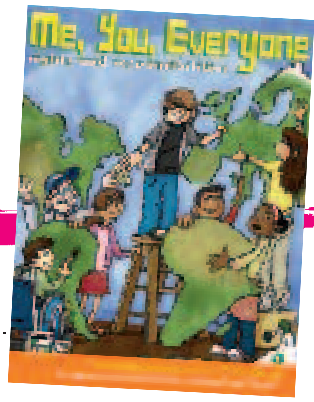
1. Céannacht

Bileog Shaothair 1.1



Ainm .... Dáta ....

Mo Phas Cearta Duine

1. Cad is ainm iomláine duit?* ....
2. Cá huair a rugadh tú?* ....
3. Cá huair a rugadh tú agus cad é do náisiúntacht?*

   Ionad breithe .... Náisiúntach ....
4. Cad is ainm do do thuismitheoir(í) nó do chaomhnóir(í)?* ....
5. Cá bhfuil tú i do chónaí? ....
6. Cén scoil ar a bhfuil tú? Cén rang ina bhfuil tú?*

   Scoil .... Rang ....

   Cad é mar a théann tú chun agus ar ais ón scoil? ....
7. An bhfuil eolas ar ainm an ospidéil is congaraí duit? ....
8. An bhfuil creideamh agat? Má tá, cad é atá ann?* ....
9. Cén teanga a labhraíonn tú sa bhaile?* ....

   . Cén teanga a labhraíonn tú ar scoil? ....
10. Cad é is maith leat a dhéanamh i d'am saor?* ....

    Cad é an cluiche, spórt nó caitheamh aimsire is fearr leat? ....

    Cén áit is fearr leat imirt? ....

    Cad é an ceol/amhrán is fearr leat? ....

    Cad é an leabhar is fearr leat? ....

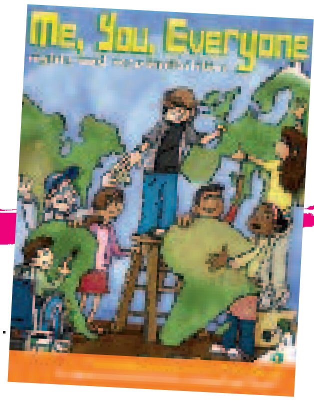
    Cad é an clár teilifíse is fearr leat?* ....
11. Cá gcuala tú faoi chearta an duine agus freagrachtaí den chéad uair?

    ....
12. Sínigh anseo ....
13. Cuir do ghrianghraf, nó méarlorg anseo

Síniú Tuismitheoirí/Caomhnóirí ....

11. Céannacht

Bileog Shaothair 1.2



Ainm .... Dáta ....

Mo Phas Cearta Duine

Úsáid bloc-litreacha móra le peann dúch dubh nó gorm chun a leanas a chomhlíonadh

1. Ainm Iomlán: ....
2. Dáta breithe:............... (lá).............. (mí)..............(bl)
3. Áit breithe: .... Náisiúntacht: ....
4. Ainm duine teaghlaigh (ainm tuismitheora /caomhnóra):...
5. Áit chónaithe: ....
6. Scoil: .... Rang: ....
7. Modh iompair chun na scoile: ....
8. Ospidéal is congaraíl: ....
9. An gcleachtaíonn tú creideamh? Cleachtaím/ Ní chleachtaím

   Má chleachtaíonn, cén creideamh? ....
10. Teanga dúchais (a labhraítear sa bhaile):..

    Teanga a labhraítear ar scoil: ....
11. Rogha gníomhaíochta in am saor: ....

    Cluiche, spórt, caitheamh aimsire is fearr: ....

    Áit is fearr le bheith ag súgradh: ....

    Ceol/amhrán is fearr: ....

    Leabhar is fearr: ....

    Clár teilifíse is fearr: ....
12. Cá gcuala tú faoi chearta an duine agus freagrachtaí den chéad uair?

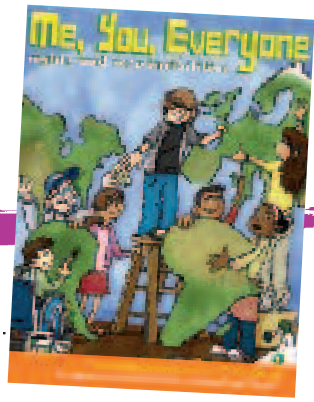
    ....

Síniú

Ina áit sin cuir d'ordóg nó méarlorg sa bhosca a cuireadh ar fáil

Síniú Tuismitheoirí/Caomhnóirí ....

Bileog Shaothair 2



Ainm .... Dáta ....

Agallamh

1. Cad is ainm duit? ....

2. Cad é do ról sa scoil?

   ....

   ....

3. Cad é an rud is fearr leat faoi do phost/ról? Cad é an rud ina bhfuil an tsuim is lú agat ann?

   Is fearr: ....

   ....

   Is lú: ....

   ....

4. Cad é mar a fheiceann daoine eile sa scoil tú, i do bharúil?

   ....

   ....

5. Cad é atá siad ag dúil uait, i do bharúil?

   ....

   ....

6. An bhfuil rudaí ann is féidir linn agus páistí eile sa scoil a dhéanamh chun do phost a dhéanamh níos fusa nó níos sultmhaire?

   ....

   ....

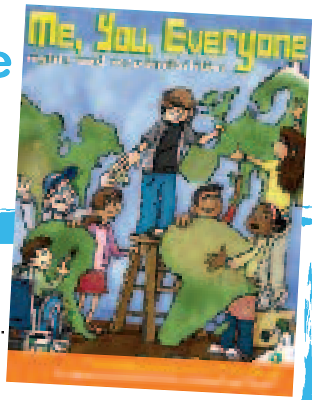
   Ainmneacha Agallóirí: ....

   Síniú agallaithe: ....

   Dáta: ....

Síniú Tuismitheoirí/Caomhnóirí ....

Leathan Oibre 3.1



Ainm .... Dáta ....

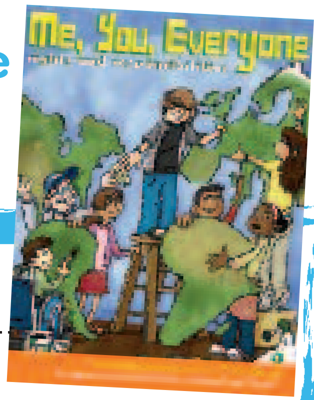
Aibítir Dhearbhú Uilechoiteann Chearta an Duine[8]

A	Bailigh	(airteagal 20)
B	Ceart Folaíochta	(airteagal 1)
C	Coinsias	(airteagal 1)
D	Difríocht	(airteagal 2)
E	Comhionannas	(airteagal 1 agus 2)
F	Cothromaíocht	(airteagal 10)
G	Rialtas	(airteagal 21)
H	Baile	(airteagal 17)
I	Neamhchiontacht	(airteagal 11)
J	Ceartas	(airteagal 6 agus 7)
K	Cineáltas	(airteagal 5)
L	Saol	(airteagal 3)
M	Pósadh	(airteagal 16)
N	Náisiúntacht	(airteagal 15)
O	Tuairim	(airteagal 19)
P	Sealúchas	(airteagal 17)
Q	Ceist	(airteagal 19)
R	Creideamh	(airteagal 18)
S	Scoil	(airteagal 26)
T	Taisteal	(airteagal 13)
U	Aontas	(airteagal 23)
V	Vóta	(airteagal 21)
W	Obair	(airteagal 23)
X	X-ghathach	(airteagal 25)
Y	Do chultúr	(airteagal 27)
Z	Zzzz, scíth agus fóillíocht	(airteagal 24)

I Margot Brown (ed.), Our World, Our Rights: Teaching about Rights and Responsibilities in Primary School (1996: London, Amnesty International UK), lch. 33.

Síniú Tuismitheora/caomhnóra ....

Leathan Oibre 3.2



Ainm .... Dáta ....

Cás Hana

I Márta 2000, tháinig cás go hIonad Oideachais na bPaistí ar Uileloscadh i dTóiceo, An tSeapáin. Ar an taobh amuigh, le péint bhán, bhí na focail seo scríofa: Hana Brady, Bealtaine 16, 1931, agus Waisenkind – an focal Gearmánach ar an fhocal 'dílleachta'.

Bhí na páistí a chonaic an cás ar taispeáint lán de cheisteanna. Cérbh í Hana Brady? Cad é a tharla di? Ba mhian leo Fumiko Ishioka, coimeádaí an ionaid, na freagraí a fháil.

Scríobh páistí ón Ionad ar Uileloscadh, ar ar tugadh 'Sciatháin Bheaga', an dán seo agus léigh siad é do George Brady ar a chuairt chuig an Ionad i Márta 2001.

Ba í Hana Brady, a bhí trí bliana déag d'aois, úinéir an cháis seo.
Cúig bliana is caoga ó shin, 18 Bealtaine, 1942 – dhá lá i ndiaidh Hana aois a haon déag a bhaint amach – tugadh chuig Terezin sa tSeicslóvaic í.
Deireadh Fómhair 23, 1944, brúite isteach i dtraein lastais, cuireadh go hAuschwitz í.
Glacadh chuig an seomra gáis í go díreach ina dhiaidh sin.
Tugadh cead do dhaoine cás amháin a thabhairt leo.
Níl a fhios agam cad é a chuir Hana ina cás.
Bheadh Hana naoi mbliana is seasca d'aois inniu, ach stop a saol nuair a bhí sí trí bliana déag.
Níl a fhios agam cén cineál cailín a bhí inti.
Níl fágtha ag cúpla líníocht a rinne sí ag Terezin– sin a d'fhág sí dúinn.
Cad é a insíonn na líníochtaí dúinn?
Cuimhní sásta a teaghlaigh?
Brionglóidí agus dóchas don todhchaí?
Cad chuige ar maraíodh í?
Bhí fáth amháin ann.
Rugadh ina Giúdach í.
Ainm: Hana Brady. Dáta breithe: Bealtaine 16, 1931. Dílleacht.
Is sinne, Sciatháin Bheaga, a inseoidh do gach páiste sa tSeapáin cad é a tharla do Hana.
Ní dhéanfaimid, Sciatháin Bheaga, dearmad de cad é a tharla do mhilliún go leith páiste Giúdach.
Is féidir linn, páistí, difear a dhéanamh chun síocháin a chruthú ar an domhan-
sa dóigh nach dtarlóidh an tUileloscadh arís choiche."[9]

[9] Le caoinchead George Brady agus David Brady.

Síniú Tuismitheora/Caomhnóra ....

Leathan Oibre 3.3

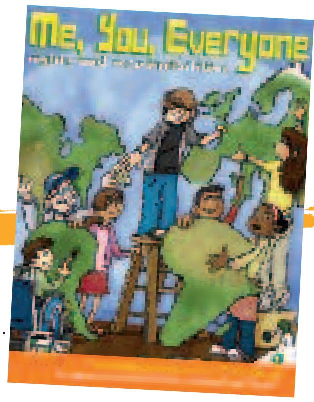
Ainm .... Dáta ....

Amlíne Chearta an Duine

Cá huair?	Cá háit?	Cé agus Cád?
2200 BC	Impireacht na Peirse	Cruthaíonn Impire na Peirse an chéad chód scríofa riamh. Geallann sé go mbeidh an chéad áit ag ceartas sa ríocht agus leas na ndaoine a chur chun cinn.
1300 BC	An Éigipt	Faigheann Maois, ceannaire Giúdach agus fáidh, na Deich nAithne agus tugann sé seanmóir orthu ar Shliabh Shíónái.
c.600 BC	An India	Tugann Búda seanmóir ar mhoráltacht, urraim an tsaoil, neamhfhoréigean agus iompar ceart.
c.500 BC	An Ghréig	Úsáideann na Gréigigh Ársa focail ar 'shaoirse cainte ' (isogoria) agus ar 'chomhionannas i láthair an dlí' (isonomia).
c.400 BC	An tSín	Taistealaíonn Mozi, fealsamh, thart ar an tSín ag déanamh iarrachta stop a chur le rialtóirí cogaí a thosú.
0 AD	An Phalaistín	Tugann Íosá Críost seanmóir ar chomhionannas, caoinfhulaingt, agus grá i measc daoine.
500 AD	An Araib Shádach	Tugann Muhammad Ibh Abdullah, bunaitheoir Ioslaim, seanmóir le rá go bhfuil an t-aon Dia fíor, Allah, trócaireach, cóir agus síochánta. Tá a theagaisc taifeadta sa Chórán Naofa.
1215 AD	Sasana	Síníonn Rí John Shasana an Magna Carta. Tugann sé cearta do bharúin fheodacha. Deir sé chomh maith nár chóir saorfhear a chur i bpríosún nó é a dhíbirt ach go gceadaíonn an dlí é.
1789	Stáit Aontaithe Mheiriceá agus An Fhrainc	Cosnaíonn Bunreacht Mheiriceá saoirse cainte, reiligiún agus bailithe síochánta. Sa bhliain chéanna sa Fhrainc, ritheann an Comhthionól Náisiúnta Forógra ar Chearta an Duine agus an tSaoránaigh. Deir sé: "Beirtear fir saor agus fanann siad saor agus fanann siad saor agus cothrom i dtaca le cearta de".
1800s	Karl Marx	IKarl Marx : Foilsíonn Karl Mark An Forógra Cumannach i 1848. Iarrann sé cearta don lucht oibre agus deireadh le bochtaineacht.
1800s	Stáit Aontaithe Mheiriceá	I ndiaidh Chogadh Cathartha Mheiriceá, cealaíodh sclábhaíocht.
1893	An Nua-Shéalainn	Ba é An Nua-Shéalainn an chéad tír le vóta a thabhairt do mhná.
1916–1945	An India	Tugann Gandi seanmóir ar neamhfhoréigean. Tugann sé faoi fheachtas ar son comhionannais agus tuisceana idir daoine difriúla na hIndia.
1945		I ndiaidh An Dara Cogadh Domhanda (1939-1945), cruthaíodh na Náisiúin Aontaithe "chun … dínit agus fiúntas gach duine daonna a dhaingniú." Tagann Dearbhú Uilechoiteann Chearta an Duine ina dhiaidh agus glacann na NA leis i 1948.
1961		Bunaíodh Amnesty International.
1989		Glacann na Náisiún Aontaithe le Coinbhinsiún um Chearta an Pháiste
1994	An Afraic Theas	Tarlaíonn an chéad toghchán saor san Afraic Theas i ndiaidh cealú apartheid, a chaith le daoine nach raibh bán mar shaoránaigh den dara grád. Geallann a bunreacht nua cearta an duine dá muintir uile.
2003	An Iaráin	Baineann Shirin Ebadi Duais Síochána Nobel ag aithint a cuid oibre ar son cearta ban agus páistí.

Síniú Tuismitheora/Caomhnóra ....

Leathan Oibre 4.1



Ainm .... Dáta ....

'Freagracht' agus a mBaineann léi

Cuir do bharúil ar 'fhreagracht' in iúl trí na habairtí thíos a chomhlíonadh.

Is iad seo na rudaí a bhfuil mé freagrach as ....

....

....

....

Seo mar a mhothaím faoin fhreagracht atá orm..

....

....

....

Tá aithne agam ar dhuine atá freagrach. Sílim go bhfuil ....(ainm) freagrach mar:

....

....

....

Sílim go bhfuil duine freagrach má ....

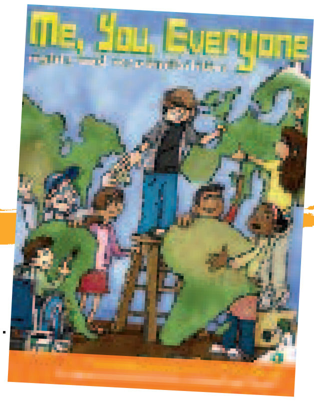
....

....

....

Síniú Tuismitheora/Caomhnóra ....

Leathan Oibre 4.2



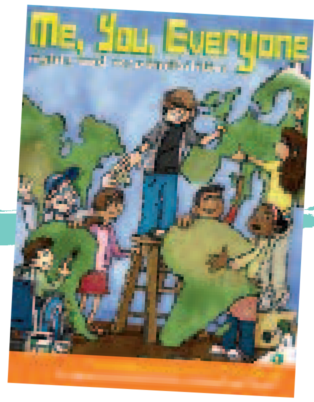
Ainm .... Dáta ....

Mo Chearta agus mo Fhreagrachtaí

Mo Chearta	**Mo Fhreagrachtaí**
Tá agam an ceart ainm bheith orm agus go léirítear meas ar m'ainm	
Tá agam ceart chun saoil	
Tá agam an ceart chun náisiúntachta	
Tá agam an ceart go dtabharfaidh mo thuismitheoirí nó mo chaomhnóirí aire dom	
Tá agam an ceart chun tí	
Tá agam an ceart chun oideachais	
Tá agam an ceart chun cúram sláinte , maith bia folláin agus uisce ghlain	
Tá agam an ceart chun smaoineamh gan bac agus reiligiún a chleachtadh	
Tá agam an ceart le scíste a dhéanamh agus le súgradh agus páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí caitheamh aimsire agus ealaíonta	
Tá agam an ceart chun eolas a fháil agus é a roinnt fad is nach ndéanann an t-eolas dochar do dhuine ar bith eile	
Tá agam an ceart fios bheith agam faoi cad iad mo chearta	

Síniú Tuismitheora/Caomhnóra ....

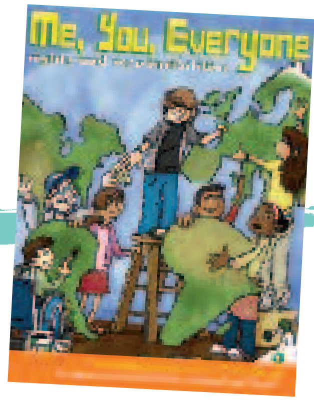
Leathan Oibre 5.1



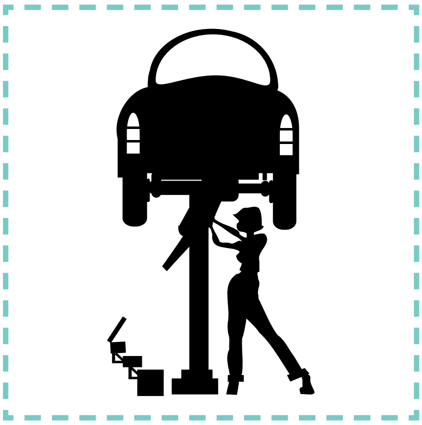
SLÍ BHEATHA i bhFOCAIL

Altra	Meicneoir
Dlíodóir	Gruagaire
Múinteoir Naíonlainne	Máinlia
Feirmeoir	Fáilteoir

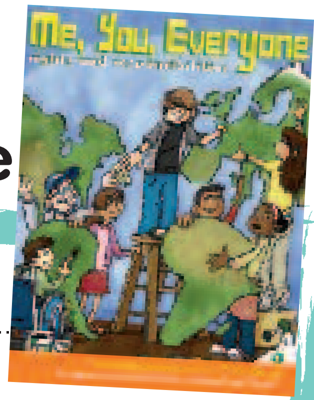
Leathan Oibre 5.2



SLITE BEATHA i bPICTIÚIR



Leathan Oibre 5.3: Leagan Foirne



Ainm .... Dáta ....

Ar phíosa páipéar/nóta beag ba chóir do gach foireann seo a scríobh:

1. **Litir a bhfoirne**
2. **Uimhir gach ráitis**
3. **An céatadán a shíleann siad a bhaineann leis**

---

1. Céatadán de dhaoine bochta an domhain ar mná iad
2. Céatadán d'ioncam an domhain tuillte ag mná
3. Céatadán de dhaoine neamhliteartha an domhain ar mná iad
4. Céatadán de cheannairí parlaiminteacha ar mná iad

An India

5. Líon na nóiméad sa lá atá ag mná d'am saor (tá 2 uair a chloig ag fir)

An Nígir

6. Céatadán de chailíní rollaithe ar bhunscoil
7. Céatadán de chailíní atá neamhliteartha

An Airgintín

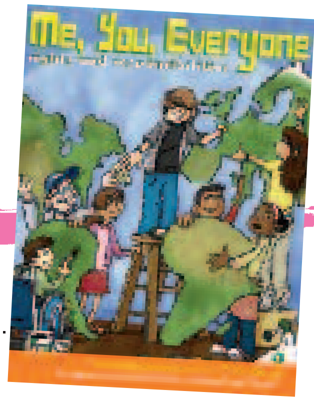
8. Céatadán d'úinéirí talún ar mná iad

An Afganastáin

9. Céatadán de mhná atá pósta cheana, idir 15-19 d'aois

Síniú Tuismitheora/caomhnóra..

Leathan Oibre 6



Ainm .... Dáta ....

Príosúnach agus Breitheamh[10]

Ian Serailler

Shiúil an príosúnach thart agus thart ar chlós an phríosúin.
Bhí éadan íseal agus súile cruálacha aige:
Níl thiocfadh leat muinín a chur ann áit ar bith.

Ghléas sé mar bhreitheamh; cuir sé air bréagfholt agus fallaingeacha
Agus shuigh sé sa chúirt ar chathaoir an bhreithimh.
Agus dúirt gach duine:
"Amharc a éadan domhan atá aige, agus na súile léannta!
Tá cuma chríonna air!
Thiocfadh leat muinín a chur ann áit ar bith."

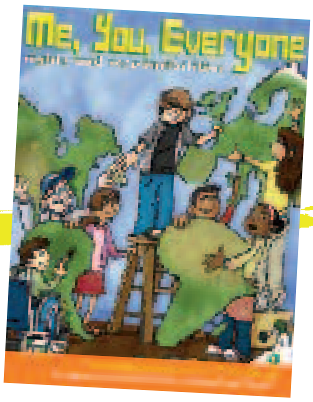
Bhí an breitheamh ina shuí sa chúirt ar chathaoir an bhreithimh.
Bhí éadan domhan agus súile léannta aige;
Thiocfadh leat muinín a chur ann áit ar bith.

Ghléas sé mar phríosúnach; chuir sé air éadaí príosúnaigh
Agus shiúil sé thart agus thart ar chlós an phríosúin.
Agus dúirt gach duine:
"Amharc a éadan íseal agus na súile cruálacha atá aige!
Tá cuma bhómánta air!
Ní thiocfadh leat muinín a chur ann áit ar bith!"

[10] Le caoinchead Jane Serailler.

Síniú Tuismitheora/caomhnóra...

Leathan Oibre 7



Peirspictíochtaí ar Fhostú Páistí[11]

Thuismitheoir Uimh. 1

Anuraidh, thosaigh mo pháiste Jai, atá 13 bliana anois, ag piocadh torthaí ar fheirm ar feadh cúpla uair a chloig gach lá i ndiaidh am scoile. I mbliana, d'fhág Jai an scoil agus thosaigh sé ag obair go lánaimseartha ar an fheirm. Is mór an difear a rinne sé dár dteaghlach Jai bheith ag obair. Is fíorbheag na jabanna atá ar ár mbaile. Ní raibh mé ar scoil riamh nó ní raibh oiliúint speisialta orm mar sin bíonn an tuarastal is féidir liom a thuilleamh íseal i gcónaí. Bhí deacracht againn go leor a thuilleamh le bia a thabhairt dá gceathrar páistí, go fiú nuair a bhíonn an dá thuismitheoir ag obair nuair is féidir leo. Anois agus Jai ag tabhairt roinnt airgid chun an bhaile gach lá, is féidir beagáinín níos mó bia, éadaí nua nó cógais, nuair a éiríonn duine de na páistí tinn, a cheannach.

Tá Jai chomh láidir le haosach ar bith, agus tá sé breá ábalta lá iomlán oibre a dhéanamh. Ina theannta sin, sílim gur chóir do pháistí cur le tacaíocht a dteaghlach, mar a rinne siad i gcónaí inár sochaí. Tá mé bródúil as Jai as bheith freagrach, agus tá súil agam go bhfásann mo pháistí uile aníos le bheith chomh díograiseach agus iontaofa.

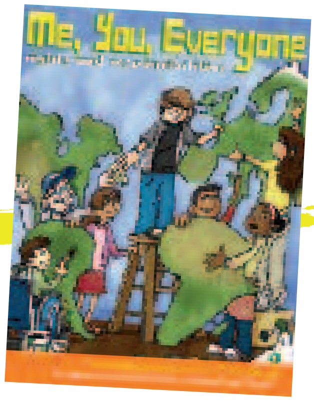
Oibrí Sóisialta

Tá imní orm faoi Jai, a thosaigh ag obair go páirtaimseartha agus é 12 bliain ag piocadh torthaí ar fheirm. D'fhág sé an scoil, agus anois é 13 bliana, tá sé ag obair go lánaimseartha. Is obair mhaslach í. Bíonn cuma thuirseach air i gcónaí agus tá sé ag fulaingt le pian ina ghualainn. Ba mhaith liom Jai dochtúir a fheiceáil ar féidir leis a insint dó an tionchar fadtéarmach is féidir bheith ag an jab seo air.

Creidim go láidir gur chóir go mbeadh an páiste seo ar scoil le páistí eile ar comhaois leis. Níl am saor ag Jai le súgradh, nó bheith ina bhall do ghrúpa óige nó páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí atá ar fáil inár mbaile do dhaoine óga. Tá na cineálacha gníomhaíochtaí seo tábhachtach má tá páistí le fás aníos go sláintiúil agus fios bheith acu cad é mar atá siad le caitheamh le daoine eile. Níor chóir go mbeadh páiste ar aois Jai ag obair le haosaigh an lá ar fad. Caitheann cuid mhór de na hoibrithe feirme toitíní, ólann siad alcól, thiocfadh le cuid acu drugaí a úsáid– tá Jai ró-óg le tuiscint go bhfuil na cineálacha rudaí seo contúirteach.

[11] I UNICEF, Talking rights; taking responsibility, 'Activity 1.4. Shifting Perspectives', (1999: UK, UK Committee for UNICEF), Lch.30-33.

Leathan Oibre 7



Peirspictíochtaí ar Fhostú Páistí[12]

Páiste

Is mise Jai. Thosaigh mé ag obair nuair a bhí mé sé bliana d'aois. Nuair a bhí mé 12, thosaigh mé ag obair ag piocadh torthaí ar fheirm ó críochnaíodh an scoil go dtí clapsholas. Rinne mé é toisc go raibh airgead de dhíth ar mo thuismitheoirí chun bia a cheannach dár dteaghlach.

Anois tá mé 13, agus d'fhág má an scoil. Oibrím go lánaimseartha ar an fheirm. Is fearr liom obair ná dul ar scoil. Bhí mé dubh dóite leis an scoil. Níor thuig mé riamh cad chuige a raibh orm, na rudaí a theagasc siad dúinn, a fhoghlaim. Ní fhaca mé cad é mar a bheadh foghlaim na rudaí ina chuidiú agam jab a fháil. Ba mhian liom jab a fháil sa saol mór, níor mhian liom suí sa scoil an lá ar fad.

Is maith liom na daoine lena n-oibrím ar an fheirm, fiú go bhfuil siad níos sine ná mé. Foghlaimím cuid mhór as labhairt leo. Tosaím ag obair ar a sé ar maidin, glacaim sos don lón agus oibrím go dtí clapsholas. Ansin glacaim na torthaí a phioc mé agus faighim amach an meáchan atá leo. Díoltar mé de réir cileagraim mar sin a mhéad a phiocaim is amhlaidh is mó a thuillim. Ansin glacaim mo phá chun an bhaile chuig mo thuismitheoirí agus ithim dinnéar. Téim go díreach a luí, sa dóigh go dtig liom bheith réidh don chéad lá eile.

Thuismitheoir Uimh. 2

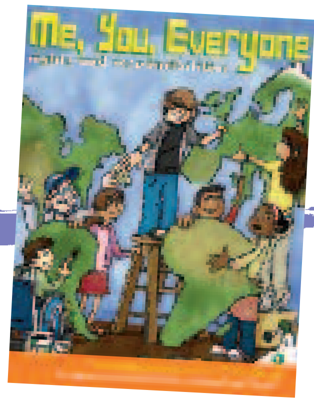
Anuraidh, thosaigh mo pháiste Jai, atá 13 bliana anois, ag piocadh torthaí ar fheirm ar feadh cúpla uair a chloig gach lá i ndiaidh scoile. I mbliana, d'fhág Jai an scoil agus thosaigh sé ag obair go lánaimseartha ar an fheirm.

Níor mhaith liom Jai obair go lánaimseartha. B'fhearr dúinn uile Jai oideachas a fháil. Tá a fhios ag gach duine gur féidir le páistí a chríochnaíonn scoil jabanna níos fearr a fháil agus níos mó airgead a thuilleamh. Dá gcríochnódh Jai scoil agus dá bhfaigheadh sé jab níos fearr, bheadh muidne níos fearr leis an airgead breise.

D'éirigh le Jai gráid iontach maith sna chéad cúpla bliain ar scoil, cé go ndeachaigh siad síos anuraidh. Ach dúirt na múinteoirí i gcónaí go dtiocfadh le Jai bheith ina mhac léinn den scoth, b'fhéidir go dtiocfadh leis dul chun na hollscoile. Ba mhian liom go mbeadh Jai ina eiseamláir dár bpáistí atá níos óige trí obair go crua agus fanacht ar scoil. Níor mhaith liom mo pháistí eiseamláir Jai a leanúint agus scoil a fhágáil chun torthaí a phiocadh. Gráim mo pháistí; ba mhaith liom go mbeadh todhchaí mhaith ag Jai, agus acu uile.

[12] I UNICEF, Talking rights; taking responsibility, 'Activity 1.4. Shifting Perspectives', (1999: UK, UK Committee for UNICEF), lch.30-33.

Leathan Oibre 8



Ar chóir páistí a fheiceáil gan iad a chluinstin?

Níor chóir!

1.
Tá ceart ag páistí chun tuairimí a nochtadh agus chun go n-éistfí leo nuair atá cinntí, a théann i bhfeidhm orthu, á ndéanamh.

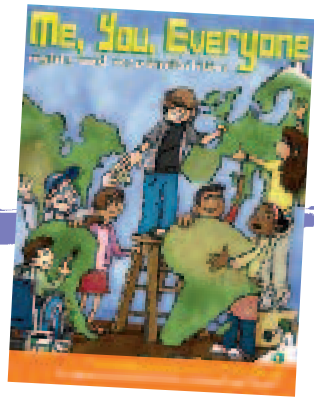
2.
Ní i gcónaí a bhíonn a fhios ag gach aosach nó ní deir siad cad é an rud is fearr do pháistí.

3.
Níl a fhios ag aosaigh cad é mar atá sé le bheith i do pháiste sa lá atá inniu ann. Ní thuigeann siad na hamanna seo. Tá sé an-tábhachtach d'aosaigh fios bheith acu faoi cad é mar a bhraitheann páistí faoi rudaí ar leith. Agus cad é atá tábhachtach do pháistí.

4.
Ní gá do pháistí labhairt mar a labhraíonn aosaigh. Is faoi aosaigh atá sé lena chinntiú go dtuigeann siad cad é atá páistí a rá. Agus, más mian le páistí tacaíocht chun go gcluinfí agus go dtuigfí iad, ba chóir go dtabharfadh aosaigh seo dóibh.

5.
Ní gá do pháistí bheith páirteach le rud toisc go bhfuil an ceart acu go n-éistfí leo. Ciallaíonn sé gur chóir go mbeadh deiseanna acu a dtuairimí a nochtadh más mian leo.

Leathan oibre 8



Ar chóir páistí a fheiceáil gan iad a chluinstin?

BA CHÓIR!

1.
Tá ceart ag páistí go n-éistfí leo. Ach ba chóir do thuismitheoirí agus do chaomhnóirí páistí an ceart seo a chosaint trí labhairt ar son páistí.

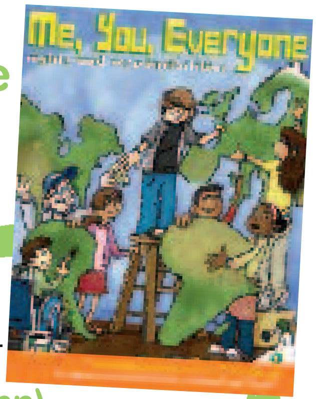
2.
Níl páistí sean nó críonna go leor chun tuairimí bheith acu atá an-nua, úsáideach nó cuidiúil. Cad é is féidir le haosaigh a fhoghlaim ó pháistí nach bhfuil ar eolas acu cheana?

3.
Ní i gcónaí a bhíonn páistí chomh maith le haosaigh ag rá cad é atá siad a mhaíomh. Ní labhraíonn siad mar a labhraíonn aosaigh. Agus ní bhíonn na focail nó na dóigheanna acu i gcónaí chun an rud ba mhaith leo a rá a chur in iúl.

4.
Níor mhaith le gach páiste a dtuairim a nochtadh, fiú amháin má théann an ní sin i bhfeidhm orthu. Agus, ar scor ar bith, táthar ag iarraidh ar pháistí fás aníos ró-luath.

5.
Maith go leor, abair go nochtann siad a gcuid tuairimí. Cad é a tharlóidh ansin? An measann tú go nglacfaidh aosaigh go dáiríre le tuairim agus smaointe páistí?

Leathan oibre 9



Ainm .... Dáta ....

COMHAD FÍORAIS: Ombudsman um Páistí (Poblacht na hÉireann)

- **Sa bhliain 2000, d'fhoilsigh Rialtas na hÉireann Straitéis Náisiúnta um Páistí**, plean ar an dóigh chun saol a dhéanamh níos fearr do gach páiste i bPoblacht na hÉireann. Ba é ceann amháin de ghealltanas an Rialtais sa phlean seo ná Oifig Ombudsman um Páistí a chruthú.

- **Sa bhliain 2002, rith Parlaimint na hÉireann Acht Ombudsman um Páistí, 2002.** Dúirt an dlí seo:
  - Is gá Oifig Ombudsman um Páistí a chruthú faoi Bhealtaine 2004.
  - Beidh Ombudsman um Páistí neamhspleách agus tabharfaidh sé aire don ní ar le leas na bpáistí é.
  - Éistfidh Ombudsman um Páistí le cad é atá le rá ag páistí.

- **San Fhómhar 2003, chuidigh páistí agus daoine óga an chéad Ombudsman um Páistí i bPoblacht na hÉireann a roghnú:**
  - Roinn 64 duine óg a smaointe ar an chineál duine a ghlacfadh sé chun Ombudsman um Páistí maith a dhéanamh.
  - Chuidigh 15 duine óg sonraí poist agus fógra do phost a scríobh d'Ombudsman um Páistí.
  - Chuidigh 3 duine óg leis an roghnú cé a chuirfí faoi agallamh don phost agus chuidigh 12 duine óg leis na hagallaimh a dhéanamh.

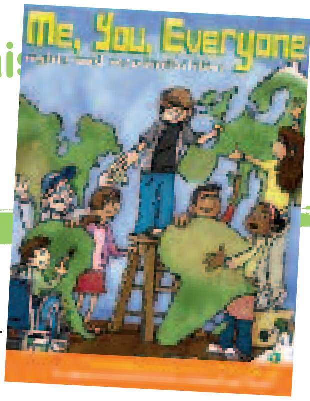
- **Ar 18ú Nollaig 2003, cheap An tUachtarán an chéad Ombudsman um Páistí i bPoblacht na hÉireann. Emily Logan an t-ainm atá uirthi.**

- **Tá trí ról ag An Ombudsman um Páistí:**

  1. **Gearáin a rinne páistí agus aosaigh** faoi sheirbhísí rialtais a fhiosrú a bhaineann le páistí faoi 18 mbliana d'aois – mar shampla, seirbhísí amhail ospidéil agus scoileanna. Ní mór don duine atá ag déanamh an ghearáin gearán a dhéanamh go díreach leis an eagraíocht atá i gceist i dtús báire agus seans a thabhairt dóibh seo a réiteach. Ní féidir leis an Ombudsman um Páistí rud ar bith a dhéanamh ach amháin mura bhfuil an duine sásta go fóill leis an eagraíocht. Má dhéanann páiste gearán, ansin caithfidh an tOmbudsman cur in iúl do thuismitheoirí/chaomhnóirí an pháiste sula bhfiosraíonn sí é. I ndiaidh di an gearán a fhiosrú, is féidir léi bealaí a mholadh chun rudaí a dhéanamh níos fearr do pháistí.
  2. **Cearta agus leasa páistí a chur chun cinn.** Is féidir leis an Ombudsman um Páistí seo a dhéanamh :
     - Trí chomhairle a thabhairt don Rialtas ar a phleananna agus ar sheirbhísí do pháistí.
     - Trí chearta do pháistí a chur chun cinn.
     - Trí insint do dhaoine cad iad na ceisteanna imní atá ag páistí. Labhraíonn sí le páistí chun fáil amach cad iad na hábhair seo.
  3. **Eolas ar chearta na bpáistí a bhailiú agus a roinnt**. Déantar é seo lena chinntiú go mbíonn gach rud a dhéanann an tOmbudsman bunaithe ar eolas maith agus cruinn.

- **Chun tuilleadh faisnéise a fháil ar Ombudsman um Páistí, amharc ar an líonláithreán www.oco.ie. Nó is féidir leat ríomhphost a chur chuig oco@oco.ie nó glaoch teileafóin a chur ar 1890 654 654 (LoCall). Is féidir leat scríobh chuig: Millennium House, 52-56 Sráid na Trá Mhór, Baile Átha Cliath 1.**

Síniú Tuismitheora/caomhnóra..



Leathan Oibre 9

Ainm .... Dáta ....

COMHAD FÍORAIS: Coimisinéir Thuaisceart Éireann um Páistí agus Daoine Óga

NICCY
northern ireland commissioner for children and young people

- **Cuireann Ordú 2003 Choimisinéir um Páistí agus Daoine Óga** síos sa dlí cad iad róil Choimisinéir Thuaisceart Éireann um Páistí agus Daoine Óga.

- **Bhí páirt thábhachtach ag páistí agus daoine óga le chéad Choimisinéir Thuaisceart Éireann um Páistí agus Daoine óga a roghnú:**
  - Chuidigh 9 duine óg le sonraí poist a chomhaontú agus le daoine a roghnú a rachadh faoi agallamh don phost.
  - Bhí 4 duine óg páirteach chundaoine a chur faoi agallamh don phost. Rinne 4 duine óg rólghníomhaíocht, a scríobh siad féin, le gach iarrthóir.

- **Barney McNeany an t-ainm atá ar an Choimisinéir.**

- **Tá trí ról ag Coimisinéir Thuaisceart Éireann um Páistí agus Daoine Óga (NICCY):**

  1. **TChun cearta páistí <u>a chur chun cinn.</u>** Is féidir le NICCY é sin a dhéanamh:
     a) Trí chur in iúl do pháistí, dhaoine óga agus aosaigh cad iad cearta páistí agus insint dóibh gach rud faoi Choinbhinsiún um Chearta an Pháiste agus cad chuige a bhfuil sé tábhachtach
     b) Trí mheas do chearta pháistí a chur chun cinn i measc gach duine i dTuaisceart Éireann
     c) Trí chomhairle a chur ar Fheidhmeannas Thuaisceart Éireann agus ar airí faoin dóigh ar féidir cearta pháistí a chosaint, agus sin a dheanamh fosta le linn dóibh dlíthe nua a dhéanamh
     d) Trína chinntiú go gcloíonn beartais agus seirbhísí a théann i bhfeidhm ar pháistí le cearta páistí.

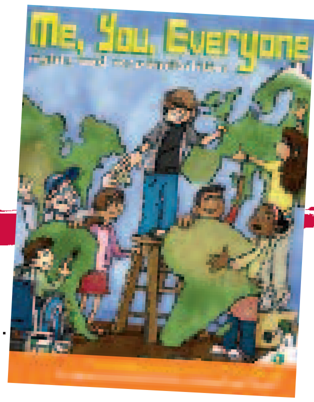
  2. **Le déileáil le gearáin ó pháistí, ó thuismitheoirí nó ó chaomhnóirí páistí faoi sheirbhísí a sholáthraíonn an rialtas** – mar shampla, seirbhísí amhail oideachas, sláinte, sábháilteacht bóithre agus ceartas na n-óg. Is féidir leis an Choimisinéir féin gearán a fhiosrú mura bhfuil eagraíocht ar bith eile in ann é a dhéanamh. I roinnt cásanna, is féidir leis an Choimisinéir páiste a ionadú chun gearán a dhéanamh.

  3. **Eolas ar chearta na bpáistí a bhailiú agus a roinnt.** Déantar é seo lena chinntiú go mbíonn gach rud a dhéanann NICCY bunaithe ar eolas maith cruinn. Tá cead ag NICCY fáil amach cad é atá daoine a sholáthraíonn seirbhísí do pháistí a dhéanamh le héisteacht le gearáin ó páistí agus lena dtuairimí a fháil.

- **Chun tuilleadh faisnéise a fháil ar Choimisinéir Thuaisceart Éireann um Páistí agus Daoine Óga tabhair cuairt ar HIPEARNASC "http://www.niccy.org" www.niccy.org. Nó is féidir leat ríomhphost a chur chuig info@niccy.org nó glaoch teileafóin a chur ar 028 9031 1616.**

Síniú Tuismitheora/Caomhnóra ....

Leathan oibre 10.1



Ainm .... Dáta ....

SNC Naomh Uinseann de Pól

I ndiaidh píosa beag a fhoghlaim faoi chearta an duine rinne 6ú rang ó SNC Naomh Uinseann de Pól, Baile Átha Cliath shocraigh siad ar níos mó a fháil amach faoi chearta an duine agus chaith siad seachtainí ag eagrú Lá Chearta an Duine ina scoil. Thíos faoi tugann siad tuairisc, ina bhfocail féin, faoin méid a rinne siad:

Ba mhian linn rud éigin difriúil a dhéanamh mar sin shíl muid go raibh ciall le Lá Spraoi agus grubh é sin an dóigh is fearr chun teachtaireacht faoi chearta an duine a chur in iúl do dhaltaí eile. Bhí cluichí agus ceol ó chuid mhór áiteanna ar an domhan ann. Tháinig Stiúrthóir Amnesty le labhairt faoi obair Amnesty. Rinne muid príosún agus chuir muid ranganna faoi ghlas de réir mar a chuaigh siad isteach inár seomra ranga chun príosúnach choinsiasa a insamhlú. Bhí an lá ar dóigh agus beidh cuimhneamh air, táthar ag súil, go ceann blianta amach anseo. I gceann deich mbliana sílim go mbeidh cuimhne agam ar an amhrán “Samhail na daoine uile, ina gcónaí go síochánta.”

Fiona McGinn

Chuir muid Dearbhú Uilechoiteann Chearta an Duine ar bhallaí dorchla agus cuid mhór eolais eile don rang le léamh. Bhí an grúpa s'agam i mbun “Cearta agus Freagrachtaí” agus bhí muid i mbun an chluiche “Turas Teifigh”. Shocraigh an grúpa s'agam seó faisin, nuair a ghléas gach duine inár rang i gculaith athchúrsála nó in éadaí traidisiúnta ó chuid mhór áiteanna ar an domhan. Bí sé go hiontach!

Claudia Murray

Ghlac daltaí an 5ú rang liricí amhráin chlúitigh agus d'athraigh siad iad chun téama Chearta an Duine a oiriúnú. Bhí gach ceann acu ar dóigh agus bhí na buaiteoirí go hiontach. Rinne na buaiteoirí a n-amhráin go hálainn agus tugadh duaiseanna dóibh ina dhiaidh.

Bhí seastáin ann ó: Trádáil Chóir; Uisce; Comhionannas; Mná sa Domhan; Ceant; Cearta agus Freagrachtaí; Ocras; Fostú Páistí; Oideachas; Trádáil Arm agus cluichí amhail Turas Teifigh, Cathaoireacha Ceolmhara, Liathróid sa Bhuicéad, Crochadh Fonsa agus Buail an Aghaidh. Chomh maith leis sin bhí príosún taobh amuigh den seomra ranga, taobh leis an seomra ranga. Cuireadh daoine isteach sa phríosún agus nuair a cheannaigh tú rud fuair tú ticéad chun príosúnach a shaoradh. Bhí muid ar cipíní ar na seachtainí roimh “Lá Samhailteach”. Bhí muid uile tógtha agus bhí muid ag dúil go mór le 22ú lá de Mheitheamh.

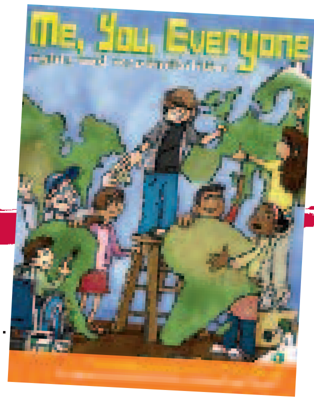
Irene Dempsey

Chinn ár ngrúpa ar pharáid hata dár dara rang. Rinne siad hataí ó chuid mhór áiteanna ar an domhan. Ansin shocraigh an grúpa s'agam seastán bia le téamaí chearta an duine. Mhothaigh mé go maith i ndiaidh an lae toisc go raibh spraoi iontach ann agus toisc go bhfuil an t-airgead uile a bhailigh muid ag dul chuig cúis iontach maith. Tá mé an-bhródúil faoin lá iomlán agus ba mhian liom rud éigin mar sin a dhéanamh arís.

Julie Donohoe

Síniú Tuismitheora/Caomhnóra ....

Leathan oibre 10.2



Ainm .... Dáta ....

Bunscoil Thearmann Chainnigh

I ndiaidh dóibh píosa beag faoi chearta an duine, go háirithe na cearta agus freagrachtaí atá againn uile i bpobal na scoile, chinn páistí Bhunscoil Thearmann Chainnigh ar roinnt taighde a dhéanamh ar cad é chomh sásta agus a bhí gach duine i bpobal na scoile i bhfírinne.

Chuir siad gach duine faoi agallamh– gach ball foirne agus gach páiste. D'fhiafraigh siad de gach duine cad é an rud is fearr leo faoina bpost nó ról, cad é mar a chonaic daoine eile iad agus cad é is féidir le daoine a dhéanamh le gur féidir leo níos mó suilt a bhaint as a bpost agus a bpost a dhéanamh níos éasca.

Cuir siad ceisteanna amhail:

- Cén ról atá agat?
- Cad é an rud is fearr leat faoi do phost/ról? Cad é an rud ina bhfuil an dúil is lú agat ann?
- Cad é an dóigh a bhfeiceann daoine eile sa scoil tú, dar leat?
- Cad atá siad ag dúil uait, dar leat?
- An bhfuil rud ar bith ann is féidir linn agus le páistí eile sa scoil a dheánamh chun do phost a dhéanamh níos fusa/le gur féidir leat níos mó suilt a bhaint as do phost?

Ghlac na páistí freagracht orthu chun taispeántas balla a shocrú, a cuireadh ar taispeáint i bpríomhdhorchla na scoile, dar teideal: 'Róil agus Freagrachtaí'. Ar an taispeántas bhí fótagraif agus agallaimh le baill phobal na scoile, a tharraing na páistí ar a gceamara digiteach agus agallaimh le baill phobal na scoile, chomh maith le heolas faoi cad é mar a socraíodh an togra, rud a scríobh na páistí ar an ríomhaire.

Spreag an taispeántas dóighiúil, a chruthaigh na páistí, feasacht faoi cad é is féidir le gach duine a dhéanamh chun róil daoine eile a dhéanamh níos fusa agus níos sultmhaire. Bhí tionchar aige chomh maith ar scoileanna eile i dTuaisceart Éireann agus i bPoblacht na hÉireann, a chuala faoi obair mhaith a rinne Bunscoil Thearmainn Chainnigh agus chinn siad féin ar thograí den chineál céanna a dhéanamh.

Síniú Tuismitheora/Caomhnóra ....

Coinbhinsiún um Chearta an Pháiste

Tá ceart ag gach páiste, ó bhreith go dtí 18 bliana d'aois:

- An ceart chun saoil;
- An ceart chun ainm agus chun náisiúntachta;
- An ceart chun a bheith lena dtuismitheoirí nó leo siúd a thabharfaidh an aire is fearr dóibh;
- An ceart chun tuairimí a nochtadh agus go n-éistfí leo nuair atá cinntí, a théann i bhfeidhm orthu, á ndéanamh;
- An ceart chun smaointe bheith acu agus an rud a shíleann siad a chur in iúl;
- An ceart chun a reiligiún a chleachtadh;
- An ceart chun bualadh le páistí eile;
- An ceart chun an t-eolas atá de dhíth orthu a fháil agus sin a roinnt;
- An ceart chun príobháideachais agus go mbeadh meas ar a n-ainm maith;
- An ceart chun cúraim speisialta, oideachais agus traenála má bhíonn gá acu leo;
- An ceart chun cúram sláinte agus go dtabharfaidh aire dóibh má thagann tinneas orthu;
- An ceart chun go leor bia agus uisce ghlain agus tí;
- An ceart chun oideachais shaoir;
- An ceart chun scíthe, súgartha agus fóillíochta;
- An ceart chun a dteanga féin a labhairt;
- An ceart chun foghlaim faoi, agus sult a bhaint as, a gcultúr féin;
- An ceart nach n-úsáidfí iad mar oibrí saor;
- An ceart gan bheith gortaithe ná neamart déanta orthu ar dhóigh ar bith;
- An ceart nach n-úsáidfí iad mar shaighdiúir i gcogaí;
- An ceart chun bheith cosanta ó dhochar agus go dtabharfaí aire dóibh má tharlaíonn dochar dóibh;
- An ceart chun fios bheith acu ar a gcearta agus a bhfreagrachtaí agus iad a thuiscint.

Tagann freagrachtaí le cearta . Tá freagrachtaí orainn daoine eile a urramú agus cuimhneamh go bhfuil cearta acu chomh maith. Nuair a chuirimid ár gcearta i bhfeidhm, tá freagracht orainn gan neamhaird a dhéanamh de chearta daoine eile.

Dearbhú Uilechoiteann Chearta an Duine

Tá na cearta i nDearbhú Uilechoiteann Chearta an Duine do gach duine daonna. Deir an Dearbhú go dtagaimid ar an saol saor agus cothrom. Tá na nithe a leanas againn uile:

- An ceart chun saoil agus bheith beo le saoirse agus le sábháilteacht;
- An ceart nach ndéantar sclábhaí dínn agus nach gcaitear linn mar sclábhaí;
- An ceart gan bheith gortaithe nó céastóireacht a dhéanamh orainn;
- An ceart chun go gcaitear go cothrom linn sa dlí, ar chóir dó bheith mar a gcéanna do chách;
- An ceart chun iarraidh ar an dlí le cuidiú linn mura gcaitear linn go cothrom;
- An ceart nach gcuirtear i bpríosún gan chúis mhaith nó muid a dhíbirt ónár dtír;
- An ceart chun bheith triailte go poiblí;
- An ceart nach gcuirtear locht orainn as rud a dhéanamh go dtí go gcruthaítear go ndearna muid é;
- An ceart chun ár n-ainm maith bheith orainn;
- An ceart chun príobháideachais - níor chóir go dtiocfadh duine isteach inár dteach, ár litreacha a oscailt nó cur isteach orainn nó ar ár dteaghlaigh gan fáth maith;
- An ceart chun taisteal gan bhac inár dtír féin agus le dul thar lear más mian linn;
- An ceart chun dul chuig tír eile má tá eagla orainn go gcaithfear linn go holc inár dtír féin;
- An ceart bheith bainteach le tír;
- An ceart chun pósta agus páistí bheith againn;
- An ceart chun ár rudaí féin bheith againn agus nach mbaintear uainn iad gan fáth maith;
- An ceart chun ár gcreidimh agus reiligiún bheith againn;
- An ceart chun smaointe bheith againn agus an rud a smaoinímid a rá;
- An ceart chun bualadh le daoine eile agus le bailiú le chéile go síochánta;
- An ceart chun páirt a ghlacadh i rialtas ár dtíre agus an ceart chun vótála má táimid aosta go leor;
- An ceart chun tí, go leor airgid le bheith beo agus chun cúram sláinte a fháil má éirimid tinn;
- An ceart chun páirt a ghlacadh i saol cultúrtha ár bpobail;
- An ceart chun poist, pá chothroim ar ár n-obair agus bheith mar bhall de cheardchumann;
- An ceart chun scíste ó obair a ghlacadh, scíth a ligean agus chun súgartha;
- An ceart chun saoil mhaith agus chun cúram agus tacaíocht a fháil má bhíonn sé de dhíth;
- An ceart chun freastal ar scoil agus bunoideachas saor a fháil;
- An ceart chun ár slí bheatha féin agus sult a bhaint as na rudaí maithe a thagann le heolaíocht agus foghlaim.

Is e atá sa Dearbhú comh maith gur gá meas bheith ar gach duine ar an 'ord sóisialta' sa dóigh go dtig linn sult a bhaint as cearta cothroma inár dtír agus ar fud an domhain. Tá an fhreagracht orainn meas bheith againn ar chearta daoine eile, ar mhaoin an phobail agus ar mhaoin poiblí.

Nótaí Breise do Mhúinteoirí ar Stair Chearta an Duine

> *"Beirtear gach duine daonna saor ar bhonn cothrom maidir le dínit agus cearta. Tá cumas fátha agus comhfheasa acu agus ba chóir go gcaithfeadh siad le chéile le spiorad bráithreachais".*
>
> – Dearbhú Uilechoiteann Chearta an Duine, Airteagal 1.

Tá cearta an duine ag gach duine daonna toisc gur daoine daonna iad, i bhfocail eile tá cearta an duine "inghreamaitheach" iontu, mar a chuirtear in iúl i nDearbhú Uilechoiteann Chearta an Duine. Bíodh sin mar atá, níor tugadh meas dóibh I gcónaí. Tugadh dúshlán do choincheap chearta an duine le himeacht aimsire. Bhí frithbheartaíocht láidir i gcónaí in éadan fhorbairt chearta an duine ó roinnt daoine cumhachtacha ar fud an domhain. Bhí leisce ar dhaoine glacadh le ceart an duine, ag amharc orthu mar a bheadh bagairt ann dá mbonn cumhachta agus dá seasamh. Ní raibh siad ag iarraidh go mbeadh na cearta céanna acu agus a bheadh acu siúd a san aicme fúthu, dar leo.

Ní mar a shíltear a bhítear i dtaca le cearta an duine, ní hiad idéal an Iarthair iad, ach mar is léir ó Amlíne Chearta an Duine (Féach an póstaer leis an acmhainn seo agus/nó leathanach 88 in Aonad 3), léiríonn an teoiric agus an cleachtadh ar chosaint chearta an duine na hidé-eolaíochtaí, gluaiseachtaí agus creidimh atá follasach i stair an duine dhaonna.

Dhírigh léirmhínithe áirithe chearta an duine ar idéal shaoirse an duine a bhí ag croí Réabhlóidí na Fraince agus Mheiriceá go mall sna 1700í. Tá coincheap seo chearta an duine i bhfad ró-chúng, áfach, mar ní chuireann sé traidisiúin chearta an duine i dtíortha forbraíochta san áireamh, atá chomh tábhachtach céanna maidir le tuiscint chearta an duine.

Mar shampla, cé gur dhírigh an tIarthar ar chearta an duine aonair, i bhfad níos forbartha laistigh de chultúr Áiseach agus Afraiceach é nóisean ar chearta comhchoiteanna nó ar chearta pobail iomláin. Lena chois sin, is é lárphrionsabal reiligiúin an domhain an creideamh go bhfuil freagrachtaí orainn i dtaca lenár gcomhghleacaithe daonna.

Tá traidisiúin agus coincheapa go léir de chearta an duine léirithe i nDearbhú Uilechoiteann Chearta an Duine, a dhréachtaigh an coimisiún, a fuair a chomhaltaí ó réimse cultúr agus peirspictíochtaí. Ina theannta sin, aithnítear cearta ban agus mionlaigh eitneacha, a bhí in aighneas go stairiúil, i nDearbhú Uilechoiteann Chearta an Duine.

Cé go raibh cearta an duine riamh anall ag daoine daonna, chuaigh creatlach chearta an duine chun cinn le himeacht aimsire, ag tabhairt tuilleadh cosanta do mhná, pobail mhionlaigh eitneacha agus páistí, mar atá follasach ó Amlíne Chearta an Duine. Tá creatlach chearta an duine ag dul chun cinn go fóill trí oideachas agus tábhacht chearta an duine, tá seans againn lena chinntiú go leanann sé leis ag bogadh chun tosaigh in áit bogadh siar.

Am Machnaimh[13]

1.
An méid a d'fhoghlaim mé sa rang inniu

2.
An dóigh ar mhothaigh mé le linn an cheachta

4.
An rud ar mhothaigh mé láidir faoi

3.
Cé chomh maith agus a d'éist mé agus ar éist daoine eile liom?

5.
An rud is féidir liom a dhéanamh chun rudaí a athrú (liom féin nó le daoine eile)

[13]Rinneadh na ceisteanna seo a oiriúnú ón Leathan Machnaimh san acmhainn Ag Athrú Peirspictíochtaí d'Oideachas Poiblí, Sóisialta agus Pearsanta (Lch. 8). Arna scríobh agus arna chur in eagar ag Mary Gannon, (2002: CDVEC Curriculum Development Unit agus NCCRI).

Script Suaimhnis

Is féidir obair shuaimhnis a úsáid am ar bith i rith an lae le daltaí. Is féidir leis bheith ina uirlis tacaíochta le cuidiú leis an phróiseas múinteoireachta agus foghlama. Is féidir leis cur ar chumas páistí díriú agus machnamh níos mó a dhéanamh ar na ceisteanna pléite laistigh den acmhainn seo. Cuidíonn sé chomh maith leo le dul taithí a fháil ar a mothúcháin.

Is dócha gur mian leat tosú nó deireadh a chur le gach seisiún OCD le cúpla bomaite ar obair shuaimhnis. Is féidir é a úsáid chomh maith le tacú lena n-iontrálacha ina nDialann Mhachnaimh.

Chuir muid isteach leagan fada agus leagan gairid don mhúinteoir ag brath ar chúrsaí ama.

Leagan Fada

(Is féidir go mbeidh samhlaoidí in úsáid sa script ar féidir é a mheas mar 'leanbaí' do ranganna/dhaltaí níos aibí. Déan é a oiriúnú mar is mian leat.)

Intreoir

Inniu táimid ag dul a dhéanamh roinnt cleachtaí speisialta inniu ar a dtugtar cleachtaí suaimhnis. Le linn na gcleachtaí seo, tabhair aird ar cad é mar a mhothaíonn do mhatáin nuair a bhíonn siad teann agus nuair atá siad scaoilte agus bog.

I dtús báire, déan tú féin chomh compordach agus is féidir leat i do chathaoir. Suigh siar, cuir an dá chos ar an urlár, lig do do lámha crochadh go scaoilte. Anois dún do shúile. Cuimhnigh mo threoracha a leanúint go han-churamach, déan iarracht mhaith, agus tabhair aird ar do chorp. Ar aghaidh linn.

Lámha agus Géaga

Samhlaigh go bhfuil líomóid iomlán i do lámh chlé. Anois fáisc go crua í. Déan iarracht an sú iomlán a fháisceadh amach. Mothaigh an teannas i do lámh agus i do ghéag de réir mar a fháisceann tú í. Anois lig don líomóid titim. Tabhair aird ar an dóigh a mothaíonn do mhatáin nuair atá siad bog. Glac liomóid eile agus fáisc é. Déan iarracht an ceann seo a fháisceadh níos crua ná an chéad cheann. Sin é. Go crua ar fad. Anois lig don líomóid titim agus déan do scíth. Féach a mhéad níos fearr a mhothaíonn do lámh agus do ghéag nuair atá siad bog. Arís eile, glac líomóid i do lámh chlé agus fáisc an sú amach as. Ná fág deor amháin inti. Fáisc go crua í. Go maith. Anois déan do scíth agus lig don líomóid titim as do lámh.

(Déan an próiseas arís don lámh agus don ghéag dheas.)

Géaga agus Guaillí

Samhlaigh gur cat falsa tú. Is mian leat síneadh amach. Sín do ghéaga amach romhat. Ardaigh iad go hard thar do cheann. Siar ar fad. Mothaigh an tarraingt i do ghuaillí. Sín níos airde. Anois go díreach lig do do ghéaga titim ar ais chuig do thaobh. Maith go leor, sínimis arís. Sín do ghéaga amach romhat. Ardaigh thar do cheann iad. Tarraing siar iad, siar ar fad. Tarraing go crua. Anois lig dóibh titim go gasta. Go maith. Tabhair faoi deara go mothaíonn do ghuaillí níos suaimhní. An t-am seo bíodh síneadh ollmhór againn. Déan iarracht baint den tsíleáil. Sín do ghéaga amach ar fad romhat. Ardaigh go hard thar do cheann iad. Brúigh siar iad, siar ar fad. Tabhair an teannas faoi deara agus tarraing isteach do ghéaga agus do ghuaillí. Coinnigh ansin iad, anois. Go maith. Lig dóibh titim go gasta agus mothaigh cad é chomh maith is atá sé bheith ar do shuaimhneas. Mothaíonn sé maith agus te agus falsa.

Script Scíthe *ar lean*

Giall

Samhlaigh go bhfuil guma coganta crua ollmhór i do bhéal. Tá sé doiligh é a chogaint. Bain greim crua as. Crua! Lig do do mhatáin sa mhuineál cuidiú leat. Anois déan do scíth. Lig do do ghiall crochadh go scaoilte. Tabhair faoi deara cad é chomh maith is a mhothaíonn sé ligean do do ghiall titim. Maith go leor, téimis i ngleic leis an ghuma arís. Bain greim as. Crua! Déan iarracht é a fháisceadh amach idir d'fhiacla. Tá sin go maith. Anois déan do scíth arís. Lig do do ghiall titim do d'aghaigh. Mothaíonn sé go maith le ligean dó agus nach mbíonn ort troid leis an ghuma coganta sin. Maith go leor, uair amháin eile. Táimid ag dul seo a stróiceadh sin mar is ceart an iarraidh seo. Bain greim as. Chomh crua agus is féidir leat. Níos crua. Go maith. Anois déan do scíth. Déan iarracht do chorp iomlán a dhéanamh suaimhneach. Bhí bua agat ar an ghuma coganta sin. Lig duit féin éirí chomh scaoilte agus is féidir leat.

Aghaidh agus Srón

Seo chugat seanchuileog shalach. Samhlaigh gur shuigh sí ar do shrón. Déan iarracht ruaig a chur uirthi gan do lámha a úsáid. Sin é, roc do shrón. Cuir an oiread sin roc ar do shrón agus is féidir leat. Cnag suas do shrón go crua. Go maith. Chuir tú ruaig uirthi. Anois is féidir le do shrón scíth a dhéanamh. Coimhéad, seo í ar ais arís. Ar ais i lár do shróine. Roc suas do shrón arís. Coinnigh greim chomh teann agus is féidir leat uirthi. Maith go leor, d'eitil sí léi. Is féidir leat d'aghaidh a dhéanamh suaimhneach arís. Tabhair aird nuair a chnagann tú suas do shrón cuidíonn do leicne agus do bhéal agus d'éadan agus do shúile leat, agus éiríonn siadsan teann comh maith. Mar sin de nuair a ligeann tú do do shrón éirí suaimhneach éiríonn do chorp iomlán suaimhneach, agus mothaíonn sin go maith. Ligimis é a dhéanamh arís, ligimis cuid mhór roc eile a dhéanamh. Coinnigh go teann í, anois. Anois is féidir leat scíth a dhéanamh. Lig do d'aghaidh éirí mín, gan roc áit ar bith. Mothaíonn d'aghaidh deas mín agus suaimhneach.

Bolg

Coimhéad! Seo chugainn leanbh beag eilifinte. Ach níl sé ag amharc cá bhfuil sé ag dul. Ní fheiceann sé tú ina luí ar an fhéar, agus tá sé réidh le cos a chur ar do bholg. Ná bog. Níl an t-am agat le bogadh amach as an bhealach. Déan réidh dó go díreach. Déan do bholg crua. Teann do mhatáin bhoilg go hiontach teann. Coinnigh é. Tá an chuma air go bhfuil sé ag dul an bealach eile. Is féidir leat do scíth a dhéanamh anois. Lig do do bholg éirí bog. Lig dó bheith chomh suaimhneach agus is féidir leat. Mothaíonn sin i bhfad níos fearr. Seo é ag teacht an bealach seo arís. Déan réidh. Teann do bholg. Go crua ar fad. Má chuireann sé cos ort nuair atá do bholg crua ní ghortóidh sé tú. Déan cloch as do bholg. Maith go leor, tá sé ag imeacht leis arís. Is féidir leat do scíth a dhéanamh anois. Socraigh, éirigh compordach agus déan do scíth. Tabhair faoi deara ar an difear idir bolg teann agus bolg bog. Sin mar is mian linn mothú - deas scaoilte agus suaimhneach. Ní chreidfidh tú seo, tá sé ag teacht chugat agus níl sé ag tiontú. Tá sé ag teacht go díreach chugat. Teann leat. Teann níos crua. Seo é ag teacht. Seo é go díreach. Caithfidh tú coinneáil ag dul. Tá sé ag cur coise ort. Thug sé céim tharat. Anois tá sé ar shiúil go deo. Is féidir leat scíth iomlán a dhéanamh. Tá tú sábháilte. Tá gach rud i gceart, is féidir leat bheith deas suaimhneach.An t-am seo samhlaigh gur mhaith leat brú trí sconsa agus tá scealpa ar na boird. Beidh ort tú féin a dhéanamh iontach tanaí má tá tú ag dul a fháil tríd. Tarraing isteach do bholg. Déan iarracht do chnámh droma a bhrú ina éadan. Déan iarracht bheith chomh tanaí agus is féidir leat. Tá ort bheith tanaí anois. Déan do scíth agus mothaigh do bholg te agus scaoilte. Maith go leor, ligimis dul tríd an sconsa

Script Scíthe *ar lean*

anois. Brúigh isteach do bholg. Cuir é in aice le do chnámh droma. Déan é an-bheag agus teann. Déan é chomh tanaí agus is féidir leat.

Coinnigh teann é, anois. Caithfidh tú brú tríd. Chuaigh tú tríd an sconsa cúng sin gan scealpa ionat! Is féidir leat do scíth a dhéanamh anois. Socraigh síos agus lig do do bholg teacht amach arís an áit ar chóir dó bheith. Is féidir leat mothú go han-mhaith anois. D’éirigh go maith leat.

Géaga agus Cosa
Lig ort féin go bhfuil tú i do sheasamh costarnocht i slodán clábair. Brúigh do ladhracha síos go domhan sa chlábar. Déan iarracht do chosa a fháil síos go bun an tslodáin. Is dócha go mbeidh do géaga de dhíth ort le cuidiú leat brú. Brúigh síos, spréigh na ladhracha óna chéile, mothaigh an clábar ag fáisceadh idir na ladhracha. Anois tabhair céim amach as an slodán clábair. Déan do chosa suaimhneach. Lig do do ladhracha éirí scaoilte agus mothaigh cé chomh deas a mhothaíonn sé bheith suaimhneach. Isteach sa slodán arís. Brúigh do ladhracha síos. Lig do do mhatáin cuidiú leat brú síos. Brúigh do chosa. Crua. Déan iarracht an slodán a dhéanamh tirim leis an ghreadadh. Maith go leor. Tar amach arís. Déan do chosa, do ghéaga, do ladhracha suaimhneach. Mothaíonn sé go maith bheith suaimhneach. Teannas áit ar bith. Mothaíonn tú cineál te agus tá griofadach ionat.

Fan chomh suaimhneach agus is féidir leat. Lig do do chorp iomlán éirí bog agus mothaigh do mhatáin suaimhneach.

(Ag an phointe seo, is féidir leat a mhíniú do na páistí go bhfuil tú réidh le dán, scéal a léamh, ceol a sheinm srl agus ba mhaith leat iad éisteacht leis. Nuair atá an scéal léite is féidir leat roinnt ama a thabhairt do na páistí le smaoineamh siar ar a léadh amach, roimh dhul isteach sa rannóg chonclúide)..

Conclúid
Fan chomh suaimhneach agus is féidir leat. Lig do do chorp iomlán éirí bog agus mothaigh do mhatáin uile suaimhneach. I gceann cúpla bomaite iarrfaidh mé ort do shúile a oscailt agus beidh deireadh an tseisiúin linn. Le linn an lae cuimhnigh cé chomh maith a mhothaíonn sé bheith suaimhneach. In amanna caithfidh tú tú féin a dhéanamh teann sula dtig leat bheith suaimhneach, go díreach mar a rinne muid sna cleachtaí seo. Cleacht iad siúd gach lá le héirí níos suaimhní agus níos suaimhní. Am maith atá ann san oíche le cleachtadh a dhéanamh, i ndiaidh duit dul a luí agus tá na soilse as agus ní chuirfear isteach ort. Cuideoidh sé leat codladh. Ansin, nuair atá tú maith tú féin a dhéanamh suaimhneach, is féidir leat cuidiú leat féin a dhéanamh suaimhneach ar scoil. Cuimhnigh an eilifint, nó an guma coganta, nó an slodán clábair, agus is féidir leat ár gcleachtaí a dhéanamh agus ní bheidh a fhios ag duine ar bith. Is lá maith é inniu, agus tá tú réidh le mothú an-suaimhneach. D'oibrigh tú go crua agus mothaíonn sé go maith le hobair go crua. Go han-mhall múscail. Oscail do shúile, bog do mhatáin thart rud beag. Fáilte romhat ar ais chuig an seomra ranga. Maith sibh.

Script Suaimhnis

Leagan Gairid

Suigh go compordach, dún do shúile agus ná smaoinigh ar rud ar bith.

Anois déan doirne as do lámha, fáisc na doirne go crua. Mothaigh an mothú teann, ––– mothaigh an mothú teann. ––– Agus déan do scíth/éirigh bog. ––– Smaoinigh ar an mhothú deas de shuaimhneas (nó smaoinigh ar an mhothú bog do pháistí níos óige).

Déan doirne as do lámha arís agus tóg do lámha agus le dul i dtadhall le do ghuaillí. Mothaigh an mothú teann ar do ghéaga. Mothaigh an mothú teann agus déan do scíth, smaoinigh ar an mhothú deas de shuaimhneas (nó smaoinigh ar an mhothú bog).

Anois déan do lámha suaimhneach, lig dóibh crochadh go bog le do thaobh. Brúigh do ghuaillí suas agus déan iarracht dul idtadhall le do chluasa. Brúigh go hard suas. Mothaigh an mothú teann i do ghuaillí. Mothaigh an mothú teann agus déan do scíth, smaoinigh ar an mhothú deas de shuaimhneas (nó smaoinigh ar an mhothú bog).

An t-am seo roc d'aghaidh. Roc ho hard í. Mothaigh an mothú teann ar d'aghaidh agus déan do scíth, smaoinigh ar an mhothú deas de shuaimhneas (nó smaoinigh ar an mhothú deas bog).

Anois déan do mhatáin bhloig teann ar aghaidh leat déan na matáin teann. Mothaigh an mothú teann. Mothaigh an mothú teann agus déan do scíth, smaoinigh ar an mhothú deas de shuaimhneas (nó smaoinigh ar an mhothú bog).

Brúigh do bhlog uait an t-am seo, cuir áirse ar do dhroim, mothaigh an mothú teann ar do dhroim, mothaigh an mothú teann agus déan do scíth, smaoinigh ar an mhothú ar dóigh de shuaimhneas..

Déan na matáin i do chosa teann, mothaigh na matáin siúd, mothaigh an mothú teann agus déan do scíth. Mothaigh an mothachtáil teann ar do ghéaga. Mothaigh an mothú teann agus déan do scíth, smaoinigh ar an mhothú deas de shuaimhneas (nó smaoinigh ar an mhothú bog).

Anois déan dorn as do mhéara coise, roc suas na méara sin. Mothaigh an mothú teann. Mothaigh an mothú teann agus déan do scíth, smaoinigh ar an mhothú deas de shuaimhneas (nó smaoinigh ar an mhothú bog).

Tóg anáil dhomhan agus coinnigh sin istigh, mothaigh an mothú teann i do scamhóga, mothaigh an mothú teann anois lig amach an anáil sin go fadalach agus mothaigh an teannas ag imeacht. Smaoinigh ar an mhothú deas de shuaimhneas (nó smaoinigh ar an mhothú deas bog).

Coinnigh do shúile dúnta, táimid ag dul gach páirt do do chorp a sheiceáil le feiceáil an bhfuil ann do theannas ar bith. Smaoinigh ar do lámha agus do ghéaga má tá teannas ann lig dó imeacht. Anois seiceáil do ghuaillí, do mhuineál agus d'aghaidh. Má thagann tú ar theannas lig dó imeacht. Seiceáil do dhroim agus do ghuaillí, do chosa, do ghéaga agus do chosa. Má thagann tú ar theannas ar bith lig dó imeacht.

Bá chóir go mbeifeá ag mothú go hiontach agus suaimhneach/bog. Bain sult as an mhothú iontach agus nuair a mhothaíonn tú réidh oscail do shúile.

Gluais do Mhúinteoirí

Aosacht An lánaois (18 mbliana d'aois i dTuaisceart Éireann agus i bPoblacht na hÉireann).

Ceapadh Duine a shannadh go hoifigiúil do phost nó d'fhreagracht

Tionól Roinnt daoine bailithe le chéile, go háirithe do chruinniú foirmiúil a tharlaíonn ag am eatramhach. Ar Olltionól Ginearálta na NA tá ballstáit na Náisiúin Aontaithe.

Leas I gcomhthéacs Choinbhinsiún na NA ar Chearta an Pháiste, aimsítear leas is fearr an pháiste mar bhunchomaoin i ngach cinneadh a théann i bhfeidhm ar pháistí.

Óige Mionaois. Sainmhíntear 'páiste' in Airteagal 1 de Choinbhinsiún na NA ar Chearta an Pháiste mar "gach duine daonna faoi ocht mbliana déag d'aois, ach, faoin dlí oiriúnach don pháiste, má bhaineann an páiste lánaois amach níos luaithe."

Saoránach Comhalta stáit, náisiúin nó pobail eile polaitiúil le freagrachtaí agus dualgais chomhfheagracha.

Comh-mhaireachtáil An cumas le maireachtáil le chéile go síochanta ag an am céanna nó san áit chéanna.

Coimisinéir Duine a bhfuil cumhachtaí ar leith acu: is féidir leis an duine bheith ina stáitseirbhíseach nó bheith ina bhall coimisiúin araon, comhlacht rialtais cumhachtaithe chun údarás riaracháin, breithiúnach nó reachtaíochta a chur i bhfeidhm.

Pobal Grúpa daoine ina gcónaí in aon cheantar agus/nó le gnéithe cultúrtha, reiligiúnacha nó gnéithe eile i gcoiteann.

Comhréiteach Socrú agóide trí gach páirtí éirí as éileamh éigin a iarraidh.

Coinsias An mothú gur cóir nó éagóir rud agus a rialaíonn smaointe agus gníomhartha duine.

Coinbhinsiún I gcomhthéacs na NA, is comhaontú idirnáisiúnta nó conradh é coinbhinsiún. Nuair a dhaingníonn tír coinbhinsiún NA, tugann sé gealltanas faoi dhlí idirnáisiúnta le cloí leis agus le forálacha an choinbhinsiúin sin a chur i bhfeidhm.

Coimhlint Streachailt, troid, cath nó easaontú géar atá sínte (idir smaointe, suimeanna nó cuspóir)

Cultúr Creideamh, iompraíochtaí agus modh maireachtála ina iomláine ag grúpa daoine; líonra nó córas creidimh, smaointe, siombailí, luachanna, iompraíochtaí agus caidrmh shóisialta mar aon lena n-uirlisí, foirgnimh, saothair ealaíne agus foirmeacha eile ealaíontóireachta a théann ó ghlúin go glúin.

Dearbhú I gcomhthéacs na NA, is léiriú dáiríre tuairime agus intinne é dearbhú (amhail Dearbhú Uilechoiteann Chearta an Duine) ach ní dlí é.

Cosain Le cosaint ó dhochar nó dainséar nó tacú in aghaidh cáinte.

Idirphlé Comhrá nó díospóireacht ina bhfuil malartú tuairimí idir beirt nó níos mó daoine.

Deachtóireacht Tír faoi riail duine a bhfuil cumhacht nó údarás iomlán aige.

Gluais do Múinteoirí *ar lean*

Dínit	An stát nó an caighdeán ar fiú onóir a chur ann.
Leithcheal	Gan caitheamh go cothrom le duine bunaithe ar ghné an duine sin; gníomh bunaithe ar chlaontacht.
Iolrachas	An riocht nó cáilíocht chun bheith difriúil nó ilchineálach.
Dualgas	Tasc nó gníomh ar gá do dhuine a dhéanamh ar mhaithe le cúiseanna dlíthiúla nó morálta.
Ionbhá	An acmhainn chun mothúcháin duine eile a thuiscint nó a shamhlú.
Comhionannas	An riocht bheith ar comhchéim de bhua pribhléidí, cearta, stádas, comhionanna bheith ag daoine.
Grúpa eitneach	Grúpa daoine a chaitheann leo féin, nó a gcaitheann daoine eile leo mar ghrúpa a bhfuil bunúis gheografacha, an theanga céanna nó traidisiúin cultúrtha agus reiligiúnacha i gcoitinne acu.
Deoraíocht	Neamhláithreachas sínte ó do bhaile nó ó do thír féin atá curtha i bhfeidhm de ghnáth.
Saoirse	An riocht bheith saor agus bheith scaoilte amach ó rud éigin neamhthaitneamhach de ghnáth. An cumas chun gníomhú agus bogadh gan bhac.
Inscne	Na tréithe a bhaineann le fir nó le mná; iompraíocht foghlama múnlaithe ó ionchais a thagann ón dearcadh gur rudaí “nádúrtha” agus inmhianaithe iad tréithe, iompraíocht, riachtanais agus róil ar leith d'fhir, nuair atá na cinn eile ”nádúrtha” agus inmhianaithe do mhná.
Cinedhíothú	Díothú lántoiliúil sistéamach a dhéanamh ar ghrúpa ciníoch, eitneach, reiligiúnach nó cultúrtha..
Caomhnóir	Duine éigin atá ceaptha chun cúrsaí duine, a aithnítear nach féidir leo gníomhú dóibh, féin a bhainistiú.
Uileloscadh	Oll-dúnmharú na nGiúdach ag na Naitsithe idir 1941 agus 1945.
Daonnúil	Creidiúint i bhfiúntas gach duine daonna agus an tábhacht le cuidiú le comhaltaí duine daonna in anacair.
Cearta an Duine	Is iad gach rud atá de dhíth ag daoine chun saol fada, sásta, sláintiúil bheith acu. Is riachtanais bhunúsacha agus íoschaighdeáin mhaireachtála iad.
Céannacht	An stát chun gnéithe uathúla bheith agat; na gnéithe aonaracha trína n-aithnítear duine.
Inimirceach	Duine a chuireann faoi nó atá lonnaithe i dtír nach duine dúchasach é/í den tír sin ar feadh tréimhse ama sainmhinithe ag dlí na tíre sin.
Neamhspleách	Saor ó smacht i dtaca le feidhmiú, le breithiúnas, srl.; in ann feidhmiú duit féin nó cumhachtaithe le feidhmiú leat féin.

Gluais do Mhúinteoirí *ar lean*

Daoine Dúchasacha	Daoine a thagann as tír nó as áit ó dhúchas; d'fhéadfadh sé cur síos ar dhaoine nó ar ghrúpaí a fhulaingíonn mar gheall ar imeallú nó leithcheal.
Sochaí Idirchultúrtha	Sochaí ina gceadaítear agus ina dtacaítear le cultúir gach grúpa cine nó eitneach le teacht i gcrann le chéile.
Idirspleáchas Idirnáisiúnta	Caidreamh nó cónasc a shainmhínítear mar stát comhspleáchais.A tráchtann ar nó a bhaineann le dhá náisiún nó níos mó..
Ceartas	An prionsabal cothromaíochta gur chóir caitheamh mar a gcéanna le gach cás atá cosúil lena chéile; riarachán dlí de réir prionsabail atá forordaithe nó glactha.
Áitiúil	Gné de, chomhcheangal nó baint le dúiche áitiúil nó ceantar ar leith.
Sochaí Ilchultúrtha	Sochaí le roinnt grúpaí ciníocha nó eitneacha.
Náisiúnta	Gné náisiúin; de chuid an náisiúin nó a bhaineann le náisiún ina iomláine.
Náisiúntacht	An fíoras gur saoránach duine de náisiún ar leith.
Idirbheartaíocht	Le labhairt le agus/nó réiteach a bhaint amach le daoine eile.
Duais Nobel	Duais a bunaíodh sa bhliain 1901 aimníodh i ndiaidh Alfred Nobel, ceimiceoir agus daonchara; duais a bhronntar go bliantúil ar mhaithe le gnóthú suntasach maidir le ceimic, fisic, fiseolaíocht nó leigheas, litríocht, eacnamaíocht, agus síocháin.
Ombudsman	Feidhmeannach rialtais arb é cúram an phoist ná gearáin a dhéanann an gnáthdhuine faoin rialtas nó faoi na húdaráis phoiblí a fhiosrú agus a thuairisciú.
Tuairim	Breithiúnas faoi dhuine nó rud bunaithe ar thaithí agus ar fhíricí áirithe nach é an scéal iomlán é.
Peirspictíocht	Bealach chun tosca, fíricí, srl. a mheas agus breithiúnas a thabhairt ar a dtábhacht choibhneasta.
Réamhthuairim	Tuairim nó dearcadh a bhunú roimh ré (tuairimí réamhcheaptha)
Claontacht	Tuairim múnlaithe roimh ré, ceann neamhfhábharach ach go háirithe bunaithe ar easpa fíricí.
Prionsabal	Caighdeán nó riail d'iompraíocht phearsanta; rialacha morálta.
Cur chun Cinn	Rud nó duine a mholadh nó a chur chun tosaigh nó obair ar a son.
Cosaint	An gníomh chun cosanta nó an coinníoll chun a bheith cosanta ó thrioblóid nó ó dhochar.
Ciníochas	Réamhthuairimí, tuairimí agus gníomhartha bréagacha mar thoradh ar an chreideamh go bhfuil grúpa amháin níos fearr go dúchasach ná grúpa eile.
Caidreamh	Gaol nó tosca ann idir daoine a roinneann éispéiris. (Caidreamh teaghlaigh nó caidreamh maith idir dochtúir agus othar)

Gluais do Múinteoirí *ar lean*

Freagracht	Smacht nó údarás bheith ag duine agus bheith freagrach as gníomhartha nó cinntí.
Meas	Bainte le rud éigin sonraithe le sainábhar nó ábhar speisialta agus / nó léiriú urraime nó cúirtéise.
Ceart	Éileamh nó teidlíocht atá cóir go morálta nó bronnta go dlíthiúil mar incheadaithe nó dlite do dhuine. **Aithníonn Cearta Sibhialta agus Polaitiúla s** teidlíocht gach duine do shlándáil shibhialta agus pholaitiúil agus do chomhionannas (m.sh. an ceart chun neamh-idirdhealúcháin, chun vótála, chun ceartais agus trialach cóir, chun saoráil faisnéise agus saoirse tuairimíochta). **Aithníonn Cearta Sóisialta agus Eacnamaíocha** teidlíocht gach duine do shlándáil shóisialta agus eacnamaíoch (m.sh. an ceart chun bia, chun dídine, chun slándála sóisialta agus cúram sláinte). **Aithníonn Cearta Cultúrtha** teidlíocht gach duine chun a gcéannacht chultúrtha agus a bhfhorás a chaomhnú agus sult a bhaint as (m.sh. an ceart chun fóillíochta agus chun páirt a ghlacadh i saol cultúrtha an phobail).
Sochaí	Iomlán na gcaidreamh sóisialta i measc grúpaí eagraithe daoine daonna; córas eagraíochtaí daoine daonna a ghineann sainphatrúin chultúrtha agus sainfhorais.
Réiteach	Freagra ar leith ar cheist nó bealach chun ceist nó fadhb a fhreagairt.
Buanchruth	Ráiteas faoi dhuine nó faoi ghrúpa daoine mar gheall ar cheann amháin dá dtréithe; rud nach bhfuil bunaithe ar fhíoras de ghnáth agus is féidir leis bheith maslach, mí-úsáideach nó déanann sé a bheag de dhaoine.
Straitéis	I bpolaitíocht nó gnó, plean fadtéarmach ar mhaithe le deireadh ráthúil.
Caoinfhulaingt	An acmhainn chun glacadh le nó freastal ar chreidimh, gníomhartha, srl. duine eile.
Ceardchumann	Comhcheangal fostaithe a bunaíodh chun coinníollacha pá agus oibre trí chómhargáil a fheabhsú.
Conradh	Comhaontú foirmiúil ceangailteach.
Uathúil	Rud amháin dá chineál agus an-neamhghnách.
Uilíoch	Coiteann nó a bhaineann le cách.
Fiúntas/Luach	Luach/fiúntas rud éigin a mheas nó meas mór bheith air.
Leas	Sláinte, áthas, rathúnas agus folláine i gcoitinne.

Áiseanna

Banners and Dragons – The complete guide to creative campaigning
Amnesty International, 2003
Taispeánann an leabhar saothair praiticiúil an dóigh chun dul i mbun feachtais go héifeachtach, beag beann ar cibé acmhainní atá agat. Lán de theicnící simplí feachtais agus iad ar chostas íseal, tá sé maisithe le treoracha sothuigthe agus pictiúir. Úsáideann an leabhar gníomhaíochtaí feachtas a bhfuil raon leathan cáiliúil leo agus úsáideann comhaltaí agus tacadóirí Amnesty iad. Bíonn ráchairt mhór ar údar Dan Jones, ealaíontóir le seantaithí, múinteoir agus gníomhaí i measc gníomhaithe chearta an duine ón Tóga go dtí An Mhongóil. Roinneann sé saol iomlán de rúin feachtais atá airgtheach, suimiúil agus lán spraoi. Molta go hard do lucht feachtais ar bith atá dáiríre agus do mhúinteoirí ealaíne.

Compass – A Manual on Human Rights Education with Young People
Council of Europe Publishing, 2002
Is lámhleabhar ar oideachas chearta an duine é Compass a thugann smaointe coincréiteacha agus gníomhaíochtaí praiticiúla do cheannairí ógra, do mhúinteoirí agus d'oideachasóirí eile, bíodh siad ina ngairmeach nó ina ndeonaí, smaointe a spreagann daoine óga a phléann leo agus a dhéanann iad páirteach le gur féidir leo feasacht dhearfach a spreagadh ar chearta an duine ar a mbealaí féin agus ina bpobail féin. Cothaíonn sé tuiscint leathan ar oideachas chearta an duine –cláir agus gníomhaíochtaí oideachasúla a dhíríonn ar chomhionannas agus ar dhínit an duine a chur chun cinn.

Equality Stories: Recognition, Respect and Raising Achievement
Robin Richardson & Berenice Miles, 2003
Is lámhleabhar praiticiúil le haghaidh pleanála, oiliúint foirne agus forbraíochta gairmiúla. Insíonn sé an scéal faoi oiliúint inseirbhíse d'ardchaighdeán agus ceisteanna comhionannais agus soláthraíonn sé eiseamláir do scoileanna eile.

Games, Games, Games
The Woodcraft Folk, 2001
Le thart faoi 250 cluiche i rannóga le haghaidh oibre do gach raon aoise, tá topaicí agus teidil ábhar difriúla sa leabhar seo. Úsáidte go furasta mar acmhainn luachmhar phraiticiúil, is gá do gach duine a oibríonn le páistí agus daoine óga é a cheannach.

Imagine
Amnesty International, 2003
Faoi iamh leis an fhíseán ar pháistí thart ar an domhan ag ceol amhrán John Lennon tá ábhair mhúinteoireachta a chuideoidh le páistí freagairt chruthaitheach a thabhairt dá theachtaireacht shuimiúil.

Suas Linn – Ag tabhairt isteach Oideachais Chearta an Duine laistigh de Churaclam Bunscoileanna
Tionscnamh Oideachais Chearta an Duine de chuid Bunscoileanna Trasteorann 2003, aois 8-10
Is clár deich seachtaine é Suas Linn deartha chun tacú le múinteoirí bunscoileanna chun cearta agus freagrachtaí páistí a theagasc trí ábhair curaclam bunscoileanna i dTuaisceart Éireann agus i bPoblacht na hÉireann. Le húsáid le páistí ranganna 3 agus 4(PnaÉ) / R4 agus R5 (TÉ), tá sa leabhar pleananna ceachta struchtúrtha, treoirlínte múinteoirí, leathain oibre daltaí agus póstaeir dhathannacha. D'fhorbair múinteoirí an modúl seo agus rinneadh é a thriail i scoileanna i dTuaisceart Éireann agus i bPoblacht na hÉireann.

Acmhainní *ar lean*

The World in the Classroom
CDU, Mary Immaculate College of Education, 2000
Leagan an lámhleabhar múinteora seo amach deiseanna agus smaointe praiticiúla le cearta an duine, ceisteanna forbraíochta agus éagsúlachta a thabhairt isteach ar fud Churaclam Bunscoile Phoblacht na hÉireann.

These Rights are Our Rights Poster
Amnesty International UK, Ages 4-12
Póstaer do pháistí bunscoile, a mhíníonn airteagail Dhearbhú Uilechoiteann Chearta an Duine i bhfocail agus pictiúir leanbhchairdiúla.

Values and Visions
DEP/Christian Aid/Cafod 1995, Age 4-12
Lámhleabhar maidir le forbairt spioradálta agus feasacht dhomhanda, ina bhfuil treoirlínte ann do mhúinteoirí agus raon gníomhaíochtaí praiticiúla ar mhaithe le forbairt spioradálta agus mhorálta i scoileanna. Is an-úsáideach an raon leathan modheolaíochtaí le haghaidh scileanna cumarsáide, féinmhuinín agus forbairt foirne a fheabhsú.

Watoto
Trocaire, 2001
Tugtar deis do pháistí na cosúlachtaí agus na difríochtaí idir a saol féin agus saol páistí beaga i dtíortha i Meiriceá Laidineach, san Afraic agus san Áise. Is bealach beomhar agus lán spraoi é téip ceoil, grianghraif agus na gníomhaíochtaí a théann leis chun an saol mór a thabhairt isteach i saol na bpáistí. Oiriúnach do pháistí réamhscoile agus luathbhlianta.

Winners All – Co-operative Games for All Ages
Pax Christi, 1980
Is foilseachán é a bhí athfhoilsithe go minic nach bhfuil daor agus atá riachtanach do gach múinteoir, ceannaire ógra agus do dhuine ar bith a bhfuil cóisir le heagrú acu!

Tá na hacmhainní thuasluaite ar fáil ó:

Rannóg Éireannach Amnesty International

- Baile Átha Cliath – Ríomhphost hre@amnesty.ie
- Gaillimh – Ríomhphost amnestygalway@amnesty.ie

Trócaire

- Béal Feirste – Ríomhphost infoni@trocaire.ie

Foilsíonn **Development Co-operation Ireland** treoir bhliantúil i dtaca le hacmhainní oideachas forbraíochta le húsáid le páistí ag gach leibhéal bunoideachais. Tá, le cur síos ar gach acmhainn, mionsonraí praghais agus cá háit a dtig é a cheannach. Tá mionsonraí teagmhála chomh maith sa treoir d'fhoilsitheoirí agus do sholáthróirí acmhainní oideachas forbraíochta in Éirinn agus sa RA. Le haghaidh tuilleadh eolais, tabhair cuairt ar www.dci.gov.ie nó ríomhphost dci@iveagh.irlgov.ie.

Líonlaithreáin

Thíos faoi tá roghnú beag líonlaithreán a sholáthraíonn foinsí eolais cúlra úsáidí do mhúinteoirí ar cheisteanna faoina dtugadh sa mhodúl seo agus maidir le cearta an duine go ginearálta. Tá ábhair acmhainní breise ar chuid de na láithreáin ar féidir iad a ordú nó a íoslódáil chomh maith mar dheiseanna foghlama ar-líne do pháistí ar théamaí oideachais chearta an duine.

Cearta an Duine

- Amnesty Idirnáisiúnta, Rannóg na RA, www.amnesty.org.uk
- Rannóg Éireannach Amnesty International www.amnesty.ie
- Comhaltaí Oideachas Chearta an Duine, www.hrea.org
- Coimisiún Éireannach um Chearta an Duine, www.ihrc.ie
- Northern Ireland Human Rights Commission, www.nihrc.org
- Ard-Choimisiún na Náisiún Aontaithe um Chearta an Duine, www.ohchr.org
- Ard-Choimisiún na Náisiún Aontaithe do Dhídeanaithe, www.unhcr.ch
- Líonláithreán Scoileanna na Náisiúin Aontaithe, www.cyberschoolbus.un.org

Cearta Páistí

- BBC Online, www.bbc.co.uk/worldservice/people/features/childrensrights
- Ionad Dlí Páistí (TÉ), www.childrenslawcentre.org
- Comhaontas Chearta Páistí (PnaÉ), www.childrensrights.ie
- Oifig Náisiúnta um Páistí (PnaÉ), www.nco.ie
- Coimisinéir Thuaiseart Éiren um Páistí agus Daoine Óga, www.niccy.org
- Ombudsman um Páistí, Poblacht na hÉireann, www.oco.ie
- One World Net Youth Channel, www.oneworld.net/penguin
- Save the Children UK, www.savethechildren.org.uk (leathanaigh TÉ san áireamh)
- UNICEF, www.unicef.org
- An Coinbhinsiún um Chearta an Pháiste, www.unicef.org/crc
- Leathanaigh UNICEF do mhúinteoirí, www.unicef.org/teachers
- Leathanaigh www.unicef.org/teachers do dhaoine óga (Voices of Youth), www.unicef.org/voy

Fostú Páistí

- Global March Against Child Labour, www.globalmarch.org
- Clár Idirnáisiúnta do Leithcheal Fhostú Páistí,
www.ilo.org/public/english/standards/ipec/index.htm
- Stop Child Labour, www.schoolisthebestplacetowork.org

Líonlaithreáin *ar lean*

Oideachas

- BBC Online, www.bbc.co.uk/schools/
- Chomhairle Churaclaim, Scrúdúchán agus Mheasúnaithe (TÉ), www.ccea.org.uk
- An Roinn Oideachais (TÉ), www.deni.gov.uk
- An Roinn Oideachais agus Eolaíochta (Poblacht na hÉireann), www.education.ie
- Education International, www.ei-ie.org
- Feachtas Domhanda ar son Oideachais, www.campaignforeducation.org
- Cumann Múinteoirí Éireann (INTO), www.into.ie
- An Chomhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta (Poblacht na hÉireann), www.ncca.ie
- Scoilnet (Poblacht na hÉireann), www.scoilnet.ie
- UNESCO, Human Rights Education, www.unesco.org (portal.unesco.org/education)
- UNICEF, Girls' Education, www.unicef.org/girlsed
- Aontas Mhúinteoirí Uladh, www.utu.edu

Comhionannas

- Údarás Comhionannais, www.equality.ie
- Coimisiún Comhionannais Do Thuaisceart Éireann, www.equalityni.org

Fair Trade

- Fair Trade UK, www.fairtrade.org.uk/get-involved-school.htm
- Fair Trade, Poblacht na hÉireann www.fairtrade.ie (CSPE section, www.fairtrade.ie/cspe)

Oideachas Domhanda, Forbartha agus Comhshaoil

- Cafod, www.cafod.org.uk
- Christian Aid, www.christianaid.org.uk/learn
- Cool Planet, www.oxfam.org.uk/coolplanet
- Development Cooperation Ireland, www.dci.gov.ie
- ENFO (RoI), www.enfo.ie
- Development Education Ireland, www.developmenteducation.ie
- Líonláithreán Bealach Isteach ar fhorbairt, www.dcu.ie/~cis/development.htm
- Global Eye, www.globaleye.org.uk
- Global Gang, www.globalgang.org.uk
- Trócaire, www.trocaire.org
- World Wildlife Fund, www.panda.org

Measúnú ar Fhoghlaim

Tá raon straitéisí measúnaithe de dhíth ar mhúinteoirí le forbairtí tuisceana, scileanna agus dearcaí páistí a fháil amach agus a mheas. Is féidir go mbeidh, i measc na straitéisí, féinmheasúnú a dhéanann na páistí agus raon modhanna foirmiúla agus neamhfhoirmiúla a úsáideann an múinteoir - orthu siúd tá, mar shampla, obair scríofa, breathnú ar iompraíocht páistí agus dearcaí páistí a thaiscéaladh. Thíos faoi tá táscairí forbartha i dtuiscint, scileanna agus dearcaí páistí ar féidir leo bheith úsáideach le linn an mhodúil seo agus fud fad na bliana.

Tuiscint

Tugtar le fios forbairtí i dtuiscint an pháiste ar chearta an duine trí chumas chun:

- Úsáid chuí a dhéanamh as stór focal chearta an duine (m.sh. riachtanais, mianta, cearta, freagrachtaí);
- Ceisteanna chearta agus fhreagrachtaí an duine i ngnáthimeachtaí laethúla a aithint;
- Teagmhais a aimsiú a léiríonn coimhlintí chearta an duine;
- Samplaí a thabhairt ar chearta an duine a chur chun cinn agus a chosaint agus labhairt fúthu.

Scileanna

Léirítear forbairtí i scileanna páistí chun cearta an duine a thaiscéaladh trí chumas chun:

- Éisteacht go hurramach;
- Smaointe agus peirspictíochtaí a chur in iúl go soiléir;
- Comhoibriú i ngrúpaí;
- Réitigh ar choimhlintí nó ar fhadhbanna chearta an duine a mholadh;
- A bheith páirteach i bplé agus i ndíospóireachtaí ranga.

Dearcaí

Tugtar le fios forbairtí dearcaí páistí chun ceisteanna chearta an duine a thaiscéaladh tríd an chumas chun:

- Dearcaí a d’fhéadfaí bheith teorantach nó claonta a aimsiú
- Athruithe ar a ndearcaí féin a aimsiú;
- Machnamh a dhéanamh ar a ndearcaí féin maidir le smaointe agus tuairimí daoine eile;
- Caoinfhulaingt a léiriú le daoine eile a bhfuil dearcaí difriúla acu;
- An nasc idir dearcaí agus gníomhartha a aithint.

Measúnú ar Fhoghlaim *ar lean*

Seicliosta do Mhúinteoirí

Is féidir an seicliosta seo a úsáid ag tús, lár agus deireadh an chláir le forbairtí thuiscint, scileanna agus dhearcaí an pháiste a chlárú maidir le heochair-choincheapa an chláir.

1. **Cá mhéad a léirigh na páistí gur féidir leo úsáid chuí a bhaint as foclóir chearta an duine (m.sh. cearta, freagrachtaí, meas, comhionannas)?**

   ☐ iontach suntasach ☐ suntasache ☐ measartha ☐ beagl ☐ neamhshuntasach

Léirítear samplaí:

____

____

____

2. **Cá mhéad atá páistí in ann ceisteanna chearta agus fhreagrachtaí an duine a aithint sa saol laethúil?**

   ☐ iontach suntasach ☐ suntasache ☐ measartha ☐ beagl ☐ neamhshuntasach

Léirítear samplaí:

____

____

____

3. **Cá mhéad atá páistí in ann teagmhais a aimsiú a léiríonn coimhlintí chearta an duine?**

   ☐ iontach suntasach ☐ suntasache ☐ measartha ☐ beagl ☐ neamhshuntasach

Léirítear samplaí:

____

____

____

4. **Cá mhéad atá daltaí in ann samplaí a thabhairt agus labhairt faoi chearta an duine a chur chun cinn agus a chosaint?**

   ☐ iontach suntasach ☐ suntasache ☐ measartha ☐ beagl ☐ neamhshuntasach

Léirítear samplaí:

____

____

____

Measúnú ar Fhoghlaim *ar lean*

5. **Cá mhéad a léiríonn daltaí gur féidir leo éisteacht go hurramach?**

   ☐ iontach suntasach ☐ suntasache ☐ measartha ☐ beagl ☐ neamhshuntasach

6. **Cá mhéad a léiríonn daltaí gur féidir leo idéanna agus peirspictíochtaí a chur in iúl go soiléir?**

   ☐ iontach suntasach ☐ suntasache ☐ measartha ☐ beagl ☐ neamhshuntasach

7. **Cá mhéad a léiríonn daltaí gur féidir leo obair i ngrúpaí?**

   ☐ iontach suntasach ☐ suntasache ☐ measartha ☐ beagl ☐ neamhshuntasach

8. **Cá mhéad a léiríonn daltaí gur féidir leo réitigh ar choimhlintí nó ar fhadhbanna chearta an duine a mholadh?**

   ☐ iontach suntasach ☐ suntasache ☐ measartha ☐ beagl ☐ neamhshuntasach

Léirítear samplaí:

____

____

____

9. **Cá mhéad a léiríonn daltaí gur féidir leo bheith páirteach i bplé agus i ndíospóireacht ranga?**

   ☐ iontach suntasach ☐ suntasache ☐ measartha ☐ beagl ☐ neamhshuntasach

10. **Cá mhéad a léiríonn daltaí gur féidir leo dearcaí a aimsiú atá teorantach agus claonta?**

   ☐ iontach suntasach ☐ suntasache ☐ measartha ☐ beagl ☐ neamhshuntasach

Léirítear samplaí:

____

____

____

Measúnú ar Fhoghlaim *ar lean*

11. **Cá mhéad a léiríonn daltaí gur féidir leo athruithe ar a gcuid dearcaí a aimsiú?**

☐ iontach suntasach ☐ suntasache ☐ measartha ☐ beagl ☐ neamhshuntasach

Léirítear samplaí:

____

____

____

12. **Cá mhéad a léiríonn daltaí gur féidir leo machnamh ar a ndearcaí i dtaca le hidéanna agus tuairimí daoine eile?**

☐ iontach suntasach ☐ suntasache ☐ measartha ☐ beagl ☐ neamhshuntasach

Léirítear samplaí:

____

____

____

13. **Cá mhéad a léiríonn daltaí gur féidir leo cur suas le daoine eile a bhfuil a mhalairt de dhearcadh acu?**

☐ iontach suntasach ☐ suntasache ☐ measartha ☐ beagl ☐ neamhshuntasach

Léirítear samplaí:

____

____

____

14. **Cá mhéad a aithníonn daltaí an nasc idir dearcaí agus gníomhartha?**

☐ iontach suntasach ☐ suntasache ☐ measartha ☐ beagl ☐ neamhshuntasach

Léirítear samplaí:

____

____

____

Tuilleamh Smaointe chun an Acmhainn seo a Úsáid

Human Rights and Responsibilities

Ealaín agus Dearadh/na hEalaíona Radhairc

Ar na gníomhaíochtaí tá:

- Athbhreithniú ar nuachtáin le haghaidh pictiúir a bhaineann le cearta an duine le go ndéanfar colláis de
- Ullmhú agus taispeántas póstaer a léiríonn tuiscint nó léirmhíniú na bpáistí ar chearta difriúla ó Dhearbhú Uilechoiteann Chearta an Duine agus An Coinbhinsiún um Chearta an Pháiste
- Taispeáin sluáin agus meirgí a léiríonn ceisteanna a bhaineann le cearta áitiúla agus domhanda

Teagasc Reiligiúnach

Ar na gníomhaíochtaí tá:

- Obair i dtreo tuiscint a fhorbairt ar na freagrachtaí atá againn maidir le haire a thabhairt dá chéile agus dár ndomhan
- Staidéar ar na daoine agus ar na grúpaí a d'oibrigh ar son chearta an duine
- Scéalta reiligiúnacha agus morálta a léiríonn téama Chearta an Duine a thuiscint

Teanga/Gaeilge

Ar na gníomhaíochtaí tá:

- Téamaí chearta an duine a thaiscéaladh tríd an litríocht
- An díospóireacht a úsáid chun ceisteanna chearta an duine a thaiscéaladh, m.sh. go bhfuil an ceart ag páistí chun barúil a bheith acu agus í a thabhairt
- Grúpdhíospóireachtaí ar cheisteanna chearta an duine
- Filíocht agus gearrscéalta a scríobh a chuireann in iúl tuiscint na bpáistí ar chearta an duine

Dráma:

Ar na gníomhaíochtaí tá:

- Dráma agus Rólghníomhaíocht
- Gníomhartha míme
- Ardán cainte – (léiríonn páistí peirspictíochtaí difriúla ar cheist, mar shampla, rochtain míchumais ar scoil)

Stair

Ar na gníomhaíochtaí tá:

- Staidéar ar shaol daoine stairiúla a thacaigh le cearta an duine, m.sh., Martin Luther King, Mahatma Ghandi, Eleanor Roosevelt, Máire Nic Roibín, srl.
- Saol páistí a scrúdú le linn tréimhsí difriúla staire, m.sh., an Réabhlóid Thionsclaíoch, na 1950í srl.
- Staidéar ar theagmhais a bhaineann le ceisteanna Chearta an Duine, m.sh., sclábhaíocht sna Stáit Aontaithe, Cinedheighilt san Afraic Theas

Matamaitic/TE

Ar na gníomhaíochtaí tá:

- Graif a úsáid le sonraí staitistiúla a léiriú amhail céatadán dhaonra an domhain a bhfuil/nach bhfuil rochtain ar oideachas, ar go leor bia nó ar uisce glan acu
- Sonraí a bhailiú agus iad a ríomh
- Innill chuardaigh a úsáid le líonláithreáin a aimsiú agus a thaiscéaladh

Tíreolaíocht

Ar na gníomhaíochtaí tá:

- An ceantar máguaird a mhapáil ag léiriú foirgnimh ina dtugtar tacaíocht do chearta an duine
- Cás-staidéir a úsáid ó thíortha difriúla le buncheisteanna chearta an duine a thaiscéaladh m.sh., bia, uisce, dídean
- Gníomhartha agus freagrachtaí maidir leis an timpeallacht a fhiosrú

Tuilleadh Smaointe chun an Acmhainn seo a Úsáid

Dhearbhú Uilechoiteann Chearta an Duine a Fhiosrú

Tá Cearta an duine ann do chách ar bhonn cothrom

Ar na gníomhaíochtaí tá:

- Ag foghlaim faoi ócáidí ón fichiú haois (An Chéad agus An Dara Cogadh Domhanda) a chuir le cruthú na Náisiúin Aontaithe agus Dearbhú Uilechoiteann Chearta an Duine
- Ceann amháin ná níos mó de na ceisteanna áitiúla agus/nó domhanda i dtéarmaí comhionannais a fhiosrú, m.sh. rochtain ar oideachas
- Scrúdú a dhéanamh ar cad é atá ag tarlú ar bhonn náisiúnta nó idirnáisiúnta chun ceisteanna chearta an duine a chur chun cinn, m.sh. an ceart chun dídine agus baile
- Gnéithe saoil, amhail cearta an duine, atá i gcoiteann do chách a fhiosrú, m.sh. spórt nó ceol

Tá ceart ag daoine chun go leor bia agus uisce ghlain

Ar na gníomhaíochtaí tá:

- Suirbhé a dhéanamh ar bhailte na bpáistí le socrú cá as a dtagann soláthar uisce, m.sh., grúpscéimeanna uisce, tobar príobháideach, srl.
- Turgnaimh eolaíochta ar ghalú, chomhdhlúthú, agus íonú uisce
- Ceachtanna oideachas sláinte ar thábhacht an uisce san aiste bia
- Taiscéaladh a dhéanamh leis na páistí faoin fhíoras go bhfuil na milliúin daoine ar an phláinéad nach bhfuil teacht acu ar sholáthar iontaofa uisce ghlain

An ceart atá ag daoine chun tuairim a bheith acu agus í a nochtadh

Ar na gníomhaíochtaí tá:

- Gníomhartha am ciorcail a spreagann páistí tuairimí a nochtadh agus le héisteacht le daoine eile ar cheisteanna amhail an dóigh le meas ar scoil agus ar mhaoin duine a chur chun cinn nó an dóigh chun acmhainní súgartha sa scoil agus amanna sosa do gach comhalta i bpobal na scoile a fheabhsú
- Gníomhaíochtaí ardán cainte a chuireann ar chumas an pháiste a dtuairimí a thabhairt ar ábhair uile-scoile amhail éide scoile nó dul i ngleic le caitheamh bruscair
- Úsáid boscaí moltaí sa seomra ranga ina dtig le páistí smaointe ar cheisteanna a chur ar mhian leo an scoil a fheiceáil ag tabhairt fúthu

An ceart chun páirt a ghlacadh i rialtas na tíre agus le vótáil nuair is aosaigh muid

Ar na gníomhaíochtaí tá:

- Ag foghlaim faoi ról na dtoghchán, chomh maith leis na príomh-institiúidí agus meicníochtaí rialachais
- Imscrúdú a dhéanamh ar róil institiúidí Eorpacha agus Idirnáisiúnta (m.sh. NA agus gníomhaireachtaí NA) ar cad mar atá siad bainteach le cad é a tharlaíonn i bPoblacht na hÉireann agus i dTuaisceart Éireann
- Ag fáil amach cad é mar is féidir le páistí, mar shaoránaigh óga, bheith páirteach i bpróiseas cinnteoireachta áitiúla agus náisiúnta a théann i bhfeidhm orthu

An ceart ag daoine chun pósta agus clann bheith acu

Ar na gníomhaíochtaí tá:

- Ag plé nó ag léamh faoi ghrúpaí difriúla teaghlaigh
- Grianghraif de theaghlaigh daltaí a léiriú
- Craobhacha ginealaigh a chur le chéile
- Baill teaghlaigh a chur faoi agallamh
- Cuireadh a thabhairt do dhaoine ó chúlraí difriúla eitneacha sa cheantar le struchtúr teaghlaigh ina gcultúir agus ina dtíortha a phlé

An ceart ag daoine chun oideachais shaoir

Ar na gníomhaíochtaí tá:

- Scéalta a léamh ar laethanta scoile, m.sh., Nuair a bhí mé óg, Huckleberry Finn, To School Through the Fields
- Cuairt a thabhairt ar scoileanna eile sa chomharsanacht nó nasc a dhéanamh tríd an ríomhphost
- Bileog/taispeántas a fhorbairt ar 'Ár Scoil'
- Tíortha nach bhfuil an ceart chun oideachais ag gach duine iontu a scrúdú
- Ag fiosrú leis na páistí cad é an difear atá idir a rochtain féin ar oideachas agus a n-eispéiris air agus rochtain agus éispéireas páistí eile ag pointe eile sa stair