



ceumannan ⁵

ceumannan 5

Aonad 2

Làithean na h-òige, làithean na slàinte
Fiosrachadh agus Molaidhean Teagaisg

Aonad 2 Làithean na h-òige, làithean na slàinte

Amas ionnsachaidh an aonaid:

Cothrom a thoirt do sgoilearan sgilean leughaidh, sgrìobhadh, èisteachd agus labhairt ann an Gàidhlig a leasachadh agus cothrom a thoirt dhaibh an t-eòlas agus an tuigse aca air cànan nas mionaidiche a leasachadh tro na co-theacsan a leanas: *ionnsachadh, cultar, co-chomann agus so-fhastadh*.

Bu chòir do sgoilearan a tha air an t-aonad seo a choileanadh a bhith air chomas:

- Cànan mionaideach sgrìobhte a thuigsinn agus a chleachdadh
- Cànan mionaideach air a labhairt a thuigsinn agus a chleachdadh

Obair an aonaid A' dèiligeadh ri trioblaidean

Tha tòrr chuspairean anns an aonad seo a tha doirbh agus toinnte. Bhiodh e math deasbad a bhith ann timcheall gach cuspair mus tòisich sibh air a rannsachadh. Ge-tà, 's dòcha nach bi cuid de sgoilearan cofhurtail a bhith a' bruidhinn air cuid de na cuspairean. Ma thachras sin, na cuir cuideam orra a bhith a' freagairt. Ma chluinneas sibh dad a bhios a' cur dragh oirbh mu shlàinte no mu shàbhailteachd, leanaibh poileasaidhean dìon-chloinne, 's inns dhan neach air a bheil an t-uallach anns an sgoil agad airson dìon-chloinne. Chan ann tric a bhios agaibh ri seo a dhèanamh ach 's fhiach e gu mòr a bhith ullachd air a shon.

Fiosrachadh curraicealaim

Tha e mar dhleastanas dhuinn uile mar thidsearan a bhith mothachail air slàinte agus sunnd ar sgoilearan agus seo a cheangal le ar cuid teagaisg far a bheilear iomchaidh.

Gu h-ìseal tha liosta de na **builean agus eòlasan Slàinte agus Sunnd** ann an **curraicealam airson sàr-mhathais** a tha co-cheangailte ris an aonad seo agus ri pìosan obrach àraid a tha ann.

Ged nach eil builean agus eòlasan anns a' churraicealam airson sàr-mhathais air an ainmeachadh ach suas chun a' cheathramh ìre, bu chòir do na prionsapail sin a bhith leanntainneach tron ath ìre (**Senior Phase**) agus air adhart tro bheatha nan sgoilearan anns an àm ri teachd.

Sunnd inntinneil agus faireachail

Tha fios agam gu bheil measgachadh de smuaintean agus de fhaireachdainnean againn uile aig a bheil buaidh air ar sunnd inntinn agus air ar dol-a-mach agus tha mi ag ionnsachadh dhòighean air dèiligeadh riutha.

HWB 0-02a / HWB 1-02a / HWB 2-02a / HWB 3-02a / HWB 4-02a

Tha mi a' tuigsinn gu bheil daoine ann ris am faod mi bruidhinn agus gu bheil grunn dhòighean sam faigh mi taic le gnothaichean practaigeach is faireachail airson mi fhìn agus daoine eile a chuideachadh ann an raon de shuidheachaidhean.

HWB 0-03a / HWB 1-03a / HWB 2-03a / HWB 3-03a / HWB 4-03a

Tha mi a' tuigsinn gum faod m' fhaireachdainnean agus mo bheachdan atharrachadh a rèir na tha a' tachairt annam fhìn agus mun cuairt orm. Tha seo a' toirt comas dhomh mo dhol-a-mach fhìn agus dol-a-mach dhaoine eile a thuigsinn.

[HWB 0-04a](#) / [HWB 1-04a](#) / [HWB 2-04a](#) / [HWB 3-04a](#) / [HWB 4-04a](#)

Tha fios agam gu bheil càirdeas, cùram, roinn, cothromachd, co-ionannachd agus spèis cudromach ann an dèanamh dàimh làidir ri daoine. Mar a tha mi a' togail agus a' cur luach air dàimhean, tha mi a' nochdadh sùim agus spèis dhomh fhìn agus do dhaoine eile.

[HWB 0-05a](#) / [HWB 1-05a](#) / [HWB 2-05a](#) / [HWB 3-05a](#) / [HWB 4-05a](#)

Tha mi a' tuigsinn cho cudromach 's a tha sunnd inntinneil agus gun gabh seo a bhith air altram agus air a neartachadh tro sgilean beatha pearsanta agus tro dhàimhean làidir ri daoine. Tha fios agam nach eil sunnd inntinneil aig daoine an-còmhnaidh agus ma thachras sin gu bheil taic ri a faotainn.

[HWB 0-06a](#) / [HWB 1-06a](#) / [HWB 2-06a](#) / [HWB 3-06a](#) / [HWB 4-06a](#)

Tha mi ag ionnsachadh sgilean agus ro-innleachdan a bheir taic dhomh aig amannan a tha doirbh, gu h-àraidh a thaobh atharrachadh agus call.

[HWB 0-07a](#) / [HWB 1-07a](#) / [HWB 2-07a](#) / [HWB 3-07a](#) / [HWB 4-07a](#)

Sunnd corporra

Tha mi a' faighinn barrachd tuigse air bodhaig dhaoine agus 's urrainn dhomh am fiosrachadh seo a chleachdadh gus mo shunnd agus mo shlàinte a chumail suas agus piseach a thoirt orra.

[HWB 0-15a](#) / [HWB 1-15a](#) / [HWB 2-15a](#) / [HWB 3-15a](#) / [HWB 4-15a](#)

Tha mi ag ionnsachadh cunnart a mheasadh agus a làimhseachadh, mi fhìn agus daoine eile a dhìon, agus cron a lùghdachadh far an gabh e dèanamh.

[HWB 0-16a](#) / [HWB 1-16a](#) / [HWB 2-16a](#) / [HWB 3-16a](#) / [HWB 4-16a](#)

Tha fios agam air, agus is urrainn dhomh sealltainn, mar a chumas mi mi fhìn agus daoine eile sàbhailte agus mar a dhèiligeas mi ri raon de shuidheachaidhean èiginneach.

[HWB 0-17a](#) / [HWB 1-17a](#) / [HWB 2-17a](#) / [HWB 3-17a](#) / [HWB 4-17a](#)

Beathachadh

'S urrainn dhomh m' eòlas is mo thuigse mu bheathachadh, comhairle mu ithe fhallain is feuman diofar bhuidhnean coimhearsnachd a chur gu feum nuair a tha mi a' planadh, a' taghadh, a' còcaireachd is a' measadh biadh.

[HWB 4-31a](#)

Dàimhean, slàinte ghnèitheasach agus pàrantachd

Tha fios agam gu bheil gach seòrsa de dhroch-dhìol ceàrr, agus tha mi a' toirt air adhart sgilean airson mi fhìn a chumail sàbhailte agus cuideachadh fhaighinn ma dh'fheumas mi.

[HWB 2-49a](#)

Tha fios agam far am faigh mi taic le suidheachaidhean an lùib droch-dhìol agus tha mi a' tuigsinn gu bheil laghan ann a tha gam dhìon bho dhiofar sheòrsaichean de dhroch-dhìol.

[HWB 3-49b](#) / [HWB 4-49b](#)



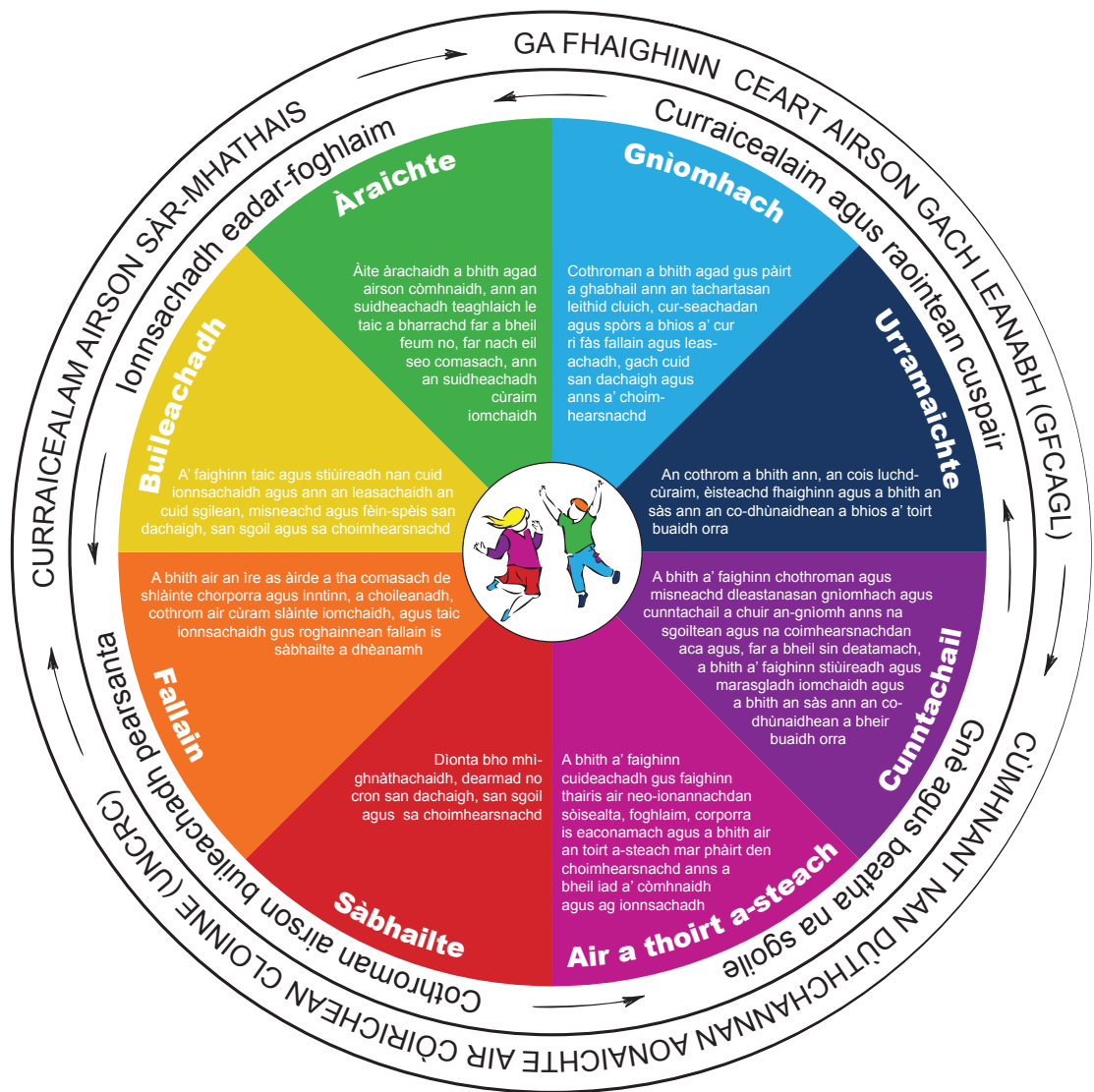
Tapachd

Tha toirt air adhart sgilean tapachd, no mo sgilean ann a bhith tapaidh a’ dèiligidh ri suidheachaidhean, gu h-àraidh cudromach do dhaoine òga le mar a tha barrachd is barrachd a’ strì ri sgoil agus ri beatha le feuman sòisealta agus faireachail a tha a’ toirt dùbhlann mòr do sgoiltean agus do bhuidhnean ann an obair shòisealta.

Tha pàiste aig a bheil comas tapachd nas comasaiche air seasamh an aghaidh duilgheadas, dèiligeadh ri mì-chinnt agus faighinn thairis air droch thachartasan no amannan.

SHANARRI

Trò ìrean planaigh agus sgrìobhaidh an aonaid seo, bhathar mothachail air taisbeanairean SHANARRI mar a tha iad ann an GIRFEC



Ceanglaichean-lìn feumail airson slàinte is sunnd

Ithe Fhallain agus Eacarsaich (an cois ex. 1 - 9)

Ithe Fhallain

<https://www.eatbetterfeelbetter.co.uk>

http://www.foodstandards.gov.scot/downloads/Gaelic_Eatwell_guide_leaflet_for_teachers_%281%29.pdf

<https://www.theshielingproject.org/gd/biadh/>

<https://nhsforhvalley.com/wp-content/uploads/2014/02/Eating-for-Health-Gaelic.pdf>

Eacarsaich

<http://www.takelifeon.co.uk>

<http://www.smo.uhi.ac.uk/smo/naidheachd/fiosan/shaw.html>

Slàinte Inntinn (ex. 10 -16, Ceum a Bharrachd)

<https://www.samh.org.uk/about-mental-health>

<https://www.bbc.co.uk/programmes/p00I9m78> Rhoda Meek (Trusadh: Bipolar and Me)

<https://www.beateatingdisorders.org.uk/types/bulimia> Bulimia

<http://www.sedig.org/about-eating-disorders> Bulimia, Anorexia is eile

Mothachas is eile (an cois Faigh a-mach.13)

Mothachas airson sgoiltean:

Tha tòrr stuthan math do thidsearan agus sgoilearan air an làraich seo gu h-iseal.

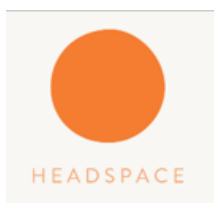
<http://www.meditationinschools.org/resources/>

Laraich-lìn fheumail

www.mindful.org/meditation/mindfulness-getting-started/

<http://franticworld.com/what-is-mindfulness/>

Aplacaidean feumail airson Android agus iPhone



Headspace



Smiling Mind*



Stop, Breathe & Think



MindSpace

(do chlann agus daoine òga)****Insight Timer*Sàr bhiadh (ex. 18-23)**

Fiosrachadh saidheansail anns an earrann seo air a thoirt bho làrach NHS <http://www.nhs.uk/Livewell/superfoods/Pages/superfoods.aspx>

<http://www.tobarandualchais.co.uk/en/fullrecord/55173/5> Sàr Bhiadh na Gàidhealtachd

Reasabaidhean (ex. 33-35)

Is e sreath bèiceireachd a th' ann am Fuine. <https://www.bbc.co.uk/programmes/b05qk3xw>

Tha mòran reasabaidhean on t-sreath air <http://www.bbc.co.uk/programmes/articles/14SMhjn1bB0HtFGcyP4CYs/reasabaidhean>

Tha pàilteas stuth o Fhuine agus prògraman bìdh eile air LearnGaelic cuideachd.

<https://learngaelic.scot/watch/food.jsp>

Cò do bhràmair? (ex. 36)

Tha tòrr chuspairean trom anns an earrann seo agus 's mathaid gum bi feum aig sgoilearan air taic.

<https://www.bullying.co.uk/cyberbullying/>

<https://www.nhs.uk/conditions/self-harm/>

<https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-harm/#.WxelUS-ZMQ8>

Goireasan Coitcheann Eile

Deasbad bho Craic BBC Alba (2016) air slàinte san fharsaingeachd

<https://www.bbc.co.uk/programmes/p047b07j>

Ceum a Bharrachd 2 — Bulimia: Sgeulachd Sheòrais**Gnìomhan a bharrachd****Labhairt**

Cànan: *An aithne...?*

Is aithne/Chan aithne

dhomh/dhut

Dh'fhaodadh sibh faighneachd an aithne do na sgoilearan duine sam bith a bha/tha a' fulang le trioblaid mar seo. Chan fheum sgoilearan duine ainmeachadh agus cha bu chòir don tidsear faighneachd airson ainmean.

Ceist:

An aithne dhut duine sam bith a bha/tha a' fulang bulimia no anorexia?

Freagairtean:

Is aithne/Chan aithne (dhomh tè/fear a bha/tha a' fulang...)

Rannsachadh

Dh'fhaodadh sgoilearan beagan rannsachaidh a dhèanamh air-loidhne air adhbharan, buaidh agus comharraran bulimia is anorexia.

Leughadh

Cuir na rudan seo ann an colbhan a' sealltainn cò ris a tha iad ceangailte:

ag ithe cus

cur-a-mach

gun a bhith ag ithe

a' feuchainn ri smachd a chumail

a' call cuideam

a' cur stad air torrachas

a' faireachdainn iomagaineach

bàs

fiacalan grod

buille-cridhe mhì-riaghailteach

Anorexia	Bulimia	An dà chuid