



## Tìotal: 'S ann leamsa a tha mo bhodhaig Ìre: TRÀTH

### Ceanglan Cfe

Eòlasan/Builean	Slatan-tomhais
Tha mi ag ionnsachadh dè as urrainn dhomh a dhèanamh gus coimhead às dèidh mo bhodhaig agus cò as urrainn mo chuideachadh. HWB 0-48a Tha mi ag ionnsachadh mu spèis dom bhodhaig agus mu dhol-a-mach a tha ceart agus ceàrr. Tha fios agam cò ris a bhruidhneas mi ma bhios dragh orm mu seo. HWB 0-49a	<ul style="list-style-type: none"><li>Fios mu na tha prìobhaideach, me a thaobh dùnadh doras an taigh-bhig.</li><li>A' cleachdadh chrìochan pearsanta le spèis dhaibh fhèin agus do chàch.</li><li>A' sealltainn tuigse den bhun-bheachd "S ann leamsa a tha mo bhodhaig".</li></ul>

### Amasan Ionnsachaidh

- Gun urrainn do chlann diofar phàirtean bodhaig ainmeachadh agus a chomharrachadh.
- Gun tòisich clann air bun-bheachd fèin-riaghladh na bodhaig a thuigsinn.

### Slatan-tomhais Soirbheachaidh

- Tha mi a' tuigsinn gur ann leams' a tha mo bhodhaig.
- Tha mi a' tuigsinn dè th' ann an crìochan pearsanta.
- Tha mi a' tòiseachadh air tuigsinn na tha prìobhaideach a' ciallachadh.
- Tha mi a' tòiseachadh air tuigsinn gu bheil pàirtean dem bhodhaig prìobhaideach.
- Tha mi a' tòiseachadh air tuigsinn mu spèis dha mo bhodhaig.
- Tha mi a' tòiseachadh air tuigsinn mu shuathadh 's na tha freagarrach/mì-fhreagarrach.
- Tha mi ag ionnsachadh mu na bu chòir dhomh dhèanamh ma tha mi mì-chofhurtail timcheall air neach eile.
- Tha fios agam cò tha gam chuideachadh agus cò chumais sàbhailte mi agus cò ris a bhruidhneas mi tha tha dragh orm.
- Tha mi ag ionnsachadh mu chonaltradh èifeachdach.

### Ceangal ris an Dachaigh

Tha fiosrachadh do phàrantan agus do luchd-cùraim aig gach ìre air làrach RSHP. Tha ceanglaichean ris an dachaigh ann am feadhainn de na gnìomhan a thathar a' moladh. Tha leabhraichean air am moladh airson an ionaid/sgoil – ghabhadh iad seo cuideachd cur dhan leabharlann.

### Prìomh fhaclan/briathrachas

- Ceannard
- Faireachdainnean
- Prìobhaideach
- Sàbhailte
- Leis an eagal
- Suathadh

Goireas teagaisg // Tha an t-susbaint seo gu lèir airson suidheachadh foghlaim. Airson tuilleadh fiosrachaidh thèidibh gu [www.rshp.scot](http://www.rshp.scot) // Lùnastal 2019

- Troimh-a-chèile
- Iomagaineach

## OBAIR

Gabhaidh ionnsachadh planadh, faodaidh e tachairt nuair a dh'èireas cothrom-ionnsachaidh gu nàdarra nuair a tha clann agus luchd-foghlaim a' còmhradh, no nuair a thachras rudeigin sònraichte. Tha e fìor cuideachd gun urrainn dhuinn fhìn na cothroman sin a chruthachadh, agus mar sin tha beachdan an seo air leabhraichean, cluich agus gnìomhan eile a chuireas taic ri ionnsachadh RSHP aig tràth-ìre.

*Ma tha sibh an dùil làrach-lìn mar YouTube a chleachdadh cuiribh, a' bhidio air dòigh ro-làimh, dèanaibh cinnteach gur e am film ceart a th' ann agus leumaibh seachad air na sanasan.*

Tha an obair seo cuideachd a' ceangal ris an ionnsachadh na **Mo Bhodhaig** agus **Crìochan Pearsanta gus Prìobhaideachd** aig Tràth-ìre.

---

<b>Rach thairis air briathrachas</b>	Rach thairis air a' bhriathrachas/na faclan a th' aig clann airson am pàirtean bodhaig. Gabh a-steach na pàirtean prìobhaideach den bhodhaig agus na faclan pìt agus bod. Cleachd an dealbh agus na bileagan anns an obair fo EL1 'Mo bhodhaig'
<b>Mar a bhios sinn a' ràdh 'Hallò'</b>	Thoir cothrom do chlann taghadh mar a chanas iad hallò anns gach seisean - hi-5, breith làimh, fàsgadh no 'hallò' sìmplidh. Dèan postair leis na taghaidhean agus brosnach gach pàiste gus roghainn a dhèanamh mar a tha iad a' tighinn a-steach. Nuair a dh'inneas tu mu na taghaidhean an toiseach, dèan soilleir gum faod clann an inntinnean atharrachadh gach latha. Nuair a tha e freagarrach, dèan cinnteach gu bheil pàiste ceart gu leòr ma tha iad diùid no ma tha iad mì-thoilichte a' chiad char sa mhadainn.
<b>'S ann leamsa a tha mo bhodhaig/'S mise ceannard mo bhodhaig fhìn</b>	Tha seo mu cheannardas bodhaig (agus aonta) – tha sinn airson gun tuig clann gur ann leothasan a tha am bodhaig fhèin, gu bheil còir aca air sàbhailteachd agus air spèis, tha seo a' gabhail a-steach nach fhaod neach sam bith suathadh sna pàirtean prìobhaideach aca no ann am pàirt sam bith den bodhaig ann an dòigh a tha gam fàgail mì-chofhurtail, fo iomagain no fo eagal. Minichidh na leabhraichean san liosta bun-bheachd ceannardas bodhaig – faodaidh sibh an leughadh mar bhuidheann no còmhla ri pàiste fa leth. Tha an teirm Ceannard bodhaige na dheagh dhòigh air mìneachadh mar a bu chòir do chlann a bhith a' faireachdainn. <i>NOT:</i> Gabhaidh obair ann an EL1 Mo Bhodhaig a chleachdadh nuair a thathar ag ionnsachadh mu pàirtean prìobhaideach na bodhaig.
<b>'S toigh leam e nuair a tha... ach cha toigh leam e nuair...</b>	A' suidhe còmhla cleachd còmhradh airson clann a bhrosnachadh gus smaoinachadh mu chrìochan pearsanta agus suathadh. Mìnich gu bheil e uaireannan laghach nuair a tha cuideigin faisg no a' suathadh annad, ach uaireannan chan eil e laghach. Faighnich dhan chloinn mu mar a bhios iad a' faireachdainn nam bodhaig ma tha iomagain no eagal orra. Brosnaich iad gus smaoinachadh air an seo ann an dòigh

---

---

sam bith a tha freagarrach dhaibh – bidh cuid a’ bruidhinn air faireachdainn ‘Òbh obh’, no faireachdainn nan stamagan.

Nuair a tha clann a’ tuigsinn mu shuathadh, thoir a-steach a’ bheachd gum feum iad cead gus suathadh ann an daoine eile - mar eisimpleir, ’s dòcha gum bi caraidean toilichte le fàsgadh ach ’s dòcha nach còrd e ri neach eile mura h-eil iad air cead a thoirt seachad.

A’ coimhead ri crìochan pearsanta agus daoine a’ tighinn faisg, faodaidh na h-inbhich tòiseachadh le eisimpleirean mar; *’S toigh leam e nuair a bheir am balach beag agam cudail dhomh. Cha toigh leam e nuair a bhios daoine a’ suidhe ro fhaisg orm air a’ bhus.*

---

**Ceannard mo bhodhaig**

’S e òran gu math spòrsail a tha seo agus ’s dòcha gum bi tòrr dhen chlas a’ seinn cuideachd. Tha na faclan a’ coimhead ris an fhaireachdainn òbh obh agus air a’ bhun-bheachd mu bhith nad cheannard air do bhodhaig fhèin. Boss of My Body <https://ynad.cheannard.air.do.bhodhaig.fhèin.houtu.be/zAALZxa6NCw> (2 mion 33) *Ma tha sibh an dùil làrach-lìn mar YouTube a chleachdadh, cuiribh a’ bhidio air dòigh ro-làimh, dèanaibh cinnteach gur e am film ceart a th’ ann agus leumaibh seachad air na sanasan.*

---

**Ma tha eagal no iomagain ort gu bràth**

Ann am buidheann, ann an còmhraidhean fa leth agus tro chluich, cosg ùine a’ cur an cuimhne gach pàiste gum faod iad bruidhinn riut ma tha iad troimh-a-chèile, fo iomagain no ma tha eagal orra.

---

## LEABHRAICHEAN A LEUGHAS SIBH CÒMHLA NO A GHEIBH SIBH AIR IASAD

### *Thoiribh sùil air an liosta shlàn a gheibhear aig Tràth-ìre*

Bheir na leabhraichean seo cothroman còmhraidh dhuibh air na cuspairean ris a bheilear a’ dèiligeadh, gabhaidh iad cleachdadh còmhla ri clas no buidheann, an leughadh do dhithis no barrachd chloinne gus taic a chur ri prìomh phuingean ionnsachaidh. Dh’fhaodar pàrantan agus luchd-cùraim a bhrosnachadh gus an leughadh san dachaigh cuideachd.

#### **It's My Body**

Author Lory Freeman

ISBN 0943990 033

Leabhar ag ionnsachadh do chlann mar a sheachnas iad suathadh-bodhaig mì-chofhurtail.

#### **Your body belongs to you**

Cornelia Spelman

ISBN 978-0-8075-9473-5

Ann an cànan sìmplidh, cuideachail tha an t-ùghdar a’ mìneachadh gum faod clann fàsgadh càirdeil no pòg a dhiùltadh, fiù ’s bho chuideigin air a bheil gràdh aca, agus gum faod iad fhathast a bhith nan caraidean. Tha an teacsa agus na dealbhan a’ cur an cuimhne chloinne gu bheil na faireachdainnean aca a’ cunntadh. Dòigh a tha deimhinneach agus taiceil.

### **My Body Belongs to Me from My Head to My Toes**

Dagmar Geisler

ISBN 9781626363458

A' toirt misneachd do chlann gu bheil cead aca gabhail ri suathadh/fàsgadh bho dhaoin' eile, a' toirt taic dhaibh ann an suidheachaidhean doirbh.

### **No Means No!**

Jayneen Sanders agus Cherie Zamazing

ISBN 1925089223

'S e leabhar-dheilbh chloinne a th' ann an 'No means No!' mu nighean bheag aig a bheil beachdan làidir agus soilleir mu gach cuspair, gu h-àraid a thaobh a bodhaig agus crìochan pearsanta.

### **Miles is the boss of his body**

Samantha Kurtzman- Counter agus Abbie Schiller

ISBN 0989407136

Air an t-6mh co-là breith aig Miles tha a thoileachas air a lùghdachadh nuair a tha a theaghlach ga bhìdeadh, ga fhàsgadh cus, ga thogail agus ga dhiogladh an aghaidh a thoil 's tha e a' cur roimhe gu bheil siud gu lèor! Nuair a tha Miles a' cur roimhe gur esan ceannard a bhodhaig fhèin, tha a theaghlach gu lèir a' toirt taic dha a thaobh a chrìochan pearsanta.

### **I said No! A kid-to-kid guide to keeping private parts private**

Zach agus Kimberly King

ASIN: B00L6YO4SS

Leabhar gus clann a chuideachadh a' tuigsinn chrìochan pearsanta, a' cleachdadh briathrachas 'bratach dearg/bratach uaine'. **A book to help children understand boundaries, using 'red flag/green flag' terminology.**