



curraicealam airson sàr-mhathais:
slàinte agus sunnd
eòlasan agus builean

www.gaidhlig.ltscotland.org.uk



Slàinte agus sunnd¹

Eòlasan agus builean

Tha ionnsachadh ann an slàinte agus sunnd a' dèanamh cinnteach gu bheil clann agus daoine òga a' toirt air adhart an eòlais, an tuigse agus na sgilean, comasan agus an nàdar a dh'fheumas iad ma tha sunnd inntinneil, faireachail, sòisealta agus corporra gu bhith aca aig an àm seo agus san àm ri teachd.

Bu chòir do gach ionad foghlaim, ag obair le com-pàirtichean, dòigh-obrach iomadh-thaobhach a chur gu feum ann a bhith ag adhartachadh slàinte agus sunnd, a' gabhail a-steach ìre fàis, leasachaidh agus inbheachd gach neach fa leth, agus an co-theacsa sòisealta agus coimhearsnachd.

Tha mi a' sùileachadh gun toir m' àrainneachd ionnsachaidh taic dhomh gus:

- *m' fhèin-mhothachadh, m' fhèin-luach agus mo spèis do dhaoine eile a thoirt air adhart*
- *dùbhlain a fhreagairt, dèiligeadh ri atharrachadh agus ceanglaichean a dhèanamh ri daoine eile*
- *adhartas a dhèanamh gu pearsanta agus mo thapachd agus mo mhisneachd a thoirt air adhart*
- *mo shunnd corporra, inntinneil agus spioradail agus mo sgilean sòisealta a thuigsinn agus a thoirt air adhart*
- *tuigsinn mar a tha buaidh aig na dh'itheas mi, cho gnìomhach 's a tha mi agus aig co-dhùnaidhean a nì mi mu mo dhòigh-beatha is mo dhèiligeadh ri daoine eile air mo shlàinte corporra agus inntinneil*
- *pàirt a ghabhail ann an raon farsaing de ghnìomhan a tha a' brosnachadh dòigh-beatha fhallain*
- *tuigsinn gu bheil dleastanas air inbhich sa choimhearsnachd sgoile agam coimhead às mo dhèidh, èisteachd ri mo dhraghan agus daoine eile a tharraing a-steach nuair a bhios feum air*
- *ionnsachadh far am faighear cobhair agus goireasan airson fiosrachadh fhaighinn a chuidicheas le dèanamh roghainnean*
- *cunnart a mheasadh agus a làimhseachadh agus buaidh dòigh-beatha chunnartach a thuigsinn*
- *smaoineachadh air mo neartan agus mo sgilean gus mo chuideachadh a' dèanamh roghainnean fiosraichte nuair a bhios mi a' planadh nanath cheumannan agam*
- *gabhail ri daoine a bhith eadar-dhealaichte agus tuigsinn gu bheil e mar dhlèastanas air gach neach cur an aghaidh leth-bhreith.*

¹Tha na h-eòlasan agus builean slàinte is sunnd air am feum inbhich uile a bhith ag obair còmhla air an sealltainn ann an clò eadailteach.

Air sgàth nàdar leasachaidh agus ionnsachaidh ann an slàinte is sunnd, tha mòran de na h-eòlasan agus builean air an sgrìobhadh thar dà ìre no barrachd. Bu chòir a bhith ag ath-thadhal orra gu tric tro raon farsaing de ghnìomhan ionnsachaidh a tha stèidhte air mar a tha rudan a cheart dha-riribh, airson dèanamh cinnteach gu bheil gach pàiste agus duine òg a' dèanamh adhartas nan leasachadh agus nan ionnsachadh.

Sunnd inntinneil, faireachail, sòisealta agus corporra

Tha sunnd inntinneil, faireachail, sòisealta agus corporra riatanach airson ionnsachadh soirbheachail.

Bu chòir sunnd inntinneil, faireachail, sòisealta agus corporra gach neach ann an coimhearsnachd ionnsachaidh a bhith air an neartachadh le bhith a' cruthachadh àrainneachd a tha sàbhailte, cùramach, taiceil agus brìoghmhor, a bheir cothrom air dàimh ri daoine eile a tha stèidhichte air spèis do chàch a chèile. Tha na ceithir pàirtean de shunnd eadar-cheangailte agus tha iad air an sgaradh an seo dìreach airson adhbharan practaigeach.

	Tràth	A' chiad	An dàrna	An treas	An ceathramh
Sunnd inntinneil agus faireachail	<i>Tha mi mothachail air m' fhaireachdainnean is comasach an cur an cèill, agus tha mi a' fàs comasach air bruidhinn mun deidhinn.</i> HWB 0-01a / HWB 1-01a / HWB 2-01a / HWB 3-01a / HWB 4-01a				
	<i>Tha fios agam gu bheil measgachadh de smuaintean agus de fhaireachdainnean againn uile aig a bheil buaidh air ar sunnd inntinn agus air ar dol-a-mach agus tha mi ag ionnsachadh dhòighean air dèiligeadh riutha.</i> HWB 0-02a / HWB 1-02a / HWB 2-02a / HWB 3-02a / HWB 4-02a				
	<i>Tha mi a' tuigsinn gu bheil daoine ann ris am faod mi bruidhinn agus gu bheil grunn dhòighean sam faigh mi taic le gnothaichean practaigeach is faireachail airson mi fhìn agus daoine eile a chuideachadh ann an raon de shuidheachaidhean.</i> HWB 0-03a / HWB 1-03a / HWB 2-03a / HWB 3-03a / HWB 4-03a				
	<i>Tha mi a' tuigsinn gum faod m' fhaireachdainnean agus mo bheachdan atharrachadh a rèir na tha a' tachairt annam fhìn agus mun cuairt orm. Tha seo a' toirt comas dhomh mo dhol-a-mach fhìn agus dol-a-mach dhaoine eile a thuigsinn.</i> HWB 0-04a / HWB 1-04a / HWB 2-04a / HWB 3-04a / HWB 4-04a				
	<i>Tha fios agam gu bheil càirdeas, cùram, roinn, cothromachd, co-ionannachd agus spèis cudromach ann an dèanamh dàimh làidir ri daoine. Mar a tha mi a' togail agus a' cur luach air dàimhean, tha mi a' nochdadh sùim agus spèis dhomh fhìn agus do dhaoine eile.</i> HWB 0-05a / HWB 1-05a / HWB 2-05a / HWB 3-05a / HWB 4-05a				
	<i>Tha mi a' tuigsinn cho cudromach 's a tha sunnd inntinneil agus gun gabh seo a bhith air altram agus air a neartachadh tro sgilean beatha pearsanta agus tro dhàimhean làidir ri daoine. Tha fios agam nach eil sunnd inntinneil aig daoine an-còmhnaidh agus ma thachras sin gu bheil taic ri a faotainn.</i> HWB 0-06a / HWB 1-06a / HWB 2-06a / HWB 3-06a / HWB 4-06a				
	<i>Tha mi ag ionnsachadh sgilean agus ro-innleachdan a bheir taic dhomh aig amannan a tha doirbh, gu h-àraidh a thaobh atharrachadh agus call.</i> HWB 0-07a / HWB 1-07a / HWB 2-07a / HWB 3-07a / HWB 4-07a				
	<i>Tha mi a' tuigsinn gum faod daoine faireachdainn gu bheil iad nan aonar agus gum faod daoine eile an togail ceàrr agus am fàgail a-mach à rudan. Tha mi ag ionnsachadh mar a bheir mi seachad taic iomchaidh.</i> HWB 0-08a / HWB 1-08a / HWB 2-08a / HWB 3-08a / HWB 4-08a				

Sunnd - inntinn is faireachdainn, sòisealta is corporra (a' leantainn)

	Tràth	A' chiad	An dàrna	An treas	An ceathramh
Sunnd sòisealta	<p><i>Nuair a tha mi a' rannsachadh nan còirichean air a bheil mi fhìn agus daoine eile airidh, 's urrainn dhomh na còirichean sin a chur an gnìomh ann an dòigh iomchaidh agus gabhail ris na dleasan a tha nan cois. Tha mi a' sealltainn spèis do chòirichean dhaoine eile.</i> HWB 0-09a / HWB 1-09a / HWB 2-09a / HWB 3-09a / HWB 4-09a</p> <p><i>Tha mi a' tuigsinn gu bheil an co-mheasgachadh fhèin de chomasan agus de fheuman aig gach neach fa leth. Tha mi a' cuideachadh mo choimhearsnachd sgoile gu bhith a' cur luach air gach neach fa leth agus gu bhith a' cur fàilte air na h-uile.</i> HWB 0-10a / HWB 1-10a / HWB 2-10a / HWB 3-10a / HWB 4-10a</p> <p><i>Tha mi a' dèanamh làn-fheum de, agus a' cur luach air, na cothroman a tha gan toirt dhomh gus m' ionnsachadh a chur air dòigh agus a leasachadh agus, air sgàth sin, 's urrainn dhomh daoine eile a bhrosnachadh gu bhith ag ionnsachadh agus misneachail.</i> HWB 0-11a / HWB 1-11a / HWB 2-11a / HWB 3-11a / HWB 4-11a</p> <p><i>Tha a bhith a' riochdachadh mo chlas, mo sgoil agus/no na coimhearsnachd san fharsaingeachd a' cur ri m' fhèin-luach agus mo mhisneachd agus a' dèanamh comasach dhomh pàirt fheumail a ghabhail sa choimhearsnachd</i> HWB 0-12a / HWB 1-12a / HWB 2-12a / HWB 3-12a / HWB 4-12a</p> <p><i>Le cur mo bheachdan, mo thìde is mo thàlant an sàs, tha pàirt agam ann an toirt atharrachadh math air mo sgoil agus a' choimhearsnachd.</i> HWB 0-13a / HWB 1-13a / HWB 2-13a / HWB 3-13a / HWB 4-13a</p> <p><i>Tha mi a' cur luach air na cothroman a tha agam caraidean a dhèanamh is a bhith mar phàirt de bhuidheann ann an diofar shuidheachaidhean.</i> HWB 0-14a / HWB 1-14a / HWB 2-14a / HWB 3-14a / HWB 4-14a</p>				
Sunnd corporra	<p><i>Tha mi a' faighinn barrachd tuigse air bodhaig dhaoine agus 's urrainn dhomh am fiosrachadh seo a chleachdadh gus mo shunnd agus mo shlàinte a chumail suas agus piseach a thoirt orra.</i> HWB 0-15a / HWB 1-15a / HWB 2-15a / HWB 3-15a / HWB 4-15a</p> <p><i>Tha mi ag ionnsachadh cunnart a mheasadh agus a làimhseachadh, mi fhìn agus daoine eile a dhion, agus cron a lùghdachadh far an gabh e dèanamh.</i> HWB 0-16a / HWB 1-16a / HWB 2-16a / HWB 3-16a / HWB 4-16a</p> <p><i>Tha fios agam air, agus is urrainn dhomh sealltainn, mar a chumas mi mi fhìn agus daoine eile sàbhailte agus mar a dhèiligeas mi ri raon de shuidheachaidhean èiginneach.</i> HWB 0-17a / HWB 1-17a / HWB 2-17a / HWB 3-17a / HWB 4-17a</p> <p><i>Tha fios agam air, agus is urrainn dhomh sealltainn, mar a shiùbhlas mi gu sàbhailte.</i> HWB 0-18a / HWB 1-18a / HWB 2-18a / HWB 3-18a / HWB 4-18a</p>				

Planadh airson roghainnean agus atharrachaidhean

Feumaidh luchd-ionnsachaidh eòlas a chur air cothroman a tha air an dealbh, chan ann a-mhàin airson mothachadh a thoirt dhaibh air roghainnean san àm ri teachd, ach cuideachd airson an dòchasan agus an amasan àrdachadh. Tha iad a' cur ri an sgilean airson planadh pearsanta agus dèanamh cho-dhùnidhean ann an co-theacsa curraicealaim, ionnsachaidh agus adhartais a dh'ullaicheas iad airson nan ath cheumannan nam beatha.

Bu chòir do luchd-ionnsachaidh eòlas a chur air gnìomhan a bheir comas dhaibh sgilean agus an seòrsa nàdair a thoirt air adhart a dh'fheumas iad ma tha iad a' dol a choileanadh agus a' dol a chumail suas amasan adhartach às dèidh na sgoile. Tha feuman is pàtrain cosnadh ag atharrachadh agus mar sin tha e gu h-àraidh cudromach do dhaoine òga ìrean àrda de sgil a bhith aca agus cuideachd tuigse air saoghal obrach, trèanadh agus foghlaim fad-beatha gus an urrainn dhaibh a h-uile cothrom a ghabhail.

	Tràth	A' chiad	An dàrna	An treas	An ceathramh
	<p><i>Ann an obair agus cluich bho latha gu latha, tha mi a' feuchainn agus a' taghadh rudan a chuireas rim ionnsachadh agus rim ùidhean. Tha mi air mo bhrosnachadh gus feum a dhèanamh de rudan a tha a' tachairt dhomh agus innse do chàch mun deidhinn.</i></p> <p>HWB 0-19a</p>	<p><i>Tro bhith a' gabhail pàirt ann am measgachadh de thachartasan agus gnìomhan, tha mi ag ionnsachadh mo sgilean agus mo chomasan fhìn aithneachadh, cho math ri feadhainn chàich.</i></p> <p>HWB 1-19a</p>	<p><i>Tha cothrom air diofar gnìomhan agus dhleastanasan fheuchainn ann am measgachadh de shuidheachaidhean air comas a thoirt dhomh aithneachadh an adhartais a tha mi a' dèanamh, na sgilean a tha agam agus na tha fhathast ri thoirt air adhart. Cuidichidh seo mi gus ullachadh airson na h-ath cheum nam bheatha agus nam ionnsachadh.</i></p> <p>HWB 2-19a</p>	<p><i>Tha mi a' toirt air adhart nan sgilean agus nam feartan nàdair a dh'fheumas mi airson ionnsachadh, beatha agus obair. Tha mi a' faighinn tuigse air a' bhuntanas aig mar a tha m' ionnsachadh an-dràsta agus cothroman san àm ri teachd. Tha seo gam chuideachadh gus roghainnean fiosraichte a dhèanamh mu mo bheatha agus mu m' ionnsachadh.</i></p> <p>HWB 3-19a</p>	<p><i>Stèidhichte air m' ùidhean, sgilean, neartan agus roghainnean, tha mi a' faighinn cuideachadh airson taghaidhean iomchaidh, cothromach agus fiosraichte a dhèanamh, amasan a ghabhas coileanadh a chur romham agus planadh airson a bhith a' gluasad gu ìre eile às dèidh seo.</i></p> <p>HWB 4-19a</p>
	<p>'S urrainn dhomh innse mu chuid de na seòrsaichean obrach a tha daoine a' dèanamh agus tha mi a' faighinn a-mach mu shaoghal farsaing na h-obrach.</p> <p>HWB 0-20a / HWB 1-20a</p>		<p>Tha mi a' sgrùdadh diofar dhreuchdan/obraichean, dhòighean obrach agus shlighean trèanadh is ionnsachaidh. Tha mi a' faighinn eòlas a tha gam chuideachadh airson aithneachadh a' bhuntanais aig m' ionnsachadh, mo sgilean agus m' ùidhean ri mo bheatha san àm ri teachd.</p> <p>HWB 2-20a / HWB 3-20a / HWB 4-20a</p>		

Foghlam corporra, gnìomhachd chorporra agus spòrs

Foghlam corporra

Tha foghlam corporra a' toirt cothrom do luchd-ionnsachaidh trom faod iad an comasan corporra, am fallaineachd agus an sgilean pearsanta is eadar-phearsanta a thoirt air adhart. Tha e a' toirt comas do luchd-ionnsachaidh beachdan is sgilean a thoirt air adhart a dh'fheumas iad airson pàirt a ghabhail ann an raon farsaing de ghnìomhan corporra, spòrs, dannsa is ionnsachadh air a' bhlàr-a-muigh, a' cur ri am fallaineachd chorporra mar ullachadh airson dòigh-beatha shàsaichte, gnìomhach agus fhallain.

Tha iad a' tighinn tarsainn air measgachadh de ghnìomhan ionnsachaidh practaigeach, a' gabhail a-steach a bhith ag obair leotha fhèin, le caraid agus ann am buidhnean beaga agus mòra, agus a' cleachdadh uidheam agus acfhainn, mòr agus beag, a-muigh agus a-staigh.

Cuirear ri ionnsachadh ann, tro agus mu foghlam corporra le bhith a' gabhail pàirt gu cunbhalach ann an raon farsaing de ghnìomhachd chorporra a tha brioghmhor, dùbhlach, adhartach agus tlachdmhor, le roghainn air a thoirt don luchd-ionnsachaidh uile. Tha Riaghaltas na h-Alba a' sùileachadh gum bi sgoiltean a' cumail orra ag amas air dà uair a thìde air a' char as lugha de foghlam corporra math do gach pàiste gach seachdain.

	Tràth	A' chiad	An dàrna	An treas	An ceathramh
Sgilean, comasan agus bun-bheachdan gluasaid	Tha mi ag ionnsachadh mo bhodhaig a ghluasad gu sgileil, a' feuchainn a-mach mar a chleachdas agus a chumas mi smachd air agus mar a nì mi feum de rùm agus a bheir mi an cuid fhèin dheth do dhaoine eile. HWB 0-21a	Tha mi a' lorg mar a chuireas mi gnìomhan is sgilean ri chèile gus pàtrain is sreathan gluasaid a dhèanamh. Tha seo air mo bhrosnachadh gus mo sgilean a chleachdadh agus a thoirt air adhart airson gum bi barrachd smachd agus saorsa gluasaid agam. HWB 1-21a	Mar a bhios mi a' coinneachadh ri dùbhlain agus co-theacsan ionnsachaidh ùra, tha mi air mo bhrosnachadh agus mo chuideachadh gus sealltainn mo chomais a thaobh sgilean agus ro-innleachdan gluasaid a thaghadh, atharrachadh agus a chur an gnìomh ann an dòigh chruthachail, cheart agus fo smachd. HWB 2-21a / HWB 3-21a	Mar a bhios mi a' tighinn tarsainn air measgachadh de dhùbhlain agus cho-theacsan ionnsachaidh, tha mi air mo bhrosnachadh is mo chuideachadh gus sealltainn mo chomais a thaobh raon farsaing de sgilean agus ro-innleachdan gluasaid doirbh a thaghadh is a chur an gnìomh gu cruthachail, ceart, cunbhalach agus fo smachd. HWB 4-21a	
	Tha mi a' toirt mo sgilean gluasaid air adhart tro chleachdadh agus tro chluich shunndach. HWB 0-22a	Tha mi a' toirt air adhart sgilean agus dòighean-obrach agus m' ìre comais agus fallaineachd. HWB 1-22a	Tha mi a' cleachdadh, a' daingneachadh agus a' cur loinn air mo sgilean airson cur ri mo chomas. Tha mi a' leasachadh agus a' cumail suas m' ìre fallaineachd. HWB 2-22a / HWB 3-22a	Cuiridh mi tìde air leth airson cleachdadh, daingneachadh is àrdachadh mo sgilean, gus an ìre as àirde a ruighinn an diofar cho-theacsan. Tha mi a' leasachadh agus a' cumail suas gach gnè fallaineachd. HWB 4-22a	

Foghlam corporra, gnìomhachd chorporra agus spòrs (a' leantainn)

Foghlam corporra (a' leantainn)

	Tràth	A' chiad	An dàrna	An treas	An ceathramh
Co-obrachadh agus farpais	<p>Tha mi mothachail air m' fheuman agus air m' fhaireachdainnean fhìn is dhaoine eile, gu h-àraidh nuair a bhithear a' gabhail turas mu seach agus a' roinn ghoireasan. Tha mi a' tuigsinn gu bheil feum air riaghailtean a leantainn.</p> <p style="text-align: right;">HWB 0-23a</p>	<p>'S urrainn dhomh riaghailtean agus dòighean obrachaidh a leantainn agus a thuigsinn, a' toirt air adhart mo chomas air amasan pearsanta a choileanadh. Tha mi a' tuigsinn agus a' gabhail ri diofar dhleastanasan ann an raon de ghniomhan practaigeach.</p> <p style="text-align: right;">HWB 1-23a</p>	<p>Nuair a bhios mi ag obair agus ag ionnsachadh còmhla ri daoine eile, tha mi a' cur ri mo raon sgilean, a' sealltainn comas planaidh agus a' coileanadh nan amasan a chuir mi romham.</p> <p style="text-align: right;">HWB 2-23a</p>	<p>Tha mi a' fàs sgileil air stiùireadh buidhne agus air aithneachadh neartan nan daoine sa bhuidheann agus mo neartan fhìn. Tha mi a' cur ri obair bhuidhnean agus sgiobaidhean tro m' eòlas air neartan dhaoine fa leth, air dòighean-obrach buidhne, agus air ro-innleachdan.</p> <p style="text-align: right;">HWB 3-23a</p>	<p>Ag ionnsachadh còmhla agus ann an suidheachaidhean sa bheil mi nam cheannard, is urrainn dhomh:</p> <ul style="list-style-type: none"> • diofar dhleastanasan fheuchainn agus uallach a ghabhail airson gnìomhachd corporra a chur air dòigh • cur ri àrainneachd a tha taiceil agus fosgailte • doigh-obrach a nochdadh a tha cothromach. <p style="text-align: right;">HWB 4-23a</p>
A' luachadh agus a' gabhail cùraim	<p>Le bhith a' feuchainn a-mach agus a' coimhead air gluasad, 's urrainn dhomh innse na dh'ionnsaich mi mu dheidhinn.</p> <p style="text-align: right;">HWB 0-24a</p>	<p>'S urrainn dhomh adhartas agus coileanadh aithneachadh le bhith a' bruidhinn air mo smuaintean agus a' toirt seachad mo bheachdan agus a' gabhail ri beachdan dhaoine eile.</p> <p style="text-align: right;">HWB 1-24a</p>	<p>Le bhith a' beachdachadh air m' obair fhìn agus obair dhaoine eile agus ga luachadh a rèir shlatan-tomhais a tha air an aontachadh, 's urrainn dhomh adhartas agus coileanadh aithneachadh agus seo a chleachdadh airson tuilleadh adhartais a dhèanamh.</p> <p style="text-align: right;">HWB 2-24a</p>	<p>'S urrainn dhomh eileamaidean de m' obair agus de obair dhaoine eile a sgrùdadh agus bruidhinn air, ag aithneachadh neartan agus a' comharrachadh raointean far am faodar adhartas a dhèanamh.</p> <p style="text-align: right;">HWB 3-24a</p>	<p>'S urrainn dhomh :</p> <ul style="list-style-type: none"> • coimhead gu dlùth is beachdachadh agus cunntas is sgrùdadh a dhèanamh air prìomh phàirtean de m' obair fhìn agus de obair dhaoine eile • breith phongail a thoirt air gnìomh shònraichte • sùil a chumail air, agus uallach a ghabhail airson, mo chomas fhìn a thoirt air adhart, stèidhichte air eòlas air mo neartan pearsanta agus na tha feumach air leasachadh. <p style="text-align: right;">HWB 4-24a</p>

Foghlam corporra, gnìomhachd chorporra agus spòrs (a' leantainn)

Gnìomhachd chorporra agus spòrs

A thuilleadh air seiseanan foghlaim corporra a tha air am planadh, bidh gnìomhachd chorporra agus spòrs a' gabhail àite san t-seòmar-teagaisg, anns an sgoil, aig àm siubhail air rothair no a' coiseachd, san àrainneachd a-muigh agus sa choimhearsnachd. Tha ionnsachadh ann an, tro agus mu fhoghlam corporra, gnìomhachd chorporra agus spòrs a' buannachadh o bhith a' gabhail pàirt ann an raon farsaing de chur-seachadan bhrìoghmhor agus thaitneach aig àm-cluiche, àm lòin, an taobh a-staigh agus an taobh a-muigh den àite ionnsachaidh.

Tha eòlasan agus builean ag amas air pàtran de ghnìomhachd chorporra làitheil a stèidheachadh a tha, a rèir rannsachaidh, nas dualtaiche leantainn air adhart gu gnìomhachd chorporra leantainneach ann am beatha inbich. Bu chòir do na Eòlasan agus builean cothroman a thoirt do luchd-ionnsachaidh airson pàirt a ghabhail aig an ìre as àirde ann an spòrs agus, ma bhios ùidh aca ann, dreuchdan beatha a leantainn ann an gnìomhachas slàinte is chur-seachadan.

	Tràth	A' chiad	An dàrna	An treas	An ceathramh
	<p><i>Tha cothroman agam gach latha pàirt a ghabhail ann an diofar sheòrsaichean de chluich shunndach, an dà chuid a-muigh agus a-staigh.</i></p> <p>HWB 0-25a</p>	<p><i>An taobh a-staigh agus a-muigh dem àite ionnsachaidh, tha cothroman agam gach latha pàirt a ghabhail ann an gnìomhachd chorporra agus spòrs, a' dèanamh feum den rùm a tha ri fhaighinn a-staigh agus a-muigh.</i></p> <p>HWB 1-25a</p>	<p>Tha mi a' faighinn tlachd agus a' dèanamh adhartas gach latha le bhith a' gabhail pàirt ann an diofar sheòrsaichean gnìomhachd shunndach a tha mi fhìn air a thaghadh, a' gabhail a-steach spòrs agus cothroman airson ionnsachadh a-muigh a tha rim faighinn aig m' àite ionnsachaidh agus sa choimhearsnachd mun cuairt.</p>	<p>HWB 2-25a / HWB 3-25a</p>	<p>Tha mi a' cumail orm a' faighinn tlachd à bhith a' gabhail pàirt gach latha ann an gnìomhachd chorporra agus spòrs, a tha meadhanach no air leth sunndach, agus tha mi comasach air tuigse a nochdadh gun urrainn dha:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cur ri m' ionnsachadh agus m' adhartas • cur ri mo shunnd chorporra is inntinneil • mo sgilean sòisealta, agus beachdan agus luachan adhartach a thoirt air adhart • cur gu mòr ri dòigh-beatha fhallain. <p>HWB 4-25a</p>

Foghlam corporra, gnìomhachd chorporra agus spòrs (a' leantainn)

Gnìomhachd chorporra agus spòrs (a' leantainn)

	Tràth	A' chiad	An dàrna	An treas	An ceathramh
			<p>Tha mi air an t-àite aig spòrs agus na cothroman a dh'fhaodas e a thoirt dhomh a rannsachadh. 'S urrainn dhomh feum a dhèanamh den chothrom pàirt a ghabhail ann an spòrs agus mo chomasan a thoirt air adhart nam àite ionnsachaidh agus air an taobh a-muigh.</p> <p>HWB 2-26a / HWB 3-26a</p>		<p>'S urrainn dhomh an t-àite aig spòrs ann an dualchas cultarach a mhìneachadh agus tha mi air rannsachadh nan cothroman a tha fosgailte dhomh gus pàirt a ghabhail ann an spòrs sgoile agus tachartasan spòrs eile. Bidh mi a' dèanamh feum de shlighean gu com-pàirteachadh is coileanadh a leigeas leam m' eòlas air spòrs a chumail a' dol agus a leudachadh nam àite ionnsachaidh agus air an taobh a-muigh.</p> <p>HWB 4-26a</p>

Foghlam corporra, gnìomhachd chorporra agus spòrs (a' leantainn)

Gnìomhachd chorporra agus slàinte

Tha luchd-ionnsachaidh a' faighinn barrachd tuigse air slàinte chorporra agus air mar a chuidicheas a bhith a' gabhail pàirt ann am foghlam corporra, gnìomhachd chorporra agus spòrs gus an cumail fallain agus an ullachadh airson am beatha às dèidh na sgoile. Tha iad a' faighinn a-mach mun cheangal eadar biadh agus gnìomhachd chorporra agus nas urrainn dhaibh fhèin a dhèanamh gu bhith a' cumail gun fàs ro reamhar.

Tha na h-eòlasan agus builean ag amas air pàtran de ghnìomhachd chorporra làitheil a stèidheachadh a leanas, a rèir rannsachaidh, air adhart gu gnìomhachd chorporra sheasmhach ann am beatha inbhidh. Tha gnìomhachd chorporra agus spòrs a' gabhail àite a thuilleadh air seiseanan foghlaim corporra a tha air am planadh, aig àm-cluich agus aig amannan bìdh, taobh a-staigh agus taobh a-muigh an àite ionnsachaidh.

	Tràth	A' chiad	An dàrna	An treas	An ceathramh
	Tha fios agam gur e rud fallain a tha ann a bhith gnìomhach. HWB 0-27a	Tha mi mothachail air a' phàirt a tha aig gnìomhachd chorporra ann a bhith gam chumail fallain, is tha fios agam gum feum mi cadal is fois cuideachd airson coimhead às dèidh mo bhodhaig. HWB 1-27a	'S urrainn dhomh mìneachadh carson a dh'fheumas mi a bhith gnìomhach gach latha airson mo shlàinte a chumail suas, agus feuchainn ri cothromachadh math fhaighinn eadar cadal, fois agus gnìomhachd chorporra. HWB 2-27a / HWB 3-27a		
	'S urrainn dhomh innse mar a tha mi a' faireachdainn an dèidh dhomh pàirt a ghabhail ann an gnìomhachd shunndach, agus tha mi a' fàs mothachail air cuid de na h-atharrachaidhean a tha a' gabhail àite nam bhodhaig. HWB 0-28a	Tha mi a' tuigsinn gum feum mo bhodhaig neart airson cumail a' dol agus gu bheil seo a' tighinn bhon bhìadh a tha mi ag ithe. Tha mi a' faighinn a-mach mar a tha gnìomhachd chorporra a' cur rim shlàinte is rim sunnd. HWB 1-28a	'S urrainn dhomh na ceanglaichean a mhìneachadh eadar an neart a tha mi a' cleachdadh fhad 's a tha mi an sàs ann an gnìomhachd chorporra, am biadh a tha mi ag ithe agus mo shlàinte is mo shunnd. HWB 2-28a / HWB 3-28a		Rannsaich mi na rudan aig am faod buaidh a bhith air gabhail pàirt ann an gnìomhachd chorporra agus roghainnean bìdh, agus air a' bhuaidh aig gnìomhachd air slàinte an t-sluaigh ann an Alba agus an taobh a-muigh. Cleachdaidh mi am fiosrachadh seo airson bruidhinn air poileasaidh agus mo chuideachadh le roghainnean slàinte. HWB 4-28a

Biadh agus Slàinte

Tha luchd-ionnsachaidh a' faighinn tuigse mu dhaithead fhallain sa bheil measgachadh cothromach de bhiadhan agus dheochan. Gheibh iad fiosrachadh agus sgilean airson roghainnean fallain bìdh a dhèanamh agus airson cleachdaidhean ithe fallain a thòiseachadh a mhaireas fad am beatha. Tha iad a' faighinn tuigse air gum faod ithe a bhith na rud tlachdmhor agus mun phàirt a tha aig biadh ann an suidheachaidhean sòisealta agus cultarach. Tha iad a' rannsachadh mar a tha feuman bìdh dhaoine agus bhuidhnean ag atharrachadh trom beatha, mar eisimpleir aig àm leatromachd agus inbhidheachd, agus am pàirt a tha aig bainne-màthar le leanaban.

Tha luchd-ionnsachaidh a' faighinn eòlas agus tuigse mu dhòighean-obrach a tha sàbhailte is glan agus mu cho cudromach 's a tha iad a thaobh slàinte is sunnd, agus tha iad gan cur gu feum ann an gnìomhan practaigeach is àbhaisteach nam beatha laitheil, a' gabhail a-steach slàinte beòil. Tha fios aca gu bheil cleachdaidhean is roghainnean bìdh an urra ri iomadh rud, leithid dè tha ri fhaighinn, seasmhachd, ràithean, cosgais, creideamh, cultar, beachd cho-aoisean, sanasachd is na meadhanan.

	Tràth	A' chiad	An dàrna	An treas	An ceathramh
Beathachadh	Is toigh leam a bhith ag ithe diofar sheòrsaichean bìdh ann an raon de shuidheachaidhean sòisealta. HWB 0-29a / HWB 1-29a / HWB 2-29a / HWB 3-29a / HWB 4-29a				
	Còmhla, is toigh leinn a bhith a' làimhseachadh, a' blasad air, a' còmhradh is ag ionnsachadh mu dhiofar sheòrsaichean de bhiadh, a' faighinn a-mach mu dhòighean anns am faod ithe agus òl ar cuideachadh airson fàs agus airson cumail fallain. HWB 0-30a	Le bhith a' rannsachadh nan diofar sheòrsaichean de bhiadh a tha rim faighinn, 's urrainn dhomh bruidhinn mu mar a tha iad a' cur ri daithead fhallain. HWB 1-30a Tha mi a' faighinn tlachd agus sàsachadh nuair a bhios mi ag ullachadh biadh agus deochan fallain sìmplidh. HWB 1-30b	Le bhith a' cur gu feum m' eòlas agus mo thuigse air a' chomhairle a tha a' dol aig an àm seo mu ithe fhallain, 's urrainn dhomh cur ri plana-ithe a tha fallain. HWB 2-30a	Le bhith a' gabhail pàirt ann an gnìomhan practaigeach bìdh agus tro bhith ag èisteachd ris a' chomhairle a tha a' dol aig an àm seo a thaobh ithe fhallain, 's urrainn dhomh biadh fallain ullachadh a fhreagras feuman aithnichte. HWB 3-30a	An dèidh poileasaidhean bìdh is slàinte agus laghan bìdh a rannsachadh, 's urrainn dhomh mìneachadh mar a tha buaidh aig seo air daoine, air a' choimhearsnachd agus air saoghal na h-obrach. HWB 4-30a

Biadh agus Slàinte (a' leantainn)

	Tràth	A' chiad	An dàrna	An treas	An ceathramh
Beathachadh (a' leantainn)				Tro ghnìomhan practaigeach, le diofar bhiadhan is dheochan, aithnichidh mi na prìomh sheòrsaichean beathachaidh, cò às am faighear iad is an fheum a tha ann, agus seallaidh mi an ceangal eadar lùth, beathachadh agus slàinte HWB 3-31a	'S urrainn dhomh m' eòlas is mo thuigse mu bheathachadh, comhairle mu ithe fhallain is feuman diofar bhuidhnean coimhearsnachd a chur gu feum nuair a tha mi a' planadh, a' taghadh, a' còcaireachd is a' measadh biadh. HWB 4-31a
	Tha fios agam gum feum daoine diofar sheòrsaichean bìdh airson an cumail fallain. HWB 0-32a	Tha mi a' tòiseachadh a' tuigsinn gum bi feuman beathachaidh ag atharrachadh aig diofar amannan den bheatha, mar eisimpleir am pàirt aig bainne-màthar ann am beathachadh leanabain. HWB 1-32a	Tha mi a' tuigsinn gu bheil feuman beathachaidh eadar-dhealaichte aig daoine aig amannan eadar-dhealaichte dem beatha, agus gum bi cuid de dhaoine ag ithe no a' seachnadh bhiadhan sònraichte. HWB 2-32a	Tha mi a' tuigsinn barrachd mu fheuman beathachaidh dhaoine a tha ann an suidheachaidhean eadar-dhealaichte agus aig a bheil diofar fheuman. HWB 3-32a	Le tuigse air tinneasan co-cheangailte ri daithead, 's urrainn dhomh reasabaidhean atharrachadh agus a chòcaireachd a rèir feuman eadar-dhealaichte. HWB 4-32a An dèidh measadh buaidh dòigh-beatha no aoise air feuman beathachaidh, innsidh mi mar a thathar a' freagairt nam feuman sin. HWB 4-32b
Dòighean-obrach shàbhailte agus ghlan	Tha mi a' fàs mothachail air mar a dh'fhaodas buaidh a bhith aig glaineachd, slàinteachas is sàbhailteachd air slàinte agus sunnd, agus tha mi a' cur an eòlais seo gu feum tro chleachdaidhean làitheil mar glanadh m' fhiacilan. HWB 0-33a / HWB 1-33a	An dèidh ionnsachadh mu ghlaimeachd, slàinteachas agus sàbhailteachd, cuiridh mi na prionnsapalan sin gu feum nam dhol-a-mach làitheil, a' tuigsinn cho cudromach 's a tha iad airson slàinte is sunnd. HWB 2-33a	'S urrainn dhomh prionnsapalan sàbhailteachd bìdh a chur an gnìomh nuair a tha mi a' ceannach, a' stòradh, ag ullachadh, a' còcaireachd agus ag ithe biadh. HWB 3-33a	An dèidh rannsachadh nan suidheachaidhean a leigeas le bacteria fàs, 's urrainn dhomh an t-eòlas seo a chur gu feum nam dhòigh-beatha, agus smachd fhaighinn air cunnartan a thaobh sàbhailteachd bìdh. HWB 4-33a	

Biadh agus Slàinte (a' leantainn)

	Tràth	A' chiad	An dàrna	An treas	An ceathramh
Biadh agus an neach-cleachdaidh			<p>Tro rannsachadh is còmhraidh, 's urrainn dhomh tuigsinn gu bheil cleachdaidhean agus roghainnean bìdh a' tighinn o bhuidh rudan mar cò às a tha biadh a' tighinn, airgead, cultar agus creideamh.</p> <p>HWB 2-34a</p>	<p>An dèidh raon de ghnòthaichean a rannsachadh a dh'fhaodadh buaidh a thoirt air roghainn bìdh, 's urrainn dhomh bruidhinn air mar a dh'fhaodadh seo buaidh a thoirt air slàinte dhaoine.</p> <p>HWB 3-34a / HWB 4-34a</p>	
	<p>Tha mi a' rannsachadh agus a' faighinn a-mach cò às a tha biadh a' tighinn fhad 's a tha mi a' taghadh, ag ullachadh agus a' blasad air diofar sheòrsaichean de bhiadh.</p> <p>HWB 0-35a</p>	<p>Nuair a tha mi ag ullachadh agus a' còcaireachd diofar sheòrsaichean de bhiadh, tha mi a' fàs mothachail air an astar a bhios biadh a' siubhal bhon toiseach chun an neach-cleachdaidh, an seusan aca, dè cho furasta is a tha iad am faighinn gu h-ionadail agus an seasmhachd.</p> <p>HWB 1-35a / HWB 2-35a</p>		<p>An dèidh rannsachadh na buaidh a tha aig giollachd bìdh air ìre beathachaidh a' bhìdh, 's urrainn dhomh measadh breithneachail a dhèanamh air an àite a tha aig biadh air a ghiollachd ann an daithead a tha fallain agus cothromach.</p> <p>HWB 4-35a</p>	
			<p>Le bhith a' rannsachadh an fhiosrachaidh a gheibhear air còmhach bhiadhan, 's urrainn dhomh tòiseachadh a' tuigsinn mar a chleachdas mi iad airson roghainnean bìdh fallain a dhèanamh.</p> <p>HWB 2-36a</p>	<p>A' cleachdadh m' eòlais air beathachadh agus comhairle an latha an-diugh a thaobh biadh fallain, 's urrainn dhomh measadh a dhèanamh air an fhiosrachadh air còmhach bhiadhan, a' toirt dhomh comas air roghainnean fiosraichte a dhèanamh nuair a tha mi ag ullachadh agus a' còcaireachd biadh fallain.</p> <p>HWB 3-36a</p>	<p>Tha mi air còmhach bhiadhan a sgrùdadh agus a mheasadh agus tha mi a' tuigsinn na tha an lagh ag iarraidh air luchd-dèanamh bìdh.</p> <p>HWB 4-36a</p>

Biadh agus Slàinte (a' leantainn)

	Tràth	A' chiad	An dàrna	An treas	An ceathramh
<p>Biadh agus an neach-cleachdaidh (a' leantainn)</p>		<p>Tha mi a' faighinn amach mu na diofar dhòighean sam faod sanasachd agus na meadhanan buaidh a thoirt air mo roghainnean.</p> <p>HWB 1-37a</p>	<p>Tha mi a' tuigsinn mar a tha sanasachd agus na meadhanan gan cleachdadh gus buaidh a thoirt air luchd-cleachdaidh.</p> <p>HWB 2-37a</p>		<p>Le bhith a' rannsachadh diofar rudan aig a bheil buaidh air an neach-cleachdaidh, 's urrainn dhomh bruidhinn air mar a dh'fhaodas fiosrachadh à àitichean eile buaidh a thoirt air luchd-cleachdaidh.</p> <p>HWB 4-37a</p> <p>'S urrainn dhomh mìneachadh còrichean agus dleastanasan laghail luchd-cleachdaidh, aig ìre bhunaiteach, agus tha fios agam air na buidhnean as urrainn cuideachadh.</p> <p>HWB 4-37b</p>

Mì-fheum de stuthan

Tha luchd-ionnsachaidh a' faighinn tuigse air cleachdadh agus mì-fheum de dhiofar stuthan, nam measg cungaidhean thar-cuntair agus cungaidhean a dh'fheumas òrdugh-dotair, deoch-làidir, drogaichean, tombaca agus lionn-sgaoilidh (no 'solvents'). Tha iad a' rannsachadh agus a' faighinn tuigse air buaidh dol-a-mach chunnartach air an roghainnean beatha. Bheir na h-eòlasan agus builean comas do luchd-ionnsachaidh roghainnean pearsanta glic a dhèanamh, ag amas air dòighean-beatha fhallain.

	Tràth	A' chiad	An dàrna	An treas	An ceathramh
	Tha mi a' tuigsinn gu bheil rudan ann nach bu chòir dhomh a làimhseachadh no ithe, tha fios agam mar a chumas mi mi fhìn sàbhailte, agus tha mi ag ionnsachadh dè thathar a' ciallachadh le cungaidhean agus le stuthan cronail. HWB 0-38a	Tha fios agam gu bheil cungaidhean is stuthan eile ann a ghabhas cleachdadh gu sàbhailte airson slàinte a leasachadh, agus tha mi a' fàs mothachail air mar a bheir na roghainnean a nì mi buaidh air mo shlàinte is mo shunnd. HWB 1-38a	Tha mi a' tuigsinn mun bhuaidh a dh'fhaodas a bhith aig diofar stuthan, nam measg tombaca agus deoch-làidir, air a' bhodhaig. HWB 2-38a	Tha mi a' tuigsinn mun bhuaidh mhath a dh'fhaodas a bhith aig cuid de stuthan air an inntinn agus air a' bhodhaig ach tha mi cuideachd mothachail air an droch bhuaidh agus an cron corporra, inntinneil, faireachail, sòisealta agus laghail a dh'fhaodas tighinn o bhith a' dèanamh mì-fheum de stuthan. HWB 3-38a / HWB 4-38a	
			Tha fios agam gum faod fasanan, na meadhanan is mo cho-aoisean, còmhla ri mo bheachdan agus mo luachan fhìn, buaidh a thoirt air mo bheachd mu chleachdadh stuthan, agus tha mi ag aithneachadh buaidh seo air mo dhol-a-mach. HWB 2-39a / HWB 3-39a		Tro rannsachadh, s urrainn dhomh innse mar a bheir iomhaighean de mhì-fheum stuthan buaidh air daoine. HWB 4-39a
			Tha fios agam gum faod deoch-làidir agus drogaichean buaidh a thoirt air comas dhaoine gus co-dhùnaidhean a dhèanamh. HWB 2-40a	Tha mi a' togail diofar sgilean a chuidicheas mi a' tighinn gu co-dhùnadh mu chleachdadh stuthan. Cuiridh mi an cèill ro-innleachdan airson roghainn fhiosraichte a dhèanamh gus mo shlàinte agus mo shunnd a chumail suas agus a leasachadh, agus ss urrainn dhomh an cur gu feum ann an suidheachaidhean doirbh is draghail no far a bheil co-aoisean a' cur impidh orm. HWB 3-40a / HWB 4-40a	
				Tha fios agam far am faigh mi fiosrachadh is taic co-cheangailte ri cleachdadh stuthan. HWB 3-40b / HWB 4-40b	

Mì-fheum de stuthan (a' leantainn)

	Tràth	A' chiad	An dàrna	An treas	An ceathramh
			'S urrainn dhomh na diofar sheòrsaichean cunnairt a chomharrachadh a tha co-cheangailte ri cleachdadh agus ri mì-fheum de raon de stuthan. HWB 2-41a	An dèidh measadh roghainnean agus buaidh mo cho-dhùnaidhean, 's urrainn dhomh dol-a-mach agus gnìomhan sàbhailte agus mì-shàbhailte aithneachadh o chèile. HWB 3-41a / HWB 4-41a Tha fios agam gum faod deoch-làidir agus drogaichean buaidh a thoirt air dol-a-mach dhaoine agus air an co-dhùnaidhean a thaobh dhàimhean is slàinte ghnèitheasach. HWB 3-41b / HWB 4-41b	
	Seallaidh mi dòighean air taic fhaighinn ann an suidheachaidhean cunnairt is èiginn. HWB 0-42a	Tha fios agam dè nì mi ann an suidheachaidhean cunnairt is èiginn. HWB 1-42a	Tha fios agam dè as còir dhomh a dhèanamh gus cuideigin a chuideachadh ann an suidheachadh èiginn. HWB 2-42a	Tha fios agam dè as còir dhomh a dhèanamh airson dèiligeadh ri tachartasan agus ri suidheachaidhean èiginn co-cheangailte ri mì-fheum stuthan. HWB 3-42a / HWB 4-42a	
			Tha mi a' tuigsinn buaidh mì-fheum stuthan air daoine, an teaghlach is an caraidean. HWB 2-43a	Tha mi a' tuigsinn mun bhuaidh a dh'fhaodas a bhith aig mì-fheum stuthan thar ùine air slàinte, air beatha san àm ri teachd, air roghainnean agus air taghaidhean. HWB 3-43a / HWB 4-43a Tro bhith a' rannsachadh mì-fheum de stuthan nam choimhearsnachd fhìn, 's urrainn dhomh beachdachadh air ceistean sònraichte, agus bruidhinn air mar a thathar a' dèiligeadh riutha. HWB 3-43b	Tro rannsachadh buaidh mì-fheum stuthan gu nàiseanta is eadar-nàiseanta, 's urrainn dhomh mìneachadh mar tha coimhearsnachdan coltach is acoltach ri chèile. HWB 4-43b Tha mi a' tuigsinn buaidh mì-fheum stuthan gu h-ionadail, nàiseanta is eadar-nàiseanta. HWB 4-43c

Dàimhean, slàinte ghnèitheasach agus pàrantachd

Tha luchd-ionnsachaidh a' faighinn tuigse air mar a nithear dàimhean làidir ri diofar dhaoine agus mar a dh'fhaodas smuaintean, faireachdainnean, beachdan, luachan agus creideamhan buaidh a thoirt air co-dhùnidhean mu dhàimhean agus slàinte ghnèitheasach. Tha iad a' faighinn barrachd tuigse air cho iomadh-fhillte is a tha suidheachadh agus dleastanasan phàrantan agus luchd-cùraim.

	Tràth	A' chiad	An dàrna	An treas	An ceathramh
	<p><i>Tha mi mothachail air mar a tha sinn a' dèanamh charaidean agus gum faod rudan as toigh leat, nach toigh leat, comasan no feuman sònraichte buaidh a thoirt air dàimhean.</i> HWB 0-44a / HWB 1-44a</p> <p><i>Tha mi a' tuigsinn rudan math mu chàirdeasan agus mu dhàimhean, ach nuair a bhios rud sam bith a' cur dragh no iomnaidh orm tha fios agam cò ris a bhruidhneas mi.</i> HWB 0-44b / HWB 1-44b</p>	<p>Tha mi a' tuigsinn gu bheil raon farsaing ann de sheòrsaichean càirdeis is dàimh. HWB 2-44a</p> <p><i>Tha fios agam gum faod càirdeasan agus dàimhean làidir slàinte agus sunnd dhaoine eile a thoirt air adhart.</i> HWB 2-44b</p>	<p>Tha mi a' tuigsinn cho cudromach 's a tha e a bhith a' faighinn spèis agus a' toirt spèis do dhaoine tro dhàimhean, agus 's urrainn dhomh innse carson. HWB 3-44a / HWB 4-44a</p> <p><i>Tha mi a' tuigsinn nam feartan agus nan sgilean a tha a dhìth airson diofar sheòrsaichean dhàimhean a chumail suas agus 's urrainn dhomh an cur an cèill.</i> HWB 3-44b / HWB 4-44b</p> <p>Tha mi a' tuigsinn, agus 's urrainn dhomh mìneachadh, cho cudromach agus feumail 's a tha dìlseachd, earbsa agus spèis ann an dàimhean gaolach agus gnèitheasach. Tha mi a' tuigsinn nan diofar cho-theacsan co-cheangailte ri dàimhean mar sin, nam measg pòsadh. HWB 3-44c / HWB 4-44c</p>		
	<p>Tha fios agam gu bheil daoine nar beatha a tha a' gabhail cùram dhinn agus a tha a' coimhead às ar dèidh, agus tha mi mothachail gum faod daoine a bhith fo chùram phàrantan, luchd-cùraim no inbhich eile. HWB 0-45a / HWB 1-45a</p>	<p>Tha mi a' faighinn agus a' cleachdadh sgilean airson dèiligeadh ri dàimhean a tha ag atharrachadh, agus tha mi a' tuigsinn mun bhuidhe mhath a dh'fhaodas a bhith aig seo air mo shunnd fhaireachail. HWB 2-45a</p>	<p>Tha mi a' tuigsinn gum faod cumhachd a bhith an taobh a-staigh dhàimhean agus gum faod sin a bhith air a chleachdadh ann an dòigh mhath cho math ri dòigh dhona. HWB 3-45a / HWB 4-45a</p>		
	<p><i>Tha mi mothachail air gum feumar spèis a thoirt do shaorsa agus do chriochan pearsanta dhaoine agus 's urrainn dhomh aithneachadh agus freagairt nan rudan a tha daoine a' cur an cèill tro chainnt agus ann an dòighean eile seach cainnt.</i> HWB 0-45b / HWB 1-45b / HWB 2-45b / HWB 3-45b / HWB 4-45b</p>				

Dàimhean, slàinte ghnèitheasach agus pàrantachd (a' leantainn)

	Tràth	A' chiad	An dàrna	An treas	An ceathramh
				<p>Tha mi a' beachdachadh air mar a bheir mo bheachdan, chreideasan, luachan is moraltachd buaidh air mo cho-dhùnidhean mu chàirdeas, dhàimhean is dhol-a-mach ghnèitheasach.</p> <p style="text-align: right;">HWB 3-46a / HWB 4-46a</p> <p>Tha fios agam gum faod cultar cumanta an latha an-diugh, na meadhanan agus beachdan mo cho-aoisean buaidh a thoirt air mar a tha mi a' faireachdainn mum dheidhinn fhìn agus a' bhuidhe a dh'fhaodas a bhith aig seo air mo dhol-a-mach.</p> <p style="text-align: right;">HWB 3-46b / HWB 4-46b</p> <p>Tha mi a' faighinn sgilean airson co-dhùnidhean a dhèanamh mu dhàimhean agus dol-a-mach ghnèitheasach. 'S urrainn dhomh iad sin a chur gu feum ann an suidheachaidhean dùbhlach no doirbh.</p> <p style="text-align: right;">HWB 3-46c / HWB 4-46c</p>	
	<p>Tha mi ag aithneachadh gu bheil sinn coltach agus aocoltach ri cach-a-chèile ach nach eil duine an aon rud ri duine eile.</p> <p style="text-align: right;">HWB 0-47a / HWB 1-47a</p> <p>Tha mi mothachail air mo chorp a' fàs agus tha mi ag ionnsachadh nan ainmean ceart airson nan diofar phàirtean agus mar a tha iad ag obair.</p> <p style="text-align: right;">HWB 0-47b / HWB 1-47b</p>	<p>Tha mi a' tuigsinn gum faod atharrachaidhean nam bhodhaig buaidh a thoirt air mar a tha mi a' faireachdainn mum dheidhinn fhìn agus air mo dhol-a-mach.</p> <p style="text-align: right;">HWB 2-47a</p>	<p>Tha mi a' tuigsinn mar a tha mo bhodhaig eadar-dhealaichte, agus mar a tha mo ghnèitheasachd agus gnèitheasachd dhaoine eile a' tighinn air adhart.</p> <p style="text-align: right;">HWB 3-47a / HWB 4-47a</p> <p>A' cleachdadh na dh'ionnsaich mi, 's urrainn dhomh co-dhùnidhean is roghainnean fiosraichte a dhèanamh a tha ag adhartachadh is a' dìon mo shlàinte is mo shunnd ghnèitheasach fhìn agus dhaoine eile.</p> <p style="text-align: right;">HWB 3-47b / HWB 4-47b</p>		
	<p>Tha mi ag ionnsachadh dè as urrainn dhomh a dhèanamh gus coimhead às dèidh mo bhodhaig agus cò as urrainn mo chuideachadh.</p> <p style="text-align: right;">HWB 0-48a / HWB 1-48a</p>	<p>'S urrainn dhomh innse mu atharrachaidhean corporra is faireachail rè inbhidheachd is tuigsinn carson a tha iad a' tachairt is cho cudromach 's a tha glainnead phearsanta.</p> <p style="text-align: right;">HWB 2-48a</p>	<p>Tha fios agam mar a gheibh mi seirbheisean, fiosrachadh agus taic ma bhios mo shlàinte agus mo shunnd ghnèitheasach ann an cunnart. Tha mi mothachail air mo chòirichean a thaobh slàinte ghnèitheasach, a' gabhail a-steach mo chòir air diomhaireachd, agus air mo dhleastanasan, a' gabhail a-steach dhleastanasan fon lagh.</p> <p style="text-align: right;">HWB 3-48a / HWB 4-48a</p>		

Dàimhean, slàinte ghnèitheasach agus pàrantachd (a' leantainn)

	Tràth	A' chiad	An dàrna	An treas	An ceathramh
	<p>Tha mi ag ionnsachadh mu spèis dom bhodhaig agus mu dhol-a-mach a tha ceart agus ceàrr. Tha fios agam cò ris a bhruidhneas mi ma bhios dragh orm mu seo.</p> <p>HWB 0-49a / HWB 1-49a</p>	<p>Tha fios agam gu bheil gach seòrsa de dhroch-dhiol ceàrr, agus tha mi a' toirt air adhart sgilean airson mi fhìn a chumail sàbhailte agus cuideachadh fhaighinn ma dh'fheumas mi.</p> <p>HWB 2-49a</p>	<p>Tha fios agam mar a dhèiligeas mi ri suidheachaidhean co-cheangailte ri mo shlàinte is sunnd ghnèitheasach agus aithnichidh mi dol-a-mach gnèitheasach iomchaidh.</p> <p>HWB 3-49a / HWB 4-49a</p> <p>Tha fios agam far am faigh mi taic le suidheachaidhean an lùib droch-dhiol agus tha mi a' tuigsinn gu bheil laghan ann a tha gam dhion bho dhiofar sheòrsaichean de dhroch-dhiol.</p> <p>HWB 3-49b / HWB 4-49b</p>		
	<p>Tha mi ag ionnsachadh mu cò às a tha rudan beò a' tighinn agus mar a tha iad a' fàs, a' tighinn air adhart agus air an àrach.</p> <p>HWB 0-50a / HWB 1-50a</p>	<p>'S urrainn dhomh innse mar tha beatha duine a' tòiseachadh agus mar a tha naoidhean ga bhreith.</p> <p>HWB 2-50a</p>			
	<p>'S urrainn dhomh eòlas a shealltainn mun obair a dh'fheumar gus coimhead às dèidh leanaban.</p> <p>HWB 0-51a / HWB 1-51a</p>	<p>'S urrainn dhomh innse mun dleastanas a tha aig pàrant/neach-cùraim agus na sgilean, dìlseachd agus feartan nàdair air a bheil an dleastanas seo a' cur feum.</p> <p>HWB 2-51a</p>	<p>'S urrainn dhomh mìneachadh cho cudromach 's a tha a bhith nad phàrant no nad neach-cùraim, an dleastanas iomadh-fhillte agus maireannach a tha na chois agus a bhuaidh air roghainnean is taghaidhean beatha.</p> <p>HWB 3-51a / HWB 4-51a</p> <p>'S urrainn dhomh mìneachadh an taic agus an cùram a tha riatanach gus dèanamh cinnteach gu bheil pàiste air àrach tro na diofar ìrean de leanabachd.</p> <p>HWB 3-51b</p>	<p>Tro rannsachadh, 's urrainn dhomh mìneachadh an taic a tha ri fhaotainn le pàrantan agus luchd-cùraim a tha a' coimhead às dèidh leanaban agus a' togail chloinne.</p> <p>HWB 4-51b</p>	

Eàrr-ràdh – Mìneachaidhean

Tha iad seo a' mìneachadh briathrachas no comhairle mu eòlasan agus builean sònraichte.

Aithrisean tòiseachaidh

Tapachd

Tha toirt air adhart sgilean tapachd, no mo sgilean ann a bhith tapaidh a' dèiligidh ri suidheachaidhean, gu h-àraidh cudromach do dhaoine òga le mar a tha barrachd is barrachd a' strì ri sgoil agus ri beatha le feuman sòisealta agus faireachail a tha a' toirt dùbhlann mòr do sgoiltean agus do bhuidhnean ann an obair shòisealta.

Tha pàiste aig a bheil comas tapachd nas comasaiche air seasamh an aghaidh duilgheadas, dèiligeadh ri mì-chinnt agus faighinn thairis air droch thachartasan no amannan.

Sunnd inntinneil, faireachail, sòisealta is corporra

Sunnd inntinneil

Tha sunnd inntinn a' buntainn ri slàinte na h-inntinn, an dòigh sam bi sinn a' smaoinichadh, a' mothachadh, a' beachdachadh agus a' dèanamh ciall den t-saoghal.

Slàinte inntinn

Tha Buidheann Slàinte na Cruinne a' mìneachadh slàinte inntinn mar:

'suidheachadh anns a bheil neach tuigseach mu a chomasan fhèin agus comasach air dèiligeadh ri duilgheadasan cumanta na beatha, air obair a dhèanamh ann an dòigh èifeachdach agus air a choimhearsnachd a chuideachadh.'

Sunnd faireachail

Tha sunnd faireachail a' buntainn ri bhith ag aithneachadh, a' tuigsinn agus a' dèiligeadh gu h-èifeachdach ri ar mothachaidhean agus ar faireachdainnean.

Sunnd sòisealta

Tha sunnd sòisealta a' buntainn ri bhith cofhurtail agus a bhith a' faireachdainn tèarainte ann an dàimhean le teaghlach, caraidean agus coimhearsnachd, a' faireachdainn a bhith a' buntainn don choimhearsnachd agus ag aithneachadh agus a' tuigsinn mar a tha sinn a' cur ri ar coimhearsnachd.

Sunnd sòisealta – HWB 0-12a, agus m.s.a.a.

Bidh seo air a thoirt air adhart le bhith a' toirt barrachd mothachadh tuigse agus eòlas don neach òg air a bhith a' gabhail pàirt ann an co-chomhairleachadh, saoranachd agus obair shaor-thoileach anns a' churraicealam fhoirmeil agus neo-fhoirmeil.

Fèin-mheas/Fèin-luach

'S e fèin-mheas am measadh aig neach air cho math agus a tha e/i fhèin a' dèanamh. Tha e a' ciallachadh:

- mar a tha sinn a' faireachdainn mu ar deidhinn fhìn
- mar a tha sinn a' faireachdainn mu ar comasan
- an luach a tha sinn a' cur oirnn fhìn mar dhaoine.

Sunnd corporra

Tha sunnd corporra a' buntainn ris an eòlas, na sgilean agus na beachdan a dh'fheumas sinn airson tuigsinn mar a tha feartan corporra a' toirt buaidh air ar slàinte.

Sunnd corporra – HWB 0-18a, agus msaa

Tha seo a' bualadh air gach seòrsa siubhail – eadar gur ann air chois, rothair, càr no còmhdhail poblach. Gus taic a chur ri lùghdachadh ann an tubaistean rathaid, tha e mar uallach air inbhich uile cleachdaidhean ceart sàbhailteachd rathaid a theagasg agus a bhrosnachadh agus seo a dhaingneachadh tro bhith gan giùlan fhèin ann an dòigh iomchaidh.

Bu chòir deagh aire a thoirt don seo aig amannan nuair a tha sgoilearan a' gluasad, gu h-àraidh bhon bhun-sgoil gun àrd-sgoil nuair a tha meudachadh mòr ann an tubaistean rathaid.

Fileantachd faireachail

Tha a bhith 'fileanta gu faireachail' a' ciallachadh gu bheil comas aig neach faireachaidhean aithneachadh, a thuigsinn agus an cur an cèill ann an dòigh fhallain.

Foghlam corporra, gnìomhachd chorporra agus spòrs

Foghlam corporra

Sgilean, comasan agus bun-bheachdan gluasaid

Tha dà shlighe adhartais an taobh a-staigh na loidhne leasachaidh seo. Tha a' chiad shlighe a' cuimseachadh air do bhodhaig a chleachdadh gus gnìomhan a tha a' sìor-fhàs iomadh-fhillte a dhèanamh agus a chur còmhla. Tha e cuideachd mu a bhith a' leasachadh chomasan corporra luchd-ionnsachaidh a bheir dhaibh cothrom pàirt a ghabhail ann an gnìomhachd corporra. Tha seo mar phàirt de iomairt in-ghabhail shòisealta.

Tha an dàrna shlighe a' cuimseachadh air gnìomhachadh aig ìre àrd a thoirt gu buil ann an raon de cho-theacsan, agus a' daingneachadh fallaineachd.

Tha na h-eòlasan corporra agus na co-theacsan airson ionnsachadh an taobh a-staigh nan crìochan ionnsachaidh seo a' gabhail a-steach: lùth-chleasachd, dannsa, gnìomhachd uisge, farpaisean dìreach/neo-dhìreach agus gnìomhachd sgiobaidh/neach fa leth.

Co-obrachadh agus co-fharpais

Tha an abairt tachartas corporra air fhàgail farsaing a dh'aon ghnòthaich, oir tha e a' toirt cothrom do luchd-cleachdaidh measgachadh de chothroman a chleachdadh gus a' bhuil a choileanadh. Tha sin a' gabhail a-steach farpaisean sgoile is ùghdarrasan ionadail, seiseanan airson rudan fheuchainn a-mach, làithean com-pàirteachaidh, fèisean agus gnìomhachdan òrdail eile.

Gnìomhachd corporra agus spòrs

Tha an loidhne leasachaidh seo a' dèiligeadh ris an àite a tha aig sgoiltean ann a bhith a' leudachadh shlighean gu com-pàirteachas is gnìomhachadh ann an spòrs ann an Alba. Tha e a' brosnachadh com-pàirteachadh is gnìomhachadh aig an aois as iomchaidhe do gach neach. Bu chòir seo cuideachadh gus dol-a-mach àraidh a stèidheachadh ann an spòrs agus tha fianais ann gun tig e gu com-pàirteachais a leanas air adhart do bheatha inbhich.

Tha gnìomhachd meadhanach dian gu leòr gus astar do chridhe agus d' analach a chur suas. Tha e air aithneachadh le giorrad analach agus teòthachd bodhaig a bhith a' dol an-àird.

Tha gnìomhachd sunndach dian gu leòr gus astar do chridhe is d' analach a chur suas gu ìre mhòir. Tha e air aithneachadh le giorrad analach agus fallas.

Dàimhean, slàinte ghnèitheasach agus pàrantachd

HWB 0-47b / HWB 1-47b

Ged a tha e cudromach cuimhneachadh gum bi daoine a' cleachdadh diofar fhacail airson pàirtean den bhodhaig co-cheangailte ri gnèitheachas agus gineadh gnèitheasach, tha e deatamach gum minichear agus gun cleachdar na faclan bodhaig cheart cho tràth 's a ghabhas, fhad 's a thathar mothachail air beachdan cultarach is creideimh. Tha seo a' tairgsinn cànan freagarrach gus ionnsachadh mu dhàimhean agus slàinte ghnèitheasach ann an ionadan foghlaim agus tha e cuideachail do phroifeiseantaich agus do dhaoine eile aig a bheil dreuchd ann an cùram, slàinte agus sunnd.