GACH EOLAS A BHEIDH AG TEASTÁIL UAIT FAOI

Dháil na nÓg 2010

dáil na nÓg

Bosca Uirlisí na dToscairí 2010

Cóipcheart © An tAire Sláinte agus Leanaí, 2010

Oifig an Aire Leanaí agus Gnóthaí Óige
An Roinn Sláinte agus Leanaí
Teach Hawkins
Sráid Hawkins
Baile Átha Cliath 2
Teileafón: +353 (0)1 635 4000
Facs: +353 (0)1 674 3223
Ríomhphost: omc@health.gov.ie
Láithreán Gréasáin: www.omcya.ie

Arna fhoilsiú ag Oifig an tSoláthair, Baile Átha Cliath

Gach ceart ar cosaint. Ní ceadmhach aon chuid den fhoilseachán seo a atáirgeadh, a chur i gcóras aisghabhála, ná a tharchur i bhfoirm ar bith nó trí mhodhanna ar bith eile, bíodh sin leictreonach, meicniúil, fótachóipeáilte, taifeadta nó eile, gan cead a fháil roimh ré i scríbhinn ó shealbhóir an chóipchirt.

Maidir le cearta aistriúcháin nó atáirgthe, ba chóir iarratais a dhéanamh chuig an gCeann Cumarsáide, Oifig an Aire Leanaí agus Gnóthaí Óige, Teach Hawkins, Sráid Hawkins, Baile Átha Cliath 2, Éire.

Clár Ábhar

A Thoscaire, a chara 1

Cad a dúirt toscairí faoi Dháil na nÓg 2009 2

Cuid 1: Dáil na nÓg agus conas a fheidhmíonn sí 3
- Cad a bhíonn ar siúl ag Dáil na nÓg? 3
- Cé hiad na toscairí? 3
- Cad as do na toscairí? 3
- Cén fáth an bhfuil gnó tábhachtach agam mar thoscaire? 4
- Réamhullmhúchán a bheireann éifeacht! 4
- Cad faoina mbeimid ag caint? 4
- Lá na Dála: Cad is cóir dúinn a bheith ag súil leis 4
- Lá na Dála: Moltaí soiléire a fhorbairt 5

Cuid 2: Téamaí a ndéanfar díospóireacht fúthu ag Dáil na nÓg 2010 6
- Téama 1: Comhionannas Rochtana ar Oideachas 7
  - Príomh-shaincheist 1: Costas oideachais dara leibhéil 7
  - Príomh-shaincheist 2: Costas oideachais tríú leibhéil 9
  - Príomh-shaincheist 3: Cead cainte ag an óige faoi chúrsaí oideachais 11
  - Príomh-shaincheist 4: Brú scrúduithe 13
  - Príomh-shaincheist 5: Córais iompair chuig ionaid oideachais agus abhaile arís 14
- Téama 2: Meabhairshláinte 16
  - Príomh-shaincheist 1: Sláinte mhaith mheabhrach agus mhothúchánach a fhorbairt 17
  - Príomh-shaincheist 2: Áiseanna pobail agus tacaíocht mheabhairshláinte 18
  - Príomh-shaincheist 3: Corpíomhá 20
  - Príomh-shaincheist 4: Dul i ngleic le bulaíocht 21
  - Príomh-shaincheist 5: Dúlagar & féinmharú 23

Cuid 3: Róil eile ag daoine óga i nDáil na nÓg 26
- Cathaoirligh ag Dáil na nÓg 26
- Comhairle Dháil na nÓg 27

Cuid 4: Faisnéis phraiticiúil 28
- Clár Dháil na nÓg 2010 29
- Cad a dhéanfaidh mé anois? 30

Buíochas 33

Foireann Dháil na nÓg

MEADHBH HAND
(Comhairle Náisiúnta na nÓg)
Bainisteoir Tionscadail Dháil na nÓg, Seirbhísí Tacaíochta i gcomhair Rannpháirtíocht Leanaí agus Daoine Óga

AOIFE COLLINS
(Comhairle Náisiúnta na nÓg)
Bainisteoir Tionscadail Dháil na nÓg, Seirbhísí Tacaíochta i gcomhair Rannpháirtíocht Leanaí agus Daoine Óga

AURICA COZNEAC
(Comhairle Náisiúnta na nÓg)
Bainisteoir Tionscadail Dháil na nÓg, Seirbhísí Tacaíochta i gcomhair Rannpháirtíocht Leanaí agus Daoine Óga

MATTHEW SEEBACH
(Youth Work Ireland)
Oifigeach Tacaíochta OALGÓ um Rannpháirtíocht Réigiúnach

EDEL HOWARD
(Foróige)
Oifigeach Tacaíochta OALGÓ um Rannpháirtíocht Réigiúnach

MARTIN DONOHOE
(Foróige)
Oifigeach Tacaíochta OALGÓ um Rannpháirtíocht Réigiúnach

ANNE O'DONNELL
Oifig an Aire Leanaí agus Gnóthaí Óige
(OALGÓ)
Ceann Cumarsáidí agus Rannpháirtíocht Leanaí agus Daoine Óga

OLIVE McGOVERN
Oifig an Aire Leanaí agus Gnóthaí Óige
(OALGÓ)
Foireann Rannpháirtíochta Leanaí agus Daoine Óga

→ iv

A Thoscaire, a chara,
Fáilte romhat chuig
BOSCA UIRLISÍ NA DTOSCAIRÍ
i gcomhair Dháil na nÓg 2010!

Tá mórchuid faisnéise tábhachtaí ann, ina measc:

- Cúlra Dháil na nÓg
- Cad a d'fhéadfá a bheith ag súil leis mar thoscaire chuig Dáil na nÓg
- Leidí faoin mbealach is éifeachtaí chun do chuid a rá le linn na díospóireachta
- Faisnéis chúlra faoin dá théama nó topaic a bheidh faoi chaibidil ag Dáil na nÓg 2010, agus is iad sin:
    - **Comhionannas Rochtana ar Oideachas**
    - **Meabhairshláinte**
- Faisnéis faoin gcaoi a ainmnítear duine mar Chathaoirleach ar Dháil na nÓg
- Faisnéis faoi Chomhairle Dháil na nÓg agus conas páirt a ghlacadh ann
- Faisnéis phraiticiúil faoin imeacht ar an **Aoine, 5 Márta 2010** agus clár an lae.

Tá sé tábhachtach a bheith ullamh i gcomhair Dháil na nÓg agus a bheith cinnte go gcloisfear thú!

1 ←

Ba chóir duit do dhícheall a dhéanamh gach a bhfuil sa Bhosca Uirlisí a léamh *sula mbuailfidh tú leis na toscairí eile i do limistéar*. Ba chóir duit do dhícheall a dhéanamh **é go léir a léamh roimh 5 Márta 2010**.

Bain taitneamh as agus táim ag súil go mór le tú a fheiceáil i bPáirc an Chrócaigh!

'Is cinnte gur mhothaigh mé bródúil as bheith i mo dhuine óg Éireannach an lá sin'.

CAD A DÚIRT NA TOSCAIRÍ FAOI DHÁIL NA nÓG 2009

'Má bhaineann rud ar bith liomsa is léir go mbaineann sé le daoine óga eile freisin, agus mar sin nuair a bhí deis agam labhairt ag Dáil na nÓg ní hamháin go raibh mé ag labhairt ar mo shon féin ach bhí mé ag labhairt thar ceann gach duine óg in Éirinn.'

'Bíonn daoine ag éisteacht linn a bhfuil sé de chumhacht acu beartas poiblí a athrú.'

→ 2

'Déanfar athrú ar rudaí ... toisc gur cosúil go bhfuil an tAire Andrews ag cur ár dtuairimí san áireamh.'

'Cúis iontais dom an méid ar éirigh le Comhairle Dháil na nÓg a chur i gcrích laistigh de bhliain - ba chóir dóibh siúd a bheith i dTeach Laighean!'

'B'iontach go deo an rud é a bheith ann - mheas mé go raibh meas mór orm agus chuir sé sceitimíní orm bualadh leis na daoine tábhachtacha go léir a cheapann beartais.'

'Is deis é chun go n-éistfear le mo thuairimí agus is mór an onóir é.'

'Bhí sé ar cheann den dornán deiseanna sin go n-éistear linn - is annamh a bhíonn an seans againn dul i gcion ar na cinntí sin a dhéanann daoine eile fúinn.'

'Mheas mé gur mhaith an rud é a fheiceáil cad a bhí déanta ag an gComhairle. Ball nua den Chomhairle mé agus is maith liom a fheiceáil cad is féidir linn a dhéanamh.'

Cuid 1: Dáil na nÓg & an chaoi ina bhfeidhmíonn sí

3 ←

Cad a bhíonn ar siúl ag Dáil na nÓg?

- Parlaimint Náisiúnta Óige na hÉireann is ea Dáil na nÓg.
- Bíonn daoine cosúil LEATSA ó gach cearn in Éirinn ag Dáil na nÓg áit a léiríonn siad dearcadh daoine idir 12 - 18 bliana d'aois agus ina bpléann siad ceisteanna a bhaineann leo.
- Tugann na daoine a bhíonn rannpháirteach i nDáil na nÓg le fios do dhaoine tábhachtacha a cheapann beartais, lena n-áirítear an tAire Leanaí agus Gnóthaí Óige, An tUasal Barry Andrews, TD, cad a cheapann siad faoi shaincheisteanna a bhfuil tionchar acu ar a saol agus faoi na hathruithe is gá a dhéanamh le feabhas a chur ar an scéal. **Beidh an tAire Andrews i láthair ag Dáil na nÓg ar feadh an lae go léir.**
- Tá Comhairle na nÓg agat i do cheantar féin agus tá Dáil na nÓg cosúil le leagan náisiúnta di.
- Is í Comhairle Náisiúnta na nÓg a eagraíonn Dáil na nÓg thar ceann Oifig an Aire Leanaí agus Gnóthaí Óige (OALGÓ) agus oibríonn an Chomhairle agus an Oifig i gcomhar le chéile chuige sin.

Cé hiad na toscairí?

- Toscairí' a thugtar ar na daoine óga a toghtar le bheith ina mbaill de Dháil na nÓg agus a bhíonn i láthair.
- Is toscaire TUSA agus bheidh tú mar ionadaí do Chomhairle áitiúil na nÓg agus do limistéar.

Cad as do na toscairí?

- Ba iad baill Comhairlí na nÓg na gceantar éagsúla a thogh formhór toscairí Dháil na nÓg. Tá 34 Comhairle na nÓg le fáil ó cheann ceann na hÉireann.
- Is ó ghrúpaí mionlaigh nó ó dhreamanna nach gcloistear fúthu go minic cuid de na toscairí, áfach, le cinntiú go ndéanfaidh an Dáil ionadaíocht ar dhaoine óga *uile* na tíre.
- Téigh i dteagmháil le d'údarás áitiúil más mian leat a fháil amach cé hiad na daoine óga atá mar ionadaithe agatsa. Tá an sonraí le fáil ar láithreán gréasáin Dháil na nÓg (**www.dailnanog.ie**).

Cén fáth an bhfuil gnó tábhachtach agam mar thoscaire?

- Ní bheidh tú ag déanamh ionadaíochta ort féin amháin mar thoscaire Dháil na nÓg ach beidh tú i d'ionadaí thar ceann na ndaoine óga go léir atá ar do Chomhairle agus i do limistéar féin.
- Léiroidh tusa agus na toscairí eile dearcaí óige na hÉireann go léir, agus cabhróidh sibh chun eolas a thabhairt don Rialtas nuair atá cinntí tábhachtacha á ndéanamh (faoi rudaí cosúil le beartas poiblí agus soláthar seirbhísí).

Réamhullmhúchán a bheireann éifeacht!

- Tá **lá oiliúna Dháil na nÓg** socraithe le haghaidh na dtoscairí go léir. Deis thábhachtach é seo duit chun:
  - **eolas praiticiúil** a fháil faoin imeacht;
  - faisnéis chúlra a fháil faoi na **téamaí** a bheidh á bplé lá na Dála;
  - díriú ar na **cúiseanna** agus ar na **torthaí** a bhaineann le saincheist faoi leith agus an chaoi lena **réiteach**;
  - **cleachtadh a fháil ar pháirt a ghlacadh i ndíospóireachtaí** cosúil leis na cinn a bheidh ar siúl lá na Dála;
  - **cleachtadh a fháil faoin gcaoi ar féidir leis an ngrúpa teacht ar chomhaontú** faoi dhá **mholadh** shoiléire.

RUDAÍ TÁBHACHTACHA AR GÁ CUIMHNEAMH ORTHU

- Ba chóir go gcloisfí guth gach aon duine
- Níl aon fhreagra ceart nó mícheart
- Bíodh meas agaibh ar a chéile
- Éist le gach aon duine
- Tabhair spreagadh do dhaoine eile i do ghrúpa
- Bain taitneamh agus spórt as an obair!

Cad faoina mbeimid ag caint?

- Beidh dhá phríomhthéama á bplé ag Dáil na nÓg 2010. Is iad sin ná:
  - **Comhionannas Rochtana ar Oideachas**
  - **Meabhairshláinte**

→ 4

Cén chaoi ar roghnaíodh na téamaí sin?

- Iarradh ar gach Comhairle na nÓg in 2009 an dá théama nó topaic ba mhó ab ábhar imní do daoine óga ina limistéar a mholadh.
- Rinne taighdeoir ag OALGÓ agus foireann Dháil na nÓg anailís ar na téamaí go léir a mhol siad.
- D'aithin siad an dá théama ba mhó a luadh mar aon le cúig fhothéama nó 'phríomh-shaincheist' atá le plé lá na Dála.

Fothéamaí

- Tá an dá phríomhthéama roinnte ina gcúig fothéama, ar a dtugtar **'Príomh-shaincheisteanna'** (féach ar Chuid 2 chun tuilleadh eolais a fháil).
- Sa chaoi sin féadfaidh na toscairí faisnéis níos mine a thabhairt don Aire Leanaí agus Gnóthaí Óige agus do daoine tábhachtacha eile a cheapann beartais cad a cheapann daoine óga faoi gach téama díobh.
- Caithfidh tú **cinneadh a dhéanamh faoin dá 'phríomh-shaincheist'** is mó ar mhaith leat labhairt fúthu ag Dáil na nÓg.
- Beidh deis agat smaoineamh a dhéanamh ar an méid seo **le cabhair an bhosca uirlisí seo agus i gcaitheamh an lae oiliúna.**
- Ba chóir duit iarracht a dhéanamh a chinntiú, más féidir é sin, go bhfuil páirt chomh mór ag daoine óga do limistéir sna díospóireachtaí faoi na príomh-shaincheisteanna.
- Déanfaidh Foireann Dháil na nÓg gach iarracht a chinntiú go mbeidh deis ag gach aon duine na príomh-shaincheisteanna atá roghnaithe acu a phlé lá na Dála.

Lá na Dála: Cad a bheidh tú ag súil leis

- Is mian le foireann Dháil na nÓg go mbainfidh TÚ an-taitneamh as gach rud ón uair a rachaidh tú isteach go Páirc an Chrócaigh go dtí go dtiocfaidh tú amach arís.
- Beidh deis agat bualadh le daoine óga eile ó áiteanna ar fud na tíre agus do thuairimí a nochtadh dóibh.
- Is mian linn a bheith deimhin de go mbeidh a lán deiseanna agat do smaointe a nochtadh chomh soiléir agus is féidir.
- Thar gach aon rud eile is mian linn **go mbeidh spórt agat agus go mbainfidh tú taitneamh as páirt a ghlacadh** i nDáil na nÓg 2010!

Lá na Dála: Moltaí soiléire a fhorbairt

- Caithfidh tú roinnt ama ag Dáil na nÓg ag plé ceann amháin de na deich 'phríomh-shaincheist' le daoine óga eile.
- Déanfaidh do ghrúpa cinneadh faoi **dhá rún ar mhaith leo a mholadh** chun cúrsaí a fheabhsú.
- Beidh éascaitheoir agus duine chun nótaí a thógáil ag gach grúpa.
- Déanfaidh gach duine den 200 a bheidh páirteach sa Dáil vótáil ar cheann amháin de mholtaí do ghrúpa agus b'fhéidir go gcuirfidh Comhairle Dháil na nÓg é ar a liosta de 'Rudaí a Chaithfear a Dhéanamh' i rith 2010 agus 2011. (*Féach Cuid 3 chun tuilleadh eolais a fháil faoin gComhairle*)
- Ar an ábhar sin tá sé tábhachtach i gcás gach rún:
  - nach mbeidh ach **cuspóir soiléir amháin** aige
  - go molfadh sé **beart chun an cuspóir sin a chur i gcrích**
  - nach mbeidh **níos mó ná 25 focal** ann.

CRUACHEIST DO D'INTINN: CÉ ACU AN RÚN IS SOILÉIRE!

Inis cé acu is soiléire den dá rún thíos agus inis cén fáth?

(A) Caithfidh daoine fásta teacht ar mhalairt tuairimí faoi dhaoine óga.

nó

(B) Méadaigh uimhir na ceamaraí luais atá ag obair agus líon na ngardaí tráchta i limistéir chathrach agus tuaite i gcomhréir le daonra an limistéir sin.

Bíodh is go bhfuil cuspóir ag Ráiteas (A) ní mholann sé aon phlean lena chur i ngníomh. Ní léir an iad na múinteoirí, na tuismitheoirí, na Gardaí, nó gach duine os cionn 18 mbliana d'aois atá is gceist le 'daoine fásta'. Ní thugtar aon mholadh phraiticiúil faoi conas a d'fhéadfaí tuairimí na ndaoine fásta a athrú.

A mhalairt ar fad is ea Ráiteas (B) a rinneadh faoi shábháilteacht bhóthair. Tá sé i bhfad níos soiléire. Tá cuspóir follasach aige agus plean lena chur i gcrích.

- Beidh dhá ghrúpa ag plé gach topaic agus ar an ábhar sin caithfidh do ghrúpa moladh breise a fhorbairt a úsáidfear má bhíonn moltaí an dá ghrúpa an-chosúil le chéile.
- Oibreoidh éascaitheoirí an dá ghrúpa i gcomhar le chéile le cinneadh a dhéanamh faoin moladh a ndéanfar vótáil air.

5 ←

'Bhí an oiliúint ar fheabhas. Chabhraigh sé liom ullmhú agus casadh daoine iontach orm.'

→ 6

Cuid 2: Téamaí a Phléifear ag Dáil na nÓg 2010

Is iad an dá théama a roghnaigh daoine óga le go ndéanfaí díospóireacht fúthu ag Dáil na nÓg 2010 ná:

- **Comhionannas Rochtana ar Oideachas**
- **Meabhairshláinte**

Cén chaoi a gcabhróidh an chuid seo liomsa?

- Tugann an chuid seo den Bhosca Uirlisí roinnt faisnéise cúlra DUITSE faoi na cúig phríomh-shaincheisteanna a bhaineann leis na téamaí 'Comhionannas Rochtana ar Oideachas' agus 'Meabharshláinte'.
- Tá sé tábhachtach í a léamh chun go mbeidh roinnt eolais agat mar bhunús do cibé dearcadh a bheidh agat agus don díospóireacht a dhéanfaidh tú.

Téama 1: Comhionannas Rochtana ar Oideachas

Seo iad na cúig fhothéama oideachais nó 'príomh-shaincheisteanna' atá bunaithe ar mholtaí daoine óga agus a dhéanfar plé orthu ag Dáil na nÓg 2010:

- Príomh-shaincheist 1: Costas oideachais dara leibhéil
- Príomh-shaincheist 2: Costas oideachais tríú leibhéil
- Príomh-shaincheist 3: Cead cainte a bheith ag an óige faoi chúrsaí oideachais
- Príomh-shaincheist 4: Brú scrúduithe
- Príomh-shaincheist 5: Córais iompair chuig ionaid oideachais agus abhaile arís

Tá sé de cheart ag daoine óga oideachas a fháil

PRÍOMH-SHAINCHEIST 1: COSTAS OIDEACHAIS DARA LEIBHÉIL

Is é a deir an Coinbhinsiún um Chearta an Linbh na Náisiún Aontaithe ná go bhfuil sé de cheart ag daoine óga oideachas a fháil. Tá sé de cheart ag gach duine suas go 18 mbliana d'aois in Éirinn oideachas a fháil agus cuireann an dlí iallach ar gach duine idir 6 agus 16 bliana d'aois freastal ar scoil.

Tá oideachas saor in aisce le fáil agat in Éirinn ach amháin má bhíonn tú ag freastal ar scoil phríobháideach inar gá táillí a íoc. Bíonn costais eile i gceist, áfach, maidir le dul ar scoil. Ina measc tá: leabhair, éide scoile, táillí scoile agus scrúduithe, lónta, cúrsaí iompair agus turais scoile.

Is féidir suim mhór a bheith is ceist leis na costais sin agus bíonn mórchuid le híoc ag teaghlaigh ag tús na scoilbhliana.

7 ←

Roinnt fíricí

- → De réir taighde a rinneadh in 2008*, d'fhéadfadh sé suas le €12,736 a chosaint ar dhuine freastal ar mheánscoil ar feadh tréimhse sé bliana, in ainneoin go bhfuil oideachas dara leibhéil in ainm is a bheith saor in aisce.
- → De réir taighde a rinneadh in 2009** d'fhéadfadh éide scoile meánscoile suas le €400 a chosaint (gan bróga san áireamh), agus d'fhéadfadh leabhair mheánscoile suas le €390 a chosaint.
- → Déanann Coiste de chuid na Náisiún Aontaithe monatóireacht ar an gcaoi ina gcosnaítear cearta leanaí agus chuir siad in iúl do Rialtas na hÉireann in 2006 go mba ábhar imní dóibh an méid a bhí le híoc ag tuismitheoirí ó thaobh costais oideachais, ábhair srl. ***
- → Is é a deir Coinbhinsiún um Chearta an Linbh na Náisiún Aontaithe ná gur chóir do thíortha cúnamh airgeadais a chur ar fáil i leith chostais oideachais nuair a bhíonn a leithéid riachtanach.

* Bank of Ireland Life i gcomhar le Schooldays.ie (2008): www.bankofireland.com
** Barnardos (2009) Written Out Written Off Feachtas faoi míbhuntáiste oideachais: www.barnardos.ie
***Coiste um Chearta an Linbh na Náisiún Aontaithe (2006) Concluding Observations: Ireland: www.ohchr.org

Maoiniú rialtais i gcomhair oideachais dara leibhéil

Tá meathlú tagtha ar eacnamaíocht na hÉireann faoi láthair agus ar an ábhar sin tá brú ar an Rialtas a lán cinntí deacra a dhéanamh faoi thosaíochtaí maoinithe.

Mhéadaigh an Rialtas an maoiniú i gcomhair roinnt réimsí oideachais i mBuiséad na bliana 2010. Gheall sé i gcás oideachais dara leibhéil:

- go gcuirfeadh sé maoiniú breise ar fáil i gcomhair leabhar scoile i mbliana
- go gcaithfeadh sé €50 milliún ar TF agus ar ríomhairí i scoileanna
- go gcaithfeadh sé €12 mhilliún chun 500 múinteoir breise a earcú i gcaitheamh na trí bliana seo chugainn
- go gcoinneofaí na deontais do mheánscoileanna ar an leibhéal céanna le 2009.

Fógraíodh roinnt ciorruithe ar mhaoiniú oideachais i mbuiséad na Nollag seo caite. Rinneadh laghdú 7% ar an airgead a úsáidtear chun scoileanna a thógáil agus rinneadh ciorruithe ar an maoiniú do chóir agus do cheolfhoirne, don fhisic agus don cheimic, don idirbhliain agus do rudaí eile.

Tacaíocht do theaghlaigh

Bíonn sé níos deacra do theaghlaigh áirithe na costais a bhaineann lena leanaí a chur ar scoil a íoc. Faigheann roinnt daoine in Éirinn tacaíocht airgid ón 'Liúntas Éadaí agus Coisbhirt don Scoilbhliain Nua'.

Is é aidhm an chiste seo ná cabhrú le teaghlaigh íoc as costais éide agus coisbheart scoile i gcomhair a leanaí. Tá sé le fáil ag líonta tí a shásaíonn critéir áirithe, agus i measc na gcritéar sin tá sé riachtanach ioncaim faoi bhun méid áirithe a bheith acu. Is é €305 an ráta i gcomhair daltaí ó 12 go 17 mbliana d'aois agus ní dhearnadh aon chiorrú ar an méid sin sa bhuiséad deireanach.

Tacaíocht do scoileanna

Tugtar tacaíocht bhreise do scoileanna áirithe má mheastar gur scoileanna faoi mhíbhuntáiste iad. Is trí scéim Tacaíochta Scoileanna DEIS (Comhionannas Deiseanna i Scoileanna a Sheachadadh) a chuirtear an tacaíocht sin fáil anois. Níl gach aon scoil incháilithe chun an tacaíocht sin a fháil agus d'fhéadfadh deacrachtaí a bheith ag teaghlaigh ar ioncaim ísle nach bhfreastalaíonn a leanaí ar scoil incháilithe.

Ceisteanna ar chóir a chur san áireamh

- Cad iad na trí chostas is mó, dar leat, a bhaineann le freastal ar mheánscoil?
- Cén tionchar atá ag na ciorruithe oideachais ar dhaoine óga, má tá aon tionchar acu orthu?
- Cén chaoi a bhféadfaí na costais a bhaineann le dul ar scoil a laghdú?
  - Cad a d'fhéadfadh na daoine óga féin a dhéanamh faoin scéal?
  - Cad a d'fhéadfadh na teaghlaigh féin a dhéanamh?
  - Cad a d'fhéadfadh na scoileanna a dhéanamh?
  - Cad a d'fhéadfadh an Rialtas a dhéanamh?
- An féidir leat smaoineamh ar aon phlean nua ó thaobh scéimeanna laghdaithe costais? Mar shampla:
  - Cén chaoi a bhféadfaí scéimeanna a reáchtáil chun leabhair a thabhairt ar iasacht?
  - Cad a d'fhéadfadh leabharlanna a dhéanamh chun costais a laghdú?
  - Cad a d'fhéadfaí a dhéanamh chun na costais a laghdú nuair a fhostaítear scrúdaitheoirí seachtracha chun na scrúduithe bréige a mharcáil? Cén chaoi?
  - An bhfuil aon bharúil eile agat?

→ 8

PRÍOMH-SHAINCHEIST 2: COSTAS OIDEACHAIS TRÍÚ LEIBHÉIL

Ní bhíonn aon táille teagaisc le híoc ag formhór na ndaltaí a fhreastalaíonn den chéad uair ar chúrsaí lánaimseartha tríú leibhéil in Éirinn. Bíonn a lán costas eile le híoc nuair a théann mac léinn ar Coláiste nó ar Ollscoil. Ina measc tá:

- Muirir chlárúcháin mhac léinn (a méadaíodh ó €900 go €1,500 in 2009);
- táillí scrúduithe;
- leabhair agus fótachóipeáil;
- ábhair eile atá riachtanach i gcomhair obair an choláiste;
- costais mhaireachtála cosúil le bia agus cóiríocht.

Roinnt fíricí

- Níl gach aon duine incháilithe le bheith saor ó tháillí teagaisc tríú leibhéil. Le bheith incháilithe ní mór do dhuine:
  - bheith ag freastal ar chúrsa fochéime lánaimseartha dhá bhliain a bhfuil maoiniú poiblí á chur ar fáil dó;
  - bheith ag freastal ar Ollscoil, Institiúid Teicneolaíochta, Coláiste Oideachais, Ollscoil na hÉireann nó ar choláiste reiligiúnach éigin;
  - bheith ina saoránaigh de chuid na tíre seo, nó stádas an Aontais Eorpaigh (AE) nó stádas dídeanaigh a bheith acu nó a bheith ag cur fúthu san AE ar feadh trí cinn de na cúig bliana sula dtosaíonn siad an cúrsa;
  - gan a bheith ag athdhéanamh cúrsa bliana de bharr teip sa scrúdú nó cúrsa a athrú.
- Níl mic léinn ó lasmuigh den AE incháilithe le bheith saor ó tháillí tríú leibhéil, fiú má bhí siad ag freastal ar scoileanna in Éirinn.
- Tá scéim deontais rialtais ann a thugann tacaíocht do roinnt mac léinn a bhfuil tacaíocht airgid riachtanach dóibh ach ní gach duine atá incháilithe lena fháil.
- Rinneadh laghdú 5% ar mhéid na ndeontas agus na scoláireachtaí sin do mhic léinn in Eanáir 2010.
- Rinneadh laghdú 4% ar an maoiniú a thabharfar d'Ollscoileanna agus d'Institiúidí Teicneolaíochta in 2010

'Is bealach iontach é do dhaoine óga chun cead cainte a bheith againn agus chun ár gcuid tuairimí a chur in iúl'.

→ 10

'Is muidne an todhchaí agus ní mór go mbeadh eolas againn ar a dteastaíonn don todhchaí.'

Táillí 3ú leibhéil a thabhairt ar ais

Bhí an Rialtas ag caint anuraidh faoi tháillí tríú leibhéil a thabhairt ar ais chun roinnt airgid a fháil, ach tá na pleananna sin curtha siar acu. Ní féidir a bheith cinnte nach ndéanfaidh rialtas éigin amach anseo na táillí tríú leibhéil a thabhairt ar ais arís. Seo cuid de na hargóintí ar son agus in aghaidh táillí tríú leibhéil a thabhairt ar ais:

Argóintí ar son táillí tríú leibhéil a thabhairt ar ais

- Cothaíonn an córas reatha éagothroime idir daoine saibhre agus daoine bochta: Is iomaí teaghlach saibhir nach bhfuil orthu táillí a íoc bíodh is go bhfuil sé ar a gcumas é sin a dhéanamh, agus lena chois sin níl an oiread sin daoine ó theaghlaigh nach bhfuil go maith as ag freastal ar chúrsaí tríú leibhéil agus a bhíothas ag súil leis nuair a cuireadh deireadh leis na táillí.
- D'fhéadfadh roinnt teaghlach táillí a íoc agus d'fhéadfaimis córas dea-eagraithe deontas a bheith againn a thabharfadh tacaíocht do gach aon duine nach bhfuil sé d'acmhainn acu táillí a íoc.
- Tá an Stát ag íoc faoi láthair as oideachas a lán daoine a bheidh ag tuilleamh go tréan dóibh féin amach anseo agus níl sé d'acmhainn againn an costas seo a sheasamh. Dá gcuirfí córas iasachtaí ar fáil chun íoc as táillí d'fhéadfadh na daoine sin an t-airgead a aisíoc níos déanaí.
- Tá a lán daoine a fuair oideachas saor ó tháillí ag dul thar lear anois agus tá an tír ag cailleadh na hinfheistíochta atá déanta aici.

Argóintí in aghaidh táillí tríú leibhéil a thabhairt ar ais

- Tá sé de cheart ag daoine saoroideachas a bheith acu agus chuirfí deireadh leis an gceart sin dá ngearrfaí táillí orthu.
- Bíonn a lán teaghlach ag strácáil ag iarraidh íoc as na costais eile a bhaineann lena gclanna a choinneáil ag coláiste agus níl siad go léir i dteideal deontas a fháil. Cén chaoi an éireodh leo dá ndéanfaí táillí a thabhairt ar ais?
- Níl mic léinn in ann obair pháirtaimseartha a fháil go réidh faoi láthair agus tá a lán tuismitheoirí ag gcailleadh a bpost. Ar an ábhar sin bheadh níos lú daoine in ann na táillí a íoc dá dtabharfaí ar ais iad.
- Tá clú ar fud an domhain ar Éirinn de bharr an lear mór daoine óga atá againn a bhfuil oideachas maith orthu. Tá an baol ann go gcaillfimis an dea-chlú sin má bhíonn a lán daoine ann nach bhfuil sé ar a gcumas freastal ar choláiste.

Ceisteanna ar chóir a chur san áireamh

- → An bhfuil costais oideachais tríú leibhéil ina constaic ag daoine óga atá ag iarraidh oideachas a fháil, meas tú? Más dóigh, inis cén chaoi an gcuireann siad ciotaí orthu.
- → Cén chaoi a rachaidh na ciorruithe oideachais agus an lag trá eacnamaíochta i gcion ar cibé seans atá agatsa freastal ar Choláiste?
- → Cad a d'fhéadfadh an Rialtas a dhéanamh le cabhrú le teaghlaigh atá ag strácáil le costais agus cad ba chóir dóibh a dhéanamh?
- → Tá mórchuid neamhspleáchais ag Coláistí maidir leis na cinntí airgeadais a dhéanann siad ach tá ciorruithe déanta ar a mbuiséid. Cad a d'fhéadfadh siad a dhéanamh chun an brú airgeadais ar mhic léinn a mhaolú?
- → An dóigh leat gur chór táillí tríú leibhéil a thabhairt ar ais? Cén fáth?
- → Cad iad na buntáistí agus na míbhuntáistí a bhaineann le córas iasachtaí a aisíocann na mic léinn níos déanaí mar atá acu sa Ríocht Aontaithe?

PRÍOMH-SHAINCHEIST 3: CEAD CAINTE A BHEITH AG AN ÓIGE FAOI CHÚRSAÍ OIDEACHAIS

Tá sé de cheart ag daoine óga a dtuairim a chur in iúl maidir le saincheisteanna a mbíonn tionchar acu ar a saol. Tá sé sin dearbhaithe i roinnt doiciméad idirnáisiúnta agus náisiúnta.

- Sonraíonn Airteagal 12 den Choinbhinsiún um Chearta an Linbh de chuid na NA go bhfuil sé de cheart ag leanaí agus daoine óga a gcuid tuairimí a chur in iúl maidir le cúrsaí a théann i bhfeidhm orthu.
- Deirtear i bplean Rialtas na hÉireann um leanaí dar teideal an 'Straitéis Náisiúnta Leanaí': *'Tabharfar cead cainte do leanaí agus daoine óga maidir le cúrsaí a théann i bhfeidhm orthu'*.

Roinnt fíricí

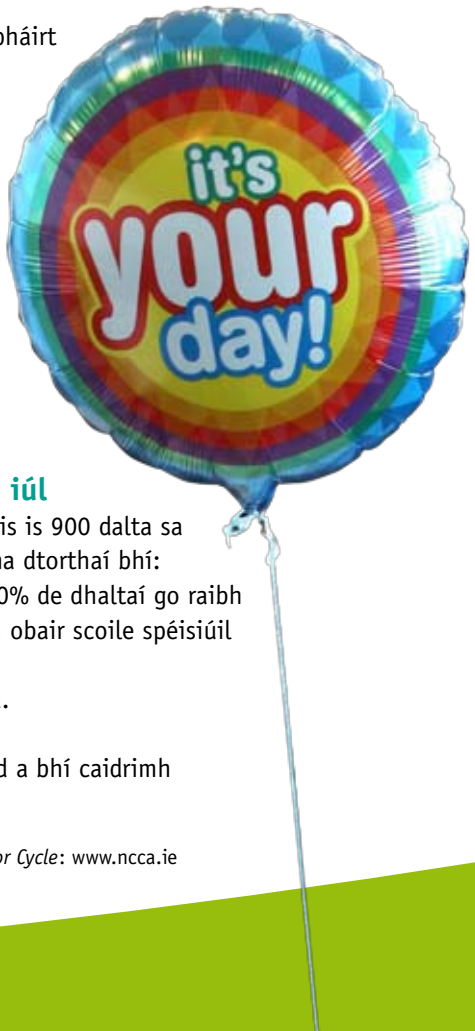
- Féadann daoine óga a gcuid tuairimí a chur in iúl maidir lena bhfuil ar siúl ina gceantar féin trí Chomhairle na nÓg agus trí Dháil na nÓg ag leibhéal náisiúnta.
- Bíonn Oifig an Aire Leanaí (OALGÓ) ag lorg tuairimí dhaoine óga maidir le ceisteanna éagsúla go rialta (mar shampla, meabhairshláinte, alcól, súgradh agus caitheamh aimsire).
- Is iad comhairlí mac léinn an struchtúr foirmiúil do dhaoine óga in Éirinn faoi láthair chun a gcuid tuairimí a chur in iúl faoi cheisteanna scoile agus oideachais.
  - Tá ceart dhaltaí na hÉireann comhairlí mac léinn a bhunú leagtha síos sa dlí (an tAcht Oideachais 1998).
  - Tá roinnt comhairlí mac léinn den scoth i meánscoileanna in Éirinn agus tá roinnt scoileanna fós ann nach bhfuil aon chomhairle mac léinn acu.
- Caitheann daltaí meánscoile 1,169 uair an chloig ar an meán i mbun oideachais gach bliain, mar sin tá sé de cheart acu spéis a chur ann agus is mian leo tionchar a bheith acu ar an gcaoi a n-oibríonn sé.

Cad is Comhairle Mac Léinn ann?

Is é atá i gcomhairle mac léinn ná grúpa tofa daltaí a dhéanann ionadaíocht ar an scoil iomlán agus a fheidhmíonn mar urlabhraí dá gcuid tuairimí. Ba cheart go gcomhlíonfadh comhairle mac léinn éifeachtach na haidhmeanna seo a leanas:

11 ←

- fáil amach cad a cheapann daltaí faoi shaincheisteanna agus éisteacht lena gcuid moltaí;
- daltaí a choimeád ar an eolas faoi chinntí nó athruithe ábhartha;
- cinntiú go mbíonn fíorthionchar ag daltaí ar chúrsaí a théann i bhfeidhm orthu trí pháirt a ghlacadh i gcinnteoireacht faoi chúrsaí tábhachtacha mar bheartais scoile srl.



Seirbhís Thacaíochta do Chomhairlí Mac Léinn

Tá Seirbhís Thacaíochta do Chomhairlí Mac Léinn ann (www.studentcouncil.ie) a ritheann an Roinn Oideachais agus Eolaíochta agus a thacaíonn le scoileanna a theastaíonn uathu comhairle mac léinn a bhunú nó an chomhairle atá acu cheana féin a fheabhsú.

Soláthraíonn sí cuairteanna scoile, oiliúint ar an láthair, ceardlanna, acmhainní úsáideacha agus samplaí de dhea-chleachtas. Tá pacáiste acmhainní ann freisin do dhaltaí agus do mhúinteoirí faoi chomhairle mac léinn a bhunú, toghcháin a rith, cruinnithe a reáchtáil srl., dar teideal an *Student Council Resource Pack* (OALGÓ, 2006).

Bealaí eile a chuireann daoine óga a gcuid tuairimí faoi oideachas in iúl

In 2006 fuair an Chomhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta (NCCA) tuairimí breis is 900 dalta sa dara bliain in 12 scoil Éireannacha faoina gcuid smaointe ar shaol na scoile.* I measc na dtorthaí bhí:

- Éiríonn go leor daltaí níos diúltaí i dtreo na scoile le himeacht ama: Cé gur cheap 80% de dhaltaí go raibh obair scoile spéisiúil ag tús na chéad bliana níor cheap ach 55% de dhaltaí go raibh obair scoile spéisiúil faoi dheireadh na dara bliana.
- B'fhearr le daltaí ábhair a raibh níos mó oibre tionscadail ag baint leo ná teangacha.
- Bhí dearcadh níos diúltaí ag daltaí nuair a bhí srian lena rogha ábhair.
- I gcás na ndaltaí ba shona agus na ndaltaí ab fhearr ar éirigh leo ar scoil ba iad siúd a bhí caidrimh dhearfacha acu lena gcuid múinteoirí.

* An Institiúid Taighde Eacnamaíochta agus Sóisialta thar ceann an NCCA (2006) *Pathways Through the Junior Cycle*: www.ncca.ie

Ceisteanna ar chóir a chur san áireamh

- An bhfuil comhairle mac léinn i do scoil féin?
  - Má tá, cé chomh héifeachtach is atá sí?
  - Cé chomh mór agus a bhíonn daltaí rannpháirteach i gcinntí a théann i bhfeidhm orthu?
  - Cé na ceisteanna a ndíríonn sí orthu? An bhfuil ceisteanna eile ann a d'fhéadfaí a dhíriú orthu a bheadh níos spéisiúla nó níos tábhachtaí?
- Cén chaoi a bhféadfaí comhairlí mac léinn a dhéanamh níos éifeachtaí?
  - Cad a d'fhéadfadh na daoine óga a dhéanamh chun iad a fheabhsú?
  - Cad a d'fhéadfadh scoileanna, múinteoirí agus tuismitheoirí a dhéanamh chun iad a fheabhsú?
  - Cad a d'fhéadfadh an Rialtas nó seirbhísí tacaíochta náisiúnta a dhéanamh chun cabhrú leo?
- Cé na bealaí eile a d'fhéadfadh scoileanna tuairimí na ndaltaí faoi cheisteanna mar mhúineadh agus foghlaim a fháil lasmuigh den chomhairle mac léinn (m.sh. suirbhéanna ar líne) Céard iad na buntáistí a bheadh ag baint leis sin?
- Cén chaoi a bhféadfadh daoine óga a gcuid tuairimí a chur in iúl maidir leis an gcaoi a ritear an córas oideachais/curaclam ag leibhéal an Rialtais, ós rud é gurb iad siúd a úsáideann an tseirbhís.
- Cén chaoi a bhféadaimid a chinntiú go dtugtar éisteacht do gach duine?
  - Céard faoi dhaoine óga nach n-éistear leo go minic nó daoine ó chúlraí difriúla nó imeallaithe, nó iad siúd nach bhfuil Béarla acu mar a gcéad theanga?
- Cé na tacaí a d'fhéadfaí a bhunú i do scoil chun cabhrú le daoine óga na scileanna, an mhuinín agus an cumas a fhorbairt chun páirt a ghlacadh níos mó sna struchtúir sin (m.sh. gníomhaíochtaí idirbhliana)?

PRÍOMH-SHAINCHEIST 4: BRÚ SCRÚDUITHE

Cuireann scrúduithe brú millteanach ar go leor daoine óga. Féadann an tréimhse ag druidim leis na scrúduithe a bheith an-strusmhar má chreideann duine nach ndearna siad dóthain staidéir i gcaitheamh na bliana. Féadann sé freisin a bheith an-strusmhar dóibh siúd a bhíodh ag obair i gcónaí i rith na bliana má bhíonn na marcanna go léir ag brath ar na scrúduithe ceann bliana.

Bíonn tréimhse na scrúduithe iad féin an-strusmhar, le go leor scrúduithe le déanamh i dtréimhse ghearr agus go leor dul siar le déanamh ag an nóiméad deireanach. Is gnách go n-éiríonn daoine óga tuirseach agus imníoch dá mbarr agus téann sé sin i bhfeidhm go dona ar a meabhairshláinte.

Roinnt fíricí

- I gcomhairliúchán le daoine óga in Éirinn in 2009, luaigh rannpháirtithe brú scrúduithe mar cheann de na rudaí is mó a mbíonn drochthionchar aige ar a mheabhairshláinte*.
- Léiríodh i suirbhé in 2009 go dtéann strus scrúduithe agus brú chun torthaí maithe a bhaint amach i bhfeidhm go dona ar 52% de dhaoine d'aois 18-24 in Éirinn i gcomparáid le 30% sa RA. **
- Tá foinsí éagsúla eolais agus tacaíochta ann maidir le conas strus scrúduithe a laghdú (lena n-áirítear láithreáin gréasáin mar www.spunout.ie agus www.reachout.com).
- I measc na leideanna tá dea-nósanna staidéir a fhorbairt le linn na bliana, áit chiúin a bheith ann le haghaidh staidéir, cúnamh agus tacaíocht a lorg má theastaíonn agus dul le ngleic le do chuid ionchas féin agus le hionchais daoine eile.

* Oifig an Aire Leanaí agus Gnóthaí Óige (2009) Teenage Mental Health: What helps and what hurts?: www.omcya.ie
** Samaritans agus YouGov (2009) Worries 2009 – Republic of Ireland: www.samaritans.org

Scrúduithe in aghaidh measúnaithe leanúnaigh

Bíonn roinnt daoine ag fiafraí an mbíonn formáid na scrúduithe sláintiúil do dhaoine óga agus an gcabhraíonn sí leo mar go mbíonn siad bunaithe go huile is go hiomlán ar na freagraí a thugtar lá an scrúdaithe. D'fhéadfadh nach n-oirfeadh an chineál seo measúnaithe do gach duine agus féadann sé bheith an-strusmhar. Bíonn ar gach duine cineál éigin measúnaithe a dhéanamh, ach an gcaithfidh siad a bheith san fhormáid reatha? An bhféadfaí breathnú ar mheasúnú leanúnach mar rogha eile?

13 ←

Argóintí ar son measúnaithe leanúnaigh

- D'fhéadfaí measúnú leanúnach a úsáid chun scrúduithe Stáit a chomhlánú mar a úsáidtear sa RA agus i dTuaisceart Éireann.
- D'fhéadfaí obair baile, tascanna agus tástálacha ranga a thógáil san áireamh.
- Chabhródh sé le laghdú a dhéanamh ar an mbrú a bhíonn ar dhaoine óga aimsir na scrúduithe nuair a dhírítear go hiomlán ar chruthú go maith i gcaitheamh dhá uair nó trí huaire an chloig.

Téann strus scrúduithe i bhfeidhm ar 52% de dhaoine d'aois 18-24

Argóintí i gcoinne measúnaithe leanúnaigh

- Ní léir an mbeadh measúnú leanúnach cóir dá mbeadh múinteoir éagsúla ar fud na tíre ag socrú tascanna agus á marcáil.
- D'fhéadfadh go mbeadh na caighdeáin um marcáil idir scoileanna ró-éagsúil.
- D'fhéadfadh nach mbeadh múinteoirí sásta bheith ina múinteoirí agus ina scrúdaitheoirí.
- D'fhéadfadh nach mbeadh daltaí sásta ach an oiread toisc nach mbeadh sé anaithnid sa chaoi chéanna leis an gcóras scrúduithe.

Athbhreithniú ar an Teastas Sóisearach

D'iarr an tAire Oideachais anuraidh athbhreithniú a dhéanamh ar an Teastas Sóisearach, ag rá go raibh sé róphlódaithe agus go raibh sé ag díriú an iomarca ar scrúduithe scríofa. Mar fhreagra air sin, tá an Chomhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta tar éis athbhreithniú ar an Teastas Sóisearach a thosú, agus táthar ag súil go ndéanfaidh siad moltaí maidir le hathruithe féideartha go luath. Níl sé soiléir, áfach, an ndéanfar athruithe agus cathain a dhéanfar iad.

Córas Pointí na hArdteistiméireachta

Táthar fós i mbun díospóireachta maidir le luach Chóras Pointí na hArdteistiméireachta, go háirithe toisc go leagann sé an-bhéim ar dhea-thorthaí scrúdaithe a bhaint amach ag deireadh an séú bliana má tá duine ag iarraidh dul isteach i gcúrsa coláiste ar leith. Cruthaíonn sé sin faoi seach tuilleadh brú agus strus do dhaoine óga.

Ceisteanna ar chóir a chur san áireamh

- Cén chaoi a bhféadfaí brú scrúduithe ar dhaoine óga a laghdú ag:
  - daoine óga iad féin?
  - baill teaghlaigh?
  - scoileanna?
  - an Rialtas?
- Cén chaoi a bhféadfaí tacaíocht níos fearr a thabhairt do dhaoine óga aimsir na scrúduithe?
- Cad iad na buntáistí agus na míbhuntáistí a bhaineann leis an gcóras scrúduithe ceann bliana atá ann faoi láthair?
- Cé na hathruithe a d'fhéadfaí a dhéanamh ar an gcóras scrúduithe reatha?
- Cad iad na buntáistí agus na míbhuntáistí a bhaineann leis an gcóras measúnaithe leanúnaigh?
- Cad é do thuairim faoi chóras pointí na hArdteistiméireachta?

PRÍOMH-SHAINCHEIST 5: CÓRAS IOMPAIR CHUIG IONAID OIDEACHAIS AGUS ABHAILE ARÍS

Mar chuid de phlé ar cheisteanna iompair do dhaoine óga iad féin, ní mór smaoineamh ar ábhair mar chostas, minicíocht agus fáil iompair, go háirithe maidir le rochtain a fháil ar oideachas, agus ba cheart freisin breathnú ar bhealaí eile le taisteal chuig an scoil.

→ 14

Iompar poiblí

I láthair na huaire, má bhíonn ar dhaltaí busanna nó traenacha a úsáid chun taisteal thart féadann siad roinnt cuideachtaí iompair poiblí nó príobháideacha a úsáid. Is iad na príomhchuideachtaí poiblí in Éirinn ná Bus Éireann, Bus Átha Cliath, Iarnród Éireann nó an Luas.

Roinnt fíricí

- Gearrann na cuideachtaí sin go léir táille níos ísle ar dhaoine faoi bhun 16 bliain d'aois.
- Ní bhíonn táillí linbh bailí ar feadh an lae ar fad ar bhusanna poiblí. Bíonn ar dhaltaí táillí iomlána do dhaoine fásta a íoc má bhíonn siad ag taisteal tar éis 5in.
- Nuair a bhaineann duine óga 16 bliain d'aois amach (18 bliain d'aois i gcás Bus Átha Cliath) is gnách go mbíonn orthu táillí duine fásta a íoc. Féadann sé sin a bheith deacair má tá daoine óga fós i mbun oideachais lánaimseartha agus mura bhfuil ioncam á shaothrú acu.

An Córas Iompair Scoile

I gcás dhaoine a chónaíonn i bhfad óna scoil, tá scéim fóirdheontais (ar chostas laghdaithe) ann, an Scéim Iompair Scoile a ritheann Bus Éireann thar ceann an Rialtais.

Roinnt fíricí

- Iompraíonn an scéim sin tuairim 135,000 dalta gach lá scoile.*
- Ní bhíonn gach dalta incháilithe di, agus fiú má chomhlíonann siad na critéir níl aon cheart acu de réir an dlí chun iompair in Éirinn.
- Méadaíodh an costas do dhaltaí a úsáideann an scéim anuraidh (ó €168 don tSraith Shóisearach nó €234 don tSraith Sinsearach) go costas caighdeánach de €300 in aghaidh an duine. Ní mór do thuismitheoirí é sin a íoc.

*An Rannóg Iompair Scoile le láithreán gréasáin an Roinn Oideachais: www.education.ie

Minicíocht agus rogha

Chomh maith le costas, téann an gá le hiompar níos minice agus rogha níos fearr iompair i bhfeidhm ar dhaoine óga, iad siúd i gceantair tuaithe ach go háirithe.

Sa bhuiséad i mí na Nollag d'fhógair an rialtas méadú €10 milliún ar mhaoiniú d'iompar scoile, lena n-áirítear seirbhísí nua. Ní heol fós cad dó a n-úsáidfear é agus cén saghas seirbhísí nua a bheidh ann.

Siúl agus Rothaíocht chuig an Scoil

Siúlann roinnt daltaí chuig an scoil agus téann cuid acu ar rothar, agus tá go leor feachtas ar bun in Éirinn agus thar lear a spreagann níos mó daltaí déanamh amhlaidh. Déanann na feachtais bealaí níos sláintiúla agus níos neamhdhíobhálaí don chomhshaol chun taisteal chuig an scoil a chur chun cinn, chomh maith le bealaí siúil níos sábháilte.

Roinnt fíricí

- Léiríonn figiúir na Príomh-Oifige Staidrimh go dtaistealaíonn 46% de leanaí ar a laghad chuig an scoil sa ghluaisteán.* Cuireann sé sin le brú trách ta agus méadaíonn sé truailliú aeir.
- Is bealaí iontacha iad siúl agus rothaíocht chun an ghníomhaíocht fhisiciúil a fháil atá riachtanach do shaol folláin cothrom agus tá sé sin níos tábhachtaí fós mar gheall ar an méadú ar mhurtall i ndaoine óga.
- Tá clár Taistil Scoileanna Glasa ann a mholann do dhaoine óga siúl chuig an scoil nó dul ar rothar (www.greenschoolsireland.org).
    - I gcéimeanna luatha an chláir, d'éirigh le 29 scoil i Mórcheantar Bhaile Átha Cliath an líon daoine a shiúlann a mhéadú go 15% níos mó ná an meánlíon náisiúnta.
    - Tá go leor tionscnamh ar fud na tíre anois lena n-áirítear 'Busanna Siúil'. Is é a tharlaíonn ansin ná go siúlann dream leanaí chuig an scoil le beirt dhaoine fásta - 'tiománaí' amháin agus 'stiúrthóir amháin'.

* An Clár Comhshaoil Scoileanna Glasa: www.greenschoolsireland.org

Ceisteanna ar chóir a chur san áireamh

- An bhfuil easpa eolais ann dar leat féin faoi na roghanna éagsúla iompair agus na tionscnaimh siúil atá ar fáil do dhaoine óga?
    - Má tá, cén chaoi a bhféadfaí é a fheabhsú?
- Soláthraithe iompair tráchtála/poiblí - cad ba cheart dóibh a dhéanamh chun costas, minicíocht agus fáil iompair do dhaoine óga a fheabhsú?
- Cad a cheapann tú faoin Scéim Iompair Scoile, na ceantair a chlúdaíonn sí agus na daoine a bhíonn incháilithe di?
    - Cén chaoi a bhféadfaí é a fheabhsú dar leat?
- Cad a fhéadann daoine óga a dhéanamh chun dul i ngleic leis na fadhbanna iompair a bhíonn acu?
    - An bhféadfaidís brústocaireacht a dhéanamh ar sholáthraithe? Comhairlí Cathrach nó Contae? An Rialtas? Déantóirí beartais nó polaiteoirí eile?
    - Cén chaoi a bhféadfadh comhairlí mac léinn, comhairlí tuismitheora agus bainistíocht na scoile a bheith rannpháirteach?
    - Cén chaoi a bhféadfaidís brústocaireacht a dhéanamh le haghaidh bealaí siúil níos sábháilte agus rudaí cosúil le 'busanna siúil'?

→ 16

'Bhain an Chomhairle go leor éachtaí amach i dtréimhse ghearr ama.'

Téama 2: Meabhairshláinte

Roghnaigh daoine óga meabhairshláinte mar théama le plé i nDáil na nÓg, in 2008, 2009 agus arís eile in 2010. Is léir, agus iad tar éis í a roghnú arís, go bhfuil meabhairshláinte fós ina shaincheist thábhachtach do dhaoine óga in Éirinn.

Toisc go dtógann sé roinnt ama athruithe ar bheartas agus seirbhísí poiblí a bhaint amach, tá sé tábhachtach go leanfadh daoine óga ar aghaidh ag labhairt faoina gcuid fadhbanna sa réimse sin, go molfaidís réitigh agus go mbeidís ag lorg athruithe. A mhó a dhéanann siad é sin is amhlaidh gur mó a dhéanfaidh an Rialtas agus cinnteoirí eile chun riachtanais agus tuairimí daoine óga a thógáil san áireamh.

Dul chun cinn go dtí seo

- D'oibrigh Comhairlí Dháil na nÓg 2008 agus 2009 go crua chun go gcuirfí i bhfeidhm na moltaí lárnacha a rinneadh ag a n-imeacht Dháil na nÓg. Bhí go leor gníomhaíochtaí ag baint leis an obair sin, mar shampla cruinnithe le hairí éagsúla Rialtais, oifigigh ranna, polaiteoirí agus déantóirí beartais:
- D'oibrigh Comhairle Dháil na nÓg 2008 ar fheachtas feasachta meabhairshláinte ar an teilifís agus an idirlíon a dhear daoine óga le haghaidh daoine óga.
- Rinne Comhairle 2009 brústocaireacht chun OSPS a mhúineadh sa tsraith shinsearach lenar áiríodh feasacht faoi mheabhairshláinte dhearfach, agus chun OCG a dhéanamh níos éifeachtaí. Cloisfidh tú tuilleadh eolais faoi obair Chomhairle 2009 ag Dáil na nÓg 2010.

An comhthéacs náisiúnta

Beidh sé tráthúil freisin do dhaoine óga cúrsaí meabhairshláinte a phlé ag Dáil na nÓg 2010 mar gur fhógair an Rialtas i mí na Nollag go gcaithfí €43 milliún ar raon d'áiseanna meabhairshláinte a sholáthar in Éirinn. Ní heol dúinn fós cé mhéad a chuirfear i dtreo seirbhísí meabhairshláinte do leanaí agus daoine óga. I láthair na huaire, caitear 5-10% den bhuiséad meabhairshláinte ar sheirbhísí meabhairshláinte do leanaí, cé go bhfuil ¼ den daonra déanta suas de leanaí.

Fo-théamaí meabhairshláinte le haghaidh 2010

Nuair a rinneadh anailís ar mholtaí daoine óga do Dháil na nÓg 2010 i réimse na meabhairshláinte, tháinig na cúig fo-théama nó 'ceist lárnacha' le plé chun cinn:

- Príomh-shaincheist 1: Sláinte mhaith mheabhrach agus mhothúchánach a fhorbairt
- Príomh-shaincheist 2: Áiseanna pobail agus tacaíocht mheabhairshláinte
- Príomh-shaincheist 3: Corpíomhá
- Príomh-shaincheist 4: Dul i ngleic le bulaíocht
- Príomh-shaincheist 5: Dúlagar & féinmharú

PRÍOMH-SHAINCHEIST 1: SLÁINTE MHAITH MHEABHRACH & MHOTHÚCHÁNACH A FHORBAIRT

Nuair a smaoiníonn tú faoi mheabhairshláinte, an smaoiníonn tú faoi fhadhbanna nó faoi ghalair mheabhairshláinte amháin? Bhuel b'fhéidir go bhféadfá smaoineamh ar bhealach eile fúithi - mar ní hamhlaidh gurb iad galair nó deacrachtaí meabhairshláinte amháin a bhíonn i gceist. Ní hamhlaidh ach an oiread gurb é easpa meabhairghalar a bhíonn i gceist.

Is é a chiallaíonn dea-shláinte mheabhrach agus mhothúchánach ná na scileanna a bheith agat chun leas agus taitneamh a bhaint as do shaol. Ciallaíonn sé bheith in ann dul i ngleic le gnáthimeachtai an tsaoil mar chaidrimh le teaghlach agus cairde, saol nó scoile nó brú eile.

Ní chiallaíonn sé go gcaithfidh duine a bheith sásta i gcónaí. Ciallaíonn sé go dtuigfeadh duine nuair a bheadh deacrachtaí acu, go labhróidís le duine éigin más féidir, go n-iarrfaidís cabhair, agus go mbeidís láidir agus muiníneach go leor chun teacht ar ais chucu féin.

Is é an dea-scéala ná go bhfuil go leor rudaí praiticiúla ann a fhéadaimid a dhéanamh chun aire a thabhairt dár meabhairshláinte Mar sin cad iad? Bhuel, ar cheann de na bealaí is tábhachtaí chun é sin a dhéanamh tá 'solúbthacht a chothú' mar a thugtar air.

IS É ATÁ I GCEIST LE MEABHAIRSHLÁINTE:

An chaoi a smaoinímid agus a mothaímid fúinn féin
An chaoi a ndéileálaimid le tréimhsí strusmhara sa saol
An chaoi a bhféadaimid cabhair a iarraidh nuair a theastaíonn sé uainn
An chaoi a mothaímid faoi dhaoine eile agus a réitímid leo

Cad a chiallaíonn 'solúbthacht a chothú'?

Bealach amháin le cur síos ar sholúbthacht ná go bhfuil sé cosúil le banda rubair. Má shínimid banda rubair agus má ligimid uainn é is gnách go dtógfaidh sé a chruth arís. Ach má shínimid rófhada é - thar an bpointe briste - brisfidh sé.

17 ←

Is é a chiallaíonn solúbthacht ná go mbeadh na scileanna ag duine chun a bpointe briste féin a aithint - nach ligfidís iad féin dul thar an bpointe sin is cuma cé mhéad brú atá orthu. Ina áit, cé go bhféadfadh imeacht nó tréimhse strusmhar sa saol a bheith an-chrua, beidh na scileanna acu chun dul i ngleic léi agus teacht ar ais chucu féin.

Ach ná bíodh imní ort, is féidir foghlaim conas na scileanna a fháil chun go mbeadh an tsolúbthacht agus an cumas agat chun déileáil le deacrachtaí agus bíonn sé de chumas ag gach duine teacht tríd na tréimhsí crua, le roinnt cabhrach acu.

Roinnt fíricí

- I suirbhé a rinneadh le déanaí ar breis is 1,000 duine óg ní dúirt ach 40% gur mhothaigh siad go bhféadfaidís déileáil go maith lena gcuid fadhbanna agus dúirt breis is 1/3 nach raibh siad sásta den chuid is mó.*
- Cruthaíodh gur lú is cosúil go mbeidh fadhbanna meabhairshláinte ag daoine óga má chothaíonn siad solúbthacht.
- Bealach maith amháin le solúbthacht a chothú ná foghlaim chun teipeadh go rathúil! Mura dteipfimid ní bheimid in ann foghlaim ónár gcuid botún agus foghlaim cén chaoi rudaí a dhéanamh ar bhealach difriúil.
- Tá sé an-tábhachtach go mbeadh dea-chaidreamh againn le duine nó roinnt daoine a fhéadaimid muinín a chur iontu agus labhairt leo ar nós cairde, baill teaghlaigh nó daoine fásta eile a chuirimid muinín iontu cosúil le múinteoirí.
- Féadann cairde, tuismitheoirí agus daoine eile cabhrú linn trí éisteacht linn, ligean dúinn ár mbotúin féin a dhéanamh agus cabhrú linn ár gcuid réiteach féin a fháil gan a bheith ag déanamh breithiúnas fúinn.
- Comhartha de neart agus solúbthacht ná bheith in ann cabhair a lorg.
- Ní gá go mbeadh na freagraí go léir agat agus is é an rud is tábhachtaí ná go mbeifí in ann na rudaí a theastaíonn uait a lorg agus a fháil - sin comhartha de dheashláinte mhothúchánach agus mheabhrach.

* Headstrong, the National Centre for Youth Mental Health (2009) *My World Survey*: www.headstrong.ie

Ceisteanna ar chóir a chur san áireamh

- Cad a chabhraíonn le do shláinte mheabhrach agus mhothúchánach?
- Cad a chuireann isteach uirthi?
- Cad a chiallaíonn deashláinte mhothúchánach duitse?
- Cén chaoi a bhféadfá solúbthacht agus scileanna déileála a thógáil i do shaol *féin*?
- Cad a d'fhéadfadh na daoine seo a leanas a dhéanamh chun cabhrú leat solúbthacht a chothú in aghaidh chora an tsaoil?
  - do theaghlach?
  - do chairde?
  - do mhúinteoirí agus do scoil?
  - do phobail áitiúil, lena n-áirítear grúpaí óige nó spóirt?
  - daoine eile?
- Cén chaoi a bhféadfadh daoine óga cumarsáid níos fearr a dhéanamh lena dteaghlaigh nó le daoine fásta iontaofa eile mar mhúinteoirí maidir leis na hábhair seo a leanas:
  - a gcuid fadhbanna agus ábhar imní sa saol?
  - cad a fhéadann siad a dhéanamh chun cabhrú le daoine óga scileanna déileála a fhorbairt?

PRÍOMH-SHAINCHEIST 2: ÁISEANNA POBAIL & TACAÍ MEABHAIRSHLÁINTE

Tá áiseanna pobail áitiúla cosúil le eagraíochtaí spóirt, eagraíochtaí óige, clubanna óige nó ionaid eile an-tábhachtach do dhaoine óga. Tugann siad deis do dhaoine óga am a chaitheamh lena chéile, cairde a fháil, caithimh aimsire coitianta a fhorbairt agus (nuair is cuí) aclaíocht fhisiciúil a fháil.

→ 18

Ní bhíonn na háiseanna sin ag roinnt daoine óga ina gceantar féin, áfach, nó d'fhéadfadh nach mbeidís ar a n-eolas fúthu nó nach mbeidís in ann rochtain a fháil orthu. Freisin d'fhéadfadh nach mbeadh cairde nó baill teaghlaigh acu a mhothaíonn siad gur féidir labhairt leo. Is ansin a bhíonn fáil seirbhísí tacaíochta eile mar thacaí meabhairshláinte ríthábhachtach.

Tacaí meabhairshláinte pobail do dhaoine óga

I measc na dtacaí meabhairshláinte pobail a bhíonn ar fáil do dhaoine óga tá:

- dochtúirí teaghlaigh;
- seirbhísí síciatrachta do leanaí agus daoine óga;
- comhairleoirí príobháideacha/seirbhísí síciteiripe (roinnt seirbhísí ar fáil ar chostas íseal);
- treoirchomhairleoirí scoile agus síceolaithe a oibríonn sna scoileanna
- clubanna agus caiféanna óige éagsúla a bhfuil naisc acu le sainseirbhísí.

I measc seirbhísí eile* a fhéadann daoine óga teagmháil a dhéanamh leo agus a úsáid tá:

- línte cabhrach teileafóin mar:
  - Childline (www.childline.ie)
  - The Samaritans (www.samaritans.org)
  - Teenline (www.teenline.ie)
- seirbhísí eolais agus tacaíochta ar líne le fóraim phlé agus comhairle mar:
  - www.spunout.ie
  - www.reachout.ie
  - www.barnardos.ie/teenhelp
- eagraíochtaí deonacha a sholáthraíonn tacaíocht ar ábhair shonracha mar:
  - dúlagar (www.aware.ie)
  - méala (www.console.ie nówww.barnardos.ie)
  - bulaíocht (www.sticksandstonesireland.com nó www.beatbullying.org)

*Tá liosta níos cuimsithí de na seirbhísí sin san áireamh sa doiciméad *'Useful Contacts and Resources'* a théann leis an mbosca uirlisí seo.

Roinnt fíricí

- I suirbhé deireanach* ar breis is 1,000 duine óga, fuarthas:
  - i gcás duine amháin as cúigear nach raibh éinne acu chun a gcuid fadhbanna a phlé leo;
  - dúirt duine amháin as deichniúr go raibh fadhbanna tromchúiseacha acu ach nach ndearna siad cabhair ghairmiúil a lorg;
  - ní dúirt ach 64% go raibh duine fásta a bhféadfaidís muinín a chur iontu ar fáil dóibh.

- I suirbhé a rinneadh in 2004** ar breis is 4,000 duine óg:
  - bhí fadhbanna tromchúiseacha pearsanta, mothúchánacha nó meabhairshláinte ag 27% díobh;
  - bhí níos lú ná duine amháin as cúigear díobh seo ag fáil cabhair ghairmiúil;
  - dúirt an chuid is mó acu go labhróidís le cairde nó baill teaghlaigh faoina gcuid fadhbanna ach ní dúirt mórán acu go labhróidís le múinteoir nó gairmí.

* Headstrong (2009) My World Survey: www.headstrong.ie
**National Suicide Research Foundation (2004) Lifestyle and Coping Survey: www.nsrf.ie

Obair an Rialtais sa réimse sin

In 2006 sheol an Roinn Sláinte agus Leanaí straitéis mheabhairshláinte dar teideal Fís don Athrú. Sonraíodh sa phlean seo gur cheart go mbeadh rochtain ag cách ar sheirbhísí meabhairshláinte áitiúla pobalbhunaithe a sholáthródh raon seirbhísí do dhaoine ar gach aois. Níor comhlíonadh cuspóirí an phlean seo ach gealladh maoiniú le déanaí chun dul chun cinn a dhéanamh air.

Tá sé beartaithe freisin ag an Rialtas an líon síceolaithe atá ag obair i mbunscoileanna agus meánscoileanna mar chuid den tSeirbhís Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais a mhéadú.

Obair pobail sa réimse sin

Tá obair eile á déanamh freisin. Tá go leor caiféanna óige ar fud na tíre agus tá múnlaí nua á bhforbairt. Mar shampla, d'fhorbair eagraíocht dar teideal Headstrong an múnla 'Jigsaw' (www.jigsaw.ie). Tógann sé sin na daoine tábhachtacha go léir sa phobal le chéile (lena n-áirítear daoine óga, scoileanna, dochtúirí, comhairleoirí, oibrithe don aos óg, oiliúnóirí spóirt srl) chun feabhas a chur ar thacaí meabhairshláinte do dhaoine óga. I measc na rudaí ar féidir a dhéanamh tá spás cairdiúil don óige a bhunú áit a bhféadann daoine óga bualadh le daoine eile, a gcuid ábhar imní a phlé agus nasc a dhéanamh le sainseirbhísí más gá.

'Thaitin sé liom bheith in ann ceisteanna a chur ar dhaoine a chuireann athrú i bhfeidhm.'

Ceisteanna ar chóir a chur san áireamh

- Cé na háiseanna atá ar fáil do dhaoine óga i do phobal chun cabhrú leo a bheith dearfach ó lá go chéile? (m.sh. clubanna óige, eagraíochtaí spóirt)
- Cé na sainseirbhísí meabhairshláinte atá ar fáil?
- Cad iad na háiseanna agus na seirbhísí is úsáidí do dhaoine óga dar leat?
- Mura mbeidh maoiniú ar fáil chun caifé óige nua a bhunú i do cheantar sna blianta amach romhainn, cén chaoi a bhféadfaí áiseanna reatha a fheabhsú?
- Cén chaoi a bhféadfadh scoileanna ról a ghlacadh maidir le níos mó áiseanna a chur ar fáil don phobal áitiúil?
- Cén chaoi a bhféadfaí tacaí meabhairshláinte i scoileanna a fheabhsú?
- Cad a choimeádann roinnt daoine óga ó theagmháil a dhéanamh le seirbhísí?
- Cén chaoi a bhféadfaí níos mó eolais a thabhairt do dhaoine óga faoi na háiseanna agus na seirbhísí atá ar fáil?
  - Cén chaoi a bhféadfaí iad a spreagadh chun iad a úsáid?
- Dá mBÉIFEÁ FÉIN ag tabhairt comhairle do na hAirí atá i gceannas ar shláinte agus meabhairshláinte ar cén chaoi is fearr an maoiniú breise ó Bhuiséad 2010 a úsáid, cad a mholfá dóibh a dhéanamh?

PRÍOMH-SHAINCHEIST 3: CORPÍOMHÁ

Féadann brú faoi íomhá a bheith an-strusmhar do dhaoine óga. Féadann siad mothú go bhfuil siad faoi bhrú cuma áirithe a bheith acu, cruth nó toise coirp áirithe a bheith acu, nó éadaí agus lipéid áirithe a chaitheamh.

Mar thoradh air sin mothaíonn go leor acu imní faoina gcuma fhisiciúil agus mothaíonn siad míshásta léi, go háirithe maidir lena meachan agus cruth coirp. Cruthaíonn sé sin corpíomhá dhiúltach.

Féadann brú faoi íomhá éirí as go leor foinsí, lena n-áirítear creidimh agus dearcaí daoine óga iad féin, a gcairde agus a dteaghlach, na meán cumarsáide (lena n-áirítear irisí agus an t-idirlíon), an ghnéis eile, tionscal an fhaisin srl.

Cad is corpíomhá ann?

Is é atá i gceist le corpíomhá ná an chaoi a mbreathnaíonn daoine ar a gcoirp féin agus an chaoi a mothaíonn siad faoi. Baineann sé freisin leis an tuairim atá ag daoine eile fúthu agus faoina gcorp dar leo féin. Má tá daoine sásta go leor lena gcuma ar an iomlán, agus leis an tuairim atá ag daoine eile fúthu, dar leo, ansin tá corpíomhá dhearfach acu.

Corpíomhá dhiúltach

D'fhéadfadh go mbeadh bearna mhór idir corpíomhá duine agus fíorchruth nó fíormheáchán a gcoirp. Mar shampla féadann duine corpíomhá dhiúltach a fhorbairt má chreideann siad go bhfuil a gcorp níos mó nó níos lú ná mar atá sé i ndáiríre, agus nach bhfuil sé sásúil.

Féadann corpíomhá dhiúltach míshláintiúil dochar a dhéanamh d'fhéinmhuinín duine. Má mhothaíonn duine go dona fúthu féin d'fhéadfadh go gcreidfidís nach daoine maithe iad ar an taobh istigh ach an oiread. Tá an duine istigh níos tábhachtaí, áfach, ná an chuma atá ar dhaoine ar an taobh amuigh.

→ 20

Tá ról tábhachtach ag na meáin chumarsáide sa réimse seo, mar ionsaítear daoine gach lá le híomhánna de mhainicíní (fir agus mná) san fhógraíocht agus ag tionscal an fhaisin. Úsáideann irisí teicnící mar aerphéinteáil chun cuma fhoirfe (agus míréadúil) a chur ar mhainicíní. D'iarr an páirtí polaitiúil na Liberal Democrats go gcuirfí deireadh le haerphéinteáil sa RA níos luaithe i mbliana mar gheall ar an mbrú a fhéadann sé a chur ar chorpíomhá daoine óga.

Roinnt fíricí

- Tá 90% de na mná go léir d'aois 15-64 ar fud an domhain ag iarraidh rud amháin ar a laghad a athrú faoina gcuma fhisiciúil, agus is é meachan coirp an rud is mó a theastaíonn uathu a athrú.*
- Féadann breathnú ar irisí ar feadh díreach 20 nóiméid féinmhuinín breis is 80% de chailíní a laghdú.**
- Ní cailíní amháin a mbíonn imní orthu faoi chorpíomhá. Smaoineodh buachaill amháin as ceathrar sna déaga ar mháinliacht phlaisteach chun go mbreathnóidís cosúil le David Beckham, Brad Pitt nó Usher.***
- Meastar go bhféadfadh go mbeadh neamhoird itheacháin ar 200,000 duine in Éirinn.****
- Tháinig méadú 67% ar líon na bhfear a cóireáil á chur orthu mar gheall ar neamhoird itheacháin sa RA le cúig bliana anuas.*****
- Má tá duine míshásta faoina c(h)uma agus má tá sé ag dul i bhfeidhm ar a d(h)earcadh faoin saol agus faoi bhia, ba cheart labhairt le duine éigin faoi.

* Taighde Dove le haghaidh a *Campaign for Real Beauty*: www.campaignforrealbeauty.com

** An Dr. Raj Persaud, Síciatraí Comhairleach in Ospidéal Maudsley Londain, an RA

***Suirbhé ar 2000 buachaill, meánaois de 15, ag Sneak Magazine, 2005

**** An Roinn Sláinte agus Leanaí (2006) *Fís don Athrú*: www.dohc.ie

***** An láithreán gréasáin Bodywhys, rannóg 'Stats and Facts': www.bodywhys.ie

Féadann bulaíocht tarlú áit ar bith agus téann sí i bhfeidhm ar dhaoine ar gach aois

Ceisteanna ar chóir a chur san áireamh

- Cén tuiscint atá agat ar an téarma corpíomhá?
- Cad iad na dá rud is mó a théann i bhfeidhm ar chorpíomhá daoine óga? (na meáin chumarsáide, tuismitheoirí, piaraí srl)
  - Cén chaoi a dtarlaíonn sé sin?
- Cad iad na difríochtaí idir taithí buachaillí agus cailíní air sin?
- An bhfuil daoine óga ar a n-eolas faoi na fíor-rioscaí a bhaineann le ró-ithe agus tearcithe?
  - Cén chaoi a bhféadfaí é a dhéanamh níos inghlactha labhairt faoi ábhair mar neamhoird itheacháin, anoireicse agus murtall?
  - Cén chaoi a bhféadann daoine óga cabhair a fháil le ró-ithe agus tearcithe?
- Cé na leideanna a bhféadfá a thabhairt do dhaoine óga faoi cén chaoi a gcorpíomhá a fheabhsú?
- Cad a fhéadann an Rialtas nó eagraíochtaí eile a dhéanamh chun tacú le híomhá dhaoine óga dá gcoirp?
- An dtaispeánann na meáin chumarsáide íomhánna réadúla? Cé a bhaineann leas astu?
  - Cad a cheapann tú faoi aerphéinteáil?
  - An mothaíonn tú go maith nó go dona agus tú ag léamh irisí? Cén chaoi?
- Cén chaoi a bhféadfadh na meáin chumarsáide an brú ar dhaoine óga maidir le híomhá a laghdú?
- An bhfuil eolas agat ar aon fheachtais chun corpíomhá dhearfach a chur chun cinn?
  - Má tá, cad iad agus cén chaoi a bhféadfadh daoine óga páirt a ghlacadh iontu.

PRÍOMH-SHAINCHEIST 4: DUL I NGLEIC LE BULAÍOCHT

Féadann bulaíocht tarlú aon áit - ar scoil, sa bhaile, ar an tsráid, trí theachtaireachtaí téacs, ar líne trí láithreáin líonraithe shóisialta, in eagraíochtaí spóirt, eagraíochtaí óige nó clubanna eile. Féadann daoine bulaíocht a fhulaingt ó aois an-óg go dtí go bhfuil siad ina ndaoine fásta.

21 ←

Cé go bhfuil bulaíocht an-choitianta agus go bhféadfadh roinnt daoine a rá nach bhfuil inti ach píosa spraoi, féadann sí dul i bhfeidhm go dona ar na daoine atá i gceist:

- Féadann sí dul i bhfeidhm go dona ar an gcaoi a réitíonn siad le daoine eile, ar an gcaoi a mhothaíonn siad go pearsanta, agus ar an gcaoi a n-éiríonn leo san oideachas.
- Féadann an duine a bhfuil bulaíocht á déanamh air/uirthi easpa codlata, dúlagar nó fadhbanna eile a fhulaingt.
- D'fhéadfadh go mbeadh eagla orthu labhairt faoin mbulaíocht lena dteaghlach nó cairde.
- D'fhéadfadh go mothódh an duine a bhfuil an bhulaíocht á déanamh aige/aici uaigneach, neamhshlán agus míshásta.
- D'fhéadfadh go mothódh daoine eile ciontach más eol dóibh go bhfuil bulaíocht á déanamh ar dhuine éigin ach má tá eagla orthu é a insint d'aon duine.

Roinnt fíricí

- In 2006, fuarthas i dtaighde* le 2,345 dalta as 33 bunscoil in Éirinn:
  - go ndearnadh bulaíocht ar chailín amháin as ceathrar agus ar bhuachaill amháin as triúir le trí mhí anuas
  - go raibh teachtaireachtaí téacs mioscaiseacha faighte ag leanbh bunscoile amháin as deichniúr le trí mhí anuas.
- Féadann bulaíocht dul i bhfeidhm ar leanaí an-óga fiú. Taispeánadh i dtaighde le déanaí** gur fhulaing 40% de leanaí naoi mbliana d'aois bulaíocht le bliain anuas.
- Taispeánadh sa taighde*** ar mheabhairshláinte 1,100 duine leispiach, aerach, déghnéasach agus trasinscneach in Éirinn anuraidh:
  - thug beagnach dhá-thrian (58%) tuairisc ar bhulaíocht hómafóbach i scoileanna;
  - Glaodh ainmneacha díbhlithe ar 50% agus i gcás ¼ bhagair daltaí eile go fisiciúil iad;
  - Thug 34% tuairisc ar thráchta hómafóbacha ag baill foirne - lenar áiríodh múinteoirí;
  - Mhothaigh 72% nach bhféadfaidís bheith istigh leo féin ar scoil agus i gcás ²/₃ ní raibh duine fásta acu ar scoil a bhféadfaidís labhairt leis/léi.

* Anti-Bullying Research and Resource Centre, Coláiste na Tríonóide, Baile Átha Cliath (2006): www.abc.tcd.ie

** OALGÓ i gcomhpháirt leis an Roinn Gnóthaí Sóisialacha agus Teaghlaigh agus an Phríomhoifig Staidrimh (2009) *Growing up in Ireland National Study of Children*: www.growingup.ie

*** GLEN agus BeLonG To (2009) *Supporting LGTB Lives*: www.glen.ie

→ 22

'Má bhaineann rud ar bith liomsa is léir go mbaineann sé le daoine óga eile freisin agus mar sin nuair a bhí deis agam labhairt ag Dáil na nÓg ní hamháin go raibh mé ag labhairt ar mo shon féin ach bhí mé ag labhairt thar ceann gach duine óg in Éirinn.'

Tacú le híospartaigh agus dul i ngleic le bulaíocht

D'fhéadfadh go mbeadh fadhbanna fadsheasmhacha ag leanaí agus daoine óga a bhfuil bulaíocht á déanamh orthu mura bhfaighidís tacaíocht agus cabhair chun dul i ngleic léi. Tá tacaí éagsúla ar fáil do dhaoine óga lena n-áirítear seirbhísí tacaíochta nó comhairleoireacht ar líne nó ar an teileafón.

Tá go leor rudaí ar féidir a dhéanamh chun dul i ngleic le bulaíocht ar dhaoine óga in Éirinn agus chun í a chosc. Seo roinnt samplaí:

- daoine fásta a bheith ar fáil i scoileanna agus in eagraíochtaí pobail eile chun labhairt le daoine óga má theastaíonn;
- tionscadail mheantóireachta a bhunú áit a dtugann daoine óga aire do dhaoine níos óige agus a gcabhraíonn siad leo;
- grúpa á bhunú ag daoine óga i scoil nó ceantar áitiúil chun cultúr a chothú a ndeireann nach bhfuil bulaíocht ceart go leor agus a mholann do dhaoine labhairt amach faoi bhulaíocht;
- beartais fhrithbhulaíochta i scoileanna, lena n-áirítear beartais ar dhul i ngleic le cibearbhulaíocht agus bulaíocht hómafóbach;
- coistí frithbhulaíochta a bhunú ag daltaí agus múinteoirí agus cóid iompair a cheapadh, chun cur in iúl go soiléir nach féidir glacadh le bulaíocht;
- feachtais a rith faoin ábhar ag comhairlí mac léinn i gcomhpháirt le comhairlí tuismitheora, bainistíocht na scoile agus leis an bpobal.
- ceardlanna a rith faoin ábhar, eolas a chur i nuachtlitir agus cláir fógraí agus suirbhéanna a dhéanamh.

Ceisteanna ar chóir a chur san áireamh

- → Cén cineálacha bulaíochta a bhfuil eolas agat fúthu?
- → An bhfuil a fhios ag daoine óga cá háit a bhféadann siad cabhair a fháil nó labhairt le duine éigin má tá bulaíocht á déanamh orthu féin nó ag duine éigin a bhfuil aithne acu orthu?
- → An bhfuil bulaíocht hómafóbach coitianta i do scoil féin?
  - Cén chaoi dar leat, a dtéann sé i bhfeidhm ar an duine a bhfuil bulaíocht á déanamh air/uirthi?
  - Cén chaoi ar féidir dul i ngleic leis?
- → An dtarlaíonn cibearbhulaíocht mórán dar leat?
  - Cén chaoi a bhféadann daoine óga iad féin a chosaint ó chibearbhulaíocht? (m.sh. gan freagra a thabhairt ar theachtaireachtaí/labhairt le duine fásta iontaofa faoi/an bhulaíocht a thuairisciú do sholáthraithe fóin póca nó úinéirí láithreáin gréasáin srl)
- → Ainmnigh bealach amháin nó dhó a fhéadann daoine óga iad féin dul i ngleic le bulaíocht?
- → Ainmnigh rud amháin nó dhó a fhéadann scoileanna a dhéanamh chun dul i ngleic le cineálacha éagsúla bulaíochta agus moladh do dhaoine labhairt amach fúithi?
- → Cad a fhéadann eagraíochtaí óige nó eagraíochtaí pobail eile a dhéanamh?
- → Cad ba cheart don Rialtas a dhéanamh chun dul i ngleic le bulaíocht?

PRÍOMH-SHAINCHEIST 5: DÚLAGAR & FÉINMHARÚ

Féadann daoine óga agus daoine fásta a bheith in ísle brí uaireanta ina saol. Is gnáthrud é sin. Bíonn tréimhsí sonais, bróin agus strus i saol gach duine.

Má mhaireann na mothúcháin sin ró-fhada, áfach, agus má chuireann siad isteach ar do shaol, mar shampla tú a choimeád ó pháirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí, ansin d'fhéadfadh tinneas teacht chun cinn. Dúlagar a thugtar ar an tinneas sin.

Comharthaí dúlagair

I measc na gcomharthaí dúlagair tá:

- mothú gan dóchas, go hainnis, go huaigneach agus taghdach cuid mhór den am;
- coimeád fút féin - cairde nó teaghlach a sheachaint;
- mothú ciontach nó gan luach mar dhuine, tú féin a cháineadh;
- mothú tuirseach traochta cuid mhór den am;
- gan aire a thabhairt do do chuma, gan ithe ná codladh i gceart.

Uaireanta mura bhfaigheann duine cabhair agus cóireáil chun dul i ngleic lena ndúlagar, creideann siad go mothóidh siad amhlaidh i gcónaí. Mar thoradh air sin féadann siad dochar a dhéanamh dóibh féin nó smaoineamh faoi fhéinmharú. Is minic a chuirtear síos ar fhéinmharú mar 'réiteach buan ar fhadhb shealadach'. D'fhéadfadh nach mbeadh go leor daoine óga a bhíonn ag smaoineamh faoi fhéinmharú ag iarraidh bás a fháil i ndáiríre, ach ag an am ceapann siad gurb é bás an t-aon bhealach le dul i ngleic lena gcuid fadhbanna. Ní hamhlaidh.

Comharthaí go bhféadfadh duine a bheith ag smaoineamh faoi fhéinmharú:

I measc na gcomharthaí go bhféadfadh duine a bheith ag smaoineamh faoi fhéinmharú:

- coimeádann siad fúthu féin;
- athruithe tobainne ar ghiúmar agus iompar;
- mí-úsáid drugaí agus alcóil;
- labhraíonn siad faoi fhéinmharú nó déanann siad dochar dóibh féin.

Fulaingíonn tuairim 10% de dhaoine óga agus dhaoine fásta in Éirinn dúlagar

23 ←

Roinnt fíricí

- Tá dúlagar ar 10% de dhaonra na hÉireann.*
- Tá sé níos coitianta i gcailíní ná i mbuachaillí.
- Laistigh de mheánrang de 30 duine óg:**
  - mothóidh seisear nach bhféadann siad labhairt le héinne faoina gcuid fadhbanna;
  - beidh fadhbanna tromchúiseacha meabhairshláinte ar thriúir ach ní iarrfaidh siad cabhair ghairmiúil;
  - beidh smaointe ag seisear faoi fhéinmharú agus beidh dochar déanta dóibh féin ag triúir.
- Tá tarlúintí féindochair ag dul i méid in Éirinn.
- I suirbhé in 2004*** ar 4,000 déagóir bhí dochar dóibh féin déanta ag 10% acu.
- Fuair níos mó daoine bás mar thoradh ar fhéinmharú ná mar a fuair bás mar thoradh ar thionóiscí bóithre ó 1997 (460 cás d'fhéinmharú in 2007).****
- Féinmharú óige:
  - Tá an ceathrú ráta is airde d'fhéinmharú i measc daoine d'aois 15-24 san AE ag Éirinn (tar éis na Liotuáine, na Fionlainne agus na hEastóine).
- Is iad fir óga d'aois 20-24 is mó atá i mbaol. Bíonn féinmharú freagrach as bás amháin as ceathrar i bhfir d'aois 15-24.*****
- Má tá aithne agat ar dhuine a cheapann tú a d'fhéadfadh a bheith i mbaol féinmharaithe, ba cheart duit ceist a chur orthu faoi agus moladh dóibh cabhair a fháil láithreach.

* www.spunout.ie
** Inspire Ireland Foundation (2009): www.inspireireland.ie
***National Suicide Research Foundation (2004) *Lifestyle and Coping Survey*: www.nsrf.ie
**** An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte: www.who.int
***** An Oifig Náisiúnta um Fhéinmharú a Chosc : www.nosp.ie

Cúiseanna agus Tacaí

Níl aon mhíniú simplí ar dhúlagar ná iompar féinmharfach. I gcás roinnt daoine féadann siad mothú imníoch, gan dóchas agus féadann easpa féinmhuiníne a bheith acu mar thoradh ar argóintí rialta le duine éigin atá gar dóibh, mí-úsáid, bulaíocht agus strus mar gheall ar scrúduithe.

Is féidir freisin le himeachtaí sonracha a bheith freagrach as dúlagar, mar shampla bás duine éigin, scaradh tuismitheoirí, críoch le caidreamh nó teagmhas foréigneach.

Tá cineálacha éagsúla tacaí agus cóireála ar fáil do dhaoine a bhfuil dúlagar orthu agus atá féinmharfach. Ina measc* tá:

- gairmithe mar dhochtúirí teaghlaigh agus comhairleoirí;
- eagraíochtaí tacaíochta ar féidir teagmháil a dhéanamh leo trí theileafóin/ríomhphost/téacs mar:
  - The Samaritans (www.samaritans.org)
  - Childline (www.childline.ie)
  - Aware (www.aware.ie)
- seirbhísí tacaíochta ar líne a thugann eolas agus/nó tacaíocht trí bhlagaí nó ríomhphoist mar:
  - www.spunout.ie
  - www.reachout.com
  - www.letsomeoneknow.ie
- cógas, lena n-áirítear leigheas comhlántach.

*Tá liosta níos cuimsithí de na seirbhísí sin san áireamh sa doiciméad *'Useful Contacts and Resources'* a théann leis an mbosca uirlisí seo

Ag leibhéal an Rialtais tá an Oifig Náisiúnta um Fhéinmharú a Chosc ann a oibríonn le heagraíochtaí eile chun féinmharú a chosc. Freisin tá plean náisiúnta ann dar teideal *Reach Out* chun dul i ngleic le féinmharú i measc daoine óga agus daoine fásta.

→ 24

Ceisteanna ar chóir a chur san áireamh

- Cén chaoi a bhféadfá comharthaí agus airíonna dúlagair a aithint i gcara?
- Cén fáth go mbíonn duine amháin níos mó i mbaol dúlagair ná duine eile?
- Cad a d'fhéadfadh daoine óga a dhéanamh chun feasacht a ardú faoi dhúlagar ina gceantar/scoil?
- Teastaíonn cabhair ó aon duine a labhraíonn faoi iad féin a mharú, nó a dhéanann iarracht é a dhéanamh. Cad a D'FHÉADFÁ FÉIN a dhéanamh le cabhrú leo?
- Cé a d'fhéadfadh daoine óga in Éirinn labhairt leo nó cabhair a lorg uathu má tá dúlagar orthu nó má mhothaíonn siad féinmharfach?
- Cén chaoi a bhféadfaí tacaí idirlín agus teileafóin a fheabhsú?
- Cad atá á dhéanamh ag an Rialtas agus ag eagraíochtaí eile chun dul i ngleic le dúlagar agus féinmharú i ndaoine óga agus cad a d'fhéadfaidís a fheabhsú?

Má tá aithne agat ar dhuine a d'fhéadfadh a bheith ag fulaingt leis, cuir ceist orthu faoi agus mol dóibh cabhair a fháil.

'Cúis iontais dom an méid ar éirigh le Dáil na nÓg a chur i gcrích laistigh de bhliain - ba chóir dóibh siúd a bheith i dTeach Laighean!'

Cuid 3: Róil eile ag Daoine Óga i

Bíonn ról tábhachtach ag gach toscaire i nDáil na nÓg. Tá cúpla ról ríthábhachtach, áfach, a theastaíonn am agus tiomantas breise dóibh, agus D'FHÉADFÁ roghnú páirt a ghlacadh iontu. An bhfuil spéis agat iontu? Ansin lean ort ag léamh...

Cathaoirligh ag Dáil na nÓg

Bíonn beirt Chathaoirleach ann a ritheann na grúpsheisiúin (nuair a bhuaileann na toscairí go léir) i nDáil na nÓg gach bliain. Bíonn bean amháin agus fear amháin ann. Tagann Cathaoirleach amháin ó Chomhairle Dháil na nÓg 2009 (ionas go mbeidh roinnt taithí acu sa phost sin) agus roghnaítear an Cathaoirleach ó na toscairí atá ann i mbliana. D'fhéadfadh gurb é TÚ FÉIN atá i gceist...

Cad a dhéanann Cathaoirligh?

- Tógann na Cathaoirligh sealanna chun an chéad imeacht eile nó an chéad chéim eile den lá a fhógairt, agus iad ag labhairt le micreafón ar an stáitse.
- Bíonn siad i gceannas ar na searmanais oscailte agus dúnta; ag cur an Aire Leanaí agus Gnóthaí Óige agus aoichainteoirí eile in aithne agus ag déanamh aon fógraí tábhachtacha nach mór a dhéanamh.
- Is í an obair is tábhachtaí a dhéanann siad ná cathaoirleacht ar an seisiún ceisteanna agus freagraí agus an seisiún vótála leictreonaí san iarnóin.
- Coimeádann siad gach duine tráthúil, freisin, agus cinntíonn siad go mbíonn meas ag daoine ar a chéile agus iad ag labhairt i nDáil na nÓg.

→ 26

An mBEIFEÁ FÉIN oiriúnach don phost? An bhfuil tú....

- sásta éisteacht le daoine eile?
- in ann labhairt le dream mór daoine óga agus daoine fásta?
- díograiseach don phost?
- sásta smaointe a chur i láthair don ghrúpa má tá siad ag teastáil?
- in ann moladh do gach duine a dtuairim a chur in iúl?
- dícheallach?
- in ann ionadaíocht a dhéanamh ar thuairimí daoine eile chomh maith le do thuairim féin?
- sásta labhairt le hiriseoirí faoi Dháil na nÓg agus faoi na téamaí atá á bplé?

Cúrsaí praiticiúla! An bhféadann tú....

- am breise a thabhairt chun léamh agus foghlaim faoi do ról mar Chathaoirleach?
- cead a fháil ó do thuismitheoirí nó chaomhnóir chun taisteal go Baile Átha Cliath an lá roimh an nDáil chun oiliúint a fháil don phost?
- teacht chuig Páirc an Chrócaigh go luath ar 5 Márta 2010 chun ullmhú don LÁ MÓR?

An nglacfaidh Cathaoirligh páirt sa phlé grúpa?

Glacfaidh! Ní chaillfidh na Cathaoirligh an deis a dtuairim a chur in iúl. Nuair a bheidh a gcuid fógraí ginearálta tugtha acu, glacfaidh siad páirt sa phlé grúpa cosúil le gnáth-thoscairí.

An dtabharfar oiliúint do na Cathaoirligh?

Tabharfar cinnte! Pléifidh oiliúnóir an t-eolas go léir a bheidh uait leat. Is deis den scoth é éirí muiníneach maidir le labhairt phoiblí agus scileanna ceannaireachta a shealbhú.

Ba mhaith liom a bheith i mo Chathaoirleach. Cad a dhéanfaidh mé anois?

- Líon isteach an Fhoirm Iarratais do Chathaoirleach Dháil na nÓg agus scríobh, i níos lú ná 200 focal, cén fáth a theastaíonn uait bheith i do Chathaoirleach agus cén cáilíochtaí atá agat don phost.
- Seol an fhoirm iarratais seo, i dteannta leis an bhFoirm Cead Tuismitheora/Caomhnóra comhlánaithe, chuig Comhairle Náisiúnta na nÓg (NYCI) sa chlúdach faoi stampa is seoladh a cuireadh ar fáil **faoin Aoine 26 Feabhra ar a dhéanaí**.

Ar mhaith leat fanacht rannpháirteach i nDáil na nÓg ar feadh níos mó ná aon lá amháin?

An bhfuil an t-am agat chun é seo a dhéanamh?

Comhairle Dháil na nÓg

Cuimhnigh nach imeacht aon lá amháin í Dáil na nÓg! Déanfaidh grúpa dar teideal Comhairle Dháil na nÓg na smaointe agus na moltaí a chuirfidh tú féin agus na toscairí eile i láthair a fhorbairt le linn na bliana.

Cad is Comhairle Dháil na nÓg ann?

- Tugann sí deis do dhaoine óga forbairt a dhéanamh ar na rudaí ar aontaigh na toscairí ag Dáil na nÓg orthu agus oibríonn sí chun na príomh-mholtaí a chur i bhfeidhm.
- Buaileann siad le hAirí, oifigigh Rialtais agus déantóirí beartais eile agus cuireann siad torthaí Dháil na nÓg i láthair dóibh.
- Déanann siad ionadaíocht ar Dháil na nÓg ag comhdhálacha agus imeachtaí rialta.
- In 2010, **beidh 34 áit ar fáil ar Chomhairle Dháil na nÓg** - aon áit amháin le haghaidh gach craobh de Chomhairle na nÓg.

Cén chaoi a bhféadaim a bheith rannpháirteach?

Is féidir gach duine ar thogh a gcraobh féin de Chomhairle na nÓg iad chun freastal ar an Dáil a ainmniú don Chomhairle. Tarlaíonn an toghchán trí do Chomhairle áitiúil. Le haghaidh tuilleadh eolais, déan teagmháil le d'eagraí Comhairle.

27 ←

Cad iad a na tréithe a bhíonn ag Comhairleoir Dháil na nÓg?

Más mian LEATSA bheith i do bhall de Chomhairle Dháil na nÓg ba cheart go mbeadh na tréithe seo a leanas agat:

- go mbeadh spéis agat i saincheisteanna óige (ábhair imní daoine óga i scoileanna, sa phobal áitiúil, sa pholaitíocht, srl);
- go mbeifeá sásta oibriú le daoine eile i bhfoireann;
- go mbeifeá díograiseach faoin bpost;
- go mbeifeá in ann labhairt faoi do chuid tuairimí, ach meas a thabhairt ar thuairimí daoine eile.

Am agus tiomantas ag teastáil!

Ba cheart freisin:

- go mbeifeá in ann tiomantas a thabhairt chun freastal ar chruinnithe go rialta;
- go mbeifeá sásta taisteal chuig cruinnithe (chuig Baile Átha Cliath agus gan éinne in éineacht leat de ghnáth) thart ar aon Satharn amháin in aghaidh na míosa i rith an téarma scoile;
- go mbeifeá sásta taisteal ar laethanta scoile (uaireanta);
- go mbeadh cead agat ó do thuismitheoir(í) nó chaomhnóir(í) chun páirt a ghlacadh i gcruinnithe agus taisteal chucu.

Is é an rud is tábhachtaí ná gur cheart go mbeadh dóthain ama agat chun bheith rannpháirteach i nDáil na nÓg ar feadh thart ar aon bhliain amháin

- Má tá tú rannpháirteach i go leor rudaí eile (mar spóirt, caithimh aimsire, cruinnithe) nó má tá tú i mbliain scrúduithe ar scoil, d'fhéadfadh nach mbeadh dóthain ama agat chun bheith rannpháirteach sa Chomhairle.
- Mura bhfreastalaíonn tú ar chruinnithe na Comhairle, rachaidh toscaire eile ó do cheantar i d'ionad.
- **Mar sin ná cláraigh di ach má tú an-tiomanta!**

Má tá aon cheist agat faoi phost an Chathaoirligh nó faoi Chomhairle Dháil na nÓg, cuir glaoch ar Meadhbh Hand (meadhbh@nyci.ie) nó Aoife Collins (aoife@nyci.ie) nó seol ríomhphost chucu, nó cuir glaoch ar oifig Dháil na nÓg sa NYCI ar (01) 478 4122.

Cuid 4: Eolas Praiticiúil

→ **Cathain a bheidh Dáil na nÓg 2010 ar siúl?** Dé hAoine, 5 Márta 2010, 10.00rn – 4.30in.

→ **Cá mbeidh sé ar siúl?** Ionad Comhdhála Sheastán Uí Ógáin, Staidiam Pháirc an Chrócaigh, Baile Átha Cliath.

→ **Conas é a bhaint amach?** Beidh eagraitheoirí do chraoibhe féin de Chomhairle na nÓg i dteagmháil leat go luath chun eolas a thabhairt duit faoi na socruithe taistil chun Dáil na nÓg a bhaint amach.

→ **Cad a thógfaidh mé liom?** Ní gá ach tú féin a thógáil! Cuirfear peann, páipéar, lón agus cibé rud a bheidh uait ar fáil ar an lá.

→ **Cad a chaithfidh mé?** Is imeacht thábhachtach í Dáil na nÓg, ach tá sé tábhachtach freisin go mbeadh gach duine compordach ar an lá. Mar sin, tá an cód gléasta **neamhfhoirmiúil**.

→ **Cén chaoi a n-ullmhóidh mé?**

- Is é an lá oiliúna roimh an Dáil an chéad uair a thiocfaidh tú féin agus na toscairí go léir i do cheantar le chéile. Is cruinniú tábhachtach é mar cabhróidh sé leat do chuid smaointe agus tuairimí a ullmhú roimh an Dáil, ionas go nglacfaidh tú páirt iomlán ann!
- Ba cheart duit freisin a fháil amach cad a smaoiníonn daoine óga eile i do cheantar faoi na téamaí atá á bplé, agus cad a cheapann siad ar cheart a dhéanamh chun cúrsaí a fheabhsú.

→ **Cad a tharlóidh ar an lá?** Tiocfaidh daoine ó 10rn ar aghaidh. Síneoidh tú isteach (cláróidh tú) agus baileoidh tú do shuaitheantas, d'eolas toscaire agus do mhála oifigiúil toscaire. Ansin tosóidh an Dáil go hoifigiúil ag 11rn (*féach an Clár Oibre*).

Clár oibre do Dháil na nÓg 2010

10rn	**Teacht na dToscairí & Clárú** Grianghraif & sólaistí
11rn – 11.15rn	**Searmanas Oscailte Dháil na nÓg** Fáilte ó na Cathaoirligh, rialacha gnáthaimh & aitheasc an Aire
11.15rn – 12.40in	**Grúpaí Plé**
12.40in – 1.30in	**Lón**
1.30in – 2.00in	**Nuashonrú Chomhairle Dháil na nÓg**
2.00rn – 3.15rn	**Seisiún Ceisteanna & Freagraí**
3.15in – 4.00in	**Seisiún Vótála Leictreonaí**
4.00in – 4.15in	**Measúnú ar Dháil na nÓg ag na toscairí go léir**
4.15in – 4.30in	**Trachta Dúnta an Aire** **Searmanas Dúnta Dháil na nÓg**

Cad a dhéanfaidh mé anois?

- Smaoinigh faoin téama a roghnaigh tú le plé.
- Freagair cuid de na ceisteanna sna cúig shaincheist lárnacha faoin téama sin.
- Déan do chuig taighde féin - léigh faoi na saincheisteanna ag úsáid an liosta de theagmhálaithe breise agus fiafraigh de dhaoine óga eile cad a cheapann siad freisin.

Cuimhnigh go bhfuil daoine óga mar chuid thábhachtach de gach pobal agus tá sé tábhachtach go leagfadh iad siúd a bhfuil an chumhacht agat chun na beartais agus na seirbhísí a théann i bhfeidhm ar bhur saoil a mhúnlú luach oraibh agus go dtabharfaidís meas agus éisteacht daoibh.

Is FÚT FÉIN an leas is fearr a bhaint as Dáil na nÓg. Tá súil againn go dtabharfaidh sé deis duit do chuid tuairimí a chur in iúl, ach tá súil againn freisin go mbainfidh tú taitneamh as an lá, go gcuirfidh tú aithne ar chairde nua agus go mbeidh spraoi agaibh!

Táimid ag tnúth le sibh a fheiceáil i bPáirc an Chrócaigh, ar an Aoine 5 Márta 2010.

TÁBHACHTACH!

Déan cinnte go bhfuil do chuid foirmeacha go léir comhlánaithe agus fillte agat ar oifig Dháil na nÓg:

- **Foirm Cead Tuismitheora/Caomhnóra - Chomh luath agus is féidir**
- **Foirm Plé Téamaí - Chomh luath agus is féidir**
- **Foirm Iarratais Cathaoirligh - Chomh luath agus is féidir (26 Feabhra ar a dhéanaí)**

Cuir scéal chuig eagraitheoir do chraoibhe féin de Chomhairle na nÓg má tá ceist ar bith agat. Nó déan teagmháil le hOifig Dháil na nÓg ag: (01) 478 4122 nó trí ríomhphost a sheoladh chuig aoife@nyci.ie nó meadhbh@nyci.ie nó trí logáil isteach ar www.dailnanog.ie

→ 30

Buíochas

Míle buíochas do gach duine a chabhraigh le Bosca Uirlisí na dToscairí Dháil na nÓg 2010 a fhorbairt agus go háirithe le:

- Anne Sheridan, Oifigeach um Chothú Meabhairshláinte, Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (FSS)
- Lisa O'Hagan, Oifigeach um Chothú Meabhairshláinte, FSS
- Michael McCann, múinteoir meánscoile scortha agus Iar-Uachtarán ar an National Association of Principals and Deputies
- Baill foirne éagsúla i gComhairle Náisiúnta na nÓg agus go háirithe Aurica Cozneac ar fhoireann Dháil na nÓg
- Baill foirne éagsúla in Oifig an Aire Leanaí agus Gnóthaí Óige
- Deirdre Phelan agus baill eile de Choiste Stiúrtha Dháil na nÓg.

‘Tugann Dáil na nÓg deis ár dtodhchaí a fheabhsú, ár gcuid tuairimí a chur in iúl agus deiseanna níos fearr a chruthú.’

Department of Health & Children
AN ROINN SLÁINTE AGUS LEANAÍ

Oifig an Aire Leanaí agus Gnóthaí Óige
Office of the Minister for Children and Youth Affairs

Oifig an Aire Leanaí agus Gnóthaí Óige
An Roinn Sláinte agus Leanaí
Áras Háicín, Sráid Háicín, Baile Átha Cliath 2
Guthán: +353 (0)1 635 4000 Faics: +353 (0)1 674 3223
Ríomhphost: omc@health.gov.ie Gréasán: www.omc.gov.ie

nYCI national youth council of ireland
COMHAIRLE NÁISIÚNTA NA NÓG

empowering youth enriching communities
foróige

Youth Work Ireland

Penhouse Design 057 862 5522 **www.penhouse.ie**