

The Full Picture - Ceacht OSPS

Tá feachtas forbartha ag Webwise darb ainm *The Full Picture* ina bhfuil físeán gearr a dhéanann fiosrú ar an gcaoi a n-úsáideann daoine óga na meáin shóisialta. Cuireann an scannán béim ar na tionchair agus ar an mbrú a bhíonn ar dhaoine óga ar líne agus spreagann sé iad le breathnú ar an bpictiúr iomlán.

Tá tuilleadh faisnéise, comhairle agus tacaíochtaí is féidir le scoileanna, oideoirí, déagóirí agus tuismitheoirí a úsáid ar fáil anseo: <https://www.webwise.ie/thefullpicture/>

Ceapadh Ceacht 'The Full Picture' chun cabhrú agus tacú le múinteoirí OSPS agus iad ag múineadh dá scoláirí faoi na tionchair agus faoin mbrú a bhíonn ar dhaoine óga ar na meáin shóisialta, faoin tionchar ar a bhféinmheas ar líne agus faoin gcaoi lena bhfolláine ar líne a bhainistiú. Is é is aidhm leis ná scoláirí a spreagadh le bheith eolach faoin tionchar, idir dhearfach agus dhiúltach, a bhíonn ag na meáin shóisialta ar an gcaoi a mothaímid agus iad a chumasú leis na hacmhainní agus straitéisí chun a bhfolláine féin ar líne a bhainistiú.

Príomhfhoghlaim don Scoláire:

Déanfaidh an scoláire fiosrú ar na tionchair agus ar an mbrú a bhíonn ar dhaoine óga agus iad ag úsáid na meán sóisialta. Léireoidh siad comhbhá le daoine eile a mbíonn an brú céanna orthu ar líne. Déanfaidh scoláirí machnamh ar na rudaí a mbíonn tionchar acu orthusan agus forbróidh siad straitéisí a chabhróidh leo a bhfolláine ar líne a bhainistiú agus breathnú i ndiaidh a bhféinmheasa ar líne.

Torthaí Foghlama:

Gearrchúrsa OSPS

Snáithe 1: Cé mise? *Conas a fhéachaim orm féin*

1.1 Léirtheiscint a bheith acu don tábhacht a bhaineann lena bhféinmheas féin agus le féinmheas daoine eile a thógáil

Snáithe 2: Ag tabhairt aire dom féin agus do dhaoine eile. *Fanacht folláin*

2.2 Léirmheas a dhéanamh ar éifeacht na meán, na fógraíochta agus tionchair eile ar chinntí an duine faoin tsláinte agus faoin bhfolláine

Acmhainní a theastaíonn:

- Cur i láthair PowerPoint leis an bhfíseán The Full Picture (ar fáil ag www.webwise.ie/thefullpicture/#)
- Bileoga gníomhaíochta 1.1, 1.2, 1.3

Modheolaíochtaí:

Smaoinígí-téigí i mbeirteanna-roinnigí, plé, físanailís, grúpobair, machnamh/cur i bhfeidhm

Cur i Láthair an Mhúinteora agus Script Gníomhaíochta

Sleamhnán 1: Sleamhnán Teidil

Sleamhnán 2: Ar Líne

Chuir an ceacht i láthair agus mínigh do na scoláirí go bhfiosróidh siad le linn an cheachta seo topaicí na féiniomhá (an chaoi a mbreathnaímid orainn féin) agus an fhéinmheasa (an tuiscint atá againn ar ár bhféinmhuinín nó an muinín atá againn as ár luach féin) ar líne agus an ról is féidir leis na meáin shóisialta a imirt sna coincheapa seo.

Iarr ar na scoláirí na hardáin/aipeanna meán sóisialta a bhfuil cur amach acu orthu a liostú.

Bain úsáid as ardán aiseolais fíor-ama ar nós Mentimeter (www.mentimeter.com) nó Kahoot (www.kahoot.it) chun aiseolas ranga uile a fháil air seo. D'fhéadfá úsáid a bhaint as seo freisin chun suirbhé a dhéanamh ar na scoláirí maidir leis an aip meán sóisialta a úsáideann siad is minice.

Iarr ar na scoláirí cad chuige a n-úsáideann siad ardáin/aipeanna meán sóisialta? Mar shampla, chun coinneáil i dteagmháil le cairde agus le teaghlach, chun foghlaim tuilleadh faoi chaithimh aimsire/suimeanna, suimeanna a roinnt agus ceangal le daoine le suim/caitheamh aimsire coiteann.

***Nóta don Mhúinteoir:** Tá sé tábhachtach buntáistí an idirlín a threisiú agus a thabhairt faoi deara gur uirlis iontach é an t-idirlíon a thugann deiseanna le haghaidh ceangail, cruthaitheachta, foghlama, siamsaíochta, etc. Le linn Covid-19 bhaineamar níos mó úsáide ná riamh as an idirlíon chun cabhrú linn coinneáil i dteagmháil lena chéile, foghlaim a dhéanamh, obair a dhéanamh, bheith ag spraoi agus chun an domhan mórthimpeall orainn a thuiscint. Den chuid is mó, cuireann an t-idirlíon eispéireas dearfach agus an-úsáideach ar fáil. Is minic nach mbíonn sa mhéid a tharlaíonn ar líne ach síneadh ar a mbíonn ag tarlú as líne agus mar sin, tá sé riachtanach dearcadh iomlánaíoch ar an bhfolláine, lena n-áirítear an fholláine ar líne, a aithint.

Sleamhnán 3: *Tugann na meáin shóisialta níos mó deiseanna le haghaidh ceangail ná mar a thugann le haghaidh comparáide.*

Léigh an ráiteas thuas agus iarr ar do scoláirí plé a dhéanamh air. Bain úsáid as Smaoinígí-Téigí i mBeirteanna-Roinnig chun freagraí a spreagadh le comhaireamh lámh, cé a aontaíonn leis? Cé a easaontaíonn?

Ansín iarr ar na scoláirí na cúiseanna atá lena dtuairimí a mhíniú.

Sleamhnán 4: Físeán The Full Picture

Seinn an físeán The Full Picture (<https://www.webwise.ie/thefullpicture/#>) do na scoláirí.

Is ionann an fad reatha agus 1:59.

Sleamhnán 5: Gníomhaíocht Ghrúpdhíospóireachta

Críochnaíonn The Full Picture leis na línte:

See the full picture. [Breathnaigh ar an bpictiúr iomlán.]

Not everything we see online tells the whole story. [Ní scéal iomlán i gcónaí é an méid a fheicimid ar líne.]

Cén tuiscint atá agat ar na línte seo i ndiaidh duit breathnú ar an bhfíseán?

Tabhair amach Bileog Ghníomhaíochta 1.1 agus cuir na scoláirí i ngrúpaí beaga.

Iarr ar na scoláirí an bhileog ghníomhaíochta seo a chomhlánú ina gcuid grúpaí. A luaithe atá siad críochnaithe, glac aiseolas ranga uile.

Sleamhnán 6: Machnamh: Na meán shóisialta agus mise

Tabhair amach Bileog Ghníomhaíochta 1.2 agus iarr ar na scoláirí machnamh a dhéanamh ar a gcuid cleachtas agus nósanna féin ar na meáin shóisialta agus an píosa ar mhachnamh an scoláire a chomhlánú ar bhonn indibhidiúil. Cuir na scoláirí ar a suaimhneas ach míniú dóibh gur gníomhaíocht i gcomhair féinmhachnaimh do na scoláirí í seo agus nach bhfeicfidh aon duine (tusa san áireamh) an méid a scríobhfaidh siad.

Sleamhnáin Faisnéise:

Sleamhnán 7: Na Meáin Shóisialta - An Mhaith a scagadh ón Oic

Is áit iontach iad na meáin shóisialta chun ceangal le daoine eile agus roinnt leo.

Liostaigh na buntáistí agus na míbhuntáistí a bhaineann le bheith ar na meáin shóisialta.

Iarr ar na scoláirí na buntáistí agus na míbhuntáistí a bhaineann le bheith ar na meáin shóisialta a liostú. Bain úsáid as Smaoiníge-Téige i mBeirteanna-Roinníge chun freagraí a spreagadh ó na scoláirí.

I measc samplaí de bhuntáistí tá ár saol a roinnt agus bheith in ann cairde agus teaghlach a fheiceáil agus coinneáil suas leo, cumarsáid a dhéanamh le cairde agus teaghlach, ceangal le daoine eile agus an deis atá ann chun cairde nua a dhéanamh, ardán chun feasacht a mhúscailt ar cheisteanna tábhachtacha, foghlaim tuilleadh faoi shuimeanna agus faoi chaitimh aimsire. Is féidir leis na meáin shóisialta a bheith ina n-áit chruthaitheach agus spráíúil freisin.

I measc samplaí de na míbhuntáistí a d'fhéadfadh a bheith ag baint leis na meáin shóisialta tá an brú a chuireann siad ar dhaoine ach leagan idéalaithe den ghnáthshaol a léiriú. Is minic a bhíonn íomhánna inár bhfothaí nuachta de dhaoine a fhéachann go haoibhinn, atá gléasta suas go deas agus atá ag déanamh rudaí corraitheacha. Tá an saol is fearr acu féin!

Cuir i gcuimhne do na scoláirí nach bhfuil sna míbhuntáistí seo, cosúil leis an mbrú atá orainn a bheith ag féachaint chomh haoibhinn leis na daoine a fheicimid ar líne, ach grianghraif ó phointe ama áirithe a tógadh, a roghnaíodh, a cuireadh in eagar agus a scagadh go cúramach sular postáladh iad. Cé go ndéanann an chuid is mó dínn é seo go pointe áirithe, is éasca an botún a dhéanamh nuair a chuirimid ár saol i gcomparáid le saol daoine eile, nó nuair a chuirimid an líon 'is maith liom', tráchtanna nó leantóirí atá acu i gcomparáid leis na gcinn atá againne. Is féidir tionchar diúltach a bheith aige seo ar ár ngiúmar agus ar ár bhféinmheas agus tá sé tábhachtach go bhfuilimid in ann é seo a aithint agus a bhainistiú.

Is iomaí buntáiste a bhaineann le bheith ar líne, mar a luamar, agus caithfear foghlaim faoin gcaoi lenár bhfolláine ar líne a bhainistiú agus an mhaith a scagadh ón olc ar na meáin shóisialta, rud a mbreathnóimid air sna chéad sleamhnáin eile.

Sleamhnán 8: Miotas V Fírinne - Breathnaigh ar an bPictiúr Iomlán

Mínigh do na scoláirí gur iontach an áis iad na meáin shóisialta chun ábhar a bhfuil suim againn ann a fhiosrú agus chun bualadh le daoine nua, ach is féidir leo brú a chur orainn 'caighdeáin' áirithe a bhaint amach. D'fhéadfadh sé seo a bheith neamhréalaíoch ar go leor cúiseanna – is féidir gur roghnaíodh íomhánna agus gur cuireadh in eagar go cúramach iad; is ollmhór an réimse acmhainní atá ar fáil do dhaoine cáiliúla; tá sé-phacaí ag réaltaí spóirt óir teastaíonn réim aclaíochta uatha dá bpoist nach mbeadh an t-am ag an ngnáthdhuine di. **Tá an baol ann go mbeadh deacrachtaí agat ó thaobh d'fhéinmheasa de agus go mbeadh brú ort tú féin a iompar ar bhealaí nach n-oireann duitse mar dhuine má bhreathnaíonn tú ar ábhar gan súil ghrinn.**

Agus muid ag plé le brú maidir le cuma áirithe a bheith orainn, tá sé tábhachtach cuimhneamh ar na pointí seo a leanas:

- **Ní rud nua é an brú go gcaithfidh cuma ar leith a bheith orainn**, le blianta fada anuas táthar ag cáineadh codanna áirithe de thionscal na fógraíochta agus na meán as caighdeáin neamhréalaíochta maidir le híomhá agus stíl mhaireachtála a chur chun cinn i bhfoirm daoine cáiliúla a ndearnadh fóta-eagarthóireacht orthu, mainicíní de thomhas a náid nó daoine a bhfuil saol na bhfuíoll acu.
- **In aois na meán sóisialta, is minic gur measa na brúnna seo.** Tá a fhios againn go gcuireann daoine 'an chuid is fearr' díobh féin ar líne go ginearálta agus le rochtain éasca acu ar uirlisí eagarthóireachta íomhánna agus scagairí, is féidir gur leagan a feabhsaíodh go digiteach é an leagan a fheicimidne. Déantar aghaidheanna níos tanaí, bánaítear fiacla tuilleadh agus déantar ainimhe a bhaint. Is minic a bhíonn sé deacair pictiúr a ndearnadh feabhsú air a thabhairt faoi deara. Ní hé go bhfuil gach rud dona, ach is minic a bhíonn an fhírinne i bhfad níos casta.
- Ná déan dearmad gur leagan leataobhach de shaol duine ar líne é an méid a fheicimid ar na meáin shóisialta, agus má tá aithne mhaith agat ar dhuine, beidh a fhios agat nach bhfuil ach an chuid is fearr de á léiriú aige – ach mura bhfuil aithne agat ar dhuine, níl aon eolas ná comhthéacs eile agat mar thagairt.

Fiafraigh de na scoláirí ar mhothaigh siad riamh go raibh brú orthu cuma éigin a bheith orthu ar na meáin shóisialta?

Cuir i gcuimhne do na scoláirí gur iontach an uirlis iad na meáin shóisialta chun ceangal le cairde agus teaghlach agus chun rudaí a roinnt leo – is bunúsach an ghné shóisialta don chaoi a n-oibríonn siad! Is iontach an rud é bheith in ann ‘is maith liom’ agus tráchtanna a fháil ar na hamanna a roghnaímid a roinnt faoinár saol – cuireann sé borradh faoinár bhféinmheas, is moladh iontach amach is amach é! Ach is féidir go dtarlaíonn a mhalairt mura bhfaigheann tú an líon ‘is maith liom’ a raibh tú ag súil leis. Tá sé nádúrtha go lorgóimis dearbhú ó na daoine timpeall orainn, ach tá sé tábhachtach gan an botún a dhéanamh a bheith róbhuartha nó ró-imníoch faoi.

Sleamhnán 9: Teacht chun cinn an Tionchaire

Leanaimid tionchairí toisc go bhfuil suim againn ina n-ábhar, teastaíonn uainn go ndéanann siad siamsa dúinn, bímid ag iarraidh foghlaim uathu nó fiú go mbíonn siad mar inspioráid dúinn. Ach is féidir go mbíonn brú orainn dá bharr faoi na héadaí atá le caitheamh, an chuma a chaithfidh a bheith orainn, agus an ceol, an bia nó na brandaí a chaithfimid a cheannach. Tá sé tábhachtach go gcuimhneofa ar an bPictiúr Iomlán mar sin agus go smaoinfeofa go criticiúil ar a bhfuil tú a fheiceáil.

- Ar díoladh an duine sin chun earra a chur chun cinn?
- Cén chaoi ar cuireadh in eagar é?
- Ar dearadh an t-earra atá siad a phostáil chun teacht lena ‘mbranda’ ar líne?
- An fíis réadúil é ar an sórt duine atá iontu?

Sleamhnán 10: Fothaí Meán Sóisialta agus Algartaim

- Is foirmí casta matamaiticiúla iad algartaim a oibríonn sa chúlra ar na suíomhanna gréasáin/aipeanna a úsáidimid chun a fháil amach cén t-ábhar a chuirfear i láthair dúinn ar líne, e.g. i d’fhotha nuachta nó torthaí cuardaigh.
- Is é an t-algartam ar an ardán ar leith atáimid a úsáid a chinneann an méid a fheicimid ar ár bhfotha nuachta ar líne.
- Cuireann ardáin meán sóisialta béim ar an ábhar a cheapann siad gur maith linn, toisc go bhfuil tóir air nó toisc go bhfuiltear ag fógairt duit.
- Tá sé tábhachtach cuimhneamh nach léiriú iomlán ar an bhfírinne iad ár bhfothaí nuachta, níl iontu ach cuid den *Phictiúr Iomlán*.

Tá sé níos casta arís an t-ábhar a thagann aníos ar ár bhfothaí nuachta ar líne a scagadh óir **is é an t-algartam ar an ardán ar leith atáimid a úsáid a chinneann an méid a fheicimid**. Ní trí chomhtharlú a thagaimid ar an méid a fheicimid ar líne – **cuireann ardáin meán sóisialta nó ardáin ar líne béim ar an ábhar a cheapann siad gur maith linn, toisc go bhfuil tóir air nó toisc go bhfuiltear ag fógairt duit**. Díreach cosúil leis na híomhánna a fheicimid, nó na daoine a leanaimid, tá sé tábhachtach a bheith ar an eolas **nach léiriú iomlán ar an bhfírinne é an méid a fheicimid ar ár bhfothaí nuachta, níl ann ach cuid bheag amháin den *Phictiúr Iomlán***.

Sleamhnán 11: Is ionann tú agus an méid is maith leat?

Iarr ar na scoláirí ar thug siad faoi deara nuair a théann siad ar líne nó nuair a logálann siad isteach ar na meáin shóisialta go gcuirtear ábhar, nuacht, ailt nó fógraí i láthair daoibh a bhfuil a fhios acu ar bhealach éigin na rudaí a bhfuil suim acu iontu. Fiafraigh de na scoláirí cén fáth a gceapann siad go bhfuil sé sin amhlaidh?

Féadfaidh tú é seo a thástáil le do scoláirí ach iarraidh orthu rud éigin a chuardach ar Google, e.g. tír – An Éigipt, agus torthaí an chuardaigh a chur ar an teilgeoir ar an gclár bán do na scoláirí. Ansin iarr ar na scoláirí an rud céanna a chuardach ar Google e.g. An Éigipt agus abair leo féachaint ar a gcuid torthaí féin ón gcuardach, agus aon rud difriúil sa chuardach le hais mar atá ar an gclár bán a bhreacadh síos. An raibh aon difríocht in aon chor ina dtorthaí cuardaigh le hais mar atá le feiceáil ar an gclár bán. Má tá, fiafraigh díobh cén fáth a gceapann siad go bhfuil sé sin amhlaidh?

Mínigh do na scoláirí go bhfuil sé sin amhlaidh toisc go bhfuil **algartaim (foirmlí casta matamaiticiúla) ag obair sa chúlra a chinneann cén t-ábhar a chuirfear i láthair duit i d'fhotha nuachta nó do thorthaí cuardaigh**. Tá a gcuid algartam féin faoi dhlúthghardáil ag ardáin cosúil le Google, Facebook, Instagram, agus TikTok a dhéanann an t-ábhar a thaispeánann siad dúinn a phearsantú – an-seans go bhfeiceann úsáideoirí difriúla a úsáideann na téarmaí cuardaigh ceannanna céanna nó a scrollálann tríd an ardán meán sóisialta céanna ábhar difriúil. **An-seans go léiríonn na torthaí a chuirtear os ár gcomhair na rudaí is maith linn agus atá suimiúil dúinn, a dtugann ár stair bhrabhsála agus ár sonraí pearsanta le fios gur mhaith linn níos mó díobh a fheiceáil – ina dhiaidh sin is uile, tá na hardáin seo ag iarraidh go n-úsáidfídh tú a suíomh agus go bhfanfaidh tú air chomh fada agus is féidir.**

Sleamhnán 12: Tionchar algartam ar líne

Iarr ar na scoláirí machnamh a dhéanamh faoi na buntáistí agus na míbhuntáistí a d'fhéadfadh a bheith ag baint lenár bhfothaí nuachta, cuardaigh agus meán sóisialta a scagadh nó a chur in oiriúint ar an mbealach sin don chineál duine a mheasann an t-idirlíon atá ionainn? Bain úsáid as an straitéis Smaoinígí-Téigí i mBeirteanna-Roinnigí chun aiseolas a bhailiú ó na scoláirí air seo.

Mínigh do na scoláirí go n-áirítear leis na buntáistí a d'fhéadfadh a bheith ann na nithe seo a leanas: úsáidtear na halgartaim seo chun méid na faisnéise a laghdú agus chun scagadh a dhéanamh ar an méid a thaispeántar d'úsáideoirí eile toisc go bhfuil a oiread sin ábhair ar fáil ar an idirlíon. Mar shampla, má chuardaíonn tú leideanna le haghaidh aclaíochta nó má thugann tú 'is maith liom' d'fhíseán de chat gleoite, is mó an seans go bhfeicfidh tú ábhar atá bainteach leis na topaicí seo amach anseo, nó má chuardaíonn tú péire bróga reatha, is féidir go bhfeicfidh tú fógraí do na bróga sin ar shuíomhanna gréasáin eile a dtugann tú cuairt orthu. Tá an fhaisnéis seo ar fad ag tógáil pictiúir den chineál duine atá ionat ar líne.

Cé nach drochrud é seo i gcónaí, **tá sé tábhachtach a bheith ar an eolas go ndéantar scagadh agus oiriúnú ar an ábhar a chuirtear ar d'fhotha nuachta de réir mar a cheapann líonra meán sóisialta nó ardán ar líne go bhfuil suim agat ann, nó gur mhaith leat suim a bheith agat ann.**

I measc na míbhuntáistí a d'fhéadfadh a bheith ann, tá an fhír gur féidir go gcoinnítear laistigh de lúb nó de bholgán scagtha muid, rud a chiallaíonn nach ann sa mhéid a fheicimid ach leaganacha difriúla de na nithe céanna agus go ndéantar dearcthaí nó tuairimí malartacha a scagadh amach. Tá sé tábhachtach béim a leagan do na scoláirí **gur féidir go rachadh sé i bhfeidhm ar ár gcumas smaoineamh criticiúil a dhéanamh ar ábhair, go ndéanfadh sé níos caolaigeanta muid agus go mbeadh tionchar claonta aige ar an gcaoi a gcuirtear an saol i láthair dúinn mura bhfeicimid tuairimí difriúla.**

Sleamhnán 13: Gníomhaíocht: Comhairleoir Croí Chráite

→ Léigh na hiontrálacha dialainne ó na carachtair ó The Full Picture.

→ Cuir comhairle agus tacaíocht ar fáil don duine óg maidir leis an gcaoi ar féidir leis déileáil le tionchair/ brúnna a d'fhéadfadh a bheith ag cur isteach ar a fhéinmheas ar líne agus cabhraigh leis a fholláine ar líne a bhainistiú níos fearr.

Mínigh don rang go léifidh siad fadhb/aincheist de chuid carachtair amháin ó The Full Picture i ngrúpaí de 3 agus ansin scríobhfaidh siad síos tacaíocht agus comhairle don duine i gcruatan.

Tabhair amach fadhb amháin do gach grúpa ó Bhileog Ghníomhaíochta 1.3 ar a bhfuil na fadhbanna a mbeidh orthu comhairle a thabhairt dóibh.

Cuir i gcuimhne do na scoláirí gur cróga an duine a lorgaíonn cúnamh agus go gcaithfidh siad a bheith measúil ina bhfreagraí tacaíochta.

Tugaigí moladh nó scil déileála don duine óg i ngach cás maidir leis an gcaoi le déileáil le tionchair agus brúnna a d'fhéadfadh a bheith ag cur isteach ar a fhéinmheas ar líne agus cabhraigí leis a fholláine ar líne a bhainistiú níos fearr. Féach na moltaí samplacha thíos:

Buachaill na bhFéinphiceanna: Bím ag traenáil 7 lá sa tseachtain agus fós féin níl maitheas ar bith ann. Níl mé ag feiceáil na dtorthaí a bhí uaim! Níl a fhios agam céard é atáim a dhéanamh mícheart?! Níor cheart go mbeadh orm mo bholg a tharraingt isteach agus mo bhíceips a lúbadh le go mbeadh an chuma chéanna ormsa leis na buachaillí ar Love Island ag an bpointe seo. Níl sé cothrom. Táim in ainm a bheith ag dul ar choinne agus is é an t-aon rud is maith le mo pháirtí fúm ná na grianghraif seo díom. Tá súil agam nach mbeidh díomá uirthi nuair a fheicfidh sí go pearsanta mé. Ach fós féin, ní dóigh liom go mbeinn in ann dul ar choinne léi ar chor ar bith murach gur leasaigh mé mo ghrianghraif de bheagán. Is dócha go bhfaighidh mé amach a gceapann sí faoin 'bhfordhuine' atá ionam.

Comhairle shamplach: D'fhéadfadh comhairle díriú isteach ar cheisteanna maidir le corp agus féinmheas mar a shaináithnítear sa chás seo. Cuir 'buachaill na bhféinphiceanna' ar a shuaimhneas ach a rá nach tábhachtach an chuma atá ar dhuine agus go mbeidh a pháirtí ag iarraidh tuilleadh a fháil amach faoi mar dhuine agus faoina phearsantacht. Cuir i gcuimhne dó go bhfuil sé ceart go leor a bheith ag iarraidh féachaint go maith agus pictiúir a chur ar na meáin shóisialta agus an chuma is fearr is féidir orainn ach gan an iomarca brú a chur air féin maidir le cuma áirithe a léiriú ar líne.

Cailín an Dúlra: B'iontach an lá a bhí ann inniu! Bhuail mé leis na cailíní le dul ag siúl agus comhrá a bheith againn. Ba í Jamie an t-aon duine a bhí ag gearán. Ar dtús, faoin mbáisteach, ansin fúm féin agus mé ar an bhfón an t-am ar fad ach fós féin, sílim gur bhain sí taitneamh as! B'fhiú é ar aon nós - bhí an físeán dínn ag titim go talamh iontach greannmhar agus fuair mé níos mó 'is maith liom' agus tráchtanna ná riamh ar an bpostáil sin! Nárbh fhiú é díreach dó sin amháin! Beidh sé go hiontach nuair a thiocfaidh sé aníos arís mar chuimhne ar mo leathanach go ceann na mblianta! Ní thuigim cén fáth a mbíonn Jamie i gcónaí ag tabhairt amach faoi?!

Comhairle shamplach: Iarr ar 'chailín an dúlra' machnamh a dhéanamh ar na cúiseanna a bhfuil Jamie míshásta léi faoin méid ama a chaitheann sí ar líne. An dteastaíonn uaithe smaoineamh ar an méid ama a chaitheann sí ag tógáil féinphiceanna agus ábhair eile nuair a bhíonn sí amuigh lena cairde? B'fhéidir go bhféadfadh sí míniú do Jamie go bhfuil sí ag iarraidh cuimhní ar an am a chaith siad le chéile a ghabháil ach chomh maith leis sin, d'fhéadfadh sí smaoineamh ar am a aontú chun cúpla pictiúr/físeán a ghlacadh agus ansin aontú ar a fón a chur i leataobh agus taitneamh a bhaint as a bheith ann ag an am sin lena cairde.

Cailín an #lárógairacht: Inniu phostáil mé búmarang #lárógairacht a díom féin ar tí burger agus sceallóga a ithe. Fuair sé go leor aiseolas iontach agus teachtaireachtaí tacúla ó dhaoine. Ach ansin, thug mé faoi deara go raibh trácht ann ag rá "Sílim nár cheart duit a leithéid de rud a ithe!!!". Cé a dhéanfadh é sin? Is éard a tharla ansin i ndiaidh dom é seo a léamh ná nach raibh mé in ann an burger agus na sceallóga a ithe agus chaith mé díreach isteach sa bhosca bruscair iad. Mothaím chomh ciontach agus chomh dona sin fúm féin anois toisc go bhfuilim ag insint bréag do mo leantóirí... Is fuath liom go dtéann na tráchtanna diúltacha i bhfeidhm orm an oiread sin. Ach abair go bhfuil an ceart acu? Mothaím an oiread sin brú orm uaireanta an ghné chorpacmhainne sin díom a choinneáil nach féidir liom an chuma sin a scriosadh.

Comhairle shamplach: Cuir cailín an #lárógairacht ar a suaimhneas ach a rá léi gan an iomarca ama a chaitheamh ar a bheith ag díriú ar thráchtanna diúltacha ar a próifíl, mol go seiceálfadh sí cé atá ag scríobh na dtráchtanna agus go gcuirfeadh sí bac leis an bpróifíl nó go ndéanfadh sí an trácht a thuairisciú b'fhéidir. Cuir i gcuimhne di go bhfuil sé ceart go leor gan a bheith foirfe an t-am ar fad, níl a luach le feiceáil sna tráchtanna thíos faoina postálacha, bac a chur le tráchtanna diúltacha nó maslacha ar líne agus iad a thuairisciú agus díriú ar na tráchtanna dearfacha agus a bheith dílis di féin agus a dá leantóirí. Má dhéanann sí roinnt ama lena scíth a ligean agus chun na meáin shóisialta a chur ar leataobh, beidh níos mó ama aici chun machnamh a dhéanamh ar a cuid ama ar líne agus ar a bhfuil le baint amach aici as bheith ar na meáin shóisialta.

Buachaill #bróganua: Fuair mé mo bhróga reatha nua inniu!! Bhí mé ag iarraidh mo leantóirí a choinneáil ar an eolas agus mar sin, chuaigh mé go dtí an pháirc chun físeán a ghlacadh agus mé á léiriú dóibh. Teastaíonn uaim a bheith i mo vlagálaí agus sílim go gcabhróidh beoshruthanna cosúil leis seo liom mo lucht leanúna a fhorbairt. Bhí gach rud go breá go dtí gur tháinig grúpa de na leaideanna ón séú bliain ag siúl tharam agus nuair a chonaic mé iad, bhí a fhios agam go maith go dtosódh siad. Fuair mé greim ar m'fhón chomh tapa agus a d'fhéad mé agus thosaigh mé ag siúl ach bhí sé ródhéanach - glacadh iad i m'fhíseán agus

iad do mo leanúint agus ag magadh faoi mo bhróga nua. Anois chonaic go leor daoine sa scoil mé agus tá siad ag magadh fúm ar líne ag rá gur “amadán mé gan stíl ar bith!”.

Comhairle shamplach: Mol do bhuachaill #bróganua go nglacfaidh sé seat scáileáin de na tráchtanna ag déanamh bulaíochta air agus go ndéanfadh sé iad a thuairisciú don ardán meán sóisialta agus go labhródh sé freisin le duine a bhfuil muinín aige as má táthar i mbun cibearbhulaíochta air, cara, múinteoir nó duine fásta.

Cailín an Damhsa: Is breá liom a bheith ag damhsa timpeall mo sheomra codlata ag déanamh físeán lena bpostáil ar líne chun borradh a chur faoi mo phróifíl damhsa. Is é an fhadhb atá agam ná go bhfuil mo dhaid faoi strus ag obair sa bhaile le píosa anois agus tá sé ag éirí an-fheargach liom ag rá go bhfuilim i mo sheomra ar m'fhón an lá ar fad agus fiú tá sé ag bagairt anois go mbainfidh m'fhón díom. Ní thuigeann sé mé agus níl a fhios aige go bhfuilim istigh anseo ag cleachtadh mo dhreas damhsa do mo chuid físeán. Cén chaoi a bhféadfaidh mé a chur ar a shúile dó nach bhfuilim ag cur mo chuid ama amú ar m'fhón agus nach réiteach ceart é m'fhón a bhaint díom?

Comhairle shamplach: Spreag ‘cailín an damhsa’ le labhairt lena hathair faoina paisean don damhsa agus faoin gcaoi a ligeann an t-idirlíon agus na meáin shóisialta di níos mó ábhair agus dreas a aimsiú is féidir léi a chleachtadh ansin, go dtugann sé deis di a scileanna sa damhsa a roinnt le lucht leanúna níos leithne. Éist le cúiseanna imní a hathar agus cuir ar a shuaimhneas é ach a próifíl a thaispeáint dó, chomh maith leis an ábhar is maith léi a leanúint agus a roinnt ar líne chun cabhrú leis tuiscint.

Cailín “Coinnigh do mhisneach!”: Thit mé amach le mo bhuachaill Seán arís inniu. Síleann gach duine gur duine dearfach, bríomhar mé agus go bhfuil gach rud sa saol go breá agam. Tá tóir orm ar líne de bharr na bhfíseán comhairle agus dearfachta a dhéanaim. Táim ag iarraidh cabhrú le mo leantóirí ach céard a cheapfaidís dá mbeadh a fhios acu i ndáiríre nach bhfuil mo shaol chomh foirfe agus a cheapann siad. Is cosúil go bhfuil saol foirfe agus saor ó strus ag gach duine agus mothaím go bhfuil brú orm an íomhá chéanna a thaispeáint. An bhfuil a fhios agat, cén chaoi a nglacfaidh aon duine mo chuid comhairle i ndáiríre má fhaigheann siad amach go bhfuilim ag streachailt le mo shaol féin freisin?

Comhairle shamplach: Cuir Cailín “Coinnigh do Mhisneach!” ar a suaimhneas go bhfuil sé ceart go leor brón, fearg, faitíos, etc., a bheith uirthi agus nár cheart di an oiread sin brú a chur uirthi féin saol an mhadra bháin a thaispeáint. Ba cheart di stopadh ag leanúint cuntas a spreagann í le comparáidí míshláintiúla nó neamhréadúla a dhéanamh faoina saol ar líne. Cothromaíocht a aimsiú agus roinnt ama a chaitheamh as líne - cabhróidh sé seo léi dearcadh a fháil ar a bhfuil ag tarlú ina saol ar agus as líne. Labhairt le duine a bhfuil muinín aici as, cara, tuismitheoir nó duine fásta má tá sí thíos leis, nó b'fhéidir Líne Chabhrach na Leanaí mura dóigh léi gur féidir léi labhairt le duine atá ar a haithne go fóill.

Sleamhnáin Chomhairle

Sleamhnán 14: An Mhaith a scagadh ón Olc Leideanna ar conas mo chuid folláine ar líne a bhainistiú

Is féidir go mbíonn tionchar ar ár bhfolláine ag an ábhar a fheicimid, an caidreamh a bhíonn againn le daoine, na roghanna a dhéanaimid, agus fiú cá fhad a chaithimid ag úsáid na teicneolaíochta agus an idirlín.

Tá sé tábhachtach go n-aithnímid an chaoi a mbíonn tionchar ag bheith ar líne ar an mbealach a mothaímid, a smaoinímid, agus a mbímid dár n-iompar féin. Cuirfear borradh faoi d'fhéinmheas agus d'fhéiníomhá ar líne má bhíonn tú cineálta leat féin agus le daoine eile ar líne.

Bain úsáid as na leideanna simplí seo chun cabhrú leat féin agus le daoine eile aireachtáil go maith ionaibh féin ar líne.

Cén chaoi ar féidir liom m'fholláine ar líne a bhainistiú?

- **Smaoinigh go criticiúil** ar an ábhar a fheiceann tú ar líne. Cuimhnigh **nach in é an pictiúr iomlán**.
- **Socraigh fógraí ama // sosanna saor ó scáileáin**
- Cruthaigh láithreach ar na meáin shóisialta atá **fíor duit féin**.
- Cuimhnigh **nach léirítear** do luach mar dhuine i líon na 'leantóirí' ná na 'is maith liom' atá agat.
- **Stop ag leanúint** cuntas a spreagann tú le **comparáidí míshláintiúla nó neamhréadúla a dhéanamh**.
- Cuardaigh **dearcthaí nua** agus díriú ar an **ábhar dearfach/fiúntach ar líne**.
- **Blocáil agus Tuairiscigh** ciapadh ar líne agus cibearbhulaíocht. Má táthar ag déanamh bulaíochta, ciaptha nó aon choireachta eile ort ar líne, **déan teagmháil leis an nGarda Síochána**. Déan teagmháil le do stáisiún Gardaí áitiúil, tabharfaidh siad aird ort agus caithfidh siad leis an scéal go rúnda, gan breithiúnas a thabhairt ort.
- **Labhair le duine a bhfuil muinín agat as agus faigh cúnamh**.
- Mura féidir leat labhairt le duine atá ar d'aithne nó a bhfuil muinín agat as, **cuir gloch ar Líne Chabhrach na Leanaí**.
 - **Saorghlao: 1800 66 66 66, Téacs Saor in Aisce: 50100** nó labhair leo ar líne ag **www.childline.ie**
- **Fág am agat féin don scíth agus don mhachnamh**
- **Socraigh fógraí ama // sosanna saor ó scáileáin**

***Gníomhaíocht Fairsingithe**

Má bhíonn dóthain ama ann, iarr ar na scoláirí liosta a chruthú dá leideanna féin don chaoi ar féidir leo a gcuid folláine ar líne a bhainistiú.

Seo a leanas roinnt straitéisí simplí a d'fhéadfadh cabhrú le mothúcháin dhiúltacha a laghdú, do chuid folláine ginearálta a mhéadú, agus eispéreas níos taitneamaí a dhéanamh de bheith ar líne.

Cén chaoi a bhféadfá a bheith níos airí ar líne?

1. **Sula bpostálann tú rud éigin, smaoinigh faoin gcúis a bhfuil tú á dhéanamh?** An é go bhfuil tú ag lorg léirthisceana, ionchuimsitheachta, athdhearbhaithe? Fiafraigh díot féin cén fáth a bhfuil sé seo tábhachtach duit.

2. **Tabhair aird ar an méid ama atá tú a chaitheamh ar líne.** Tá sé tábhachtach a bheith eolach ar an gcaoi a bhféadfadh sé a bheith ag dul i bhfeidhm ar do chaidreamh le do chairde, do theaghlach, nó ar do chuid oibre scoile. Is iomaí aip agus gléas atá ann chun cabhrú leat an méid ama a chaitheann tú ar líne a bhainistiú. Smaoinigh ar fhógraí aipe a chur as chun cuir isteach a íoslaghdú.
3. **Cainníocht v Cailíocht.** Is go héasca a théann an t-am amú orainn ar líne. Is smaoineamh maith i gcónaí é athbhreithniú a dhéanamh ar na cineálacha rudaí a dhéanann tú ar líne. Is iomaí bealach iontach atá ann le do chuid ama a chaitheamh ar líne; foghlaim, cruthaitheacht, cumarsáid, siamsaíocht... fiú nuair a bhreathnaímid ar fhíseán de chat is féidir go dtugann sé ardú croí dúinn. Tá sé tábhachtach cothromaíocht mhaith a fháil idir am fiúntach agus éighníomhach ar líne.
4. **Fág am agat do na rudaí agus do na daoine a chuireann áthas ort.** Smaoinigh ar an gcaoi a mbraitheann tú nuair a fheiceann tú ábhar ar líne. Má thagann rud éigin aníos a chuireann éad ort nó nach mbraitheann tú sách maith i ndiaidh é a fheiceáil, machnaimh má tá sé cabhrach nó réadúil a bheith ag smaoineamh ar an mbealach sin.
5. **Cuimhnigh gan a bheith róchrúa ort féin.** Níl aon duine foirfe.
6. **Tabhair aire do do shláinte fhisiceach.** Cinntigh go mbíonn tú ag ithe go maith agus go ndéanann tú do dhóthain aclaíochta.
7. **Faigh tacaíocht – giorraíonn beirt bóthar.** Má tá rud éigin ag cur isteach ort, nó má tá tú buartha faoi chara, faigh cúnaimh ó dhuine a bhfuil muinín agat as. Is iomaí eagraíocht atá ann freisin a thugann tacaíocht agus comhairle.

Sleamhnán 15: Cén chaoi ar féidir liom a bheith i mo shaoránach maith digiteach?

Seo a leanas roinnt leideanna simplí le bheith i do shaoránach maith digiteach.

- **Cuardaigh an méid atá dearfach.** Mar shampla, postáil, roinn agus tabhair 'is maith liom' d'ábhar agus teachtaireachtaí atá dearfach, spreagúil agus inspioráideach.
- **Ceangail le daoine eile ar bhealach fiúntach.** Bí eolach/fiúntach faoin gcaoi a n-úsáideann tú na meáin shóisialta chun ceangal le daoine eile, foghlaim a dhéanamh nó rud éigin a chruthú agus gan a bheith díreach ag scrolláil gan smaoineamh.
- **Bí Cineálta ar Líne.** Díreach mar a dhéanaimid nuair a bhuaílimid lena chéile aghaidh ar aghaidh, caith le daoine eile i gcónaí mar ba leat go gcaithfidís leatsa. Ná déan dearmad gur féidir gur cosúil go mbíonn tú ag caint le fíordhaoine ar líne, agus tá sé tábhachtach a gcuid mothúchán agus cúiseanna imní a chur san áireamh. Fiú má thugann tú 'is maith liom' do phostáil is féidir go mbíonn tionchar aige seo ar dhaoine eile. Sula bpostálann tú, glac nóiméad chun tú féin a chur in áit duine eile chun tuiscint a fháil ar an tionchar a d'fhéadfadh a bheith aici air.
- **Ná Tabhair Isteach don Trolláil!** Is daoine iad troill ar maith leo a bheith ag troid le daoine eile nó a bheith ag cur isteach orthu, agus is minic a fhaightear iad i rannán na dteachtaireachtaí, cláir théacsála, nó áit ar bith eile ar féidir leo cur isteach ar chúrsaí. Má thagann tú ar throll, cuir an cathú faoi chois agus ná téigh i gcumarsáid leis. An-seans go spreagfaidh aon fhreagra a thabharfaidh tú é le leanúint ar aghaidh lena iompar. Ná postáil, roinn, tabhair 'is maith liom' nó cuir trácht le hábhar nó teachtaireachtaí a chuireann isteach ort nó atá gránna.
- **Easaontaigh go measúil.** Tá sé ceart go leor má easaontaíonn tú le duine, ach ní mór é a dhéanamh go measúil. Cloígh leis na fíricí agus ná héirigh pearsanta.
- **Ná déan ciapadh ar dhaoine eile ar líne.** Is féidir iompar cosúil le bagairtí pearsanta

agus imeaglú, stalcaireacht, eisiámh, léiriú carachtair, uirlíú pearsanta nó tuairisciú bréagach a chur san áireamh leis seo.

- **#ÁiféalaarBith.** Is buan an saol digiteach atá againn, agus táimid ag tógáil lorg coise digiteach gach uair a bpostálaimid rud éigin. Is éard atá i gceist leis seo go bunúsach ná an lorg sonraí a chruthaíonn tú nuair a úsáideann tú an t-idirlíon, mar shampla, gach rud a deir tú, a phostálann tú, a roinneann tú, nó gach suíomh gréasáin a dtugann tú cuairt air. Nuair a phostálann nó roinneann tú ábhar ar líne, smaoinigh faoi na daoine a d'fhéadfadh é a fheiceáil. Cruthaíonn sé íomhá den chineál duine atá ionat – an mbeifeá compordach dá bhfeicfeadh cairde, teaghlach, múinteoirí, nó fostaithe é anois nó amach anseo? Is féidir a chinntiú go mbainistíonn tú do chlú ar líne ach céimeanna a thógáil cosúil le do phríobháideacht a sheiceáil, seanchuntais a scríosadh, agus smaoiniamh sula bpostálann tú aon rud. Cinntigh gur dearfach d'eispéireas ar líne leis na leideanna seo maidir le do chlú ar líne a bhainistiú.
- **Seasamh a ghlacadh.** Seas suas duit féin agus do dhaoine eile má thagann fadhbanna chun cinn. Díreach mar a dhéanfa fadhb a thuairisciú san fhíorshaol, ba cheart duit fadhbanna, ábhar míchuí, agus iompar maslach ar líne a thuairisciú. Labhair le duine a bhfuil muinín agat as, nó faigh comhairle ó eagraíochtaí a fhéadfaidh tacaíocht a thabhairt.
- **Bíodh meas agat ar chóipcheart agus úsáid chóir** Tá sé níos éasca ná riamh ábhar a chóipeáil, a ghreamú, a íoslódáil agus a fhoilsiú. Féadann sé a bheith éasca scríbhneoireacht, ceol, saothar ealaíne, agus scannáin a thógáil gan smaoiniamh air. D'aon duine a chruthaíonn ábhar, tugann cóipcheart an ceart don duine sin an bealach a n-úsáidtear an t-ábhar seo a rialú. Ciallaíonn sé sin go gcaithfidh tú seiceáil cé leis an t-ábhar, cead a fháil lena úsáid, aitheantas a thabhairt don chruthaitheoir, é a cheannach más gá, agus é a úsáid go freagrach.
- **Tóg sos.** Cuid de bheith i do shaoránach maith digiteach is ea a fhios a bheith agat cathain fanacht ar líne, agus cathain do ghléas a mhúchadh. Cé gur iontach an uirlis í an teicneolaíocht chun foghlaim agus fás a dhéanamh agus chun athrú sóisialta a chruthú, uaireanta caithfidh tú sos a thógáil.

Sleamhnán 16 Gníomhaíocht Mhachnaimh

Iarr ar na scoláirí machnamh a dhéanamh ar a n-eispéiris foghlama sa cheacht seo, ar an méid a d'fhoghlaim siad agus ar an gcaoi ar fhoghlaim siad, ag úsáid na gceisteanna machnaimh seo a leanas:

1. Cad é an rud is tábhachtaí a d'fhoghlaim tú?
2. Cad a chuir ag smaoiniamh go dian thú?
3. Cad leis a dteastaíonn níos mó cúnamh uait?

Abair leis na scoláirí a gcuid freagraí a bhreacadh síos ina loga foghlama/dialann OSPS. Má bhíonn dóthain ama ann, spreag na scoláirí lena gcuid machnaimh a roinnt le leathbhádóir nó i ngrúpa beag agus féadfaidh siad an fhoghlaim seo a chur i bhfeidhm ina saol féin.

Sleamhnán 17 Sleamhnán Deiridh

Chun tuilleadh eolais, comhairle nó leideanna a fháil ar an bhfolláine ar líne, tabhair cuairt ar leathanach fheachtas *The Full Picture* anseo: <https://www.webwise.ie/thefullpicture/#>