



Snáithe 1: Sláinte agus Folláine

Tosca a imríonn tionchar ar shláinte agus ar fholláine go ginearálta

- 1.1 iniúchadh a dhéanamh ar chinntithigh de dhea-shláinte
- 1.2 iniúchadh a dhéanamh ar bhealaí inar féidir le duine tionchar a bheith aige ar a shláine iomlánaíoch, lena n-áirítear gníomhaíocht coirp, bia, coladh, naisc shóisialta, íomhá dhearfach den duine féin agus nascadh leis an dúlra, agus plé a dhéanamh ar an gcaoi a bhfuil siad seo ar fad gaolmhar lena chéile
- 1.3 iniúchadh a dhéanamh ar noirm shóisialta, ar dhearcthaí agus ar chreidimh a bhaineann le halcól, tobac/vápáil agus úsáid substaintí

Meabhairshláinte dhearfach a chothú

- 1.4 iniúchadh a dhéanamh ar na tosca ag a bhfuil tionchar ar mheabhairshláinte agus ar fholláine, lena n-áirítear an tionchar atá ag an teaghlach, ag an bpobal, ag piaraí, ag an scoil, ag na meáin shóisialta, ag an teicneolaíocht dhigiteach, ag alcól agus ag drugaí a athraíonn giúmar an duine, agus an tionchar atá ag féiniómhá agus féiniúlacht an duine féin
- 1.5 patrúin smaointeoireachta chabhracha agus mhífhóinteacha lena n-áirítear féinchaint dhiúltach a aithint mar aon leis an gcaoi ar féidir leo seo tionchar a imirt ar mhothúcháin agus ar iompar
- 1.6 cur síos a dhéanamh ar réimse straitéisí agus iad a úsáid a d'fhéadfadh a bheith ina gcabhair smaointe agus mothúcháin a rialáil agus a bhainistiú chun meabhairshláinte dhearfach a chothú

Déileáil le dúshlán mhothúcháin nó dúshlán a bhaineann le meabhairshláinte

- 1.7 na comharthaí agus na siomptóim de dhrochghiúmar, strus agus d'ímní a aithint sa scoláire é féin agus i ndaoine eile agus a aithint cén uair is ceart cabhair a lorg, cén áit le dul agus cén chaoi chun cabhair a fháil má theastaíonn sí
- 1.8 bealaí chun déileáil le drochghiúmar, strus agus le himní a phlé
- 1.9 na conairí i dtreo andúile a mhíniú, mar aon leis na comharthaí agus na hiarmhairtí de chineálacha éagsúla andúile agus cén áit le dul agus cén chaoi chun cabhair a fháil má theastaíonn sí

Cásanna sóisialta a bhainistiú go sábháilte

- 1.10 déan plé ar bhealaí agus ceap bealaí chun cásanna sóisialta a bhainistiú go sábháilte ina bhféadfadh a shláinte féin nó sláinte daoine eile a bheith i gcontúirt.

Snáithe 2: Caidrimh agus Gnéasacht

Caidrimh shláintiúla

- 2.1 an fheasacht agus na scileanna a theastaíonn a thaispeáint, chun caidrimh shláintiúla ar bhonn pearsanta agus ar líne a chothú, lena n-áirítear meas a bheith aige ar theorainneacha daoine eile, cumarsáid a dhéanamh go héifeachtúil, comhráite deacracha a bhainistiú, agus coimhlint a bhainistiú agus briseadh suas a láimhseáil
- 2.2 machnamh a dhéanamh ar an gcaoi a bhféadfadh a dhearcthaí, a chreidimh, a luachanna agus a aitheantas agus na cinn atá ag daoine eile, tionchar a imirt ar dhinimic theaghlach, chairdis agus caidrimh rómánsúla
- 2.3 plé a dhéanamh ar an ngá le toiliú agus ar an tábhacht le cúram, meas, comhbhá, muinín agus comhphléisiúr laistigh de chaidreamh gnéasach

Inscne, cultúr agus noirm shóisialta

- 2.4 scrúdú a dhéanamh ar an gcaoi a mbunaítear dearcthaí dochracha faoi chúrsaí inscne sna meáin, ar líne agus sa tsochaí agus plé a dhéanamh ar straitéisí chun aghaidh a thabhairt ar na dearcthaí agus na hinsintí dochracha seo agus iad a athrú

Caidrimh dhrochídeacha agus fhoréigneacha

- 2.5 sainaithean agus machnamh a dhéanamh ar na comharthaí coiteanna de chaidrimh mhí-úsáide, lena n-áirítear smacht comhéigheach
- 2.6 iniúchadh a dhéanamh ar na príomhchúiseanna agus ar na hiarmhairtí d'fhoréigean baile, gnéasach agus foréigean bunaithe ar inscne (DSGBV), agus solas a chaitheamh ar na tacaíochtaí agus ar na seirbhísí atá ar fáil, agus na cosaintí faoi dlí

- 2.7 iniúchadh a dhéanamh ar thionchar féideartha na pornagrafaíochta ar dhearcthaí, ar iompair agus ar ionchais chaidrimh agus ar na tacaíochtaí atá ar fáil do na daoine ar imir an phornagrafaíocht tionchar orthu
- 2.8 plé a dhéanamh ar dhrochíde ar bhonn íomhánna, ar chiapadh gnéis, ar ionsaí gnéis agus ar éigniú agus ar an méid atá le déanamh agus cén chaoi chun tacaíocht a lorg má dhéantar aon cheann acu seo ar an scoláire nó ar aon duine eile a bhfuil aithne aige air

Sláinte Ghnéis

- 2.9 tuiscint a fháil ar na comhábhair de shláinte ghnéis lena n-áirítear torthúlacht ar fud an tsaolré, roghanna atáirgthe, feidhmiú gnéasach, cleachtas ghnéis níos sábháilte, freagraí féideartha ar thoircheas gan choinne, agus an chaoi chun rochtain a fháil ar sheirbhísí agus eolas maidir le sláinte ghnéis.

Snáithe 3: Teacht in Inmhe

Scileanna feinbhainistithe agus féinchúraim

- 3.1 machnamh a dhéanamh ar straitéisí féinchúraim a d'fhéadfadh a bheith ina gcabhair ar dhuine chun dea-shláinte a choinneáil agus chun drochshláinte a sheachaint
- 3.2 na scileanna feinbhainistíochta a theastaíonn don saol a chur in iúl
- 3.3 iniúchadh a dhéanamh ar réimse imeachtaí saoil ina bhféadfadh athrú teacht ar a shaol, nó ina bhféadfadh cailleanas nó briseadh croí a bheith ann agus plé a dhéanamh ar an gcaoi chun aire a thabhairt dó féin agus/nó do dhaoine eile le linn an ama sin agus cén áit chun tacaíocht a fháil

Ceartha agus freagrachtaí faoin dlí

- 3.4 achoimre bheacht a dhéanamh ar a chearta agus ar a chosaintí faoin dlí mar dhuine fásta óg maidir le cumarsáid ar líne, toiliú, úsáid alcóil agus drugaí, a chearta san áit oibre agus a cheart chun rochtain a fháil ar sheirbhísí

Bealaí chun oibriú ar son cothroime agus chun cothroime níos fearr a chruthú

- 3.5 an mhuinín agus na scileanna a theastaíonn a léiriú le bheith mar dhuine dá chuid féin agus a bheith in ann seasamh dó féin agus do dhaoine eile, go fiú má bhíonn orthu seasamh amach ón slua
- 3.6 aithint nuair a bhíonn leithcheal á dhéanamh ar dhaoine agus na scileanna a theastaíonn a thaispeáint chun dlúthpháirtíocht a léiriú i réimse cásanna.

