

Aonad 2: An Timthriall Míosta a Thuiscint

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 fhíricí a bhaineann leis an fhuil mhíosta;
- faoi na dóigheanna ar féidir idirdhealú a dhéanamh idir fíricí agus miotais nó míthuiscintí coitianta faoin fhuil mhíosta; agus
- faoi roinnt siomptóm a bhaineann leis an fhuil mhíosta agus faoi shiondróm réamh-mhíosta SRM (PMS).

Scileanna agus Ábaltachtaí Pearsanta	Eispéiris Foghlama	Dearcthaí agus Meon
<ul style="list-style-type: none"> • Ag Obair le Daoine Eile • Smaointeoireacht, Fadhbriteach agus Cinnteoireacht • Cumarsáid 	<ul style="list-style-type: none"> • Timpeallacht thacúil • Rogha a chur ar fáil 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiosracht • Oscailteacht i leith smaointe úra

Acmhainní

- Acmhainní A–F
- Nótaí *Post-It*
- Rochtain Idirlín
- Siosúr
- Páipéar A3
- Pinn dhaite
- [NHS – Periods](#)
- [Always – Your First Period](#)
- [Bodyform – Your first period](#)
- [Hey Girls – For You | 28.03.22 Fact File](#)
- [Bodyform – Period myths](#)
- [CCEA - Foghlaim Ghníomhach agus Modhanna Gníomhacha Teagaisc d'Eochairchéim 3](#)
- Acmhainní Breise Úsáideacha:
 - [Hey Girls – For Parents | 28.03.22 Hey Boys!](#)
 - [Hey Girls – For You | 28.03.22 Myth Buster](#)

Nótaí Teagaisc

San aonad seo, fiosraíonn daltaí an t-eolas atá acu cheana féin ar an fhuil mhíosta. Foghlaimíonn siad roinnt fíricí tábhachtacha faoin fhuil mhíosta agus na dóigheanna ar féidir idirdhealú a dhéanamh idir fíricí agus miotais choitianta. Foghlaimíonn siad fosta faoi roinnt siomptóm a bhaineann leis an fhuil mhíosta agus faoi shiondróm réamh-mhíosta SRM (PMS).

Gníomhaíocht 1: Cad é Atá ar Eolas agat faoin Fhuil Mhíosta?



- Roinn na daltaí ina ngrúpaí éagsúla (meascán de bhuachaillí agus cailíní, mas cuí).
- Tabhair cóipeanna d'**Acmhainn A: Cad é Atá ar Eolas agam faoin Fhuil Mhíosta?** do gach dalta.
- Iarr ar na grúpaí:
 - na ceisteanna in **Acmhainn A** a phlé; agus
 - na freagraí a chur isteach faoi na ceisteanna bainteacha in **Acmhainn A**.
- Is iad seo a leanas na ceisteanna:
 - Cad is fuil mhíosta ann?
 - Cad chuige a dtarlaíonn fuil mhíosta?
 - Cad é an aois a d'fhéadfadh fuil mhíosta tosú?
 - Cé chomh minic is a tharlaíonn sí?
 - Cá fhad a mhaireann sí de ghnáth?
 - An bhfuil sí nimhneach?
 - Cad iad na siomptóim a bhaineann le fuil mhíosta atá ar eolas agam?
 - Cad is SRM (PMS) (siondróm réamh-mhíosta) ann?
 - Cad iad na táirgí míostraithe atá ar eolas agam?
 - Cad é mar is féidir cuidiú a fháil le linn na fola míosta?
- Iarr ar na daltaí a gcóipeanna d'**Acmhainn A** a chur ar bhalla fíricí sa tseomra ranga.
- Tabhair deis do na daltaí a bhfuil scríofa ag grúpaí eile a fheiceáil.
- Pléigh na ráitis leis an rang agus tabhair roinnt ama faoi choinne ceisteanna.
- An bhfuil ráiteas ar bith ann nach bhfuil daltaí cinnte díobh nó ar mian leo a ndúshlán a thabhairt ar bhonn measúil?
- Tiocfaidh daltaí ar ais chuig an bhalla fíricí ar ball agus pléifidh siad an fíricí iad a gcuid ráiteas, nó an miotais choitianta a bhaineann le míostrú iad cuid de na ráitis.

Gníomhaíocht 2: Aimsitheoir Fíricí



- Iarr ar na daltaí an t-idirlíon a úsáid le heolas a aimsiú agus na ceisteanna in **Acmhainn B: Aimsitheoir Fíricí Míostraithe** a fhreagairt.
- Tá spás in **Acmhainn B** le go dtig le daltaí eolas breise ar bith a aimsíonn siad a chur isteach.
- D'fhéadfadh na suíomhanna gréasáin seo a leanas a bheith úsáideach ag daltaí agus iad ag déanamh taighde:
 - [NHS – Periods](#)
 - [Always – Your First Period](#)
 - [Bodyform – Your first period](#)
 - [Hey Girls – For You | 28.03.22 Fact File](#)
- Nuair a bheidh na daltaí críochnaithe, pléigh na freagraí leis an rang agus freagair ceist ar bith a bheidh acu.
- Tá freagraí samplacha in **Acmhainn C**.

Gníomhaíocht 3: Fíric nó Miotas?



- Mínigh do na daltaí go bhfoghlaimeoidh siad an dóigh le hidirdhealú a dhéanamh idir fíricí faoi mhíostrú agus miotais choitianta.
- Ina ngrúpaí, tabhair cóip do na daltaí d'**Acmhainn D: Ráitis: Fíricí nó Miotais**.
- Iarr ar na daltaí na ráitis a ghearradh amach, socraigh cé acu fíric nó miotas gach ráiteas agus cuir faoin cheannteideal cheart iad ar **Acmhainn E: Tábla: Fíricí nó Miotais**.
- De rogha air sin, thiocfadh leis na daltaí na ráitis a scríobh faoin cheannteideal chuí.
- Nuair a bheidh na daltaí críochnaithe, úsáid **Acmhainn F: Tábla: Fíricí nó Miotais (Cóip an Mhúinteora)** le gach ráiteas a phlé leis an rang agus tabhair aiseolas ar a gcuid freagraí.

Gníomhaíocht 4: Athbhreithniú ar an Bhalla Fíricí



- Iarr ar dhuine amháin as gach grúpa teacht a fhad leis an bhalla fíricí agus dhá nó trí ráiteas a roghnú ó ghrúpa eile.
- Ba chóir dóibh a shocrú cé acu fíric nó miotas iad gach ráiteas agus iad a chur faoin cheannteideal cheart in **Acmhainn E**.
- Cuir tús le plé ranga faoi gach ráiteas. Pléigh an tionchar atá ag míthuiscint nó ag eolas bréige faoin fhuil mhíosta orthu sin ar a mbíonn fuil mhíosta agus orthu sin nach mbíonn.

Gníomhaíocht Shínte 1: An Chéad Fhuil Mhíosta



- Cuir na daltaí ina bpéirí agus tabhair leathanach A3 agus pinn dhaite do gach péire.
- Iarr ar na daltaí úsáid a bhaint as an eolas atá bailithe acu agus as an eolas fíricí nó miotas le póstaer a chruthú:
 - a chuidíonn le cailíní óga a thuiscint cad é a d'fhéadfadh tarlú le linn na fola míosta; agus
 - a laghdaíonn eagla agus stiogma.

Gníomhaíocht Shínte 2: Miotais Mhíosta



- Roinn an leathanach Bodyform – Period myths leis an rang.
- Pléigh na dóigheanna ar chuir na miotais seo leis an leisce a bhíonn ar dhaoine labhairt faoin fhuil mhíosta leis na daltaí.
- Anois, pléigh an dóigh a dtig le daltaí ról tábhachtach a ghlacadh i gcur in éadan stéiréitíopáil agus stiogma na fola míosta.

Athbhreithniú ar Chuspóirí Foghlama

Is tábhachtach go mbíonn deis 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*



Aonad 2: Míostrú a Thuiscint

Acmhainn A: Cad é Atá ar Eolas agam faoi Mhíostrú?

Pléigh na ceisteanna thíos. Ansin, scríobh do fhreagraí ar nótaí *Post-It* agus cuir na freagraí faoi na ceisteanna bainteacha.

Cad chuige a dtarlaíonn fuil mhíosta?

Cad é an rud é siondróm réamh-mhíosta? (SRM/PMS)

Cad é atá ar eolas agam faoi mhíostrú?

Cad é an rud é fuil mhíosta?

Cén aois a dtosaíonn fuil mhíosta de ghnáth?

Cad iad na táirgí míostraithe atá ar eolas agam?



Aonad 2: Míostrú a Thuiscint

Acmhainn A: Cad é Atá ar Eolas agam faoi Mhíostrú?

Pléigh na ceisteanna thíos. Ansin, scríobh do fhreagraí ar nótaí *Post-It* agus cuir na freagraí faoi na ceisteanna bainteacha.

Cad é mar a thig le duine cuidiú a fháil le linn na fola míosta?

Cá fhad a mhaireann sí de ghnáth?

Cad é atá ar eolas agam faoi mhíostrú?

Cad iad na siomptóim mhíostraithe atá ar eolas agam?

Cé chomh minic is a tharlaíonn sí?

Cén aois a dtosaíonn fuil mhíosta de ghnáth?



Aonad 2: Míostrú a Thuiscint Acmhainn B: Aimsitheoir Fíricí Míostraithe

Bain úsáid as an idirlíon le taighde a dhéanamh ar gach ceist agus scríobh do fhreagra sna spásanna thíos. Ina dhiaidh sin, cinntigh do fhreagraí leis an chuid eile den rang. Is féidir tuilleadh eolais a chur leis an tábla sna spásanna ar deireadh.

Cén aois a dtosaíonn fuil mhíosta de ghnáth?

.....

.....

.....

Cá fhad a mhaireann fuil mhíosta de ghnáth?

.....

.....

.....

Cé chomh minic is a tharlaíonn fuil mhíosta?

.....

.....

.....

An bhfuil fuil mhíosta nimhneach?

.....

.....

.....

Cad é mar a bhíonn a fhios ag bean go bhfuil fuil mhíosta ar tí tosú?

.....

.....

.....

Cá mhéad fola a chailltear le linn na fola míosta de ghnáth?

.....

.....

.....

Aonad 2: Míostrú a Thuiscint Acmhainn B: Aimsitheoir Fíricí Míostraithe (Ar lean)

Bain úsáid as an idirlíon le taighde a dhéanamh ar gach ceist agus scríobh do fhreagra sna spásanna thíos. Ina dhiaidh sin, cinntigh do fhreagraí leis an chuid eile den rang. Is féidir tuilleadh eolais a chur leis an tábla sna spásanna ar deireadh.

Cén duine a chuidíonn linn má thagann fuil mhíosta gan choinne?

.....

.....

.....

Cad é an rud é SRM (PMS)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aonad 2: Míostrú a Thuiscint

Acmhainn C: Freagraí Samplacha

Cén aois a dtosaíonn fuil mhíosta de ghnáth?

Le bunús na gcailíní, tagann an chéad fhuil mhíosta thart faoi aois a 12, ach féadann sí tosú chomh hóg le 8 mbliana. Faoin am a mbaineann siad 16 go 18 amach, bíonn fuil mhíosta rialta ag formhór na gcailíní.

(Ar na fáthanna féideartha le moill a bheith ar an fhuil mhíosta; an corp a bheith ró-éadrom, a lán aclaíochta [damhsa, gleacaíocht agus lúthchleasaíocht san áireamh], strus nó éagothroime hormónach).

Cá fhad a mhaireann fuil mhíosta de ghnáth?

Nuair a bhíonn patrún rialta ann maireann sí idir 2 go 7 lá.

(Is minic nach maireann an chéad fhuil mhíosta rófhada)

Cé chomh minic is a tharlaíonn fuil mhíosta?

Tagann fuil mhíosta thart faoi gach 28 lá. Glacann sé roinnt míonna patrún rialta teacht chun cinn.

An mbíonn fuil mhíosta nimhneach?

Is minic a bhíonn pian i gceist le linn na fola míosta, ach ní hionann an leibhéal péine ag gach bean. De ghnáth, mothaítear crampaí matáin sa bholg (abdóman) agus in amanna leathann an phian go dtí an droim agus na mása. Crapadh an útarais (na broinne) leis an fhuil a bhrú amach an ghnáthchúis a bhíonn le crampaí boilg.

In amanna tagann an phian ina freangaí diana, agus amanna eile bíonn sí go héadrom ach maireann sí tamall. D'fhéadfadh leibhéal éagsúla phéine a bheith le gach fuil mhíosta. In amanna, is beag míchompord ar fad a bhíonn ann, amanna eile an-phian a thagann léi.

Féadann cleachtaí aclaíochta agus sínte na matáin a dhéanamh níos scaoilte agus maolaítear an phian. Is cuidiú é fosta le crampaí míostraithe a laghdú folcadh nó cithfholcadh te nó pillín nó buidéal te.

Cad é mar a bhíonn a fhios ag bean go bhfuil fuil mhíosta ar tí tosú?

Ní hionann an cás do gach bean ach tá tuartha coitianta ann go bhfuil fuil mhíosta ar an bhealach. Áirítear orthu seo:

- na cíocha éirí nimhneach, soghortaithe;
- mothú míchompordach ionann is go bhfuil do bholg lán;
- tinneas cinn;
- tuirse, cantal, drochspion;
- crampaí nó pian sa droim íochtair, cosa nó bolg; agus
- aicne teacht ort cúpla lá roimh an fhuil mhíosta.

Aonad 2: Míostrú a Thuiscint

Acmhainn C: Freagraí Samplacha (Ar lean)

Cá mhéad fola a chailltear le linn na fola míosta de ghnáth?

Cailtear tuairim is 20–90 ml (thart ar 1–5 spúnóg thábla) fola de ghnáth le linn na fola míosta, ach go sileann roinnt ban níos mó ná sin. Is sa chéad dá lá is troime an sileadh fola de ghnáth.

Cén duine a chuidíonn linn má thagann fuil mhíosta gan choinne?

Is cuidiú é labhairt le tuismitheoir nó le duine fásta iontaofa faoin méid a tharlóidh agus roinnt táirgí míostraithe a bheith agat roimh ré.

Mar chuid den scéim Dínit Mhíostraithe, cuireann scoileanna táirgí míostraithe saor in aisce ar fáil. Bíonn riteoga agus fo-éadaí breise acu fosta, chomh maith le ceirtíní taise agus málaí díúscartha. Déarfaidh an scoil leat an áit a gcoinnítear na rudaí seo.

Thig le tuismitheoirí, cúramóirí, múinteoirí ainmnithe Dínit Mhíostraithe nó banaltra na scoile cuidiú leat má bhíonn pian nó míchompord ort ach buidéal te nó pillín te a chur ar fáil.

Cad é an rud é SRM (PMS)?

Bíonn athruithe i leibhéal hormóin roimh an fhuil mhíosta ina gcúis le hathruithe fisiciúla agus mothúchánacha.

Siondróm réamh-mhíosta (SRM nó PMS) nó teannas réamh-mhíosta (TRM nó PMT) a thugtar air seo.

Áirítear ar na gnáthshiomptóim:

- mothú go bhfuil an bolg lán;
- tuirse;
- tinneas cinn;
- na cíocha a bheith soghortaithe;
- anonn is anall idir dea-aoibh agus drochaoibh;
- cantal; agus
- craiceann goiríneach nó gruaig bhealaithe.

De ghnáth, imíonn na siomptóim seo de réir a chéile nuair a thagann an fhuil mhíosta agus bíonn siad ar shiúl ar fad i ndiaidh cúpla lá.

Ní thagann SRM ar gach bean le linn na fola míosta.

Aonad 2: Míostrú a Thuiscint

Acmhainn D: Ráitis: Fíricí nó Miotais

Amharc ar gach ráiteas thíos agus socraigh cé acu fíric nó miotas iad. Cuir an ráiteas sa cholún cheart in **Acmhainn E**. Nuair a bheidh tú críochnaithe, pléigh do fhreagraí leis an chuid eile den rang.

De ghnáth, maireann fuil mhíosta idir 2 go 7 lá.

Ní féidir éirí torrach le linn na fola míosta.

Tagann an fhuil mhíosta den chéad uair ar chailíní agus iad idir 10 agus 16 bliana d'aois.

Dhá uair sa mhí a tharlaíonn fuil mhíosta de ghnáth.

Tuairim is 20–90 ml (thart ar 1–5 spúnóg thábla) fola a chailltear le linn na fola míosta de ghnáth.

Thig le SRM (PMS) (siondróm réamh-mhíosta) a bheith ina chúis le tuirse, mothú go bhfuil an bolg lán agus tinneas cinn.

Bíonn a fhios ag gach duine nuair a bhíonn fuil mhíosta ar chailín.

Caillfidh cailín a maighdeanas má úsáideann sí súitín.

Féadann cíocha a bheith nimhneach, soghortaithe go díreach roimh an fhuil mhíosta.

Sceitear cuid mhór uibheacha ó ubhagáin le linn na fola míosta.

Is ag deireadh an timthrialla míosta a thagann fuil mhíosta.

Stadann an fhuil mhíosta le linn an toirchis.



Aonad 2: Míostrú a Thuiscint

Acmhainn E: Tábla: Fíricí nó Miotais

Miotas	
Fíric	

Aonad 2: Míostrú a Thuiscint

Acmhainn F: Tábla: Fíricí nó Miotais (Cóip an Mhúinteora)

Fíric	Míotas
<p>De ghnáth, maireann fuil mhíosta idir 2 go 7 lá.</p> <p>Glacann sé tamall patrún rialta teacht chun cinn agus ní hionann an cás do gach duine.</p>	<p>Ní féidir éirí torrach le linn na fola míosta.</p> <p>Is éadócha é, ach is féidir go n-éireoidh bean torrach le linn na fola míosta.</p>
<p>Tagann an fhuil mhíosta den chéad uair ar chailíní agus iad idir 10 agus 16 bliana.</p> <p>Tagann an fhuil mhíosta nuair a bhíonn an corp réidh agus ní hionann an cás do gach duine. De ghnáth, tosaíonn sí idir 10 mbliana agus 16 bliana d'aois, nó dhá bhliain i ndiaidh thús an chaithreachais.</p>	<p>Dhá uair sa mhí a tharlaíonn fuil mhíosta de ghnáth.</p> <p>Uair amháin gach mí a thagann an fhuil mhíosta, ach féadann breacadh fola a bheith ag roinnt ban idir an dá linn.</p>
<p>Tuairim is 20–90 ml (thart ar 1–5 spúnóg thábla) fola a chailltear le linn na fola míosta de ghnáth.</p> <p>In amanna, feictear do dhaoine go bhfuil níos mó ná sin i gceist.</p>	<p>Bíonn a fhios ag gach duine nuair a bhíonn fuil mhíosta ar chailín.</p> <p>Ní bhíonn a fhios ag duine ar bith go bhfuil fuil mhíosta ar chailín ach amháin má shocraíonn sí a rá leo.</p>
<p>Thig le SRM (PMS) (siondróm réamh-mhíosta) a bheith ina chúis le tuirse, mothú go bhfuil an bolg lán agus tinneas cinn.</p> <p>Chomh maith leis sin, bíonn na cíocha soghortaithe, bíonn idir dhrochspion agus dhea-aoibh ar dhaoine, bíonn siad cantalach agus tagann goiríní ar a n-aghaidh.</p>	<p>Caillfidh cailín a maighdeanas má úsáideann sí súitín.</p> <p>Is le linn comhriachtana amháin is féidir do mhaighdeanas a chailleadh.</p>
<p>Féadann cíocha a bheith nimhneach, soghortaithe go díreach roimh an fhuil mhíosta.</p> <p>Bíonn cíocha nimhneacha, soghortaithe ar chuid mhór cailíní, ach ní hionann an cás do gach duine.</p>	<p>Sceitear cuid mhór uibheacha ó ubhagáin le linn na fola míosta.</p> <p>Tarlaíonn ubhsceitheadh (ubh a sceitheadh ón ubhagán) i lár an timthrialla míosta ar lá 14, seachas le linn na fola míosta.</p>
<p>Stadann an fhuil mhíosta le linn an toirchis.</p> <p>Má thoirchítear ubh, ionchlannaítear í san inmheitriam. Leis na hormóin, cinntítear go gcothaítear an t-inmheitriam le go dtacaíonn sé leis an leanbh atá á fhorbairt le linn an toirchis.</p>	<p>Is ag deireadh an timthrialla míosta a thagann fuil mhíosta.</p> <p>Is ionann an fhuil mhíosta agus tús an timthrialla míosta. Is é lá 1 den fhuil mhíosta an chead lá den timthriall míosta.</p>