



Tìotal: Dòrtadh

Ìre: DÀRNA

Ceanglan CfE

Eòlasan agus Builean	Slatan-tomhais
<p>Tha mi a’ tuigsinn gum faod atharrachaidhean nam bhodhaig buaidh a thoirt air mar a tha mi a’ faireachdainn mum dheidhinn fhìn agus air mo dhol-a-mach. HWB 2-47a</p> <p>’S urrainn dhomh innse mu atharrachaidhean corporra is faireachail rè inbhidheachd is tuigsinn carson a tha iad a’ tachairt is cho cudromach ’s a tha glainnead phearsanta. HWB 2-48a</p>	<p>Toirt iomradh air na h-atharrachaidhean corporra agus faireachail a thig rè inbhidheachd a’ gabhail a-steach seasamhan-buid, aislingean fliuch, falt-fòid, fèin-bhrodadh, fuil mhìosail, hòrmonan, luasgaidhean sunnd.</p>

Amasan Ionnsachaidh

- Gun ionnsaich clann na h-ainmean cearta airson pàirtean am bodhaig, a’ gabhail a-steach buill-ghineamhainn fhìreannach agus bhoireannach agus mar a tha iad ag obair.
- Gun aithnich clann gum bi na h-atharrachadh bodhaig a thig rè inbhidheachd a’ toirt buaidh air faireachdainnean agus giùlan.
- Gun tuig clann cho cudromach ’s a tha slàinteachas pearsanta.

Slatan-tomhais Soirbheachaidh

- ’S urrainn dhomh pàirtean dem bhodhaig ainmeachadh.
- ’S urrainn dhomh bruidhinn mu na diofar phàirtean dem bhodhaig agus na tha iad a’ dèanamh.
- ’S urrainn dhomh bruidhinn mu na h-atharrachaidhean a tha a’ tachairt rè inbhidheachd.
- Tha mi a’ tuigsinn na dh’fheumas mi a dhèanamh airson deagh shlàinteachas pearsanta.

Goireasan-taic

- Slaighdean PowerPoint
- Gnìomh CEART no CEÀRR (bho Hey Girls)
- Fuil mhìosail – na bhios a’ tachairt (faid 3 mion. 18) le amaze.org <https://youtu.be/DBe7-PHRav8>
- Period hygiene: Tampons, Pads and Menstrual Cups (faid 2 mhion. 9) le amaze.org <https://youtu.be/kmWbOC8Fbb0>
- Padaichean agus tamponaichean – aon do gach neach sa chlas. Thoir às na pacaidhean iad airson ’s nach eil ainmean/leubailean orra. Tha e nas fheàrr diofar sheòrsachan a bhith agaibh, measgachadh de dh’fheadhainn airson an latha/oidhche, le/gun flapaichean, diofar ìrean de shùigheachd, le/gun applicator.

- ‘Fuil’ (sùgh dhearcagan dubha, no sùgh tomàto) agus cupa no siuga tomhais airson gach buidheann. Siosar.
- [ma ghabhas e dèanamh] cupa fuil mhìosail, pad a ghabhas ath-chleachdadh, agus aon drathais fuil mhìosail

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

NÒT: Tha an obair seo a’ daingneachadh agus a’ togail air ionnsachadh bhon chuspair ‘Mo Bhodhaig’ aig Ìre 2. Tha e cudromach gun tuig sgoilearan, balaich agus nigheanan, mu shìleadh mìosail. Tha stiùireadh còmhraidh ann an dòigh dheimhinneach mun phròiseas nàdarra seo na chuideachadh mòr ann a bhith a’ cur às do stiogma timcheall air sìleadh mìosail, agus a’ cur às do mhagadh. **Faodar tilleadh chun a’ chuspair agus leudachadh air a’ cleachdadh goireasan Hey Girls** a tha air goireasan an-asgaidh, planaichean leasan agus stuthan taic a chruthachadh. Gheibhear iad an seo:

<https://www.heygirls.co.uk/education/schools/>

1. **Tòisich an seisean** le bhith ag innse gu bheil e mu mar a bhios bodhaig nighinn ag atharrachadh nuair a tha i a’ fàs. Cuir an cuimhne na cloinne gun cuala iad mar-thà mu fhuil-mhìosail sna leasanan a rinn iad roimhe seo ach gum bi sibh ag ionnsachadh tuilleadh mu dheidhinn an-diugh. Cleachd slaighdean 2 gu 7 airson a dhèanamh soilleir dhan chlas/bhuidheann gu bheil gu bhith a’ bruidhinn mu fhuil-mhìosail, no sìleadh mìosail. ‘S dòcha gum bi a’ chlann airson innse na tha cuimhne aca air mun chuspair, agus tha na prìomh phuingeann air na slaighdean dhaibh.
2. **Coimheadaibh am film *Menstruation: What to expect*** (faid 3 mionaidean 18) <https://youtu.be/DBe7-PHRav8> agus broснаich còmhradh mu cheistean sam bith a dh’èireas.
3. **Slàinteachas timcheall air fuil mhìosail.** Gluaisibh air adhart gus smaoinneachadh mu shlàinteachas timcheall air sìleadh mìosail. Coimheadaibh air *Period hygiene: Tampons, Pads and Menstrual Cups* (faid 2 mhion. 9) <https://youtu.be/kmWbOC8Fbb0> agus broснаich còmhradh mu cheistean sam bith a dh’èireas.
4. **Stuthan fuil-mhìosail.** Inns dha na sgoilearan gum bi sibh a’ cur seachad a’ chòrr dhen leasan a’ coimhead air na stuthan a bhios daoine a’ cleachdadh aig àm na fuil mhìosail. Mìnich gum bi daoine a’ cleachdadh nan stuathan as fheàrr a tha ag obair dhaibhsan. Chan eil fear seach fear ceart no ceàrr. Bidh a’ mhòr-chuid de dhaoine òga a’ tòiseachadh le bhith a’ cleachdadh phadaichean, agus chan eil e coltach gun tòisich iad air tamponan no cupannan fuil mhìosail a chleachdadh gus nas fhaide air adhart. Ach, tha e cudromach gum bi fios aig sgoilearan gu bheil na roghainnean sin ann. An toiseach, air beulaibh a’ bhuidhinn/chlas, seall mar a bhiosar a’ cleachdadh phadaichean agus tamponan.
5. Thoir padaichean agus tamponan dhan chloinn – tha e nas fheàrr ma chì a’ chlann grunn dhiofar stuthan. Mar sin dèan cinnteach gu bheil measgachadh de stuthan aig gach buidheann, diofar sheòrsaichean agus diofar stuth, meudan agus cumaidhean, le no gun applicator. Thoir siuga do gach buidheann le sùgh dhearcagan dubha, no sùgh tomàto no

sùgh dearg eile ann. Leig leis na sgoilearan bùrach a dhèanamh fhad 's a tha iad ag ionnsachadh mar a tha na stuthan ag obair. Brosnaich iad gus na tamponan fhuasgladh às a chèile agus na padaichean a ghearradh (fliuch agus tioram) airson faicinn mar a tha iad ag obair, mus sgioblaich iad às an dèidh fhèin.

6. Ma ghabhas e dèanamh, inns dhaibh mu stuthan fuil mhìosail a ghabhas ath-chleachdadh, agus seall eisimpleirean dhiubh. Inns mar a tha iad ag obair, agus gur dòcha gum bi a' chlann gan cleachdadh san àm ri teachd. Brosnaich còmhradh mu na diofar stuthan, puingean math no dona – a' gabhail a-steach cho furasta 's a tha e a chleachdadh, prìs/cosgais, buaidh air an àrainneachd 's msaa.
7. **Cluich gèam CEART no CEÀRR:** Tha 12 ceist air an t-slaighd (agus aig deireadh a' phlana seo) a tha a' dol thairis air na dh'ionnsaich sinn thuige seo. Dèanaibh seo mar chlas slàn. 'S dòcha gun urrainn dhan chloinn bruidhinn air gach puing ri caraid rin taobh airson greis an toiseach mus toir iad seachad freagairtean. Taing do Hey Girls CIC 2019 airson cead na stuthan seo a chleachdadh.
8. **Cleachd na slaighdean mu dheireadh airson aire a tharraing gu dà phuing chudromach:**
 - 'S e siondram nach fhaicear ach ainneamh a th' ann an *Toxic Shock Syndrome* ach tha e cunnartach. Faodaidh neach fàs tinn leis ma dh'fhàgas iad tampon a-staigh ro fhada. Cleachd an fheadhainn a tha freagarrach a rèir sruth/sileadh agus cleachd tampon ùr gach 4-6 uairean (8 uairean aig a' char as fhaide). Ma tha fiabhras ort agus gu bheil thu a' smaoinneachadh gu bheil *toxic shock* ort, theirig chun an dotair.
 - Na cuir stuth fuil mhìosail sìos an toidhleat **aig àm sam bith**. Cuir iad dhan bhion.

Nuair a tha thu a' mìneachadh cò an tampon a tha ceart a rèir sruth/sileadh, tha e a' ciallachadh an fheadhainn as lugha a thaobh sùigheachd seach an fheadhainn as fhaide a ghabhas cleachdadh a thaobh ùine. Ma dh'fhàgas tu tampon a-staigh ro fhada, tha cunnart ann ro Toxic Shock Syndrome.
9. **Stuthan an-asgaidh.** Cuimhnich dhan chloinn gu bheil stuthan fuil mhìosail a-nis rim faighinn an-asgaidh ann an sgoiltean mar phàirt de phoileasaidh Riaghaltas na h-Alba air solarachadh stuthan fuil mhìosail. Inns dhan chloinn càit am faigh iad iad seo san sgoil.
10. **Fàg ùine cheistean.** 'S dòcha gum faodadh sibh bogsa cheistean a chur air dòigh, no seisean nas lugha le buidhnean nigheanan a-rithist ma tha thu a' faireachdainn gum biodh àite airson còmhradh na chuideachadh.

Ceangal ris an dachaigh

Faodaidh sibh an teacsa gu h-ìosal a chleachdadh airson fios a chur dhachaigh mun obair sa bhloc-ionnsachaidh seo.

Tha a' chlann air obair a dhèanamh mar-thà air **mo bhodhaig**, ag ionnsachadh mar a tha na bodhaigean aca ag atharrachadh rè inbhidheachd. Airson an cuideachadh a' dol thairis air an seo a-rithist agus ionnsachadh mu fhuil-mhìosail/sìleadh mìosail, bidh sinn a' bruidhinn a-rithist mun chuspair seo. Bidh sinn a' coimhead air na stuthan a bhios daoine a' cleachdadh aig àm fuil

mhìosail. Ma tha thu airson cur ri ionnsachadh do phàiste aig an dachaigh, 's dòcha gum bi na leabhraichean agus na làraich-lìn a leanas feumail.

'S e deagh airtigil a tha seo do phàrantan agus 's dòcha airson a leughadh còmhla rir pàiste:
<http://kidshealth.org/en/kids/puberty.html>

Bu chòir gun urrainn dhan leabharlann ionadail agaibh na leabhraichean seo fhaighinn dhuibh:

- Usborne Facts of Life: Growing Up ISBN-10: 0746031424
- What's Happening to Me (Girls Edition) Facts of Life (Usborne ISBN-10: 0746069952) also available digitally ISBN-10: 0746069952
- What's Happening to Me (Boys) Facts of Life (Usborne ISBN-10: 0746076630)

Tuilleadh fiosrachaidh:

- Mu dhrathaisean fuil mhìosail: <https://www.netdoctor.co.uk/healthy-living/a26337163/period-pants/>
- Mu chupannan fuil mhìosail: <https://www.netdoctor.co.uk/healthy-living/a28492238/menstrual-cups/>
- Na tha ìre sùigheachd thamponan a' ciallachadh: <https://www.verywellhealth.com/what-do-tampon-absorbency-ratings-mean-2721890>

CEART NO CEÀRR Gnìomh (air slaighdean PowerPoint):

An gnìomh seo ©Hey Girls CIC 2019. Air a chleachdadh le cead an luchd-seilbh.

1. Aig àm fuil mhìosail bidh neach a' sileadh fuil. CEÀRR: Chan eil an fhuil mhìosail a' tighinn a-mach tron fhual-fheadain (pìob mùin). Tha e na phàirt de shiostam cuirp eile agus a' tighinn bhon mhachlaig, a' fàgail na bodhaig tron fhaighean.
2. Tha fuil mhìosail a' ciallachadh gum bi neach a' call tòrr fala gach mìos. CEÀRR: Cha bhi neach a' call ach mu uiread dà ghlainn'-uighe gach mìos. Ma tha neach a' call tòrr fala, bu chòir dhaibh a dhol chun an dotair.
3. 'S e sgaradh lìnigeadh na machlaig a th' ann an sileadh mìosail. CEART
4. Bidh sileadh-mìosail a' tachairt gach 28 lathaichean. DH'FHAODADH SEO A BHITH CEART NO CEÀRR. Tha eadar 25 agus 35 lathaichean sa chearcall silidh mhìosail san àbhaist. – bidh e eadar-dhealaichte dhan h-uile neach.
5. 'S e toiseach na fuil mhìosail a' chiad latha den chearcall silidh mhìosail. CEART
6. Chan eil ann am fuil mhìosail ach fuil a-mhàin. CEÀRR: Tha measgachadh de fhuil, maothran agus sglongaid ann.
7. Tha sileadh mìosail an-còmhnaidh a' maireachdainn 5 làtha. CEÀRR: Tha faid sileadh mìosail eadar-dhealaichte bho neach gu neach, san àbhaist mairidh e eadar 3 agus 7 làithean.
8. 'S urrainn dhut fuil mhìosail a chumail air ais mar a chumas tu mùn air ais. CEÀRR: Chan eil na fèithean san fhaighean idir mar a tha na fèithean sa fhual-fheadan, agus chan urrainn dhut sruth fuil mhìosail a stad no a thòiseachadh nuair a thogras tu; tha e a' sruthadh asad. Sin an t-adhbhar a bhiosar a' cleachdadh stuthan fuil mhìosail.
9. Tha dath soilleir dearg air fuil sileadh mìosail an-còmhnaidh. DH'FHAODADH SEO A BHITH CEART NO CEÀRR: Faodaidh sileadh mìosail a bhith eadar dath donn agus dath soilleir no dorcha de dhearg.
10. Bidh sileadh mìosail aig a' mhòr-chuid de dhaoine le bodhaig bhoireann eadar aoisean 12 agus 55. CEART: bidh diofar eadar na h-aoisean seo ach bidh sileadh mìosail cunbhalach aig boireannaich bhith-eòlach eadar na h-aoisean seo.
11. 'S e pàirt nàdarra de fhàs a th' ann an sileadh mìosail do neach sam bith le bodhaig bhoireann. CEART
12. Tha stuthan fuil mìosail air fad gan tilgeadh air falbh às dèidh an cleachdadh. CEÀRR: Tha cuid de stuthan fuil mhìosail nach eilear a' cleachdadh ach aon turas agus gan tilgeadh air falbh, ach gabhaidh feadhainn ath-chleachdadh (air an cleachdadh, air an nighe agus air an cleachdadh a-rithist agus a-rithist).