Acmhainn 1 (Gníomh 2)

Creatlach le Baol a Mheas agus a Bhainistiú

Cuideoidh na ceisteanna seo leat gach gné de shuíomh baolach a mheas, sa dóigh go ndéanfaidh tú beart ar bhealach atá compordach agus ceart duitse.

1. SAINAITHIN AN BAOL
Cad é an fíorbhaol?

2. MEAS NA HIARMHAIRTÍ
Cad iad na hiarmhairtí dearfacha?
Cad iad na hiarmhairtí diúltacha?

3. CUIR RUDAÍ TÁBHACHTACHA EILE SAN ÁIREAMH
Cad é eile a dtiocfadh leis tionchar a imirt ar an suíomh?
Cé eile ar cheart dom smaoineamh faoi?

4. SOCRAIGH AR BHEART GNÍOMHARTHA
Cad é an rud is fearr a dhéanamh le cibé atá de dhíth orm a fháil ar an donas is lú?

Acmhainn 2 (Gníomh 2)

Cad É Ba Cheart Duit a Dhéanamh?

1. Téann tú go minic thall go teach do charad le súgradh ann. Lá amháin agus na tuismitheoirí as láthair, tá tú agus do chara ag déanamh comhrá lena dhearthár, atá sé bliana déag d'aois. Ulmhaíonn sé deoch daoibh agus ansin tógann sé bosca toitíní amach agus tairgeann sé thart iad. Tá fonn ar do chara triail a bhaint astu, ach níl tusa chomh cinnte sin. Níor mhaith leat cuma an pháiste a bheith ort, agus ní maith leat boladh toitíní agus tá a fhios agat go mbeadh do thusimitheoirí ar buile. Deir do chara leat, "Ní dhéanfaidh ceann amháin dochar ar bith duit!"

2. Tá tú i ndiaidh aistriú go baile nua agus níl aithne agat ar dhuine ar bith. Mar sin, tá lúcháir ort nuair a thugann páirtí ranga cuireadh chun tí i ndiaidh na scoile duit. Nuair a bhaineann sibh an teach amach, tugann se tanaitheoirí Tipex duit agus deir sé gur cheart duit triail a bhaint astu. Níor mhaith leat é a chailleadh mar chara, ach tá sé cluinste agat go bhfuair daoine bás as tuaslagóirí a bholú, agus cinneann tú ar é a dhiúltú. Ach leanann sé ar aghaidh ag gabháil duit agus tosaíonn ar 'cladhaire' a thabhairt ort.

3. Tá tú taobh amuigh de shiopa nuair a ritheann buíon daoine ar chomhaois leat amach, siopadóir feargach sna sála orthu. Imíonn siad leo, ach síleann an siopadóir go raibh tú ina measc, beireann sé greim ort agus tosaíonn sé ag béiceadh ort, ag cur i do leith gur tharraing tú achrann ina shiopa. Níl duine ar bith thart le dearbhú go raibh tú taobh amuigh den siopa cheana féin sular tháinig an bhuíon amach.

4. I do rangsa, dúntar súil ar dhuine ar bith a oibríonn go dian, agus meastar iad a bheith leadránach. Is maith leat staidéar a dhéanamh agus éiríonn go han-mhaith leat go hacadúil ar scoil. Níor mhaith leat go bhfágfaí ar lár thú, áfach, agus thug tú faoi deara nach labhraíonn do chairde leat chomh minic sin níos mó agus go bhfágfar as an áireamh tú maidir le cuirí bualadh le chéile i ndiaidh na scoile. Mothaíonn tú diúltaithe agus uaigneach.

5. Bhuail tú le grúpa cairde ag teach duine acu. Bhí spraoi agat agus d'fhan tú níos faide ná mar a bhí beartaithe agat. Tá an oíche ann anois agus tá imní ort faoi siúl abhaile sa dorchadas. An fhadhb atá agat, níor mhaith leat scairt ghutháin a chur ar do mham ag iarraidh síbe mar tá a fhios agat go ndéanfadh do chairde gáire fút agus go dtabharfadh siad 'babaí beag' ort. Is tusa an t-aon duine amháin sa ghrúpa nach bhfuil cead aige siúl abhaile san oíche agus náiríonn sé thú.

6. Tá lé mhór agat le duine áirithe le tamall fada anuas. Is cosúil nach bhfuil spéis ag an duine ionat agus tá tú cinnte gurb amhlaidh atá mar go bhfuil tú ró-ramhar. Dar leat, dá mbeifeá níos tanaí, bheadh níos mó seans agat a aird a tharraingt ort féin. Tosaíonn tú ar bhéilí a chailleadh, a lán aclaíochta a dhéanamh agus, amanna, tugann tú ort féin cur amach nuair a shíleann tú go bhfuil barraíocht ite agat. Tá do thuismitheoirí buartha fút agus ba mhaith leo go rachfá a labhairt le comhairleoir, ach tá áthas ortsa go bhfuil tú ag éirí éadrom – is léir nach dtuigeann siad.