



Oide

Tacú leis an bhFoghlaim
Ghairmiúil i measc Ceannairí
Scoile agus Múinteoirí

Supporting the Professional
Learning of School Leaders
and Teachers

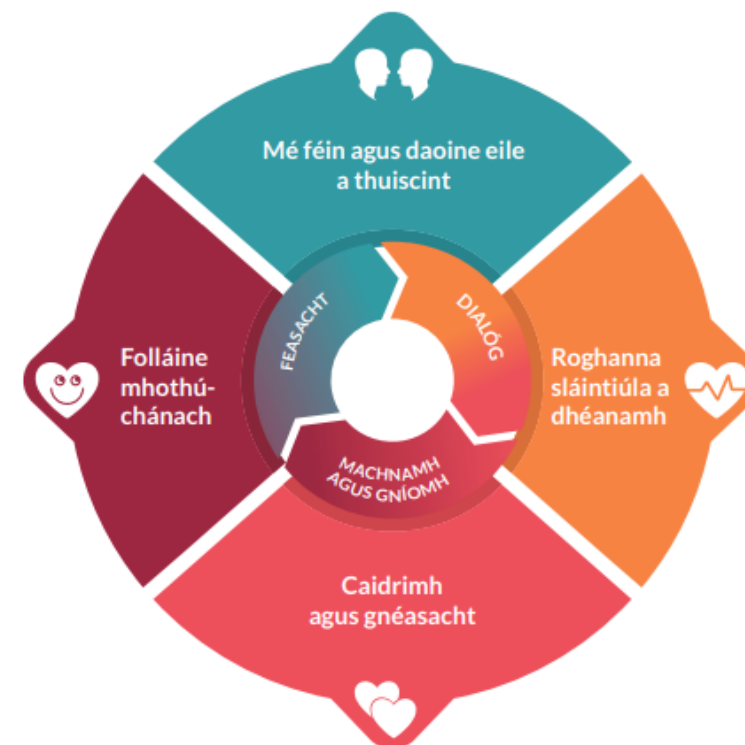
Mé féin agus daoine eile a thuiscint

- 1.1 iniúchadh a dhéanamh ar na hathruithe fisiciúla, sóisialta agus mothúchána a tharlaíonn le linn na hógántachta
- 1.2 machnamh a dhéanamh ar a mbuanna pearsanta agus a luachanna agus conas iad a thabhairt isteach i gcaidrimh
- 1.3 iniúchadh a dhéanamh ar na tionchair agus ar eispéiris an tsaoil is féidir dul i bhfeidhm ar fhéiniomhá agus ar fhéinmhuinín agus bealaí a aithint chun féinfhiúntas dearfach a chothú
- 1.4 na tosca agus na tionchair a théann i bhfeidhm ar fhéiniúlacht daoine óga a aithint, amhail teaghlach, comhscoláirí, cultúr, féiniúlacht inscne, gnéaschlaonadh, cine/cúlra eitneach, cumas/míchumas, creideamh/dearcthaí ar an saol
- 1.5 machnamh a dhéanamh ar chothroime inscne agus an tionchar a imríonn steiréitíopaí inscne ar céard a bhítear ag súil, ar iompraíocht agus ar chaidrimh
- 1.6 plé a dhéanamh ar eispéiris/chásanna claontachta, éagothroime nó eisiaimh3 agus bealaí a cheapadh chun timpeallachtaí níos ionchuimsithí a chruthú go gníomhach
- 1.7 cumarsáid a dhéanamh ar bhealach measúil éifeachtach agus éisteacht go hoscailte agus go tuisceanach le tuairimí/mothúcháin daoine eile
- 1.8 Machnamh a dhéanamh ar bhrí agus ar thábhacht na comhbhá agus plé a dhéanamh ar na bealaí chun comhbhá a léiriú
- 1.9 scileanna féinbhainistíochta a thaispeáint, lena n-áirítear spriocanna pearsanta a leagan amach, moill a chur ar shásamh, agus féinrialúchán a dhéanamh ar smaointe, ar mhothúcháin agus ar thaghdanna

Folláine mhothúcháinach

- 4.1 plé a dhéanamh ar nádúr solúbtha na folláine mothúchánaí agus ar bhealaí chun í a chothú agus a chosaint
- 4.2 a chuid mothúchán a aithint agus a admháil agus na naisc idir smaointe, mothúcháin agus iompraíocht a aithint
- 4.3 machnamh a dhéanamh ar thionchar an struis agus a bheith in ann leas a bhaint as teicnící éagsúla chun mothúcháin a fhéinrialú agus déileáil le struis an tsaoil ó lá go lá
- 4.4 plé a dhéanamh ar bhealaí chun tacaíocht a thabhairt dó féin agus do dhaoine eile i dtréimhsí dúshlánacha agus cén áit/cén chaoi/cén t-am le tacaíocht a lorg, más gá
- 4.5 iniúchadh a dhéanamh ar an dóigh ar féidir le tosca a bhfuil smacht againn orthu (amhail codladh, aiste bia, aclaíocht, úsáid substaintí agus gníomhaíocht ar líne), agus tosca nach bhfuil smacht againn orthu, dul i bhfeidhm ar fholláine mhothúcháinach
- 4.6 iompraíochtaí éagsúla mí-úsáideacha agus bulaíochta a d'fhéadfadh tarlú le linn idirghníomhaíochtaí ar líne agus aghaidh ar aghaidh a aithint
- 4.7 míniú a thabhairt ar a thábhachtaí atá sé iompraíochtaí éagsúla mí-úsáideacha nó bulaíochta — a d'fhéadfadh tarlú ar bhonn aghaidh ar aghaidh nó ar líne — a thabhairt faoi deara agus freagairt dóibh, agus freagairtí oiriúnacha a phlé (cén fáth, cén chaoi, cén áit agus cén uair is cóir iad a thuairisciú)
- 4.8 na fáthanna nach seastar an fód a fhiosrú agus gníomhaíochtaí is féidir le daoine óga a dhéanamh, gan iad féin a chur i mbaol a aithint, i gcásanna ina bhfuil siad ar an eolas faoi eachtraí mí-úsáideacha nó bulaíochta
- 4.9 a léiriú conas eolas agus seirbhísí cuí agus iontaofa a fháil agus a mheas, cinn atá dírithe ar thacú le` folláine mhothúcháinach agus meabhairshláinte daoine óga

Snáitheanna na Foghlama na Sraithe Sóisearaí OSPA



Roghanna sláintiúla a dhéanamh

- 2.1 machnamh a dhéanamh ar ilghnéitheacht na sláinte agus na folláine, agus a mheas céard is sláinte ann d'ógánaigh dhifriúla, agus conas a chuireann bia, gníomhaíocht choirp, codladh/ scíth agus sláinteachas le sláinte agus folláine san áireamh
- 2.2 iniúchadh a dhéanamh ar conas a mhargaítear agus a fhógraítear táirgí míshláintiúla (nicitín, galtoitíní, alcól, agus bia agus deochanna míshláintiúla)
- 2.3 plé a dhéanamh ar na tionchair shochaíocha, chultúrtha agus eacnamaíocha a théann i bhfeidhm ar dhaoine óga tráth roghanna sláintiúla a dhéanamh i dtaobh caitheamh tobac, alcóil agus substaintí agus iompraíochtaí andúile eile, agus plé a dhéanamh ar conas is féidir na dúshláin sin a sháru i gcásanna fíorshaoil
- 2.4 scileanna agus straitéisí a thaispeáint a chuidíonn le roghanna eolacha a dhéanamh a thacaíonn le sláinte agus folláine agus iad a chur i bhfeidhm i gcásanna san fhíorshaoil a d'fhéadfadh a bheith strusmhar agus/nó ina bhfuil piarbhrú i gceist
- 2.5 plé a dhéanamh ar na hiarmhairtí fisiciúla, sóisialta, mothúchána agus dlíthiúla a ghabhann le húsáid substaintí andúile (láithreach agus fadtéarmach)
- 2.6 machnamh a dhéanamh ar na cásanna inar féidir go mbainfí úsáid as alcól, nicitín, drugaí, bia agus scáileáin chun déileáil le mothúcháin mhíthaitneamhacha nó le strus agus plé a dhéanamh ar bhealaí sláintiúla a bhféadfaí déileáil leo
- 2.7 measúnú a dhéanamh ar na buntáistí agus na deacrachtaí a bhaineann lena shaol ar líne agus straitéisí a phlé chun déileáil le raon cásanna a d'fhéadfadh teacht chun cinn
- 2.8 plé a dhéanamh ar conas eolas pearsanta, íomhánna, tuairimí agus mothúcháin a chomhroinnt ar bhealach sábháilte, freagrach, agus measúil ar líne agus aghaidh ar aghaidh
- 2.9 iniúchadh a dhéanamh ar na fáthanna a roinneann daoine óga íomhánna gnéis ar líne, agus na rioscaí agus na hiarmhairtí a bhaineann lena leithéid a fhiosrú
- 2.10 a léiriú conas seirbhísí, tacaíochtaí agus faisnéis atá cuí agus iontaofa maidir le sláinte agus folláine, a fháil agus a mheas

Caidrimh agus gnéasacht

- 3.1 machnamh a dhéanamh ar na luachanna, iompraíochtaí agus scileanna a cabhraíonn le caidrimh a chothú, a choinneáil agus a chríochnú go measúil (cairde, teaghlach agus caidrimh rómánsúla/dhlúthphearsanta)
- 3.2 scrúdú a dhéanamh ar na buntáistí agus na deacrachtaí a bhfuil taithí ag daoine óga orthu i gcaidrimh éagsúla — cairdeas, caidrimh theaghlaigh, agus caidrimh rómánsúla/ dhlúthphearsanta
- 3.3 comharthaí de chaidrimh shláintiúla, mhíshláintiúla agus mhí-úsáide a aithint
- 3.4 tuiscint a fháil ar a thábhachtaí atá sé teorainneacha sláintiúla a leagan síos i gcaidrimh idirphearsanta agus machnamh a dhéanamh ar conas meas a léiriú ar theorainneacha daoine eile
- 3.5 machnamh a dhéanamh ar a thábhachtaí atá sé aire a thabhairt dá shláinte atáirgthe
- 3.6 tuiscint a fháil ar gach a bhfuil i gceist le gnéasacht an duine, agus ar an gcaoi a mbraitear agus a léirítear gnéaschlaonadh agus féiniúlacht inscne ar bhealaí éagsúla
- 3.7 iniúchadh a dhéanamh ar na brúnna atá ann páirt a ghlacadh i gcaidreamh gnéis agus plé leis na bealaí chun meas a léiriú ar roghanna daoine
- 3.8 léirithuiscint a thaispeáint ar a thábhachtaí agus atá sé toiliú a lorg, a thabhairt agus a fháil i gcaidrimh ghnéasacha, ó chaidrimh chomhbhácha idirphearsanta a thógáil agus ón dearcadh dlíthiúil
- 3.9 míniú a dhéanamh ar an tábhacht a bhaineann le gníomhaíocht ghnéasach níos sláintiúla le tagairtí do mhodhanna frithghiniúnacha agus do chosaint ar ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha (STInna)
- 3.10 plé a dhéanamh ar thionchar an chultúir choitinn agus an tsaoil ar líne (tionchar na pornagrafaíochta go háirithe) ar thuiscint, ar ionchais agus ar noirm shóisialta daoine óga ó thaobh léiriú gnéasachta de
- 3.11 a léiriú conas comhairle chúí agus iontaofa, tacaíocht agus seirbhísí a bhaineann le caidrimh agus sláinte ghnéis a fháil agus a mheas