



**Tìotal: A’ dol a-mach**

**Pàirt 1: Gad chumail fhèin agus daoine eile sàbhailte**

Ìre: ÀRD

Ceanglan CfE

A thaobh a’ Churraicealam airson Sàr mhathas tha an ire seo a’ leudachadh agus a’ cur ris na chaidh ionnsachadh aig a’ Cheathramh Ìre.

Eòlasan agus builean	Slatan-tomhais
<p>Tha mi a’ faighinn sgilean airson co-dhùnaidhean a dhèanamh mu dhàimhean agus dol-a-mach ghnèitheasach. ’S urrainn dhomh iad sin a chur gu feum ann an suidheachaidhean dùbhlach no doirbh. HWB 4-46c</p> <p>Tha mi a’ beachdachadh air mar a bheir mo bheachdan, chreideas, luachan is moraltachd buaidh air mo cho-dhùnaidhean mu chàirdeas, dhàimhean is dhol-a-mach ghnèitheasach. HWB 4-46a</p> <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 4-47b</p> <p>Tha mi mothachail air gum feumar spèis a thoirt do shaorsa agus do chrìochan pearsanta dhaoine agus ’s urrainn dhomh aithneachadh agus freagairt nan rudan a tha daoine a’ cur an cèill tro chainnt agus ann an dòighean eile seach cainnt. HWB 4-45b</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A’ sealltainn nan sgilean a dh’fheumar airson suidheachaidhean dùbhlach ann an dàimhean a làimhseachadh, a’ gabhail a-steach dàimhean feseil, mar eisimpleir, co-rèiteachadh, co-fhaireachdainn, ruighinn cho-dhùnaidhean.</li> <li>• A’ tuigsinn nan còraichean agus na dleasan a tha nam pàirt de fheise shàbhailte agus thlachdmhor.</li> <li>• A’ dèanamh sgaradh eadar cumhachd agus mì-fheum cumhachd ann an dàimhean, mar eisimpleir, spèis, earbsa, fòirneadh, aonta.</li> </ul>

**Amasan Ionnsachaidh**

- Gun aithnich daoin’ òga gu bheil iad a’ fàs nas neo-eisimeileach agus gu bheil aca ri bhith a’ làimhseachadh shuidheachaidhean sòisealta eadar-dhealaichte agus doirbhe – aghaidh ri aghaidh agus air-loidhne.
- Gun smaoinich daoin’ òga mun t-sàbhailteachd phearsanta aca fhèin agus aig an caraidean.
- Gun meòraich daoin’ òga air an giùlan ri daoine eile.

**Slatan-tomhais**

- ’S urrainn dhomh bruidhinn air mo shàbhailteachd agus mo shunnd ann an suidheachaidhean sòisealta – aghaidh ri aghaidh agus air-loidhne.
- ’S urrainn dhomh planadh a dhèanamh agus ceumannan a ghabhail ann an suidheachaidhean sòisealta airson a bhith cinnteach às sàbhailteachd agus sunnd dhomh fhìn agus do dhaoine eile.
- Tha mi a’ leasachadh tuigse, sgilean agus comas gus mi-fhìn a chur air adhart agus gus na tha agus nach eil mi ag iarraidh a chur an cèill.

- Tha fios agam gum faod an dol-a-mach agam, briathrail agus neo-bhriathrail, buaidh a thoirt air daoine eile.

### Goireasan-taic

- Slaighdean PowerPoint
- *Safe Night Out* – prop agus postair
- Sgrùdadh/Ciamar a tha mi? Ciamar a tha mo charaidean? Prop clàraidh
- *How do you know if someone wants to have sex with you?* <https://youtu.be/qNN3nAevQKY>

## Obair

1. Tòisich an leasan mar seo: Aidich gu bheil na daoine òga aig aois far a bheil iad nas neo-eisimeil agus far am bi e coltach gum bi iad a' dol a-mach còmhla ri caraidean, 's dòcha gu partaidhean agus far nach bu chòir dhaibh a dhol a thaighean-seinne no gu clubaichean 's dòcha gum bi iad ga dhèanamh co-dhiù. Tha an seisean seo mu bhith a' dol a-mach agus mu bhith gad chumail fhèin sàbhailte.
2. **A' dol a-mach airson oidhche gu sàbhailte - Safe Night Out.** 'S e a' chiad ghnìomh am postair **A' dol a-mach airson oidhche gu sàbhailte**. Seall am prop le beàrnan airson an obair fhèin. Ag obair ann am buidhnean beaga tha aca ris am postair a chleachdadh airson stiùireadh a sgrìobhadh fo 3 cholbhan – Dèan plana, Cùm smachd ort fhèin, Coimheadaibh às dèidh a chèile.
3. **Seallaibh an obair a rinn sibh dha chèile, bruidh sibh mu deidhinn agus dèanaibh sgrùdadh air carson a chaidh an stiùireadh a thaghadh.** Tro chòmhradh dèanaibh sgrùdadh air na rudan a tha coltach agus ao-choltach eadar buidhnean. Am bi fireannaich òga agus boireannaich òga a' coimhead ri diofar rudan? An uair sin thoir a' chiad phostair dhaibh (air pàipear agus air slaighd) agus dèan coimeas agus còmhradh, an robh diofar ann an comhairle nan daoine òga no an do leasaich iad na chaidh a mholadh? A bheil am postair a' togail dhiofaran gnèitheasach? A' coimhead air na postairean a rinn na daoine òga agus a' chiad phostair: *Dè a' chomhairle a tha agus nach eil furasta a leantainn agus carson?*
4. **Dà phrìomh rud: fòirneart agus sàrachadh feiseil.** Mìnich air oidhche sam bith nuair a tha thu a-muigh gum faod droch rudan tachairt, gur dòcha gur e an rud as miosa ma bhios sabaid no fòirneart a' tachairt, no nuair a tha cuideigin a' fulang sàrachadh feiseil. An toiseach beagan beachdachaidh air fòirneart.
5. Sgaoil am postair *Nuair a bhios an teòthachd ag èirigh* air an t-slaighd. Inns gur ann bho iomairt Astràilianach a tha seo a tha a' feuchainn ri stad a chur air fòirneart air oidhcheannan a-mach. Faigh beagan fios-air-ais mun phostair agus carson a tha daoine òga den bheachd gu bheil cunnart ann bho fhòirneart air oidhche a-mach. Fòcas air a bhith ag iarraidh (caraidean/buidhnean beaga an toiseach) agus a' leasachadh dhòighean airson seo a sheachnadh: **Mar sin, dè nì thu nuair a tha coltas ann gum faodadh fòirneart de sheòrsa air choreigin a bhith a' tachairt faisg ort?**
6. A gluasad air adhart, seall an ìomhaigh agus an teacsa **Good Night Out**. 'S e iomairt agus prògram a tha seo a thòisich ann an Lunainn, agus tha e cuideachd a' ruith ann an Canada agus Astràilia. Leugh an teacsa a tha ag innse mu dheidhinn na h-iomairt – faodaidh daoine òga a sgrùdadh a-rithist ach faighnich/brosnaich còmhradh: **Am bi sàrachadh feiseil a' tachairt aig partaidhean, consairtean no anns na taighean-seinne cuideachd?**
7. **Ruith thairis air aonta.** A' fuireach air an t-slaighd **A' dol a-mach airson oidhche gu sàbhailte** tha e cuideachd ag innse mu dhroch ionnsaigh, a' smaoinichadh air an seo inns dha na daoine òga gu bheil feum air aonta nuair a thathar a' dèanamh rud sam bith feiseil còmhla ri neach eile. Mar sin ciamar a tha fios agad gu bheil neach airson a bhith ri feise còmhla riut? Seall am film goirid. An uair sin an ath shlaighd a tha a' mìneachadh aonta. Brosnaich còmhradh, soilleirich rud sam bith nach eilear a' tuigsinn no far a bheil fiosrachadh ceàrr aig daoine òga.
8. **Check-in.** Seall an slaighd, inns dha na daoine òga mu bheachd eile a chuidicheas iad gus a' chuid as fheàrr fhaighinn às oidhche a-mach agus gus fuireach sàbhailte. 'S e am beachd stad airson mionaid

no dhà air feadh na h-oidhche gus measadh a dhèanamh: **Ciamar a tha mi? Ciamar a tha mo charaidean?** Mar sin, 's e am beachd gun smaoinich thu air ceistean a dh'fhaighnicheas tu dhut fhèin a chuidicheas tu gus a bhith cinnteach gum bi thu ceart gu leòr, gu bheil thu ceart gu leòr agus gu bheil do charaidean ceart gu leòr, Ag obair sa bhuidheann bheag aca cleachd am prop/duilleag clàraidh:

**Mus tòisich an oidhche:** *Dè dh'fhaighnichinn dhomh fhìn?*

**Rè na h-oidhche/a' phartaidh:** *Dè dh'fhaighnichinn dhomh fhìn?*

**Mar a tha an oidhche a' tighinn gu crìoch:** *Dè dh'fhaighnichinn dhomh fhìn?*

Faigh fios-air-ais – an uair sin seall an slaighd air a bheil beachdan airson cheistean, dèan sgrùdadh agus brosnach còmhraidh. Dè an ìre gu bheil daoine 'òga a' smaoinichidh orra fhèin agus air an caraidean?

9. Aidich gu bheil na cùisean air a bheilear a' bruidhinn mòr, ach mar dhaoine 'òga gum bi barrachd chothromam ann dhaibh faighinn a-mach airson beagan spòrs 's mar sin cuir cuideam air innse dhaibh gu bheil thu airson gum bi iad faiceallach dhaibh fhèin agus cuideachd a thaobh mar a làimhsicheas iad daoine eile, agus cuimhnich (till gu rud a chaidh a ràdh mar-thà mu bhith a' cur earbsa annad fhèin agus a bhith mothachail – seall an slaighd mu dheireadh): **Mura h-eil e a' faireachdainn ceart, tha teansa nach eil e. Cuir earbsa annad fhèin.**

### Beachdan eile

Stiùir na daoine 'òga chun nan ceanglaichean agus na h-airtigilean seo:

- Good Night Out campaign: <http://www.goodnightoutcampaign.org/>
- A' dèanamh deiseil airson siubhal sàbhailte thall-thairis/làrach an riaghaltais (RA): <https://travelaware.campaign.gov.uk/>
- 'S e cleasaiche Ameireaganach a th' ann an Tracee Ellis Ross, fhuair i tòrr aire bho na meadhanan air prògram sna Stàitean Aonaichte le bhith a' bruidhinn mu shàrachadh feiseil ann an dòigh èibhinn, le bhith a' sgrìobhadh leabhar chloinne mas fhìor <https://youtu.be/KXRYlfjFLk> (faid 3 mion. 46)

Tha na h-airtigilean air-loidhne seo do dhaoine 'òga de aois 18+, ach bidh iad feumail airson còmhraidh a thòiseachadh:

- How to stay safe during a night out: Tips for girls <https://www.collegefashion.net/college-life/how-to-stay-safe-during-a-night-out/>
- Tips for staying safe on a night out with the boys <https://www.bellanaija.com/2018/01/staying-safe-night-boys/>
- How to stay safe at Uni <https://www.drinkaware.co.uk/advice/staying-safe-while-drinking/how-to-stay-safe-at-uni/>

## Nòtaichean Tidseir

