

curraicealam airson sàr-mhathais:
slàinte agus sunnd
prionnsapalan agus cleachdadh

www.curriculumforexcellencescotland.gov.uk



Slàinte agus sunnd Prionnsapalan agus cleachdadh

Tha pàirt cudromach aig a' *Churraicealam airson Sàr-mhathais* ann am brosnachadh slàinte agus sunnd chloinne is dhaoine òga agus a h-uile duine anns na coimhearsnachdan foghlaim dom buin iad. Tha am pàipear seo ag amas air taic a thoirt do chòmhradh is do phlanadh eadar luchd-cleachdaidh anns gach roinn agus seirbheis agus ann an ùghdarrasan ionadail.

Tha e an dlùth-dhàimh ris an Stiùireadh air Achd nan Sgoiltean (Brosnachadh Slàinte agus Beathachadh) (Alba) 2007 (<http://www.scotland.gov.uk/Topics/Education/Schools/HLivi/foodnutrition>). Còmhla, tha na sgrìobhainnean sin ag innse na thathar a' sùileachadh bho gach neach, bho sgoiltean agus bho ùghdarrasan ionadail a thaobh àrdachadh slàinte is sunnd chloinne agus dhaoine òga.

Dè na prìomh amasan aig ionnsachadh ann an slàinte agus sunnd?

Tha ionnsachadh ann an slàinte agus sunnd a' dèanamh cinnteach gu bheil clann agus daoine òga a' cur ri am fiosrachadh agus an tuigse, an sgilean, an comasan agus na feartan pearsanta a dh'fheumas iad airson sunnd inntinneil, faireachail, sòisealta is corporra san latha an-diugh agus san àm ri teachd. Tha ionnsachadh ann an slàinte agus sunnd a' toirt comas dhan chloinn agus do dhaoine òga:

- co-dhùnaidhean fiosraichte a dhèanamh airson piseach a thoirt air sunnd inntinneil, faireachail, sòisealta is corporra
- eòlas a chur air dùbhlann agus air tlachd
- eòlas a chur air na rudan math mu bheòshlaint agus gnìomhachd fhallain
- an sgilean inntinneil, faireachail, sòisealta is corporra a chur gu feum airson dòigh-beatha fhallain a bhith aca
- gluasad gu soirbheachail chun an ath cheum nam foghlaim no obair
- pàtran slàinte agus sunnd a stèidheachadh a leanas fad am beatha agus a chuidicheas gu slàinte agus sunnd an ath ghinealach chloinne ann an Alba a thoirt air adhart.

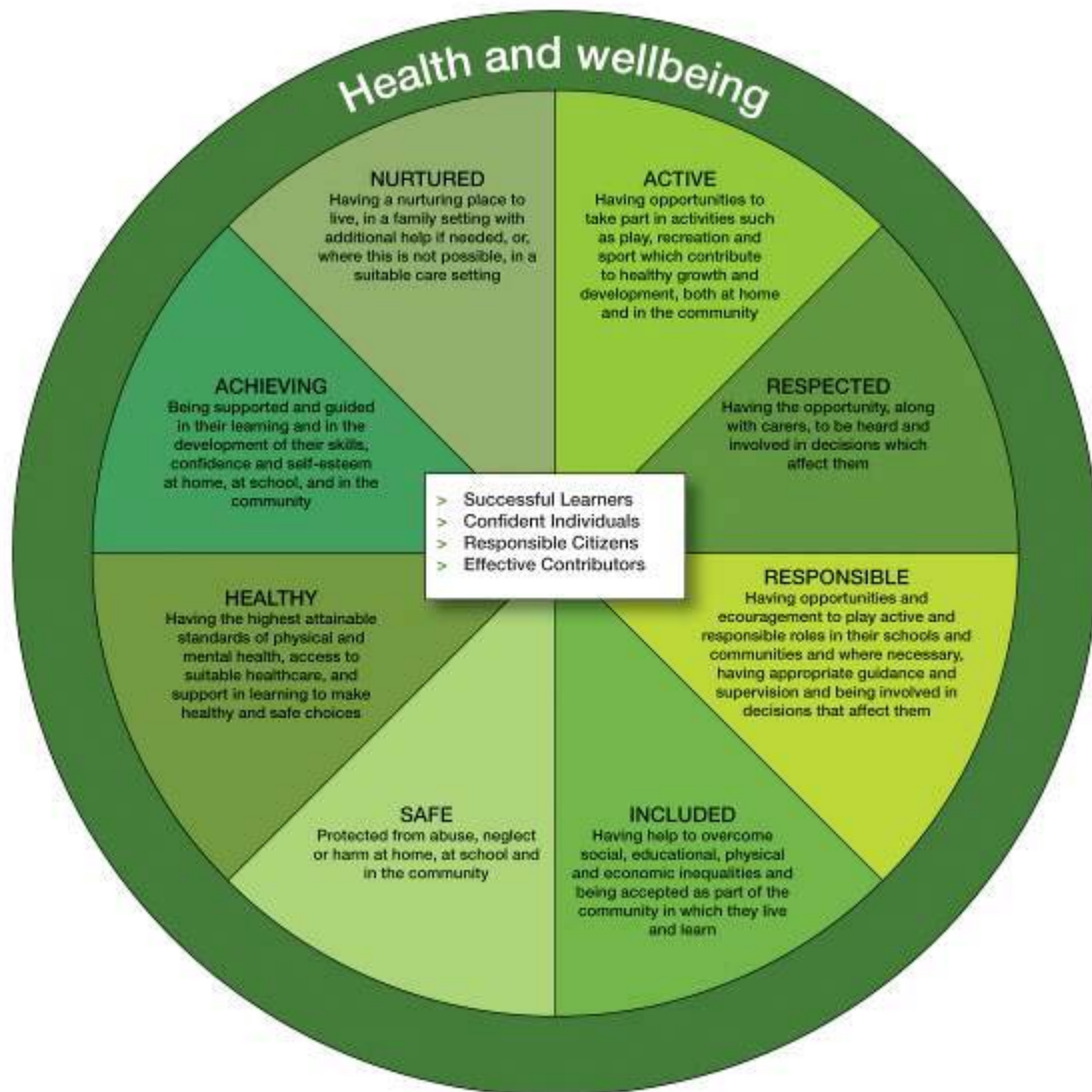
Tha e cuideachd, a' toirt comas do chuid, ìrean àrda a ruighinn ann an spòrs, no ullachadh fa chomhair dhreuchdan beatha ann an gnìomhachas slàinte agus chur-seachadan.

Dè tha am frèam slàinte agus sunnd a' ciallachadh do luchd-cleachdaidh?

Tha na h-aithrisean air eòlasan agus builean ann an slàinte agus sunnd a' nochdadh dòigh-obrach iomadh-thaobhach airson slàinte agus sunnd chloinne agus dhaoine òga uile àrdachadh. Tha iad a' co-chòrdadh ri Cùmhnant nan Dùthchannan Aonaichte air Còirichean Chloinne, a tha a' mìneachadh nan còirichean a tha aig a' chloinn agus aig daoine òga uile a thaobh cothrom a bhith aca air seirbheisean slàinte iomchaidh agus air àrdachadh air an slàinte agus an sunnd. Tha iad a' togail air an obair mhòr a rinneadh co-cheangailte ri Sgoiltean airson Slàinte agus ri foillseachadh *Being well, doing well*, a tha a' cur cuideam air feallsanachd sgoile a tha 'ag àrdachadh slàinte' agus a bhios air a comharrachadh le cùram, spèis, com-pàirteachas, uallach agus cothromachd do gach neach. Tha am frèam a' cur taic ris an dleastanas a tha Achd nan Sgoiltean (Àrdachadh Slàinte is Beathachadh) (Alba) 2007 a' cur air Ministearan agus air ùghdarrasan ionadail airson feuchainn ri bhith cinnteach gu bheil na sgoiltean uile ag adhartachadh slàinte.

Bu chòir dhan chloinn agus do dhaoine òga uile a bhith a' faireachdainn toilichte, sàbhailte, air am meas agus air an gabhail a-steach do àrainneachd na sgoile, agus bu chòir do luchd-obrach uile a bhith a' dèanamh an dichill airson dol-a-mach thaiceil a bhrosnachadh san t-seòmar-teagaisg, san raon-cluiche agus ann am farsaingeachd na coimhearsnachd sgoile. Bu chòir do phoileasaidhean agus do chleachdaidhean làidir, a tha a' dèanamh cinnteach à sàbhailteachd agus sunnd chloinne, a bhith stèidhichte a cheana. A thuilleadh air sin, tha mòran dhòighean ann air am faod ionadan foghlaim daoine òga a chuideachadh. Nam measg sin tha taic cho-aoisean, caraidean, clubaichean braicist is lòin, àiteachan sàbhailte, luchd-comhairle, luchd-obrach taice agus sgiobaidhean taice nas motha.

Tha slàinte agus sunnd mhath aig teis-meadhan ionnsachadh èifeachdach agus ullachadh airson beatha shoirbheachail, neo-eisimeileach. Cha ghabh an t-amas seo a bhith air a choileanadh airson gach pàiste agus duine òg ach tro dhòigh-obrach a tha co-òrdanaichte: sgoiltean agus an com-pàirtichean ag obair gu dlùth ri chèile airson am prògraman slàinte agus sunnd a phlanadh gu mionaideach, a' gabhail a-steach shuidheachaidhean ionadail agus feuman gach neach fa leth. Dh'fhaodadh gum bi dùbhlann ann am planadh agus stiùireadh uimhir a chom-pàirtichean eadar-dhealaichte ach tha feum air. Feumaidh gach neach-cleachdaidh a bhith mothachail air a' phàirt agus air a dhleastanas fhèin. Tha an diagram gu h-ìosal a' riochdachadh na lèirsinn agus a' chinn-uidhe choitcheann seo.



Tha ionnsachadh tro shlàinte agus sunnd a' toirt air adhart misneachd, smaoinichadh neo-eisimeileach agus beachdan is nàdar adhartach. Air sgàth seo, tha e na uallach air gach neach-teagaisg ionnsachadh agus leasachadh a leudachadh san raon seo.

Togail a' Churraicealaim 1

Ciamar a tha frèam slàinte agus sunnd air a chur ri chèile?

Tha am frèam a' tòiseachadh le bhith ag innse mu rudan san àrainneachd ionnsachaidh a chuireas taic ri, agus a bheathaicheas, slàinte agus sunnd chloinne agus dhaoine òga. Tha sin a' gabhail a-steach feallsanachd agus dàimhean làidir agus a bhith a' gabhail pàirt ann an gnìomhan a bhrosnaicheas dòigh-beatha fhallain. Tha na h-aithrisean seo ag amas air cuideachadh le planadh agus obair ann an ionadan foghlaim no ann an grunnan ionadan, agus cuideachd a thaobh luchd-cleachdaidh fa leth.

Mar sin, tha aithrisean nan eòlasan agus builean air an cur an òrdugh fo na cinn a leanas:

- sunnd - inntinneil, faireachail, sòisealta is corporra
- planadh airson roghainnean is atharrachaidhean a phlanadh
- foghlam corporra, gnìomhachd corporra agus spòrs
- biadh agus slàinte
- mì-fheum de stuthan
- dàimhean, slàinte ghnèitheasach agus pàrantachd.

Tha na pàirtean den fhrèam slàinte agus sunnd, a tha mar uallach air gach inbheach a tha ag obair còmhla airson cur ri ionnsachadh agus leasachadh chloinne agus dhaoine òga, air an comharrachadh tro bhith a' cleachdadh clò eadailteach.

Tha mòran de na h-eòlasan is na builean a' còmhach dà ìre, no barrachd; tha cuid air an sgrìobhadh airson an ìre thràth chun na ceathramh ìre a chòmhdach, a chionn 's gu bheil iad a' buntainn ri fad na beatha. Bu chòir a bhith ag ath-thadhal orra uile gu cunbhalach, ann an dòighean a bhios a' freagairt air ìre leasachaidh agus tuigse gach pàiste agus neach òg, agus a tha a' buntainn rim beatha agus comasach dhaibh an coileanadh.

Dè na dleastanasan agus na h-uallaichean a th' air luchd-cleachdaidh thar slàinte agus sunnd?

Tha cuid de na h-uallaichean a' buntainn ris a h-uile duine agus cuid ri ìrean àraidh a-mhàin no fiù 's ri roinnean nas cumhainge na sin.

Slàinte agus sunnd thar ionnsachaidh: uallaichean luchd-cleachdaidh uile

Tha uallaichean air a h-uile neach anns gach coimhearsnachd ionnsachaidh, ge bith dè an ceangal a tha aca ris a' chloinn agus daoine òga, feallsanachd bhrosnachail agus suidheachadh làn spèis agus earbsa a chruthachadh – suidheachadh anns am faod na h-uile cur gu feumail ri sunnd gach neach an taobh a-staigh na sgoile agus ann am farsaingeachd na coimhearsnachd. Tha mòran dhòighean anns am faod ionadan daoine òga a chuideachadh. Nam measg tha taic cho-aoisean, charaidean, chlubaichean bracaist no lòn, àiteachan sàbhailte, luchd-comhairle, luchd-taic agus sgiobaidhean-taic.

Tha na h-uallaichean seo a' gabhail a-steach daoine a bhith a' cuideachadh gus na feartan a tha air am mìneachadh sna h-aithrisean aig an toiseach a chur an gnìomh; eòlasan agus builean ann an sunnd inntinneil, faireachail, sòisealta is corporra; planadh a thaobh roghainnean is atharrachaidhean agus dàimhean. Tha iad a' gabhail a-steach gach neach-cleachdaidh a bhith a' stèidheachadh dhàimhean fosgailte, làidir agus taiceil air feadh coimhearsnachd na sgoile anns am bi clann agus daoine òga a' faireachdainn gu bheil ag èisteachd riutha agus anns am bi iad a' faireachdainn misneachail gus bruidhinn air rudan dìomhair nam beatha; a bhith a' cruthachadh suidheachadh far a bheil clann agus daoine òga a' faireachdainn sàbhailte agus tèarainte; a bhith a' toirt eisimpleir air dol-a-mach a tha ag àrdachadh slàinte agus sunnd agus ga bhrosnachadh ann an daoine eile tro dhòighean ionnsachaidh is teagaisg a tha a' brosnachadh ionnsachadh èifeachdach; agus a bhith mothachail agus cuideachail a thaobh sunnd gach pàiste agus duine òg. Tha uallaichean practaigeach a' gabhail a-steach gach neach-obrach a bhith eòlach air poileasaidhean an aghaidh leth-bhreith is burraidheachd agus poileasaidhean dìon chloinne agus fios a bhith aca air na ceumannan a dh'fheumar a ghabhail ann an suidheachadh àraidh sam bith, a' gabhail a-steach a bhith a' tarraing dhaoine eile a-steach air a' chùis mar a bhios iomchaidh.

Prògraman cuimsichte

Cuiridh clann eòlas air diofar rudan mu shlàinte agus sunnd tro phrògraman cuimsichte leithid prògraman foghlaim sòisealta is pearsanta. Anns na prògraman sin, bidh sgoiltean a' tarraing air eòlas dhaoine eile. Mar eisimpleir, nuair a thathar a' beachdachadh air mì-fheum air stuthan, 's urrainn eòlaichean an taobh a-staigh agus a-muigh na coimhearsnachd foghlaim obrachadh còmhla gus dèanamh cinnteach gu bheil clann agus daoine òga ag ionnsachadh anns na dòighean as èifeachdaiche. Tha àite cudromach aig luchd-teagaisg chuspairean, leithid tidsearan eaconomas-dachaigh agus foghlaim corporra, ann an teagasg agus ionnsachadh mu shlàinte agus mu sunnd tro na h-eòlasan agus builean airson biadh agus slàinte agus ann am foghlam corporra, gnìomhachd corporra agus spòrs. Tha pàirt chudromach aig eòlaichean spòrs ann an gnìomhachd chorporra agus ann a bhith a' cur air dòigh spòrs.

Obair ann an com-pàirteachas thar roinnean agus sheirbheisean

Tha ionnsachadh chloinne agus dhaoine òga mu shlàinte agus sunnd a' buannachadh gu mòr à com-pàirteachas eadar luchd-teagaisg agus an co-obrachaidhean, leithid luchd-obrach ceangal dachaigh, proifeiseantaich slàinte, eòlaichean inntinn agus oidean spòrsa, as urrainn cuideachadh feumail a thoirt seachad tron eòlas agus tro an sgilean spèisealaichte.

Taic phearsanta dhan chloinn agus do dhaoine òga

Tha piseach mòr a' tighinn air slàinte agus sunnd gach pàiste agus gach duine òg mar thoradh air an taic agus a' chùram is a' chomhairle a bhios iad a' faighinn tro neach-obrach sònraichte a bhith aca a tha eòlach orra agus a tha gan tuigsinn agus is urrainn an cuideachadh ann an dèiligeadh ri dùbhlain agus ri roghainnean. Tha luchd-obrach mar as trice anns an t-suidheachadh as fheàrr airson mothachadh do dh'atharraichaidhean beaga ann am pàiste no ann an neach òg. Dh'fhaodadh seo a bhith cudromach ann a bhith a' nochdadh suidheachadh co-cheangailte ri sunnd faireachail, sòisealta no inntinneil far am feum am pàiste no an neach òg sin taic. Tha e cudromach gu bheil clann agus daoine òga a' faireachdainn gun urrainn dhaibh bruidhinn mun draghan ri inbheach freagarrach aig a bheil sgilean, ùidh, uallach agus ùine airson èisteachd is cuideachadh, no as urrainn dòighean taic iomchaidh fhaighinn dhaibh.

Dè na rudan mum feumar a bhith mothachail ann am planadh airson slàinte agus sunnd?

Tha comasan ionnsachaidh chloinne air an cumadh le an dòigh-beatha agus suidheachadh na dachaigh, a bharrachd air an leasachadh pearsanta fhèin. Tha a bhith a' cur eòlas air diofar bheachdan sòisealta is àrainneachd a' cur ris an dòigh sa bheil beachdan, luachan agus dol-a-mach air an cruthachadh. Tha buaidh aca sin an uair sin air an comas airson co-dhùnaidhean a dhèanamh agus a chur an sàs.

Bidh adhartas agus leasachadh ann am mòran phàirtean de shlàinte agus sunnd an crochadh air ìre fàis, leasachaidh agus inbheachd gach neach, air cùisean sòisealta agus air an co-theacsa coimhearsnachd. Bidh luchd-teagaisg agus luchd-cleachdaidh eile a' gabhail a-steach nan gnothaichean sin nuair a bhios iad a' planadh còmhla, agus a' dèanamh cinnteach gu bheil eòlasan a tha reusanta agus a tha a' buntainn ri beatha a' phàiste no an neach òg nan suidheachaidhean fa leth. Tha feum air planadh cùramach, gu h-àraidh far a bheil eòlasan agus builean a tha a' còmhach barrachd air aon ìre, airson a bhith cinnteach à astar agus farsaingeachd fhreagarrach, agus feumaidh luchd-teagaisg agus luchd-cleachdaidh eile co-dhùnadh cuin agus ciamar a bhios na h-eòlasan agus builean air an toirt a-steach. Bu chòir na dòighean planaidh a dh'fheumas ùghdarrasan ionadail, sgoiltean agus luchd-teagaisg a chleachdadh a bhith a' dèanamh cinnteach gu bheil na co-dhùnaidhean sin air an gabhail airson math gach pàiste agus neach òg, agus gum bi iad a' gabhail a-steach an suidheachadh sòisealta agus pearsanta, mar a bhios riatanach.

Tha an t-eòlas, na sgilean is na beachdan a tha air an comharrachadh an taobh a-staigh diofar phàirtean de eòlasan agus builean slàinte agus sunnd eadar-cheangailte; bidh luchd-teagaisg agus luchd-cleachdaidh eile a' planadh agus a' taisbeanadh ionnsachadh ann an dòighean a bheir comas do luchd-ionnsachaidh faicinn gu bheil iad co-cheangailte ri chèile.

Tha na h-eòlasan agus builean a' cur taic ri ionnsachadh a tha dùbhlach agus tlachdmhor; tha iad a' toirt leud agus doimhneachd a tha riatanach mu choinneamh feuman an luchd-ionnsachaidh uile; tha iad a' dèanamh cinnteach gu bheil a' gabhail a-steach co-theacsan fa leth agus/no coimhearsnachd. Mar sin, tha na h-eòlasan agus builean a' toirt cothrom do luchd-obrach sgoile agus, do luchd com-pàirteachais prògraman slàinte agus sunnd, planadh a dhèanamh a tha a' gabhail a-steach fheuman ionadail agus a tha ùr-nòsach, a' cleachdadh cho-theacsan ionnsachaidh freagarrach agus a' dèanamh cinnteach à co-leanailteas agus adhartas. Tha e cudromach gu bheil a h-uile pàirt de shlàinte agus sunnd a' gabhail a-steach thachartasan air am planadh mar phàirt de ro-innleachd na sgoile gu lèir, airson a bhith cinnteach gum bi buaidh sheasmhach aca.

Dè na feartan a dh'fheumar airson slàinte agus sunnd a bhrosnachadh ann an dòigh èifeachdach?

Tha ionnsachadh èifeachdach tro shlàinte agus sunnd, a tha ag àrdachadh misneachd, smaoinichadh neo-eisimeileach agus bheachdan is ghnìomhan adhartach, ag iarraidh:

Buadhan ceannais a bhios:

- a' stèidheachadh lèirsinn aonaichte air slàinte agus sunnd do na h-uile
- fosgailte, co-obrachail agus cuideachail
- a' gabhail a-steach agus ag obair còmhla ri pàrantan, luchd-cùraim agus luchd-com-pàirt uile airson clann agus daoine òga ullachadh le eòlasan pongail agus adhartach, a bhios ag àrdachadh agus a' dìon an slàinte
- ag àrdachadh slàinte nan uile anns a' choimhearsnachd sgoile agus a' toirt air adhart dhòighean air taic a chur ri an sunnd inntinneil, faireachail, sòisealta is corporra
- a' cuideachadh ann an dòigh a tha faireachail agus iomchaidh ma thachras dad èiginneach sa choimhearsnachd sgoile, le planaichean freagarrach a nì cinnteach à seo.

Obair com-pàirteachais a bhios:

- a' faighinn taic ghnìomhach bho phàrantan agus luchd-cùraim
- a' daingneachadh obair thar ìrean-gluasaid agus planadh buidheach thar roinnean
- a' dèanamh an fheum as fheàrr de chuideachadh bhon choimhearsnachd fharsaing
- a' tarraing air eòlas spèisealaichte
- a' dèanamh cinnteach, tro phlanadh cùramach agus tro chomhairle mhionaideach, gum bi gach pàirt gach neach a' tighinn còmhla ann an dòighean a tha rianail agus adhartach.

Ionnsachadh agus teagasg a bhios:

- a' glacadh aire chloinne agus dhaoine òga agus ag èisteachd ri am beachdan agus an eòlas, gu h-àraidh far a bheil co-dhùnaidhean rin dèanamh aig am faodadh buaidh a bhith air taghaidhean beatha
- a' gabhail a-steach rannsachadh agus cleachdadh soirbheachail, a thaobh taic do leasachadh agus ionnsachadh chloinne agus dhaoine òga, gu h-àraidh ann an suidheachaidhean doirbh leithid mi-fheum de stuthan
- a' cleachdadh measgachadh de dhòighean obrach, nam measg ionnsachadh gnìomhach is co-obrachail agus ionnsachadh o chàch a chèile, agus cleachdadh teicneòlais gu h-èifeachdach
- a' brosnachadh, agus a' gabhail cothrom air, a' chomas airson eòlas a chur air ionnsachadh agus air dùbhlain ùra san àrainneachd a-muigh
- a' brosnachadh chloinne agus dhaoine òga gu bhith nan deagh eisimpleirean do dhaoine eile an taobh a-staigh na coimhearsnachd foghlaim
- a' stèidheachadh dealas leantainneach anns a' chloinn agus daoine òga airson dòigh-beatha fhallain a bhith aca, a' com-pàirteachadh ann an eòlasan a tha measgaichte, buntainneach, cothromach agus tlachdmhor
- a' cuideachadh le bhith ag adhartachadh slàinte ann an teaghlaidhean agus ann an coimhearsnachdan, tro obair còmhla ri raon farsaing de phroifeiseantaich, de phàrantan agus de luchd-cùraim, is clann agus daoine òga, agus a' toirt dhaibh tuigse mu uallaichean saoranachd
- a' toirt gu chèile eòlas agus sgilean diofar dhreuchdan, a' gabhail a-steach leasachadh air sgilean iomairt agus obrach.

Dè na feartan farsaing measaidh ann an slàinte agus ann an sunnd?

A chionn 's gu bheil pàirtean cudromach de shlàinte is sunnd mar uallach air an luchd-obrach uile ann an ionadan foghlaim, ann an com-pàirteachas ri daoine eile, agus air sgàth cho cudromach 's a tha slàinte agus sunnd ann an ionnsachadh is leasachadh, bu chòir do gach neach a bhith soilleir mu an raointean uallaich agus an dleastanas a thaobh measaidh. Ann an slàinte agus sunnd, feumaidh measadh gabhail a-steach leud agus adhbhar an raoin fharsaing de dh'ionnsachadh air a bheil clann agus daoine òga a' cur eòlas anns an roinn curraicealaim seo. Bidh measadh a' cuimseachadh air eòlas agus air tuigse chloinne agus dhaoine òga, air an sgilean agus an comasan a thaobh foghlam corporra, biadh agus slàinte, mi-fheum de stuthan, dàimhean, slàinte ghnèitheasach agus pàrantachd agus an sgilean sòisealta is beatha.

Faodaidh luchd-teagaisg agus luchd-ionnsachaidh fianais air adhartas a thional mar phàirt den ionnsachadh taobh a-staigh agus taobh a-muigh na sgoile bho latha gu latha, agus tro ghnìomhan measaidh sònraichte mar a bhios iomchaidh. Bho na tràth bhliadhnaichean chun nan ìrean as àirde, chithear adhartas chloinne agus dhaoine òga a thaobh cho math 's a tha iad air a bhith a' toirt air adhart agus a' cur gu feum an cuid eòlais, an tuigse agus an sgilean a thaobh nam prìomh fheartan aig beatha fhallain agus dàimhean, mar eisimpleir, agus nam planadh pearsanta, nam mheasadh air cunnart agus nan co-dhùnaidhean. Mar eisimpleir:

- An ìre gu bheil iad a' tuigsinn an àite a tha aig biadh fallain agus fallaineachd chorporra ann a bhith a' cur ri an sunnd?
- Cho math 's a tha iad air sgilean pearsanta agus eadar-phearsanta a chleachdadh mar phàirt dem beatha làitheil, agus air a bhith gan toirt air adhart mar a bhios iad a' fàs agus a' tighinn gu ìre?
- Tro bhith an sàs ann am planadh, stiùireadh agus com-pàirteachadh ann an gnìomhan leotha fhèin agus ann am buidheann, san sgoil agus sa choimhearsnachd, dè an ìre gu bheil iad a' taisbeanadh sgilean, beachdan agus comasan a bhios cudromach san t-saoghal obrach, leithid breithneachadh, tapachd agus neo-eisimeileachd?

Chithear adhartas ann an eòlas, tuigse agus sgilean mar a bhios clann agus daoine òga a' sealltainn gu bheil iad:

- a' cur an eòlais agus an sgilean an gnìomh le misneachd agus le comas a tha a' sìor fhàs, ann an dèiligeadh ri suidheachaidhean air a bheil iad eòlach agus anns a bheil dùbhlain ùra
- a' faighinn doimhneachd tuigse a tha a' sìor fhàs a thaobh an dùrachdan fhèin, am beachdan, an creideasan agus an dola-mach agus cuid dhaoine eile
- a' leudachadh an raon de dhàimhean an taobh a-staigh agus an taobh a-muigh na sgoile.

Bu chòir do mheasadh ceangal a dhèanamh ri roinnean eile den churraicealam taobh a-staigh agus taobh a-muigh na sgoile, a' toirt chothroman dhan chloinn agus do dhaoine òga an eòlas agus an sgilean a chur an gnìomh ann an suidheachaidhean nas iomadh-fhillte, nas dùbhланаiche, no ann an co-theacsan ionnsachaidh agus sòisealta air nach eil iad eòlach.

Ciamar a thathar a' dèiligeadh ri sàbhailteachd pearsanta san fhrèam?

Fo gach ceann tha aithrisean air eòlasan agus builean co-cheangailte ri pàirtean cudromach de shàbhailteachd pearsanta: mar eisimpleir, siubhal sàbhailte, cuideachadh ann an suidheachaidhean èiginn, sàbhailteachd bìdh, mì fheum de stuthan agus sàbhailteachd ann an dàimhean.

Ciamar a tha foghlam corporra, gnìomhachd corporra agus spòrs a' cur ri slàinte agus sunnd?

Tha gnìomhachd corporra chunbhalach deatamach airson deagh shlàinte. Bu chòir do dh'fhoghlam corporra a bhith a' brosnachadh, agus a' toirt dùbhlain do, chlannan agus do dhaoine òga gus eòlas a chur air tlachd ann an gluasad, beachdan adhartach a leasachadh, an dà chuid fa leth agus mar phàirt de bhuidheann, agus an gnè beatha àrdachadh tro dhòigh-beatha ghnìomhach. Bheir seo bunait chudromach dhan chloinn agus do dhaoine òga airson com-pàirteachadh ann an gnìomhachd corporra agus ann an spòrs, mar ullachadh airson dòigh-beatha fhallain agus choileanta. Bidh clann agus daoine òga a' gabhail pàirt agus tlachd ann an gnìomhachd corporra agus ann an spòrs, a thuilleadh air seiseanan foghlam corporra air am planadh aig tràthan cluiche agus lòn, aig àm siubhail agus às dèidh latha na sgoile. Faodaidh ionnsachadh a-muigh cur ri gnìomhachd corporra, agus ionnsachadh àrdachadh ann an diofar roinnean den churraicealam.

Air an gabhail còmhla, tha na h-eòlasan agus builean ann am foghlam corporra, ann an gnìomhachd corporra agus ann an spòrs ag amas air pàtran de ghnìomhachd corporra làitheil a stèidheachadh a bhios, a rèir rannsachaidh, dualtach leantainn air adhart gu gnìomhachd corporra sheasmhach fad beatha.

Ciamar a chuireas prògram iomlan sgoile a thaobh biadh agus slàinte ri slàinte agus ri sunnd?

Bidh sgoiltean a' cur ri leasachadh daitheadan chloinne tro bhith a' toirt seachad theachdaireachdan cunbhalach mu bhiadh fallain, agus mar sin a' toirt dhaibh comas air roghainnean mu bhiadh fallain a dhèanamh, agus cleachdaidhean co-cheangailte ri ithe fallain ionnsachadh. Tha biadh math deatamach do dheagh shlàinte. Tha rannsachadh a' sealltainn gu bheil mòran chloinne ann nach eil a' faighinn beathachadh a rèir nam molaidhean bìdh nàiseanta. Faodaidh daithead nach eil cothromach cur ri cunnart a thaobh ghalaran agus shuidheachaidhean mar lobhadh fhiacalan, reaimhreachd, aillse de dhiofar sheòrsaichean, tinneas an t-siùcair, tinneas cridhe agus stròc.

Bha *Acrach gus Soirbheachadh* a' brosnachadh prògram iomlan sgoile a thaobh biadh agus slàinte. Tha an dòigh-obrach seo a-nis air a dhaingneachadh tro Achd nan Sgoiltean (Àrdachadh Slàinte agus Beathachadh) (Alba) 2007 agus a' stèidheachadh bunait an fhrèim seo airson biadh agus slàinte.

Tha gnìomhan practaigeach bìdh a' togail ceann thar eòlasan agus builean co-cheangailte ri biadh agus slàinte. Mar sin, gheibh clann agus daoine òga tlachd bho mheasgachadh de chothroman, far am faod iad an eòlas agus an sgilean a chur an gnìomh ann am planadh agus ann an ullachadh bìdh airson daithead cothromach fallain mu choinneamh am feuman fhèin agus feuman dhaoine eile. Mar seo, tuigidh iad gum faod ullachadh agus ithe bìdh a bhith na gnìomh a tha taitneach, tlachdmhor agus sòisealta.

Ciamar a nì mi ceanglaichean an taobh a-staigh agus an taobh a-muigh slàinte agus sunnd?

Tha eòlasan agus builean slàinte agus sunnd air an dealbh airson ceanglaichean a bhrosnachadh ri roinnean eile a' churraicealaim, airson ionnsachadh a dhaingneachadh agus eòlasan buntainneach, tlachdmhor agus gnìomhach a bhrosnachadh:

- Tha eòlasan agus builean slàinte agus sunnd a' toirt chothroman luachmhor airson sgilean a leasachadh ann an litearrachd agus àireamhachd
- Tha ceanglaichean cudromach eadar slàinte agus sunnd agus eòlas creideimh is moraltachd agus foghlam creideimh ann an sgoiltean Caitligeach, ann an luachan a stèidheachadh agus a leudachadh air sunnd spioradail, agus ann am beachdachadh air dàimhean
- 'S urrainn do chom-pàirteachadh anns na h-ealain chruthachail taic chudromach a thoirt do shunnd pàiste no neach òg agus ionnsachadh a thoirt beò. Faodaidh cleachdadh nan ealan chruthachail mar mheadhan air ionnsachadh, tro phàirt ann an cleasachd mar eisimpleir, luchd-ionnsachaidh a chur an sàs ann an ceistean leithid burraidheachd, ann an dòighean a tha nas tarraingiche agus nas fhasa a thuigsinn
- Tha ceanglaichean glè dhlùth eadar dannsa agus foghlam corporra, gu h-àraid tro na builean coitcheann ann an luachadh agus meas
- Tha ceanglaichean soilleir eadar saidheans agus diofar thaobhan de shlàinte agus de shunnd; eadar na teicneòlasan agus biadh agus slàinte, mar eisimpleir, agus eadar cuspairean sòisealta agus cùisean co-cheangailte ri saoranachd agus com-pàirteachas.

Anns na suidheachaidhean sin uile, tha cothrom aig an luchd-obrach eòlasan agus builean a chur còmhla ann an dòighean a tha eadar-dhealaichte agus mac-meanmhnach, a chuireas ri beairteas ionnsachaidh agus a dhaingnicheas 's a leudaicheas adhartas ann an ionnsachadh.