Aonad 1:
An Timthriall Míosta

Tabhair do d'aire: Ba chóir na hacmhainní agus na naisc seo a athbhreithniú sula n-úsáidfidh tú iad lena chinntiú go bhfuil siad fóirsteanach do do chuid daltaí ag Eochairchéim 3 agus ar aon dul le héiteas do scoile agus le polasaithe OCG (RSE) agus Dínit Mhíostraithe.

Cuspóirí Foghlama

Beidh daltaí ag foghlaim:

- faoi na horgáin atáirgthe bhaineanna atá i gceist sa mhíostrú; agus
- faoin méid a tharlaíonn do chorp baineann le linn an timthrialla míosta.

Scileanna agus Ábaltachtaí Pearsanta	Eispéiris Foghlama	Dearcthaí agus Meon
• Ag Obair le Daoine Eile • Smaointeoireacht, Fadhbréiteach agus Cinnteoireacht • Cumarsáid	• Timpeallacht thacúil • Rogha a chur ar fáil	• Fiosracht • Oscailteacht i leith smaointe úra

Acmhainní

- Acmhainní A–G
- Siosúr
- BBC Bitesize – KS3: Human reproduction
- BBC Bitesize – KS3: Changes that occur during the menstrual cycle
- YouTube – Nemours KidsHealth: The Menstrual Cycle
- BBC – Newsround: Let's Talk About Periods: A Newsround Special
- CCEA - Foghlaim Ghníomhach agus Modhanna Gníomhacha Teagaisc d'Eochairchéim 3
- Acmhainní Breise Úsáideacha:
  - NHS – Periods
  - Always – My period
  - Office on Women's Health – Your menstrual cycle
  - YouTube – Always: Your Menstrual Cycle & Periods in 3 Minutes
  - YouTube – AMAZE: Menstruation: What To Expect

© CCEA 2024

Nótaí Teagaisc

Ag tús an aonaid seo, foghlaimíonn daltaí faoi chóras atáirgthe na mban. Ina dhiaidh sin, fiosraíonn siad na céimeanna atá sa timthriall míosta.

Gníomhaíocht Tosaithe: Fíricí Míostraithe

- Roinn an rang ina dhá ghrúpa agus iarr orthu an cheist seo a leanas a phlé:
  - Cad é an rud é míostrú, ar a dtugtar fuil mhíosta fosta?
- Iarr ar na daltaí freagraí a ngrúpa a roinnt ar an chuid eile den rang.
- Anois, abair leis an rang go bhfuil siad ag dul a fhoghlaim faoin méid a tharlaíonn taobh istigh de chorp mná le linn na fola míosta ar cuid den timthriall míosta í.
- Tarraing aird ar an tábhacht atá le heolas a bheith againn ar chóras atáirgthe na mban le go dtuigfidh muid an fáth agus an dóigh a dtarlaíonn an fhuil mhíosta.

Gníomhaíocht 1: Córas Atáirgthe na mBan

- Taispeáin an físeán gairid faoi atáirgeadh atá ar leathanach BBC Bitesize KS3: Human reproduction don rang.
- Tabhair cóipeanna d'**Acmhainn A: Córas Atáirgthe na mBan**.
- Iarr ar na daltaí lipéid a chur ar na codanna de chóras atáirgthe na mban ach na lipéid ag barr na hacmhainne a úsáid.
- Cinntigh go gceartaíonn na daltaí meancóg ar bith atá déanta acu ar **Acmhainn A**.
- Pléigh ceist ar bith atá ag an rang.

Gníomhaíocht 2: Meaitseáil Focal

- Roinn an rang ina phéirí.
- Tabhair cóip d'**Acmhainn C: Meaitseáil Focal** do gach péire.
- Gan baint do cholún na dtéarmaí, iarr ar na daltaí na sainmhínithe a ghearradh amach agus iarracht a dhéanamh an sainmhíniú cuí a chur le gach téarma.
- Nuair a bheidh na daltaí críochnaithe leis seo, úsáid **Acmhainn D: Meaitseáil Focal (Cóip an Mhúinteora)** leis na freagraí a phlé leis an rang.
- Ina dhiaidh sin, iarr ar na daltaí meancóg ar bith atá déanta acu ar **Acmhainn C** a cheartú.

© CCEA 2024

Gníomhaíocht 3:
Ord na gCéimeanna sa Timthriall Míosta

- Leis an ábhar seo a chur i láthair den chéad uair, d'fhéadfá ceann amháin de na físeáin seo a leanas a thaispeáint don rang:
  - BBC Bitesize - KS3: Changes that occur during the menstrual cycle
  - YouTube - Nemours KidsHealth: The Menstrual Cycle
- Roimh an ghníomhaíocht seo nó ag céim eile, d'fhéadfá fosta leathanach BBC Newsround Let's Talk About Periods: A Newsround Special a thaispeáint don rang.
- Tabhair cóip do na daltaí d'**Acmhainn E: Céimeanna sa Timthriall Míosta**.
- Iarr ar na daltaí na ráitis in **Acmhainn E** a léamh.
- Anois, cinntigh an bhfuil focal nó frása ar bith ann nach dtuigeann na daltaí agus mínigh iad seo sula dtabharfaidh siad faoin chéad chuid eile den ghníomhaíocht seo.
- Tabhair cóip do na daltaí d'**Acmhainn F: Ord na gCéimeanna sa Timthriall Míosta**.
- Iarr ar na daltaí na ráitis in **Acmhainn E** a ghearradh amach agus iad a chur san ord cheart ar **Acmhainn F**.
- Nuair a bheidh na daltaí críochnaithe leis seo, úsáid **Acmhainn G: Ord na gCéimeanna sa Timthriall Míosta (Cóip an Mhúinteora)** lena chinntiú gur chuir siad na ráitis san ord cheart.
- Mar obair bhaile, d'fhéadfá iarraidh ar na daltaí dul siar ar an timthriall míosta agus ar na téarmaí a bhaineann leis.

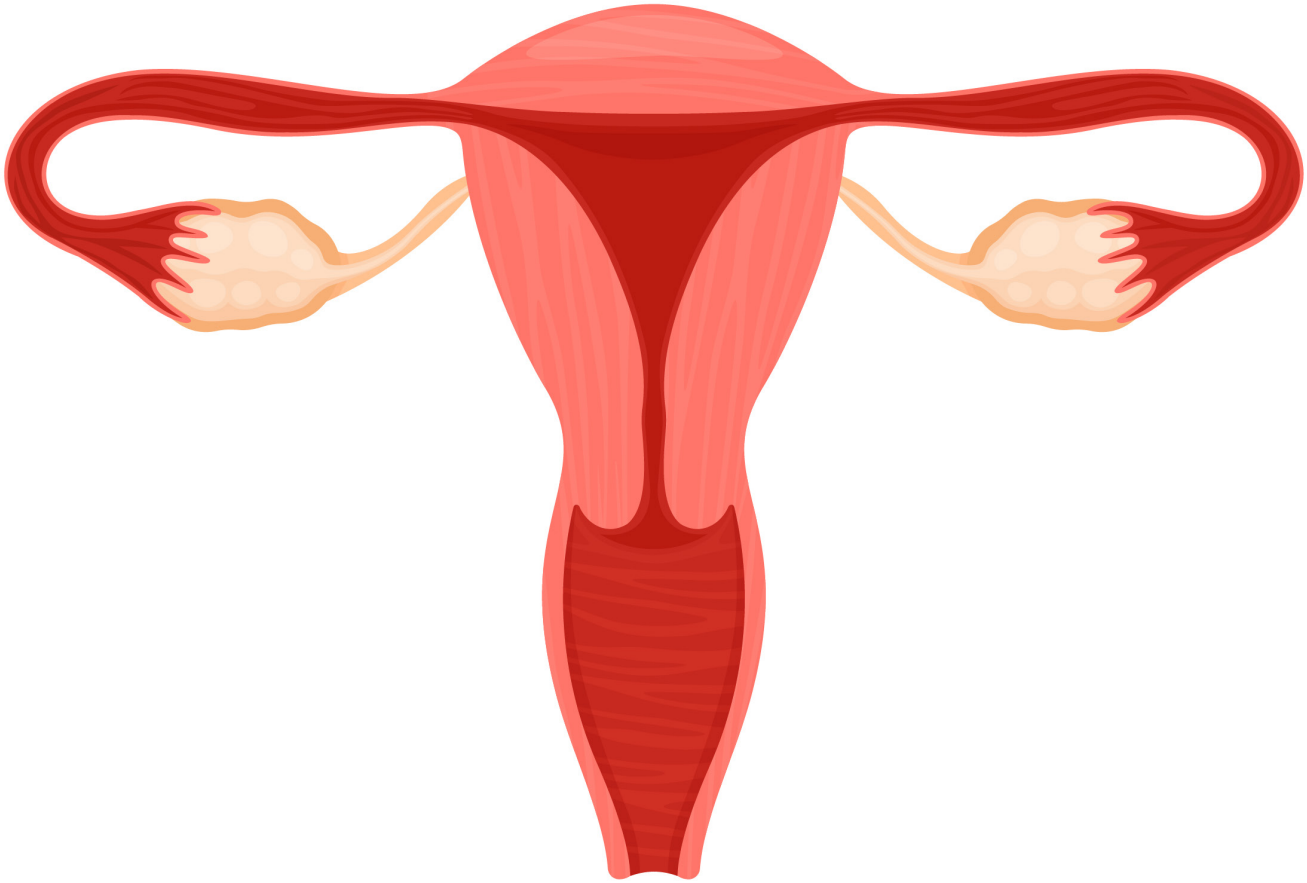
Athbhreithniú ar Chuspóirí Foghlama

Is tábhachtach go mbíonn fáil ag daltaí dul siar ar a bhfuil foghlamtha acu. Is féidir modh a roghnú ó réimse modhanna atá mionsonraithe inár n-acmhainn Foghlaim Ghníomhach agus Modhanna Gníomhacha Teagaisc d'Eochairchéim 3 amhail:

- An Sprioc a Bhualadh
- Clár Graifítí
- Dorn-go-Cúigear
- ABC (Ar Eolas-Ba mhaith linn a Fhoghlaim-Cad é a D'fhoghlaim Muid?)
- Bailiúchán *Post-It*

© CCEA 2024

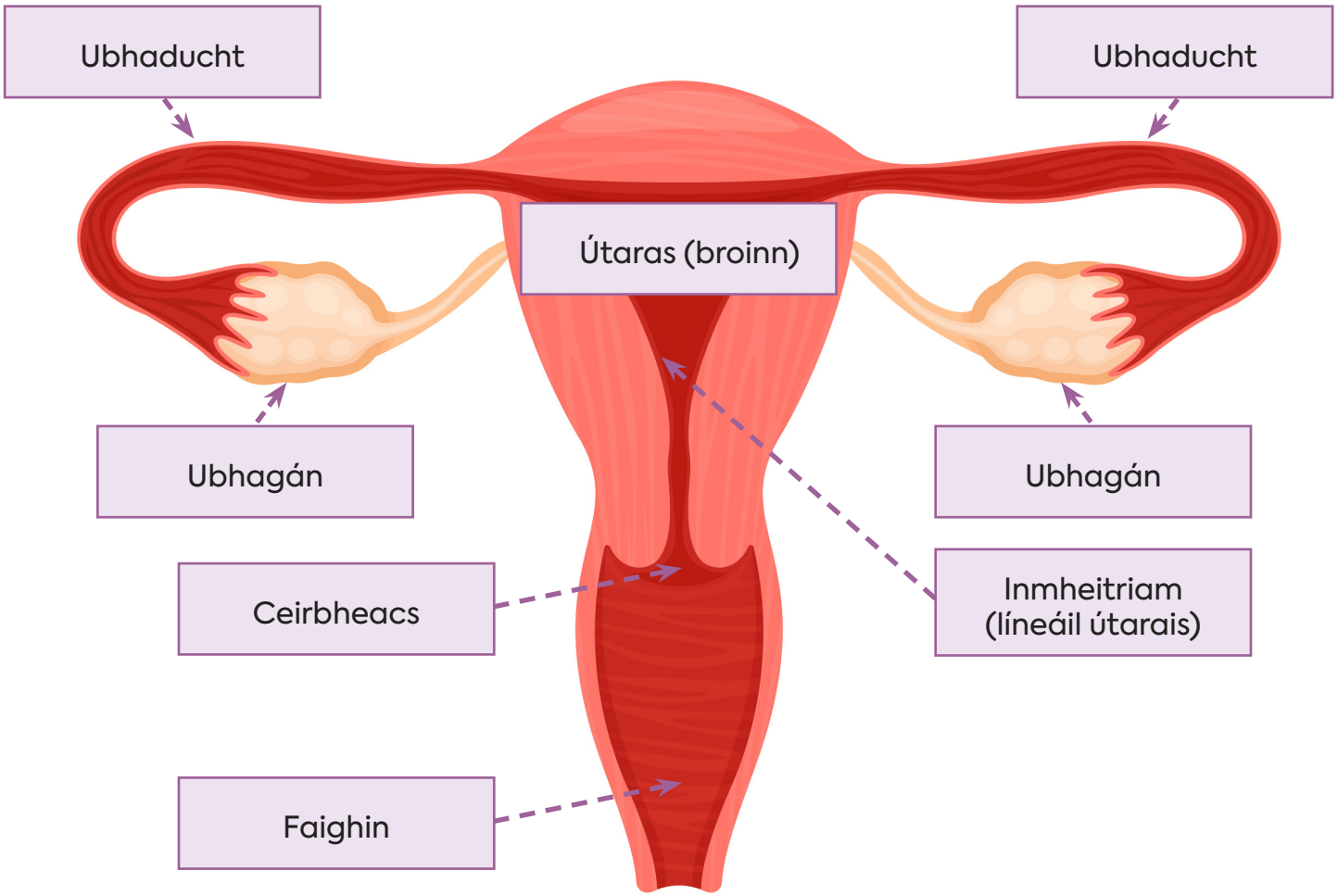
Aonad 1: An Timthriall Míosta
Acmhainn A: Córas Atáirgthe na mBan



Ubhagán	Ubhaducht	Útaras (Broinn)
Ceirbheacs	Faighin	Inmheitriam (líneáil útarais)

© CCEA 2024

Aonad 1: An Timthriall Míosta
Acmhainn B: Léaráid Lipéadaithe de Chóras Atáirgthe na mBan



© CCEA 2024

Aonad 1: An Timthriall Míosta
Acmhainn C: Meaitseáil Focal

Tá na téarmaí thíos ríthábhachtach ó thaobh an timthrialla míosta a thuiscint. Gan baint don cholún téarmaí, gearr amach na sainmhínithe agus déan iarracht an sainmhíniú ceart a mheaitseáil le gach téarma.

Téarma	Sainmhíniú
Ubhagáin	Dhá fheadán chaola a cheanglaíonn na hubhagáin den útaras (broinn) Téann ubhán síos ceann de na feadáin leis an útaras (broinn) a bhaint amach i ndiaidh ubhsceite.
Útaras (Broinn)	Scaoiltear ubhán (ubh) ó cheann de na hubhagáin Tarlaíonn sé de ghnáth ar lá 14 den timthriall míosta
Ubhaduchtanna	Líneáil an útarais (na broinne) a éiríonn tiubh le déanamh réidh d'ubhán (ubh) toirchithe Sceitear é le linn an timthrialla míosta
Ceirbheacs	An áit a bhforbraíonn ubhán (ubh) agus a bhfásann sé ina leanbh
Ubhsceitheadh	An áit a dtáirgtear ubháin (uibheacha) i gcorp mná
Inmheitriam	An bealach isteach chuig an útaras (broinn) ón fhaighin

© CCEA 2024

Aonad 1: An Timthriall Míosta
Acmhainn D: Meaitseáil Focal (Cóip an Mhúinteora)

Tá na téarmaí agus na sainmhínithe cearta thíos.

Téarma	Sainmhíniú
Ubhagáin	An áit a dtáirgtear ubháin (uibheacha) i gcorp mná
Útaras (Broinn)	An áit a bhforbraíonn ubhán (ubh) agus a bhfásann sé ina leanbh
Ubhaduchtanna	Dhá fheadán chaola a cheanglaíonn na hubhagáin den útaras (broinn) Téann ubhán síos an feadán leis an útaras (broinn) a bhaint amach i ndiaidh ubhsceite.
Ceirbheacs	An bealach isteach chuig an útaras (broinn) ón fhaighin
Ubhsceitheadh	Ubhán (ubh) sceitheadh ó cheann de na hubhagáin Tarlaíonn sé de ghnáth ar lá 14 den timthriall míosta
Inmheitriam	Líneáil an útarais (na broinne) a éiríonn tiubh le déanamh réidh d'ubhán (ubh) toirchithe Sceitear é le linn an timthrialla míosta.

© CCEA 2024

Aonad 1: An Timthriall Míosta
Acmhainn E: Céimeanna sa Timthriall Míosta

Léigh na ráitis thíos faoi chéimeanna an timthrialla míosta.

Gearr amach na ráitis agus cuir san ord cheart iad ar
Acmhainn F: Ord na gCéimeanna sa Timthriall Míosta.

Tosaíonn an t-inmheitriam ag éirí tiubh arís le bheith réidh faoi choinne ubhán toirchithe.

Téann an t-ubhán síos an t-ubhaducht chuig an útaras.

Mura dtoirchítear an t-ubhán, ní ionchlannaíonn sé san inmheitriam agus díscaoileann sé.

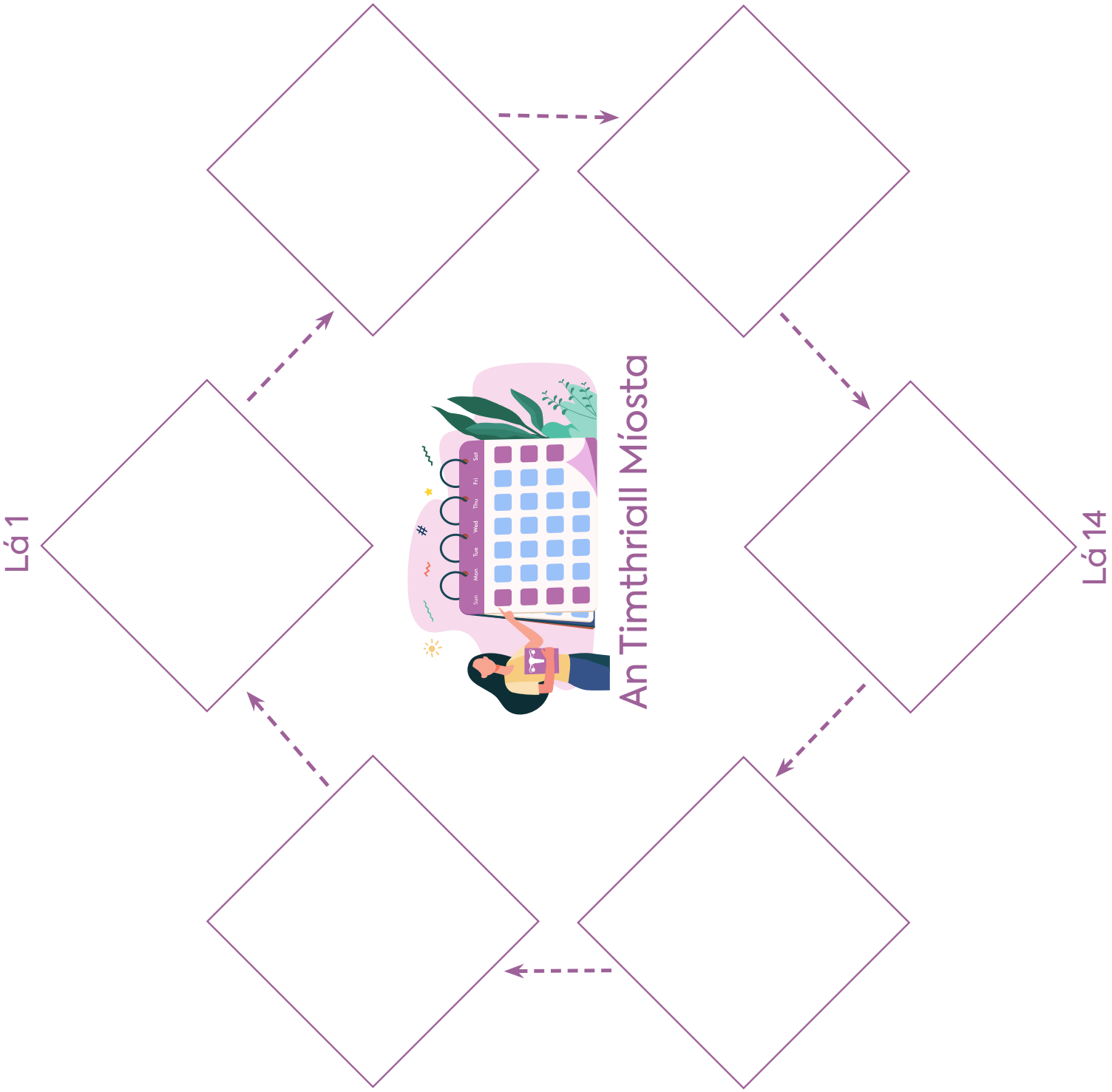
Sceitheann an t-ubhagán ubhán aibí. Ubhsceitheadh a thugtar air seo.

Tá ubhán ag aibiú sna hubhagáin.

Faightear réitithe den ubhán neamhthoirchithe agus den inmheitriam ón chorp. Tugtar fuil mhíosta air seo.

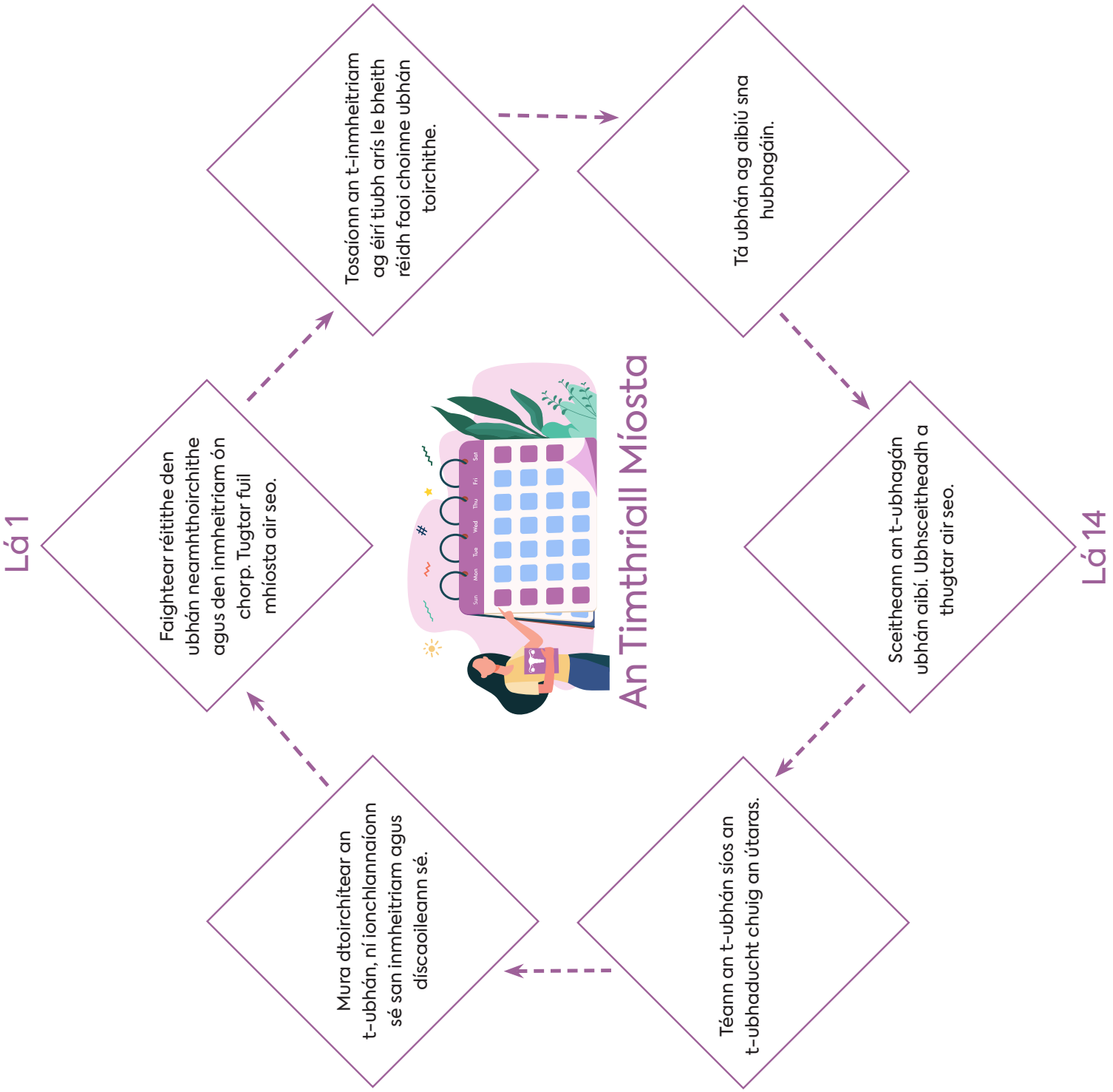
© CCEA 2024

Aonad 1: An Timthriall Míosta
Acmhainn F: Ord na gCéimeanna sa Timthriall Míosta



© CCEA 2024

Aonad 1: An Timthriall Míosta
Acmhainn G: Ord na gCéimeanna sa Timthriall Míosta (Cóip an Mhúinteora)



© CCEA 2024