



## Tìotal: Ìomhaigh bodhaig

### Pàirt 1: Buaidh cultar mòr-chòrdte

Ìre: TREAS/CEATHRAMH

#### Ceanglan CfE

Eòlasan/Builean	Slatan-tomhais
<p>Tha mi a' tuigsinn mar a tha mo bhodhaig eadar-dhealaichte, agus mar a tha mo ghnèitheasachd agus gnèitheasachd dhaoine eile a' tighinn air adhart. HWB 3-47a</p> <p>Tha fios agam gum faod cultar cumanta an latha an-diugh, na meadhanan agus beachdan mo cho-aisean buaidh a thoirt air mar a tha mi a' faireachdainn mum dheidhinn fhìn agus a' bhuidh a dh'fhaodas a bhith aig seo air mo dhol-a-mach. HWB3-46b</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A' mìneachadh na buaidh a bhios aig faireachdainnean deimhinneach agus neo-dheimhinneach mu ìomhaigh bodhaig air slàinte, fèin-mhisneachd agus giùlan, mar eisimpleir, misneachd, fèin-chron, trioblaid ithe.</li> <li>Ag aithneachadh buaidh inbhidheachd agus feisealachd a' tighinn gu buil.</li> <li>Ag aithneachadh agus a' mìneachadh buaidh nam meadhanan, a' gabhail a-steach nam meadhanan sòisealta agus pornografaidh air fèin-mhisneachd agus air ruighinn co-dhùnaidhean.</li> <li>A' sealltainn nan sgilean a tha a dhith airson seasamh an aghaidh ghnàth-ìomhaighean sna meadhanan, a' gabhail a-steach nam meadhanan sòisealta, mar eisimpleir misneachd, breithneachadh.</li> </ul>

#### Amasan ionnsachaidh

- Gun ionnsaich daoine' òga mu bhuidh nam meadhanan air ìomhaigh bodhaig/fèin ìomhaigh
- Gun tuig daoine' òga gum bi seo a' tighinn aig àm sònraichte nam beatha, an cois inbhidheachd agus tighinn gu buil feisealachd.
- Gum ionnsaich daoine' òga breithneachadh air na chì agus na chluinneas iad.
- Gum faic daoine' òga iad fhèin mar dhaoine fa leth agus gun shamhail.

#### Slatan-tomhais Soirbheachaidh

- 'S urrainn dhomh innse mar a bhios cultar mòr-chòrdte agus na meadhanan sòisealta a' cur air adhart ghnàth-ìomhaighean agus beachdan nach eil ceart mu fhìreannaich 's mu bhoireannaich agus meòrachadh air a' bhuidh a bhios aca air buidhnean agus air daoine fa leth.
- 'S urrainn dhomh cunntas a thoirt dhìom fhìn ann an dòigh dheimhinneach agus bruidhinn mu na feartan agus na h-ùidhean gun shamhail agam.
- Tha mi a' tuigsinn agus a' gabhail ri iomadachd am measg mo cho-aisean.

#### Goireasan-taic

- Slaighdean PowerPoint
- Selfie: <https://www.youtube.com/watch?v=sQS9pymkLiU> (faid 1 mhion. 12)
- Being Me: A Newsround Special (14 mion. 36 diogan) <https://www.bbc.co.uk/newsround/32131619>
- Bodies: Different shapes and sizes All Beautiful: [https://youtu.be/Fcy\\_VQZG5Dg](https://youtu.be/Fcy_VQZG5Dg) (1 mhion 53) foillsichte le amaze.org
- Jameela Jamil air Channel Four News (bhon toiseach gu 4 mion. 10) <https://youtu.be/BXzO0z6fmhI>
- Iomairt I Weigh. Tuilleadh an seo: [https://www.instagram.com/i\\_weigh/](https://www.instagram.com/i_weigh/)

*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 na stuthan san obair seo a' ceangal ris a' phròiseact **Dove self-esteem project**. Faodaidh tidsearan/luchd-foghlaim clàradh air-loidhne agus cothrom fhaighinn air goireasan agus planaichean-leasain a chuireas taic ris an obair a bhios iad a' dèanamh san leasan seo agus san ath fhear.

<https://www.dove.com/uk/dove-self-esteem-project.html>

## Obair

1. Tòisich le bhith ag innse gu bheil an leasan seo mu ìomhaigh bodhaig agus mar a bhios sinn a' faighinn tuigse oirnn fhìn agus air ar coltas. Mar a tha sibh a' dol air adhart, cuir an cuimhne nan uile gu bheil e cudromach a bhith spèiseil do dhaoine eile agus coibhneil dha chèile fad na h-ùine ann an leasan RSHP. A' leantainn air a' chuspair seo, an-diugh tha sinn gu bhith a' coimhead air a' bhuaidh a th' aig na meadhanan sòisealta air daoine òga agus an cuideam a bhios orra a thaobh an coltais. Airson an còmhradh a thòiseachadh, faighnich dhan bhuidheann dè na meadhanan sòisealta a bhios iad a' cleachdadh.
2. **Ìomhaigh bodhaig:** Faighnich dha na daoine òga dè tha iad a' tuigsinn le *ìomhaigh bodhaig*. An uair sin seall an slaighd airson còmhradh a bhrosnachadh agus puingeann a dhèanamh soilleir.

**Tha ìomhaigh bodhaig a' ciallachadh nam beachdan againn fhìn air coltas ar bodhaigean agus air na beachdan a tha sinn a' saoilinn a th' aig daoine eile orra. Faodaidh seo a bhith a' ciallachadh beachdan agus faireachdainnean mu àirde, cuideam, cruth-bodhaig, craiceann, dath agus ar coltas agus ar bòidhchead san fharsaingeachd. Faodaidh ìomhaigh bodhaig dheimhinneach no neo-dheimhinneach a bhith againn. 'S dòcha gu bheil sinn a' smaoinneachadh ann an dòigh dheimhinneach no neo-dheimhinneach air sgàth na tha sinn a' faicinn mur timcheall nar teaghlach agus nar caraidean agus air sgàth na tha sinn a' faicinn agus a' cluinntinn air-loidhne.**

3. **Dè an coltas as fheàrr?** Leughaidh an slaighd còmhla agus an uair sin faighnich: Nan rachadh sinn a dh'fhaighneachd do dhaoine òga dè an coltas as fheàrr, dè chanadh iad?

**Tha bàrr-shamhail a' ciallachadh beachd gu bheil rud foirfe, ach mar as trice chan eil e ri fhaighinn ach ann am mac-meanmna. Mar sin tha bàrr-shamhail a thaobh coltas a' ciallachadh rud a tha foirfe ged nach eil e ri fhaighinn gu nàdarra.**

Cleachd an ath shlaighd airson innse carson a tha seo cudromach do dhaoine òga aig an aois seo. Dèan cinnteach à tuigse agus coimheadaibh air an fhilm ghoirid seo agus bruidhnibh air: carson?

**Tràth anns na deugan, bidh do bhodhaig ag atharrachadh. Faodaidh na faireachdainnean agad a bhith gu math làidir cuideachd. Tha an dà rud seo còmhla a' ciallachadh gum faod neach òga a bhith draghail mun coltas. Cluinneidh tu uaireannan daoine ag ràdh, 'B' fheàrr leam gun robh mi coltach ri ...' agus ag ainmeachadh cuideigin eile'. Cuideigin a tha foirfe nam beachd-san.**

**Carson a bhios uidhir againn ag ràdh no a' faireachdainn mar seo?**

4. **Dè cho fìor 's a tha na tha sinn a' faicinn?** Can ris a' bhuidheann gum bi daoine òga a' coimhead timcheall orra fhèin gus faicinn mar a tha daoine eile a' coimhead, dè an t-aodach a th' orra, mar a bhios iad gan giùlan fhèin. Mar sin, tha seo a' ciallachadh gum bi buaidh aig na tha duine òga a'

faicinn air-loidhne orra. Cuir a' cheist air an t-slaighd, thoir beagan ùine dhan chloinn, ag obair ann am pàidhrichean, gus beachdachadh agus an uair sin bruidhinnibh mar bhuidheann, a' dèanamh sgrùdadh le fios-air-ais cò ris a tha daoine coltach, ach cuideachd dè tha na h-ìomhaighean air an t-slaighd ag innse dhuinn mun neach, mun dòigh-beatha aca no mu cho soirbheachail 's a tha iad. 'S dòcha gum faod na daoine òga na tablaidean/fònaichean aca a chleachdadh airson dealbhan a lorg air-loidhne /air na meadhanan sòisealta aca mar eisimpleir de làimhseachadh ìomhaighean / taisbeanadh de bhàrr-shamhail.

### Dè cho fìor 's a tha na tha sinn a' faicinn air meadhanan sòisealta agus ann an irisean?

5. **An fhirinn mun fhèineag (cliùiteachd). Cuir ceist:** Dè an dealbh as trice a bhios daoine a' tarraing, daoine cliùiteach nam measg? **Fèineg/selfie.** Coimhead air an ath 3 shlaighdean agus bruidhinnibh mu na h-ìomhaighean a' cleachdadh nan ceistean: Nuair a chì sibh dealbh de neach cliùiteach/ ainmeil air-loidhne, dè cho fìor 's a tha e nur beachd-se? Dè chaidh a dhèanamh gus coltas an neach atharrachadh? Tha an treas ìomhaigh a' sealltainn na ghabhas dèanamh a' cleachdadh Photoshop. Brosnaich còmhraidh mu thimcheall.



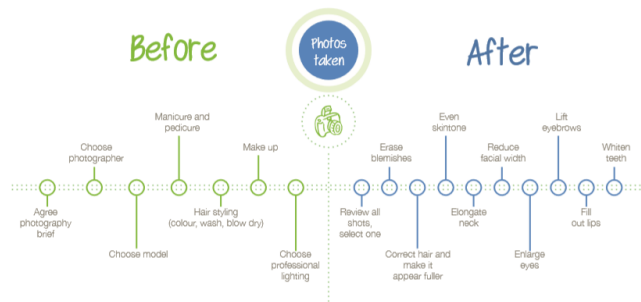
Seall am film goirid: <https://youtu.be/sQS9pymkLiU> (faid 1 mhion. 12)

Tòisich deasbad le ceistean mun fhilm: An robh an fhèineag fìor? Ciamar a chaidh a leasachadh? A bheil thu a' smaoinichadh gu bheil fios aig a' bhoireannach air an t-sràid na chaidh a dhèanamh air an dealbh? An deach a mealladh? Tha am film a' crìochnachadh leis an abairt seo – dè tha e a' ciallachadh? **Chan eil iongnadh ann gu bheil fiaradh ar beachd air bòidhchead?**

'S dòcha gum bruidhinn na daoine òga cuideachd air mar a bhios iad ag atharrachadh no ag adhartachadh nam fèineagan aca fhèin. Mura bi iad ga dhèanamh, tog a' cheist. Ma bhios iad ga dhèanamh, carson sin? Dè tha iad a' feuchainn ri choileanadh/dhèanamh agus carson?

6. **Ciamar, ma tha a tha dealbh air atharrachadh?** A-nis agus sibh air coimhead air na dealbhan a chunnaic sibh na bu tràithe agus cuideachd air bruidhinn air na thathar a' dèanamh gus dealbhan atharrachadh, seall an slaighd agus dèan cinnteach gu bheil na daoine òga ag aithneachadh nan rudan a bhios air an dèanamh air dealbhan tric mus fhaic iadsan iad.

## How can images be manipulated?



### 7. A bheil e gu diofar? Cuir a' cheist air slaighd:

**Nuair a tha sinn a-mach air aodainn agus bodhaigean a ch'inn air na meadhanan sòisealta, a bheil e gu diofar mura h-eil iad fìor?**

Tòisich còmhraidh, agus an uair sin seall na h-ath shlaighdean. Nuair a tha thu a' brosnachadh còmhraidh, faighnich a bheil grèim dhen fhiosrachadh seo stèidhichte air na tha sinn a' faicinn sna meadhanan:

- Tha aon nighean às gach ceathrar (26%) agus aon bhalach às gach seachdnar (14%) air na tha iad ag ithe de bhìadh a chuingealachadh le bhith a' dèanamh trasgadh, a' seachnadh bìadh no ga chaitheamh air falbh, sna trì mìosan a chaidh seachad.
- Tha luchd-lannsa maise fo iomagain mun àireimh de dhaoine' òga a tha ag iarraidh obair-lannsa airson an coltas atharrachadh.

Aig an àm seo san leasan, tha taghaidhean ann airson an rud as fheàrr a dh'obraicheas dha na daoine' òga, fàg ùine airson fear seach fear.

Clas gu lèir: moladh air stuthan do ÀS1

- **Being Me: A Newsround Special** (14 mion. 36) <https://www.bbc.co.uk/newsround/32131619> Tha Newsround a' dèanamh sgrùdadh air ìomhaigh bodhaig còmhla ri daoine' òga eadar 8 agus 14 bliadhnaichean a dh'aois.
- **Bodies: Different shapes and sizes All Beautiful:** [https://youtu.be/Fcy\\_VQZG5Dg](https://youtu.be/Fcy_VQZG5Dg) (1 mhion. 53)
- **Why don't I like the way I look?** <https://youtu.be/v7zUHOEYIN8> (4 mion. 32) film le Rachel Gitlevich

Clas gu lèir: moladh air stuthan do ÀS2/ ÀS3

- **Tha Jameela Jamil dhen bheachd gu bheil na tha sinn a' faicinn air na meadhanan sòisealta cudromach** <https://youtu.be/BXzO0z6fmhI> 'S dòcha gum bi eòlas aig na daoine' òga air Jameela Jamil bho Tbh Instagram. Tha ì gu mòr dhen bheachd gu bheil droch bhuaidh aig atharrachadh ìomhaighean air na meadhanan sòisealta. Coimheadaibh air toiseach an agallaimh seo – **cluich bhon toiseach gu 4 mion 10 diogan** agus stad airson còmhraidh. Ma tha feum air, cleachd ceist proinnt: *Tha Jameela ag iarraidh gum bi boireannaich agus fir òga deimhinneach mun coltas agus mu na tha iad a' coileanadh. A bheil sibh a' smaoinneachadh gu bheil i ceart a bhith fo iomagain mu na tha daoine' òga a' faicinn air-loidhne, le aire gun sgar ga thoirt do chuideam dhaoine no dhan coltas?*
- Tha Jameela a' bruidhinn ri iomairt **I Weigh**. Tuilleadh an seo: [https://www.instagram.com/i\\_weigh/](https://www.instagram.com/i_weigh/)

## Ceangal ris an dachaigh

*Dh'fhaodar an teacsa seo a chleachdadh airson fios a chur dhachaigh gu pàrantan agus luchd-cùraim mu obair a' bhloc seo.*

Thairis air dà sheisean bidh na daoine òga a' meòrachadh air ìomhaigh bodhaig agus fèin-mhisneachd. Bidh sinn gu sònraichte a' smaoinichadh air mar as urrainn dha na meadhanan sòisealta, agus mar a tha fir is boireannaich air an riochdachadh air-loidhne, cuideam a chuir air daoine òga a thaobh an coltais. Bidh na daoine òga a' smaoinichadh air mar as urrainn dhaibh buaidhean neo-dheimhinneach a làimhseachadh agus cuideachd mar as urrainn dhaibh taic a thoirt dha chèile gu bhith glic agus coibhneil air-loidhne.

## Tha goireasan ionnsachaidh eile rim faighinn co-cheangailte ris na stuthan curraicealaim RSHP seo:

- Ìomhaigh bodhaig: Mo bhodhaig fhìreanneach/Misneachd bodhaig

## Nòtaichean Tidseir

