Aitheantas, sláinte agus folláine a fhiosrú i dtimpeallacht dhigiteach

Réamhrá

Tá an cháipéis seo mar chuid de shraith de thrí ábhar tacaíochta a bhfuil sé mar aidhm iontu cuidiú leat chun páistí a mhúineadh faoi theicneolaíochtaí digiteacha a úsáid go sábháilte agus go freagrach trí Churaclam OSPS (1999).

Dírítear ar an snáithe OSPS 'Mise' den chuid is mó agus breathnaítear ar an gcaoi a bhféadfadh teicneolaíocht dhigiteach, agus páistí á húsáid, tionchar a imirt ar an tuiscint atá acu orthu féin agus ar a sláinte phearsanta agus ar a bhfolláine. Ba cheart an t-ábhar tacaíochta seo a léamh i gcomhar le:

- Tacaíocht a thabhairt d'idirghníomhaíochtaí sláintiúla ar líne a fhorbairt
- Oideachas na meán chun tacú le teicneolaíochtaí digiteacha a úsáid go sábháilte agus go freagrach.

Cuireann OSPS deiseanna ar fáil do pháistí chun tuiscint a fháil ar na tionchair éagsúla ar a saol. Nuair a fhorbraíonn páistí féinfheasacht agus tuiscint ar fhreagracht phearsanta, is féidir leo foghlaim faoin gcaoi chun a n-iompar féin a bhainistiú agus cabhraíonn sé leo smacht níos fearr a bhaint amach sa saol. Tá tionchar suntasach ag teicneolaíochtaí digiteacha ar shaol na bpáistí, agus bíonn go leor páistí ag úsáid teicneolaíochtaí digiteacha sula gcuireann siad tús leis an mbunscoil. Is féidir leis an gCuraclam OSPS a bheith ina thacaíocht do pháistí ionas go mbeidh siad in ann teicneolaíochtaí digiteacha a úsáid go muiníneach, go freagrach agus go criticiúil, agus ionas gur páistí iad a fhoghlaimíonn, a shóisialaíonn agus a dhéanann cumarsáid ar bhealach sábháilte, measúil agus freagrach.

Cuimsíonn sé na codanna seo a leanas:

- Féinaitheantas a fhiosrú i dtimpeallacht dhigiteach trí OSPS
- Iniúchadh a dhéanamh ar shláinte agus ar fholláine phearsanta i dtimpeallacht dhigiteach trí OSPS
- Sábháilteacht agus cosaint ar líne
- Conas is féidir liom tacú le tuismitheoirí[1]?
- Léitheoireacht bhreise.

Forléargas ó thaighde

Cuimsítear le teicneolaíochtaí digiteacha: ríomhairí, táibléid, bogearraí agus feidhmchláir, suíomhanna gréasáin, na meáin shóisialta, cluichí ar líne, róbataic, néalríomhaireacht, agus gléasanna móibíleacha (ROS, 2017). Léirítear sa taighde go bhfuil na páistí sáite sa timpeallacht dhigiteach. San oideachas, bhíodh an bhéim ar úsáid an idirlín a fhoghlaim ó dhearcadh sábháilteachta ach anois, is mó an bhéim a chuirtear ar chur chuige iomlánaíoch chun cur ar chumas na bpáistí teicneolaíocht dhigiteach a úsáid go gníomhach, go rannpháirteach agus go measúil (Burns agus Gottschalk, 2019). Tugtar chun solais sa *Ráiteas Polasaí Folláine agus Creat Cleachtais 2018-2023* an ról tábhachtach atá ag na scoileanna chun folláine a chur chun cinn agus deirtear ann gur cheart do na scoileanna *deiseanna a chur ar fáil chun na scileanna cuí a fhorbairt chun déileáil le teicneolaíocht ar líne a úsáid ar bhealach sábháilte agus ar an mbealach cuí* (ROS, 2019, lch.12).

Féinaitheantas a fhiosrú i dtimpeallacht dhigiteach trí OSPS

Sna ceachtanna OSPS, beidh na deiseanna ag na páistí chun féinaitheantas a fhiosrú agus chun iad féin a fheiceáil mar dhaoine dá gcuid féin a bhfuil spéiseanna, cumais, láidreachtaí agus laigí éagsúla acu. Léirítear indibhidiúlacht ar go leor bealaí éagsúla, mar shampla, trí na héadaí a chaithimid nó trí na gníomhaíochtaí a dhéanaimid agus trí na rudaí a gcuirimid suim iontu. Tá sé tábhachtach do dhuine braistint aitheantais a bheith aige sa saol chun caidrimh shláintiúla a chothú, leis an duine féin agus le daoine eile. Tá sé tábhachtach freisin braistint chómhuintearais a fhorbairt, agus go mbeadh sé de mhuinín ag an duine a bheith ar a shuaimhneas gan a bheith ag iarraidh é féin a athrú le

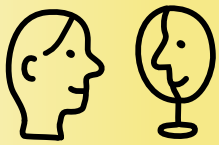
[1] Is ionann tuismitheoirí anseo agus máithreacha, aithreacha agus daoine a bhfuil freagracht tuismitheora acu i gcaidrimh dhifriúla tuismitheoireachta. D'fhéadfadh sé go gcuimseodh sé sin tuismitheoirí altrama, tuismitheoirí uchtála, leastuismitheoirí, caomhnóirí dlíthiúla agus cúramóirí.

bheith mar chuid den slua. Nuair atáthar ag déanamh iniúchadh ar fhéinaitheantas in OSPS, bíonn an deis ann iniúchadh a dhéanamh ar na gníomhaíochtaí agus ar na hidirghníomhaíochtaí agus ar an gcaoi a bhféadfadh tionchar a bheith acu ar an tuiscint atá againn orainn féin.

Is éard is brí le haitheantas digiteach ná *léiriú duine nó eagraíochta i dtimpeallachtaí digiteacha nó ar líne* (ROS, 2017). Tá na rudaí a dhéanaimid ar líne mar chuid den aitheantas ar líne nó den aitheantas digiteach a roinnimid le daoine eile, mar shampla, an t-ainm úsáideora, an pictiúr próifíle nó an t-abhatár a roghnaímid, an t-eolas a roinneann tú fút féin, na nótaí tráchta a dhéanann tú, na físeáin a mbreathnaíonn tú orthu, na cluichí a imríonn tú srl. Agus tú ag pleanáil ceachtanna faoi ábhar an fhéinaitheantais nó faoi ábhar an aitheantais dhigitigh, b'fhéidir gur mhaith leat machnamh a dhéanamh ar an méid seo a leanas:

- **Féinaitheantas mar phróiseas ar feadh an tsaoil:** Is próiseas é tuiscint láidir, mhuiníneach a fhorbairt ar do nádúr féin. Cuirtear tús leis an tuiscint ar do nádúr féin sula dtosaíonn an páiste ar scoil agus sula dtagann sé in inmhe. Cé go bhfuil curaclam OSPS iontach chun iniúchadh a dhéanamh ar an méid seo, tá ár n-aitheantas tábhachtach i ngach gné den saol agus níor cheart go mbeadh sé á phlé sna ceachtanna OSPS amháin. Is é nádúr bíseach agus comhtháite an churaclaim a éascóidh machnamh a dhéanamh ar fhéinaitheantas seachas i gceann de na ceachtanna aon uaire. Cuimhnigh chun glacadh le deiseanna teagaisc agus iad a úsáid de réir mar a thagann siad chun cinn. Is deis foghlama agus fáis é ceiliúradh a dhéanamh ar agus glacadh leis an éagsúlacht i do rang. Glac leis na deiseanna chun ceiliúradh a dhéanamh ar a spéiseanna agus ar a ndifríochtaí uathúla.

Machnamh an mhúinteora

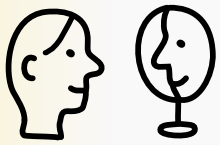


- An bhfuil meas agam ar an éagsúlacht agus an nglacaim léi?
- Céard iad na deiseanna a chuirim ar fáil i mo sheomra ranga chun a n-aitheantais a fhorbairt agus a chur in iúl?

- **Faigh tuiscint ar eispéiris saoil na bpáistí:** Tá sé riachtanach go bhfuil caidrimh láidre idir múinteoirí agus scoláirí in OSPS. Is í timpeallacht dhearfach, chomhbhách, mheasúil sa seomra ranga ina bhfuil a fhios ag an scoláire go bhfuil meas air agus go n-éistear lena thuairimí, is í a thacaíonn leis an scoláire a thuairimí a chur in iúl. Beidh tú ar an eolas go bhfuil leibhéil éagsúla níos lú rochtana ag páistí eile ar digiteacha i do rang. D'fhéadfadh go mbeadh leibhéil níos airde neamhspleáchais ag roinnt páistí ar líne agus d'fhéadfadh go mbeadh níos lú rochtana ag páistí eile ar theirneolaíochtaí digiteacha. Tagann athrú fíorthapa ar theicneolaíochtaí digiteacha agus is minic a bhíonn níos mó ar eolas ag páistí faoi theicneolaíochtaí digiteacha nua. Más féidir leat tuairimí agus le dearcthaí na bpáistí a chur san áireamh, beidh siad ina gcabhair ort freastal ar riachtanais agus ar spéiseanna na bpáistí i do rang, agus bainfidh tú leas as tionchar dearfach na dteicneolaíochtaí digiteacha agus as na deiseanna a chuireann siad ar fáil. Déan iarracht do chomhráite a dhíriú ar an méid a spreagann na páistí i do rang chun úsáid a bhaint as teicneolaíochtaí digiteacha seachas ar na haipeanna ar leith agus ar na seirbhísí a úsáideann siad ar líne. Mar shampla, d'fhéadfá labhairt faoi fhíseáin a roinnt nó ar bheith ag féachaint orthu seachas an soláthraí ar leith a ainmniú. "*Inis dom cén fáth ar mhaith leat a bheith ag féachaint ar fhíseáin ar líne?*"

Aitheantas, sláinte agus folláine a fhiosrú i dtimpeallacht dhigiteach

Machnamh an mhúinteora



- Céard iad na céimeanna atá mé in ann a thógáil chun tacú leis na páistí ionas go n-aireoidh siad sábháilte agus go mbeidh siad sásta a ndearcthaí a chur in iúl?
- Cén chaoi ar féidir liom cuidiú leis na páistí a ndearcthaí a chur in iúl ar bhealaí éagsúla ionas go bhfreastalófar ar a gcuid riachtanas agus roghanna ar an gcaoi is fearr?
- Cén chaoi ar féidir liom a léiriú go bhfuil meas ar thuairimí na bpáistí agus go n-éistear lena dtuairimí?
- Céard iad na straitéisí a d'úsáid mé cheana a bhféadfadh a bheith ina gcabhair anseo?

B'fhéidir gur mhaith leat triail a bhaint as cuid de na straitéisí agus gníomhaíochtaí seo a leanas chun tacú leis na páistí chun roghanna a dhéanamh faoina bhfoghlaim agus faoi bheith gníomhach ina gcuid foghlama:

- Is féidir le **bosca ceiste** a bheith áisiúil don scoláire chun eochaircheisteanna a roinnt faoi ábhair go hanaithnid, chun an t-ábhar ar maith leis iniúchadh a dhéanamh air a shainaithint agus is féidir leis an mbosca ceiste a bheith cabhrach chun eolas a dhéanamh do do phleanáil chun freastal ar riachtanais reatha an tseomra ranga. B'fhéidir gur mhaith leat triail a bhaint as Mentimeter, uirlis suirbhéireachta idirghníomhach. Gheobhaidh tú tuilleadh eolais ar Mentimeter a úsáid **anseo**.
- Is féidir **smaointe i gcrúiscín** a úsáid roimh ghníomhaíocht chun réamheolas a bhailiú agus chun riachtanais reatha foghlama a shainaithint nó is féidir iad a úsáid tar éis gníomhaíocht a dhéanamh ionas go mbeidh an deis ag an scoláire machnamh a dhéanamh ar an bhfoghlaim agus chun a thuairimí a roinnt go sábháilte. B'fhéidir gur mhaith leat iarraidh ar na páistí na trí ghníomhaíocht a thaitníonn leo a roinnt, bíodh siad ar líne nó as líne. Má úsáideann na páistí nótaí *Post-it*, is féidir iad seo a léiriú ar an gclár agus is féidir iad a chorraí thart go héasca chun na gníomhaíochtaí seo a rangú agus chun plé a spreagadh.
- Cuidíonn **cairt EIF (ar eolas, ag iarraidh a fhoghlaim, foghlamtha)** leis na páistí chun leas a bhaint as a réamheolas faoin ábhar, chun rudaí a shainaithint ar mhaith leo go mbeadh eolas acu orthu agus chun machnamh a dhéanamh ar an méid a d'fhoghlaim siad ag deireadh na topaice. D'fhéadfadh sé a bheith cabhrach riachtanais reatha foghlama a shainaithint i do rang.
- Is féidir úsáid a bhaint as **cluichí ciorcail** mar bhealach spraíúil chun iniúchadh a dhéanamh ar na gníomhaíochtaí éagsúla ar líne a thaitníonn leis na páistí i do rang. Mar shampla, "*déan d'áit a mhalartú le duine más maith leat cluichí ríomhaire a imirt*" nó "*déan d'áit a mhalartú le duine más maith leat a bheith ag féachaint ar fhíseáin damhsa ar líne*".
- **Smaoinigh, Péireáil, Roinnt**: Iarr ar na páistí machnamh a dhéanamh ar an bhfáth a dtaitníonn leo a bheith ag úsáid teicneolaíochtaí digiteacha, déan iniúchadh air seo le páirtí, ansin roinn gníomhaíocht amháin a thaitníonn leis an mbeirt acu agus déan gníomhaíocht amháin a bhí difriúil a roinnt leis an rang. Má dhéantar taifead ar na gníomhaíochtaí éagsúla mar phóstaer nó mar thobsmaointeoireacht, beidh sé seo ina chabhair ar na páistí chun an réimse leathan deiseanna atá ann chun iad féin a chur i láthair ar líne a fheiceáil. Is féidir leo tús a

chur le haithne a chur ar dhaoine agus fiosrú a dhéanamh ar an gcaoi a bhfuil siad cosúil le daoine eile ar go leor bealaí ach chomh maith leis sin, is féidir leo tuiscint a bheith acu ar an éagsúlacht atá ann sa rang agus go bhfuil aitheantas dá gcuid féin acu, trí iniúchadh a dhéanamh ar thuairimí agus ar dhearcthaí éagsúla.

- Póstaer 'Seo mise!': Iarr ar na páistí íomhá abhatár nó cartúin a roghnú nó a chruthú do lár an phóstaeir. Ansin, iarr orthu an póstaer a tharraingt agus a mhaisiú ach pictiúir a chur air, ina léirítear na páistí agus na gníomhaíochtaí éagsúla a thaitníonn leo a dhéanamh. D'fhéadfadh na gníomhaíochtaí seo a bheith ar líne nó as líne le taispeáint go bhfuil páirt ag an bpéire acu inár n-aitheantas. D'fhéadfadh na páistí sásamh a bhaint as tomhas cé a rinne gach póstaer bunaithe ar na híomhánna a roghnaíodh nó, b'fhéidir go bhféadfaidís a bpóstaer a chur i láthair don rang nó do ghrúpa chun tuiscint mhuiníneach ar a nádúr féin a fhorbairt.

- Cáil ar líne/lorg digiteach: Tagraíonn cáil ar líne don *eolas is féidir a fháil faoi dhuine ar líne. Is féidir le daoine eile é seo a úsáid chun léargas a fháil ar an duine seo* (BIK, 2020). Is éard atá i gceist le lorg digiteach *an lorg sonraí a chruthaítear agus an t-eolas atá ann de bharr gníomhaíocht ar líne. Cuimsítear leis an lorg seo, suíomhanna gréasáin a ndeachthas chucu, ríomhphoist a seoladh agus eolas a cuireadh isteach go dtí seirbhísí agus soláthraithe ar líne* (ROS, 2017, lch. 14).

  Cuirtear béim ar leith i gcuraclam OSPS ar bhraistint freagrachta pearsanta a fhorbairt ar iompar agus ar ghníomhaíochtaí an duine féin. Agus páistí ag éirí níos gníomhaí ar líne agus ag éirí níos rannpháirtí i gcinnteoireacht i dtimpeallacht dhigiteach, gheobhaidh siad tuiscint ar na hiarmhairtí a bhaineann lena gcinntí ar líne, idir dhearfach agus dhiúltach. Is féidir leis na daoine óga an cumas a bhaint amach chun gníomhú ar bhealach a chuireann spás ar líne chun cinn atá measúil, dearfach agus ionchuimsitheach trí fheasacht a fhorbairt go gcruthaíonn a ngníomhaíochtaí ar líne cuid dá gcáil ar líne nó cuid dá lorg digiteach. D'fhéadfá é seo a mhíniú dóibh ach a rá go bhfágtar lorg gach uair a phostálann duine rud éigin ar líne, gach uair a thugann duine 'is maith liom' do rud ar líne, nó gach uair a roinneann duine rud ar líne, agus tagann siad seo ar fad le chéile chun lorg digiteach a chruthú. D'fhéadfadh an frása seo a bheith cabhrach "*Agus í roinnte, beidh sí ann choíche*" chun cuidiú leis na páistí i do rang a thuiscint nach mbíonn smacht agat ar rud níos mó agus é roinnte ar líne. Go fiú má scriosann tú rud éigin, d'fhéadfadh go mbeadh sé ar fáil go fóill. Múin straitéisí do do chuid páistí amhail, "Stop, smaoinigh, seiceáil" ó Laochra HTML (Webwise), agus má tá duine fásta ann a bhfuil muinín acu as agus ar féidir leo ceist a chur air mura bhfuil siad cinnte, d'fhéadfadh an duine fásta sin a bheith cabhrach chun cuidiú leo a mbealach a dhéanamh tríd an spás ar líne.

Forléargas ó thaighde

Maidir leis an Tuairisc ar an Athbhreithniú ar Oideachas Caidrimh agus Gnéasachta (OCG) i mBunscoileanna agus in Iarbhunscoileanna (CNCM, 2019), mhol na múinteoirí bunscoile is mó gur topaic é tionchar an idirlín agus na meán sóisialta ar shábháilteacht agus ar fhéinaitheantas an pháiste a gcaithfear aghaidh a thabhairt air.

Iniúchadh a dhéanamh ar shláinte agus ar fholláine phearsanta i dtimpeallacht dhigiteach trí OSPS

Maidir leis an Aonad Snáithe 'Ag tabhairt aire do mo chorp', déanfaidh do rang iniúchadh ar a bhfuil i gceist le bheith sábháilte agus le nós maireachtála sláintiúil a bheith ag duine. Nuair a chaitheann daoine an iomarca ama ar líne, d'fhéadfadh sé sin tionchar diúltach a imirt ar a shláinte mheabhrach, fhisiciúil, shóisialta

agus mhothúchánach. Cuimsítear leis na tionchair dhiúltacha, féiníomhá nó íomhá cholainne atá as a riocht, mothúcháin de phiarbhrú, tuirse agus gan a bheith in ann d'aird a choinneáil ar rud. Chomh maith leis sin, tá a fhios againn gur féidir leis na teicneolaíochtaí digiteacha tacú le folláine agus a bheith ina spás dearfach, mar shampla chun rochtain a fháil ar eolas, chun naisc agus caidrimh a chothú, chun físeáin aclaíochta a leanúint, agus chun aireachas a chleachtadh in aipeanna agus i bhfíseáin.

Agus iniúchadh á dhéanamh ar shláinte agus ar fholláine i do rang, is féidir leat aird a dhíriú ar thionchar na dteicneolaíochtaí digiteacha ar an ngné seo dá saol:

- **Braistintí agus mothúcháin:** Is tús maith é braistintí agus mothúcháin a aireachtáil nuair atáthar ag déanamh iniúchadh ar thionchar na dteicneolaíochtaí digiteacha ar an tuiscint atá ag daoine orthu féin. Tá sé tábhachtach go bhfuil sé de dheis ag na páistí machnamh a dhéanamh ar an gcaoi a n-airíonn siad a admháil agus iad ag úsáid na dteicneolaíochtaí digiteacha agus an idirlín. Nuair a dhíríonn na páistí ar bhraistintí agus ar mhothúcháin, is féidir leo féinfheasacht a fhorbairt agus machnamh a dhéanamh ar an gcaoi a n-imríonn a roghanna maidir le húsáid dhigiteach tionchar a imirt ar a mothúcháin, ar a ngiúmar, ar a n-inspreagadh nó ar a leibhéil fuinnimh, agus d'fhéadfadh sé spreagadh a thabhairt dóibh gníomhaíochtaí a roghnú a chuireann eispéiris dhearfacha ar fáil dóibh agus a chuireann feabhas ar a bhféinmheas.

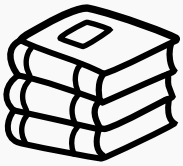
- **Cothromaíocht a bhaint amach idir gníomhaíochtaí ar líne agus as líne:** Agus iad ag cuimhneamh ar cheisteanna machnaimh a dhíríonn ar an gcaoi ar airigh na páistí i do rang sular úsáid siad teicneolaíocht dhigiteach, lena linn agus ina diaidh, d'fhéadfadh na ceisteanna a bheith ina gcabhair orthu ceangail a dhéanamh leis an gcaoi a n-airíonn siad de bharr na dteicneolaíochtaí digiteacha, go fisiciúil agus go meabhrach. Nuair a bhaintear úsáid as cur chuige machnamhach, is féidir na páistí a chumasú chun úinéireacht agus freagracht a ghlacadh as a roghanna agus chun féinfheasacht a fhorbairt ionas go mbeidh a fhios acu nuair atá sé in am stop agus sos a ghlacadh. D'fhéadfadh go mbeadh sé deacair do roinnt páistí sos a ghlacadh ón teicneolaíocht. Mar rang, d'fhéadfadh sibh straitéisí a shainaithint chun an t-am a chaitear os comhair scáileáin a bhainistiú, an gléas cliste a fhágáil i seomra eile mar shampla, go háirithe i gcaitheamh na hoíche, úsáid a bhaint as amadóir, am faoi leith a shocrú chun teicneolaíochtaí digiteacha a úsáid, nó pleananna a dhéanamh chun casadh le cairde i bpearsa. Beidh na comhráite seo ina gcabhair ar do rang scileanna féinbhainistíochta a fhorbairt agus chun freagracht phearsanta a ghlacadh as a gcuid cinntí. Ní fhágtar an fhoghlaim faoi shláinte agus folláine ag an gcuraclam OSPS amháin agus tá sé tábhachtach go gceanglófar an fhoghlaim seo le réimsí eile sa churaclam, amhail Corpoideachas.

- **Scileanna smaointeoireachta criticiúla:** Tá na scileanna smaointeoireachta criticiúla mar chrann taca ag na snáitheanna ar fad sa churaclam OSPS agus tá siad riachtanach maidir le duine a bheith freagrach as teicneolaíochtaí digiteacha a úsáid. Tabhair spreagadh do na páistí i do rang a bheith criticiúil maidir leis an gcaoi a gcuirtear eolas i láthair sna meáin dhigiteacha, leis an gcaoi ar féidir eolas a chur i láthair ar bhealach atá ceaptha chun tionchar a imirt ar na páistí. Cuirtear tuilleadh eolais ar fáil faoin ábhar seo san ábhar tacaíochta *Oideachas na meán chun tacú le teicneolaíochtaí digiteacha a úsáid go sábháilte agus go freagrach.*

Aitheantas, sláinte agus folláine a fhiosrú i dtimpeallacht dhigiteach

Sábháilteacht agus Cosaint

Forléargas ó thaighde



Tuairiscítear sa *Straitéis Dhigiteach do Scoileanna go dtí 2027* (RO, 2022) go bhfuil scileanna maithe digiteacha ag daoine óga, agus go bhfuil siad níos cumasaí chun dul i ngleic le rioscaí ar líne.

Is fearr úsáid a bhaint as cur chuige iomlánaíoch maidir le sábháilteacht agus cosaint nach ndíríonn go hiomlán ar na rioscaí agus ar na contúirtí. Tá sé mar aidhm ag an gcuraclam OSPS na páistí a chumasú le bheith ina saoránaigh mhuiníneacha, ghníomhacha, rannpháirteacha, mheasúla agus fhreagracha. Is féidir le OSPS tacú leis na páistí a aireachtáil muiníneach ionas go mbainfidh siad leas as na teicneolaíochtaí digiteacha agus go mbeidh eolas acu ar na rioscaí agus ar an gcaoi chun dul i ngleic leis na dúshláin le linn dóibh a bheith ag teacht chun cinn. Tá roinnt pointí le machnamh a dhéanamh orthu in íochtar:

- **D'aitheantas a choinneáil sábháilte:** Sa Chlár riachtanach Bí Sábháilte, múintear brí na dtéarmaí 'pearsanta' agus 'príobháideach' do na páistí. Agus iad ag cur leis an bhfoghlaim agus leis an tuiscint seo, beidh na téarmaí seo ina gcabhair orthu a mbealach a dhéanamh trí na timpeallachtaí digiteacha ar bhealach níos sábháilte. Tá na teicneolaíochtaí digiteacha mar chuid de shaol laethúil na bpáistí agus tá go leor páistí ag baint úsáid as feidhmeanna comhrá agus as aipeanna meán sóisialta chun cumarsáid a dhéanamh lena gcairde, lena muintir agus le daoine nach bhfuil aithne acu orthu in amanna. Cé go bhféadfadh nach mbeadh aon locht ar roinnt eolais a roinnt ar líne, an ceoltóir is fearr leat mar shampla, ba cheart roinnt eolais a choinneáil príobháideach. Tá sé tábhachtach go dtuigfidh na páistí nár cheart dóibh eolas pearsanta a roinnt a chuirfeadh ar chumas duine ar líne iad a aithint (duine nár casadh orthu as líne), mar shampla, a n-ainm, a scoil, a seoladh baile nó a ndáta breithe. Cuir deiseanna ar fáil do na páistí chun a dtuiscint a fhorbairt ar eolas poiblí agus príobháideach agus chun plé a dhéanamh ar an eolas atá siad in ann a roinnt go sábháilte ar líne agus cén t-eolas ba cheart dóibh a choinneáil sábháilte.

- **Scéalta a úsáid:** D'fhéadfadh scéalta nó cás-staidéir a úsáid a bheith ina gcabhair ceisteanna sábháilteachta nó ábhair íogaire a chur i láthair. Is féidir leis na carachtair fhicseanúla i scéalta tacú leis na páistí iniúchadh a dhéanamh ar ábhair a d'fhéadfadh a bheith íogair in áit shábháilte. Déantar iniúchadh ar ábhar na sábháilteachta ar líne sna scéalta seo a leanas agus d'fhéadfaidís a bheith mar chabhair chun tacú leis an bplé:

  - Tugann ***Scéal Becky*** (Físeán cibearbhulaíochta), a bhí mar chuid den **Chlár Bí Sábháilte Rang a Trí agus a Ceathair**, tugann sé aghaidh ar eolas a roinnt ar líne.
  - ***Scéalta Digiduck*** **arna gcruthú ag Childnet**
  - ***Goldilocks, A Hashtag Cautionary Tale*** **le Jeanne Willis agus Tony Ross**
  - ***Troll Stinks*****, le Jeanne Willis agus Tony Ross**
  - ***Eachtraí Oscar sa Saol ar Líne*** le Sarah Southworth agus Sarah Graham (Sábháilteacht Náisiúnta ar Líne na Ríochta Aontaithe).

Aitheantas, sláinte agus folláine a fhiosrú i dtimpeallacht dhigiteach

An chéad chéim eile?

Conas is féidir liom tacú le tuismitheoirí?

Foghlaim sa bhaile: D'fhéadfá gníomhaíochtaí scríofa nó machnamhacha a chur ar fáil a spreagfadh na páistí cuid dá bhfoghlaim a roinnt le tuismitheoirí.

Cumarsáid: Cuir in iúl do na tuismitheoirí go bhfuil sibh ag foghlaim faoi theicneolaíochtaí digiteacha a úsáid go sábháilte agus go freagrach. Sula gcuirtear tús leis an ábhar seo, b'fhéidir go ndéanfaí machnamh ar chuireadh a thabhairt do thuismitheoirí agus do na páistí suirbhé ar líne a chomhlíonadh lena fháil amach cén leibhéal rannpháirtíochta atá ag an rang leis na teicneolaíochtaí digiteacha lasmuigh den scoil. B'fhéidir go ndéanfadh do scoil machnamh ar chomhrá a shocrú do na tuismitheoirí chun tuilleadh nasc a fhorbairt idir foghlaim sa scoil agus sa bhaile.

Tá go leor tacaíochtaí ar fáil do na tuismitheoirí a d'fhéadfá a roinnt leo, lena n-áirítear:

- Tá eolas agus tacaíocht ar fáil i **Mol Webwise do Thuismitheoirí** do thuismitheoirí lena n-áirítear:
  - **Treoir do Thuismitheoirí maidir le hIdirlíon Níos Fearr**
  - Tacaíonn **#TalkListenLearn** leis na tuismitheoirí comhráite a bheith acu faoin idirlíon a úsáid níos freagraí agus níos sábháilte lena bpáistí.

- Tá eolas, ailt agus físeáin úsáideacha in **Digital Ready Hub** de chuid Chumann na hÉireann um Chosaint Leanaí. B'fhéidir gur maith leat cúpla alt a roinnt, mar shampla **"Teacht Aniar Digiteach - Cúnamh a thabhairt do do pháiste a chéimeanna tosaigh a thógáil ar líne"**

- Tá sraith **seimineár gréasáin** ag Comhairle Náisiúnta na dTuismitheoirí. Déantar scrúdú ar an saol ar líne i Seimineár gréasáin #3

Tacaíochtaí breise/léitheoireacht

- **Webwise.ie:** Is ann a gheobhaidh tú eolas, comhairle agus acmhainní oideachais atá saor in aisce a théann i ngleic le réimse ceisteanna agus ábhar imní maidir leis an idirlíon. D'fhéadfadh sé gur mhaith leat féachaint ar an méid seo a leanas:
  - **Comhairle do Mhúinteoirí**
  - **Sábháilteacht ar líne a chur i láthair an tSeomra Ranga Bunscoile – Machnaimh don Mhúinteoir**

- Tá sé mar aidhm ag **SFGM Teicneolaíocht san Oideachas** tacú leis an teicneolaíocht a chomhtháthú i dteagasc agus foghlaim agus an comhtháthú sin a chur chun cinn. B'fhéidir gur mhaith leat féachaint ar na **Físeáin Dhea-Chleachtais** atá acu

- Is ardán Eorpach é **CO:RE | Páistí ar Líne: Tionscadal Taighde agus Fianaise** le haghaidh taighde agus fianaise ar eispéiris na bpáistí agus na ndaoine óga i spásanna cumarsáide digití agus ar thionchar na n-athruithe teicneolaíochta ar pháistí agus ar dhaoine óga.

Tagairtí

Better Internet for Kids (BIK) (2020). *Insafe insights on … online reputation*. Ar fáil ag: https://www.betterinternetforkids.eu/en-GB/practice/articles/article?id=6668871

Burns, T. and Gottschalk, F. (2019). *Educating 21st Century Children: Emotional Well-Being in the Digital Age. Educational Research and Innovation.* OECD Publishing. 2, Rue Andre Pascal, F-75775 Paris Cedex 16, an Fhrainc. Ar fáil ar: Educating 21st Century Children : Emotional Well-being in the Digital Age | Educational Research and Innovation | OECD iLibrary (oecd-ilibrary.org)

An Roinn Oideachais (RO) (2022). *Straitéis Dhigiteach do Scoileanna go dtí 2027*. Baile Átha Cliath. Ar fáil ag: https://www.gov.ie/ga/foilsiuchan/8668db-none/

An Roinn Oideachais agus Scileanna (ROS) (2017). *Creat Foghlama Digití do Bhunscoileanna*. Baile Átha Cliath. Ar fáil ag: https://www.dlplanning.ie/wp-content/uploads/2018/10/creat-foghlama-digiti-do-bhunscoileanna-1-1.pdf

An Chomhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta (CNCM) (2019). Tuairisc ar an Athbhreithniú ar Oideachas Caidrimh agus Gnéasachta i mbunscoileanna agus in iar-bhunscoileanna. Baile Átha Cliath: CNCM. Ar fáil ag: https://ncca.ie/media/4521/tuairisc-ar-an-athbhreithniú-ar-oideachas-caidrimh-agus-gnéasachta-ocg-i-mbunscoileanna-agus-in-iarbhunscoileanna.pdf