



Tìotal: Mo Bhodhaig

Pàirt 2: Tha mo bhodhaig ag atharrachadh (a' gabhail a-steach sileadh mìosail)

Ìre: DÀRNA

Ceanglan CfE

Eòlasan agus Builean	Slatan-tomhais
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 '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 glainead phearsanta. HWB 2-48a	<ul style="list-style-type: none">A' 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-mhiosail, hòrmonan, luasgaidhean sunnd.

Amasan Ionnsachaidh

- Gun ionnsaich clann na h-ainmean cearta airson pàirtean am bodhaig, a' gabhail a-steach buill-ghineamhainn fhireannach agus bhoireannach agus mar a tha iad ag obair.
- Gun aithnich clann gum bi na h-atharrachaidhean 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

NÒT: Tha an leasan seo air a chur air dòigh mar aon seisean, ach 's dòcha gum bi e feumail do chuid de luchd-ionnsachaidh ma nì sibh e na dhà phàirt, - a' dèiligeadh ri puingeann 1-6 an toiseach, an uair sin ag obrachadh bho phuig 7 far a bheilear a' tòiseachadh air bruidhinn air sileadh-mìosail agus atharrachaidhean cudromach eile. Faodar na slaighdean PowerPoint atharrachadh gus gum bi iad freagarrach dhan luchd-ionnsachaidh agaibh agus plana libhrigidh sam bith a th' agaibh.

Obair

1. Inns gu bheil an leasan seo mu mar a bhios bodhaigean chloinne ag atharrachadh nuair a tha iad a' fàs – tha an leasan a' coimhead ri *atharrachaidhean fiosaigeach*; bidh an ath leasan a' coimhead ri faireachdainnean. Tòisich le ceist agus còmhach ri caraid rin taobh – a' comharrachadh 5 rudan an urra: *An urrainn dhut smaoineachadh air 5 dòighean san do dh'atharraich do bhodhaig bhon a bha thu nad bhèibidh?*
2. Às dèidh beagan fios air ais ('s dòcha gum bi cuid de na rudan air èirigh mar-thà ann an leasain eile) theirg thairis air na dh'ionnsaich sibh san leasan mu dheireadh, cuimhnich dhaibh a bhith a' bruidhinn air agus ag ionnsachadh mu phàirtean den bhodhaig, na pàirtean prìobhaideach a chì iad agus na pàirtean am broinn do bhodhaig. Inns dhaibh gum bi na pàirtean a' fàs mar a bhios iadsan iad fhèin a' fàs.
3. An uair sin seall a' cheist '**Dè th' ann an inbhidheachd?**' air an Smartboard: Leugh tron slaighd agus dèan cinnteach à tuigse. 'S dòcha gum bi ceistean ann, feadhainn a bhios tu arson a fhreagairt aig an àm, feadhainn a bhios tu ag iarraidh fhàgail airson greis – cuir duilleag mhòr de phàipear no flipchart air a' bhalla agus inns dhan bhuidheann gun cuir sibh ceistean sam bith mu inbhidheachd air an sin. Inns dhan chloinn gun till sibh thuca an-diugh no nas fhaide air adhart.

Dè th' ann an inbhidheachd? 'S e inbhidheachd an t-àm nad bheatha nuair a tha do bhodhaig a' tòiseachadh air atharrachadh. Chì thu feadhainn de na h-atharrachaidhean sin. Bidh feadhainn de na h-atharrachaidhean a' tachairt am broinn do bhodhaig. Chan fhaic thu iad sin. Faodaidh faireachdainnean ùra agus nas làidire a bhith agad.

4. Inns dhan chloinn gum bi clann tric a' faighneachd, "**Cuin a thachras inbhidheachd dhòmhsa?**" Seall seo air an t-slaighd agus leugh e dhan chloinn. Inns dhaibh nach eil cabhag sam bith timcheall air a dhol tro inbhidheachd; tha gach neach eadar-dhealaichte agus fa leth, ach tha sinn a' bruidhinn air an-dràsta airson 's gun tuig iad na h-atharrachaidhean nuair a thachras iad.

Cuin a thachras inbhidheachd dhòmhsa? Bidh atharrachaidhean inbhidheachd a' tachairt thairis air grunn bhliadhnaichean. Mar as trice eadar aoisean 9 agus 16. Faodaidh feadhainn de na h-atharrachaidhean am broinn do bhodhaig a bhith a' tachairt an-dràsta, agus tachraidh feadhainn eile uaireigin eile. Tha seo eadar-dhealaichte dhan h-uile neach.

5. **Hormònan:** Slaighd ag innse mu na h-atharrachaidhean a tha a' tachairt air sgàth hormònan, ma tha cus fiosrachaidh an seo an-dràsta, deasich na th' ann no leum seachad air cuid dheth. ('S dòcha guim bi cuid den chloinn airson coimhead air an seo a-rithist!)

Hormònan: Tha a h-uile atharrachadh a thachras rè inbhidheachd air adhbhrachadh le ceimigeagan nad bhodhaig. 'S e hormònan a chanas sinn ris na ceimigeagan sin. Nuair a bhios do bhodhaig deiseil airson inbhidheachd, bidh an fhàireag pituitary agad (fàireag air chumadh peasair air bonn d' eanchainn) a' leigeil ma sgaoil nan hormònan sònraichte sin. A rèir an e balach no nighean a th' annad, bidh na hormònan sin a' toirt buaidh air diofar phàirtean den bhodhaig.

6. **Nuair a bhios sinn a' dol tro inbhidheachd dè bhios a' tachairt do ...** Tòisich an ath leasan mar seo: Tha sinn a' dol a bhruidhinn air feadhainn dhe na h-atharrachaidhean a bhios a' tachairt do bhalaich agus nigheanan air sgàth inbhidheachd. Iarr air a' chloinn obrachadh còmhla ri caraid rin taobh airson feadhainn dhe na h-atharrachaidhean seo ainmeachadh. An ceann mionaid no dhà, seach a

bhith a' toirt fios air ais cleachd na slaighdean a leanas airson coimhead air atharrachaidhean a thaobh: falt/graug/cruth bodhaig/broilleach/guthan/fàileadh. Sìon eile no ceistean sam bith?

7. **Sileadh-mìosail agus atharrachaidhean fiosaigeach eile.** Gluais air adhart mar a leanas: Tha a' chlann air bruidhinn mu fheadhainn de na h-atharrachaidhean a bhios a' tachairt do nigheanan agus balaich rè inbhidheachd. Bidh tòrr de na h-atharrachaidhean seo a' tachairt air taobha-muigh nam bodhaigean againn, rudan a ch'inn. Ach tha atharrachaidhean a' tachairt air an taobh a-staigh cuideachd. Cleachd an slaighd mar thoiseach tòiseachaidh:

Inbhidheachd: Tha feadhainn de na h-atharrachaidhean a thachras do bhalaich agus nigheanan rè inbhidheachd airson gum bi ar bodhaigean deiseil airson bèibidh a ghineadh agus a ghiùlan nuair a dh'fhàsas sibh, ma tha sibh airson.

8. **Sileadh-mìosail.** Inns dhan bhuidheann gur e sileadh-mìosail aon atharrachadh a bhios a' tachairt do nigheanan rè inbhidheachd. Cleachd an ath 3 shlaighdean agus theirig thairis orra còmhla ris a' chloinn. Gabh air do shocair, cuimhnich còmhradh a bhrosnachadh agus èist ris na fios aig a' chloinn air mar-thà. Cuimhnich gun gabh duilleag nan ceistean cleachdadh airson nòt a chumail de cheistean a dh'fhaighnicheas a' chlann – airson am freagairt a-rithist. (Chaidh ceanglaichean gu stuthan Hey Girls a thoirt seachad mar-thà. Faodaidh sibh cur romhaibh a bheil sibh airson cur ris na tha a' chlann ag ionnasachadh an-dràsta no san obair a leanas).

Sileadh-mìosail: Nuair a thig nighean tro inbhidheachd, bidh na h-ughlannan aice a' leigeil ugh air falbh gach mìos. Airson mu chòig làithean gach mìos bidh fuil agus lionntan eile a' tighinn a-mach tro fhaighean na h-ighinn. Faodaidh lionn a bhith ann ris an canar lionn ro-fhuil-mhìosail mus tòisich sileadh-mìosail fhèin. Canar sileadh-mìosail ri fuil-mhìosail cuideachd no dòrtadh. Nuair a bhios sileadh-mìosail air nighean, bidh i a' cleachdadh stuthan ris an canar *sanitary towels* no tamponan no rud is an canar cupa fuil-mhìosail airson na lionntan seo a ghlacadh. Nuair a bhios sileadh-mìosail oirre, faodaidh nighean a bhith a' faireachdainn caran mì-chofhurtail no faodaidh cràdh a bhith oirre. Tha e cudromach cuimhneachadh gum faod nighean fhathast rud sam bith a thogras i a dhèanamh nuair a tha sileadh-mìosail oirre. Tha e cuideachd cudromach cuimhneachadh nach bi sileadh-mìosail aig a h-uile nighean. Tha gach nighean eadar-dhealaichte agus fa leth!

9. **Seasamh buid.** Inns gum bi atharrachaidhean cuideachd a' tachairt do bhalaich. Inns gum faod na h-atharrachaidhean seo tachairt uair sam bith a-mach bhon dràsta gus am bi balach nas sine. Cleachd an slaighd airson am fiostrachadh a thoirt dhaibh agus gus còmhradh a bhrosnachadh.

Seasamh buid: Tha seasamh buid a' ciallachadh gu bheil bod balaich a' fàs cruaidh agus a' seasamh a-mach bho bhodhaig. Tha seasamhan buid nàdarra agus faodaidh iad tachairt aig àm sam bith, An ceann greis sguiridh an t-seasamh agus bidh am bod bog a-rithist.

10. **Aislingean fliuch/leum na h-oidhche.** Tha an slaighd seo ag innse mun deidhinn seo, do bhalaich agus nigheanan.

Aislingean fliuch: Nuair a bhios balach na chadal, faodaidh seasamh buid tighinn air. 'S dòcha gun sìolaich e. Tha sìolachadh a' ciallachadh gum bi sìol a' tighinn à bod a' bhalaich. Nuair a tha nighean na cadal, faodaidh a pit fàs fliuch agus sleamhainn. Cha bhi aislingean fliuch aig a h-uile neach. Ma bhios iad agadsa, 's e rud nàdarra a tha seo.

11. **A' suathadh do phàirtean prìobhaideach:** Tha mìneachadh air ant-slaighd (faic an NÒT gu h-ìosal)

Bidh cuid de chlann a' suathadh am bod no pit oir tha e na chofhurtachd dhaibh no tha e a' còrdadh riutha. Tha seo ceart gu leòr. Cha bu chòir seo a dhèanamh ach ann an suidheachadh prìobhaideach. Agus cuimhnich gu bheil na pàirtean prìobhaideach agad prìobhaideach, cha bu chòir do neach eile suathadh annta.

NÒT:

- a. Tha an slaighd/teacsa seo a' gabhail ris gu bheil e na chofhurtachd do chlann aig an aois a bhith a' suathadh nam buill-ghineamainn aca. Chan e pròiseas mothachail feiseil a tha seo do chlann nach eil air inbhidheachd a ruighinn fhathast. Chan eil sinn a' moladh gun cleachd sibh an teirm fèin-bhrodadh, oir ma tha an leasan seo ga lìbhrigeadh do chlann nach deach tro inbhidheachd fhathast (can ann am P5), dh'fhaodar an suathadh seo fhaicinn mar rud feiseil. Ge-tà bidh clann a' cluinntinn theirmean agus bidh buaidhean eile orra, 's mar sin ma chanas pàiste gur e fèin-bhrodadh th' ann no ma dh'fhaighnicheas pàiste an e fèin-bhrodadh a tha seo faodar gabhail ris gur e.
 - b. 'S dòcha gum bi sibh air bruidhinn mar-thà mu shuathadh agus pàirtean prìobhaideach. Tha barrachd mun seo ann an leasain eile aig ìre 1 agus ìre 2. Tha teachdaireachdan nan leasain sinn air an daingneachadh san t-slaighd. Faodaidh tu na puingeann seo bho na leasain sin a ràdh: 'S dòcha gum faighnich pàrant no neach-cùraim mu na pàirtean prìobhaideach no gun iarr iad am faicinn airson do chuideachadh ag ionnsachadh an cumail glan no mura h-eil thu gu math. Nuair a bhios tu còmhla ri do phàrant no neach-cùraim, 's dòcha gun iarr dotair no nurs na pàirtean prìobhaideach agad fhaicinn. Cha bu chòir do neach sam bith eile iarraidh na pàirtean prìobhaideach agad fhaicinn no a shuathadh.
12. **Stad agus theirig thairis.** Stad greis airson ceistean/soilleireachadh. Ma chaidh ceistean sam bith a sgrìobhadh air an duilleig, seo an t-àm airson coimhead riutha. Ma tha ceistean ann nach eil thusa mar thidsear/neach-foghlaim cinnteach mu dheidhinn, tha sin ceart gu leòr. Bi onarach ris a' chloinn agus can nach eil thu cinnteach, ach gum faigh thu a-mach mar as fheàrr as urrainn dhut airson an ath leasain.
 13. Iarr air a' chloinn obrachadh còmhla ri caraaid rin taobh airson smaoinichadh air a' cheist seo: **Dè an rud as inntinniche dhutsa a dh'ionnsaich sinn an-diugh?** Faigh fios air ais timcheall an rùm – a' daingneachadh cho inntinneach agus cudromach 's a tha e a bhith ag ionnsachadh mu inbhidheachd.
 14. **Cuir crìoch le bhith ag aideachadh gum faod tuilleadh cheistean a bhith aig a' chloinn mu na dh'ionnsaich iad.** Cuimhnich dhaibh gum faod iad faighneachd do chuideigin aig an taigh no dhutsa. Ma tha leabhracichean agaibh ann an leabharlann a' chlas bhon liosta a thathar a' moladh, seall iad agus brosnach a' chlann gus an leughadh sa chlas.

Beachdan eile

Thoir sùil air a' ghoireas seo. Inns dhan chloinn mu dheidhinn agus brosnach iad gus coimhead air san t-seachdain a tha romhaibh:

<https://www.nhs.uk/Livewell/puberty/Documents/4youmarch2010nonprinting.pdf>

Cuir feadhainn de na leabhraichean a th' air an liost gu h-ìosal ann an leabharlann a' chlas. Seall dhan chloinn gu bheil na leabhraichean sin ann agus brosnach iad gus sùil a thoirt orra aig àm-leughaidh no nuair a tha ùine shaor aca.

- Usborne Facts of Life: Growing Up ISBN-10: 0746031424
- What's Happening to Me (Girls Edition) Facts of Life (Usborne ISBN-10: 0746069952) cuideachd ri fhaighinn ann an cruth didseatach ISBN-10: 0746069952
- What's Happening to Me (Boys) Facts of Life (Usborne ISBN-10: 0746076630)

'S dòcha gum bi am fiosrachadh seo feumail dhutsa agus dha na pàrantan/luchd-cùraim agad:

- Taking care of your body: answers for boys with autism: <https://kidshealth.org/en/kids/autism-hygiene-boy.html>
- Your changing body: answers for boys with autism: <https://kidshealth.org/en/kids/autism-puberty-boy.html>
- Taking care of your body: answers for girls with autism: <https://kidshealth.org/en/kids/autism-hygiene-girls.html>
- Your changing body: answers for girls with autism: <https://kidshealth.org/en/kids/autism-puberty.html>

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 ag obair air a' chuspair **mo bhodhaig**. Tha iad ag ionnsachadh mu na h-atharrachaidhean bodhaig a thig rè inbhidheachd. Gus a' chlann a chuideachadh a' tuigsinn nam prìomh atharrachaidhean, tha iad air a bhith ag ionnsachadh mu shìleadh mìosail (nighean a' faighinn fuil mhìosail) agus mu sheasamh buid/aislingean fliuch. Tha sinn ag ionnsachadh mu na rudan seo

an-dràsta airson 's gun tuig a' chlann nach fheum iomagain a bhith orra mu na h-atharrachaidhean a thachras. Tha a' chlann gam brosnachadh gus bruidhinn ri inbheach earbsach ma tha ceistean aca no ma tha iomagain orra. Ma tha sibh airson ur pàiste a chuideachadh leantainn orra ag ionnsachadh aig an taigh, faodaidh na leabhraichean agus na làraich-lìn seo a bhith feumail.

Tha an t-airtigid seo math airson a leughadh sibh fhèin no còmhla ri urpàiste: <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) cuideachd ri fhaighinn ann an cruth didseatach ISBN-10: 0746069952
- What's Happening to Me (Boys) Facts of Life (Usborne ISBN-10: 0746076630)

Tha goireasan teagaisg eile rim faighinn co-cheangailte ris na stuthan RSHP seo:

- Ainmean pàirtean mo bhodhaig
- Faireachdainnean agus Inbhidheachd
- Slàinteachas Pearsanta

Nòtaichean Tidseir

