Lá le haghaidh Idirlíon níos Sábháilte 2026

7 mbliana agus 11 bhliain d'aois

UK Safer Internet Centre

nominet

Teicneolaíocht chliste, roghanna sábháilte

fiosrú ar úsáid shábháilte fhreagrach IS

Lá le haghaidh Idirlíon níos Sábháilte

Déantar an Lá le haghaidh Idirlíon Níos Sábháilte a cheiliúradh ar fud an domhain gach Feabhra le cur chun cinn a dhéanamh ar úsáid shábháilte dhearfach na teicneolaíochta digití do pháistí agus do dhaoine óga, agus le comhrá náisiúnta a spreagadh fá úsáid teicneolaíochta ar bhealach freagrach, measúil, breithiúnach, agus cruthaitheach. Beidh Lá le haghaidh Idirlíon níos Sábháilte 2026 ar an 10 Feabhra.

Sa Ríocht Aontaithe, is é UK Safer Internet Centre (UKSIC) a eagraíonn an Lá le haghaidh Idirlíon níos Sábháilte. Is comhpháirtíocht é ina bhfuil trí charthanacht - Childnet International, The Internet Watch Foundation (IWF) agus SWGfL.

UK Safer Internet Centre

Gabhann muid buíochas le Rialtas na Breataine Bige as a dtacaíocht leis na hacmhainní seo a aistriú go Breatnais.

Fá choinne tuilleadh acmhainní agus comhairle, tabhair cuairt ar

hwb.gov.wales/keeping-safe-online

Cefnogir gan
Lywodraeth Cymru
Supported by
Welsh Government

Tá muid buíoch as an Safeguarding Board of Northern Ireland as a dtacaíocht leis na hacmhainní seo a aistriú go Gaeilge.

Fá choinne tuilleadh acmhainní agus comhairle, tabhair cuairt ar

onlinesafetyhub.safeguardingni.org

SBNI
Safeguarding Board for Northern Ireland

Cruthaíodh na cásanna agus na solaoidí uilig sna sleamhnáin seo ar mhaith le cúinsí oideachais amhain, agus ní fíorchásanna ná fíorsholaoidí iad.

Teicneolaíocht chliste, roghanna sábháilte

Is é an téama atá againn i mbliana do Lá le haghaidh Idirlíon níos Sábháilte ná 'intleacht shaorga' nó 'IS'. Ó ghlórchúntóirí go botaí comhrá, go heitic maidir le IS ghiniúnach, cuideoidh ár n-acmhainní leat agus le d'fhoghlaimeoirí fiosrú a dhéanamh maidir leis an dóigh a dtiocfadh linn IS a úsáid go sábháilte freagrach, agus cinnte a dhéanamh de go mothaíonn achan duine cumhachtaithe le bheith oiriúnaitheach le dul i ngleic le teicneolaíocht atá ag athrú.

Tuigeann muid go dtig leis a bheith dúshlánach labhairt le páistí agus daoine óga fán teicneolaíocht nua, go háirithe muna bhfuil tú féin muiníneach i réimse na teicneolaíochta.

Tá muid ag glaoch ar an rialtas agus ar earnáil na tionsclaíochta cinnte a dhéanamh de go bhfuil sábháilteacht agus cearta leanaí croí lárnach sna forbairtí i réimse an IS.

"Do dhaoine óga atá ag baint úsáid as an teicneolaíocht seo cheana féin, ba mhaith linn tacaíocht a thabhairt dóibh na scileanna agus an muinín a fhorbairt le go ndéanfaidh siad roghanna atá sábháilte agus freagrach."

Is é seo an fáth ar chruthaigh muid liosta léitheoireachta agus acmhainní breise a dtig leat úsáid a bhaint astu, más mian leat, mar aon leis na hacmhainní seo, leis an tuiscint atá agat féin agus ag d'fhoghlaimeoirí a fhorbairt: **saferinternet.org.uk/further-resources**

Fiosrú ar úsáid shábhailte fhreagrach IS

3 bliana go 7 mbliana d'aois

Béim ar ghlórchúntóirí, tagairt theoranta ar IS

7 mbliana go 11 bhliain d'aois

Fiosraíonn sé réimse úsáidí IS atá sábháilte agus freagrach, botaí comhrá san áireamh

11 bhliain go 14 bliana d'aois

Fiosraíonn sé úsáid fhreagrach IS, lena n-áirítear botaí comhrá IS agus roghanna ar son plé a dhéanamh ar íomhánna de dhaoine atá nocht.

14 bliana go 18 mbliana d'aois

Béim ar eitic IS agus fiosrú ar fhreagrachtaí an duine aonair agus an tsochaí

Clár an Ábhair

5 **Ag úsáid na n-acmhainní seo**

6 **Gníomhaíocht:** Ceart go leor nó Chan ceart go leor?

11 **Gníomhaíocht:** freagairtí ar mhí-úsáidí an IS

14 **Gníomhaíocht:** Botaí comhrá IS

18 **Gníomhaíocht:** tráth na gceist fá theicneolaíocht chliste, roghanna sábháilte

Ag úsáid na n-acmhainní seo

Cuir ár gcuid acmhainní in oiriúint de réir riachtanas na bhfoghlaimeoirí s'agat

Tá a fhios againn nach bhfuil achan duine óg mar an gcéanna, agus go dtiocfadh le páistí a bheith níos leochailí i dtaca le dochair ar líne má tá riachtanais speisialta san oideachas nó riachtanais bhreise acu. Is é seo an fáth a bhfuil ár gcuid acmhainní ar fad cruthaithe agus an inrochtaineacht tugtha san áireamh. Ní dhéanann muid tagairt d'aoiseanna ar leith, seachas in ainmneacha na gcomhad agus ar chlúdaigh, agus mar sin de, bí ag roghnú agus ag meascadh gníomhaíochtaí as na hacmhainní, ná bíodh leisce ort athruithe a dhéanamh más gá. Tá moltaí tugtha in achan cheann dár ngníomhaíochtaí le scafláil agus tacaíocht a thabhairt d'fhoghlaimeoirí, chomh maith le smaointe le dúshláin a thabhairt agus cur leis an fhoghlaim.

Moltar do chleachtóirí na gníomhaíochtaí, nó gnéithe díobh, a thabhairt isteach sa churaclam, agus na hacmhainní á gcur in oiriúint le freastal ar riachtanais uathúla na bhfoghlaimeoirí.

Bunaigh spás sábháilte

Smaoinigh ar an bhealach le timpeallacht thacúil a chruthú do dhaoine óga sa dóigh is gur féidir leo foghlaim agus labhairt fá ábhair a d'fhéadfadh a bheith conspóideach. Le smaointe a fháil, gabh chuig:
childnet.com/learning-environment

Agus a saolta ar líne faoi phlé, féadann páistí agus daoine óga buarthaí a léiriú fá rudaí a chuala siad nó a chonaic siad ar líne. Déan cinnte go bhfuil tú eolach fá na nósanna imeachta cumhdaigh is déanaí i do scoil nó i do shuíomh, agus le tuilleadh comhairle a fháil, tabhair cuairt ar: **childnet.com/safeguarding**

Bí eolach ar áiteanna ónar féidir tuilleadh eolais nó cuidithe a fháil.

Ná déan dearmad go bhfuil neart cuidithe agus comhairle ar fáil má tá tuilleadh eolais de dhíth ort fá rud ar bith eile a bhaineann le sábháilteacht ar líne. Ar an leathanach 'Need Help' atá ag The UK Safer Internet Centre, tá tuilleadh eolais ar fáil fá bhuarthaí ar leith atá agat a thuairisciú d'eagraíochtaí taobh amuigh de do scoil/suíomh:
saferinternet.org.uk/advice-centre/need-help

Is líne chabhrach saor in aisce í The Professionals Online Safety Helpline agus thig leat comhairle agus tacaíocht a fháil ansin do gach ball den lucht saothair a oibríonn ar son páistí, ar aon cheisteanna maidir le sábháilteacht ar líne:
saferinternet.org.uk/professionals-online-safety-helpline

Cuir tús ar chomhráite a mhairfidh ó cheann ceann na bliana

Tá an domhan ar líne ag athrú i rith an ama, ach is féidir tuiscint a fháil ar a bhfuil ar siúl ach dul i mbun comhrá le daoine óga fána n-eispéiris ar líne. Cuir tús leis an chomhrá inniu ach déan nós de i rith na bliana ar fad.

Gníomhaíocht: Ceart go leor nó Chan ceart go leor?

Am

25 bomaite

Cuspóir foghlama

- Thig liom réimse rudaí a aithint a chuideoidh liom a roghnú an bhfuil úsáid na teicneolaíochta sábháilte agus siosmaideach, nó an mí-úsáid í.
- Thig liom an t-eolas seo a chur i bhfeidhm le húsáidí IS atá sábháilte siosmaideach a aithint, nó le mí-úsáid de a aithint.

Na hÁbhair

- Na sleamhnáin a téann le Ceart go leor nó Chan ceart go leor? (Sleamhnáin 2 go 14).
- Cártaí roghanna.
- Ceart go leor nó Chan ceart go leor? – Treoir don mhúinteoir.

Treoirlínte do na gníomhaíochtaí molta

Sa ghníomhaíocht seo, fiosraítear úsáidí éagsúla an IS. Spreagfar na foghlaimeoirí le smaoineamh fán dóigh a mbíonn a fhios acu an bhfuil úsáid ar leith den IS ceart go leor nó nach bhfuil.

1. Taispeáin sleamhnán 3. Mínigh do na foghlaimeoirí go mbaineann muid uilig feidhm as an teicneolaíocht agus as an idirlíon ar bhealaí difriúla. Tá cuid de na bealaí a n-úsáideann daoine an teicneolaíocht ceart go leor – má úsáidtear í ar bhealach atá sábháilte, cineálta, siosmaideach, agus spraíúil. Mar sin féin, tá cuid úsáidí na teicneolaíochta nach bhfuil ceart go leor – má úsáidtear í le goilleadh ar dhuine, le cur as do dhuine, le bob a bhualadh ar dhuine, nó má úsáidtear í ar dhóigh nach bhfuil sábháilte. Féadann barúlacha difriúla a bheith ag daoine fá cad é atá ceart go leor agus cad é nach bhfuil; mar sin, tá sé tábhachtach smaoineamh fán dóigh a mbíonn na daoine uilig atá i gceist ag smaoineamh fá úsáid ar leith den teicneolaiocht.
2. Cuir na cártaí roghanna in áiteanna difriúla thart fán tseomra ina bhfuil sibh ag obair.
3. Taispeáin sleamhnán 4. Mínigh do na foghlaimeoirí go mbeidh sibh ag meabhrú fá na dóigheanna difriúla leis an IS a úsáid, lena roghnú an bhfuil siad ceart go leor, muna bhfuil siad ceart go leor, nó an mbraitheann sé ar an chás.
4. Gabh fríd shleamhnáin 5 go 14, agus iarr ar na foghlaimeoirí bogadh go dtí an rogha barúla s'acu féin leis an fhreagra s'acu féin a léiriú. Iarr ar roinnt de na foghlaimeoirí a mhíniú cad chuige ar ghlac siad an rogha sin acu. B'fhéidir gur mhaith leat an cháipéis treorach don mhúinteoir, Ceart go leor nó Chan ceart go leor?, a úsáid leis an phlé seo a éascú.
5. Le críoch a chur ar an ghníomhaíocht, iarr ar na foghlaimeoirí achoimre a thabhairt ar an dóigh a bhfuil a fhios acu an bhfuil an IS in úsáid ar dhóigh dhearfach nó ar dhóigh dhiúltach.

Gníomhaíocht: Ceart go leor nó Chan ceart go leor?

Dóigheanna le tacaíocht a thabhairt agus le scafláil

Tabhair amach na cártaí Ceart go leor nó Chan ceart go leor? do na foghlaimeoirí agus iad ina ndíseanna nó ina ngrúpaí beaga, agus iarr orthu na cártaí a eagrú bunaithe ar cé acu an bhfuil sé ceart go leor an IS a úsáid ar an bhealach seo, nó nach bhfuil.

Dóigheanna le dúshlán a thabhairt agus le cur leis an phlé

Clóbhuail amach cóipeanna de na cásanna atá ar shleamhnáin 6, 7, 11. Iarr ar na foghlaimeoirí na cásanna seo a mheas níos doimhne, agus déan plé leo fá na hamanna ina mbeadh sé ceart go leor an IS a úsáid ar an dóigh seo, agus na hamanna eile nuair nach mbeadh sé ceart go leor. D'fhéadfadh siad na hamanna féidearthachta uilig a mheabhairmhapáil agus dathchódú a dhéanamh le pinn aibhsithe. Ansin, iarr ar na foghlaimeoirí a bhfuil pléite acu a roinnt.

Sna freagraí, d'fhéadfaí a fhiosrú: ar tugadh toiliú; an magadh i bhfarradh is an tromaíocht; gnéithe ar leith den eagarthóireacht; cá háit agus cá huair a roinneadh an t-ábhar IS; samplaí éagsúla de na dóigheanna ar féidir an IS a úsáid go siosmaideach le tasc don obair baile a dhéanamh; srl.

Cártaí roghanna

Ceart go leor?

Chan ceart go leor?

Braitheann sé

Ceart go leor nó chan ceart go leor? **Treoir don mhúinteoir.**

Feidhm a bhaint as glórchúntóir IS le fíric shuimiúil a insint duit fán ainmhí is ansa leat	Is dócha go mbeadh sé seo ceart go leor – tugann glórchúntóirí IS fíricí suimiúla duit. Mar sin féin, seans go mbeidh ort an t-eolas sin a dhearbhú le foinse eile lena chinntiú go bhfuil sé fíor.
Feidhm a bhaint as IS le scéal grinn a chumadh fá dhuine de do chuid cairde agus ansin é a sheoladh anonn chuige	Cé nach bhfuil ann ach scéal grinn, goilleann scéalta grinn ar leith ar dhaoine agus cuireann siad as dóibh; mar sin, seans nach mbeadh sé seo ceart go leor. Smaoinigh fán mhothú a chuirfeadh sé ar dhuine eile.
Feidhm a bhaint as IS le gníomhaíocht don obair baile a dhéanamh	In amanna, thig linn feidhm a bhaint as IS le cuidiú linn leis an obair baile, ach tá sé tábhachtach nach ligtear don IS an obair baile uilig a dhéanamh dúinn – ní dhéanfadh a leithéid sin tástáil ar an eolas agus ar na scileanna s'againn, rud nach bhfuil cothrom.
Iarraidh ar ghlórchúntóir IS a insint duit fá chluiche nua a bheas le teacht amach go luath agus atá tú go mór ag iarraidh a cheannach	Is dócha go mbeadh sé seo ceart go leor – thig le IS a bheith ina huirlis iontach le heolas a aimsiú go gasta. Mar sin féin, tá sé tábhachtach cuardach a dhéanamh ar na cluichí atá fóirsteanach do d'aois féin amháin.
Iarraidh ar IS scéal nuachta bréagach a chumadh duit, agus ansin é a thaispeáint do chara leat agus a rá leis go bhfuil sé fíor	D'fhéadfadh sé seo a bheith míchineálta. D'fhéadfadh an cara leat muinín a chur sa scéal nuachta agus, ag brath ar an scéal féin, thiocfadh dó sin imní nó eagla a chur air.
Iarraidh ar ghlórchúntóir IS réamhbhlaiseadh a chasadh de scannán a ba mhaith leat a fheiceáil	Is dócha go mbeadh sé seo ceart go leor – féadann IS a bheith i bhfad níos gaiste ag cuardach físeáin ná cuardach a dhéanamh sinn féin. Tá sé tábhachtach cuardach a dhéanamh ar na físeáin atá fóirsteanach do d'aois féin amháin.
Feidhm a bhaint as IS le heagar a chur ar phictiúr de chara leat le cruth amaideach a chur air agus ansin an pictiúr sin a phostáil ar do chomhrá grúpa	Thiocfadh leis seo a bheith míchineálta – cé go sílfeadh daoine áirithe go mbeadh sé seo greannmhar, d'fhéadfadh sé goilleadh ar dhaoine eile agus a gcur fríd a chéile; mar sin de, tá sé níos sábháilte gan IS a úsáid ar an bhealach seo.
Iarraidh ar IS pictiúr a chruthú fá choinne comórtas deartha atá curtha ar bun ag an scoil s'agat	Braitheann sé seo ar rialacha an chomórtais – is dócha go mbíonn comórtas mar seo ann le do chuid scileanna féin a thástáil. Má bhaineann tú feidhm as IS, ach má deir tú gur leatsa an obair, níl sin ceart go leor.
Iarraidh ar IS píosa ceoil a cumadh duit	Is dócha go mbeadh sé seo ceart go leor – uaireanta bíonn IS in ann ceol siamsúil a chumadh, nó ceol a chumadh do thionscadal a bhfuil tú ag obair air. Níl sé ceart go leor a mhaíomh gur chum tú féin an ceol.
Iarraidh ar IS carachtar nua a chruthú agus ansin labhairt leis an charachtar sin	Tá sé tábhachtach an rátáil don aois a dhearbhú ar an tsuíomh idirlín do na carachtair IS, agus an suíomh a úsáid in éineacht le duine fásta, mar ní bhíonn achan suíomh do na carachtair IS fóirsteanach do pháistí.

Cártaí Ceart go leor nó Chan ceart go leor?

Ceart go leor	Chan ceart go leor
Feidhm a bhaint as IS le fíric shuimiúil a insint duit fán ainmhí is ansa leat	Feidhm a bhaint as IS le scéal grinn atá suarach a insint duit fá chara leat
Feidhm a bhaint as IS le scéal a scríobh fá choinne do chuid oibre baile agus ansin a rá gur scríobh tú é thú féin	Feidhm a bhaint as IS le leideanna a fháil ar chluiche is maith a bheith ag imirt
Feidhm a bhaint as IS le fuaimeanna greannmhara a sheinm	Iarraidh ar IS eagrán den chartún is ansa leat a chasadh
Feidhm a bhaint as IS le pictiúr de chara leat a athrú le cruth amaideach a chur air	Feidhm a bhaint as IS le pictiúr a chruthú do d'obair baile agus ansin a rá le do mhúinteoir gur chruthaigh tú féin é
Feidhm a bhaint as IS leis an amhrán is ansa leat a chasadh	Iarraidh ar IS scannán scanrúil a chasadh

Cártaí Ceart go leor nó Chan ceart go leor?

Ceart go leor	Chan ceart go leor
Feidhm a bhaint as IS le fíric shuimiúil a insint duit fán ainmhí is ansa leat	Feidhm a bhaint as IS le scéal grinn atá suarach a insint duit fá chara leat
Feidhm a bhaint as IS le scéal a scríobh fá choinne do chuid oibre baile agus ansin a rá gur scríobh tú é thú féin	Feidhm a bhaint as IS le leideanna a fháil ar chluiche is maith a bheith ag imirt
Feidhm a bhaint as IS le fuaimeanna greannmhara a sheinm	Iarraidh ar IS eagrán den chartún is ansa leat a chasadh
Feidhm a bhaint as IS le pictiúr de chara leat a athrú le cruth amaideach a chur air	Feidhm a bhaint as IS le pictiúr a chruthú do d'obair baile agus ansin a rá le do mhúinteoir gur chruthaigh tú féin é
Feidhm a bhaint as IS leis an amhrán is ansa leat a chasadh	Iarraidh ar IS scannán scanrúil a chasadh

Gníomhaíocht: freagairtí ar mhí-úsáidí an IS

Am

25 bomaite.

Cuspóir foghlama

- Tá a fhios agam cén fhreagairt a ghlacadh má chuireann IS imní nó mearbhall orm, nó má chuireann sé fríd a chéile mé.

Na hÁbhair

- Na sleamhnáin a ghabhann le 'Freagairtí ar mhí-úsáidí an IS' (sleamhnáin 16 go 19).
- Cártaí cáis.

Treoirlínte do na gníomhaíochtaí molta

Sa ghníomhaíocht seo, fiosraítear na freagairtí éagsúla is féidir a ghlacadh i gcásanna d'úsáidí diúltacha an IS, agus cad é is féidir le foghlaimeoirí a dhéanamh má tá sé ag dul i bhfeidhm ar a bhfolláine.

1. Agus sleamhnán 16 ar taispeáint agat, cuir tús ar an ghníomhaíocht le plé leis na foghlaimeoirí ar úsáidí dearfacha féideartha an IS. Labhair fán dóigh a gcuidíonn IS leo nó le daoine a bhfuil aithne acu orthu, agus fán dóigh ar féidir leis a bheith úsáideach nó siamsúil.
2. Cuir i gcuimhne do na foghlaimeoirí, cé go bhfuil a lán úsáidí dearfacha ag AI, uaireanta is féidir é a úsáid ar an bhealach mhícheart agus d'fhéadfadh sé seo a bheith díobhálach. Cuir na foghlaimeoirí i ngrúpaí beaga agus tabhair ceann de na cártaí cáis do gach grúpa. Iarr ar na foghlaimeoirí an ríomhphost ar a gcárta a léamh agus plé a dhéanamh lena chéile ar cad é mar a mhothaíonn na daoine sna cásanna sin, agus cad chuige a bhfuil siad ag mothú mar sin. Mínigh dóibh go bhfuil sé tábhachtach cuidiú a fháil má tá IS, nó duine atá ag baint feidhm as IS, ag cur imní, buairt, nó eagla ort, nó má tá siad do do chur fríd a chéile.
3. Agus sleamhnán 17 ar taispeáint agat, cuir in iúl do na foghlaimeoirí roinnt dóigheanna le tacaíocht a aimsiú leis an fhreagairt cheart a thabhairt ar mhí-úsáidí an IS. Cuir béim ar an tábhacht a bhaineann le teagmháil a dhéanamh le duine fásta iontaofa le tacaíocht a fháil i gcónaí, agus déan plé leis na foghlaimeoirí ar cé hiad na daoine seo. Mínigh dóibh go bhfuil línte cabhrach ar fáil do pháistí agus do dhaoine óga fosta, mar shampla, Childline ar féidir teagmháil a dhéanamh leo ar líne, nó fríd scairt a chur ar 0800 11 11.
4. Ansin, taispeáin do na foghlaimeoirí na deilbhíní tuairiscithe ar shleamhnán 18. Mínigh dóibh gur bealach é an tuairisciú lena chur in iúl don fhoireann shábháilteachta ar an aip, ar an chluiche, nó ar an tsuíomh idirlíon, go bhfuil duine éigin nó rud éigin i ndiaidh na rialacha a bhriseadh. Mínigh dóibh gur féidir go minic rudaí éagsúla a thuairisciú, mar shampla, ar ábhar a chuireann as do dhaoine nó atá míchuí, agus ar úsáideoirí eile, cur i gcás go bhfuil siad ag tromaíocht ar dhuine. Fiafraigh de na foghlaimeoirí an aithníonn siad na siombailí tuairiscithe agus an bhfuil a fhios acu an áit le teacht orthu ar líne (mar shampla i roghchlár).

Gníomhaíocht: freagairtí ar mhí-úsáidí an IS

5. Anois, bain feidhm as sleamhnán 19 le plé a dhéanamh leis na foghlaimeoirí ar an dóigh a d'fhéadfadh siad tacú le duine eile atá fríd a chéile nó buartha fá úsáidí diúltacha an IS, mar shampla, bí i do chara mhaith, tabhair ardú croí dó, nó cuidigh leis insint do dhuine fásta agus an rud a thuairisciú.
6. Mínigh do na foghlaimeoirí go mbeidh siad ag gabháil ar ais anois chuig na ríomhphoist a tugadh dóibh ag tús na gníomhaíochta. Caithfidh siad na ríomhphoist a léamh agus ansin smaoineamh ar an chomhairle agus an tacaíocht a bhéarfadh siad féin. Déanfaidh siad ceann de na nithe seo a leanas:
   a. Rólimirt a chruthú. Déanfaidh na foghlaimeoirí léiriúchán ar an chás a tugadh dóibh, agus ansin bhéarfaidh siad an chomhairle s'acu féin. Spreag na foghlaimeoirí lena léiriú an tionchar a imríodh ar an íospartach agus an mothú a bhí air. Déan cinnte go gcuimsíonn siad ina gcuid comhairle, an comhrá le duine fásta, nó comhrá ar líne chabhrach, agus tuairisciú an cháis más gá.
   b. Colún comhairle a scríobh d'iris. Cuir i gcuimhne do na fhoghlaimeoirí a bheith measúil agus tuisceanach i leith an íospartaigh, mar go bhfuil sé lán mothúcháin agus fríd a chéile fá chúrsaí cheana féin. Déan cinnte go gcuimsíonn siad ina gcuid comhairle, an comhrá le duine fásta, nó comhrá ar líne chabhrach, agus tuairisciú an cháis más gá.
7. Cuir críoch ar an ghníomhaíocht fríd áiméar a thabhairt do na foghlaimeoirí an rólimirt s'acu a léiriú, nó a gcuid comhairle a roinnt leis an chuid eile den rang. Is deis é seo duit aghaidh a thabhairt ar mhíthuiscintí ar bith agus an t-am le machnaimh a dhéanamh ar an chomhairle a thug siad.

Dóigheanna le tacaíocht a thabhairt agus le scafláil

Bain feidhm as an tsleamhnán, 'Fadhb Pip', atá scríofa mar leagan níos sothuigthe ná na cásanna eile. Léigh é in éineacht leis na foghlaimeoirí agus déan plé ar cad é mar a mhothaigh Pip sa chás seo agus cad é a ba chóir do Pip a dhéanamh anois. Iarr ar na foghlaimeoirí roinnt comhairle a thabhairt do Pip agus úsáid a bhaint as na habairtí tosaithe ar an chéad sleamhnán eile.

Dóigheanna le dúshlán a thabhairt agus le cur leis an phlé

Agus ceann de na ríomhphoist in úsáid agat mar thúsphointe, iarr ar na foghlaimeoirí iontráil dialainne a scríobh agus iad ag cur i gcéill gurb iad féin an duine luaite sa ríomhphost. Cad iad na mothúcháin atá orthu sa chás seo? Cad é a dhéanfaidh siad anois? Cad é a réiteach ar an chás?

RÍOMHPHOST NUA:
Cuidigh liom!

Tá mé i gcomhrá grúpa in éineacht le daoine as mo bhliainghrúpa. An lá fá dheireadh, chonaic mé grianghraf a roinn duine eile sa chomhrá grúpa.

Bhí an grianghraf díomsa, agus rinneadh eagarthóireacht le IS air le mo dhreach a athrú. Bhí daoine eile sa chomhrá ag gáire fán phictiúr. Cuireann sé seo náire orm. Cuidigh liom!

Teachtaireacht ó 'Imní in Inis Ceithleann'

RÍOMHPHOST NUA:
An scéal grinn é go díreach?

Tá mé i gcomhrá grúpa in éineacht le cúigear cairde eile liom.

Tá duine amháin sa chomhrá ag baint feidhme as IS le scéalta grinn a scríobh fá na baill eile sa ghrúpa. Bhí siad greannmhar ar dtús, ach anois tá cuid acu suarach drochbhéasach.

Cad chuige a bhfuil siad á dhéanamh seo? Tá muid in ainm is a bheith inár gcairde!

Teachtaireacht ó 'Gortaithe i nGoirtín'

RÍOMHPHOST NUA:
Tromluí IS

Is maith liom a bheith ag amharc ar fhíseáin ar líne agus is breá liom go mór na gluaisteáin agus an rásaíocht.

An tseachtain seo chuaigh thart, tháinig mé ar fhíseán a chuir isteach go mór orm. Bhí eagarthóireacht déanta air le IS, agus bhí sé uafasach agus scanrúil. Anois, coinníonn sé ó chodladh na hoíche mé agus tig tromluithe chugam dá dheasca.

Teachtaireacht ó 'Oícheanta ar Neamhchodladh i Maigh Eo'

RÍOMHPHOST NUA:
Cé as a bhfuil muinín agam?

Bainim sult as fíricí nua a fhoghlaim fán chianspás agus fán ghrianchóras.

Bhí mé ag cur críoch ar mo thionscadal scoile ar na mallaibh agus shocraigh mé IS a fhéacháil le teacht ar roinnt eolas nua. Dúirt go leor de mo chairde ar scoil liom go bhfuil sé iontaofa.

Chonaic mé fíric, agus tá mé cinnte de nach raibh sé fíor, ach dúirt mo chairde liom nach mbíonn IS mícheart in am ar bith. Cad é a thig liom a dhéanamh anois?

Teachtaireacht ó 'Amhras in Árainn Mhór'

RÍOMHPHOST NUA: Sábháilte nó scéiméireacht?

Bhí mé ag imirt cluiche ar líne agus thug mé fá deara mír aníos a rá liom go bhféadfainn néamhainn saor in aisce a fháil dá gcliceálfainn ar an nasc. Bhí cuma an-réalaíoch uirthi mar mhír aníos!

Dúirt cara liom gur dócha gur scéiméireacht a bhí ann, agus go bhfuil an chuma uirthi go ndearnadh í le IS. Níl mé cinnte cad é a ba cheart dom a dhéanamh, ba mhaith liom go mór na néamhainn saor in aisce, ach níor mhaith liom go mbeinn beirthe amuigh.

Teachtaireacht ó 'Chathú i gCorcaigh'

RÍOMHPHOST NUA:
Níl sé greannmhar

Bhí mé féin is cara liom ag imirt ar bhota comhrá. Bhí spraoi againn ag cur ceisteanna amaideacha agus ag gáire fá na freagraí.

Ach ansin thosaigh an cara liom a chur ceisteanna drochbhéasacha agus thosaigh sé a dh'úsáid mionnaí móra. Dúirt sé nach raibh ann ach giota craic, ach mhothaigh mé míchompordach. Cad é a ba cheart dom a dhéanamh?

Teachtaireacht ó 'Bhuartha i mBaile Uí Dhálaigh'

Gníomhaíocht: Botaí comhrá IS

Am

30 bomaite

Cuspóir foghlama

- Thig liom cuid de na teorainneacha a bhaineann le húsáid na mbotaí comhrá IS a mhíniú.

Na hÁbhair

- Na sleamhnáin a ghabhann le 'Botaí comhrá IS' (sleamhnáin 23 go 37).
- Bileog ghníomhaíochta do 'Bhileog theimpléadach'.

Treoirlínte do na gníomhaíochtaí molta

Sa ghníomhaíocht seo, cuirtear in iúl cad is bota comhrá IS ann agus cad é mar is féidir le daoine a n-úsáid; ansin amharctar ar na teorainneacha a bhaineann le húsáid na mbotaí comhrá IS ar son tacaíochta agus na háiteanna eile inar féidir le daoine óga cuidiú a fháil má bhíonn sin de dhíth orthu.

1. Fiafraigh de na foghlaimeoirí an bhfuil a fhios acu cad is bota comhrá IS ann? Taispeáin sleamhnán 24 agus déan plé.
2. Fiafraigh de na foghlaimeoirí ar bhain siad feidhm as bota comhrá IS ariamh, agus cad chuige ar úsáid siad é? Ansin, agus sleamhnán 25 ar taispeáint agat, tabhair samplaí eile de na fáthanna a n-úsáidtear na botaí seo. Déan plé ar na nithe dearfacha a bhaineann le botaí comhrá IS agus na dóigheanna a gcuidíonn siad linn.
3. Agus sleamhnán 26 ar taispeáint agat, mínigh do na foghlaimeoirí go n-úsáideann daoine áirithe na botaí comhrá nuair a bhíonn cuidiú nó tacaíocht de dhíth orthu lena gcuid mothúchán nó nuair a bhíonn siad i gcruachás. Leag béim ar an phointe, cé go roghnódh daoine áirithe seo a dhéanamh, gur fearr cuid de na comhráite seo a bheith acu le duine eile, mar shampla, le duine fásta iontaofa. Fiafraigh de na foghlaimeoirí cad chuige, dar leo, a bhféadfadh sé a bheith níos fearr labhairt le duine le cuidiú agus tacaíocht a fháil.
4. Abair leo go ndéanfaidh sibh tuilleadh smaointeoireachta air seo i dtráth na gceist fíor nó bréagach. Gabh fríd shleamhnáin 27 go 36. I gcás gach ráitis, cuir ceist ar na foghlaimeoirí an bhfuil sé fíor nó bréagach. Cliceáil leis an freagra a nochtadh.
5. Tabhair cóipeanna den bhileog ghníomhaíochta do 'Bhileog theimpléadach' do na foghlaimeoirí. Cuir in iúl do na foghlaimeoirí go n-úsáidfidh siad í seo le bileog a chruthú do na fáthanna a mbíonn sé níos fearr labhairt le duine le cuidiú agus tacaíocht a fháil ná labhairt le bota comhrá IS.
6. Bain úsáid as sleamhnán 37 le cur i gcuimhne do na foghlaimeoirí fá na háiteanna a dtig leo cuidiú a fháil má bhíonn sin de dhíth orthu. B'fhéidir gur mhaith leat é seo a leasú lena chur in oiriúint do do shuíomh féin agus leis na príomhtheagmhálacha cosanta nó leis na bealaí ar féidir leis na foghlaimeoirí labhairt le duine eile, a chur isteach leis.

Gníomhaíocht: Botaí comhrá IS

Dóigheanna le tacaíocht a thabhairt agus le scafláil

Lig do na foghlaimeoirí fáil a bheith acu ar na sleamhnáin ionas gur féidir leo amharc siar ar eolas ar bith a ba mhaith leo a chur isteach ann. Thiocfadh leat iad seo a phriontáil ionas gur féidir leo eolas ar bith a ba mhaith leo a chur san áireamh a aibhsiú. Thig leis an foghlaimeoirí an 'Bhileog theimpléadach do na focail ar lár' a úsáid leis na bearnaí sna habairtí a líonadh. Tá taisce focal mar phointe tagartha dóibh ag bun na bileoige gníomhaíochta, agus is féidir í a bhaint ar shiúl nó a chur ar fáil léi féin, ag brath ar riachtanais na bhfoghlaimeoirí.

Dóigheanna le dúshlán a thabhairt agus le cur leis an phlé

Iarr ar na foghlaimeoirí smaoineamh fá thrí cheist a bheadh sé ceart go leor a chur ar bhota comhrá IS, agus fá thrí cheist a mbeadh sé níos fearr a gcur ar dhuine.

Bileog ghníomhaíochta do ‘Bhileog theimpléadach’.

Teideal: .....

Cad is bota comhrá IS ann?

.....

.....

.....

Cén rudaí ar féidir bota comhrá IS a úsáid fána gcoinne go sábháilte?

.....

.....

Cad chuige ar fearr tacaíocht agus comhairle a fháil ó dhuine seachas ó bhota comhrá IS?

Fáth 1	Fáth 2	Fáth 3
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Cé leis ar féidir leat labhairt má bhíonn cuidiú nó tacaíocht de dhíth ort?

.....

.....

Bileog theimpléadach do na focail ar lár

Teideal: Botaí comhrá IS

Cad is bota comhrá IS ann?

Is é is bota comhrá IS ann ríomhchlár a dtig leat ..... leis

Fuaimníonn bota comhrá IS cosúil le ..... .

Cén rudaí ar féidir bota comhrá IS a úsáid fána gcoinne go sábháilte?

Thig leat iarraidh ar bhota comhrá IS ..... .

Cad chuige ar fearr tacaíocht agus comhairle a fháil ó dhuine seachas ó bhota comhrá IS?

Fáth 1	Fáth 2	Fáth 3
Níl ..... ag bota comhrá IS. Bíonn a fhios ag duine cad é mar atá tú ag mothú.	Ní thig le bota comhrá IS do chuid deacrachtaí a ..... Ní féidir leis smaoineamh mar a smaoiníonn duine.	Seans nach dtabharfaidh bota comhrá IS comhairle atá ..... .

Cé leis ar féidir leat labhairt má bhíonn cuidiú nó tacaíocht de dhíth ort?

Má bhíonn cuidiú de dhíth orm, thig liom labhairt le

..... .

Taisce focal duine fásta iontaofa mothúcháin thuigbheáil labhairt sábháilte cad é mar atá an aimsir duine daonna

Gníomhaíocht: tráth na gceist fá theicneolaíocht chliste, roghanna sábháilte

Am

20 bomaite

Na hÁbhair

- Tráth na gceist fá theicneolaíocht chliste, roghanna sábháilte

Treoirlínte do na gníomhaíochtaí molta

Bain feidhm as an tráth na gceist seo le cuidiú leis na foghlaimeoirí an tuigse s'acu ar úsáid shábháilte fhreagrach na teicneolaíochta IS a dhaingniú.

Is féidir an tráth na gceist a fháil ar líne ag: **saferinternet.org.uk/sid-quiz** nó bain úsáid as na ceisteanna sa doiciméad eile sa phaca seo agus déan iad sin a oiriúnú do cibé formáid is mó a fhóireann do do shuíomh.