



An Roinn Oideachais
agus Óige
Department of Education
and Youth

Clár Foghlama Leibhéal 1 den tSraith Shinsearach: Cúram Pearsanta Réimse Curaclaim

Le tabhairt isteach i scoileanna ó Mheán Fómhair 2025.

Ullmhaithe ag an gComhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta (CNCM)

An Clár Ábhar

Réamhrá	2
Réasúnaíocht	2
Leanúnachas agus dul chun cinn	3
Teagasc agus foghlaim	4
Modúl: Féinfheasacht agus féinchúram	5
Modúl: Ceangal liom féin agus le daoine eile	6
Modúl: Aire a thabhairt dom féin	7
Aguisín 1: Oideachas gnéasachta agus an dlí	8



Réamhrá

Is éard atá i gClár Foghlama Leibhéal 1 den tSraith Shinsearach (CFL1SS) raon de réimsí curaclaim, agus gach ceann acu deartha ar bhonn modúlach. Tá ceithre réimse curaclaim ag croílár CFL1SS: Uimhearthacht; Cumarsáid agus Litearthacht; Cúram Pearsanta; agus Sruthanna Roghnacha.

Cuimsítear trí mhodúl leis an réimse curaclaim Cúram Pearsanta. Ceapadh é le haghaidh 180 uair an chloig ar a laghad den am teagaisc/ranga ar feadh dhá bhliain.

Teideal Modúil	Am molta in uaireanta an chloig
Féinfheasacht agus féinchúram	60
Ceangal liom féin agus le daoine eile	60
Aire a thabhairt dom féin	60

Réasúnaíocht

Le Cúram Pearsanta, déantar forbairt ar an eolas, na scileanna, an tuiscint, na luachanna agus na meonta is gá chun tacú le folláine fhisiciúil, shóisialta agus mhothúchánach na scoláirí.

Bíonn athruithe agus dúshláin ag daoine óga agus iad ag an gcéim seo dá saol. Leis an eolas agus na scileanna a fhorbraítear trí Chúram Pearsanta, cuirtear ar chumas na scoláirí na hathruithe agus na dúshláin sin a bhainistiú níos fearr. Cé go ndírítear an fhoghlaim i gCúram Pearsanta ar thacú le folláine na scoláirí, tá sí oiriúnach ó thaobh aois, chéim agus forbairt na scoláirí de, agus aithníonn sí go bhfuil scoláirí ag céimeanna difriúla dá bhforbairt. Tá ról lárnach ag Cúram Pearsanta chun na scoláirí a ullmhú do shaol níos sábháilte, níos sláintiúla agus níos sásúla ar scoil agus i ndiaidh na scoile.

Nuair a thagann dúshláin chun cinn, is tábhachtach raon straitéisí chun déileáil leo a fhorbairt agus a úsáid, agus is tábhachtach an chaoi le cúnamh a iarraidh a aithint. Cothaíonn Cúram Pearsanta féinchúram agus tacaíonn sé le scileanna féinbhainistíochta. Tacaíonn sé leis na scoláirí ullmhú don aistriú go dtí an saol lasmuigh den scoil agus i ndiaidh na scoile. Dá bharr sin, tacaítear lena bhfolláine fhoriomlán agus ullmhaítear iad don aistriú i ndiaidh na scoile chuig seirbhísí do dhaoine fásta, breisoideachas nó gairm bheatha.

Tríd an gCúram Pearsanta, comhlíonann na scoláirí a riachtanas foghlama in Oideachas Sóisialta, Pearsanta agus Sláinte (OSPS).



Leanúnachas agus dul chun cinn

Tá Cúram Pearsanta ceaptha chun foghlaim agus eispéiris na scoláirí ón tsraith shóisearach a chomhdhlúthú agus a chur chun cinn, chomh maith le feasacht, eolas agus scileanna na scoláirí a fhorbairt chun a chur ar a gcumas éilimh an tsaoil mar atá sé anois a bhainistiú níos fearr. Tá Cúram Pearsanta struchtúrtha chun leanúnachas a sholáthar ó Churaclam Folláine na Bunscoile agus ó Aonad Foghlama Tosaíochta (AFT) Leibhéal 1 Cúram Pearsanta ag an tsraith shóisearach. Cuireann Cúram Pearsanta ar chumas na scoláirí atá rannpháirteach in CFL1 dul chun cinn a dhéanamh ar a gcuid foghlama faoi shláinte agus folláine ar bhealach atá oiriúnach ó thaobh aoise agus céime de le linn na sraithe sinsearaí.

Ar fud na gcéimeanna foghlama ar fad, forbraíonn Cúram Pearsanta cumas na scoláirí freagairt dá gcuid riachtanas féin agus do riachtanais daoine eile. Ag gach céim, téitear ar ais chuig topaicí agus téamaí tábhachtacha, agus tugtar topaicí/téamaí nua isteach, rud a chinntíonn leanúnachas agus dul chun cinn na foghlama. Agus iad ag dul siar ar na topaicí/téamaí, déantar iarracht deis a thabhairt do na scoláirí rannpháirteachas níos doimhne a bheith acu atá ábhartha dá n-aois, láidreachtaí, riachtanais agus dá gcéim forbartha.

Sa mhodúl seo, leantar ar aghaidh ag cur leis na príomhscileanna a forbraíodh sa tsraith shóisearach agus déantar dul chun cinn trí phríomhinniúlachtaí ábhartha na sraithe sinsearaí a fhorbairt. Cuirtear forbairt agus foghlaim leanúnach na scoláirí i bhFoghlaim Shóisialta agus Mhothúcháinach (SEL)¹ chun cinn freisin, lena n-áirítear féinfheasacht, feasacht shóisialta, féinbhainistíocht, scileanna caidrimh agus scileanna cinnteoireachta. Tugtar deiseanna do na scoláirí a léiriú conas is féidir foghlaim a fhaightear sa réimse curaclaim seo a nascadh leis an bhfoghlaim roimhe seo, le réimsí curaclaim eile, le modúil, le gníomhaíochtaí na scoile i gcoitinne agus leis an saol lasmuigh den scoil.

¹ Tacaíonn an modúl seo leis an bhfoghlaim shóisialta agus mhothúcháinach, mar a leagtar amach sa Chreat Scileanna Sóisialta agus Mothúcháin CASEL. What Is the CASEL Framework? – [CASEL](#)



Teagasc agus foghlaim

Is ceart Cúram Pearsanta a phleanáil go cúramach agus go comhoibríoch chun an fhoghlaim bheartaithe a shainoiriú do gach scoláire agus chun a chinntiú go bhfuil an fhoghlaim oiriúnach dá gcéim forbartha, láidreachtaí, inniúlachtaí agus riachtanais foghlama. Is phríomhacmhainn é an Comhad Tacaíochta Scoláire maidir leis sin. Tacaítear le teagasc agus foghlaim éifeachtach nuair a chomhoibríonn múinteoirí agus nuair a phleanálann siad don fhoghlaim, rud a chumasaíonn fíis chomhroinnte agus cur chuige comhroinnte.

Is gá díriú ar an ngné phraiticiúil, rud a chuireann ar chumas na scoláirí forbairt agus cleachtadh a dhéanamh ar na scileanna atá tábhachtach dóibh i réimse cásanna san fhíorshaol. Go sonrach, cuirtear béim láidir ar scileanna féinbhainistíochta agus cumarsáide na scoláirí a fhorbairt. Is féidir na straitéisí agus scileanna sin a chleachtadh i suíomh atá neamhfhoirmiúil ach struchtúrtha agus tacúil sa seomra ranga agus is féidir iad a chur i bhfeidhm i gcomhthéacsanna níos leithne ansin.

Níor cheart breathnú ar na torthaí foghlama i gCúram Pearsanta astu féin. Tá nasc agus forluí eatarthu. Dá bhrí sin, is féidir le múinteoirí díriú ar líon torthaí foghlama agus gníomhaíochtaí foghlama á bpleanáil acu agus is féidir leo leas a bhaint as foghlaim an scoláire roimhe seo. Mar is amhlaidh i gcás gach réimse curaclaim, seans go mbeidh gá le dul ar ais chuig roinnt torthaí foghlama chun an fhoghlaim a neartú agus a dhoimhniú. Ba cheart breathnú ar thorthaí foghlama i bpáirt leis an gContanam Dul chun Cinn. Léiríonn an Contanam Dul chun Cinn an áit ina bhfuil dul chun cinn an scoláire i dtaca leis na torthaí foghlama. Is féidir an contanam dul chun cinn a úsáid chun tacú leis an teagasc, foghlaim agus measúnú leanúnach i gníomhaíochtaí laethúla an scoláire.

Tá ról lárnach ag tuismitheoirí² i ngach gné d'oidéachas na scoláirí. Tá comhoibriú idir an scoil agus an baile thar a bheith tábhachtach chun tacú le hoideachas sláinte agus folláine. Is féidir le tuismitheoirí léargas luachmhar a thabhairt ar an gcur chuige is oiriúnaí le glacadh chun bheith ag obair lena bpáiste. Ba cheart eolas uathúil agus pearsanta tuismitheoirí ar an gcaoi a bhfoghlaimíonn a bpáiste bonn eolais a chur faoi chur chuige sainoiriúnaithe ar theagasc agus foghlaim atá in ann rannpháirtíocht agus foghlaim an scoláire a bharrfheabhsú.

Éilíonn teagasc agus foghlaim modhanna iolracha rannpháirtíochta agus oideolaíochtaí gníomhacha. Áirítear le samplaí de sin, gan bheith teoranta dóibh, modhanna amhairc agus céadfacha, siombailí, comharthaí, ciúnna, leideanna, rólímirt, aithris, samhltú múinteora, teagasc díreach, ceol, amchláir struchtúrtha nó amhairc, tascanailís, grianghraif, scéalchláir, siombailí nó comharthaí. D'fhéadfadh sé go mbeadh teagasc aonair de dhíth ar scoláirí chun tacú le haistriú na foghlama chuig a gcomhthéacsanna agus a saol laethúil féin.

Ba cheart deiseanna a thabhairt do na scoláirí foghlaim faoina dteaghlach féin agus faoi theaghlach a gcomhscoláirí. Ba cheart na scoláirí a spreagadh chun caidreamh sóisialta a dhéanamh lena gcomhscoláirí. Is féidir é sin a dhéanamh trí ghníomhaíochtaí sceidealaithe agus spontáineacha do ghrúpaí beaga agus móra. Ba cheart do mhúinteoirí rannpháirteachas sóisialta le ranganna eile, scoileanna áitiúla, siopaí agus gníomhaíochtaí eile a bhaineann le hidirghníomhú le daoine a spreagadh.

Beidh tacaíocht de dhíth ar na scoláirí maidir leis an modh cumarsáide is fearr leis a fheileann dóibh féin. Cé gur cheart go bhfaigheadh na scoláirí taithí ar go leor modhanna cumarsáide, ba cheart go gcuirfí ar a gcumas cumarsáid a dhéanamh ar na bealaí is fearr a fheileann dóibh, chun cur lena gcumas cumarsáideach. D'fhéadfadh go gcuimseofaí leis na tacaíochtaí áiseanna cumarsáide breisitheacha agus malartacha, amhail siombailí cabhartha, gléasanna scríofa, gléasanna leictreonacha, leideanna amhairc agus réad.

Is féidir le múinteoirí a chinntiú freisin go bhfuil an teanga agus na híomhánna go léir a úsáidtear sa seomra ranga ionchuimsitheach agus go gcuireann siad comhionannas agus cearta gach duine chun cinn. Cinntíonn sé sin go bhfeicfeadh na scoláirí iad féin, a dteaghlach agus a bpobal léirithe ar fud na foghlama agus go bhfoghlaimíodís luach na héagsúlachta mar chuid thábhachtach agus shaibhrithe den saol. Tá treoraíocht faoin gcaoi le seomra ranga sábháilte agus ionchuimsitheach a chruthú le fáil in uirlisí úsáide OSPS CNCM ag www.curriculumonline.ie.

² Cuimsítear tuismitheoir, caomhnóir, cúramóir nó duine eile ag gníomhú in loco parentis ar pháiste le 'Tuismitheoir'.



Modúl: Féinfheasacht agus féinchúram

Tuairisceoir modúil

Sa mhodúl seo, cuirtear féinfheasacht, feasacht choirp agus cumas na scoláirí lena riachtanais cúraim phearsanta a bhainistiú chun cinn.

Foghlaimíonn na scoláirí Ba cheart go mbeadh sé ar chumas na scoláirí faoin méid seo a leanas

Féinfheasacht agus feasacht choirp	a. éirí feasach orthu féin b. cur síos a dhéanamh ar a roghanna, ar rudaí a thaitníonn leo agus ar rudaí nach dtaitníonn leo c. scileanna agus inniúlachtaí pearsanta a chur in iúl agus a léiriú d. gnéithe pearsanta atá acu féin agus ag daoine eile a aithint agus difríochtaí a chur in iúl e. feasacht ar chodanna den chorp a thaispeáint agus codanna den chorp a léiriú le gothaí simplí f. gluaiseacht agus eispéiris chéadfacha a fhiosrú ag úsáid codanna difriúla den chorp g. a aithint gur gnáthrudáí iad mothúcháin ghnéis agus tú ag fás aníos h. forbairt fhisiciúil a aithint trí athruithe ar na héadaí a úsáidtear agus ar ghnéithe fhisiciúla a shainaithint i. codanna den chorp a shainaithint agus a thuiscint gur codanna príobháideacha iad roinnt díobh j. an tábhacht atá le héadaí/clúdach a thuiscint k. idirdhealú a dhéanamh idir iompair chuí agus iompair mhíchuí i gcomhthéacsanna éagsúla
Féinbhainistíocht agus féinchúram	l. páirt a ghlacadh i spriocanna a leagan amach le tacaíochtaí m. plé le gnáthaimh agus struchtúir aistrithe n. féintuilleamaí i gcúraimí laethúla a fhorbairt o. freagairt do mheabhrúcháin nó leideanna maidir le gnáthaimh shláinteachais p. a riachtanais agus roghanna maidir le gnáthaimh cúraim phearsanta a chur in iúl q. seicheamh agus gnáthamh taisc cúraim phearsanta a leanúint r. páirt a ghlacadh i ngnáthaimh sláinteachais phearsanta laethúla s. i gcás go dteastaíonn cúnamh le gníomhaíochtaí cúraim phearsanta, é sin a chur in iúl agus aitheantas a thabhairt do chúnamh t. feasacht níos fearr ar an gcaoi a mbíonn tionchar ag glaineacht, sláinteachas agus féinchúram ar shláinte agus folláine a chur in iúl agus an tuiscint sin a chur i bhfeidhm maidir le gnáthaimh laethúla u. páirt a ghlacadh in éadaí a athrú ag tráthanna aistrithe v. earráidí a aithint agus freagairt go cuí



Modúl: Ceangal liom féin agus le daoine eile

Tuairisceoir modúil

Sa mhodúl seo, cothaítear inniúlachtaí na scoláirí, forbraítear a gcumas chun cumarsáid agus ceangal a dhéanamh le daoine eile agus a mothúcháin a chur in iúl agus a bhainistiú.

Foghlaimíonn na scoláirí faoin méid seo a leanas

Ba cheart go mbeadh sé ar chumas na scoláirí

Cumarsáid a úsáid chun ceangail a dhéanamh le daoine eile, agus modhanna cumarsáide

- a. feacht ar dhaoine eile a léiriú
- b. a seal féin a thuar i rith gníomhaíochtaí a bhfuil cur amach acu orthu
- c. plé le comhscoláirí trí ghníomhartha nó leideanna sonracha
- d. idirghníomhaíochtaí cuí a dhéanamh, i rith gníomhaíochtaí comhoibritheacha, agus iad a chleachtadh
- e. idirghníomhaíochtaí sóisialta cuí a léiriú i rith gníomhaíochtaí
- f. caidrimh le chomhscoláirí a bhunú agus a fhorbairt
- g. a aithint cé hiad daoine sa teaghlach agus comhscoláirí
- h. a aithint gur ann do chineálacha éagsúla caidreamh
- i. tuiscint ar a gciallaíonn ‘tá’ agus ‘níl’ a léiriú agus a chur in iúl
- j. feacht ar a dtorainneacha féin³ agus ar theorainneacha daoine eile a léiriú
- k. tús a chur le rannpháirtíocht le daoine eile

Mothúcháin a chur in iúl agus a bhainistiú

- l. riachtanais agus mothúcháin daoine eile a thabhairt faoi deara, agus comhbhá a thaispeáint le gothaí nó gníomhartha
- m. cumarsáid a dhéanamh chun riachtanais, mianta, braistintí agus mothúcháin a chur in iúl i gcásanna sóisialta
- n. braistintí agus mothúcháin a chur in iúl ar bhealach sláintiúil
- o. braistintí struis a shainaithint agus freagairt go cuí
- p. straitéisí lenar féidir féinrialúchán a dhéanamh a shainaithint agus a chur i bhfeidhm
- q. bealaí chun déileáil le dúshlán a chur i bhfeidhm

³ I gcomhthéacs caidreamh idirphearsanta, is iad teorainneacha na srianta pearsanta a leagann daoine amach dóibh féin chun a bhfolláine féin a chosaint. Léiríonn siad an méid a bhfuil duine compordach leis agus an méid nach gcuirfidh sé suas leis. Is féidir le teorainneacha a bheith mothúchánach, fisiciúil nó ábhartha.



Modúl: Aire a thabhairt dom féin

Tuairisceoir modúil

Dírítear sa mhodúl seo ar fheasacht na scoláirí ar an gcaoi le fanacht sábháilte sa saol laethúil agus cabhraítear leis na scoláirí tuiscint a fháil ar a bhfuil cuí agus míchuí chun cinntí sláintiúla agus sábháilte a dhéanamh.

Foghlaimíonn na scoláirí Ba cheart go mbeadh sé ar chumas na scoláirí faoin méid seo a leanas

Aire a thabhairt dóibh féin sa bhaile, ar scoil agus ina bpobal fad a fhorbraíonn siad feasacht ar an tábhacht a bhaineann le sábháilteacht.

- a. feasacht a léiriú ar ghníomhaíochtaí laethúla trí struchtúr/gnáthamh/leideanna a leanúint
- b. aistriú ó shuíomh amháin go suíomh eile trí struchtúr/gnáthamh/leideanna a leanúint
- c. gnáthaimh shábháilteachta a leanúint i dtimpeallachtaí a bhfuil cur amach acu orthu
- d. cásanna/áiteanna sábháilte agus na cúinsí a fhágann suíomh/áit sábháilte a aithint
- e. cásanna/áiteanna neamhsábháilte agus na cúinsí a fhágann suíomh/áit neamhsábháilte a aithint
- f. scileanna sábháilteachta a chleachtadh agus a léiriú
- g. contúirtí láithreacha féideartha ina dtimpeallacht a aithint
- h. an tábhacht a bhaineann le sábháilteacht timpeall ar chógaí a aithint agus iad a nascadh leis an úsáid a bhaintear astu
- i. an tábhacht a bhaineann le sábháilteacht timpeall ar shubstaintí guaiseacha a aithint

Na háiteanna ina bhféadfaidh sábháilteacht phearsanta a bheith i mbaol a shainaithint, chomh maith le freagairtí agus cuir chuige le fanacht slán.

- j. an chaoi le cead a lorg, a thabhairt nó a dhiúltú go measúil nuair atá siad ag roinnt sealúchas nó spás pearsanta a fhiosrú
- k. cumarsáid a dhéanamh go héifeachtach nuair atá cabhair/cúnamh de dhíth orthu nó nuair a mhothaíonn siad neamhsábháilte
- l. bealaí le cabhair a fháil i gcásanna neamhsábháilte agus éigeandálaí a thaispeáint agus na daoine atá in ann cabhrú a shainaithint
- m. freagairt go cuí i gcásanna éigeandála
- n. scileanna le haghaidh sábháilteacht phearsanta a léiriú
- o. an difríocht idir iompar cuí agus míchuí ina leith féin agus i leith daoine eile a thuiscint
- p. freagairtí cuí ar iompar míchuí a shainaithint
- q. feasacht ar spás pearsanta a léiriú agus míchompord nó toiliú maidir le spás pearsanta nó tadhall i rith gnáthamh a chur in iúl
- r. a aithint go bhfuil feidhm ag teorainneacha maidir le gach cineál idirghníomhaithe le daoine eile
- s. scileanna le haghaidh sábháilteacht phearsanta a léiriú trí scileanna diúltaithe a chur i bhfeidhm



Aguisín 1: Oideachas gnéasachta agus an dlí

Shínigh Éire Coinbhinsiún na Náisiún Aontaithe ar Chearta na nDaoine atá faoi Mhíchumas ([UNCPRD](#)) in 2007 agus dhaingnigh é i mí an Mhárta 2018. Ciallaíonn sé seo go bhfuil Éire tiomanta do theachtadh iomlán chearta uile an duine a chur chun cinn agus a chosaint, lena n-áirítear an ceart chun seirbhísí agus cláir oideachais um shláinte ghnéis.

Sa bhreis ar an gceart sin a aithint, ní mór d'oideoirí a bheith feasach ar an gcreat dlíthiúil a chuireann bonn eolais faoin oideachas caidrimh agus gnéasachta. Déantar toiliú a shainmhíniú san [Acht um an Dlí Coiriúil \(Cionta Gnéasacha\), 2017](#) mar a leanas: *toilíonn duine le gníomh gnéis má aontaíonn sé nó sí dá d(h)eoin féin agus dá s(h)aorthoil féin gabháil don ghníomh sin. Dírítear in alt 21 ar 'ghníomhartha gnéasacha le daoine faoi chosaint' agus is 'duine faoi chosaint' é duine [nach mbeidh] an cumas [ann/inti] toiliú a thabhairt le gníomh gnéasach:*

Dá bhrí sin, tá a leithéid de dhuine éagumasach ar na nithe seo a leanas a dhéanamh—

- (a) cineál an ghnímh sin, nó na hiarmhairtí is intuartha le réasún a bhaineann leis an ngníomh sin, a thuiscint,
- (b) faisnéis iomchuí a mheas chun breith a thabhairt i dtaobh cibé acu a ghabhfaidh sé nó sí nó nach ngabhfaidh sé nó sí don ghníomh sin, nó
- (c) a thoiliú nó a toiliú leis an ngníomh sin a chur in iúl trí urlabhra, trí theanga chomharthaíochta nó ar mhodh eile.



An Roinn Oideachais
agus Óige
Department of Education
and Youth

Foilsithe mí Lúnasa 2025.