



## Tìotal: Ìomhaigh bodhaig Pàirt 2: Mo bhodhaig mar a tha i/Misneachd bodhaig

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-aoisean buaidh a thoirt air mar a tha mi a’ faireachdainn mum dheidhinn fhìn agus a’ bhuidhe 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 modh, 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 pòrnografaidh air fèin-mhisneachd agus air ruighinn co-dhùnaidhean.</li> <li>• A’ sealltainn nan sgilean a tha a dhìth 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 bhuidhe na 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 dhiofar ìomhaighean de dh’fhìreannaich agus de bhoireannaich agus meòrachadh air a’ bhuidhe 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-aoisean.

### Goireasan-taic

- Slaighdean PowerPoint
- BBC Newsround <https://www.bbc.co.uk/newsround/46311187> (45 diogan)
- A’ leasachadh do ìomhaigh bodhaig agus fèin-spèis: comhairle do charaidean/prop clàraidh

- Be the Change filmichean goirid: Megan <https://youtu.be/byBGUzKgXXc> (2 mhion. 5) Levi <https://youtu.be/2yTn7UvpUoQ> (2 mhion. 2) Mikhaila [https://youtu.be/V\\_hd9vA3MbE](https://youtu.be/V_hd9vA3MbE) (1 mhion. 59)

*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. Tòisich le bhith a' ruith-thairis air na rinn sibh san t-seisean mu dheireadh – seall am mìneachadh airson ìomhaigh bodhaig agus faighnich dha na daoine' òga airson na tha cuimhne aca air mu na còmhraidhean a bh' aca.
2. **Dè a' bhuidheann a dh'fhaodas a bhith aig droch ìomhaigh bodhaig agus cion fèin-spèis air neach òg?** Cuir a' cheist airson deasbad ann am buidhnean beaga no mar aon bhuidheann mòr agus faigh fios air ais. An uair sin seall am fiosrachadh bhon fhios rannsachaidh, ag èisteachd ri beachdan nan daoine' òga mar a tha sibh a' dol air adhart.
  - Dh'aontaich còrr 's an treas cuid de dhaoine' òga (36%) gun dèanadh iad na dh'fheumadh iad airson coimhead math.
  - Tha faisg air trìùir às gach còignear de dhaoine' òga (57%) air a dhol, no smaoinicheadh iad mu dhol, air daithead airson an coltas atharrachadh.
  - Thuirt aon neach às gach deichnear (10%) gum beachdaicheadh iad air obair-lannsa maise gus an coltas atharrachadh. (Be Real Campaign 2018)
3. **Bidh buaidh air balaich cuideachd.** Mar chuideachadh a' cuimhneachadh gum bi na cùisean agus na cuideaman a tha seo a' toirt buaidh air balaich cuideachd, coimheadaibh air a' phìos ghoirid seo bho Newsround, bruidhnibh air puingean sam bith a dh'èireas.  
<https://www.bbc.co.uk/newsround/46311187> (45 diogan)
4. **Dè as urrainn dhuinn a dhèanamh?** Cuimhnich dha na daoine' òga gu bheil iad air a bhith a' meòrachadh air na dòighean san gabh dealbhan atharrachadh, gum bi sinn uile a' togail theachdaireachdan mu ar coltas agus mar sin a' toirt buaidh air mar a tha sinn a' faireachdainn mu ar deidhinn fhìn. Seall an t-slaighd/cuir a' cheist air na daoine' òga ann am buidhnean beaga no airson còmhraidh mar aon bhuidheann mòr:

**Am feum sinn sinn fhìn a dhìon bho na h-ìomhaighean neo-dheimhinneach agus na teachdaireachdan a bhios sinn a' faighinn air na meadhanan sòisealta?**

Èist ri ciad bheachdan sam bith a th' aig na daoine' òga agus mìnich gu bheil a dhà no trì ghniomhan ann as urrainn dhan h-uile duine againn a dhèanamh. Tha seo airson tòiseachadh a' smaoinicheadh ann an da-rìreabh air mar a choimheadas sinn às ar dèidh fhèin agus càch a chèile nas fheàrr.
5. **Fèin-phortraid: Thoir dhomh 5** Can gur e fèin-phortraid caran eadar-dhealaichte a tha seo – chan eil obair ealain na lùib, dìreach labhairt. Ann an dithisean no trìùirean tha aig na daoine' òga ri bruidhinn mu chèile neach mu seach. Air aon làimh tha aig a' bhuidheann ri 5 rudan deimhinneach mun neach ainmeachadh – Cha bhi fios-air-ais ga thoirt seachad bho na buidhnean, ach faodaidh iad bruidhinn air mar a bha iad a' faireachdainn nuair a bha iad ga dhèanamh. Cuiribh crìoch air an obair agus an uair sin bruidhnibh air an seo.
6. **A' leasachadh d' ìomhaigh bodhaig agus d' fhèin-spèis: Comhairle do charaidean** Iarr air na daoine' òga obrachadh ann an dithisean/triùirean a' cleachdadh a' phrop a tha an cois na stuthan airson a' chomhairle a tha iad a' toirt seachad dhan charaidean a mhapaadh, airson 's gun urrainn dhaibh coimhead às an dèidh fhèin nas fheàrr agus airson 's nach bi iad a' faireachdainn uidhir a chuideam a thaobh an coltais.

7. An ceann greis, faigh fios air ais, agus dèan sgrùdadh air carson a tha na beachdan a th' aca aca. Seall na beachdan a th' air na slaighdean a leanas – a bheil iad a' tighinn a rèir beachdan nan daoine òga? Dè tha diofraichte?

**A' leasachadh d' ìomhaigh bodhaig agus d' fhèin-spèis: comhairle do charaidean**

- Cuimhnich nach bi gach rud a chì thu air-loidhne fìor (no co-dhiù nach bi e buileach fìor)
- Na bi gad chur fhèin sìos – bi nad dheagh charaid dhut fhèin.
- Na bi a' cur sìos ort fhèin no air do bhodhaig, bi coibhneil riut fhèin.
- Smaoinich air na rudan a tha a' còrdadh riut mud dheidhinn fhèin – an dà chuid rudan fiosaigeach agus an seòrsa neach a th' annad.
- Smaoinich air nas urrainn dhut a dhèanamh, chan ann a-mhàin air na rudan a tha doirbh no nach urrainn dhut a dhèanamh.
- Tuig do bhodhaig – aithnich cuin a bu chòir dhut fois a ghabhail agus cuin a bu chòir dhut eacarsaich a ghabhail.
- Faigh cadal gu leòr.
- Bi gnìomhach gach latha.
- Feuch ri fuireach aig cuideam fallain ach seachain daitheadan
- Ma tha iomagain ort no ma tha ceistean agad – bruidhinn ri cuideigin.
- Smaoinich mu bhith a' cosg nas lugha ùine air-loidhne ...

8. An urrainn do dhaoine òga rudan atharrachadh ann an dà-rìribh? Inns gu bheil filmichean goirid agaibh far a bheil daoine òga ag innse mu na rinn iad nuair a dh'fhàs iad searbh de stuth neo-dheimhinneach air-loidhne – tha iad nan curaidhean misneachd bodhaig. Seall an slaighd mus tòisich sibh airson beaga innse min chuspair.

**Bidh cuideam thaobh an coltais air daoine fad na h-ùine. Ma tha misneachd agad a dhol an aghaidh nan cuideaman seo, fairichidh tu nas misneachaile a thaobh do bhodhaig. Cuidichidh tu caraidean cuideachd ma tha na cuideaman sin orrasan.**

Tha na filmichean goirid seo ag innse mu eòlasan dhaoine òga a bha airson tuigse dhaoine atharrachadh mu bhodhaigean dhaoine òga. Bha iad airson fhèin-spèis a thogail agus airson atharrachadh a thoirt air mar a bha daoine òga dhen aois acasan a' faicinn am bodhaigean. Brosnaich còmhraidh mar a tha sibh a' dol air adhart.

- Megan <https://youtu.be/byBGUzKgXXc> Neach-stèidheachaidh Yellowberry Bras (2 mhion. 5)
- Levi <https://youtu.be/2yTn7UvpUoQ> Ùghdar Be Courageous (2 mhion. 2)
- Mikhaïla [https://youtu.be/V\\_hd9vA3MbE](https://youtu.be/V_hd9vA3MbE) Neach-cruthachaidh, The Cosmic Cuties (1 mhion 59)

9. **Airson crìochnachadh** larr air na daoine òga smaoinich mu rudan deimhinneach a chuala iad mun deidhinn fhèin an-diugh. Aidich gum faod cuideaman a thaobh coltas a bhith làidir. Cuimhnich dhaibh cuideachadh agus taic iarraidh nuair a tha iad feumach air. Cuimhnich dhaibh a bhith coibhneil air-loidhne.

**Beachdan eile**

- BeReal Body Confidence Campaign Toolkit for Schools:  
<https://www.berealcampaign.co.uk/resources/body-confidence-campaign-toolkit-for-schools>

- Ìomhaigh bodhaig agus fèin mhisneachd: fiosrachadh air loidhne do dhaoin' òga:  
<https://kidshealth.org/en/teens/body-image.html>

### Ceangal ris an dachaigh

- Tha teacsa an cois an leasain **Ìomhaigh bodhaig: Buaidh cultar mòr-chòrdte**

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

- Ìomhaigh bodhaig: Buaidh cultar mòr-chòrdte

### Nòtaichean Tidseir

