

**BILEOG OIBRE B:** CUIR AR SOS – CUIR AR AGHAIDH - CUIR SIAR

# **CUIR AR SOS – CUIR AR AGHAIDH – CUIR SIAR**

# **Treoracha:** Anois, labhróidh muid ar Jack agus Emma. Pléigh na ceisteanna thíos sna grúpaí agus déan do thuairimí a roinnt ar an ghrúpa iomlán.

# **CUIR AR SOS:** *Pléifidh muid an scannán.*

|  |
| --- |
| Cad é mar a mhothaigh tú agus tú ag amharc ar an scannán?Cad é mar a mhothófá agus tú in áit Jack nó in áit Emma?Cad é is dóichí a déarfadh do thuismitheoirí agus do chairde?Cad é mar a láimhseáil Jack an fhadhb, i do bharúil? |
| Cad é mar a láimhseáil Emma an fhadhb, i do bharúil? |
| Cé a ba chóir cinneadh a dhéanamh faoin bhabaí i do bharúil? |

**CUIR AR AGHAIDH:** *Labhróidh muid ar na rudaí a d’fhéadfadh tarlú ina dhiaidh sin.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Cad é an cinneadh a rinne Jack i do bharúil? | | | |
| Cad é an tionchar a bheadh ag an chinneadh a rinne Jack agus Emma ar | | | |
| an chaidreamh s’acu? | …an tsaol scoile? | an teaghlach? | an todhchaí? |
| Dá mbeadh an babaí acu, cad é an tionchar a bheadh aige seo ar | | | |
| na mothúcháin s’acu? | an tsaol shóisialta s’acu? | an tsaol fhisiciúil s’acu? | chúrsaí airgid? |
| Dá mbeadh ginmhilleadh acu, cad é an tionchar a bheadh aige seo ar | | | |
| na mothúcháin s’acu? | an tsaol shóisialta s’acu? | an tsaol fhisiciúil s’acu? | chúrsaí airgid? |

**CUIR SIAR:** *Labhróidh muid ar na rudaí a d’fhéadfadh tarlú.*

|  |
| --- |
| * Cad é mar? |
| * Cad é mar a bheadh Jack agus Emma ábalta an toircheas neamhbheartaithe seo a sheachaint? |

**BILEOG OIBRE C:** CAD É FAOI EMMA?

# **CAD É FAOI EMMA?**



# **Treoracha:** Smaoinigh ar na gnéithe dearfacha agus ar na gnéithe diúltacha faoin bhabaí a choinneáil, faoin bhabaí a thógáil le huchtú agus faoi ghinmhilleadh.

|  |  |
| --- | --- |
| **Rogha 1: An babaí a choinneáil** | |
| **Dearfach** | **Diúltach** |
|  |  |
| **Rogha 2: An babaí a thógáil le huchtú** | |
| **Dearfach** | **Diúltach** |
|  |  |
| **Rogha 3: Ginmhilleadh** | |
| **Dearfach** | **Diúltach** |
|  |  |

**BILEOG OIBRE D:**

**DÁ mBEADH ORM AIRE A THABHAIRT DO BHABAÍ …**



**Treoracha: Amharc ar an sceideal thíos do leanbh sé bliana d’aois agus tuismitheoir.** Sa dara colún, scríobh na rudaí a bheadh ar siúl agat féin ag an am sin gnáth-Shatharn. Ina dhiaidh sin, freagair na ceisteanna ar chúl na mbileog.

Ní bhíonn gach lá nó gach babaí mar an gcéanna ach is sceideal fíor é seo!!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **An sceideal dá mbeadh babaí agam** | | **Sceideal Gnáth-Shathairn** | |
| **6.30am** | Babaí múscailte, clúidín le hathrú | **6.30am** |  |
| **7am** | Cothaigh an leanbh, ith mo bhricfeasta féin | **7am** |  |
| **7.30am** | Soithí an bhricfeasta le glanadh | **7.30am** |  |
| **8am** | An babaí agus mé féin le ní agus le gléasadh | **8am** |  |
| **8.30am** | Súgradh leis an leanbh | **8.30am** |  |
| **9am** | Athraigh an clúidín, cuir an babaí ina luí, déan obair tí | **9am** |  |
| **9.45am** | Babaí múscailte, clúidín le hathrú | **9.45am** |  |
| **10am** | Tabhair an babaí chuig an naíonra | **10am** |  |
| **11am** | Cothaigh an leanbh agus ansin súgradh | **11am** |  |
| **12pm** | Athraigh an clúidín, cuir an babaí ina luí | **12pm** |  |
| **12.40pm** | Babaí múscailte agus ag caoineadh. Socair arís i ndiaidh 10 mbomaite de bharróga | **12.40pm** |  |
| **1pm** | Lón. Obair tí | **1pm** |  |
| **1.30pm** | Scíste | **1.30pm** |  |
| **2pm** | Babaí múscailte, clúidín le hathrú | **2pm** |  |
| **2.15pm** | Cothaigh an babaí | **2.15pm** |  |
| **3pm** | Tabhair an babaí amach | **3pm** |  |
| **4pm** | An clúidín le hathrú. Deoch uisce. Súgradh leis an leanbh | **4pm** |  |
| **5.30pm** | Tabhair folcadh don bhabaí agus cuir pitseámaí air | **5.30pm** |  |
| **6pm** | Cothaigh an babaí | **6pm** |  |
| **7pm** | Cuir an babaí ina luí | **7pm** |  |
| **7.30pm** | Dinnéar agus scíste | **7.30pm** |  |
| **8.00pm** | Babaí múscailte. Socair arís. | **8.00pm** |  |
| **8.30pm** | Scíste | **8.30pm** |  |
| **10.30pm** | Babaí múscailte. Cothaigh. Socair arís | **10.30pm** |  |
| **11pm** | Am luí | **11pm** |  |
| **2am** | Babaí múscailte. Socair arís i ndiaidh 40 bomaite | **2am** |  |
| **4.30am** | Babaí múscailte. Socair arís i ndiaidh 30 bomaite. | **4.30am** |  |

|  |
| --- |
| **Dá mbeadh ort aire a thabhairt do bhabaí anois, an gcronófá rud ar bith??** |
|  |
| **Scríobh 3 uaillmhian don todhchaí** |
| **1.** |
| **2.** |
| **3.** |
| **Cad é an tionchar a bheadh ag babaí ar na huaillmhianta seo?** |
|  |

**BILEOG OIBRE E:** BILEOG EOLAIS FÍRIC NÓ FICSEAN DÁ MBA MISE JACK

|  |
| --- |
| FÍOR NÓ BRÉAGACH ?  TUAISCEART ÉIREANN |
| 1. **Ní bhíonn gnéas ag an chuid is mó de dhéagóirí sula mbíonn siad 16 bliana d’aois.**   FÍOR: Deir 90% de dhaoine atá 16 bliana d’aois nach raibh caidreamh collaí acu go fóill. (Young Person’s Behaviour & Attitude Survey, 2016) |
| 1. **Is féidir éirí torrach an chéad uair a bhíonn gnéas agat.**   FÍOR : Cé go bhfuil amanna ann le linn an timthrialla mhíosta a bhfuil seans beag ann go n-éireoidh bean torrach, is féidir léi titim le leanbh GACH UAIR a bhíonn gnéas aici gan chosaint a úsáid. Clúdaíonn sé seo an chéad uair a bhíonn gnéas agat, ma bhíonn gnéas agat le linn an timthrialla mhíosta, má théann an bhean chuig an leithreas nó má níonn sí í féin i ndiaidh gnéis, má bhíonn gnéas agat agus tú i do sheasamh, san fharraige nó le do shúile druidte, i ndiaidh ginmhilleadh nó má bhaineann an fear a phéineas amach as faighin na mná roimh sheadadh. Bíonn an seans is mó ag bean éirí torrach le linn na tréimhse ubhsceite (nuair a sceitear ubh ó na hubhagáin). Tarlaíonn sé seo de ghnáth 12 -14 lá sula dtosaíonn an chéad timthriall míosta eile. Is féidir le speirm maireachtáil sa chorp suas le seacht lá i ndiaidh gnéis agus amanna sceitheann na hubhagáin ubh níos luaithe ná a bhfuiltear ag súil leis. Is féidir tuilleadh eolais a fháil ar ubhsceitheadh, ar ghiniúint agus ar fhrithghiniúint anseo: https://sexwise.fpa.org.uk, |
| 1. **Má bhíonn babaí ag déagóiri le chéile, pósann siad ar a chéile de ghnáth.**   BRÉAGACH: Ní phósann 2 as 10 lánúin a mbíonn babaí acu agus iad ina ndéagóirí. |
| 1. **Is é gan gnéas a bheith agat an t-aon dóigh le toircheas a chosc.**   BRÉAGACH: Is é gan gnéas a bheith agat an t-aon dóigh atá 100% éifeachtach le toircheas a sheachaint ach is féidir le frithghiniúnaigh (amhail an piolla agus an coiscín) cosc a chur ar thoircheas nuair a bhaintear úsáid astu mar is ceart. Maireann modhanna eile amhail an corna nó fearas ionútarach roinnt blianta agus tá siad an-éifeachtach maidir le cosc a chur ar an toircheas. Tá sé tábhachtach cuimhne a choinneáil fosta go dtugann an coiscín cosaint ar ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha fosta, rud nach ndéanann na modhanna eile. Roghnaíonn cuid mhór daoine coiscín a usáid chomh maith le modh eile. Sula dtosóidh tú ar ghnéas a bheith agat, ba chóir duit smaoineamh ar na modhanna frithghiniúna a fhóireann duit agus fios a bheith agat faoi na dóigheanna lena n-úsáid mar is ceart. Is féidir tuilleadh eolais a fháil ar fhrithghiniúint ar na suíomhanna seo: [www.sexualhealthni.info/](http://www.sexualhealthni.info/); <https://sexwise.fpa.org.uk>; www.bishuk.com |
| 1. **Bíonn frithghiniúnaigh iontach costasach.**   BRÉAGACH: Is féidir frithghiniúnaigh a fháil saor in aisce ó gach clinic sláinte ghnéis, an chuid is mó de dhochtúirí teaghlaigh agus seirbhísí do dhaoine óga. Tugann roinnt altraí scoile coiscíní amach saor in aisce nó tugann siad comhairle ar na háiteanna cóngaracha inar féidir iad a cheannach. Is féidir coiscíní a cheannach in ollmhargaidh agus i gcógaslanna áitiúla agus idir £6 - £12 ar bhosca de 12. Tá sé sin níos saoire ná £1 an coiscín. Is féidir comhairle gan bhreithiúnas a fháil ar fhrithghiniúint agus in amanna coiscíní saor in aisce a fháil ó sheirbhísí óige. Tá eolas faoi na háiteanna a mbíonn frithghiniúint ar fáil saor in aisce ar na suíomhanna seo: <http://servicefinder.hscni.net> nó [www.fpa.org.uk/](http://www.fpa.org.uk/) |
| 1. **Tá sé in éadan an dlí ginmhilleadh a bheith agat i dTuaisceart Éireann.**   BRÉAGACH: Ó Dheireadh Fómhair 2019, níl sé in éadan an dlí ginmhilleadh a bheith ag bean. Roimhe sin, bhí ar mhná dul go tíortha na Breataine le ginmhilleadh a bheith acu. Is féidir tuilleadh eolais a fháil ar: [www.sexualhealthni.info/](http://www.sexualhealthni.info/) |
| 1. **Tá sé in éadan an dlí gnéas a bheith agat i dTuaisceart Éireann, má tá tú níos óige na 16 bliana d’aois.**   FÍOR: Is é 16 bliana an aois toilithe. Ciallaíonn sé seo go bhfuil sé in éadan an dlí gnéas a bheith agat le duine atá níos óige ná an aois seo. Tá ceart ag daoine óga comhairle faoi rún a fháil ó ghairmithe sláinte, fiú má tá siad níos óige ná 16 bliana. Is féidir tuilleadh eolais a fháil ar ghnéas, ar thoircheas agus ar an dlí ar na suíomhanna seo: [www.childine.org.uk/](http://www.childine.org.uk/) agus [www.bishuk.com/](http://www.bishuk.com/) |

1. have an abortion.ent in Northern Ireland is 16. This means that it is illegal to have sex under this age.

**BILEOG OIBRE F:** CÁRTAÍ SPARÁIN SLÁINTE GHNÉIS DÁ MBA MISE JACK

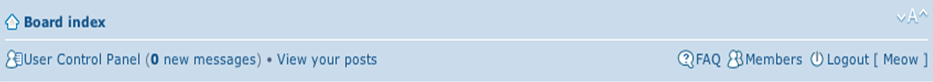
|  |  |
| --- | --- |
| √://sexse.fpa.org.uk  **SEXUAL HEALTH WALLET CARD: NORTHERN IRELAND** | √://sexse.fpa.org.uk  **SEXUAL HEALTH WALLET CARD: NORTHERN IRELAND** |
| **Eolas de dhíth ar chaidrimh agus ar ghnéas?**  Sexual Health NI [www.sexualhealthni.info/](http://www.sexualhealthni.info/)  BISH [www.bishuk.com/](http://www.bishuk.com/)  FPA Sexwise: https://sexwise.fpa.org.uk  Brook [www.brook.org.uk/](http://www.brook.org.uk/)  Respect Yourself [www.respectyourself.info/](http://www.respectyourself.info/)  **Ag iarraidh labhairt le duine ar chaidrimh, gnéas nó toircheas?**  ChildLine [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)  **Seirbhís Sláinte Ghnéis áitiúil nó frithghiniúint de dhíth?**  Sexual Health NI [www.sexualhealthni.info/](http://www.sexualhealthni.info/)  NHS Service Finder (GUM Clinics in NI) <http://servicefinder.hscni.net>  FPA Clinic Finder: [www.fpa.org.uk/](http://www.fpa.org.uk/) | **Eolas de dhíth ar chaidrimh agus ar ghnéas?**  Sexual Health NI [www.sexualhealthni.info/](http://www.sexualhealthni.info/)  BISH [www.bishuk.com/](http://www.bishuk.com/)  FPA Sexwise: https://sexwise.fpa.org.uk  Brook [www.brook.org.uk/](http://www.brook.org.uk/)  Respect Yourself [www.respectyourself.info/](http://www.respectyourself.info/)  **Ag iarraidh labhairt le duine ar chaidrimh, gnéas nó toircheas?**  ChildLine [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)  **Seirbhís Sláinte Ghnéis áitiúil nó frithghiniúint de dhíth?**  Sexual Health NI [www.sexualhealthni.info/](http://www.sexualhealthni.info/)  NHS Service Finder (GUM Clinics in NI) <http://servicefinder.hscni.net>  FPA Clinic Finder: [www.fpa.org.uk/](http://www.fpa.org.uk/) |
| √://sexse.fpa.org.uk  **SEXUAL HEALTH WALLET CARD: NORTHERN IRELAND** | √://sexse.fpa.org.uk  **SEXUAL HEALTH WALLET CARD: NORTHERN IRELAND** |
| **Eolas de dhíth ar chaidrimh agus ar ghnéas?**  Sexual Health NI [www.sexualhealthni.info/](http://www.sexualhealthni.info/)  BISH [www.bishuk.com/](http://www.bishuk.com/)  FPA Sexwise: https://sexwise.fpa.org.uk  Brook [www.brook.org.uk/](http://www.brook.org.uk/)  Respect Yourself [www.respectyourself.info/](http://www.respectyourself.info/)  **Ag iarraidh labhairt le duine ar chaidrimh, gnéas nó toircheas?**  ChildLine [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)  **Seirbhís Sláinte Ghnéis áitiúil nó frithghiniúint de dhíth?**  Sexual Health NI [www.sexualhealthni.info/](http://www.sexualhealthni.info/)  NHS Service Finder (GUM Clinics in NI) <http://servicefinder.hscni.net>  FPA Clinic Finder: [www.fpa.org.uk/](http://www.fpa.org.uk/) | **Eolas de dhíth ar chaidrimh agus ar ghnéas?**  Sexual Health NI [www.sexualhealthni.info/](http://www.sexualhealthni.info/)  BISH [www.bishuk.com/](http://www.bishuk.com/)  FPA Sexwise: https://sexwise.fpa.org.uk  Brook [www.brook.org.uk/](http://www.brook.org.uk/)  Respect Yourself [www.respectyourself.info/](http://www.respectyourself.info/)  **Ag iarraidh labhairt le duine ar chaidrimh, gnéas nó toircheas?**  ChildLine [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)  **Seirbhís Sláinte Ghnéis áitiúil nó frithghiniúint de dhíth?**  Sexual Health NI [www.sexualhealthni.info/](http://www.sexualhealthni.info/)  NHS Service Finder (GUM Clinics in NI) <http://servicefinder.hscni.net>  FPA Clinic Finder: [www.fpa.org.uk/](http://www.fpa.org.uk/) |
| √://sexse.fpa.org.uk  **SEXUAL HEALTH WALLET CARD: NORTHERN IRELAND** | √://sexse.fpa.org.uk  **SEXUAL HEALTH WALLET CARD: NORTHERN IRELAND** |
| **Eolas de dhíth ar chaidrimh agus ar ghnéas?**  Sexual Health NI [www.sexualhealthni.info/](http://www.sexualhealthni.info/)  BISH [www.bishuk.com/](http://www.bishuk.com/)  FPA Sexwise: https://sexwise.fpa.org.uk  Brook [www.brook.org.uk/](http://www.brook.org.uk/)  Respect Yourself [www.respectyourself.info/](http://www.respectyourself.info/)  **Ag iarraidh labhairt le duine ar chaidrimh, gnéas nó toircheas?**  ChildLine [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)  **Seirbhís Sláinte Ghnéis áitiúil nó frithghiniúint de dhíth?**  Sexual Health NI [www.sexualhealthni.info/](http://www.sexualhealthni.info/)  NHS Service Finder (GUM Clinics in NI) <http://servicefinder.hscni.net>  FPA Clinic Finder: [www.fpa.org.uk/](http://www.fpa.org.uk/) | **Eolas de dhíth ar chaidrimh agus ar ghnéas?**  Sexual Health NI [www.sexualhealthni.info/](http://www.sexualhealthni.info/)  BISH [www.bishuk.com/](http://www.bishuk.com/)  FPA Sexwise: https://sexwise.fpa.org.uk  Brook [www.brook.org.uk/](http://www.brook.org.uk/)  Respect Yourself [www.respectyourself.info/](http://www.respectyourself.info/)  **Ag iarraidh labhairt le duine ar chaidrimh, gnéas nó toircheas?**  ChildLine [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)  **Seirbhís Sláinte Ghnéis áitiúil nó frithghiniúint de dhíth?**  Sexual Health NI [www.sexualhealthni.info/](http://www.sexualhealthni.info/)  NHS Service Finder (GUM Clinics in NI) <http://servicefinder.hscni.net>  FPA Clinic Finder: [www.fpa.org.uk/](http://www.fpa.org.uk/) |



**,**

**BILEOG OIBRE G: BILEOG EOLAIS LEATHANACH 1 AINCHEISTEANNA FÓRAIM** JACK





Cuairt dheireanach Aoine 25 Lúnasa 2017, 10.09am

**TOPAIC: Ag iompar!! POSTÁILTE AG: Áine148: Déardaoin 24 Lúnasa 9:02am LÍON FREAGAIRTÍ:5**

Comhairle le bhur dtoil!! Tá mé dhá mhí torrach. Níor inis mé do dhuine ar bith seachas mo bhuachaill. Ní dúirt sé a dhath ar bith ach go raibh am de dhíth air le bheith ag machnamh ar rudaí. Sin arú inné agus níor chuala mé rud ar bith uaidh ó shin. Beidh daor orm má dheirim le Mamaí nó Daidí agus tá náire orm a rá le duine ar bith eile. Tá a fhios agam gur chóir dom dul chuig an dochtúir ach tá eagla orm go ndéarfaidh sé le mo thuismitheoirí. Níl mé ach 16 bliana d’aois. Tá eagla orm go ngabhfaidh na péas mo bhuachaill as gnéas a bheith aige le duine atá faoi aois (tá seisean 17 mbliana d’aois). Níl a fhios agam cé leis a labhróidh mé. Tá mé liom féin agus mearbhall orm. Cuidigh liom le do thoil. ☹

**FREAGAIRT (1): POSTÁILTE AG: JILL54: Déardaoin 24 Lúnasa 9:30am**

Háigh a Áine148. Tá an chuma ar an scéal go bhfuil tú buartha! Sílim gur chóir duit labhairt le duine éigin chomh luath agus is féidir - cara nó duine sa teaghlach b’fhéidir? Ní chaithfidh tú dul chuig do dhochtúir teaghlaigh féin. Tá comhairleoirí ar fáil le labhairt leo faoin toircheas. Má labhraíonn tú le Brook nó le Childline, thig leo tú a chur i dteagmháil le duine éigin ar na gaobhair.

**FREAGAIRT (2): POSTÁILTE AG: JoeMod: Déardaoin 24 Lúnasa 10:30am**

Comhairle mhaith thuas. Chomh maith leis sin, is é 16 bliana an aois toilithe i dTuaisceart Éireann agus mar sin níl do bhuachaill ag briseadh an dlí. Tá sé de cheart agat comhairle a fháil faoi rún ó do dhochtúir teaghlaigh nó ó chlinic agus mar sin níl cead acu a rá lé duine ar bith eile ach amháin dá mbeifeá i gcontúirt. Ádh mór!

Tá súil agam go mbeidh tú in ann cuidiú. Mise an t-aon mhaighdean sa bhliainghrúpa ar scoil. Síleann mo chuid cairde gur leibide amach is amach mé. Cuireann siad ceist an t-am ar fad faoi cá huair a bheas gnéas agam. Bhí gnéas acu uilig cheana féin agus sin an t-aon ábhar cainte a bhíonn acu. Mothaím go bhfuil mé ag cailleadh amach agus sílim gur chóir dom gnéas a bheith agam (nó cur i gcéill go raibh) sa dóigh go mbeidh deireadh leis na ceisteanna. Ach, leis an fhírinne a dhéanamh b’fhearr liom fanacht agus é a dhéanamh le duine a bhfuil dúil mhór agam ann. An bhfuil rud éigin cearr liom?

**FREAGAIRT (1): POSTÁILTE AG: SoloG: Déardaoin 24 Lúnasa 6:34pm**

Mothaím mar an gcéanna. In amanna mothaím gur mise an t-aon ghasúr ar an domhain nach bhfuil deifir air gnéas a bheith aige.

**FREAGAIRT (2): POSTÁILTE AG: JoeMod: Déardaoin 24 Lúnasa 6:34pm**

CaoimhínO ní leibide thú ar chor ar bith agus is dócha nach tusa an t-aon mhaighdean sa bhliainghrúpa. I bhfírinne, fuair muidne amach ar scoil nach mbíonn gnéas ag an chuid is mó de dhéagóirí atá 15 bliana d’aois! Deir cuid acu go mbíonn gnéas acu mar mothaíonn siad faoi bhrú. Níl a dhath ar bith cearr leat! Is é an rud ceart é fanacht go bhfuil tú réidh.

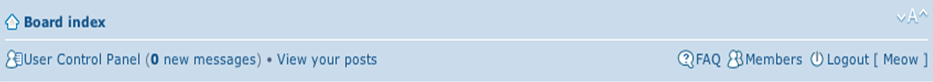
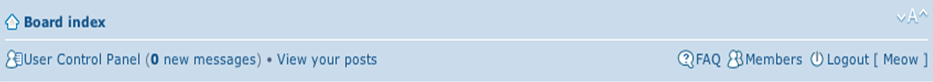
**TOPAIC: AN tAON MHAIGHDEAN SA SCOIL POSTÁILTE AG: CaoimhínO: Déardaoin 24 Lúnasa 6:17pm LÍON FREAGAIRTÍ: (3)**

Inniu Aoine 25 Lúnasa2017, 11.35am

[Moderator Control Panel]

Caidreamh, Gnéas agus Comhairle Thoirchis

**BILEOG OIBRE G: BILEOG EOLAIS LEATHANACH 2 AINCHEISTEANNA FÓRAIM JACK**



Cuairt dheireanach Aoine 25Lúnasa 2017, 10.09am

**TOPAIC: Coiscín? POSTÁILTE AG: CÁITI: Luan 21 Lúnasa 8:17pm LÍON FREAGAIRTÍ: (17)**

Tá mé féin agus mo bhuachaill ag beartú gnéas a bheith againn don chéad uair agus tá sé den bharúil nár choir dúinn coiscín a úsáid mar scriosfaidh sé an t-atmaisféar. Deir sé fosta nach n-éireoidh mé torrach mar bainfidh sé a phéineas amach roimh sheadadh. Síleann sé go bhfuil na coiscíní iontach costasach chomh maith. Molann mo chara Áine dom coiscín a úsáid i gcónaí mar chuala sí gur féidir leat éirí torrach am ar bith a mbíonn gnéas agat gan cheann a úsáid. D’inis mé seo do Tom ach tháinig fearg air agus dúirt sé go raibh gnéas gan chosaint aige chuid mhór uaireanta lena iarpháirtí agus níor éirigh sise torrach. Níl a fhios agam cad é a dhéanfaidh mé!!??

**FREAGAIRT (1): POSTÁILTE AG: Da8ta: Luan 21Lúnasa 9:05pm**

Tá dul amú ar an leaid seo!! Is féidir leat éirí torrach fiú má bhaineann sé a phéineas amach go luath. Tá an ceart ag do chara – is féidir leat éirí torrach GACH UAIR a bhíonn gnéas gan chosaint agat.

**FREAGAIRT (3): POSTÁILTE AG: Sally990 : Máirt 22 Lúnasa 8:30am**

CÁITI, tá an ceart agat a bheith sábháilte! Cuir do chuid barúlacha agus mothúchán in iúl dó agus muna mbíonn meas aige orthu seo beidh ort smaoineamh ar an chaidreamh agus leanstan ar aghaidh / gan leanstan ar aghaidh leis.

Dúirt mo chailín liom an tseachtain seo chuaigh thart go bhfuil sí ag iompar clainne agus níl a fhios agam cad é a dhéanfaidh mé. In amanna smaoiním go bhfuil sí ag déanamh bréige faoi nó go raibh gnéas aici le duine éigin eile mar d’úsáid muid coiscíní beagnach gach uair a bhí gnéas againn. Anois, deir sí gur chóir dúinn labhairt ar an rud a dhéanfaidh muid ach níl barúil agam. Níl a fhios agam cad é a déarfadh mó mháthair dá bhfaigheadh sí amach. Níl mé réidh bheith i m’athair ar chor ar bith. Bheadh orm éirí as an scoil agus obair ghránna a fháil agus seans go mbeadh orm éirí as an fhoireann pheile fiú. Dúirt mé léi a rogha rud a dhéanamh ach deir sise gur cinneadh é le déanamh i gcomhpháirt. Níl a fhios agam an bhfuil mé ag iarraidh a bheith léi níos mó. Cuidigh liom le do thoil!

**FREAGAIRT (1): POSTÁILTE AG: JoeM Déardaoin 24Lúnasa 9:35am**

Dan, dúirt tú gur úsáid sibh coiscíní beagnach gach uair – le cosc a chur ar thoircheas ní leor é seo. Gach uair a bhíonn gnéas gan chosaint agat, bíonn an seans ann go n-éireoidh an cailín torrach. De réir cosúlachta, ba mhaith le do chailín cuidiú uait leis an chinneadh a dhéanamh. Cé gur cinneadh s’aicise a bheas ann i ndeireadh na dála, pléann cuid mhór lánúineacha an cinneadh le chéile agus is rud normálta é go mbíonn bean ag iarraidh a fháil amach cad é mar a mhothaíonn a bhuachaill faoi rudaí. Ar smaoinigh tú ar labhairt le duine ar bith faoi seo? Thiocfadh libh labhairt le comhairleoir toirchis le chéile le cuidiú a fháil le cinneadh a dhéanamh. Cad é faoi triail a bhaint as clinic sláinte ghnéis nó Childline le tuilleadh comhairle a fháil?

**TOPAIC: CUIDIGH LIOM!! POSTÁILTE AG: Dan: Céadaoin 23 Lúnasa 6:17pm LÍON FREAGAIRTÍ: (9)**

Aoine 25Lúnasa 2017, 11.35am

**FREAGAIRT (2): POSTÁILTE AG: Da8ta ON: Luan 21Lúnasa 9:08pm**

Chomh maith leis sin, tugann coiscíní cosaint ar ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha agus má bhí gnéas gan chosaint aige san am a chuaigh thart agus ní bhfuair tástáil do na hionfhabhtuithe seo, is féidir leis an galar a thabhairt duitse. Abair leis coiscín a úsáid nó ní bheidh gnéas agaibh.



Caidreamh, Gnéas agus Comhairle Thoirchis

# **BILEOG OIBRE H:** TÓRAÍOCHT TAISCE AR LÍNE

# TÓRAÍOCHT TAISCE AR LÍNE



Bain úsáid as na suíomhanna gréasáin thíos leis na ceisteanna a fhreagairt. Scríobh na freagraí sna spásanna. (**Leid:** is ionann ord na gceisteanna agus ord na suíomhanna a bheas de dhíth).

* 1. B4UDecide [**www.b4udecide.ie**](http://www.b4udecide.ie/)



* 1. Brook [**www.brook.org.uk**](http://www.brook.org.uk/)
  2. Bish **www.bishuk.com**
  3. Sexual Health NI **www.sexualhealthni.info/**
  4. ChildLine **www.childline.org.uk**

CEISTEANNA:

1. Cad chuige a mbíonn daoine óga ag iarraidh fanacht le gnéas a bheith acu. Scríobh trí chúis.
2. **Ainmnigh ceithre háit a mbíonn frithghiniúnaigh ar fáil saor in aisce.**
3. **Scríobh rud amháin nach raibh ar eolas agat faoin ghnéas agus faoin dlí.**
4. **Ainmnigh seacht modh fhrithghiniúnacha. Cén modh a chuireann cosc ar ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha agus ar thoircheas?**
5. **Dá mbeifeá ar lorg eolais nó comhairle faoi rún ar chaidrimh, gnéas agus toircheas, cad é an uimhir ghutháin a d’úsáidfeá? Cad iad na dóigheanna eile le teagmháil a dhéanamh le Childline?**

**BILEOG OIBRE I:** SUIRBHÉ DÁ MBA MISE JACK

# **ISUIRBHÉ DÁ MBA MISE JACK**



#### GNÍOMHAÍOCHT D’OBAIR BHAILE

**Treoracha:**

* Thig leat an ghníomhaíocht seo a dhéanamh le do thuismitheoir(í), chaomhnóir(i), nó le duine fásta eile a bhfuil muinín agat as cosúil le seantuismitheoir, deartháir nó deirfiúr níos sine nó aintín/uncail.
* Inis dóibh go bhfuil tú ag foghlaim faoi thoircheas ógánach ar scoil agus gur amharc tú ar fhíseán darb ainm *If I Were Jack*, a insíonn dúinn faoi lánúin óg a bhí ag plé le toircheas neamhbheartaithe.
* Iarr orthu amharc ar an fhíseán ar líne [www.qub.ac.uk/if-i-were-jack/resources/ivdnis](http://www.qub.ac.uk/if-i-were-jack/resources/ivdnis) nó an sliocht ón fhíseán a léamh.
* Nuair a bheidh siad críochnaithe, tosaigh comhrá leo ag úsáid na gceisteanna thíos. Scríobh na freagraí sna spásanna thíos.

Tabhair do d’aire:

* Seoladh litir chuig do thuismitheoir(i)/do chaomhnóir(í) ón scoil lena rá go bhfuil tú ag baint úsáid as an áis *If I Were Jack* ar scoil agus go mbeifeá ag cur na gceisteanna thíos orthu. Thig leat duine fásta eile a bhfuil muinín agat as a cheistiú seachas do thuismitheoir/chaomhnóir, más mian leat.
* Ar scoil, ní bheidh ort freagraí do thuismitheora/chaomhnóra a roinnt agus ní gá duit an bhileog oibre a chur isteach. Cuspóir na gníomhaíochta seo ná deis a chur ar fáil duit labhairt le do thuismitheoirí faoi na ceisteanna seo sa dóigh go dtuigfidh tú na barúlacha atá acu ar thoircheas ógánach.

1. Cad é do bharúil ar scéal Jack agus Emma?
2. **Dá mba thuismitheoir Jack nó Emma thú, cad é a déarfá agus a dhéanfá dá ndearfadh siad leat go raibh Emma toireach?**
3. **Cén chomhairle a chuirfeá orthu? Cad chuige?**

**BILEOG OIBRE J:** SLIOCHT Ó FHÍSEÁN JACK DO THUISMITHEOIRÍ AGUS DO CHAOMHNÓIRÍ

# **DA MBA MISE JACK SLIOCHT ÓN FHÍSEÁN**

Insíonn Jack atá sé bliana d’aois an scéal. Is léargas é an ceamara ar a shaol. Faigheann sé amach go bhfuil a chailín torrach. Déanann sé iarracht an scéala a thuiscint, samhlaíonn sé freagairtí a thuismitheoirí agus a chairde, freastlaíonn sé ar sheisiún comhairleoireachta lena chailín agus socraíonn sé ar an rud ba chóir dóibh a dhéanamh faoin toircheas. Cuireann sé ceisteanna air féin i rith an fhíseáin. Iarrtar ar an lucht féachana iad féin a chur in áit Jack agus ceisteanna a chur orthu féin cad é a shílfeadh siad agus a dhéanfadh siad sa chás sin..

Tá na codanna labhartha i **gcló trom**, guthú Jack (VO) i ***gcló trom agus iodálach***.

***Jack VO:* Hi, I’m Jack. I’m going to tell my story and I want you to put yourself in my shoes. You’ll be seeing the world through my eyes. You’ll be me. I want you to imagine making some decisions for me, helping me sort some stuff out, cos things are starting to get difficult around here.**

Seomra déagóra. Tá sé 16 bliana d’aois. Tá sé ag pacáil a mhála spóirt, ag smaoineamh faoi lá sásta agus saor lena chuid cairde..

***Jack VO: Saturday. Great. Looks like a good day.* Heading out to meet my mates.**

Buaileann a ghuthán póca, feiceann sé aitheantas an ghlaoiteora agus sula bhfreagraíonn sé, deir sé:

***Jack VO: It’s Emma. Been going out with her for a while now. I actually really like her.***

Freagraíonn sé an scairt.

Feictear an cailín ag labhairt leis go gonta ar an ghuthán, ina seomra, go príobháideach, as éisteacht a tuismitheoirí.

**Jack: All right Emma?**

**Emma: Jack…. can we meet up. I need to speak to you.**

**Jack: Well …I’m just heading out now. What is it?**

**Emma: Look. I really need to talk to you.**

**Jack: Is everything all right?**

**Emma (interrupts): No. Jack. I need to meet you now. Can you come to the Greenway?**

**Jack: Right. Well… ok... I’ll see you down there in 10 minutes.**

**Jack VO: I wonder what’s up with Em. Doesn’t sound good. Hope she doesn’t finish with me.**

**I let the lads know I’m gonna be late, and head down to meet her.**

Binse páirce. Suíonn Emma ar an bhinse agus cuma imníoch uirthi. Pógann Jack í.

**Jack: Are you OK*?***

**Emma***:* **No Jack …I’m not.**

**Jack: What’s up with you?**

**Emma: …You’re not gonna believe this … I’m pregnant.**

*Jack drops his arm to look at her in disbelief.*

**Jack: You’re …what? Shit. Are you serious?**

**Emma: Yes. I am serious. I did a test from the chemist and it’s positive.**

Éiríonn Jack ciúin, croitheann sé a cheann agus ligeann sé osna.

**Jack: So what are we gonna do now?**

**Emma: I don’t know.**

**Jack: …Well I don’t know either.**

**Emma: Maybe I should go and see someone…. Like a doctor or a counsellor or something.**

**Jack: Have you told anyone else?**

**Emma: Not yet….I’m scared to. I think my mum and dad will guess. I look terrible and I haven’t slept properly in days.**

**Jack: Shit.. your dad’s gonna kill me.**

***Jack Vo: Emma starts crying. I just put my arms around her… I don’t know what to think.. all this stuff is going through my head…***

Tagann ceist aníos ar an scáileán: Dá mba tusa Jack, cad é mar a mhothófá?

Feictear Jack ag siúl feadh an Bhealaigh Ghlais ag é caillte ina chuid smaointe.

***Jack: Emma went to hers and I took the long way home. Needed time to think.***

***Shit …pregnant. I just couldn’t stop thinking about Emma. How she’d be feeling now,***

Tagann ceist aníos ar an scáileán: Cad é mar a mhothódh Emma?

Tá Jack ag siúl feadh na sráide. Buaileann a ghuthán. Téacs óna chuid cairde. Cá bhfuil tú?

***Jack VO: I forgot about meeting them. What are they gonna say when they hear about this?***

Samhlaíonn Jack na rudaí a déarfadh a chuid cairde. Físeán de na cairde ina suí i seomra suí Jack.

**Friend 1: What? You’re taking the piss?**

**Friend 2: Listen, it’s her problem, not yours. Tell her to sort it out.**

**Friend 3: Are you gonna tell her to get rid of it?**

**Friend 4: You’re going to be a dad? ….Good for you man!**

**Friend 2: Well, look on the bright side… at least you know you’re not firing blanks.**

**Friend 1: She’s got you now mate. Listen, she’s a slag – tell her it’s not yours.**

**Friend 5: Did you not use a condom? Were you not using something?**

**Friend 4: I suppose you won’t be hanging about with us so much.**

**Friend 6: You’ve got a lot to deal with mate. What about getting it adopted?**

**Friend 5: Look, don’t let it get you down. You’ve always got us you know.**

tTagann ceist aníos ar an scáileán: Dá mba tusaJack, cad é a déarfadh do dhlúthchara?

*Tagann Jack abhaile, tá sé ag iarraidh daoine eile a aimsiú.*

***Jack VO: I get home everyone is out, at least that much, so I don’t have to face them yet I try to imagine what they will say…***

Samhlaíonn Jack freagairtí éagsúla a thuismitheoirí agus na rudaí a déarfadh siad. Léiríonn na tuismitheoirí na tuairimí difiriúla seo.

**Mum: I can’t believe this. She’s ruined your life**

**Mum: The best thing she can do is to have an abortion.**

**Mum: You’ll have to have the baby, take the consequences.**

**Mum: What are people going to think about us?**

**Mum: You’re a stupid idiot, you’ve really messed up.**

**Mum: What about school … college… your future?**

**Mum: Well…I suppose I always wanted to be a granny.**

**Mum: It’s all right son. No matter what happens we’ll be here for you.**

Tagann ceist aníos ar an scáileán: Dá mba tusa Jack, an inseofá é do do mháthair / do chaomhnóir baineann?

Tagann ceist aníos ar an scáileán: Dá mba tusaJack, cad é a déarfadh do mháthair / do chaomhnóir baineann?

**Dad: She’s what. How could you be so stupid? Did you not take precautions?**

**Dad: Well, it’s your problem Jack, you’re a man now. You decide what to do.**

**Dad: After all we’ve done for you; this is how you repay us…**

**Dad: She’s got her hooks in you now. That’s you tied to her for life.**

**Dad: And who do you think is gonna pay for all this?**

**Dad: Get out; I don’t want to see you again.**

**Dad: Well… I hope it’s got her looks and not yours!**

**Dad: Look it’s not the end of the world. We’ll work it out.**

Tagann ceist aníos ar an scáileán: Dá mba tusa Jack, an inseofá é do d’athair / do chaomhnóir fireann?

Tagann ceist aníos ar an scáileán: Dá mba tusa Jack, cad é a déarfadh d’athair / do chaomhnóir fireann?

*AR LEAN...*

**BILEOG OIBRE K: BILEOG OIBRE MAIDIR LE CÁSANNA SÁBHÁILTEACHTA**

# **CAD É A DÉARFÁ?**



# **CAD É A DHÉANFÁ?**

# **Treoir:** Léigh na cásanna seo thíos. I bhur mbeirteanna nó i bhur ngrúpaí beaga, déanaigí iad a phlé agus socraigh ar an rud is fearr le rá nó le déanamh i ngach cás.

|  |
| --- |
| 1: Tá tú ag cóisir agus barraíocht le hól agat. Críochnaíonn tú i seomra le duine atá ag dúil go mbeidh gnéas agaibh. Ní hé seo an rud ba mhaith leat. |
| *Cad é a déarfá?* |
| 2: Tá duine ag iarraidh gnéas a bheith aige leat ach níl coiscín ag duine ar bith agaibh. Tá an duine eile ag iarraidh dul sa tseans. Ní shíleann tusa gur smaoineamh maith é ach tá an duine eile ag iarraidh é a chur ina luí ort. |
| *Cad é a déarfá?* |
| 3: Tá do bhuachaill / chailín ag iarraidh gnéas a bheith aige/aici leat ach ní mhothaíonn tú go bhfuil tú réidh. |
| *Cad é a déarfá?* |
| 4: Ba mhian leat gnéas a bheith agat le do bhuachaill / chailín ach níl sé / sí á iarraidh. |
| *Cad é a déarfá?* |
| 5: I ndiaidh gnéas a bheith agat le duine, tugann tú faoi deara go bhfuil scoilt ar an choiscín. |
| *Cad é a dhéanfá?* |
| 6: Ba mhaith leat gnéas a bheith agat le cailín ach níl coiscín agat. Deir sí go bhfuil sé ‘maith go leor’ agus glacann tú leis go bhfuil sí ar an phiolla. Níos moille, tá aiféala ort go raibh gnéas gan chosaint agat. |
| *Cad é a dhéanfá*? |
| 7: Tá tú amuigh don oíche le duine atá ar meisce. Deir sé / sí go bhfuil sé ag iarraidh gnéas a bheith aige / aici leat anois. |
| *Cad é a dhéanfá*? |

**BILEOG OIBRE L: BILEOG FHREAGRAÍ MAIDIR LE CÁSANNA SÁBHÁILTEACHTA**

# **AN RUD A DÉARFADH MUID…**



# **AN RUD A DHÉANFADH MUID …**

# **Seo na rudaí a déarfadh muidne sna cásanna seo:**

|  |
| --- |
| 1: Tá tú ag cóisir agus barraíocht le hól agat. Críochnaíonn tú i seomra le duine atá ag dúil go mbeidh gnéas agaibh. Ní hé seo an rud a ba mhaith leat. . |
| *An rud a déarfadh muid…* ‘Níl mé ag iarraidh go mbeidh gnéas againn faoi láthair.’ |
| 2: Tá duine ag iarraidh gnéas a bheith aige leat ach níl coiscín ag duine ar bith agaibh. Tá an duine eile ag iarraidh dul sa tseans. Ní shíleann tusa gur smaoineamh maith é ach tá an duine eile ag iarraidh é a chur ina luí ort. |
| *An rud a déarfadh muid …* “Bhí mé ag labhairt le mo dheirfiúr/dheartháir agud dúirt sí/sé liom go dtiocfadh leat éirí torrach am ar bith a mbeadh gnéas agat. Mar sin de, ba mhaith liom fanacht go dtí go mbeadh coiscín againn.” |
| 3: Tá do bhuachaill / chailín ag iarraidh gnéas a bheith aige / aici leat ach ní mhothaíonn tu go bhfuil tú réidh. |
| *An rud a déarfadh muid…* “Ba mhaith liom fanacht go dtí go… mothóinn réidh/go mbeadh muid le chéile tréimhse níos faide/go mbeinn níos sine/go mbeinn pósta.” |
| 4: Ba mhian leat gnéas a bheith agat le do bhuachaill / chailín ach níl sé / sí á iarraidh. |
| *An rud a déarfadh muid…*  “Ceart go leor” or “Tuigim do chás.” |
| 5: I ndiaidh gnéas a bheith agat le duine, tugann tú faoi deara go bhfuil scoilt ar an choiscín. |
| *An rud a dhéanfadh muid…* Más bean thú faigh frithghiniúint éigeandála chomh luath agus is féidir agus faigh comhairle maidir le tástáil faoi choinne ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha. Más fear thú, faigh comhairle maidir le tástáil faoi choinne Ionfhabhtuithe Gnéas-Tarchurtha (STIs) agus mol do do chéile frithghiniúint éigeandála a fháil. |
| 6: Ba mhaith leat gnéas a bheith agat le cailín ach níl coiscín agat. Deir sí go bhfuil sé ‘maith go leor’ agus glacann tú leis go bhfuil sí ar an phiolla. Níos moille, tá aiféala ort go raibh gnéas gan chosaint agat. |
| *An rud a dhéanfadh muid…* Faigh comhairle maidir le tástáil faoi choinne ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha agus muna bhfuil do chéile ag úsáid frithghiniúna, mol di frithghiniúint éigeandála a fháil. |
| 7: Tá tú amuigh don oíche le duine atá ar meisce. Deir sé / sí go bhfuil sé ag iarraidh gnéas a bheith aige / aici leat anois. |
| *An rud a dhéanfadh muid…* Déarfadh muid ‘Níor mhaith liom gnéas a bheith agam leat faoi láthair’. |
| ***CUIMHNIGH LE DO THOIL…*** |
| Má bhíonn gnéas agat le duine, úsáid coiscín i gcónaí. Déanfaidh sé thú a chosaint ó thoircheas neamhbheartaithe agus ó ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha (STIs). |
| Má bhíonn gnéas gan chosaint agat ba cheart duit frithghiniúint éigeandála a fháil chomh luath agus is féidir, agus tástáil faoi choinne ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha a dhéanamh. |
| Is é 16 an aois toilithe ach ní chiallaíonn sé sin gur cheart duit gnéas a bheith agat ag an aois sin. Tá an dlí seo ann le daoine atá faoi 16 a chosaint ó mhí-úsáid ghnéis. Tá an ceart agat fanacht go dtí go mbeidh tú réidh. |
| Ná glac leis go mbeadh frithghiniúint ag an duine a bhfuil gnéas agat leis. Má tá tú ag iarraidh toircheas agus ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha a sheachaint, caithfidh fios a bheith agat ar an fhrithghiniúint a mbainfidh tú úsáid aisti. |
| Má shíleann tú go mbeidh gnéas agat, ba cheart duit coiscíní a bhreith leat i gcónaí. |
| Ciallaíonn níor mhaith níor mhaith i gcónaí. Más maith leat gnéas a bheith agat, ba cheart duit cinnte a dhéanamh de go bhfuil an bheirt agaibh ar bhur suaimhneas, agus go bhfuil cead tugtha ag an duine eile. |
| Is rud mícheart é gnéas a bheith agat le duine atá faoi thionchar alcóil nó drugaí mar b’fhéidir nach mbeadh sé/sí ábalta cead a thabhairt – is é sin le rá ná lánchead a thabhairt. Ionsaí gnéasach a bhíonn i gceist nuair nach dtugann duine éigin cead. |
| Tá comhfhreagracht ar bhuachaillí agus ar chailiní as toircheas neamhbheartaithe agus ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha (STIs) a sheachaint. |

**BILEOG OIBRE M:** CÁRTAÍ GNÍOMHAÍOCHTA RÁITIS CHONSPÓIDEACHA

# **RÁITIS CHONSPÓIDEACHA**



# CÁRTAÍ GNÍOMHAÍOCHTA

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **In amanna caitheann mná éadaí a chuireann in iúl gur mhaith leo gnéas** | **Is é an teach an áit is fearr do na mná** | **Ní bhfaigheadh bean chráifeach ginmhilleadh choíche** | **Is fearr na fir ag déanamh cinntí ná na mná** |
| **Is striapacha iad na mná a mbíonn coiscíní acu** | **Ní fhaigheann ach daoine saibhre ginmhilleadh** | **An uair amháin a phósann duine, sin deireadh leis an tsaoirse** | **Is é gnéas an t-aon rud a smaoiníonn na fir air** |
| **Ba cheart go mbeadh fir amuigh ag obair agus na mná ag fanacht sa bhaile le haire a thabhairt do na páistí** | **Cuireann fir i gcéill go mbíonn gnéas acu níos minice ná mar a bhíonn i bhfírinne agus cuireann mná a mhalairt i gcéill** | **Ta seans níos mó ann go mbeidh toircheas neamhbheartaithe ag déagóirí ó theaghlaigh atá bocht ná ó theaghlaigh atá saibhir** | **Muna mbíonn gnéas agat faoin am a mbaineann tú 18 mbliana amach, caithfidh sé go bhfuil rud éigin cearr leat** |
| **Baineann an toircheas leis na mná** | **Is é frithghiniúint freagracht na mban** | **Ba cheart duit a bheith pósta sula mbíonn páistí agat** | **Bíonn an ginmhilleadh contráilte i gcónaí** |

**BILEOG OIBRE N:** MO PHLEAN

# **MO PHLEAN**



**Treoir:** Smaoinigh ar an dóigh a mothófá dá mbeifeá i gcaidreamh heitrighnéasach agus dá n-éireofá féin nó dá n-éireodh do pháirtí torrach. Smaoinigh ar na ceisteanna thíos. Is freagairtí rúnda iad na rudaí a scríobhann tú agus ní bhaileoidh an múinteoir iad.

1. Cad é mar a mhothófa dá n-éireofá féin nó da n-éireodh do pháirtí torrach anois?
2. **An síleann tú go bhfuil tú réidh babaí a bheith agat anois? Cad chuige?**
3. **Cá huair a ba mhaith leat babaí a bheith agat sa todhchaí? M.sh. nuair a bheas tú réidh leis an staidéar, nuair a bheas post buan agat srl…**
4. **Cad é a dhéanfaidh tú sa dóigh nach mbeidh toircheas neamhbheartaithe agat agus go mbeidh tú sábháilte ?**

*This project was funded by the NIHR Public Health Research programme (NIHR PHR 15/181/01). The views expressed are those of the author(s) and not necessarily those of the NHS, the NIHR or the Department of Health.*



