



curraicealam airson sàr-mhathais:  
slàinte agus sunnd thar  
ionnsachaidh :  
dleastanasan nan uile  
eòlasan agus builean

[www.gaidhlig.ltscotland.org.uk](http://www.gaidhlig.ltscotland.org.uk)



# Slàinte agus sunnd thar ionnsachaidh: dleastanasan nan uile<sup>1</sup>

## 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.

Tha ionnsachadh tro shlàinte agus sunnd a' brosnachadh misneachd, smaoineachadh neo-eisimeileach agus beachdan is nàdar adhartach. Air sgàth seo, tha e mar dhleastanas air a h-uile neach-teagaisg cur ri ionnsachadh agus leasachadh anns an raoin seo.

*A' Togail a' Churraicealaim 1*

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 tha 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 nan ath cheumnan agam
- gabhail ri daoine a bhith eadar-dhealaichte agus tuigsinn gu bheil e mar dhleastanas air gach neach cur an aghaidh leth-bhreith.

---

<sup>1</sup> 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-rìribh, 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
<b>Sunnd inntinneil agus faireachail</b>	Tha mi mothachail air m' fhaireachdainnean is comasach an cur an cèill, agus tha mi a' fàs comasach air bruidhinn mun deidhinn. <b>HWB 0-01a / HWB 1-01a / HWB 2-01a / HWB 3-01a / HWB 4-01a</b>				
	Tha fios agam gu bheil measgachadh de smuaintean agus de fhaireachdainnean againn uile aig gu bheil buaidh air ar sunnd inntinn agus air ar dol-a-mach agus tha mi ag ionnsachadh dhòighean air dèiligeadh riutha. <b>HWB 0-02a / HWB 1-02a / HWB 2-02a / HWB 3-02a / HWB 4-02a</b>				
	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. <b>HWB 0-03a / HWB 1-03a / HWB 2-03a / HWB 3-03a / HWB 4-03a</b>				
	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. <b>HWB 0-04a / HWB 1-04a / HWB 2-04a / HWB 3-04a / HWB 4-04a</b>				
	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. <b>HWB 0-05a / HWB 1-05a / HWB 2-05a / HWB 3-05a / HWB 4-05a</b>				
	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. <b>HWB 0-06a / HWB 1-06a / HWB 2-06a / HWB 3-06a / HWB 4-06a</b>				
	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. <b>HWB 0-07a / HWB 1-07a / HWB 2-07a / HWB 3-07a / HWB 4-07a</b>				
	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. <b>HWB 0-08a / HWB 1-08a / HWB 2-08a / HWB 3-08a / HWB 4-08a</b>				

## Sunnd – inntinn is faireachail, sòisealta is corporra (a' leantainn)

	Tràth	A' chiad	An dàrna	An treas	An ceathramh
<b>Sunnd sòisealta</b>		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 dleastanasan a tha nan cois. Tha mi a' sealltainn spèis do chòirichean dhaoine eile. <b>HWB 0-09a / HWB 1-09a / HWB 2-09a / HWB 3-09a / HWB 4-09a</b>			
		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. <b>HWB 0-10a / HWB 1-10a / HWB 2-10a / HWB 3-10a / HWB 4-10a</b>			
		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. <b>HWB 0-11a / HWB 1-11a / HWB 2-11a / HWB 3-11a / HWB 4-11a</b>			
		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 <b>HWB 0-12a / HWB 1-12a / HWB 2-12a / HWB 3-12a / HWB 4-12a</b>			
		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. <b>HWB 0-13a / HWB 1-13a / HWB 2-13a / HWB 3-13a / HWB 4-13a</b>			
		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. <b>HWB 0-14a / HWB 1-14a / HWB 2-14a / HWB 3-14a / HWB 4-14a</b>			
<b>Sunnd corporra</b>		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. <b>HWB 0-15a / HWB 1-15a / HWB 2-15a / HWB 3-15a / HWB 4-15a</b>			
		Tha mi ag ionnsachadh cunnart a mheasadh agus a làimhseachadh, mi fhìn agus daoine eile a dhìon, agus cron a lùghdachadh far an gabh e dèanamh. <b>HWB 0-16a / HWB 1-16a / HWB 2-16a / HWB 3-16a / HWB 4-16a</b>			
		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. <b>HWB 0-17a / HWB 1-17a / HWB 2-17a / HWB 3-17a / HWB 4-17a</b>			
		Tha fios agam air, agus is urrainn dhomh sealltainn, mar a shiùbhlas mi gu sàbhailte. <b>HWB 0-18a / HWB 1-18a / HWB 2-18a / HWB 3-18a / HWB 4-18a</b>			

## Planadh airson roghainnean is 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-dhùnaidhean ann an co-theacsa curraicealaim, ionnsachaidh agus adhartais a dh'ullaicheas iad airson nanath 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 cosnaidh 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, trèanaidh agus foghlam fad-beatha gus an urrainn dhaibh a h-uile cothrom a ghabhail.

	Tràth	A' chiad	An dàrna	An treas	An ceathramh
	<p>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.</p> <p><b>HWB 0-19a</b></p>	<p>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.</p> <p><b>HWB 1-19a</b></p>	<p>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.</p> <p><b>HWB 2-19a</b></p>	<p>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.</p> <p><b>HWB 3-19a</b></p>	<p>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.</p> <p><b>HWB 4-19a</b></p>

## Gnìomhachd corporra agus spòrs

A thuilleadh air seiseanan foghlaim corporra a tha air am planadh, bidh gnìomhachd corporra 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 corporra agus spòrs a' buannachadh o bhith a' gabhail pàirt ann an raon farsaing de chur-seachadan brioghmhor agus taitneach aig aig àm-cluiche, àm lòn, an taobh a-staigh agus an taobh a-muigh den àite ionnsachaidh.

Tha eòlasan agus builean ag amas air pàtran de gnìomhachd corporra làitheil a stèidheachadh a tha, a rèir rannsachaidh, nas dualtaiche leantainn air adhart gu gnìomhachd corporra leantainneach ann am beatha inbich. Bu chòir do na h-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
	Tha cothroman agam gach latha pàirt a ghabhail ann an diofar sheòrsaichean de chluich shunndach, an dà chuid a-muigh agus a-staigh. <b>HWB 0-25a</b>	An taobh a-staigh agus a-muigh dem àite-ionnsachaidh, tha cothroman agam gach latha pàirt a ghabhail ann an gnìomhachd corporra agus spòrs, a' dèanamh feum den rùm a tha ri fhaighinn a-staigh agus a-muigh. <b>HWB 1-25a</b>			

## Dàimhean

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-dhùnaidhean mu dhàimhean.

	Tràth	A' chiad	An dàrna	An treas	An ceathramh
		<p>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. <b>HWB 0-44a / HWB 1-44a</b></p> <p>Tha mi a' tuigsinn rudan math mu chàirdeasan agus mu dhàimhean, ach nuair a bhios rud sam bith a' cur dragh no ionnaidh orm tha fios agam cò ris a bhruidhneas mi. <b>HWB 0-44b / HWB 1-44b</b></p>	<p>Tha fios agam gum faod càirdeasan agus dàimhean làidir slàinte agus sunnd dhaoine eile a thoirt air adhart. <b>HWB 2-44b</b></p>	<p>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. <b>HWB 3-44b / HWB 4-44b</b></p>	
		<p>Tha mi mothachail air gum feumar spèis a thoirt do shaorsa agus do chrìochan 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. <b>HWB 0-45b / HWB 1-45b / HWB 2-45b / HWB 3-45b / HWB 4-45b</b></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 dùbhlàn 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 msaa

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 dhaingnachadh 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.