith a thabhairt de conas is ceart déileáil le bheith amú, tosaigh i gcónaí le leanbh a thabharfadh na freagraí cuí duit. Roghnaigh leis leanaí a bheadh soleonta, dar leat. Má dhéanann an leanbh botún tabhair deis eile dó/di é a dhéanamh ceart. Cuir i gcuimhne do na leanaí go bhfoghlaimimid go léir ó na botúin a dhéanaimid. Treisigh na freagraí cuí agus mol na páistí as na freagraí cearta a thabhairt. Chun a fháil amach an bhfuil ar a gcumas na rialacha a úsáid i gceart ag ócáidí eile, ceap roinnt ócáidí samhlaíoch a luífeadh isteach lena ngnáthshaol laethúil.

Tuilleadh Rialacha Sábháilteachta

De ghnáth ní fhágtar leanaí atá ar chomhaois libh sa bhaile gan a bheith faoi stiúir dhuine éigin. Cuir i gcás, áfach, gur tharla a leithéid agus go raibh tú sa bhaile i d'aonar agus gur bhuail cloigín an dorais nó gur bhuail an guthán, conas a mhothófaí? An mothófaí beagáinín eaglach? Seo anois scéal faoi bhuachaill a bhí ina aonar sa bhaile. Féachaimis ar an méid a rinne sé.

Scéal

Seo scéal faoin uair ar mhothaigh Jeaic neamhshábháilte. Is breá le Jeaic agus lena mháthair caifé. De ghnáth bíonn caifé acu nuair a thagann sé abhaile ón scoil. Lá amháin bhí máthair Jeaic díreach chun an caifé a dhéanamh nuair a tug sí faoi deara nach raibh aon siúcra aici. Dúirt sí go rachadh sí béal dorais chun roinnt siúcra a fháil ar iasacht. Bhí máthair Jeaic díreach imithe nuair a bhuail cloigín an dorais. Baineadh geit as Jeaic. Ní raibh a fhios aige cad ba cheart dó a dhéanamh. Fad is a bhí sé fós ag cuimhneamh bhuail an cloigín os ard arís. Rith Jeaic isteach sa seomra suite agus d'fhéach sé go cúramach amach tríd an bhfuinneog. Bean a bhí ann agus bhí leabhair ina lámh aici. Bhí cuma chairdiúil uirthi agus cheap Jeaic go mbeadh na leabhair dhaite suimiúil. Bhí fonn air an doras a oscailt mar ba bhreá lena chroí a bheith ag léamh. Ansin cuimhnigh sé ar an riail - ná hoscail an doras do strainséirí go deo. B'fhada, dar leis, gur imigh an bhean ach faoi dheireadh chas sí ar a cois agus shiúil sí amach an cosán.

Timpeall cúig nóiméad ina dhiaidh sin tháinig máthair Jeaic ar ais. D'inis sé di cad a tharla dó. Nuair a bhí an scéal go léir cloiste ag a Mhamaí, d'inis sí dó cé chomh háthasach is a bhí sí go raibh sé tar éis cuimhneamh ar an riail sábháilteachta.

Cad a tharla nuair a d'imigh máthair Jeaic béal dorais?

Ar mhothaigh Jeaic sábháilte nó neamhshábháilte nuair a bualadh cloigín an dorais?

An ndearna Jeaic rogha sábháilte?

Cén fáth an raibh áthas ar mháthair Jeaic nuair a tháinig sí abhaile?

Cad a dhéanfá-sa dá mba tusa Jeaic?

Cuir ina luí orthu gur féidir an ruaig a chur ar an mothúchán "Dona" sin trí roinnt rialacha a leanúint. Tabhair na straitéisí sábháilteachta seo a leanas do na leanaí:

Má bhíonn tú leat féin sa teach agus má bhuailtear cloigín an dorais:

1. Ná hoscail an doras.
2. Ná habair leis an duine atá lasmuigh go bhfuil tú i d'aonar sa teach.
3. Má bhíonn aon teachtaireacht acu iarr orthu teacht ar ais níos déanaí. Abair go bhfuil Mamaí agus Daidí gnóthach faoi láthair.

CEAHT 1

MOTHÚ NA SÁBHÁILTEACHTA AGUS MOTHÚ NA NEAMHSHÁBHÁILTEACHTA

Má bhuaileann an guthán agus tú leat féin sa teach:

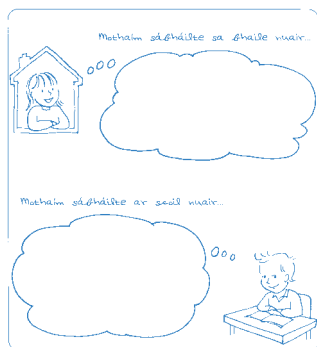
1. Abair “Heileó”. Ná hínis don duine atá ag glaoch go bhfuil tú i d’aonar.
2. Ná tabhair d’ainm don duine sin.
3. Abair leis an duine nach féidir le do Mhamáí ná le do Dhaidí teacht go dtí an guthán agus go nglacfaidh tú teachtaireacht.
4. Glac an teachtaireacht agus leag síos an guthán.

Tabhair faoi deara: Tá sé tábhachtach go bhfoghlaímíonn na leanaí conas guthán poiblí agus guthán príobháideach a úsáid.

Rólghlacadh

Déanann na leanaí rólghlacadh ar an nguthán a fhreagairt nuair a bhíonn siad sa teach leo féin.

Taispeánann na rialacha atá foghlamtha againn inniu gur féidir linn an ruaig a chur ar mhothúcháin “Dona” má bhíonn a fhios againn cad ba cheart dúinn a dhéanamh. Ní gá dúinn a bheith eaglach nó neamhshábháilte. Is féidir linn na rialacha seo a leanúint chun sinn féin a choimeád sábháilte.



Gníomhaíochtaí Leanúna - Ceacht 1

- Dealbh an Mhothúcháin: Roghnaigh beirt leanbh. Tugann leanbh amháin focal “mothúcháin” don leanbh eile i bhfoirm cogair. Déanann an bheirt leanbh dealbh ansin den mhothúchán sin. Déanann na leanaí eile sa rang iarracht a thomhas cén mothúchán atá i gceist.
- Déan liosta de mhothúcháin. Scríobh míniú an ranga in aice gach focail.
- Déan fríos Sábháilte/Neamhshábháilte don seomra scoile.
- Déanann na leanaí comhad dá gcuid oibre a bhaineann le Bí Sábháilte.
- Déanann na leanaí tionscnamh ranga faoin nguthán agus conas na gutháin éagsúla a úsáid m.s. guthán poiblí/príobháideach, guthán airgid/cárta.

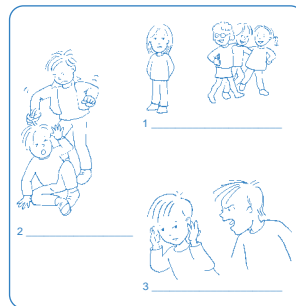
Obair Bhaile: Féach ar na bileoga oibre cuí i gcomhair an cheachta seo.



CEAHT 2

BULAÍOCHT

Is bulaíocht... 1,2,3.



CEAHT 2

BULAÍOCHT

Fad Múinteoireachta (meastachán) - Dhá cheacht 30 nóiméad

Tabhair faoi deara: Is mór an chabhair é le bulaíocht a chosc polasaí scríofa i dtaobh bulaíochta a bheith ag an scoil agus é leagtha amach ag na páirtnéirí go léir sa scoil agus é curtha i bhfeidhm go coinsiasach.

Treisiónn na ceachtanna seo le cearta an linbh chun “Stop” a rá le bulaíocht agus múineann sé dóibh gan náire a bheith orthu má bhíonn aon fhadhb acu, ach cabhair a lorg. Is ró-mhínic a mhothaíonn leanbh náirithe i dtaobh eachtra mí-úsáide a tharla dó/di agus bíonn an iomad eagla nó náire air/uirthi chun insint faoi. Ag an aois seo is féidir le leanaí a bheith faoi bhrú ó leanaí atá ar chomhaois leo féin chun fanacht ciúin faoi bhulaíocht. Déantar an cruachás a bhaineann le hinsint a chíoradh go mion leis na leanaí.

CUSPÓIRÍ

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.

Straitéisí sábháilteachta a thabhairt do na leanaí chun déileáil le bulaíocht.

Chun treisiú leis an tábhacht a bhaineann le hinsint faoi bhulaíocht.

A mhúineadh do na leanaí nach nglactar le bulaíocht ar dhaoine eile.

Cairdeas

Roimh thosú ar ábhar na bulaíochta, díriú isteach ar iompar ar mhaithe leis an bpobal agus ar chairdeas ar dtús. Iarr ar na leanaí scéal a scríobh le chéile faoi chara samhlaíochta atá ag an rang. D’fhéadfá é a thosú mar seo:

“Lá fuar fliuch i Mí Feabhra, bhí cuairteoir ait neamhghnáth ag leanaí rang a trí agus a ceathair...”

Déan iarracht abairt a fháil ó gach leanbh sa rang. Nuair a bheidh an scéal críochnaithe is féidir é a úsáid chun na rudaí seo a leanas a phlé:

- Cairde - an tábhacht a bhaineann leo.
- Conas cairde a dhéanamh.
- Conas cairde a choinneáil

- Cad ba cheart a dhéanamh nuair a thagann idir cairde.

Nuair a bheidh an plé seo críochnaithe déan an obair ghrúpa seo a leanas leis an rang.

Gníomhaíocht

Roinn an rang i ngrúpaí de cheathrar agus spreag na leanaí chun labhairt faoina gcuid cairde féin. Iarr ar gach grúpa teacht ar an méid is mó focal is féidir leo chun cur síos a dhéanamh ar chairde. Scríobh síos na liostaí, is féidir iad a úsáid níos déanaí mar bhunús do thaispeántas ealaíne.

Bulaíocht

Go dtí seo bhíomar ag labhairt faoi conas sinn féin a choimeád sábháilte agus conas an ruaig a chur ar mhothúcháin “Dona”. D’fhoghlaimíomar roinnt slite chun sinn féin a choimeád sábháilte. Táimid tar éis foghlaim faoi chairde chomh maith - conas cairde a dhéanamh agus conas iad a choimeád. Inniu táimid chun labhairt faoi níos mó mothúchán “Dona”. Rud is ea bulaíocht a thugann mothúchán “Dona” dúinn go léir agus braithimid nach féidir linn aon rud a dhéanamh faoi agus bíonn eagla orainn.

Cuireann an múinteoir ábhar na bulaíochta i láthair tríd an dán seo a leanas a léamh do na leanaí.

Dán

Pól an t-ainm atá orm
Nílím mór ná láidir
Táim beag ach ábalta

Bhain bulaithe mo liathróid díom
Leag siad ar lár mé
An-údar gáir dóibh é

Fearg a bhí orm ar dtús
Ghoill sé orm ar fad
Mé liom féin in aghaidh ‘namhaid

Labhair mé le Daid
D’inis mé mo chás
Anois táim slán.

Cad a rinne Pól i dtaobh na mbulaithe?

Cad a chuir áthas ar Phól?

Cén fáth an dóigh leat ar bhraith Pól chomh sásta istigh ann féin?

Cad is brí le bulaíocht? Spreag na leanaí chun míniú a thabhairt duit ar cad is bulaíocht ann.

- Samhlaigh gur cuairteoir mise chun na scoile. Cad iad na saghasanna bulaíochta a d'fheicfinn sa scoil seo?
- Samhlaigh go bhfuilim ar an mbus scoile. Cad iad na saghasanna bulaíochta a d'fheicfinn ansin?
- Samhlaigh gur cuairteoir mise chun do cheantair. Cad iad na saghasanna bulaíochta a d'fheicfinn ann?
- Samhlaigh gur cuairteoir mise chun d'fhoireann peile nó do chlub snámha. Cad iad na saghasanna bulaíochta a d'fheicfinn iontu?

Cuireann an múinteoir ina luí ar na leanaí nach orthu féin a bhíonn an locht má imrítear bulaíocht orthu.

- Abair go raibh tú ag imirt peile i gclós na scoile. Tháinig buachaill chugat agus thosaigh sé do do bhrú thart. Sin bulaíocht.
- Abair go raibh grúpa buachaillí agus cailíní ar do shráid i gcónaí ag magadh fút agus nár lig siad duit súgradh leo. Sin bulaíocht.
- Abair go ndéanann beirt bhuachaillí bagairt ort go dtabharfaidh siad léasadh duit ar do shlí abhaile ón scoil. Sin bulaíocht.

An bhfuil sé ceart go leor “Stop” a rá le bulaí? Cinnte tá sé de cheart agat “Stop” a rá. Tá sé de cheart againn a bheith sábháilte. Cad is féidir linn a dhéanamh mar sin má imrítear bulaíocht orainn? Is féidir linn roinnt rialacha a leanúint a chabhróidh linn mothú sábháilte arís.

1. Abair “Stop/Ní dhéanfaidh mé”
2. Imigh leat.
3. Inis do dhuine fásta go bhfuil muinín agat as/aisti faoi.
4. Lean ort ag insint go dtí go dtiocfaidh duine éigin i gcabhair ort.

Uaireanta is é 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.

Is ceart don mhúinteoir a admháil go mbímid ró-eaglach uaireanta chun “Stop” a rá amach ós ard le bulaí. Sa chás seo abair “Stop” leat féin i do cheann agus abair leat féin nach bhfuil sé seo tuillte agat. Ansin caithfidh tú imeacht leat chomh tapa agus is

féidir agus an scéal a insint do dhuine éigin. 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 i gcónaí iarraidh ar dhuine fásta cabhrú leat.

Luaigh gur féidir le daoine fásta bheith ina mbulaithe chomh maith. Cuir ina luí ar na leanaí gur féidir leo úsáid a bhaint as na rialacha céanna sa chás seo. Déan plé leo ar conas a mhothóidís i dtaobh na rialacha seo a úsáid dá mba dhuine fásta a bheadh ag imirt bulaíochta orthu.

Ag insint

Mínigh dóibh 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. Táim chun scéal a insint daoibh faoi chailín go raibh daoine ag imirt bulaíochta uirthi agus a raibh an iomad eagla uirthi chun insint faoi.

Scéal

Lisa is ainm dom agus is é an caitheamh aimsire is fearr liom ná iascaireacht. Is breá liom a bheith in aice na habhann agus is aoibhinn liom an chaoi a n-airím nuair a fhaighim iasc. Bhí mé deich mbliana d'aois an Satharn seo caite agus fuair mé slat iascaireachta nua mar bhronntanas. Ba í an tslat iascaireachta ba dheise in Éirinn í, dar liom. B'fhada liom go mbainfinn triail aisti. Ach ní raibh aon duine ann le dul ag iascaireacht liom. Dúradh liom arís agus arís eile gan dul síos go deo go dtí an abhainn liom féin.

Shamhlaigh mé mé féin ag caitheamh amach an dorú. Ba bheag nach raibh mé in ann an t-iasc a bhrath ag deireadh na líne. Chaithfinn dul síos. Shleamhnaigh mé suas an staighre, rug mé ar mo shlat iascaireachta agus rith mé liom. Níorbh fhada go raibh mé ag an áit iascaireachta ab fhearr ar an abhainn. Ansin a tharla sé. Tháinig beirt dhéagóirí chugam agus thosaigh siad ag magadh fúm. “Ó, féach ar an gcailín beag amaideach atá ag iarraidh breith ar iasc,” arsa an chéad duine acu. “Tá an tslat sin

curtha amú ar leanbh cosúil leatsa,” a bhéic an dara duine acu. “Mura dtabharfaidh tú dúinne í, caithfidh amach san abhainn í.”

CEAHT 2

BULAÍOCHT

Conas a d'aireofá dá mba tusa Lisa?

An bhfuil sé níos deacra ar Lisa insint toisc go bhfuil riail briste aici?

An cóir di insint faoi?

Cé leis is mó a mbeidh Mamaí agus Daidí feargach, Lisa nó na déagóirí?

Cad a dhéanfása?

Iarr ar na leanaí críoche sona a cheapadh do scéal Lisa.

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.

Sula dtéann tú ar aghaidh go dtí an chéad chuid eile tabhair deis do na leanaí cuimhneamh ar na cúiseanna eile nach mbeadh sé éasca insint faoi bhulaíocht.

- Abair go raibh duine ag imirt bulaíochta ort agus go raibh eagla ort go n-éireodh an bhulaíocht níos measa dá n-inseofá faoi.
- Abair go raibh grúpa ó do rang ag imirt bulaíochta ar bhuaichill nua chun na scoile. Bhí eagla ort go dtosóidís ag piocadh ortsa mura rachfá i bpáirt leo.
- Abair go raibh duine éigin ag imirt bulaíochta ort ach go raibh eagla ort insint faoi mar go bhfaigheann lucht sceite drochíde cheart i do scoilsa.
- Abair go raibh duine éigin ag imirt bulaíochta ort cheana agus gur inis tú an scéal do mhúinteoir ach níor tharla tada faoin scéal. Cén t-údar a n-inseofá arís faoi?

Déanann an múinteoir agus na leanaí iarracht ar na réitigh réadúla a dhéanamh amach do na cruachásanna thuasluaite.

Cuir béim ar na buntáistí a bhaineann le hinsint le gur féidir leis na leanaí a gcuid mothúchán feirge agus eagla a chur in iúl do dhuine fásta a bhfuil muinín acu as/aisti sa tslí is gur féidir leo dul i ngleic leis an bhfadhb. Cuir i gcuimhne do na leanaí nach gá dóibh insint do gach duine faoi má bhíonn duine éigin ag imirt bulaíochta orthu. Roghnaigh duine fásta amháin a bhfuil muinín agat as/aisti agus inis don duine sin go príobháideach cad a tharla duit.

Ag foghlaim gan bulaíocht a imirt ar dhaoine eile.

Seo anois scéal faoi chailín a raibh drochnós aici a bheith ag imirt bulaíochta ar leanaí eile ina rang.

Scéal

Níor thaitin an scoil le Gemma. B'fhuath léi a bheith ag suí isteach le daoine eile agus ba bhreá léi aire gach aon duine a bheith uirthi féin an t-am go léir. Chun aire a tharraingt uirthi féin bhíodh sí ag brú na leanaí eile, ag goid a gcuid pinn luaide uathu agus ag tabhairt leasainmneacha orthu. Níor thaitin Gemma leis na leanaí eile. Ní raibh inti, dar leo, ach duine a bhí i gcónaí ag lorg troda. Níor insíodar uirthi, áfach, mar bhí eagla orthu roimpi.

Uair amháin bhí comórtas ealaíne sa scoil. Bhuaigh cailín i rang Gemma an chéad duais agus bhí an-éad ar Gemma. Chuir an múinteoir an pictiúr a bhuaigh an duais ar crochadh i lár chlár na bhfógraí. Scríob duine éigin an pictiúr álainn. Bhí amhras ag na leanaí eile sa rang ar Gemma ach níorbh fhéidir le haon duine é sin a chruthú.

Bain úsáid as an scéal seo chun plé a dhéanamh ar na cúiseanna go n-imríonn leanaí áirithe bulaíocht. Dírih isteach ar conas is féidir déileáil le bulaíocht.

Níor cheart mothúchán “Dona” a chruthú in aon duine nó eagla nó mearbhall a chur air/uirthi. Tá sé de cheart ag gach duine a bheith sábháilte. Bíonn meas agus muinín i measc cairde agus ba chóir dúinn go léir cabhrú lena chéile chun a bheith sona sábháilte agus muinéach.

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 díobh toisc iad a bheith difriúil ar shlí éigin.

- Abair go bhfuil leanaí ag tabhairt “Brain Box” nó “Peata an mhúinteora” ar chailín nó ar bhuaichill i do rangsa.
- Abair go dtugann tú leasainm ar leanbh eile agus go ndeir sí leat nach dtaitníonn sé léi, cad ba cheart duit a dhéanamh? Cén fáth?
- Abair go bhfuil bulaíocht á himirt ar do charasa?

- Cad ba cheart duit a dhéanamh má fheiceann tú go bhfuil bulaíocht á himirt ar leanbh eile i do scoil toisc cuma dhifriúil a bheith air/uirthi?
- Má bhíonn leithcheal á dhéanamh i gcónaí ag leanaí eile ar chailín ar do shráid, cad ba cheart duit a dhéanamh?
- Má bhíonn fonn mór ort bulaíocht a imirt ar do dheartháir óg, conas is féidir leat stop a chur leat féin?

Rólghlacadh

Déanann na leanaí rólghlacadh ina mbeirteanna ag ligint orthu go bhfuil siad ag diúltú do chara atá ag iarraidh orthu bulaíocht a imirt ar leanbh nua sa rang.

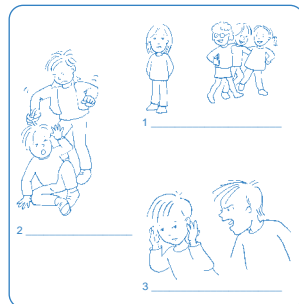
I ndiaidh an rólghlacaidh seo, fiafraigh de na leanaí an gceapann siad go gcaillfidh siad a gcara toisc gur dhiúltaigh siad dó/di. Cuir ina luí orthu gur amanna iad seo gur cheart dúinn diúltú dár gcairde. Ní hionann diúltú do chara agus cairdeas a bhriseadh.

Gníomhaíochtaí Leanúna - Ceacht 1

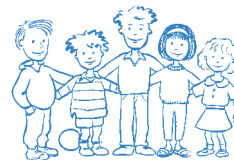
- Déanann na leanaí taispeántas ranga ar “Chairdeas” trí úsáid a bhaint as an liosta focal i dtaobh cairde agus pictiúir chuí ó leabhair agus ó irisí.
- Déanann na leanaí rólghlacadh ina mbeirteanna, ag ligint orthu go bhfuil siad ag insint do duine fásta faoi dhuine atá ag imirt bulaíochta.
- Déanann an rang póstaer scoile a chur le chéile ag spreagadh leanaí eile chun insint faoi bhulaíocht.

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

Is bulaíocht...1,2,3.



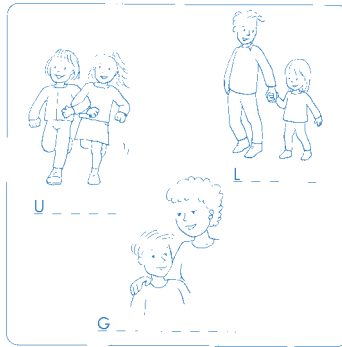
S	A	M	O	P	E	L	A	S	B	N	U	V	E	D	Athas
A	V	I	N	M	E	A	D	H	A	E	H	A	E	H	maíon
S	H	E	S	O	P	E	D	H	V	S	H	A	E	uacht	
H	V	M	E	S	E	V	I	D	H	A	M	E	D	grá	
A	V	O	A	S	E	V	S	E	A	M	O	S	A	teaghlach	
I	O	I	M	A	I	S	V	E	N	I	D	H	A	meas	
S	H	O	A	E	S	E	H	S	V	A	I	S	S	leabaigh	
E	A	H	A	S	H	V	E	A	S	O	M	S	A	saibhste	
E	M	H	A	T	H	E	A	V	D	H	E	O			



CEAHT 3

TEAGMHÁIL COIRP

Tá codanna áirithe dár gcorp a leagtar lámh orthu go minic.
An féidir leat na codanna sin a ainmniú?



Fad Múinteoireachta (meastachán) - Dhá cheacht 30 nóiméad

Sna ceachtanna seo déantar na leanaí a spreagadh chun taitneamh a bhaint as teagmháil oiriúnach shábháilte agus meas a bheith acu uirthi. Is ceart chomh maith a thabhairt le tuiscint do leanaí go bhfuil smacht acu ar a gcorp féin agus cabhrú leo idirdhealú a dhéanamh idir teagmháil oiriúnach agus mí-oiriúnach. Treisítear leis an teachtaireacht go bhfuil sé ceart go leor “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé” a rá le teagmhálacha coirp nach dtaitníonn leo, le teagmhálacha atá neamhshábháilte nó le teagmhálacha a dúradh leo iad a choimeád faoi cheilt. Déantar níos mó cíortha ar na cruachásanna a bhaineann le “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé” a rá le duine fásta.

CUSPÓIRÍ

Leanaí 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 riail seo a mhúineadh do na leanaí, gan teagmhálacha coirp a choimeád go deo faoi cheilt.

Teagmhálacha coirp a thaitníonn linn/nach dtaitníonn linn

Chun feasacht cholainne na leanaí a mhéadú iarr ar gach leanbh a ordóg, a lámh, a rosta, a rúitín, a chos agus a chom a thomhas. Is féidir leis na leanaí oibriú ina mbeirteanna. Déan plé ranga ar na tomhasanna ag cur ina luí ar na leanaí go bhfuilimid go léir difriúil.

Inniu táimid chun labhairt faoi theagmhálacha. 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 mbíonn d’aintín i gcónaí ag cur dinglise ionat nuair a thagann sí ar cuairt agus ní thaitníonn sé sin leat níos mó. Cad is féidir leat a dhéanamh? D’fhéadfá “Le do thoil ná déan é sin

arís” a rá léi. An mbeadh sé sin drochbhéasach? Ní bheadh má deir tú ar shlí dheas é. Tá gach seans ann nach bhfuil a fhios ag d’aintín nach dtaitníonn sé leat nuair a dhéanann sí tú a chigilt. Tá dhá shlí ann chun a chur in iúl do dhuine éigin nach dtaitníonn an rud atá a dhéanamh acu leat. Slí amháin is ea do ghuth a úsáid agus an tslí eile is ea do chorp a úsáid. Déanaimis cleachtadh air sin. Gan amhras, is féidir leat cabhair a lorg ar do Mhamaí nó ar do Dhaidí

Rólghlacadh

Iarr ar na leanaí rólghlacadh a dhéanamh a léireoidh iad féin ag diúltú do thadhall 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 fásta a bhaineann liomóg as pluca na leanaí nó a leagann lámh ar a gceann nó cara a bheadh ag iarraidh go ndéanfaidís lámha a chur faoi ascaillí a chéile nuair nach maith leo é a dhéanamh.

Teagmhálacha Neamhshábháilte

Bhíomar ag labhairt faoi theagmhálacha a thaitníonn linn agus faoi theagmhálacha nach dtaitníonn linn. Is maith le cuid againn daoine eile a bheith ag cur dinglise ionainn agus ní maith leis an gcuid eile againn é. Ní thaitníonn le haon duine, áfach, go mbeadh daoine eile ag baint sceapóg asainn, nó dár mbrú nó dár mbualadh. Is tadhaill neamhshábháilte iad seo go léir agus tugann siad mothúchán “Dona” dúinn.

Má leagann aon duine lámh ort ar shlí a mbraitheann tú neamhshábháilte dá bharr tá sé de cheart agat labhairt amach faoi agus a rá leat stopadh. Tá sé de cheart agat “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé” a rá. Tá foghlamtha againn gur féidir linn “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé” a rá le buaí a chruthaíonn mothú na neamhshábháilteachta ionainn. Abair gur duine fásta atá ag cruthú mothúchán neamhshábháilte ionat an 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.

CEAHT 3

TEAGMHÁIL COIRP

- Abair go gcuireann duine éigin iachall ort tobac a chaitheamh nó alcól a ól.
- Abair go n-iarrann uncail leat, atá ag tabhairt aire duit, ort dul a chodladh mar tá sé déanach.
- Abair go mbuaileann duine éigin tú chomh láidir sin go bhfágann sé marc gorm ort.
- Abair go n-iarrann do Mhaimeo ort dul go dtí an siopa di.
- Abair go dtugann col ceathrar leat, atá níos sine ná tusa, marcaíocht duit ar a rothar agus nach bhfuil aon chlogad ort.
- Abair go bhfuil duine éigin i gcónaí ag labhairt leat ar shlí go mbraitheann tú go dona mar gheall ort féin.

Cuir béim ar an tábhacht a ghabhann le “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé” a rá d’fhonn tú a choimeád sábháilte.

Tá sé ceart go leor “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé” a rá le daoine fásta má bhíonn siad ag iarraidh ort rud éigin a dhéanamh atá dáinséarach, mícheart nó a chuireann mothú na neamhshábháilteachta ort. Abair “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé” má fhaigheann tú mothúchán “Dona” nó má bhíonn mearbhall ort.

Abair nach n-oibríonn “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé” agus bogadh leat, cad eile ab fhéidir leat a dhéanamh? An cuimhin libh na rialacha a d’fhoghlaimíomar? Sin é é, inis do duine éigin a bhfuil muinín agat as/aisti faoi. Ná coimeád aon rud a thugann mothúchán “Dona” duit faoi rún agus cuimhnigh nach ortsa atá an locht.

Rólghlacadh

Leanaí ag insint faoi theagmháil a mbraitheann siad neamhshábháilte dá barr

Teagmhálacha Neamhoiriúnacha

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.

Tá foghlamtha againn go bhfuil sé de chead againn “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé” a rá le teagmháil coirp a chruthaíonn mothú na neamhshábháilteachta ionainn. 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. buille a fháil nó duine éigin ag baint líomóg asainn nó ag cur cigilt ró-chrua ionainn. Inniu beimid ag caint

ar theagmhálacha coirp arís.

Tá a fhios againn cad ba cheart dúinn a dhéanamh faoi theagmhálacha coirp nach dtaitníonn linn agus faoi thadaill choirp atá neamhshábháilte. Tá tadhail choirp eile a d’fhéadfadh mearbhall a chur orainn. Táim chun scéal a léamh daoibh faoi bhuaichail darbh ainm Mícheál chun a léiriú daoibh cad atá i gceist agam.

Scéal

Tráthnóna dorcha Geimhridh a bhí ann agus Mícheál ar a shlí abhaile ón scoil ar an mbus. Ní raibh ach cúpla míle eile go mbeadh sé ag a theach féin a bhí amuigh i lár na tuaithe. Ba é seo an chuid ab fhearr leis den turas mar go mbíodh an bus ar fad aige féin nach mór. An tráthnóna áirithe seo ní raibh ach aon phaisinéir amháin eile ar an mbus in éineacht le Mícheál. Cheap Mícheál gur aithin sé é. Díreach nuair a bhí Mícheál ar tí é féin a shíneadh amach ar an suíochán, tháinig an paisinéir eile i leith chuige agus thosaigh sé ag caint leis. Dúirt sé leis go raibh sé ag féachaint air Dé Sathairn ag an gluiche agus é ag imirt peile. Cheap sé go raibh ábhar iontach peileadóira i Mícheál. Bhí an-áthas ar Mícheál. Bhí sé de bhríonglóid aige go n-imreodh sé le Manchester United lá éigin. Bhí Mícheál ag baint taitnimh as an gcomhrá ach ansin thosaigh an fear ag déanamh teagmhála leis ar shlí a chuir eagla agus mothú na neamhshábháilteachta ann. Bhí náire air agus ní raibh fhios aige cad a dhéanfadh sé. Bhrúigh sé thar an bhfear agus rith sé suas chuig an tiománaí agus d’inis sé dó cad a tharla. Bhí sásamh aigne aige go raibh a theach díreach timpeall an chúinne. Mhothaigh sé níos fearr nuair a d’inis sé an scéal dá Mhamaí agus dá Dhaidí.

Cén chaoi ar mhothaigh Mícheál, dar leat? Cad a dhéanfása dá mba tusa Mícheál? Spreag na leanaí chun plé a dhéanamh ar cad a dhéanfaidís sa chás seo.

Treisigh nach leagann daoine eile lámha ar a gcodanna príobháideacha de ghnáth mura mbíonn siad tinn. An bhfuil ócáidí ann go mbeadh ar dhuine fásta teagmháil a dhéanamh le do chuid codanna príobháideacha? Tá, má bhíonn tú tinn nó gortaithe. Ach ní iarrfar ort na teagmhálacha sin a choimeád faoi rún.

Níor cheart d’aon duine a iarraidh ort teagmháil coirp a choimeád faoi rún. Is é an riail atá againn ná: ní choimeádaimid tadhail choirp faoi rún riamh. Oibríonn an riail seo i ngach áit - sa bhaile, ar scoil, sa linn snámha, ar an mbus. Níor chóir barróga agus póga a choimeád faoi rún riamh. Má theastaíonn ó dhuine go gcoimeádfá rún faoi theagmhálacha coirp, cuimhnigh nach ortsa atá

an locht, agus gur féidir leat insint do dhuine éigin faoi. Inis faoi chomh luath agus atá tú réidh, chomh luath agus is féidir leat.

Rialacha Sábháilteachta

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? Cuimhnigh ar rialacha Bí Sábháilte. Is féidir leat iad a úsáid.

1. Abair “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé”
2. Imigh leat
3. Inis do duine éigin faoi.

Déan na rialacha sábháilteachta a bhriseadh síos do na leanaí. Tabhair deis dóibh gach riail a chleachtadh in uainíocht. Ar deireadh cuir na trí riail le chéile.

Conas a déarfá “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé”. Abair go raibh an iomad eagla ort chun “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé” a rá amach os ard. Abair duit féin é istigh i do cheann agus imigh leat agus inis do duine éigin faoi.

Níor cheart d’aon duine a iarraidh ort teagmháil coirp a choimeád faoi rún. Is féidir leat insint faoi. Ní orsa an locht riamh agus tá sé de cheart agat mothú sábháilte.

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. Sa scéal faoi Mhícheál ba dhuine nach raibh aithne ró-mhaith aige air a chuir mearbhall agus mothú na neamhshábháilteachta ann. Abair gur dhuine a raibh aithne mhaith aige air a bhí ann. Sin é é, d’úsáidfeadh sé na rialacha céanna. Má iarrann duine éigin ort teagmháil coirp a choimeád faoi rún, ba chóir duit na rialacha céanna a úsáid fiú más duine é/í a bhfuil aithne mhaith agat air/uirthi, fiú más duine de do theaghlach féin é/í.

Cuir béim ar an tábhacht a bhaineann le “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé” a rá chun iad féin a choimeád sábháilte.

1. Abair go leagann duine éigin lámh ar do chuid codanna príobháideacha agus go mothaíonn tú neamhshábháilte.
2. Abair go ndéanann cailíní atá níos sine ná tú féin airgead a thairiscint duit má ligeann tú dóibh teagmháil a dhéanamh le do chuid codanna príobháideacha.

3. Abair go ndéanann buachaill atá níos sine ná tú milseáin a thairiscint duit má dhéanann tú teagmháil lena chuid codanna príobháideacha.
4. Abair go dteastaíonn ó bhean a bhfuil aithe agus cion agat uirthi go ndéanfá teagmháil lena cuid codanna príobháideacha.
5. Abair go n-iarrann duine a bhfuil aithne agat air/uirthi ort do chuid éadaí go léir a bhaint díot.

Rólghlacadh

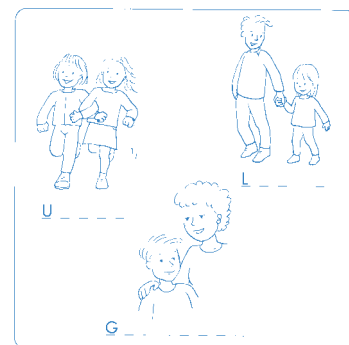
Déanann na leanaí rólghlacadh ag ligean orthu go bhfuil siad ag insint faoi theagmhálacha mí-oiriúnacha.

Gníomhaíochtaí Leanúna - Ceacht 3

- Déan tionscnamh ranga faoin teideal “Mar a n-oibríonn á gcorp” - croí, scámhóga, duáin, an fhuil, srl.
- Labhair le duine éigin sa bhaile faoi theagmhálacha coirp a thaitníonn leat agus nach dtaitníonn leat.
- Scríobh amach cúig shampla faoi uaireanta a bhfuil sé ceart go leor “Stop/Ní dhéanfaidh mé” a rá le duine fásta.

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

Tá codanna áirithe dár gcorp a leagtar lámh orthu go minic. An féidir leat na codanna sin a ainmniú?



CEACHT 4

RÚIN AGUS AG DÉANAMH SCÉALA

MO LIOSTA 'BÉ SÁBHÁZITE

MÁINN _____
AENMEACHA MO THUISMETHÉIRÉ _____

MO SHELASH _____

MUIMHEIR GHUTHÁIN _____
UIMHREACHA GUTHÁIN DEIRE _____
MO THUISMETHÉIRÉ _____
DAGSNE FÁSTA AR FÉIDER LIOM
INSENT DÓIBH _____

UIMHREACHA GUTHÁIN _____
GARDAÍ _____
BRIGGÁID DÓITEÁIN _____
DOCHTÚIR _____

Fad Múinteoireachta (meastachán) - Dhá cheacht 30 nóiméad

Braitheann lucht na mí-úsáide ar rúndacht, ar bhagairtí agus ar bhreabanna. Tá sé tábhachtach go dtuigeann leanaí gur féidir leo insint do dhuine a bhfuil muinín acu as/aisti i dtaobh ar tharla dóibh agus go n-éistear leo agus go gcreidfead iad. Ba cheart cabhrú leo ar shlí chomh héifeachtach agus is féidir chun go n-inseoidís faoi. Ba chóir go dtiocfadh an insint go nádúrtha chucu. 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.

Bhíomar ag caint faoi insint do dhaoine fásta i dtaobh ár gcuid fadhbanna. 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. Mínigh dóibh go mothaíonn tú go maith i dtaobh rún atá go maith, m.sh. ábhar iontais taitneamhach. Iarr ar na leanaí samplaí a thabhairt duit d'amanna go raibh orthu rún a bhí go maith a choimeád. Tugann rúin atá go maith mothúchán “Maith” dúinn.

Seo anois scéal i dtaobh buachaill a raibh rún aige nach raibh go maith.

Scéal

Tá Liam deich mbliana d'aois. Tá sé díreach tar éis dul go scoil nua mar cheannaigh a Mhamaí agus a Dhaidí teach nua faoin gcathair. Thaitin an scoil nua go mór leis ag an tosach. Ach anois tá roinnt de na buachaillí ar an tsráid ag tabhairt

leasainmneacha air ag rá leis go bhfuil sé dúr agus bómánta. Tá drochmheas ag Liam air féin anois. Braitheann sé brónach. Uaireanta buaileann na buachaillí é chomh maith le leasainmneacha a thabhairt air. Mothaíonn Liam an-neamhshábháilte mar gheall air seo. Tá an iomad náire air insint faoi. Cúpla seachtain ó shin thosaigh an múinteoir ag dul tríd an clár Bí Sábháilte leis na leanaí. Anois tá foghlamtha ag Liam conas “Stop/Ní dhéanfaidh mé” a rá leis na bulaithe.

Bhéic Liam “Stop” ar na bulaithe agus rith sé leis. D’inis sé dá Mhamaí faoi agus dá mhúinteoir go príobháideach an lá dar gcionn. Chabhraigh a Mhamaí agus an múinteoir leis. Tá Liam sásta arís. Mothaíonn sé sábháilte agus tá deireadh leis na leasainmneacha agus na buillí.

Cén saghas rúin a bhí ag Liam? Sábháilte nó neamhshábháilte ?

Cad a tharla i ndiaidh dó an scéal a insint?

Abair go mbíonn buachaill nó cailín eile i do scoil i gcónaí do do bhualadh agus ag tabhairt leasainmneacha ort agus go ndéanann sé/sí bagairt ort gan insint faoi. An rún maith nó olc é seo? An rún sábháilte nó neamhshábháilte é seo? Cad ab fhéidir leat a dhéanamh faoi?

Iarr ar na leanaí a dhéanamh amach an rún iad seo a leanas atá go maith nó go holc.

- Cheannaigh Mamaí bronntanas do bhreithlá Mhaimeo. D'iarr sí ar na leanaí é a choimeád faoi rún.
- Leag duine fásta a raibh aithne agus cion agat air/uirthi lámh ar do chuid codanna príobháideacha agus dúirt sé/sí leat gur rún eadraibh a bhí ann. An ndéanfá geallúint gan an scéal a insint d'aon duine eile.
- Tá stad i gCiarán. Bíonn beirt leanbh ar an tsráid atá níos sine ná é i gcónaí ag magadh faoi.
- Tá máthair Ghearóid ag súil le leanbh.
- Bhuaigh Bernadette duais mar lúthchleasaí na bliana ina scoil ach dúirt an múinteoir leis na leanaí eile é a choimeád faoi rún go dtí lá bronnta na nduaiseanna.
- Leag buachaill a bhí níos sine ná Jason lámh ar a chodanna príobháideacha. Thug sé milseáin do Jason agus dúirt sé leis go raibh air é a choimeád faoi rún.

Is é an rialail atá againn ná - ná coimeád drochrún riamh, inis do dhuine fásta iontaofa faoi.

CEAHT 4

RÚIN AGUS AG DÉANAMH SCÉALA

Ag insint

Sa cheacht dheireanach bhíomar ag labhairt faoin tábhacht a bhaineann le hinsint má bhíonn duine éigin ag leagadh lámhe ort ar shlí a mothaíonn tú neamhshábháilte dá bharr, nó ar shlí a thugann mothúchán “Dona” duit. D’fhoghlaimíomar chomh maith nár ceart d’aon duine a iarraidh ort teagmháil coirp a choimeád faoi rún. Sula gcabhróidh tú leis na leanaí daoine fásta iontaofa a roghnú, lig dóibh an cluiche seo a leanas a imirt.

Cluiche - Oráistí agus Líomóidí

Oibríonn na leanaí ina mbeirteanna - Oráistí agus Líomóidí. Dúnann na hOráistí a gcuid súl agus síneann siad amach a lámh dheis leis an mbos iompaithe. Seasann na Líomóidí os comhair na nOráistí agus cuireann siad a lámha dheis ar lámh dheis na nOráistí. Cuireann an múinteoir píosa ceoil uirlíse ar siúl. Stiúraíonn na Líomóidí na hOráistí timpeall an tseomra ag déanamh cinnte de nach dtagann aon chontúirt orthu. Cuir iachall ar na leanaí an spás ar fad a úsáid, ag stiúru an pháirtnéara an t-am ar fad, bos ar bhos. Nuair a stopann an ceol malartaíonn na hOráistí agus na Líomóidí na rólanna agus tosaíonn siad arís. Lean é seo le plé a dhéanamh ar conas a mhothaigh siad agus iad ag stiúru agus faoi stiúir. An raibh muinín ag na hOráistí as na Líomóidí go gcoimeádfaidís sábháilte iad?

Cad is brí le muinín? Conas a bhíonn a fhios agat gur féidir leat muinín a bheith agat as duine éigin?

Iarr ar leanaí cúiseanna a thabhairt duit ar cén fáth ar chóir dóibh insint do dhuine fásta iontaofa faoi theagmhálacha coirp nach dtaitníonn leo. Ba chóir dóibh insint mar gur chuir a tharla dóibh mearbhall orthu nó chuir sé trína chéile iad; chun iad féin a choimeád sábháilte; chun cabhair a fháil; mar nár orthusan an locht; mar gur thug sé mothúchán “Dona” dóibh.

Is deacair insint uaireanta. An cuimhin libh nuair a labhraíomar faoi bhulaithe agus d’inis mé scéal daoibh faoi Lisa? Bhí mearbhall ar Lisa agus bhí eagla uirthi insint faoi ar eagla go gcuirfí an milleán uirthi féin.

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 a bhíonn an locht riamh má airíonn 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 fásta faoi agus cabhair a fháil uaidh/uaithe.

B’fhéidir go mbeadh sé deacair insint faoi dá mba dhuine é/í go raibh cion agat air/uirthi agus nach dteastódh uait trioblóid a tharraingt orthu, ach ba chóir duit insint faoi chun tú féin a dhéanamh sábháilte arís.

Mínigh dóibh nach cuma le daoine fásta faoi cad a tharlaíonn do leanaí. Iarr ar na leanaí liosta a dhéanamh de na daoine fásta a n-inseoidís dóibh dá mbeadh aon saghas faidhbe acu. Ba chóir go mbeadh idir thuismitheoirí agus dhaoine 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. Roimh bhogadh ar aghaidh chun an insint a phlé níos mine, fiafraigh de na leanaí cad a dhéanfaidís dá mbeadh drochrún ag cara leo ach go raibh an iomarca eagla orthu chun insint faoi. Treisigh freagraí cuí, m.s. comhairligh do do chara insint faoi, téigh leis agus é ag insint, inis faoi ar a shon.

Uaireanta nuair a bhímid ag iarraidh a insint do dhuine fásta faoi fhadhb éigin ní bhíonn siad ag éisteacht i gceart. Bhí fadhb ag Bernard. Féachaimis ar cad a tharla dó.

Scéal

Bhí fadhb ag Bernard. Bhí sé díreach ag foghlaim conas snámh. Thaitin a mhúinteoir snámha leis agus bhíodh an-spórt aige sa linn snámha lena chairde nuair a bhíodh sos acu. Ag an gceacht dheireanach, dúirt an múinteoir leis na leanaí go mbeadh orthu go léir a n-aghaidh a chur san uisce an tseachtain dar gcionn. Bhí Bernard scanraithe. B’fhuath leis nuair a bhíodh uisce steallta air. Conas a d’fhéadfadh sé a aghaidh go léir a chur san uisce? Rinne Bernard iarracht labhairt lena Mhamaí i rith na seachtaine ar fad ach ní bhfuair sé an deis. Bhí a Mhamaí agus a Dhaidí gnóthach ag cur páipéar balla in airde sa halla. An oíche dheireanach roimh dul ag snámh, d’iarr Bernard ar a Mhamaí an bhféadfadh sé labhairt léi faoi rud éigin. “An bhfuil an-phráinn ag baint leis mar tá mé féin is d’athair an-ghnóthach faoi láthair?” arsa a Mhamaí. “Tá sé an-phráinneach; bhí mé ag iarraidh labhairt leat faoi i rith na seachtaine ar fad agus teastaíonn uaim labhairt leat faoi anois.” Bhí sé déanta amach ag Bernard nach raibh ach rud amháin le déanamh - é a dhéanamh soiléir dá Mhamaí go raibh rud tábhachtach le rá aige léi. Ar ámharaí an tsaoil, thuig a Mhamaí an scéal láithreach agus níorbh fhada gur mhothaigh Bernard níos fearr.

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.

Breabanna agus Bagairtí

Iarrann an múinteoir ar na leanaí a rá leis/léi cad is brí le breab. Más gá, cinntigh dóibh gur breab a bhíonn i gceist nuair a thugann duine éigin bronntanas duit chun bob a bhualadh ort chun rud éigin mícheart a dhéanamh. Mar shampla, rinne duine éigin go raibh cion agat air/uirthi lámh a leagadh ar do chodanna príobháideacha agus gheall sé/sí duit bronntanas a cheannach duit dá gcoimeádfá faoi rún é. Mínigh dóibh nach bronntanas é seo ach breab.

Iarr moltaí ar na leanaí i dtaobh cad ba cheart a dhéanamh faoi bhreabanna. Cuir béim ar an tábhacht a bhaineann le hinsint fiú má bhíonn breab glactha acu.

Ní ceart d'aon duine iachall a chur ort drochrún a choimeád faoi cheilt. Fiú má dhéanann siad bagairt ort go mbeidh tú i dtrioblóid má insíonn tú faoi, fós is féidir leat insint. Abair go mbíonn buachaillí móra i gcónaí ag bualadh do chara agus á bhrú thart. Bhagair siad air go ngortóidís i gceart é dá n-inseodh sé faoi.

Mínigh dóibh gur féidir leis cabhair a fháil ainneoin go bhfuiltear ag bagairt air.

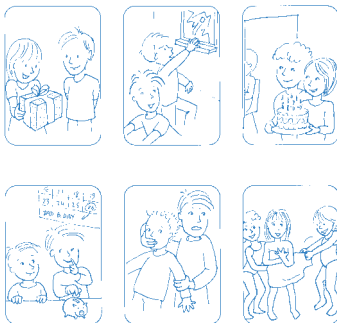
Téigh siar ar an gceacht. Iarr ar na leanaí gach a bhfuil ar eolas acu faoi a bheith ag insint a insint duit. Tá sé rí-thábhachtach go gcuirfidh tú ina luí orthu gur cheart dóibh leanúint orthu ag insint go dtí go dtiocfadh duine éigin i gcabhair orthu.

Gníomhaíochtaí Leanúna - Ceacht 4

- Iarr ar na leanaí duine éigin a roghnú go n-inseoidís an scéal dó/dí mbeidís i gcás Conor.
- Déan rólghlacadh ar a bheith ag insint faoi dhrochrún, glacann an múinteoir ról an duine fhásta. Ba cheart a threisiú go raibh an ceart acu insint faoi; ní orthu-san atá an locht.
- Baineann na leanaí úsáid as drámaíocht/dráma puipéad chun ócáidí éagsúla a chruthú faoi:
 - dhaoine fásta áirithe nach n-éistean le leanaí
 - leanaí faoi bhagairtí nó á mealladh le breabanna.
- Roinn an rang ina mbeirteanna, A-anna agus B-anna. Scríobh liosta toipicí ar an gclár dubh. Éistean A le B agus é ag caint ar a rogha toipice agus vice versa. Lean é seo trí phlé a dhéanamh ar conas is féidir a bheith i d'éisteoir maith.

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

Déan na rúin atá go maith a mharcáil.



MO LIOSTA BÉ SÁBHÁILTE

MÁINM _____
 AINMNEACHA MO THUISMETHOIRÉ _____
 MO SHEOLADH _____
 MÚIMHÉAR GHUTHÁIN _____
 UIMHREACHA GUTHÁIN OIBRE _____
 MO THUISMETHOIRÉ _____
 DAOINE FÁSTA AR FÉIDIR LIOM _____
 INSINT DÓIBH _____
 UIMHREACHA GUTHÁIN _____
 GARDÁE _____
 BRIDGÁE DÓITEÁIN _____
 DOCHTUÉR _____

Scríobh scéal gairid faoi rún atá go maith agus cuir léaráid leis.

CEAHT 5

STRAINSÉIRÍ

Cuir ciorcal timpeall ar na strainséirí atá sábháilte.



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 treoirlinnte cinnte a chuirfidh ar a gcumas bheith in ann déileáil go cumasach le tairiscintí ó strainséirí.

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

CUSPÓIRÍ

A mhúineadh do leanaí conas déileáil go cuí le strainséirí.

A mhúineadh do leanaí conas mí-úsáid ó strainséirí a chosc.

Cabhrú le leanaí níos lú eagla agus imní a bheith orthu roimh strainséirí.

Na scileanna sábháilteachta atá riachtanach do leanaí chun iad féin a chosaint ar ócáidí a mbeidh orthu aire a thabhairt dóibh féin a mhúineadh dóibh.

Go dtí seo d’fhoghlaimíomar conas sinn féin a choimeád sábháilte. D’fhoghlaimíomar faoi mhothúcháin “Maith” agus faoi mhothúcháin “Dona” agus d’fhoghlaimíomar na rialacha - abair “Stop”/“Ní dhéanfaidh mé”, imigh leat agus inis do dhuine éigin faoi. Inniu táimid chun labhairt faoi conas na rialacha seo a úsáid nuair a bhíonn strainséirí timpeall ort. Ba chóir duit a bheith in ann tú féin a choimeád sábháilte agus muinín a bheith agat dul amach i d’aonar le do chairde.

Iarr ar na leanaí cur síos a dhéanamh duit ar strainséir. Éist go cúramach leis na freagraí mar nochtann siad a gcuid smaointe, a gcuid cúraimí agus tuairimí. Treisigh na freagraí cuí and tabhair faoi deara aon cheann a nochtadh imní.

Is 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 gcónaí. Tá rialacha ann, áfach, a chabhróidh leat tú féin a choimeád sábháilte i gcásanna nuair a chaithfidh tú aire a thabhairt duit féin.

Seo anois scéal faoi Dheirdre a bhíonn ag taisteal léi féin ar an traein gach seachtain.

Tabhair faoi deara: tharlódh go mba ghá an scéal a athrú chun go bhfreagródh sé níos fearr do shaol na leanaí i do scoilsa.

Scéal

Tá cónaí ar Dheirdre sa Mhuileann gCearr ach téann sí ar scoil i mBaile Átha Cliath. Freastalaíonn sí ar scoil speisialta mar ní féidir léi rudaí a chlos ró-mhaith. Tá staidéar á dhéanamh aici ar Ghaeilge, ar Bhéarla, ar an Matamaitic, ar Ealaín agus Ceardaíocht agus ar a lán ábhar eile nach iad. Foghlaimíonn sí conas teanga comharthaí a úsáid agus conas beola a léamh.

Taitníonn an scoil go mór le Deirdre. Ní maith léi, áfach, a bheith ag dul abhaile ar an traein gach Aoine, agus ag teacht ar ais arís gach Domhnach mar bíonn uirthi taisteal léi féin agus is féidir leis sin a bheith saghas scanrúil

Aoine amháin nuair a shroich sí an stáisiún traenach sa Mhuileann gCearr bhí sé dorcha cheana féin. Bhí sí tuirseach agus bhí ocras uirthi, ach bhí sí ag súil le Mamaí, Daidí agus a deirfiúr a fheiceáil. Bhí sí ag súil lena dinnéar ach go háirithe. Ach ní raibh aon duine ann roimpi. D’imigh gach aon duine a bhí ar an traein leo, agus i ndiaidh cúpla nóiméad ní raibh fágtha ar an ardán ach Deirdre.

Bhí Máistir an Stáisiúin, a raibh aithne mhaith aici air ó bheith ag taisteal ar an traein chomh minic sin, ar an taobh eile den stáisiún. Shocraigh Deirdre fanacht mar a raibh sí go dtí go dtiocfadh a tuismitheoirí. Ansin bhraith sí duine éigin taobh thiar di. Chas sí timpeall agus bhí fear ann. Rinne sé aoihb gáire léi agus dúirt sé rud éigin, ach ní raibh a fhios aici cad a bhí á rá aige. Labhair sé arís, ag síneadh a mhéir i dtreo dhorchadas na hoíche agus ag cur a lámha timpeall air féin chun a chur in iúl go raibh an oíche fuar, agus ansin shín sé a mhéar i dtreo an doras éalaithe. Thuig Deirdre go raibh sé ag iarraidh marcaíocht abhaile a thairiscint di. Chroith sí a ceann. Labhair sé arís, agus caithfidh go raibh sé ag béicíl mar bhí sí in ann na creatha a bhrath. Rinne sé comhartha di dul leis. Chroith sí a ceann arís. Díreach ansin chonaic sí Máistir an Stáisiúin ag teacht thar an droichead chuici. Thug sé nóta di. Léigh sí faoi sholas an ardáin é. “Beidh do Mhamaí agus do Dhaidí anseo ar ball. Tháinig poll ar roth an ghluaisteáin orthu. Fan sa seomra feithimh go dtí go dtiocfaidh siad” a bhí scríofa ann. Chuaigh Deirdre isteach go dtí an seomra geal te agus bhraith sí níos fearr láithreach. Nuair a d’fhéach sí ar an ardán eile bhí an fear imithe.

CEAChT 5

STRAINSÉIRÍ

Tháinig Mamaí agus Daidí cúpla nóiméad ina dhiaidh sin agus iad leithscéalach as a bheith déanach. D'inis Déirdre dóibh faoin bhfear a chuir eagla uirthi agus gheall siad di go réiteoidís an scéal agus nach gcuirfeadh sé isteach arís uirthi.

An ndearna Deirdre rogha sábháilte nuair a dúirt sí “Ní dhéanfaidh mé” leis an strainséir?

An ndearna sí rogha sábháilte nuair a chuaigh sí go dtí an seomra feithimh in ionad glacadh le tairiscint an strainséara?

Cad a dhéanfása?

Rólghlacadh

Iarr ar na leanaí rólghlacadh a dhéanamh ar dhiúltú go teanntásach do thairiscint strainséara.

Samhlaigh go bhfuil tú istigh i siopa mór le do thuismitheoirí agus iarrann tú cead orthu dul go dtí rannóg an spóirt. Tugann do thuismitheoirí cead duit ar an tuiscint go bhfanfaidh tú ann go dtí go dtiocfaidh siad ag triail ort. Agus tú istigh sa rannóg spóirt tagann duine éigin chugat agus deir sé/sí leat go dtabharfaidh sé/sí péire scátaí rothach duit má chabhraíonn tú leis/léi cúpla bosca a iompar. Beidh ort an siopa a fhágáil leo ar dtús. Cad iad na roghanna atá agat? Cad ba cheart duit a dhéanamh? Conas a mhothófá? Abair gur aontaigh tú dul ar dtús ach ansin tháinig tú ar athrú intinne, cad ab fhéidir leat a dhéanamh?

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

Treisigh:

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

An gciallaíonn sé seo gur drochdhaoine iad strainséirí? Ní chiallaíonn, ciallaíonn sé nach bhfuil aithne agat orthu. Mar sin ní théann tú riamh in aon áit le duine nach bhfuil aithne agat air/uirthi agus ní ghlacann tú riamh le haon rud uaidh/uaithi nuair atá tú leat féin nó le do chairde.

Déan ócáidí eile nuair nach mbeadh a fhios ag na leanaí cad ba cheart dóibh a dhéanamh a phlé. Is é an rial atá ann ná mura bhfuil a fhios agat ná déan é. I measc na samplaí bheadh: duine éigin do do bhailiú ón scoil ag rá gur chuir Mamaí ann iad; duine éigin ag iarraidh marcaíocht a thabhairt duit ag rá go bhfuil aithne aige/aici ar do Dhaidí; strainséir ag lorg cabhrach; a bheith imithe amú agus go mbeadh ort cabhair a lorg ar strainséir.

Tabhair faoi deara: Slí mhaith chun a fháil amach an bhfuil na rialacha sábháilteachta sealbhaithe ag na leanaí is ea súil a choimeád orthu nuair a thagann strainséirí chun na scoile.

Gníomhaíochtaí Leanúna - Ceacht 5

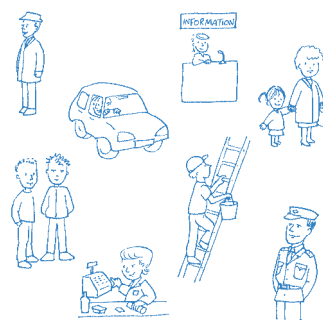
- Déanann na leanaí rólghlacadh ar “Stop/Ní dhéanfaidh mé” a rá le strainséir a dhéanann breab a thairiscint dóibh.
- Roghnaigh cérbh é/í an strainséir ba “shábháilte” a bhféadfá cabhair a lorg air/uirthi dá mbeifeá imithe amú i mbaile strainséartha, nó i músaem, nó i staid pheile, nó ar an trá.

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.

Cuir ciorcal timpeall ar na strainséirí atá sábháilte.



TEASTAS BÍ SÁBHÁILTE	
BICHNÍAR AN GRADAM AITHEANTAS SPÉISIALTA SEO AR:	
.....	
AS UICHT CEAChTANNA BÍ SÁBHÁILTE DO RANG A TRÍ, AGUS A CEATHAIR A CHRÍOCHNÚ	
.....	
Sínú	
.....	
Dáta	
.....	

SEICEÁIL FOGHLAMA

Ba chóir Seiceáil Foghlamtha a úsáid chun dul siar ar cheachtanna ó am go ham agus lena chinntiú an 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-churacalacha.

Taispeáin an fhístéip do na leanaí. Nuair a bheidh sí thart cuir na ceisteanna seo a leanas ar na leanaí:

1. Cad is brí le mothúchán “Maith”?
2. Cad is brí le mothúchán “Dona”?
3. Déan liosta de roinnt de na rudaí a dhéanann cairde dá chéile.
4. Cad is féidir leat a dhéanamh má imríonn duine éigin bulaíocht ort?
5. Cad is féidir leat a dhéanamh má iarrann duine éigin ort teagmháil coirp a choimeád faoi rún?
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. Má mhothaíonn tú buartha faoi rud éigin cad is féidir leat a dhéanamh?
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. Abair nach n-éisteann an duine fásta a roghnaigh tú leat, cad ba cheart duit a dhéanamh?
12. Abair go n-insíonn tú do dhuine fásta iontaofa agus nach dtarlaíonn aon rud, cad ba cheart duit a dhéanamh ansin?
13. Cén fáth gur cheart duit insint má iarrann duine ort drochrún a choimeád faoi cheilt.
14. Cad ba chóir duit a dhéanamh má dhéanann strainséir marcaíocht a thairiscint duit agus tú leat féin nó le do chairde?

Rólghlacadh

1. Déanann na leanaí rólghlacadh agus iad ag tabhairt misnigh do chara chun insint do dhuine fásta iontaofa faoi thadhall coirp mí-oiriúnach.
2. Déanann na leanaí rólghlacadh ag insint do dhuine fásta iontaofa faoi thadhall coirp a ghortaíonn iad. Ní éisteann an chéad duine fásta, mar sin bíonn orthu duine eile a roghnú agus an próiseas inste a dhéanamh arís.
3. Déanann na leanaí rólghlacadh ar a ndéanfaidís dá dtiocfadh strainséir chun an tí agus iad sa bhaile leo féin.

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 teiifís 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 na 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.