



Tìotal: Ag amas air leatromachd – Fìrinn agus Fionnsgeul

Ìre: TREAS/CEATHRAMH

Ceanglan CfE

Eòlasan/Builean	Slatan-tomhais
<p>A’ cleachdadh na dh’ionnsaich mi, ’s urrainn dhomh co-dhùnaidhean 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 làimhsicheas mi suidheachaidhean a thaobh mo shlàinte agus mo shunnd gnèitheasach agus tha mi ag ionnsachadh tuigse de ghiùlan ghnèitheasach 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 co-rèireach airson stad a chur air leatromachd nach eilear ag iarraidh, cleachdadh casg-ghin, misneachd a thaobh stad a chur air suathadh feiseil gun iarraidh. Gum bi fios aca càit an tèid iad airson fiosrachadh dìomhair, comhairle agus cuideachadh.

Amasan ionnsachaidh

- Gum faigh daoine òga fiosrachadh bunaiteach mu ghineadh.
- Gum bi fiosrachadh ceàrr air a cheartachadh.

Slatan-tomhais Soirbheachaidh

- ’S urrainn dhomh innse mar a bhios leatromachd a’ tighinn gu bith.
- ’S urrainn dhomh dùbhlàn a chur mu choinneamh fiosrachadh ceàrr mu ghineadh/fàs trom.

Goireasan-taic

- Slaighdean PowerPoint
- 2 x gèam chairtean airson gnìomhan Ceart/Ceàrr (Prop 1 and Prop 2)
- What pregnancy symptoms are normal?* (faid 1 mhion. 39)
<https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/signs-and-symptoms-pregnancy/>

NÒTA

Tha sreath le ghnìomhan ionnsachaidh aig an Treas/Ceathramh ìre a dh’fhaodar a libhrigeadh mar phasgan ionnsachaidh. Ma tha iad air an libhrigeadh mar bhuidheann, tha barrachd sùbailteachd ann a thaobh na chosgais sibh a dh’ùine air gach leasan, agus a rèir a’ chòmhraidh a dh’èireas, ’s dòcha nach bi 50 mionaid a dhìth airson an leasain seo no feadhainn eile – no dh’fhaoidte 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:**

- Casg-ghin
- Condoman
- Fallaineachd Feiseil: A’ faighinn cuideachadh agus taic

Feumaidh daoine òga tuigse air gineadh/mar a bhios daoine ri feise gus an leasan seo a ghabhail os-làimh. Tha stuth ri fhaighinn air an seo aig an Dàrna A. Tha gineadh air a chòmhdach ann an cruth nas giorra san leasan seo mar ruith-thairis air ionnsachadh a rinneadh mar-thà.

Obair

- Inns gu bheil an leasan seo mu bhith a’ fàs trom le pàiste – chan e dìreach fàs trom, ach cuideachd cuid de na rudan a bhios daoine ag ràdh mu mar a sheachnar leatromachd. Thoir a-steach a’ bhun-bheachd gum bi feadhainn de na rudan air am bithear a’ bruidhinn an-diugh ceart agus feadhainn eile ceàrr. Seall an slaighd:

Firinn: Rud a tha fìor, ceart, a dh’fhaodadh tachairt.

Fionnsgeul: Rud a tha cuid de dhaoine ’s dòcha a’ creidsinn ach nach eil fìor; ficsean; rud a tha ceàrr.

- Fìrinn no fionnsgeul?** Airson beagan spòrs, tha seo a’ dèanamh sgrùdadh air bun-bheachd fìrinn agus fionnsgeul – mu na rudan a chuala na daoine ’òga mu leatromachd mus tòisich iad air smaoineachadh mu dheidhinn. Iarr air na daoine ’òga obrachadh ann an dithisean/triùirean agus leughadh tro na cairtean sa phasgan (prop). Tha aca ri dà phìle a dhèanamh – aon far a bheil rudan a tha iad a’ creidsinn a tha ceart agus fear eile far a bheil na rudan a tha iad a’ creidsinn a tha ceàrr. Thoir dhaibh ùine sam bruidhinn iad mu na cairtean agus far an cuir iad sna pìlichean cearta iad – **gu cudromach dèan sgrùdadh air carson a tha iad a’ smaoineachadh/tha fios aca gu bheil rud na fìrinn no na fionnsgeul.** Dh’fhaicte gun tig na daoine ’òga suas le adhbharan leithid gur e fìrinn shaidheansail a th’ ann no nach e, gur e rud a th’ ann a bha riamh air innse dhaibh, tha iad fhèin air sgrùdadh a dhèanamh air ... agus faodaidh tu bruidhinn air cho earbsach ’s a tha gach stòr fiosrachaidh no daingneachadh air fìrinn no fionnsgeul. Gabhaidh a shealltainn cuideachd, a’ cleachdadh a’ ghèam gu bheil rud beag dhen fìrinn ann am fionnsgeul cuideachd ach san fharsaingeachd tha iad nam ficsean.

’S e ciad-ghnìomh spòrsail a tha seo, a stèidhicheas na puingeann a leanas - cleachd cloc ma tha e na chuideachadh – mionaid airson gach earrann? Leanaibh oirbh le còmhradh/deasbad an uair sin.

Freagaritean dhan tidsear/neach-foghlaim gu h-ìosal agus mar phrop/airson luchdachadh a-nuas:

Cairtean Fìrinn no fionnsgeul (Prop 1)

1. 'S e meas a th' ann an tomàto.	Fìrinn. Tha seo ceart bhon a tha ughag agus sìol a' phlannt na bhroinn.
2. Bidh coin a' call fallas tron teanga.	Fionnsgeul. Chan e an aon rud a th' ann am plapail agus call fallas. Tha a' mhòr-chuid de fhaireagan fallais chon anns na padaichean spòige aca. (Ach tha plapail a' cuideachadh rin cumail gun fàs ro theth).
3. Tha ialtagan dall.	Fionnsgeul. Chan fhaic iad dath ach air an oidhche chì iad nas fheàrr na chì sinne.
4. Ma ghearras tu boiteag ann an dà leth, ath-nuadhaichidh i agus bidh 2 bhoiteag ann.	Fionnsgeul. Mairidh an leth aghaidh beò ach bàsaichidh an leth eile.
5. Chan eil aig òr-iasg ach cuimhne 3 diogan.	Fionnsgeul. Leis an fìrinn, tha deagh chuimhne aca. 'S urrainn dhut òr-iasg a thrèanadh le ceòl agus solais.
6. Bu chòir dhut 8 glainneachan uisge òl gach latha.	Fionnsgeul. 'S e deagh chomhairle a th' ann ge-tà.
7. Ma shluigeas tu guma-cagnaich, fuirichidh e nad stamag airson 7 bliadhna.	Fionnsgeul. 'S dòcha nach tig a bhristeadh sìos ach thig e a-mach ann an t-salachar agad – leis an aon choltas 's a bh' air nuair a chaidh e a-steach.
8. B' e Thomas Crapper an t-ainm a bh' air innleachdair an toidhleat.	Fionnsgeul. Ach 's e duine ceart a bh' ann a chuidich le leasachadh thoidhleatan le rudan mar sgiùrdadh.

9. Tha An Talamh cruinn.	Fìrinn. Uill, tha a' phlanaid air chumadh buill air fhàsgadh sìos – chan eil e idir còmhnard.
10. Bidh ìnean do chorragan agus d' fhalt/ do ghruag fhathast a' fàs às dèidh dhut bàsachadh.	Fionnsgeul. Cha bhi idir.
11. $1 + 1 = 2$	Fìrinn. Gun cheist sam bith.
12. Tha e cunnartach neach a dhùsgadh ma tha iad a' coiseachd nan cadal.	Fionnsgeul. Tha coiseachd-chadail cunnartach. Dùisg iad!

3. **Ciamar a bhios leatromachd a' tòiseachadh?** Cuir an cuimhne nan daoine' òga gu bheil fòcas an latha an-diugh air mar a bhios neach a' fàs trom le pàiste, ach mus tig sinn gu cuid dhe na firinnean agus na fionnsgeòil mun sin, seall an t-sreath shlaighdean. NÒTA: Bu chòir dhan seo a bhith na ruith-thairis de ionnsachadh a rinneadh mar-thà. Mura d' fhuair daoine' òga ionnsachadh air gineadh/leatromachd/breith, faodaidh sibh na stuthan bhon Dàrna Ìre air **Mar bhios beatha neach a' tòiseachadh, leatromachd agus breith** a chòmhdach gu lèir.
4. **Leatromachd: Fìrinn no fionnsgeul?** Cleachd an dàrna seata chairtean (faic am prop) agus iarr air na daoine' òga obrachadh anns na buidhnean beaga aca a-rithist - gnìomh caran coltach ri 12 earrann eile mu bhith trom le pàiste. Thoir orra obair a dhèanamh air, a' co-dhùnadh dè am beachd: FÌRINN no FIONNSGEUL? Agus an uair sin mar chlas/buidheann obraich tro shlaighdean nam freagairtean còmhla airson tuilleadh còmhradh a bhrosnachadh.

Cairtean Fìrinn no Fionnsgeul (Prop 2)

1. 'S urrainn dhut fàs trom le pàiste a' chiad thuras a bhios tu ri feise.	FÌRINN. Ge bith an e a' chiad thuras agad a th' ann no an 10mh turas no a' 100mh turas, tha an teansa gum fàs thu trom an aon rud.
2. Tha aon de na h-ìrean as àirde san Roinn Eòrpa de leatromachd am measg dheugairean ann an Alba.	FÌRINN. Tha.
3. Chan urrainn dhut fàs trom ma tha thu ri feise rè do shileadh mìosail.	FIONNSGEUL 'S urrainn dhut fàs trom ma bhios thu ri feise rè do shileadh mìosail. Tha do chomas fàs trom a rèir cuin a bhios tu ag ughachadh (ugh a' gluasad bho na h-ughagan agad chun na machlaig), chan eil ceangal dìreach eadar sin agus d' fhuil mhìosail.
4. Ma tharraingear fireannach a-mach mus sìolaich e, chan fhàs thu trom le pàiste.	FIONNSGEUL Nuair a tha bod fireannaich na sheasamh, faodaidh sìol a bhith san lionn a bhios a' tighinn as mus sìolaich e. Tha sin a' ciallachadh nach e deagh dhòigh a th' ann air leatromachd a stad.
5. Ma bhios tu a' cleachdadh casg-gin, bidh e nas duilghe dhut fàs trom a-rithist.	FIONNSGEUL Bidh casg-gin a' cur stad air leatromachd nuair a bhios tu ga chleachdadh ceart. Aon uair 's gun stad thu ga chleachdadh, bidh do thorachas a' tilleadh.
6. Faodaidh sìol maireachdainn beò airson eadar 3 agus 5 latha ann an suidheachadh fàbharach.	FÌRINN Ma tha an sìol ann an àrainneachd bhlàth, thais faodaidh e maireachdainn beò às dèidh do fhìreannach sìolachadh. Ma gheibh an sìol an uair sin a-steach a dh'fhaighean a' bhoireannaich, tha cunnart leatromachd ann.
7. Cuiridh nighe d' fhaighean às dèidh feise stad air leatromachd.	FIONNSGEUL Cha nigh glanadh faighean às dèidh feise air falbh an sìol, agus mar sin cha chuir e stad air leatromachd.
8. 'S e an dòigh as fheàrr air leatromachd a sheachnadh gun a bhith ri feise faighean no casg-gin a	FÌRINN. 'S e an dòigh as fheàrr air leatromachd a sheachnadh gun a bhith ri feise faighean, no casg-gin a chleachdadh gach turas a bhios tu ri feise faighean.

chleachdadh gach turas a bhios tu ri feise faigheìn.	
9. Chan urrainn dhut fàs trom ma tha thu nad sheasamh nuair a tha thu ri feise.	FIONNSGEUL 'S urrainn dhut fàs trom ma tha thu ri feise faigheìn ann an suidheachadh SAM BITH.
10. Faodaidh rudan a nì cron air do shlàinte (leithid smocadh no òl alcol) cron a dhèanamh air foetus.	FÌRINN Tha e air a mholadh gun sguir boireanaich a tha trom a smocadh agus a dh'òl alcol oir faodaidh buaidh a bhith aca air am foetus.
11. Cuiridh a bhith ri feise ann an uisge no ann am frasadair stad air leatromachd.	FIONNSGEUL Chan eil e gu diofar càit am bi thu ri feise faodaidh tu fhathast fàs trom.
12. Cuiridh poca plastaig cheapairean stad air leatromachd a cheart cho math ri condom.	FIONNSGEUL Chan eil ach condoman freagarrach airson stad a chur air leatromachd; tha pocannan plastaig cheapairean air an dèanamh do cheapairean.

5. **Mar sin, ciamar a bhios fios agad gu bheil thu trom le pàiste?** An toiseach, cuir a' cheist agus iarr beagan fios-air-ais bhon bhuidheann. An uair sin seall an slaighd agus coimheadaibh am film goirid (cuir air dòigh ro-làimh/theirig sìos an duilleag airson am film a lorg).

Do bhoireannaich aig a bheil fuil-mìos gu cunbhalach (sileadh mìosail) 's e a' chiad shoidhne agus am fear as earbsaiche, a bhith gun fuil mìos gun dùil.

Bidh fuil-mìos aotrom aig cuid de bhoireannaich a tha trom, 's gun iad a' call ach rud beag fala. Faodaidh boireannaich a tha trom cuideachd na leanas fhaireachdainn:

- A' faireachdainn tinn no a' cur a-mach
- A' faireachdainn bhlaisean, fhàilidhean no miannan mì-àbhaisteach
- Feum air mùn nas trice
- Broilleach goirt
- Faireachdainn sgèth

'S e a dòigh dearbhaidh as fheàrr deuchainn leatromachd a chleachdadh.

What pregnancy symptoms are normal? (faid 1 mhion. 39)

<https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/signs-and-symptoms-pregnancy/>

6. **Prìomh theachdaireachd.** Seall an slaighd air a bheil a' phrìomh theachdaireachd agus dèan cinnteach à tuigse. Cuir cuideam air innse gu bheil e daonnan nas fheàrr dèiligeadh ri teagamh no dragh sam bith gu bheil an neach òg trom cho luath 's a ghabhas.

Ma tha thu trom, (no ma thu a' smaoinichadh gum faodadh do chèile a bhith trom) tha e cudromach gum bruidhinn thu ri cuideigin earbsach cho luath 's a ghabhas. 'S dòcha gum bi dragh no eagal ort ach tha taic agus cuideachadh ri fhaotainn. Tha e nas fheàrr faighinn a-mach. Tha e math deuchainn leatromachd a dhèanamh cho luath 's as urrainn dhut.

7. **Airson crìochnachadh.** Thoir taing dha na daoine òga airson pàirt a ghabhail agus cuir an cuimhne nan daoine òga gum faod iad tighinn thugad le ceistean sam bith a th' aca.

Ceangal ris an dachaigh

Faodaidh sibh an teacsa gu h-ìosal 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 bhith trom le pàiste - gu sònraichte tha sinn airson gum bi an fhìrinn

aca agus gum bi fios aca dè nach eil fìor às na chluinneas iad. A' leantainn air an ionnsachadh, tha sinn a' toirt an fhiosrachaidh seo a-nis gus am bi e aig daoine òga agus gus an tuig iad cho cudromach 's a tha na roghainnean a nì iad ann an dàimhean. Ann an leasanan eile bheir sinn dhaibh fiosrachadh mu dheidhinn casg-gin agus condomam.

Tha an t-artaigil seo a tha ag innse mu fhionnsgeòil a dh'fhaodadh deugairean a chluinntinn mu bhith trom le leanabh:

<https://sexetc.org/info-center/post/pregnancy-myths-debunked/>

Nòtaichean Tidseir

