

# Aonad 3: Dúshláin agus Réitigh Mhíostraithe

**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 dheacrachtaí coitianta a bhíonn ag cailíní roimh nó le linn na fola míosta a thuiscint;
- faoi fhadhbanna fisiciúla, mothúchánacha agus sóisialta a bhíonn ag cailíní roimh nó le linn na fola míosta a thuiscint; agus
- faoi smaointe praiticiúla agus réitigh phraiticiúla ar fhadhbanna míostraithe a chur ar fáil.

Scileanna agus Ábaltachtaí Pearsanta	Eispéiris Foghlama	Dearcthaí agus Meon
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bainistiú Eolais</li> <li>• Ag Obair le Daoine Eile</li> <li>• Smaointeoireacht, Fadhbriteach agus Cinnteoireacht</li> <li>• Féinbhainistiú</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Timpeallacht thacúil</li> <li>• Rogha a chur ar fáil</li> <li>• Ábhartha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freagracht Phearsanta</li> <li>• Smaoineamh ar Dhaoine Eile</li> <li>• Meas</li> <li>• Oscailteacht i leith smaointe úra</li> </ul>

### Acmhainní

- Acmhainní A–C
- Páipéar A3
- [YouTube – AMAZE: Period Symptoms and Self Care](#)
- [NHS – Toxic shock syndrome](#)
- [YouTube – Dazed: Period poverty: a journey through the pain, struggle and taboo](#)
- [CCEA – Foghlaim Ghníomhach agus Modhanna Gníomhacha Teagaisc d'Eochairchéim 3](#)

- Acmhainní Breise Úsáideacha:
  - [NHS – Period problems](#)
  - [Office on Women's Health – Period problems](#)
  - [YouTube – World Bank: Menstrual Hygiene Day 2022: Committed To End Period Stigma](#)
  - [YouTube – NBC News: Breaking Down The Stigma Of Menstruation](#)
  - [YouTube – AMAZE: Menstruation Stigma](#)

## Gníomhaíocht Tosaithe: Fadhbanna Míostraithe



- Taispeáin físeán YouTube AMAZE [Period Symptoms and Self Care](#) do na daltaí.
- Anois, fiafraigh de na daltaí cad iad na fadhbanna a bheadh ag cailíní roimh nó le linn na fola míosta.
- Cuir a gcuid freagraí ar an chlár.
- Freagraí féideartha:
  - Pian mhíosta
  - Tinneas cinn
  - Aicne
  - Mothú go bhfuil do bholg lán
  - Imní
  - Buairt
  - Náire
  - Fearg nó cantal
  - Drochaoibh, dea-aoibh
  - Easpa táirgí míostraithe
  - Sileadh.
- Pléigh na freagraí leis an rang agus na fáthanna a dtarlódh siad.
- Freagraí féideartha:
  - Balla matánach an útarais ag crapadh le fáil réitithe dá líneáil
  - Leibhéil hormón ag athrú ó thús deireadh an timthrialla míosta
  - Bochtaineacht mhíostraithe
  - Dearmad a dhéanamh ar tháirgí míostraithe a thabhairt
  - An fhuil mhíosta teacht gan choinne.

## Gníomhaíocht 1: Fadhbanna Fisiciúla, Mothúchánacha agus Sóisialta



- Abair leis na daltaí go bhfuil siad ag dul a fhoghlaim níos mó faoi fhadhbanna fisiciúla, mothúchánacha agus sóisialta a bheadh ag cailíní roimh nó le linn na fola míosta.
- Cuir na daltaí ina ngrúpaí beaga agus tabhair cóip d'**Acmhainn A: Fadhbanna Míostraithe** do gach grúpa.
- Díriú aird ar na trí chatagóir ar **Acmhainn A** agus bí cinnte go dtuigfidh na daltaí iad uilig:
  - Baineann 'fisiciúil' leis an chorp.
  - Baineann 'mothúchánach' le mothúcháin agus braistintí.
  - Baineann 'sóisialta' le dearchtaí a bhíonn ag an tsochaí agus ag piarghrúpaí.
- Iarr ar na grúpaí **Acmhainn A** a chomhlánú ach fadhbanna nó deacrachtaí féideartha míostraithe a bhaineann le gach catagóir a scríobh. (D'fhéadfadh siad seo tarlú roimh nó le linn na fola míosta).

- Pléigh freagraí na ngrúpaí ar gach catagóir agus iarr aiseolas orthu faoina gcuid freagraí.
- Freagraí féideartha

#### **Fadhbanna fisiciúla**

- Crampaí nó pian sa bholg
- Cíocha soghortaithe
- Pian droma
- Goiríní/ráigeanna aicne
- Tuirse
- Mothú go bhfuil an bolg lán
- Neamhchodladh.

#### **Fadhbanna mothúchána**

- Drochaoibh, dea-aoibh
- Fearg nó cantal
- Brón, ísle brí
- Fonn caointe go minic
- Deacrachtaí dírithe
- Mothúcháin níos géire
- Eagla
- Imní
- Buairt.

#### **Fadhbanna sóisialta**

- Aiféaltas
- Náire
- Gan fonn orthu gnáthimeachtaí an lae a dhéanamh
- A bheith as láthair ón scoil/ionad oideachais
- Mothú stiogma
- Eagla go ndéanfar breithiúnas
- Míchompordach nuair a bhíonn táirgí míostraithe á gceannach
- Gan a bheith ábalta labhairt faoin fhuil mhíosta
- Eagla go mbeidh daoine ag magadh
- Ráitis dhiúltacha nó stiogma faoi mhíostrú a chluinstin
- Easpa féinmhuiníne nó lagmheas orthu féin
- Bochtaineacht mhíosta - easpa airgid le táirgí míostraithe a cheannach
- Mothú scartha ó chairde agus ó dhaoine eile.



## Gníomhaíocht 2: Cuir Ceist ar an Chomhairleoir Croí Cráite



- Cuir na daltaí ina bpéirí agus tabhair cóip d'**Acmhainn B: Cuir Ceist ar an Chomhairleoir Croí Cráite agus d'Acmhainn C: Freagraí an Chomhairleora Croí Cráite** do gach péire.
- Iarr ar na daltaí léamh síos trí na ceithre fhadhb in **Acmhainn B**, réiteach féideartha a thabhairt orthu uilig, agus an réiteach a scríobh sa bhlogán cainte a ghabhann leis in **Acmhainn C**.
- Nuair a bheidh na páistí críochnaithe, pléigh na fadhbanna agus na réitigh fhéideartha leis an rang.

### Réitigh Fhéideartha

#### Fadhb 1

- Glac paraicéiteamól agus cuir buidéal te nó pillín teasa ar do bholg.
- Glac folcadh te leis na matáin a ligean agus crampaí a mhaolú.
- Déan iarracht beagán aclaíochta a dhéanamh, is minic a mhaolaíonn sé seo an pian.

#### Fadhb 2

- Bí cinnte go dtugann tú táirgí míostraithe leat ar scoil.
- Pléigh an cheist le múinteoir nó le duine fásta a bhfuil muinín agat as.
- Cuir tú féin ar an eolas faoin scéim táirgí míostraithe saor in aisce atá ar siúl i do scoil. Bí cinnte go bhfuil a fhios agat cé air ar chóir ceist a chur má bhíonn táirgí de dhíth ort go práinneach.

#### Fadhb 3

- Léigh na treoracha ar an phacáiste go cúramach.
- Ní féidir súitín a chailleadh taobh istigh de do chorp. Fanfaidh sé i d'fhaighin i ndiaidh duit é a chur isteach.
- Tá an ceirbheacs ag ceann na faighne róbheag le go rachaidh an súitín isteach san útaras.
- Bíonn téad ceangailte de a fhanann taobh amuigh de do chorp de ghnáth. Is féidir an súitín a bhaint amach as do chorp am ar bith ach an téad a úsáid agus, mar sin de, ní thig leis a bheith i bhfostú taobh istigh.
- Bí cinnte i gcónaí go mbaineann tú amach an súitín sula gcuirfidh tú súitín úr isteach.
- Ná fág súitíní istigh riamh ar feadh níos mó ná ocht n-uair an chloig. Le bheith sábháilte, molann saineolaithe gan dul thar 4 go 6 uair an chloig.
- (Inis do na daltaí faoi shiondróm suaite thocsainigh).

### Nótaí Teagaisc: Siondróm Suaite Thocsainigh

Is riocht é siondróm suaite thocsainigh SST nó TSS nach dtagann ar dhaoine ach go hannamh, ach a chuireann a mbeatha i mbaol. Baictéir dul isteach i do chorp agus tocsainí dochracha a scaoileadh an chúis atá leis. Cuireann úsáid súitíní leis an bhaol go dtiocfaidh SST ort, go háirithe má fhágann tú istigh iad níos faide ná mar a mholtar nó má úsáideann tú ionsúiteacht atá ró-ard don tsruth atá agat.

Éiríonn siomptóim SST níos measa go gasta agus is féidir leis duine a mharú mura gcuirtear cóir leighis ar dhuine gan mhoill. Mar sin féin, má dhiagnóisítear é agus má thugtar cóir leighis go luath, tagann bunús gach duine slán ina dhiaidh. I measc na siomptóm tá:

- teocht ard;
- a bheith ar crith agus pianta matáin;
- urlacan agus buinneach;
- pian ghéar i do sciatháin nó do chosa, nó gach ball de do chorp;
- gríos atá garbh, cosúil le greanpháipéar – dath dearg air agus deacair a fheiceáil ar chraiceann donn nó dubh;
- dath geal dearg ar do bhosa, boinn do chos, teanga agus gealachán do shúl;
- craiceann a bheith ata nó ag scamhadh; agus
- Mothú tinnis, mearbhláin nó trína chéile.

(Arna chur in oiriúint ó [NHS – Toxic shock syndrome](#))

### Fadhb 4

- Is gnách go dtarlaíonn sé seo nuair a bhíonn ubhsceitheadh ar siúl, agus leibhéil hormón ag athrú an chúis atá leis.
- Nuair a bhíonn ubhsceitheadh ar siúl, féadann an sileadh éirí níos tibhe agus mar a bheadh múcas ann.
- Is comhartha é an sileadh go bhfuil an fhaighin folláin.
- Nuair is í éastráigin an hormón is ceannasaí, de ghnáth bíonn an sileadh gléghlan nó uisciúil, ach le próigeistéarón, éiríonn an sileadh modartha nó bán.

### Gníomhaíocht 3:

#### Bochtaineacht Mhíostraithe – Seas i Leataobh nó Seas Suas?



- Taispeáin an físeán YouTube [Period poverty: a journey through the pain, struggle and taboo](#) ó *Dazed* don rang.
- Anois, iarr ar na daltaí grúpaí beaga a chur le chéile agus an físeán a phlé ag úsáid na gceisteanna seo a leanas:
  - Cad é a bhí ag tarlú do Chloe?
  - Cad é mar a mhothaíonn sí, dar leat?
  - Cad é mar a mhothaigh máthair Chloe sa scannán, dar leat?
  - An síleann tú go raibh a fhios ag Chloe go raibh sí ag sileadh?



### Aonad 3: Dúshláin agus Réitigh Mhíostraithe Acmhainn A: Fadhbanna Míostraithe

#### Fisiciúil



#### Mothúchánach



#### Sóisialta




## Aonad 3: Dúshláin agus Réitigh Mhíostraithe


### Acmhainn B: Cuir Ceist ar an Chomhairleoir Croí Cráite

D'iarr irisleabhar cailíní, ar a bhfuil an-éileamh, ort le déanaí a bheith i do Chomhairleoir Croí Cráite faoi fhadhbanna míostraithe. Cuireann déagóirí litreacha agus ríomhphoist chugat go rialta agus caithfidh tú freagairt go gasta le cuidiú leo a ndeacrachtaí míostraithe a réiteach.

Léigh na fadhbanna míostraithe thíos agus tabhair comhairle don léitheoir faoin chéad rud eile atá le déanamh aige. Scríobh do fhreagraí ar na bolgáin chainte in **Acmhainn C**.



# Comhairleoir Croí Cráite



**Fadhb 1**

A Chomhairleoir Croí Cráite, a Chara,

Le linn na fola míosta agam, bím iontach tuirseach agus thuas seal, thíos seal. Éiríonn mo bholg an-ata agus míchompordach agus in amanna tagann crampaí nimhneacha orm.

**An dtig leat beagán comhairle a thabhairt dom faoi cad é ba chóir dom a dhéanamh?**

**Fadhb 2**

A Chomhairleoir Croí Cráite, a Chara,

Tá mé 11 bhliain d'aois agus tá mé buartha faoi cad é ba chóir dom a dhéanamh má thagann an fhuil mhíosta orm den chéad uair agus mé ar scoil. Tá mé buartha go dtabharfaidh daoine faoi deara agus nach mbeidh mé réidh.

**Cén dóigh ar chóir dom déanamh réidh faoina choinne seo?**

**Fadhb 3**

A Chomhairleoir Croí Cráite, a Chara,

Tháinig an fhuil mhíosta orm den chéad uair ar na mallaibh agus tá mé ag úsáid pillíní. Ba mhaith liom triail a bhaint as súitíní ach deir cairde liom gur féidir iad a chailleadh taobh istigh den chorp nó go dtéann siad in abar agus tá eagla orm roimhe sin.

**An dtig leat cuidiú liom?**

**Fadhb 4**

A Chomhairleoir Croí Cráite, a Chara,

Idir sealanna den fhuil mhíosta, tagann síleadh bán amach as m'fhaighin. Tá mé trína chéile agus buartha go bhfuil rud éigin cearr liom.

**Ar chóir dom a bheith buartha nó an bhfuil sé seo normálta?**



Aonad 3: Dúshláin agus Réitigh Mhíostraithe  
Acmhainn C: Freagraí an Chomhairleora Croí Cráite

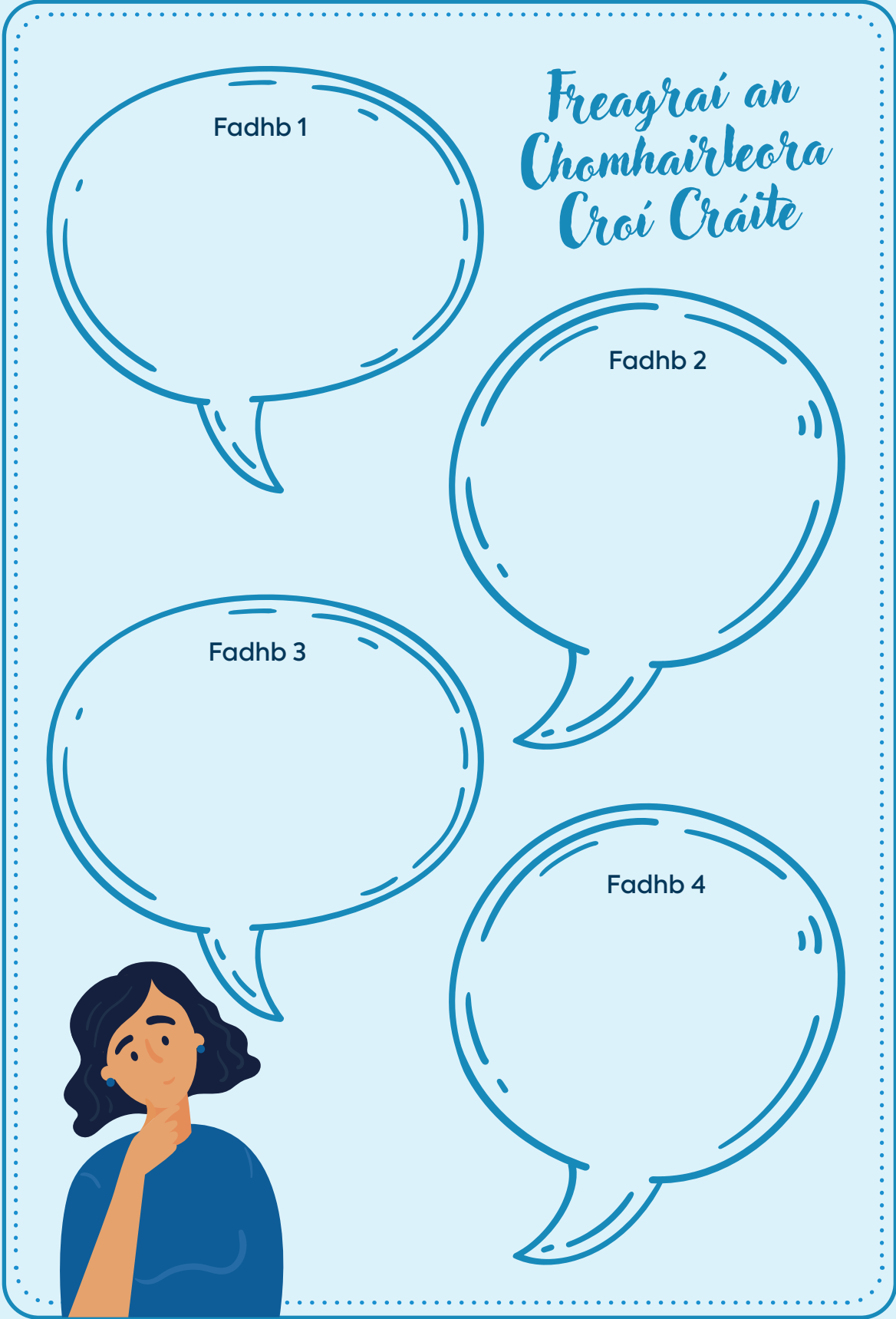
*Freagraí an Chomhairleora Croí Cráite*

Fadhb 1

Fadhb 2

Fadhb 3

Fadhb 4



The illustration features a woman with dark, wavy hair, wearing a blue top, with her hand to her chin in a thinking pose. Surrounding her are four large, empty speech bubbles, each labeled 'Fadhb 1' through 'Fadhb 4'. The entire scene is enclosed in a light blue rounded rectangle with a dotted border. The title 'Freagraí an Chomhairleora Croí Cráite' is written in a cursive font in the top right corner.