



Tìotal: Mo bhodhaig an dràsta

Pàirt 3: Sileadh mìosail

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">Ag aithneachadh buaidh inbhidheachd agus tighinn gu buil feisealachd.

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 clann 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

- Slaidhean PowerPoint
- Menstruation what to expect (faid 3 mion. 18) le amaze.org <https://youtu.be/DBe7-PHRav8>
- Period hygiene: Tampons, Pads and Menstrual Cups (faid 2 mion. 9) le amaze.org <https://youtu.be/kmWbOC8Fbb0>
- Talking periods <https://youtu.be/ypMyHOW1trs> (faid 4 mion. 2) (pàirt de <https://www.lil-lets.co.uk/school-programme>)
- Fiosrachadh ChildLine: <https://www.childline.org.uk/info-advice/you-your-body/puberty/periods/>
- Hey Girls <https://www.heygirls.co.uk/>
- Hey Girls: Myth Busters: <https://www.heygirls.co.uk/education/myth-buster/>

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.

Tha gnìomh eile mu shìleadh-mìos ri fhaighinn nas fhaide air adhart aig an Treas/a' Cheathramh Ìre. Faodar tilleadh chun a' chuspair agus leudachadh a dhèanamh air le bhith a' cleachdadh goireasan Hey Girls. Tha goireasan saor an asgaidh ann, plànaichean agus stuthan taic: <https://www.heygirls.co.uk/education/schools/> Chùm Hey Girls co-conaltradh gus faighinn a-mach càit' an robh beàrn ann am foghlam air sìleadh mìosail. Bhruidhinn iad ri sgoilearan, tidsearan, sgoiltean, luchd-

uidhe agus ris a' phoball. Sheall rannsachadh gum faod foghlam air sileadh mìosail a bhith glè mhath. 'S e an duilgheadas nach eil an t-ionnsachadh air a lìbhrigeadh ach aon turas, agus glè thric do nigheanan a-mhàin. Cuidichidh goireasan Hey Girls resources le bhith a' cumail a' chòmhradh a' dol agus le bhith a' cruthachadh àrainneachd dheimhinneach far am faod daoine òga ceistean fhaighneachd mu na h-atharrachaidhean a tha a' tachairt dha na bodhaigean aca.

Obair

1. Tòisich an leasan mar seo: 'S e prìomh chuspair an latha an leasain an diugh sileadh mìosail, canaidh sinn cuideachd fuil mìosail ris. Aidich gum faod e bhith gu bheil cuid de dhaoine òga air coimhead air an seo mar thà, agus gur dòcha gu bheil fios aca air tòrr mar tha, ach an diugh gun dèan sinn cinnteach gu bheil am fiosrachadh as fheàrr aig daoine. Cleachd na ciad shlaighdean le puingean peileir/prìomh fhiosrachaidh airson tòiseachadh. Èist ri ceistean sam bith, dèan cinnteach à tuigse, Tilidh na leanas chun an fhiosrachaidh seo.
2. Tha na cartunaichean a leanas fìor agus èibhinn. Coimheadaibh **Menstruation: What to expect** (faid 3 mion. 18) <https://youtu.be/DBe7-PHRav8> Bruidhinn mu cheistean no cùisean sam bith a thogas ceann.
3. An uair sin coimheadaibh **Period hygiene: Tampons, Pads and Menstrual Cups** (faid. 2 mion. 9) <https://youtu.be/kmWbOC8Fbb0> A-rithist bruidhinn mun fhiosrachadh agus èist ri ceistean sam bith. ('S dòcha gun cuala daoine òga barrachd mu phadaichean agus tamponan na chuala iad mu chupannan fuil mìosail.)
4. **Dè na fionn-sgeòil a chuala tu mu shileadh mìosail?** A-nis agus sibh air na filmichean goirid a choimhead, ann a bheil deagh fhiosrachadh, iarr air na daoine òga obrachadh ann am buidhnean beaga, an uair sin faigh fios air ais mun cheist a chaidh a chur. Mìnich gum faod mì-thuigse a bhith ann mu shileadh-mìos, agus gum bi daoine ag innse rudan nach eil fìor. Ma tha e cuideachail, airson toiseach-tòiseachaidh dh'fhaodadh tu fionn-sgeul no pìos fiosrachaidh ceàrr a bhios aig daoine innse me *bidh fios aig a h-uile duine nuair a tha fuil mìosail agad*. (Tha an eacarsaich seo feumail airson cothrom a thoirt do dhaoine òga draghan a thogail no bruidhinn air rudan a chuala iad nach eil iad cinnteach mu dheidhinn).
5. Mun àm seo bidh na daoine òga air tòrr fiosrachadh a chluinntinn, 's dòcha gum bi e feumail cuid dhen seo a dhaingneachadh a-rithist. Tha am film mu dheireadh a' daingneachadh cuid dehn fhiosrachadh bunaiteach mu shileadh-mìos (thoir an aire gum bi seo a' tachairt suas gu 1 mhion. 40) ach cuid bidh nigheanan a' bruidhinn mun eòlas aca fhèin. Seall **Talking Periods** <https://youtu.be/ypMyHOW1trs> (faid. 4 minutes 2). Tha ma film a' crìochnachadh leis a' cheist a chaidh a chur na bu thràithe: *What myths have you heard about periods?* Dèan cinnteach gu bheil na còmhraidhean air an còmhach no air am freagairt sna filmichean a chunna' sibh thuige seo.
6. An uair sin inns dha na daoine òga mun bhuidheann **Hey Girls**. Tha iadsan airson gach nighean 's boireannach a chuideachadh gus cothrom fhaighinn air stuthan fuil mìosail nuair a tha fuil mhiosail aca. Tha deagh fhiosrachadh aca air an làrach, a' gabhail a-steach na fionn-sgeòil. <https://www.heygirls.co.uk/education/myth-buster/> Thèid troimhe seo agus tarraing aire far a bheil iad ag aontachadh ris na thog na daoine òga. Mar a tha thu a' meas freagarrach brosnach còmhradh timcheall air na fionn-sgeòil no air na ceistean aca.
7. Air a' bhòrd-gheal, seall duilleagan **ChildLine** air sileadh mìosail dha na daoine òga agus na diofar roinnean far am faighear deagh fhiosrachadh agus comhairle. Dèan cinnteach gu bheil fios aca gu bheil tuilleadh fiosrachaidh an seo air tamponan agus padaichean: <https://www.childline.org.uk/info-advice/you-your-body/puberty/periods/>. Ma tha ùine ann faodaidh iad coimhead air na duilleagan air na fònaichean/iPadaichean aca.
8. Seall am fiosrachadh seo dhan chlas/bhuidheann air an slaighd:

Ann an Alba, gheibh nigheanan agus boireannaich padaichean agus tamponan an asgaidh san sgoil no sa cholaiste. Chan eil e cothromach gum feum nigheanan agus boireannaich pàigheadh airson rud a tha riatanach nuair a tha fuil mìosail aca. Tha Riaghaltas na h-Alba a' toirt maoinachadh air a shon seo dhan Chomhairle agus an uair sin gheibhear na stuthan far am bi daoine' òga ag ionnsachadh: *Cuir a-steach fiosrachadh air far am faighrear na stuthan sansgoil/colaiste agaibhse.*

9. Aig an deireadh, thoir cairtean bàna dha na daoine' òga. Faighnich dhaibh a bheil ceistean aca mu na rinn sibh sna leasannan seo no mu chuspair a rinn sibh mar thà mu bhodhaigean, atharrachaidhean bodhaig agus inbhidheachd? Can ris na daoine' òga gum faod iad an sgrìobhadh air na cairtean, chan fheum iad ainm a chur orra agus gum faod iad obrachadh leotha fhèin. Inns dhan chlas/bhuidheann gu bheil dà thaghadh ann – faodaidh iad ceist sam bith fhaighneachd an dràsta (ma tha ùine ann) ach gun cruinnich thu na cairtean airson an leughadh a-rithist, 's gun till thu air ais thuca san ath sheisean. Cuir am proimt seo air an smart-board: **Dè na ceistean a th' agaibh mu shileadh mìosail (fuil mìosail)?** An ceann greis, èist ri ceistean a th' aig na daoine' òga, agus cruinnich na cairtean a-steach.
10. Airson crìochnachadh, cuir an cuimhne nan daoine' òga gur e deagh thobraichean fiosrachaidh a th' ann an Hey Girls agus ChildLine. Cuimhnich dhaibh cuideachd gu bheil e daonnan math bruidhinn ri inbheach earbsach ma tha iomagain ort – agus gum faod iad tighinn a bhruidhinn riutsa.

Ceangal ris an dachaigh

Dh'fhaodar an teacsa seo a chleachdadh airson fios a chur dhachaigh gu pàrantan agus luchd-cùraim mu inbhidheachd agus sileadh mìosail.

Tha sinn a' leantainn oirnn ag ionnsachadh san sgoil mu atharrachaidhean bodhaig agus inbhidheachd. Tha seo a' gabhail a-steach bruidhinn mu shileadh-mìos (fuil mìosail). Tha deagh fhiosrachadh do dhaoine' òga air ChildLine mu inbhidheachd agus sileadh mìosail, gheibh sibh e an seo: <https://www.childline.org.uk/info-advice/you-your-body/puberty/>

Tha sinn cuideachd air am film goirid seo a choimhead, 's dòcha gun còrd e ribhse cuideachd,

Talking periods <https://youtu.be/ypMyHOW1trs>

Tha **Hey Girls** cuideachd a' tabhann tòrr fiosrachaidh air fuil mìosail a dh'fhaodas sibh cleachdadh airson bruidhinn aig an dachaigh: <https://www.heygirls.co.uk>

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

Ainmean pàirtean mo bhodhaig

Mar a bhios mo bhodhaig ag atharrachadh rè fàs

Fèin-bhrodadh

Nòtaichean Tidseir

