



Tìotal: Gar cumail fhèin glan

Ìre: A' CHIAD

Ceanglan CfE

Tha ionnsachadh aig a' Chiad Ìre ag amas air clann a bhith ag ionnsachadh mar a choimheadas iad às dèidh am bodhaig. Tha an t-ionnsachadh aig an ìre seo a thaobh slàinteachas pearsanta a' cuideachadh gu bhith ag ullachadh na cloinne airson na dàrna ìre far am bi barrachd cuideim air cho cudromach 's a tha slàinteachas pearsanta le inbhidheachd.

Eòlasan/Builean	Slatan-tomhais
<p>Tha mi mothachail air mo chorp a' fàs agus tha mi ag ionnsachadh nan ainmean ceart airson nan diofar phàirtean agus mar a tha iad ag obair. HWB1-47b</p> <p>Tha mi ag ionnsachadh dè as urrainn dhomh a dhèanamh gus coimhead às dèidh mo bhodhaig agus cò as urrainn mo chuideachadh. HWB1-48a</p>	<ul style="list-style-type: none">• Ag aithneachadh nan ainmean cearta airson pàirtean na bodhaig, agus eòlach air na tha na pàirtean sin a' dèanamh/ mar eisimpleir, machlag, clach-bhalg, ughlann, pit.• Comasach air prìobhaideachd agus cho cudromach 's a tha e dhaibh fhèin agus do dhaoine eile a mhìneachadh.

Amasan Ionnsachaidh

- Gun ionnsaich clann mu shlàinteachas pearsanta, co-cheagailte ris na bodhaigean aca, aodach agus giùlan a thaobh casadaich agus sreathartaich.
- Gun ionnsaich clann na h-ainmean cearta airson pàirtean am bodhaig.

Slatan-tomhais Soirbheachaidh

- 'S urrainn dhomh pàirtean mo bhodhaig ainmeachadh.
- 'S urrainn dhomh innse carson a tha slàinteachas/a' cumail glan cudromach a thaobh slàinte.
- 'S urrainn dhomh innse mu na bhios mi a' dèanamh airson slàinteachas pearsanta, a' gabhail a-steach nighe mo làmhan agus nuair a thèid mi dhan taigh-bheag.

Goireasan-taic

- Slaighdean PowerPoint
- Clàr Slainteachais/taic-gnìomh
- Cartùn Brain Pop air Slàinteachas Pearsanta <https://youtu.be/jQ2e0KH5WrI> (5 mion. 28 diogan)

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.

NOT: Airson a' gnìomh seo, feumaidh sibh briathrachas a stèidheachadh a thèid a chleachdadh sa chlas nuair a tha sibh a' bruidhinn mu bhith a' dol dhan taigh-bheag. Bidh faclan aig a' chloinn a bhios iad a'

cleachdadh san dachaigh. Mar a bhiodh dùil 's e pàirt dhen ionnsachadh gum bi na faclan cearta aig a' chloinn, a' gabhail ris gum bi faclan eile aca fhathast a dh'fhaodas sibh a cheartachadh/atharrachadh air ur socair. Mura h-eil na teirmean san stuth ceart a rèir na bhios sibh a' cleachdadh, atharraichibh iad (a' gabhail a-steach slaighdean PowerPoint cuideachd) chun nan teirmean a tha sibh air aontachadh.

Obair

1. Tòisich le bhith ag innse dhan chloinn na tha sibh gu bhith ag ionnsachadh an-diugh – mu bhith gar cumail fhèin glan agus fallain – agus gur e slàinteachas a chanas sinn ris an seo. Seall am facal agus am mìneachadh air an t-slaighd. Cuiridh seo an cuimhna na cloinne gu bheil e na chòir aca a bhith fallain (tha a bhith glan na phàirt dhen sin).

Dè th' ann an slàinteachas? Tha slàinteachas mu bhith gad chumail fhèin glan airson 's gum bi thu fallain. Tha còir aig a h-uile pàiste air a bhith fallain agus air deagh shlàinteachas.

Dòigh mìneachaidh eile: Mura cùm thu do BHODHAIG agus d' AODACH glan, faodaidh bitheagan fàs a dh'fhàgas tu tinn.

2. Seall an ath dhà shlaighd agus bruidhinnibh mun deidhinn – 's dòcha gum faod a' chlann bruidhinn ri pàiste rin taobh an toiseach mus bruidhinn sibh mar bhuidheann:

**Dè na pàirtean de ar bodhaigean a dh'fheumas sinn a chumail glan?
Dè na rudan a dh'fheumas sinn a chumail glan?**

Dèan cinnteach gu bheil a' chlann air smaoineachadh mu shlàinteachas beòil, am falt/gruag, làmhan, casan, bodhaigean agus an t-aodach a bhios iad a' cur orra.

3. Inns dhan chloinn gu bheil facal cudromach ann air am feum sinn smaoineachadh nuair a tha sinn a' feuchainn ri bhith glan agus fallain. Coimheadaibh air na slaighdean fear mu seach agus bruidhinnibh air:

Fallas

Dòigh mìneachaidh eile: Bidh fallas a' tighinn a-mach às na pòran agad (sin na tuill bheaga a tha nad chraiceann). Chan eil fàileadh à fallas idir, ach mura nigh thu do chraiceann, faodaidh fàileadh dona tighinn às. Tha e cudromach aodach glan a chur ort gach latha bhon a bhios fallas a' dol air. Bu chòir dhut drathais agus stocainnean glan a chur ort gach latha.

'S e rudan beò a th' ann am **bitheagan**, cho beag 's nach fhaic thu iad ach le maicreasgop.

Dòigh mìneachaidh eile: Tha deagh bhitheagan againn (coltach ris an fheadhainn a tha nar stamag agus a bhios gar cuideachadh a' cnàmh biadh). Tha droch bhitheagan againn a tha beò agus a bhios ag adhbhrachadh fàileadh mura nigh sinn ar bodhaigeran no ar n-aodach.

4. **De bhios sinn a' cleachdadh airson sinn fhìn agus ar n-aodach a nighe?** Leugh a-mach a' cheist air an t-slaighd agus bruidhinn oirre. Mar thidsear/neach-foghlaim, thoir a-steach cruinneachadh stuthan agus seall dhan chlas iad. Cò aige tha fios dè tha seo? Siabann-làimhe, suathagan, siligean-làimhe, siligean-fras, siampù, siabann, pùdar-nighe...
5. Mìnich gu bheil thu airson gun obraich a' chlann còmhla ri caraid gus smaoineachadh air a' cheist beagan a bharrachd: **Dè na rudan a bhios sinn a' dèanamh airson sinn fhìn a chumail glan?** Seall an clàr slàinteachais a tha a' mìneachadh nan diofar phàirtean bodhaig a dh'fheumas a' chlann smaoineachadh air. **Leugh** tro na rudan air an làimh chli air an liosta a' dèanamh cinnteach gu bheil fios aig a' chloinn dè th' annta, me, *slàinteachas beòil*. Iarr orra fiosrachadh a lìonadh a-steach air

dè nas urrainn dhaibh a dhèanamh airson a bhith glan agus saor bho bhitheagan. An uair sin till na buidhnean còmhla agus dèanaibh coimeas eadar na freagairtean agus na clàir aca.

6. **A' nighe ar làmhan.** Mìnich dhan chloinn gu bheil rud gu math cudromach ann a bhios h-uile duine a' dèanamh a tha na chuideachadh airson an cumail glan agus bitheagan a sheachnadh – gu h-àraid às dèidh dhaibh a dhol dhan taigh-bheag, 's e sin a bhith a' nighe ar làmhan. (Bidh a' chlann air iomradh a thoirt air an seo mar-thà a' cleachdadh a' chlàir na bu thràithe). Seall an diagram/slaighd agus thèidibh troimhe còmhla – am bi a h-uile duine a' nighe an làmhan mar seo? (Aig an ìre seo no nas fhaide air adhart san t-seisean, nighibh ur làmhan còmhla.)
7. **A' dol dhan taigh-bheag agus gan cumail fhèin glan.** Mìnich na leanas dhan chloinn - nuair a bhios sinn a' dol dhan taigh-bheag, seo an dòigh a th' aig ar bodhaig air cuidhteas fhaighinn de shalachar nach fheum ar bodhaig idir. Ach tha seo a' ciallachadh gu bheil ar mùn agus salachar mionaich làn de bhitheagan às am bi fàileadh, no a dh'fhàgas tinn sinn, ma thilleas iad a-steach dhan bodhaig. Thoir am fiosrachadh seo dhan chloinn. 'S dòcha gum bi e cuideachail dhaibh ma tha pàipear-toidhleat agaibh nuair a tha sibh a' bruidhinn air sibh fhèin a ghlanadh às dèidh a bhith san taigh-bheag. Cleachd na slaighdean:
 - Mas e balach a th' annad agus thu a' mùn, feumaidh tu a bhith cinnteach gun tèid am mùn dhan toidhleat no dhan amar-fuail. Feumaidh tu do bhodhaig a chrathadh airson na boinnean mu dheireadh fhaighinn dhan toidhleat. Faodaidh balach pàipear-toidhleat a chleachdadh airson iad fhèin a shuathadh.
 - Mas e nighean a th' annad agus thu a' mùn, feumaidh tu pàipear-toidhleat agus bidh thu gad shuathadh fhèin bhon aghaidh chun a' chùil.
 - Às dèidh dhut a dhol dhan taigh-bheag airson salach, bu chòir dhut pàipear toidhleat fhaighinn agus do thòn a shuathadh gus am bi i glan. Bidh thu a' cur a' pàipear dhan toidhleat agus ga sgiùrdadh air fad air falbh.
 - An uair sin, gach turas a tha thu air a bhith san taigh-bheag, feumaidh tu do làmhan a nighe le siabann agus uisge.
8. Seall an cartùn **Brain Pop air Slàinteachas Pearsanta** mar ruith-thairis air na tha sibh air a bhith a' dèanamh an-diugh.

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. <https://youtu.be/jQ2e0KH5Wrl> (5 mion. 28 diogan)

Beachdan eile

- Faodaidh a' chlann an clàr slàinteachais aca a thoirt dhachaigh airson a shealltainn.
- Tha 'Germ Outbreak' air a dhèanamh suas de 3 gnìomhan-obrach de 30 mionaidean a dh'fhaid bho Food Standards Scotland. Faodaidh sibh gin sam bith de na seiseanan a chleachdadh airson ionnsachadh mu nighe làmhan a leudachadh agus airson deuchainn a dhèanamh mu sgaoileadh bhitheagan bho ar làmhan: <http://www.foodstandards.gov.scot/education-resources/germ-outbreak>

Ceangal ris an dachaigh

Not bheag agus gnìomh a dh'fhaodar a dhèanamh aig an dachaigh. Bu chòir dhuibh clàr slàinteachais ùr a thoirt dhan chloinn.

Tha a' chlann ag obair air a' chuspair *Mo bhodhaig*. Tha iad ag ionnsachadh mu bhith a' cumail am bodhaigean fallain agus glan. Sa chlas/bhuidheann tha sinn air a bhith a' smaoinichadh air na rudan as urrainn dhuinn a dhèanamh airson a bhith fallain agus glan. Tha *clàr slàinteachais* aig a' chloinn a sheallas iad dhuibh. Chan fheum iad a thilleadh dhan sgoil. Tha e airson beagan spòrs agus còmhraidh aig an taigh. Bidh fios aig a' phàiste agaibh air feadhainn de na rudan a thèid air a' chlàr aca, agus faodaidh sibh an cuideachadh le beachdan eile. Dh'fhaodadh iad a chrochadh air a' bhalla airson fios mu shlàinteachas a chumail nan cuimhne.

Notaichean Tidseir

