



Ceacht 4: Meabhairshláinte Jack

Pléann an ceacht seo lena bheith scoite amach, faoi ghlas agus i d'aonar le do chuid smaointe, agus an éifeacht a d'fhéadfadh sé a imirt ar do staid mheabhrach. Cruthaíonn sé cás tubaisteach do Jack agus é san Ionad d'Ógchiontóirí agus cuidíonn sé le daltaí tuiscint a fháil ar an dóigh a bhféadfadh a bheith faoi ghlas dul i bhfeidhm ar dhuine. Baineann an ceacht úsáid as caint chórúil agus tobchumadóireachtaí leis na saincheisteanna seo a fhiosrú.

Pleanáil	
Réamhfhoghlaim	<p>Ba chóir go mbeadh réamheolas agus réamhthuisceant ag na daltaí ar na rudaí seo a leanas:</p> <ul style="list-style-type: none">• saoránacht gníomhach;• an córas dlíthiúil do dhaoine óga;• an córas d'ógchiontóirí;• cearta an duine do dhaoine óga; agus• saincheisteanna meabhairshláinte le daoine óga.
Torthaí Foghlama	<p>Beidh na daltaí ábalta:</p> <ul style="list-style-type: none">• tuiscint a fháil ar cad leis a bhfuil sé cosúil má bhíonn tú faoi ghlas;• saincheisteanna meabhairshláinte a phlé;• cothroime agus an córas dlí a chosaint;• labhairt faoi dhaoine eile agus ceisteanna cuí a chur orthu; agus• úsáid éifeachtach a bhaint as dinimic bhriathartha, caint chórúil agus tobchumadóireachtaí le spléachadh siar agus le spléachadh ar aghaidh.
Fócas ar Scileanna Smaointeoireachta agus Ábaltachtaí Pearsanta	<p>Beidh deiseanna ag na daltaí forbairt a dhéanamh ar na rudaí seo a leanas:</p> <p>Bainistiú Faisnéise</p> <ul style="list-style-type: none">• Taighde a dhéanamh ar shaincheisteanna meabhairshláinte daoine óga <p>Bheith Cruthaitheach</p> <ul style="list-style-type: none">• Dinimic bhriathartha agus caint chórúil a úsáid• Tobchumadóireacht le spléachadh siar agus le spléachadh ar aghaidh a úsáid <p>Ag Obair le Daoine Eile agus Féinbhainistíocht</p> <ul style="list-style-type: none">• Bheith ag obair leis an rang iomlán agus i ngrúpaí• Bheith ag obair leo féin agus féinuiríoll a chruthú <p>Smaointeoireacht, Fadhbriteach agus Cinnteoireacht</p> <ul style="list-style-type: none">• Cinntí a dhéanamh faoi script a úsáid ar bhealaí éagsúla agus ról a fhorbairt• Dearcadh daoine eile a phlé le cúiseanna cuí agus bheith ag éisteacht le dearcadh daoine eile.

Saoránacht Ghníomhach a Léiriú trí Dhrámaíocht

A Stone's Throw



C4

Pleanáil	
Dearcadh agus Meon	<p>Spreagfar na daltaí leis na rudaí seo a leanas a fhorbairt:</p> <ul style="list-style-type: none">• Oscailteacht i leith smaointe nua• Solúbthacht: a bheith solúbtha le linn cur chuige drámaíochta níos praiticiúla a úsáid• Meas: dearcadh níos comhbháiche agus níos measúla a thaispeáint i leith daoine eile.
Áiseanna	<p>Scannán agus script de 'A Stone's Throw Ceol le haghaidh réamhaclaíochta Uirlisí ceoil cosúil le druma, triantán, bloc adhmaid nó cloigíní D'fhéadfadh soilsiú, meaisín deataigh agus maisc a bheith san áireamh chomh maith</p>



Straitéisí teagaisc agus foghlama molta

Céim an Cheachta	Straitéisí teagaisc agus foghlama molta
Lainseáil	<ul style="list-style-type: none"> Déan tagairt do na línte 'Cuireadh chuig Ionad d'Ógchiontóirí mé. [Eag: Ní thig liom teacht ar na línte seo sa script] Fuair mé amach ar mo bhreithlá 16 bliana.' [Eag: Ní thig liom teacht ar na línte seo sa script] Iarr ar na daltaí na táblaí agus na cathaoireacha a bhogadh chuig na taobhanna agus seasamh i gciorcail le spás a réiteach i lár an tseomra ranga. Tabhair buneolas do na daltaí faoi théama an cheachta agus mínigh go hachomair dinimic bhriathartha, tobchumadóireachtaí le spleachadh ar aghaidh agus le spleachadh siar. Fiafraigh de na daltaí cad atá ar eolas acu faoi shaincheisteanna meabhairshláinte a théann i bhfeidhm ar dhaoine óga. Réamhaclaíocht: Déan rud beag réamhaclaíochta leis na cleachtaí seo a leanas.
Cleachtaí análaithe	<ul style="list-style-type: none"> Déan cleachtaí análaithe simplí leis an rang le fuinneamh a ghiniúint. Ionánaigh le haghaidh comhaireamh 4, coinnigh an anáil le haghaidh comhaireamh 4 agus easánaigh go mall le haghaidh comhaireamh 10. Déan an cleachtadh arís agus druid do shúile agus bí ag crónán agus tú ag easanálú.
Gluaiseacht	<ul style="list-style-type: none"> Iarr ar na daltaí roinnt cleachtaí gluaiseachta a dhéanamh. D'fhéadfadh daltaí ar iarradh orthu seicheamh gairid a ullmhú do cheol a bheith i gceannas orthu seo. Iarr ar na daltaí sintí trasnánacha a dhéanamh ar dheis agus ar chlé agus ansin raon gluaiseachtaí éagsúla a chruthú atá á bhfeabhsú ag gothaí gnúise cuí, mar shampla gluaiseachtaí réidh bailé, gluaiseachtaí géara uilleacha nó gluaiseachtaí ionsaitheacha feargacha ollmhóra.
Dinimic bhriathartha	<ul style="list-style-type: none"> Iarr ar na daltaí smaoineamh ar fhocail eile le haghaidh 'caith', mar shampla rad, teilg, scaoil, nó lainseáil agus cuir gluaiseacht dhifriúil le gach focal. Iarr ar na daltaí éifeacht macalla a chruthú le focail. Tosaigh focal os ard agus déan é a mhaolú go mall go cogar de réir mar a dhéanann gach dalta an focal a athrú ar a seal. Is féidir gluaiseachtaí maidhm Mheicsiceach a chur leis ar mhaithe le héifeacht níos mó. Déan na daltaí a threorú agus iad ag canadh 'Lá Breithe Sona' faoi mhallghluaiseacht, mar róbát, mar chailleach, mar rí, mar chogar domhain, mar ghnúsacht, os ard, go feargach, go séimh srl.



Gníomhaíochtaí

Gníomhaíocht 1: Cás tromluí – caint chórúil ag úsáid dinimic bhriathartha

- Inis do na daltaí go bhfuil siad le 'cás tromluí' a chruthú do Jack. Tá sé san Ionad d'Ógchiontóirí agus tá sé faoi ghlas ina sheomra.
- Déan plé a threorú faoin dóigh a mbeadh sé seo do Jack. Úsáid nodcheisteanna mar:
 - *Cad é mar a bheadh sé agus tú faoi ghlas i seomra gach oíche?*
 - *Cad é mar a mhothófá?*
 - *Cad iad na smaointe a bheadh agat?*
 - *Cad é mar a bheadh sé a bheith mar Jack ag an am seo?*
 - *Cad é atá ina cheann?*
- Cuidigh leis na daltaí a gcuid smaointe a bhailiú agus iad a shocrú i seicheamh agus smeach-chairt nó clár bán in úsáid le smaointe a thaifeadadh.
- Inis do na daltaí go bhfuil siad le tobchumadóireacht ghutha a chruthú agus focail nó frásaí go díreach ón script nó rud a rith leo ón script in úsáid acu.
- Spreag na daltaí airde, luas, ton, fuaim agus atonadh a gcuid guthanna a athrú le bheith chomh cruthaitheach agus is mian leo agus iad ag labhairt agus maisíochtaí fuaime gutha agus uirlise agus gluaiseacht a chur leis chun an cur i láthair a dhéanamh ina thromluí drámatúil. Is féidir leo soilsiú, deatach nó cruthanna móra ábhair a chur leis má tá siad ar fáil.
- Roghnaigh cé acu de na smaointe córúla is fearr a oibríonn do na daltaí agus comhordaigh seicheamh cuí lena gcur i láthair. D'fhéadfá druma, bloc adhmaid nó uirlis cheoil eile a úsáid leis an tseicheamh a uainiú agus leis an tseicheamh a nascadh le chéile nó b'fhéidir gur mhaith leat béim a chur ar an tseicheamh le ceol cuí eile faoi choinne tromluí, atá le fáil ar YouTube. Mar shampla:
 - 'Music for Nightmares' le Bill Schaeffer
 - 'Nightmare Music' le Cryo Chamber
 - 'The Dream Catcher' le Brainwave Power Music.
- B'fhéidir gur mhaith leis na daltaí spás iomlán an tseomra ranga agus leibhéil éagsúla a úsáid. Ba chóir go mbeadh Jack suite go lárnach.
- Is féidir le daltaí éagsúla ról Jack a ghlacadh ag amanna éagsúla agus é a spreagadh le freagairt do dhinimic na hoibre córúla agus gluaiseacht, guth agus gothaí gnúise in úsáid aige.
- Ní gá an script tobchumadóireachta a scríobh ach é a shocrú i seicheamh ó leideanna ar féidir leis na daltaí cuimhneamh orthu, mar shampla gotha láimhe a úsáid nó ag díriú méire ar an chuid ábhartha ar an smeach-chairt. *Tagann an fhoghlaim ó na daltaí ag cruthú agus ag roinnt na mbunsmointe agus níl scileanna taibhithe tábhachtach.*

Saoránacht Ghníomhach a Léiriú trí Dhrámaíocht

A Stone's Throw



C4

Leideanna

Beidh an rang iomlán páirteach sa ghníomhaíocht seo agus is féidir leo seiceamh téacs agus gluaiseachta dar fad ar bith a chur le chéile a bheidh oiriúnach don am atá ar fáil agus do na smaointe a mhol na daltaí.



Seo thíos smaointe a d'fhéadfadh a bheith ann:

- *Scarann na daltaí ina ngrúpaí agus téann i mbun crónáin – gach grúpa ar leibhéal difriúil ó íseal go hard. Téann na grúpaí ag sní timpeall an tseomra ar stíl an chonga de réir mar a chlúdaíonn Jack a cheann sa lár agus ansin scairteann sé 'Stop!' nuair a chinneann sé agus déantar an crónán arís.*
- *Cruthaíonn grúpa amháin daltaí buille croí agus fuaim gutha 'bh-búm' nó uirlis cheoil ar nós druma nó bloc adhmaid in úsáid acu. Glacann na grúpaí eile frása i rithim an bhuille croí ar nós 'Ná bí ag gol', 'Go príosún leis' nó 'Ag cur allais le heagla' agus labhraíonn gach grúpa an frása ag tosú le cogar agus téann timpeall ar Jack i gciorcail agus an ton ag éirí níos airde go dtí go screadann sé 'Éirigh as!'*
- *Glacann gach dalta ról duine de na carachtair ón script scannáin agus roghnaíonn siad frása le labhairt os ard de ghlór neamhghnách nó aisteach. Mar shampla:*
 - *aturnae sotalach: 'Is é seo a chéad chion, a thiarna breithimh.'*
 - *oibrí sóisialta séimh: 'Tagann sé ó theaghlach briste.'*
 - *comharsa fonóideach: 'Drochbhuaichill a bhí ann i gcónaí.'*
 - *comharsa gránna: 'Tá do Mham ina potaire.'*
 - *póilín ardghlórach: 'Cuir na dornaisc air.'*
 - *cara ag caoineadh: 'Lig dó a bhulaí.'*
 - *déagóir ag gáire: 'Tá a bhfaigheann sé tuillte aige.'*
 - *Mam ar meisce: 'Ní mac liomsa tú.'*
 - *paraimhíochaineoir géar: 'Chaith tú an chloch.'*
 - *tiománaí feargach: 'Stop tú m'otharcharr.'*
 - *Seanathair trína chéile: 'Cad é a rinne tú Jack?'*
- *D'fhéadfadh siad blas a úsáid, an fhuaim a fhadú, cogar a dhéanamh, mallghluaiseacht a úsáid nó airde, luas, ton, fuaim nó atonadh a athrú le go mbeadh sé mar a bheadh mar chuid de thromluí Jack ann. Tosaíonn gach dalta ó shuíomh 'reo', labhraíonn i stíl roghnaithe le gotha agus le gotha gnúise cuí agus filleann sé ar an tsuíomh 'reoigh'.*
- *Ní labhraíonn ach grúpa amháin ag an am na frásaí agus déanann na grúpaí eile fuaimcúlra, mar shampla déanann daltaí i ngrúpa amháin crónán, gach duine ar nóta difriúil, agus bogann siad a sciatháin i ngluaisne ar nós toinne.*

Saoránacht Ghníomhach a Léiriú trí Dhrámaíocht

A Stone's Throw



C4

Gníomhaíocht 2: Tobchumadóireachtaí le spléachadh siar agus le spléachadh ar aghaidh

- Scar na daltaí sa rang ina dhá ghrúpa.
- Inis do na daltaí go bhfuil siad le tobchumadóireacht a cheapadh mar chuid de thromlúí Jack.
- Iarr ar ghrúpa amháin tobchumadóireacht le spléachadh siar a cheapadh agus ar ghrúpa amháin tobchumadóireacht le spléachadh ar aghaidh a cheapadh.
- *Is féidir le gach tobchumadóireacht tosú mar réaltacht agus éirí chomh teibí agus chomh haisteach agus is féidir leis na daltaí a shamhlú. Cuir i gcuimhne do na daltaí gur cuid de thromlúí Jack iad seo.*
- I ndiaidh don dá ghrúpa a gcuid tobchumadóireachtaí a thaibhiú, ba chóir go bhfillfeadh an radharc ar Jack agus é ina aonar ina sheomra ag an Ionad d'Ógchiontóirí.

Leideanna

Seo thíos samplaí den tobchumadóireacht le spléachadh siar agus le spléachadh ar aghaidh.



• Grúpa 1 – Tobchumadóireacht le spléachadh siar

- *Tá an radharc suite i seomra cúirte agus roghnaítear na daltaí mar bhreitheamh, báille, abhcóidí ionchúisimh agus cosanta, finnétithe, mar shampla comharsana, paraimhíochaineoir, póilíní, chomh maith le Jack, cairde Jack agus giúiré a d'fhéadfadh maisc a chaitheamh.*
- *Tosaíonn an tobchumadóireacht nuair a ghlaonn an báille, 'Bíodh gach duine ina sheasamh don Bhreitheamh Onórach Saoránachta!' agus siúlann na daltaí eile go gasta isteach ina n-áiteanna le seomra cúirte a chruthú ag úsáid táblaí agus cathaoireacha cuí.*
- *Deir an breitheamh, 'Jack Saoránach, tá curtha i do leith gur dhúnmharaigh tú do sheanathair. Cad é mar a phléadálann tú?' Agus scairteann gach duine amach 'Ciontach'.*
- *Leanann an breitheamh leis, 'A Chúisitheoirí, glaoigh bhur gcéad fhinné'*
- *Is féidir leis an ghiúiré labhairt mar chór, 'Ardaigh do lámh dheas. An mionnaíonn tú go n-inseoidh tú an fhírinne...'*
- *Glaoitear paraimhíochaineoir agus fiafraítear go hachomair de cad é a tharla agus díríonn sé a mhéar ar Jack agus tugann dúnmharfóir air.*
- *Is féidir ansin póilín agus comharsa a ghlaoch a dhéanfaidh áibhéil faoin eachtra, mar shampla bríce a thabhairt ar an chloch nó bithiúnach a thabhairt air.*
- *Ar son an chosantóra, is féidir máthair, athair agus cara Jack a ghlaoch agus is féidir leo freagairt ar an dóigh chéanna, ag rá nach raibh grá riamh aige dá sheanathair nó nár thug sé cuairt riamh air, go mbíodh sé i gcónaí i dtrioblóid sa bhaile agus ar scoil srl.*
- *Ansin, iarrtar a mbreith ar an ghiúiré agus labhraíonn gach duine mar chór 'Ciontach!'*
- *Gearrann an breitheamh príosúnacht saoil air agus iarrann sé go gcaitear an eochair ar shiúl agus déanann gach duine gáire mailíseach.*



- **Grúpa 2 – Tobchumadóireacht le spléachadh ar aghaidh**

- Tá na tobchumadóireachtaí seo bunaithe ar dheireadh na scrípte, a thagraíonn do Jack ag dul chuig cluiche peile. Deir sé, 'Is eiseamláir mé do na daoine eile atá ag teacht aníos atá díreach cosúil liom.' [Eag: Ní mar seo atá sé sa scrípt]



Tugtar páirteanna do na daltaí i roinnt tobchumadóireachtaí gearra ar nós na gceann seo a leanas:

- **Ag an Chluiche Ceannais Peile**

- Roghnaíonn na daltaí foirne cuí le bheith sa chluiche ceannais.
- Tosaíonn an tobchumadóireacht nuair a deir tráchttaire, 'Fáilte go Páirc an Chrócaigh do Chluiche Ceannais Peile na hÉireann.'
- Ceapann na daltaí cantaireacht agus glacann a n-áit sa tseastán agus an cúl éirice deiridh á scóráil ag Jack.
- Méadaíonn an tráchttaire an fionraí agus plódaíonn daoine thart ar Jack nuair a bhuann an réalta peile is óige riamh Jack Saoránach an cluiche dá fhoireann.

- **Comórtas Amhránaíochta na hÉireann**

- Tosaíonn an tobchumadóireacht nuair a chuireann an fógróir fáilte roimh 'bhuaiteoir na bliana seo i gComórtas Amhránaíochta na hÉireann – Jack Saoránach.'
- D'fhéadfadh sé a bheith ina amhránaí atá ábalta mím a dhéanamh le píosa gearr d'amhrán nó ina fhear grinn atá ábalta scéal grinn a insint, agus bualadh bos ollmhór ó na daltaí eile ina dhiaidh sin agus a chairde ag plódú thart air ar an stáitse.

- **Curadh Snúcair an Domhain**

- Iarrann an tráchttaire ar gach duine a bheith ciúin agus an dubh á chur sa phóca ag an chraobhiomaitheoir, Jack Saoránach, agus é mar an Curadh Snúcair Domhanda is óige riamh.
- Ansin, cuirtear agallamh ar Jack agus é ag glacadh leis an trófaí agus tugann óráid ghearr.
- Gabhann sé buíochas lena mham, a dhaid agus a sheanathair atá anois ina chuideachta agus gártha molta as na daltaí eile, mar lucht leanúna, agus a ainm á chanadh acu.
- De réir mar a leantar den chantaireacht, labhraítear ansin í i mallghluaiseacht agus an radharc ag filleadh ar Jack leis féin ina sheomra ag an Ionad d'Ógchiontóirí agus an maor ag greadadh go trom ar a dhoras agus é ag béiceadh 'Bí i do Shuí!



Tuairisciú

- Iarr ar na daltaí cathaoir a aimsiú agus filleadh ar an chiorcal.
- Déan plé ranga a threorú agus nodcheisteanna mar seo in úsáid:
 - *An dtuigeann tú, dar leat, níos mó faoin dóigh a bhfuil sé a bheith faoi ghlas gach oíche ar feadh tréimhse fhada ama?*
 - *Cén éifeacht is féidir a bheith ar d'intinn má bhíonn tú faoi ghlas?*
 - *Cén dóigh a dtiocfá slán as a bheith faoi ghlas?*
 - *An bhfuil an córas dlí cothrom do dhaoine óga?*
 - *An raibh sé ceart Jack a chur faoi ghlas ar feadh sé mhí?*
 - *Cén éifeacht a bhí ar Jack as a bheith faoi ghlas?*
 - *Ar chuidigh dinimic bhriathartha, caint chóruil agus tobchumadóireacht leat tuiscint níos fearr a fháil ar na saincheisteanna a pléadh?*
- B'fhéidir gur mhaith leat eagraíochtaí éagsúla a phlé a thugann cuidiú, comhairle agus tacaíocht do dhaoine óga nuair atá siad uaigneach, gan dídean nó má tá fadhbanna meabhairshláinte acu.

Seo thíos eagraíochtaí den tsórt sin:

- SupportLine – Uaigneas
www.supportline.org.uk
- Imní – Daoine Óga
youngminds.org.uk
- Simon Community – Gan dídean i dTuaisceart Éireann
www.simoncommunity.org
- Daoine Óga gan dídean
www.centrepoin.org.uk
- Seirbhísí do dhaoine óga
www.changegrowlive.org/services