

Snáithe 2 | Caidrimh agus Gnéasacht

Toradh Foghlama 2.9:	Ba cheart go mbeadh an scoláire ábalta tuiscint a fháil ar na gnéithe de shláinte ghnéis, lena n áirítear torthúlacht ar fud an tsaolré, roghanna atáirgthe, feidhmiú gnéis, cleachtais ghnéis níos sábháilte, freagraí féideartha ar thoircheas neamhbheartaithe, agus an chaoi chun rochtain a fháil ar sheirbhísí agus eolas maidir le sláinte ghnéis.
Réamhfhoghlaim:	Cuireann an toradh foghlama seo leis an bhfoghlaim in OSPS na Sraithe Sóisearaí agus dá bharr sin d'fhéadfadh eolas a bheith ag an scoláire ar roinnt gnéithe den tsláinte ghnéis. Cabhrófar aon athrá nach bhfuil gá leis a sheachaint má fhiosraítear an méid a d'fhoghlaim an scoláire roimhe seo.

Céard í an fhoghlaim thábhachtach?

Is éard atá i gceist le sláinte mhaith ghnéis ná a chinntiú go bhfuil an t eolas, na scileanna agus an cumas ionat roghanna gnéis a dhéanamh bunaithe ar eolas, agus gníomhú go freagrach chun do shláinte féin a chosaint, chomh maith le sláinte na ndaoine eile i rith do shaoil. Tá réimse ábhar i dToradh Foghlama 2.9 agus is iad seo a leanas na hionchais foghlama:

- **Torthúlacht ar fud an tsaolré** – in OSPS na Sraithe Sóisearaí d'fhoghlaim an scoláire faoi na hathruithe fisiciúla a tharlaíonn le linn caithreachais chomh maith le sláinte mhíosta agus mhagarlach. Sa tsraith shinsearach, tá sé i gceist cur leis an bhfoghlaim sin, ionas go mbíonn tuiscint ag an scoláire ar roinnt ceisteanna a bhaineann le torthúlacht an duine agus an chaoi a mbíonn sé ina buaic agus ag meath le linn an tsaolré. Áirítear leis sin tuiscint bhunúsach ar an meanapás agus ar laghdú torthúlachta na bhfear de réir aoise.
- **Roghanna atáirgthe** – d'fhoghlaim an scoláire faoi na catagóirí difriúla frithghiniúna in OSPS na Sraithe Sóisearaí (Féach [OCG 2](#) gníomhaíocht 10 OCG 3 gníomhaíocht 6). Bíonn gá le súil siar a chaitheamh ar an ngné eolais sa tsraith shinsearach, agus níos mó béime a leagan ar na cúinsí a mbíonn tionchar acu ar an úsáid sheasmhach, cheart.
- **Feidhmiú gnéis** – baineann feidhmiú gnéis leis an gcaoi a bhfreagraíonn an corp ag céimeanna difriúla den timthriall freagartha gnéis - mian chollaí, macnas, léibheann agus súnás. Sa tsraith shinsearach, díreann ar thuiscint a chur chun cinn maidir leis na difríochtaí idir fiseolaíocht na mban agus na bhfear agus sa fhreagairt ghnéis, chomh maith le tuiscint go mbaineann gné fhisiciúil agus shíceolaíoch/mhothúchánach leis an bhfeidhmiú gnéis chomh maith. Ní mór an féinphléisiúr agus an ghlacaireacht a lua mar ghnáthghné shláintiúil den fhorbairt ghnéis atá tábhachtach ar chúiseanna éagsúla freisin, chun tuiscint a fháil ar do chorp féin agus ar do mhianta féin, ionas gur féidir eispéiris ghnéis thaitneamhacha a roinnt amach anseo.
- **Cleachtais ghnéis níos sábháilte** – is éard a thugtear le gníomhaíocht ghnéis níos sábháilte ná, go bunúsach, teagmháil ghnéis chomhthola nach gcuireann duine i mbaol ionfhabhtú gnéas-tarchurtha (STI) a fháil nó toircheas neamhbheartaithe (Féach OCG 3 gníomhaíochtaí 6, 7, 8). I gcomhthéacs OSPS na Sraithe Sinsearaí, ní mór súil siar a chaitheamh ar an méid a foghlaimíodh go dtí seo agus cur leis an bplé chun smaoineamh ar chúinsí eile, a chuireann leis an tsábháilteacht mhothúchánach agus fhisiciúil araon (mar shampla, bheith i gcaidreamh iontaobhach, mothú go bhfuil duine ag tabhairt aire duit agus an cumas toiliú iomlán a thabhairt).
- **Freagraí féideartha ar thoircheas neamhbheartaithe** – ba cheart na roghanna agus tacaíochtaí atá ar fáil chun dul i ngleic le toircheas neamhbheartaithe a roinnt leis an scoláire ar bhealach fíriciúil, neamhbhreithiúnach. Níl sé oiriúnach plé a dhéanamh ar na roghanna toisc gur ceist thar a bheith íogair í seo agus d'fhéadfadh creideamh pearsanta agus luachanna láidre a bheith ag an scoláire i leith an ábhair seo. (Féach [Unplanned pregnancy - My Options HSE.ie](#))
- **Fios a bheith agat conas rochtain a fháil ar fhaisnéis agus ar thacaíocht maidir le sláinte ghnéis** – cé nach mbíonn formhór na ndaoine óga gníomhach go gnéasach sula bhfágann siad an scoil, ní mór dóibh a bheith ar an eolas faoi na háiteanna is féidir leo faisnéis sláinte gnéis atá oiriúnach iontaoifa a fháil sula mbíonn siad gníomhach go gnéasach. Má tá ionad sláinte gnéis sa cheantar, ní mór an scoláire a chur ar an eolas maidir leis sin, agus d'fhéadfaí cuireadh a thabhairt do ghairmí sláinte gnéis ón ionad teacht chun labhairt leis an rang faoi na seirbhísí a chuireann siad ar fáil.

Tabhair faoi deara: Agus an toradh foghlama seo á theagasc, ní mór tuiscint a bheith agat ar an reachtaíocht a bhaineann leis an toiliú agus leis an tsláinte ghnéis agus aird an scoláire a tharraingt uirthi, de réir mar is cuí. (Féach **OCG 2** lch 32-33)

Príomhtheachtaireachtaí

- Agus an toradh foghlama seo á theagasc, déan iarracht aon náire a bhaineann le haire a thabhairt do do shláinte ghnéis féin a laghdú, leis an smaoineamh a threisiú go bhfuil sláinte ghnéis an duine chomh tábhachtach céanna lena shláinte fhisiciúil nó lena mheabhairshláinte agus nach mór aire a thabhairt di ar an gcaoi chéanna.
- Déanann scoláirí cáineadh ar OSPS go minic toisc go ndírítear rómhínic ar bhaol na gcaidreamh agus an ghnéis dar leo, mar shampla toircheas neamhbheartaithe, ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha agus foréigean gnéasach. Cé go bhfuil sé tábhachtach na ceisteanna sin a phlé, ba cheart díriú ar ghnéithe dearfacha taitneamhacha caidreamh agus na gnéasachta chomh maith. Ní bhaineann oideachas sláinte gnéis leis na nithe ba cheart a sheachaint amháin. De réir an taighde, is féidir le saol gnéis atá sláintiúil taitneamhach feabhas a chur ar an meabhairshláinte, ar an tsláinte mhothúchánach, ar an tsláinte fhisiciúil agus ar an bhfolláine.
- Is é 17 mbliana d'aois an aois toilithe do ghníomhaíocht ghnéis de réir an dlí, agus de réir an taighde fanann formhór na ndaoine óga go dtí go bhfuil 17 mbliana d'aois bainte amach acu ar a laghad go dtí go mbíonn caidreamh collaí acu. Ní mór a chur in iúl don scoláire nach gciallaíonn an aois toilithe gur mian le gach duine óg caidreamh collaí a bheith aige ag an aois sin, ná go bhfuil gach duine óg réidh le caidreamh collaí a bheith aige ag an aois sin. É sin ráite, beidh roinnt scoláirí sa tsraith shinsearach gníomhach go gnéasach agus nuair a dhéantar éascaíocht ar an bplé ranga, tá sé tábhachtach nach n-aireodh na scoláirí sin go bhfuil beirthe orthu nó go bhfuil breithiúnas á thabhairt orthu. Ar an gcaoi chéanna, níor cheart go mothódh an scoláire a chuireann in iúl nach bhfuil sé réidh don chaidreamh collaí, nó nach bhfuil mórán suime aige dlúthchaidrimh a chothú, go bhfuil breithiúnas á thabhairt airsean.
- Sna déaga, bíonn tionchar láidir ar dhaoine óga ag an méid a shíleann siad a bheith normálta i measc a gcuid piaraí. Agus an tsláinte ghnéis á teagasc, b'fhiú roinnt noirm agus ionchais shóisialta a fhiosrú, agus a cheistiú b'fhéidir. Léirítear sna suirbhéanna gur minic a dhéanann daoine óga rómheastachán ar fhorleithne (iompar) agus ar ghlacadh leis (dearchtaí) na hiompraíochtaí a bhaineann le riosca a dhéanamh i measc a gcuid piaraí. B'fhiú príomhthorthaí an taighde a bhaineann le hiompar gnéis daoine óga a roinnt leis an scoláire sa chomhthéacs sin. (Féach ar acmhainní uirlisí úsáide OSPS)
- Agus an tsláinte ghnéis á teagasc, bunaigh an fhoghlaim ar an ionchuimsitheacht, ionas go gcuirtear gach scoláire san áireamh, ina measc sin na scoláirí a aithníonn mar LADTI+.
- Ní mór an tábhacht a bhaineann le rochtain a fháil ar fhoinsí sláinte gnéis atá iontaofa agus ar féidir brath orthu a athdhearbhú, mar shampla na foinsí FSS ag www.sexualwellbeing.ie agus, chomh maith leis sin, a gcuid ceart mar dhaoine óga i leith an eolais agus na seirbhísí sláinte gnéis.

Foghlaim leantach fhéideartha ó TF 2.9

A gceart rochtain a fháil ar sheirbhísí (TF 3.4) agus straitéisí i leith an fhéinchúraim (TF 3.1)

Téigh chuig Uirlisí Úsáide OSPS le haghaidh **acmhainní an tseomra ranga nasctha le TF 2.9**