



Tìotal: Taghaidhean a thaobh casg-gin

Ìre: TREAS/CEATHRAMH

Ceanglan CFE

Eòlasan/Builean	Slatan-tomhais
<p>A' cleachdadh na dh'ionnsaich mi, 's urrainn dhomh codhùnaidhean is roghainnean fiosraichte a dhèanamh a tha ag adhartachadh is a' dìon mo shlàinte is mo shunnd ghnèitheasach fhìn agus dhaoine eile. HWB 3-47b</p> <p>Tha fios agam mar a dhèiligeas mi ri suidheachaidhean cocheangailte ri mo shlàinte is sunnd ghnèitheasach agus aithnichidh mi dol-a-mach gnèitheasach iomchaidh. HWB 3-49a</p>	<ul style="list-style-type: none">Eòlach air na sgilean conaltraidh a dh'fheumar airson feise shàbhailte agus thlachdmhor, mar eisimpleir ag aithneachadh nuair a tha an t-àm freagarrach, cùram air an dithis airson stad a chur air leatromachd nach eilear ag iarraidh, cleachdadh casg-gin, misneachd a thaobh stad a chur air suathadh fesieil gun iarraidh.Gum bi fios aca càit an tèid iad airson fiosrachadh dìomhair, comhairle agus cuideachadh.

Amasan ionnsachaidh

- Gun tuig daoine òga na h-adhbharan airson casg-gin a chleachdadh.
- Gun ionnsaich daoine òga far am faighear cothrom air seirbheisean slàinte feiseil, taic agus comhairle gu h-ionadail.

Slatan-tomhais Soirbheachaidh

- 'S urrainn dhomh innse dè th' ann an casg-gin.
- 'S urrainn dhomh na diofar sheòrsaichean casg-gin a dh'fhaodadh daoine òga a chleachdadh ainmeachadh.
- Tha fios agam far am faigh mi fiosrachadh agus comhairle bho sheirbheisean slàinte feiseil.

Goireasan-taic

- Slaighdean PowerPoint
- Birth Control Basics: Condoms, The Pill and Patch* (faid 2 mhion. 9) film goirid bho amaze.org
<https://youtu.be/50vmQzjRkuk>

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.

NÒTA: Tha sreath de ghnìomhan ionnsachaidh aig an Treas/Ceathramh ìre a dh'fhaodar lìbhrigeadh mar phasgan ionnsachaidh. Ma tha iad air an lìbhrigeadh mar bhuidheann, tha barrachd sùbailteachd ann a thaobh na chosgais sibh a dh'ùine air gach leasan. A rèir a' chòmhradh a dh'èireas, 's dòcha nach bi 50 mionaid a dh'fhàid airson an leasain seo no feadhainn eile – no dh'fhaodte gun till thu airson ruith thairis air ionnsachadh às dèidh obrachadh tro ghrunn leasan. 'S iad na goireasan a tha a' dol an cois an fhir seo

- Ag amas air leatromachd – Ceart/Ceàrr:**
- Condoman**
- Slàinte fheiseil: A' faighinn comhairle agus taic**

Feumaidh daoine òga tuigse de ghineadh/mar a bhios daoine ri feise gus an leasan seo a ghabhail os làimh. Ma tha feum air, tha stuth ri fhaighinn air an seo aig an Dàrna Ìre.

'S dòcha gum bi tuilleadh taic a dhìth air cuid de luchd-ionnsachaidh aig a bheil feumalachdan sònraichte, Thoir sùil air na duilleagan seo mun ghoireas: <https://rshp.scot/learners-with-additional-support-needs-asn/> gheibh sibh stuthan a bharrachd, goireasan, leabhraichean, dealbhan 's msaa.

Bu chòir do thidsearan/luchd-foghlaim fiosrachadh fhaighinn ron chlas mu sheirbheisean ionadail far am faigh daoine' òga fiosrachadh mu chasg-gin, comhairle agus stuthan airson 's gun gabh a thoirt do dhaoine' òga. Gabh a-steach fiosrachadh mu chasg-gin èiginneach san ransachadh ron leasan. Thoir fiosrachadh cuideachd mu sgeama chondoman an-asgaidh tron phost ma tha sin ri fhaighinn san sgìre agaibh.

Buaidh Covid-19: Air sgàth a' phandemic, 's dòcha gum bi cuid de sheirbheisean air atharrachadh. Gheibh thu seo a-mach nuair a rannsaicheas tu seirbheisean ionadail airson an leasain seo. Mar eisimpleir 's dòcha gum bi cuid de sheirbheisean air an tairgsinn air a' fòn no tro bhidio an toiseach, Tha e cudromach misneachd a thoirt dha na daoine' òga nach eil e gu diofar dè na h-atharrachaidhean a th' air a bhith ann gum faigh iad fhathast na tha a dhìth orra agus gu bheil na seirbheisean gu lèir dìomhair.

Obair

1. Tòisich an leasan mar seo: Tha an leasan seo mu chasg-gin. Mìnich nach eilear a' gabhail ris gu bheil daoine ann an dàimhean, ri feise no fiù 's a' smaoinneachadh air fhathast. *Tha seo mu bhith a' coimhead air adhart gu àm nuair a bhios am fiosrachadh seo adhart air na daoine' òga.* Cleachd a' chiad shlaighd.

Carson a bhios daoine a' cleachdadh casg-gin?

Nuair a bhios fireannach agus boireannach ri feise, (a' gabhail a-steach fireannach a' cur a bhod ann am faighean a' bhoireannaich) faodaidh am fireannach sìolachadh ann am faighean a' bhoireannaich.

Ma choinnicheas an sìol ri ugh a' bhoireannaich, faodaidh i fàs trom le pàiste.

Ma tha boireannach agus fireannach ri feise, ach nach eil iad ag iarraidh pàiste, 's urrainn dhaibh casg-gin a chleachdadh.

2. **Cia mheud diofar seòrsa casg-gin as aithne dhut. A bheil ceistean agad mu chasg-gin?** An toiseach, thoir pàipear dha na daoine' òga agus iarr orra obrachadh nan dìthisean gus smaoinneachadh air na diofar sheòrsaichean casg-gin air a bheil iad eòlach, agus ceistean sam bith a th' aca mu chasg-gin. Faodaidh iad seo a chumail; chan fheumar an cruinneachadh. Can gum bi sibh a' tilleadh chun nan ceistean aca ag deireadh an leasain airson a bhith cinnteach gun deach am freagairt – agus mura deach, sgrìobhaidh tu na ceistean agus thèid an gleidheadh airson an ath sheisean.
3. **An casg-gin as bitheanta:** Aidich gu bheil diofar sheòrsaichean casg-gin ann. Tha an fheadhainn as bitheanta am measg dhaoine' òga san latha an-diugh air an ath shlaighd a' tòiseachadh le casg-gin boireannach, an uair sin a' bruidhinn mu chondoman. Mìnich nuair a thèid neach òg gu clionaig (prìomh sheirbheis no ionad-tadhail ionadail) no gu dotair, gum faigh iad cuideachadh a' cur romhpa dè as freagarraiche dhaibhsan. Mar sin, seo fiosrachadh bunaiteach airson toirt air daoine' òga smaoinneachadh mu na taghaidhean a bhios romhpa. Freagair ceistean agus dèan cinnteach à tuigse mar a tha sibh a' dol air adhart.

Casg-gin do bhoireannaich: Seo na seòrsaichean casg-gin as bitheanta ...

- **Pile casg-gin:** Tha diofar sheòrsaichean de dhrogaichean casg-gineamhainn ann. Bidh e ag obair le bhith a' leigeil hormòn a-steach don bhodhaig agad. Tha am pile ri fhaighinn bho dhotair no clionaig slàinte feiseil.
- **Pile casg-gin.** Tha am pile còrr air 99% èifeachdach ann a bhith a' casg leatromachd ma thèid a ghabhail gu ceart. Feumaidh tu cuimhneachadh pile a ghabhail a h-uile latha.
- **Paidse:** 'S e paidse stiogach a tha seo a bhios tu a' cur air do bhodhaig. Bidh e ag obair le bhith a' leigeil hormòn a-steach dhan bhodhaig agad.
- **Paidse.** Mairidh gach paidse seachdain. Bidh an neach a' cleachdadh a' phaidse gach seachdain airson 3 seachdainean, agus an uair sin bidh seachdain shaor aca. Tha am paidse èifeachdach suas gu còrr 's 99% ann a bhith a' casg leatromachd.
- **Iomplant.** Slat bheag phlastaig a thathar a' cur fon chraiceann air a ghàirdean. Bidh e ag obair le bhith a' leigeil hormòn dhan bhodhaig agad. Mairidh an iomplant suas ri 3 bliadhna.
- **Iomplant.** Bidh an dotair ga chur a-steach dhut. Tha an iomplant èifeachdach suas gu còrr air 99% ann a bhith a' casg leatromachd. Às deidh 3 bliadhna, faodaidh an dotair a thoirt asad agus implant eile a chuir a-steach dhut.
- **In-stealladh.** Tha in-stealladh ga thoirt seachad le banaltram aig ionad dotair no clionaig slàinte feiseil. No dh'fhaoite gun tèid in-stealladh a nì thu fhèin aig an taigh a thabhann dhut. Bidh in-stealladh ag obair le bhith a' leigeil hormòn a-steach don bhodhaig agad.
- **In-stealladh.** Faodar in-stealladh a thoirt seachad gach 11 gu 14 seachdainean. Mus bi na 14 seachdainean seachad, feumaidh tu an ath in-stealladh fhaighinn. Faodaidh an t-in-stealladh a bhith èifeachdach suas gu còrr 's 99% ma gheibh thu e gu cunbhalach.
- **Condoman** do dh'fhìreannaich is boireannaich. Bidh condoman a' dèanamh 2 rud – bidh iad a' dìon fhìreannaich agus boireannaich bho ghalaran a bhios air an sgaoileadh tro fheise agus tha iad cuideachd nan casg-gin (bidh iad a' cur stad air an t-sìol bho bhith a' coinneachadh ris an ugh).
- **Condom fireannaich.** Bidh condom ag obair le bhith a' cruinneachadh an t-sìl-gin agus an sìol nuair a bhios an duine a' sìolachadh rè feise. Bidh seo a' cur stad air an an t-sìol-gin agus an sìol bho bhith a' siubhal suas tron fhaighean agus a' coinneachadh ris an ugh. Tha condoman èifeachdach suas gu 98% ann a bhith a' casg leatromachd ma tha iad air an cleachdadh gu ceart.
- **Condom boireannaich.** Bidh condom boireannaich a' dol an taobh a-staigh an fhaighein. Nuair a chuireas an duine a bhod am broinn an fhaighein rè feise agus sìolachadh, bidh an sìol-gin agus an t-sìol a' cruinneachadh sa chondom. Tha condoman boireannaich èifeachdach suas gu 95% ann a bhith a' casg leatromachd ma thèid an cleachdadh gu ceart.

4. Càit am faigh thu condoman? Tha slaighd 16 a' toirt fiosrachadh. Nuair a tha tu a' bruidhinn air an fhiosrachaidh, daingnich gu bheil na condoman a gheibhear an-asgaidh a cheart cho math/èifeachdach ris an fheadhainn a bhiosar a' ceannach. Tha a' phuuing mu dheireadh ag innse mu sheirbheisean ionadail an-asgaidh. Ma tha seirbheis ann, cuir a-steach am fiosrachadh.

Càit am faighear condoman?

- Gheibhear condoman an-asgaidh ann am mòran àiteachan, me, clionaig fallaineachd feise ionadail agus sgeamaichean chondoman ionadail an-asgaidh. Ann an cuid de dh'àiteachan, gheibh sibh iad ann an clubaichean òigridh, ionadan coimhearsnachd no aig cothroman-tadhail dhaoin' òga.
- Faodaidh sibh condoman agus lube a cheannach ann an tòrr bhùithtean agus mòr-bhùthan.
- Tha na condoman a gheibh sibh an asgaidh a cheart cho èifeachdach ris an fheadhainn a cheannaicheas sibh.
- Tha seirbheis chondoman an-asgaidh ann. Faodaidh sibh a chleachdadh ma tha sibh fo aois 16.

5. **Casg-gin Èiginneach:** Faighnich, An cuala na daoine òga mu chasg-gin èiginneach? 'S dòcha gun toir iad iomradh air am 'morning after pill' – èist ris na freagairtean aca ach can gu bheil fiosrachadh cudromach ann mun seo, 's nach ann dìreach airson na h-ath mhadainn a tha e. Tha an seata shlaighdean seo ag innse dè th' ann agus ciamar a tha e ag obair.

- **Casg-gin Èiginneach**

'S dòcha gum bi feum agad air Casg-gin Èiginneach ma bha thu ri feise gun dìon. Tha feise gun dìon a' ciallachadh feise gun chasg-gin sam bith, no mura do dh'obraich an casg-gin mar bu chòir – mar eisimpleir ma shrac an condom. 'S ann airson cùisean eiginneach a-mhàin a tha Casg-gin Èiginneach. Cha bu chòir a chleachdadh airson casg-gin cunbhalach. Tha dà sheòrsa Casg-gin Èiginneach ann.

- **Am pile Casg-gin Èiginneach.** Gabhaidh cuid de phileachan a ghabhail suas ri 72 uairean (3 latha) às dèidh feise. Gabhaidh pileachan eile an gabhail suas ri 120 uairean (5 latha) às dèidh feise. Tha am pile casg-èiginneach ag obair nas fheàrr mar as luaithe a ghabhas tu e às dèidh feise.
- **An IUD, canar an *coil* ris uaireannan.** 'S e uidheam beag dèante le plastaig agus copair a tha seo a tha air a chur a-steach dhan mhachlaig. Bu chòir an IUD a chur a-steach an taobh a-staigh do chòig latha às dèidh feise.
- Gheibhear Casg-gin Èiginneach an-asgaidh. Gheibh thu am pile Casg-gin Èiginneach bho chlionaig slàinte feiseil no bho bhùth ceimigear ionadail. Gheibh thu IUD/*coil* air a chur a-steach ann an clionaig slàinte feiseil.

6. Coimheadaibh am film *Birth Control Basics: Condoms, The Pill and Patch* (faid 2 mhion. 9) Tha e èibhinn agus a' daingneachadh teachdaireachdan na h-obrach seo, a' fòcasadh air prìomh dhòighean. (Bhon 's gur ann às na Stàitean a tha seo, tha e a-mach air Planned Parenthood. Faodaidh tu innse gur e seirbheis sna Stàitean a th' ann agus gum bithear ag innse mu sheirbheisean ionadail nas fhaide air adhart) <https://youtu.be/50vmQzjRkuk>

7. **Cò air a tha uallach airson casg-gin?** Iarr air na daoine òga smaoinichadh mun cheist – thoir dhaibh greiseag airson bruidhinn agus beachdan a chèile fhaighinn. Às dèidh beagan còmhraidh, seall na slaighdean/beachdan (thairis air 2 shlaighd), a thàinig bho rannsachadh le daoine òga ann an Alba dhan deach a' cheist fhaighneachd. Dè am beachd a th' aig na daoine òga air na chaidh a ràdh?

Cò air a tha uallach airson casg-gin?

- "Bhithinn-sa a' gabhail ris gun robh iadsan (an nighean) a' cleachdadh casg-gin".

- “Tha balaich dìreach an dùil gum bi nigheanan a’ cleachdadh casg-gin”.
- “Cha bhi cuid de dhaoine a’ cleachdadh dad agus iad a’ smaoinichadh nach tachair leatromachd gu bràth”.

Cò air a tha uallach airson casg-gin?

- “Tha mise a’ smaoinichadh gu bheil e na uallach air an dithis le chèile. Tha mi a’ smaoinichadh gu bheil e ceart gu leòr do nigheanan diùltadh a bhith ri feise, agus balaich cuideachd, mura h-eil an cèile airson gum bi iad air an dìon. Feumaidh sibh dèiligeadh ris an uallach còmhla agus ris na thachras ma thèid e ceàrr (me fàs trom le pàiste)”.
- ‘S e an rud as cudromaiche a chuidicheas le bhith a’ dèanamh cinnteach gu bheil daoine òga a’ planadh agus a’ cleachdadh casg-gin a bhith a’ bruidhinn mu dheidhinn còmhla.”
(Nursaichean Slàinte Feise)

8. Puingean cudromach. Cleachd an t-sreath mu dheireadh de shlaighdean airson 5 prìomh phuingean a chur an cèill – broснаich ceistean no beachdan mar a tha sibh a’ dol air adhart. Faodaidh sibh iad sin a chleachdadh airson daingneachadh càit an rachadh iad agus gum bi dìomhaireachd ga thabhann.

Puingean cudromach

- ‘S e an aon dòigh air casg a chur air leatromachd gun a bhith ri feise steachail no tro bhith a’ planadh agus a’ cleachdadh casg-gin.
- Tha còir aig daoine òga air fiosrachadh agus air casg-gin agus condoman fhaighinn. Faodaidh tu a dhol gu clionaig no tadhal air an dotair agad agus bruidhinn mu dheidhinn casg-gin mus tòisich thu ri feise.
- Tha e cudromach bruidhinn ri do chèile mu dheidhinn casg-gin agus/no condoman. Tha e cudromach bruidhinn air a’ chasg-gin a chleachdas sibh mus bi sibh ri feise agus gun a bhith a’ smaoinichadh gur e uallach an neach eile a th’ ann. Faodaidh boireannaich agus fireannaich uallach a ghabhail airson deagh roghainnean a dhèanamh a thaobh casg-gin.
- Cha toir casg-gin dìon dhuibh bho STIan - bu chòir dhuibh condom a chleachdadh cuideachd.
- Ma bhios na còmhraidhean seo agaibh ro-làimh, bidh feise nas socraiche, nas sàbhailte agus nas tlachdmhoire dhuibh.

An uair sin cleachd an ath shlaighd airson cudromachd aonta a dhaingneachadh.

- **Cuimhnich cho cudromach ‘s a tha aonta.** Ged a bhiodh cuideigin air casg-gin no condoman a chur air dòigh, chan eil sin a’ ciallachadh gu bheil iad ag iarraidh a bhith ri feise. Feumaidh sibh fhathast an aire a thoirt gu bheil aonta ann.

9. Seirbheisean ionadail. Bu chòir dhan tidsear/neach-foghlaim fiosrachadh a chur a-steach san t-slaighd mu dheireadh a stiùreas daoine òga gu seirbheisean ionadail agus a dh’innseas far am faighear Casg-gin Èiginneach.

10. Airson crìochnachadh: Dè mu na ceistean agaibhse? Iarr air na daoine òga sùil a thoirt air na ceistean a sgrìobh iad na bu thràithe. Coimheadadh iad sna dithisean feuch an deach am freagairt. ‘S dòcha gum bi cuid deònach na sgrìobh iad na bu thràithe innse agus am freagairt a fhuair iad a-nis a thoirt seachad. Faighnich a bheil ceistean ann nach deach am freagairt ‘s faodaidh tu dèiligeadh riutha; ‘s dòcha gum bi agad ri rannsachadh a dhèanamh còmhla ris an neach òg agus fios a sgaoileadh san ath sheisean.

Ceangal ris an dachaigh

Dh'fhaodar an teacsa seo a chleachdadh airson fios a chur dhachaigh mun obair seo.

Tha sinn a' leantainn oirnn ag ionnsachadh mu dhàimhean, fallaineachd feise agus pàrantachd. Bidh sinn a' toirt fiosrachadh do dhaoine òga mu dè a th' ann an casg-gin agus air far am faigh iad cothrom air fiosrachadh, comhairle agus stuthan casg-gin. Mar a bhios sinn a' dèanamh san ionnsachadh againn san fharsaingeachd, tha sinn a' toirt seachad an fhiosrachaidh seo an-dràsta gus am bi e aig daoine òga agus gus an tuig iad cho cudromach 's a tha e casg a chur air leatromachd. Mas urrainn dhut taic a thoirt dhan ionnsachadh seo aig an taigh, faodaidh tu do phàiste a bhrosnachadh gus am fiosrachadh as fheàrr a lorg – agus nuair a tha iad deiseil, faodaidh tu an cuideachadh a' faighinn deagh chomhairle phroifeiseanta. Tha làraich ann a bheir seachad fiosrachadh mar an fheadhian gu h-ìosal: <https://ypsandyford.scot/>

Nòtaichean Tidseir

