



An Roinn Oideachais
agus Óige
Department of Education
and Youth

Clár Foghlama Leibhéal 2 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: Cúram Pearsanta	5
Gluais téarmaí	7
Aguisín 1: Oideachas gnéasachta agus an dlí	8



Réamhrá

Is éard atá i gClár Foghlama Leibhéal 2 den tSraith Shinsearach (CFL2SS) raon de réimsí curaclaim, agus gach ceann acu deartha ar bhonn modúlach. Tá ceithre réimse curaclaim ag croílár CFL2SS: Uimhearthacht; Cumarsáid agus Litearthacht; Cúram Pearsanta; agus Sruthanna Roghnacha.

Modúl amháin atá i gCúram Pearsanta. Ceapadh é le haghaidh 60 uair an chloig ar a laghad den am teagaisc/ranga ar feadh dhá bhliain.

Teideal Modúil	Am molta in uaireanta an chloig
Cúram Pearsanta	60

Réasúnaíocht

Le Cúram Pearsanta, déantar forbairt ar an eolas, na scileanna, an tuiscint, na luachanna agus na meonta is gá chun tacú le¹ folláine fhisiciúil, shóisialta, mhothúchánach agus spioradálta na scoláirí anois agus níos faide anonn ina saol.

Bíonn athruithe agus dúshlán ag daoine óga agus iad ag an gcéim seo dá saol. Leis an eolas, na scileanna, na luachanna agus na meonta a fhorbraítear trí Chúram Pearsanta, cuirtear ar a chumas don scoláire na hathruithe agus na dúshlán sin a bhainistiú níos fearr. Tá an fhoghlaím i gCúram Pearsanta oiriúnach ó thaobh aois, chéim agus fhorbairt na scoláirí de agus díríonn sí ar thacú le sláinte agus folláine na scoláirí. Tá Cúram Pearsanta ceaptha le tuiscint dhearfach na scoláirí ar a nádúr féin a fhorbairt, a gcumas chun aire a thabhairt dóibh féin a chothú agus tacú leis caidrimh chomhbhácha agus shláintiúla le daoine eile a choinneáil ar bun. Tríd an méid a fhoghlaimíonn siad i gCúram Pearsanta, is féidir leis na scoláirí cur lena gcumas chun cinntí a dhéanamh a thacaíonn lena sláinte agus lena bhfolláine agus oibriú le bheith níos neamhspleáiche agus iad ag tiontú ina ndaoine fásta. Dá bharr sin, 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 dúshlán 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. Is gá go dtuigfidh na scoláirí freisin a gcearta agus a bhfreagrachtaí maidir lena bhfolláine a chosaint, agus an chaoi le teacht ar fhaisnéis iontaofa agus ábhartha, chomh maith le tacaíocht ó fhoinsí a bhfuil muinín acu astu.

Cuidíonn Cúram Pearsanta leis na scoláirí ullmhú don aistriú go dtí an saol lasmuigh den scoil. Cothaíonn sé scileanna féinchúraim agus féinbhainistíochta, agus déantar forbairt ar a gcumas cumarsáid a dhéanamh ar bhealaí atá oiriúnach don scoláire. Tacaíonn sé sin lena bhfolláine fhoriomlán agus ullmhaíonn sé 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).

¹ Is éard atá i gceist le gné spioradálta na folláine a bheith in ann uamhan agus iontas a mhothú agus fios a bheith agat go bhfuil brí agus cuspóir leis an saol. (Creaturchaclam na Bunscoile, lch12, CNCM, 2023) Tá sé sin bunaithe ar chur chuige ar fholláine a chuireann an fhorbairt dhaonna san áireamh, atá iomlánaíoch agus idirdhisciplíneach agus a aithníonn gnéithe difriúla den fholláine, lena n-áirítear an ghné spioradálta den saol.



Leanúnachas agus dul chun cinn

Tá an modúl Cúram Pearsanta deartha chun foghlaim agus eispéiris na scoláirí ón tsraith shóisearach a chomhdhlúthú agus a chur chun cinn, chomh maith le feasacht mhéadaithe, eolas agus scileanna na scoláirí a fhorbairt, chun a chur ar a gcumas éilimh an tsaoil mar atá sé anois a bhainistiú níos fearr agus iad féin a ullmhú d'eispéiris i ndiaidh na scoile.

Tá Cúram Pearsanta struchtúrtha chun leanúnachas a sholáthar ó Churaclam Folláine na Bunscoile, ó Aonad Foghlama Tosaíochta (AFT) Leibhéal 2 Cúram Pearsanta ag an tsraith shóisearach agus ó shonraíocht OSPS na Sraithe Sóisearaí. Cuireann Cúram Pearsanta ar chumas na scoláirí atá rannpháirteach in CFL2 dul chun cinn a dhéanamh ar a gcuid foghlama faoi shláinte agus folláine, í a fheabhsú agus í a dhoimhniú, ar bhealach atá oiriúnach ó thaobh aoise agus céime de le linn na sraithe sinsearaí.

Ar fud na gcéimeanna foghlama ar fad, tacaíonn Cúram Pearsanta le braistint dhearfach féiniúlachta páistí agus daoine óga agus lena gcumas a fhorbairt chun aire a thabhairt dóibh féin agus do dhaoine 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 é 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, riachtanais éabhlóideacha 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)² 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. Tríd sin tacaítear leis na scoláirí lasmuigh den scoil agus soláthraítear braistint gaisce agus muiníne dóibh de réir mar a aistríonn siad chuig saol na ngairmeacha, an staidéir nó seirbhísí breise lasmuigh den scoil.

² 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 shainiú do gach scoláire agus chun a chinntiú go bhfuil an fhoghlaim oiriúnach dá gcéim forbartha, láidreachtaí, inniúlachtaí, riachtanais foghlama agus eispéiris saoil. 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.

Tá gné phraiticiúil ag Cúram Pearsanta, rud a chuireann ar chumas na scoláirí forbairt agus cleachtadh a dhéanamh ar na scileanna atá tábhachtach dóibh i réimse cáisanna san fhíorshaol. Go sonrach, cuirtear béim láidir ar scileanna cumarsáide na scoláirí a fhorbairt, chomh maith le scileanna réitigh fadhbanna, féinbhainistíochta agus straitéisí chun déileáil le deacrachtaí. Ba cheart 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 ngníomhaíochtaí laethúla an scoláire.

Tá ról lárnach ag tuismitheoirí³ 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 a n-eolas uathúil agus pearsanta ar an gcaoi a bhfoghlaimíonn a bpáiste bonn eolais a chur faoi chur chuige sainiúnaithe ar theagasc agus foghlaim. Is féidir tacú le rannpháirteachas agus foghlaim na scoláirí trí rochtain ar ghuth an scoláire freisin.

Éilíonn teagasc agus foghlaim modhanna iolracha rannpháirtíochta agus oideolaíochtaí gníomhacha. D'fhéadfadh tacaíochtaí fuaime nó amhairc a bheith i gceist leis sin, mar shampla grianghraif, gearrthóga físe, scéalchláir, siombailí nó comharthaí, rólímirt, ealaíon, gníomhaíochtaí céadfacha nó tascanailís. D'fhéadfadh sé go mbeadh teagasc aonair de dhíth ar scoláirí faoi leith chun tacú lena bhfoghlaim. Tugtar tacaíocht na scoláirí a gcuid foghlama a chur in iúl sa mhodh cumarsáide is fearr leo a fheileann dóibh féin. D'fhéadfadh go gcuimseofaí leis na tacaíochtaí sin 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, meas 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.

³ Cuimsítear tuismitheoir, caomhnóir, cúramóir nó duine eile ag gníomhú in loco parentis ar pháiste le 'Tuismitheoir'.



Modúl: Cúram Pearsanta

Tuairisceoir modúil

Dírítear sa mhodúl seo ar eolas, tuiscint, scileanna, luachanna agus meonta na scoláirí a dhoimhniú chun a chur ar a gcumas aire a thabhairt dóibh féin, go pearsanta agus ar líne, cinntí sláintiúla a dhéanamh agus caidrimh dhearfacha agus chomhbhácha a bheith acu.

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

Conas aire a thabhairt dóibh féin	a. gnáthamh laethúil a chur ar bun agus a bhainistiú, lena n-áirítear ag tráthanna aistrithe b. bealaí chun tacú lena sláinte agus a bhfolláine phearsanta a fhiosrú, lena n-áirítear gníomhaíocht choirp, cothú, codladh, caidrimh shóisialta agus caitheamh aimsire c. cur síos a dhéanamh ar ghnáthaimh sláinteachais phearsanta agus níos mó freagrachta as cúram pearsanta a léiriú d. tionchar dearfach agus diúltach ó chomhscoláirí a aithint, ar líne agus i bpersa, agus freagairt chuí a léiriú e. cearta, freagrachtaí agus cosaintí faoin dlí a aithint de réir mar a fhásann siad ina ndaoine fásta
Conas cumarsáid a dhéanamh ar bhealach níos éifeachtaí	f. cumarsáid a dhéanamh ar bhealach measúil agus éifeachtach g. roinnt agus glacadh sealaíochta i gcomhthéacsanna difriúla a léiriú h. riachtanais agus mianta a chur in iúl go muiníneach agus go measúil i. scileanna diúltaithe a léiriú go cuí agus go héifeachtach j. an chaoi le plé le heasaontas go measúil a léiriú
Conas mothúcháin a aithint agus a bhainistiú	k. cur síos a dhéanamh ar a gcuid mothúchán agus na naisc idir smaointe, mothúcháin agus iompraíocht a aithint l. patrúin smaointeoireachta agus iompraíochtaí fóinteacha agus mífhóinteacha a aithint agus fiosrú a dhéanamh ar bhealaí fóinteacha chun freagairt do smaointe, mothúcháin agus iompraíochtaí agus iad a bhainistiú m. ró-ualach céadfach a aithint agus bealaí le freagairt dó a shainaithint n. fiosrú a dhéanamh ar bhealaí chun strus agus imní a bhainistiú
Scileanna is gá chun caidrimh shláintiúla a chothú agus a choinneáil ar bun	o. a bhféiniúlacht uathúil féin a aithint agus léirthuisint a bheith acu uirthi p. an raon caidreamh atá tábhachtach dóibh a fhiosrú, chomh maith le bealaí chun iad a chothú q. na scileanna is gá le haghaidh caidrimh shláintiúla i bpersa agus ar líne a léiriú, lena n-áirítear cumarsáid a dhéanamh go measúil, mothúcháin a bhainistiú, meas a léiriú ar theorainneacha r. samplaí/cásanna ina gcaitear go míchothrom le daoine nó ina n-eisítear daoine a aithint agus freagairtí fóinteacha a shainaithint



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

Gnéasacht	s. a bheith ar an eolas faoi cad is gníomhaíocht ghnéasach ann, i gcomhthéacs caidreamh sláintiúil measúil idir daoine fásta t. an gá le toiliú a thabhairt agus a fháil i gcomhthéacs gach caidrimh idirphearsanta a léirthuisint, lena n-áirítear i gcaidreamh gnéasach idir daoine fásta u. bealaí chun tacú lena sláinte ghnéis a fhiosrú
Rioscaí nó dúshláin a aithint agus freagairt dóibh	v. áiteanna agus/nó cásanna ina mothaíonn siad agus nach mothaíonn siad sábháilte a shainaithint agus scileanna chun rioscaí a mheas agus a sheachaint a léiriú w. plé a dhéanamh ar bhealaí chun cásanna ina bhféadfaidís mothú faoi bhrú chun páirt a ghlacadh in iompraíochtaí míshláintiúla nó dochracha a bhainistiú x. bealaí ina bhféadfaidh úsáid substaintí tionchar a imirt ar shláinte fhisiciúil, shóisialta agus mhothúcháinach a shainaithint y. tuiscint a fháil ar na hiarmhairtí, lena n-áirítear na hiarmhairtí dlí, a bhaineann le rochtain a dhéanamh ar ábhar gáirsiúil nó é a roinnt z. seirbhísí sláinte agus tacaíochtaí atá ar fáil go háitiúil agus ar líne a aithint agus an chaoi le rochtain a dhéanamh orthu a léiriú



Gluais téarmaí

Téarma	
Teorainneacha	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.
Toiliú	Croíphrionsabal a bhaineann le gach caidreamh idirphearsanta measúil is ea toiliú. Is éard atá i gceist le toiliú ná aitheantas agus meas ó thaobh teorainneacha an duine féin agus teorainneacha daoine eile agus deimhniú a dhéanamh i gcónaí mura bhfuiltear cinnte faoi. Déantar toiliú i dtimpeallacht ghnéis a shainmhíniú i ndlí na hÉireann mar a leanas: <i>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</i> . Is é is aois toilithe ann in Éirinn chun páirt a ghlacadh i gcaidreamh collaí ná 17 mbliana d'aois. Féach an t-agusín le haghaidh tuilleadh faisnéise a bhaineann le toiliú.
Folláine mhothúchánach	Braistintí agus mothúcháin a aithint, a thuiscint agus a bheith in ann iad a chur in iúl agus a bhainistiú ar bhealach cuí. Tá folláine mhothúchánach luaineach agus níor cheart a rá gurb ionann í agus sonas, rud atá suibhiachtúil agus neamhbhuan. Níor cheart, ná í a thuiscint mar uireasa giúmar diúltach, mothúchán diúltach ná smaointe diúltacha.
Sláinte	Staid d'fholláine iomlán fhisiciúil, mheabhrach agus shóisialta agus ní easpa galair nó éigléochta amháin.
Féiniúlacht	Imríonn cúinsí éagsúla tionchar ar an bhféiniúlacht, lena n-áirítear cultúr, eitneacht, luachanna, creidimh, inniúlachtaí, inscne agus gnéaschlaonadh an duine. Is féidir le féiniúlacht duine éabhlóidiú agus athraíonn sí le himeacht aimsire.
Gníomhaíocht ghnéasach	Réimse gníomhaíochtaí lena n-áirítear pógadh, teagmháil, cuimilt agus caidreamh collaí a bhaineann le pléisiúr gnéasach a thabhairt agus a fháil. Féadann na gníomhaíochtaí seo a bheith aonarach nó le daoine eile. I gcomhthéacs caidreamh sláintiúil idir daoine fásta, áirítear le gníomhaíocht ghnéasach breithniú a dhéanamh ar fhrithghiniúint, gnéas níos sábháilte agus toiliú.
Sláinte Ghnéis	I gcomhthéacs Cúram Pearsanta ag Leibhéal 2, ciallaíonn sé sin feasacht ar ghnéasacht mar ghné den duine daonna, tuiscint ar iompar gnéasach agus atáirgthe agus na hiarmhairtí a bhaineann leis, agus a bheith ar an eolas faoin gcaoi agus faoin áit le comhairle agus faisnéis faoin tsláinte ghnéis a lorg.
Scileanna	Tagraíonn scileanna faoi Chúram Pearsanta do scileanna sóisialta agus mothúchánacha, amhail féinfheasacht, féinbhainistíocht, cinnteoireacht fhreagrach, scileanna caidrimh agus feasacht shóisialta mar a leagtar amach sa Chreat Scileanna Sóisialta agus Mothúchánacha CASEL.
Sláinte shóisialta	Is éard atá i sláinte shóisialta ná ár gcumas idirghníomhú le daoine eile agus caidrimh fhiúntacha a chothú leo. Bíonn tionchar ag caidrimh shóisialta ar ár sláinte mhothúchánach agus fhisiciúil.
Úsáid substaintí	I gcomhthéacs Cúram Pearsanta ag Leibhéal 2, tagraíonn úsáid substaintí d'alcól, do nicitín, do vápáil agus do dhrugaí.



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.