

Is Leat Féin do Chorp: Acmhainn Teagaisc do Bhunscoileanna na hÉireann

Dearadh an acmhainn seo chun tacú leis an gcuraclam OSPS ar bhealach atá oiriúnach do pháistí, ag díriú ar fhéinriar coirp, sábháilteacht phearsanta, agus teorainneacha. Tá an t-ábhar oiriúnach do naíonáin bheaga agus mhóra, agus do rang a haon agus a dó (3-8 mbliana d'aois). Is féidir an t-ábhar a úsáid mar cheacht neamhspleách nó é a chomhtháthú i dtéamaí OSPS níos leithne.

Aonad 1: Is Liom Féin mo Chorp

Bunaíonn an t-aonad tosaigh seo croíchoincheap na féinrialach coirp. Is é an sprioc ná cumhacht a thabhairt do pháistí trí mhúineadh dóibh go bhfuil smacht acu ar a gcorp féin agus go bhfuil an ceart acu cinneadh a dhéanamh cé a dhéanann teagmháil leo agus cén bealach.

Príomhchoincheapa:

- Tá a chorp féin ag gach duine.
- Is leatsa, agus leatsa amháin, do chorp féin.
- Is tusa a chinneann an méid a tharlaíonn do do chorp.
- Is féidir leat do chorp a úsáid le haghaidh spraoi agus gluaiseachta.

Pointí Plé don Seomra Ranga

Éascaigh plé am ciorcail leis na leideanna seo a leanas. Ná déan dearmad é a choinneáil dearfach agus éisteacht le freagraí na bpáistí.

- ‘An féidir leat do mhéara a croitheadh? An féidir leat léim suas agus anuas? Céard iad roinnt rudaí is breá leat a dhéanamh le do chorp?’
- ‘Tá corp iontach againn go léir, agus is fúinne atá sé aire a thabhairt dó. Céard is brí leis sin, meas tú?’
- ‘Tá do chorp cosúil le do theach—is leatsa é agus is tusa a chinneann cé a théann isteach sa teach nó céard a tharlaíonn dó. Is féidir leat na rialacha a leagan síos.’
- ‘Céard a tharlódh dá mbeadh cara nó duine fásta ag iarraidh barróg a thabhairt duit, ach nach mbeadh ceann uait anois díreach? Céard is féidir leat a rá nó a dhéanamh?’

Gníomhaíocht: An Cluiche ‘Tá’ agus ‘Níl’

Is gníomhaíocht choirp shimplí é an cluiche seo chun an chumhacht a bhaineann leis na focail ‘tá’ agus ‘níl’ a threisiú ar bhealach sábháilte spráúil.

1. Mínigh go n-úsáidfídh siad dhá ghníomh éagsúla chun an chaoi a mothaíonn siad faoi theagmháil a léiriú.
2. **I gcás ‘Tá’:** Iarr ar na páistí seasamh lena lámha oscailte go leathan, amhail is dá mbeadh siad réidh le haghaidh barróg a thabhairt nó bosa in airde a bhualadh.
3. **I gcás ‘Níl’:** Iarr ar na páistí seasamh lena lámha trasna ar a chéile agus lámh a chur in airde mar chomhartha ‘stad’.

4. Glaoigh amach cásanna éagsúla, agus iarr ar na páistí an gníomh ‘tá’ nó ‘níl’ a úsáid chun a bhfreagra a chur in iúl.
 - ‘Tá ball teaghlaigh ag iarraidh barróg a thabhairt duit.’ (Is féidir leis na páistí ‘tá’ nó ‘níl’ a léiriú.)
 - ‘Tá do chara ag iarraidh breith ar do lámh.’ (Is féidir leis na páistí ‘tá’ nó ‘níl’ a léiriú.)
 - ‘Tá duine nach bhfuil aithne agat air ag iarraidh tú a phiocadh suas.’ (Is é ‘níl’ an freagra ceart i gcónaí.)
5. Abair gur rogha cheart mhaith é 'níl' i gcónaí agus lean béim air sin.

Leid don Mhúinteoir: Ba chóir an ghníomhaíocht seo a dhéanamh ar bhealach éadrom neamhbhagrach. Seachain cásanna a d’fhéadfadh inní a chur ar pháistí agus mol páistí i gcónaí as rogha a dhéanamh atá ceart dóibhsean.

Aonad 2: Mo Chuid Teorainneacha a Leagan Amach

Tógann an t-aonad seo ar an gcéad cheann trí choincheapa an spáis phearsanta agus na gcodanna príobháideacha a thabhairt isteach ar bhealach atá idir chumhachtaithe agus mheasúil. Is é fócas an aonaid múineadh do pháistí a gcuid mothúchán féin a aithint agus muinín a bheith acu as a n-instinní maidir le cén uair atá teagmháil ceart go leor agus cén uair nach bhfuil.

Príomhchoincheapa:

- Tá spás pearsanta timpeall a gcoirp ag gach duine.
- Tá sé ceart go leor ‘STOP’ a rá nuair atá duine ag iarraidh barróg a thabhairt duit nó teagmháil a dhéanamh leat nach bhfuil uait.
- Tá codanna áirithe dár gcorp príobháideach.
- Ní féidir ach le cúpla duine fásta iontaofa teagmháil a dhéanamh lenár gcodanna príobháideacha, agus ar chúiseanna áirithe amháin (m.sh., chun muid a ní nó ag oifig an dochtúra).

Pointí Plé don Seomra Ranga

Bain úsáid as na leideanna seo chun comhrá íogair a threorú. Cuir in iúl do na páistí go bhfuil gach mothúchán ceart go leor.

- ‘Smaoinimis ar ár spás pearsanta. Samhlaigh bolgán timpeall do choirp. Is é an bolgán sin do spás pearsanta. Cén chaoi a motháíonn tú nuair a thagann duine róchóngarach duit gan ceist a chur?’
- ‘An féidir linn cleachtadh a dhéanamh ar an bhfocal ‘STOP’ a rá le chéile? Cén chuma a bhíonn ar ‘STOP’ atá láidir agus soiléir?’
- ‘Tá codanna do chorp gach duine atá príobháideach. Tugaimid codanna príobháideacha orthu mar déanaimid iad a chlúdach lenár bhfo-éadaí nó lenár gculaith shnáma, de ghnáth. Tá sé tábhachtach go dtuigfidh tú gur leatsa na codanna seo, agus nár chóir do dhuine ar bith eile teagmháil a dhéanamh leo.’
- ‘Cé hiad na daoine a mbíonn cead acu lámh a leagan ar do chodanna príobháideacha in amanna?’ (D’fhéadfadh tuismitheoir nó caomhnóir a bheith i gceist nuair a bhíonn clúdín á ní nó á athrú

acu, nó dochtúir le cinntiú go bhfuil tú sláintiúil. Cinntigh go dtuigeann siad gur gá don duine míniú a thabhairt agus cead a fháil, agus gur cheart do thuismitheoir nó caomhnóir a bheith i láthair in éineacht le dochtúir.)

Gníomhaíocht: Teorainn an Húláhúp

Bealach iontach is ea an ghníomhaíocht seo chun spás pearsanta a léiriú agus chun meas a chothú ina leith.

1. Tabhair húláhúp do gach páiste agus abair leo seasamh taobh istigh de. Mínigh dóibh gurb é seo a spás pearsanta féin.
2. Iarr ar na páistí bogadh timpeall an tseomra, ag cinntiú nach ndéanann a gcuid húláhúpanna teagmháil le húláhúp duine eile.
3. Déan plé ar an mothú a bhíonn ann nuair a dhéanann duine eile teagmháil lena húláhúp. Déan nasc idir seo agus a spás pearsanta.
4. Is féidir é seo a dhéanamh gan húláhúpanna freisin agus iarraidh ar na páistí a lámha a úsáid chun an méid spáis a theastaíonn uathu le mothú ar a gcompord a léiriú.

Nóta maidir le hÁbhair Leochaileacha a Láimhseáil

Nuair a bhíonn codanna príobháideacha agus teorainneacha á bplé, tá sé tábhachtach úsáid a bhaint as teanga atá séimh tomhaiste. Seachain mothú náire nó eagla a chothú. Is é an sprioc ná normalú a dhéanamh ar na comhraite seo agus páistí a chumasú le labhairt amach má cheapann siad go bhfuil rud éigin mícheart. Bí réidh chun na ceisteanna a fhreagairt go simplí agus go hionraic, agus bíodh a fhios agat cén uair ba chóir páiste a threorú go duine ainmnithe sa scoil chun tacaíocht bhreise a fháil.

Aonad 3: Rúin Mhaithe, Drochrúin, agus Daoine Fásta Ionntaofa

Tugann an t-aonad deiridh seo an teanga agus na huirlisí do pháistí chun cásanna díobhálacha a aithint agus cabhair a lorg. Bealach simplí éifeachtach is ea an t-idirdhealú idir rúin mhaithe agus drochrúin chun a mhúineadh do pháistí gur chóir dóibh rudaí áirithe a roinnt chun iad féin a choinneáil sábháilte.

Príomhchoincheapa:

- Tá dhá chineál rúin ann: rúin mhaithe agus drochrúin.
- Cuireann rúin mhaithe áthas agus sceitimíní orainn.
- Cuireann drochrúin brón, eagla agus imní orainn.
- Ba chóir duit drochrún a insint do dhuine fásta ionntaofa i gcónaí.
- Mura dtugann an chéad duine cluas éisteacha, lean ar aghaidh go dtí go n-éistfear leat.

Pointí Plé don Seomra Ranga

Tosaigh le plé ginearálta faoi rúin agus bog i dtreo an ábhair níos tromchúisí.

- ‘An féidir le duine ar bith smaoineamh ar shampla de rún? Céard faoi chóisir gan choinne, mar shampla?’ (Is sampla é sin de rún maith.)

- ‘Conas mar a mhothaíonn tú nuair atá rún mar sin ar eolas agat? An mbíonn tú ar bís? An mbíonn áthas ort?’
- ‘Céard faoi rún a insíodh duit a chuireann brón, eagla nó imní ort? Céard a dhéanfa le rún dá leithéid?’ (Mar shampla má bhraitheann tú míchompordach mar gheall ar dhuine fásta nó má tá siad i ndiaidh rud éigin a ghoid agus d’iarr siad ort gan rud éigin a rá)
- ‘Is drochrún é an rún sin. Níor chóir drochrúin a choinneáil agat féin. Cén duine fásta atá ann ar féidir leat rud ar bith a roinnt leo? Cé hiad na daoine fásta iontaofa i do shaol?’ (Déan roinnt tobsmaointeoireachta leis an rang: tuismitheoirí, caomhnóirí, múinteoirí, príomhoidí, altraí scoile, srl. Cuir i gcuimhne dóibh gur féidir leo rudaí a roinnt le haintín, le huncail, le seantuismitheoir, nó le cara mór de chuid an teaghlaigh.)

Gníomhaíocht: Cairt na Mothúchán

Úsáid cairt fhísiúil le straoiseoga simplí nó aghaidheanna a chuireann áthas, brón, eagla agus imní in iúl.

1. Cruthaigh ceithre chuid ar an gcairt: Áthasach, Brónach, Eaglach, agus Neirbhíseach.
2. Léigh amach cásanna éagsúla agus iarr ar na páistí méar a dhíriú ar an aghaidh a léiríonn an chaoi a mothóidís.
 - ‘Insíonn duine éigin duit faoi chóisir gan choinne.’ (Áthasach)
 - ‘Iarrann duine éigin ort rún a choinneáil a fhágann neirbhíseach thú.’ (Neirbhíseach)
 - ‘Iarrann duine fásta ort lámh a leagan ar a gcodanna príobháideacha.’ (Eaglach/Neirbhíseach/Brónach - tá gach ceann ceart, pléigh cén fáth.)
3. Cinntigh go dtuigeann siad gur drochrún é má fhágann sé brónach, eaglach nó neirbhíseach iad, agus gur chóir dóibh é a insint do dhuine fásta iontaofa sa chás sin.

Teachtaireacht do Mhúinteoirí: Tábhacht na hÉisteachta

Tá an teachtaireacht dheireanach san acmhainn seo rithábhachtach. Caithfidh páistí fios a bheith acu go n-éistfear leo agus go gcreidfear iad. Má dhéanann páiste nochtadh, is cuma má tá sé beag nó má tá an chuma air gur beag tábhacht atá leis, tá sé rithábhachtach cluas éisteachta a thabhairt, creidiúint iontu agus gníomhú ina leith. Lean nósanna imeachta na scoile maidir le cosaint leanaí láithreach. Neartaigh an teachtaireacht go ndearna siad an rud ceart teacht chugat, agus go gcabhróidh tú leo.

Cóipcheart Mercier Press, Éire