

Iechyd a Lles

Canllaw i Weithio gyda Phobl Ifanc



Cynhyrchwyd yr adnodd ar-lein hwn yn seiliedig ar ddau gyhoeddiad blaenorol:

Tîm Lleol Iechyd y Cyhoedd Caerffili a Gwasanaeth Ieuencid Caerffili. Pecyn Adnoddau Iechyd ar gyfer ymarferwyr gwaith ieuencid. Caerffili: Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru; 2008.

Cyfranwyr:

Tîm Iechyd y Cyhoedd Gwent Aneurin Bevan: Jackie Williams; Scott Carey; Jenny Jones; Sarah Barnes; Gemma Burrows; Tracey Deacon; Rebecca Lewis; Mererid Bowley; Yasmin Smith; Natalie Hazard; Rebecca Williams; Kath Cross; Lucy Usher; Bethan Akanbi-Mortimer; Joanne Foley

Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili: Paul O'Neill

Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent: Nick Gartside; Shan Palmeria

Cyngor Sir Fynwy: Josh Klein; Helen Dacey

Gwasanaethau Ieuencid Casnewydd: Hayley Bardsley

Gwasanaethau Ieuencid Torfaen: Ruth Saunders

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan: Christine McKnight; Mike Bosely; Gino Parisi; Jane Francis

Mind Torfaen a Blaenau Gwent: Sheree Williams

Mind Casnewydd: Nicci Early

Barod: Joseph Chambers

Ymwadiad

Nid yw Tîm Iechyd y Cyhoedd Gwent Aneurin Bevan yn gyfrifol nac yn atebol am gynnwys y llinellau cymorth na'r gwefannau a restrir yn yr adnodd hwn. Nid yw chwaith yn ardystio unrhyw gynnyrch masnachol na gwasanaethau y sonnir amdanynt neu y rhoddir cyngor yn eu cylch ar unrhyw un o'r ffynonellau gwybodaeth amrywiol. Darperir yr holl gynnwys yn y pecyn cymorth hwn er gwybodaeth gyffredinol yn unig, ac ni ddylid ei drin fel rhywbeth sydd yn disodli cyngor meddygol gan feddyg nac unrhyw weithiwr proffesiynol gofal iechyd.

© 2018 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, Tîm Iechyd Cyhoeddus Aneurin Bevan Gwent

Gellir atgynhyrchu deunydd yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (DLA) <http://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence-cymraeg/version/3/> ar yr amod y caiff hynny ei wneud yn gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol.

Dylid cydnabod Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, Tîm Iechyd Cyhoeddus Aneurin Bevan Gwent

Mae'r hawlfraint o ran y trefniant teipograffyddol, y dylunio a'r diwygio yn eiddo i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, Tîm Iechyd Cyhoeddus Aneurin Bevan Gwent

Dylunio: Jenney Creative www.jenneycreative.co.uk

CYNNWYS

Heading

Cyflwyniad

Er bod iechyd a lles pobl ifanc bob amser wedi bod yn ganolog i'r hyn a wnawn, ymddengys nad yw llawer o bobl ifanc yn cael mynediad priodol i'r wybodaeth, y cymorth a'r cyngor perthnasol

Yn ogystal, ceir ardaloedd o amddifadedd lle mae angen gwasanaethau wedi eu cydlynw a'u targedu er mwyn lleihau anghydraddoldebau. Mae pryder y gallai lefelau gordewdra, smygu, yfed alcohol a heintiau a drosglwyddir yn rhywiol wneud i'r glasoed heddiw dyfu i fyny yn llai iach na'u rhieni. Trwy fynd i'r afael ag anghenion iechyd a chymdeithasol pobl ifanc yng Nghymru gallwn, dros amser, ddylanwadu ar fywydau pobl a'u gwella.

Er bod ymarferwyr Gwaith Ieuenctid mewn sefyllfa briodol i gyflwyno gwaith yn ymwneud ag iechyd i bobl ifanc, mae diffyg adnoddau wedi bod i weithredu ar hyn. Felly, croesawodd Llywodraeth Cymru y cyfle am fersiwn diwygiedig o Becyn Adnoddau Iechyd, yn lle Pecyn Hybu Iechyd Cymru a gynhyrchwyd ym 1996. Yn 2008, denodd Tim Lleol Iechyd y Cyhoedd Caerffili a Gwasanaeth Ieuenctid Caerffili gyllid gan Lywodraeth Cynulliad Cymru i ddatblygu Pecyn Adnoddau Iechyd ar gyfer Ymarferwyr Gwaith Ieuenctid ar gyfer ardal Bwrdeistref Sirol Caerffili.

Yn 2010, ysgogodd cangen Strategaeth Gwaith Ieuenctid Cynulliad Cymru'r datblygiad pellach, gyda'r gwaith hwn yn cael ei wneud gan weithgor traws-sector cenedlaethol. Gwnaed gwaith diweddarau pellach yn 2013 gan ranbarth Gwaith Ieuenctid De Ddwyrain Cymru (yn unol â'u cylch gorchwyl ar gyfer Iechyd a Lles ar ran Gwasanaeth Ieuenctid Cenedlaethol Cymru), mewn cydweithrediad â chydweithwyr Iechyd Cyhoeddus Cymru ar draws ardal Gwent.

Dyluniwyd yr adnodd hwn yn ddiweddar fel pecyn cymorth ar gyfer gweithwyr ieuenctid yn seiliedig ar y rhagosodiad bod gwaith hybu iechyd ac addysg gyda phobl ifanc mewn lleoliadau gwaith yn bwysig ac yn werthfawr. Fodd bynnag, mae'r fersiwn diweddaraf o'r adnodd wedi cael ei ddiwygio ac mae ar gael ar-lein i gydnabod ei fod nid yn unig o fudd i Weithwyr Ieuenctid ond hefyd i weithwyr proffesiynol a gwirfoddolwyr eraill fel nyrsys ysgol ac athrawon sydd hefyd yn cyflwyno negeseuon iechyd a lles i bobl ifanc. Nod yr adnodd ymarferol hwn yw helpu'r rheiny sy'n gweithio gyda phobl ifanc i gyflwyno amrywiaeth o weithgareddau'n ymwneud ag iechyd mewn amrywiaeth o leoliadau.

Nid ydym yn honni bod yr holl weithgareddau yn y pecyn cymorth hwn yn wreiddiol, ond maent wedi cael eu rhoi ar brawf gan y cyfranwyr.

Sut i ddefnyddio'r pecyn cymorth hwn

Nod yr adnodd hwn yw darparu gweithgareddau ymarferol y gellir eu defnyddio ar gyfer sefydlu a chynnal gweithdai yn ymwneud ag iechyd neu wersi wedi eu hanelu at bobl ifanc rhwng 11 – 25 oed ac mae'n cynnwys gweithgareddau ar gyfer pob testun iechyd unigol. Darllenwch drwy'r gweithgareddau a dod yn gyfarwydd â nhw cyn eu cyflwyno. Gall fod angen i chi ategu eich gwaith paratoi gyda rhywfaint o waith darllen eich hun cyn dechrau ar y gweithgareddau. Mae llawer o'r testunau sydd wedi eu cynnwys yn yr adnodd hwn yn rhyng-gysylltiedig; felly mae'n bosibl trawsgyfeirio'r gweithgareddau a'r taflenni ffeithiau.

Bydd angen i chi argraffu a thorri rhai o'r taflenni gweithgaredd allan cyn cyflwyno'r gweithgaredd i bobl ifanc. Os yw hyn yn angenrheidiol, bydd y taflenni gweithgaredd ar gael i'w hargraffu o'r ddogfen ar-lein. Mae nifer o daflenni ffeithiau yn cynnwys gwybodaeth i gefnogi cynnwys y gweithgareddau, yn ogystal â gwybodaeth am yr adnoddau a'r hyfforddiant sydd ar gael gan wasanaethau lleol i gynorthwyo'r gwaith o gyflwyno'r sesiwn.

Amcanion:

- Rhoi syniadau ymarferol am weithio gyda phobl ifanc.
- Cyflwyno ystod eang o ddulliau a gweithgareddau sy'n gysylltiedig â thestunau iechyd penodol.
- Gweithredu fel ysgogiad ar gyfer darllen pellach a thrafodaeth fanwl.
- Cyfeirio at ddeunyddiau ac adnoddau priodol sydd ar gael am faterion yn ymwneud ag iechyd.
- Sefydlu fframwaith ar gyfer cyflwyno hybu iechyd ac addysg iechyd mewn gwaith ieuenctid a lleoliadau eraill.

Er mwyn penderfynu ar y ffordd orau o ddefnyddio'r adnodd ar-lein hwn, rydym yn awgrymu eich bod:

1. Yn darllen ac yn dod yn gyfarwydd â'r cynnwys
2. Yn nodi rhaglenni hyfforddiant ac adnoddau lleol (er enghraifft, cymhorthion hyfforddiant, poster, a thaflenni) sydd ar gael i'w defnyddio i gefnogi eich gwaith (fel y rhestrir ar ddiwedd pob adran)
3. Yn dod yn gyfarwydd â'r lleoliadau lle byddwch yn cyflwyno'r gweithgareddau amrywiol (o ran iechyd a diogelwch, maint y lleoliad a'r cyfleusterau sydd ar gael)
4. Yn sefydlu anghenion iechyd y bobl ifanc yr ydych yn gweithio gyda nhw
5. Yn sicrhau bod y gweithgareddau sy'n cael eu cyflwyno yn briodol i oed ac yn briodol yn adrannol ar gyfer y bobl ifanc sydd yn cymryd rhan yn y sesiwn
6. Hysbysu rhieni/gofalwyr am y gweithgareddau iechyd y byddwch yn eu cynnwys a chael caniatâd lle y bo'n briodol
7. Yn cyfarfod ag ymarferwyr eraill i roi cyfle i rannu syniadau ac arfer da
8. Yn gwerthuso ac yn adlewyrchu ar y sesiwn gan wneud awgrymiadau ar gyfer gwelliannau os oes angen, gan gofnodi'r gweithgaredd a nodi unrhyw beth arwyddocaol

Cyfle Cyfartal

Wrth gynnal unrhyw un o'r gweithgareddau gyda phobl ifanc, dylai ymarferwyr ystyried cyfle cyfartal. Ni ddylai unrhyw berson ifanc sydd eisiau cymryd rhan mewn gweithgareddau gael triniaeth llai ffafriol ar sail anabledd, rhyw, cyfeiriadedd rhywiol, hil, crefydd nac iaith, ac ni ddylai ef/hi chwaith fod o dan anfantais gan amodau neu ofyniad na ellir dangos ei fod wedi ei gyfiawnhau.

Os bydd angen, gellir addasu'r gweithgareddau yn yr adnodd hwn i fodloni anghenion y bobl ifanc.

Wrth weithio gyda phobl ifanc rydym yn argymhell:

Eich Bod:

- Yn ymwybodol o'r ffiniau proffesiynol rhyngoch chi a'r bobl ifanc yr ydych yn ymgysylltu â nhw
- Yn sicrhau eich bod yn gyfarwydd â'r holl bolisiau angenrheidiol, er enghraifft: Diogelu, Iechyd a Diogelwch, Diogelu Data
- Yn sicrhau bod gennych y wybodaeth ddiweddaraf trwy ymgymryd â rheolaeth, hyfforddiant ac yn bresennol mewn digwyddiadau allweddol
- Yn sicrhau eich diogelwch, diogelwch eich cydweithwyr a diogelwch pobl ifanc bob amser
- Bob amser yn cynllunio ac yn cofnodi eich gwaith
- Yn sicrhau bod y bobl ifanc yr ydych yn gweithio gyda nhw yn deall y termau 'cyfrinachedd' a 'diogelu' cyn cyflwyno gweithgareddau'n ymwneud ag iechyd

- Yn defnyddio iaith briodol y mae'r bobl ifanc yn ei deall, os ydych yn defnyddio unrhyw eiriau newydd, esboniwch yr ystyr er mwyn i'r bobl ifanc allu dysgu
- Defnyddiwch yr adnodd hwn ar eich cyflymder eich hun a chyflymder y bobl ifanc yr ydych yn gweithio gyda nhw
- Byddwch yn onest – os nad ydych yn gwybod yr ateb, esboniwch y byddwch yn dod o hyd iddo ar ran y person ifanc
- Yn trin pawb yn gyfartal ac yn dangos parch tuag at y bobl ifanc
- Yn defnyddio cyswllt llygaid
- Yn herio ymddygiad amhriodol
- Yn rheoli gwrthdaro yn wrthrychol

Nad Ydych:

- Yn nawddoglyd nac yn beirniadu – cynigiwch safbwyntiau er mwyn i'r bobl ifanc allu gwneud eu penderfyniadau gwybodus eu hunain
- Yn rhoi eich hun mewn sefyllfaoedd a allai fod yn amheus – os ydych yn gwneud gwaith un i un, cofiwch sicrhau eich bod yn agos at gydweithiwr
- Yn cadw cyfrinachau sy'n ymwneud â diogelwch pobl ifanc – dylid hysbysu eich rheolwr llinell am y rhain
- Yn smygu nac yn yfed alcohol yng nghwmni pobl ifanc
- Yn rhoi eich manylion cyswllt personol i bobl ifanc – cyfeiriad, rhifau ffôn, cyfeiriadau ebost, manylion cyfrif cyfryngau cymdeithasol ac ati.

Cyfrinachedd a Diogelu

Mae cyfrinachedd yn bwysig iawn wrth weithio gyda phobl ifanc ar faterion iechydd. Mae'n bwysig trin y bobl ifanc â pharch a hefyd i fod yn sensitif ynghylch materion preifat a phersonol y byddwch yn ymdrin â nhw. Dylid parchu cyfrinachedd pobl ifanc, oni bai eich bod yn credu bod rhywun mewn perygl o niwed sylweddol, neu y bydd rhywun yn niweidio rhywun arall. Gweler polisïau a gweithdrefnau eich sefydliad chi. Os oes gennych bryderon am gam-drin neu gamfanteisio ar unrhyw bobl ifanc yr ydych yn gweithio gyda nhw, dilynwch y cyfarwyddyd yng Ngweithdrefnau Amddiffyn Plant Cymru Gyfan a chysylltwch â'ch Tîm Diogelu lleol.

Mae'n bwysig sicrhau bod y bobl ifanc yr ydych yn gweithio gyda nhw yn deall y term Cyfrinachedd; bod pethau penodol y mae'n rhaid hysbysu eich rheolwr neu'r gwasanaethau cymdeithasol yn eu cylch. Mae hyn yn cynnwys unrhyw wybodaeth y mae person ifanc yn ei rhannu gyda chi, sy'n gwneud i chi feddwl eu bod mewn perygl o niwed. Dylid esbonio hyn i'r bobl ifanc ar ddechrau pob sesiwn, er mwyn i'r bobl ifanc allu dewis rhannu gwybodaeth gyda chi neu beidio. Dylai pobl ifanc deimlo'n ddiogel, yn hyderus ac yn gyfforddus yn gofyn am gymorth bob amser a gwybod y cânt eu cefnogi trwy beth bynnag fydd yn digwydd nesaf

Torri'r Garw

Yn yr adran hon byddwch yn dod o hyd i sampl o weithgareddau torri'r garw y gellir eu defnyddio fel gweithgareddau cynhesu. Bydd gweithgareddau torri'r garw yn helpu'r grŵp i ddod i adnabod ei gilydd a theimlo'n fwy cyfforddus yn siarad o flaen y grŵp.

Gall y gweithgareddau torri'r garw gael eu defnyddio hefyd i gyflwyno'r testun yn araf. Mae defnyddio gweithgaredd torri'r garw priodol yn bwysig, yn arbennig wrth drafod materion sensitif.

Os yw'r grŵp eisoes yn adnabod ei gilydd ac yn gyfforddus gyda'i gilydd, efallai na fydd angen cael gweithgareddau torri'r garw.

Gallai fod o fudd i gynnal gweithgaredd Rheolau Sylfaenol er mwyn rhoi syniad o berchnogaeth dros y sesiwn i'r bobl ifanc. Gellir cyfeirio at hwn trwy gydol y sesiwn hefyd er mwyn atgoffa'r bobl ifanc mai nhw greodd y rheolau a'u bod yno i gael eu dilyn.



Gweithgaredd 1 – Rheolau Sylfaenol



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

10 munud

FFORMAT



UNIGOLYN



GRŴP
BACH



GRŴP
CYFAN

NOD

Annog y bobl ifanc i sefydlu'r rheolau sydd eu hangen arnynt er mwyn teimlo'n ddiogel a chydweithio.

ADNODDAU

- Papur
- Pennau
- Papur siart troi
- Gwybodaeth am Gyfrinachedd a materion Amddiffyn Plant

CYFLWYNIAD

Cyn dechrau unrhyw sesiwn gyda phobl ifanc, dylech fynd i'r afael â chanllawiau ar gyfer cydweithio mewn ffordd gadarnhaol, fel y cytunwyd gyda'r grŵp. Mae'r gweithgaredd hwn yn ddull priodol y gellir ei gymhwyso i bobl ifanc sydd eisoes yn adnabod ei gilydd, neu ar gyfer pobl ifanc sydd yn ffurfio grŵp newydd.

TASG

Cyflwyniad

Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc a dosbarthwch bapurau a phennau.

Rheolau Sylfaenol

Gofynnwch i'r bobl ifanc ysgrifennu ar ddarn o bapur yr hyn y maent yn teimlo sydd yn bwysig wrth weithio mewn grŵp. Mae rhai enghreifftiau yn cynnwys:

- Cyfrinachedd
- Yr hawl i ofyn cwestiynau
- Yr hawl i beidio cyfrannu nac ymuno mewn gweithgareddau gyda theimladau a safbwyntiau, er enghraifft dweud 'Fi' nid 'chi'
- Materion ymarferol fel amseriad egwyl a gorffen ar amser
- Y defnydd o iaith briodol
- Ystyried cyfle cyfartal.

Gofynnwch i'r grŵp ffurfio parau neu grwpiau bach a thrafodwch reolau eich gilydd.

CRYNODEB

Fel un grŵp, gofynnwch am adborth ar y rheolau a ddatblygwyd. Trafodwch a chofnodwch y rheolau a gytunwyd ar bapur siart troi a'u harddangos am weddill y sesiwn. Gallech hefyd gyfeirio at y rheolau sylfaenol hyn yn ystod sesiynau yn y dyfodol.

Gweithgaredd 2 – Bingo Dynol



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

10 munud

FFORMAT



GRŴP
CYFAN

NOD

Annog pobl ifanc i siarad â'i gilydd a chymryd rhan mewn gwaith grŵp.

ADNODDAU

- Digon o gopïau o Weithgaredd 2 Taflen Waith Bingo Dynol
- Pennau

CYFLWYNIAD

Mae'r gweithgaredd torri'r garw hwn yn annog pobl ifanc i symud o gwmpas, canfod pethau gwahanol am ei gilydd cyn cymryd rhan mewn gweithgaredd yn ymwneud ag iechyd.

TASG

Cyflwyniad

Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc, gan esbonio mai'r bwriad yw iddynt ganfod pethau gwahanol am ei gilydd.

Bingo Dynol

Rhowch gopïau o Daflen weithgaredd 2a a phen i bob person ifanc. Mae'n rhaid i bob person ganfod rhywun yn yr ystafell a all gyd-fynd â'r categorïau amrywiol ac os ydynt, dylent ysgrifennu eu henw yn y blwch. Pan fydd yr holl flychau wedi eu cwblhau, y person gyda'r daflen weithgaredd hon yw'r enillydd.

CRYNODEB

Gwnewch yn siŵr bod yr enillydd wedi ateb yr holl dasgau. Gofynnwch i'r bobl ifanc a wnaethant ganfod unrhyw beth diddorol neu unrhyw beth nad oeddent yn gwybod yn barod am berson arall.

Gweithgaredd 2a: Taflen Waith Bingo Dynol

BINGO DYNOL	Hoffi pitsa ham a phîn-afal	Eu hoff liw yw glas	Cefnogi Tîm Pêl-droed Cymru	Hoffi gwrando ar gerddoriaeth	BINGO DYNOL
	Yn berchen ar gi	Gallu nofio	Wedi bod i Sbaen ar wyliau	Byddai'n hoffi gyrru car rasio	
	Hoffi beiciau modur	Hoffi dawnsio	Yn berchen ar gath	Mae ganddynt chwaer	
	Yn cefnogi Tîm Rygbi Cymru	Mae ganddynt frawd	Yn hoffi gwyllo'r teledu	Mae ganddynt ffôn symudol	

Gweithgaredd 3 – Parau



**AMCANGYFRIFIAD
O'R AMSER**
10 munud

FFORMAT



PARAU

NOD

Annog pobl ifanc i weithio mewn parau a rhannu gwybodaeth.

ADNODDAU (dewisol)

- Pen
- Papur

CYFLWYNIAD

Mae'r gweithgaredd torri'r garw hwn yn gyfle i bobl ifanc siarad â'i gilydd am eu hunain cyn cymryd rhan mewn gwaith grŵp.

TASG

Cyflwyniad

Cyflwyno'r gweithgaredd i'r bobl ifanc a'u rhannu'n barau; os yn bosibl, nid gyda rhywun y maent eisoes yn ei adnabod yn dda.

Parau

Mewn parau, gofynnwch i bob person ddweud wrth eu partner am eu hunain, er enghraifft:

- Eu henw llawn
- Hoff gamp
- Yr ysgol y maent yn ei fynychu
- Yr hyn y maent yn ei hoffi am y clwb ieuenctid/ysgol fel y bo'n briodol
- Beth wnaethant ei fwyta i frecwast

Darparwch bennau a phapur os oes angen. Caniatewch ddigon o amser i'r ddau bartner gael cyfle i siarad. Fel grŵp cyfan, gofynnwch i bob person roi adborth am eu partner.

CRYNODEB

Crynowch y gweithgaredd trwy bwysleisio faint y mae'r bobl ifanc wedi ei ganfod am ei gilydd.

Gweithgaredd 4 – Tebyg a Gwahanol



**AMCANGYFRIFIAD
O'R AMSER**
10 munud

FFORMAT



GRŴP
BACH

NOD

Annog pobl ifanc i ganfod beth sydd ganddynt yn gyffredin a beth yw eu gwahaniaethau.

ADNODDAU (dewisol)

- Pen
- Papur

CYFLWYNIAD

Mae'r gweithgaredd torri'r garw hwn yn annog pobl ifanc i rannu gwybodaeth am eu hunain ac i ganfod pethau diddorol am eu cyfoedion. Mae cyfle hefyd i bobl ifanc siarad o flaen y grŵp cyfan.

TASG

Cyflwyniad

Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc, a'u gwahanu'n grwpiau bach. Darparwch bapur a phennau, os oes angen.

Tebyg a Gwahanol

Gofynnwch i bob grŵp ganfod beth sydd ganddynt yn gyffredin, darllenwch enghreifftiau, fel:

- Bwyd y maent i gyd yn ei hoffi
- Bwyd nad oes unrhyw un o'r grŵp yn ei hoffi
- Man lleol lle maent wedi ymweld.

Gofynnwch i bob grŵp roi adborth i'r grŵp cyfan. Nesaf, gofynnwch i bob grŵp ganfod beth yw eu gwahaniaethau, er enghraifft, a oes gan bob person ddewis gwahanol o'r canlynol:

- Hoff fwyd
- Hoff gerddoriaeth neu gân
- Bwyd yr ydych wedi ei fwyta nad oes unrhyw aelod arall o'r grŵp wedi rhoi cynnig arno erioed
- Lle y maent wedi ymweld ag ef nad oes unrhyw un arall wedi bod iddo.

Gofynnwch i bob grŵp roi adborth i'r grŵp cyfan.

CRYNODEB

Crynowch yr hyn y mae'r grŵp wedi ei ganfod am ei gilydd ac anogwch nhw i roi cynnig ar y gweithgaredd hwn eto gyda phobl ifanc eraill.

Gweithgaredd 5 – Salad Ffrwythau



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

10 munud

FFORMAT



GRŴP
CYFAN

NOD

Bywiogi'r bobl ifanc cyn dechrau gweithgaredd yn seiliedig ar fater.

ADNODDAU

- Cadeiriau mewn cylch

CYFLWYNIAD

Mae'r gweithgaredd torri'r garw hwn yn annog pobl ifanc i symud o gwmpas, canfod pethau gwahanol am ei gilydd a siarad o flaen y grŵp cyfan. Mae'n addas ar gyfer paratoi pobl ifanc i gymryd rhan mewn gweithgaredd yn ymwneud ag iechedd.

TASG

Cyflwyniad

Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc, gan egluro rheolau'r gweithgaredd:

- Dim gwrthio
- Dim cwestiynau amhriodol
- Unwaith y byddwch yn sefyll nid oes hawl gennych eistedd ar y sedd yr ydych newydd ei gadael

Trefnwch gylch o gadeiriau gydag un gadair yn llai na nifer y bobl ifanc, mae hyn yn golygu y bydd un person bob amser yn sefyll.

Salad Ffrwythau

Gofynnwch i'r holl bobl ifanc eistedd ar y cadeiriau, ac eithrio un person sydd yn dechrau'r gweithgaredd. Mae'r person hwn yn dweud 'Newidiwch le os ...'. Yma, gallent ddweud 'oes gennych lygaid brown' neu 'ydych yn gwisgo esgidiau rhedeg'. Os ydych yn cytuno gyda'r datganiad, mae'n rhaid i chi adael eich cadair a dod o hyd i un arall cyn gynted ag y gallwch. Mae'r person nad yw'n cael cadair mewn pryd yn sefyll yng nghanol y cylch ac yn galw'r datganiad nesaf, ac mae'r gweithgaredd yn dechrau eto

CRYNODEB

Gofynnwch i aelodau'r grŵp a wnaethant fwynhau'r gweithgaredd a'u paratoi ar gyfer y gweithgaredd iechedd nesaf.

Gweithgaredd 6 – 'POW'



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

15 munud

FFORMAT



GRŴP
CYFAN

NOD

Bywiogi'r bobl ifanc cyn dechrau gweithgaredd yn seiliedig ar fater.

ADNODDAU

CYFLWYNIAD

Mae'r gweithgaredd torri'r garw hwn yn annog pobl ifanc i symud o gwmpas a chymryd rhan mewn gwaith grŵp cyn cymryd rhan mewn gweithgaredd yn ymwneud ag iechyd.

TASG

Cyflwyniad

Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc.

POW

Gofynnwch i aelodau'r grŵp sefyll mewn cylch gydag un person yn sefyll yn y canol. Bydd y person yn y canol yn pwyntio ar rywun arall sydd yn sefyll yn y cylch. Byddant wedyn yn dweud 'POW'. Mae'n rhaid i'r person y maent yn pwyntio atynt blygu. Mae'n rhaid i'r ddau berson sydd naill ochr i'r person sydd wedi plygu wedyn droi a phwyntio at ei gilydd gan ddweud 'POW'. Gofynnir i bwy bynnag sydd yn pwyntio olaf adael y cylch. Hefyd, os nad yw'r person gwreiddiol oedd i fod plygu yn gwneud hynny, gofynnir iddyn nhw hefyd adael y cylch.

CRYNODEB

Crynowch y gweithgaredd trwy ofyn i aelodau'r grŵp a wnaethant fwynhau'r gweithgaredd a'u paratoi ar gyfer y gweithgaredd iechyd nesaf.

Bwyd a Ffitrwydd

Deiet iach ac Ymarfer Corff

Mae gordewdra yn peri pryder mawr o ran iechyd y cyhoedd. Mae'n effeithio ar allu unigolyn i gymryd rhan mewn gweithgareddau bob dydd, yn ogystal â chael effaith tymor byr a hirdymor ar iechyd a llesiant. Mae mynegai mas y corff (BMI) yn ffordd gywir o fesur a oes gan rywun bwysau iach. Caiff ei gyfrifo yn ôl pwysau mewn cilogramau wedi ei rannu gan uchder mewn metrau sgwâr.

Caiff BMI o: 18.5 - 24.9 ei ystyried yn bwysau iach

25 - 29.9 ei ystyried dros bwysau

30 - 39.9 ei ystyried yn ordew

Mae dros 40 yn sylweddol dros bwysau



Beth yw'r effeithiau?

Gall gordewdra achosi prinder anadl, anhawster yn cysgu, teimlo'n flinedig, poen yn y cefn a chymalau'r corff. Gall rhai pobl ifanc hefyd gael problemau seicolegol fel diffyg hunan-barch, hunanddelwedd gwael a lefelau hyder isel, a all arwain at iselder. O ganlyniad, gall gordewdra effeithio ar lesiant ac ansawdd bywyd person ifanc.

Mae'r costau'n ymwneud â gofal iechyd sy'n gysylltiedig â thrin gordewdra yn gynyddol uchel ac yn dangos y gall cynnal pwysau iach ac atal bod dros bwysau a gordewdra arwain at fuddion economaidd sylweddol ar gyfer pobl, cymunedau a'r sector cyhoeddus.

Beth yw graddfa'r problem?

Ceir gordewdra o ganlyniad i anghydbwysedd egni sydd yn digwydd pan nad yw'r egni sy'n cael ei fwyta mewn bwyd yn gyfwerth â'r egni sy'n cael ei ddefnyddio i gadw'r corff yn gweithio'n iawn a thrwy gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol. Deiet gwael a ffordd o fyw eisteddog yw prif achosion bod dros bwysau a gordewdra.

Dangosodd Arolwg Iechyd Cymru 2015 fod 59 y cant o oedolion yng Nghymru yn cael eu hystyried dros bwysau neu'n ordew, gyda 24% yn ordew. Mae llai o ddata ar gael am fynychder bod dros bwysau a gordewdra ymysg pobl ifanc, ond mae Rhaglen Mesur Plant Cymru 2015/16 wedi dangos bod mwy na chwarter y plant (26.2%) yng Nghymru yn y dosbarth derbyn yn cael eu

hystyried dros bwysau neu'n ordew.

Mae mynychder bod dros bwysau a gordewdra yn cynyddu'n raddol ac mae wedi cael ei ddisgrifio fel epidemig byd-eang. Cynhyrchodd **Rhaglen Foresight** Llywodraeth y DU adroddiad ym mis Hydref 2007 yn ystyried sut y gallai cymdeithas gyflwyno ymateb cynaliadwy i ordewdra yn y DU dros y 40 mlynedd nesaf. Dengys yr adroddiad y gallai bron 60 y cant o boblogaeth y DU fod dros bwysau erbyn 2050 gyda'r rheiny sydd o dan anfantais cymdeithasol ac economaidd a rhai lleiafrifoedd ethnig fwyaf agored i niwed.

Beth ellir ei wneud?

Y ffordd orau o atal bod dros bwysau, neu'n ordew, yw bwyta'n iach a gwneud ymarfer corff yn rheolaidd. Mae gwybodaeth fanylach ar gael ar **wefan GIG Dewisiadau**.

Mae **canllawiau** yn seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer rheoli gordewdra wedi cael eu cyhoeddi gan NICE (Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol).

Beth sy'n cael ei wneud i reoli'r effaith?

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn rhoi cyngor iechyd y cyhoedd arbenigol am ordewdra i Lywodraeth Cymru wrth iddynt ddatblygu rhaglenni a pholisïau. Mae gwaith arall a weir gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnwys:

- casglu gwybodaeth a thystiolaeth i fonitro tueddiadau iechyd yn ymwneud â bod dros bwysau a gordewdra yng Nghymru;
- adolygu a lledaenu tystiolaeth o weithredu effeithiol i atal a thrin gordewdra;
- rheoli **Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru**. Mae'r Rhwydwaith hwn yn cynnig 'siop un stop' i ymarferwyr sy'n gweithio ar destunau iechyd y cyhoedd yng Nghymru trwy ddarparu cyngor amserol, gwybodaeth a chefnogaeth o ansawdd ar ystod o destunau yn cynnwys gordewdra, bwyta'n iach a gweithgaredd corfforol;
- rhoi cymorth trwy dimau iechyd y cyhoedd arbenigol lleol i awdurdodau lleol a byrddau iechyd i ddatblygu ac asesu anghenion lleol, datblygu strategaethau a chynlluniau lleol yn seiliedig ar dystiolaeth i fynd i'r afael â gordewdra ac ysgogi gweithredu lleol ar ffurf prosiectau a rhaglenni lleol.

Mae gordewdra yn flaenoriaeth iechyd y cyhoedd i Lywodraeth Cymru. Ar lefel Ewropeaidd mae **Strategaeth ar Faterion Iechyd yn ymwneud â Maeth, Bod dros Bwysau a Gordewdra** (Comisiwn Ewropeaidd, 2007) a Siarter Gordewdra Ewropeaidd (Sefydliad Iechyd y Byd, 2006) wedi cael eu datblygu. Mae lleihau bwyta afiach, cynyddu cyfraddau cyfranogiad mewn gweithgaredd corfforol a lleihau gordewdra yn flaenoriaethau i bolisïau, strategaethau a chynlluniau gweithredu iechyd y cyhoedd yng Nghymru. Yn lleol, mae datblygu Cynlluniau Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn gyfle i Fyrddau Iechyd ac Awdurdodau Lleol gydweithio'n agos gyda phartneriaid eraill i greu ymagwedd gynhwysfawr ar draws cymunedau tuag at reoli'r materion hyn, gan gynnwys ymagweddau ataliaeth a mynediad at driniaeth ar gyfer y rheiny sydd ei angen.

Mae Llywodraeth Cymru wedi creu Llwybr Gordewdra sydd yn offeryn ar gyfer Byrddau Iechyd, ar y cyd ag Awdurdodau Lleol a rhanddeiliaid allweddol eraill fel Gwasanaethau Ieuencid, i fapio polisiâu lleol, gwasanaethau a gweithgaredd ar gyfer pobl ifanc yn erbyn pedair haen ymyrraeth ac i nodi unrhyw fylchau. Mae'r Llwybr Gordewdra hwn yn disgrifio isafswm gofynion gwasanaeth ac arfer gorau, ac mae iddo bedair lefel

Lefel 1: Ataliaeth ac ymyrraeth gynnar yn y gymuned (humanofal):

Mae gweithgareddau ataliaeth yn y gymuned yn cynnwys pob menter i hybu bwyta'n iach, gweithgaredd corfforol a chynnal pwysau iach trwy gydol cylch bywyd, mewn ysgolion neu ar gyfer y gweithlu. Mae enghreifftiau yn cynnwys:

- Polisi cynllunio i gefnogi gweithgaredd corfforol a bwyta'n iach – yn cynnwys cynllunio teithio egniol, ystyried mannau gwyrdd ac argaeledd tir ar gyfer tyfu bwyd a nifer a lleoliad siopau bwyd brys
- Clybiau coginio yn y gymuned mewn cymunedau difreintiedig
- Sicrhau bod yr holl fwyd a diod sy'n cael ei gynnig trwy gydol y diwrnod ysgol yn gyson â Mesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009 a Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion 2013.

Lefel 3: Gwasanaethau rheoli pwysau amlddisgyblaethol arbenigol:

Gwasanaethau rheoli pwysau tîm amlddisgyblaethol yw'r rheiny sy'n darparu ymyriadau mwy arbenigol yn cynnwys cydrannau deietegol, gweithgaredd corfforol ac ymddygiadol a chânt eu cyflwyno trwy ofal sylfaenol ac eilaidd. Gellir eu cyfuno gyda therapi cyffuriau.

Lefel 2: Gwasanaethau rheoli pwysau cymunedol a gofal sylfaenol:

Mae gwasanaethau rheoli pwysau cymunedol a gofal sylfaenol yn cynnwys ystod o wasanaethau ar gyfer pobl ifanc sy'n dymuno colli pwysau.

Mae gwasanaeth rheoli pwysau lefel 2 ar gyfer plant a phobl ifanc yn cael ei ddatblygu yng Ngwent ar hyn o bryd. Mae enghreifftiau eraill o wasanaethau yn cynnwys:

- Cynllun Cenedlaethol Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff sydd yn rhaglen 16 wythnos sydd yn galluogi unigolion eisteddog (dros 16 oed) â chyflwr meddygol i gymryd rhan mewn cyfleoedd gweithgaredd corfforol wedi eu strwythuro o dan oruchwyliaeth gweithiwr ymarfer corff proffesiynol cymwys
- Nodi bod dros bwysau a gordewdra fel rhan o wiriadau iechyd mewn gofal sylfaenol

Lefel 4: Gwasanaethau meddygol a llawfeddygol arbenigol:

Mae gwasanaethau meddygol a llawfeddygol arbenigol yn cynnwys mynediad i lawfeddygaeth fariatrig ar gyfer y rheiny sydd wedi methu colli pwysau.

Mae strategaeth gordewdra plentyndod wedi cael ei datblygu ar gyfer Gwent fel galwad i drefnu gwaith yr holl bartneriaid i gydlynu gweithredu effeithiol ar atal gordewdra mewn plentyndod.

Gweithgareddau Bwyd a Ffitrwydd

Nod y gweithgareddau yn yr adran hon yw cynyddu ymwybyddiaeth pobl ifanc o faeth ac ysgogi eu diddordeb. Mae rhai gweithgareddau'n cynnwys coginio ymarferol fydd yn arwain at gaffael sgiliau coginio newydd ynghyd â mwynhau bwyta gyda'ch gilydd.

Mae'n bwysig cwblhau asesiad risg ar gyfer cyflwyno gweithgareddau coginio. Gall fod yn ofynnol ar ymarferwyr feddu ar Dystysgrif Hylendid Bwyd gyfredol.

Mae gweithgaredd yn ymwneud â gweithgaredd corfforol wedi ei gynnwys hefyd gyda'r nod o gynyddu ymwybyddiaeth pobl ifanc o bwysigrwydd ymarfer corff. Mae bod yn egniol hefyd yn un o'r ffyrdd o wella a chefnogi llesiant emosiynol. Dylai rhaglenni ymarfer corff ystyried unrhyw faterion iechyd y gallai pobl ifanc fod yn eu profi ac a ydynt yn effeithio ar eu gallu i gymryd rhan a gall fod angen gwiriad iechyd gan ymarferydd meddygol.



Gweithgaredd 1: 5 y Dydd Bob Dydd



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

1 - 1.5 awr

FFORMAT



UNIGOLYN



GRŴP
CYFAN

NOD

- Codi ymwybyddiaeth am bwysigrwydd bwyta ffrwythau a llysiau, gan ddilyn yr argymhelliad o 5 darn y dydd o leiaf
- Hybu ymwybyddiaeth o'r amrywiaeth o ffrwythau a llysiau sydd ar gael
- Hybu ymwybyddiaeth o flas a theimlad ffrwythau a llysiau gwahanol
- Dangos enghreifftiau ymarferol o 'Beth yw darn?'

ADNODDAU

- Taflen ffeithiau 1a: Ffrwythau a llysiau – Mwynhau 5 y dydd
- Copïau o daflen weithgaredd 1a: Chwilair Ffrwythau a Llysiau
- Taflen Atebion 1a: Chwilair Ffrwythau a Llysiau
- Copïau o daflen weithgaredd 1b ac 1c: Gêm adnabod ffrwythau a llysiau a thaflen atebion 1b ac 1c: Gêm adnabod ffrwythau a llysiau
- Copïau o daflen weithgaredd 1d: Beth yw darn? A thaflen atebion 1d: Beth yw darn?
- Cardiau Bwyd
- Pennau

CYFLWYNIAD

Mae'r gweithgareddau yn y sesiwn hon yn galluogi'r bobl ifanc i gymryd rhan mewn trafodaeth yn ymwneud â hybu ffrwythau a llysiau. Mae'r sesiwn yn edrych ar feintiau dognau a rhai o'r ffrwythau a llysiau mwy anarferol y gellid eu bwyta.

TASG

Cyn dechrau'r gweithgaredd, argraffwch ddigon o gopïau o daflenni gweithgaredd 1a, 1b ac 1c i'r bobl ifanc eu defnyddio.

Gweithgaredd 1: 5 y Dydd Bob Dydd

Cyflwyniad

Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc, gan esbonio pwysigrwydd bwyta'n iach a dilyn yr argymhelliad o 5 darn o ffrwythau a llysiau'r dydd o leiaf (Defnyddiwch Daflen Ffeithiau: Ffrwythau a Llysiau - Sut i gael 5 y dydd).

Chwilair ffrwythau a llysiau

Rhowch gopïau o daflen weithgaredd 1a a phennau ysgrifennu i'r bobl ifanc; gofynnwch iddynt nodi gymaint o'r ffrwythau a'r llysiau ag y gallant o'r rhestr a ddarperir. Datgelwch yr atebion gan ddefnyddio Taflen Atebion 1a.

Gêm adnabod ffrwythau

Rhowch gopïau o daflen weithgaredd 1b ac 1c a gofynnwch i'r bobl ifanc, fel grŵp, i nodi cymaint o'r ffrwythau sydd yn y darluniau â phosibl. Gall rhai o'r ffrwythau a'r llysiau fod yn anghyfarwydd i'r bobl ifanc a bydd hyn yn ennyn diddordeb a thrafodaeth ar ffrwythau a llysiau anarferol. Dywedwch wrth y bobl ifanc ei fod yn bwysig bwyta ystod eang o ffrwythau a llysiau. Datgelwch yr atebion gan ddefnyddio Taflen Atebion 1b ac 1c.

Gêm Adnabod Blas

Cyn cyflwyno'r gweithgaredd hwn mae'n hanfodol bod yr hwylusydd yn ymwybodol o unrhyw alergeddau bwyd. Rhowch fwgwd dros lygaid y bobl ifanc. Un ar y tro, rhowch ddarn o ffrwyth neu lysieuyn i bob person ifanc i weld a allant ddyfalu pa eitem y maent wedi ei blasu. Trafodwch gyda'r bobl ifanc y ffrwythau a'r llysiau nad ydynt byth wedi rhoi cynnig arnynt yr hoffent eu blasu.

Beth yw darn?

Gan ddefnyddio'r Daflen Ffeithiau Bwyd: Ffrwythau a Llysiau - Sut i gael pump y dydd - trafodwch gyda'r grŵp beth yw darn o ffrwythau neu lysiau. Rhowch gopi o daflen Weithgaredd 1d a phen i bob person ifanc. Gofynnwch iddynt roi cylch o amgylch yr enghraifft gywir o'r ffrwythau a'r llysiau sydd yn dangos yr hyn sy'n cyfrif fel dogn. Datgelwch yr atebion gan ddefnyddio Taflen Atebion 1d. Trafodwch ffyrdd gyda'r bobl ifanc o gynyddu faint o ffrwythau a llysiau y maent yn eu bwyta bob dydd.

Gêm: Pwy Ydw i?

Rhowch gerdyn bwyd i bob person ifanc yn y grŵp ei ddal gan sicrhau nad ydynt yn edrych ar y cerdyn. Un ar y tro, gofynnwch i bob person ifanc ddyfalu pa ffrwyth neu lysieuyn sydd ganddynt ar eu cerdyn bwyd trwy gyflwyno cwestiynau i'w cyfoedion. Unwaith y mae'r cerdyn bwyd cywir wedi cael ei ateb, ewch ymlaen at y person ifanc nesaf.

CRYNODEB

Gofynnwch i'r grŵp fwydo rhai o'u syniadau ar y gweithgareddau yn ôl;

- A gawsant eu synnu faint/cyn lleied yr oeddent yn ei wybod?
- A ydynt wedi blasu'r rhan fwyaf o'r ffrwythau a'r llysiau ar y taflenni gweithgaredd?
- Sawl darn o ffrwythau a llysiau y maent yn eu bwyta bob dydd?

Fruit/vegetable juices and smoothies

A glass (150ml) of unsweetened 100% fruit, vegetable juice or smoothie also counts as one portion. However, no matter how much you drink (for example more than 150ml), or how many varieties of fruit juice, it will still only count as one of your portions per day because the juicing process removes most of the fibre from the fruit.

Crushing fruit into juice releases the sugars contained in the fruit. So to reduce the impact on teeth, enjoy a small glass at mealtimes.

Five-a-day the easy way!

Try to eat one or two portions with each meal and make fruit or vegetables the first choice for a snack and it will be easy to eat at least five a day.

What about supplements?

Don't rely on supplements to get the vitamins and minerals your body needs unless you have been told to by a health professional, for example by a health visitor when you are planning a pregnancy. Supplements are no substitute for a healthy diet and lifestyle.

A well-balanced diet containing plenty of fruits and vegetables is cheaper and more nutritious and it is possible that certain supplement combinations can be damaging to the body. For more information, talk to your GP or another health professional like a dietitian.

Sample day:

Breakfast

A bowl of wholegrain breakfast cereal with a sliced banana and a glass of pure fruit juice.

Mid-morning snack

Munch your favourite raw vegetable crudités – cherry tomatoes, button mushrooms, carrots batons or celery sticks.

Lunch

Add a side salad, to your lunchtime sandwich and a small pack of dried raisins.

Mid-afternoon snack

Ditch the biscuits for fresh melon or mango slices.

Dinner

Indulge in a spicy chilli or hearty winter casserole packed full of seasonal vegetables.

Further information: Food Fact Sheets on other topics including Healthy Eating and Packed Lunches are available at www.bda.uk.com/foodfacts

Top tips to get your five-a-day

- **Go for those in season:** Opting for fresh produce as they are more likely to be locally grown, are value for money and often look and taste the best.
- **Eat a rainbow:** Variety is important. Different coloured fruits and vegetables contain their own combination of vitamins, minerals and fibre, so to get the most benefit, try to eat one portion from each colour group. Choose from red, green, yellow, white, purple and orange varieties of fruits and vegetables.
- **Cut down or avoid butter, cream or cheese sauces!** Even though fruit and vegetables are low in calories, remember that their calorie content is determined by what you prepare them with.
- **Be careful not to eat too many dried fruits:** While a 30g portion of dried fruits, like apricots, dates, raisins etc. counts towards your five-a-day, once fruit is dried it also becomes a concentrated source of sugar and calories. To minimise damage to teeth, keep to mealtimes and not as a between-meal snack.
- **Check nutrition information on labels and look out for the '5-a-day' logo:** Vegetables contained in convenience foods such as ready-meals, pasta sauces and takeaway meals can contribute to your five-a-day but many of these foods may be high in added salt, sugar or fat. Check out the nutrition information to see whether you can get your five-a-day, a healthier way.
- **Cut down on your meat portion sizes:** Bulk up on vegetables and pulses by adding them to stews, curries and casseroles to get extra flavour, texture and plant-based nutrition.
- **Treat your fruit and veggies right:** Nutrients in fruit and vegetables can be easily destroyed during food preparation and by heat, so whenever possible eat raw. When cooking vegetables, try steaming, microwaving, roasting or poaching rather than boiling, so the maximum amount of nutrients can be retained.
- **Keep your freezer and cupboards well stocked:** Keep a supply of frozen and/or canned vegetables and fruits at home. They are a convenient alternative to fresh varieties, stay fresher for longer and they all count towards your five-a-day.

Summary

Achieving the five-a-day target is not too hard. By eating at least five portions of a variety of fruits and vegetables a day, you will not only look and feel better, but you will give your body many essential nutrients that it needs to maintain your overall long-term health.

This Food Factsheet is a public service of The British Dietetic Association (BDA) intended for information only. It is not a substitute for proper medical diagnosis or dietary advice given by a dietitian. If you need to see a dietitian, visit your GP for a referral or: www.freelancedietitians.org for a private dietitian. To check your dietitian is registered check: www.hcpc-uk.org. Food Fact Sheets on general dietary topics are available to download free of charge at www.bda.uk.com/foodfacts.
Written by Helen Bond, Dietitian.
The information sources used to develop this fact sheet are available at www.bda.uk.com/foodfacts.
© BDA July 2017. Review date July 2020.



Taflen weithgaredd 1a: Chwilair Ffrwythau a Llysiau

Dewch o hyd i'r geiriau a restrir isod yn y grid trwy roi cylch o'u cwmpas neu eu lliwio i mewn.

d	j	ch	w	q	c	s	b	n	o	r	o	m	i	o
t	o	m	a	t	o	b	o	j	p	w	p	l	q	ll
v	j	q	f	i	l	dd	b	u	v	y	o	y	j	y
u	d	o	r	e	d	y	w	g	s	c	n	s	q	c
g	n	i	m	n	f	w	i	c	o	m	y	rh	g	i
e	e	w	o	l	i	e	r	r	y	e	l	e	m	r
c	n	l	n	z	n	l	b	n	dd	f	i	s	c	b
g	e	s	i	u	d	o	c	n	t	u	t	i	z	g
m	m	e	r	l	i	j	i	e	ff	s	s	n	i	r
l	p	l	i	v	a	d	w	g	i	o	h	e	i	a
u	p	e	e	i	c	u	c	y	g	g	i	n	w	w
t	u	r	m	f	o	s	y	ll	y	e	e	f	i	n
t	p	i	ll	d	r	o	m	e	s	f	v	o	c	w
s	u	u	r	i	n	n	b	g	a	u	rh	r	l	i
rh	r	t	l	a	f	a	r	a	n	a	n	a	b	n

Geiriau i ddod o hyd iddynt:



bricyll
moron
ciwcymbr
ciwi
melon
pys
eirin
india-corn

banana
seleri
ffigys
lemwn
olewydd
gellygen
rhesinen
tomato

afal
brocoli
ceirios
grawnwin
litshi
mefus
pupur
riwbob



Taflen Atebion 1a: Atebion y chwilair Ffrwythau a Llysiau

						s	b	n	o	r	o	m	i	
t	o	m	a	t	o		o				p	l		ll
				i	l	dd	b			y	o			y
			r	e		y	w		s	c				c
		i	m	n		w	i		o	m		rh		i
	e	w	o		i	e	r	r		e	l	e		r
c	n	l	n		n	l	b			f	i	s		b
	e	s	i		d	o	c	n		u	t	i		g
m		e	r		i		i	e	ff	s	s	n		r
		l	i		a		w	g	i		h	e	i	a
	p	e	e		c		c	y	g		i	n	w	w
	u	r			o		y	ll	y				i	n
	p	i			r		m	e	s				c	w
	u				n		b	g						i
	r		l	a	f	a	r	a	n	a	n	a	b	n



Geiriau i ddod o hyd iddynt:

bricyll

moron

ciwcymbr

ciwi

melon

pys

eirin

india-corn

banana

seleri

ffigys

lemwn

olewydd

gellygen

rhesinen

tomato

afal

brocoli

ceirios

grawnwin

litshi

mefus

pupur

riwbob



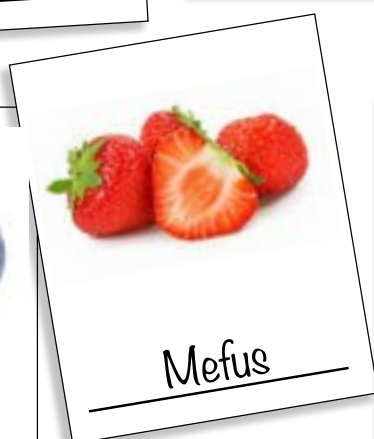
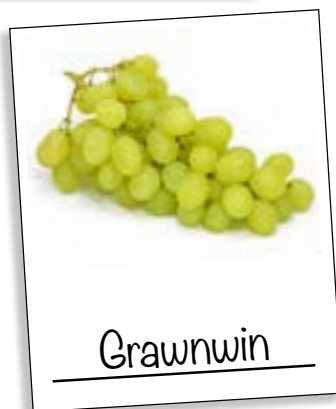
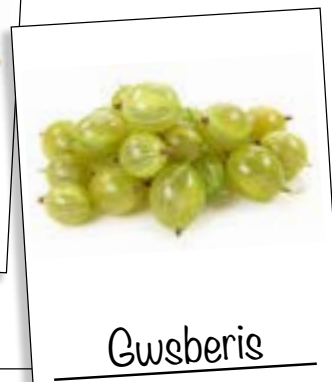
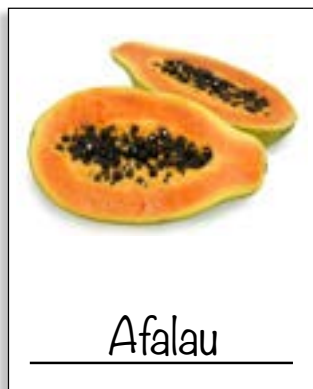
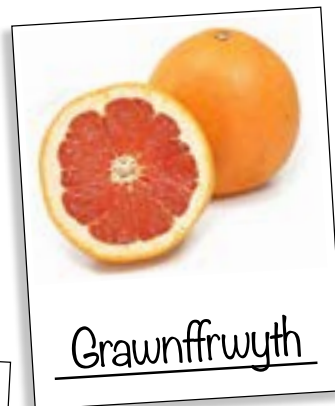
Taflen weithgaredd 1b: Gêm Adnabod Ffrwythau

Beth yw enwau'r ffrwythau hyn?



Taflen Atebion 1b: Gêm Adnabod Ffrwythau

Beth yw enwau'r ffrwythau hyn?



Taflen Weithgaredd 1c: Gêm Adnabod Llysiau

Beth yw enwau'r llysiau hyn?



Taflen Atebion 1c: Gêm Adnabod Llysiau

Beth yw enwau'r llysiau hyn?



Merllys



Brocoli



Gwrd



Bresych



Moron



Blodfresych



Cennin



Ffa dringo



Taten Felys



India-corn



Artisiog



Pwmpen



Cor-bwmpen



Nionod coch



Wyls

Taflen weithgaredd 1d: Beth yw darn?

Rhowch gylch o amgylch y ffrwythau a'r llysiau sy'n gwneud un darn.

Afalau



Hanner



Un



Dau



Tri

Bricyll sych



Chwech



Pedair



Tair



Un

Gwydraid o sudd ffrwythau



Un



Dau



Tri

Grawnwin



Dyrnaid canolig



Llund llaw



Dyrnaid mawr



Pedwar

Mefus



Saith



Pump



Pedair



Tair

Llund llwy de o Bys



Tair



Dwy



Un

Taflen Atebion 1d: Beth yw darn?

Rhowch gylch o amgylch y ffrwythau a'r llysiau sy'n gwneud un darn.

Afalau



Hanner



Un



Dau



Tri

Bricyll sych



Chwech



Pedair



Tair



Un

Gwydraid o sudd ffrwythau



Un



Dau



Tri

Grawnwin



Dyrnaid canolig



Llund llaw



Dyrnaid mawr



Pedwar

Mefus



Saith



Pump



Pedair



Tair

Llund llwy de o Bys



Tair



Dwy



Un

Gweithgaredd 2a: Bwyta'n Dda



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

1 - 1.5 awr

FFORMAT



GRŴP
CYFAN

NOD

- Hysbysu pobl ifanc am fwyta'n iach.
- Annog pobl ifanc i gymharu eu deiet â'r canllaw Bwyta'n Iach delfrydol.

ADNODDAU

- Taflen Weithgaredd 2a: Beth ydych chi'n ei fwyta a'i yfed?
- Taflen Weithgaredd 2b: Beth ydych chi'n ei fwyta a'i yfed?
- Taflen Weithgaredd 2c: Canllaw Bwyta'n Iach
- Taflen Weithgaredd 2d: Beth yw darn/dogn?
- Taflen Weithgaredd 2e: Awgrymiadau bwyta'n dda, teimlo'n dda – eich helpu i wneud dewisiadau iachach
- Taflen Weithgaredd 2f: Canllaw Bwyta'n Dda

CYFLWYNIAD

Mae'r gweithgareddau yn y sesiwn hon yn galluogi pobl ifanc i ymgyswrtu â'r Canllaw Bwyta'n Iach. Mae'r Canllaw Bwyta'n Iach yn dangos faint o'r prif grwpiau bwyd sydd eu hangen i gael deiet cytbwys ac iach. Mae'r meintiau'n cynrychioli faint o bob grŵp bwyd y dylem ei fwyta mewn diwrnod neu wythnos, nid bob pryd o reidrwydd.

Prif negeseuon y Canllaw yw:

- Bwyta o leiaf 5 darn o amrywiaeth o ffrwythau a llysiau bob dydd
- Seilio prydau ar datws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill; dewis fersiynau grawn cyflawn lle y bo'n bosibl
- Cael rhywfaint o gynnyrch llaeth neu ddewisiadau amgen i gynnyrch llaeth (fel diodydd soia); dewis opsiynau braster is a siwgr is
- Bwyta rhywfaint o ffa, ffaclys, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill (yn cynnwys 2 ddarn o bysgod bob wythnos, gydag un yn ddewis olewog)
- Dewis olew a thaeniadau annirlawn a bwyta meintiau bach
- Yfed 6-8 cwpanaid/gwydraid o hylif y dydd

Gweithgaredd 2a: Bwyta'n Dda

TASG

Cyn dechrau'r gweithgaredd, atgynhyrchwch Daflen weithgaredd 2.a i'r bobl ifanc ei defnyddio.

Cyflwyniad

Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc, gan bwysleisio mai'r ddwy neges allweddol ar gyfer deiet iach yw:

- Bwyta'r meintiau cywir o fwyd yn dibynnu pa mor egniol ydych chi
- Bwyta ystod o fwydydd er mwyn sicrhau eich bod yn cael deiet cytbwys

Beth ydych chi'n ei fwyta a'i yfed?

Rhowch gopïau i'r bobl ifanc o Daflen weithgaredd 2b a phennau; gofynnwch i'r bobl ifanc roi tic gerllaw faint o ddarnau y maent yn eu bwyta bob dydd o bob grŵp bwyd. Gofynnwch i'r bobl ifanc a ydynt yn credu eu bod yn bwyta deiet cytbwys iach.

Defnyddiwch Daflen Ffeithiau Gweithgaredd 2c (Canllaw Bwyta'n Iach) i hysbysu pobl ifanc beth yw deiet cytbwys. Mae'r Canllaw Bwyta'n Iach yn ffordd ddelfrydol o ddangos ar fformat ffotograffig gwneuthuriad delfrydol ein deiet. Trafodwch bob un o bum adran y Canllaw Bwyta'n Iach ac amlygwch faint o fwydydd melys a brasterog y dylem fod yn eu cynnwys yn ein deiet; gall gormod arwain atom yn mynd dros bwysau.

Defnyddiwch y cwestiynau ar Daflen weithgaredd 2a i ysgogi trafodaeth am eu harferion bwyta. Gofynnwch i'r bobl ifanc a

ydynt yn bwyta 5 darn o ffrwythau a llysiau y dydd?

Nesaf, awgrymwch newidiadau i wneud deiet y bobl ifanc yn iachach, anogwch fwyta bwydydd startshlyd, a ffrwythau a llysiau. Defnyddiwch Daflenni Ffeithiau Gweithgaredd 2d a 2e.

Tuag at ddiwedd y sesiwn, gofynnwch i'r bobl ifanc gwblhau Taflen weithgaredd 2f.

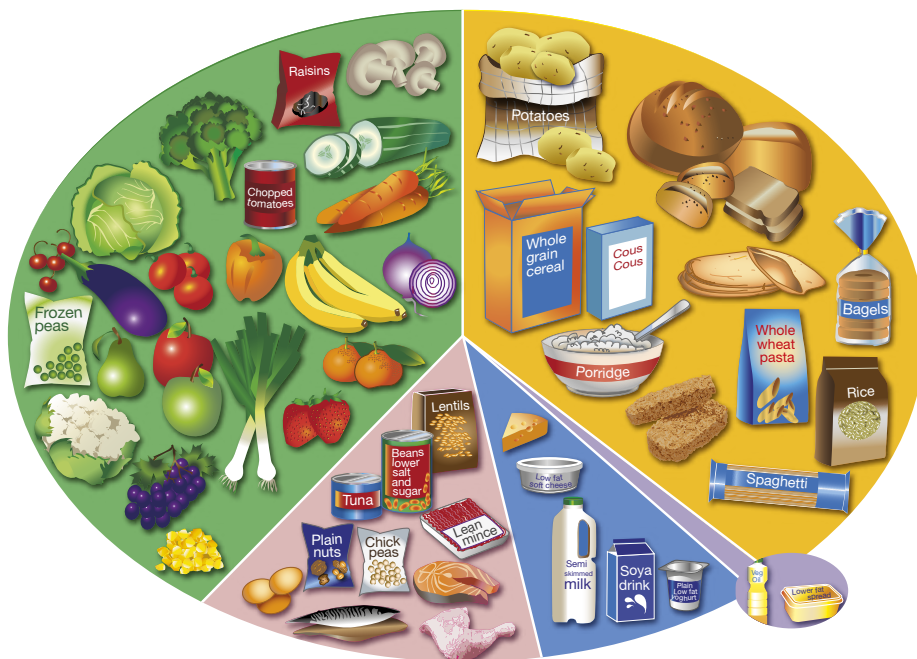
CRYNODEB

Crynowch yr hyn a ddysgwyd yn ystod y gweithgaredd ac anogwch y bobl ifanc i wneud newidiadau i'w deiet, lle bo angen.

Gweithgaredd 2a: Beth ydych chi'n ei fwyta a'i yfed?

Categoriâu	Dognau y Dydd
Ffrwythau a llysiau	5 darn y dydd
Cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen	3 dogn y dydd
Ffa, ffacbys, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill	2-3 dogn y dydd
Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill	7-12 dogn y dydd fel canllaw bras. Dylech gynnwys bwydydd startshlyd yn ystod pob pryd.
Olew a thaeniadau	Dewis olew annirlawn a'i ddefnyddio mewn meintiau bach

Os ydych yn bwyta bwyd ac yn yfed diodydd sydd yn uchel mewn braster, halen neu siwgr, cofiwch eu cael yn llai aml ac mewn meintiau bach



Gweithgaredd 2b: Beth ydych chi'n ei fwyta a'i yfed?

Ticiwch faint o ddarnau yr ydych yn eu bwyta o bob grŵp



Ticiwch y blwch perthnasol

Ydych chi'n bwyta 3 pryd y dydd?

☐ Ydw ☐ Nac ydw

Ydych chi'n bwyta prydau brys, yn cynnwys sglodion, mwy nag unwaith yr wythnos?

☐ Ydw ☐ Nac ydw

Ydych chi byth yn cael siwgr mewn diodydd neu ar rawnfwydydd?

☐ Ydw ☐ Nac ydw

Ydych chi'n ffrïo bwyd mwy nag unwaith yr wythnos?

☐ Ydw ☐ Nac ydw

Ydych chi'n bwyta 5 darn o ffrwythau a llysiau y dydd?

☐ Ydw ☐ Nac ydw

DECHRAU

Taflen Ffeithiau Gweithgaredd 2d: Beth yw darn/dogn?

Ffrwythau a llysiau

2-3 llwy fwrdd o lysiau

1 ffrwyth (y gallwch ei roi yn eich llaw e.e. afal/oren/llond llaw o rawnwin/aeron)

2 ffrwyth bach (e.e. tanjerîn/eirin)

2 lwy fwrdd o ffrwythau tin/wedi eu stiwiw

100ml (grwydraid bach) o sudd ffrwythau

Cig, Pysgod, Cyw Iar, Wyau, Cnau a Ffacbys

50g – 70g (3-4 oz) o gig eidion, porc, ham, iau, cyw iar, pysgod olewog

100g – 150g (4-5 oz) o bysgod gwyn (nid mewn cyteu)

2 ŵy

3 llwy fwrdd o ffa pob

2 llwy fwrdd (60g) o gnau/cynnyrch

cnau, er enghraifft, menynd cnau

3 llwy fwrdd o bryd yn seiliedig ar ffacbys

Llaeth a Chynnyrch Llaeth

200ml (1/3 pint) o laeth

1 pot bach o iogwrt / caws colfran / fromage frais

40g (1 1/2 oz) o gaws (maint blwch matsis bach)

Bara, Reis, Pasta, Grawnfwydydd a Thatws

1 tafell o fara

1/2 rholyn o fara

3 llwy fwrdd o rawnfwyd

3 cracer

1 taten fach (tua maint ŵy)

2 lwy fwrdd o reis/pasta – wedi ei goginio

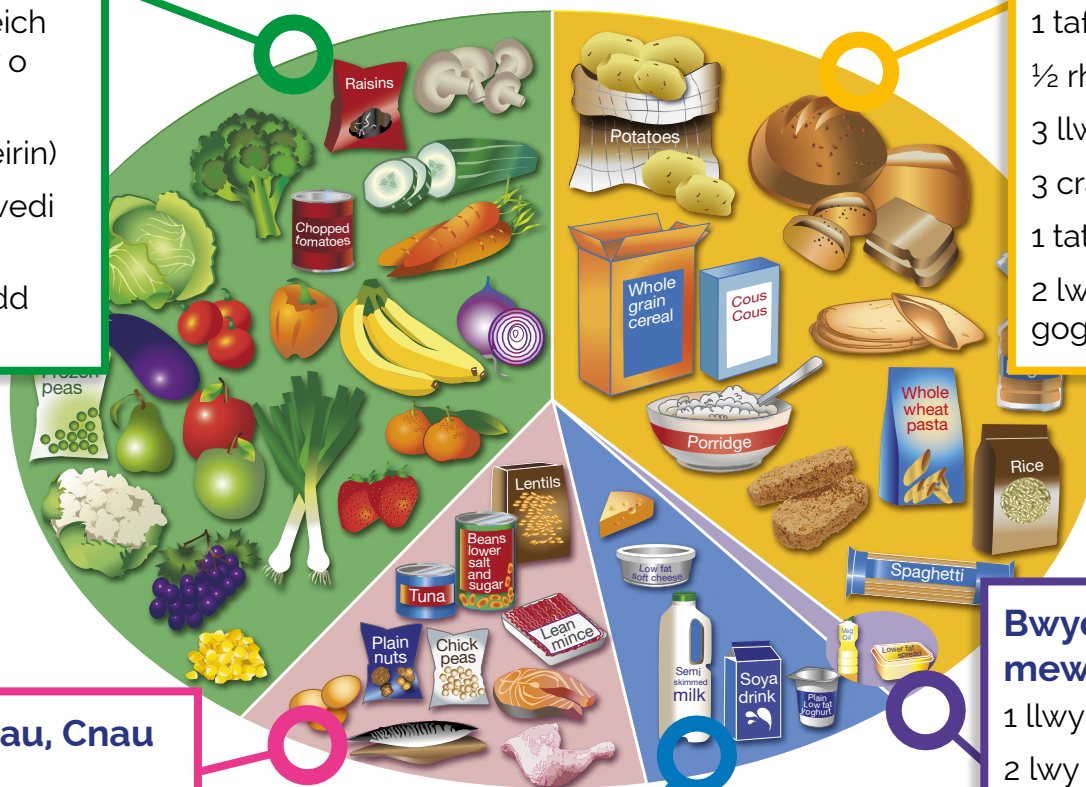
Bwydydd a Diodydd uchel mewn braster a/neu siwgr

1 llwy de o fenyn/margarîn/taeniad

2 llwy de o daeniad braster isel

1 llwy de o olew/lard/toddion

1 llwy de o mayonnaise/dresin salad siwgr (er enghraifft, mewn diodydd), cig moch brasterog, selsig, porc pei, rholiau selsig, creision, bisgedi, grefis brasterog, toesenni hufen, cacennau, hufen iâ, melysion, siocledi.



Taflen Ffeithiau Gweithgaredd 2e: Awgrymiadau bwyta'n dda, teimlo'n dda – helpu chi i wneud dewisiadau iachach

Bydd bwyta'r bywydydd iawn yn rhoi'r egni sydd ei angen arnoch os ydych eisiau gwneud ymarfer corff neu fynd allan gyda'ch ffrindiau.

Os ydych yn hoffi chwaraeon, yna bydd bwyta'n iach hefyd yn golygu eich bod yn gallu hyfforddi a chystadlu'n well, ac am hwy.

Bydd bwyta'n iach hefyd yn helpu eich meddwl i fod yn effro.

Dylai egni ddod o fwydydd sydd yn uchel mewn carbohydradau, fel bara, pasta, tatws a grawnfwydydd brecwast. Os ydych yn egniol iawn, ceisiwch fwyta'n rheolaidd a chael detholiad o fwydydd iach ar gael bob amser fel na fydd yn hawdd eich temtio i gael byrbryd afiach.

Pedwar awgrym defnyddiol i gadw eich lefelau egni yn uchel:

1. Cofiwch fwyta brecwast!

Erbyn y bore, bydd eich corff wedi bod heb fwyd am sawl awr, felly does dim rhyfedd bod angen egni arno. Mae eich corff yn debyg i ffôn symudol: mae angen ei ailwefru yn rheolaidd.

Bydd bwyta brecwast yn helpu i atal eich storfeydd egni – y siwgr yn eich gwaed – rhag mynd i lawr yn ystod y bore.

Bydd yn helpu i roi hwb i'ch egni ac yn eich paratoi ar gyfer y diwrnod o'ch blaen. Mae dewisiadau da yn cynnwys:

- Bowlen o rawnfwyd brecwast (ceisiwch ddewis un sydd yn uchel mewn ffibr, ac yn isel mewn siwgr) gyda llaeth hanner sgim a gwydraid o sudd ffrwythau.
- Wŷ wedi berwi a thost a banana.
- Uwd wedi ei wneud o laeth hanner sgim gyda ffrwythau ffres neu sych ar ei ben.
- Smwddi banana.



2. Bwyta'n rheolaidd!

Ceisiwch sicrhau eich bod yn bwyta tri phryd bob dydd ac ychwanegu byrbrydau iach fel:

- Ffrwythau – dewiswch rai ffres neu sych.
- logwrt â blas neu laeth.
- Tost.
- Grawnfwyd a llaeth.
- Byns ffrwythau, torth ffrwythau neu dorth frag.



3. Bwyta bwydydd yn llawn haearn!

Mae angen llawer o haearn arnom, ac mae angen mwy o haearn ar ferched na bechgyn. Mae haearn yn helpu'r corff i greu haemoglobin, y pigment coch yn ein gwaed, sydd yn cario ocsigen o amgylch y corff.

Mae'r rhain i gyd yn ffynonellau haearn da:

- Cig coch fel cig eidion a chig oen.
- Grawnfwydydd brecwast.
- Bara grawn cyflawn.
- Llysiau gwyrdd fel bresych gwyrdd, brocoli a dail salad tywyll.
- Ffrwythau sych fel bricyll neu resins
- Cnau fel cashiwr.
- Ffacbys, pys a ffa, yn cynnwys ffa pob.



4. Hydradu'n dda!

Pan fyddwch yn rhuthro o gwmpas, p'un â'i eich bod yn siopa, yn gwneud ymarfer corff neu'n mynd i glwb nos, mae'n siŵr eich bod wedi sylwi y gall hyn wneud i chi chwysu.

Pan fyddwch yn chwysu byddwch yn colli hylif felly gallech ddadhydradu.

Os ydych yn hoffi chwaraeon mae hyn yn golygu y gallech ddechrau arafu ac efallai fydd yn rhaid i chi roi'r gorau i'ch sesiwn hyfforddi neu'r gystadleuaeth yn gyfan gwbl.

Erbyn y byddwch yn teimlo'n sychedig, mae'n rhy hwyr ac rydych eisoes wedi dadhydradu. Er mwyn osgoi hyn, cofwch yfed digon cyn, yn ystod ac ar ôl unrhyw weithgaredd chwaraeon fel sesiwn hyfforddi.

A chofiwch, mae angen 1.2 litr (6-8 gwydraid) bob dydd (mewn hinsawdd fel y DU) ar bawb er mwyn osgoi dadhydradu. Ond os ydych yn egniol neu os yw'r tywydd yn boeth, bydd angen diod arnoch yn fwy hyd yn oed.

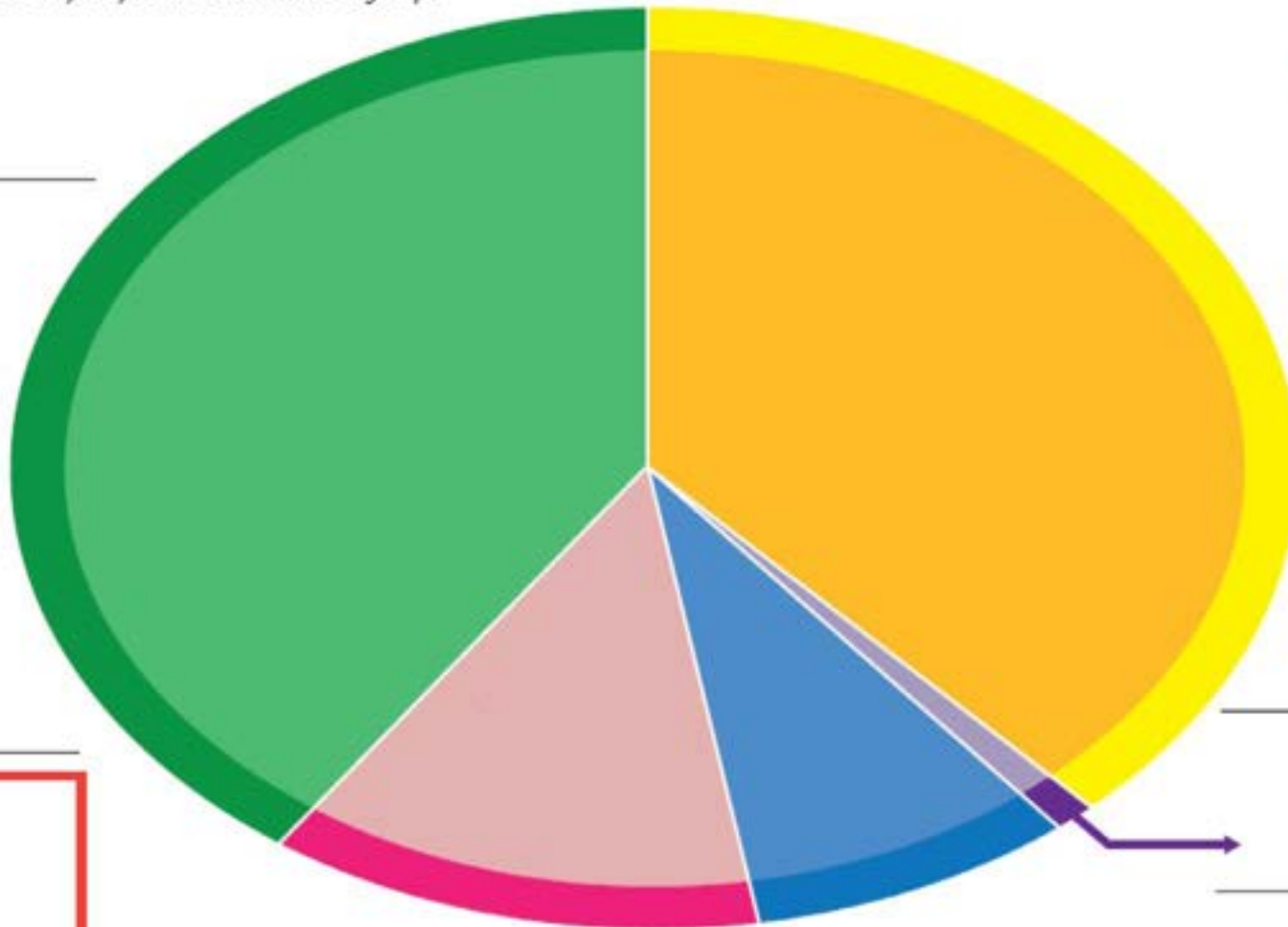
Mae'r diodydd gorau yn cynnwys:

- Dŵr.
- Llaeth hanner sgim.
- Sudd ffrwythau wedi ei wanhau.
- Diod ffrwythau wedi ei wanhau.



Fel arfer, nid oes angen yfed diodydd chwaraeon am eich bod yn egniol. Bydd sudd ffrwythau wedi ei gymysgu â dŵr a diod ffrwythau wedi eu gwanhau yn eich hydradu ac yn rhoi rhywfaint o egni i chi.

- 



Gweithgaredd 3: Labeli Bwyd



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

1 awr

FFORMAT



GRŴP
CYFAN

NOD

- Helpu pobl ifanc i ddehongli'r wybodaeth a geir ar labeli bwyd er mwyn gwneud dewisiadau iachach.
- Adnabod bwyd o'i restr o gynhwysion.

ADNODDAU

- Copïau o Daflen weithgaredd 3a: Cardiau 1-10
- Copïau o Daflen weithgaredd 3b: Dyfalwch y bwyd o'r cynhwysion
- Taflen Atebion 3b: Dyfalwch y bwyd o'r cynhwysion.
- Taflen Weithgaredd 3c: Cymharu Labeli Bwyd
- Copïau o Daflen Ffeithiau Gweithgaredd 3: Cerdyn credyd

CYFLWYNIAD

Bydd y gweithgareddau yn y sesiwn hon yn ennyn diddordeb pobl ifanc i edrych ar gynhwysion a chynnwys maeth y bwyd y maent yn ei fwyta.

Gweithgaredd 3: Labeli Bwyd

TASG

Cyn dechrau'r gweithgaredd, atgynhyrchwch a thorrwch y cardiau allan ar Daflen weithgaredd 3a, 3b a 3c, a Thaflen Ffeithiau Gweithgaredd 3 i'r bobl ifanc eu defnyddio.

Cyflwyniad

Cyflwynwch y gweithgaredd, gan bwysleisio sut y gallwn ddysgu llawer am ein bwyd trwy edrych ar labeli bwyd. Bydd y gweithgaredd hwyliog hwn yn helpu pobl ifanc i ddeall mwy am werth maeth eu bwyd.

Dyfalwch y bwyd o'r label

Gwahanwch y bobl ifanc yn barau a rhowch gardiau iddynt o Daflen weithgaredd 3a a chopïau o Daflen weithgaredd 3b a phennau; gofynnwch iddynt adnabod bwyd o'i restr o gynhwysion (mae'r atebion ar Daflen Atebion 3b). Esboniwch fod bwydydd wedi eu labelu â'r cynhwysion yn nhrefn ddisgynnol eu pwysau.

Esboniwch fod rhestrau cynhwysion yn rhoi gwybodaeth ddefnyddiol am yr hyn sydd yn eich bwyd. Byddwch yn ofalus pan fydd bwyd yn honni bod yn "iach" neu'n "dda i chi". Er y gallai'r cynnyrch fod yn isel mewn un cynhwysyn, fel braster, gall fod yn uchel mewn un arall, fel siwgr. Efallai nad yw'n iach iawn a gallai fod yn llawn calorïau.

A yw eich bwyd yn iach?

Cyflwynwch y gweithgaredd nesaf, gan bwysleisio ei fod yn sgil defnyddiol iawn i ddeall lefel y maethynnau gwahanol yn ein bwyd. Gwahanwch y bobl ifanc yn barau a rhowch bedwar sampl i bob pâr o Daflen weithgaredd 3a.

Gofynnwch i bob pâr wirio a yw'r maethynnau ym mhob un o'r pedwar sampl yn iach; ysgrifennwch yr atebion ar Daflen weithgaredd 3c.

Defnyddiwch y Daflen Ffeithiau (Cerdyn Credyd) i wirio lefel y maethynnau gyntaf (bydd y cerdyn credyd yn dangos sut i weld a yw'r bwyd yn uchel neu'n isel mewn siwgr, braster neu halen).

Enghreifftiau o Labeli Bwyd

Mewn parau, gofynnwch i'r bobl ifanc gymharu'r cynhwysion yn yr eitemau canlynol ar y Daflen weithgaredd:

- Cola a Diet Cola
- Bara Gwenith Cyflawn a Bara Gwyn
- Llaeth Sgim, Llaeth Hanner Sgim a Llaeth Hufen Cyflawn

Gofynnwch i'r bobl ifanc fwydo'n ôl i'r grŵp beth yw'r dewisiadau iach yn eu barn nhw a pham.

CRYNODEB

Crynowch yr hyn sydd wedi ei gynnwys ac anogwch y bobl ifanc i edrych ar labeli bwyd dros yr wythnos nesaf a bwydo'n ôl i aelodau'r grŵp mewn sesiwn arall.

Cynhwysion

1

Cynhwysion

Blawd gwenith, surop siwgr wedi ei wrthdroi'n rhannol, olew llysiau, sinsir mât, cyfryngau codi, sodiwm hydrogen carbonad, amoniwm hydrogen carbonad, halen, olew lemwn

Gwerthoedd Maeth fesul 100g

EGNI	1941kJ (461kcal)
PROTEIN	5.5g
CARBOHYDRAD	76.9g
Sydd yn siwgr	35.0g
Startsh	41.2g
BRASTER (cyfanswm)	14.6g
Sydd yn ddirlawn	6.5g
Sydd yn fono-annirlawn	5.2g
Sydd yn amlannirlawn	1.7g
FFIBR	1.7g

2

Cynhwysion wedi eu Hychwanegu

Llaeth sgim, mefus (7.7%), surop ffrwctos, tewychwr, startsh indrawn wedi ei addasu, pectin, blasau, melysydd aspartame, gwm carob, lliw, betanin

Gwybodaeth Maeth – dadansoddiad fesul 100g

EGNI	47kcal
PROTEIN	5.2g
CARBOHYDRAD	6.11g
Sydd yn siwgr	5.3g
BRASTER	0.2g
FFIBR	0.2g

3

Cynhwysion

Bricyll sych (30%)- yn cynnwys sylffwr deuocsid, ceirch wedi'u rholio, blawd ceirch, mêl, olew rêp a phalmwydd wedi eu cyfuno, siwgr cansen siwgr crai, surop glwcos, rhin brag, powdr bricyll sych, crynodiad sudd lemwn, blas naturiol, halen môr

Maeth Cyfartalog	Fesul bar 33g	Fesul 100g
EGNI	513kJ / 122kcal	1540KJ / 365kcal
PROTEIN	1.7g	5.0g
CARBOHYDRAD	21.3g	63.8g
Sydd yn siwgr	10.2g	30.7g
BRASTER	3.3g	10.0g
Sydd yn ddirlawn	0.8g	2.5g
mono-annirlawn	1.6g	4.8g
aml-annirlawn	0.9g	2.7g
FFIBR	2.1g	6.3g

4

Cynhwysion

Ffa (46%), dŵr, piwrî tomato (11.7%), siwgr (2%), halen startsh indrawn wedi'i addasu (0.8%), sbeisys, powdr winwns, melysydd (sacarin sodiwm)

Gwybodaeth Maeth

Gwerthoedd Cyfartalog	Fesul dogn 210g	Fesul 100g
EGNI	515kJ 121 o galoriau	247kJ 58 o galoriau
PROTEIN	6g	2.9g
CARBOHYDRADAU	23g	11g
Sydd yn siwgr	6g	2.9g
BRASTER	0.4g	0.2g
Sydd yn ddirlawn	0.2g	0.1g
FFIBR	5g	2.6g

5

Cynhwysion

Olew blodyn haul, olew llysiau, maidd anghyfansoddedig, halen (1.7%), emylsydd (asidau brasterog mono a di-glyseridau) lliwiau (annatto a curcumin), Fitamin E, blasau, Fitaminau A a D

Gwybodaeth Maeth

Gwerthoedd Cyfartalog	Fesul 100g	Fesul dogn 10g
EGNI	2610kJ / 635kcal	261kJ / 63kcal
PROTEIN	0.2g	Trace
CARBOHYDRAD	1.0g	0.1g
Sydd yn siwgr	1.0g	0.1g
BRASTER	70.0g	7.0g
Sydd yn ddirlawn	16.7g	1.7g
mono-annirlawn	17.5g	1.8g
aml-annirlawn	35.1g	3.5g
asidau brasterog traws	0.7g	0.1g
FFIBR	Nil	Nil

6

Cynhwysion

Tatws, olew llysiau, halen

Gwybodaeth Maeth

Gwerthoedd Cyfartalog	Fesul pecyn (25g)	Fesul 100g
EGNI	550kJ / 133kcal	2200kJ / 530kcal
PROTEIN	1.6g	6.5g
CARBOHYDRADAU	12.3g	49.0g
Sydd yn siwgr	0.1g	0.5g
BRASTER	8.5g	34.0g
Sydd yn ddirlawn	4.0g	16.0g
FFIBR DEIETEGOL	1.0g	4.0g

7	Cynhwysion		
	Gwenith cyflawn, rhin brag, siwgr, halen, Niacin, Thiamin (B1), Riboflavin (B2), asid ffolig		
	Gwybodaeth Maeth		
		Fesul dogn 37.5g	Fesul 100g
	EGNI	540kJ / 128kcal	1440kJ / 340kcal
	PROTEIN	4.2g	11.3g
	CARBOHYDRAD	25.4g	67.6g
	Sydd yn siwgr	1.8g	4.7g
	BRASTER	1.0g	2.7g
	Sydd yn ddirlawn	0.2g	0.6g
	FFIBR	3.9g	10.5g
	Hydawdd	1.2g	3.2g
	Anhydawdd	2.7g	7.3g
	Fitaminau	Fesul dogn 37.5g	Fesul 100g
	THIAMIN (B1)	0.4mg (32%RDA)	1.2mg (85%RDA)
	RIBOFLAVIN (B2)	0.5mg (32%RDA)	1.4mg (85%RDA)
	NIACIN	5.7mg (32%RDA)	15.3mg (85%RDA)
	ASID FFOLIG	64.0µg (32%RDA)	170.0µg (85%RDA)
	HAEARN	4.5mg (32%RDA)	11.6mg (85%RDA)
(RDA = lwfans dyddiol a argymhellir)			

8	Cynhwysion		
	<i>Blawd gwenith, dŵr, burum, halen, finegr, olew llysiau ac olew llysiau hydrogenedig, blawd soia, emlyswyr: mono a di-sacardidau asidau brasterog, esterau asid Mono-a di-acetyltatarig asidau brasterog mono a di-glyseridau, cyfrwng trin blawd, asid asgorbig (fitamin C)</i>		
	<i>* yn cynnwys soia, gwenith a glwten</i>		
	Gwybodaeth Maeth		
	Gwerthoedd Cyfartalog	Fesul Tafell	Fesul 100g
	EGNI	364kj 86kcal	101kj 238kcal
	PROTEIN	2.7g	7.5g
	CARBOHYDRAD	17.5g	48.5g
	Sydd yn siwgr	0.4g	1.0g
	Sydd yn startsh	17.1g	47.5g
	BRASTER	0.6g	1.6g
	Sydd yn ddirlawn	0.1g	0.3g
	mono-annirlawn	0.1g	0.4g
	aml-annirlawn	0.3g	0.8g
	FFIBR	0.6g	1.8g

Eitem 1	
Eitem 2	
Eitem 3	
Eitem 4	
Eitem 5	
Eitem 6	
Eitem 7	
Eitem 8	

Taflen Atebion 3b: Dyfalwch y bwyd a'r ddiod o'r cynhwysion

Eitem 1	Bisgedi sinsir
Eitem 2	logwrt mefus
Eitem 3	Bar grawnfwyd
Eitem 4	Ffa pob
Eitem 5	Margarîn blodyn haul
Eitem 6	Creision
Eitem 7	Grawnfwydydd (Weetabix)
Eitem 8	Bara gwyn

Taflen ffeithiau gweithgaredd 3: Cerdyn Credyd

Mae llawer o fwydydd bellach wedi eu labelu â lliwiau 'goleuadau traffig', er mwyn i chi weld a ydynt yn **uchel (coch) neu'n isel (gwyrdd) mewn braster, siwgr a halen**

Edrychwch ar labeli bwyd er mwyn gwneud dewisiadau iachach

Maeth fesul 100g	UCHEL	ISEL
Cyfanswm y Braster	>17.5g	<3.0g
Dirlawn	>5.0g	<1.5g
Siwgr	>22.5g	<5.0g
Halen	>1.5g	<0.3g

Bwytwch amrywiaeth o fwydydd o bob grŵp bob dydd



Edrychwch ar labeli bwyd er mwyn gwneud dewisiadau iachach

Maeth fesul 100g	UCHEL	ISEL
Cyfanswm y Braster	>17.5g	<3.0g
Dirlawn	>5.0g	<1.5g
Siwgr	>22.5g	<5.0g
Halen	>1.5g	<0.3g

Bwytwch amrywiaeth o fwydydd o bob grŵp bob dydd



Edrychwch ar labeli bwyd er mwyn gwneud dewisiadau iachach

Maeth fesul 100g	UCHEL	ISEL
Cyfanswm y Braster	>17.5g	<3.0g
Dirlawn	>5.0g	<1.5g
Siwgr	>22.5g	<5.0g
Halen	>1.5g	<0.3g

Bwytwch amrywiaeth o fwydydd o bob grŵp bob dydd



Edrychwch ar eich eitem fwyd a llenwch y tabl isod.

Enw a brand yr eitem fwyd: _____

Maeth fesul 100g	Cynnwys	A yw'r maint o faeth yn cael ei ystyried yn iach?
Cyfanswm y Braster		☐ Ydy ☐ Nac ydy
Braster Dirlawn		☐ Ydy ☐ Nac ydy
Halen		☐ Ydy ☐ Nac ydy
Ffibr		☐ Ydy ☐ Nac ydy
Siwgr		☐ Ydy ☐ Nac ydy

Yn gyffredinol, a fydddech chi'n dweud bod eich bwyd yn iach?

☐ Ydy ☐ Nac ydy

Pam?

Gweithgaredd 4: Hwyl a Ffrwythau



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

30 - 45 munud

FFORMAT



GRŴP
BACH

NOD

- I annog y bobl ifanc i wneud defnydd ymarferol o ffrwythau a sudd trwy wneud smwddis ffrwythau i'w hunain a phobl eraill.
- I hybu ymwybyddiaeth o'r argymhellad o '5 y dydd'.
- I hybu ymwybyddiaeth o'r amrywiaeth o ffrwythau a llysiau sydd ar gael.

Noder: Mae **cyfanswm o 150mls/dydd** o smwddi/sudd ffrwythau yn cyfrif fel un o'r 5 y dydd. Mae hyn oherwydd bod llawer o siwgr ynddynt.

ADNODDAU

- Detholiad o ffrwythau a sudd
- Bwrdd torri
- Cyllyll
- Cymysgwr
- Cwpanau plastig
- Cyfleusterau golchi sylfaenol i olchi'r offer
- Copïau o Daflen weithgaredd 4a: Hwyl a Ffrwythau
- Copïau o Daflen weithgaredd 4b: Sampl o ryseitiau
- Pennau

CYFLWYNIAD

Mae'r gweithgareddau yn y sesiwn hon yn galluogi'r bobl ifanc i gynllunio a chymryd rhan mewn sesiwn a mwynhau profiad hwyliog o wneud smwddis ac ysgytlaeth ffrwythau blasus. Bwriad y gweithgaredd hwn yw bod yn hwyliog, yn llawn gwybodaeth ond yn ddiogel; gweler asesiad risg eich sefydliad ar ddefnyddio cyllyll ac ymdrin â bwyd.

Gweithgaredd 4: Hwyl a Ffrwythau

TASG

Cyn y sesiwn, prynwch ddetholiad o ffrwythau a sudd (amrywiaeth o ffrwythau arferol ac egsoftig) neu ffrwythau wedi rhewi hyd yn oed. Neu gofynnwch i'r bobl ifanc ddod â ffrwyth o'u dewis i mewn. Hefyd, dylech sicrhau bod Taflenni gweithgaredd 4a a 4b wedi eu hargraffu i'r bobl ifanc eu defnyddio.

Cyflwyniad

Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc, gan weithio mewn grwpiau bach o 4. Darparwch gopïau o Daflen weithgaredd 4a, gofynnwch i'r bobl ifanc ysgrifennu uchafswm o bedwar ffrwyth a dau sudd y byddant yn credu bydd yn cyfuno i wneud y smwddi mwyaf blasus. Ceir enghreifftiau o ryseitiau (Taflen weithgaredd 4b).

Smwddis Ffrwythau

Gofynnwch i'r bobl ifanc olchi a thorri'r ffrwythau ar fyrddau torri a'u rhoi yn y cymysgwr. Ychwanegwch y sudd dewisol a gweddill y cynhwysion. Ar ôl eu cymysgu, caniatewch i'r grŵp a phobl eraill flasau'r smwddi ac ysgrifennwch eu sylwadau ar Daflen weithgaredd 4a.

Anogwch drafodaeth ar bwysigrwydd bwyta ffrwythau a llysiau, gan gyfeirio at y neges o 5 y dydd a buddion deiet cytbwys ac amrywiol.

CRYNODEB

Crynowch yr hyn yr ydych wedi ei wneud ac anogwch y bobl ifanc i roi cynnig ar wneud smwddis ffrwythau gartref.

Ffrwythau (Dewiswch uchafswm o 4)

(1)

(2)

(3)

(4)

Sudd Ffrwythau (Dewiswch uchafswm o 2)

(1)

(2)

SYLWADAU:

(Er enghraifft; lysh, cŵl, ofnadwy, blasus, mega, ffiaidd).

1. Teclyn creu sudd

Cynhwysion:

- Orennau
- Dŵr mwynau pefriog

Offer:

- Gwasgwr lemwn
- Gwydrau



Dull:

- Defnyddiwch wasgwr lemwn syml i dynnu'r sudd
- Gwanhewch gyda dŵr mwynau

Mae orennau'n llawn fitamin C, sydd yn dda i'ch croen!

2. Smwddi Ffrwythau

Cynhwysion:

- 250 ml / 9 owns hylif o sudd oren
- 125 ml / 4 owns hylif o iogwrt naturiol
- 2 Fanana

Offer:

- Cymysgwr
- Gwydrau



Dull:

- Arllwyswch y sudd oren a'r iogwrt i gymysgwr a'u cymysgu
- Ychwanegwch y bananas, a'u prosesu tan eu bod yn llyfn

Mae bananas yn rhoi fitaminau a ffibr i chi!

3. Ysgytlaeth Banana

Cynhwysion:

- 300 ml / hanner peint o laeth
- Hanner banana
- Ychydig o fêl rhedegog

Offer:

- Cymysgwr
- Gwydrau



Dull:

- Rhowch y laeth, y banana a'r mêl mewn cymysgwr
- Cymysgwch nes eu bod yn llyfn

Mae calsiwm mewn laeth yn gwneud eich dannedd a'ch esgyrn yn gryf!

4. Smwddi Mefus

Cynhwysion:

- 6 mefusen fawr
- 300 ml o laeth
- 1 pot bach o iogwrt ffrwythau

Offer:

- Cylllell fach
- Bwrdd torri
- Cymysgwr
- Gwydrau



Dull:

- Tynnwch y coesau gwyrdd o'r mefus a'u tafellu
- Rhowch y mefus, y laeth a'r iogwrt yn y cymysgwr
- Cymysgwch nes eu bod yn llyfn

Gweithgaredd 5: Ewch Ati i Goginio



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

1+ awr

FFORMAT



COGINIO
YMARFEROL

NOD

- I ddysgu sgiliau coginio ymarferol i bobl ifanc.
- I wneud pobl ifanc yn fwy hyderus yn coginio.
- I fwynhau bwyta mewn lleoliad cymdeithasol.
- I godi ymwybyddiaeth o opsiynau byrbrydau iach

ADNODDAU

- Taflen weithgaredd 5a: Ryseitiau
- Salad ffrwythau: cynhwysion, bwrdd torri, cylllell, powlen gymysgu a phowlenni gweini bach
- Cawl: cynhwysion, sosban, mygiau i weini'r cawl
- Pasta tiwna: cynhwysion, sosban, colandr, jwg fesur, llwy gymysgu, dysgl bobi, gratiwr, cylllell, agorwr tun, bwrdd torri, platiau i weini
- Copïau o Daflen Weithgaredd 5b: Cwis
- Taflen Atebion 5b: Cwis
- Copïau o Daflen weithgaredd 5c: Croesair
- Taflen Atebion 5c: Croesair
- Copïau o Daflen Weithgaredd 5d: Cwestiynau gwir neu ffug
- Taflen Atebion 5d: Cwestiynau gwir neu ffug
- Taflen Weithgaredd 5e: Bwydlen Byrbrydau Iach

CYFLWYNIAD

Bydd y gweithgareddau yn y sesiwn hon yn galluogi'r bobl ifanc i ymarfer sgiliau paratoi sylfaenol yn y gegin. Bydd hyn yn gwneud y bobl ifanc yn fwy cyfarwydd â sgiliau coginio sylfaenol a allai arwain at goginio mwy mentrus.

Mae'n arfer da i'r person sy'n cyflwyno'r sesiwn i gwblhau Tystysgrif Diogelwch Bwyd a Hylendid Bwyd cyn hwyluso'r sesiwn.

Gweithgaredd 5: Ewch Ati i Goginio

TASG

Cyn y gweithgaredd, dewch â'r adnoddau priodol gyda chi, fel y rhestrir isod. Hefyd, copiŵch daflenni Gweithgaredd 5b, 5c, a 5d i'r bobl ifanc eu defnyddio.

Cyflwyniad

Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc, gan esbonio mai nod y sesiwn yw dangos sgiliau coginio sylfaenol.

Ewch Ati i Goginio

Gwahanwch y bobl ifanc yn ddau grŵp a dangoswch Daflen weithgaredd 5a i bob grŵp. Awgrymwch fod pob grŵp yn defnyddio rysâit gwahanol. Mae'r ryseitiau'n cynnwys: cawl, pasta tiwna a salad ffrwythau. Helpwch y bobl ifanc i ddilyn y cyfarwyddiadau ar gyfer y ryseitiau.

Rhowch gopiâu o Daflenni gweithgaredd 5b, 5c a 5d, y gellir eu defnyddio yn ystod y sesiwn tra bod y bobl ifanc yn paratoi bwyd.

Bwydlen Byrbrydau Iach

Rhannwch y bobl ifanc yn grwpiau o bedwar a gofynnwch iddynt ddylunio Bwydlen Byrbrydau Iach. Gwnewch yn siŵr bod y bobl ifanc yn cynnwys y pethau canlynol:

- Byrbrydau Iach a Phrydau Amser Cinio
- Diodydd Iach
- Rhestr o Gynhwysion a Phrisiau
- Delweddau o'r Eitemau ar y Fwydlen

CRYNODEB

Crynowch yr hyn a wnaed yn y gweithgaredd ac anogwch y bobl ifanc i goginio gartref gan ddefnyddio ryseitiau iach.

Byddai'n syniad da gweld a ellir prynu'r ffrwythau a'r llysiau mewn cydweithfa ffrwythau a llysiau leol, er mwyn cael cynnyrch lleol ffres, fforddiadwy.

Salad Ffrwythau 1 (Gweini 8)

Cynhwysion

2 fanana, wedi eu pilio a'u tafellu
2 afal, wedi eu creiddio a'u tafellu
2 oren, wedi eu pilio a'u haenu
8 mefusen, wedi eu haneru
20 o rawnwin heb hadau
2 ffrwyth ciwi, wedi eu pilio a'u tafellu
200ml sudd oren

Dull

Paratowch y ffrwythau a'u rhoi mewn dysgl weini fawr. Ychwanegwch sudd oren.

Awgrymiadau:

- Defnyddiwch ffrwythau ffres, tymhorol, fel mafon yn yr haf neu afalau yn y gaeaf
- Cymysgwch ryw faint o ffrwythau tun i mewn, fel pîn-afal neu eirin gwlanog
- Defnyddiwch pa bynnag ffrwythau sydd gennych
- Gweinwch gyda iogwrt braster isel am frecwast neu bwdin gwyh.



Salad Ffrwythau 2 (Gweini 8)

Cynhwysion

2 oren
230g (8oz) o rawnwin heb hadau
1 x 400g tun o ddarnau pîn-afal
230g (8oz) o geirios
450g (16oz) o afalau
450g (16oz) o fananas
250ml (8fl oz) sudd oren

Dull

Piliwch a haenwch yr orennau dros ddysgl. Torrwch yn ddarnau a'u rhoi mewn powlen fawr (gan ychwanegu'r sudd sydd wedi casglu yn y ddysgl hefyd). Hanerwch y grawnwin a'u hychwanegu at yr oren. Ychwanegwch y darnau pîn-afal a'u sudd. Hanerwch y ceirios a thunnu'r cerrig. Piliwch yr afalau, os ydych yn dymuno, a'u creiddio a'u torri'n ddarnau bach a'u hychwanegu i'r fowlen. Trowch a'i adael i sefyll, wedi ei orchuddio, am ryw hanner awr er mwyn i'r blasau gyfuno. Cyn gweini, piliwch a thorrwch y bananas yn ddarnau bach, a chymysgwch gyda gweddill y ffrwythau a'r sudd oren.

Cawl Cennin a Thatws Trwchus (Gweini 8)

Cynhwysion

30g (1 oz) o fenyn

2 lwy fwrdd o olew

2 winwnsyn mawr, wedi eu torri

1.8 kg (4 lb) o datws, wedi eu pilio a'u torri'n ddarnau mawr

1.4 kg (3 lb) o gennin, wedi eu golchi, eu trimio a'u tafellu

1.2 litr (2 beint) o ddŵr

1 ciwb stoc llysiau

Halen a phupur (dewisol)

Caws wedi'i gratio (dewisol)

Dull

Cynheswch y menyn a'r olew yn y sosban. Pan fydd y menyn wedi toddi rhwch y winwnsyn i mewn a'i ffrio'n ysgafn am 5 munud. Yna ychwanegwch y tatws a'r cennin a'u ffrio'n ysgafn am 5 munud arall, a'u troi'n gyson. Arllwyswch y dŵr i mewn, torrwyd i ciwb stoc i mewn, ei droi a dod ag ef i ferw. Yna gorchuddiwyd a'i adael i goginio'n ysgafn am ryw 15 munud, nes bod y llysiau'n dyner. Gweinwch gyda chaws wedi gratio. Hylifwch os oes well gennych gawl llyfn.



Cawl Llysiau a Ffacbys (Gweini 8)

Cynhwysion

2 lwy fwrdd o olew llysiau

30g (1 oz) o fenyn/margarin

2 winwnsyn, wedi eu torri'n fân

4 moronen, wedi eu torri'n fân

2 daten fawr, wedi eu torri'n fân

2 banasen, wedi eu torri'n fân

1 llwy de o durmeric

6 llwy de o bast cyri ysgafn

2.4 litr (4 peint) o stoc llysiau neu gyw iâr

150g (6oz) ffacbys coch hollt, wedi eu golchi

Halen a phupur (dewisol)

Dull

Cynheswch yr olew mewn sosban, ychwanegwch y winwns a'u ffrio am 5 munud, gan droi nes eu bod yn feddal. Ychwanegwch y menyn a'r llysiau a ffrio am 5 munud arall, gan droi yr holl amser. Rhwch y turmeric a'r past cyri i mewn a choginio am 1 munud, yna ychwanegwch y stoc, y ffacbys ac ysgeintiwch â halen a phupur. Dewch â'r cyfan i ferwi, gorchuddiwyd a mudferwi am 40 munud nes bod y ffacbys yn feddal. Gall y cawl gael ei hylifo i'w wneud yn llyfn. Gweinwch gyda bara crwst.

Pasta Tiwna (Gweini 3-4)

Cynhwysion

250g (8oz) siapau pasta

1 x 200g tun o bysgod tiwna wedi ei ddraenio

1 x 150g tun o india-corn (neu wedi rhewi)

2 domato wedi eu torri'n dalpiâu

75g (3oz) o gaws cheddar, wedi ei gratio

Saws

25g (1oz) o fenyn neu fargarîn

25g (1oz) o flawd plaen

250ml (1/2 peint) o laeth hanner sgim

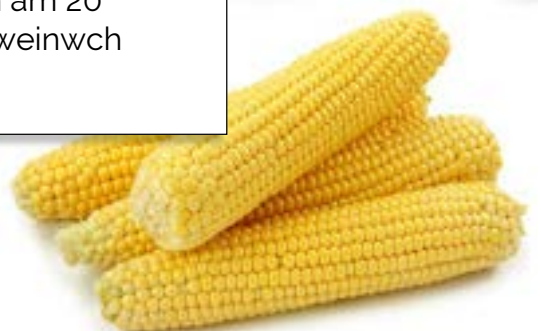
Perlysiau cymysg

Sesnîn

Dull

Cynheswch y ffwrn i 200°C neu Nwy 6. Berwch y pasta am 10 munud, nes eu bod yn dyner. Draeniwch y pasta.

I wneud y saws: toddwch y menyn neu'r margarîn mewn sosban. Ychwanegwch y blawd a'i droi'n bast. Yn raddol, ychwanegwch y llaeth, gan droi'n barhaus. Bydd y saws yn tewychu. Trowch y gwres i lawr, a gadewch iddo fudferwi am 2 funud. Ychwanegwch sesnîn a pherlysiau cymysg os ydych yn dymuno. Ychwanegwch y pasta, y tiwna a'r llysiau i'r saws a'u cymysgu. Arllwyswch y pasta i ddysgl bobi. Ysgeintiwch y caws wedi ei gratio drosto. Pobwch am 20 munud, nes ei fod yn frown golau. Gweinwch gyda salad ffres.



1. **Mae caws yn ffynhonnell dda o ba faeth?**
a. Calsiwm b. Fitamin C c. Haearn d. Ffibr

2. **Sawl darn o ffrwythau a llysiau y dylem i gyd eu bwyta bob dydd?**
a. 0 b. 2 c. 3 d. 5 neu fwy

3. **Beth ydych chi'n ei wneud pan fyddwch yn gwneud pitsa neu does bara?**
a. Tewychu b. Tyllino c. Teneuo d. Trydar

4. **Beth yw calzone?**
a. Math o basta b. Diod c. Pitsa wedi ei blygu d. Ffwrn

5. **Mae cig coch yn ffynhonnell dda o ba faeth?**
a. Fitamin C b. Ffoleg c. Carbohydrad d. Haearn

6. **O leiaf sawl dogn o bysgod y dylem geisio eu bwyta bob wythnos?**
a. 2 b. 5 c. 7 d. 10

7. **Mae'r prif bacteria gwenwyn bwyd Salmonella weithiau'n bresennol mewn:**
a. Grawnwin b. Cyw iar amrwd c. Menyn d. Caws

8. **Beth yw'r ystod gywir o dymheredd ar gyfer oergell?**
a. - 20°C b. -4°C c. 0-5°C d. 5-10°C

9. **Pam mai talpiau tato yn ddewis iachach na sglodion?**
a. Maent yn cynnwys mwy o fraster
b. Maent yn cynnwys llai o halen
c. Maent yn blasu'n well
d. Maent yn cynnwys llai o fraster

10. **Pa fitamin a ddarperir gan bupur amrwd, radisys ac orennau?**
a. Fitamin C b. Fitamin E c. Fitamin A d. Fitamin B

1. Calsiwm – sydd ei angen ar gyfer esgyrn a dannedd iach

2. 5 darn neu fwy. Argymhellir bod pawb yn ceisio bwyta o leiaf 5 darn o ffrwythau a llysiau'n ddyddiol. Nid yw tatws yn cyfrif ond mae'r holl ffrwythau a llysiau eraill sydd yn ffres, wedi'u rhewi ac mewn tun wedi eu cynnwys yn y grŵp bwyd hwn. Gorau po fwyaf o fathau gwahanol o ffrwythau a llysiau yr ydych yn eu cynnwys yn eich deiet.

3. Tyllino

4. Pitsa wedi ei blygu

5. Mae haearn yn bigment o gelloedd gwaed coch sydd yn cario ocsigen o amgylch y corff.

6. O leiaf 2 ddarn yr wythnos, gall y rhain fod yn ffres, wedi'u rhewi neu mewn tun. Dylai un o'r rhain gynnwys pysgod olewog fel Sardîns neu Facrell.

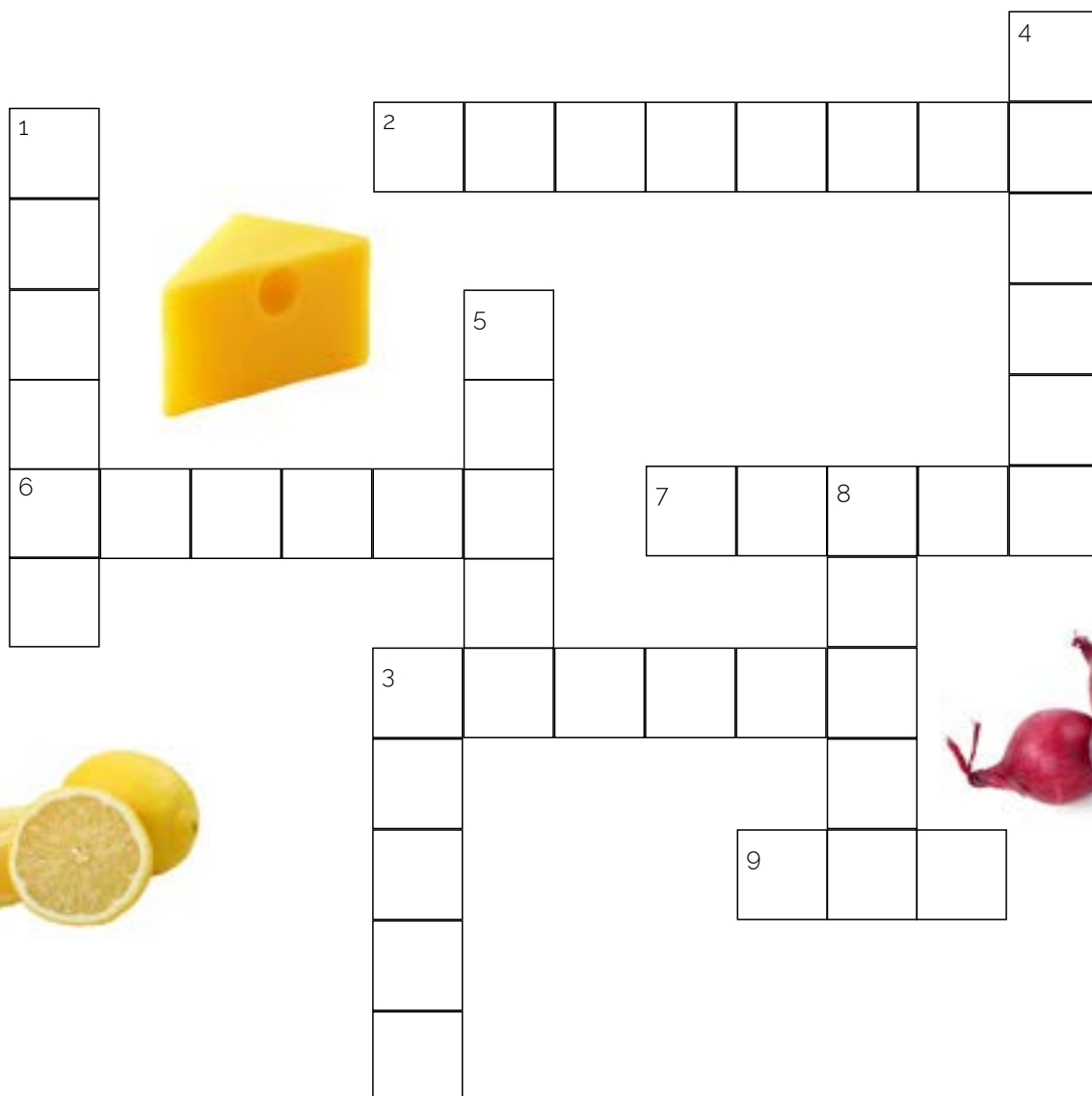
7. Cyw iar amrwd. Salmonella yw'r ail achos mwyaf cyffredin o wenwyn bwyd ar ôl campylobacter. Mae wedi cael ei ganfod mewn llaeth heb ei basteureiddio, wyau a chynnyrch wyau amrwd, cig a dofednod. Gall oroesi os nad yw bwyd wedi ei goginio'n iawn.

8. 0-5°C. Cadwch thermomedr oergell yn rhan oeraf yr oergell a gwiriwch y tymheredd yn rheolaidd.

9. Maent yn cynnwys llai o fraster. Po dewaf yw'r darnau y gorau, am eu bod yn amsugno llai o fraster.

10. Fitamin C, sydd yn helpu i ddiogelu celloedd a'u cadw'n iach ac yn helpu'r corff i amsugno haearn.

Taflen weithgaredd 5c: Croesair

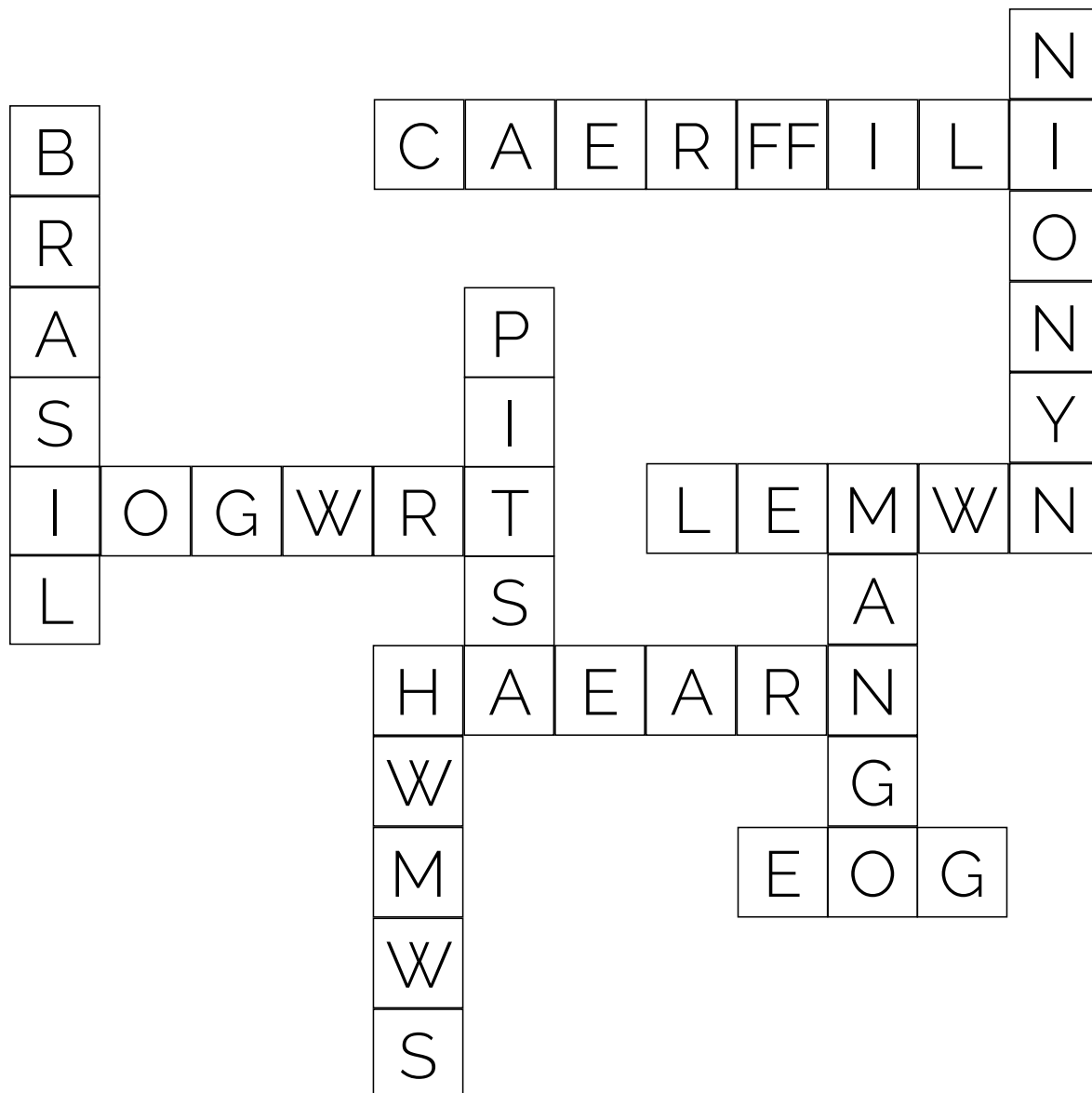


AR DRAWS

2. Math cyffredin o gaws (8)
3. Mwyn a ddarperir gan gig coch (6)
6. Ffynhonnell dda o galsiw (6)
7. Ffrwyth sitrws (5)
9. Pysgodyn dŵr croyw (3)

DOWN

1. Cneuen a gwlad (6)
3. Pryd wedi ei wneud o wygbys (5)
5. Pryd Eidalaid (5)
4. Llysieuyn yn dechrau ag N (6)
8. Ffrwyth lliw oren (5)



- 1 Mae pethau sawrus yn llai bras na phethau melys

☐ Gwir ☐ Ffug



- 2 Mae deiet llysieuol yn well i chi nag un sydd yn cynnwys cig.

☐ Gwir ☐ Ffug



- 3 Mae deiet iach yn ddrud.

☐ Gwir ☐ Ffug

- 4 Dylwn dorri cynnyrch llaeth allan yn gyfan gwbl er mwyn colli pwysau am eu bod yn cynnwys llawer o fraster.

☐ Gwir ☐ Ffug



- 5 Gallaf amnewid fy mhum darn o ffrwythau a llysiau gyda phum gwydraid o sudd ffrwythau.

☐ Gwir ☐ Ffug



- 6 Mae halen y môr yn well i mi na halen bwrdd cyffredin.

☐ Gwir ☐ Ffug

- 7 Mae mêl yn iachach na siwgr.

☐ Gwir ☐ Ffug



- 8 Dylwn geisio torri braster yn gyfan gwbl o'n deiet.

☐ Gwir ☐ Ffug



- 9 Does dim angen i chi olchi llysiau cyn i chi eu bwyta.

☐ Gwir ☐ Ffug



- 10 Mae gan wyau ddyddiad ar eu gorau wedi ei nodi ar y plisgyn.

☐ Gwir ☐ Ffug



Taflen Atebion 5d: Cwestiynau Gwir neu Ffug

- 1 Ffug** – Gall byrbrydau melys a sawrus fod yn uchel mewn braster, edrychwch ar y labeli i weld.

- 2 Ffug** – Dim bob amser. Mae'n dibynnu ar gydbwysedd eich deiet.

- 3 Ffug** – Yn aml, diffyg gwybodaeth sy'n cyfrannu at y camargraff fod bwyta'n iach yn ddrud. Gall deiet iach fod yn rhatach os yw bwyd yn cael ei baratoi yn gyfan gwbl yn hytrach na phrynu bwydydd parod wedi eu prosesu.

- 4 Ffug** – Mae cynnyrch llaeth yn ffynhonnell ragorol o galsiwm ac mae llawer o ddewisiadau amgen sydd yn isel mewn braster fel llaeth gyda braidd dim braster, iogwrt braster isel a chaws gyda llai o fraster. Dylech gynnwys cynnyrch llaeth braster isel yn y deiet bob dydd.

- 5 Ffug** – Mae angen amrywiaeth o ffrwythau a llysiau arnoch bob dydd i gadw'n iach. Mae sudd ffrwythau ond yn rhoi cyfrif am un darn waeth faint byddwch yn ei yfed.

- 6 Ffug** – Maent yn union yr un peth ond yn dod o fannau gwahanol. Mae pob halen yn cynnwys sodiwm a'r sodiwm sydd yn gallu codi pwysedd gwaed.

- 7 Ffug** – Nid oes unrhyw wahaniaeth o ran maeth rhwng mêl a siwgr. Mae ganddynt flas gwahanol felly dewiswch yr un yr ydych yn ei hoffi a'i ddefnyddio'n gymedrol.

- 8 Ffug** – Mae angen rhywfaint o fraster yn y deiet i ddarparu asidau brasterog a fitaminau hanfodol. Dylem i gyd geisio cwtdogi ar fraster dirlawn h.y. y rheiny a geir mewn pastai cig, selsig, menyn, cacennau, am y gallai arwain at glefyd y galon.

- 9 Ffug** – Y cyngor yw eu golchi bob amser a'u pilio fel y bo'n briodol.

- 10 Gwir** – Gwnewch yn siŵr bod y dyddiad yn gyfredol cyn eu defnyddio.

Bwydlen Byrbrydau Iach

Dylech gynnwys y canlynol:

Byrbrydau Iach

Prydau Iach Amser Cinio

Diodydd Iach

Rhestr o Gynhwysion

Pris yr Eitemau ar y Fwydlen

Delweddau (e.e. ffotograffau / lluniau) o'r
Eitemau ar y Fwydlen



Gweithgaredd 6: Bod yn Egniöl yn Gorfforol



**AMCANGYFRIFIAD
O'R AMSER**

1 awr +

FFORMAT



UNIGOLYN



GRŴP
CYFAN

NOD

- Codi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd bod yn egniöl yn gorfforol.
- Annog y bobl ifanc i nodi ffyrdd y gallant fod yn egniöl yn gorfforol.

ADNODDAU

- Papur siart troi a phennau
- Taflen Ffeithiau 6.1: Gweithgaredd Corfforol
- Taflen weithgaredd 6.2: Mathau o Weithgaredd Corfforol
- Taflen weithgaredd 6.3: Amserlen Gweithgaredd Corfforol
- Taflen weithgaredd 6.4: Rhwystrau i Weithgaredd Corfforol
- Taflen weithgaredd 6.5: Atebion Rhwystrau i Weithgaredd Corfforol
- Taflen weithgaredd 6.6: Addasiadau i'r Amserlen

CYFLWYNIAD

Mae'n bwysig sicrhau bod pobl ifanc yn egniöl yn gorfforol, ond hefyd i sicrhau eu bod yn deall pwysigrwydd gweithgaredd corfforol a buddion iechyd. Bydd yr adran hon yn amlygu pwysigrwydd bod yn egniöl yn gorfforol i bobl ifanc, yn ogystal ag annog y bobl ifanc i fod yn egniöl yn gorfforol trwy gydol eu bywydau.

Gweithgaredd 6: Bod yn Egniol yn Gorfforol

TASG

Cyflwynwch y gweithgaredd i bobl ifanc, gan bwysleisio ei fod yn bwysig i bobl ifanc ddeall buddion bod yn egniol yn gorfforol.

Buddion gweithgaredd corfforol

Ar bapur siart troi, tynnwch amlinelliaid o'r corff a gofynnwch i'r grŵp labelu neu nodi buddion gweithgaredd corfforol y gall person ei brofi. Defnyddiwch Daflen Ffeithiau 6 i ysgogi trafodaeth.

Nesaf, gan ddefnyddio papur siart troi, gofynnwch i'r grŵp restru cymaint o enghreifftiau o weithgaredd corfforol ag y gallant. Defnyddiwch daflen weithgaredd 6a i grynhoi'r mathau gwahanol o weithgaredd.

Yn dilyn hyn, gofynnwch i bob person ifanc lenwi'r amserlen gweithgaredd corfforol ar daflen weithgaredd 6b. Dylech sicrhau eu bod yn cynnwys enw / hyd / cost y gweithgareddau.

Gan ddefnyddio'r amserlenni wedi eu cwblhau, gofynnwch i'r bobl ifanc roi adborth i'r grŵp ar yr hyn y maent wedi ei gynnwys. Trafodwch gyda'r bobl ifanc y rhwystrau posibl a allai eu hatal rhag cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol – gofynnwch i'r bobl ifanc gwblhau taflen weithgaredd 6c (defnyddiwch daflen weithgaredd 6d i ysgogi trafodaeth).

Gofynnwch i'r bobl ifanc feddwl am ffyrdd y gallent oresgyn y rhwystrau a drafodwyd. Defnyddiwch yr amserlen ar daflen weithgaredd 6e i alluogi'r bobl ifanc i geisio cynyddu'r lefelau gweithgaredd corfforol a roddwyd ar eu hamserlen ar daflen weithgaredd 6b.

Wrth weithio gyda grŵp o bobl ifanc, er enghraifft, mewn lleoliad Clwb leuenctid, anogwch y bobl ifanc i feddwl am restr o weithgareddau corfforol y gallai'r bobl ifanc gymryd rhan ynddynt yn ystod y Clwb leuenctid. Gofynnwch i bob person ifanc gymryd tro yn arwain gweithgaredd dros yr ychydig sesiynau nesaf. Bydd angen i'r bobl ifanc feddwl am: osod i fyny a chlirio i ffwrdd / offer / nifer y bobl ifanc sydd yn gysylltiedig ac ati. Gwnewch yn siŵr bod y bobl ifanc yn cadw cofnod o'u cynlluniau / profiadau o'r gweithgaredd dewisol.

CRYNODEB

Crynowch y gweithgaredd, gan sicrhau bod y bobl ifanc yn deall buddion bod yn egniol yn gorfforol.

A wyddoch chi?

- 1 Dylai pob plentyn a pherson ifanc gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol cymedrol i ddwys am o leiaf 60 munud a hyd at sawl awr y dydd
- 2 Dylid cynnwys gweithgareddau dwys, yn cynnwys y rheiny sydd yn cryfhau cyhyrau ac esgyrn, o leiaf tri diwrnod yr wythnos.
- 3 Dylai pob plentyn a pherson ifanc leihau'r amser sy'n cael ei dreulio'n eisteddog (eistedd) am gyfnodau estynedig

Beth yw buddion bod yn egnïol am o leiaf 60 munud bob dydd?



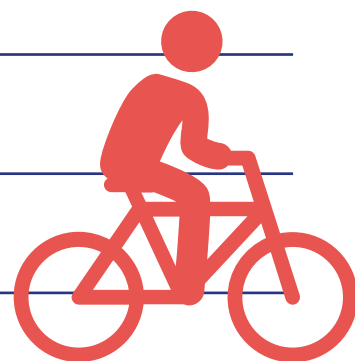
Gwella iechyd cardiofasgwlaidd

Cynnal pwysau iach

Gwella iechyd yr esgyrn

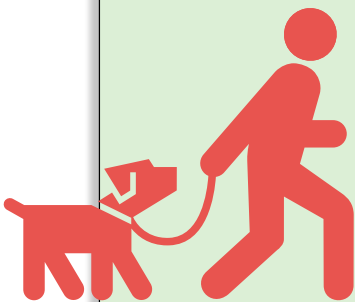
Gwella hunan-hyder

Datblygu sgiliau cymdeithasol newydd



Yn ogystal, gall cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol helpu datblygiad cymdeithasol pobl ifanc trwy ddarparu cyfleoedd ar gyfer hunan-fynegiant, datblygu hunan-hyder, rhyngweithio ac integreiddio cymdeithasol.

Mathau o Weithgaredd Corfforol



Gweithgaredd erobig dwysedd cymedrol

Cerdded i'r ysgol
Sglefrfyrrddio
Beicio
Cerdded y ci

Gweithgaredd erobig dwysedd uchel

Rhedeg
Erobeg
Gymnasteg
Pêl-droed
Nofio



Gweithgaredd cryfhau'r cyhyrau

Eistedd i fyny
Gwthio i fyny
Gymnasteg
Dringo creigiau
Chwaraeon fel pêl-droed,
pêl fasged a thennis



Gweithgareddau sy'n cryfhau'r esgyrn

Dawns
Erobeg
Hyfforddiant pwysau
Crefft Ymladd
Gweithgareddau dŵr
Rhedeg
Chwaraeon fel gymnasteg, hoci,
badminton a thennis



Taflen weithgaredd 6b

Llenwch yr amserlen isod yn dangos pa weithgaredd corfforol yr ydych yn ei wneud bob wythnos. Rhowch: enw / hyd / cost pob gweithgaredd.

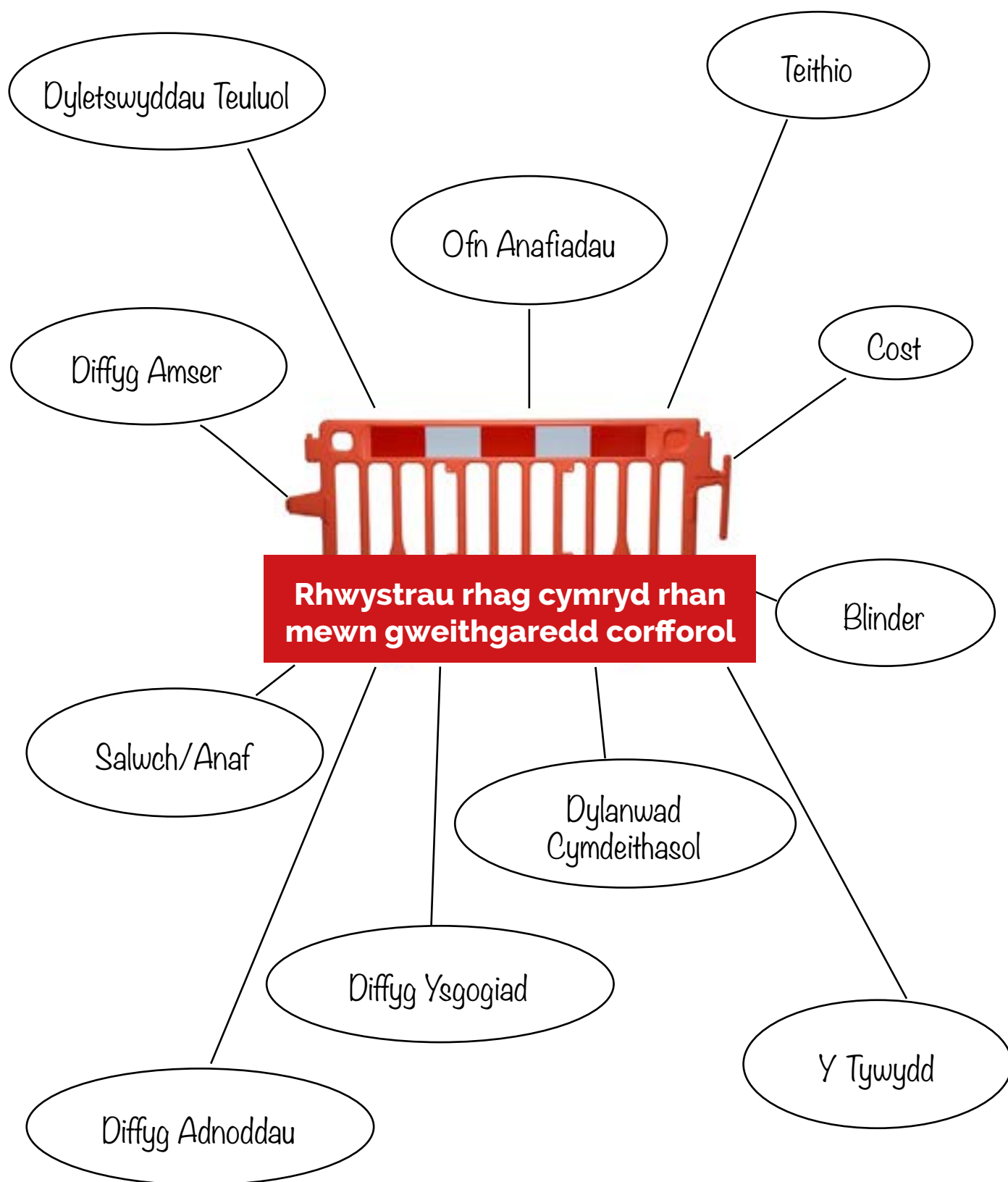
	Bore	Prynhawn	Gyda'r Nos
Dydd Sul			
Dydd Llun			
Dydd Mawrth			
Dydd Mercher			
Dydd Iau			
Dydd Gwener			
Dydd Sadwrn			

Mewn grwpiau, meddyliwch am gymaint o resymau ag y gallwch a fyddai'n atal rhywun rhag cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol



**Rhwysrau rhag cymryd rhan
mewn gweithgaredd corfforol**

Mewn grwpiau meddylwch am gymaint o rhesymau ag y gallwch a fyddai'n atal rhywun rhag cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol



Taflen weithgaredd 6e

Defnyddiwch yr amserlen i gynllunio'r gweithgaredd corfforol yr ydych yn bwriadu ei wneud am wythnos. Ystyriwch rwystrau posibl a meddyliwch am ddewisiadau amgen y gallech eu gwneud.

	Bore	Prynhawn	Gyda'r Nos
Dydd Sul			
Dydd Llun			
Dydd Mawrth			
Dydd Mercher			
Dydd Iau			
Dydd Gwener			
Dydd Sadwrn			

Cydnabyddiaeth

Hoffwn gydnabod Ambition (ambitionuk.org) a Young Devon (www.youngdevon.org) am ganiatáu defnyddio deunydd a gweithgareddau o brosiect 'Somewhere to talk...Someone to listen', y mae rhai ohonynt wedi cael eu hatgynhyrchu yn yr adnodd hwn.

Cyflwyniad i Les Emosiynol

Mae lles emosiynol yn bwysig i bawb a gall effeithio ar bob agwedd ar ein bywydau, yn cynnwys cydberthynas, addysg a gwaith. Yn ystod ein bywydau, byddwn i gyd yn cael profiad o ddigwyddiadau anodd mewn bywyd a theimladau o dristwch, gorbryder, dictter a dryswch ar ryw adeg. Bydd un mewn pedwar ohonom yn cael ein heffeithio gan salwch meddwl mewn unrhyw flwyddyn. Bydd ein lefelau lles a chadernid yn effeithio ar ein gallu i ymdopi ag adegau anodd a gall ein diogelu rhag datblygu problemau iechyd meddwl.



Eich rôl

Gallwch chwarae rhan bwysig yn hybu lles emosiynol da a chryfhau cadernid pobl ifanc a'u gallu i ymdopi trwy:

- Fod yn oedolyn cefnogol, hybu cyfeillgarwch gyda chymheiriaid a chefnogi cydberthynas
- Arsylwi ymddygiad person ifanc a'r hyn y gallent fod yn ei deimlo
- Helpu i ddatblygu sgiliau datrys problemau a meddwl yn gadarnhaol
- Cyflew'r neges bod gofyn am gymorth yn arwydd o gryfder, nid gwendid
- Dangos nad oes yn rhaid i'n hemosiynau lywodraethu ein hymddygiad

(Addaswyd o: Ambition UK / Young Devon 'Somewhere to talk...Someone to listen')

Beth sy'n effeithio ar les emosiynol?

Mae rhai o'r pethau a allai effeithio ar les emosiynol pobl ifanc yn cynnwys:

- Straen
- Cydberthynas
- Ymdopi gyda phobl
- Ymdopi ag emosiynau
- Ymdopi gyda newid
- Diffyg hunan-barch
- Hunan-niwed

Nod yr adran hon

Nod yr adran hon yw rhoi syniadau i ymarferwyr ar gyfer hybu lles emosiynol pobl ifanc. Rydym wedi defnyddio'r Pum Ffordd at Les fel sylfaen ar gyfer llawer o'r gweithgareddau. Os ydych yn cynllunio gweithgaredd lles emosiynol, gallech ystyried y camau canlynol:

- Arddangos posteri neu arddangosiadau Pum Ffordd at Les i atgoffa pobl i feddwl neu siarad am les (gweler 'Adnoddau a Gwefannau Defnyddiol' am fanylion)
- Cynnal sesiynau grŵp i alluogi pobl ifanc i ystyried eu strategaethau eu hunain ar gyfer gofalu am les
- Cefnogi unigolion i ddod o hyd i strategaethau cadarnhaol ar gyfer gwella eu lles eu hunain (gweler 'Gwaith un i un')
- Darparu a hwyluso gweithgareddau sy'n gysylltiedig â phob un o'r Pum Ffordd (e.e. grŵp dawnsio neu gerdded, gwirfoddoli, dysgu sgil newydd).

Y Pum Ffordd at Les

Y 'Pum Ffordd at Les' yw fersiwn cyfatebol 'pum darn o ffrwythau a llysiau'r dydd'. Adolygodd y Sefydliad Economeg Newydd gyfoeth o ymchwil i greu pum peth syml sydd yn gwella ac yn cynnal lles emosiynol. Dylai pawb geisio ymgorffori mwy o weithgareddau Pum Ffordd i'w bywyd bob dydd er mwyn gwella eu lles eu hunain.

Mae'r 'Pum Ffordd' a sut y gallant fod yn berthnasol i bobl ifanc wedi eu disgrifio isod:



Cysylltu... gyda'r bobl o'ch amgylch. Gyda theulu, ffrindiau, cydweithwyr a chymdogion. Gartref, yn y gwaith, yn yr ysgol neu yn eich cymuned leol. Meddyliwch am y rhain fel conglfeini eich bywyd a buddsoddwch amser yn eu datblygu. Bydd datblygu'r cysylltiadau hyn yn eich cynnal a'ch cyfoethogi bob dydd.

- Mae cyfeillgarwch yn hanfodol i bobl ifanc, ac ni ellir efelychu gwerth rhyngweithio wyneb yn wyneb gyda chysylltiadau ar y rhyngwrdd. Ceisiwch gynyddu cyswllt uniongyrchol gyda phobl yn y byd go iawn!
- Er mai dyma'r maes sydd yn gallu bod fwyaf brawychus i bobl ifanc heb lawer o hunanhyder, dyma'r ymddygiad amddiffynnol mwyaf defnyddiol yn aml hefyd.
- Gall nodau arferol gynnwys nodi adegau pan gallai'r person ifanc siarad â pherson penodol (i gael sgwrs fer hyd yn oed). Nid oes rhaid iddo gynnwys siarad am unrhyw beth personol na phreifat.
- Mae llawer o gyfleoedd i fod yn gymdeithasol hefyd yn cyfuno Bod yn Egniol a Pharhau i Ddysgu



Bod yn Egniol... Cyfnewidiwch weithgareddau anweithgar â rhai egniol. Ewch am dro. Camwch allan. Beiciwch, Chwaraewch gêm. Garddiwch. Dawnsiwch. Cerddwch neu feicio ar deithiau byr.

Mae bod yn egniol yn gwneud i chi deimlo'n dda. Yn bwysicaf oll, dewch o hyd i weithgaredd corfforol yr ydych yn ei fwynhau ac sydd yn cyd-fynd â'ch lefel symudedd a ffitrwydd.

- Mae canllawiau yn datgan y dylai plant a phobl ifanc hyd at 18 oed wneud o leiaf 60 munud (awr) o weithgaredd corfforol bum diwrnod yr wythnos. Dylai hyn fod yn gymysgedd o weithgaredd erobig dwysedd cymedrol, fel cerdded yn gyflym, a gweithgaredd erobig dwysedd uchel, fel rhedeg. Dair gwaith yr wythnos, dylai hyn gynnwys gweithgareddau cryfhau cyhyrau ac esgryn fel sgipio, dringo a dawnsio.
- Gall meintiau bach o weithgaredd corfforol hybu lles, ac mae'n bwysig dod o hyd i weithgaredd sydd yn rhoi boddhad am y bydd hi'n haws ei gynnal yn y pen draw
- Ceir tystiolaeth bod gweithgareddau awyr agored yn arbennig o dda ar gyfer hybu lles
- Gallai nodau arferol yn y maes hwn nodi adegau penodol yn ystod yr wythnos pan fydd y person ifanc yn gwneud eu gweithgaredd dewisol
- Os yw'r nod yn cynnwys cyswllt â phobl eraill neu fynd allan o'r tŷ, gorau oll!
- Mae adran 'Bwyd a Ffitrwydd' y pecyn cymorth hwn yn cynnwys mwy o wybodaeth a syniadau am weithgaredd corfforol



Talu sylw... Byddwch yn chwilfrydig. Edrychwch ar yr hyn sydd yn hardd. Rhowch sylwadau ar yr anarferol. Sylwch ar y tymhorau newidiol.

Gwerthfawrogwch y foment, wrth gerdded i'r gwaith, bwyta cinio neu siarad â ffrindiau. Byddwch yn ymwybodol o'r byd o'ch cwmpas a'r hyn yr ydych yn ei deimlo. Bydd adlewyrchu ar eich profiadau yn eich helpu i werthfawrogi'r hyn sydd yn bwysig i chi.

- Mae yna ddwy ran i "feddylgarwch" - mae un yn ymwneud ag ymwybyddiaeth o'ch amgylchedd, a'r llall ag ymwybyddiaeth o'ch meddyliau a'ch teimladau.
- Mae cysylltu'r ddau yn allweddol, gan ei fod yn eich helpu i gydnabod y gellir gwahanu teimladau a meddyliau o weithredoedd, ac y gall penderfynu ar weithredoedd penodol fod yn ffordd o effeithio ar eich hwyl.
- Gallai nodau cyffredin gynnwys nodi "amser i fi" yn yr wythnos pan fydd y person ifanc yn dod o hyd i ofod tawel i ystyried yr hyn sydd yn digwydd o'u hamgylch ac yn fewnol.
- Mae dyddiaduron amrywiol yn apelio weithiau – er enghraifft, dyddiadur o freuddwydion neu deimladau.
- Gall ymarferwyr helpu pobl ifanc i ddatblygu sgiliau datrys problemau a ffyrdd o reoli emosiynau yn gadarnhaol.



Parhau i ddysgu...

Rhowch gynnig ar rywbeth newydd. Ailganfyddwch hen ddiddordeb.

Ymunwch â'r cwrs hwnnw, Derbyniwch gyfrifoldeb gwahanol yn y gwaith. Trwsiwch feic.

Dysgwch i chwarae offeryn neu sut i goginio eich hoff fwyd. Gosodwch her y byddwch yn mwynhau ei chyflawni. Dysgwch bethau newydd fydd yn eich gwneud yn fwy hyderus yn ogystal â bod yn hwyl.

- Mae dysgu sydd yn digwydd y tu allan i'r ysgol neu'r coleg yr un mor bwysig â dysgu academaidd
- Mae cael gwybodaeth neu sgiliau newydd yn arwain at deimlad o gyflawniad sydd yn gwella lles
- Gall gweithredoedd gynnwys pethau "bach" fel dysgu i ferwi ŵy. Os yw'n rhywbeth mwy, fel cael cymhwyster, gall ei rannu'n gamau bach, haws eu cyflawni, helpu.
- Gallai cyfleoedd dysgu gynnwys trosglwyddo sgiliau i bobl eraill, e.e. DIY, ffotograffiaeth, crefftau neu gyfuno â thestunau byw'n iach eraill yn y pecyn cymorth hwn e.e. coginio'n iach



Rhoi...

Gwnewch rywbeth da i ffrind, neu i ddieithryn. Diolchwch i rywun. Gwenwch.

Gwirfoddolwch eich amser. Ymunwch â grŵp cymunedol. Edrychwch allan yn ogystal ag i

mewn. Gall gweld eich hun, a'ch hapusrwydd, yn gysylltiedig â'r gymuned ehangach, roi boddhad mawr a chreu cysylltiadau gyda'r bobl o'ch amgylch.

- Gellir annog pob person ifanc i weld eu bod yn bwysig i rywun arall, hyd yn oed os yw hynny ond yn amlwg mewn ffyrdd bach.
- Os ydych yn cael anhawster yn gweld hyn, weithiau gellir amlygu rhywbeth mor syml â'u gwên fel cyfraniad dilys a chadarnhaol i hapusrwydd pobl eraill.
- Mae ymrwymo i weithred o garedigrwydd unwaith yr wythnos am chwe wythnos yn gysylltiedig â lles gwell.
- Mae gwirfoddoli a chyfranogiad cymunedol yn agos gysylltiedig â lles.
- Gallai gweithredoedd gynnwys canmol neu werthfawrogi rhywun arall, codi sbwriel yn y parc lleol, neu gael sgwrs gyda'r hen berson i lawr y ffordd.

Mae Mwy o wybodaeth a syniadau am weithgareddau Pum Ffordd ar gael ar y Cardiau Syniadau ac adnoddau eraill ar y wefan Pum Ffordd at Les (gweler 'Adnoddau a Gwefannau Defnyddiol')

Gwaith Un i Un gyda Lles Emosiynol: Canllaw i Ymarferwyr

Wrth weithio gyda phobl ifanc sydd yn cael anawsterau lles emosiynol, mae'n bwysig cofio, fel ymarferydd, nad ydych yn arbenigwr iechyd meddwl a'ch rôl chi yw eu cynorthwyo gydag unrhyw faterion yr ydych yn teimlo'n hyderus yn ymdrin â nhw. Os oes gennych unrhyw bryderon am les meddwl neu emosiynol person ifanc, gallwch gyfeirio at y canlynol:

- Ffonio'r Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol yn eich ardal chi am gyngor (gweler Adran 5 'Adnoddau a Gwefannau Defnyddiol').
- Ymgynghori ar ganllawiau Bwrdd Lleol Diogelu Plant De Ddwyrain Cymru ar 'Ymateb i broblemau Hunan-niwed a meddyliau am Hunanladdiad ymysg pobl ifanc' (gweler Adran 5 'Adnoddau a Gwefannau Defnyddiol')
- Cyfeirio'r person ifanc at un o'r gwasanaethau canlynol:
 - Gwasanaeth Cwnsela Mewn Ysgolion (os mewn ysgol uwchradd)
 - Eu meddyg teulu
 - Llinell gymorth neu gymorth ar-lein (gweler Adran 5 'Adnoddau a Gwefannau Defnyddiol')

Os caiff cam-drin, hunan-niwed neu feddyliau am hunanladdiad eu datgelu, dylech bob amser ddilyn gweithdrefnau amddiffyn plant eich sefydliad.

Cefnogi person ifanc gan ddefnyddio'r Pum Ffordd at Les

- Gallwch ddefnyddio'r Pum Ffordd i helpu person ifanc i deimlo eu bod yn gallu gwneud rhywbeth cadarnhaol i wella eu hwyliau
- Mae'n bwysig bod y person ifanc yn teimlo eu bod yn gallu rheoli'r broses o ddod o hyd i atebion a gosod nodau cyraeddadwy i'w hunain. Rôl ymarferydd yw eu harwain a'u hyfforddi drwy'r broses.
- Ceir templed 'cynllun lles' yn yr adran hon ac mae'n rhoi lle i gofnodi ac adolygu nodau y mae'r person ifanc yn eu gosod i'w hunain.
- Os nad ydynt yn barod i wneud unrhyw beth eto, mae gosod nodau'n annhebygol o helpu. Yn lle hynny, canolbwyntiwch ar gyfleu'r neges eich bod yn barod i siarad pan fyddant angen hynny.

Rhai pwyntiau i'w hystyried wrth ddefnyddio'r cynllun gweithredu

- Rhowch wahoddiad i'r person ifanc nodi pa faes (meysydd) yr hoffent weithio arnynt
- Helpwch nhw i osod nodau cadarnhaol, yn hytrach na "Peidio gwneud..."
- Helpwch nhw i fod yn benodol iawn am y gweithredoedd, yn cynnwys pryd a sut y byddant yn eu gwneud (e.e. nodi yn union pa amser o'r dydd, diwrnodau'r wythnos ac ati)
- Anogwch nhw i osod nodau realistig y gellir eu cyflawni
- Pennwch ddyddiad penodol ar gyfer eich cyfarfod nesaf i adolygu'r cynnydd
- Yn y cyfarfod adolygu:
 - Gofynnwch sut mae'r person ifanc wedi dod ymlaen gyda'r cynllun gweithredu.
 - Os bu problemau'n ei weithredu, canolbwyntiwch ar atgyfnerthu'r holl ymdrech a'r camau cadarnhaol y maent wedi eu cymryd. Awgrymwch addasu'r cynllun i'w wneud yn haws ei gyflawni. Cytunwch ar nodau newydd ac amser pan fyddwch yn cyfarfod eto i drafod ymhellach.
 - Os cafwyd dirywiad yn y sefyllfa, adolygwch a oes angen atgyfeirio i'r meddyg teulu neu wasanaeth iechyd meddwl arbenigol.

Astudiaeth Achos: Hannah

Mae'r astudiaeth achos canlynol yn dangos enghraifft o ddefnyddio'r Pum Ffordd i alluogi person ifanc (Hannah) i gymryd camau cadarnhaol i wella ei lles emosiynol.

Mae Hannah yn 15 ac yn yr ysgol uwchradd, mae ganddi grŵp o ffrindiau y mae'n treulio amser gyda nhw ac mae hefyd yn chwarae pêl-droed i dîm yr ysgol. Fel arfer mae'n teimlo'n eithaf hapus ac yn byw ei bywyd yn eithaf da.

Mae gan frawd iau Hannah barlys yr ymennydd ac mae Hannah'n ei helpu yn yr ysgol a gartref. Mae'n teimlo'n rhwystredig pan nad yw pobl yn ei drin yn iawn. Yn academiaidd, mae Hannah yn weddol llwyddiannus yn yr ysgol, mae'n cael anhawster gyda mathemateg ac nid yw'n hoff o'i athro hanes ond nid yw'n mynd i drwbl.

Yn ddiweddar, mae mam Hannah wedi dechrau swydd newydd ac yn aml, nid yw gartref pan fydd Hannah a'i brawd yn dod gartref o'r ysgol. Mae partner ei mam yn ceisio bod yno i goginio te ac mae Mam-gu Hannah yn galw heibio weithiau. Mae'r aelwyd yn eithaf prysur ac weithiau mae Hannah'n cael anhawster yn cael unrhyw lonydd, mae hefyd wedi dechrau mynd ar ei hôl hi ychydig gyda'i gwaith cartref.

Mae Hannah wedi dechrau teimlo'n ddig iawn ac mae'n aml yn ffrwydro gyda'i mam. Yn ddiweddar, mae wedi rhoi'r gorau i chwarae pêl-droed ac nid yw'n trafferthu cymdeithasu gyda'i ffrindiau ac mae'n well ganddi aros yn ei hystafell yn gwrando ar gerddoriaeth.

Pan oedd hi yn y clwb ieuenctid, yr oedd yn ei fynychu'n achlysurol, sylwodd y gweithiwr ieuenctid ei bod yn fwy tawedog nag arfer ac nad oedd yn trafferthu o gwbl. Fe aeth allan i smygu hefyd sydd yn rhywbeth newydd iddi hi, nid yw erioed wedi smygu o'r blaen. Mae'r gweithiwr ieuenctid yn gofyn i Hannah a yw eisiau coffi ac maent yn eistedd ac yn cael sgwrs. Mae Hannah'n siarad am y ffordd y mae'n teimlo.

Defnyddio'r Pum Ffordd at Les i gefnogi Hannah

Mae'r gweithiwr ieuenctid yn siarad â Hannah am y Pum Ffordd ac yn esbonio ei fod yn ffordd dda o helpu eich hun i deimlo'n well. Gan ddefnyddio'r 'cynllun gweithredu lles' maent yn siarad am bob un o'r Pum Ffordd.



Cysylltu

- Soniodd Hannah am deimlo'n unig ac wedi ei hynysu o'i theulu a'i ffrindiau. Roedd yn teimlo nad oedd ganddi le rhagor.
- Soniodd y gweithiwr ieuenctid am bwysigrwydd Cysylltu ac anogodd Hannah i feddwl am ffyrdd o gysylltu â'r bobl bwysig yn ei bywyd.

Gweithredoedd:

- Penderfynodd Hannah awgrymu i'w mam eu bod yn gwneud amser yn rheolaidd i dreulio amser gyda'i gilydd
- Meddylodd Hannah am ffyrdd o ddod yn ôl mewn cysylltiad â'i ffrindiau yn y pêl-droed.
- Mae siarad yn bwysig iawn i Hannah am ei fod yn ddefnyddiol iddi ymdrin â'i theimladau. Maent yn trafod pwy y gallai Hannah siarad â nhw, ac mae Hannah'n penderfynu ceisio siarad â'i mam. Mae'r gweithiwr ieuenctid yn awgrymu cyfarfod â Hannah mewn rhyw wythnos i weld sut y daeth ymlaen.



Rhoi

- Soniwyd faint o amser y mae Hannah'n ei dreulio yn gwneud pethau i bobl eraill a'r ffordd y mae'n aml yn teimlo ei bod yn cael ei thynnu i sawl cyfeiriad, mae Hannah'n berson gofalgwr iawn ac mae'n ei chael hi'n anodd dweud na.
- Mae Hannah'n gwneud gwobr efydd Dug Caeredin ac fel rhan o hyn mae wedi dechrau gwirfoddoli mewn cartref nyrsio.
- Mae gwirfoddoli'n bwysig i Hannah am y bydd o gymorth i'w gyrfa; mae hefyd eisiau treulio amser gyda'i brawd.
- Mae'r gweithiwr ieuenctid yn siarad am bwysigrwydd edrych ar ôl eich hun a'r ffordd y mae angen i Hannah hefyd gael amser i wneud ei gwaith ysgol a chael heddwch.

Gweithredoedd:

- Penderfynodd Hannah ganolbwyntio ar yr hyn sydd yn bwysig i gyflawni gwobr Dug Caeredin yn unig yn hytrach na cheisio gwneud gormod o bethau ar yr un pryd.
- Penderfynodd Hannah, am ychydig oriau bob nos, y byddai'n dweud wrth ei theulu y byddai'n hoffi cael amser iddi hi ei hun ac y byddai'n rhoi amser i feddwl ac ymlacio.



Bod yn Egnïol

- Mae Hannah'n sôn am ddychwelyd i chwarae pêl-droed am ei fod yn rhywbeth y mae'n ei fwynhau ac mae'n gwneud iddi deimlo'n dda.
- Mae wedi colli ychydig wythnosau ac mae'n teimlo'n wael am hyn, felly maent yn trafod sut y gellid gwneud hyn yn haws.

Gweithredoedd:

- Dywed Hannah fod rhai o'r tîm wedi bod yn gofyn iddi ddychwelyd i bêl-droed felly mae'n penderfynu cysylltu a mynd gyda nhw i'r sesiwn nesaf.



Parhau i Ddysgu

- Gan fod Hannah yn yr ysgol mae'n teimlo bod dysgu'n rhywbeth y mae'n rhaid iddi ei wneud drwy'r amser ac nid yw'n teimlo bod mwy y mae eisiau ei wneud am hyn.
- Maent yn siarad am waith ysgol a'r ffordd y gall gyrraedd dyddiadau cau ac ati

Gweithredoedd:

- Mae Hannah'n penderfynu dechrau amserlen er mwyn bod yn fwy trefnus a rheoli ei gwaith cartref ac mae'r Gweithiwr leuenctid yn awgrymu siarad â'i hathro dosbarth am unrhyw bryderon.



Talu Sylw

- Mae'r Gweithiwr leuenctid yn siarad am bwysigrwydd Talu Sylw, am y bydd yn helpu Hannah i deimlo mwy o reolaeth ac ymdrin â'i hemosiynau.
- Maent yn siarad am sylwi ar yr hyn sy'n gwneud iddi deimlo o dan straen, beth sy'n helpu a beth sy'n ei gwneud yn waeth.

Gweithredoedd:

- Awgrymodd y Gweithiwr leuenctid ddyddiadur hwyliau a allai helpu gyda hyn a phenderfynodd Hannah y gallai wneud hyn yn ystod ei hamser tawel gyda'r nos

Yn ystod y drafodaeth hon, cwblhaodd y Gweithiwr leuenctid a Hannah dempled cynllun gweithredu gyda'i gilydd a chytunodd Hannah i ddod yn ôl i sgwrsio gyda'r gweithiwr leuenctid am ei chynnydd yr wythnos ganlynol.

Cynllun Gweithredu Lles: Enghraifft o astudiaeth achos

Enw: Hannah

	Nod	Sut	Pryd	Adolygiad
 Cyswllt...	Trefnu amser i dreulio gyda mam	Siarad â mam a rhoi dyddiadau yn y dyddiadur ar gyfer y 6 wythnos nesaf	Heddiw pan fyddaf yn cyrraedd adref	
	Sgyrsiau dal i fyny wythnosol gyda'r gweithiwr ieuenctid	Trefnu apwyntiad ar gyfer yr wythnos nesaf	Wythnos nesaf yn y clwb ieuenctid	
 Bod yn Egniol...	Dychwelyd i bêl-droed	Anfon neges destun at ffrindiau pêl-droed a threfnu eu cyfarfod cyn y sesiwn hyfforddiant nesaf	Y penwythnos hwn	
 Talu Sylw...	Dechrau cadw dyddiadur hwyliau i helpu i ddeall emosiynau a chadw cofnod.	Mynd allan i brynu dyddiadur i gadw nodiadau	Dechrau cyn gynted â phosibl a dod i'r arfer o nodi pethau pwysig.	
 Parhau i Ddysgu...	Datblygu amserlen i helpu trefnu a blaenoriaethu	Llunio amserlen	Y penwythnos hwn	
	Siarad ag athro am bryderon gyda gwaith ysgol.	Gwneud apwyntiad gyda'r athro dosbarth	Yfory yn yr ysgol	
 Rhoi...	Rhoi amser trwy brosiect Dug Caeredin i gadw ffocws	Mynychu cyfarfodydd Dug Caeredin a chreu cynllun trwy hyn	Dydd lau nesaf	
	Gwneud amser i ymlacio	Siarad â'r teulu am gael dwy awr dawel bob nos	Gartref heddiw	

Cynllun Gweithredu Lles

Enw:

		Nod	Sut	Pryd	Adolygiad
	Cyswllt...				
	Bod yn Egniol...				
	Talu Sylw...				
	Parhau i Ddysgu...				
	Rhoi...				

Gweithgaredd 1: Archwilio'r Pum Ffordd at Les

Cyflwyno'r Pum Ffordd at Les

Gallwn i gyd wneud pethau i ofalu am ein lles ein hunain; mae'r Pum Ffordd at Les yn bethau syml y gall pawb eu gwneud i deimlo'n iachach ac yn hapusach.

Disgrifiwch y Pum Ffordd (gallwch ddefnyddio'r cardiau syniadau neu'r posteri fel cymhorthion gweledol) – byddwn yn symud ymlaen i feddwl am yr hyn y mae pob un yn ei olygu i chi mewn munud:



Cysylltu - mae'n ymwneud â phwysigrwydd cysylltu'n gymdeithasol â theulu, ffrindiau, cymdogion a'r gymuned ehangach. Datblygu a chael perthynas gefnogol



Bod yn Egniol – mae'n ymwneud â bod yn egniol yn gorfforol am ein bod yn gwybod bod hyn yn dda i les meddwl a chorfforol



Talu Sylw – mae'n ymwneud â gwneud amser i sylwi ar y byd o'ch cwmpas a'ch meddyliau a'ch teimladau eich hun



Parhau i Ddysgu – mae'n ymwneud â'r ffordd y gall dysgu rhywbeth newydd ddatblygu hyder, creu boddhad a gall eich helpu i deimlo'n dda amdanoch chi eich hun.



Rhoi – mae'n ymwneud â'r ffordd y gall gwneud rhywbeth da i rywun arall wneud i chi a'r person arall deimlo'n dda, ac mae'n helpu i ddatblygu perthynas gyda phobl o'ch cwmpas.

Gweithgaredd 1: Archwilio'r Pum Ffordd at Les

Nodiadau'r Hwylusydd: Beth yw Lles?

Mae lles yn rhywbeth personol i unigolion ac mae'n newid drwy gydol bywyd. Mae profiadau bywyd pawb yn wahanol ac yn dibynnu ar eu hamgylchiadau, bydd digwyddiadau bywyd ac adnoddau seicolegol yn mynnu lefelau lles gwahanol. Nid yw lles yr un peth â salwch meddwl; mae hyd yn oed rhywun sy'n sâl neu'n anabl yn gallu bod â lles da.

Mae hyrwyddo lles cadarnhaol yn bwysig am ei fod yn dylanwadu ar ein gallu i ymateb i amgylchiadau anodd, creu perthnasau, ymgysylltu ag eraill yn y gymuned, gofalu am ein hiechyd ein hunain a chyflawni nodau personol pwysig mewn bywyd fel addysg a gwaith.

Mae'n anodd iawn diffinio lles yn union, ond mae'n cynnwys rhannu emosiynol, corfforol a chymdeithasol (Addasiad o: NEF (2009) National Accounts of Well-being):

- Teimlo'n gadarnhaol (yn amlach na theimlo'n negyddol)
- Teimlo'n fodlon ar fywyd, mwynhau bywyd
- Bywiogrwydd: bod yn egniol, teimlo'ch bod wedi gorffwys, teimlo'n iach, bod yn weithgar yn gorfforol
- Hunan-barch - teimlo'n dda am eich hun
- Teimlo'n optimistaidd am y dyfodol
- Gwynnwch – gallu ymdrin ag anawsterau bywyd
- Gallu rheoli eich bywyd o ddydd i ddydd
- Teimlo'n rhydd i wneud fel y mynnwch a chael amser i wneud hynny
- Teimlo ymdeimlad o gyflawniad yn y pethau rydych yn eu gwneud
- Gallu defnyddio'ch galluoedd
- Mwynhau'r hyn rydych yn ei wneud yn eich bywyd
- Cael cyfleoedd i ddysgu
- Teimlo bod yr hyn rydych yn ei wneud mewn bywyd yn werthfawr ac yn werth chweil
- Teimlo bod eraill yn eich gwerthfawrogi
- Bod gennych berthynas gefnogol gyda theulu a ffrindiau
- Ymddiried mewn eraill yn eich cylch cymdeithasol a'ch cymdogaeth
- Cael eich trin yn deg ac yn barchus gan eraill
- Teimlo'ch bod yn perthyn

Gweithgaredd 1: Archwilio'r Pum Ffordd at Les



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

10 munud

FFORMAT



GRŴP
CYFAN

NOD

Galluogi pobl ifanc i ganfod ffyrdd ymarferol o ofalu am eu lles eu hunain

ADNODDAU

- Papur / siart troi / post-its / pennau
- Nodiadau'r Hwylusydd: Beth yw lles?
- Cardiau syniadau Pum Ffordd at Les, poster i a chardiau post
- Taflen waith cynllun gweithredu lles

Gellir lawrlwytho ac argraffu adnoddau Pum Ffordd at Les o adran 'Gweithwyr Proffesiynol' y wefan: www.publichealthwales.org/gwentfiveways

CYFLWYNIAD

Mae'r gweithgaredd hwn yn cyflwyno'r cysyniad o les a gweithredoedd y gall pawb eu gwneud i deimlo'n iachach, hapusach a mwy cydnherth er mwyn ymdopi â chyfnodau anodd mewn bywyd. Mae'r Pum Ffordd at Les yn bethau syml y gall pawb eu gwneud mewn bywyd bob dydd i wella eu lles.

Gellir defnyddio'r gweithgaredd hwn gydag unrhyw grŵp o bobl ifanc i godi eu hymwybyddiaeth a'u helpu i ddatblygu ffyrdd ymarferol o ofalu am eu lles eu hunain.

TASG

Rhan 1 – Cyflwyno'r Pum Ffordd at Les (15 munud)

Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc, rhwch nhw mewn grwpiau llai. Darparwch bapur a phennau, os oes angen.

Trafodaeth grŵp: Beth yw Lles?

Nod yr ymarfer: gwneud i'r grŵp feddwl am yr hyn y mae lles yn ei olygu iddyn nhw

Adnoddau: Papur, pennau, nodiadau'r Hwylusydd: Beth yw lles?

- Gofynnwch i'r grŵp ystyried – beth yw lles? Beth mae'n ei olygu i fi? Pa bethau sy'n effeithio ar les er gwell neu er gwaeth?
- Gofynnwch i'r grŵp ddatgan eu syniadau neu eu hysgrifennu ar siart troi/papur
- Defnyddiwch nodiadau 'Beth yw lles?' yr hwylusydd i ddechrau trafodaeth os yw'r grŵp yn amharod i ddechrau.
- Nid oes unrhyw atebion cywir ac anghywir - mae lles yn bersonol i'r unigolyn.

Gweithgaredd 1: Archwilio'r Pum Ffordd at Les



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

30 munud

FFORMAT



GRŴP
BACH

NOD

Galluogi'r grŵp i archwilio'r Pum Ffordd at Les yn fanylach a meddwl sut y mae pob un yn berthnasol i'w bywydau nhw.

ADNODDAU

- Cardiau Syniadau Pum Ffordd at Les
- Poster
- Blu-tack
- Papur siart troi
- Pennau
- Oriawr amseru / cloc

TASG

Rhan 2: Archwilio'r Pum Ffordd at Les (30 munud)

- Sefydlwch y pum 'gorsaf' o amgylch yr ystafell, un ar gyfer bob un o'r Pum Ffordd. Sefydlwch bob 'gorsaf' gyda dalen o bapur siart troi a phennau, cerdyn syniadau a phoster Pum Ffordd.
- Rhannwch y grŵp yn bump. Yn eu 'gorsaf' mae ganddynt 3 munud i ysgrifennu syniadau ac enghreifftiau o'r 'Ffordd' benodol i lawr
- Pan ddaw'r amser i ben, symudwch bob grŵp ymlaen i'r orsaf nesaf lle dylent ychwanegu at restr y grŵp diwethaf am 3 munud arall, ac yn y blaen...
- Erbyn diwedd yr ymarfer dylai pob grŵp fod wedi ymweld â'r holl 'orsafoedd'. Bydd yr amser sydd ei angen ym mhob gorsaf yn lleihau wrth i bob grŵp ychwanegu syniadau at y rhestr.
- Ar ôl y rownd derfynol, gofynnwch i bob grŵp ddewis eu 3 hoff syniad a'u bwydo yn ôl i'r grŵp

CRYNODEB

- Dewch â'r grŵp yn ôl at ei gilydd i rannu eu syniadau: Beth yw eich barn chi am y Pum Ffordd? A yw'n hawdd eu cynnwys yn eich bywyd? Ydych chi eisoes yn 'gwneud' unrhyw un / bob un o'r Pum Ffordd at Les? A oes pethau yr hoffech chi wneud mwy ohonynt?

Gweithgaredd 1: Archwilio'r Pum Ffordd at Les



**AMCANGYFRIFIAD
O'R AMSER**

30 munud

FFORMAT



UNIGOLYN

NOD

Galluogi pob person i feddwl am rai pethau ymarferol y gallent eu gwneud i wella eu lles eu hunain.

ADNODDAU

- Cardiau syniadau Pum Ffordd at Les
- Cardiau post
- Dalenni cynllun gweithredu lles
- Dalenni siart troi o weithgaredd blaenorol
- Pennau

TASG

Rhan 3: Cynnwys y Pum Ffordd yn eich bywyd (15 munud)

Sut gallwch gynnwys y Pum Ffordd yn eich bywyd?

- Rhewch set o gardiau post a/neu ddalen cynllun gweithredu i bawb. Gellir mynd â'r rhain i ffwrdd i'ch atgoffa o'r Pum Ffordd ac maent hefyd yn rhywle ar gyfer nodi nodau personol.
- Yn unigol neu mewn parau:
Defnyddiwch y cardiau post neu'r ddalen cynllun gweithredu i ysgrifennu / trafod gyda phartner sut y byddant yn ymgorffori'r Pum Ffordd at Les yn eu bywyd. Gallant ddewis mynd i'r afael â'r pump neu ddewis rhai sydd yn arbennig o berthnasol iddyn nhw.
- Anogwch y bobl ifanc i feddwl yn benodol am yr hyn y maent yn mynd i'w wneud a sut, pryd y byddant yn ei wneud ac unrhyw beth a allai fynd yn y ffordd (rhwystrau).
- Os yw'r grŵp yn gyfforddus, gallech rannu a thrafod nodau unigol a'u hannog i helpu ei gilydd i ddod o hyd i atebion i rwystrau posibl.

CRYNODEB

- Gorffennwch ar nodyn cadarnhaol gyda rownd gylch e.e. mae pob person yn datgan un peth bach (neu fawr!) y byddant yn mynd i ffwrdd ac yn ei wneud heddiw i ofalu am eu lles.

Gweithgaredd 1: Archwilio'r Pum Ffordd at Les



Syniadau ar gyfer gweithgareddau ymestyn

- Gallai'r ymarfer fod yn gatalydd ar gyfer helpu'r grŵp i ddewis gweithgareddau eraill y gallent eu gwneud gyda'i gilydd er mwyn cyflawni un neu fwy o'r Pum Ffordd.
- Gellid gwneud yr ymarfer fel un sesiwn neu ei rannu'n bum sesiwn llai, gan ganolbwyntio ar un o'r Pum 'Ffordd' bob tro. Rhewch thema i'r sesiwn, er mwyn iddi gynnwys trafodaeth o syniadau'n ymwneud ag un o'r Pum Ffordd yna gweithgaredd sy'n dilyn y thema
- Os yw pobl ifanc yn barod i rannu eu nodau personol, gallai fod adborth a dathliad o'r llwyddiant mewn wythnosau dilynol
- Mae cardiau syniadau gwag ar gael yn electronig ar y wefan Pum Ffordd at Les (gweler y manylion isod) a gellir eu haddasu a'u hargraffu gyda syniadau penodol i'r grŵp neu'r unigolyn
- Yn dilyn y sesiwn, gellid postio deunyddiau'r Pum Ffordd a'r syniadau a grëwyd yn y sesiwn ar hysbysfyrddau o amgylch y lleoliad i ennyn diddordeb

Enw:

	Nod	Sut	Pryd	Adolygiad
 Cysylltu...				
 Bod yn Egniol...				
 Talu Sylw...				
 Parhau i Ddysgu...				
 Rhoi...				

Gweithgaredd 2: Bingo Emosiynau



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

10 munud

FFORMAT



GRŴP
CYFAN

Mae hyn yn gweithio
orau gyda grwpiau
mawr a phrin iawn o
esbonio sydd ei angen!

NOD

Dechrau cael y bobl ifanc
i feddwl am ystod eang o
emosiynau.

ADNODDAU

- Taflen bingo i bob person
- Pennau
- Gwobr (Dewisol)

CYFLWYNIAD

Esbonio eich bod yn mynd i chwarae Bingo Emosiynau – mae'n debyg i fathau eraill o bingo; y person cyntaf i gwblhau'r taflenni sy'n gweiddi 'house' i ennill!

TASG

Y rheolau yw na all neb ofyn yr un cwestiwn ddwywaith, er y gallai fod angen i chi ailfeddwl hyn os mai grŵp bach sydd gyda chi.

Dewch o hyd i bobl yn y grŵp y gallwch roi eu henwau wrth ymyl y datganiadau canlynol. Pan fydd enw gyda chi ym mhob sgwâr, gweiddwch 'HOUSE!'

Adolygwch y broses, gan dynnu materion i'w trafod. Er enghraifft, crio wrth wyllo ffilmiau trist - oes mater yma rhwng y rhywiau? Yw hi'n iawn i ddynion ifanc grio? Oes unrhyw emosiynau eraill sy'n perthyn i ystrydebau rhwng y rhywiau?

Tynnwyd o brosiect: 'Somewhere to talk...Someone to listen' project Ambition / Young Devon

Gweithgaredd 2: Bingo Emosiynau – Cardiau Bingo

Dewch o hyd i rywun sydd wedi chwerthin yn uchel heddiw	Dewch o hyd i rywun sy'n gallu enwi cân maen nhw'n gorfod dawnsio iddi!
Dewch o hyd i rywun sy'n crio wrth wyllo ffilmiau trist	Dewch o hyd i rywun sy'n chwerthin ar yr un rhaglenni teledu â chi
Dewch o hyd i rywun sy'n gallu enwi pedwar emosiwn	Dewch o hyd i rywun sy'n gallu rhoi tri gair i chi i ddisgrifio dicter
Dewch o hyd i rywun sy'n gallu dweud wrthych sut maen nhw'n ymdopi â straen	Dewch o hyd i rywun fydd yn disgrifio'r foment a berodd yr embaras mwyaf iddyn nhw
Dewch o hyd i rywun sy'n gallu dweud wrthych rywbeth maen nhw'n fwyaf balch ohono	Dewch o hyd i rywun sy'n gallu dweud wrthych pa liw yw cariad yn eu tyb nhw
Dewch o hyd i rywun sy'n teimlo'n gryf am achos neu fater sy'n bwysig iddyn nhw	Dewch o hyd i rywun i ddweud rhywbeth wrthych sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n hapus
Dewch o hyd i rywun i rannu hanes gyda chi am adeg pan oedden nhw'n teimlo'n nerfus	Dewch o hyd i rywun i ddweud wrthych am y tro diwethaf iddyn nhw deimlo'n ddig

Gweithgaredd 3: Oriel Straen



**AMCANGYFRIFIAD
O'R AMSER**
20 munud

FFORMAT



NOD

Mae'r gweithgaredd hwn yn annog pobl ifanc i ystyried ffactorau straen a datblygu rhai strategaethau cadarnhaol i ymdopi.

ADNODDAU

- Pum dalen fawr o bapur lliw
- Detholiad o bennau marcio lliw
- Tâp gludiog
- Papur siart troi

TASG

Gofynnwch i'r grŵp am ddiffiniad o straen. Pwysleisiwch fod straen yn gallu peri teimladau cryf, yn ogystal â newidiadau biolegol yn y corff.

Gofynnwch i'r bobl ifanc roi syniadau am rai o'r teimladau a'r newidiadau biolegol mae straen yn gallu eu hachosi.

Nesaf, postiwch y pum dalen fawr o bapur lliw mewn gwahanol rannau o'r ystafell. Dylai fod un o'r penawdau canlynol ar bob dalen:

- **Sefyllfaoedd sy'n fy Ngwneud yn Ddig**
- **Sefyllfaoedd sy'n fy Ngwneud i mi Bryderu**
- **Sefyllfaoedd sy'n fy Ngwneud yn Hapus**
- **Sefyllfaoedd sy'n fy Nghyffroi**
- **Sefyllfaoedd sy'n fy Ofni**

Os ydych yn gweithio gyda grŵp bach gwnewch hyn fel gweithgaredd grŵp cyfan. Os na, rhannwch y prif grŵp yn bum grŵp llai. Rhewch bob grŵp wrth ymyl un o'r posteri a dosbarthwch ddetholiad o bennau marcio.

Mae pob grŵp yn cael munud neu ddwy i ysgrifennu eu hymatebion i'r poster o'u blaen nhw. Pan fydd yr amser dynodedig wedi dod i ben, gofynnwch i bob grŵp symud i'r poster ar eu hochr dde. Parhewch i gylchdroi'r grwpiau hyd nes i bob un ysgrifennu eu hymatebion i'r sefyllfaoedd ar bob un o'r pum poster.

Gwahoddwch lefarydd o bob grŵp i ddarllen yr ymatebion ar y poster o'u blaen nhw. Trafodwch elfennau tebyg, mewnwelediad neu amgyffrediad sy'n gysylltiedig â'r syniadau a restrwyd. Trafodwch pa ymatebion sy'n peri straen cadarnhaol a pha rai sy'n peri straen negyddol. Nodwch nad yw straen yn beth gwael o reidrwydd; gall fod yn gadarnhaol mewn rhai sefyllfaoedd.

Fel grŵp trafodwch strategaethau iach i ymdopi gyda'r sefyllfaoedd a nodwyd sy'n peri straen. Er enghraifft, mynd am dro, gwneud chwaraeon, defnyddio celf i fynegi teimladau, siarad â rhywun, y Pum Ffordd at Les. Cofnodwch y rhain ar bapur y siart troi a'u harddangos neu eu teipio a'u dosbarthu'n ddiweddarach.

*Tynnwyd o brosiect 'Somewhere to talk...Someone to listen'
project Ambition / Young Devon*

Gweithgaredd 4: Geiriau, Ystrydebau a Theimladau



Cysylltu



Bod yn Egniol



Talu Sylw



Parhau i Ddysgu



Rhoi



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

15 munud

FFORMAT

Gweithgaredd cynhesu yw hwn i bobl ifanc archwilio iaith iechedd meddwl ac agweddau tuag ato, gan gynnwys eu hagwedd eu hunain.

NOD

Ystyried ystrydebau sy'n gysylltiedig ag iechedd meddwl a herio'r rhain.

ADNODDAU

- Nodiadau 'Post-it'
- Dalennau mawr o bapur
- Pennau ffelt

TASG

Rhannwch y bobl ifanc yn grwpiau o bedwar. Rhowch bentwr bach o nodiadau 'post-it' a phen i bob person ifanc a dalen fawr o bapur i bob grŵp.

Gan weithio mewn grwpiau, mae'n rhaid i bob person ifanc feddwl am gynifer o eiriau neu feddyliau ag sy'n dod i'w pen pan fyddant yn clywed y term 'iechedd meddwl'.

Yna eu hysgrifennu ar nodyn 'post-it' a'i ludo i ddalen eu grŵp.

Yn y cam hwn caiff pob cyfraniad ei groesawu ac nid ei herio.

Ar ôl pum munud, dywedwch fod yr amser ar ben a gofynnwch i bob grŵp rannu eu dalen.

Yn aml bydd y rhestr eiriau'n canolbwyntio ar 'salwch' meddwl ac yn cynnwys nifer o eiriau o fratiaith sy'n sarhaus neu'n anwybodus. Faint o'r geiriau hyn sy'n cael eu hystyried yn eiriau cadarnhaol neu negyddol? Gofynnwch a ydynt wedi defnyddio geiriau fel hyn. Pa deimladau sy'n cael eu creu yn y person sy'n defnyddio'r geiriau hyn: ofn, ffroenucheledd?

Archwiliwch gyda'r grŵp darddiad posibl y termau hyn a'r effaith bosibl ar ein hagweddau tuag at bobl â phroblemau iechedd meddwl.

Beth gallent ei deimlo: unigedd, cywilydd, gorbryder, peidio â pherthyn, dicter?

Aseswch gyda'r grŵp yr effaith bosibl ar bobl â phroblemau iechedd meddwl yn enwedig o ran eu hymdeimlad o hunan-werth.

Codwch y mater ac atgyfnerthu'r pwynt bod iechedd meddwl yn ymwneud â bod yn iach yn emosiynol ac nid â salwch yn unig.

Tynnwyd o brosiect Taken from: 'Somewhere to talk...Someone to listen' project Ambition / Young Devon

Gweithgaredd 5: Astudiaethau Achos Pobl Ifanc



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

Bydd hyn yn amrywio yn dibynnu sut byddwch yn defnyddio'r gweithgaredd

FFORMAT



UNIGOLYN



GRŴP

NOD

Galluogi pobl ifanc i ymgysgu â defnyddio'r Pum Ffordd at Les fel arf i gefnogi lles emosiynol.

ADNODDAU

- Astudiaethau Achos a chynlluniau gweithredu lles heb eu cwblhau (darperir hyn)

CYFLWYNIAD

Mae tair astudiaeth achos wahanol i'w defnyddio:

Astudiaeth achos 1: Dane (hunan-barch)

Astudiaeth achos 2: Kayleigh (hunan-niwed)

Astudiaeth achos 3: Amy (ymdopi ag emosiynau)

TASG

Dylai pobl ifanc ddarllen yr astudiaethau achos (yn unigol, mewn parau, mewn grwpiau o dri neu mewn grwpiau), rhestru unrhyw bwyntiau yr hoffon nhw eu trafod neu roi adborth arnyn nhw, yna defnyddio Cynllun Gweithredu'r 5 Ffordd i awgrymu ffyrdd y gall y person ym mhob astudiaeth achos wella'u lles emosiynol.

Astudiaeth Achos 1: Hunanbarch

Mae Dane yn eich blwyddyn chi yn yr ysgol uwchradd ac mae'n dal ac yn denau gyda gwallt brown ag aroleuadau. Rydych wedi ei adnabod ers cwpwl o flynyddoedd ond mae wastad wedi ymddangos fel yr 'eithriad' – nid yw'n cymysgu gyda'ch grŵp ffrindiau ac mae'n dawel iawn yn yr ysgol, er bod ganddo grŵp o ffrindiau mae'n cymysgu gyda nhw yn ystod amser egwyl ac rydych yn ei weld gyda nhw'n seiclo o amgylch y dref ar ôl ysgol weithiau.

Nid yw Dane yn mynd i'r un clwb ieuenctid â chi, er eich bod weithiau'n ei weld e o gwmpas ac rydych bob amser yn gwenu neu'n nodio'ch pen. Yn yr ysgol gofynnwyd i rai o'ch grŵp chi fynd i grwpiau ffocws dros gyfnod o 6 wythnos ac mae Dane yn un o aelodau eraill y grŵp. Mae Dane yn mynd i'r un sesiynau â chi, ond mae e ond yn siarad pan fydd rhywun yn siarad ag ef. Mae aelodau eraill y grŵp yn gyfeillgar tuag ato, ond maent yn sôn am ei swildod a'i fochau'n cochi pan fydd pobl nad yw'n ymddangos ei fod yn eu hadnabod yn dda iawn yn siarad ag ef.

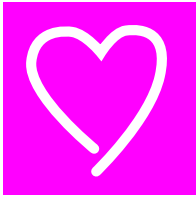
Yn ystod un o'r sesiynau dechreuodd arweinydd y grŵp siarad am swildod fel pwnc, ac rydych yn gweld Dane yn edrych tua'r llawr. Gofynnodd yr arweinydd i'r grŵp am fod yn swil a holi a oedd bod yn swil byth yn atal rhai ohonyn nhw rhag gwneud pethau. Gofynnodd yr arweinydd i bawb yn y grŵp roi menwbwn, gan gynnwys Dane. Mae cwestiwn arweinydd y grŵp yn peri i rai o'r grŵp fod yn agored am yr adegau pan fyddan nhw'n teimlo'n swil ac weithiau sut mae'n gwneud iddyn nhw ofni gwneud pethau neu siarad â phobl newydd, hyd yn oed os ydyn nhw'n dymuno gwneud hynny.

Gweithgaredd: Pwyntiau Trafod:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Astudiaeth Achos 1: Cynllun Gweithredu gan Ddefnyddio'r Pum Ffordd at Les:

Beth gallai Dane ei wneud i wella'i hunan-barch?



Cysylltu...



Bod yn Egnïol...



Talu sylw...



Parhau i ddysgu...



Rhoi...

Astudiaeth Achos 2: Hunan-niwed

Mae Kayleigh yn 14 oed yn ac un o'ch ffrindiau. Mae'n byw gyda'i mam a thua 6 mis yn ôl, cymerodd amser hir i ffwrdd o'r ysgol ar ôl cael ei bwlio gan bobl yn eich dosbarth. Mae hyn wedi'i ddatrys nawr ac mae Kayleigh yn mynychu'r ysgol eto. Mae hi wastad wedi mynd i'r clwb ieuenctid, ond mae'r gweithwyr ieuenctid sy'n rhedeg y clwb wedi sylwi ei bod yn ymddangos yn llai hyderus yn y misoedd diwethaf ac nid yw'n cymryd rhan yn y gweithgareddau roedd hi'n arfer eu mwynhau.

Dair wythnos yn ôl, dywedodd Kayleigh wrthyt ei bod wedi bod yn torri croen ei breichiau er mwyn ymdrin â straen a bod hyn wedi bod yn digwydd ers tua blwyddyn. Wedi i'r ddwy ohonoch chi siarad gyda gweithiwr ieuenctid yn y clwb, mae Kayleigh yn mynd i weld y meddyg a chwnselydd yr ysgol, ac mae'n teimlo rhywfaint yn well. Mae'r torri croen wedi haneru ac mae hi am wybod os galli di feddwl am rywbeth arall a allai helpu.

Gweithgaredd: Pwyntiau Trafod:

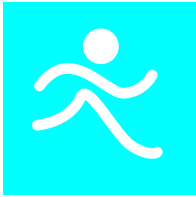
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Astudiaeth Achos 2: Cynllun Gweithredu gan Ddefnyddio'r Pum Ffordd at Les:

Beth gallai Kayleigh ei wneud i helpu ei lles?



Cysylltu...



Bod yn Egnïol...



Talu sylw...



Parhau i ddysgu...



Rhoi...

Astudiaeth Achos 3: Ymdopi ag Emosiynau

Mae Amy yn 15 oed ac yn ferch rwyf ti'n ei hadnabod o'r ysgol uwchradd. Mae ganddi grŵp o ffrindiau mae'n cymysgu gyda nhw ac mae hefyd yn chwarae pêl-droed i ddim yr ysgol. Fel arfer mae'n teimlo'n eithaf hapus ac yn tynnu ymlaen yn eithaf da gyda'i bywyd. Mae parlys yr ymennydd ar frawd iau Amy ac mae Amy yn ei helpu weithiau yn yr ysgol, ond mae'n mynd yn rhwystredig iawn pan nad yw pobl yn ei drin yn iawn. Mae Amy'n eithaf llwyddiannus yn yr ysgol ond yn cael anhawster gyda mathemateg ac nid yw'n hoff o'i hathro hanes, er nad yw byth mewn gwirionedd yn cael ei hun i drafferth. Mae Mam Amy wedi dechrau swydd newydd yn ddiweddar ac nid yw hi adref yn aml pan fydd Amy a'i brawd yn cyrraedd gartref o'r ysgol. Mae cariad ei mam yn ceisio bod yna i goginio swper ac mae Mam-gu Amy'n galw heibio weithiau. Mae'r cartref yn eithaf prysur ac mae Amy'n ei chael hi'n anodd cael unrhyw lonydd, felly mae'n dechrau mynd ar ei hôl hi gyda'i gwaith cartref. Mae Amy wedi dechrau teimlo'n ddig tuag at ei mam ac yn ddiweddar wedi rhoi'r gorau i chwarae pêl-droed. Nid yw'n trafferthu cymdeithasu gyda'i ffrindiau ac mae'n llawer gwell ganddi aros yn ei hystafell yn gwrando ar gerddoriaeth. Pan aeth i'r clwb ieuenctid mae'n mynd iddo nawr ac yn y man sylwodd y gweithiwr ieuenctid ei bod yn dawelach nag arfer a ddim wir yn cymryd rhan mewn dim byd. Hefyd aeth hi allan i smygu sy'n rhywbeth newydd iddi, am nad yw hi erioed wedi smygu o'r blaen. Rwyf ti'n gofyn iddi a yw hi am eistedd a siarad.

Gweithgaredd: Pwyntiau Trafod:

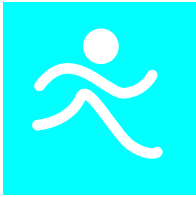
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Astudiaeth Achos 3: Cynllun Gweithredu gan ddefnyddio'r Pum Ffordd at Les:

Beth gallai Amy ei wneud i'w helpu i ymdopi â'i hemosiynau?



Cysylltu...



Bod yn Egnïol...



Talu sylw...



Parhau i ddysgu...



Rhoi...

Gweithgaredd 6: Risg a Gwytnwch



**AMCANGYFRIFIAD
O'R AMSER**
30 munud

FFORMAT



NOD

Galluogi pobl ifanc i archwilio ffactorau risg a gwytnwch

ADNODDAU

- Siart troi a phennau marcio

CYFLWYNIAD

Mae'r gweithgaredd hwn yn archwilio ffactorau risg a gwytnwch sy'n cyfrannu at iechyd meddwl a lles emosiynol.

TASG

Dechreuwch y sesiwn drwy esbonio cysyniadau ffactorau risg a gwytnwch. Digwyddiadau neu sefyllfaoedd yw 'ffactorau risg' sy'n gallu peryglu iechyd meddwl a 'ffactorau gwytnwch' yw'r rhai sy'n gallu helpu pobl i ymdopi a gwrthbwysu dylanwad y risgiau. Rhannwch y grŵp yn hanner. Bydd un grŵp yn ystyried pa ffactorau risg maen nhw'n meddwl allai effeithio ar les emosiynol pobl ifanc. Bydd y llall yn edrych ar ffactorau gwytnwch.

Anogwch y bobl ifanc i feddwl am eu profiadau eu hunain o bethau sydd wedi'u helpu a phethau sydd wedi sbarduno pryder a gorbryder. Er enghraifft gallai'r risgiau gynnwys: perthnasau teuluol anodd, bwlio neu gamddefnydd o gyffuriau ac alcohol. Gallai ffactorau gwytnwch gynnwys: teimlo'u bod yn cael eu caru, gwneud chwaraeon, ffydd neu fod â rhywun i siarad â nhw.

Hwyluswch sesiwn adborth sy'n cymryd pwyntiau o'r holl grwpiau a thrafod unrhyw faterion a godir. Tynnwch at y terfyn drwy bwysleisio y gallai'r ffactorau gwytnwch sydd o'u cwmpas fod yn ddigon i'w galluogi i ymdopi er bod pobl ifanc yn destun ffactorau risg sylweddol.

Gallwch gysylltu'r sesiwn hon â'r Pum Ffordd at Les sy'n helpu i hyrwyddo llesiant a gwytnwch.

Adnoddau a Gwefannau Defnyddiol

Rhwydwaith Pum Ffordd at Les Gwent

Gellir dod o hyd i wybodaeth ac adnoddau y gellir eu llwytho i lawr am y Pum Ffordd at Les fel y cyfeirir atynt drwy'r adran hon ar y wefan ganlynol: www.publichealthwales.org/gwentfiveways
Gellir archebu adnoddau hefyd drwy gysylltu â Thîm Iechyd y Cyhoedd Aneurin Bevan
E-bost: publichealth.aneurinbevan@wales.nhs.uk
Ffôn: 01633 261448

Rhaglen Pum Ffordd at Les Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Menter gyffrous newydd yw Pum Ffordd at Les i helpu pobl i reoli straen a gwella lles meddyliol. Dechreuodd Menter Gwent ym mis Ebrill 2015 ac mae wedi bod yn boblogaidd iawn gyda channoedd yn mynychu cyrsiau 'Rheoli Straen' a 'Ysgogi eich bywyd'.
Mae gennym hefyd ystod o adnoddau hunangymorth ar gael, gan gynnwys dolenni i wefannau Therapi Ymddygiadol Gwybyddol (CBT) ac apiau meddylgarwch. Mae silff lyfrau ar-lein gennym o ganllawiau Hunan-gymorth, sydd ar gael ar ffurf PDF neu fersiwn hawdd ei ddarllen.
Mae "Rheoli Straen" ac "Ysgogi eich Bywyd" yn ddau gwrs a gynhelir ar ffurf darlith nad ydynt yn rhyngweithiol i unrhyw un sydd am ddatblygu sgiliau sy'n eu galluogi i fod yn "therapydd arnyn nhw eu hunain", rheoli straen a byw bywyd mwy ystyrlon. Er mai at oedolion yr anelir y dosbarthiadau, mae croeso i bobl ifanc fynychu hefyd.

Am fwy o wybodaeth:

Ar-lein: www.wales.nhs.uk/roadtowellbeing/

Ffôn: 0330 053 5596

Ymdrin ag Achosion o Hunan-niwed a Meddyliau am Hunanladdiad ymhlith Plant a Phobl Ifanc: Canllawiau i weithwyr proffesiynol a gwirfoddolwyr rheng flaen

Mae BLIDP De Ddwyrain Cymru wedi cynhyrchu dogfen ar 'Ymdrin ag Achosion o Hunan-niwed a Meddyliau am Hunanladdiad ymhlith Plant a Phobl Ifanc'. Mae'r ddogfen hon ar gyfer gweithwyr proffesiynol a gwirfoddolwyr rheng flaen ac mae'n cynnwys taflen wybodaeth am hunan-niwed i bobl ifanc.

Mynediad ar-lein: http://www.sewsc.org.uk/fileadmin/sewsc/documents/misc/Messages_for_Practice_SELF-HARM.pdf
http://www.sewsc.org.uk/fileadmin/sewsc/documents/Leaflets__Clips/SelfHarmBookletWelsh.pdf

Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol

Os oes gennych unrhyw bryderon am les meddyliol person ifanc gallwch gysylltu â'ch Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol am gyngor:

Blaenau Gwent: 01495 363249

Caerfili: 02920 888904 neu 02920 889617

Sir Fynwy: 01873 735549

Casnewydd: 01633 261850

Torfaen: 01495 765785(6)

Gwybodaeth a Ffeithlenni lles meddyliol

Coleg Brenhinol y Seiciatryddion

Mae ffeithlenni a gwybodaeth ar gael ar gyfer pobl ifanc, rhieni, gweithwyr ieuenctid ac eraill sy'n gweithio gyda phobl ifanc. Ymhlith rhai o'r pynciau a drafodir mae:

- Gorbryder a phryderon
- Profedigaeth
- Bwlio
- Ymdopi â Straen
- Iselder Ysbryd
- Ysgariad
- Anhwylderau Bwyta
- Anhwylder Obsesiynol Cymhellol
- Hunan-niweidio
- Problemau cysgu
- Goroesi'r Glasoed
- Pan Fydd Pethau Drwg yn Digwydd

Mae'r wybodaeth hon ar gael ar-lein yn www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/parentsandyouthinfo.aspx

Young Minds

Gwefan: www.youngminds.org.uk/for_children_young_people

Mae gwefan Young Minds yn cynnig gwybodaeth i bobl ifanc a phlant am iechedd meddwl a lles emosiynol.

MEIC

Gwefan: www.meiccymru.org Rhadffon: 0808 80 23456
Mae Meic yn cynnig gwybodaeth, cymorth a chynghor i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed.

Y Samariaid

Gwefan: www.samaritans.org.uk
Llinell gymorth 24 awr: 116 123 (ar gael am ddim, unrhyw amser, o unrhyw ffôn)
Llinell Gymraeg: 0808 164 0123 (7pm – 11pm, 7 diwrnod yr wythnos)
Ebost: jo@samaritans.org.uk
Mae'r Samariaid yn darparu cymorth emosiynol cyfrinachol

Childline

Gwefan: www.childline.org.uk
Llinell gymorth: 0800 1111. Llinell gymorth 24 awr a gwybodaeth ar-lein ar gyfer plant a phobl ifanc

Dewis Cymru

Am wybodaeth am wasanaethau lleol ewch i **Dewis Cymru**: www.dewis.cymru

Mae Dewis Cymru yn gyfeiriadur gwasanaethau ar-lein ar gyfer gwasanaethau iechedd a lles ar draws Cymru. Gellir ei ddefnyddio i gael gwybodaeth am y man lle'r ydych yn byw, pa mor ddiogel yr ydych yn teimlo, mynd allan, a chadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau.

Iechyd Rhywiol a Chydberthynas

Mae iechyd rhywiol pobl ifanc yng Nghymru wedi bod o bryder arbennig i lawer o weithwyr proffesiynol iechyd ac addysg ers rhai blynnyddoedd. At ei gilydd, mae hyn oherwydd nifer yr achosion o feichiogi heb ei gynllunio ymysg pobl yn eu harddegau, a chyfraddau cynyddol heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.



Mae gan y rhai sy'n gweithio gyda phobl ifanc rôl bwysig i'w chwarae o ran darparu'r cyfle i bobl ifanc gyrchu rhaglenni addysg rhyw a chydberthynas sydd wedi'u cynllunio'n dda. Mae'n bwysig bod y rhaglenni hyn yn annog pobl ifanc i wneud dewisiadau gwybodus am eu hiechyd rhywiol ac archwilio materion yn ymwneud â chydberthynas ac iechyd rhywiol mewn amgylchedd diogel a chyfforddus sy'n gweddu i ddysgu. Dylai hyn gael ei wneud gan ymarferwyr a fydd wedi ymgymryd â hyfforddiant iechyd rhywiol priodol, sy'n meddu ar ddealltwriaeth o'r pwysau y mae pobl ifanc yn ei wynebu mewn perthynas â'u hiechyd rhywiol a gwybodaeth am wasanaethau iechyd rhywiol eilaidd er mwyn cyfarwyddo neu gyfeirio pobl ifanc atynt.

Cyn cyflwyno gweithgareddau iechyd rhywiol, argymhellir y dylid anfon ffurflen ganiatâd at rieni/gofalwyr y bobl ifanc er mwyn eu hysbysu am y gwaith sy'n cael ei gyflwyno.

Mae'r gweithgareddau yma yn ceisio darparu gwybodaeth glir a chywir i gefnogi pobl ifanc i wneud dewisiadau gwybodus mewn perthynas ag iechyd rhywiol a chydberthynas.

Cyn dechrau'r gweithgareddau a amlinellir isod dylai'r hwylusydd sefydlu rheolau sylfaenol ac esbonio materion mewn perthynas â chyfrinachedd. Dylai ymarferwyr hefyd ymgyfarwyddo â chanllawiau eu sefydliad ynghylch cyfrinachedd.

Mae cyfrinachedd yn hanfodol wrth weithio gyda phobl ifanc ar faterion fel iechyd rhywiol a chydberthynas. Dylid parchu cyfrinachedd pobl ifanc, oni bai eich bod o'r farn bod rhywun mewn perygl o niwed sylweddol, neu o niweidio rhywun arall. Dylech ddilyn gweithdrefnau eich sefydliad o ran diogelu ac

amddiffyn plant os oes gennych bryderon bod unrhyw bobl ifanc yn cael eu cam-drin neu'n dioddef camfanteisio.

Mae'n bwysig sicrhau bod y bobl ifanc rydych yn gweithio gyda nhw yn deall y term 'cyfrinachedd' a bod rhai pethau y mae'n rhaid i chi eu hadrodd i'ch rheolwr llinell neu wasanaethau cymdeithasol er mwyn diogelu pobl ifanc a'u cadw'n ddiogel. Mae hyn yn cynnwys unrhyw wybodaeth y mae person ifanc yn ei datgelu "sy'n eich pryderu neu sy'n gwneud i chi amau bod person ifanc yn dioddef, wedi dioddef neu'n debygol o fod mewn perygl o ddioddef niwed". Dylid esbonio hyn wrth y bobl ifanc ar ddechrau pob sesiwn, fel y gallant ddewis p'un a fyddant am rannu gwybodaeth gyda chi neu beidio.

Cyfrinachedd

Gall cyfrinachedd beri pryder i bobl ifanc. Mae nifer fawr o bobl ifanc yn rhywiol weithgar cyn oedran cydsynio, sy'n aml yn gallu arwain at beth amharoddrwydd ymysg pobl ifanc i ddatgelu'r ffaith eu bod mewn perygl o feichiogi neu ddal Heintiau a Drosoglwyddir yn Rhywiol (STI). Mae ymchwil wedi dangos mai pryderon ynghylch cyfrinachedd yw'r rhwystr mwyaf rhag ceisio cyngor ymysg pobl ifanc o hyd. Gall hyn atal gwybodaeth rhag cael ei rhannu a gallai arwain at oedi neu ddiffyg triniaeth neu gyngor, yn ogystal ag ychwanegu at deimladau'r person ifanc o drallod ac arwahanrwydd. Er mwyn lleddfu'r broblem hon ar gyfer pobl ifanc, mae'n bwysig i ymarferwyr fod yn glir am eu polisiau cyfrinachedd wrth siarad â phobl ifanc. Dylid hysbysu

pobl ifanc hefyd o'r adegau pan allai cyfrinachedd gael ei dorri; mae hyn yn cadw rhywfaint o reolaeth ar ran y person ifanc ynghylch pa wybodaeth yr hoffent ei datgelu.

Mae'r ddyletswydd gyfrinachedd a roddir i berson o dan 16 oed mewn unrhyw leoliad yr un peth â'r hyn a roddir i unrhyw berson arall. Mae gan bobl ifanc hawl i gyfrinachedd sy'n debyg i hawl oedolion, fodd bynnag nid yw'r ddyletswydd hon yn absoliwt. Pan fydd perygl difrifol i iechyd, diogelwch neu les person ifanc neu eraill, mae hyn yn gwrthbwysu hawl y person ifanc i breifatrwydd. Yn yr amgylchiadau hyn dylai gweithwyr proffesiynol weithredu yn unol â gofynion cyfreithiol a pholisi diogelu plant eu gweithle.

Diogelu Plant

Mae'n anodd cydbwysu hawliau'r person ifanc i gyfrinachedd, preifatrwydd a datblygiad personol yn erbyn yr angen i ddiogelu diogelwch y person ifanc. Gallai ymddangos fod person ifanc yn dioddef, neu ei fod/ei bod mewn perygl o ddioddef niwed sylweddol. Yn y sefyllfa honno mae gweithwyr yn rhwym wrth bolisiau eu gweithle a Deddf Diogelu Plant 1988. Mae'n bwysig cydnabod nad yw perthynas rywiol sy'n cynnwys person ifanc o dan 16 oed yn ensynio cam-drin neu gamfanteisio. Os yw er budd y person ifanc i ddatgelu gwybodaeth, dylid gwneud pob ymdrech i gefnogi'r person ifanc a cheisio caniatâd ganddo/ganddi. Dim ond ar sail 'angen gwybod' y dylid rhannu gwybodaeth, a dim heb ddweud wrth y person ifanc pa wybodaeth a roddir ac i bwy.

Deddf Troseddau Rhywiol 2003

O dan y Ddeddf hon yr oedran cyfreithlon i bobl ifanc gydsynio i gael rhyw yw 16 oed, p'un ag ydyn nhw'n heterorywiol, yn hoyw neu'n ddeurywiol. [Children and Families: Safer from Sexual Crime, Y Swyddfa Gartref, Mai 2004 SOA/3]

Nid yw gweithgaredd rhywiol gyda phlentyn o dan 13 oed byth yn dderbyniol ac ni all plant o'r oedran hwn byth roi eu cydsyniad cyfreithiol i hyn.

Er mai 16 oed yw'r oedran cydsynio, nid oes unrhyw fwriad i erlyn pobl ifanc o oedran tebyg sy'n gysylltiedig â rhyw cydsyniadol cytûn oni bai bod hyn yn cynnwys cam-drin neu gamfanteisio.

O dan y Ddeddf Troseddau Rhywiol, mae gan bobl ifanc yr hawl o hyd i gael cyngor cyfrinachol am atal cenhedlu, condomau, beichiogrwydd ac erthylad hyd yn oed os ydyn nhw o dan 16 oed. [Working within the Sexual Offences Act 2003, Y Swyddfa Gartref, Mai 2004 SOA/4]

Mae'r Ddeddf yn nodi nad yw person yn euog o helpu, ategu neu gynllunio trosedd rywiol yn erbyn plentyn os ydynt yn gweithredu at y diben o:

- ddiogelu plentyn rhag beichiogi neu haint a drosglwyddir yn rhywiol,
- diogelu diogelwch corfforol plentyn,
- hyrwyddo lles emosiynol plentyn drwy roi cyngor.

Mae'r eithriad hwn, mewn statud, yn rhychwantu nid yn unig gweithwyr iechyd proffesiynol, ond unrhyw un sy'n gweithredu i

ddiogelu plentyn, er enghraifft athrawon, ymgynghorwyr personol, gweithwyr ieuenctid, ymarferwyr gofal cymdeithasol a rhieni.

Pobl o dan 16 oed – Mae Canllawiau Fraser yn nodi y gall unrhyw berson cymwys, waeth beth fo'i oed, ofyn am gyngor meddygol yn annibynnol a rhoi caniatâd dilys am driniaeth feddygol.

Mae'r sefyllfa gyfreithiol bresennol yn nodi bod gan bobl ifanc o dan 16 oed yr hawl i gael triniaeth feddygol waeth beth fo'i oed os yw'n deall yn llawn beth a gynigir a goblygiadau'r driniaeth honno. Cymerir hyn i ystyriaeth pan fydd pobl ifanc o dan 16 oed yn ceisio mynediad i wasanaethau iechyd rhywiol. Mae'n rhaid i weithwyr proffesiynol sy'n darparu gwaith iechyd rhywiol wneud hyn yn unol â Chanllawiau Fraser sy'n sicrhau yr ystyrir bod person ifanc yn gymwys.

Cymhwysedd Gillick a Chanllawiau Fraser:

Gall gweithiwr iechyd proffesiynol fwrw ymlaen i roi cyngor a thriniaeth ar yr amod ei fod ef/ ei bod hi'n fodlon ar y meini prawf canlynol

- bod y person ifanc yn deall y cyngor ac yn ddigon aeddfed i ddeall beth sydd dan sylw
- na allai'r meddyg ddarbwylllo'r person ifanc i roi gwybod i'w rieni, na chaniatáu i'r meddyg roi gwybod iddynt
- y byddai'r person ifanc yn debygol iawn o ddechrau neu barhau i gael cyfathrach rywiol gyda neu heb driniaeth atal cenhedlu
- y byddai iechyd corfforol neu iechyd meddwl y person ifanc yn dioddef gyda, neu heb gyngor neu driniaeth atal cenhedlu
- y byddai er budd y person ifanc i roi cyngor neu driniaeth o'r fath heb gydsyniad rhiant.

Am fwy o wybodaeth am Gymhwysedd Gillick a Chanllawiau Fraser, ewch i <https://learning.nspcc.org.uk/media/1541/gillick-competency-factsheet.pdf>

Gweithgaredd 1: Geiriau Iechyd Rhywiol



**AMCANGYFRIFIAD
O'R AMSER**
30 munud

FFORMAT



GRŴP
CYFAN

NOD

Nod y gweithgaredd hwn yw archwilio dealltwriaeth pobl ifanc o wahanol eiriau'n ymwneud ag iechyd rhywiol. Mae'n bwysig cofio y gallai pobl ifanc ddefnyddio terminoleg wahanol ar gyfer rhai geiriau yn y gweithgaredd hwn.

ADNODDAU

- Copïau o Daflen Weithgaredd 1a: Geiriau Iechyd Rhywiol
- Dalen Ateb 1a: Geiriau Iechyd Rhywiol
- Siswrn

CYFLWYNIAD

Dylai'r hwylusydd ddefnyddio geiriau bratiaith lle y bo'n briodol er mwyn sicrhau bod y bobl ifanc yn deall yr hyn sy'n cael ei drafod

Mae llawer o bobl ifanc yn defnyddio geiriau nad ydynt yn deall eu hystyr. Mae'r gweithgaredd hwn yn ddefnyddiol er mwyn egluro ystyr geiriau wrth gyfeirio at faterion iechyd rhywiol.

Dylai'r hwylusydd ddarllen drwy'r geiriau ar Daflen Weithgaredd 1a cyn cyflwyno'r gweithgaredd er mwyn sicrhau eu bod yn hyderus ac yn gyfforddus yn mynd drwy'r gweithgaredd hwn.

Cyn y sesiwn, llungopiwch a thorri allan y cardiau o Daflen Weithgaredd 1a i'r bobl ifanc eu defnyddio.

TASG

Cyflwyniad

Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc, gan esbonio y bydd y sesiwn yn gyfrinachol a chan sicrhau bod y bobl ifanc yn deall beth yw ystyr 'cyfrinachol' (fel yr esbonnir ar Ddalen Ateb 1a)

Geiriau Iechyd Rhywiol

Gofynnwch i'r bobl ifanc ddarllen gair yn eu tro o Daflen Weithgaredd 1a ac esbonio beth yw ystyr y gair yn eu tyb nhw. Anogwch drafodaeth am ystyr y gair; pan fydd y bobl ifanc yn cytuno ar ddealltwriaeth gyffredin o ystyr y gwahanol eiriau symudwch ymlaen i'r gair nesaf. Mae Dalen Ateb 1a ar gael os yw'r bobl ifanc yn ansicr o ystyr unrhyw eiriau. Mae'n bwysig bod yr hwylusydd yn egluro unrhyw gamddealltwriaeth.

Os nad yw'r bobl ifanc yn gyfforddus yn darllen y geiriau allan, gall yr hwylusydd wneud hyn.

CRYNODEB

Crynhowch yr hyn a drafodwyd yn ystod y gweithgaredd. Os oes gan y bobl ifanc unrhyw bryderon nodwch y rhain a chysylltu â'ch gwasanaethau cymorth lleol am wybodaeth.

Taflen Weithgaredd 1a: Geiriau Iechyd Rhywiol

Erthyliad	Rhyw yr anws	Anrhywiol	Deurywiol
Anweddog	Camfanteisio'n Rhywiol ar Blentyn	Cyfrinachedd	Cydsyniad
Atal Cenhedlu	Anffurfio Organau Cenedlu Benywod	Benywaidd	Ffrind
Hoyw	Rhywedd	Dysfforia Rhywedd	Heterorywiol
Homoffobia	Cyfunrhywiol	Cusanu	Lesbiad
Cariad	Gwrywaidd	Mastyrbio	Anneuaidd
Rhyw geneuol	Orgasm	Panrywiol	Partner
Glasoed	Trais	Perthynas	Rhyw Mwy Diogel
Rhyw	Secstio	Rhywiaethol	Rhywiol
Haint a Drosoglwyddir yn Rhywiol (STI)	Syth	Trawsrywiol	Rhyw Drwy'r Wain

Dalen ateb 1a: Geiriau lechyd Rhywiol

Erthlyiad – Dod â beichiogrwydd i ben [terfynul]

Rhyw yr anws - Fel arfer mae rhyw yn golygu bod y pidyn yn treiddio'r anws, ond nid yw wedi'i gyfyngu i weithred lle mae codiad y pidyn yn treiddio'r anws. Gellid hefyd ystyried y defnydd o deganau rhyw a gweithgareddau eraill sy'n cynnwys yr anws yn rhyw'r anws hefyd.

Anrhywiol – Pobl nad ydynt yn ffansio eraill. Mae rhai pobl o'r farn nad ydyn nhw am garu na bod mewn perthynas gyda phobl eraill oherwydd nad ydyn nhw'n teimlo unrhyw atyniad atyn nhw.

Deurywiol – Person y mae dynion a menywod yn ddeniadol iddyn nhw'n emosiynol ac yn rhywiol

Anweddog – Person sy'n dewis peidio â chael rhyw

Camfanteisio'n Rhywiol ar Blentyn - Math o gam-drin plant yw camfanteisio'n rhywiol ar blentyn. Mae'n digwydd pan fydd person ifanc yn cael ei annog, neu ei orfodi, i fod yn rhan o weithgaredd rhywiol yn gyfnewid am rywbeth.

Cyfrinachedd – Pan yn gweithio gyda phobl ifanc, dylai ymarferwyr ieuenctid barchu cyfrinachedd pobl ifanc, ond weithiau mae rhai pethau y mae'n rhaid eu hadrodd i'r rheolwr llinell neu'r gwasanaethau cymdeithasol, er enghraifft os credir bod rhywun mewn peryg o niwed sylweddol neu o niweidio rhywun arall. Dylai'r ymarferydd ieuenctid wneud pobl ifanc yn ymwybodol o hyn cyn dechrau sesiwn gyfrinachol, fel y gall y person ifanc ddewis p'un ag yw am rannu'r wybodaeth ai peidio. Dylai pobl ifanc deimlo'n ddiogel ac yn hyderus am ofyn am gymorth bob amser a gwybod y byddant yn cael cefnogaeth drwy beth bynnag sy'n digwydd nesaf.

Cydsyniad – Mae yn erbyn y gyfraith i unrhyw un gael rhyw gyda pherson ifanc o dan 16 oed. Mae hyn yn wir ar gyfer dynion a menywod ifanc ac ar gyfer rhyw heterorywiol neu gyfunrywiol. Enw hyn yw oedran cydsynio.

Atal Cenhedlu – Dulliau bwriadol o atal cenhedlu / beichiogi

Anffurfio Organau Cenhedlu Benywod - Torri neu dynnu'n gyfan gwbl neu'n rhannol organau cenhedlu allanol benywod am resymau diwylliannol, crefyddol neu rhesymau eraill nad ydynt yn rhai meddygol.

Benywaidd – Bod yn meddu ar rinweddau neu ymddangosiadau sy'n gysylltiedig â menywod

Ffrind – Rhywun y mae gennych chi a nhw hoffter dwy ffordd rhyngoch

Hoyw – Person y mae pobl o'r un rhyw yn ddeniadol iddo / iddi yn rhywiol ac yn emosiynol

Rhywedd - P'un ag ydych yn wrywaidd neu'n fenywaidd

Dysfforia Rhywedd - mae hyn pan fydd rhywun yn teimlo'n anghyfforddus gyda'r rhyw yr aseiniwyd iddo/iddi a phwy ydyn nhw go iawn. Er enghraifft os aseiniwyd rhywun yn fachgen adeg ei eni a'i fod wedi tyfu i fyny'n teimlo nad oedd hyn yn iawn, yna mae'n bosibl bod dysfforia rhywedd arno. Mae help a chefnogaeth ar gael ar gyfer pobl sy'n cael profiad o hyn

Heterorywiol - Person y mae pobl o'r rhyw arall yn ddeniadol iddo / iddi yn rhywiol ac yn emosiynol. Gelwir hyn hefyd yn berson 'syth'

Homoffobia – Anhoffter neu ragfarn yn erbyn pobl gyfunrywiol

Cyfunrywiol – Person y mae rhywun o'r un rhyw yn ddeniadol iddo / iddi yn rhywiol ac yn emosiynol. [gweler hefyd hoyw a lesbiad]

Cusanu – Cyffwrdd neu anwylo gyda'r gwefusau fel arwydd o gariad, chwant rhywiol neu gyfarchiad

Lesbiad – Menyw y mae menywod eraill yn ddeniadol iddi yn rhywiol ac yn emosiynol

Cariad – Ymdeimlad cryf o hoffter

Gwrywaidd – Meddu ar rinweddau neu ymddangosiad sy'n gysylltiedig yn draddodiadol â dynion

Dalen ateb 1a: Geiriau lechyd Rhywiol

Mastyrbio - Cyffwrdd, rhwbio neu fwytho eich organau cenhedlu eich hun neu organau cenhedlu person arall am bleser

Anneuaidd - Rhywun nad yw'n teimlo ei fod neu ei bod yn fachgen nac yn ferch. Gall deimlo cyfuniad o'r ddau neu weithiau, y naill neu'r llall

Rhyw geneuol - Cyffroi organau cenhedlu partner gan ddefnyddio'r geg a'r tafod

Orgasm - Anterth rhywiol. Y teimlad corfforol ac emosiynol a deimlir ar anterth cyffro rhywiol, sy'n digwydd fel arfer o ganlyniad i gyffroi'r organau cenhedlu a chydag alldaflu yn y gwryw fel arfer

Panrhywiol - Pobl sy'n ffansio pobl o unrhyw rywedd. Gallai hyn fod yn rhywun sy'n dweud nad yw'n ystyried bod rhywedd person yn bwysig pan fyddan nhw'n ffansio rhywun.

Partner - Person rydych yn cael perthynas agos gydag ef neu hi [yn rhywiol yn aml, ond nid bob amser]

Glasoed - Dyma'r broses o newidiadau corfforol lle daw corff plentyn yn gorff oedolyn sy'n gallu atgenghedlu. Mae'r oedran pan fydd plentyn yn dechrau ac yn cwblhau proses y glasoed yn amrywio

Trais - Treiddio'r wain, yr anws neu'r geg gyda phidyn yn fwriadol a heb gydsyniad. Mae hyn yn erbyn y gyfraith a chaiff treiswyr eu hanfon i'r carchar, o bosibl am oes. Yn y Deyrnas Unedig, mae trais yn cynnwys rhyw drwy'r wain, geneuol neu'r anws gyda dyn neu fenyw

Perthynas - Y ffordd mae dau berson yn rhyngweithio gyda'i gilydd. Mae gwahanol fathau o berthynas, gan gynnwys teulu, ffrind, proffesiynol neu gorfforol agos

Rhyw mwy diogel - Ffordd o gael rhyw sy'n gostwng y risg o ddal haint a drosglwyddir yn rhywiol neu o feichiogi

Rhyw - Mae rhyw yn golygu gwahanol bethau i wahanol bobl felly byddwch yn ymwybodol y gallai fod angen i chi fod yn benodol wrth siarad am ryw, yn arbennig os yw'n bwysig i'r neges rydych yn ceisio'i chyfleu. Eglurwch a ydych yn sôn am ryw geneuol, rhyw yr anws, rhyw drwy'r wain, rhyw treiddiol, rhyw nad yw'n dreiddiol, cyffwrdd ag organau cenhedlu'r naill a'r llall, defnyddio teganau rhyw, mastyrbio, a rhyw hoyw, lesbiaidd, syth neu ddeurywiol

Secstio - Secstio yw pan fydd rhywun yn rhannu delweddau neu fideos rhywiol, noeth neu rannol noeth ohonyn nhw eu hunain neu o eraill, neu'n anfon negeseuon sy'n rhywiol eu natur. Gellid ystyried bod secstio'n ddiniwed, ond mae creu neu rannu delweddau rhywiol o blentyn yn anghyfreithlon, hyd yn oed os yw'r person sy'n gwneud hynny'n blentyn

Rhywiaethol - Rhywun y mae ganddo / ganddi ragfarn yn erbyn rhywun arall oherwydd ei rywedd / rhywedd

Rhywiol - Yn ymwneud â rhyw, yn cynnwys rhyw, rhywioldeb neu'r organau cenhedlu a'u swyddogaethau gan gynnwys teimladau sy'n ymwneud ag atyniad rhywiol neu gysylltiad rhwng dau berson

Haint a drosglwyddir yn rhywiol (STI) - Haint a drosglwyddir yn rhywiol yw haint y gellir ei drosglwyddo o'r naill berson i'r llall drwy gysylltiad rhywiol. Yn y cyd-destun hwn, mae cysylltiad rhywiol yn fwy na chyfathrach rhywiol yn unig [y wain a'r anws] ac mae hefyd yn cynnwys cusanu, cysylltiad geneuol â'r organau cenhedlu, a'r defnydd o "deganau" rhywiol, megis dirgrynwyr

Syth - Gair cyffredin a ddefnyddir i ddisgrifio pobl sy'n heterorywiol

Trawsryweddol - gair a ddefnyddir i ddisgrifio rhywun nad yw'n teimlo ei fod ef neu ei bod hi'n llwyr uniaethu â rhywedd neu ryw ei eni / ei geni

Rhyw drwy'r wain - Fel arfer, rhyw yw pan fydd y pidyn yn treiddio'r wain, ond nid treiddio'r wain gyda phidyn â chodiad yn unig yw hyn. Gellid hefyd ystyried defnyddio teganau rhyw a gweithgareddau gweiniol eraill yn rhyw drwy'r wain

Gweithgaredd 2 – Cydberthynas iach



**AMCANGYFRIFIAD
O'R AMSER**
30 munud

FFORMAT



GRŴP
BACH



GRŴP
CYFAN

NOD

Galluog pobl ifanc i ddeall nodweddion perthynas iach a pherthynas nad yw'n iach.

ADNODDAU

- Papur siart troi a phen
- Taflen Weithgaredd 2a a Thaflen Weithgaredd 2b (digon wedi'u torri ymlaen llaw ar gyfer pob grŵp)

CYFLWYNIAD

Diben y gweithgaredd hwn yw sicrhau bod y bobl ifanc yn gallu sylwi pan nad yw perthynas yn iach o bosibl. Mae hyn yn cynnwys gallu deall ffiniau perthynas a gallu adnabod arwyddion o gam-drin.

TASG

Cyflwyniad

Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc, gan esbonio y bydd y sesiwn yn gyfrinachol a sicrhau bod y bobl ifanc yn deall yr hyn a olygir wrth y term cyfrinachol.

Y Gweithgaredd

Ysgrifennwch y gair 'perthynas' ar ddarn o bapur siart troi. Gofynnwch i'r bobl ifanc restru'r bobl y mae gyda nhw berthynas â nhw (aelodau'r teulu, yr athro/athrawes, ffrindiau, cariadon benywaidd/gwrywaidd...). Gofynnwch iddyn nhw feddwl am y geiriau y byddent yn eu defnyddio i ddisgrifio pob un o'r perthnasau hyn a nodi'r rhain ar y papur siart troi.

Sicrhewch fod digon o gardiau wedi'u torri allan ar gyfer pob grŵp. Gwahanwch y bobl ifanc yn grwpiau bach (dim mwy na 5-6) a rhoi 10 munud iddynt i drafod p'un ag ydyn nhw o'r farn bod pob cerdyn yn nodweddiadol o berthynas iach neu berthynas nad yw'n iach a rhoi'r cardiau ar Daflen Weithgaredd 2a yn y golofn gywir.

CRYNODEB

Crynhowch yr hyn sydd wedi'i drafod yn y gweithgaredd hwn a thrafod pob cerdyn mewn rhywfaint o fanyldeb ac a fyddai'n nodweddiadol o berthynas iach neu berthynas nad yw'n iach.

Ymddygiad Iach	Ymddygiad nad yw'n Iach

Anfon neges destun atat
bob dydd

Yn parchu dy ffiniau a
ddim yn dy wthio i mewn i
bethau

Eisiau treulio'r amser
cyfan gyda ti

Yn dweud wrthyf nad yw
dy broblemau'n bwysig

Ddim am dreulio amser
gyda dy ffrindiau

Gwrthod gwisgo condom

Dweud wrth ei ffrindiau
am eich bywyd rhywiol

Gallu anghytuno'n gwrtais
am hoffterau personol

Hoffi bod yn gariadus

Yn gwneud i ti deimlo'n
euog am wrthod cael
rhyw

Yn cadw'ch bywyd rhyw
yn breifat

Yn glust i ti pan fyddi di
wedi ypsetio

Yn dweud dy fod yn
'ffit', yn 'rhywiol' neu'n
'ddeniadol'

Yn cael trafferth
ymddiried ynot ti

Yn rhannu union yr un
diddordebau â ti

Mae'n dweud wrthyf
mai ti yw'r unig un yn dy
flwyddyn sydd heb gael
rhyw eto

Yn parchu'r ffaith nad wyt
ti'n barod i gael rhyw eto
hyd yn oed os yw ef/hi'n
barod

Yn dweud pethau cas am
y ffordd rwyt ti'n edrych

Yn hoffi gwybod ble wyt ti

Yn parchu os wyt ti am
derfynu'r berthynas

Yn ymddiheuro os yw'n
gwneud camgymeriad

Gweithgaredd 3 – Agweddau at Ymddygiadau Rhywiol



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

30 munud

FFORMAT



GRŴP
CYFAN

NOD

I bobl ifanc archwilio'u hagweddau tuag at rai sefyllfaoedd/ymddygiadau sy'n gysylltiedig â rhyw

ADNODDAU

- Taflen Weithgaredd 3a
- Taflen Weithgaredd 3b

CYFLWYNIAD

Diben y gweithgaredd yw i'r bobl ifanc archwilio sut maen nhw'n teimlo am rai pethau'n gysylltiedig ag ymddygiad rhywiol. Gallai fod adegau pan fydd y bobl ifanc yn anghytuno a bydd hyn yn rhoi cyfle am drafodaeth bellach o amgylch y pwnc.

TASG

Cyflwyniad

Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc, gan esbonio y bydd y sesiwn yn gyfrinachol a sicrhau bod y bobl ifanc yn deall yr hyn a olygir wrth y term cyfrinachol.

Y Gweithgaredd

Esboniwch i'r bobl ifanc eu bod yn mynd i archwilio'u hagweddau a'u gwerthoedd tuag at ymddygiad rhywiol. Amlygwch nad oes ateb cywir nac anghywir yn y gweithgaredd hwn ac y bydd gan bawb farn wahanol am bynciau gwahanol.

Dangoswch y cardiau 'iawn' a 'ddim yn iawn' i'r bobl ifanc a'u rhoi ar wahanol ochrau o'r ystafell. Bydd yr hwylusydd yn darllen y Cardiau Cymell (taflen weithgaredd 3a) ac yn gofyn i'r bobl ifanc sefyll ym mhen priodol yr ystafell ar sail eu barn. Gofynnwch i rai o'r bobl ifanc wirfoddoli ateb pam maen nhw'n teimlo fel y maen nhw ac ysgogwch drafodaeth rhwng y ddau grŵp.

Mae'n bosibl y bydd angen i'r hwylusydd ddethol rhai o'r datganiadau mwy perthnasol i'w darllen ar goedd am na fydd amser i fynd drwy bob un.

CRYNODEB

Crynowch yr hyn sydd wedi'i drafod yn ystod y sesiwn ac amlygu bod gan bawb agweddau a gwerthoedd gwahanol wrth drafod ymddygiadau rhywiol. Mae angen parchu ein hagweddau a'r ffordd rydyn ni'n teimlo, ynghyd â barn pobl eraill.

Taflen Weithgaredd 3a: Agweddau at Ymddygiad Rhywiol

Cael rhyw gyda rhywun
y mae'n hysbys bod
haint a drosglwyddir yn
rhywiol arno/arni

Secstio

Aros dros nos yn fflat
rhywun hŷn

Cael mwy na 25 o
bartneriaid rhywiol

Cael rhyw'r anws

Cyfarfod â rhywun ar ôl
cwrdd ar-lein

Cael erthyliad

Cael 5 erthyliad

Cael rhyw gyda rhywun
ar un adeg yn unig

Adnabod eich hun
fel rhywun o rywedd
anneuaidd

I fachgen 15 oed gael
rhyw gyda menyw 22
oed

Bod yn banrywiol

Cael rhyw gyda rhywun
cyhyd â bod eich
partner ddim yn cael
gwybod

Meddwi er mwyn cael
rhyw

I fachgen 16 oed gael
rhyw gyda dyn 21 oed

I ferch 14 oed gael
rhyw gyda dyn 18 oed

Mastyrbio

Gwyllo pornograffi

Rhoi rhyw geneuol heb
ddefnyddio condom
neu argae

Cael dulliau atal
cenhedlu / condomau
o dan 16 oed

I rywun 17 oed
gyfnewid cyffuriau am
ryw

IAWN

DDIM YN

IAWN

Gweithgaredd 4 – Iechyd Rhywiol a'r Gyfraith



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

30 munud

FFORMAT



GRŴP
CYFAN

NOD

Cynyddu dealltwriaeth pobl ifanc o iechyd rhywiol a'r gyfraith.

ADNODDAU

- Taflenni A3 wedi'u hargraffu o Daflen Weithgaredd 1 (tair sefyllfa)
- Taflen Weithgaredd 2 – Pwyntiau Trafod
- Pennau

CYFLWYNIAD

Diben y gweithgaredd hwn yw sicrhau bod pobl ifanc yn cael y cyfle i ddysgu am y gyfraith mewn perthynas â nhw eu hunain ac mewn perthynas ag iechyd rhywiol.

Cyn dechrau, tynnwch lungopi o bob un o'r cardiau sefyllfa ar Daflen Weithgaredd 4a ar bapur A3. Rhwch un sefyllfa ar bob un o dri bwrdd.

TASG

Cyflwyniad

Esboniwch fod y gweithgaredd hwn yn ystyried y cyfreithiau'n ymwneud ag iechyd rhywiol. Anogwch y bobl ifanc i feddwl am unrhyw gyfreithiau y maen nhw'n ymwybodol ohonyn nhw mewn perthynas â rhyw. Dywedwch wrth y bobl ifanc y byddan nhw'n gweithio mewn grwpiau ac yn cymryd eu tro i ystyried tair sefyllfa iechyd rhywiol wahanol a thrafod y deilliannau/canlyniadau i bob sefyllfa.

Y Gweithgaredd

Caiiff pob grŵp 3 munud i edrych ar y sefyllfa a nodi eu barn ar bapur cyn symud ymlaen i'r bwrdd a'r sefyllfa nesaf. Ar ddiwedd y gweithgaredd bydd pob grŵp wedi symud o amgylch pob un o'r tri bwrdd ac wedi nodi rhai ymatebion ar bapur ar gyfer pob sefyllfa.

CRYNODEB

Tynnwch y grŵp ynghyd a chrynhofu'r gweithgaredd drwy ofyn i'r bobl ifanc ddarllen allan rhai o'r deilliannau neu'r canlyniadau ar gyfer pob sefyllfa.

Sefyllfa 1: Jack a Chloe

Mae Jack yn wryw 17 oed sydd wedi bod mewn perthynas am 6 mis. Bydd ei gariad, Chloe, yn 16 oed mewn pythefnos. Mae'r pâr mewn parti yn nhŷ ffrind lle nad oes unrhyw oedolion ac mae'r ddau yn yfed alcohol. Mae un peth yn arwain at y llall ac maent yn cael rhyw heb ddiogelwch. Y diwrnod nesaf, mae Chloe'n difaru'r hyn y mae wedi ei wneud ac yn poeni y bydd ei rhieni'n dod i wybod.

Beth allai fod canlyniadau'r sefyllfa hon?

Sefyllfa 2: Grace

Mae Grace yn 14 oed. Nid yw mewn perthynas ond cafodd rhyw heb ddiogelwch tua mis yn ôl ac mae'n credu y gallai fod yn feichiog. Nid yw eisiau i'w rhieni ddod i wybod ond mae'n ofn cael babi ac nid yw'n gwybod at bwy i droi am gymorth. Nid yw eisiau bod yn fam sengl ac nid yw'n credu ei bod yn barod i ofalu am fabi.

Pa ddewisiadau sydd gan Grace?

Sefyllfa 3: Laura a George

Mae Laura yn 15 oed, mae wedi meddwl ers amser bod bachgen yn ei dosbarth o'r enw George yn ei hoffi. Maent wedi bod yn anfon negeseuon testun at ei gilydd am ychydig wythnosau ac yn ddiweddar mae ef wedi bod yn siarad am ryw ac yn gofyn i Laura anfon llun ato ohoni hi yn noeth. Mae Laura'n gwybod na ddylai wneud hyn ond nid yw eisiau i George beidio ei hoffi na meddwl ei bod yn ddiflas felly un noson mae'n anfon llun ato. Yn yr ysgol y diwrnod nesaf mae'n gweld George a'i ffrindiau i gyd yn edrych ar ei ffôn ac yn chwerthin. Mae'n teimlo cymaint o embaras nid yw'n gwybod beth i'w wneud.

Beth allai ddigwydd yn y sefyllfa yma?

Pwyntiau Trafod

Sefyllfa 1: Jack a Chloe

- Llai o swildod wrth yfed alcohol
- Gellid cyhuddo Jack o dreisio statudol pe byddai Chloe'n dweud na wnaeth gydsynio. O ganlyniad, gallai gael ei gyhuddo o ryw dan oed gyda phlentyn a'i roi ar gofrestr troseddwr rhyw
- Gallai Chloe fod yn feichiog (gallai hyn effeithio ar addysg, cyflogaeth yn y dyfodol, bywyd cymdeithasol...)
- Gallai fod gan Jack STI y gallai Chloe fod wedi ei ddal
- Gallai Jack ddweud wrth ei ffrindiau i gyd beth ddigwyddodd

Sefyllfa 2: Grace

- Bydd yn gallu cael prawf beichiogrwydd am ddim heb i'w rhieni ddod i wybod
- Os yw hi'n feichiog yna gall siarad â gweithwyr proffesiynol all ei helpu i wneud y penderfyniad gorau iddi hi a'i babi
- Os yw hi'n feichiog ac os nad yw'n teimlo mai cadw'r babi yw'r opsiwn gorau, yna gall gael erthyliad heb ganiatâd ei rhieni
- Gall gael prawf am STI mewn clinig lleol heb i'w rhieni ddod i wybod ei bod wedi cael rhyw dan oed
- Gallai gael Dull Atal Cenhedlu Gwrthdroadwy Hirdymor (LARC) wedi ei osod heb ganiatâd ei rhieni er mwyn osgoi'r un peth rhag digwydd yn y dyfodol

Sefyllfa 3: Laura a George

- Trwy greu delwedd sy'n dangos popeth o blentyn, mae Laura wedi torri'r gyfraith. Mae'n anghyfreithlon creu delwedd neu fideo sy'n dangos popeth o blentyn, hyd yn oed os yw'r plentyn yn ei wneud eu hunain.
- Os yw'r llun gan George ar ei ffôn, mae ef hefyd wedi torri'r gyfraith am ei fod hefyd yn anghyfreithlon meddu ar ddelwedd sy'n dangos popeth o blentyn.
- Mae hefyd yn anghyfreithlon rhannu delwedd o blentyn sy'n dangos popeth hyd yn oed os yw'n caei ei rannu ymysg pobl o'r un oed

Gweithgaredd 5 – Dulliau atal cenhedlu a defnyddio condomau



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

1 awr

FFORMAT



GRŴP
BACH



GRŴP
CYFAN

NOD

Hysbysu pobl ifanc ynghylch y dulliau gwahanol o atal cenhedlu sydd ar gael ar eu cyfer. Sicrhau bod y bobl ifanc wedi cael dealltwriaeth o'r mathau amrywiol o ddulliau atal cenhedlu.

ADNODDAU

- Taflen Weithgaredd 1: Taflenni Ffeithiau
- Papur a phennau
- Papur siart troi

CYFLWYNIAD

Mae'r gweithgaredd hwn yn rhoi cyfle i bobl ifanc gaffael gwybodaeth a dealltwriaeth o'r dulliau atal cenhedlu sydd ar gael.

Cyn dechrau ar y gweithgaredd, argraffwch 6 chopi o'r taflenni ffeithiau ar Daflen Weithgaredd 5a.

TASG

Cyflwyniad

Cyflwynwch y gweithgaredd trwy esbonio bod dulliau atal cenhedlu yn rhan bwysig o ryw ac mae'n galluogi parau i benderfynu pryd maent yn barod i gael plant, rheoli faint o blant y maent yn eu cael a hefyd mae'n lleihau'r perygl o drosglwyddo STI.

Gofynnwch i'r bobl ifanc feddwl am y mathau o ddulliau atal cenhedlu y maent yn ymwybodol ohonynt ac ysgrifennwch y rhain i lawr ar ddarn o bapur siart troi. Pan fydd hyn wedi ei wneud, dylech sicrhau bod condomau, coil IUD, y bilsen, mewnbaniad, dulliau chwistrellu a thynnu allan ar y bwrdd. Os oes rhai ar goll, dylech eu hychwanegu at y rhestr.

Esboniwch i'r grŵp eich bod yn mynd i ganolbwyntio ar y dulliau atal cenhedlu sy'n cael eu defnyddio amlaf gan bobl ifanc a rhowch gylch o amgylch condomau, coil IUD, y bilsen, mewnbaniad, dulliau chwistrellu a thynnu allan.

Y Gweithgaredd:

Gofynnwch i'r bobl ifanc roi eu hunain mewn 6 phâr/grŵp a rhowch daflen ffeithiau i bob grŵp (Taflen Weithgaredd 5a) a dull atal cenhedlu. Esboniwch eu bod yn mynd i greu hysbyseb yn hysbysu pobl ifanc am eu dull atal cenhedlu nhw. Mae'n bwysig eu bod yn ateb y cwestiynau canlynol:

1. A fydd yn atal beichiogrwydd?
2. A yw'n atal STI a HIV?
3. Pa mor effeithiol yw'r dull?
4. Beth yw'r sgil-effeithiau posibl?

Gweithgaredd 5 – Dulliau atal cenhedlu a defnyddio condomau

Gellir ysgrifennu'r cwestiynau hyn ar y siart troi i atgoffa'r bobl ifanc. Gall yr hysbyseb fod ar gyfer y teledu, radio neu'r rhyngwrdd (e.e. YouTube, Facebook).

Pan fydd y bobl ifanc wedi creu ac ymarfer eu hysbysebion, gallant eu cyflwyno i weddill y grŵp. Pan fydd pob grŵp wedi gorffen cyflwyno, cywirwch unrhyw gamwybodaeth y gwnaethoch ei glywed.

Gofynnwch i'r disgyblion benderfynu pa un yn eu barn nhw yw'r dull atal cenhedlu mwyaf effeithiol a pha un yw'r mwyaf effeithiol yn diogelu rhag STI. **(Ateb: Defnyddio dau ddull gyda'i gilydd gan nad yw un dull 100% ar ben ei hun).**

CRYNODEB

Dewch â'r grŵp ynghyd i drafod ble y gallent gael mwy o wybodaeth am ddulliau atal cenhedlu a ble y gallent gael dulliau atal cenhedlu. Amlygwch nad oes angen caniatâd rhieni ar bobl ifanc i gael unrhyw un o'r dulliau atal cenhedlu a drafodwyd yn y sesiwn hon.

Taflenni Ffeithiau

CWESTIWN	ATEB
Beth ydyw?	Y Bilsen Gyfun
Sut caiff ei defnyddio?	Fe'i cymerir yn ddyddiol fel arfer am 21 diwrnod yn olynol ac yna ceir 7 diwrnod heb bilsen (mae rhai cynnyrch yn cynnwys tabledi ffug ar gyfer y diwrnodau hyn) Gellir hefyd ei chymryd yn barhaus, neu gyda seibiau llai cyson neu fyrrach
Sut mae'n gweithio i atal beichiogrwydd?	Atal ofylu trwy atal hormonau, gweithredu ar fwcws serfigol i atal trafndiaeth sberm, atal newidiadau yn yr endometriwm sydd yn angenrheidiol ar gyfer mewnblannu, lleihau symudedd a secretiad yn y tiwbiau ffalopaidd
Pa mor effeithiol ydyw (%)	99% + pan gaiff ei defnyddio yn unol â'r cyfarwyddiadau Mae gan ddefnydd arferol gyfradd fethiant o 9% y flwyddyn
Beth yw peryglon ei defnyddio?	Mân sgil-ffeithiau e.e. cur pen, gwaedu trwodd. Mwy o berygl o bwysedd gwaed uchel, clefyd yr rhydweliâu a gwythiennol. Cynnydd bach yn y perygl o ganser y fron a chanser ceg y groth. Dim amddiffyniad rhag STI
Pa grwpiau y mae fwyaf addas ar eu cyfer?	Menywod mewn perthynas sefydlog (os caiff ei defnyddio fel yr unig ddull) ac unrhyw fenyw pan gaiff ei defnyddio gyda chondomau. Menywod lle na fyddai'n drychineb i feichiogi. Ddim yn addas ar gyfer menywod dros 35 oed sydd yn smygu. Angen gwirio'r gwrtharwyddion eraill e.e. hanes teuluol o Glefyd Coronaidd y Galon
O ble y byddech yn ei chael?	Meddyg teulu, nyrs practis, Clinig Iechyd Rhywiol.

CWESTIWN	ATEB
Beth ydyw?	Condom
Sut caiff ei ddefnyddio?	Wedi ei osod dros bidyn â chodiad cyn cyfathrach rywiol.
Sut mae'n gweithio i atal beichiogrwydd?	Mae'n gweithredu fel rhwystr i ffrwythloni trwy atal y sberm rhag cyrraedd yr ŵy.
Pa mor effeithiol ydyw (%)	Mae'n dibynnu ar y gofal wrth ei ddefnyddio ond ar y cyfan mae'n 98% effeithiol. Mae gan ddefnydd arferol gyfradd fethiant o 18% y flwyddyn.
Pa beryglon sydd wrth ei ddefnyddio?	Mae rhai pobl yn sensitif i'r cemegau mewn condomau latecs, er bod hyn yn anarferol. Mae condomau heb latecs ar gael. Mae angen ei ddefnyddio'n gywir er mwyn bod yn effeithiol.
Ar gyfer pa grwpiau y mae fwyaf addas?	Unrhyw un, yn arbennig y rheiny nad ydynt mewn perthynas hirdymor ac sydd eisiau amddiffyn eu hunain rhag cael STI, ac yn ogystal â dull atal cenhedlu effeithiol.
O ble y byddech yn ei gael?	Gall clinigau cynllunio teulu ac Iechyd Rhywiol eu darparu yn rhad ac am ddim. Peiriannau gwerthu, archfarchnadoedd a fferyllfeydd. Gall Cynllun Cerdyn Condom fod yn gweithredu yn eich ardal hefyd.

Taflen Weithgaredd 5a: Dulliau Atal Cenhedlu

CWESTIWN	ATEB
Beth ydyw?	Dull atal cenhedlu chwistrelladwy
Sut caiff ei ddefnyddio?	Dull atal cenhedlu chwistrelladwy sy'n cael ei ailadrodd bob 12 wythnos.
Sut mae'n gweithio i atal beichiogrwydd?	Yn debyg i'r bilsen progestogen yn unig ond mae bob amser yn atal ofyliad. Mae'n gweithredu ar fwcws ceg y groth, yr endometriwm a'r tiwbiau ffalopaidd sy'n ei wneud yn anodd i sberm fynd i mewn i'r groth ac yn gwneud mewnblannu'n anodd.
Pa mor effeithiol ydyw (%)	99% + ond mae'n rhaid i chi gofio dychwelyd i gael eich chwistrelliad ar amser.
Pa beryglon sydd i'w ddefnyddio?	Amhariad mislifol, gwaedu neu fislif yn dod i ben yn gyfan gwbl. Magu pwysau, gall fod oedi o ran ffrwythlondeb yn dychwelyd (hyd at flwyddyn). Nid yw'n diogelu rhag STI. Collid rhywfaint o ddwysedd esgyrn, sydd yn gwella ar ôl rhoi'r gorau i'w gael.
Ar gyfer pa grwpiau y mae fwyaf addas?	Pob menyw, yn arbennig y rheiny nad ydynt yn gallu cofio cymryd y bilsen. Menywod â mislif trwm neu boenus, am ei fod yn aml iawn yn eu hatal. Nid y dewis 1af ar gyfer merched ifanc iawn neu fenywod sy'n agosáu at oed y menopos
O ble rydych yn ei gael?	Meddyg teulu, nyrs practis, Clinig Iechyd Rhywiol.

CWESTIWN	ATEB
Beth ydyw?	Coil IUS
Sut caiff ei ddefnyddio?	Ei osod i mewn i'r groth
Sut mae'n gweithio i atal beichiogrwydd?	Mae'n cynnwys hormon sy'n gweithredu ar yr endometriwm i atal mewnblannu, yn gweithredu ar fwcws ceg y groth i atal sberm rhag cael ei gludo ac yn lleihau symudedd y tiwbiau falopaidd. Gall rwystro ofyliad mewn rhai menywod.
Pa mor effeithiol ydyw (%)	99% +
Beth yw peryglon ei ddefnyddio?	Gall achosi gwaedu afreolaidd yn ystod tri mis cyntaf ei ddefnyddio, mae'n rhaid iddo gael ei osod, gall weithiau ddod allan, gall achosi systiau ar yr ofari, yn anaml iawn, gall rwygo'r groth.
Ar gyfer pa grwpiau y mae fwyaf addas?	Menywod sydd eisiau dull atal cenhedlu effeithiol iawn. Y rheiny a all anghofio cymryd y bilsen, neu sy'n methu am resymau meddygol. Yn dda ar gyfer menywod â mislif trwm neu boenus. Hefyd yn addas ar gyfer menywod ifanc sydd erioed wedi cael plant.
O ble y byddech yn ei gael?	Meddyg teulu neu nyrs wedi ei hyfforddi i osod IUD neu Glinig Iechyd Rhywiol.

Taflen Weithgaredd 5a: Dulliau Atal Cenhedlu

CWESTIWN	ATEB
Beth ydyw?	Mewnblaniad (gwialen fach hyblyg sy'n cael ei rhoi o dan y croen ym mhen uchaf y fraich)
Sut caiff ei ddefnyddio?	Mae'n rhyddhau progestogen yn barhaus i mewn i'r gwaed
Sut mae'n gweithio i atal beichiogrwydd?	Atal ofyliad Tewhau mwcws o amgylch ceg y groth. Teneuo leinin y groth fel na all ŵy wedi ei ffrwythloni fewnblannu
Pa mor effeithiol ydyw (%)	Dros 99%
Beth yw peryglon ei ddefnyddio?	Gall achosi haint yn y fraich (prin); gall achosi gwaedu afreolaidd
Ar gyfer pa grwpiau y mae fwyaf addas?	Y rhan fwyaf o fenywod Menywod sydd eisiau dull atal cenhedlu effeithiol iawn Yn dda ar gyfer y rheiny sy'n anghofio cymryd y bilsen, neu sy'n methu cymryd y bilsen am resymau meddygol Menywod â mislif trwm neu boenus
O ble y byddech yn ei gael?	Meddyg teulu neu nyrs wedi ei hyfforddi i osod mewnblaniadau neu Glinig Iechyd Rhywiol

CWESTIWN	ATEB
Beth ydyw?	Tynnu allan
Sut caiff ei ddefnyddio?	Trwy dynnu'r pidyn allan o'r wain cyn had-daflad (cyn dod)
Sut mae'n gweithio i atal beichiogrwydd?	Mae ond yn gweithio os caiff y pidyn ei dynnu allan mewn pryd. Bydd hyn yn golygu amharu ar ryw a cholli pleser i rai
Pa mor effeithiol ydyw (%)	78%-96%
Beth yw peryglon ei ddefnyddio?	Nid yw'n diogelu rhag STI Nid yw'n gweithio os nad yw'r pidyn yn cael ei dynnu allan mewn pryd
Ar gyfer pa grwpiau y mae fwyaf addas?	Nid yw fwyaf addas ar gyfer unrhyw grŵp penodol
O ble byddech yn ei gael?	Dd/B

PREVENT PREGNANCY GET LARC

(Long Acting Reversible Contraception)



IUS

(Intra Uterine System)

Sometimes called Mirena.

Works for five years.



IUCD

(Intra Uterine Copper Device)

Sometimes called the 'coil'

Works for five to ten years, dependent on which type you have.



Injectations

Sometimes called 'Depo'

Works for 12 weeks, then you need another one.



Implant

Sometimes called 'Rod'

Works for three years.



ATAL BEICHIOGI GYDA LARC

(Dull Atal Cenhedlu Gwrthdroadwry, Hirdymor)

IUS

(Y System Fewngroth)

Gelwir weithiau'n Mirena.

Mae'n gweithio am bum mlynedd.

IUCD

(Y Ddyfais Fewngroth Gopr)

Gelwir weithiau'n 'coil'

Mae'n gweithio am bump i ddeng mlynedd, yn dibynnu pa fath sydd gennych.

Chwistrelliadau

Gelwir weithiau'n 'Depo'

Mae'n gweithio am 12 wythnos, yna bydd angen un arall arnoch.

Mewnblaniad

Gelwir weithiau yn 'rod'

Mae'n gweithio am dair blynedd.

For more information visit

www.youchoose.wales.nhs.uk

or visit your local sexual health clinic or your GP.

Am fwy o wybodaeth owch i

neu ewch i'ch clinig iechyd rhywiol lleol neu eich meddyg teulu.

LARCs prevent pregnancy. Condom use is essential to prevent Sexually Transmitted Infections (STIs)



Mae LARC yn atal beichiogi. Mae defnyddio condomau yn hanfodol i atal heintiau a drwgwyddir yn rhywiol.

O ble y gall pobl ifanc gael condomau?

Am ddim:

Clinigau iechyd rhywiol pobl ifanc

Clinigau Atal Cenhedlu ac Iechyd Rhywiol

Clinigau Meddygaeth Genito-wrinol (GUM)

Cynlluniau Cerdyn C (<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/60022>)

Eu prynu:

Archfarchnadoedd

O beiriannau mewn rhai toiledau

Fferyllfeydd

Siopau cornel

Garejis

Ansawdd condomau

Dylai fod gan bob condom ddyddiad 'defnyddiwch erbyn'. Ar ôl hynny gall y rwber ddechrau gwanhau. Mae'n hanfodol felly fod pobl yn sicrhau bod gan gondomau farc CE a bod y dyddiad yn dal yn ddilys, cyn eu defnyddio.



Iriad

Gellir defnyddio pob condom latecs yn ddiogel gydag iriadau yn cynnwys dŵr neu silicon. Nid oes unrhyw iriad sydd yn cynnwys olew sydd yn ddiogel i'w ddefnyddio gyda chondomau latecs, a bydd yr iriadau hyn - e.e. Vaseline, olew tylino neu olew babi - yn niweidio'r rhan fwyaf o gondomau.



Sbermladdwyr

Yn y DU, nid yw condomau bellach wedi eu huro gan sbermladdwyr.

Nid oes unrhyw dystiolaeth fod sbermladdwyr yn lleihau cyfraddau beichiogi, a cheir rhywfaint o dystiolaeth eu bod yn cynyddu cyfraddau STI a throsglwyddo HIV. Mae defnyddio sbermladdwyr gyda diafframau a chapiau yn cael ei argymhell, ond nid yw'r dulliau hyn yn cael eu hargymhell ymysg menywod â HIV neu'r rheiny â pherygl uchel o gyswllt â HIV.



Mathau o Gondomau

Mae'r holl gondomau â'r marc CE a'r nod barcud BSi wedi cael eu dylunio i gael eu defnyddio'n ddiogel ar gyfer cyfathrach eneuol, yr anws a'r wain. Gallant fod â siâp, gwead, trwch, lliwiau, blasau ac iriad gwahanol. Dewis personol yw'r math o gondom a ddefnyddir. Gellir defnyddio condomau â blas ar gyfer rhyw geneuol, y wain neu'r anws.

Ar hyn o bryd, nid oes unrhyw dystiolaeth fod yr hyn a elwir yn gondomau "cryfach" yn llai tebygol o fethu yn ystod cyfathrach yr anws na chondomau "safonol". Ar gyfer cyfathrach yr anws, dylid defnyddio ireidiau bob amser.

Nid yw condomau a ddefnyddir gan fenywod (er enghraifft, 'femidom' – enw brand) yn gymwys ar gyfer nod barcud, ac felly byddant ond yn dangos y marc CE. Nid ydynt yn boblogaidd iawn ond mae rhai menywod ifanc yn teimlo bod condomau benywaidd yn ei wneud yn haws iddynt gael rhyw mwy diogel. Nid oes latecs mewn condomau benywaidd a gellir eu cael mewn llawer o fferyllfeydd.

Maint condomau

Gall condom arferol ymestyn hyd at 91cm o hyd a 46cm o led. Felly, mae condom arferol yn ffitio'r rhan fwyaf o ddynion yn gyfforddus! Fodd bynnag, bydd angen condom mwy neu lai ar rai dynion. Mae rhai cynhyrchwyr dibynadwy yn creu meintiau gwahanol.

Sensitifrwydd ac alergeddau

Mae rhai pobl yn sensitif i'r cemegau mewn condomau latecs, er bod hyn yn brin. Mae condomau heb latecs ar gael fel dewis amgen o'r rhan fwyaf o glinigau iechyd rhywiol.

Manteision defnyddio condomau

- Lleihau'r perygl o feichiogrwydd
- Lleihau'r perygl o heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn cynnwys HIV
- Lleihau'r perygl o fenyw yn datblygu canser ceg y groth
- Helpu rhai dynion i gynnal codiad am hwy
- Lleihau teimladau o bryder am feichiogrwydd, STI a HIV

Argaeau

Haenen denau o latecs neu haenen nad yw'n cynnwys latecs a ddefnyddir yn ystod cyswllt rhwng y wain a'r geg neu'r anws a'r geg, a argymhellir er mwyn lleihau trosglwyddo STI.



Gweithgaredd Ychwanegol: Defnydd effeithiol o Gondom

Torrwch y cardiau allan a gofynnwch i'r bobl ifanc weithio mewn grwpiau i roi'r cardiau yn y drefn gywir. Os ydych wedi cael hyfforddiant iechyd rhywiol gallech roi arddangosiad o gondom ar ddiwedd y gweithgaredd hwn.

1. Wrth i'r dyn dynnu ei bidyn allan mae'n dal ymyl y condom er mwyn i semen beidio arllwys allan

2. Dadroliwch y condom yn ofalus dros y pidyn unionsyth i lawr i'r gwaelod a gwasgwch unrhyw aer sydd ar ôl yn y blaen

3. Tynnwch ef allan o'r pecyn condom yn ofalus. Gwnewch yn siŵr nad yw wedi ei niweidio gan ewinedd neu emwaith

4. Mae'r dyn fel arfer yn alldaflu

5. Gwiriwch y condom am niwed, lapiwch ef mewn hances bapur a thaflwch ef yn y bin. Peidiwch â'i roi i lawr y tŷ bach

6. Mae'r dyn yn tynnu ei bidyn allan cyn iddo golli ei godiad

7. Dylid defnyddio condom newydd bob tro y bydd cyfathrach yn digwydd

8. Mae'r dyn yn gwisgo'r condom unwaith bydd ei bidyn yn unionsyth a chyn unrhyw gyfathrach

9. Gwiriwch y dyddiad dod i ben ar y pecyn condom. Gwiriwch fod ganddo farc CE a neu nôd barcud BS – sydd yn dweud ei fod wedi cael ei wneud yn gywir

10. Gwasgwch ben yr ochr gaeedig rhwng eich bys a'ch bawd. Bydd hyn yn cael gwared ar unrhyw aer sydd wedi ei ddal y tu mewn

11. Mae cyfathrach yn digwydd. Gwnewch yn siŵr bod y condom yn ei le drwy'r amser

12. Mae'r dyn yn tynnu ei bidyn allan o'r condom yn ofalus

13. Ni all y dyn roi ei bidyn yn ôl i mewn i'w bartner heb wisgo condom newydd

Gall menyw ddefnyddio dull atal cenhedlu brys i atal beichiogrwydd ar ôl cael rhyw heb ddiogelwch, neu os yw dull atal cenhedlu wedi methu, er enghraifft os yw condom wedi torri neu os nad ydych wedi cymryd y bilsen.

Ceir dau fath o ddull atal cenhedlu brys:

- y ddyfais fewngroth (IUD).
- y bilsen atal cenhedlu frys (y bilsen bore wedyn)

Mae'r ddau ddull yma'n effeithiol iawn yn atal beichiogrwydd os cânt eu defnyddio yn gyflym ar ôl cael rhyw heb ddiogelwch. Y ffordd fwyaf effeithiol o leihau eich siawns o feichiogi yn y sefyllfa hon yw cael "IUD" neu ddyfais fewngroth wedi ei gosod.

Dylech gofio, fodd bynnag, nad yw dulliau atal cenhedlu yn eich diogelu rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.

Dyfais fewngroth (IUD)

Mae'r ddyfais fewngroth (IUD) yn ddyfais fach blastig a chopr y gellir ei rhoi i mewn i'ch croth gan feddyg neu nyrs o fewn pum diwrnod o gael rhyw heb ddiogelwch neu weithiau ar ôl hynny, yn dibynnu ar hyd eich cylch mislifol.

Mae'r IUD yn atal sberm rhag cyrraedd ŵy a'i ffrwythloni. Dyma'r dull mwyaf effeithiol o atal cenhedlu brys ac mae'n atal hyd at 99% o feichiogrwydd. Mae'n fwy effeithiol na'r bilsen frys, ac nid yw'n amharu ar unrhyw feddyginiaeth arall.

Gallwch hefyd ddewis gadael yr IUD i mewn fel dull parhaus o atal cenhedlu.

Gall y rhan fwyaf o fenywod ddefnyddio'r IUD fel dull atal cenhedlu brys. Mae'n arbennig o addas:

- os na allwch neu os nad ydych yn dymuno cymryd hormonau
- os ydych yn cymryd meddyginiaethau penodol, fel cyffuriau epilepsi
- os ydych eisiau defnyddio'r IUD fel dull atal cenhedlu parhaus

Gweler y testun [dyfais fewngroth \(IUD\)](#) am fwy o wybodaeth.

Y bilsen atal cenhedlu frys

Ceir dau fath o bilsen atal cenhedlu frys:

- **Levonelle** yw'r un mwyaf cyffredin. Gellir ei chymryd hyd at dri diwrnod (72 awr) ar ôl cael rhyw heb ddiogelwch, ac mae ar gael yn rhad ac am ddim ar bresgripsiwn neu gellir ei phrynu o'ch fferyllfa leol os ydych dros 16 oed.
- Mae **ellaOne** yn fath o bilsen atal cenhedlu frys y gellir ei chymryd hyd at bum diwrnod (120 awr) ar ôl cael rhyw heb ddiogelwch.

Mae effeithiolrwydd y bilsen atal cenhedlu frys yn lleihau dros amser.

Nododd treial a gynhaliwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) fod levonorgestrel (y cyffur yn Levonelle) wedi atal:

- 95% o achosion o feichiogrwydd annisgwyl wrth ei gymryd o fewn 24 awr o gael rhyw
- 85% os caiff ei gymryd o fewn 25–48 awr
- 58% os caiff ei gymryd o fewn 49–72 awr

Mae astudiaethau mwy diweddar yn awgrymu y gallai'r gyfradd ataliaeth fod yn is, ond yn dal yn sylweddol.

Dangosodd astudiaeth a gyhoeddwyd yn 2010, o 1,696 o fenywod a dderbyniodd y bilsen frys o fewn 72 awr o gael rhyw, bod 37 wedi beichiogi (ni wnaeth 1,659). O'r 203 o fenywod a gymerodd y bilsen frys rhwng 72 a 120 awr ar ôl cael rhyw heb ddiogelwch, roedd tri achos o feichiogrwydd.

Gall y rhan fwyaf o fenywod ddefnyddio'r bilsen atal cenhedlu frys, yn cynnwys menywod sydd yn bwydo ar y fron a'r rheiny nad ydynt fel arfer yn defnyddio dull atal cenhedlu hormonaidd (fel y bilsen gyfun neu'r clwt atal cenhedlu).

Ni ddylid defnyddio'r bilsen atal cenhedlu frys fel dull atal cenhedlu rheolaidd.

Am fwy o wybodaeth, gweler y testun A-Z ar y [bilsen atal cenhedlu frys](#).

Yr ystadegau

Os yw 1000 o fenywod yn cael rhyw heb gondom ac os nad ydynt yn defnyddio dull atal cenhedlu:

- bydd 80 yn beichiogi os nad ydynt yn defnyddio unrhyw ddull atal cenhedlu brys
- bydd 10 yn beichiogi os defnyddir Levonelle fel dull atal cenhedlu brys
- bydd 5 yn beichiogi os defnyddir ellaOne fel dull atal cenhedlu brys
- Dim ond 1 bydd yn beichiogi os defnyddir yr IUD Brys

Ble i fynd am gymorth

Gellir gosod yr IUD mewn:

- meddygfeydd
- clinigau atal cenhedlu/iechyd rhywiol
- rhai clinigau pobl ifanc a chanolfannau cynghori Brook

Bydd gweithredu'n gyflym a defnyddio dull atal cenhedlu brys ar ôl cael rhyw heb ddiogelwch fel arfer yn atal beichiogrwydd. Mae'r bilsen atal cenhedlu frys ar gael yn rhad ac am ddim gan:

- feddyg teulu
- unrhyw glinig atal cenhedlu/iechyd rhywiol
- rhai fferyllfeydd
- unrhyw glinig meddygaeth genito-wrinol (GUM) neu glinig iechyd rhywiol
- unrhyw glinig person ifanc
- rhai adrannau damweiniau ac achosion brys (A&E) mewn ysbytai

Gellir hefyd prynu'r bilsen atal cenhedlu frys mewn fferyllfeydd a rhai clinigau preifat. Y gost yw tua £25.

Y Ffeithiau

- Mae'r ddau fath o ddull atal cenhedlu brys yn effeithiol yn atal beichiogrwydd os cânt eu defnyddio'n gyflym ar ôl cael rhyw heb ddiogelwch. Mae llai nag 1% o fenywod sy'n defnyddio'r IUD yn beichiogi, ond nid yw beichiogi ar ôl y bilsen atal cenhedlu frys mor brin. Credir bod ellaOne yn fwy effeithiol na Levonelle.
- Po gynted ag y byddwch yn cymryd Levonelle neu ellaOne, y mwyaf effeithiol y bydd.
- Gall Levonelle neu ellaOne wneud i chi deimlo'n gyfoglyd, yn benysgafn neu'n flinedig, neu roi cur pen, bronau tyner neu boen yn yr abdomen i chi.
- Gall Levonelle neu ellaOne wneud eich mislif yn gynharach neu'n hwyrach nag arfer.
- Os ydych yn chwydu o fewn dwy awr o gymryd Levonelle, neu dair awr ar ôl cymryd ellaOne, ewch i gael cyngor meddygol am y bydd angen i chi gymryd dos arall neu gael IUD wedi ei osod.
- Os ydych yn defnyddio'r IUD fel dull atal cenhedlu brys, gellir ei adael i mewn fel eich dull atal cenhedlu rheolaidd.
- Os ydych yn defnyddio'r IUD fel dull atal cenhedlu rheolaidd, gall wneud eich mislif yn hwy, yn drymach neu'n fwy poenus.
- Gallech deimlo anesmwythdra pan fydd yr IUD yn cael ei osod – gall lladdwyr poen helpu i leddfu hyn.
- Nid oes unrhyw sgil-ffeithiau difrifol wrth gymryd dull atal cenhedlu brys.
- Nid yw dull atal cenhedlu brys yn achosi erthyliad.

Cafwyd y wybodaeth gan Galw Iechyd Cymru: <http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/encyclopaedia/e/article/emergencycontraception/>

Gweithgaredd 6 - Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol (STI)



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

30 munud

FFORMAT



GRŴP
BACH



GRŴP
CYFAN

NOD

- Cynyddu dealltwriaeth a gwybodaeth pobl ifanc am heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.
- Datblygu ymwybyddiaeth o wasanaethau iechyd rhywiol lleol.

ADNODDAU

- Papur Siart Troi a Phennau Ysgrifennu
- Copïau o Daflen Weithgaredd 6: Gêm Gardiau STI
- Taflen ffeithiau 6a: Mathau o STI
- Taflen Ffeithiau 6b: Gwybodaeth am STI
- Taflen Ffeithiau 6c: STI – Ble i gael cymorth a chynghor

CYFLWYNIAD

Mae STI yn gyffredin iawn, yn arbennig ymysg pobl ifanc. Gall heintiau achosi niwed hirdymor fel anffrwythlondeb felly mae'n bwysig i bobl ifanc ddeall symptomau ac effeithiau'r STI mwyaf cyffredin, sut y gellir eu hosgoi a ble i fynd i gael triniaeth. Mae'r gweithgareddau yn asesu gwybodaeth ac amgyffrediad presennol y bobl ifanc am STI ac mae hefyd yn eu hannog i ddysgu gwybodaeth ffeithiol am y prif STI a ble y gallant fynd yn lleol i gael cynghor a thriniaeth.

Cyn dechrau'r gweithgaredd, llungopi'wch a thorrwch y cardiau jig-so ar Taflen Weithgaredd 6a allan i'r bobl ifanc eu defnyddio. Cadwch gopi o'r taflenni gweithgaredd gwreiddiol ar gyfer yr atebion.

TASG

Cyflwyniad

Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc ac ysgrifennwch y geiriau 'Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol' ac 'STI' ar bapur siart troi. Gofynnwch i grwpiau o bobl ifanc drafod yr hyn y maent wedi ei glywed mewn perthynas â'r geiriau hyn o'r blaen. Trafodwch eu syniadau.

Gêm gardiau STI

Rhowch set o gardiau i'r grŵp o Daflen Weithgaredd 6. Gofynnwch i'r bobl ifanc baru'r cardiau symptom, effaith ar iechyd, prawf, triniaeth ac achos cywir ar gyfer pob STI.

Os yw'n well gennych, gwnewch fwy nag un copi o'r cardiau a gall y bobl ifanc wneud y gweithgaredd mewn grwpiau bach.

Ewch drwy'r atebion a thrafodwch bob STI yn ei dro. Nodwch feysydd lle gall fod angen mwy o wybodaeth. Mae ffeithiau ychwanegol am y prif STI ar gael ar Daflenni Ffeithiau 6a a 6b.

CRYNODEB

Crynowch yr hyn sydd wedi cael ei gynnwys a rhowch wybodaeth am wasanaethau trin lleol i'r bobl ifanc, fel yr amlinellir ar Daflen Ffeithiau 6c.

Clamydia

Achosir Gan:

- Facteria

Prawf:

- Menywod yn cymryd swab eu hunain
- Prawf troeth i ddynion

Triniaeth:

Gellir ei wella gan wrthfotigau.

Bydd angen i bob partner rhywiol gael eu profi a gall y clinig eu hysbysu os nad yw'n gyfleus i chi wneud hynny

Symptomau:

Dynion:

- rhedlif gwyn, cymylog neu ddyfrllyd
- poen wrth wneud troeth

Menywod:

- newid mewn rhedlif o'r wain
- poen wrth wneud troeth
- poen yn y stumog neu waelod y cefn
- poen wrth gael rhyw
- gwaedu rhwng y mislif neu ar ôl cael rhyw

Effeithiau ar iechyd/cymhlethdodau:

Dim os caiff ei drin. Os yw Clamydia'n cael ei adael heb ei drin gall achosi anffrwythlondeb ymysg dynion a menywod. Mae'n bwysig bod unrhyw bartneriaid rhywiol yn cael gwybod a gall y clinigau wneud hyn os yw'n rhy anghyfforddus i chi wneud hynny

Defaid Gwenerol

Achosir Gan:

- Feirws

Prawf:

- Dim prawf ar gael

Symptomau:

- Defaid yn ardal yr organau cenhedlu mewn dynion a menywod. Gall defaid, chwyddau neu newidiadau i'r croen hefyd ymddangos o amgylch ardal yr anws ac ar frig y cluniau.
- Mae defaid fel arfer yn ddi-boen ond gallant fynd yn goslyd, yn llidiog neu waedu.

Effeithiau ar iechyd/cymhlethdodau:

Achosir defaid gan y feirws papiloma dynol (HPV). Fodd bynnag, nid yw'r straen HPV sy'n achosi defaid gwenerol (mathau 6 ac 11) yn achosi cancer ceg y groth, y fylfa, yr anws na'r pidyn.

Triniaeth:

Mae eli'n gweithio fel arfer, ond gall rhai defaid ymateb yn well i driniaeth rhewi

Gonorea

Prawf:

- Menywod yn cymryd swab eu hunain
- Prawf troeth i ddynion

Achosir Gan:

- Facteria

Triniaeth:

Gall gwrthfotigau wella gonorea yn gyfan gwbl.

Bydd angen i bob partner rhywiol gael prawf hefyd a gall y clinig eu hysbysu os nad yw'n gyfleus i chi wneud hynny

Symptomau:

Nid yw'r rhan fwyaf o fenywod a rhai dynion yn cael unrhyw symptomau. Os oes symptomau, maent yn wahanol i ddynion a menywod.

Dynion

- Teimlad o losgi wrth wneud troeth
- Rhedlif melyn o'r pidyn

Menywod

- Rhedlif anarferol
- Teimlad o losgi wrth wneud troeth
- Gwaelod yr abdomen yn boenus neu boen wrth gael rhyw
- Gwaedu afreolaidd

Effeithiau ar iechyd/cymhlethdodau:

Dim os caiff ei drin. Os caiff ei adael heb ei drin gall achosi problemau difrifol fel Arthritis neu wneud menywod yn anffrwythlon (yn methu cael plant)

Hepatitis (A, B a C)

Prawf:

Prawf gwaed

Bydd angen i bob partner rhywiol gael prawf hefyd a gall clinig eu hysbysu

Achosir Gan:

- Haint Feirysol

Triniaeth:

Ar gyfer sawl math o hepatitis nid oes unrhyw driniaeth ond gellir rheoli'r symptomau gyda meddiginiaeth gwrthfeirysol. Mae hefyd yn bwysig gorffwys, hydradu'r corff a gorffwys eich iau (peidio yfed unrhyw alcohol). Mae rhai heintiau'n mynd o fewn ychydig fisoedd tra bo eraill yn gallu bod yn gronig

Symptomau:

Mewn llawer o achosion nid oes unrhyw arwyddion a symptomau. Fodd bynnag, gellir cael y symptomau canlynol:

- Mae'r arwyddion cynnar yn cynnwys symptomau tebyg i'r fflw fel poen yn y cyhyrau a'r cymalau, cur pen, teimlo'n gyfoglyd, tymheredd a chlefyd melyn (croen a llygaid melyn).
- Mae symptomau achosion cronig yn cynnwys teimlo'n flinedig drwy'r amser a theimlo'n sâl yn gyffredinol, clefyd melyn ac iselder. Gall rhai mathau o hepatitis (fel hepatitis A) achosi cosi hefyd.

Am nad oes unrhyw symptomau i hepatitis, yr unig ffordd o wybod yn iawn yw cael prawf os ydych wedi cael rhyw heb ddiogelwch yn ddiweddar.

Mae brechlyn ar gael ar gyfer Hepatitis A a B ac fe'i rhoddir fel arfer i bobl fydd yn teithio i wledydd lle mae hepatitis yn gyffredin yn ogystal â MSM (Dynion sy'n cael rhyw gyda Dynion), gweithwyr rhyw, defnyddwyr cyffuriau a phobl a allai gael cyswllt â hepatitis trwy eu swydd.

Effeithiau ar iechyd/cymhlethdodau

- Mewn rhai achosion gall achosi sirosis (creithio'r iau)

Herpes Gwenerol

Prawf:

Swab yn cael ei gymryd o'r briwiau

Achosir Gan:

- Feirws

Symptomau:

Pothelli bach poenus neu friwiau yn ardal yr organau rhyw sydd yn gwella mewn wythnos neu ddwy. Gall fod hefyd:

- Binnau bach neu gosi
- Teimlad fel y ffliw (cur pen, tymheredd uchel)
- Poen neu deimlad o losgi wrth wneud troeth (dŵr).

Effeithiau ar iechyd/cymhlethdodau:

Mae achosion dro ar ôl tro yn gyffredin, er eu bod yn tueddu i fynd yn llai cyson a llai difrifol wrth i amser fynd yn ei flaen

Triniaeth:

- Rhoddir tabledi gwrthfeirysol i gyflymu adferiad achosion.
- Ceir triniaeth hefyd i leddfu poen y pothelli

Feirws Imiwnoddiffygiant Dynol (HIV)

Symptomau:

Nid yw rhai pobl yn cael unrhyw symptomau pan fyddant yn cael eu heintio gyda HIV i ddechrau. Ond o fewn chwe wythnos o gael eu heintio mae'r rhan fwyaf o bobl yn cael salwch byr (sy'n parhau tua pythefnos) wrth i'w corff ymateb i'r feirws.

Mae hyn yn cynnwys dau neu fwy o'r canlynol:

- brech corfforol
- dolur gwddf
- gwres uchel

Achosir Gan:

- Feirws

Prawf:

Gall prawf gwaed ganfod y feirws

Triniaeth:

Gellir rheoli HIV gyda meddyginiaeth. Er nad oes gwella ar HIV, gellir ei reoli'n dda iawn a'i gadw ar lefel lle na ellir ei ganfod. Mae hyn yn golygu na ellir ei drosglwyddo i bartneriaid rhywiol. Mae hyn yn golygu pan gaiff ei drin, mae'r perygl o'i drosglwyddo i bartneriaid rhywiol bron yn 0%.

Effeithiau ar iechyd/ cymhlethdodau:

Yn yr 1980au a'r 1990au cynnar, nid oedd triniaeth HIV yn dda iawn yn ymladd y feirws ac roedd y rhan fwyaf o bobl yn cael diagnosis o AIDS yn y pen draw. Erbyn hyn mae cyffuriau gwrth-HIV yn gallu rheoli'r feirws ac mae llawer llai o bobl ym Mhrydain yn datblygu salwch difrifol yn ymwneud â HIV.

Ni chaiff y gair 'AIDS' ei ddefnyddio llawer gan feddygon erbyn hyn. Yn lle hynny, maent yn siarad am HIV cyfnod hwyr neu ddatblygedig.

Sifflis

Symptomau:

- **Cyfnod cyntaf** - 10 diwrnod i 3 mis ar ôl cael eich heintio gall briw nad yw'n boenus ymddangos yn safle'r haint – ar y pidyn neu'r wain, yn y geg neu o amgylch yr anws. Mae hwn yn gwella 2 i 6 wythnos yn ddiweddarach.
- **Ail gyfnod** – ychydig wythnosau yn ddiweddarach, gallech gael brech, ar gledrau'r dwylo neu wadnau'r traed fel arfer. Gallech deimlo'n sâl, gyda gwres uchel neu gur pen. Gall eich gwallt gwympto allan mewn manau, gallech golli pwysau neu gael tyfiant tebyg i ddefaid gwenerol o amgylch yr anws ymysg dynion a menywod ac o amgylch y fylfa ymysg menywod. Rhwng yr ail a'r trydydd cyfnod ni fydd unrhyw symptomau.
- **Trydydd cyfnod neu gyfnod hwyr** – Os na chaiff ei drin, flynyddoedd yn ddiweddarach, gall sifflis niweidio eich calon, eich ymennydd a'ch system nerfol.

Triniaeth:

Mae gwrthfotigau, a roddir trwy chwistrelliad neu dabledi, yn ei wella – ond peidiwch cael rhyw nes bod y driniaeth wedi gorffen neu gallech drosglwyddo'r haint

Prawf:

Mae prawf gwaed ar gyfer sifflis, ac os oes gennych friw, bydd yr hylif y tu mewn yn cael ei brofi hefyd.

Bydd angen profi pob partner rhywiol hefyd a gall clinig eu hysbysu os nad yw'n gyfleus i chi wneud hynny

Achosir Gan:

- Haint Bacterol

Effeithiau ar iechyd/cymhlethdodau:

Os caiff sifflis ei adael heb ei drin gall achosi niwed difrifol i'r galon, yr ymennydd a'r system nerfol.

Mae menywod beichiog yn cael cynnig prawf sifflis am y gall achosi cam-esgor neu farw-enedigaeth. Gellir trin sifflis yn ddiogel yn ystod beichiogrwydd heb achosi unrhyw niwed i'r babi.

MATH	HAINT
Feirysol	Herpes Gwenerol Defaid Gwenerol HIV Hepatitis
Bacterol	Clamydia Sifflis Gonorea
Parasitig	Llau Piwbig Trichomonas Vaginalis (TV) Sgabies

HERPES GWENEROL / FEIRWS HERPES SYML	
Arwyddion a symptomau	Dim symptomau yn aml Pothelli wedi eu llenwi â hylif sydd yn torri ac yn gadael briwiau Symptomau tebyg i'r fflw Pinnau bach neu gosi o amgylch ardal yr organau rhyw neu'r anws Mae gwneud troeth ar y briwiau yn boenus
Sut caiff ei drosglwyddo	Cyswllt uniongyrchol â'r croen yn ystod rhyw'r wain neu'r anws Cusanu
Sut i ddiogelu rhag haint	Osgoi cyswllt â phothelli a briwiau Gall condomau roi rhywfaint o amddiffyniad
Triniaeth	Ni all unrhyw driniaeth wella herpes gwenerol Gall rhai triniaethau gwrthfeirysol leddfu'r symptomau a lleihau trosglwyddo Mesurau hunangymorth Osgoi straen Bwyta deiet cytbwys Cwtogi ar smygu ac yfed neu roi'r gorau iddynt Osgoi haul uniongyrchol ar yr ardal sydd wedi ei heffeithio Gorffwys
Canlyniadau	Mae problemau difrifol yn anghyffredin ond gall achosion fod yn boenus iawn

DEFAID GWENEROL A ACHOSIR GAN Y FEIRWS PAPILOMA DYNOL (HPV)	
Arwyddion a symptomau	Dim ond 1% o bobl wedi eu heintio sydd â defaid gweledol Defaid - talpiau bach di-boen, un neu lawer o amgylch ardal yr organau rhyw
Sut caiff ei drosglwyddo	Trosglwyddir trwy gyswllt agos â'r croen yn cynnwys cyfathrach y wain neu'r anws Cyswllt agos â'r corff
Sut i ddiogelu rhag haint	Mae condomau'n rhoi rhywfaint o amddiffyniad
Triniaeth	Mae'r defaid yn cael eu paentio â hylif neu eu rhewi i ffwrdd Gall y driniaeth fod yn anghyfforddus ond nid yw'n boenus Mae'n rhaid i ymarferwyr cymwys wneud y driniaeth
Canlyniadau	Dim problemau iechyd hirdymor ar y cyfan ond dylai menywod â'r feirws papiloma dynol gael profion ceg y groth yn rheolaidd.
Brechlyn HPV	Ers mis Medi 2008, mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi bod yn cyflwyno rhaglen frechu HPV. Mae'r brechlyn yn lleihau'r perygl o ddatblygu canser ceg y groth. Mae rhai mathau o HPV yn gysylltiedig â chanser ceg y groth. Mae'r brechlyn ond yn diogelu rhag y mathau HPV-16 a HPV-18 sy'n achosi'r rhan fwyaf o achosion o ganser ceg y groth. Am nad yw'r brechlyn yn diogelu rhag pob math o HPV, gall pobl ifanc ddatblygu defaid gwenerol o hyd. Felly, mae'n dal yn bwysig eu bod yn ymarfer Rhyw Diogel. Mae'n hanfodol bod menywod yn cael eu sgrinio'n rheolaidd, naill gan y Nyrs yn eu Meddygfa; y Gymdeithas Cynllunio Teulu; neu glinig iechyd rhywiol lleol.

FEIRWS IMIW/NODDIFFYGIANT DYNOL (HIV)	
Arwyddion a symptomau	Gall person fod wedi ei heintio â'r feirws HIV am flynyddoedd lawer heb ddangos unrhyw arwyddion na symptomau Mae rhai pobl yn profi symptomau ysgafn o'r fflw pan fyddant wedi eu heintio
Sut caiff ei drosglwyddo	Gall HIV gael ei drosglwyddo trwy'r gwaed, semen, hylif y wain neu laeth y fron. Cyfathrach y wain neu'r anws O'r fam i'r babi yn ystod genedigaeth Ceir rhywfaint o berygl o drosglwyddo trwy ryw geneuol os oes gan y person sy'n llyfu neu'n sugno'r pidyn neu'r wain friwiau agored neu drychiadau yn eu ceg neu eu gwddf.
Sut i ddiogelu rhag haint	Mae condomau'n lleihau'r perygl o drosglwyddo Proffylacsis Cyn Cyswllt (PrEP) – cwrs o gyffuriau HIV a gymerir gan bobl HIV negyddol cyn rhyw i leihau'r siawns o gael HIV Proffylacsis Wedi Cyswllt (PEP) – cwrs mis o hyd o gyffuriau HIV y mae person yn eu cymryd yn fuan iawn ar ôl rhyw oedd â pherygl o drosglwyddo HIV. Mae'r cyffuriau yr un peth â'r rhai a gymerir gan bobl â HIV
Triniaeth	Ni ellir gwella o HIV ond gall triniaethau gwrthfeirysol cyfun, cymhleth ymestyn bywyd y rheiny sy'n cael diagnosis positif o'r haint.

Clinigau Iechyd Rhywiol

Mae'r clinigau yn rhoi cyngor cyfrinachol a gwybodaeth am ystod o faterion iechyd rhywiol (e.e. dulliau atal cenhedlu, profion beichiogrwydd, erthyliadau, anffrwythlondeb, a heintiau a drosglwyddir yn rhywiol). Mae condomau am ddim hefyd ar gael ac mae rhai yn atgyfeirio i wasanaethau iechyd rhywiol lle y bo'n briodol. Mae clinigau hefyd yn gallu profi am heintiau a drosglwyddir yn rhywiol a rhoi triniaeth os bydd angen.

Sut gallaf ddiogelu fy hun rhag STI?

- Dylid ymarfer rhyw diogel bob amser
- Gall defnyddio condom yn gywir ddiogelu rhag sawl STI yn cynnwys HIV
- Cael gwiriadau iechyd rhywiol rheolaidd, ar gael am ddim o glinigau GUM
- Ewch i gael triniaeth ar unwaith os oes gennych chi neu eich partner (partneriaid) haint

Am fwy o wybodaeth am STI, mae'r gwasanaethau canlynol ar gael:

Y Gymdeithas Cynllunio Teulu (FPA)

Ffôn: 0845 122 8690 (Dydd Llun – Dydd Gwener gam i 7pm) neu ewch i www.fpa.org.uk

Gwefannau:

www.nhs.uk/worhtalkingabout
www.bbc.co.uk/health/sex

Galw Iechyd Cymru (llinell gymorth 24 awr)

Ffôn: 08454647

Gwasanaeth Cyngori BROOK ar gyfer pobl ifanc o dan 25 oed

Ffôn: 0808 802 1234 or visit www.brook.org.uk

Llinell gymorth Iechyd Rhywiol Cymru

Mae'n rhoi gwybodaeth gyfrinachol am STI, iechyd rhywiol neu ble i ddod o hyd i wasanaethau lleol.

Ffôn: 0800 567 123 neu ewch i www.condomessentialwear.co.uk

Ffôn testun (ar gyfer pobl â nam ar eu clyw) 0800 521 361 – 24 awr.

Dewis Cymru

Am wybodaeth am wasanaethau lleol ewch i **Dewis Cymru**: www.dewis.cymru

Mae Dewis Cymru yn gyfeiriadur gwasanaethau ar-lein ar gyfer gwasanaethau iechyd a lles ar draws Cymru. Gellir ei ddefnyddio i gael gwybodaeth am y man lle'r ydych yn byw, pa mor ddiogel yr ydych yn teimlo, mynd allan, a chadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau.

Smygu

Cynlluniwyd yr adran hon fel adnodd ar gyfer pobl ifanc 11 i 25 oed sydd eisiau rheoli eu bywydau eu hunain, a pheidio â chael eu dylanwadu gan fusnesau sydd â'u bryd ar wneud elw ac nid hybu iechyd.

Mae'n helpu pobl ifanc i ddeall y darlun cyflawn ynghylch tybaco, gan gynnwys hysbysebu a'r cyfryngau, cyllid, y gyfraith ac iechyd. Smygu yw prif achos salwch a marwolaethau y gellir eu hatal ar hyd a lled y byd. Mae'r rhan fwyaf o smygwyr wedi rhoi cynnig ar eu sigarét gyntaf cyn eu bod yn 18 oed ac mae 40% wedi dechrau smygu'n rheolaidd cyn eu bod yn 16 oed (<https://ash.wales/wales-headline-statistics/>). Dyna pam ei bod yn bwysig iawn bod pobl ifanc yn gallu cael gfael ar y wybodaeth a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt i wneud penderfyniad gwybodus ynghylch smygu.



Mae e-sigaréts wedi dod yn fwyfwy poblogaidd ers cyflwyno'r gwaharddiad ar smygu mewn mannau cyhoeddus ar draws y Deyrnas Gyfunol. Mae'r pwnc hwn yn cael ei godi'n aml mewn trafodaethau ar smygu a rhoi'r gorau i smygu ac mae taflen ffeithiau ar e-sigaréts ar gael gan ASH Cymru (ynghyd â thaflenni gwybodaeth eraill) drwy glicio [yma](#).

I blant a phobl ifanc, mae defnyddio e-sigaréts yn debygol o fod yn niweidiol i iechyd ac fe gynghorir smygwyr presennol sydd eisiau rhoi'r gorau i smygu ganfod mwy am yr amrediad o wasanaethau sydd ar gael iddynt drwy gysylltu â **Helpa Fi i Stopio**. Cyhoeddodd Iechyd Cyhoeddus Cymru ddatganiad a oedd yn pwysleisio mai'r unig bobl sy'n elwa ar ddefnyddio e-sigaréts yw'r oedolion hynny na allant neu sy'n amharod i roi'r gorau i smygu ac yn yr amgylchiadau hyn mae'n debygol eu bod yn ddewis mwy diogel na sigaréts (nid yw'r cyngor hwn yn berthnasol i fenywod beichiog). Fodd bynnag, os yw smygrwr am roi'r gorau i smygu, y peth gorau y gallant ei wneud yw gofyn am gefnogaeth gan un o wasanaethau dibynadwy ac am ddim y GIG, megis Helpa Fi i Stopio. Mae'r datganiad hefyd yn pwysleisio'r ffaith ei bod yn anniogel i bobl ifanc o dan 18 oed ddefnyddio nicotin ac nad oes unrhyw fuddion i bobl ifanc ddefnyddio e-sigaréts. Y prif bryder yw eu bod yn cael eu hystyried yn 'ddiogel' ond yn sicr nid yw hyn yn wir a dylid eu cyflwyno i bobl ifanc fel rhywbeth sy'n niweidiol i'w hiechyd.

Mae pob un o'r gweithgareddau yn yr adran hon yn rhai unigol ac maent yn cynnwys gweithgareddau atal smygu ac addysgiadol y gellir eu defnyddio gyda phobl ifanc mewn lleoliadau amrywiol.

Yn ogystal â'r gweithgareddau hyn, mae'r adran hon yn amlygu'r cyfleoedd hyfforddiant sydd ar gael i ymarferwyr, gan gynnwys ymyrraeth fer, felly waeth ble'r ydych yn gweithio gyda phobl ifanc, gallwch gynnig eu cyfeirio at wasanaethau eraill a gwybodaeth a chyingor cyson.

Fel rhan o'ch rôl chi, rydych mewn sefyllfa dda i drafod materion sy'n ymwneud â smygu gyda phobl ifanc, mewn ffordd nad yw'n barnu nac yn bygwth. Mae gennych gyfle i addysgu, cynghori a hysbysu pobl ifanc i wneud penderfyniadau gwybodus sy'n effeithio ar eu bywydau.

Cofiwch, mae'n bosibl mai chi yw'r oedolyn cyntaf i godi'r mater o smygu gyda pherson ifanc a gwneud iddynt feddwl o ddifrif am sut y bydd yn effeithio eu hiechyd, yn awr ac yn yr hirdymor.

Yn benodol, mae gweithwyr ieuenctid yn dueddol o bontio'r bwlch rhwng ffrindiau ac oedolion ag awdurdod, ac mae'n golygu eu bod yn fodel rôl delfrydol. Mae hyn yn gyfrifoldeb mawr oherwydd gallai pobl ifanc efelychu ymddygiad y gweithiwr ieuenctid, boed hynny'n dda neu'n ddrwg, er mwyn ennyn sylw neu ennill parch. Mae hyn hefyd yn wir am ymarferwyr eraill ac felly os ydych yn smygrwr mae'n hollbwysig bod enghraifft dda yn cael ei phennu a'ch bod yn atal rhag smygu ym mhresenoldeb

pobl ifanc. Mae hyn hefyd yn cynnal lefel uchel o broffesiynoldeb ac yn sicrhau bod eich ymddygiad chi'n cynrychioli'r negeseuon sy'n cael eu cyfleu yn yr adran hon o'r adnodd. Mae'r polisi gweithle di-fwg hefyd yn rhoi cyfrifoldeb cyfreithiol ar gyflogwyr i atal pobl rhag smygu mewn mannau perthnasol yn y gwaith, yn ogystal ag yn rhai o gerbydau'r gweithle.

Mae'n bwysig bod ymarferwyr yn ymwybodol bod e-sigarêts electronig neu 'anweddwy'r cludadwy' yn cael eu defnyddio fwyfwy ar gyfer defnyddio mathau eraill o sylweddau, gan gynnwys cyffuriau anghyfreithlon. Gellir defnyddio canabis ac unrhyw fath o gyffur sy'n doddadwy mewn dŵr, megis cocên, meffedron a nifer o Sylweddau Seicoweithredol Newydd (NPS) gan ddefnyddio'r dyfeisiau hyn. Mae sigarêts electronig yn cynhesu'n gyflym iawn ac yn anweddu'r hylif â blas arno a ddaw mewn cetr bychan; fodd bynnag, yn hytrach na thoddi'r nicotin yn yr hylif, gall defnyddwyr doddi cyffuriau megis meffedron, cocên powdr a chyffuriau cyffredin megis canabis. Mae rhai dyfeisiau sigarêts electronig fel y G-Pen wedi'u haddasu'n benodol i anweddu canabis gwair ac maent yn cael eu gwerthu'n agored mewn siopau sigarêts electronig neu gaffis anweddu. Nid oes gan yr anwedd lawer o arogl, os o gwbl, sy'n ei gwneud yn anodd i weithwyr proffesiynol ei ganfod.

CYFLEOEDD HYFFORDDIANT:

Iechyd Cyhoeddus Cymru Tybaco Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif (MECC) – Hyfforddiant Wyneb yn Wyneb Lefel 2 (2.5 awr)

Bydd yr hyfforddiant hwn yn cefnogi ac yn annog proses effeithiol ac arferol o ddarparu ymyriadau byr ac atgyfeiriadau at Wasanaethau Rhoi'r Gorau i Smygu y GIG.

Mae'r hyfforddiant yn cynnwys:

- Sut i **esbonio** effaith smygu ar iechyd
- **Nodi'r** manteision o atgyfeirio at Wasanaethau Rhoi'r Gorau i Smygu'r GIG a'r llwybrau perthnasol
- Sut i **esbonio'r** manteision o roi'r gorau i smygu ar iechyd
- **Adnabod** y rhesymau pam fod pobl yn parhau i smygu a pham y gall fod yn anodd rhoi'r gorau iddi
- **Arddangos** y sgiliau craidd sydd eu hangen ar gyfer darparu ymyrraeth fer, effeithiol.

Addas ar gyfer: Unrhyw un sydd â chyswllt rheolaidd â smygwyr sydd â chyfle i ddarparu cefnogaeth ymyrraeth fer.

I gael mwy o wybodaeth am hyfforddiant MECC, cysylltwch â Bethan Winstone

E-bost: bethan.winstone2@wales.nhs.uk

Ffôn: 02920 104619

Hyfforddiant Ar-lein NCSCT

Mae'r NCSCT (Y Ganolfan Genedlaethol Rhoi'r Gorau i Smygu a Hyfforddiant) yn darparu adnoddau hyfforddiant ar-lein ar smygu a mwg ail-law. Mae'r hyfforddiant hwn yn cynnwys sefyllfaoedd sydd wedi'u ffilmio ynglŷn â sut i godi'r pwnc o smygu gyda defnyddwyr gwasanaeth a chleientiaid.

Gellir cwblhau'r sesiynau hyfforddiant byr hyn yn hawdd ar-lein ac maent yn ddefnyddiol ar gyfer meithrin dealltwriaeth am y ffyrdd gorau y gall gweithwyr proffesiynol drafod materion ynglŷn â smygu.

Mae achrediad ar gael hefyd drwy NCSCT ar ddarparu gwybodaeth am smygu i gleientiaid.

Mae'r hyfforddiant ar gael yn <http://elearning.ncsct.co.uk/wales>

Canllaw Byr:

Dyma rai camau syml i ddad-normaleiddio smygu yn eich lleoliad a chynorthwyo pobl ifanc sy'n dymuno rhoi'r gorau i smygu:

- Cofiwch, smygu yw'r broblem, nid y smygwr
- Gwnewch yn siŵr bod y polisi dim smygu yn glir, yn cael ei ddeall a'i ddilyn gan bob aelod o staff, staff cymorth, gwirfoddolwyr, ymwelwyr a phobl ifanc sy'n smygu
- Gwnewch yn siŵr bod y defnydd o sigarêts electronig wedi'i gynnwys yn y polisi dim smygu
- Dylech arddangos gwybodaeth yn glir am gefnogaeth leol ar roi'r gorau i smygu a bod gwybodaeth gyfeirio ychwanegol ar gael ar gyfer Helpa Fi I Stopio
- Gwnewch yn siŵr bod staff yn cwblhau hyfforddiant NCSCT neu hyfforddiant Lefel 2 MECC ac yn derbyn cefnogaeth i allu trafod yn ddigon hyderus efo'r bobl ifanc am smygu
- Creu amgylchedd cefnogol i bob person ifanc sydd eisiau rhoi'r gorau i smygu
- Cynnal gweithgareddau addysgu tybaco yn rheolaidd

Gweithgaredd 1: Hysbysebu Moesol



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

60 munud

FFORMAT



Grwpiau o rhwng
6 - 12 o bobl ifanc

NOD

Dangos sut mae hysbysebion tybaco yn effeithio ar bobl ifanc a sut mae arferion y diwydiant tybaco yn annog pobl ifanc i ddechrau smygu o oedran ifanc.

Darparu cyfle i bobl ifanc drafod eu hagweddau a'u barn personol ar smygu.

ADNODDAU

- Sgrin
- Taflunydd
- Gliniadur

CYFLWYNIAD

Yn 2010, daeth plentyn ifanc o'r enw Aldi yn adnabyddus fel y "babi sy'n smygu", a oedd yn smygu dau becyn y dydd. Roedd yn seren fideo feiral a gododd gwestiynau difrifol ynglŷn â bod yn gaeth i smygu, magu plant a dylanwad y Cwmnïau Tybaco mawr mewn gwledydd sy'n datblygu. Teithiodd gohebydd o Vanguard, Christof Putzel i Indonesia i ddod o hyd i Aldi a datgelu'r gwirionedd y tu ôl i hanes y plentyn.

TASG

Defnyddiwch y **fideo** hwn i wneud y grŵp yn ymwybodol o'r ffordd y mae cwmnïau tybaco yn recriwtio smygwyr newydd mewn gwledydd eraill, waeth beth yw eu hoedran.

Mae'r fideo yn 42 munud o hyd ac felly gallai fod yn fuddiol gwyllo'r clip cyn cynnal y sesiwn a dewis yr adrannau mwyaf perthnasol.

Ar ôl i'r bobl ifanc wyllo'r fideo, dylech ystyried y cwestiynau canlynol er mwyn annog trafodaeth grŵp:

- Ydych chi wedi gweld y fideo hwn neu fideos tebyg o'r blaen?
- Beth oeddech chi'n ei feddwl/teimlo wrth weld Aldi yn smygu?
- Beth oeddech chi'n ei feddwl o'r ffordd y mae tybaco yn cael ei hysbysebu a'i werthu yn Indonesia?
- At bwy ydych chi'n credu y mae'r hysbyseb wedi'i hanelu?
- A fyddech chi'n dymuno mynychu'r cyngherddau cerddoriaeth yn Jakarta?
- Ydych chi'n credu y dylid cael mwy o gyfreithiau ar dybaco yn Indonesia?
- Sut mae'r cyfreithiau yng Nghymru a'r DU yn wahanol i Indonesia?
- Pa ran o'r ffilm oedd yn peri'r pryder mwyaf i chi?
- Beth ydych chi'n credu y gellir ei wneud i atal plant ifanc rhag dechrau smygu?
- Pa gyfreithiau fyddech chi'n eu creu i ddiogelu plant?
- Trafodwch fel grŵp sut y mae'n gwneud i chi deimlo am y teulu, y diwydiant tybaco a'r gweithiwr ieuenctid

Gweithgaredd 1: Hysbysebu Moesol

SESIWN YCHWANEGOL

Gwneud eich ffilm atal smygu eich hun

Yn y grŵp, trafodwch syniadau ar gyfer gwneud fideo byr a fyddai'n rhybuddio pobl ifanc eraill ynglŷn â pheryglon smygu.

Cut Films:

Esboniwch i'r grŵp bod yna elusen o'r enw Cut Films sy'n cynnal cystadleuaeth agored i bobl ifanc sydd eisiau creu eu ffilm atal smygu 2 funud o hyd eu hunain.

Dechreuodd Cut Films ar ôl i Deborah Hutton, a oedd yn Olygydd lechyd i gylchgrawn ffasiwn Vogue, farw o ganser yr ysgyfaint ar ôl smygu am ddim ond ychydig flynyddoedd. Sylweddolodd Deborah yn rhy hwyr y niwed y mae smygu'n ei wneud a bu farw gan adael ei gŵr a phedwar o blant ar ôl.

Mae'n bosibl gwneud ffilmiau gan ddefnyddio Ffôn Clyfar neu gamera ac nid oes angen unrhyw offer drud. Mae yna rai rheolau y mae angen eu dilyn ac mae gwybodaeth bellach ar gael ar wefan Cut Films www.cutfilms.org

Mae cyflwyniadau ffilm blaenorol ar gael drwy dudalen YouTube Cut Films:

<https://www.youtube.com/user/CutFilmsCampaign>

Gweithgaredd 2: Y Gynulleidfa Darged



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

20 - 30 munud
(Gellir ei ymestyn
os oes angen)

FFORMAT



Grwpiau o 6 - 12 o
bobl ifanc

NOD

Codi ymwybyddiaeth bod
cynnyrch tybaco yn parhau
i gael eu marchnata'n
isganfyddol er bod yr arfer
wedi'i wahardd yn y DU.

Dangos bod pobl ifanc yn
cael eu targedu'n benodol
gan y diwydiant tybaco.

CYFLWYNIAD

Mae hysbysebu tybaco yn anghyfreithlon yn y DU ond o ychydig funudau yn unig ar y rhynggrwyd, gallwch ganfod ffyrdd y mae cwmnïau tybaco yn creu ymwybyddiaeth o'u cynnyrch.

Mae'n anghyfreithlon i gwmnïau tybaco dalu i leoli cynnyrch tybaco mewn fideos cerddoriaeth sy'n cael eu cynhyrchu yn y DU, fodd bynnag, nid yw'r gyfraith hon yn berthnasol i fideos sy'n cael eu creu y tu allan i'r DU. Mae'r fideos hyn ar gael yn hawdd i bobl ifanc eu gweld ar y teledu neu ar wefannau megis YouTube. Mae'r cwmnïau tybaco yn talu miloedd o bunnoedd bob blwyddyn i'w cynnyrch gael eu dangos mewn fideos o'r fath, gan wybod y bydd pobl ifanc yn gweld y fideos ac yn cael eu dylanwadu gan yr enwogion sy'n ymddangos eu bod yn smygu yn eu fideos cerddoriaeth.

Dyma **gyflwyniad PowerPoint** y gellir ei ddefnyddio i ddarparu'r gweithgaredd hwn



TASG

Gwaith Grŵp

Gofynnwch i'r bobl ifanc gynllunio eu hysbyseb eu hunain ar ffurf poster neu fideo byr i rybuddio pobl eraill o beryglon tybaco a smygu.

Gweithgaredd 3: Cyfreithiau a Deddfwriaeth



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

20 - 30 munud

FFORMAT



Grwpiau o 6 – 20
o bobl ifanc

NOD

Darparu cyfle i bobl ifanc
drafod eu safbwyntiau
personol ar faterion smygu.

Annog pobl ifanc i drafod
agweddau gwahanol.

CYFLWYNIAD

Mae'r gweithgaredd hwn yn annog pobl ifanc i ystyried eu safbwyntiau eu hunain am smygu a materion sy'n gysylltiedig â smygu ac ystyried safbwyntiau pobl eraill.

Yn y gweithgaredd hwn dylech annog y bobl ifanc i feddwl am eu barn nhw am smygu. Mae'n debygol y bydd gan y bobl ifanc safbwyntiau amrywiol ac mae'n bwysig pwysleisio bod hynny'n iawn. Dechreuwch gyflwyno'r pwnc o lobiwyr tybaco a gofynnwch farn y bobl ifanc am hyn a hefyd y cyfreithiau a'r deddfwriaethau y mae Llywodraeth Cymru wedi'u cyflwyno dros y blynyddoedd.

Er mwyn i gyfreithiau gael eu pasio, mae Llywodraeth Cymru yn casglu tystiolaeth a data o wledydd eraill sydd wedi dangos bod cyflwyno'r cyfreithiau hyn wedi lleihau cyfraddau smygu ac yn diogelu iechyd eu poblogaeth.

Gallai'r gweithredoedd canlynol fod yn newid i gyfreithiau'r DU neu gallent gael eu pennu gan Lywodraeth Leol neu Fyrddau Iechyd.

TASG - Cwestiynau:

- Beth yw eich barn am bob un o'r cyfreithiau hyn (Gweler Adnoddau)?
- A ydynt yn beth da? A ydynt yn beth gwael?
- Ydych chi'n credu y bydd y rhan fwyaf o bobl yn cytuno â hyn?
- Lle, yn eich barn chi, mae'r llinell rhwng creu cyfreithiau i ddiogelu iechyd pobl a chael gwared ar hawl pobl i ddewis?
- A oeddech chi'n ymwybodol o unrhyw rai o'r cyfreithiau hyn cyn iddynt ddod i rym?
- Lle wnaethoch chi glywed amdanynt?
- Ydych chi'n credu y gallai'r llywodraeth wneud mwy i ddiogelu pobl?

CRYNODEB

Crynowch yr hyn y mae'r grwpiau wedi ei ganfod am ei gilydd ac anogwch nhw i roi cynnig ar y gweithgaredd hwn eto gyda phobl ifanc eraill

Gweithgaredd 3: Cyfreithiau a Deddfwriaeth

ADNODDAU

Y Ddeddfwriaeth Bresennol

Smygu mewn Cerbydau (Hydref 2015):

Cyflwynwyd cyfraith a oedd yn golygu ei bod yn anghyfreithlon smygu mewn cerbydau sy'n cludo plant o dan 18 oed er mwyn diogelu plant rhag effeithiau mwg ail-law. Mae'r gyfraith yn berthnasol i unrhyw gerbyd preifat sydd wedi'i amgáu gan do, hyd yn oed os yw'r ffenestri ar agor, mae'r system awyru ymlaen neu mae'r smygwr yn eistedd mewn cerbyd gyda'r drws ar agor. Mae hefyd yn anghyfreithlon os nad yw'r gyrrwr yn atal rhywun arall rhag smygu yn y sefyllfa hon. Mae'r gyfraith hon yn golygu yn awr y gall gyrrwr/teithiwr y cerbyd dderbyn dirwy a chael pwyntiau wedi'u hychwanegu i'w trwydded.

Unedau arddangos a gwerthu:

Mae unedau arddangos a gwerthu wedi'u gwahardd, sy'n golygu na all siopau arddangos cynnyrch tybaco yn awr ac mae'n rhaid iddynt fod y tu ôl i baneli caeëdig. Gwneir hyn er mwyn lleihau'r nifer o blant a phobl ifanc sy'n prynu sigarêts yn fyrbwyll a hefyd i gael gwared ar yr hysbysebion tybaco.

Trwydded manwerthwyr/cofrestr manwerthwyr tybaco

Crëwyd cofrestr o gyflenwyr tybaco trwyddedig er mwyn annog manwerthu tybaco cyfrifol ac atal pobl rhag torri'r cyfreithiau tybaco, yn arbennig y cyfreithiau hynny sy'n gwahardd gwerthu a dosbarthu cynnyrch tybaco i bobl ifanc o dan 18 oed. Os canfyddir bod eiddo wedi torri'r cyfreithiau hyn, yna gellir tynnu eu trwydded yn ôl, sy'n golygu y dylai'r perchnogion fod yn fwy gofalus wrth wirio dulliau adnabod pobl.

Gwahardd smygu mewn meysydd chwarae plant:

Ym mis Gorffennaf 2017, pasiwyd Deddf Iechyd Cyhoeddus (Cymru) gan Lywodraeth Cymru. Roedd hyn yn cynnwys mesurau i wahardd smygu mewn meysydd chwarae neu mewn unrhyw ardal a gynlluniwyd i'w defnyddio gan blant a daw'n gyfraith yn 2019. Pan fydd maes chwarae wedi'i ddiffinio gan ffin glir (er enghraifft, ffens), ni chaniateir smygu o fewn y ffin hon a phan nad oes ffin yn bresennol, ni chaniateir smygu o fewn 5 metr i unrhyw offer chwarae. Bydd cyflwyno'r gwaharddiad hwn yn golygu na fydd plant yn gweld pobl yn smygu mwyach wrth iddynt chwarae mewn parc lleol, a bydd hyn yn atgyfnerthu ymhellach y broses o ddad-normaleiddio smygu.

Ysbytai di-fwg:

Ers cyflwyno Deddf Iechyd Cyhoeddus (Cymru) 2017, mae tir pob ysbyty yng Nghymru bellach yn ddi-fwg. Mae hyn yn golygu na fydd yn rhaid i unrhyw un sy'n cyrraedd neu'n gadael ysbyty orfod mynd heibio i bobl sy'n smygu. Y gobaith hefyd yw na fydd cleifion yn smygu, a fydd yn gwneud eu hadferiad yn gyflymach a gallai greu llai o gymhlethdodau.

Deddfwriaeth a awgrymir i leihau nifer y bobl sy'n dechrau smygu:

Trethi uwch ar sigarêts a thybaco:

Cynyddu cost prynu tybaco a sigarêts er mwyn darbwyllo pobl i beidio eu prynu o gwbl.

Lleihau delweddau o smygu i bobl ifanc:

Ailddosbarthu ffilmiau a sioeau teledu er mwyn cael gwared ar ddelweddau smygu ar gyfer unrhyw ffilm tystysgrif o dan 18 oed neu raglenni cyn y trothwy.

Gweithgaredd 4: Agweddau at Iechyd



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

30 - 40 munud

FFORMAT



Grwpiau o 6 – 12
o bobl ifanc

NOD

Darparu cyfle i bobl ifanc
ystyried eu hagweddau a'u barn
personol ar faterion smygu.

Annog pobl ifanc i drafod
gwahanol agweddau.

ADNODDAU

- Copi wedi'i argraffu o
Daflen Weithgaredd 4a:
Datganiadau
- Copi wedi'i argraffu o Daflen
Atebion 4a: Ymatebion i
Ddatganiadau
- Copïau wedi'u hargraffu
o'r cardiau CYTUNO,
ANGHYTUNO a DDIM YN
SIŴR

CYFLWYNIAD

Sefydlu'r pwnc:

I bobl ifanc drafod smygu heb ragfarn neu deimlo eu bod yn cael eu neilltuo, dylid dechrau'r sesiwn drwy drafod iechyd yn gyffredinol. Gofynnwch i'r bobl ifanc beth yn eu barn hwy yw'r prif beryglon sy'n effeithio ar iechyd pobl (yn gyffredinol, y 3 phrif beth yw alcohol, smygu a gordewdra/diet gwael/diffyg ymarfer corff). O'r rhain, dewiswch yr un sy'n effeithio ar bobl fwyaf, sef smygu. Nawr eich bod wedi sefydlu mai smygu yw'r pwnc trafod, ewch ymlaen i'r dasg nesaf.

Mae'r gweithgaredd hwn yn annog y bobl ifanc i ystyried eu safbwyntiau eu hunain ar smygu a materion sy'n ymwneud â smygu ac ystyried safbwyntiau pobl eraill.

TASG

Argraffwch y cardiau awgrym sy'n datgan CYTUNO, ANGHYTUNO a DDIM YN SIŴR a'u gosod o amgylch yr ystafell. Esboniwch y byddwch yn darllen datganiad ac y byddech yn hoffi iddynt sefyll lle maen nhw'n credu sy'n briodol. Dylech annog y grŵp i ddatgan eu barn nhw; nid oes rhaid iddynt ddweud rhywbeth am eu bod yn credu y bydd yn eich plesio chi/ffrind neu am eu bod yn meddwl mai dyna yw'r peth cywir i'w ddweud.

Darllenwch ddatganiad o'r daflen gweithgaredd i'r grŵp a gofyn i'r bobl ifanc ystyried beth yw eu barn hwy am y datganiad. Ceisiwch eu hannog i feddwl a ydynt yn cytuno neu'n anghytuno â'r datganiad. Mae'n debygol y na fydd rhai pobl ifanc yn gwybod sut maent yn teimlo am rai o'r datganiadau, felly dywedwch fod hynny'n iawn.

Gofynnwch iddynt sefyll wrth y cerdyn sy'n dewis eu hymateb nhw. Anogwch y bobl ifanc i esbonio pam eu bod wedi sefyll wrth gerdyn penodol; ar ôl clywed barn aelodau eraill y grŵp, gallant newid eu meddyliau os ydynt yn dymuno.

Yn olaf, casglwch y grŵp cyfan ynghyd i gael trafodaeth gyffredinol.

Gweithgaredd 4: Agweddau tuag at iechyd

Mae'n bosibl ychwanegu datganiadau pellach neu annog y bobl ifanc i greu eu datganiadau eu hunain os oes ganddynt ddiddordeb mewn casglu adborth ar faterion penodol.

Mae gan rai o'r datganiadau esboniadau i gefnogi'r ymatebion cywir (Taflen Atebion 4a); fodd bynnag, nid oes gan y rhan fwyaf o'r datganiadau un ymateb cywir ac felly maent yn agored i'w dehongli.

CRYNODEB

Crynowch y gweithgaredd drwy drafod:

- Beth oedd barn y bobl ifanc am y gweithgaredd.
- Beth wnaethant ganfod am agweddau at iechyd a smygu yn benodol?
- A oedd safbwyntiau gwahanol a pham?
- A wnaeth unrhyw un newid eu meddyliau ar ôl gwrandio ar safbwyntiau pobl eraill ac os felly beth oedd y safbwyntiau hyn a pham wnaethant newid eu meddyliau?

1. Smygu yw prif achos marwolaethau yn y byd y gellir eu hatal
2. Mae mwy o bobl yn marw o smygu nac alcohol, tanau, llofruddiaethau, gorddosau, hunanladdiad, damweiniau ceir ac AIDS gyda'i gilydd
3. Ffrindiau yw'r dylanwad mwyaf ar bobl ifanc yn gwneud dewisiadau nad ydynt yn iach iddynt
4. Mae pobl ifanc yn smygu oherwydd mae oedolion yn dweud wrthynt am beidio gwneud
5. Mae smygu yn gwneud i chi edrych yn hŷn
6. Dylid caniatáu smygu mewn mannau cyhoeddus
7. Mae smygu yn helpu os ydych eisiau cadw eich pwysau yn isel
8. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn smygu
9. Ni ddylai pobl sy'n smygu gael eu trin mewn ysbyty os oes ganddynt salwch sy'n gysylltiedig â smygu
10. Nid yw smygu sigarét yn niweidiol i eraill
11. Mae rhai rhieni, athrawon a gweithwyr ieuenctid yn smygu felly mae'n rhaid ei fod yn ddiogel
12. Mae smygu yn eich helpu i ddelio â straen
13. Dylai'r llywodraeth ddyblu pris sigarêts
14. Mae'r rhan fwyaf o smygwyr yng Nghymru eisiau rhoi'r gorau i smygu
15. Mae'n ddiogel defnyddio sigarêts electronig

Cwestiynau ychwanegol i'w trafod:

1. Pa broblemau iechyd ydych chi'n eu gweld lle'r ydych chi'n byw?
2. Beth yn eich barn chi yw'r arferion lleiaf iach sydd gan bobl?
3. Pam ydych chi'n credu mai'r rhain yw'r rhai gwaethaf?

Noder: nid oes gan bob datganiad un ateb cywir

Smygu sy'n gyfrifol am y nifer fwyaf o farwolaethau yn y byd.

2. Smygu a chlefydau sy'n gysylltiedig â smygu sy'n gyfrifol am y nifer fwyaf o farwolaethau yn y byd; mae smygu yn lladd mwy o bobl bob blwyddyn na'r gweddill gyda'i gilydd.

3. Mae ffrindiau yn dylanwadu ar ein hymddygiad, yn gadarnhaol ac yn negyddol. Mae'n fwy tebygol y bydd person yn smygu os yw eu ffrindiau'n smygu er mwyn iddynt allu teimlo'n rhan o'r criw.

4. Efallai y bydd gan y bobl ifanc farn wahanol am hyn ac nid oes ateb cywir neu anghywir. Dylech annog trafodaeth a gofyn am y rhesymau pam fod y bobl ifanc yn cytuno neu'n anghytuno.

5. Efallai y bydd rhai o'r bobl ifanc yn credu eu bod yn edrych yn hŷn os byddant yn smygu. Gofynnwch i'r bobl ifanc pam y gallai pobl eu hoedran nhw ddymuno edrych yn hŷn. Gallai rhai awgrymiadau gynnwys:

- I ddenu cariadon sy'n hŷn
- I deimlo'n rhan o grwpiau ffrindiau hŷn
- Mae pobl ifanc eisiau edrych yn hŷn

6. Mae smygu wedi'i wahardd mewn mannau cyhoeddus yng Nghymru ers Ebrill 2007, er mwyn diogelu pobl rhag cael cyswllt â mwg ail-law.

7. Nid yw hyn yn wir, esboniwch i'r grŵp nad oes unrhyw beth mewn sigarét i'ch cadw yn denau ac mae'n siŵr bod y bobl ifanc wedi gweld smygwyr o bob maint. Mae rhai pobl yn credu bod smygu yn eu helpu i gadw'n denau oherwydd weithiau bydd pobl yn magu pwysau ar ôl rhoi'r gorau i smygu. Dim ond 2-3 cilogram yw hyn ar gyfartaledd ac mae'r pwysau hwn yn cael ei golli dros amser a bydd y person yn dychwelyd i'w pwysau arferol.

8. Nid yw hyn yn wir; mewn gwirionedd, yn 2015 dim ond 19% o oedolion yng Nghymru a oedd yn smygu ac yn 2013/14 roedd 9% o ferched ac 8% o fechgyn 15-16 oed yn dweud eu bod yn smygu'n rheolaidd.

9. Mae'n debygol y bydd gan y bobl ifanc safbwyntiau amrywiol am y datganiad hwn. Ystyriwch y canlynol:

- Mae smygwyr yn ymwybodol o'r risgiau cyn iddynt ddechrau smygu
- Mae smygwyr yn talu treth ar eu sigarêts
- Mae gan bawb yr hawl i dderbyn triniaeth gyfartal

10. Anghywir, mae mwg sigarêts yn niweidiol i smygwyr a phobl nad ydynt yn smygu. Gelwir hyn yn smygu goddefol. Ffordd arall y gall mwg niweidio eraill yw os bydd menyw feichiog yn smygu oherwydd gall niweidio'r baban yn y groth. Gall smygu gynyddu'r risg o gam-esgor, marw-enedigaeth, geni cynamserol a babanod yn cael eu geni gyda phwysau geni isel.

11. Nid yw'r ffaith bod rhywun arall yn smygu yn ei wneud yn ddiogel. Mae nicotin yn gaethiwus iawn a phan fydd person yn dechrau smygu maent yn aml yn cael anhawster i roi'r gorau i smygu hyd yn oed os ydynt yn dymuno gwneud hynny. Mae pobl wedi dod yn fwyfwy ymwybodol o'r risgiau sy'n gysylltiedig â smygu a bu gostyngiad yn nifer y smygwyr yng Nghymru yn y blynyddoedd diwethaf.

12. Anghywir, mae sigarêts yn cynnwys nicotin sy'n ysgogwr ac felly mae'n cynyddu cyfradd curiad eich calon a'ch pwysedd gwaed - pethau nad ydynt yn gysylltiedig ag ymlacio. Mae'n bosibl bod smygwyr yn teimlo bod sigarêts yn lleihau straen oherwydd os na fyddant yn smygu am gyfnod, byddant yn dechrau profi dyhead sy'n creu'r teimlad o straen. Pan fydd mwy o nicotin yn mynd i mewn i'r corff, mae'r teimlad hwn yn lleddfu, gan roi'r argraff bod smygu yn lleihau straen.

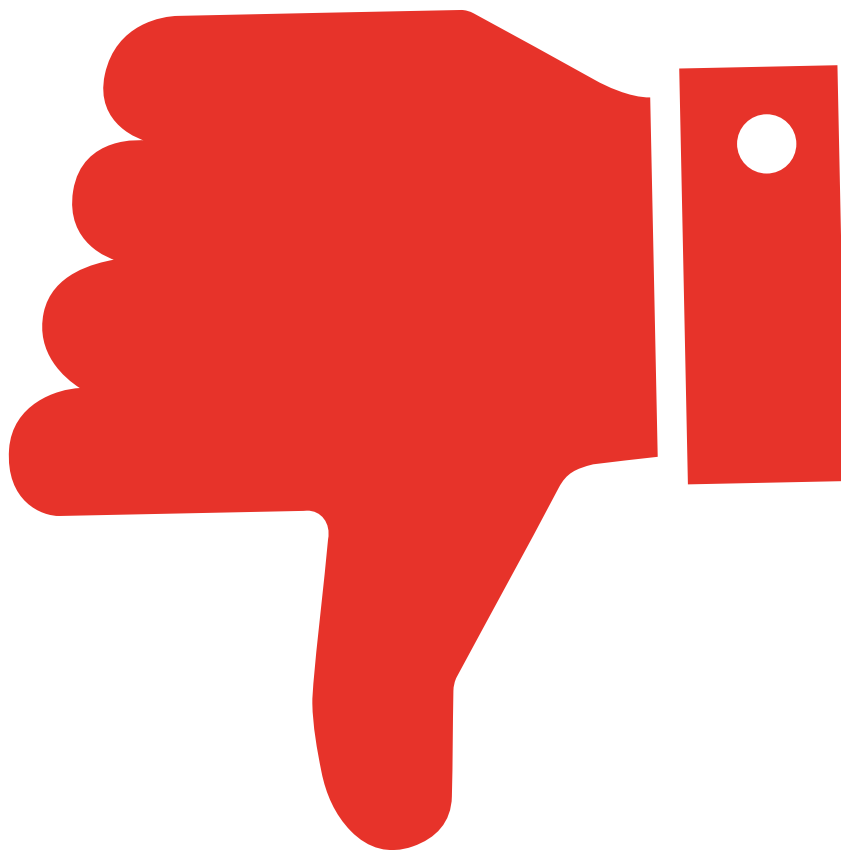
13. Dylech annog y bobl ifanc i gyfrannu yn y drafodaeth ar y datganiad hwn. Nid oes ateb cywir neu anghywir ac felly gellir ei ddefnyddio i archwilio'r rhesymau pam fod rhai o'r bobl ifanc yn cytuno neu'n anghytuno â'r datganiad hwn.

14. Mae hyn yn wir, mae 70% yn dweud eu bod eisiau rhoi'r gorau i smygu.

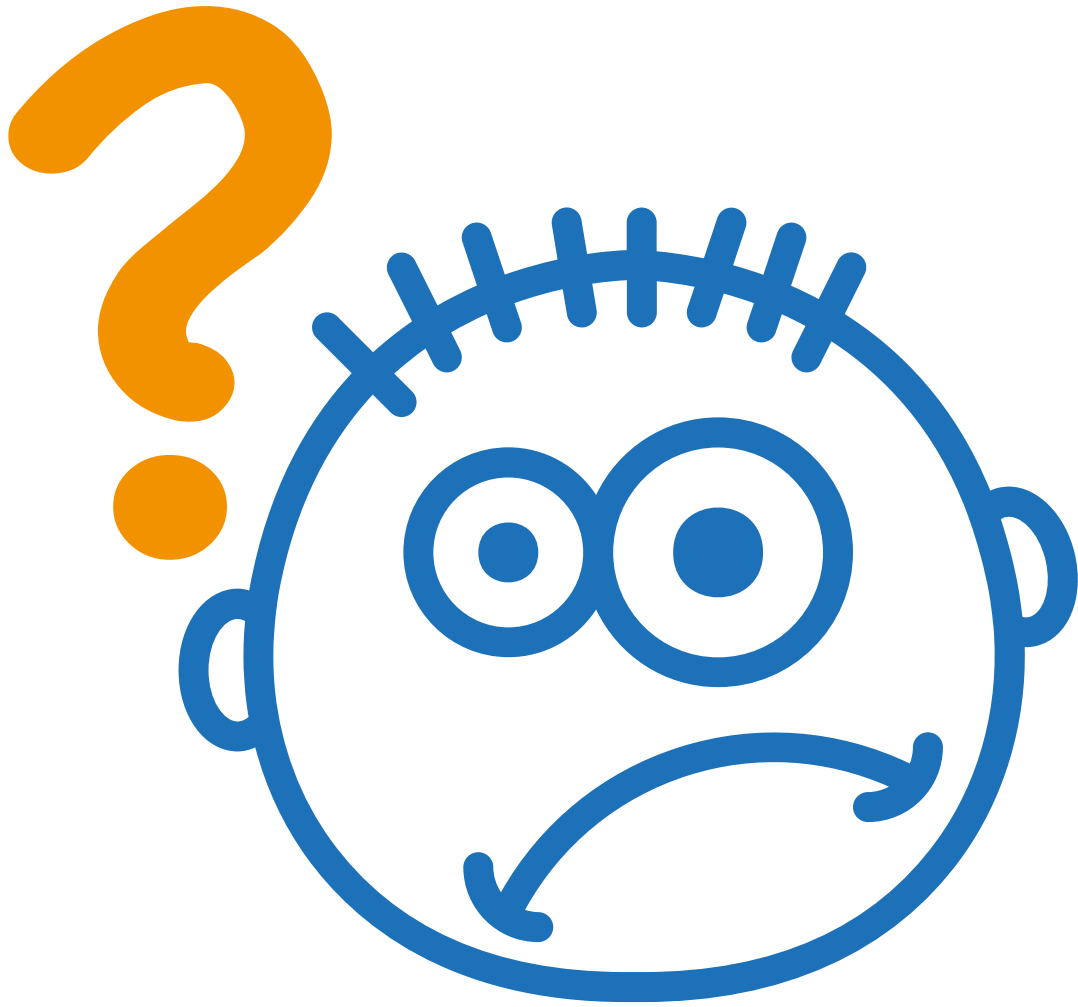
15. Nid yw sigarêts electronig yn ddiogel ac ni wyddom ar hyn o bryd beth yw effaith hirdymor eu defnyddio. Maent wedi dod yn adnabyddus fel dyfais ar gyfer rhoi'r gorau i smygu, fodd bynnag, mewn nifer o achosion maent yn parhau i gynnwys nicotin ac felly bydd y defnyddiwr yn parhau i fod yn ddibynnol ar nicotin. Y cyngor a roddir gan lechyd Cyhoeddus Cymru yw y dylai pobl sy'n dymuno rhoi'r gorau i smygu gysylltu â gwasanaethau rhoi'r gorau i smygu y GIG drwy Helpa Fi I Stopio.



Cytuno



Anghytuno



**Ddim yn
Siŵr**

Gweithgaredd 5: Materion Ariannol



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

30 - 60 munud

FFORMAT



GRŴP
BACH

Grwpiau bychain o
4 – 6 unigolyn

NODER: *Dylid cynnal
y gweithgaredd hwn
gyda grŵp o bobl ifanc

sy'n smygu yn awr ac sydd eisiau
rhoi'r gorau i smygu neu bobl
ifanc sydd eisiau cefnogi eraill yn
benodol i roi'r gorau i smygu*

NOD

Annog pobl ifanc i feddwl am
y gost o smygu.

Edrych ar fanteision ariannol
cadarnhaol rhoi'r gorau i
smygu.

CYFLWYNIAD

Mae'r gweithgaredd yn ceisio codi ymwybyddiaeth a hybu trafodaeth am gost smygu.

Gwahanwch y bobl ifanc yn grwpiau bach a gofyn iddynt weithio allan faint y maen nhw'n credu y mae smygu yn ei gostio y diwrnod, wythnos, mis a blwyddyn. Efallai y bydd y grŵp yn dymuno gweithio allan faint yn union maent yn ei wario ar eu harferiad. Defnyddiwch y siart adnoddau i weithio allan y cyfansymiau. .

TASG

Dylech annog y bobl ifanc i feddwl ar beth arall y gallent wario'r arian hwn. Er enghraifft, dillad, tocynnau sinema, gwyliau a gwersi gyrru. Gofynnwch i'r grŵp lunio rhestr neu ddarlunio ar bapur beth y byddant yn gwario eu harian arno os byddant yn rhoi'r gorau i smygu, yn seiliedig ar arbed £50 y mis. Atgyfnerthwch y neges gadarnhaol i'r grŵp, gan bwysleisio manteision gwario eu harian ar hobïau eraill. Fel arall, torrwch ddelwedddau o gylchgronau i ddangos y pryniannau posibl. Cynghorwch y bobl ifanc i roi'r gorau i smygu ac awgrymu eu bod yn dechrau arbed eu harian.

Dewch â'r grŵp at ei gilydd a defnyddio siart troi i drafod ymatebion y grŵp.

Gweithgareddau:

- Gweithiwch allan faint o sigarêts yr ydych yn eu smygu mewn diwrnod
- Gweithiwch allan faint o arian yr ydych yn ei wario ar smygu dros amser
- Meddyliwch beth allech chi ei brynu gyda'r arian hwn pe byddech yn rhoi'r gorau i smygu?
- Ysgrifennwch, darluniwch neu torrwch ddelwedddau o gylchgronau o'r eitemau y gallech eu prynu yn hytrach na sigarêts
- Rhannwch eich awgrymiadau ag eraill

ADNODDAU

Enghraifft: Bydd smygwr sy'n smygu 5 y dydd yn gwario £2 y dydd, £56 y mis a £6,720 mewn 10 mlynedd ar sigarêts!

Nifer y sigarêts mewn diwrnod					
Amser		5 y dydd	10 y dydd	15 y dydd	20 y dydd
	1 diwrnod	£2	£4	£6	£8
	1 wythnos	£14	£28	£42	£56
	2 wythnos	£28	£56	£84	£112
	3 wythnos	£42	£84	£126	£168
	1 mis	£56	£112	£168	£224
	6 mis	£336	£672	£1,008	£1,344
	1 flwyddyn	£672	£1,344	£2,016	£2,688
	10 mlynedd	£6,720	£13,440	£20,160	£26,880
	20 mlynedd	£13,440	£26,880	£40,320	£53,760

ADNODDAU YCHWANEGOL:

Labelu Cynnyrch:

Gyda Chatalog Argos am ddim, gofynnwch i'r bobl ifanc ddewis 5 eitem y byddent yn hoffi eu cael fwyaf. Defnyddiwch y siart costau uchod i ail-labelu'r eitem gan roi ei gwerth mewn sigarêts. Er enghraifft, byddai eitem sy'n costio £10 yn 8 sigarét.

Bydd hyn yn pwysleisio pa mor ddrud yw smygu ac os ydynt yn smygu, faint y maent yn ei wastraffu ar sigarêts. Defnyddiwch yr opsiwn o gael y cynnyrch fel her i'r rhai sy'n smygu. Gofynnwch iddynt gynilo eu harian sigarêts nes y byddant yn gallu prynu'r eitemau hyn a defnyddio hyn fel gwobr am roi'r gorau i smygu.

Gweithgaredd 6: Sut i Roi'r Gorau i Smygu



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

30 - 40 munud

FFORMAT



Grwpiau bychain
neu unigolion

GRŴP
BACH

*Dylid cynnal y
gweithgaredd hwn
gyda grŵp o bobl ifanc
sy'n smygu yn awr ac sydd eisiau
rhoi'r gorau i smygu neu bobl
ifanc sydd eisiau cefnogi eraill yn
benodol i roi'r gorau i smygu*

NOD

Darparu gwybodaeth a
chyngor i bobl ifanc ar sut i
roi'r gorau i smygu.

Cefnogi'r bobl ifanc i geisio
rhoi'r gorau i smygu

ADNODDAU

Dyddiadur Smygu

Gan ddefnyddio Taflen Weithgaredd 6a, ysgrifennwch yr amseroedd yr ydych yn smygu, a'r rheswm pam eich bod yn smygu'r adeg hon. Yna, cynlluniwch beth allech chi ei wneud yn y sefyllfa honno yn lle smygu ac ysgrifennwch eich syniadau er mwyn paratoi ar gyfer yr adeg pan fyddwch yn rhoi'r gorau i smygu.

CYFLWYNIAD

Byddai llawer o bobl ifanc yn hoffi rhoi'r gorau i smygu ond nid ydynt yn gwybod sut i geisio gwneud hynny. Mae'r gweithgaredd hwn yn darparu awgrymiadau ar sut i roi'r gorau i smygu, darparu amgylchedd cefnogol i'r bobl ifanc geisio rhoi'r gorau i smygu, neu ddarparu gwybodaeth a chynghor i bobl ifanc ar gyfer yr amser y byddant yn barod i roi'r gorau i smygu.

Cofiwch: Hyd yn oed os na fyddant yn llwyddo i roi'r gorau i smygu ar yr ymgais gyntaf, peidiwch â gadael iddynt ddigalonni. Dywedwch wrthynt fod smygwr cyffredin yn ceisio rhoi'r gorau i smygu 5-7 gwaith cyn llwyddo. Byddant yn dysgu o'u camgymeriadau ac yn gwybod mwy y tro nesaf a byddant yn fwy parod i wynebu unrhyw beryglon.

Cyn dechrau'r gweithgaredd, argraffwch y daflen weithgaredd i'r bobl ifanc ei defnyddio.

Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc, gan bwysleisio bod y gweithgaredd yn ceisio darparu awgrymiadau ar gyfer sut y gall y rhai sy'n dymuno rhoi'r gorau i smygu wneud hynny'n llwyddiannus. Ailadroddwch unrhyw beth yr ydych wedi'i drafod yn y gweithgareddau blaenorol, gofynnwch i'r bobl ifanc rannu eu rhesymau niferus dros ddymuno rhoi'r gorau i smygu a chofnodi'r rhain ar bapur.

Gofynnwch i'r bobl ifanc a ydynt wedi ceisio rhoi'r gorau i smygu o'r blaen ac anogwch drafodaeth ar

sut y gwnaethant ymdopi. Anogwch y bobl ifanc i bennu Dyddiad Rhoi'r Gorau i Smygu; gallant ddefnyddio'r daflen gweithgaredd i'w helpu i gynllunio sut y byddant yn gwneud hyn. Gofynnwch i'r bobl ifanc a ydynt yn ymwybodol o wasanaethau lleol i gefnogi eu hymgais i roi'r gorau i smygu, er enghraifft:

Mae yna lawer o wybodaeth ar gael i gynorthwyo pobl ifanc i roi'r gorau i smygu. I'r bobl ifanc hynny dros 12 oed mae yna nifer o Therapiau Amnewid Nicotin amrywiol ar gael gan feddygon teulu. Gallant leihau effaith y dyhead y gallech ei gael. I gael cymorth pellach ar helpu pobl ifanc i roi'r gorau i smygu, cysylltwch â Helpa Fi I Stopio, neu wasanaeth rhoi'r gorau i smygu ASH Cymru The Filter (www.thefilterwales.org).

Mae The Filter yn wasanaeth rhoi'r gorau i smygu ar gyfer pobl ifanc, sy'n galluogi'r bobl ifanc i gysylltu â nhw drwy'r wefan, drwy neges destun neu ar Twitter a Facebook.

Rhowch grynodeb o'r hyn a drafodwyd yn ystod y gweithgaredd a threfnu cyfarfod dilynol i fonitro cynnydd y bobl ifanc i roi'r gorau i smygu.

Cyn eich dyddiad rhoi'r gorau i smygu:

- Nodwch yr adegau pan fyddwch yn smygu fwyaf. Gallwch wneud hyn drwy gadw dyddiadur smygu.
- Meddyliwch am ffyrdd o newid eich arferion er mwyn osgoi'r amseroedd a'r sefyllfaoedd pan fyddwch yn smygu fwyaf. Er enghraifft, gallech lanhau eich dannedd y peth cyntaf yn y bore yn lle cael sigarét.
- Ysgrifennwch eich rhesymau dros fod eisiau rhoi'r gorau i smygu a'u cadw gyda chi i'ch atgoffa.
- Gofynnwch i ffrind roi'r gorau i smygu gyda chi neu eich helpu i roi'r gorau i smygu.
- Pennwch ddyddiad a chadwch ato.
- Dywedwch wrth eich teulu a/neu ffrindiau eich bod yn ceisio rhoi'r gorau i smygu er mwyn iddynt allu eich cefnogi.
- Cynlluniwch wobrau y gallwch eu prynu gyda'r arian y byddwch yn ei arbed.
- Dylech ymarfer dweud 'na', felly pan fydd rhywun yn cynnig sigarét i chi, byddwch wedi paratoi ymateb ac efallai na fyddwch yn cael eich temptio i'r un graddau.

Y noson cyn eich dyddiad rhoi'r gorau i smygu:

- Paratowch y noson flaenorol drwy daflu pob blwch llwch, taniwr sigarêts a sigarét.
- Prynwch wm cnoi neu felysion mint.
- Dylech olchi eich dillad a'ch ystafell wely fel nad ydynt yn aroglu o fwg.
- Dylech gael cawod neu fath er mwyn i chi aroglu'n lân a ffres.

Ar ôl eich dyddiad rhoi'r gorau i smygu:

- Yfwch lawer o ddŵr
- Gallwch ddelio â dyheadau drwy gadw'n brysur – cnoi gwm di-siwgr, bwyta melysion mint neu fyrbrydau iach yn hytrach na chael sigarét
- Cadwch eich dwylo'n brysur – chwarae gyda phêl lleddfu straen, anfon neges destun at ffrind, chwarae gêm ar eich ffôn symudol neu gyfrifiadur
- Gwnewch rywbeth arbennig ar y diwrnod yr ydych yn rhoi'r gorau i smygu, er enghraifft mynd i'r sinema
- Tynnwch eich sylw – drwy chwarae pêl-droed, nofio, mynd i weld ffrind nad yw'n smygu
- Dylech osgoi'r sefyllfaoedd lle byddech fel arfer yn smygu am gyfnod o amser
- Cadwch yn bositif – cofiwch atgoffa eich hun y gallwch wneud hyn, ac nad ydych yn smygwr

- Meddyliwch yn negyddol am smygu – yr arogl, y gost, y peswch
- Os ydych yn teimlo straen: ceisiwch ymlacio drwy wrando ar gerddoriaeth, cael bath, gwylio'r teledu, darllen llyfr, cerdded neu wneud ymarfer corff
- Ffoniwch linell gymorth smygwyr i gael cyngor ar roi'r gorau i smygu neu ewch i wefan/ystafell sgwrsio
- Rhowch wobr i'ch hun am eich cyflawniadau

Os byddwch yn cael un sigarét – peidiwch â phoeni; ceisiwch beidio cael un arall! Meddyliwch pam eich bod wedi cael y sigarét a dysgu o hyn. Dyfalbarhewch.

Dyddiad:

Pryd wyf yn smygu?	Pam wnes i ddewis cael sigarét?	Beth allwn i fod wedi'i wneud yn lle hynny?

Helpa Fi I Stopio

Gwefan: www.helpafistopio.cymru/

Ffôn: 0800 085 2219

Testun: HMQ to 80818

Ash Cymru

Gwefan: www.ash.wales/language/cy/

Ffôn: 029 2049 0621

Cyfeirio at Gysylltiadau

Mae Ash Cymru'n cynhyrchu nifer o daflenni gwybodaeth sydd wedi'u hanelu at bobl ifanc.

Mae'r rhain ar gael ar-lein yn www.ash.wales/taflenni/

Dewis Cymru

Am wybodaeth am wasanaethau lleol ewch i **Dewis Cymru:**

www.dewis.cymru

Mae Dewis Cymru yn gyfeiriadur gwasanaethau ar-lein ar gyfer gwasanaethau iechyd a lles ar draws Cymru. Gellir ei ddefnyddio i gael gwybodaeth am y man lle'r ydych yn byw, pa mor ddiogel yr ydych yn teimlo, mynd allan, a chadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau.

Gwybodaeth Ychwanegol am Sigarêts Electronig a Systemau Cyflenwi Nicotin Electronig (ENDS)

Cyhoeddodd Iechyd Cyhoeddus Cymru ddatganiad ar ddefnyddio sigarêts electronig yn Ionawr 2017. Roedd y datganiad yn nodi bod Iechyd Cyhoeddus Cymru yn ymrwymedig, yn yr hirdymor, i Gymru ddi-fwg a di-nicotin.

Mae ENDS yn cynnig budd posibl a niwed posibl, felly mae angen cydbwysedd o ran dulliau gweithredu er mwyn helpu i leihau i'r eithaf y risgiau i blant a phobl ifanc a'r rhai nad ydynt yn smygu ymhlith y boblogaeth gyffredinol a gwneud y gorau o'r manteision posibl i smygwyr trwm nad ydynt yn fodlon rhoi'r gorau iddi neu na allant wneud hynny yn ogystal â'r rhai sy'n dymuno rhoi'r gorau i smygu.

Ar gyfer plant a phobl ifanc:

Mae'r defnydd o nicotin ymysg plant a phobl ifanc yn beryglus, gall achosi dibyniaeth a gall niweidio datblygiad ymennydd plentyn ifanc - nid oes unrhyw fudd i blant a phobl ifanc drwy ddefnyddio ENDS. Mae pryder bod ENDS yn cael eu hystyried yn 'ddiogel' ond nid yw hynny'n wir mewn gwirionedd, ac er bod risgiau iechyd ENDS yn sylweddol is na sigarêts, nid ydynt heb risg.

- Dylai ENDS gael eu cynnwys ochr yn ochr â sylweddau eraill sy'n niweidio iechyd e.e. tybaco ac alcohol, ym mhob math o addysg iechyd ar gyfer plant a phobl ifanc, a dylid eu cyflwyno fel rhywbeth sy'n niweidiol i iechyd.

- Dylid cyfyngu ar ddefnydd ENDS mewn lleoliadau a ddefnyddir yn bennaf gan blant e.e. mewn ysgolion ac ar dir ysgol ac o gwmpas mynedfeydd i ysgolion.

Mae yna nifer o risgiau posibl i iechyd y boblogaeth yn sgil y defnydd cynyddol o ENDS. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Rôl bosibl y defnydd eang o ENDS yn ail-normaleiddio smygu, ac mae angen gwaith ymchwil pellach yn y maes hwn.
- Bydd y defnydd o ENDS yn gweithredu fel porth at y defnydd o dybaco. Mae absenoldeb ymchwil priodol yn y maes hwn yn golygu ei bod yn anodd iawn darparu ateb pendant i hyn, ond mae ymchwil yn awgrymu bod cyswllt rhwng y defnydd o ENDS gyda defnyddio tybaco, ac nid oes llawer o ddealltwriaeth o'r berthynas hon.
- Er bod ENDS yn cyflwyno llai o risg iechyd i smygwyr presennol o gymharu â defnyddio tybaco, nid ydynt yn ddiogel. Ceir consensws rhyngwladol bod y defnydd o e-sigarêts yn cynrychioli risg posibl i iechyd pobl nad ydynt yn smygu.

Alcohol

Mae alcohol yn rhan fawr o ddiwylliant Cymru. Mae llawer o bobl yn mwynhau diodydd alcoholig yn gymedrol, ond gall defnyddio alcohol arwain at niwed sylweddol i'r unigolyn, eu teuluoedd ac i gymdeithas. Mae'r defnydd niweidiol o alcohol ymhlith y pum ffactor risg uchaf ar gyfer clefydau, anabledd a marwolaethau o amgylch y byd.



Mae problemau alcohol yn bryder mawr i iechyd y cyhoedd yng Nghymru. Gall problemau tymor byr megis meddwdod arwain at risg o anafiadau ac mae'n gysylltiedig ag ymddygiad treisgar ac anrhefn cymdeithasol. Yn yr hirdymor, gall defnydd gormodol achosi niwed parhaol i rannau o'r corff megis yr iau a'r ymennydd. Gall alcohol arwain hefyd at broblemau iechyd meddwl, er enghraifft, dibyniaeth ar alcohol a risg uwch o hunanladdiad. Yn ogystal, mae alcohol yn cael ei gydnabod fel ffactor sy'n cyfrannu at nifer o glefydau eraill gan gynnwys canser, strôc a chlefyd y galon. Gall problemau cymdeithasol ehangach gynnwys tarfu ar deuluoedd, absenoldeb o'r gwaith ac anawsterau ariannol.

Bob wythnos yng Nghymru mae alcohol yn arwain at 29 o farwolaethau, mae hyn gyfwerth â thua 1,500 o farwolaethau bob blwyddyn ac mae'n gyfystyr ag un ym mhob 20 o'r holl farwolaethau yng Nghymru

Alcohol ac iechyd yng Nghymru 2014, Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru
<http://www.arsyllfaiechydscyhoedduscymru.wales.nhs.uk/alcohol-lawrlwytho-ffeil>

Mae'n bwysig bod ein problemau ag alcohol yng Nghymru'n cael eu hwynebu yn gynnar mewn bywyd. Mae cyfran uwch o blant yn yfed alcohol yng Nghymru nac yn Lloegr, yr Alban a Gweriniaeth Iwerddon. Mae normaleiddio yfed alcohol yn ifanc (yn benodol pan fydd hynny'n gysylltiedig â goryfed mewn pyliau) yn arbennig o niweidiol ac mae'n gysylltiedig â pherfformiad addysgol gwael, problemau iechyd rhyw yn gynnar mewn bywyd ac ymddygiad yfed niweidiol pan yn oedolyn. Er bod pob cymuned yng Nghymru wedi'u heffeithio gan alcohol, mae ei effaith fwyaf i'w gweld yn ein cymunedau mwyaf difreintiedig, sy'n dioddef lefelau sylweddol uwch o glefydau a marwolaethau sy'n gysylltiedig ag alcohol.

Isafswm Pris

Rhoddwyd Cydsyniad Brenhinol i Ddeddf Iechyd y Cyhoedd (Isafswm Pris ar gyfer Alcohol) (Cymru) 2018 gan Ei Mawrhydi y Frenhines ym mis Awst 2018.

Mae'r gyfraith newydd yn cyflwyno isafswm pris ar gyfer alcohol yng Nghymru fel rhan o ymdrechion ehangach Llywodraeth Cymru i leihau yfed gormodol, gan gydnabod yr effaith y gall ei gael ar iechyd a lles pobl.

Mae'r ddeddfwriaeth yn cefnogi strategaeth gynhwysfawr Llywodraeth Cymru i fynd i'r afael ag yfed peryglus a niweidiol trwy fynd i'r afael ag argaeledd a fforddiadwyedd alcohol cryf, rhad.

Negeseuon Allweddol

- Mae'r cyfraddau derbyn plant a phobl ifanc o dan 18 oed mewn ysbytai oherwydd cyflyrau sy'n ymwneud yn benodol ag alcohol wedi bod yn gostwng yn raddol ers nifer o flynyddoedd, ond derbynnir tua 400 o bobl ifanc y flwyddyn.
- Cyhoeddodd Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru 'Alcohol ac Iechyd yng Nghymru 2014' a oedd yn nodi y priodolir alcohol i tua 1,500 o farwolaethau yng Nghymru bob blwyddyn (1 o bob 20 o'r holl farwolaethau)
- Mae cysylltiad cryf rhwng marwolaethau a derbyniadau mewn ysbytai ag amddifadedd, ac mae'r cyfraddau yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig yn llawer uwch nag yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig

Alcohol ac iechyd yng Nghymru 2014, Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru
<http://www.arsyllfaiechydscyhoedduscymru.wales.nhs.uk/alcohol-lawrlwytho-ffeil>

Effeithiau Niweidiol:

Yn 2010 cyhoeddodd Prif Swyddog Meddygol Cymru ganllaw ar blant a phobl ifanc yn defnyddio alcohol. Mae'r adroddiad hwn yn nodi'n glir y niweidiau corfforol hirdymor a'r risgiau cymdeithasol ac iechyd. Mae hefyd yn pwysleisio'r berthynas rhwng plant sy'n yfed alcohol yn iau, a bod y rhai o dan 13 oed a'r rhai sy'n yfed yn fwy rheolaidd ac yn yfed mwy o alcohol, yn fwy tebygol o gamddefnyddio alcohol yn ddiweddarach yn eu bywydau. Dywedodd y Prif Swyddog Meddygol nad oes unrhyw derfynau diogel ar gyfer pobl ifanc ac mae hyn yn amlygu pwysigrwydd oedi cyn dechrau yfed. O'r dystiolaeth sydd ar gael, datblygodd Yfed Dan Oed: y Tair Egwyddor Llywio, sef:

- Ni ddylai plant dan 15 oed yfed alcohol. Mae tystiolaeth glir yn dangos y gall alcohol niweidio'r ymennydd, yr esgyrn a'r hormonau wrth iddynt ddatblygu
- Gall yfed yn 15 oed ac yn hŷn beryglu iechyd. Mae goryfed mewn pyliau a defnydd trwm o alcohol yn rhoi pobl ifanc mewn perygl o anafiadau, ymladd, profiadau rhywiol y byddant yn eu difaru a chamddefnyddio sylweddau eraill
- Os bydd rhieni'n defnyddio alcohol yn gyfrifol, mae'n fwy tebygol y bydd eu plant yn gwneud hynny hefyd. Gall rhieni a gofalwyr warchod plant rhag camddefnyddio alcohol drwy gadw perthynas agos gyda'u plant, gosod rheolau clir ynghylch alcohol a goruchwylio'u plant pan fyddant yn yfed.

O ganlyniad i ddatblygiadau technoleg, yn benodol y defnydd cynyddol o dechnegau sganio ymennydd, gan gynnwys MRI, mae niwrowyddonwyr wedi datblygu darlun llawer cliriach o

effeithiau niweidiol alcohol ar ymennydd y glasoed, sy'n datblygu. Gwyddom yn awr bod ymennydd y glasoed yn gam datblygu pwysig ac y gallai cymryd cyffuriau pwerus megis alcohol yn yr ymennydd wrth brofi rhai newidiadau pwysig, arwain at effeithiau niweidiol i'r person ifanc, yn y tymor byr ac o bosibl yn eu blynyddoedd fel oedolyn.

Y rhan olaf o ymennydd y glasoed i ffurfio'n llawn yw'r ardal ym mlaen y llabed flaen – a elwir yn 'freithell flaen'. Y rhan hon o'r ymennydd sy'n gyfrifol am gynllunio, meddwl drwy ganlyniadau gweithredoedd ac ymddygiad byrbwyll. Mae'n parhau i ddatblygu hyd nes y bydd person ifanc tua 21 oed, gyda biliynau o synapsau'r ymennydd yn cael eu 'tocio' rhwng 14 a 21 oed.

Mae ymchwil yn dangos y gall effeithiau alcohol a chyffuriau cryf eraill ar y rhan hon o'r ymennydd arwain at:

- Rychwant sylw byr
- Problemau gyda'r cof tymor byr
- Gorbryder
- Problemau gyda rheoli ysgogiad (diffyg amynedd)
- Sgiliau cynllunio a threfnu gwael
- Gorfywioigrwydd
- Problemau emosiynol (ymbellhau oddi wrth bobl neu 'gau i lawr')
- Problemau iechyd meddwl difrifol megis seicosis.

Gallwch lawrlwytho trosolwg cryno o effeithiau alcohol ar yr ymennydd ifanc o:

'Alcohol and the Developing Adolescent Brain: Evidence Review' gan SHAAP http://www.shaap.org.uk/images/shaap_developing_adolescents_brain_press.pdf

Argymhellion Allweddol:

- 1) Ymgorffori diogelu pobl ifanc rhag niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol mewn polisiau cenedlaethol a lleol
- 2) Defnyddio tystiolaeth a ddaw i law y gallai ymennydd y glasoed fod yn agored iawn i niwed oherwydd alcohol, er mwyn hysbysu pob gweithgaredd hybu iechyd
- 3) Defnyddio tystiolaeth a ddaw i law y gallai ymennydd y glasoed fod yn agored iawn i niwed oherwydd alcohol, er mwyn hyrwyddo buddsoddiad mewn ymyriadau i oedi'r oedran y mae pobl ifanc yn defnyddio alcohol a phwysleisio bod ymwrthod yn opsiwn

Nodiadau i hwyluswyr:

Mae angen addysg a thrafodaeth gynnar am faterion yn ymwneud ag alcohol gyda phobl ifanc. Dylai bod hyn yn rhan hollbwysig o dyfu i fyny, a bod hyn yr un mor bwysig â thrafodaethau ar faterion ynglŷn â'r defnydd o gyffuriau anghyfreithlon. Diben yr adran ganlynol yw eich helpu i alluogi pobl ifanc i wneud dewisiadau iach gwybodus. Bydd y gweithgareddau yn eich cynorthwyo i ddarparu cyfleoedd i bobl ifanc ddatblygu eu gwybodaeth, dealltwriaeth, sgiliau a'u hagweddau at alcohol a sut i leihau'r niwed sy'n gysylltiedig â'i ddefnyddio.

Mae'n hollbwysig eich bod yn dilyn Gweithdrefnau Amddiffyn Plant Cymru Gyfan a bod yn ystyriol bob amser o faterion posibl amddiffyn plant, er enghraifft, sefyllfaoedd teuluol pan fydd camddefnydd o alcohol a/neu gyffuriau a/neu'r angen i bobl ifanc rannu eu pryderon. Atgyfeiriwch y plentyn i'r adran amddiffyn plant a chyfrinachedd yn adran cyflwyniad y pecyn offer hwn neu siarad â'ch rheolwr os oes angen gwybodaeth bellach arnoch. Dylech barchu cyfrinachedd bob amser.

Argymhellir eich bod yn dechrau pob sesiwn gyda rheolau grŵp. Gofynnwch i'r bobl ifanc a ydyn nhw'n credu bod angen rheolau grŵp a phwy sy'n elwa arnynt.

Mae rhai awgrymiadau yn cynnwys:

- Darparu amgylchedd anfeirniadol
- Annog pobl ifanc i gyflwyno eu profiadau personol hwy i'r gweithgaredd grŵp, ond dim ond rhannu'r hyn y maent yn gyfforddus yn ei rannu
- Cydnabod y bydd rhai pobl yn gwybod mwy nag eraill am rai sylweddau ond nad yw hyn yn golygu eu bod yn defnyddio'r sylweddau hynny
- Mae cymryd rhan yn wirfoddol a dylai pawb barchu hawl person ifanc i ddewis cyfranogi neu beidio â gwneud hynny

Mae'r gweithgareddau yn yr adran hon yn darparu offer defnyddiol i ymarferwyr ar gyfer annog trafodaethau am y materion pwysig hyn mewn ffordd sy'n darparu gwybodaeth, yn hwyliog a pherthnasol i anghenion pobl ifanc.

Gellir ategu'r gweithgareddau a ddarparwch chi gydag ymweliadau gan wasanaethau camddefnyddio sylweddau plant a phobl ifanc lleol. Mae rhestr o wybodaeth a gwasanaethau lleol y gellir cyfeirio'r plant atynt ar ddiwedd yr adran hon.

Gweithgaredd Alcohol 1: Agweddau at Alcohol



**AMCANGYFRIFIAD
O'R AMSER**
30 munud

FFORMAT



GRŴP
CYFAN

NOD

Annog pobl ifanc i drafod nifer o safbwyntiau sydd gan lawer o bobl mewn cymdeithas am alcohol, goryfed mewn pyliau a phobl ifanc.

ADNODDAU

- Cardiau cymell
- Taflen Gweithgaredd Alcohol 1a: Agweddau at Alcohol

CYFLWYNIAD

Diben y gweithgaredd hwn yw annog pobl ifanc i feddwl am eu hagweddau eu hunain tuag at alcohol a goryfed mewn pyliau, a hefyd agweddau pobl eraill at y mater hwn.

TASG

Cyn dechrau'r gweithgaredd hwn, argraffwch a thorrwch allan y cardiau cymell ar Daflen Weithgaredd 1a.

Cyflwyniad

Defnyddiwch y cardiau cymell i annog y bobl ifanc i feddwl am eu hagweddau at alcohol. Arddangoswch y cardiau cymell o amgylch yr ystafell, naill ai ar y waliau, byrddau neu'r llawr, yn ôl y lleoliadau mwyaf priodol ar gyfer y gofod a gofynnwch i'r bobl ifanc symud o amgylch yr ystafell, yn ôl a ydynt yn cytuno, yn anghytuno neu'n ansicr ynglŷn â'r datganiadau sy'n cael eu darllen ar lafar. Anogwch y bobl ifanc i drafod y rhesymau pam eu bod yn cytuno/anghytuno neu'n ansicr.

Agweddau at alcohol

Darllenwch ddatganiad o Daflen Gweithgaredd Alcohol 1a i'r grŵp a gofyn i'r bobl ifanc ystyried a ydynt yn cytuno neu'n anghytuno â'r datganiad, neu efallai eu bod yn ansicr. Gofynnwch iddynt sefyll wrth ymyl, neu ddangos y cerdyn cymell sy'n adlewyrchu eu barn nhw orau.

Dylech annog y bobl ifanc i esbonio pam eu bod wedi dewis y cerdyn cymell hwnnw, wrth glywed barn aelodau eraill o'r grŵp gallant newid eu meddyliau os ydynt yn dymuno, gan bwysleisio nad oes unrhyw ateb cywir.

CRYNODEB

Dewch â'r grŵp at ei gilydd a chrynhofwch y gweithgaredd drwy ddweud bod gan bobl agweddau cymysg at alcohol. Pwysleiswch bwysigrwydd dangos parch at farn aelodau eraill y grŵp.

Dyma enghreifftiau o ddatganiadau – gallwch ddefnyddio datganiadau eraill os byddai'n well gennych ac os byddai'n briodol i'r grŵp

Mae angen alcohol ar bobl i gael hwyl.

Mae alcohol yn fwy peryglus na chanabis.

Mae yfed alcohol ond yn effeithio ar y person sy'n yfed.

Nid yw parti yn barti heb alcohol.

Mae pobl ond yn yfed alcohol i feddwi.

Dylid gwneud alcohol yn anghyfreithlon a'i roi yn yr un dosbarth â chyffuriau anghyfreithlon.

Dylai pawb yfed alcohol.

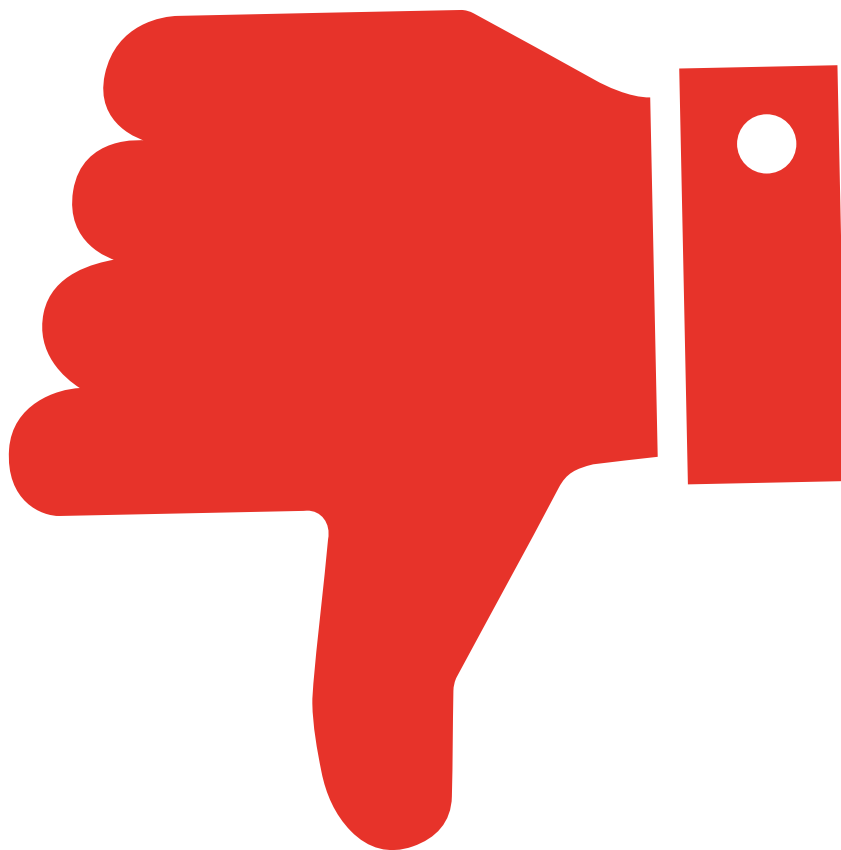
Mae alcohol yn gyfrifol am feichiogrwydd.

Mae alcohol yn achosi troseddau a/neu ymddygiad gwrthgymdeithasol.

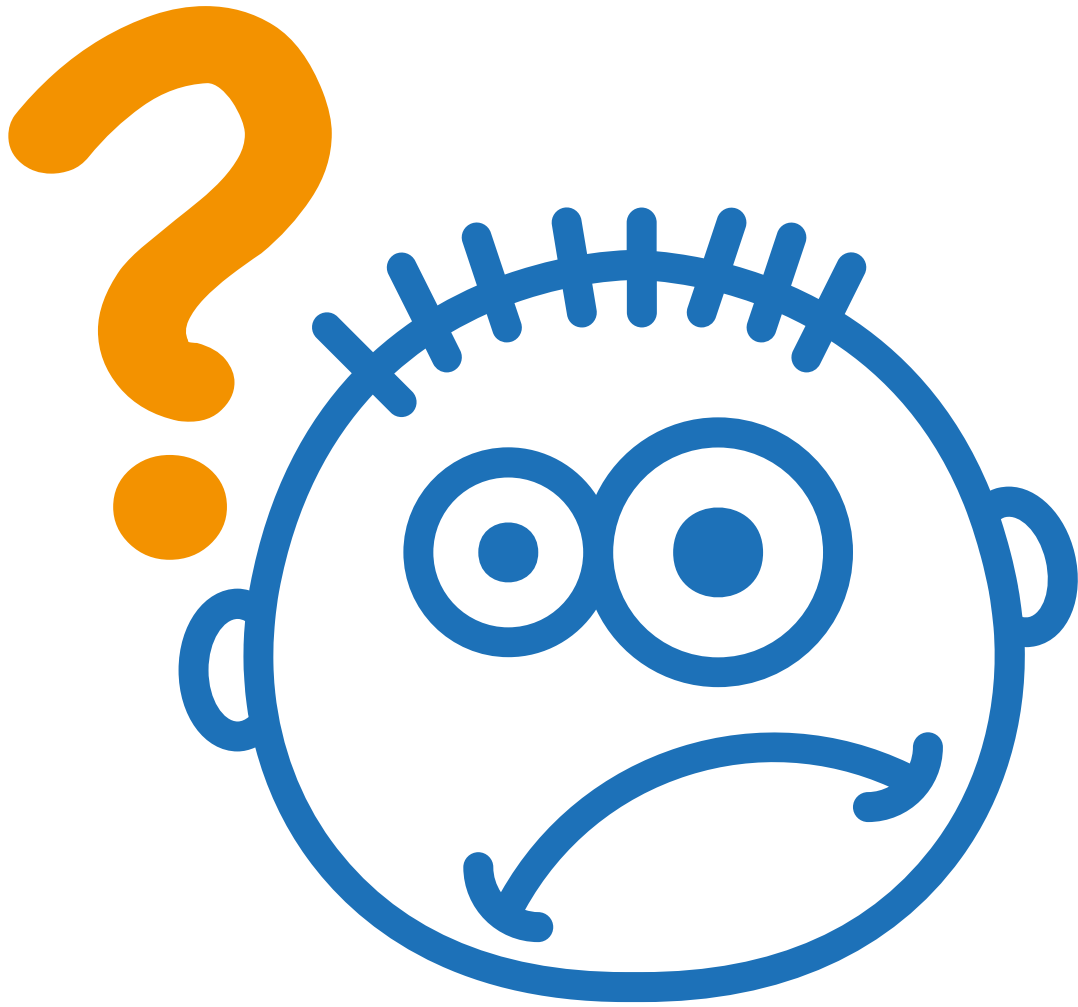
Mae yfed alcohol yn helpu pobl i deimlo'n hyderus.



Cytuno



Anghytuno



**Ddim
yn siŵr**

Gweithgaredd Alcohol 2: Effeithiau ar y corff



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

30 munud

FFORMAT



GRŴP
BACH

NOD

Annog pobl ifanc i edrych ar effeithiau alcohol ar y corff a'r niwed y gall achosi.

ADNODDAU

- Papur siart troi neu gopi o Daflen Weithgaredd 2a: Amlinelliad o'r Corff
- Taflen Atebion 2b: Taflen Atebion
- Pennau lliwio
- Adnodd Gwybodaeth am Alcohol: Canllaw Prif Swyddog Meddygol Cymru (2010) ar Blant a Phobl Ifanc yn Defnyddio Alcohol

CYFLWYNIAD

Nid yw llawer o bobl ifanc yn ymwybodol o effeithiau alcohol; mae'r gweithgaredd hwn yn darparu cyfle i ganfod gwybodaeth am yr effeithiau amrywiol y gall eu cael ar ein cyrff.

TASG

Cyflwyniad

Rhowch gyflwyniad o'r gweithgaredd i'r bobl ifanc a gofyn iddynt ystyried effeithiau alcohol ar y corff; yn y tymor byr a'r hirdymor.

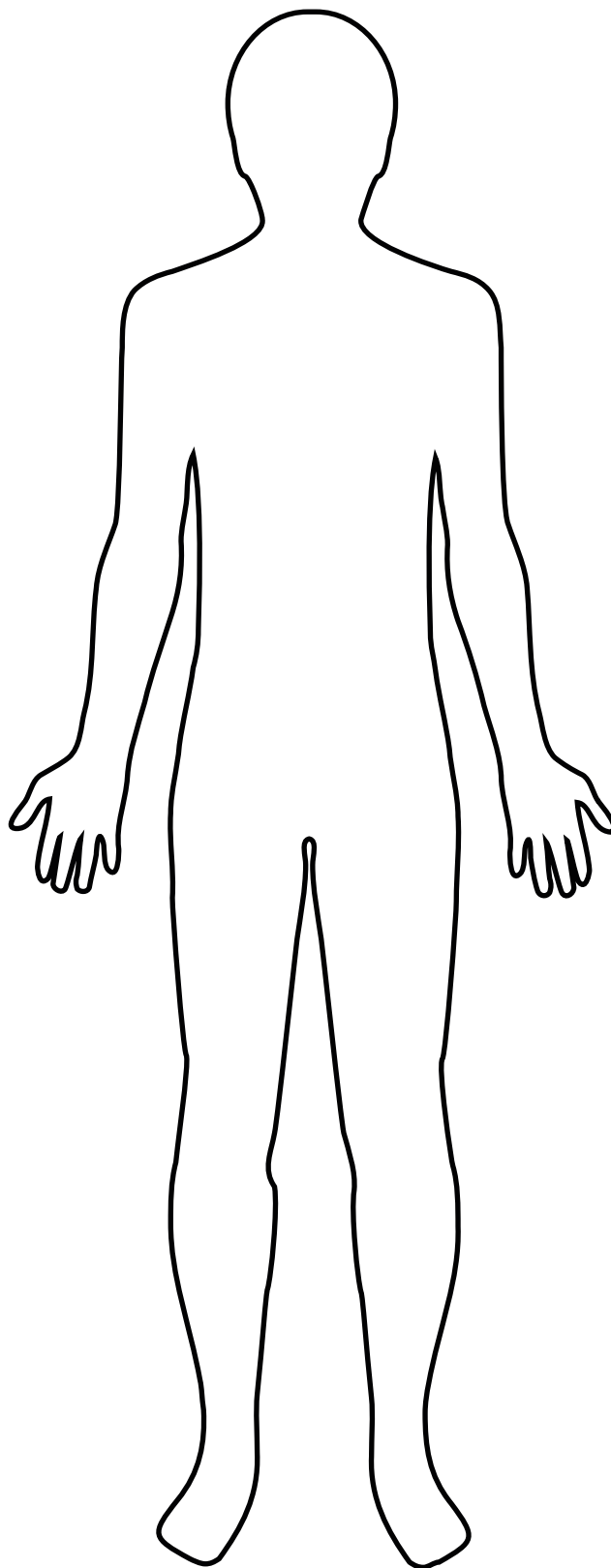
Effeithiau ar y corff

Cysylltwch 3-4 darn o bapur siart troi at ei gilydd a gofyn i un person ifanc o'r grŵp orwedd i lawr ar y papur, tra bydd person ifanc yn tynnu llun amlinelliad o'u corff. Neu defnyddiwch yr amlinelliad o'r corff ar Daflen Gweithgaredd Alcohol 2a.

Gofynnwch i'r bobl ifanc ddarlunio neu labelu effeithiau hirdymor alcohol ar y corff. Amlygwch y risgiau ac annog trafodaeth ymhlith y bobl ifanc, gan gyfeirio at Daflen Atebion Alcohol 2b am wybodaeth bellach.

CRYNODEB

Rhowch grynodedb o'r hyn a drafodwyd yn y gweithgaredd.



Effeithiau Tymor Byr

Colli cydbwysedd
Colli cof
Colli swildod
Sgiliau gwneud penderfyniadau gwael
Golwg aneglur
Briwiau
Cleisiau ac anafiadau anhysbys
Teimlo'n drist/isel
Anadl alcohol
Teimlo'n flinedig
Perfformiad rhywiol diffygiol
Canfod eich hun wedi'ch denu at y person 'anghywir'
Ffraeo gyda ffrindiau, teulu, athrawon
Newid mewn ymddygiad megis crio, teimlo'n flin neu'n drist
Problemau iechyd meddwl
Pen mawr
Dadhydradu
Heintiau dŵr
Magu pwysau
Beichiogrwydd nas dymunir neu heb ei gynllunio
Heintiau a drosglwyddir yn rhywiol
Trais domestig
Mwy agored i niwed

Effeithiau hirdymor

Sawl math o ganser: gan gynnwys canser yr iau, canser y fron, canserau'r gwddf a'r stumog
Problemau gyda'r coluddion
Clefydau'r iau
Problemau croen (trwyn yfwr alcohol, heneiddio'n gynnar, llygaid chwyddedig)
Briwiau'r stumog
Problemau'r arennau
Cylchrediad gwael
Ffraeo gyda ffrindiau, teulu, athrawon
Anffrwythlondeb
Problemau iechyd meddwl
Perfformiad rhywiol diffygiol
Gorbryder ac iselder
Diabetes
Problemau pwysau
Beichiogrwydd nas dymunir neu heb ei gynllunio
Heintiau a drosglwyddir yn rhywiol
Trais domestig
Dibyniaeth ar alcohol

Adnodd Gwybodaeth am Alcohol:

Canllaw Prif Swyddog Meddygol Cymru (2010)

ar Blant a Phobl Ifanc yn Defnyddio Alcohol

Mae'r canllaw yn datgan:

- **Na ddylai plant dan 15 oed yfed alcohol.** Mae tystiolaeth glir yn dangos y gall alcohol niweidio'r ymennydd, yr esgyrn a'r hormonau wrth iddynt ddatblygu;
- **Mae plant sy'n dechrau yfed yn ifanc yn yfed yn amlach ac yn yfed mwy na'r rheini sy'n aros cyn dechrau yfed.** Ymddengys fod y rheini sy'n dechrau yfed cyn 13 oed yn fwy tebygol o gamddefnyddio alcohol yn nes ymlaen yn ystod y glasoed;
- **Os bydd pobl ifanc yn yfed yn drwm gall effeithio ar swyddogaethau'r ymennydd o ran cymhelliant, rhesymu a phrosesau eraill.** Hefyd gall yfed trwm yn ystod y glasoed effeithio ar swyddogaeth arferol yr ymennydd ar ôl tyfu'n oedolyn. Gall pobl ifanc sy'n yfed yn drwm ddioddef effeithiau andwyol ar yr iau, yr esgyrn, eu twf a'u hormonau;
- **Mae dechrau yfed yn gynnar yn ystod y glasoed yn gysylltiedig â chynnydd mewn risgiau iechyd, gan gynnwys anafiadau oherwydd alcohol, trais, a theimladau o hunanladdiad a cheisio hunanladdiad.** Mae yfed yn gynnar hefyd yn gysylltiedig â phrofiadau rhywiol nas dymunir, beichiogrwydd nas dymunir, defnyddio cyffuriau, problemau diweithdra, a gyrru mewn ffordd beryglus;
- **Gall yfed yn 15 oed ac yn hŷn beryglu iechyd.** Mae goryfed mewn pyliau a defnydd trwm o alcohol yn rhoi pobl ifanc mewn perygl o anafiadau, ymladd, profiadau rhywiol y byddant yn eu difaru a chamddefnyddio sylweddau eraill. Mae'r niweidiau posibl yn cynnwys:
- **Profiadau rhywiol amhriodol** Mae pobl ifanc yn eu harddegau sy'n defnyddio alcohol yn fwy tebygol o gael rhyw anfwriadol a dal clefydau a drosglwyddir drwy ryw. Mae tystiolaeth bod menywod ifanc sy'n goryfed mewn pyliau yn fwy tebygol o gael profiad rhywiol y byddant yn ei ddifaru, yn cael eu gorfodi i gael rhyw, neu bod ymgais i'w gorfodi i gael rhyw, ac mae risg o niwed emosiynol a chorfforol a beichiogrwydd dieisiau yn cynyddu.
- **Trais.** Mae pobl ifanc sy'n yfed yn rheolaidd neu'n goryfed mewn pyliau yn fwy tebygol o ymladd, o gael eu hanafu'n ymladd, o gyflawni troseddau treisgar, gan gynnwys troseddau rhywiol, ac o gario arfau.
- **Risgiau Hirdymor.** Mae pobl ifanc sy'n goryfed mewn pyliau yn eu glasoed yn fwy tebygol o oryfed mewn pyliau pan fyddant yn oedolion, a bydd y risg yn uwch o fod yn ddibynnol ar alcohol. Mae pobl ifanc sy'n goryfed mewn pyliau yn fwy tebygol o ddefnyddio cyffuriau a mynd yn ddibynnol arnynt, troseddu, a bydd eu cyrhaeddiad addysgol yn is pan fyddant yn oedolion.

- **Os bydd rhieni'n defnyddio alcohol yn gyfrifol, mae'n fwy tebygol y bydd eu plant yn gwneud hynny hefyd.** Gall rhieni a gofalwyr warchod plant rhag camddefnyddio alcohol drwy gadw perthynas agos gyda'u plant, gosod rheolau clir ynghylch alcohol a goruchwyllo'u plant pan fyddant yn yfed. Mae'r ffactorau sy'n effeithio ar ddefnydd o alcohol yn cynnwys:
- **Ymddygiad rhieni. Os yw'r rhieni'n defnyddio alcohol, mae'n fwy tebygol y bydd y plant hefyd yn defnyddio alcohol.** Yn ogystal, mae cefndir o alcoholiaeth yn y teulu'n gysylltiedig â chynnydd yn y risg o alcoholiaeth mewn plant. Un pwynt cadarnhaol yw bod defnyddio cymhelliant, gosod terfynau a chanlyniadau am ymddygiad, a thrafod ffiniau a rheolau ar gyfer ymddygiad priodol yn gysylltiedig â defnyddio llai o alcohol yn gynnar yn y glasoed, a llai o yfed sy'n achosi problemau wrth dyfu'n oedolyn;
- **Safon perthnasoedd.** Mae perthynas gynnes a chefnogol rhwng rhiant a pherson ifanc yn ei arddegau yn gysylltiedig â llai o ddefnydd o alcohol yn y glasoed, yn ogystal â llai o gamddefnydd a defnydd o alcohol sy'n achosi problemau;
- **Pwysau/dylanwad cyfoedion.** Mae cyfoedion, sef plant a phobl ifanc o'r un oed, yn chwarae rôl bwysig ar ddechrau ymddygiad unigolyn o ran yfed. Mae tystiolaeth bod effaith cyfoedion yn arbennig o bwerus pan fydd safon y berthynas rhwng rhiant a pherson ifanc yn wael;

Gweithgaredd Alcohol 3: Alcohol: Sefyllfaoedd Anodd



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

30 munud

FFORMAT



GRŴP
BACH

NOD

- Ysgogi safbwyntiau a thrafodaeth ymhlith pobl ifanc am nifer o sefyllfaoedd sy'n gysylltiedig ag alcohol y gallant ganfod eu hunain ynddynt.
- Annog pobl ifanc i fod yn fwy parod i ddelio â sefyllfaoedd tebyg pe byddent yn codi.

ADNODDAU

- Copïau o Daflen Weithgaredd 3a: Sefyllfaoedd Anodd
- Papur
- Pennau ysgrifennu

CYFLWYNIAD

Gallai pobl ifanc ganfod eu hunain mewn sefyllfaoedd anodd sy'n cynnwys alcohol, ac mae'r gweithgaredd hwn yn darparu cyfle i ragweld sut y byddent yn ymateb mewn sefyllfaoedd o'r fath.

TASG

Cyn dechrau'r gweithgaredd, argraffwch Daflen Weithgaredd 3a i'r pobl ifanc ei defnyddio..

Cyflwyniad

Cyflwynwch y gweithgaredd a gwahanu'r pobl ifanc yn grwpiau bach; rhwch sefyllfa wahanol i bob grŵp o Daflen Weithgaredd 3a.

Beth sy'n digwydd nesaf?

Anogwch bob grŵp i ddarllen y cardiau sefyllfaoedd a thrafod yr amrediad o opsiynau gwahanol o ran 'beth allai ddigwydd nesaf' a 'beth fydddech chi'n ei wneud' ym mhob sefyllfa. Gofynnwch iddynt ysgrifennu nodiadau, darlunio eu hymatebion ar bapur neu baratoi i chwarae rôl o beth sy'n digwydd nesaf.

Ystyriwch:

- Ganlyniadau posibl y sefyllfa
- Sut y gallech chi ymateb i'r sefyllfa ar unwaith ac yn y tymor hwy
- Pa gyngor a chymorth fydddech chi'n eu cynnig

Dewch â'r grwpiau at ei gilydd gyda'u fersiynau ysgrifenedig, darluniedig neu fersiwn chwarae rôl o beth sy'n digwydd nesaf, er mwyn trafod opsiynau. Gofynnwch sut y gellir osgoi'r sefyllfa a beth y gallai'r cymeriadau ei wneud i sicrhau eu diogelwch.

CRYNODEB

Crynhowch yr hyn a drafodwyd ac annog y pobl ifanc i ystyried sut y byddent yn delio â sefyllfaoedd tebyg pe byddent yn codi.

Sefyllfa 1:

Mae Kayley yn 14 oed. Mae ei ffrindiau wedi rhoi eu harian at ei gilydd i brynu fodca o'r archfarchnad. Maent i gyd wedi penderfynu mynd i fyny'r mynydd, cynnau tân a chael diod a hwyl.

Nid yw Kayley wedi profi alcohol o'r blaen. Mae'n teimlo ychydig yn nerfus ac mae'n poeni na all yfed ar yr un cyflymder â'i ffrindiau hŷn. Mae'n mynd beth bynnag am na all feddwl am esgus.

Beth allai ddigwydd nesaf a beth fydddech chi'n ei wneud?

Sefyllfa 2:

Mae Louise a Gemma yn 15 oed ond maent yn ymddangos yn hŷn. Maent wedi cyfarfod dau fachgen yn ddiweddar sy'n 17 a 18 oed ac maent wedi dechrau mynd allan gyda nhw yn aml. Maent wedi bod yn mynd allan yn eu ceir a mynd i dafarn leol.

Mae Louise a Gemma wedi gofyn i chi ddweud eu bod yn eich tŷ chi oherwydd maent eisiau mynd i barti tŷ drwy'r nos gyda'r ddau fachgen.

Beth allai ddigwydd nesaf a beth fydddech chi'n ei wneud?

Sefyllfa 3:

Mae Kieran wedi methu ei arholiadau. Mae'n teimlo'n siomedig a blin iawn oherwydd roedd wedi bwriadu mynd i'r coleg. Ar ôl yr ysgol mae'n darbwylllo rhai o'i ffrindiau i brynu caniau o gwrw ac mae'n bwriadu mynd yn feddw iawn. Ar ôl gorffen pob un o'r caniau, mae Kieran yn penderfynu ei fod eisiau mwy, ond nid yw ei ffrindiau'n credu bod hynny'n syniad da. Mae Kieran yn dechrau ymddwyn yn ymosodol iawn gyda'i ffrindiau ac yn dweud wrthynt eu bod yn ddiflas. Mae Kieran yn dechrau gwthio un o'i ffrindiau ac maent yn ymladd.

Beth allai ddigwydd nesaf a beth fydddech chi'n ei wneud?

Sefyllfa 4:

Mae Adam yn 17 oed. Mae newydd basio ei brawf gyrru ac mae wedi darbwylllo ei dad i adael iddo fenthyg ei gar am y noson. Mae wedi mynd â rhai o'i ffrindiau i'r dafarn leol ond nid yw'n bwriadu yfed alcohol o gwbl. Mae ei ffrind wedi prynu peint iddo mewn camgymeriad.

Beth allai ddigwydd nesaf a beth fydddech chi'n ei wneud?

Gweithgaredd Alcohol 4: Arwyddion o orddos alcohol



**AMCANGYFRIFIAD
O'R AMSER**
40 munud

FFORMAT



GRŴP
BACH

NOD

Codi ymwybyddiaeth
o arwyddion gorddos
alcohol.

Cynghori pobl ifanc ynglŷn
â beth i'w wneud os bydd
rhywun wedi cael gorddos
alcohol.

ADNODDAU

- Mae'r ddolen isod yn boster y gellir ei ddefnyddio fel adnodd i'w ddosbarthu neu ei arddangos mewn lleoliad perthnasol.
<https://www.drinkaware.co.uk/media/1067/alcohol-poisoning-infographic-v6.png>
- Mae'r ddolen hon yn dangos fideo lle mae Dr Sarah Jarvis yn trafod y risgiau sy'n gysylltiedig ag yfed dan oed o safbwynt meddyg teulu: <https://youtu.be/7ie-GuHxNSA>

CYFLWYNIAD

Mae llawer o bobl ifanc yn yfed llawer o alcohol a gallant feddwi ond parhau i weithredu. Fodd bynnag, yn wahanol i gyffuriau eraill, gellir yfed gormod o alcohol a gall arwain at orddos. Mae alcohol yn effeithio ar fôn yr ymennydd yn yr un ffordd â chyffuriau eraill, megis heroin. Mae bôn yr ymennydd yn rheoli swyddogaethau awtomatig ein cyrff, megis anadlu a chyflymder y galon ac mae hefyd yn atal yr atgyrch cyfogi a chwydu.

Bydd yr ymarferiad hwn yn helpu pobl ifanc i adnabod arwyddion gorddos alcohol (sy'n cael ei alw'n aml yn 'wenwyn alcohol') a bydd yn darparu canllaw ar ba gamau i'w cymryd os bydd ffrind wedi cael gorddos.

Cyn dechrau'r gweithgaredd, esboniwch i'r grŵp fod alcohol yn wenwyn meddwol, nerthol sy'n gallu cael canlyniadau angheuol weithiau. Dim ond un uned o alcohol y gall eich corff ei brosesu yr awr a gall yr alcohol yn y gwaed atal y corff rhag gweithio'n gywir.

Gall:

- Arafu swyddogaethau'r ymennydd gan achosi diffyg cydbwysedd
- Llidio'r stumog ac achosi chwydu
- Atal eich atgyrch cyfogi rhag gweithio'n gywir gan gynyddu'r risg o fewnanadlu neu dagu ar chwd
- Effeithio ar y nerfau sy'n rheoli anadlu a churiad y galon
- Achosi dadhydradiad a all arwain at niwed parhaol i'r ymennydd
- Gostwng tymheredd y corff, a all arwain at hypothermia
- Lleihau lefelau siwgr y gwaed a all achosi trawiadau

Gweithgaredd Alcohol 4: Arwyddion o orddos alcohol

Cyn dechrau'r gweithgaredd dangoswch glip o *'Just a few Drinks - Jordan's experience of getting drunk when he was 16'* y BBC i ysgogi sgwrs ar y mater hwn. <http://www.bbc.co.uk/programmes/p015dp6c>

TASG

Bydd sawl aelod o'r grŵp wedi gweld ffrindiau wedi meddwi ond mae pwynt pan fydd person ifanc wedi yfed llawer iawn o alcohol yn cael gorddos neu'n dioddef gwenwyn alcohol. Rhannwch y grŵp yn grwpiau llai a'u holi:

Beth fyddai'r 4 neu 5 arwydd bod ffrind wedi cael gorddos alcohol ac angen cymorth meddygol ar unwaith (yn wahanol i fod wedi meddwi)?

Gofynnwch i bob grŵp roi adborth a gofyn iddynt yr un pryd, a oes ganddynt brofiad o rywun yn y cyflwr hwn?

Eglurwch mai'r arwyddion allweddol i edrych amdanynt yw:

- Maent yn anymwybodol (wedi pasio allan) ac ni ellir eu deffro
- Mae eu hanadlu wedi arafu'n sylweddol, mae'n afreolaidd neu maent yn brwydro i anadlu
- Mae ganddynt dymheredd isel y corff a chroen gwelw (bydd y gwefusau yn aml yn datblygu arlliw glas)
- Maent yn parhau i fod yn lled-ymwybodol maent yn lletchwith ac yn ddryslyd iawn
- Efallai y byddant yn chwydu a all fod yn beryglus iawn yn y cyflwr hwn oherwydd peryglon tagu

Gweithgaredd Alcohol 4: Arwyddion o orddos alcohol

Yna, gofynnwch i'r grŵp restru beth y dylent ei wneud nesaf os bydd ffrind yn y cyflwr hwn?

Gofynnwch am adborth gan bob grŵp eto a gofyn iddynt yr un pryd a ydynt erioed wedi gweithredu pan fydd ffrind wedi cael gorddos?

Esboniwch mai'r prif bwyntiau gweithredu yw:

- Galw am ambiwlans a rhoi manylion clir o'u symptomau - peidiwch â phoeni am fynd i drwbl. Bydd y gwsanaethau brys eisiau helpu.
- Peidiwch â phoeni am fynd i drwbl, mae'r gwasanaethau brys eisiau sicrhau bod pawb yn ddiogel ac yn cael y cymorth angenrheidiol.
- Eu rhoi yn y safle adferiad (dangoswch hyn naill ai'n gorfforol neu drwy edrych ar-lein – neu o leiaf bwysleisio na ddylent byth, byth gael eu gadael ar eu cefn – trowch nhw ar eu hochr bob amser er mwyn i'r chŵd ddod yn syth allan)
- Os yn bosibl ceisiwch eu cadw'n effro a rhoi ychydig o ddŵr iddynt
- Cadwch nhw'n gynnes
- Arhoswch gyda nhw nes bydd y gwasanaethau brys yn cyrraedd

Mae yna acronym o'r enw BARS i helpu pobl i gofio beth i'w wneud:

- **Anadlu (Breathing)** – Gwnewch yn siŵr bod y person yn anadlu'n rheolaidd, os ydynt yn brwydro am anadl maent mewn perygl difrifol
- **Ambiwlans** – Galwch am ambiwlans
- **Safle Adferiad (Recovery position)** – Rhowch nhw yn y safle adferiad neu os nad yw hyn yn bosibl rhowch nhw ar eu hochr
- **Aros (Stay)** – Ar ôl ffonio am gymorth arhoswch gyda'ch ffrind nes bydd help wedi cyrraedd er mwyn monitro eu cyflwr a rhoi gwybodaeth i'r gwasanaethau brys pan fyddant yn cyrraedd

Gweithgaredd Alcohol 4: Arwyddion o orddos alcohol

Yna gallwch orffen y sesiwn hon trwy ddangos y fideo byr 'Keep the Party Alive!' a gynhyrchwyd gan y Groes Goch.

https://www.youtube.com/watch?v=_8XzYBky7KQ

Mae'n dangos sefyllfa lle mae merch ifanc yn mynd i barti, yn yfed meintiau enfawr o alcohol ac mae'n rhoi dau sefyllfa ar gyfer beth allai fod wedi digwydd.

1) Yn Sefyllfa 1 mae'n pasio allan ar ei chefn, yn stopio anadlu ac yn marw

2) Yn Sefyllfa 2 mae ei ffrind yn ei rhoi yn y safle adferiad ac yn galw ambiwlans ac mae popeth yn iawn. Mae'n bwysig iawn rhoi'r canllawiau hyn i bobl ifanc.

CRYNODEB

Pwysleisiwch i'r bobl ifanc mai un o'r prif resymau y mae alcohol mor beryglus yw nad yw pobl yn credu ei fod yn beryglus.

Gweithgaredd Alcohol 5: Alcohol a'r Cyfryngau



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

30 munud

FFORMAT



GRŴP
BACH

NOD

Ysgogi safbwyntiau a thrafodaeth ymhlith pobl ifanc am sut mae'r cyfryngau yn portreadu alcohol

ADNODDAU

Ymhlith y gwefannau sy'n cynnwys gwybodaeth i ategu'r uchod mae:

- Alcohol Concern: <https://www.alcoholconcern.org.uk/Pages/Category/advertising>
- Sefydliad Astudiaethau Alcohol: <http://www.ias.org.uk/Alcohol-knowledge-centre/Marketing.aspx>
- Ymddiriedolaeth Addysg Alcohol: <http://www.alcoholeducationtrust.org>
Mae yna Ardal Ddysgu ryngweithiol ar y wefan, sy'n ddefnyddiol iawn.
- Drinkaware <https://www.drinkaware.co.uk>
Er ei bod yn cael ei hariannu gan y diwydiant alcohol, mae'r wefan Drinkaware yn llawn adnoddau defnyddiol iawn. Mantais fawr hyn yw bod eu holl ddeunyddiau'n cael eu cynhyrchu yn Gymraeg.

CYFLWYNIAD

Mae'r gweithgaredd yn annog pobl ifanc i edrych ar sut mae alcohol yn cael ei bortreadu yn y cyfryngau.

TASG

Ar ddechrau'r sesiwn dangoswch yr hysbyseb hwn ar gyfer Bacardi:

https://www.youtube.com/watch?v=xiki19C_SEw

Mae'r hysbyseb yn dangos yr ystrydebau disgwyledig ar gyfer alcohol, gan gynnwys atyniad, apêl rhywiol, cyfoeth a bod yn rhan o'r 'criw poblogaidd'.

Gweithgaredd Alcohol 5: Alcohol a'r Cyfryngau

Mae angen pwysleisio'r pwyntiau canlynol:

- **Amcangyfrifir bob blwyddyn bod mwy na £800 miliwn yn cael ei wario ar hysbysebu diodydd alcoholig yn y DU**
- **Mae plant 10-15 oed yn y DU yn gweld 11% yn fwy o hysbysebion alcohol nag oedolion 25 oed a hŷn**
- **Pe byddai pawb yn yfed yn gyfrifol, gallai'r diwydiant alcohol golli tua 40% o'i werthiannau ac mae rhai amcangyfrifon yn uwch na hyn**
- **Mae ymchwil yn dangos bod cyswllt plant a phobl ifanc â deunyddiau marchnata alcohol yn achosi iddynt yfed alcohol yn iau ac yfed mwy nag y byddent fel arall**

Gweithgaredd Alcohol 6: Cwis Alcohol



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

10 munud

FFORMAT



UNIGOLYN



GRŴP
BACH

NOD

Annog pobl ifanc i ganfod rhai o'r ffeithiau sylfaenol am alcohol eu hunain.

ADNODDAU

- Copïau o daflen Gweithgaredd Alcohol 6a: Cwis Alcohol
- Pennau ysgrifennu
- Gwobrau priodol os yw'r gyllideb yn caniatáu hynny.
- Taflen Atebion Alcohol 6: Cwis yfed alcohol

CYFLWYNIAD

Mae gan lawer o bobl ifanc lawer o wybodaeth am alcohol; mae cwis yn ffordd addas o sicrhau eu bod yn gwybod y ffeithiau.

TASG

Cyn dechrau'r gweithgaredd, argraffwch Daflen Gweithgaredd Alcohol 6a i'r bobl ifanc ei defnyddio

Cyflwyniad

Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc. Gall y bobl ifanc weithio'n unigol neu mewn grwpiau bach ar gyfer y gweithgaredd hwn.

Cwis Alcohol

Dosbarthwch gopïau o daflen Gweithgaredd Alcohol 6a a phennau ysgrifennu i bob person ifanc/grŵp.

Dewch â'r grŵp ynghyd a gwirio eu hatebion yn erbyn Taflen Atebion Alcohol 6. Trafodwch unrhyw bwyntiau sy'n codi. Dylech annog y bobl ifanc i gadw eu taflenni atebion cywir er gwybodaeth.

CRYNODEB

Rhowch grynodedb o'r gweithgaredd a'r hyn a ddysgwyd.

Taflen Gweithgaredd Alcohol 6: Cwis Alcohol

1. Mae alcohol yn effeithio mwy ar ferched na dynion? Rhowch gylch o amgylch eich ateb

Cywir

Anghywir

2. Beth yw'r oedran y gallwch brynu alcohol mewn siop? Rhowch gylch o amgylch eich ateb

16

18

21

3. Enwch 3 o effeithiau alcohol ar y corff

4. Beth fydd yn eich helpu i sobri os ydych wedi cael llawer o alcohol? Rhowch gylch o amgylch eich ateb

Coffi du

Bwyd

Cawod oer

Amser

5. Beth sy'n cynnwys mwy o alcohol? Rhowch gylch o amgylch eich ateb

Mesur tafarn o wisgi

Peint o lager cryfder arferol

6. Faint o bobl ifanc sy'n cael eu derbyn mewn ysbytai ar ôl cael gorddos o alcohol bob blwyddyn?

100

1,000

10,000

7. Rhowch gylch o amgylch yr ateb cywir: Unwaith bydd yn y corff, mae alcohol yn effeithio ar...

Yr Arennau yn Unig

Yr lau yn Unig

Pob rhan o'r corff

8. Mae mwy o bobl yn marw bob blwyddyn o...? Rhowch gylch o amgylch eich ateb

Gorddos o Heroin

Gorddos o Ecstasi

Gorddos o Alcohol

9. Beth ddylech chi ei wneud os bydd eich ffrind yn cwympto ar ôl yfed alcohol?

a. Eu rhoi yn y safle adferiad

b. Gwneud yn siŵr eu bod yn ddiogel

c. Os yn bosibl, peidio â'u gadael ar eu pen eu hunain

d. Pob un o'r uchod

1. Cywir

Os bydd menyw a dyn yn yfed yr un faint, bydd lefel alcohol yng ngwaed y fenyw bron bob amser yn uwch na'r dyn. Mae yna sawl rheswm am hyn:

- Mae menywod yn dueddol o fod yn llai na dynion. Mae hyn yn golygu, mae'r un faint o alcohol yn mynd i mewn i gorff llai.
- Pe byddai dyn a menyw sy'n pwyso'r un fath yn yfed yr un faint o alcohol, bydd gan y fenyw lefel uwch o alcohol yn ei gwaed. Y rheswm am hyn yw bod gan y fenyw lai o ddŵr yn ei chorff ac felly mae'r alcohol yn fwy crynodedig.

2. 18

Mae'n anghyfreithlon prynu alcohol o dan oed, hyd yn oed os yw ar gyfer rhywun arall.

3. Gallai'r atebion gynnwys:

Tymor byr:

Cyfradd is y galon
Golwg Aneglur
Anadl Alcohol
Canolbwyntio gwael
Llygaid gwaedlyd
Chwydu
Colli cydbwysedd
Hwyliau cyfnewidiol

Hirdymor:

Canser y geg a'r gwddf
Niwed, sirosis yr iau
Briwiau yn y stumog
Amnesia
Heneiddio cynnar
Pwysedd gwaed uchel
Gordewdra
Diabetes

4. Amser

Y cyflymder cyflymaf y gall alcohol adael y gwaed yw 1 uned yr awr (1 uned = tua ½ pint o gwrw)

5. Peint o lager cryfder arferol

Mae peint o gwrw yn cynnwys tua dwywaith cymaint o alcohol ag un mesur o wisgi

6. 1,000

Roedd angen triniaeth frys ar bob achos

7. Pob rhan o'r corff

8. Gorddos alcohol

9. d. Pob un o'r uchod

Gwybodaeth Bellach

Alcohol a Phobl Ifanc: Yfed a Gyrru

Yn 2015 bu i ddamweiniau ffordd lle'r oedd y gyrrwr dros y terfyn yfed a gyrru achosi 4 marwolaeth yng Nghymru. Roedd 6% o'r holl yrrwyr a theithwyr cerbydau modur ac 8% o yrrwyr beiciau modur a laddwyd mewn gwrthdrawiadau traffig uwchlaw'r terfyn yfed a gyrru (data Llys y Crwner). Yn 2016, bu 237 o ddamweiniau pan gafodd ffactor cyfranogol a oedd yn gysylltiedig ag alcohol ei gofnodi (Damweiniau Ffyrdd, Data STATS19). Gall damweiniau gael eu hachosi hefyd gan gerddwyr sydd wedi meddwi ac yn 2016, ystyriwyd bod 66 o ddamweiniau wedi'u hachosi oherwydd bod cerddwr dan ddylanwad alcohol. Dangoswyd bod gan 16% o'r cerddwyr hynny a laddwyd mewn gwrthdrawiadau traffig ar y ffordd lefel alcohol yn y gwaed a oedd dros y terfyn cyfreithiol.

I gael yr ystadegau diweddaraf ewch i <https://gov.wales/statistics-and-research/drinking-driving/?lang=cy>

Drwy yfed a gyrru, rydych yn peryglu eich bywyd chi a'ch teithwyr ac eraill ar y ffordd. Mae unrhyw swm o alcohol yn effeithio ar eich gallu i yrru. Rydych yn wynebu derbyn dirwy o hyd at £5,000, gwaharddiad gyrru am isafswm o 12 mis a chofnod troseddol.

Pwy sy'n yfed a gyrru?

Yn ôl arolwg o 1,000 o yrrwyr gan Brake a Direct Line, mae un ym mhob tri (32%) o yrrwyr yn y DU wedi cyfaddef yfed ar ôl gyrru unrhyw swm o alcohol yn y flwyddyn ddiwethaf. Mae bron un ym mhob pump (19%) yn cyfaddef gyrru'r bore ar ôl yfed llawer, pan fyddant yn debygol o fod dros y terfyn o hyd.

Mae rhai mathau penodol o yrrwyr yn llawer mwy tebygol o fod mewn gwrthdrawiadau yfed a gyrru:

- Yn 2014 roedd 70% o farwolaethau yfed a gyrru yn ddynion, gan ddangos bod tuedd sy'n peri pryder yn datblygu
- Mae tri chwarter (73%) y gyrrwyr sy'n methu profion anadl ar ôl gwrthdrawiadau yn ddynion, ac mae mwy na dwywaith y nifer o ddynion yn cyfaddef eu bod yn yfed a gyrru, o gymharu â menywod
- Gyrrwyr ifanc 17-24 oed sydd â'r lefel uchaf o wrthdrawiadau yfed a gyrru fesul pellter a deithiwyd
- Roedd chwarter (25%) o'r holl farwolaethau yfed a gyrru yn 2014 wedi digwydd mewn gwrthdrawiadau pan oedd y gyrrwr a oedd dros y terfyn yn 25-39 oed

Dyfynnwyd o: <http://www.brake.org.uk/facts-resources/15-facts/1228-drink-driving>

Faint gallaf ei yfed a bod o dan y terfyn?

Nid oes unrhyw ffordd sicr o yfed ac aros o dan y terfyn. Mae'r swm o alcohol y byddai'n rhaid i chi ei yfed i gael eich ystyried dros y terfyn yn amrywio o berson i berson. Mae'n dibynnu ar:

- eich pwysau
- eich rhyw (mae dynion yn dueddol o brosesu alcohol yn gyflymach na menywod)
- eich metaboledd
- eich lefelau straen presennol
- a ydych wedi bwyta'n ddiweddar
- eich oedran (mae pobl iau yn dueddol o brosesu alcohol yn fwy araf)

Gall hyd yn oed symiau bach o alcohol effeithio ar eich gallu i yrru felly'r unig gyngor diogel yw osgoi alcohol yn gyfan gwbl os ydych yn gyrru.

Sut mae alcohol yn effeithio ar yrru

Mae llawer o'r gweithrediadau yr ydym yn ddibynnol arnynt i yrru'n ddiogel yn cael eu heffeithio pan fyddwn yn yfed alcohol, er enghraifft:

- mae'r ymennydd yn cymryd mwy o amser i dderbyn negeseuon gan y llygaid
- mae prosesu gwybodaeth yn dod yn fwy anodd
- mae cyfarwyddiadau i gyhyrau'r corff yn cael eu hoedi sy'n creu amseroedd ymateb arafach

Gallwch hefyd brofi golwg aneglur neu ddwbl, sy'n effeithio ar eich gallu i weld pethau'n glir tra byddwch yn gyrru. Rydych hefyd yn llawer mwy tebygol o gymryd risgiau a allai fod yn beryglus oherwydd rydych yn gweithredu ar gymelliadau y byddech fel arfer yn eu hatal.

Cysgu?

Mae'r cwestiwn a yw'n iawn i chi yrru'r bore canlynol yn dibynnu ar faint o alcohol yr ydych wedi'i yfed ac a ydych wedi caniatáu digon o amser i'r alcohol adael eich system.

Yn gyffredinol, mae alcohol yn gadael y gwaed ar gyfradd o tua uned yr awr. Fodd bynnag, gall hyn amrywio o berson i berson. Gall ddibynnu ar eich maint, eich rhyw, faint o fwyd yr ydych wedi'i fwyta, iechyd eich iau a'ch metaboledd.

Nid oes unrhyw beth y gallwch ei wneud i gyflymu'r gyfradd y mae alcohol yn gadael eich system. Ni fydd cael cwpaned o goffi neu gawod oer yn gwneud unrhyw beth o gwbl i gael gwared ar yr alcohol.

Sut byddwn yn cael fy mhrofi am yfed a gyrru?

Pe byddai'r heddlu yn dymuno ymchwilio i weld a ydych dros y terfyn yfed a gyrru, byddent yn cynnal prawf sgrinio anadl wrth ochr y ffordd. I wneud hyn byddent yn defnyddio anadlennydd.

Os byddwch yn methu'r prawf hwn, neu os oes ganddynt resymau eraill dros gredu bod eich gyrru wedi'i amharu oherwydd yfed alcohol, cewch eich arestio a'ch cludo i orsaf yr heddlu.

Yn yr orsaf bydd angen i chi ddarparu dau sampl anadl arall i anadlennydd cymhleth a elwir yn offeryn profi anadl tystiolaethol. Defnyddir y darlleniad isaf o'r ddau i benderfynu a ydych dros y terfyn yfed a gyrru ai peidio.

Os yw'r sampl anadl tystiolaethol hyd at 40% dros y terfyn, mae gennych hawl i ddefnyddio gwaed neu wrin yn hytrach na'r sampl anadl tystiolaethol – swyddog yr heddlu fydd yn penderfynu pa brawf a gewch. Os bydd eich samplau tystiolaethol yn dangos eich bod dros y terfyn, cewch eich cyhuddo o drosedd.

Gall yr heddlu gynnal prawf anadlennydd os ydych wedi cyflawni trosedd traffig symudol (er enghraifft troi anghyfreithlon), wedi bod mewn damwain neu wedi rhoi rhesymau i'r heddlu gredu eich bod dros y terfyn.

Mae gan yr heddlu y disgresiwn i atal unrhyw gerbyd a byddant yn aml yn sefydlu pwyntiau profi yfed a gyrru yn ystod cyfnodau megis y Nadolig a'r Flwyddyn Newydd.

Y gyfraith: Beth yw'r gyfraith ar yfed a gyrru?

Terfyn y crynhoad gwaed-alcohol cyfreithiol (BAC) ar gyfer gyrru yng Nghymru a Lloegr a Gogledd Iwerddon yw 80 miligram o alcohol fesul 100 mililitr o waed (80mg/100ml).

Mewn llawer o wledydd, mae'r terfyn BAC yn llawer is. Yn y rhan fwyaf o Ewrop, gan gynnwys yr Alban, mae'n 50mg/100ml.

Mewn rhai gwledydd, fel Sweden, y terfyn cyfreithlon yw 20mg/100ml ar gyfer pob gyrrwr – sef dim goddefgarwch i bob

pwrpas.

Gall euogfarn yfed a gyrru arwain at ddedfryd o garchar, gwaharddiad gyrru a dirwy. Os cewch eich dal yn yfed a gyrru fwy nag unwaith mewn cyfnod o 10 mlynedd, cewch eich gwahardd am o leiaf tair blynedd.

Sut i sicrhau nad ydych yn yfed a gyrru

Trefnwch o fewn eich grŵp o ffrindiau pwy fydd y gyrrwr penodedig. Gyrrwr penodedig yw'r person nad yw'n yfed alcohol ar noson allan er mwyn iddynt allu gyrru gweddill y grŵp o ffrindiau adref yn ddiogel. Os ydych yn byw rhywle sydd â chysylltiadau trafnidiaeth gyhoeddus da - defnyddiwch nhw. Os ydych yn cynllunio aros allan yn hwyrach na'r trên neu fws olaf, gwnewch yn siŵr bod gennych rifau ffôn un neu ddau o gwmnïau tacsï.

Os nad oes dewis gennych ond gyrru, yfych gwrw dim alcohol, coctels di-alcohol neu ddiodydd meddal safonol.

Alcohol a phobl ifanc: Y Gyfraith

Os ydych o dan 18 oed ac yn yfed yn gyhoeddus, gellir eich atal, eich dirwyo neu eich arestio gan yr Heddlu.

Os ydych o dan 18 oed, mae'n anghyfreithlon:

- I rywun werthu alcohol i chi
- I chi brynu neu geisio prynu alcohol
- I oedolyn brynu neu geisio prynu alcohol i chi
- Yfed alcohol mewn lleoliad trwyddedig (e.e. tafarn neu fwty)

Fodd bynnag, os ydych yn 16 neu'n 17 oed a'ch bod yng nghwmni oedolyn, gallwch yfed (ond nid prynu) cwrw, gwin neu seidr gyda phryd bwyd.

Os ydych yn 16 oed neu'n iau, efallai y gallwch fynd i dafarn (neu leoliad a ddefnyddir yn bennaf i werthu alcohol) os byddwch yng nghwmni oedolyn.

Fodd bynnag, nid yw hyn bob amser yn wir: Gall hefyd ddibynnu ar:

- Yr amodau penodol ar gyfer y lleoliad hwnnw
- Y gweithgareddau trwyddadwy a gynhelir yno

Mae'n anghyfreithlon rhoi alcohol i blant o dan 5 oed.

Gweithio mewn bwty neu far o dan 18 oed

Gallwch weini alcohol mewn bwty os ydych yn 16 neu'n 17 oed, cyhyd ag y bydd deiliad y drwydded neu reolwr bar wedi cymeradwyo'r gwerthiant.

Efallai y cewch eich cyfyngu i werthu alcohol mewn cynwysyddion wedi'u selio (megis caniau neu boteli) mewn rhai ardaloedd.

Dyfynnwyd yn uniongyrchol o: <https://www.gov.uk/alcohol-young-people-law>

Adnoddau a Sefydliadau Defnyddiol

DAN 24/7

Gwybodaeth ddwyieithog gyfrinachol am ddim am gyffuriau ac alcohol.

Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru 0808 808 2234

Gwefan: http://www.dan247.org.uk/Default_Wales.asp

Twitter: @dan_247

Facebook: www.facebook.com/dan247helpline

Yr Ymddiriedolaeth Addysg Alcohol

Gwefan: <http://www.alcoholeducationtrust.org>

Drinkaware

Gwefan: <https://www.drinkaware.co.uk> (Mae'n cynnwys adnoddau Cymraeg)

Just a Few Drinks

Pedair stori bersonol gan bobl ifanc am y problemau y mae alcohol wedi'u hachosi iddynt

Gwefan: <http://www.bbc.co.uk/programmes/b01qnr62/clips>

Parentline Plus

Mae'n cynnig cymorth a gwybodaeth i unrhyw un sy'n magu plentyn, ac mae'n cynnal cyrsiau magu plant

Ffôn: 0808 800 2222

Gwefan: www.parentlineplus.org.uk

It's The Drink Talking

Gwefan sy'n ceisio rhoi llais i bobl ifanc yn y ddadl alcohol a'u cynorthwyo os ydynt yn dymuno cwyno am fynychder, cost a hysbysebion alcohol.

Gwefan: www.itsthedrinktalking.co.uk

Sefydliad Astudiaethau Alcohol

Mae'r Sefydliad Astudiaethau Alcohol yn sefydliad annibynnol sy'n dod â thystiolaeth, polisi ac arfer at ei gilydd o gartref a thramor i hyrwyddo dadl wybodus ar effaith alcohol ar gymdeithas

Gwefan: <http://www.ias.org.uk/Home.aspx>

Alcohol Concern Cymru

Mae Alcohol Concern wedi bod yn gweithio'n agos gyda Llywodraeth Cymru ers 2009 i helpu pobl yng Nghymru i gael perthynas iach gydag alcohol. Rydym yn cynnal ymchwil ar y ffordd y mae alcohol yn cael ei farchnata, ei werthu a'i ddefnyddio, a bydd yn cyflwyno cynigion ar sail tystiolaeth ar gyfer newid.

Gwefan: <https://www.alcoholconcern.org.uk/Pages/Category/alcohol-concern-cymru>

School Beat

Mae SchoolBeat.org yn safle dwyieithog o Raglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan, sy'n darparu gwybodaeth ac adnoddau i athrawon, disgyblion a rhieni, i ategu'r gwersi a roddir i blant ysgolion cynradd ac uwchradd gan ein Swyddogion Cymuned Ysgol yr Heddlu.

Gwefan: <https://www.schoolbeat.org/cy/>

Sefydliad Joseph Rowntree

Mae Sefydliad Joseph Rowntree yn sefydliad annibynnol sy'n gweithio i ysbrydoli newid cymdeithasol drwy ymchwil, polisi ac arfer.

Gwefan: <https://www.jrf.org.uk/report/young-people-and-alcohol-influences-how-they-drink>

ADFAM

Yn darparu gwybodaeth a chynghor i deuluoedd defnyddwyr alcohol a chyffuriau. Mae gan y wefan restr o wasanaethau lleol cymorth i deuluoedd.

Ffôn: 0207 553 7640

Gwefan: www.adfam.org.uk

Dewis Cymru

Am wybodaeth am wasanaethau lleol ewch i **Dewis Cymru:** www.dewis.cymru

Mae Dewis Cymru yn gyfeiriadur gwasanaethau ar-lein ar gyfer gwasanaethau iechyd a lles ar draws Cymru. Gellir ei ddefnyddio i gael gwybodaeth am y man lle'r ydych yn byw, pa mor ddiogel yr ydych yn teimlo, mynd allan, a chadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau.

Cyffuriau

Nid yw ac ni fydd y rhan fwyaf o blant a phobl ifanc yn defnyddio cyffuriau. Ni fydd y rhan fwyaf o blant a phobl ifanc sy'n defnyddio cyffuriau yn datblygu problemau difrifol nac angen cymorth gan wasanaethau triniaeth. Fodd bynnag, mae perygl o gael niwed wrth gymryd cyffuriau ac mae'n bwysig felly bod pobl ifanc yn cael mynediad at addysg a gwybodaeth o ansawdd uchel, yn seiliedig ar dystiolaeth.

Mae pobl ifanc sydd â phroblemau eraill yn eu bywydau yn fwy agored i broblemau cyffuriau (ac alcohol). Fel camddefnyddio alcohol, mae ymyrraeth gynnar a pheidio dechrau cymryd cyffuriau yn gynnar yn effeithiol yn osgoi problemau hirdymor a/neu ddifrifol.



Cyffuriau

Yn eich rôl chi, gallwch chwarae rhan arwyddocaol yn rhoi gwybodaeth, cyngor a sgiliau i bobl ifanc ar gyfer gwneud penderfyniadau. Mae'n bwysig felly bod ymarferwyr yn ceisio cael y wybodaeth ddiweddaraf am gyffuriau ac yn arbennig cyffuriau newydd a rhai sy'n dod i'r amlwg fel Sylweddau Seicoweithredol Newydd (NPS).

Ers tua 2009, mae diddordeb cynyddol wedi bod mewn, ac argaeledd, cenhedlaeth newydd o gyffuriau sy'n cael eu cynhyrchu'n synthetig i efelychu effeithiau sylweddau anghyfreithlon traddodiadol fel cocên, MDMA, amffetaminau a chanabis. Roedd dyfodiad NPS yn 'arwyddocaol' oherwydd bod y rhyngwrwyd wedi ymuno â'r modelau traddodiadol o ymledu a chyflenwi cyffuriau (e.e. ar gyfer heroin neu gocên) fel llwybr cyflenwi newydd ac mae llawer o'r NPS ar gael mewn siopau manwerthu ar y stryd fawr heb gyfyngiadau cyfreithiol. Fodd bynnag, yn dilyn cyflwyno Deddf Sylweddau Seicoweithredol 2016, a ddaeth i rym ar 26 Mai 2016, mae gwerthiant a dosbarthiad NPS ar y stryd fawr wedi mynd yn fwy anodd.

Fel y datgelwyd gan yr Arolwg Cyffuriau Byd-eang blynyddol a gynhelir gan Dr. Adam Winstock, y prif grŵp arall o gyffuriau newydd sy'n achosi ystod o broblemau yw'r canabinoidau synthetig – o ddigwyddiadau aciwt, sydd angen derbyniadau i'r ysbyty, i ddibyniaeth – yn arbennig ymysg pobl ifanc agored i niwed, troseddwyd ifanc a phoblogaethau carchardai ac, unwaith eto, ymysg cleientiaid traddodiadol y gwasanaeth cyffuriau.

Mae'r gweithgareddau sydd wedi eu cynnwys yn yr adnodd hwn yn cydnabod y bydd pobl ifanc yn cyflwyno lefelau gwybodaeth gwahanol am gyffuriau i'r sesiwn. Efallai na fydd rhai yn gwybod rhyw lawer a bydd gan eraill fwy o wybodaeth na chi, a gellir rhannu'r wybodaeth hon wrth i'r grŵp ddysgu oddi wrth ei gilydd.



Taflen Weithgaredd Cyffuriau 1: Beth yw cyffur?



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

10 munud

FFORMAT



Gwaith grŵp a
thrafodaeth

NOD

Mesur dealltwriaeth y
grwpiau am yr hyn y gall
cyffuriau ei wneud i berson.

ADNODDAU

- Papur siart troi
- Pennau
- Diffiniad o gwestiwn
- Blutac neu sellotape
- Mae Gwefan School Beat yn cynnwys gwybodaeth ddiweddar, adnoddau a gweithgareddau am gamddefnyddio cyffuriau a sylweddau.

www.schoolbeat.org

CYFLWYNIAD

Cyn siarad â phobl ifanc am gyffuriau, mae'n bwysig sefydlu eu dealltwriaeth ynghylch beth yw cyffur.

Mae'n bwysig pwysleisio bod y rhan fwyaf o gyffuriau y mae pobl yn eu defnyddio yn 'gyfreithlon' – cyffuriau fel tybaco, alcohol, meddyginiaethau a lladdwyr poen. Mae'n hefyd yn bwysig pwysleisio na fydd y rhan fwyaf o bobl sy'n 'ddibynnol ar gyffuriau' byth yn torri'r gyfraith trwy gymryd cyffuriau anghyfreithlon. Mae'r bobl hynny sy'n ddibynnol ar gyffuriau fel heroin a chocên yn lleiafrif bach o'r rheiny sy'n ddibynnol ar sylweddau.

TASG

Ysgrifennwch y cwestiwn "Beth yw cyffur?", naill ai ar y bwrdd neu ar bapur siart troi sy'n weledol i bawb yn yr ystafell.

Ar ôl y cyflwyniadau ac atgoffa ynghylch rheolau'r grŵp, rhannwch y grŵp yn grwpiau bach y gellir eu rheoli. Dosbarthwch bennau ysgrifennu a phapur siart troi.

Gofynnwch i'r grŵp ateb y cwestiwn. Os yw'n ei wneud yn haws esbonio, gallant ddychmygu eich bod o blaned arall a newydd gyrraedd y ddaear. Gofynnwch iddynt esbonio beth yw cyffur - NID enwau cyffuriau yn unig.

Archwiliwch atebion y bobl ifanc; cofiwch briodoli eu hatebion i'r diffiniad. Efallai na fyddant yn dweud yr union ddiffiniad ond gallant roi'r atebion cysylltiedig.

Er enghraifft: mae cyffur yn rhywbeth sy'n gwneud i chi ymddwyn yn rhyfedd neu newid y ffordd yr ydych yn ymddwyn ac ati

Cyffur yw...

Rhywbeth sydd, pan gaiff ei roi yn y corff, yn newid y ffordd yr ydych yn meddwl, yn teimlo, yn gweithredu ac yn ymddwyn



Gweithgaredd Cyffuriau 2: Enwau Stryd



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

30 munud

FFORMAT



UNIGOLYN



GRŴP
BACH

NOD

- Canfod yr hyn y mae pobl ifanc yn ei wybod am gyffuriau
- Codi ymwybyddiaeth o'r enwau stryd a ddefnyddir ar gyfer cyffuriau anghyfreithlon

ADNODDAU

- Copïau o Daflen Gweithgaredd Cyffuriau 2a: Enwau Stryd
- Pennau
- Taflen Atebion Cyffuriau 2a: Enwau Stryd
- Gwybodaeth ffeithiol am gyffuriau (taflenni, gwefannau)

CYFLWYNIAD

Mae llawer o bobl ifanc yn gwybod cryn dipyn er am gyffuriau anghyfreithlon ac mae'r sesiwn hon yn archwilio eu gwybodaeth am gyffuriau ac yn codi ymwybyddiaeth o enwau stryd.

TASG

Cyn dechrau'r gweithgaredd, argraffwch gopïau o Daflen Weithgaredd 2a i'r bobl ifanc ei defnyddio.

CYFLWYNIAD

Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc a dosbarthwch gopïau o Daflen Weithgaredd 2a a phennau. Eglurwch unrhyw faterion gyda chyfrinachedd.

Enwau Stryd

Gofynnwch i'r bobl ifanc (sy'n gweithio ar eu pen eu hunain neu mewn grwpiau bach) i restru cymaint o enwau stryd ar gyfer pob cyffur ag sydd yn hysbys iddynt. Caniatewch ddigon o amser i'r bobl ifanc ddyfalu enwau ar gyfer pob cyffur ar y rhestr yna fel grŵp cyfan, trafodwch yr atebion. Defnyddiwch Daflen Atebion 2a am gymorth. Gofynnwch i'r grŵp ble wnaethant ddysgu am gyffuriau ac anogwch nhw i drafod eu hagweddau'n ymwneud â'r mater hwn.

CRYNODEB

Crynowch yr hyn sydd wedi cael ei gynnwys. Gwnewch nodiadau ar unrhyw faterion wrth iddynt godi o ganlyniad i'r gweithgaredd a chadwch yr holl bapurau oherwydd gellir eu defnyddio mewn sesiynau yn y dyfodol.

Meddylwch am rai enwau stryd ar gyfer y canlynol

Caffein

Nicotin

Heroin

Cocên-Crac

Canabis

Amffetamin

Mdma

L.S.D.

Madarch Hud

Tawelyddion

Ketamine

G.H.B.

Toddyddion

Alcohol

Steroidau

Meffedron

Powdrau Gwyn Eraill

Sylweddau Seicoweithredol Newydd
(e.e. Canaboidau Synthetig)

Cyffuriau Dros Y Cownter

Taflen Atebion 2a: Enwau Stryd

Caffein Coffi, Te, Coke, Red bull

Nicotin Ffags, Mwg, Ciggies

Heroin Smac, Brown, H, Horse,

Cocên-Crac White, Coke, Snow, Charlie, Wash, Rock

Canabis Blow, Hash, Green, Weed, Skunk

Amffetaminau Speed, Phet/Fet, Whiz

Ecstasi E, XTC, Pils

L.S.D. Tabs, Acid, Trips

Madarch Hud Madgies, Musheys, Puke

Tawelyddion Valium, Downers, Yellow, Blues, Xanax

Ketamine Kit Kat, Vit K, Special K

G.H.B. Ecstasi hylifol, G.B.H, Treisio ar ddêt

Toddyddion Glud, Nwy, Petrol

Alcohol Booze, Diod, Bevy

Steroidau Roids, Rush

Meffedron MKAT, MEOW, Meow Meow, Woof, Bubbles, Bath Salts, Gwrtait

Powdrau Gwyn Gall pobl ifanc ddweud powdr gwyn a gall fod yn unrhyw beth. Ar hyn o bryd, nid ydym yn gwybod beth sydd ym mhob powdr gwyn a gallent fod yn gymysgedd o gyffuriau gwahanol. KPOW

Sylweddau Seicoweithredol Newydd Mae Sylweddau Seicoweithredol Newydd yn aml yn cael eu galw, yn anghywir, yn 'anterth cyfreithlon'. Sylweddau yw'r rhain sy'n efelychu effeithiau cyffuriau anghyfreithlon fel MDMA, cocên neu ganabis. Nid yw'r sylweddau hyn wedi eu cynnwys yn y Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau ond cânt eu cynnwys yn Neddf Sylweddau Seicoweithredol Newydd 2016 sydd yn gwahardd eu cynhyrchu a'u gwerthu yn cynnwys eu rhoi i ffrindiau am ddim. Mae effeithiau hirdymor y cyffuriau hyn yn dal yn anhysbys, ond mae'r peryglon tebygol yn dod yn gliriach wrth i fwy o adroddiadau ddod i'r amlwg. Er y gall y sylweddau hyn fod yn 'gyfreithlon' ni allwch fod yn hollol siŵr eich bod yn prynu'r hyn yr ydych yn meddwl eich bod yn gwneud.

Canabinoidau Synthetig Spice, Black Mamba, Pandora's box, Happy Joker, Clockwork Orange, 'legal weed'.



Gweithgaredd Cyffuriau 3: Gêm Adnabod Cyffuriau



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

30 munud

FFORMAT



GRŴP
CYFAN

NOD

Codi ymwybyddiaeth o'r mathau gwahanol o gyffuriau.

ADNODDAU

- Copïau o Daflen Weithgaredd 3a: Pa mor wybodus ydych chi am gyffuriau?
- Taflen Atebion 3a: Gêm Adnabod Cyffuriau
- Pennau
- Taflen Ffeithiau 3a: Mathau o Gyffuriau

CYFLWYNIAD

Mae'r gweithgareddau yn y sesiwn hon yn galluogi'r bobl ifanc i gael trafodaeth yn ymwneud â chyffuriau. Mae'r sesiwn yn edrych ar y mathau gwahanol o gyffuriau sy'n bodoli.

Cyn dechrau'r gweithgaredd, argraffwch gopïau o Daflen Weithgaredd 3a i'r bobl ifanc ei defnyddio.

TASG

Cyflwyniad

Cyflwynwch y gweithgaredd trwy esbonio eich bod yn mynd i ofyn i'r bobl ifanc nodi mathau gwahanol o gyffuriau. Rhewch gopïau o Daflen Weithgaredd 3a a phennau.

Gêm adnabod cyffuriau

Gofynnwch i'r bobl ifanc nodi cymaint o'r cyffuriau a ddangosir yn y lluniau â phosibl (Taflen Weithgaredd 3a). Bydd rhai o'r bobl ifanc yn gwybod mwy nag eraill am y mathau gwahanol o gyffuriau anghyfreithlon sydd ar gael, bydd hyn yn hybu trafodaeth ymysg y bobl ifanc. Defnyddiwch Daflen Atebion 3a i egluro'r atebion cywir.

CRYNODEB

Pwysleiswch i'r bobl ifanc ei fod yn bwysig bod yn ymwybodol o enwau stryd a'r mathau o gyffuriau sydd ar gael. Rhewch wybodaeth am wasanaethau lleol.

Taflen Weithgaredd 3a: Pa mor wybodus ydych chi am Gyffuriau?

1



2



3



4



5



6



7



8



Taflen Weithgaredd 3a: Pa mor wybodus ydych chi am Gyffuriau?

9



10



11



12



13



14



Toddyddion

**Steroidau
Anabolig**

Methadon

Nicotin

Heroin

Madarch Hud

Canabis

Poppers

Tawelyddion

Alcohol

LSD

Cocên

Ecstasi

Caffein

Taflen Atebion 3a: Pa mor wybodus ydych chi am Gyffuriau?

Rhif y Ddelwedd	Enw'r Cyffur
1	Toddyddion
2	Methadon
3	Tawelyddion
4	Poppers
5	Steroidau Anabolig
6	Caffein
7	Alcohol
8	Tybaco
9	Ecstasi
10	Heroin
11	Cocên
12	Madarch Hud
13	Canabis
14	LSD

Rhennir cyffuriau fel arfer yn 4 categori:

ISELYDDION

Cyffuriau sy'n iselhau system nerfol y corff ac yn arafu gweithgarwch yr ymennydd

SYMBYLWYR

Cyffuriau sy'n symbylu system nerfol y corff ac yn cynyddu gweithgarwch yr ymennydd

RHITHBEIRIAU/SEICEDELIG

Cyffuriau sy'n newid amgyffrediad ac yn newid yr hyn yr ydym yn ei glywed ac yn ei weld

LADDWYR POEN

Cyffuriau sy'n rheoli poen ac yn rhwystro ysgogiadau'r nerfau

CYFFURIAU LLONYDDU

Mae'r wybodaeth a geir isod ar y Gyfraith yn gywir ym Mai 2018. Gall dosbarthiadau cyffuriau newid, fodd bynnag, ac argymhellir eich bod yn gwirio'r ddeddfwriaeth bresennol cyn defnyddio'r daflen ffeithiau hon.

Mae gwybodaeth am gyffuriau unigol ar gael ar wefan Talk to Frank. Mae'r adran A- Z yn arbennig o berthnasol ac mae'n amlygu'r math o gyffur, yr effeithiau, peryglon a'r gyfraith. Y wefan yw:
<http://www.talktofrank.com/drugs>

1. TAWELYDDION

Enwau stryd:

Eggs, Jellies, Tems, Temazzies, Tranx, Downers, Moggies, MSJ's, Xanax

Sut cânt eu defnyddio?

- Fel arfer, cânt eu llyncu fel tabledi neu bils ond mae rhai defnyddwyr yn malu'r tabledu ac yn chwistrellu.

Effeithiau

- Llonyddu'r system nerfol, gan arafu'r ymennydd a'r corff
- Mae'r cyffuriau'n lleddfu tensiwn a gorbryder
- Gall dos mwy wneud y defnyddiwr yn anghofus ac yn or-gysglyd
- Mae goddefiad yn datblygu'n gyflym

Peryglon eu defnyddio

- Gall dibyniaeth corfforol a seicolegol cryf ddatblygu'n gyflym
- Gall cymysgu tawelyddion gyda chyffur Llonyddol arall (alcohol fel arfer) achosi gorddos
- Gall amddifadu sydyn ar ôl dosys mawr neu o gyffuriau penodol achosi pyliau o banig a ffitiau
- Cafwyd cynnydd mawr mewn troseddau rhyw yn cynnwys tawelyddion fel Rohypnol. Mae diodydd dioddefwyr yn cael eu cryfhau gyda'r cyffur, sy'n eu rhoi mewn llesmair parlus yn aml nes eu bod yn anymwybodol neu'n methu atal ymosodiad rhywiol
- Mae rhai tawelyddion yn achosi colli cof tymor byr

Y Gyfraith

- Mae tawelyddion yn gyffuriau Dosbarth C o dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971.
- Dim ond fferylllydd all ragnodi tawelyddion. Gallai meddiant heb bresgripsiwn arwain at ddedfryd o garchar am hyd at 2 flynedd a dirwy heb gyfyngiad
- Gallai cyflenwi, sydd yn cynnwys rhoi rhai i'ch ffrindiau, olygu 14 mlynedd yn y carchar a dirwy heb gyfyngiad.

ISELYDDION

2. TODDYDDION A NWWYON

(h.y. Tanwydd tanwyr, Petrol, Erosolau, Glud)

Enwau stryd:

Glud, Nwy

Sut cânt eu defnyddio?

- Mae anweddu neu nwyon yn cael eu mewnanadlu trwy'r trwyn neu'r geg
- Caiff toddyddion eu sniffian o ddarn o ddefnydd, llawes neu fag plastig. Mae rhai defnyddwyr yn rhoi bag plastig dros eu pen a'u fewnanadlu fel hynny
- Yn achos erosolau, gellir chwistrellu'r sylwedd yn syth i gefn y gwddf sy'n ei wneud yn anodd rheoli'r dos
- Gall ocsid nitraidd gael ei fewnanadlu hefyd pan fydd y nwyon yn cael eu rhyddhau i falŵn sydd yna'n cael ei sugno

Effeithiau

- Arafu'r corff a'r ymennydd gan roi effaith tebyg i alcohol
- Mae'r defnyddwyr yn teimlo'n benysgafn ac yn ansefydlog ar eu traed
- Gall sylweddau greu delweddau a rhithweledigaethau
- Mae mewnanadlu yn achosi'r cyffwrdd i gael effaith yn gyflym iawn, gan achosi 'rhuthr' ewfforig
- Mae'r effeithiau'n pylu'n gyflym, felly mae defnyddwyr yn aml yn eu defnyddio dro ar ôl tro

Peryglon eu defnyddio

- Mae dros 100 o bobl y flwyddyn yn marw o ganlyniad uniongyrchol i ddefnyddio toddyddion. Mae traean o'r rhain yn marw y tro cyntaf iddynt ddefnyddio toddyddion
- Gall meddwdod arwain at bobl yn gwneud pethau peryglus
- Os yw erosolau'n cael eu chwistrellu'n uniongyrchol i'r geg gallant rewi'r gwddf gan arwain at fygu
- Gall pobl chwydu a llewygu
- Rydych mewn perygl o fygu os byddwch yn mewnanadlu o fag plastig dros eich pen
- Gall sniffian gael effaith ddifrifol ar eich safbwynt a phan fyddwch ar anterth mae perygl gwirioneddol y byddwch yn ceisio gwneud rhywbeth diofal
- Mae camdrin toddyddion yn yr hirdymor wedi dangos niwed i'r ymennydd, yr iau a'r arennau
- Gall fod yn anodd cael y maint yn iawn. Bydd dim ond digon yn rhoi'r anterth dymunol – ond gall ychydig gormod arwain at goma
- Gall defnyddio toddyddion ar y cyd ag alcohol arwain at gynydd yn y perygl o farwolaeth

Y Gyfraith

- Mae'n anghyfreithlon i berchnogion siopau/manwerthwyr werthu'r cynnyrch hyn i bobl o dan 18 oed, os ydynt yn credu eu bod yn debygol o gael eu defnyddio i gael 'anterth'
- Yn y DU, mae'n anghyfreithlon gwerthu petrol i unrhyw un o dan 16 oed ac i werthu adlenwadau tanwyr nwy i unrhyw un o dan 18 oed

ISELYDDION

3. BARBITWRADAU

Enwau stryd:

Downers, Barbs, Sleepers

Sut cânt eu defnyddio?

- Gellir eu llyncu fel tabledi neu bils
- Mae rhai defnyddwyr yn chwistrellu

Effeithiau

- Mae barbitwradau yn gyffuriau llonyddu pwerus
- Maent yn rhoi rhyddhad o densiwn a grobryder
- Gallant achosi ymddygiad 'meddw' mewn dosys cymedrol
- Gall dosys mawr achosi gorddos

Peryglon eu defnyddio

- Mae'n hawdd iawn cael gorddos o farbitwradau, yn arbennig os ydynt yn cael eu cymysg gyda chyffur llonyddu arall
- Gall rhoi'r gorau i'w defnyddio'n rheolaidd arwain at gonfylsiynau a gall fod yn angeuol weithiau
- Gall dibyniaeth gorfforol a seicolegol ddatblygu'n gyflym

Y Gyfraith

- Mae barbitwradau yn gyffuriau Dosbarth B o dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971
- Mae'n gyfreithiol meddu ar y cyffur os yw wedi cael ei ragnodi gan feddyg yn unig
- Gall meddu ar farbitwradau yn anghyfreithlon arwain at gosb o hyd at bum mlynedd yn y carchar a dirwy heb gyfyngiad
- Gall cyflenwi barbitwradau arwain at gosb o hyd at 14 mlynedd yn y carchar

CYFFURIAU SYMBYLU

1. COCÊN A CRAC

Enwau stryd:

Coke, Snow, Charlie, Rock, Wash

Sut cânt eu defnyddio?

- Mae cocên yn bowdr gwyn y gellir ei sniffian neu ei chwistrellu
- Crac yw cocên y gellir ei smygu

Effeithiau

- Mae'n gwneud i'r galon guro'n gyflymach
- Mae'n cynyddu tymheredd y corff
- Mae effeithiau cocên yn fyr – yn parhau rhwng 10 a 30 munud

Peryglon eu defnyddio

- Mae'n rhoi gormod o hyder gan arwain at y defnyddiwr yn cymryd risgiau diofal iawn
- Mae defnyddwyr powdr cocên a crac wedi marw o orddos. Gall dosys uchel gynyddu tymheredd y corff, achosi confylsiynau a methiant anadlol neu fethiant y galon. Mae'r perygl o orddos yn cynyddu os yw crac yn cael ei gymysg gyda heroin, barbitwradau (llonyddwyr) neu alcohol
- Mae'r rheiny sy'n defnyddio cocên yn canfod yn aml eu bod yn ysu amdano'n fwy ac am fod yr effeithiau'n pylu mor gyflym, gall cocên a crac fynd yn arferiad drud iawn
- Mae defnyddio cocên yn aml yn gwneud i bobl deimlo'n isel ac yn ddi-hwyl
- Mae pobl sy'n defnyddio crac neu gocên yn rheolaidd yn aml yn datblygu problemau gyda gorbryder a pharanoia. Mae'n hysbys ei fod yn achosi pyliau o banig
- Mae defnydd sylweddol neu gyson o gocên yn tueddu i leihau awydd rhywiol
- Gall cocên ddod â phroblemau iechyd meddwl blaenorol i'r wyneb
- Gall chwistrellu unrhyw gyffur achosi niwed i'r gwythiennau, briwiau a madredd, yn arbennig gydag offer budr. Gall rhannu nodwyddau ledaenu haentiau feirysol HIV a hepatitis
- Mae'n haws cael gorddos os ydych yn chwistrellu eich cocên. Mae cocên yn anesthetig lleol ac mae'n pylu'r boen yn y man chwistrellu. Mae hyn yn ei wneud yn fwy anodd i ddefnyddwyr sylwi ar y niwed y gallent fod yn ei wneud

Y Gyfraith

- Mae cocên a crac yn gyffuriau Dosbarth A o dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971
- Uchafswm y gosb ar gyfer meddiant yw hyd at saith mlynedd yn y carchar a dirwy heb gyfyngiad
- Gall uchafswm y gosb ar gyfer cyflenwi fod yn garchar am oes a dirwy heb gyfyngiad

CYFFURIAU SYMBYLU

2. AMFFETAMINAU

Enwau stryd:

Whizz, Speed, Uppers, Sulphate.

Sut cânt eu defnyddio?

- Mae amffetaminau yn bowdr gwyn neu liw y gellir eu snifio, eu llyncu neu eu chwistrellu.

Effeithiau

- Mae'r sylwedd yn creu teimladau o fod yn effro, o hyder a lles ac mae fel pe bai'n cynyddu lefelau egni a stamina
- Mae amffetaminau yn lleihau'r awydd i fwyta a chysgu
- Gallant achosi gorbryder neu banig i rai pobl

Peryglon eu defnyddio

- Mae defnyddwyr wedi marw o orddos
- Mae amffetaminau yn rhoi straen ar y galon
- Mae'r cyfuniad o amffetaminau ac alcohol wedi bod yn anghywil.
- Gall cymryd llawer gynyddu'r perygl o gael annwyd, y fflw a gwddf dolurus.
- Gall rhannu nodwyddau ac offer chwistrellu helpu i ledaenu heintiau feirysol hepatitis a HIV.
- Gall chwistrellu amffetaminau fod yn arbennig o beryglus am ei fod mor amhur. Mae hefyd yn haws cymryd gorddos wrth chwistrellu.

Y Gyfraith

- Mae amffetaminau yn gyffuriau Dosbarth B o dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971.
- Gall meddu ar amffetaminau arwain at gosb o hyd at bum mlynedd yn y carchar a dirwy heb gyfyngiad.
- Gall cyflenwi amffetaminau arwain at garcharu am hyd at 14 mlynedd a dirwy heb gyfyngiad.
- Mae Methamffetamin a Crystal Meth yn gyffuriau Dosbarth A gyda chosbau sylweddol uwch am feddu arnynt a'u cyflenwi.

CYFFURIAU SYMBYLU

3. MDMA (Ecstasi)

Enwau stryd:

E, White Doves, Disco Biscuits, Mandy – a llawer o enwau eraill yn deillio o siâp a lliw y cyffur.

Sut caiff ei ddefnyddio?

- Mae Ecstasi yn symbylydd rhithbair ar ffurf tabledi gwyn neu liw fel arfer er ei fod yn dod yn fwy cyffredin ei weld yn cael ei werthu fel powdr
- Mae ecstasy pur yn bowdr crisialaidd gwyn sydd yn hysbys i gemegwyr fel MDMA (Methylene-Dioxy-Meth-Amphetamine).
- Cânt eu llyncu fel arfer er bod rhai pobl yn eu smygu neu eu ffroeni.

Effeithiau

- Ruthr o orfoledd 20-40 munud ar ôl cymryd y cyffur
- Mae'r synhwyrâu'n cynyddu ac mae cerddoriaeth yn swnio'n well
- Mae defnyddwyr yn nodi teimladau cynyddol o ddealltwriaeth a derbyn pobl eraill
- Mae swildod yn lleihau
- Mae cyfnodau o iselder yn eithaf cyffredin ar ôl defnyddio ecstasy

Peryglon eu defnyddio

- Nid oes llawer yn hysbys am effeithiau hirdymor MDMA
- Mae marwolaethau wedi cael eu cysylltu â MDMA ym Mhrydain, o bosibl oherwydd gorgynhesu a achosir gan ddawnsio am gyfnod rhy hir mewn clybiau poeth, heb gael hylif. Fodd bynnag, credir y gall yfed gormod o hylif fod yn beryglus hefyd
- Mae llawer o dabledi a phils sy'n cael eu gwerthu fel MDMA yn cynnwys unrhyw beth ond hynny, e.e. tabledi llyngyr ar gyfer cŵn, anesthetyddion milfeddygol (Ketamine) ac ati. Yn fwy diweddar mae cyfleusterau profi cyffuriau wedi canfod symbylwyr cemegol mwy peryglus fel N-Ethylpentylone mewn cyffuriau sy'n cael eu gwerthu fel MDMA
- Gall defnydd hirdymor o ecstasy mewn meintiau mwy arwain at orbryder a diffyg hyder mewn sefyllfaoedd cymdeithasol
- Gall unrhyw un gyda chyflwr ar y galon, problemau pwysedd gwaed, epilepsi neu asthma gael adwaith peryglus iawn i'r cyffur

Y Gyfraith

- Mae Ecstasi yn gyffur Dosbarth A o dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971
- Y ddedfryd uchaf am feddiant yw saith mlynedd yn y carchar a dirwy heb gyfyngiad
- Y ddedfryd uchaf am gyflenwi yw carchar am oes a dirwy heb gyfyngiad

CYFFURIAU SYMBYLU

4. AMYL/BUTYL NITRITE/POPPERS

Enwau stryd:

Ram, Locker Room, Liquid Gold, TNT

Sut cânt eu defnyddio?

- Mae nitreidiau yn cael eu gweld fel hylif melyn clir mewn poteli gwydr bach.
- Cânt eu sniffian fel arfer, er bod adroddiadau o rai defnyddwyr yn yfed yr hylif.

Effeithiau

- Mae'r sylweddau hyn yn symbylwyr sy'n gweithredu am gyfnod byr iawn (tua thair munud)
- Maent yn ymlacio'r cyhyrau.
- Maent yn gwella teimladau rhywiol.
- Gall nitreidiau Amyl/butyl achosi cur pen a/neu chwydu.

Peryglon eu defnyddio

- Mae nitreidiau yn gostwng pwysedd gwaed, felly os yw defnyddwyr yn dioddef o gyflyrau'r galon neu bwysedd gwaed uchel, gallai hyn achosi problemau corfforol ac arwain at lewygu neu gael strôc hyd yn oed
- Gall goddefiad i'r cyffur ddatblygu ond nid oes unrhyw gofnod o symptomau diddyfnu na dibyniaeth
- Nid yw'r effeithiau'n parhau am gyfnod hir a gall adael pobl yn teimlo'n gyfogledd, yn benysgafn ac yn wan, yn arbennig os cânt eu cymryd tra'n dawnsio
- Bydd rhai dynion yn cael trafferth yn cael codiad ar ôl sniffian poppers
- Mae rhai pobl yn cael brech o amgylch eu ceg
- Mae poppers yn wenwynig a gallant eich lladd os cânt eu llyncu
- Gall poppers losgi croen ar gyswllt

Y Gyfraith

- Anaml iawn y defnyddir nitraid amyl mewn meddygaeth y dyddiau hyn ond caiff ei reoli o dan y Ddeddf Meddyginiaethau
- Nid yw meddiant yn anghyfreithlon ond gall cyflenwi fod yn drosedd. Mae achosion wedi bod lle defnyddiwyd y Ddeddf Meddyginiaethau i ddirwyo siopau am eu gwerthu, ond maent yn dal i gael eu gwerthu fel arogl ystafell neu ddiaroglyddion mewn siopau rhyw a rhai clybiau

CYFFURIAU SYMBYLU

5. MEFFEDRON

Enwau stryd:

M-Cat, Meow Meow, Drone, Bubble

Sut caiff ei ddefnyddio?

- Gellir dod o hyd i Meffedron fel powdr mân gwyn, llwydwyn neu felynaidd. Caiff ei ffroeni fel arfer ond gellir hefyd ei lapio mewn papr a'i lyncu (ei fomio)

Effeithiau

- Mae'n gwneud i'r defnyddiwr deimlo'n fwy effro
- Mae'n gwneud y defnyddiwr yn fwy siaradus
- Mae'n creu teimladau o empathi
- Mae'n lleihau swildod
- Mae'n achosi teimladau o orbryder neu baranoia
- Mae'n gor-symbylu'r galon trwy ei wneud i guro'n gyflymach

Peryglon eu defnyddio

- Mae'n gorsymbylu'r galon gan ei wneud i guro'n gyflymach
- Mae'n gorsymbylu'r system nerfol sy'n gallu achosi ffitiau
- Mae'n cyfyngu ar gylchrediad y gwaed sy'n gallu achosi dwylo a thraed oer/glas
- Mae'n niweidio'r trwyn trwy ffroeni ac yn achosi gwaedlif difrifol o'r trwyn
- Mae'n achosi hwyliau isel ar ôl defnydd trwm
- Gall achosi marwolaeth
- Mae'r peryglon hyn yn debygol o gynyddu os caiff Meffedron ei gyfuno gydag alcohol neu gyffuriau eraill

Y Gyfraith

- Mae Meffedron yn gyffur Dosbarth B o dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971 er 16 Ebrill 2010
- Gall meddu ar Meffedron arwain at gosb o hyd at bum mlynedd yn y carchar a dirwy heb gyfyngiad
- Gall cyflenwi meffedron (yn cynnwys rhoi rhwyfaint i ffrind) arwain at hyd at 14 blynedd yn y carchar a/neu ddirwy heb gyfyngiad

CYFFURIAU RHITHBAIR

1. CANABIS

Enwau stryd:

Grass, Blow, Weed, Hash, Pot, Draw, Herb, Marijuana, Skunk, Green, Bud

Sut caiff ei ddefnyddio?

- Mae Canabis yn cael ei ddosbarthu fel llonyddwr rhithbair ac mae'n cael ei ganfod ar ffurf resin, dail neu olew
- Caiff ei smygu gyda thybaco fel arfer ond gellir ei fwyta mewn bwyd. Mae anweddwr fel dyfeisiadau e-sigarêts cludadwy yn cael eu defnyddio mwy a mwy a chânt eu hystyried yn opsiwn 'iachach' na'r ffyrdd traddodiadol o ddefnyddio'r cyffur

Effeithiau

- Mewn meintiau bach, mae defnyddwyr yn canfod bod canabis yn eu hymlacio a'u symbylu. Mae'r synhwyrâu'n fwy effro ac mae'n gwella archwaeth
- Defnyddir y cyffur yn aml gan grŵp i fod yn fwy cymdeithasol. Mewn meintiau mwy (neu gyda mathau cryfach), gall canabis deimlo'n debyg i LSD. Gall defnyddwyr deimlo cyfog, cael rhithweledigaethau, gorbryder, pyliau o banig neu baranoia

Peryglon eu defnyddio

- Gall smygu canabis sbarduno problem feddyliol sylfaenol mewn rhai pobl
- Mae defnyddio canabis yn anghyfreithlon – gallai colfarn niweidio rhagolygon gyrfa
- Mae canabis yn arafu adweithiau, gan arwain at ddamweiniau o bosibl
- Mae rhai pobl yn dod yn ddibynnol ar y cyffur yn seicolegol
- Os caiff ei ddefnyddio'n rheolaidd, gall canabis arwain at golli cof tymor byr
- Gall defnydd trwm, rheolaidd arwain at golli ysgogiad i wneud pethau

Y Gyfraith

- Mae canabis yn anghyfreithlon; mae'n gyffur Dosbarth B
- Mae meddiant yn anghyfreithlon waeth beth y caiff ei ddefnyddio ar ei gyfer, yn cynnwys lleddfu poen. Y gosb yw hyd at bum mlynedd yn y carchar
- Gall cyflenwi i rywun arwain at bedair blynedd ar ddeg yn y carchar a dirwy heb gyfyngiad
- Mae cyflenwi yn cynnwys rhoi canabis i ffrind (yn cynnwys rhannu 'smôc') hyd yn oed os nag oes unrhyw arian yn y weithred
- Os yw'r Heddlu yn dal rhywun â chanabis, byddant bob amser yn gweithredu mewn rhyw ffordd. Gallai fod yn rhybudd, yn gerydd, yn rhybudd ffurfiol, cosb sefydlog neu arestio a cholffarnu posibl
- Mae caniatáu pobl eraill i ddefnyddio canabis yn eich cartref neu unrhyw eiddo arall yn anghyfreithlon. Os bydd yr Heddlu yn dal rhywun yn smygu canabis mewn clwb, gallant erlyn y landlord, perchennog y clwb neu'r person sy'n cynnal y parti

CYFFURIAU RHITHBAIR

2. ASID LYSERGIG DIETHYLAMIDE (LSD)

Enwau stryd:

Acid, Trips, Tabs

Sut caiff ei ddefnyddio?

- Mae LSD fel arfer yn cael ei gyflenwi ar sgwariau bach o bapur sydd wedi cael eu trwytho â'r cyffur. Gellir dod o hyd iddo hefyd fel hylif neu beledi pitw
- Fel arfer, mae gan y sgwariau ddyluniad lliwgar gyda chymeriadau ffilm neu gartŵn
- Caiff y papur ei lyncu neu ei roi o dan y tafod i doddi'r cyffur

Effeithiau

- Mae'r profiad o LSD fel arfer yn cael ei ddisgrifio fel 'trip' am ei fod yn debyg i daith i le arall
- Gellir disgrifio'r profiad hwn fel pedwar cyfnod::
 - **Y Cychwyn**
Tri deg munud i awr ar ôl ei gymryd, mae lliwiau'n ymddangos yn fwy llachar ac mae gwrthrychau sydd yn symud yn gadael olion ar eu hôl. Gellir gweld patrymau ailadroddus gyda'r llygaid ar gau
 - **Y Gwastadedd**
Yn ystod yr ail awr, mae'r effeithiau'n mynd yn fwy dwys. Mae patrymau yn weladwy gyda'r llygaid ar agor. Gall darluniau rhagorol ymddangos o 'nulle' – o siapau mewn mwg i linellau ar gledrau'r llaw
 - **Y Brig**
Mae amser yn arafu ac yn aros yn llonydd bron. Gall y rheiny sydd ar drip deimlo eu bod mewn byd gwahanol. I rai, mae hyn yn ddwys ac yn gyfriniol, ond gall fod yn frawychus i eraill
 - **Y Disgyniad**
Bump i chwech awr ar ôl cymryd y cyffur mae'r teimladau'n dechrau pylu. Ar ôl wyth awr, mae'r trip drosodd fel arfer, er y gall rhai effeithiau gweddilliol barhau nes y daw cwsg

Peryglon eu defnyddio

- Gall LSD sbarduno problemau meddyliol sylfaenol a chreu lledrithion, paranoia a chyflyrau tebyg i sgitsoffrenia
- Gall greu gorbryder sylweddol a phyliau o banig, nid yn unig tra o dan ddylanwad y cyffur, ond am gryn amser wedi hynny
- Gall LSD arwain at newidiadau ym mhersonoliaeth y defnyddiwr
- Mae rhai defnyddwyr yn nodi 'ôl-fflachiau'. Bydd y teimladau hyn o ailfyw trip gryn amser ar ôl cymryd LSD yn dod i ben mewn amser os na fydd mwy o LSD'n cael ei ddefnyddio

Y Gyfraith

- Mae LSD yn gyffur Dosbarth A o dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971. Gall meddiant arwain at hyd at saith mlynedd mewn carchar a dirwy heb gyfyngiad
- Gall cyflenwi LSD (sydd yn gallu cynnwys rhoi dos i ffrind) arwain at garchar am oes a dirwy heb gyfyngiad

CYFFURIAU RHITHBAIR

3. AMANITA MUSCARIA (MADARCH HUD)

Enwau stryd:

Liberties, Magic's, Mushies, Liberty cap, Shrooms, Amani, Agaric

Sut caiff ei ddefnyddio?

- Ar ôl eu codi, cânt eu bwyta'n amrwd yn aml neu eu sychu allan a'u storio
- Mae'r madarch fly agaric yn tueddu i beidio cael eu bwyta'n amrwd am eu bod yn gallu achosi cyfog difrifol

Effeithiau

- Gall yr effeithiau gymryd rhwng 30 munud a dwy awr i ddigwydd. Mae rhan gryfaf y trip yn cymryd 4-10 awr ac mae'r ôl-efeithiau fel arfer yn parhau am 2-4 awr arall. Po fwyaf sy'n cael eu cymryd, y mwyaf y gallai'r trip barhau
- Gallant beri i'r defnyddiwr deimlo'n hyderus, wedi ymlacio ac mewn hwyliau da
- Gallant anffurfio lliw, sain a gwrthrychau. Gall un effaith olygu bod y synhwyrâu'n mynd mor gymysglyd y gellid credu, er enghraifft, bod lliwiau'n cael eu clywed a sain yn cael ei weld
- Gallant hefyd gyflymu ac arafu'r teimlad o amser a symudiad. Gallant achosi'r defnyddiwr i deimlo fel pe baent yn breuddwydio pan fyddant ar ddihun
- Gall y defnyddiwr deimlo'n fwy sensitif yn emosiynol. Mae rhai pobl yn mynd yn greadigol ac yn teimlo'n oleuedig
- Gallant achosi teimladau o salwch, blinder a phenbleth

Peryglon eu defnyddio

- Mae 'tripiau gwael' yn frawychus ac yn gynhyrfus ac ni all y defnyddiwr ddweud a ydynt yn mynd i gael trip gwael neu drip da cyn cymryd y cyffur. Gall madarch hud hefyd achosi ôl-fflachiau a chael eu profi am gryn amser ar ôl i'r effeithiau bylu
- Mae pobl sydd yn cymryd madarch hud mewn perygl am nad ydynt mewn rheolaeth llwyr dros eu gweithredoedd. Gall amgyffrediad o'r corff a'r byd o'u hamgylch gael ei gamlunio
- Gall bwyta'r madarch anghywir arwain at salwch difrifol a marwolaeth hyd yn oed
- Gall madarch hud gymhlethu materion iechyd meddwl presennol

Y Gyfraith

- Mae madarch hud ffres ac wedi eu paratoi (e.e. wedi eu sychu neu eu mud-ferwi) sydd yn cynnwys psilocin neu psilocybin yn cael eu dosbarthu fel cyffuriau Dosbarth A
- Gall meddiant arwain at hyd at saith mlynedd yn y carchar a/neu ddirwy heb gyfyngiad
- Gall cyflenwi madarch hud i rywun arall, yn cynnwys ffrindiau, arwain at gosb o garchar am oes a/neu ddirwy heb gyfyngiad

LLADDWYR POEN

1. HEROIN

Enwau stryd:

H, Smack, Brown, Gear

Sut caiff ei ddefnyddio?

- Gellir smygu neu chwistrellu Heroin ac os yw'n bur gellir hefyd ei ffroeni. Mae'r effeithiau yr un peth ond mae peryglon gwahanol i bob dull
- Mae rhai defnyddwyr yn smygu'r cyffur a chredir bod hyn yn fwy diogel na sniffian am fod y cyffur yn mynd i mewn i'r corff yn raddol, er mwyn gallu rheoli'r dos yn haws
- Chwistrellu yw'r dull mwyaf peryglus o gymryd heroin

Effeithiau

- Mae Heroin yn lladdwr poen hynod bwerus
- Mae defnyddwyr yn nodi teimladau o gynhesrwydd a bodlonrwydd a chyflwr fel cael eich 'lapio mewn gwlan cotwm'
- Mae Heroin yn ffurfio arferiad neu'n gaethiwus. Gall defnyddwyr rheolaidd brofi goddefiad (angen am ddosys mwy i gael yr un effaith) a symptomau diddyfnu corfforol (trwyn yn rhedeg, chwysu, teimlo'n oer) os caiff y cyffur ei atal yn sydyn.

Peryglon ei ddefnyddio

- Mae gorddos yn bosibl oherwydd natur tawelu'r cyffur ar system nerfol y corff
- Gall chwistrellu'r cyffur gyflwyno amhuredd i'r gwaed, a allai achosi haint
- Gall rhannu nodwyddau a chwistrellau arwain at hepatitis a/neu HIV
- Gall defnyddwyr fynd yn ddibynnol ar y cyffur yn seicolegol ac yn gorfforol
- Os cymerir heroin gyda chyffuriau eraill, yn cynnwys alcohol, mae gorddos yn fwy tebygol

Y Gyfraith

- Mae Heroin yn gyffur Dosbarth A o dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971
- Gall feddu ar heroin arwain at hyd at saith mlynedd yn y carchar a dirwy heb gyfyngiad
- Gall cyflenwi heroin (yn cynnwys rhoi rhywfaint i ffrind) arwain at gosb o garchar am oes a dirwy heb gyfyngiad

CYFFURIAU SY'N GWELLA DELWEDD A PHERFFORMIAD (IPEDS)

Enwau stryd:

Roids, Hype, Juice, Pumpers,

Sut cânt eu defnyddio?

- Defnyddir Cyffuriau sy'n Gwella Delwedd a Pherfformiad (IPEDS) i wella perfformiad neu ymddangosiad pobl. Mae'r rhain yn cynnwys steroidau anabolig, diodydd egni, tabledi colli pwysau, tabledi lliw haul, botox a thatŵs.

Effeithiau

- Gall steroidau achosi acne dros y corff i gyd ac mae'n creu testosterone annaturiol
- Mae tabledi lliw haul yn newid lliw y croen, weithiau'n ei droi'n lliw oren
- Mae tabledi colli pwysau'n honni eu bod yn eich helpu i golli pwysau. Fodd bynnag, yr unig ffordd ddiogel o golli pwysau yw trwy fwya'n iach a gwneud ymarfer corff
- Mae Botox yn cael ei chwistrellu ac mae'n ymlacio cyhyrau'r wyneb, gan effeithio ar ymddangosiad rhychau

Peryglon eu defnyddio

- Gall steroidau anabolig leihau sberm ymysg dynion ac effeithio ar ffrwythlondeb yn y dyfodol. Gallant hefyd atal y corff rhag creu testosterone naturiol yn barhaol
- Nid yw tabledi a chwistrelliadau lliw haul yn cael eu profi ac felly nid yw effaith hirdymor eu defnydd yn hysbys
- Mae sgil-ffeithiau i dabledi colli pwysau hefyd a gallant achosi marwolaeth

Y Gyfraith

- Mae'r Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971 yn datgan bod steroidau anabolig yn gyffur dosbarth C. Gall cyflenwi steroidau anabolig i eraill arwain at gosb o hyd at 14 blynedd yn y carchar. Mae'n anghyfreithlon prynu steroidau ar y rhynggrwyd
- Mae Deddf Rhoi Tatŵs i Blant 1969 yn ei wneud yn anghyfreithlon rhoi tatŵ i unrhyw berson o dan 18 oed
- Mae'n anghyfreithlon i fusnesau gwelyau haul ganiatáu i unrhyw un o dan 18 oed ddefnyddio gwely haul
- Mae tabledi a chwistrelliadau lliw haul yn anghyfreithlon
- Nid oes unrhyw gyfreithiau ar hyn o bryd yn erbyn gwerthu diodydd egni ond mae'n hysbys eu bod yn cael effaith niweidiol

Taflen Wybodaeth am Gyffuriau: Sylweddau Seicoweithredol Newydd (NPS)

Mae dyfodiad NPS wedi newid pethau o ran bod y rhynggrwyd wedi ymuno gyda'r modelau traddodiadol o ledaenu a chyflenwi cyffuriau (e.e. heroin neu gocên) fel llwybr cyflenwi newydd - er bod llawer o'r NPS ar gael o fannau manwerthu ar y stryd fawr heb gyfyngiad cyfreithiol. Fodd bynnag, yn dilyn ymlaen o gyflwyno Deddf Sylweddau Seicoweithredol 2016, a ddaeth i rym ar 26 Mai 2016, mae gwerthu a dosbarthu NPS ar y stryd fawr wedi mynd yn fwyfwy anodd.

Gan fod y Ddeddf Sylweddau Seicoweithredol wedi cael ei chyflwyno, mae gwaharddiad cyffredinol ar y sylweddau hyn. Nid yw'r term 'anterth cyfreithlon' yn berthnasol bellach. Y term mwy cywir sy'n cael ei ddefnyddio yw 'Sylweddau Seicoweithredol Newydd'.

Mae'r 'Ddeddf Sylweddau Seicoweithredol' yn ei gwneud yn anghyfreithlon cyflenwi unrhyw 'anterth cyfreithlon' neu NPS at ddefnydd dynol. Mae'r newidiadau hyn yn y gyfraith yn golygu ei bod bellach yn anghyfreithlon gwerthu neu roi sylweddau seicoweithredol i unrhyw un am ddim, hyd yn oed i ffrindiau.

Bydd yr heddlu yn ymyrryd pan fyddant yn canfod pobl yn cyflawni'r troseddau hyn. Mae'r cosbau'n amrywio o rybudd ffurfiol i hyd at 7 mlynedd yn y carchar. Mae'r Ddeddf hefyd yn rhoi mwy o bwerau i awdurdodau lleol fynd i'r afael â masnachu mewn sylweddau seicoweithredol; yn cynnwys gallu atal a chwilio am bobl y maent yn credu gallai fod yn cyflenwi'r cyffuriau hyn.

Tan nawr, mae rhai sylweddau seicoweithredol wedi bod yn gyfreithlon, a dyma esbonio'r enw 'anterth cyfreithlon'. Fodd bynnag, nid oedd yr enw hwn yn ddefnyddiol am fod nifer gynyddol o'r cyffuriau hyn wedi cael eu gwneud yn anghyfreithlon dros y blynyddoedd diweddar ar ôl ymchwilio i'r niwed y maent yn ei achosi.

Mae'r neges mewn perthynas â'r cyffuriau hyn yr un peth ag ydoedd gydag anterth cyfreithlon. Nid yw'n hysbys beth fydd y cyffuriau'n ei gynnwys a beth yn union fydd y peryglon ac felly gallant fod yn niweidiol iawn a gallant roi pobl ifanc mewn perygl yn arbennig os cânt eu rhannu ymysg ffrindiau.

Hyd yn hyn, ychydig iawn o bobl sydd yn dod i wasanaethau trin yn nodi NOS fel eu prif broblem gyffuriau. Gallai hyn adlewyrchu'r ffordd y mae'r gwasanaethau wedi eu sefydlu, fodd bynnag. Mae meffedron yn eithriad ac mae wedi achosi problemau ar draws ystod o garfanau defnyddwyr, o bobl ifanc i gleientiaid traddodiadol y gwasanaeth.

Fel y datgelwyd gan yr Arolwg Cyffuriau Byd-eang blynyddol a gynhelir gan Dr. Adam Winstock, y prif grŵp arall o gyffuriau newydd sy'n achosi ystod o broblemau yw'r canabinoidau synthetig – o ddigwyddiadau aciwt sydd angen derbyniadau i'r ysbyty i ddibyniaeth – yn arbennig ymysg pobl ifanc agored i niwed, troseddwyr ifanc a phoblogaethau carchardai ac ymysg cleientiaid traddodiadol y gwasanaeth cyffuriau.

Deddf Sylweddau Seicoweithredol 2016

Mae'r Ddeddf hon yn berthnasol ar draws y DU ac:

- mae'n ei gwneud yn drosedd cynhyrchu, cyflenwi, cynnig cyflenwi, meddiant gyda'r bwriad o gyflenwi, meddiant ar dir dalfa, mewnfario neu allfario sylweddau seicoweithredol; hynny yw, unrhyw sylwedd a fwriadwyd i gael ei ddefnyddio gan bobl sydd yn gallu creu effaith seicoweithredol. Uchafswm y ddeddfryd fydd 7 mlynedd yn y carchar
- nid yw'n cynnwys sylweddau dilys, fel bwyd, alcohol, tybaco, nicotin, caffein a chynnyrch meddygol yng nghwmpas y drosedd, yn ogystal â chyffuriau wedi eu rheoli gan y Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971
- nid yw'n cynnwys gweithgareddau gofal iechyd ac ymchwil wyddonol gymeradwy yn y troseddau yn y ddeddf ar y sail bod gan bersonau sydd yn cymryd rhan mewn gweithgareddau o'r fath angen dilys i ddefnyddio sylweddau seicoweithredol yn eu gwaith
- mae'n cynnwys darpariaeth ar gyfer sancsiynau sifil - hysbysiadau gwahardd, hysbysiadau eiddo, gorchmynion gwahardd a gorchmynion eiddo (bydd torri'r 2 orchymyn yn drosedd) - er mwyn galluogi'r heddlu ac awdurdodau lleol i fabwysiadu ymateb wedi ei raddio i gyflenwi sylweddau seicoweithredol mewn achosion priodol
- mae'n rhoi pwerau i atal a chwilio personau, cerbydau a llongau, mynd i mewn i eiddo a'i chwilio gyda gwarant, ac i hatafaelu a dinistrio sylweddau seicoweithredol

Sawl NPS Sydd?

Dros y blynyddoedd diweddar, cafwyd cynnydd mawr yng nghynhyrchiaid a'r defnydd o'r cemegau newydd hyn. Ers i Meffedron (Methylmethcathinone/MM-Cat/Miaow) ddod yn fwy poblogaidd yn y DU yn 2009/10, mae dros 500 o gyfansoddion cemegol newydd wedi dod i mewn i'r farchnad gyffuriau. Yn 2015 yn unig, daeth 101 o gyffuriau newydd i mewn i'r farchnad yn cynnwys cyffuriau rithbair pwerus fel 1P-LSD, opiadau a chanabinoidau synthetig fel STS-135.

Pam Mae Pobl Yn Defnyddio NPS?

- **Argaeledd:**

Roedd cannoedd o wefannau lle'r oedd pobl yn gallu prynu NPS ond mae cyflwyno Deddf Sylweddau Seicoweithredol yn ddiweddar wedi rhwystro gwerthiant agored NPS mewn siopau sy'n gwerthu offer canabis a thybaco ar y stryd fawr, siopau tatŵs a stondinau marchnad

- **Diffyg canfod/profi am y cyffur:**

Nid oes gan y rhan fwyaf o NPS unrhyw arogl amlwg lle mae gan gyffuriau fel canabis arogl cryf a phendant. Mae llawer o ddefnyddwyr hefyd yn ymwybodol na fydd NPS yn cael eu canfod mewn gweithdrefnau profi am gyffuriau sy'n cael eu cynnal mewn carchardai, gweithleoedd a'r prawf 'Gyrru ar Gyffuriau' newydd ar ochr y ffordd

- **Ansawdd gwell:**

Yn wreiddiol, roedd rhai defnyddwyr yn dewis NPS amrywiol am eu bod o'r farn eu bod o ansawdd gwell na rhai o'r sylweddau anghyfreithlon yr oeddent yn gallu eu prynu trwy bobl oedd yn delio'n anghyfreithlon ar y stryd

- **Statws cyfreithiol:**

Mae llawer o'r cemegau wedi cael eu dylunio i efelychu effeithiau cyffuriau Dosbarth A fel Cocên, MDMA a LSD - ond gyda'r fantais o fod yn 'gyfreithlon' meddu arnynt a'u defnyddio (hyd yn oed yn dilyn y Ddeddf Sylweddau Seicoweithredol diweddar). Mae'n bwysig nodi, fodd bynnag, bod cymaint â 19% o'r cyffuriau sydd naill ai wedi eu hatafael neu eu prynu fel 'anterth cyfreithlon'

wedi cynnwys sylwedd wedi ei wahardd wrth gael ei brofi yn www.wedinos.org neu yn yr adran tocsicoleg yn Ysbyty Guys yn Llundain

MATHAU O NPS

CANABINOIDAU SYNTHETIG

Mae'r rhain yn gyffuriau synthetig sydd wedi eu dylunio i efelychu cynhwysyn gweithredol canabis (THC) a chânt eu masnachu o dan enwau fel 'Spice', 'Black Mamba' a 'Happy Joker'. NID yw'r cemegau hyn yn deillio o blanhigyn canabis.

Ymddangosiad: Ar ffurf stryd, mae'r sylwedd fel arfer yn cael ei chwistrellu ar berlysiau sych neu ddeunydd planhigion. Mae'r cynnyrch gorffenedig yn aml yn edrych yn debyg i ganabis llysieuol.

Defnydd: Mae cynnyrch sydd yn cynnwys canabinoidau – yn arbennig Spice, Pandoras Box a Black Mamba – wedi dod yn fwyfwy poblogaidd yn y DU. I lawer o ddefnyddwyr, mae'r ffaith fod llawer o'r cynnyrch yn cael eu gwerthu fel 'dewis cyfreithlon amgen' i ganabis mewn siopau ac ar-lein wedi bod yn ffactor allweddol yn eu defnydd cynyddol.

Effeithiau'r cyffuriau: Mae'r cynnyrch yn rhoi profiad tebyg i smygu canabis i rai defnyddwyr a gall arwain at deimladau o ymlacio ac ewfforia. Mae rhai defnyddwyr wedi disgrifio cynnyrch fel Black Mamba i fod yn 'gryfach na skunk'. Bellach mae sawl math o ganabinoidau synthetig. Yn y blynyddoedd diweddar, cafwyd nifer o farwolaethau a derbyniadau i'r ysbyty wedi eu hachosi'n uniongyrchol gan ddefnyddio'r mathau cryf iawn o'r cemegyn.

Dibyniaeth a Diddyfnu: Gyda defnydd ailadroddus trwm, mae llawer o bobl wedi datblygu dibyniaeth gyda'r cynnyrch a elwir yn 'spice'. Mae llawer o bobl yn profi sgil-effeithiau difrifol gyda'r cyffur, a all gynnwys lludded, iselder a gorbryder.

Defnydd hirdymor: Ceir pryderon yn barod ynghylch rhai o'r cynnyrch cryfaf y gallai defnyddwyr rheolaidd, hirdymor gynyddu'r perygl o ddatblygu salwch seicotig yn cynnwys sgitsoffrenia..

Perygl o orddos: Mae cryfder amrywiol cynnyrch gwahanol sydd yn cynnwys sypiau o ganabinoidau synthetig yn cynyddu'r perygl y gallai rhai defnyddwyr gymryd gorddos. Mae adroddiadau defnyddwyr ar-lein wedi nodi bod defnydd trwm o gynnyrch fel Black Mamba wedi arwain at baranoia a rhithweledigaethau eithafol. Mae adroddiadau eraill wedi cysylltu defnydd eithafol o'r cynnyrch hyn â chynnydd cyflym mewn pwysedd gwaed a chonfylsiynau.

Statws cyfreithlon: Mae nifer fawr o gynnyrch sydd yn cynnwys canabinoidau synthetig yn gyffuriau Dosbarth B, anghyfreithlon i'w cael, eu rhoi i ffwrdd neu eu gwerthu.

Uchafswm cosb: Am feddiant: 5 mlynedd a/neu ddirwy heb gyfyngiad. Am ddelio: 14 mlynedd a/neu ddirwy heb gyfyngiad.

MATHAU O NPS

CYFFURIAU NPS SYMBYLOL

Er enghraifft: BZP, meffedron, MPDV, NRG-1, Benzo Fury, MDAI, methiopropamine, ethylphenidate. Mae effeithiau'r cyffuriau hyn yn efelychu'r rheiny a gafwyd gydag amffetaminau ac MDMA ac maent yn cael effaith symbylol/ deffro sylweddol ar yr ymennydd. Mae'r enwau brand yn cynnwys Ching, GoGaine, Poke a Mr.White.

Ymddangosiad: yn aml yn bowdr llwydwyn mân, crisialog.

Defnydd: Mae Meffedron fel arfer yn cael ei ffroeni fel cocên neu mae'n cael ei lapio mewn papur a'i lyncu (mae 'bomio' yn enw slang a ddefnyddir ar gyfer hyn). Mae hefyd yn dod ar ffurf tabledi a phils a gellir ei smygu. Yn llai aml, mae meffodron yn cael ei chwistrellu.

Effeithiau'r cyffur: Mae'r rhan fwyaf o NPS symbylol fel Ethylphenidate yn rhoi effeithiau tebyg i gyffuriau fel amffetaminau a chocên. Mae'r cyffur yn cynyddu curiad y galon, hyder, ewfforia ac egni. Gall defnydd rheolaidd neu drwm arwain at deimladau o orbryder, dryswch, panig a pharanoia. Mae rhai defnyddwyr wedi mynd yn dreisgar iawn ac yn anwadal gyda'i effeithiau.

Dibyniaeth a Diddyfnu: Bydd defnyddwyr sy'n ddibynnol ar y cyffur hwn yn profi symptomau diddyfnu wrth rhoi'r gorau i'w gymryd. Gall y rhain gynnwys trawiadau, salwch a dolur rhydd.

Defnydd Hirdymor: Nid oes llawer o dystiolaeth am meffedron a'i effeithiau hirdymor am ei fod yn gyffur eithaf newydd ond gan ei fod yn debyg i speed ac ecstasi, gallai'r effeithiau hirdymor fod yn debyg. Gall chwistrellu achosi niwed i'r gwythiennau a'r rhydweliâu a gall hefyd achosi briwiau a madredd. Gall rhannu nodwyddau, chwistrellau ac offer chwistrellu eraill achosi heintiau fel hepatitis feirysol a HIV/AIDS.

Perygl o Orddos: Mae chwistrellu meffedron yn arbennig o beryglus. Mae'n llawer haws cymryd gorddos wrth chwistrellu. Mae ymchwil yn awgrymu, ar gyfartaledd, bod meffedron yn buredd o 50%, felly nid y meffedron yn unig sy'n mynd i mewn i'ch gwaed

Statws cyfreithiol: Mae Meffedron, MDPV and ethylphenidate yn gyffuriau Dosbarth B o dan y Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau. Mae eraill wedi eu cynnwys yn y Ddeddf Sylweddau Seicoweithredol .

Uchafswm Cosb: Mae meddiant yn anghyfreithlon a gallai olygu hyd at bum mlynedd yn y carchar a/neu ddirwy heb gyfyngiad. Gall cyflenwi i rywun arall, hyd yn oed eich ffrindiau, arwain at bedair blynedd ar ddeg yn y carchar a/neu ddirwy heb gyfyngiad.

MATHAU O NPS

BENZODIAZEPINES/TAWELYNAU

Gall y cyffuriau hyn gael effaith rwystrol ac ymlaciol sylweddol ar yr ymennydd ac efelychu amryw gyffuriau llonyddu, gwrth-bryder. Mae'r categori hwn yn cynnwys benzodiazepines fel Etizolam, MSJ,s Xanax a Phenazepam.

Ymddygiad: Ar ffurf tabled neu beled.

Defnydd: Caiff Benzodiazepines eu llyncu mewn niferoedd mawr neu gellir eu chwistrellu trwy falu tabledi neu chwistrellu jeli o'r tabledi. Caiff Benzodiazepines eu cymysgu'n aml gyda chyffuriau eraill. Ceir marchnad gynyddol ar gyfer "online benzo's" sydd yn benzodiazepines ffug sy'n cael eu cynhyrchu'n anghyfreithlon.

Effeithiau'r cyffur: Mae Benzodiazepines yn llonyddwyr neu'n 'dawelynnau'. Maent yn gweithredu ar ran o'r ymennydd sydd yn gysylltiedig â gorbryder, yn lleihau tensiwn ac yn ysgogi cwsg. Ar ddosys uchel maent yn creu ymddygiad 'meddw' ac ymosodol weithiau.

Dibyniaeth a Diddyfnu: Ar lefelau isel o fewn yr ystod therapiwtig, nid yw goddefiad yn datblygu i unrhyw raddau helaeth a dim ond cynnydd bach mewn dosys a nodir dros amser. Ond ymysg defnyddwyr stryd sy'n defnyddio meintiau mawr, mae goddefiad i'r effeithiau llonyddu (ond nid yr effeithiau ymlacio) yn datblygu'n gyflym ac mae dosys yn cynyddu. Mae rhai pobl yn nodi symptomau diddyfnu ar ôl pedair wythnos yn unig. Mae diddyfnu sydyn o benzodiazepines yn beryglus am y gall trawiadau ddigwydd.

Defnydd hirdymor: Dryswch meddyliol, iselder, ymddygiad ymosodol a cholli cydlyniant corfforol. Gall chwistrellu gyda nodwyddau budr neu wedi eu defnyddio achosi heintiau difrifol fel hepatitis B a HIV. Gall chwistrellu tabledi wedi eu malu neu jeli achosi problemau difrifol gyda chylchrediad y gwaed a cholli aelodau'r corff mewn rhai achosion.

Perygl o orddos: Mae marwolaeth yn sgil gorddos yn brin gyda'r cyffur hwn oherwydd mae angen dosys mawr ond mae'r perygl yn cynyddu os yw benzodiazepines yn cael eu cymysgu gyda 'thawelynnau' eraill fel opiadau, barbitwradau ac alcohol.

Risg yn ystod beichiogrwydd: Gall babanod sy'n cael eu geni i famau sy'n parhau i gymryd benzodiazepines yn ystod beichiogrwydd gael symptomau diddyfnu sydd yn cynnwys cryndod, tymer flin a gorfywiogrwydd.

Statws cyfreithiol: Meddyginiaethau presgripsiwn yn unig a chyffuriau wedi eu rheoli Dosbarth C. Mae hyn yn golygu y gellir meddu arnynt ar ffurf meddyginiaethol heb bresgripsiwn ond mae'n drosedd eu cyflenwi i bobl eraill.

Uchafswm cosb: Am feddiant (os nad yw ar ffurf meddyginiaethol): 2 flynedd a/neu ddirwy heb gyfyngiad. Ar gyfer delio: 5 mlynedd a/neu ddirwy heb gyfyngiad.

MATHAU O NPS

CYFFURIAU NPS RHITHBAIR

Gall y cyffuriau hyn wneud i ddefnyddwyr weld rhithiau, ymlacio a theimlo'n hapus neu'n aflonydd ac yn ddryslyd. Maent yn efelychu sylweddau fel LSD ac yn cynnwys 25i-NBOME ('N-Bomb'), Bromo Dragonfly a 1p-LSD.

Ymddangosiad: caiff ei werthu fel arfer ar bapur blotio neu mewn powdr llwydwyn.

Defnydd: Nodir nad yw N-Bombs yn gweithio os cânt eu llyncu, felly maent fel arfer yn cael eu rhoi o dan y tafod neu eu dal yn y bochau, lle maent yn cael eu hamsugno i leinin y geg. Gellir hefyd eu sniffian ar ffurf powdr neu eu hamsugno trwy'r trwyn neu'r geg os defnyddir chwistrell.

Effeithiau'r cyffur: dechreuodd y dystiolaeth anecdotaidd gyntaf o ddefnydd hamdden gan bobl o gyffuriau NBOME a Bromo ddod i'r amlwg wrth i bobl ar fforymau ar-lein fel [Bluelight.org](https://www.bluelight.org) ddechrau postio eu profiadau o gymryd y cyffuriau. Mae defnyddwyr wedi nodi bod yr effeithiau yn fwy tebyg i LSD na MDMA ac yn weithredol gyda dosys isel iawn. Mae rhai defnyddwyr yn nodi profiadau dedwydd, seicedelig, ysbrydol bron. Yn wahanol i LSD, sydd â phroffil gwenwyndra cymharol isel, mae sawl risg iechyd ychwanegol i gyffuriau NBOME. Mae unigolion mewn adrannau brys gyda gwenwyn NBOME aciwt wedi nodi cymhlethdodau cardiofasgwlaidd, cynnwrf, trawiadau, hypothermia, asidosis metabolaidd (pan nad yw'r arennau'n gallu gwaredu digon o asid o'r corff), methiant organau, a marwolaeth hyd yn oed.

Dibyniaeth a Diddyfnu: Mae N-Bombs yn gyffuriau cymharol newydd i'r farchnad felly ar hyn o bryd nid oes llawer o wybodaeth ynghylch pa mor gaethiwus ydynt.

Defnydd Hirdymor: Gall yr effeithiau barhau rhwng 6 a 10 awr.

Perygl o Orddos: Mae N-Bombs yn bwerus iawn, a dim ond maint bach sydd ei angen i gael effaith. Gall hyn ei wneud yn hawdd cael gorddos os defnyddir ffurf powdr neu hylif y cyffur.

Statws cyfreithiol: Oherwydd y niwed sy'n cael ei gydnabod, dilynodd y Llywodraeth gyngor yr ACMD a gwneud y teulu o gyffuriau NBOME yn gyffuriau wedi eu rheoli Dosbarth A. Mae cyffuriau rhithbair eraill fel 1p-LSD wedi eu cynnwys o dan y Ddeddf Sylweddau Seicoweithredol.

Uchafswm y Gosb: Gallai meddiant arwain at hyd at saith mlynedd yn y carchar a/neu ddirwy heb gyfyngiad a gallai cyflenwi i rywun arall, yn cynnwys eich ffrindiau, arwain at ddedfryd o garchar am isafswm o wyth mlynedd a dedfryd am oes a/neu ddirwy heb gyfyngiad.

MATHAU O NPS

CYFFURIAU DATGYSYLLTIOL

Mae'r cyffuriau hyn yn efelychu effeithiau Ketamine a PCP. Gall y sylweddau hyn arwain at rithweledigaethau dwys, teimladau o ddatgysylltu a phrofiadau y tu allan i'r corff. Mae'r categori hwn yn cynnwys sylweddau fel Methoxetamine (a elwir yn MXE neu Mexxy weithiau) a Methoxphenidine.

Ymddangosiad: Mae'n fwyaf cyffredin ar ffurf powdr gwyn ond caiff ei werthu fel peledi hefyd.

Defnydd: Ar ffurf powdr mae'n fwy cyffredin i sniffian y cyffur neu ei roi o dan y tafod. Mae'n well gan rai defnyddwyr roi'r powdr mewn papur sigarêts a'i lyncu - proses y cyfeirir ato'n gyffredin fel 'bomio'.

Effeithiau'r Cyffur: Hyd at 2 – 4 awr fel arfer gyda'r brig yn parhau tua 1 ½ i 2 awr. Y prif effeithiau seicolegol yw ysgogiad, ewfforia, colli swildod, effeithiau gwrth-iselder, paranoia a gorbryder. Mae'r prif effeithiau corfforol yn cynnwys pendro, chwysu, insomnia a diffyg cydlyniant.

Dibyniaeth a Diddyfnu: Nid oes unrhyw dystiolaeth uniongyrchol ynghylch a ydych yn gallu mynd yn ddibynnol yn gorfforol neu'n seicolegol ar MXE, ond gwyddom y gallwch fynd yn ddibynnol ar ketamine. Am eu bod yn gysylltiedig yn gemegol, mae'n rhesymol cymryd y gallwch fynd yn ddibynnol ar MXE.

Defnydd Hirdymor: Gall chwistrellu MXE niweidio'r gwythiennau a gall achosi problemau difrifol fel cornwydydd (ardaloedd o feinwe sydd wedi chwyddo ac yn llawn crawn) a chlotiau gwaed. Mae rhannu offer chwistrellu, yn cynnwys nodwyddau a chwistrellau, yn cynyddu'r perygl o gael eich heintio â feirysau hepatitis C a B a HIV.

Perygl o Orddos: Gallai cyfuno MXE a MXP gyda thawelynnau cryf eraill gynyddu'r peryglon yn sylweddol. Am eu bod yn gyffuriau datgysylltiol, maent yn effeithio ar eich swildod a'ch cydlyniant felly mae damweiniau'n fwy tebygol. Nid oes digon o dystiolaeth i ddweud a yw MXE yn niweidio'r bledren yr un ffordd ag y gall ketamine wneud.

Statws cyfreithiol: Mae MXE yn gyffur wedi ei reoli dosbarth B. Daw MXP o dan y Ddeddf Sylweddau Seicoweithredol.

Uchafswm y Gosb: Gall meddu ar gynnyrch yn cynnwys MXE arwain at hyd at bum mlynedd yn y carchar a/neu ddirwy heb gyfyngiad. Gall cyflenwi rhywun arall, yn cynnwys eich ffrindiau, arwain at bedair blynedd ar ddeg yn y carchar a/neu ddirwy heb gyfyngiad.

MATHAU O NPS

CYFFURIAU O FATH OPIADAU

Mae'r sylweddau hyn yn efelychu effeithiau cyffuriau fel heroin, morffin a chodein.

Ymddangosiad: Mae opioidau synthetig wedi cael eu gwerthu fel powdr gwyn ac maent hefyd wedi cael eu canfod yn gymysg gyda chanabinoidau synthetig.

Defnydd: Gellir defnyddio opiadau synthetig mewn ffordd debyg i opiadau naturiol; gellir eu chwistrellu, eu sniffian, eu llyncu neu eu cynhesu a'u mewnanadlu.

Effeithiau'r Cyffur: Fel pob opiad, gall y rhain leihau teimladau o boen a gallant greu teimladau o ewfforia, ymlacio a theimladau cysglyd. Mae defnyddwyr hefyd wedi nodi cosi, cyfog a chryndod ar adegau. Gall y sgil-effeithiau hefyd gynnwys rhwymedd, cosi, cyfog a gwag-gyfogi, lludded, pendro neu lewygu ac ataliad anadlu arferol neu ataliad resbiradol (pan fydd anadlu'n dod i ben yn gyfan gwbl).

Dibyniaeth a Diddyfnu: Perygl o ddibyniaeth gorfforol a seicolegol.

Defnydd Hirdymor: Os yw defnyddwyr yn chwistrellu'r sylweddau hyn gallant wneud niwed difrifol i'w gwythiennau a'u rhydweliâu a gall hyn arwain at fadredd (marwolaeth meinwe'r corff) fel arfer mewn bys, bys troed neu aelod, clotiau gwaed/thrombosis a heintiau difrifol i'r meinwe fel hepatitis B, hepatitis C neu HIV yn sgil rhannu nodwyddau, chwistrellau neu offer arall a ddefnyddir ar gyfer chwistrellu.

Ceir niwed cymdeithasol hefyd a all ddatblygu gyda defnydd ailadroddus o opioidau synthetig, yn arbennig os ydych yn mynd yn gaeth. Gall y niwed cymdeithasol hwn gynnwys cyflawni trosedd er mwyn gallu fforddio prynu mwy o opioidau synthetig, amharu ar eich bywyd teuluol a pherthnasau eraill, iechyd gwael yn gyffredinol a gweithrediad cymdeithasol yn cynnwys colli cyflogaeth.

Perygl o Orddos: Mae mwy o berygl o orddos a marwolaeth os byddwch yn cymysgu opiadau synthetig gyda chyffuriau eraill sydd yn atal anadlu fel alcohol, benzodiazepines (fel diazepam neu valium), a/neu gyffuriau opiad eraill (fel heroin).

Statws cyfreithiol: Gwnaed opioidau synthetig fel AH-7921 a Fentanyl yn gyffuriau Dosbarth A yn 2015. Mae opiadau planhigion gwannach fel Kratom wedi eu cynnwys o dan Ddeddf Sylweddau Seicoweithredol 2016

Uchafswm y Gosb: Os bydd yr Heddlu yn eich dal gydag opioidau synthetig, maent yn debygol o weithredu mewn rhyw ffordd. Gallai hyn gynnwys rhybudd ffurfiol neu eich arestio a'ch erlyn. Gallai meddu ar gyffur dosbarth A arwain at saith mlynedd yn y carchar a/neu ddirwy heb gyfyngiad. Gallai cyflenwi rhywun arall, yn cynnwys eich ffrindiau, arwain at gyfnod rhwng wyth mlynedd ac oes yn y carchar a/neu ddirwy heb gyfyngiad.

Awgrymiadau ar gyfer lleihau niwed i'w trosglwyddo i ddefnyddwyr ifanc NPS

Os yw person ifanc eisiau osgoi unrhyw niwed posibl, dylem fod yn eu cynghori i beidio cymryd cyffuriau. Fodd bynnag, gwyddom fod lleiafrif yn arbrofi a bydd rhai yn eu defnyddio'n rheolaidd. Dyma rai awgrymiadau defnyddiol gyda'r nod o leihau'r niwed i'r rheiny sydd yn penderfynu eu defnyddio.

Cyngor Cyffredinol:

1. Gwnewch ymchwil ar y sylwedd cyn rhoi cynnig arno. Defnyddiwch y fforymau cyffuriau ar-lein i ganfod yn union beth mae'r cyffur yn ei wneud a pha mor hir bydd yr effeithiau'n parhau
2. Cynlluniwch sut y byddwch yn mynd adref cyn dechrau'r noson
3. Peidiwch â defnyddio cyffuriau ar eich pen eich hun ac yn ddelfrydol, gwnewch yn siŵr eich bod gyda ffrind sydd yn sobr
4. Dwedwch wrth rywun beth rydych wedi ei gymryd
5. Ceisiwch beidio derbyn neu brynu cyffuriau gan bobl nad ydych yn eu hadnabod
6. Dylech osgoi cymysgu gyda chyffuriau eraill, yn cynnwys alcohol
7. Os ydych yn defnyddio am y tro cyntaf neu'n defnyddio swp neu becyn newydd, cymerwch ddos arbrofol i ddechrau
8. Defnyddiwch glorian i fesur y dos
9. Dechreuwch trwy gymryd meintiau bach - gall hyn fod yn hanner pilsen, un llinell fach, smoc haen unigol
10. Cymerwch eich amser ac arhoswch ddwy awr o leiaf cyn cael mwy
11. Yfwch ddigon o ddŵr, gan gymryd llymeidiau bach (tua pheint yr awr)
12. Os ydych yn cael problemau gyda'r genau'n clensio, dylech gnoi gwm neu losin meddal
13. Cymerwch seibiau wrth ddawnsio
14. Defnyddiwch arferion rhyw diogel
15. Os ydych yn dechrau teimlo'n anhwylyd, ewch am gymorth meddygol, byddwch yn onest ynglŷn â'r hyn a gymerwyd
16. Os yw'r effeithiau yn rhy eithafol, ceisiwch ymlacio a chymryd llymeidiau bach o sudd melys nad yw'n befrnog
17. Os ydych eisiau cwtogi ar eich defnydd gwnewch hynny'n raddol er mwyn lleihau symptomau diddyfnu
18. Ceisiwch gael rhai diwrnodau heb ddiod/cyffuriau bob wythnos i ganiatáu i'ch corff wella
19. Ewch i gael gwiriadau iechyd a phroffion gwaed am feirysau a gludir yn y gwaed (e.e. hepatitis B, hepatitis C, HIV) yn rheolaidd
20. Os ydych gyda pherson sydd yn cymryd cyffuriau sydd yn cysgu neu'n anymwybodol, rhowch nhw yn y safle adferiad (ar eu hochr)

Smygu:

1. Os ydych yn defnyddio papurau rholio, defnyddiwch cyn lleied o bapur â phosibl
2. Defnyddiwch dybaco cryfder isel
3. Defnyddiwch stwmp hir heb argraff
4. Dylech osgoi dal mwg yn eich ysgyfaint am y gall hyn niweidio'r meinwe heb roi 'ergyd' well
5. Defnyddiwch bibau gwydr neu fetel lle y bo'n bosibl am fod y rhain yn creu llai o nwyon nag y byddai pren a phlastig
6. Os ydych yn smygu o ffoil, defnyddiwch ffoil glân bob tro. Mae hwn ar gael mewn gwasanaethau cyflenwi nodwyddau.

Ffroeni:

Mae ffroeni yn aml yn creu effeithiau'n gyflymach na llyncu a gall arwain at brofiad dwysach. Nid yw'r effeithiau'n tueddu i barhau mor hir â phan fydd y cyffur yn cael ei lyncu.

1. Matwch sylweddau cyn eu ffroeni (mae rhai cyffuriau newydd yn fwy garw ac yn fwy crisialaidd na chyffuriau traddodiadol)
2. Defnyddiwch welltyn fel 'pib/ffroenwr' yn hytrach nag arian a'i daflu ar ôl ei ddefnyddio
3. Gosodwch y 'bib/ffroenwr' mor uchel i fyny'r ffroen â phosibl
4. Peidiwch â rhannu eich 'pib/ffroenwr' gydag unrhyw un arall (gallai hyn ledaenu feirysau)
5. Defnyddiwch y ddwy ffroen am yn ail
6. Golchwch eich trwyn gyda dŵr ar ôl hynny. Mae rhai powdrau, fel ketamine, yn clystyru yn y trwyn ac yn driplan i lawr y gwddf. Lle y bo'n bosibl, poerwch hwn allan am na fydd yn gwella eich profiad a gallai achosi mwy o niwed.

Awgrymiadau ymarferol ar gyfer ymdopi â 'dod i lawr'

Dod i lawr yw'r broses y mae eich corff yn mynd drwyddo wrth gael adferiad o effeithiau cyffuriau, fel pen mawr ar ôl alcohol. Os yw person ifanc wedi cymryd cyffuriau ac mae ganddynt y teimlad isel hwnnw ar ôl noson allan, gallai'r wybodaeth ganlynol fod o gymorth.

Wrth ddechrau dod i lawr:

Cynghorwch y person ifanc i beidio cymryd mwy o gyffuriau. Os ydynt yn poeni neu'n bryderus, dylent siarad â ffrindiau y maent yn teimlo'n ddiogel gyda nhw. Os ydynt wedi dadhydradu, dylent gymryd llymeidiau bach o ddŵr neu ddiod isotonig

Ceisio mynd i gysgu:

Gallent fod yn bigog ac yn ddrwg eu tymer felly mae'n bwysig eu bod yn gwneud rhywbeth fydd o gymorth iddynt ymlacio. Dylent gael cawod ac yfed te poeth, melys heb gaffein neu de llysieuol

Y diwrnod nesaf:

Os ydynt yn teimlo'n isel dylent dreulio amser gyda ffrind. Mae'n bwysig eu bod yn bwyta prydau cytbwys, iach; os nad oes chwariant bwyd arnynt, dylent geisio bwyta ffrwythau (bananas yn arbennig) a chymryd lluos-ffitaminau

Yr wythnos nesaf:

Gallai eu hemosiynau fod yn anwadal. Dylent geisio peidio datrys

hyn trwy gymryd y cyffur eto

Ffynonellau gwybodaeth diweddaraf NPS

WHY NOT FIND OUT – y wybodaeth ddiweddaraf ar gyfer pobl ifanc ar NPS www.wnfo.org.uk

Mae **Gwefan School Beat** yn cynnwys y wybodaeth, adnoddau a'r gweithgareddau diweddaraf am gamddefnyddio cyffuriau a sylweddau. www.schoolbeat.org/cy

Prosiect WEDINOS sydd yn rhoi gwybodaeth am NPS yng Nghymru www.wedinos.org

Prosiect Neptune: canllawiau ar weithio gyda defnyddwyr NPS www.neptune-clinical-guidance.co.uk

Gwybodaeth ymarferol ar gyfer y rheiny sy'n defnyddio NPS www.strangemolecules.org.uk

Adroddiadau, Llyfrau a Chyhoeddiadau Defnyddiol

Pecyn Cymorth Addysgol ar Steroidau a Chyffuriau sydd yn Gwella Delwedd (SIEDs) ar gyfer Pobl Ifanc (11-16 oed), Iechyd Cyhoeddus Cymru.

<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/SIEDS%20Toolkit%20Welsh.pdf>

Guidance for the Youth Service, Drugwise
www.drugwise.org.uk

New Psychoactive Substances: resource pack for informal educators and practitioners (2015) gan y Swyddfa Gartref.

<https://www.gov.uk/government/publications/new-psychoactive-substances-nps-resource-pack>

Psychoactive Substances: What schools need to know about the new law, Mentor Adepis 2016 www.mentor-adepris.org/psychoactive-substances

NPS Come of Age: a UK Overview 2016, Drugwise.
www.drugwise.org.uk/nps-come-of-age-a-uk-overview

Adroddiad Blynnyddol WEDINOS 2015, www.wedinos.org

Not for human consumption: An updated and amended status report on new psychoactive substances (NPS) and 'club drugs' in the UK (2015) Drugwise, www.drugwise.org.uk/benzo-fury/not-for-human-consumption-2

New psychoactive substances: A toolkit for substance misuse commissioners (2014) Public Health England

<http://www.nta.nhs.uk/uploads/nps-a-toolkit-for-substance-misuse-commissioners.pdf>

PIKHAL: A Chemical Love Story (1991) gan Alexander ac Ann Shulgin

Drugs without the Hot Air: Minimising the harms of legal and illegal drugs (2012) gan yr Athro David Nutt.

Drugs 2.0: The Web Revolution That's Changing How the World Gets High (2014) gan Mike Power.

Adnoddau Fideo Defnyddiol Ar Gyfer Trafod NPS/Canabinoidau Synthetig

THE HARD LIVES OF BRITAINS SPICE ADDICTS

<https://www.youtube.com/watch?v=t6pmc7Tpx4w>

Fideo 14 munud a wnaed ar gyfer Vice TV am effaith cynnyrch 'Spice'. Mae'r fideo yn dangos yr atyniad i rai pobl ond hefyd y caethiwed difrifol a'r sgil-ffeithiau niweidiol y mae llawer o ddefnyddwyr ifanc yn eu profi. Gall ymarferwyr ddangos y clip am ychydig funudau i annog trafodaeth grŵp cyn cwblhau'r fideo

LEGAL HIGHS: A LOSING GAME

<https://www.youtube.com/watch?v=IhgP9vb3Dgs>

Fideo 5 munud a wnaed gan Brosiect Ieuenctid Fixers. Mae'r fideo yn dilyn grŵp ffuglennol o arddegwyr ar noson allan yn arbrofi gydag amrywiaeth o NPS. Mae'r clip yn dangos natur anrhagweladwy cyffuriau a natur afreolus eu heffeithiau

Taflen Wybodaeth Cyffuriau: Dosbarthiadau Cyffuriau a'r Gyfraith

Mae Deddf Camddefnyddio Cyffuriau (1971) yn rheoleiddio cyffuriau trwy eu rhannu'n categorïau A, B a C.

Mae cyffuriau Dosbarth A* yn cynnwys: Cocên, LSD, Heroin, Methadon, Morffin, Fentanyl, Opiwm, Ecstasi, Methamphetamine ac Olew Cannabis.

Mae cyffuriau Dosbarth B* yn cynnwys: Amffetamin, Ritalin, Barbitwradau, cannabinoidau synthetig, cathinonau synthetig a Chanabis.

Mae cyffuriau Dosbarth C* yn cynnwys: Benzodiazepines (e.e. Valium), Steroidau a meddyginiaethau presgripsiwn.

*Gall y dosbarthiadau newid. Yn gywir ym Mai 2018.

Mae cyffuriau Dosbarth B yn troi'n Ddosbarth A pan fyddant yn cael eu paratoi ar gyfer eu chwistrellu.

Mae troseddau cyffuriau'n cael eu trin mewn ffordd benodol yn dibynnu ar ddosbarth y cyffur perthnasol ac amgylchiadau unigol eraill.

Gyrru ar gyffuriau

Gyrru o dan ddylanwad cyffuriau anghyfreithlon, neu os oes gennych gyffuriau penodol dros lefel a nodwyd yn eich gwaed.

Gall yr heddlu gynnal profion ar ochr y ffordd sy'n ei wneud yn haws gwybod a oes rhywun wedi bod yn gyrru o dan ddylanwad cyffuriau anghyfreithlon.

Gall cael eich dal yn gyrru o dan ddylanwad cyffuriau anghyfreithlon arwain at waharddiad gyrru, dirwy fawr a dedfryd o garchar.

Hawliau Pobl Ifanc

Os oes gan yr heddlu reswm i amau bod unrhyw un yn cario cyffur anghyfreithlon, mae ganddynt hawl i wneud iddynt wacáu eu pocedi. Gallant hefyd fynd â nhw i orsaf yr heddlu a'u chwilio. Os bydd cyffuriau'n cael eu canfod gallent gael eu cyhuddo o feddiant, cyflenwi neu feddiant gyda'r bwriad o gyflenwi.

Meddiant

Bod â chyffuriau yn eich meddiant corfforol neu gael rheolaeth o gyffuriau (os ydych yn gadael eich bag mewn siop nid oes gennych feddiant corfforol o'r cyffur ond mae gennych reolaeth ohono). Os ydych yn meddiannu er mwyn eu dinistrio (fel eu fflysio i lawr y tŷ bach), nid yw hyn yn drosedd ond mae'n rhaid gwneud hynny ar unwaith.

Cyflenwi

Mae hon yn drosedd llawer mwy difrifol. Nid delio ar raddfa fawr am elw yn unig yw hyn; gall olygu rhoi/dychwelyd cyffuriau at berson arall. Mae penderfyniadau ynghylch a fyddant yn cael eu cyhuddo gyda'r bwriad o gyflenwi yn seiliedig ar amgylchiadau eu dal a faint o gyffuriau oedd ganddynt pan gawsant eu dal.

Mae'r tabl canlynol yn dangos y ddedfryd sy'n gysylltiedig â phob cyhuddiad ar gyfer pob dosbarthiad o gyffuriau. Uchafswm dedfrydau yw'r rhain.

	Meddiant	Cyflenwi	Meddiant gyda'r bwriad o gyflenwi
Dosbarth A	Uchafswm o 7 mlynedd o garchar a dirwy heb gyfyngiad	Uchafswm o garchar am oes a dirwy heb gyfyngiad	Uchafswm o garchar am oes a dirwy heb gyfyngiad
Dosbarth B	Uchafswm o 5 mlynedd o garchar a dirwy heb gyfyngiad	Uchafswm o 14 blynedd o garchar a dirwy heb gyfyngiad	Uchafswm o 14 blynedd o garchar a dirwy heb gyfyngiad
Dosbarth C	Uchafswm o 2 flynedd o garchar a dirwy heb gyfyngiad	Uchafswm o 14 blynedd o garchar a dirwy heb gyfyngiad	Uchafswm o 14 blynedd o garchar a dirwy heb gyfyngiad

Beth sy'n digwydd os bydd person ifanc yn cael cofnod troseddol am drosedd gyffuriau?

Gall cael cofnod troseddol am gyffuriau gael effaith ddifrifol ar eu dyfodol mewn sawl ffordd. Yn aml, gall effeithio ar ragolygon swyddi gan fod llawer o gyflogwyr yn edrych ar gofnodion troseddol blaenorol neu gollfarnau yn y gorffennol.

Cyfeiriadau defnyddiol:

DAN 24/7 – Gwybodaeth ddwyieithog, gyfrinachol, am ddim ar gyffuriau ac alcohol

Gwefan: www.dan247.org.uk

Twitter: @dan_247

Facebook: www.facebook.com/dan247helpline

Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru 0808 808 2234

Mae un pwynt cyswllt ar gyfer diogelu ym mhob Awdurdod Lleol. Os nad ydych yn gwybod pwy yw eich cyswllt, gofynnwch i'ch rheolwr.

Dewis Cymru

Am wybodaeth am wasanaethau lleol ewch i **Dewis Cymru**:
www.dewis.cymru

Mae Dewis Cymru yn gyfeiriadur gwasanaethau ar-lein ar gyfer gwasanaethau iechyd a lles ar draws Cymru. Gellir ei ddefnyddio i gael gwybodaeth am y man lle'r ydych yn byw, pa mor ddiogel yr ydych yn teimlo, mynd allan, a chadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau.

Imiwneiddio

Imiwneiddio yw'r dull mwyaf effeithiol o ddiogelu pobl ifanc rhag clefydau difrifol a hon yw'r ail fenter iechyd y cyhoedd fwyaf effeithiol, gydag yfed dŵr glân ar y brig. Mae imiwneiddio pobl ifanc yn golygu y bydd eu cyrff yn gallu brwydro'r clefyd ac atal cymhlethdodau difrifol. Mae pobl heb eu himiwneiddio yn wynebu'r risg o ddal y clefyd, lledaenu'r clefyd i'r rhai na ellir eu himiwneiddio a dioddef cymhlethdodau difrifol yn sgil hynny.



Beth yw imiwneiddio?

Imiwneiddio yw'r broses lle bydd person yn cael eu diogelu neu eu galluogi i wrthsefyll clefyd heintus a gwneir hynny fel arfer, ond nid bob amser, drwy weinyddu brechlyn.

Mae brechlyn yn ysgogi system imiwnedd y corff ei hun i ddiogelu'r person rhag haint neu glefyd dilynol.

Pam ein bod yn imiwneiddio?

Mae imiwneiddio yn achub bywydau

Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn amcangyfrif bod 3 miliwn o fywydau yn cael eu hachub bob blwyddyn ledled y byd drwy imiwneiddio.

Fodd bynnag, yn rhyngwladol mae swm enfawr o waith i'w wneud o hyd – mae 400,000 o blant yn parhau i farw bob blwyddyn o'r frech goch, er bod brechlyn diogel ac effeithiol wedi bod ar gael ers mwy na 30 o flynyddoedd.

Mae'n bwysig bod pob plentyn a baban yn cael eu himiwneiddio – mae'r risgiau o imiwneiddio yn isel iawn o gymharu â'r risgiau sy'n gysylltiedig â chlefydau

Mae rhai mathau cyffredin iawn o salwch o'r gorffennol, megis diptheria a thetanws yn anghyffredin iawn erbyn hyn, o ganlyniad i imiwneiddio. Hefyd, o ganlyniad i raglenni imiwneiddio, rydym yn agos at gael gwared ar polio yn fyd-eang.

Yn y DU, nid yw'r frech goch wedi'i diddymu'n llwyr er bod brechlyn effeithiol yn bodoli. Er mwyn darparu imiwnedd cyffredinol ac atal ymlediad clefyd, mae'n rhaid i gyfraddau imiwneiddio gyrraedd 95%. Yn y 1990au bu gostyngiad yn nifer y plant oedd yn cael eu himiwneiddio o ganlyniad i honiad anwir bod cysylltiad rhwng y brechlyn MMR ag awtistiaeth a chlefyd y coluddyn. O ganlyniad i'r sylw a roddwyd i'r stori hon yn y wasg, cafodd llai o blant eu himiwneiddio a arweiniodd at gynnydd yn nifer yr achosion o'r frech goch yn y DU. Enghraifft o hyn oedd yr achosion o'r frech goch yn Abertawe yn 2013 pan gadarnhawyd 2,202 o achosion o'r frech goch. Mae'n debygol bod cyswllt rhwng y nifer uchel o achosion â'r nifer o blant na chawsant eu himiwneiddio yn y 1990au.

Pryd ydym ni'n imiwneiddio?

Ar hyn o bryd mae gan y DU amserlen imiwneiddio rheolaidd, sef:

Amserlen Imiwneiddio Rheolaidd

Mae'r fersiwn diweddaraf o'r ddogfen hon ar gael [yma](#):

Routine Immunisation Schedule Wales from October 2017				
Age due	Diseases protected against	Vaccine given and name		Usual site ¹
2 months old	Diphtheria, tetanus, pertussis (whooping cough), polio, <i>Haemophilus influenzae</i> type b (Hib) and hepatitis B	DTaP/IPV/Hib/HepB	Infanrix hexa	Thigh
	Pneumococcal	Pneumococcal conjugate vaccine (PCV)	Prevenar 13	Thigh
	Meningococcal group B (MenB)	MenB	Bexsero	Left thigh
	Rotavirus	Rotavirus	Rotarix	By mouth
3 months old	Diphtheria, tetanus, pertussis, polio, Hib and hepatitis B	DtaP/IPV/Hib/HepB	Infanrix hexa	Thigh
	Rotavirus	Rotavirus	Rotarix	By mouth
4 months old	Diphtheria, tetanus, pertussis, polio, Hib and hepatitis B	DTaP/IPV/Hib/HepB	Infanrix hexa	Thigh
	MenB	MenB	Bexsero	Left thigh
	Pneumococcal	PCV	Prevenar 13	Thigh
12 -13 months old	Hib and Meningococcal group C (MenC)	Hib/MenC	Menitorix	Upper arm/thigh
	Pneumococcal	PCV booster	Prevenar 13	Upper arm/thigh
	Measles, mumps and rubella (German measles)	MMR	MMR VaxPRO ² or Priorix	Upper arm/thigh
	MenB ²	MenB booster ²	Bexsero	Left thigh
2 and 3 years old and children in school reception class, year 1, 2, 3 and 4	Influenza (each year from September)	Live influenza vaccine	Fluenz Tetra ^{2,3}	Both nostrils
3 years 4 months old	Diphtheria, tetanus, pertussis and polio	DTaP/IPV	Infanrix IPV or Repevax	Upper arm
	Measles, mumps and rubella	MMR	MMR VaxPRO ³ or Priorix	Upper arm
Girls aged 12 to 13 years (school year 8)	Cervical cancer caused by human papillomavirus (HPV) types 16 and 18 (and genital warts caused by types 6 and 11)	HPV ⁴ (two doses 6-12 months apart)	Gardasil	Upper arm
14 years old (school year 9)	Tetanus, diphtheria and polio	Td/IPV (check MMR status)	Revaxis	Upper arm
	Meningococcal groups A, C, W and Y disease	MenACWY	Nimenrix or Menveo	Upper arm
65 years old	Pneumococcal	Pneumococcal polysaccharide vaccine (PPV)	Pneumococcal polysaccharide vaccine	Upper arm
65 years of age and older	Influenza (each year from September)	Inactivated influenza vaccine	Multiple	Upper arm
70 years old	Shingles	Shingles	Zostavax ²	Upper arm

¹ Where two or more injections are required at once, these should ideally be given in different limbs. Where this is not possible, injections in the same limb should be given 2.5cm apart. For more details see Chapters 4 and 11 in the Green Book. All injected vaccines are given intramuscularly unless stated otherwise.

² Contains porcine gelatine

³ If Fluenz Tetra is contraindicated and child is in clinical risk group, use inactivated flu vaccine

⁴ If the first dose is given after 15th birthday, three doses are required at 0, 2 and 6 months apart

Cynlluniwyd yr amserlen imiwneiddio rheolaidd ar gyfer plant i ddarparu diogelwch cynnar rhag y clefydau sy'n fwyaf peryglus i boblogaeth y DU. Mae hyn yn arbennig o bwysig i blant ifanc iawn ac mae'n ceisio atal clefydau fel y pas, niwmococol, haemophilus influenzae math b (Hib), meningococal, y frech goch ac eraill. Mae darparu dosau atgyfnerthu dilynol yn sicrhau'r lefel uchaf o ddiogelwch.

Os nad yw person ifanc wedi'i imiwneiddio'n llwyr neu os ydynt yn ansicr ynghylch eu statws imiwneiddio, dylent wneud ymholiadau gyda'u meddyg teulu. Os oes ganddynt hanes imiwneiddio anghyflawn, dylent drefnu i gael unrhyw imiwneiddiadau nad ydynt wedi'u cael. Fodd bynnag, os nad oes unrhyw gofnodion imiwneiddio, yna dylent dybio nad ydynt wedi'u himiwneiddio a threfnu i dderbyn cwrs llawn o'r imiwneiddiadau gofynnol gyda'u meddyg teulu.

Negeseuon Allweddol

- Mae imiwneiddio yn achub bywydau: Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn amcangyfrif bod 3 miliwn o fywydau yn cael eu harbed ar draws y byd bob blwyddyn drwy imiwneiddio.
- Mae imiwneiddio yn ffordd ddiogel o ddiogelu babanod, plant a phobl ifanc yn erbyn amrediad eang o glefydau difrifol.
- Mae'n bwysig bod pob plentyn a baban yn cael eu himiwneiddio mewn dull amserol fel y nodwyd yn yr amserlen imiwneiddio (oni fydd cyngor meddygol yn awgrymu fel arall).
- Mae'r risgiau o imiwneiddio yn fach iawn o gymharu â'r risgiau o gymhlethdodau o'r clefydau eu hunain.
- Mae gohirio diangen cyn imiwneiddio plentyn yn cyflwyno'r risg y bydd y plentyn yn dal y clefyd. Mae hyn yn risg llawer uwch nag imiwneiddio (h.y. Gallai'r plentyn nad yw wedi'i ddiogelu'n ddigonol fod yn agored i ddal clefydau am gyfnod hwy nag sydd angen).
- Imiwneiddio a fethwyd – Nid yw byth yn rhy hwyr i gael y rhan fwyaf o imiwneiddiadau. Trafodwch hyn gyda'ch meddyg neu'ch nyrs yn eich meddygfa.
- Mae imiwneiddio menywod beichiog yn diogelu'r fam a'r baban.
- Gofynnwch i'ch nyrs practis a oes angen unrhyw imiwneiddiadau arnoch cyn teithio dramor. Mae amserlenni yn bwysig; gallai fod angen i'r nyrs archebu'r brechlyn cyn rhoi apwyntiad i chi. Dylech ganiatáu o leiaf pedair wythnos cyn i chi deithio.

Gweithgaredd 1: Cadw'n Iach



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

20 - 30 munud

FFORMAT



GRŴP
BACH



GRŴP
CYFAN

NOD

Galluogi pobl ifanc i ddeall gwerth imiwneiddio a sut mae'n cyfrannu at ein hiechyd a'n lles

ADNODDAU

- Papur siart troi a phen ysgrifennu

CYFLWYNIAD

Peidiwch â dweud wrth y disgyblion mai testun y gweithgaredd hwn yw imiwneiddio; yn hytrach, esboniwch y bydd y sesiwn yn edrych ar gynnal ffordd o fyw iach.

Mae'r gweithgaredd hwn yn canolbwyntio ar imiwneiddio a sut gall gyfrannu at fyw bywyd iach. Mae imiwneiddio yn diogelu pobl rhag clefydau trosglwyddadwy megis y frech goch, polio a'r feirws papiloma dynol (HPV) a dyma yw'r ail ddull mwyaf effeithiol o ddiogelu rhag clefydau heintus ar ôl yfed dŵr glân.

TASG

1. Y Gweithgaredd

Gofynnwch am un neu ddau o awgrymiadau ar sut y gall pobl helpu eu hunain i fyw bywydau diogel ac iach ac ysgrifennu'r awgrymiadau ar siart troi. Rhannwch y bobl ifanc yn grwpiau llai o ddim mwy na 5 a rhoi 3-5 munud iddynt feddwl am gymaint o ffyrdd â phosibl o fyw bywyd iach. Ar ôl y 5 munud, gofynnwch i'r grwpiau roi eu hadborth ac ychwanegu'r awgrymiadau ar y siart troi.

A wnaeth unrhyw un awgrymu imiwneiddiadau, imiwneiddio neu atal clefydau? Os gwnaethant, gofynnwch pam, os na, trafodwch a yw'r grŵp yn meddwl bod hyn yn bwysig i'w hiechyd a'u lles.

Cwestiynau a awgrymir:

- Beth yw imiwneiddio?
- Beth ydych chi'n ei wybod am hyn?
- Beth mae'n ei olygu i ni?
- Pam ei fod yn bwysig?
- Lle gallwch gael y wybodaeth hon?

Gweithgaredd 2: Gwir neu Anwir



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

30 munud

FFORMAT



GRŴP
BACH

I'w gwblhau
mewn parau neu
grwpiau o dri.

NOD

- I'r bobl ifanc ehangu eu dealltwriaeth o imiwneiddio
- Chwalu camsyniadau a phwysleisio manteision imiwneiddio

ADNODDAU

- Taflen Weithgaredd 2a wedi ei hargraffu a'i thorri allan
- Taflen Atebion 2a
- Taflen Weithgaredd 2b (digon ar gyfer y grŵp)
- Pennau ysgrifennu
- Blutac

CYFLWYNIAD

Mae'r sesiwn hon yn canolbwyntio ar ganfod beth mae pobl ifanc yn ei wybod am imiwneiddio. Mae'r gweithgaredd hwn ar ffurf cwis byr gwir neu anwir. Mae'r cwestiynau yn ceisio chwalu rhai o'r camsyniadau ynglŷn ag imiwneiddio.

TASG

Cyflwyniad

Esboniwrch i'r disgyblion fod y sesiwn hon yn trafod beth maent yn ei wybod am imiwneiddio. Holwch y grŵp am imiwneiddiadau maent yn cofio eu cael ac annog trafodaeth fer gyda'r grŵp ynglŷn â'r hyn y gallent fod wedi'i glywed gan eu teulu, ffrindiau, gweithwyr ieuchyd proffesiynol neu yn y cyfryngau am imiwneiddio.

Y Gweithgaredd

Caniatewch i'r grŵp rannu eu hunain yn barau o dri. Esboniwrch fod yna gardiau bach gyda datganiadau am imiwneiddio wedi'u gosod o amgylch yr ystafell a bod angen iddynt benderfynu a yw pob datganiad yn wir neu'n anwir.

Mae'r cardiau datganiadau wedi'u labelu o 1 i 10 a phan fydd y bobl ifanc yn canfod cerdyn, mae angen iddynt ysgrifennu eu hateb yn y gofod priodol ar eu dalen atebion. Nid oes angen iddynt gwblhau'r ddalen atebion mewn trefn rifol, cyhyd ag y bydd ateb y cerdyn datganiad â rhif yn cael ei ysgrifennu yn y gofod cywir.

Mae'r gweithgaredd hwn yn un sy'n symud yn gyflym felly anogwch y bobl ifanc i symud o gwmpas i ganfod y cardiau datganiadau.

Gweithgaredd 2: Gwir neu Anwir

CRYNODEB

Ar ôl i bob un o'r bobl ifanc gwblhau'r cwis, ewch drwy'r atebion yn pwysleisio'r rhesymau pam bod y datganiadau yn wir neu'n anwir.

Ar ddiwedd y sesiwn, gofynnwch i'r disgyblion a gawsant eu synnu gan unrhyw rai o'r atebion er mwyn pwysleisio'r camsyniadau ynghylch imiwneiddio. Gofynnwch i'r bobl ifanc am eu rhesymau pam bod rhai o'r atebion wedi eu synnu a gofynnwch iddynt drafod hyn.

1. Mae imiwneiddio yn achub bywydau

2. Os byddwch yn methu imiwneiddiad bydd yn rhy hwyr ac ni allwch ei gael eto

3. Nid yw Polio i'w weld mwyach yn y rhan fwyaf o wledydd oherwydd imiwneiddio

4. Heb frechlyn, byddai'r frech wen yn lladd tua miliwn o bobl bob

5. Os nad yw clefyd yn amlwg mwyach yn y DU gallwn roi'r gorau i imiwneiddio

6. Gall gormod o imiwneiddiadau lethu system imiwneidd plentyn

7. Ni allwch gael imiwneiddiadau os oes gennych asthma

8. Eich rhieni sy'n penderfynu a allwch gael y brechlyn HPV ai peidio

9. Mae MenACWY yn bwysig iawn os ydych yn mynd i'r brifysgol am y tro cyntaf

10. Ni ddylech gael brechlyn os ydych yn sâl

Cwestiwn

Ateb a Rheswm

1. Mae imiwneiddio yn achub bywydau

GWIR

Efallai fod manteision imiwneiddio yn anweledig ond drwy atal clefydau heintus, mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn amcangyfrif bod imiwneiddio yn achub tua 3 miliwn o fywydau bob blwyddyn.

2. Os byddwch yn methu imiwneiddiad bydd yn rhy hwyr ac ni allwch ei gael eto

ANWIR

Gallwch gael imiwneiddiadau 'diweddarau' yn eich meddygfa. Mae bob amser yn syniad da siarad â'ch meddyg teulu neu nyrs y practis os ydych yn ansicr a oes unrhyw imiwneiddiadau nad ydych wedi'u cael a gallant ddweud wrthyhch pa rai yr ydych yn gymwys i'w cael.

3. Nid yw Polio i'w weld mwyach yn y rhan fwyaf o wledydd oherwydd imiwneiddio

GWIR

Erbyn 2002, roedd y clefyd anwelladwy a marwol, polio, wedi'i ddileu o'r rhan fwyaf o'r byd. Roedd hyn yn cynnwys y DU, gweddill Ewrop, gorllewin y Môr Tawel a'r Americas.

4. Heb frechlyn, byddai'r frech wen yn lladd tua miliwn o bobl bob blwyddyn

GWIR

O ganlyniad i imiwneiddio, cafodd y frech wen ei diddymu'n llwyr ym 1980. Pe byddai'n parhau i fod yn gyffredin, byddai'n achosi tua 2 filiwn o farwolaethau bob blwyddyn o gwmpas y byd.

5. Os nad yw clefyd yn amlwg mwyach yn y DU gallwn roi'r gorau i imiwneiddio

ANWIR

Pe byddem yn rhoi'r gorau i frechu plant rhag clefydau sydd wedi'u diddymu'n fyd-eang yna gallant ddychwelyd o ddifrif.

Yn dilyn braw ynglŷn â diogelwch brechlyn y pâs yn y 1970au a'r 80au, penderfynodd rhieni i beidio brechu eu plant rhag y clefyd. Arweiniodd hyn at dri epidemig, a bu farw o leiaf 100 o blant ar ôl dal y clefyd.

Cwestiwn	Ateb a Rheswm
6. Gall gormod o imiwneiddiadau lethu system imiwnedd plentyn	ANWIR Nid yw'n wir y gall imiwneiddiadau lethu system imiwnedd baban. Dim ond rhan fach iawn o system imiwnedd baban a ddefnyddir gan frechlynnau plant ac maent yn dod i gysylltiad â llawer mwy o fygiau yn eu bywyd bob dydd.
7. Ni allwch gael imiwneiddiadau os oes gennych asthma	ANWIR Os oes gennych asthma neu alergedd fel clefyd y gwair neu ecsema, byddwch yn parhau i allu cael imiwneiddiadau i'ch diogelu rhag clefydau heintus.
8. Eich rhieni sy'n penderfynu a allwch gael y brechlyn HPV ai peidio	ANWIR Yn ôl y gyfraith, chi sy'n penderfynu cael y brechlyn. Mae'n syniad da cadarnhau eich bod yn deall y broses o roi caniatâd. Trafodwch hyn gyda'ch rhieni, y meddyg neu nyrs i gael mwy o wybodaeth.
9. Mae MenACWY yn bwysig iawn os ydych yn mynd i'r brifysgol am y tro cyntaf	GWIR Mae pobl ifanc yn eu harddegau hwyr a myfyrwyr sy'n mynd i'r brifysgol am y tro cyntaf yn wynebu risg uwch o haint am eu bod yn dueddol o fyw mewn cyswllt agos mewn llety a rennir, gan gynnwys neuaddau preswyl prifysgolion.
10. Ni ddylech gael brechlyn os ydych yn sâl	GWIR AC ANWIR Mae'n ffaith y dylech ohirio imiwneiddiadau os ydych chi neu'ch plentyn yn sâl a bod gennych dymheredd uchel. Os yw'n salwch ysgafn ac nad oes unrhyw dymheredd uchel, yna mae'n iawn i chi gael yr imiwneiddiad fel y bwriadwyd.

Gwir neu Anwir

1. ☐ Gwir ☐ Anwir

2. ☐ Gwir ☐ Anwir

3. ☐ Gwir ☐ Anwir

4. ☐ Gwir ☐ Anwir

5. ☐ Gwir ☐ Anwir

6. ☐ Gwir ☐ Anwir

7. ☐ Gwir ☐ Anwir

8. ☐ Gwir ☐ Anwir

9. ☐ Gwir ☐ Anwir

10. ☐ Gwir ☐ Anwir

Gweithgaredd 3: Deall y Risgiau



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

30 – 60 munud

FFORMAT



GRŴP
BACH



GRŴP
CYFAN

NOD

Codi ymwybyddiaeth o symptomau llid yr ymennydd a phwysigrwydd cael eich brechu i'ch diogelu rhag y clefyd hwn.

ADNODDAU

- Offer TG (dewisol)
- Pennau/pensiliau lliw
- Papur
- Mynediad i'r rhyngwrwyd i ddangos enghreifftiau fideo a phosteri
- Mae mwy o adnoddau ar gael ar-lein yn:
<https://www.menacwy.co.uk/resources>

CYFLWYNIAD

Esboniwrch i'r bobl ifanc y byddant yn trafod llid yr ymennydd yn y sesiwn hon a pham fod y brechlyn MenACWY yn bwysig iawn i bobl ifanc eu hoedran hwy. Pwysleisiwrch nad oes imiwneiddiad sy'n diogelu yn erbyn pob math o lid yr ymennydd ond bod yna imiwneiddiadau rhag rhai mathau (Hib, MenACWY, a Meningitis B a Niwmococol).

Mae achosion meningococol yng Nghymru a Lloegr wedi bod yn gostwng ers dechrau'r 2000au; fodd bynnag, mae heintiau Men W wedi cynyddu o ddim ond 22 o achosion yn 2009 i 117 yn 2014. Ar hyn o bryd, mae Men W yn gyfrifol am bron i chwarter yr holl heintiau meningococol yng Nghymru a Lloegr.

TASG

Cyflwyniad

Holwch y bobl ifanc a ydynt wedi clywed am lid yr ymennydd ac a allant adnabod rhai o'r symptomau.

Fideo

Ar ôl trafodaeth 5 munud dangoswch y fideo **'The Fastest Hour'**

Ar ôl iddynt wyllo'r fideo, dylech annog trafodaeth ynghylch y cwestiynau canlynol:

- A wyddoch chi pa mor gyflym y gall llid yr ymennydd effeithio ar y corff?
- A wyddoch chi y gallai achosi ataliad y galon?
- Sut oeddech chi'n teimlo wrth wyllo'r ferch a oedd yn dioddef o lid yr ymennydd?
- Ym mha ffyrdd y mae bywyd y ferch yn y fideo wedi newid am byth?
- Sut gellid bod wedi osgoi hyn?

Gweithgaredd 3: Deall y Risgiau

Pwysleisiwch os oes yna bobl ifanc sy'n bresennol nad ydynt wedi cael y brechlyn eto, bod ganddynt hawl i'w gael nes y byddant yn 25 oed. Cynghorir y rhai sy'n mynd i'r brifysgol yn gryf i gael y brechlyn am eu bod yn aml yn byw mewn cysylltiad agos ag eraill mewn neuaddau preswyl ac felly maent yn wynebu risg uwch.

Poster

Dywedwch wrth y bobl ifanc y byddant yn cael cyfle i ddylunio poster y gellir ei arddangos o amgylch yr ysgol neu leoliad gwaith ieuenctid, yn cyngori pobl ifanc eraill ynglŷn â'r perygl o lid yr ymennydd a hefyd y pwysigrwydd o gael y brechlyn MenACWY. Gallant naill ai gynhyrchu'r poster â llaw neu drwy ddefnyddio offer TG a gellir arddangos y poster gorau, mwyaf addysgiadol yn y lleoliad.

Mae rhai enghreifftiau o bosteri ar gael ar-lein yn <https://www.menacwy.cymru/cyffredinol> a gallwch eu dangos i'r bobl ifanc fel awgrymiadau.

Anogwch y bobl ifanc i feddwl beth fyddai'n eu hannog nhw i gael yr imiwneiddiad ac i sicrhau bod y poster yn apelio at bobl ifanc o'u hoedran hwy.

Gweithgaredd 4: Cadw'n Ddiogel



AMCANGYFRIFIAD O'R AMSER

60 munud

FFORMAT



GRŴP
BACH



GRŴP
CYFAN

NOD

Annog y bobl ifanc i feddwl am yr imiwneiddiadau sydd eu hangen wrth deithio dramor

ADNODDAU

- Taflen Weithgaredd 4a (digon ar gyfer un yr un)
- Pennau ysgrifennu
- Taflen Weithgaredd 4b (digon ar gyfer pob grŵp)
- Taflen Weithgaredd 4c (digon ar gyfer pob grŵp)

CYFLWYNIAD

Dywedwch wrth y bobl ifanc y bydd y sesiwn yn trafod teithio diogel ac ni ddylech son am imiwneiddiadau ar y pwynt hwn.

TASG

Cyflwyniad

Gofynnwch i'r disgyblion restru 5 eitem y gallai fod eu hangen arnynt i wneud gwyliau yn HWYL. Yna gofynnwch iddynt wneud yr un peth ond y tro hwn dylent feddwl am wneud y gwyliau yn DDIOGEL. Ar ôl cwblhau hyn dylech annog y bobl ifanc i rannu eu storïau am deithio dramor neu a ydynt yn bwriadu teithio dramor yn y dyfodol (er enghraifft, ar daith ysgol neu flwyddyn i ffwrdd ac yn y blaen).

Rhowch gopi o'r adnodd siwtces i bob person ifanc a gofynnwch iddynt ddarlunio neu ysgrifennu rhai o'r eitemau y gallai fod eu hangen arnynt i gael gwyliau diogel, llawn hwyl, dramor. Ar ôl cwblhau hyn dywedwch wrth y bobl ifanc eu bod ond yn cael mynd â 2 beth gyda nhw a gofynnwch iddynt benderfynu beth fyddai'r rhain. Dylech annog y bobl ifanc i roi adborth i'r grŵp a rhoi'r rhesymau i'w dewisiadau.

Dyddiadur Chloe

Gofynnwch i'r bobl ifanc ddarllen Dyddiadur Chloe a thrafod beth yw'r pwyntiau pwysicaf yng nghofnodion y dyddiadur.

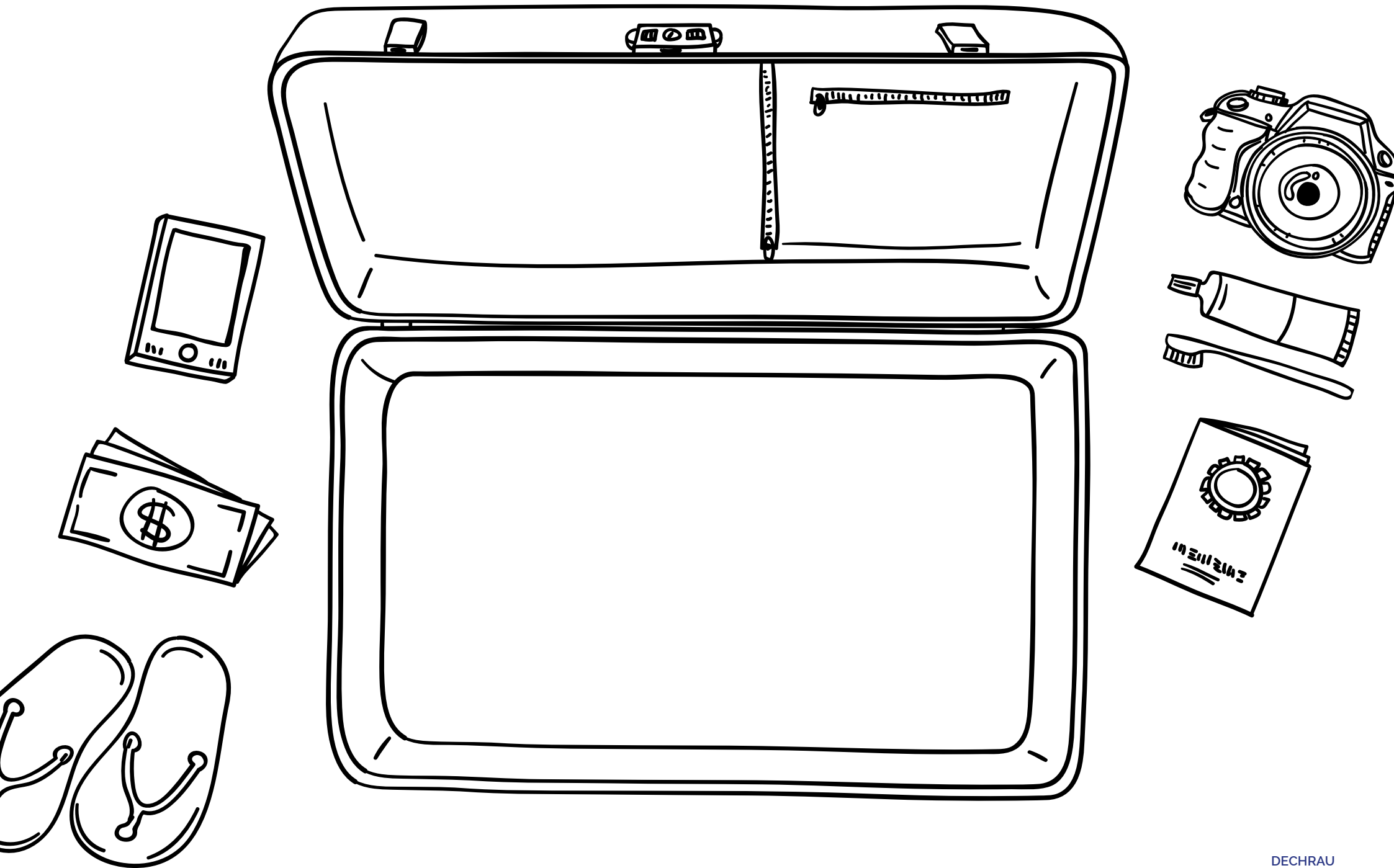
Newyddion 6:00

Dywedwch wrth y bobl ifanc y byddant yn gohebu ar y stori ar gyfer newyddion 6.00 a bod yn rhaid iddynt gynnwys yr holl bwyntiau allweddol i greu'r stori. Gallant ddefnyddio'r templedi bwrdd stori i gynllunio eu stori a'u defnyddio i ysgrifennu eu sgript. Dylent weithio mewn grwpiau o ddim mwy na 5 a dylai fod gan bawb rôl (er enghraifft, cyfarwyddwr, gohebydd newyddion, cyflwynydd newyddion, awdur sgriptiau).

Gweithgaredd 4: Cadw'n Ddiogel

CRYNODEB

Dylech bwysleisio mai nod y gweithgaredd hwn oedd pwysleisio'r pwysigrwydd o ymholi i weld a oes angen i chi dderbyn unrhyw imiwneiddiadau cyn teithio dramor. Esboniwch fod gan rai gwledydd glefydau gwahanol megis y dwymyn felen neu deiffoid ac mae angen cael imiwneiddiadau i'w diogelu rhag y clefydau hyn os ydynt yn bwriadu teithio i wlad lle maent yn bresennol.



AWST 12FED 2017

Rydym wedi cyrraedd. Dwi a'r merched i gyd yng Ngwlad Thai ac mae'n mynd i fod yn wych! Mae'r gwesty ar y traeth fwy neu lai ac mae hi mor boeth yma ac mae'r môr yn edrych yn lysh. Heddiw, rydym ni wedi bod yn ymlacio ger y pwll ond fory rydym yn mynd i wneud 'chydig o archwilio a mynd i'r dref agosaf. Rydym wedi gweld y gallwn logi beiciau er mwyn teithio o gwmpas felly mae'n siŵr y byddwn yn gwneud hynny ac yn mynd allan am y dydd!

AWST 13EG 2017

Dechreuodd y diwrnod yn wych, fe wnaethom godi ac ni allem aros i fynd ac archwilio 'chydig mwy. Fe wnaethom logi'r beiciau fel yr oeddem wedi cynllunio ddoe ond nid oedd yn syniad mor wych â hynny....Roeddem yn cael amser da ar y beiciau yn mynd drwy'r strydoedd, yn mwynhau'r golygfeydd a'r haul. Fe wnaethom ganfod rhai llwybrau oddi ar y ffordd ond wrth fynd ar hyd y rhain, tarodd olwyn Sarah graig neu garreg ac fe ddisgynnodd oddi ar ei beic. Yn ffodus, ni chafodd anaf difrifol ond roedd Sarah wedi brifo ei choes yn eithaf gwael. Bu'n rhaid i ni fynd i'r ganolfan feddygol agosaf ac ar ôl cyrraedd yno ni allwn gredu'r peth - nid oedd unrhyw beth yn debyg i'n

hysbyta'i ni ond dyma'r unig ffordd o drin anaf Sarah. Gofynnodd y nyrs i Sarah a oedd wedi derbyn ei holl imiwnieiddiadau angenrheidiol, ond nid oedd yn gwybod. Yn ffodus, ar ôl galwad ffôn cyflym i'w mam a chanfod ei bod wedi cael ei phigiad atgyfnerthu yn ei harddegau, a oedd yn cynnwys tetanws. Fe na byddai wedi cael hyn byddai wedi golygu taith i'r ddinas agosaf iddi gael pigiad atgyfnerthu. Fe wnaethom ddychwelyd i'n gwesty yn fuan a chynllunio wythnos dawel ger y pwll.

AWST 19EG 2017

Rydym gartref. Dyna oedd gwyliau eithaf dramatig. Yn ffodus rydym i gyd adref yn ddiogel ond gallai fod wedi bod yn wahanol iawn. Mae pob un ohonom wedi dysgu pa mor bwysig yw cael yr imiwnieiddiadau diweddaraf, yn arbennig wrth deithio dramor. Mae tetanws i'w ganfod ym mhob man ar draws y byd, ac mae'n bwysig eich bod yn cael yr holl imiwnieiddiadau angenrheidiol - yn arbennig os ydych yn bwriadu teithio i wlad â chyflenwadau meddygol cyfyngedig. Fe byddwn yn rhoi un darn o gyngor cyn teithio dramor, yna ymweld â'r Feddygfa fyddai hynny, er mwyn holi a oes angen unrhyw imiwnieiddiadau arnoch.

Gweithgaredd 5: Beth yw'r Feirws Papiloma Dynol (HPV)?



**AMCANGYFRIFIAD
O'R AMSER**
30 munud

FFORMAT



GRŴP
CYFAN

NOD

Dangos pwysigrwydd sicrhau bod merched yn cael eu himiwneiddio rhag HPV ac i bwysleisio bod angen i ferched 25 oed ac yn hŷn barhau i gael profion ceg y groth hyd yn oed os ydynt wedi'u brechu rhag HPV.

ADNODDAU

- Cyflwyniad PowerPoint HPV (**gweler 'Gwybodaeth Bellach'**)

CYFLWYNIAD

Cynigir yr imiwneiddiad HPV i bob merch 12 i 13 fel rhan o raglen imiwneiddio plant y GIG. Mae'r brechlyn yn diogelu rhag canser ceg y groth ac fe'i rhoddir fel arfer i blant ym Mlwyddyn 8 yng Nghymru.

Yn ôl Cancer Research UK, canser ceg y groth yw'r ail fath mwyaf cyffredin o ganser ymhlith menywod o dan 35 oed. Yn y DU, mae 2,900 o fenywod yn derbyn diagnosis o ganser ceg y groth bob blwyddyn, sef tua wyth menyw bob dydd. Amcangyfrifir, pe byddai merched yn cael eu brechu cyn iddynt gael eu heintio â HPV, y gallai tua 400 o fywydau gael eu hachub bob blwyddyn yn y DU.

Darperir y brechlyn HPV drwy ysgolion uwchradd yn bennaf, ac mae'n cynnwys dau bigiad i ran uchaf y fraich o leiaf chwe mis, a dim mwy na 24 mis ar wahân (mae merched a ddechreuodd dderbyn imiwneiddiad cyn Medi 2014 yn derbyn tri phigiad).

Mae astudiaethau eisoes wedi dangos y gall y brechlyn ddiogelu rhag yr haint HPV am o leiaf 10 mlynedd, gydag arbenigwyr yn disgwyl i'r diogelwch barhau am gyfnod hwy o lawer.

TASG

Cyflwyniad

Dylech gyflwyno'r sesiwn drwy ddweud y bydd yn canolbwyntio ar HPV ac y bydd y bobl ifanc yn cael cyfle i ddysgu ychydig mwy am beth yw HPV ac ar gyfer beth yn union y mae'r brechlyn yn darparu diogelwch.

Cyflwyniad

Dangoswch y cyflwyniad ar Imiwneiddiad HPV. Yn dilyn y cyflwyniad, gofynnwch i'r bobl ifanc a ydynt wedi dysgu unrhyw beth newydd am HPV neu am yr imiwneiddiad.

Treuliwch rywfaint o amser yn trafod unrhyw bryderon a allai fod gan y bobl ifanc a'u cyfeirio at nyrs yr ysgol neu berson/gwasanaeth arall perthnasol pan fydd angen.

Gwybodaeth Bellach

I gael gwybodaeth ac adnoddau sy'n berthnasol i'r holl fathau gwahanol o imiwneiddiadau, ewch i Wefan y Rhaglen Imiwneiddio a Brechu yn erbyn Clefydau Ataliadwy yn: <http://www.wales.nhs.uk/sites3/page.cfm?orgid=457&pid=25355>

MMR <https://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/livewell/vaccinations/MMRVaccine3/?locale=cy>

Llid yr Ymennydd <https://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/encyclopaedia/m/article/meningitis?locale=cy>

HPV <https://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/livewell/vaccinations/Humanpapillomavirus/?locale=cy>

Cyflwyniad HPV



Animeiddiadau Imiwneiddio

Mae'r animeiddiadau ar y dudalen hon yn dangos pwysigrwydd imiwneiddiadau yn nhermau imiwnedd cymunedol lle bydd digon o bobl sydd wedi'u brechu yn diogelu'r boblogaeth. <https://www.nhs.uk/video/Pages/vaccinationanimation.aspx>

Teithio Dramor

Mae gwefan Fit For Travel y GIG yn wefan y gallwch ymweld â hi i weld pa imiwneiddiadau y byddwch eu hangen cyn teithio i wlad benodol.

<http://www.fitfortravel.nhs.uk/home>

Dewis Cymru

Am wybodaeth am wasanaethau lleol ewch i **Dewis Cymru**: www.dewis.cymru

Mae Dewis Cymru yn gyfeiriadur gwasanaethau ar-lein ar gyfer gwasanaethau iechyd a lles ar draws Cymru. Gellir ei ddefnyddio i gael gwybodaeth am y man lle'r ydych yn byw, pa mor ddiogel yr ydych yn teimlo, mynd allan, a chadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau.

Gwerthusiad

Mae dwy ffurflen adborth ar gael, un i'w llenwi gan hwyluswyr y sesiwn ac un i'w llenwi gan y bobl ifanc sydd yn cymryd rhan yn y gweithgareddau.

Achubwch ar y cyfle hwn i lenwi'r ffurflen
Adborth Hwyluswyr sydd ar gael yma:

<https://www.smartsurvey.co.uk/s/AdborthHwyluswyr/>

Anogwch y **bobl ifanc** i roi eu sylwadau ar y
gweithgareddau y cymerasant ran ynddynt hefyd trwy
lenwi'r ffurflen sydd ar gael yma:

<https://www.smartsurvey.co.uk/s/AdborthPoblIfanc/>