



## Tìotal: Mo bhodhaig Pàirt 4: Slàinteachas pearsanta

Ìre: DÀRNA

### Ceanglan CfE

Eòlasan agus Builean	Slatan-tomhais
'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 pearsanta. HWB 2-48a	<ul style="list-style-type: none"><li>A' toirt iomradh air mar a chumas iad iad fhèin glan rè inbhidheachd.</li></ul>

### Amasan Ionnsachaidh

- Gun tuig clann cho cudromach 's a tha slàinteachas pearsanta.

### Slatan-tomhais Soirbheachaidh

- 'S urrainn dhomh innse mu na h-atharrachaidhean a bhios a' tachairt rè inbhidheachd.
- Tha mi a' tuigsinn na dh'fheumas mi a dhèanamh airson deagh shlàinteachas pearsanta.

### Goireasan-taic

- Slaighdean PowerPoint
- 3 duilleagan mòra pàipeir + post-its.
- Puberty, Body Odour and other changes for boys* (bho [amaze.org](http://amaze.org) faid 2 mion. 33):  
<https://youtu.be/4SRXvGHKA-k>

*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.*

## Obair

1. Cuir seachad beagan ùine a' ruith thairis air na tha a' chlann air ionnsachadh sa bhloc seo – cuir an cuimhne na cloinne gu bheil iad air a bhith a' smaoinichadh mu ainmean nam pairtean bodhaig aca, mu mar a bhios na bodhaigean aca ag atharrachadh rè inbhidheachd agus mar a dh'fhaodas faireachdainnean gu math làidir a bhith aca rè inbhidheachd.
2. Inns dhaibh gu bheil sibh gu bhith a' bruidhinn san leasan an-diugh mu cho cudromach 's a tha slàinteachas pearsanta, rud a tha cudromach fad ar beatha, ach bidh barrachd feum air fhad 's a tha bodhaigean chloinne ag atharrachadh rè inbhidheachd. Seall an teirm **Slàinteachas Pearsanta** agus am mìneachadh air an Smartboard:

Tha **Slàinteachas Pearsanta** mu bhith gad chumail fhèin glan.

3. Iarr air a' chloinn meòrachadh air na ceistean air an t-slaighd comhla ri caraid rin taobh: **Dè na pàirtean de ar bodhaig a dh'fheumas sinn a chumail glan?** agus beachdan sam bith air **Ciamar a bhios sinn gar cumail fhèin glan?** Tro chòmhradh agus fios air ais, obraichibh a-mach an e *cleachdadh làitheil* a th' anns gach rud a bhios iad a dèanamh, no am bi ad gan dèanamh ach nuair a tha feum ann. Cuideachd dèan soilleir dè na rudan a bhios iad fhèin a' dèanamh agus cuin a tha cuideachadh a dhith bho inbheach no bho phiuthar/bràthair: *Am bi duine a' cuideachadh le ...?*
4. Inns dhan chloinn gu bheil na slaighdean a leanas ag innse mu chuid de na dùbhlain a bhios ro chlann a tha a' feuchainn ri iad fhèin a chumail glan rè inbhidheachd – tha na dùbhlain seo co-cheangailte ri falt/gruag, craiceann agus fàilidhean bodhaig. Bidh iad seo air ceann a thogail ann an còmhradh, ach a thaobh prìomh phuingeann, slaighd mu seach, dèan cinnteach gu bheil a' tuigsinn no iarr ceistean:
  - **Gruag/falt làn ola:** Tha fhàireag ola fhèin aig gach gaisean fuil/gruaige, tha e a' cumail do ghruag/d' fhalt gleansach agus dìonach bho uisge. Rè inbhidheachd bidh na fàireagan a' dèanamh barrachd ola, faodaidh e d' fhalt fhàgail a' coimhead ro ghleansach no ro lìomach. Ma nigheas tu d' fhalt nas trice, cumaidh e smachd air an seo.
  - **Spotan air do chraiceann:** Canaidh sinn acne no guireanan riutha seo. Bidh iad a' tighinn ort rè inbhidheachd air sgàth 's gum bi do chraiceann a' dèanamh barrachd ola. Faodaidh na spotan seo tighinn air d' aodann, d' uchd, do dhruim agus do thòn. Feumaidh tu do chraiceann a chumail glan. Feuch gun a bhith a' fàsgadh do spotan, gheibh salachar annta agus faodaidh iad lionnrachadh.
  - **Fallas agus fàileadh bodhaig:** Nuair a thòisicheas inbhidheachd bidh barrachd fallais ort. Bidh fàileadh bodhaig ùr agus nas làidire a' tighinn tro na fàireagan fallais agad. Bidh fallas a' fàgail fàileadh dona air an aodach agus air na bodhaigean againn. Canaidh sinn fàileadh bodhaig ris an seo, no *body odour* (B.O) sa Bheurla.
  - Bheir thu an aire do fhallas agus fàilidhean ùra fod achlaisean agus 's dòcha às do chasan no às do ghobhal. Mura cùm thu do bhodhaig agus d' aodach glan, bidh bitheagan a' fàs. Nigh thu fhèin san fhrasadair no san amar gach latha agus cuir ort aodach glan.
  - Coimhead am film **Puberty, Body Odour** <https://youtu.be/4SRXvGHKA-k> (2 mhion. 33) ged a tha 'for boys' san tìotal tha e dha na h-uile!
  - **Slàinteachas beòil:** Chan eil buaidh aig inbhidheachd air slàinteachas beòil – ach 's e deagh bheachd a th' ann co-dhiù coimhead às dèidh do bheul, do chàirein agus d' fhiaclan. Mar sin nigh d' fhiaclan dà thuras san latha!

5. **Obair sgioba – Ar slàinteachas pearsanta:** Iarr air a' chloinn obrachadh ann an triùirean an seo. Thoir dhaibh grunn *post-its*. *Can gum faod cuid de rudan nochdadh air barrachd 's aon duilleig.* Can riutha gu bheil aca ri smaoineachadh mun t-slàinteachas pearsanta aca fhèin agus gach rud a bhios iad a' dèanamh gu làitheil, gu cunbhalach no a dh'fheumas iad cuideachadh airson a dhèanamh a sgrìobhadh air post-it fa-leth. Thoir dhaibh eisimpleir ma tha sin na chuideachadh. *Bidh mi a' glanadh m' fhiaclan gach madainn agus oidhche. Bidh mi a' cuir nam paidseamas agam dhan inneal-nigheadaireachd nuair a tha iad feumach air an nighe. Bidh mo sheanmhair gam chuideachadh a' nighe m' fhalt/mo ghruag.* Faodaidh iad na post-its a chur air na postairean mar a tha iad ag obair. Cuir na 3 postairean timcheall an rùm no air an ùrlar sa chearcall, leis na tiotalan seo:

Slàinteachas pearsanta: Rudan a dh'fheumas mi a dhèanamh gach latha

Slàinteachas pearsanta: Rudan a bhios mi a dhèanamh gu cunbhalach

Slàinteachas pearsanta: Rudan far am faod mi bhith feumach air cuideachadh

6. Tillibh còmhla agus ruithibh thairis air na th' air na postairean. Tarraing aire chun nan rudan a chaidh a ràdh tric, na rudan nach deach agus, gu sònraichte, na rudan a dh'fheumar taic airson a dhèanamh agus cò bhuaithe (a' gabhail ris a-rithist gum bi diofar bheachdan agus eòlasan aig a' chloinn).
7. **Prìomh Phuingean!** Ruith thairis air an obair a rinn sibh còmhla agus cuir aon cheist eile orra ann an triùirean agus an uair sin faigh fios air ais: **Mar sin, nam biodh thu airson prìomh phuing a thoirt do chlann agus do dhaoin' òga eile mu shlàinteachas pearsanta, dè bhiodh ann?** Gabh nòt de na prìomh phuingean air an smartboard.
8. **Sanas do chlann:** A-nis agus iad air smaoineachadh air a' phrìomh phuing aca, iarr air a' chloinn obrachadh sna triùirean aca airson sanas no taisbeanadh goirid a dhèanamh airson na puing acasan. Cuir air dòigh sgrìon TBh a dh'fhaodas iad a dhol air a chùlaibh airson an sanas aca a libhrigeadh. Faodaidh na sanasan a bhith èibhinn no da-rìribh, gan sealltainn san t-seisean seo no tron t-seachdain.

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

Ainmean pàirtean mo bhodhaig

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

Faireachdainnean agus Inbhidheachd

## Notaichean Tidseir

