



Tìotal: Slàinte Feiseil: A' faighinn comhairle agus taic

Ìre: TREAS/CEATHRAMH

Ceanglan Cfe

Eòlasan/Builean	Slatan-tomhais
Tha fios agam mar a gheibh mi seirbheisean, fiosrachadh agus taic ma bhios mo shlàinte agus mo shunnd ghnèitheasach ann an cunnart. Tha mi mothachail air mo chòirichean a thaobh slàinte ghnèitheasach, a' gabhail a-steach mo chòir air dìomhaireachd, agus air mo dhleastanasan, a' gabhail a-steach dhleastanasan fon lagh.	<ul style="list-style-type: none">Gum bi fios aca càit an tèid iad airson fiosrachadh dìomhair, comhairle agus cuideachadh.

Amasan ionnsachaidh

- Gun ionnsaich daoine òga mu na prìomh eileamaidean de libhrigeadh seirbheis slàinte fheiseil, a' gabhail a-steach na thathar a' ciallachadh le dìomhaireachd.
- Gun ionnsaich daoine òga mar a gheibhear cothrom air seirbheisean slàinte fheiseil, fiosrachadh agus comhairle.

Slatan-tomhais Soirbheachaidh

- Tha mi a' tuigsinn nam buannachdan a tha an lùib dheuchainnean slàinte fheiseil chunbhalach nuair a tha mi ri feise.
- 'S urrainn dhomh cunntas a thoirt air mar a gheibhear cothrom air seirbheisean slàinte fheiseil.
- 'S urrainn dhomh cunntas a thoirt air mar a tha dìomhaireachd ag obair.

Goireasan-taic

- Slaighdean PowerPoint
- Prop airson còmhradh/Cairtean.

NÒTA: Tha sreath de ghnìomhan ionnsachaidh aig an Treas/Ceathramh ìre a dh'fhaodadh a bhith air an 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, a rèir a' chòmhradh a dh'èireas 's dòcha nach bi 50 mionaid a dh'fhàg 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:**
- Roghainnean a thaobh Casg-gin**
- Condoman**

Bidh slaighdean aig an tidsear/neach-foghlaim agus feumaidh iad an cleachdadh (faic na slaighdean) mu sheirbheisean ionadail air am faigh daoine òga cothrom airson comhairle dhìomhair no taic mu dhàimhean, casg-gin no condoman.

Buaidh Covid-19: Air sgàth a' phandemic 's dòcha gum bi cuid de sheirbheisean air atharrachadh, agus gheibh sibh seo a-mach nuair a rannsaicheas seirbheisean ionadail airson an leasain seo. Mar eisimpleir 's dòcha gum bi cuid de sheirbheisean air an tairgsinn air am 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 diomhair.

Obair

Tòisich an leasan mar seo: Tha an seisean seo mu bhith a' coimhead às do dhèidh fhèin – gu h-àraid nuair a tha rud agad air a bheil thu ag iarraidh bruidhinn no ma tha comhairle no fiosrachadh a dhìth ort. Tha seo a' gabhail a-steach slàinte fheiseil. Inns nach eilear a' gabhail ris gu bheil daoine 'òga ann an dàimh no ri feise, ach gum bi an leasan seo feumail ma tha iad no nuair a bhios iad ri feise san àm ri teachd.

1. Càit an rachainn nuair ...

Inns gur e obair buidhne a tha seo. Air na duilleagan proimtidh gheibh na daoine 'òga grunn shuidheachaidhean. Feumaidh gach neach òg copaidh, airson 's gun urrainn dhaibh taghaidhean fa leth a dhèanamh. Can gur dòcha nach bi eòlas aca air na suidheachaidhean. Can nach fheum iad idir aontachadh, ach deasbad a dhèanamh. Bu chòir dhaibh bruidhinn mu gach suidheachadh mu seach agus an uair sin tha aig gach neach òg ri cur romhpa càit an rachadh iad – thathar gam brosnachadh gus àite a thaghadh, ach cuideachd gus aithneachadh gu bheil roghainnean eile aca. Dh'fhaodar cloc a thoirt dhaibh airson 's gun cur iad ùine gu leòr seachad a' còmhradh mu gach suidheachadh – nuair a sheirmeas an clag, feumaidh iad taghadh a dhèanamh (mura do thagh iad mar-thà) agus gluais air adhart. 'S dòcha mu 3 mionaidean airson gach suidheachadh.

Càit an tèid mi ...	Rachainn gu ...
<ul style="list-style-type: none">• Nuair a thig mi fhìn agus caraid far a chèile.• Tha tidsear uabhasach mì-reusanta rium.• Chan eil mi rèidh ri daoine aig an taigh.• Tha mi sàraichte.• Tha iomagain orm mu dheuchainn a tha romham.• Tha mi a' dol a-mach còmhla ri cuideigin 's tha sinn a' smaoinichadh mu bhith ri feise.• Tha cuideigin as aithne dhomh a' cur cuideam orm gur rud a dhèanamh nach eil mi deònach a dhèanamh.• Tha mi a' faireachdainn car ìosal.• Tha daoine as aithne dhomh gam riasladh air-loidhne.• Chan eil mi air a bhith ri feise fhathast ach shaoil mi gum bu chòir dhomh fios fhaighinn mu chondoman agus mar a tha iad ag obair.	<ul style="list-style-type: none">• Inbheach san teaghlach agam• Bràthair, piuthar no co-ogha• Caraid• Cèile• Tidsear• Nurs san sgoil• GP (dotair) no nurs san ionad-slàinte• Clionaig slàinte fheiseil no clionaig/ionad-tadhail do dhaoine 'òga• Cha rachadh gu neach sam bith• Choimheadainn air-loidhne

2. **Airson fios-air-ais** seach sgrùdadh a dhèanamh air na suidheachaidhean fhèin, dèan sgrùdadh air na daoine agus na h-àiteachan dhan rachadh na daoine 'òga. Faighnich cò bhiodh deònach bruidhinn air

carson a rachadh iad gu caraid mu rudeigin ... no carson a rachadh iad gu inbheach san teaghlach ... msaa. Èiridh cùisean timcheall air **earbsa, dìomhaireachd, èisteachd, ruigsinneachd** ... agus 's d' fhiach sin a shealltainn mar a thathar ag ràdh.

3. **Dè th' ann am Feisealachd/Slàinte fheiseil?** Airson tuigse a stiùireadh airson a' chòrr dhen t-seisean, agus na cunntasan agus an còmhradh a thig suas (mu sheirbheisean slàinte fheiseil) 's d' fhiach tuigse air feadhainn de na prìomh phuingeon a tha an lùib ionnsachadh RSHP a stèidheachadh/ùrachadh; tha 2 shlaighd ann air a shon seo.

Tha **Feisealachd** mu na faireachdainnean againn, mu ar smuaintean, nòiseanan agus giùlan ri daoine eile. Faodaidh sinn tàladh fhaireachdainn do dhaoine eile ann an dòigh fhiosaigeach, fheiseil no fhaireachail 's tha na rudan seo uile nam pàirt dher feisealachd.

Slàinte fheiseil: Tha còir agad a bhith fallain, toilichte agus sàbhailte. Nuair a tha thu deiseil, bu choir do dhàimhean agus feise a bhith deimhinneach agus tlachdmhor. Tha daoine proifeiseanta agus seirbheisean ann airson do chuideachadh a thaobh deagh shlàinte fheiseil.

4. **Dè th' ann an seirbheis slàinte fheiseil?** An toiseach, gabh ris gum faod daoine a bhith aig daoine òga mun timcheall a bheir cuideachadh agus taic dhaibh a thaobh dhàimhean agus slàinte fheiseil. Mìnich dhaibh gum faigh iad cuideachd cuideachadh proifeiseanta ma tha feum aca air aig àm sam bith bho sheirbheis taic slàinte fheiseil. Faighnich dha na daoine òga an cuala iad mu sheirbheisean slàinte fheiseil roimhe seo, 's dòcha gum bi ainm luchd-lìbhrigidh ionadail aca mar-thà, no faodaidh tu am fiosrachadh sin a thoirt dhaibh mar eisimpleir. Cleachd an dà shlaighd airson am fiosrachadh a thoirt dhaibh agus dèan cinnteach à tuigse.

Dè th' ann an seirbheis slàinte fheiseil no clionaig?

'S e àite a th' ann an seirbheis slàinte fheiseil far am faigh thu fiosrachadh agus taic mu rud sam bith co-cheangailte ri feise agus dàimhean. Faodaidh seo a bhith aig clionaig slàinte fheiseil, ionad-tadhail dhaoine òga no mar sheirbheis aig an dotair ionadail agad.

Aig seirbheis slàinte feise no clionaig gheibh thu:

- Deuchainn leatromachd an-asgaidh
- Deuchainn airson STIan (galaran a bhios air an sgaoileadh tro fheise)
- Comhairle agus stiùireadh airson stad a chur air leatromachd (casg-bhreith).
- Faodaidh tu bruidhinn mu dhàimhean.
- Casg-gin agus condoman an-asgaidh

Tha na seirbheisean seo dha na h-uile - tha fàilte ort ge bith dè do ghnè no d' fheisealachd.

5. **A' cleachdadh seirbheis: Seo a bhios a' tachairt:** Cleachd an ath 5 slaighdean airson fiosrachadh bunaiteach a thoirt mu rudan air am bu chòir fios a bhith agad mus tèid thu gu clionaig, na bhios a' tachairt nuair a ruigeas tu agus mu dheireadh dè thachras nuair a chì thu an nurs no an dotair. Mar a thèid sibh air adhart, iarr ceistean sam bith bho na daoine òga. Tha tòrr fiosrachaidh an seo, ach 's e an t-amas eagal sam bith a lùghdachadh agus dèiligeadh ri mì-thuigse. Sgaoil am fiosrachadh thairis air barrachd shlaighdean ma chuidicheas seo an luchd-ionnsachaidh agad. 'S dòcha gun nochd ceist mu dhìomhaireachd aig an ìre seo, mìnich gum bi thu a' dèiligeadh ris an sin a dh'aithghearr. (Bhon a rinn thu rannsachadh airson an t-seisein seo 's dòcha gun deach innse dhut

mu atharrachaidhean air seirbheisean mar thoradh air Covid-19. Cuir a-steach na tha fios agad an seo agus dèan atharrachaidhean riatanach sam bith air na slaighdean.

- 6. Dìomhaireachd: 5 puingeann cudromach.** Aidich cho cudromach 's a tha dìomhaireachd. An àite a bhith a' faighneachd dè tha daoine òga a' tuigsinn mu dheidhinn (air eagal 's gu bheil troimh-a-chèile no fiosrachadh ceàrr ann) cleachd na 5 slaighdean a leanas gus mìneachadh ach cuideachd bruidhinn (mar a thèid thu air adhart) air mar a tha dìomhaireachd ag obair. Nuair a ruigeas tu an slaighd mu dheireadh, iarr air daoine òga còmhraidh ann an dithisean – an urrainn dhaibh mìneachadh dhan charaid aca mar a tha dìomhaireachd ag obair? Bu chòir do gach neach feuchainn. An uair sin, air ais sa bhuidheann mhòr iarr air daoine òga a tha deònach mìneachadh dhan chlas – a' cuideachadh le mìneachadh a bharrachd mar a dh'fheumar.
- 7.** Crìochnaich le fiosrachadh mu sheirbheisean ionadail, dèan cinnteach gu bheil fios aig a h-uile duine càit a bheil iad. (ma tha sgeama puist ann airson condoman an-asgaidh, dèan cinnteach gun cuir thu a-steach fiosrachadh mu dheidhinn cuideachd).

Nòta mu dhìomhaireachd agus ceangal ri dìon chloinne: Tha na slaighdean a' mìneachadh mar a tha dìomhaireachd ag obair do chlann aois 13, 14 agus 15. Ma tha dragh ann mu chron, dh'fhaodte gum feum an neach proifeiseanta fios a chur gu daoine eile; 's e dìon chloinne a chanar ris an seo. Ma tha daoine òga ag iarraidh barrachd fiosrachadh air an seo, mar eisimpleir: nam biodh cèile aig neach òg a bha tòrr na bu shine; no ma chaidh iarraidh air neach òg dàimh a chumail dìomhair, 's dòcha a' toirt thiodhlacan no airgead dhaibh airson sin a dhèanamh; no 's dòcha nan robhas a' toirt air neach òg rudan a dhèanamh an aghaidh an toil.

Cha bhiodh pàiste fo aois 13 a bhios a' cleachdadh seirbheis slàinte feise agus ag innse mu bhith an sàs ann an gnìomhan feise air a chumail dìomhair – bhiodh seo an-còmhnaidh na chùis dìon chloinne. Ach, 's d' fhiach a bhith mothachail gum faod clann fo aois 13 seirbheisean slàinte fheiseil a chleachdadh airson deasbad mu fheisealachd no dearbh-aithne gnè no casg-gin airson pian rè sileadh-mìosail. Bhiodh na suidheachaidhean sin (ged a thathas an-còmhnaidh a' brosnachadh fios a chumail ri pàrantan/luchd-cùraim) air an cumail dìomhair.

Ceangal ris an dachaigh

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

Mar phàirt dhen ionnsachadh RSHP againn (Dàimhean, Fallaineachd feise agus Parantachd), tha sinn a' dèanamh sgrùdadh air na seirbheisean a dh'fhaodas daoine òga a chleachdadh ma tha feum aca air fiosrachadh, taic no cuideachadh a thaobh dhàimhean agus slàinte feiseil. Tha sinn a' brosnachadh dhaoine òga gus na rudan sin a lorg bho phàrantan agus luchd-cùraim, ach tha sinn cuideachd airson gum bi eòlas aca air àiteachan earbsach is proifeiseanta dhan tig iad ma tha feum aca orra anns na bliadhnaichean ri teachd. Tha seirbheisean ionadail ann a bheir taic do dhaoine òga gus a bhith fallain, toilichte agus sàbhailte nan dàimhean pearsanta. Gheibh thu barrachd a-mach mun chuspair an seo: **CUIR A-STEACH FIOSRACHADH IONADAIL.**

Nòtaichean Tidseir

