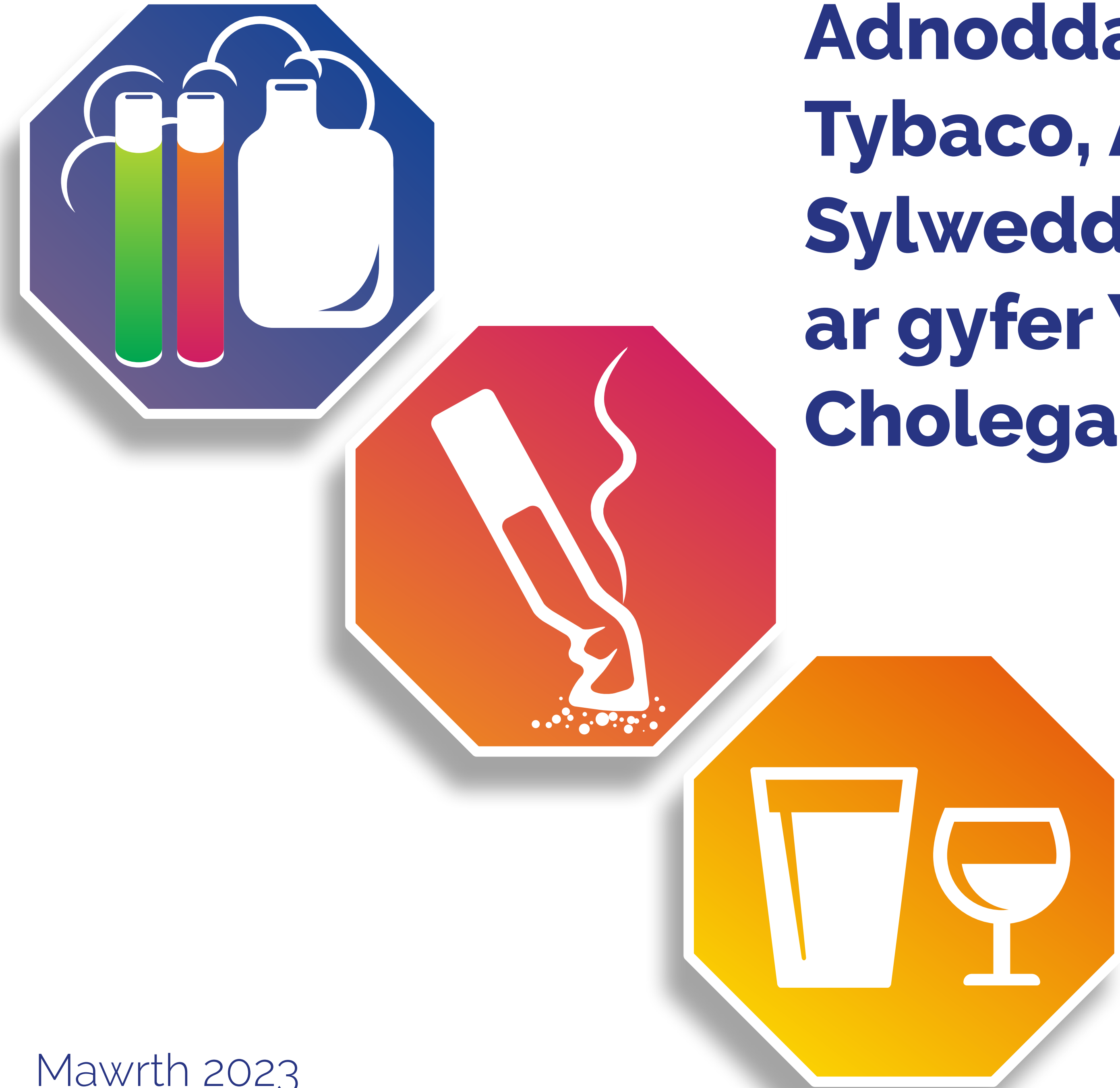
Adnoddau Anweddu, Tybaco, Alcohol a Sylweddau Eraill ar gyfer Ysgolion a Cholegau yng Ngwent



DECHRAU

Mawrth 2023

Sefydliad	Dolen	Gwybodaeth Ychwanegol	Iaith	Cost
Anweddu				
ASH England	**https://ash.org.uk/media-and-news/press-releases-media-and-news/fears-of-growth-in-children-vaping-disposables-backed-up-by-new-national-survey/**	Dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf bu pryder cynyddol am boblogrwydd cynyddol anweddau untro gyda phobl ifanc. Mae ffigurau arolwg cenedlaethol yn dangos maint y broblem.	Saesneg	Dim cost
ASH England	**Use of e-cigarettes among young people in Great Britain, 2022 - Action on Smoking and Health (ash.org.uk)**	Taflen ffeithiau yn archwilio'r defnydd o e-sigaréts (anweddau) ymhlith pobl ifanc ym Mhrydain Fawr.	Saesneg	Dim cost
ASH Cymru Gweithredu ar Ysmygu ac Iechyd	**Adnoddau Dim Esgus. Byth - Gweithredu ar Ysmygu ac Iechyd (ash.wales)**	Casgliad o daflenni ffeithiau gan gynnwys gwybodaeth am dybaco anghyfreithlon, yn ogystal â gwybodaeth am ysmygu sigaréts a rholiau, canabis, anweddu ac e-sigaréts, shisha, ysmygu yn y cartref, ac ysmygu tra'n feichiog.	Dwyieithog	Dim cost
Iechyd Cyhoeddus Cymru	**Canfyddiadau ysgolion cynradd o E-Cigs ICC.pdf (wales.nhs.uk)**	A yw'r cyfan yn fwg heb dân? Canfyddiadau Plant Ysgolion Cynradd Cymru o Sigaréts Electronig (2018) Mae briff e-sigaréts Iechyd Cyhoeddus Cymru ar gyfer pob ysgol yng Nghymru yn cael ei ddiweddaru ar hyn o bryd.	Dwyieithog Dwyieithog	Dim cost Dim cost

Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN)	www.shrn.org.uk	Briffiau ymchwil amrywiol ar gael ar ysmygu ac e-sigaréts gan gynnwys: • Polisïau ysmygu ysgolion a defnydd myfyrwyr o dybaco, e-sigaréts a chanabis • Defnydd sigaréts electronig ymhlith pobl ifanc yng Nghymru • A yw sigaréts electronig wedi gwneud i ysmygu ymddangos yn normal eto i bobl ifanc? • Tueddiadau mewn ysmygu ieuenctid, defnyddio canabis a'u cysylltiad	Dwyieithog	Dim cost

Tybaco

Sefydliad	Dolen	Gwybodaeth Ychwanegol	Iaith	Cost
ASH Cymru Gweithredu ar Ysmygu ac Iechyd	**ASH Cymru - Gweithredu ar Ysmygu ac Iechyd**	Wedi'i sefydlu ym 1976, mae ASH Cymru wedi gweithio ers tro i godi ymwybyddiaeth o effeithiau iechyd, cymdeithasol ac economaidd ysmygu. Gyda chenhadaeth i sicrhau Cymru ddi-fwg maent yn cefnogi ymgyrchoedd ac yn ymdrechu i gael polisïau rheoli tybaco cryf ledled Cymru. Mae ymgyrchoedd yn cynnwys gatiau ysgol di-fwg **ASH Cymru - Ymgyrchoedd - Gatiau Ysgol Di-fwg** Mae adroddiadau a chyhoeddiadau yn cynnwys: **Mae llond ystafell ddosbarth o blant yn dal i ddechrau ysmygu yng Nghymru bob dydd gyda'r arddegau tlotaf yn fwyaf tebygol o ddechrau'r arfer (ash.wales)**	Dwyieithog	Dim cost
ASH Cymru Gweithredu ar Ysmygu ac Iechyd	**DIM ESGUS. BYTH. - Adroddwch am Dybaco Anghyfreithlon (noifs-nobutts.co.uk)**	Mae gwerthu tybaco anghyfreithlon yn broblem fawr yng Nghymru. Mae ymgyrch genedlaethol wedi'i lansio i godi ymwybyddiaeth am dybaco anghyfreithlon yng Nghymru ac mae'n cynnig adnoddau am ddim i ysgolion. Mae'r ymgyrch wedi cael ei harwain gan ASH Cymru, mewn partneriaeth â Llywodraeth Cymru a Safonau Masnach Cymru.	Dwyieithog	Dim cost
ASH Cymru Gweithredu ar Ysmygu ac Iechyd	**DIM ESGUS. BYTH. - Adroddwch am Dybaco Anghyfreithlon (noifs-nobutts.co.uk)**	Casgliad o daflenni ffeithiau gan gynnwys gwybodaeth am dybaco anghyfreithlon, yn ogystal â gwybodaeth am ysmygu sigaréts a rholiau, canabis, anweddu ac e-sigaréts, shisha, ysmygu yn y cartref, ac ysmygu tra'n feichiog.	Dwyieithog	Dim cost

ASH Cymru Gweithredu ar Ysmygu ac Iechyd	**Adnoddau Dim Esgus. Byth - Gweithredu ar Ysmygu ac Iechyd (ash. wales)**	Mae asedau cyfryngau cymdeithasol hefyd ar gael i'w defnyddio gan ysgolion, neu sefydliadau addysgol eraill neu sefydliadau sy'n gweithio gyda phlant a/neu eu rhieni/ gwarcheidwaid. Maent yn tynnu sylw at beryglon tybaco anghyfreithlon a sut y gellir adrodd amdano.	Dwyieithog	Dim cost
GASP	**www.gasp.org.uk**	Sefydlwyd GASP yn 1980 ac mae wedi esblygu o fod yn grŵp pwyso sy'n ymgyrchu dros fannau cyhoeddus di-fwg i'r siop un stop bresennol o dros 500 o adnoddau iechyd y cyhoedd, addysg ysmygu a rheoli tybaco.	Saesneg	Cost
GIG Cymru Helpa Fi i Stopio	**http://bit.ly/HMQ-Gwent** RHADFFON **0800 085 2219** Neu Tecstiwch HMQ i **80818**	Mae Helpa Fi i Stopio yn frand sengl ar gyfer gwasanaethau rhoi'r gorau i smygu'r GIG yng Nghymru. Mae ganddynt wefan ddwyieithog gyda gwybodaeth am holl wasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu'r GIG. Mae tîm y ganolfan gyswllt yn rhoi mynediad i ysmygwyr at holl wasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu'r GIG gan ei gwneud hi'n haws i ysmygwyr ddewis y cymorth gorau gan y GIG ar gyfer rhoi'r gorau i smygu ar eu cyfer. Mae cael cymorth y GIG yn cynyddu eich siawns o lwyddo hyd at 300% o gymharu â cheisio ar eich pen eich hun!	Dwyieithog	Dim cost
Calendr o Ymgyrchoedd Cenedlaethol	**Calendr o ymgyrchoedd cenedlaethol | Cyflogwyr y GIG**	Ymgyrchoedd cenedlaethol a diwrnodau ymwybyddiaeth i'ch helpu i gynllunio gweithgareddau ar gyfer y flwyddyn gan gynnwys Diwrnod Dim Smygu a llawer mwy.	Saesneg	Dim cost

Iechyd Cyhoeddus Cymru	**Hafan - Iechyd Cyhoeddus Cymru (gig.cymru)**	Wedi'i ddatblygu a'i ddarparu gan Iechyd Cyhoeddus Cymru mae Byw Bywyd yn rhaglen atal ysmygu mewn ysgolion wedi'i thargedu, sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer Blwyddyn 8 (12-13 oed) i'w galluogi i drafod risgiau ysmygu a manteision bod yn ddi-fwg. Mae Byw Bywyd wedi bod yn diweddaru cynnwys eu rhaglen yn barod i ddechrau cyflwyno yn y flwyddyn newydd 2023. Mae'r rhaglen yn dal i ganolbwyntio'n bennaf ar ddefnyddio tybaco, ond bydd y diweddariadau'n cynnwys rhywfaint o wybodaeth am e-sigaréts.	Dwyieithog	Dim cost
Lion Life skills Keys to Smoking	**info@lionslifeskills.co.uk** Mae copïau o'r adnoddau hyn wedi'u darparu i ysgolion yn flaenorol gan Ysgolion Iach felly siaradwch â'ch Tîm Ysgolion Iach am ragor o wybodaeth.	Mae **Keys to Smoking** yn cynnwys 10 sesiwn hawdd i'w cyflwyno wedi'u hanelu at blant 7 – 11 oed. Mae'r sesiynau'n cynnwys nod, canlyniadau dysgu, adnoddau, gweithgareddau, myfyrio, gweithgaredd ymestyn a nodiadau athrawon. Mae sesiynau yn cynnwys: • Beth sydd mewn mwg tybaco? • Sut mae ysmygu yn effeithio ar y corff? • A llawer rhagor!	Saesneg	Cost neu siaradwch â'ch Tîm Ysgolion Iach lleol
Lion Life skills Up In Smoke	Fel uchod	Mae **Up In Smoke** yn adnodd addysg ysmygu ar gyfer y rhai sy'n gweithio gyda phobl ifanc 11 – 16 oed. Mae'r adnodd yn cynnwys deg sesiwn a fydd yn galluogi pobl ifanc i ystyried ystod o farnau a thystiolaeth a dod i gasgliadau i lywio eu penderfyniadau eu hunain.	Dwyieithog	Cost fel yr uchod

Rhaglen Ysgolion Heddlu Cymru	www.schoolbeat.cymru	Mae SchoolBeat.cymru yn wefan ddwyieithog gan Raglen Ysgolion Heddlu Cymru sy'n darparu gwybodaeth ac adnoddau i ddisgyblion, athrawon, rhieni a phartneriaid. Mae'r wefan yn ymdrin ag oedran 5 – 16 ac yn canolbwyntio ar dair prif thema'r Rhaglen: camddefnyddio cyffuriau a sylweddau, diogelwch personol a diogelu, ac ymddygiad cymdeithasol a chymuned. Mae adnoddau ar gael i athrawon, dysgwyr a rhieni/gofalwyr ar ddefnyddio a chamddefnyddio sylweddau a phynciau iechyd eraill.	Dwyieithog	Dim cost

Alcohol a sylweddau eraill

Sefydliad	Dolen	Gwybodaeth Ychwanegol	Iaith	Cost
Cancer Research UK	**www.cancerresearchuk.org**	Mae Cancer Research UK yn darparu gwybodaeth gynhwysfawr ar amrywiaeth o faterion ffordd o fyw fel ysmygu ac alcohol.	Saesneg	Dim cost
Dan 24/7	**www.dan247.org.uk** Ffôn: **0808 808 2234** Neu Tecstiwch DAN i **81066** NI FYDD rhif ffôn Dan 24/7 yn ymddangos ar eich bil cartref wedi'i eitemeiddio.	Llinell gymorth cyffuriau ac alcohol rhad ac am ddim a chyfrinachol yw Dan 24/7 sydd ar gael 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos, 365 diwrnod y flwyddyn trwy gyfrwng y Gymraeg a'r Saesneg. Mae'r wefan yn darparu gwybodaeth am ddim ar A-Z o gyffuriau, lleihau niwed, effeithiau cyffuriau ar yr ymennydd a chyffuriau a beichiogrwydd.	Dwyieithog	Dim cost
Drinkaware	**www.drinkaware.co.uk**	Mae Drinkaware yn elusen annibynnol sy'n ceisio lleihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol trwy helpu pobl i wneud dewisiadau gwell am eu hyfed.	Saesneg	Mae cost i rai adnoddau
Drugs Education Training	**www.drugstraining.com**	Mae Drugs Education Training yn asiantaeth hyfforddi annibynnol sy'n darparu hyfforddiant o ansawdd uchel ar ystod o faterion cyffuriau cyfredol.	Saesneg	Cost
Image and Performance Enhancing Drugs (IPEDs)	**www.ipedinfo.co.uk**	Nod y wefan hon (SIEDsInfo.co.uk gynt) ac adnoddau ategol, a ddatblygwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, ar y cyd â phartneriaid yn y Ganolfan Iechyd y Cyhoedd, Prifysgol John Moore yn Lerpwl, yw darparu gwybodaeth a chyngor dibynadwy sy'n seiliedig ar dystiolaeth i leihau'r niwed cysylltiedig â defnyddio IPEDs. Mae'r wefan yn cynnwys sut mae IPEDs yn gweithio, y gyfraith, risgiau, pobl ifanc, diet a llawer mwy.	Saesneg	Dim cost

Lions Life skills **Keys to Alcohol**	**info@lionslifeskills.co.uk** Darparwyd copïau o'r adnoddau hyn yn flaenorol gan Ysgolion Iach felly siaradwch â'ch Tîm Ysgolion Iach am ragor o wybodaeth.	Mae **Keys to Alcohol** yn cynnwys 10 sesiwn hawdd i'w cyflwyno wedi'u hanelu at blant 7 – 11 oed. Mae'r sesiynau'n cynnwys nod, canlyniadau dysgu, adnoddau, gweithgareddau, myfyrio, gweithgaredd ymestyn a nodiadau athrawon. Mae sesiynau yn cynnwys: • Beth ydych chi'n ei wybod yn barod am alcohol? • Beth sy'n digwydd i alcohol yn y corff? • Beth yw rhai o'r risgiau o yfed alcohol nawr ac yn y dyfodol? • Pryd a sut mae'n well dweud na i alcohol? • Sut allwch chi ddarganfod mwy am alcohol?	Saesneg	Cost
Lions Life skills **Keys to Drugs**	Fel uchod	Mae **Keys to Drugs** yn cynnwys 10 sesiwn hawdd i'w cyflwyno wedi'u hanelu at blant 7 – 11 oed. Mae'r sesiynau'n cynnwys nod, canlyniadau dysgu, adnoddau, gweithgareddau, myfyrio, gweithgaredd ymestyn a nodiadau athrawon. Mae sesiynau yn cynnwys: • Pa fath o gyffuriau sydd yna a sut maen nhw'n effeithio ar y corff? • Beth yw'r risgiau o ddefnyddio cyffuriau?	Saesneg	Cost
National Association for Children of Alcoholics (NACOA)	**www.nacoa.org.uk** Ffoniwch **0800 358 3456**	Mae'r National Association for Children of Alcoholics yn elusen yn y DU sy'n helpu plant sy'n cael eu magu mewn teuluoedd lle mae rhiant neu ofalwr yn gaeth i alcohol.	Saesneg	Dim cost

Public Health England	**Alcohol lesson plan pack | PHE School Zone**	Er ei fod yn adnodd sy'n seiliedig ar gwricwlwm Lloegr, nod y pecyn cynllun gwers alcohol yw helpu dysgwyr yn CA3 a CA4 i nodi'r rhesymau pam y gallai rhai pobl ddewis yfed alcohol a'r effaith y gall ei gael arnynt. Gan ddefnyddio trafodaeth rhwng cymheiriaid, senarios a fideos, bydd myfyrwyr yn cael eu hannog i nodi ac asesu'r risgiau sy'n gysylltiedig ag yfed dan oed neu'n anghyfrifol, a sut i ddelio â phwysau gan gyfoedion. Mae'r adnoddau yn cynnwys: • Cynllun gwers alcohol PDF • Taflen gymorth i athrawon alcohol PDF • Awgrymiadau dosbarth a pharatoi PDF • PowerPoint i'w ddefnyddio yn y dosbarth	Saesneg	Dim cost
Iechyd Cyhoeddus Cymru Iechyd a Lles Canllaw i Weithio gyda Phobl Ifanc	**https://abuhb.nhs.wales/files/news/health-amp-wellbeing-youth-worker-guide-engfinalpdf/** **Fersiwn Cymraeg** **https://abuhb.nhs.wales/files/news/health-and-wellbeing-youth-worker-guide-welshfinal-compressedpdf/**	Wedi'i ddylunio'n wreiddiol fel pecyn cymorth ar gyfer gweithwyr ieuenctid, mae'r fersiwn diweddaraf hwn o'r adnodd wedi'i ddiwygio a'i wneud ar gael ar-lein i'w ddefnyddio gan weithwyr iechyd proffesiynol eraill ac athrawon sydd hefyd yn cyflwyno negeseuon iechyd a lles i bobl ifanc. Mae amrywiaeth o weithgareddau iechyd yn cynnwys: • Adran 6: Ysmygu • Adran 7: Alcohol • Adran 8: Cyffuriau	Dwyieithog	Dim cost

Iechyd Cyhoeddus Cymru **WEDINOS**	**www.wedinos.org**	Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru, gyda chymorth Llywodraeth Cymru, wedi datblygu prosiect sydd wedi'i gynllunio i nodi cyffuriau newydd a thueddiadau mewn defnydd ledled Cymru, yn enwedig ymhlith pobl ifanc. Mae WEDINOS yn profi sylweddau anhysbys/nas adnabuwyd ac yn cynhyrchu cyngor ar leihau niwed. Gall unrhyw un yng Nghymru gyflwyno samplau. Gall ysgolion ac unigolion sy'n dymuno cyflwyno sampl gael eu cefnogi gan wasanaethau camddefnyddio sylweddau, Awdurdodau Lleol a'r Heddlu.	Dwyieithog	Dim cost
SENSE KS2 **Tyfu i Fyny a Chadw'n Ddiogel CD ROM neu USB**	**Tyfu i Fyny a Chadw'n Ddiogel (sensecds.com)** Darparwyd copïau o'r adnodd hwn yn flaenorol gan Ysgolion Iach felly siaradwch â'ch Tîm Ysgolion Iach am ragor o wybodaeth.	Tyfu i Fyny a Chadw'n Ddiogel CA2 – Mwynhau a Chyflawni – Isadran: Bod yn Chi Eich Hun ac Ymwybyddiaeth o Gyffuriau Gwers 1 o 1 - yn cynnwys tri phrif amcan dysgu: • Deall y gall rhai sylweddau newid ein hymatebion i sefyllfaoedd a niweidio ein hiechyd • Archwilio'r cysyniad o bwysau a datblygu strategaethau ar gyfer ymdopi â hyn • Deall bod gan unigolion ddewisiadau	Dwyieithog	Cost
Talk to Frank	**www.talktofrank.com** Ffôn **0300 1236600** **24 awr y dydd/7 diwrnod yr wythnos** Ebost **FRANK** Tecstiwch **82111**	Mae Talk to Frank yn darparu cyngor defnyddiol sy'n canolbwyntio ar bobl ifanc os ydych chi'n poeni amdanoch chi'ch hun neu ffrind. Mae'r wefan yn cynnwys A - Z o gyffuriau ac erthyglau newyddion defnyddiol fel cadw'n ddiogel, chwalu mythau a pheryglon prynu meddyginiaethau ar-lein.	Saesneg	Dim cost

Dolenni Lleol

Sefydliad	Dolen	Gwybodaeth Ychwanegol
Helpa Fi i Stopio Gwasanaethau Rhoi'r Gorau i Ysmygu'r GIG yng Nghymru	I gael manylion am wasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu yn eich ardal leol, dilynwch y ddolen hon: **http://bit.ly/HMQ-Gwent**	Gwybodaeth am wasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu GIG Gwent.
Safonau Masnach De Cymru	I gysylltu â'ch swyddfa safonau masnach leol, dilynwch y ddolen hon: **https://tradingstandards.gov.wales/en/contact-us**	Gwybodaeth gyswllt ar gyfer eich swyddfa Safonau Masnach leol.
N-Gage Gwent	I gysylltu â'r gwasanaeth hwn am gymorth neu i wneud atgyfeiriad, defnyddiwch y ddolen hon: **https://barod.cymru/where-to-get-help/service-2/gwent-n-gage**	A young person's substance misuse support service for under 18 year olds in Gwent.
Tîm Iechyd Cyhoeddus Aneurin Bevan Gwent	Ty Llanarth, 1 Porth Trecelyn, Stryd y Bont, Trecelyn NP11 5GH Ffôn: 01495 241208 E-bost: **Admin_ABGPHT@wales.nhs.uk**	Cysylltwch â'r tîm os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch.

Sefydliad	Dolen	Gwybodaeth Ychwanegol
Canllawiau a chyhoeddiadau cenedlaethol		
Tybaco		
NICE Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (2021)	Overview | Tobacco: preventing uptake, promoting quitting and treating dependence | Guidance | NICE	Tobacco: preventing uptake, promoting quitting and treating dependence.
Llywodraeth Cymru (2022)	Strategaeth Cymru Ddi-fwg (llyw.cymru) Cymru Ddi-fwg. Ein strategaeth hirdymor ar Reoli Tybaco yng Nghymru (llyw.cymru)	Cymru Ddi-fwg Ein Strategaeth Hirdymor ar Reoli Tybaco
Llywodraeth Cymru (2020)	Cyfraith ddi-fwg: canllawiau ar y newidiadau o fis Mawrth 2021 [HTML] | LLYW.CYMRU	Cyfraith ddi-fwg: Canllawiau ar y newidiadau o fis Mawrth 2021

Sefydliad	Dolen	Gwybodaeth Ychwanegol
Canllawiau a chyhoeddiadau cenedlaethol		
Alcohol		
Llywodraeth y DU (2009)	Alcohol consumption by children and young people - GOV.UK (www.gov.uk)	Canllawiau ar yfed alcohol gan blant a phobl ifanc
Llywodraeth Cymru	Isafbris am Alcohol: canllawiau cryno | LLYW.CYMRU public-health-minimum-price-for-alcohol-wales-act-2018-childrens-rights-impact-assessments.pdf (llyw.cymru)	Daeth Deddf Iechyd y Cyhoedd (Isafbris am Alcohol) (Cymru) 2018 i rym ar 2 Mawrth 2020

Mae'r adnodd hwn wedi'i ddatblygu gan:

Tîm Iechyd Cyhoeddus Aneurin Bevan Gwent
Ty Llanarth,
1 Porth Trecelyn,
Stryd y Bont,
Trecelyn NP11 5GH

Ffôn: 01495 241208
E-bost: Admin_ABGPHT@wales.nhs.uk

Cysylltwch â'r tîm os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch.

Diolch i'r Tîm Ysgolion Iach a phobl ifanc Platfform am eu cyfraniad i'r adnodd hwn.