



## Tìotal: Mo bhodhaig a-nis

### Pàirt 2: Mar a bhios mo bhodhaig ag atharrachadh rè fàs

Ìre: TREAS/CEATHRAMH

#### Ceanglan CfE

Eòlasan/Builean	Slatan-tomhais
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	<ul style="list-style-type: none"><li>Ag aithneachadh buaidh inbhidheachd agus tighinn gu buil feisealachd.</li></ul>

#### Amasan ionnsachaidh

- Gun ionnsaich daoine' òga na h-ainmean cearta airson pàirtean den bhodhaig, a' gabhail a-steach buill-ghineamhainn fireann agus boireann, agus mar a tha iad ag obair.
- Gun aithnich daoine' òga gu bheil buaidh aig na h-atharrachaidhean bodhaig a thig rè inbhidheachd air faireachdainnean agus giùlan.
- Gun ionnsaich daoine' òga dòighean air faireachdainnean a làimhseachadh.
- Gun tuig daoine' òga cho cudromach 's a tha slàinteachas pearsanta.

#### Slatan-tomhais Soirbheachaidh

- 'S urrainn dhomh pàirtean mo bhodhaig ainmeachadh.
- 'S urrainn dhomh bruidhinn mu na diofar pàirtean dhem bhodhaig agus mar a tha iad ag obair.
- 'S urrainn dhomh bruidhinn mu na h-atharrachaidhean a bhios a' tachairt rè inbhidheachd.
- Tha mi a' tuigsinn mar a chumas mi suas deagh shlàinteachas pearsanta.
- Tha fios agam dè nì mi no cò ris a bhruidhneas mi ma tha ceist agam no iomagain orm.

#### Goireasan-taic

- Slaighdean PowerPoint
- Bileag/prop: ag aithneachadh atharrachaidhean rè inbhidheachd
- Puberty in girls: Boobs and more* (faid 3 mion. 8) foillsichte le amaze.org <https://youtu.be/umpBnlxOqy8>
- Top signs boys are in puberty* (faid 3 mion. 24) foillsichte le amaze.org <https://youtu.be/onggxBVI4qw>
- Going through puberty changes* <https://youtu.be/reC8CV8NF5Q>
- Bileag: *Puberty and the Body*, foillsichte le Brook *luchdaich a-nuas agus priont ro-làimh an seo*: <https://www.brook.org.uk/shop/product/puberty-the-body-handout>
- ChildLine <https://www.childline.org.uk/info-advice/you-your-body/puberty/>
- Tha bileag fiosrachaidh Brook agus fiosrachadh ChildLine ag aideachadh gum faod inbhidheachd a bhith nas nas toinnte do dhaoine' òga a tha tar-ghnèitheach.

*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.*

## Obair

1. Tòisich le bhith ag iarraidh air daoine' òga smaoinichadh air ais chun an leasain mu dheireadh, cuimhnich dhaibh gun do rinn an clas/a' bhuidheann sgrùdadh air ainmean nam pàirtean bodhaig agus gu bheil na h-ainmean sin feumail nuair a bhios sinn a' bruidhinn air atharrachadh ann am bodhaig neach òg rè inbhidheachd, agus gum bi feum againn orra airson bruidhinn mu fheise, tlachd agus gineadh.
2. **Ruith-thairis air ceistean:** Cuimhnich dha na daoine' òga gun d' fhuair iad cothrom ceistean a sgrìobhadh air cairtean aig deireadh an t-seisein mu dheireadh, inns dhaibh gun leugh thu feadhainn a-mach no gu bheil thu air feadhainn a sheòrsachadh a-rèir cuspair – an uair sin thoir dhaibh fios air ais. (Ma tha ceistean ann nach urrainn dhut a fhreagairt, no mura h-eil thu a' tuigsinn na thàthar a' faighneachd, bi onarach ris na daoine' òga agus brosnach na daoine' òga gus tighinn thugad gu prìobhaideach.)
3. Cleachd an ath 2 shlaighd air a bheil mìneachadh inbhidheachd, agus an uair sin a' cheist: cuin a thachras inbhidheachd dhòmhsa? Leughaidh na dhà agus dèan cinnteach à tuigse. Minich gu bheil an leasan seo mun atharrachadh ann am bodhaig neach òg rè inbhidheachd. An toiseach, coimheadaibh air an dà chartùn, a tha èibhinn agus làn fiosrachaidh, an uair èist ri ciad bheachdan no ceistean nus gluais sibh air adhart chun na h-obrach:  
**Puberty in girls: Boobs and more** (faid 3 mion. 8) <https://youtu.be/umpBnlxOqy8>  
**Top signs boys are in puberty** (faid 3 mion. 24) <https://youtu.be/onggxBVl4qw>
4. Thoir seachad fiosrachadh mun obair, gum bi iad ag obair ann an dithisean leis a' bhileig sa phac, airson **na h-atharrachaidhean a tha a' tachairt do neach òg rè inbhidheachd**. Bu chòir dhaibh feuchainn ri nas urrainn dhaibh a chomharrachadh. Às deidh beagan ùine tilibh air ais còmhla gus freagairtean innse dha chèile. Ann a bhith ag èisteachd ri freagairtean na buidhne, smaoinich air a' bhuaidh bodhaig agus faireachail/saidhgeòlach a tha aig inbhidheachd; dèan sgaradh eadar an dà thaobh mar a thèid thu air adhart. An do bheachdaich iad air na h-atharrachaidhean a tha a' toirt buaidh an dà chuid air balaich is nigheanan, a bharrachd air na tha a' toirt buaidh air na dhà? **Seall an liosta air na 3 slaighdean a leanas**. Thèid thairis air an seo còmhla. Faighnich do dhaoine' òga: An do chòmhdaich sinn seo gu lèir? (Dèan deasachadh air na slaighdean ma tha feum aig daoine òga air puingean singilte air gach slaighd)
5. Seall am film goirid **Going through puberty changes** <https://youtu.be/reC8CV8NF5Q> (pàirt de <https://www.lil-lets.co.uk/school-programme>) faid: 6 mion. 25 diog. Tha am film a' crìochnachadh leis a' cheist: **What's the most annoying thing about puberty?** Iarr fios air ais bho na daoine' òga.
6. 'S e ruith-thairis a th' anns a' phìos mu dheireadh dhen t-seisean air cho cudromach 's a tha **slàinteachas pearsanta**. Cleachd an slaighd air a bheil mìneachadh airson an teirm. Faighnich dha na daoine' òga dè a dh'ionnsaich iad sa bhun-sgoil air a' chuspair: **Dè as urrainn dhut a dhèanamh airson coimhead às do dhèidh fhèin agus gus thu fhèin agus na rudan agad a chumail glan?** Ma tha e feumail cleachd an ath shlaighd air a bheil an sgòth fhaclan agus na dealbhan mar phroimt: slàinteachas beòil/slàinteachas bodhaig/cùram gruaige (no fault)/casan agus brogan/slàinteachas làimhe/slàinteachas aodaich. Dèan cinnteach gu bheil na freagairtean thuige seo a' còmhdach gach puing dhiubh seo. Mura h-eil, brosnach gus smaoinichadh air na dh'fheumas iad a dhèanamh agus dè cho tric nuair a tha sinn a' meòrachadh air slàinteachas pearsanta.
7. Priont agus sgaoil a' bhileag bho Brook. **Puberty and the Body** <https://www.brook.org.uk/shop/product/puberty-the-body-handout> (luchdaich a-nuas agus dèan

copaidhean ro-làimh) Cuir seachad ùine a' toirt dhaoin' òga troimhe agus leig leotha a thoirt dhachaigh.

8. Ma tha ùine ann, sgaoil **Puberty information on ChildLine**: Aidich dhan bhuidheann *gum faod inbhidheachd a bhith doirbh aig amannan*. Thèid tron stuth air an smart-board agus brosnach daoin' òga gus sgrùdadh a dhèanamh air an fhiosrachadh sa bheil ùidh aca: daingnich dhaibh gu bheil Childline na ghoireas air-loidhne air leth freagarrach dhan bhuidheann aois acasan.

### Ceangal ris an dachaigh

- Tha teacsa air a mholadh ann am Pàirt 1: Ainmean pàirtean mo bhodhaig

### Tha goireasan ionnsachaidh eile rim faighinn ceangailte ris na stuthan curraicealaim RSHP seo:

- Ainmean pàirtean mo bhodhaig
- Sileadh-mìos
- Fèin-bhrodadh

### Nòtaichean Tidseir

