

An Seisiún ‘Leag Uait Gach Rud agus Déan do Mhachnamh’ do Sheachtain na Frithbhulaíochta

Gníomhaíocht Cheachta d’Iar-bhunscoileanna

(D’fhéadfaí smaointe do ghníomhaíocht a sholáthar do gach bliainghrúpa ag brath ar aois)

Nóta do Mhúinteoirí:

Féadfar an ghníomhaíocht ranga seo a athrú chun go mbeidh sí in oiriúint do scoláirí atá ar leibhéal chumais agus ag aoiseanna éagsúla. Ba cheart do mhúinteoirí a chinntiú go gcruthaíonn siad timpeallacht shábháilte do scoláirí chun a gcuid smaointe agus a gcuid tuairimí faoina luachanna a roinnt ionas nach dtabharfar breithiúnas orthu agus nach mbeidh siad cúthail agus iad á dhéanamh sin.

D’fhéadfadh sé go mbeadh conradh/comhaontú OSPS bunaithe ag múinteoirí leis na scoláirí cheana féin chun treoir a thabhairt maidir leis an mbealach a ndéantar ábhair íogaire agus pearsanta a phlé sa seomra ranga. Mura bhfuil, bheadh sé tábhachtach am a ghlacadh chun é sin a dhéanamh ag tús an cheachta seo.

Cuirtear sraith d’acmhainní úsáideacha ar fáil i Sraith Straitéisí CNCM don OSPS chun tacú le teagasc agus foghlaim in ábhair a bhaineann leis an OSPS. Féadfaidh tú rochtain a fháil ar threoir maidir le conradh ranga a chruthú ón aonad foghlama *Muid Féin A Thuiscint* de chuid FSS [anseo](#).

Forléargas:

Is iad ár luachanna na rudaí a gcreidimid iontu agus ár saol á chaitheamh againn. Múnlaíonn luachanna amhail comhbhá, cineáltas, ionracas agus ag iarraidh daoine eile a chur san áireamh muid mar dhaoine agus bíonn tionchar acu ar ár n-iompar. Is féidir lenár luachanna cuidiú linn tuiscint a fháil ar an dochar is féidir leis an mbulaíocht a dhéanamh agus conas iompar bulaíochta a chosc agus dul i ngleic leis. Is féidir lenár luachanna cuidiú linn go léir chun oibriú le chéile agus sochaí a chruthú in Éirinn atá cothrom, ionchuimsitheach agus atá saor ó bhulaíocht de gach cineál, ar sochaí í ina bhfuil meas ar éagsúlacht aonair agus ina ndéantar í a cheiliúradh.

D’fhéadfadh sé gur fhoghlaim na scoláirí faoi **luachanna** in ábhair éagsúla sa tsraith shóisearach agus sa tsraith shinsearach mar shampla:

- I snáithe 3 den ghearrchúrsa OSPS don tsraith shóisearach déantar plé ar an tábhacht a bhaineann le luachanna sa chaidreamh. D’fhéadfadh sé gur fhoghlaim na scoláirí cheana féin faoi luachanna maidir le cara a bheith agat agus a bheith i do chara trí na torthaí foghlama 3.1 agus 3.2

- Déantar iniúchadh i snáitheanna 1 (1.1) agus 3 (3.1 agus 3.2) de ghearrchúrsa **OSSP** na sraithe sóisearaí ar eolas, tuiscint, scileanna agus luachanna a bhaineann le cearta agus freagrachtaí daonna, dínit an duine agus an daonlathas trí thorthaí foghlama:

Déanfar iniúchadh sa seisiún seo ar an mbealach ar féidir le machnamh ar ár luachanna agus ár saol a chaitheamh dá réir cuidiú linn chun bulaíocht a chosc agus dul i ngleic léi.

Aidhm:

- Tá sé mar aidhm ag an gceacht seo cuidiú le scoláirí tuiscint a fháil ar an tábhacht a bhaineann le luachanna maithe a bheith agat agus conas is féidir leis sin cuidiú linn ar fad oibriú i gcomhar chun bulaíocht a chosc agus dul i ngleic léi agus an ionchuimsitheacht, an comhionannas agus an éagsúlacht a chur chun cinn. Tá sé mar aidhm ag an ngníomhaíocht scoláirí a éascú chun oibriú i gcomhar agus ráiteas luacha scoile a fhorbairt agus a saol a chaitheamh dá réir, ar ráiteas é a chuideoidh le gach duine oibriú i gcomhar chun bulaíocht a chosc agus an ionchuimsitheacht, an comhionannas agus an éagsúlacht a chur chun cinn.

Intinní Foghlama - Beidh scoláirí ábalta:

- Cad is luachanna ann agus cad as a dtagann siad a phlé
- Scrúdú a dhéanamh ar an mbealach a mbíonn tionchar ag luachanna ar ár gcintí agus ar an mbealach a dtéann siad i gcion ar ár dtuiscintí agus ar ár bhfreagairtí i dtaca le bulaíocht.
- A thuiscint nach bhfuil sé inghlactha dochar a dhéanamh do dhaoine eile mar gheall ar na luachanna atá acusan nó de bhrí go bhfuil siad éagsúil
- Machnamh a dhéanamh ar na luachanna a eascraíonn as ráiteas misin na scoile
- Nasc a dhéanamh idir na luachanna atá againn féin agus an bealach a gcaithimid le daoine
- Cur le ráiteas luacha nua/uasdátaithe dá scoil

An Cur Chuige maidir le Teagasc agus Foghlaim:

- Bainfear úsáid as cur chuige na foghlama i gcomhar agus cuirfear timpeallacht dhearfach chun cinn sa seomra ranga chun an ghníomhaíocht seo a sholáthar. Ba cheart go gcuirfeadh múinteoirí leis an ngníomhaíocht, ach go nglacfaidís cur chuige atá faoi stiúir na scoláirí agus atá ag brath ar úsáid a bhaint as cás-staidéir, acmhainní físe agus plé éascaithe.

Ábhair/trealamh

- Ráiteas Misin/Físráiteas na Scoile
- Sleamhnán ar a bhfuil liosta luachanna
- Nótaí Post-it, Páipéar, Pinn

An tAm Ranga a Theastaíonn:

- Ba cheart go dtógfadh an príomhcheacht 40-60 nóiméad. Mar sin féin, ag brath ar aois agus ar chéim forbartha na scoláirí atá i gceist, beidh ar an múinteoir cinneadh a dhéanamh faoin méid ama a theastaíonn chun coincheap na luachanna a fhorbairt leis na scoláirí sula mbogtar ar aghaidh chuig cuid na ngníomhaíochtaí. D'fhéadfadh sé go mbeadh gá an fhoghlaim a scaipeadh thar dhá thréimhse ranga.
- Moltar go ndéanfaí an seisiún seo a reáchtáil mar sheisiún "*Leag Uait Gach Rud agus Déan do Mhachnamh*" áit éigin atá oiriúnach i dtráthchlár na scoile. Go hidéalach, ba cheart go ndéanfaí an ceacht seo a reáchtáil leis an scoil go léir ar an dáta agus ag an am céanna, má tá sin indéanta.

Acmhainní Úsáideacha ar Líne:

<https://www.mentimeter.com/>

<https://www.hse.ie/eng/about/who/healthwellbeing/hse-education-programme/junior-cycle-sphe-training-resources/understanding-ourselves-unit-of-learning.pdf#page=15>

[An Curaclam don Oideachas Reiligiúnach Snáithe 3](#)

[Curaclam OSPS Snáithe 1 \(Conas a fheictear dom mé féin agus daoine eile\), Snáithe 2 \(Cumarsáid mheasúil\) agus Snáithe 3 \(Cara a bheith agat agus tú a bheith i do chara\)](#)

An Creat a Mholtar don Ghníomhaíocht

Réamhrá don Cheacht:

- Tá sé mar aidhm ag an gceacht seo go ndéanfadh scoláirí breithniú ar ráiteas misin na scoile agus go ndéanfaidís é sin a úsáid mar bhonn chun a bheith rannpháirteach i gcruthú nó in uasdátú ráitis luacha scoile agus machnamh a dhéanamh ar a bhfuil i gceist le 'do shaol a chaitheamh' de réir an ráitis luacha. Cad atá déanta ag na scoláirí cheana féin chun 'a saol a chaitheamh' de réir an ráitis luacha, cad eile a d'fhéadfaidís a dhéanamh? Sainmhíniú ar luachanna is ea *prionsabail agus caighdeán a threoraíonn iompar* (HILL, 2006).
- D'fhéadfadh mórán luachanna a bheith tábhachtach dúinn, mar sin féin má lagdaímid an liosta, beidh sé níos éasca orainn díriú orthu agus athrú a bhrú chun cinn. Ba cheart go bhféachfadh na scoláirí ar luachanna i gcomhthéacs an ráitis misin atá ag a scoil cheana féin, ach ba cheart go bhféachfaidís orthu freisin agus iad ag smaoineamh ar bhulaíocht a chosc agus dul i ngleic léi. Is gá do scoláirí na rudaí is tábhachtaí dóibh féin go pearsanta a oibriú amach agus ansin a fheiceáil conas a léirítear iad sin i ráiteas misin na scoile agus conas a chuirtear na luachanna sin i bhfeidhm ina saol laethúil ar scoil agus sa phobal.

Plé - Coincheap Luachanna a Fhorbairt

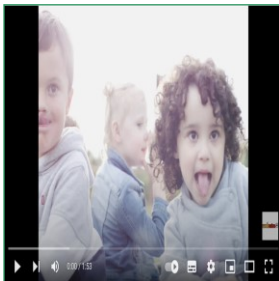
Fiafraigh de na scoláirí:

- Cad atá i gceist le luachanna agus cad nach bhfuil i gceist leo, dar leat?
- Cé hiad siúd a bhfuil an tionchar is mó acu ar do chuid luachanna, dar leat?
- Cé hiad siúd ar cheart an tionchar is mó a bheith acu ar do chuid luachanna, dar leat?
- Ciallaíonn luach an rud atá ceart nó mícheart duitse, nó an rud a cheapann tú a bheith tábhachtach, is féidir le grúpa daoine luach a roinnt agus d'fhéadfadh tionchar a bheith ag an luach sin ar an mbealach a gcaitheann siad le daoine eile. An féidir leat smaoineamh ar shampla de luach a mbíonn tionchar aige ar an mbealach a gcaithimid le daoine eile?

D'fhéadfadh sé go mbeadh ar mhúinteoirí cúnaimh a thabhairt do scoláirí agus samplaí de luachanna agus conas a bhíonn tionchar acu ar an mbealach a gcaitear le daoine a sholáthar dóibh.

- Sampla de luach 1 - tá an t-oideachas tábhachtach don saol agus mar sin cuireann tuismitheoirí a gcuid leanaí chuig an scoil áit a bhfoghlaiméoidh siad agus a bhforbróidh siad mar dhaoine óga.
- Sampla de luach 2 - tá teaghlaigh tábhachtach mar áiteanna chun foghlaim faoin ngrá agus mar sin caithimid am lenár dteaghlaigh go háirithe nuair a bhímid óg.
- Sampla de luach 3 - tá an fholláine tábhachtach agus mar sin soláthraíonn scoileanna corpoideachas chun tacú lenár sláinte choirp agus ceachtanna folláine chun tacú le meabhairshláinte

Más cuí, is féidir an físeán seo a leanas a úsáid mar bhonn leis an bplé:



<https://www.youtube.com/watch?v=CpAg7RSx0ZU>

An físeán Ceangailte (Connected) faoi chibearbhulaíocht ó Webwise

- Ceisteanna samplacha don phlé:
- Cad faoi an físeán seo?
- Cé hiad na scoláirí a bhfuil iompar bulaíochta á fhulaingt acu san fhíseán seo?
- Cad iad na luachanna atá ag na scoláirí a bhfuil iompar bulaíochta á léiriú acu san fhíseán seo?
- Conas, dar leat, a mhothaigh siad siúd a fuair na ráitis ghránna ar líne de bharr luachanna na scoláirí a raibh iompar bulaíochta á léiriú acu?
- 'Táimid go léir ceangailte, ach tá tábhacht ag baint leis an úsáid a bhaineann tú as an gceangal sin'. Conas a bhaineann an ráiteas sin le luachanna?

Ba cheart go ndéanfadh múinteoirí ceann amháin nó níos mó de na gníomhaíochtaí seo a leanas i ndiaidh na bhfiseán:

(Tabhair do d'aire: ba cheart go nglacfadh múinteoirí agus CRSanna páirt sna gníomhaíochtaí in éineacht leis na scoláirí chun cur leis an ráiteas luacha)

Gníomhaíocht 2: Cad iad na luachanna atá agamsa?

Céim 1:

- Tabhair amach post-itanna do na scoláirí go léir.

Céim 2:

- Iarr ar gach scoláire na deich rud is luachmhaire dó/di sa saol a scríobh síos, ceann amháin ar gach post-it, i bhfoirm luacha. I bhfocail eile, seachas ainm duine ar leith, cuir síos, mar shampla, “cairdeas”, “teaghlach” nó “Ionracas” - rud éigin atá luachmhar dóibh sa chaidreamh leis an duine sin.
- *(I gcás grúpaí níos óige, d'fhéadfadh sé go mbeadh ort liosta luachanna ar féidir leo roghnú as a sholáthar - féach an leathanach deiridh).*

Céim 3:

- Nuair atá a ndeich gcinn den post-itanna ag gach duine, iarr ar na rannpháirtithe iad a scaradh amach os a gcomhair ionas go bhféadfaidh siad iad a fheiceáil go soiléir agus forléargas maith a bheith acu orthu.

Céim 4:

- Abair leis na scoláirí go bhfuil 30 soicind acu anois chun na trí cinn de post-itanna is lú tábhacht dóibh a phiocadh agus iad a chaitheamh uathu.

Céim 5:

- Athdhéan an chéim dheiridh agus tabhair 20 soicind dóibh anois chun péire eile a chaitheamh uathu.

Céim 6:

- Ar deireadh, athdhéan an chéim dheiridh agus tabhair 20 soicind dóibh chun péire eile a chaitheamh uathu. Ba cheart go mbeadh trí post-it fágtha acu anois agus na trí luach is tábhachtaí dóibh orthu.

Céim 7:

- Anois déan plé i mbeirteanna nó i ngrúpaí ina bhfuil triúr a éascú chun machnamh a dhéanamh ar na ceisteanna seo a leanas:
- Conas a mhothaím faoi na luachanna a bhí fágtha agam ar deireadh? An raibh súil agam leo nó ar chuir siad iontas orm?
- Conas a léiríonn na luachanna sin iad féin i mo shaol laethúil?
- Cad iad na gníomhartha atá á ndéanamh cheana féin agam chun mo shaol a chaitheamh dá réir?
- Cad iad na gníomhartha ba mhaith liom a dhéanamh chun mo shaol a chaitheamh dá réir?

Gníomhaíocht 3: Cad iad na luachanna atá á roinnt againn?

Céim 1

- Soláthair cóip de Ráiteas Misin/d'Fhísráiteas na scoile do na scoláirí
- Cuir ar taispeánt é ar an gclár bán/ar an mballa agus iarr ar scoláirí é a léamh agus cuimhneamh air le linn na gníomhaíochta seo a leanas:

Céim 2

- Ón doiciméad atá faoi iamh, iarr ar na scoláirí liosta a dhéanamh de roinnt luachanna ar féidir leo iad féin a shamhlú leo. Spreag iad chun roinnt luachanna dá gcuid féin a chur leis an liosta más mian leo

Céim 3

- Anois fiafraigh díot féin
- Cad iad na luachanna is tábhachtaí duit?
- Má smaoiníonn tú ar an mbealach ar mhaith leat go ndéanfadh cara cur síos ort, d'fhéadfadh sé cúnamh a thabhairt duit chun do liosta a ghiorrú. Cad ba bhreá leat a chloisteáil ón duine sin maidir leis an gcineál duine atá ionat? Cad faoi do chuid láidreachtaí agus do chuid buanna? Cad faoin mbealach a gcaitheann tú leo sin?
- Nuair atá an liosta giorraithe agat, roghnaigh an dá cheann is tábhachtaí, dar leat.
- An bhfeiceann tú aon cheann de na luachanna sin i ráiteas misin do scoile?
- Conas a léiríonn na luachanna sin iad féin i do shaol anois?

Céim 4

- In éineacht le chéile mar rang, cruthaigh liosta de luachanna comhroinnte.
- An féidir leat ráiteas luacha nua a chruthú bunaithe ar ráiteas misin do scoile agus ar na luachanna comhroinnte atá ag do rang?
- An féidir leat an bealach ar chuir do scoil na luachanna sin 'i ngníomh' a aimsiú agus an bealach ar cheart do do scoil na luachanna sin a chur i ngníomh.
- Conas a d'fhéadfadh sé sin cabhrú leis an mbulaíocht a chosc agus dul i ngleic léi i do scoilse?

Gníomhaíocht 4: Treoir chun Gnímh

Nuair a bheidh an ráiteas luacha críochnaithe, mar ghrúpa, déan an bealach is fearr chun an ráiteas a chur ar taispeánt a chinneadh ionas go mbeidh a fhios ag gach duine nach bhfuil meas ar iompar bulaíochta i do scoil. Roinnt tuairimí faoin mbealach a bhféadfaí é sin a dhéanamh:

Cruthaigh Néal Focal	Dear póstaeir ar féidir iad a chur ar taispeánt ar fud na scoile	Cruthaigh “Crann Luachanna” ar bhalla tiomnaithe i do scoil
Scannánaigh físeán/spól gearr ina mnítear luachanna do scoile	Cruthaigh gealltanas ranga nó scoile do sheachtain na Frithbhulaíochta - roinn é sin ar bhealaí meán sóisialta na scoile	Cruthaigh bratach agus cuir ar taispeánt i do scoil í.
Cum acrainm agus na focail a roghnaigh tú á n-úsáid agat	Scríobh dán nó acraستاic bunaithe ar do Ráiteas Luacha	Péinteáil múrphictiúr

¹Is féidir leat íomhánna de do Ráiteas Luacha/phictiúr, agus an chaoi ar chuir tú ar taispeánt é a chur chuig <https://tacklebullying.ie/anti-bullying-week/>. Déanfar rogha de na híomhánna sin a thaispeánt ar an suíomh gréasáin tacklebullying.ie.

Tagairtí:

Hill, B. (2006). Values education in schools: issues and challenges Ollamh Oideachais Emeritus, Ollscoil Murdoch

¹ Ba cheart do scoileanna a chinntiú go ndéantar íomhánna ar bith a chuirtear ar aghaidh chuig <https://tacklebullying.ie/anti-bullying-week/> a roinnt i gcomhréir le polasaí RGCS na scoile. Ba cheart don scoil toiliú na dtuismitheoirí a lorg i dtaca le roinnt íomhánna daltaí, i gcomhréir le polasaí na scoile féin.

Aguisín 1: Liosta de luachanna féideartha

Cuntasacht	Eitic	Cineáltas	Féinmheas
Éacht	Sármhaitheas	Eolas	Suaimhneas
Inoiriúnaitheacht	Cothroime	Ceannaireacht	Seirbhís
Eachtraíocht	Creideamh	Foghlaim	Simplíocht
Altrúchas	Teaghlach	Oidhreacht	Spioradáltacht
Uaillmhian	Cobhsaíocht airgeadais	Caitheamh aimsire	Cothrom na Féinne
Barántúlacht	Maithiúnas	Grá	Maoirseacht
Cothroime	Saoirse	Dílseacht	Rath
Áilleacht	Cairdeas	Difríocht a dhéanamh	Obair foirne
Bheith ar an duine is fearr	Spraoi	Dúchas	Tíos
Muintearas	Na glúnta atá le teacht	Oscailteacht	Am
Gairm	Flaithiúlacht	Soirbheachas	Traidisiún
Cúram	Tabhairt ar ais	Ord	Taisteal
Comhoibriú	Grásta	Tuismitheoireacht	Muinín
Tiomantas	Buíochas	Foighne	Fírinne
Pobal	Fás	Tírghrá	Tuiscint
Atrua	Suaimhneas	Síocháin	Uathúlacht
Inniúlacht	Sláinte	Buanseasmhacht	Úsáideacht
Muinín	Baile	Sásamh pearsanta	Fís
Nasc	Ionracas	Cumhacht	Leochaileacht
Sonas	Dóchas	Mórtas	Saibhreas
Rannchuidiú	Uirísle	Aitheantas	Folláine
Comhoibriú	Greann	Iontaofacht	Díograis
Misneach	Ionchuisitheacht	Acmhainneacht	Gaois
Cruthaitheacht	Neamhspleáchas	Meas	Scríobh do chinn féin:
Fiosracht	Tionscnaíocht	Freagracht	_____
Dínit	Macántacht	Fiontraíocht	_____
Éagsúlacht	Iomas	Sábháilteacht	_____
Timpeallacht	Cinnteacht phoist	Slándáil	_____
Éifeachtúlacht	Áthas	Féinsmacht	_____
Comhionannas	Ceartas	Féinléiriú	_____