

IECHYD A LLES MEWN GWAITH IEUENCTID

LLAWLYFR DULLIAU ac ADNODDAU

Mawrth 2012

Trosolwg

Mae gwaith ieuenctid yn darparu gwybodaeth, cyngor, gweithgareddau a chymorth i bobl ifanc sy'n dysgu am yr agweddau lawer ar lechyd a Lles. Yn gyffredinol, bu'n rhaid i weithwyr ieuenctid wneud eu hymchwil eu hunain i chwilio am yr adnoddau i ddarparu'r rhain yn effeithiol. Yn y llawlyfr hwn, cynigir cyngor, arweiniad ac awgrymiadau ar gyfer darparu gwaith ieuenctid lechyd a Lles o ansawdd mewn un lle. Ni fwriedir iddo fod yn ateb awdurdodol i hyn ond mae'n cynnig adnoddau ar y rhan fwyaf o feysydd lle mae gweithwyr ieuenctid yn gweithio gyda phobl ifanc. Bwriedir y bydd modd i'r adnoddau gael eu defnyddio gan bob gweithiwr ieuenctid, boed yn gyflogedig neu beidio, mewn unrhyw safle ac am ba gyfnod bynnag o amser y bydd y safle hwnnw'n weithredol.

Mae'r gweithgareddau ar gael i'w defnyddio drwy lungopïo. Gellir ychwanegu atynt i'w gwneud yn fwy perthnasol i ardal neu grŵp, drwy eu copïo a'u gludo i ddogfen Word.

Mae'r llawlyfr yn rhan o lyfrgell o Lawlyfrau Dull ac Adnodd Arfer Da ar gyfer Gwaith Ieuenctid yng Nghymru. Anogir y darllenwyd i dwrio yn y llawlyfrau eraill am lu o adnoddau ymarferol sy'n gwella arferion gwaith ieuenctid er mwyn creu'r canlyniadau gorau posibl i bobl ifanc yng Nghymru.

Os dewch o hyd i weithgareddau newydd neu os gwelwch fod gwybodaeth wedi newid, yn enwedig gwybodaeth gyfreithiol, rhowch wybod i'r gangen Strategaeth Gwaith Ieuenctid er mwyn cynnwys y pethau hyn ar ei gwefan.

Cydnabyddiaeth

Andy Borsden	Gwasanaeth Ieuenctid Bro Morgannwg
Corinne Fry	Gwasanaeth Ieuenctid Castell-nedd Port Talbot
Bernard Pageant	Cymdeithas y Lluoedd Wrth Gefn a'r Cadetiaid
Grant Poiner	Clybiau i Bobl Ifanc Cymru
Paul O' Neill	Gwasanaeth Ieuenctid Caerffili
John Reaney	Cyngor Cymreig y Gwasanaethau Ieuenctid Gwirfoddol
Alan Williams	Gwasanaeth Ieuenctid Wrecsam

Fel y nodir yn ddiweddarach yn y Cyflwyniad, dymuna'r uchod gydnabod gwaith blaenorol Gwasanaeth Ieuenctid Caerffili a'i bartneriaid yn 2008 ar greu pecyn adnoddau ar gyfer lechyd a Lles mewn Gwaith Ieuenctid. Mawr iawn yw dyled y pecyn hwn i nifer helaeth y gweithgareddau a'r adnoddau a gynhyrchwyd gan y gwasanaeth hwnnw.

Cynnwys

1	Cyflwyniad	4
2	Nod	4
3	Sut mae defnyddio'r Llawlyfr	5
4	Argymhellion i Ddarparu Gwaith Ieuenctid mewn Cysylltiad ag Iechyd a Lles	6
5	Iechyd – Yr Wythfed o'r 10 Hawl	7
6	Cyfle Cyfartal	7
7	Cyfrinachedd	7
8	Amddiffyn Plant	9
9	Sut mae Cyflwyno'r Gweithgareddau	10
10	Calendr Mentrau Iechyd	11
11	Y Meysydd Gweithgaredd	12
	a Diet Iach ac Ymarfer Corff	12
	b Archwilio Iechyd Meddwl	63
	c Iechyd Rhywiol	103
	d Ysmygu Tybaco	157
	e Alcohol	179
	f Cyffuriau	202
12	Gwerthusiad	238
13	Ffurflen Ganiatâd	241
14	Asesiad Risg (Gweithgaredd coginio)	242

1. Cyflwyniad

Yn y llawlyfr hwn, ystyrir nifer o'r meysydd blaenoriaeth sy'n allweddol i iechyd cyhoeddus o ran pobl ifanc rhwng 11 a 25. Manteisiwyd ar ffynonellau data a methodoleg amrywiol sy'n adlewyrchu'r ffaith bod llawer o'r ffactorau sy'n effeithio ar iechyd pobl ifanc y tu hwnt i reolaeth y Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG). Ar gyfer asiantaethau'r GIG ac asiantaethau perthynol, mae'n hanfodol cynnal a gwella iechyd pobl ifanc drwy ddull partneriaeth â'r Gwasanaethau Ieuenctid er mwyn cyflawni'r nodau cysylltiol o ennill iechyd a lleihau anghydraddoldeb iechyd.

Drwy fynd i'r afael yn rheolaidd ac yn gyson ag anghenion iechyd pobl ifanc yng Ngwasanaethau Ieuenctid Cymru, gellir dylanwadu ar eu bywydau a'u gwella. Awgryma tystiolaeth leol a chenedlaethol glir nad yw pobl ifanc yn cael gwybodaeth, cymorth na chyingor priodol ar iechyd. Mae ymarferwyr Gwaith Ieuenctid mewn sefyllfa ddelfrydol i hybu ymwybyddiaeth ymhlith pobl ifanc ac i gynnig gwybodaeth ac adnoddau cysylltiedig ag iechyd iddynt. Nod y Llawlyfr hwn yw helpu gweithwyr ieuenctid i ddarparu amrywiaeth o weithgareddau cysylltiedig ag iechyd i bobl ifanc mewn safleoedd gwaith ieuenctid.

Mae'r Llawlyfr hwn yn adeiladu ar Becyn Adnoddau Iechyd Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili ar gyfer Ymarferwyr Gwaith Ieuenctid, a gynhyrchwyd yn sgil cyllid a sicraodd Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol Caerffili a Gwasanaeth Ieuenctid Caerffili gan Lywodraeth Cymru yn 2008. Ers hynny, diwygiwyd hwn ac ychwanegwyd ato er mwyn llunio'r Llawlyfr hwn. Nid gweithgareddau gwreiddiol mo'r holl rai sydd wedi'u cynnwys ond maent wedi'u profi gan y sawl a gyfrannodd at y Pecyn hwnnw a'r Llawlyfr presennol.

Yn ogystal â'r gydnabyddiaeth flaenorol, felly, mae Llywodraeth Cymru'n diolch i bawb a gyfrannodd at y pecynnau adnodd blaenorol sydd bellach yn sail i hwn.

2. Nod

Darparu amrywiaeth o wybodaeth ac adnoddau sy'n gwella arferion gwaith ieuenctid mewn perthynas ag iechyd a Lles pobl ifanc.

Amcanion

1. Darparu canllawiau ymarferol ar gyfer sefydlu a chynnal gweithdai mewn perthynas ag iechyd i bobl ifanc rhwng 11 a 25 oed.
2. Rhoi syniadau ymarferol ar weithio gyda phobl ifanc.
3. Cyflwyno amrywiaeth eang o ddulliau a gweithgareddau sy'n gysylltiedig â phynciau iechyd penodol.
4. Ysgogi darllen pellach a thrafod manwl.
5. Dangos y ffordd i ddeunyddiau ac adnoddau priodol sydd ar gael ar faterion cysylltiedig ag iechyd.

6. Sefydlu fframwaith i hybu iechyd a darparu addysg iechyd mewn safleoedd gwaith ieuenctid.

Mae'r adrannau yn y pecyn hwn a'r gwaith a'u hysbrydolodd yn seiliedig ar y syniad bod gwaith i hybu iechyd ac addysg iechyd gyda phobl ifanc, mewn gwasanaethau ieuenctid, yn angenrheidiol, yn bwysig ac yn werthfawr.

3. Sut mae defnyddio'r Llawlyfr

Cynlluniwyd y Llawlyfr hwn i dywys a helpu gweithwyr ieuenctid i ddatblygu dull hyblyg o sefydlu a chynnal gweithgareddau sy'n gysylltiedig ag iechyd. Mae'r Llawlyfr hwn yn cynnwys gweithgareddau ar gyfer 6 maes pwnc iechyd. Mae'n bwysig teimlo'n ddigon hyderus i gyflwyno'r gweithgareddau felly dylai hyfforddiant fod ar gael a dylid ystyried y Llawlyfr yn ei gyfanrwydd cyn cyflwyno'r gweithgareddau i bobl ifanc. Drwy ychwanegu deunydd darllen pellach at y pecyn cyn cyflwyno gweithgaredd, rhoir dealltwriaeth ehangach o'r materion sy'n cael eu trafod. Mae llawer o'r adrannau sy'n cael sylw yn y pecyn yn gydgyssylltiedig, felly gellir trawsgyfeirio at y gweithgareddau a'r taflenni ffeithiau.

Ar gyfer rhai o'r gweithgareddau, bydd gofyn llungopio'r taflenni gweithgaredd a'u torri allan cyn cyflwyno'r gweithgaredd i'r bobl ifanc. Mae nifer o daflenni ffeithiau sy'n cynnwys gwybodaeth ategol i'r gweithgareddau, yn ogystal â gwybodaeth am yr adnoddau a'r hyfforddiant sydd ar gael gan wasanaethau lleol i helpu i gyflwyno'r sesiwn. Gellir copïo a gludo'r rhain o'r wefan y maent yn gysylltiedig â hi. Mae gwybodaeth yn newid yn gyson ac felly hefyd mae'r gweithgareddau. Peidiwch â chopio mwy nag sydd ei angen a ffeiliwch y gweithgareddau a'u defnyddio'n ddiweddarach, oni fyddwch yn bwrw golwg ymlaen llaw ar y wefan i weld a ydy'r gweithgaredd wedi'i ddiweddarau, yn enwedig lle gall fod materion cyfreithiol ynghlwm.

Er mwyn defnyddio'r pecyn adnoddau hwn yn y modd gorau posibl, awgrymir y canlynol:

1. Ymgyfarwyddo â chynnwys y pecyn adnoddau drwy ei ddarllen o glawr i glawr.
2. Nodi rhaglenni hyfforddiant ac adnoddau lleol (er enghraifft, cymhorthion hyfforddiant, poster, a thaflenni) sydd ar gael i gefnogi'r gwaith.
3. Ymgyfarwyddo â'r safleoedd lle bydd yr amryw weithgareddau'n cael eu cyflwyno (o ran iechyd a diogelwch, maint y lleoliadau a'r cyfleusterau sydd ar gael).
4. Canfod anghenion iechyd y bobl ifanc rydych yn gweithio gyda nhw.
5. Annog pobl ifanc i fynd â llythyrau adref i roi gwybod i'w rhieni am y gweithgareddau iechyd a fydd yn digwydd.
6. Cyfarfod â gweithwyr ieuenctid eraill am gyfleoedd i rannu arfer.

Os oes gwefannau sy'n rhoi gwybodaeth ychwanegol, fe'u dangosir mewn testun glas. Drwy hofran y llygoden dros y testun hwn a phwyso 'Ctrl' a chlicio, byddwch yn mynd at y dudalen honno.

4. Argymhellion i ddarparu gwaith ieuenctid mewn cysylltiad ag iechyd

1. Byddwch yn ymwybodol o'r ffiniau proffesiynol rhwng y staff a'r bobl ifanc.
2. Ymglyfarwyddwch yn fanwl â'r holl bolisiâu angenrheidiol, er enghraifft: Amddiffyn Plant, Iechyd a Diogelwch, Diogelu Data.
3. Sicrhewch fod eich gwybodaeth bersonol yn cael ei diweddarau drwy gysylltu â rheolwyr, hyfforddi a mynd i ddigwyddiadau allweddol.
4. Sicrhewch fod y staff a'r bobl ifanc yn ddiogel drwy'r amser.
5. Cynlluniwch, cofnodwch a gwerthuswch eich gwaith bob amser.
6. Sicrhewch fod y bobl ifanc yn deall y termau 'cyfrinachedd' ac 'amddiffyn plant' cyn darparu gwasanaethau mewn perthynas ag iechyd.
7. Defnyddiwch iaith briodol sy'n ddealladwy i'r bobl ifanc. Wrth ddefnyddio geiriau newydd, eglurwch eu hystyr er mwyn i'r bobl ifanc ddysgu.
8. Defnyddiwch y pecyn adnoddau yn ôl eich cyflymder eich hun a chyflymder y bobl ifanc.
9. Byddwch yn onest – os nad ydych yn gwybod yr ateb, eglurwch y byddwch yn chwilio amdano.
10. Cofiwch drin pawb yn gyfartal a dangos parch at y bobl ifanc.
11. Cofiwch edrych i lygaid pobl.
12. Heriwch ymddygiad amhriodol.
13. Rheolwch unrhyw wrthdaro mewn modd gwrthrychol.

OND

1. Peidiwch â bod yn nawddoglyd nac yn feirniadol – cynigiwch bob safbwynt er mwyn i'r bobl ifanc wneud eu penderfyniadau gwybodus eu hunain.
2. Dylech osgoi bod mewn sefyllfaoedd chwithig posibl – os ydych yn gwneud gwaith un ac un, sicrhewch fod un o'ch cydweithwyr yn agos.
3. Peidiwch â chadw cyfrinachau mewn perthynas â diogelwch pobl ifanc – dylech roi gwybod am y rhain i'ch rheolwr llinell.
4. Peidiwch â rhoi'ch manylion cyswllt personol i bobl ifanc - cyfeiriad, rhifau ffôn, cyfeiriad e-bost.

5. Peidiwch â defnyddio Gwaith Ieuenctid i argyhoeddi eraill o'ch credoau. Mae Gwaith Ieuenctid yn weithgarwch arbennig, sy'n wahanol i waith gyda phobl ifanc fel y gwaith sy'n digwydd mewn safleoedd crefyddol neu wleidyddol neu safleoedd lle cefnogir cred benodol.

5. Iechyd – Yr Wythfed o'r 10 Hawl

Datblygwyd y 10 hawl gan Lywodraeth Cymru gyda phobl ifanc ac ar eu cyfer, a chânt eu cynnwys yn llawn yn y Llawlyfr Adnoddau Cyffredinol. Mae'r wythfed yn benodol gysylltiedig ag Iechyd a Lles pobl ifanc. Dywed:-

8. Iechyd a Lles

Mae hawl gennych fyw bywyd iach, yn gorfforol ac yn emosiynol. Dylai pobl ifanc allu cael at gyngor a chymorth mewn perthynas â'u hiechyd pan fydd eu hangen arnynt.

6. Cyfle Cyfartal

Wrth wneud gweithgareddau Iechyd a Lles gyda phobl ifanc, dylai gweithwyr ieuenctid ystyried cyfle cyfartal. Ni ddylai unrhyw bobl ifanc, na'u credoau, gael eu trin na'u hystyried yn llai ffafriol ar sail anabledd, rhyw, cyfeiriadedd rhywiol, hil, crefydd neu iaith, ac ni ddylent fod dan anfantais ychwaith oherwydd amodau neu ofynion na ellir dangos eu bod yn gyfiawnadwy.

Wrth gynllunio sut mae cyflwyno gwaith mewn cysylltiad ag Iechyd, ystyriwch y canlynol:

- Pa mor hygyrch yw'r gweithgaredd / sesiwn?
- A oes materion sy'n sensitif i bobl ifanc o ddiwylliant neu grefydd benodol? A oes angen rhoi gwybod iddynt am y materion hyn cyn iddynt benderfynu cymryd rhan?
- Sicrhewch fod gan eich cydweithwyr wybodaeth am y gweithgaredd – bydd ymagwedd gyson at y pwnc gan yr holl staff yn gwneud unrhyw addysg Iechyd yn fwy effeithiol.

7. Cyfrinachedd

Mae cyfrinachedd yn bwysig iawn wrth weithio gyda phobl ifanc ar faterion Iechyd. Mae'n bwysig trin y bobl ifanc â pharch a bod yn sensitif i'r materion preifat a phersonol y byddwch yn eu trafod. Dylech barchu cyfrinachedd pobl ifanc heblaw ichi gredu bod rhywun mewn perygl o niwed sylweddol, neu fod perygl o rywun yn niweidio rhywun arall. Dilynwch weithdrefnau sefydliadol y Cyngor Bwrdeistref Sirol Lleol neu'r sefydliad sy'n cynnal, os oes gennych bryderon am gam-drin unrhyw bobl ifanc rydych yn gweithio gyda nhw neu am gam-fanteisio arnynt (fel yr amlinellir ar y dudalen nesaf).

Mae'n bwysig sicrhau bod y bobl ifanc rydych yn gweithio gyda nhw'n deall y term cyfrinachedd. Rhaid ichi roi gwybod am rai pethau penodol i'ch rheolwr neu'r gwasanaethau cymdeithasol a rhaid dweud hyn wrth y bobl ifanc cyn iddynt benderfynu dweud eu cyfrinach wrthyich. Mae hyn yn cynnwys unrhyw wybodaeth y bydd person ifanc yn ei rhannu gyda chi sy'n gwneud ichi gredu ei fod mewn perygl. Dylid egluro hyn i'r bobl ifanc ar ddechrau pob sesiwn, er mwyn i'r bobl ifanc ddewis rhannu gwybodaeth gyda chi neu beidio. Dylai'r bobl ifanc deimlo'n ddiogel, yn hyderus ac yn gyffyrddus drwy'r amser am ofyn am gymorth a dylent wybod y cânt gefnogaeth drwy ba beth bynnag a fydd yn digwydd nesaf.

Amddiffyn Plant

Os oes gennych bryderon am berson ifanc neu os bydd person ifanc yn dweud rhywbeth wrthyh sy'n achos o 'gam-drin' yn eich barn chi, dyma amlinellu'ch cyfrifoldebau os bydd materion amddiffyn plant yn codi:-

- Rhoi gwybod i Reolwr y Ganolfan / Gwasanaeth / Sefydliad / Prosiect a fydd yn llenwi ffurflen atgyfeirio ac yn cysylltu â'r awdurdod priodol
- Gwrando ond peidio ag addo na fyddwch yn dweud wrth neb
- Tawelu meddwl ond peidio â gofyn cwestiynau arweiniol
- Cofnodi'r hyn a ddywedwyd
- Peidio â mynegi anghrediniaeth

NID yw'n opsiwn gwneud dim byd! Os nad allwch gysylltu â'ch rheolwr llinell, cysylltwch â:

SEWEDT – Tîm dyletswydd argyfwng (y tu allan i oriau) **0800 328 4432**

Llinell Gymorth Amddiffyn Plant NSPCC **0808 800 5000**

Os bydd yr uchod yn methu, cysylltwch â'r Heddlu.

8. Sut mae cyflwyno'r gweithgareddau

Wrth gynllunio'r amserlen i'ch safle ieuencid, ystyriwch gysylltu'r gweithgareddau perthnasol i iechyd â mentrau cenedlaethol. Tua'r un adeg â mentrau cenedlaethol, bydd mwy o ymwybyddiaeth yn y cyfryngau, mewn ysgolion ac mewn safleoedd lleol eraill sy'n gallu cefnogi'r negeseuon a gyflëwch.

Defnyddiwch hysbysfyrddau ac arddangosiadau yn y safle ieuencid, i hysbysebu ymgyrchoedd a gweithgareddau iechyd. Bydd hyn yn cynhyrchu diddordeb ac yn annog y bobl ifanc i siarad ag ymarferwyr gwaith ieuencid am faterion iechyd.

Mae'n bwysig holi'r bobl ifanc am y gweithgareddau iechyd yr hoffent eu gwneud yn y safle ieuencid. Drwy gynnal ymarfer ymgynghori byr, gallwch sicrhau eich bod yn cyflwyno gweithgareddau sy'n briodol i'r bobl ifanc yn eich gwaith, gan drafod y materion sydd o ddiddordeb iddynt.

Cychwyn Arni

1. Deall eich amgylchedd gwaith ieuencid

Gwneud ymchwil i bennu a ydy cyflenwi meysydd blaenoriaeth iechyd cyhoeddus allweddol yn ymateb priodol i anghenion pobl ifanc yn eu cymuned. Mae data ar gael gan asiantaethau partner i lywio'r broses hon.

2. Asesu angen

Mae'n hanfodol asesu angen. Bydd yn eich galluogi i bennu'r meysydd blaenoriaeth iechyd lleol a chenedlaethol sy'n allweddol i bobl ifanc. Dylai asesiad o anghenion gynnwys y canlynol:

- Nodi pa feysydd blaenoriaeth iechyd sy'n allweddol i bobl ifanc drwy ffynonellau data sy'n seiliedig ar dystiolaeth – mae'r rhain ar gael drwy bartneriaid yn y maes fel y Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol.
- Gweithio gyda phobl ifanc yn ôl y meysydd blaenoriaeth iechyd allweddol yr hoffent **hwy** eu harchwilio. Gellir defnyddio arfau fel holiaduron a grwpiau ffocws i bennu'r meysydd hyn.

9. Calendr Mentrau Iechyd

Mae'r calendr digwyddiadau isod yn disgrifio nifer o fentrau iechyd cenedlaethol allweddol.

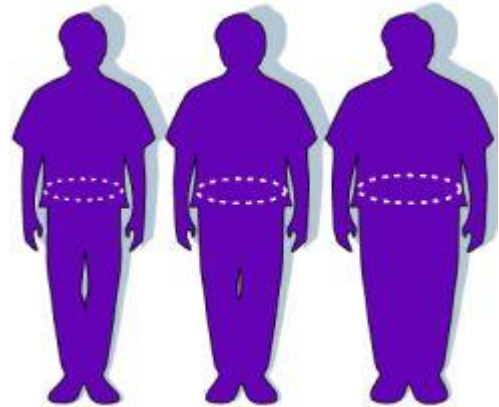
Mis	Digwyddiad	Gwefan
Ionawr	Wythnos Atal Canser Ceg y Groth	www.jotrust.co.uk
Chwefror	Wythnos Hybu Ymwybyddiaeth am Ddulliau Atal Cenhedlu	www.fpa.org.uk
Mawrth	Diwrnod Dim Ysmygu Wythnos Hybu Ymwybyddiaeth am Ordewdra	www.nosmokingday.org.uk www.toast-uk.org.uk
Ebrill	Diwrnod Iechyd y Byd Wythnos Gweithredu ynghylch Iechyd Meddwl	www.who.int/world-health-day www.mentalhealth.org.uk
Mai	Wythnos Genedlaethol Cerdded i'r Ysgol Wythnos Atal Canser Diwrnod Dim Tybaco'r Byd Ymgyrch "Sunsmart"	www.walktoschool.org.uk www.fruityfriday.org www.euro.who.int/tobaccofree www.sunsmart.org.uk
Mehefin	Wythnos Diogelwch Plant Wythnos Genedlaethol Iechyd Dynion	www.capt.org.uk/csweek www.menshealthforum.org.uk
Awst	Diwrnod Rhyngwladol Ieuencid	www.un.org/youth
Medi	Diwrnod y Byd ar gyfer y Galon Wythnos Iechyd Rhywiol	www.worldheartday.com www.fpa.org.uk
Hydref	Wythnos Genedlaethol Cerdded i'r Ysgol Diwrnod y Byd ar gyfer Iechyd Meddwl Wythnos Brechwast Iach	www.walktoschool.org.uk www.wfmh.org/wmhd www.healthybreakfastweek.co.uk
Tachwedd	Wythnos Diogelwch ar y Ffyrdd	www.roadsafetyweek.org.uk

10. Y Meysydd Gweithgaredd

a. Diet Iach ac Ymarfer Corff

Mae gordewdra'n ofid mawr ym maes iechyd cyhoeddus. Mae'n effeithio ar allu unigolyn i gymryd rhan mewn gweithgareddau pob dydd a hefyd, pan fydd unigolyn yn cario gormod o fraster ar ei gorff o ystyried ei daldra a'i ryw, mae'n effeithio ar ei iechyd yn y tymor byr a'r tymor hir. Y ffordd fwyaf cyffredin o fesur hwn yw **mynegai màs y corff (BMI)** – sef pwysau mewn cilogramau wedi'u rhannu â thaldra mewn metrau sgwâr. Ystyrir bod BMI:

- rhwng 25 a 29.9 dros bwysau
- rhwng 30 a 39.9 yn ordew
- dros 49 yn ordew iawn (afiach).



Beth yw'r effeithiau?

Gall gordewdra achosi diffyg anadl, anawsterau cysgu, blinder, poen yn y cefn a'r cymalau. Gall rhai pobl ifanc hefyd ddiodeff problemau seicolegol fel diffyg hunan-barch, hunanddelwedd wael, diffyg hyder, a gallai hyn arwain at **iselder**. O ganlyniad, gall gordewdra amharu ar les ac ansawdd bywyd pobl ifanc.

Yn y tymor hwy, mae'r problemau iechyd yn cynnwys clefyd coronaidd y galon a strôc, sy'n fwy cyffredin ymhlith pobl ordew o ganlyniad i bwysedd gwaed uchel a risg cynyddol o golesterol sy'n arwain at gulhau'r rhydweiliau. Mae pobl ifanc sydd dros eu pwysau neu'n ordew hefyd yn fwy tebygol o ddatblygu diabetes math dau a rhai mathau o ganser, fel cancer y fron a'r colon.

Mae'r costau gofal iechyd sy'n gysylltiedig â thrin gordewdra yn uchel ac yn cynyddu, a dangosant fod cadw pwysau iachus ac atal gormod o bwysau a gordewdra o fudd i'r unigolyn ac i'r gwasanaeth iechyd.

Beth yw maint y broblem?

Ceir gordewdra o ganlyniad i anghydbwysedd egni sy'n digwydd pan na fydd yr egni a geir o fwyd yn gyfwerth â'r egni a ddefnyddir i gadw'r corff yn gweithio'n iawn a thrwy gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol. Diet gwael a ffordd o fyw eisteddog yw'r prif bethau sy'n achosi gorbwysau a gordewdra.

Roedd [Arolwg Iechyd Cymru](#) 2009 yn dangos bod 57 y cant o oedolion wedi'u dosbarthu dros eu pwysau neu'n ordew, gan gynnwys 21 y cant yn ordew. Mae llai o ddata ar gael am raddau gorbwysau a gordewdra ymhlith pobl ifanc; fodd bynnag, mae data o'r arolwg o [Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol \(HBSC\)](#) yng Nghymru'n awgrymu bod 18 y cant o fechgyn a 17 y cant o ferched dros eu pwysau neu'n ordew ymhlith plant 13 oed yng Nghymru.

Mae gorbwysau a gordewdra'n cynyddu'n gyson a dywedwyd eu bod yn epidemig byd-eang. Lluniodd [rhaglen Foresight](#) Llywodraeth y DU adroddiad ym mis Hydref 2007 i ystyried sut gallai cymdeithas ymateb mewn modd 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 yn ordew erbyn 2050, a bod pobl dan anfantais gymdeithasol ac economaidd a rhai lleiafrifoedd ethnig yn fwy agored i niwed.

Beth ellir ei wneud?

Y ffordd orau o atal gorbwysau, neu ordewdra, yw bwyta'n iachus ac ymarfer yn fwy rheolaidd. Mae gwybodaeth fanylach ar gael oddi ar [wefan NHS Choices](#).

<http://www.nhs.uk/Pages/HomePage.aspx>

Cyhoeddwyd [canllawiau](#) seiliedig ar dystiolaeth i reoli gordewdra gan NICE (y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol) yn 2006.

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

Mae gordewdra'n flaenoriaeth iechyd cyhoeddus i Lywodraeth Cymru. Ar lefel Ewropeaidd, datblygwyd [Strategaeth ar Faterion Iechyd cysylltiedig â Maeth, Gorbwysau a Gordewdra](#) (y Comisiwn Ewropeaidd, 2007) a Siarter Gordewdra Ewrop (Sefydliad Iechyd y Byd, 2006). Mae lleihau bwyta afiach, cynyddu'r nifer sy'n cyfranogi mewn gweithgarwch corfforol, a lleihau gordewdra ymhlith y blaenoriaethau ar gyfer [polisiâu, strategaethau a chynlluniau gweithredu](#) iechyd cyhoeddus yng Nghymru. Yn lleol, mae datblygu Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles a Chynlluniau Plant a Phobl Ifanc yn gyfle i Fyrddau Iechyd ac Awdurdodau Lleol gydweithio'n agos i greu dull cynhwysfawr o reoli'r materion hyn gan y gymuned gyfan, gan gynnwys dulliau atal a chael at driniaeth i'r rheini y mae ei hangen arnynt.

Mae Llywodraeth Cymru wedi cynhyrchu llwybr gordewdra sef arf i Fyrddau Iechyd, sy'n cydweithio ag Awdurdodau Lleol a rhanddeiliaid allweddol eraill fel Gwasanaethau Iechyd, i fapio polisiâu, gwasanaethau a gweithgarwch lleol i bobl ifanc mewn perthynas â phedair haen ymyrraeth ac er mwyn nodi unrhyw fylchau. Mae'r Llywybr Gordewdra hwn yn disgrifio arfer gorau a gofynion gwasanaeth lleiaf.

Y pedair haen yw:

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

Lefel 2: Gwasanaethau rheoli pwysau cymunedol a gofal sylfaenol

Lefel 3: Gwasanaethau rheoli pwysau gan dîm amlddisgyblaethol arbenigol

Lefel 4: Gwasanaethau meddygol a llawfeddygol arbenigol.

Mae gweithgareddau atal yn y gymuned yn cynnwys pob menter i hyrwyddo bwyta'n iach, gweithgarwch corfforol a chynnal pwysau corff iach drwy gydol y cylch bywyd, fel mewn ysgolion neu ar gyfer y gweithlu. Er enghraifft:



- [Change4Life](#) y rhaglen farchnata gymdeithasol a gynlluniwyd i helpu pobl ifanc i newid eu ffordd o fyw er mwyn iddynt fwyta'n dda, symud mwy a byw'n hirach
- Polisi cynllunio i gefnogi gweithgarwch corfforol a bwyta'n iach – gan gynnwys cynllunio teithio gweithgar, ystyried manau gwyrdd ac argaeledd tir ar gyfer tyfu bwyd a nifer a lleoliad manau sy'n gwerthu bwyd brys
- Clybiau coginio cymunedol mewn cymunedau difreintiedig
- Ysgolion yn mabwysiadu argymhelliad Blas am Oes ac yn datblygu a gweithredu polisi bwyd a ffirwydd

Mae gwasanaethau rheoli pwysau cymunedol a gofal sylfaenol yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau sydd ar gael i bobl ifanc sy'n dymuno colli pwysau.

Er enghraifft:

- [Mind, Exercise, Nutrition, Do it!](#) Rhaglen rheoli pwysau i blant rhwng 7 ac 13 oed a'u teuluoedd sydd ar gael ym mhob awdurdod lleol yng Nghymru.
- Y Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff sef rhaglen 16 wythnos sy'n galluogi pobl ifanc eisteddog sydd â chyflwr meddygol i gael cyfleoedd gweithgarwch corfforol strwythuredig dan oruchwyliaeth gweithiwr ymarfer proffesiynol cymwysedig.
- Nodi gorbwysau a gordewdra yn rhan o archwiliadau iechyd mewn gofal sylfaenol.

Gwasanaethau rheoli pwysau gan dîm amlddisgyblaethol arbenigol yw'r rheini sy'n darparu ymyriadau mwy arbenigol, gan gynnwys cydrannau dietegol, gweithgarwch corfforol ac ymddygiadol, ac sy'n cael eu cyflenwi drwy ofal sylfaenol a gofal eilaidd. Gellir eu cyfuno â therapi cyffuriau.

Mae gwasanaethau meddygol a llawfeddygol arbenigol yn cynnwys cael at lawdriniaeth bariatreg i'r bobl sydd wedi methu â cholli pwysau.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru:

- yn rhoi cyngor iechyd cyhoeddus arbenigol ar ordewdra i Lywodraeth Cymru wrth iddi ddatblygu ei rhaglenni a'i pholisïau;
- yn casglu gwybodaeth a thystiolaeth i fonitro tueddiadau mewn iechyd cysylltiedig â gorbwysau a gordewdra yng Nghymru
- yn adolygu ac yn lledaenu tystiolaeth o gamau effeithiol i atal a thrin gordewdra;
- yn rheoli [Rhwydweithiau Gweithgarwch Corfforol a Maeth Cymru](#). Mae'r Rhwydwaith yn cydnabod bod gan lawer o wahanol weithwyr proffesiynol a sectorau eu rhan i'w chwarae i wella lefelau maeth a gweithgarwch corfforol pobl Cymru. Mae'n cefnogi aelodau drwy ddarparu gwybodaeth a'i gwneud ar gael yn haws a thrwy ddarparu fforwm ar gyfer rhannu gwybodaeth ac arfer da, gan alluogi'r aelodau i ddysgu gan ei gilydd. Yn rhan o'r Rhwydwaith hwn, sefydlwyd gwefan [PlanET Health Cymru](#) (Cynllunio ar gyfer yr Amgylchedd, Cludiant ac Iechyd yng Nghymru) gyda'r nod o wella'r cydweithio rhwng gweithwyr iechyd proffesiynol a chynllunwyr;
- rhoir cymorth drwy dimau iechyd cyhoeddus lleol arbenigol i awdurdodau lleol a byrddau iechyd i ddatblygu asesiad o anghenion lleol, datblygu strategaethau a chynlluniau lleol ar sail tystiolaeth i fynd i'r afael â gordewdra ac ysgogi camau lleol ar ffurf prosiectau a rhaglenni lleol.

Nod y gweithgareddau yn yr adran hon yw gwneud pobl ifanc yn fwy ymwybodol o faeth ac ysgogi eu diddordeb ynddo. Mae rhai gweithgareddau'n cynnwys coginio ymarferol a fydd yn arwain at sgiliau coginio newydd ynghyd â mwynhau bwyta gyda'i gilydd.

Mae'n bwysig cwblhau asesiad risg ar gyfer cyflwyno gweithgareddau coginio a darperir enghraifft o ffurflen ym Mhennod 14. Ar gyfer rhai o'r gweithgareddau, mae'n arfer da i weithwyr ieuenctid gael Tystysgrif Hylendid Bwyd wedi'i diweddarau.

Mae gweithgaredd ar weithgarwch corfforol hefyd wedi'i gynnwys gyda'r nod o wneud pobl ifanc yn fwy ymwybodol o bwysigrwydd ymarfer. Dylai rhaglenni ymarfer ystyried ymlaen llaw unrhyw broblemau iechyd sydd gan y bobl ifanc ac ystyried a ydynt yn effeithio ar eu gallu i gymryd rhan neu'n golygu bod angen holi ymarferwr meddygol.

Gweithgaredd 1: 5 y Dydd Bob Dydd

ENW GWEITHGAREDD 1	5-y-Dydd Bob Dydd (Ffrwythau a Llysiau)
AMCANGYFRIF AMSER	30 – 45 munud
FFORMAT	Unigolyn / Grŵp Cyfan
NOD	<ul style="list-style-type: none"> Hybu ymwybyddiaeth am bwysigrwydd bwyta ffrwythau a llysiau, gan ddilyn argymhelliad 5-y-dydd. Hybu ymwybyddiaeth am y ffrwythau a'r llysiau amrywiol sydd ar gael. Arddangos enghreifftiau ymarferol o 'Faint sy'n ddigon'.
CYFLWYNIAD	Mae'r gweithgareddau yn y sesiwn hon yn gyfle i'r bobl ifanc drafod hybu ffrwythau a llysiau. Yn y sesiwn, ystyrir faint sy'n ddigon, a rhai o'r ffrwythau a'r llysiau mwyaf anarferol y gellid eu bwyta.
TASG	<p>Cyn dechrau'r gweithgaredd, atgynhyrchwch daflenni gweithgaredd 1a, 1b ac 1c er mwyn i'r bobl ifanc eu defnyddio.</p> <ol style="list-style-type: none"> Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc, gan egluro mor bwysig yw bwyta'n iach a bwyta'r 5-y-dydd o ffrwythau a llysiau a argymhellir. Chwilair ffrwythau a llysiau Darparwch gopiâu o daflen gweithgaredd 1a a phennau i'r bobl ifanc; gofynnwch iddynt enwi cynifer o'r ffrwythau a'r llysiau ag y gallant o'r rhestr a ddarparwyd. Datgelwch yr atebion gan ddefnyddio taflen atebion 1a. Gêm adnabod ffrwythau Darparwch gopiâu o daflen gweithgaredd 1b a gofynnwch i'r bobl ifanc, fel grŵp, enwi cynifer â phosibl o'r ffrwythau a ddangosir yn y lluniau. Mae'n siŵr y bydd rhai o'r ffrwythau'n anghyfarwydd i'r bobl ifanc a bydd hyn yn hyrwyddo diddordeb a thrafodaeth am ffrwythau anarferol. Dywedwch wrth y bobl ifanc ei bod yn bwysig bwyta amrywiaeth eang o ffrwythau a llysiau. Datgelwch yr atebion gan ddefnyddio taflen atebion 1b.

<p>TASG (Parhad)</p>	<p>4. Faint sy'n ddigon? Rhowch gopi o Daflen Gweithgaredd 1c a phen i bob un o'r bobl ifanc. Gofynnwch iddynt roi cylch o gwmpas yr enghraifft gywir o ffrwythau a llysiau sy'n dangos faint sy'n ddigon. Datgelwch yr atebion gan ddefnyddio taflen atebion 1c.</p> <p>5. Crynodeb Gofynnwch i'r grŵp fynegi rhai o'u teimladau am y gweithgareddau:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A oedden nhw'n synnu cymaint/cyn lleied rodden nhw'n ei wybod? • A ydyn nhw wedi blasu'r rhan fwyaf o'r ffrwythau a'r llysiau ar y taflenni gweithgaredd? • Sawl dogn o ffrwythau a llysiau ydyn nhw'n eu bwyta bob dydd? <p>Defnyddiwch wybodaeth o Daflen Ffeithiau 1 i amlygu mor bwysig yw bwyta ffrwythau a llysiau; dylai'r bobl ifanc geisio bwyta o leiaf 5 dogn y dydd o amrywiaeth o ffrwythau a llysiau (mae dogn yn gyfwerth ag 80 gram).</p>
<p>ADNODDAU</p>	<p><i>Copïau o daflen gweithgaredd 1a: Chwilair Ffrwythau a Llysiau</i> <i>Taflen atebion 1a: Chwilair Ffrwythau a Llysiau</i></p> <p><i>Copïau o daflen gweithgaredd 1b: Gêm adnabod ffrwythau</i> Taflen atebion 1b: Gêm adnabod ffrwythau</p> <p>Copïau o daflen gweithgaredd 1c: Faint sy'n ddigon? Taflen atebion 1c: Faint sy'n ddigon?</p> <p>Taflen ffeithiau 1: Ffrwythau a llysiau – Mwynhewch 5 y dydd</p> <p>Pennau</p>

Taflen gweithgaredd 1a: Chwilair Ffrwythau a Llysiau

Chwiliwch am y geiriau sy'n cael eu rhestru isod yn y grid, a rhowch gylch o'u cwmpas neu lliwiwch nhw.

a	p	p	l	e	c	o	e	o	t	a	m	o	t	a
e	d	r	u	d	i	p	e	a	c	h	e	e	h	g
p	b	l	f	p	e	e	a	p	n	c	a	c	p	r
l	a	g	e	l	e	a	d	s	e	o	f	e	o	a
e	n	h	g	i	f	p	l	h	t	v	m	l	e	p
a	a	n	m	l	l	o	p	o	o	y	e	e	a	e
h	n	r	a	u	h	l	c	e	r	a	l	r	l	t
e	a	o	m	c	e	i	e	h	r	i	o	y	s	e
e	e	c	e	s	r	v	e	y	a	g	n	t	a	n
h	c	t	y	p	m	e	r	e	c	y	w	j	p	i
c	p	e	a	s	v	r	e	h	v	e	a	w	e	s
y	a	e	h	c	e	g	k	i	w	i	c	a	a	i
l	w	w	r	h	u	b	a	r	b	t	a	o	r	a
t	e	s	c	a	w	i	l	o	c	c	o	r	b	r
a	c	u	c	u	m	b	e	r	t	e	a	t	c	o

Geiriau i chwilio amdany'n nhw:

afal

bricyll

banana

brocoli

moronen

seleri

ceirios

cucumer

ffigsen

grawnwin

ciwi

lemon

litshi

melon

olewydd

eirin gwlanog

pys

gellyg

pupryn

eirin

rhesins

riwbob

india-corn

tomato

Taflen atebion 1a: Atebion chwilair Ffrwythau a Llysiau

a	p	p	l	e				o	t	a	m	o	t	
						p	e	a	c	h				g
	b			p					n			c		r
	a				e					o		e		a
	n		g	i	f	p			t		m	l		p
	a	n			l	o	p	o	o		e	e		e
	n	r		u		l	c	e	r		l	r	l	
e	a	o	m			i			r		o	y		
e		c			r	v		y	a		n			n
h		t		p		e	r		c				p	i
c	p	e	a	s		r							e	s
y		e			e		k	i	w	i			a	i
l		w	r	h	u	b	a	r	b				r	a
		s	c			i	l	o	c	c	o	r	b	r
	c	u	c	u	m	b	e	r						

Mae'r geiriau'n cynnwys:

afal
moronen
ffigsen
litshi
pys
rhesins

bricyll
seleri
grawnwin
melon
gellyg
riwbob

banana
ceirios
ciwi
olewydd
pupryn
india-corn

brocoli
cucumer
lemon
eirin gwlanog
eirin
tomato

Beth yw enwau'r ffrwythau hyn?



Taflen atebion 1b: Gêm Adnabod Ffrwythau



Ciwi



Ffrwyth Sharon



Pîn-afal



Rambwtan



Grawnffrwyth



Papaia



Granadila



Mango



Litshis



Orennau



Bananas



Gellyg



Afalau



Cnau coco



Pomgranad

Taflen gweithgaredd 1c: Faint sy'n ddigon?

Rhowch gylch o gwmpas y ffrwythau a'r llysiâu sy'n dangos faint sy'n ddigon (un dogn).

Afalau



Hanner



Un



Dau



Tri

Bricyll sych



Chwech



Pedair



Tair



Un

Gwydraid o sudd ffrwythau



Un



Dau



Tri

Grawnwin



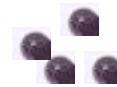
Clwstwr canolig



Dyrnaid



Clwstwr mawr



Pedair

Mefus



Saith



Pump



Pedair



Tair

Llond llwy fwrdd o Bys



Tair



Dwy



Un

Taflen atebion 1c: Faint sy'n ddigon?

Afalau



Hanner



Un



Dau



Tri

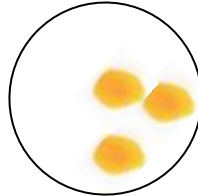
Bricyll sych



Chwech



Pedair



Tair



Un

Gwydraid o sudd ffrwythau



Un



Dau

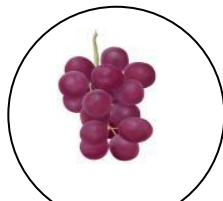


Tri

Grawnwin



Clwstwr canolig



Dyrnaid

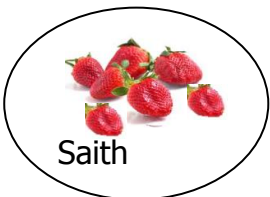


Clwstwr mawr



Pedair

Mefus



Saith



Pump

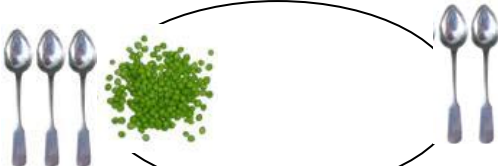


Pedair



Tair

Llund llwy fwrdd o Bys



Tair



Dwy



Un

Taflen ffeithiau 1: Ffrwythau a llysiâu – Mwynhewch 5 y dydd

Fruit and Vegetables - Enjoy 5 a day!

Eating more fruit and vegetables could significantly reduce the risk of many chronic diseases, including, high blood pressure, obesity, cardiovascular disease and some cancers.

It has been estimated that diet is likely to contribute to the development of one-third of all cancers, and that eating more fruits and vegetables is the second most important cancer prevention strategy, after stopping smoking.

There is evidence to show that for every portion of fruits and vegetables eaten there is greater protection against strokes (by up to 40%) and some cancers (by up to 20%). Other health benefits found have included a delay in the development of cataracts, reducing the symptoms of asthma, improving bowel function and better management of diabetes. Including more fruits and vegetables in the diet reduces the overall calorie density, which helps us to maintain a healthier weight.

Why are fruits and vegetables so beneficial?

Fruits and vegetables not only contain lots of vitamins and minerals, and important fibre, they also contain a wide range of plant nutrients or phytochemicals, such as flavonoids, glucosinolates and phytoestrogens. Some of these phytochemicals act as antioxidants, which may reduce damage to cell DNA and cell membranes. Other phytochemicals are thought to influence the activation of carcinogens (cancer causing agents), or increase the level of protective liver enzymes. The phytochemicals and plant nutrients act together to provide us with the protective benefits of fruits and vegetables.

Vitamin and mineral supplements do not contain the range of phytochemicals found in fruits and vegetables, and so are unlikely to provide us with the additional benefits that eating fruits and vegetables do.

What counts as a fruit and vegetable portion?

Fresh, frozen, canned, juiced or dried fruits and vegetables all count in the diet. Potatoes and similar starchy foods, such as yam, plantain, and cassava, are carbohydrate foods, and are included in the bread and cereals food

group. These foods cannot be counted as a daily portion of vegetables.

You should aim to eat a minimum of five portions of a variety of fruits and vegetables each day.

Quick guide to fruit and vegetable portions

One portion of fresh fruit is:

- medium-sized: one medium fruit, such as one apple, banana, pear, orange, nectarine, or a sharon fruit
- small-sized fruit: for example; two plums, two satsumas, three apricots, two kiwi fruit, seven strawberries, 14 cherries, six lychees
- large fruit: half a grapefruit, one slice of papaya, one slice of melon (two-inch slice), one large slice of pineapple, two slices of mango (two-inch slices)



Dried fruit:

One tablespoon of raisins, currants, sultanas, one tablespoon of mixed fruit, two figs, three prunes, one handful of banana chips.

Canned fruit:

Roughly the same quantity of fruit that you would eat as a fresh portion: two pear or peach halves, six apricot halves, eight segments of canned grapefruit. Fruit canned in fruit juice is a healthier option



Juice:

One medium glass (150ml) of 100% fruit juice. Juice only counts as one portion a day, no matter how much you drink

One portion of vegetables is:

Green vegetables:

Two broccoli spears, eight cauliflower florets, four heaped tablespoons of cabbage, spinach, spring greens or green beans

Cooked vegetables:

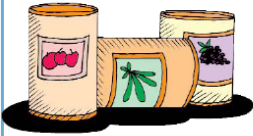
Three heaped tablespoons of cooked (e.g. steamed, boiled, microwaved) vegetables such as courgettes, carrots, Brussels sprouts or swede.

Salad vegetables:

Three sticks of celery, two-inch piece of cucumber, one medium tomato, seven cherry tomatoes.

**Canned and frozen vegetables:**

Roughly the same quantity as you would eat as a fresh portion. For example, three heaped tablespoons of canned or frozen carrots, peas or sweetcorn

**Pulses and beans:**

Three heaped tablespoons of kidney, cannelloni or butter beans or chick peas. Remember that beans or pulses only count as one of your five a day portions.

What about portion sizes for children?

These portion sizes are for adults. Children should be encouraged to eat five portions of a variety of fruit and vegetables each day, but the portion sizes will be smaller - especially for young children. An easy measure of a portion is the amount that fits into the child's hand. Children under five will learn to eat fruit and vegetables by copying their parents or other children when they are eating together.

Do fruit and vegetables included in a composite meal count?

Composite dishes that contain several different fruits or vegetables, e.g., vegetable soups, ready-meals, pasta sauces, puddings and takeaway meals, can contribute to your 5 a day. However, many of these foods are high in added salt, sugar or fat, so check the nutrition information on food labels to help make suitable choices. It is unlikely that a ready-meal will contain more than a single portion of vegetables. In order to increase your intake, cook some fresh, canned or frozen vegetables to accompany ready-meals.



The Food Standards Agency is currently reviewing composite dishes in relation to five a day portions, and will be producing further guidance on this shortly. For more information see: www.5aday.nhs.uk

Prepared by Wendy Parker, Registered Dietitian

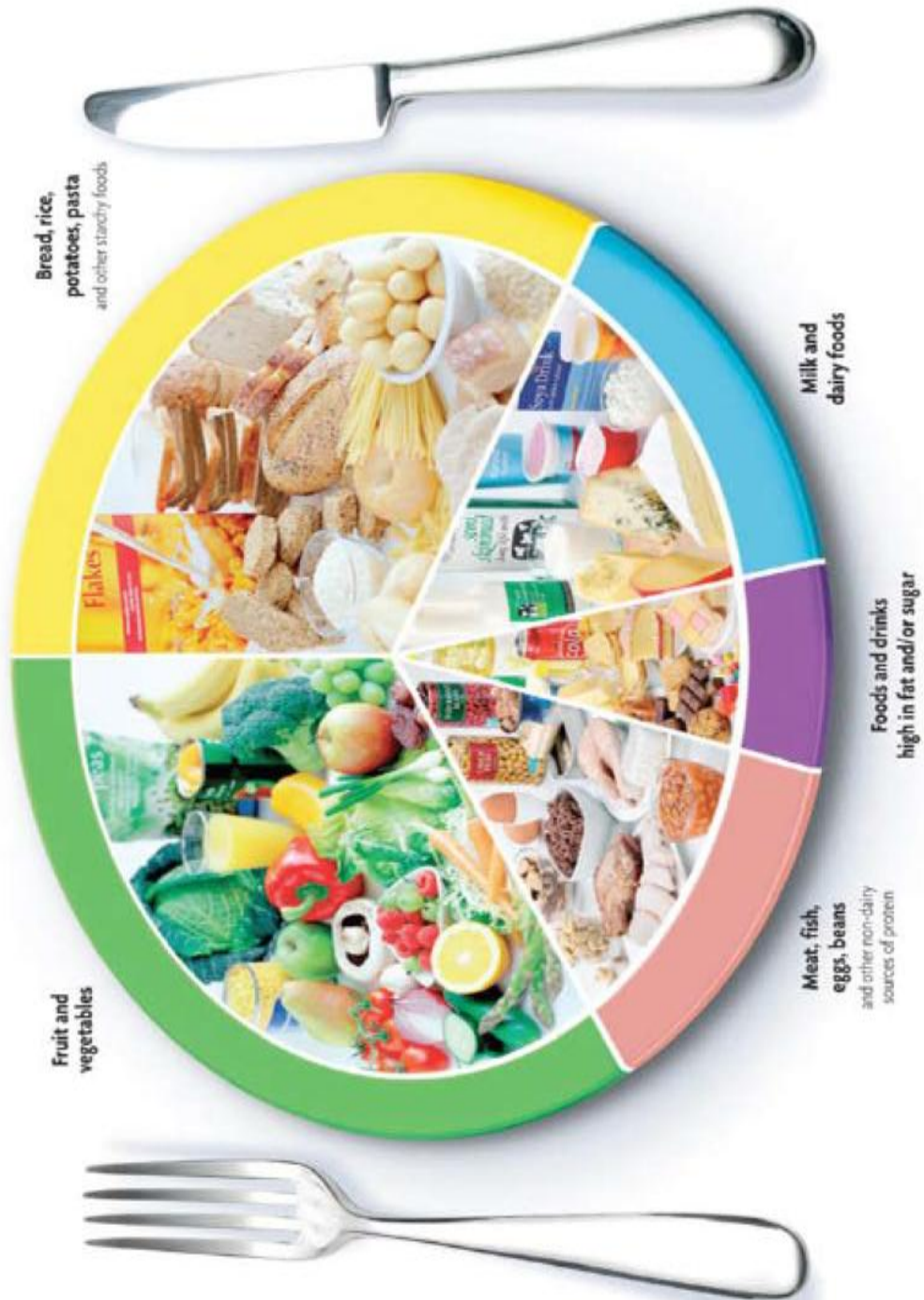
This Food Fact sheet is a public service of The British Dietetic Association intended for information only. It is not a substitute for proper medical diagnosis or dietary advice given by a Registered Dietitian (RD). To check that your dietitian is Registered check www.hpc-uk.org. Other Food Fact sheets are available from www.bda.uk.com.
© BDA February 2006

ENW GWEITHGAREDD 2	Bwyta'n Dda
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Grŵp cyfan
NOD	<ul style="list-style-type: none"> • Rhoi gwybod i bobl ifanc am fwyta'n iach. • Annog pobl ifanc i gymharu eu diet â plât delfrydol Bwyta'n Dda.
CYFLWYNIAD	Mae'r gweithgareddau yn y sesiwn hon yn galluogi'r bobl ifanc i ymglyfarwyddo â Phlât Bwyta'n Dda. Mae'n dangos faint y dylech ei fwyta o bob grŵp bwyd.
TASG	<p>Cyn dechrau'r gweithgaredd, atgynhyrchwch Daflen Gweithgaredd 2 er mwyn i'r bobl ifanc ei defnyddio.</p> <p>1. Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc, gan bwysleisio mai'r ddwy neges allweddol am ddiet iachus yw:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bwyta'r maint cywir o fwyd o ystyried pa mor weithgar ydych chi. • Bwyta amrywiaeth o fwydydd i sicrhau eich bod yn cael diet cytbwys. <p>2. Beth ydych chi'n ei fwyta a'i yfed? Rhowch gopïau o Daflen gweithgaredd 2 a phennau i'r bobl ifanc; gofynnwch i'r bobl ifanc dicio sawl dogn y maen nhw'n ei fwyta bob dydd o bob grŵp bwyd.</p> <p>Mae Taflen ffeithiau 2a (plât Bwyta'n Dda) yn ffordd ddelfrydol o ddangos mewn fformat ffotograffig gyfansoddiad delfrydol ein diet. Amlygwch cyn lleied o fwydydd siwgraid a brasterog y dylem fod yn eu cynnwys yn ein diet; mae gormod yn gallu'n gwneud ni'n rhy drwm.</p> <p>Defnyddiwch y cwestiynau ar Daflen Gweithgaredd 2 i ysgogi'r bobl ifanc i drafod eu harferion bwyta: Holwch a ydyn nhw'n bwyta 5 dogn o ffrwythau a llysiau y dydd?</p> <p>Wedyn, awgrymwch newidiadau i wneud diet y bobl ifanc yn fwy iachus, i'w hannog i fwyta bwydydd startshlyd, a ffrwythau a llysiau. Defnyddiwch daflenni ffeithiau 2b a 2c.</p>

	<p>Crynodeb</p> <p>Crynhowch y pethau a ddysgwyd yn ystod y gweithgaredd ac anogwch y bobl ifanc i wneud newidiadau yn eu diet, os oes angen.</p>
<p>ADNODDAU</p>	<p>Taflen ffeithiau 2a: Plât Bwyta'n Dda Taflen ffeithiau 2b: Faint sy'n ddigon? Taflen ffeithiau 2c: Awgrymiadau Bwyta'n Dda, Bod yn lach Copïau o Daflen gweithgaredd 2: Beth ydych chi'n ei fwyta a'i yfed?</p>

Gweithgaredd 2: Bwyta'n Dda

Taflen ffeithiau 2a: Plât Bwyta'n Dda



Taflen ffeithiau 2b: Faint sy'n ddigon?

Bara, Reis, Pasta, Grawnfwydydd a Thatws

- 1 dafell o fara
- ½ rholyn bara
- 3 llwy fwrdd o rawnfwyd
- 3 chracer
- 1 taten fach
- 2 llwy fwrdd o reis/pasta

Ffrwythau a llysiau

- 2 llwy fwrdd o lysiau
- 1 ffrwyth
- 2 llwy fwrdd o ffrwythau tun/ ffrwythau wedi'u stiwi
- 100ml (gwydraid bach) o sudd ffrwythau

Llaeth a Bwydydd Llaeth

- 1/3 peint (200ml) o laeth
- 1 pot bach o iogwrt / caws colfran / *fromage frais*
- 1 ½ owns (40g) o gaws (yr un maint â bocs matsis bach)

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

- 3-4 owns (50g – 70g) o gig eidion, porc, ham, afu, cyw iâr, pysgod olewog
- 4-5 owns (100g – 150g) o bysgod gwyn (heb gytew)
- 2 wŷ
- 3 llwy fwrdd o ffa pob
- 2 llwy fwrdd (60g) o gnau/cynnyrch cnau, er enghraifft menyn cnau mwnci
- 3 llwy fwrdd o bryd ffacbys

Bwydydd a Diodydd sy'n cynnwys llawer o fraster a/neu siwgr

- 1 llwy de o fenyn/margarin/taeniad
- 2 llwy de o daeniad braster isel
- 1 llwy de o olew/lard/saim
- 1 llwy o de o *mayonnaise*/dresin salad
- siwgr (er enghraifft, mewn diodydd), bacwn brasterog, selsig, pastai porc, rhôl selsig, creision, bisgedi, greffi brasterog, toesen hufen, cacennau, hufen iâ, losin, siocledi.

Taflen ffeithiau 2c: Syniadau bwyta'n dda, bod yn iach – yn eich helpu i wneud dewisiadau iachach.

Bydd y bwydydd cywir yn rhoi'r egni sydd ei angen arnoch os ydych am ymarfer neu fynd allan gyda'ch ffrindiau.

Os ydych yn hoff o chwaraeon, bydd bwyta'n dda hefyd yn golygu y gallwch hyfforddi a chystadlu'n well, ac am hirach.

Bydd bwyta'n dda hefyd yn helpu i gadw'ch meddwl yn effro.

Dylai egni ddod o fwydydd sy'n cynnwys llawer o garbohydrad, fel bara, pasta, tatws a grawnfwydydd brecwast. Os ydych yn weithgar iawn, ceisiwch fwyta'n rheolaidd a sicrhau bod dewis o fwydydd iachus ar gael drwy'r amser er mwyn ichi beidio â chael eich temtio mor hawdd i gael byrbryd afiach.

Dyma bedwar awgrym da i'ch cadw'n egniol:

1. Peidiwch ag anghofio bwyta brecwast!

Erbyn y bore, mae'ch corff wedi ymdopi heb fwyd am lawer o oriau, felly mae'n siŵr bod angen tanwydd arno eto. Mae'ch corff ychydig fel ffôn symudol: mae angen ei ailwefru'n rheolaidd.

Bydd brecwast yn helpu i sicrhau na fydd eich cyflenwadau egni – eich siwgr gwaed – yn syrthio yn ystod y bore.

Bydd yn helpu i hybu'ch egni a'ch paratoi am y diwrnod o'ch blaen. Mae dewisiadau da'n cynnwys:

- Powlen o rawnfwyd brecwast (ceisiwch ddewis un sy'n cynnwys llawer o ffibr, heb lawer o siwgr) gyda llaeth hanner sgim a gwydraid o sudd ffrwythau.
- Ŵy wedi'i ferwi a thost a banana.
- Uwd wedi'i wneud â llaeth hanner sgim gyda ffrwythau ffres neu ffrwythau sych ar ei ben.
- Smŵddi banana.

2. Cofiwch fwyta'n rheolaidd!

Ceisiwch wneud yn siŵr y byddwch yn bwyta tri phryd bwyd bob dydd, gan ychwanegu byrbrydau iachus fel:

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

Taflen ffeithiau 2c Parhad: Syniadau bwyta'n dda, bod yn iach – yn eich helpu i wneud dewisiadau iachach.

3. Cofiwch fwyta pethau sy'n cynnwys llawer o haearn!

Mae angen llawer o haearn arnom, ac mae angen mwy byth ar ferched nag ar fechgyn. Mae haearn yn helpu'r corff i wneud haemoglobin, y pigment coch yn ein gwaed, sy'n cludo ocsigen o gwmpas y corff.

Mae'r rhain i gyd yn cynnwys llawer o haearn:

- 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 cashiw.
- Ffacbys, pys a ffa, gan gynnwys ffa pob.

4. Cofiwch yfed digon!

Pan fyddwch ar frys mawr, a chithau'n siopa, yn ymarfer neu'n dawnsio mewn clwb, mae'n siŵr ichi sylwi bod hyn yn gallu gwneud ichi chwysu.

Wrth chwysu, rydych yn colli hylifau felly gallech gael eich dadhydradu.

Os ydych yn hoff o chwaraeon, gallai dadhydradu olygu'ch bod yn dechrau colli'ch dawn o ennill ac efallai bydd rhaid ichi roi'r gorau i'ch sesiwn hyfforddi neu'ch cystadleuaeth yn gyfan gwbl.

Erbyn ichi deimlo'n sychedig, mae'n rhy hwyr ac rydych wedi'ch dadhydradu'n barod. I osgoi hyn, cofiwch yfed digonedd cyn, yn ystod ac ar ôl unrhyw weithgarwch chwaraeon fel sesiwn hyfforddi.

A chofiwch fod angen 1.2 litr (6-8 gwydraid) ar bawb bob dydd (mewn hinsoddau fel y DU) i osgoi dadhydradu. Ond os ydych yn weithgar neu os yw'r tywydd yn boeth, mae angen ichi yfed mwy byth.

Y diodydd gorau yw:

- Dŵr.
- Llaeth hanner sgim.
- Sudd ffrwythau wedi'i wanhau â dŵr.
- Diod ffrwythau wedi'i gwanhau â dŵr.

Fel arfer, nid oes angen yfed diodydd chwaraeon am eich bod yn weithgar. Bydd sudd ffrwythau wedi'i gymysgu â dŵr a diodydd ffrwythau wedi'u gwanhau â digon o ddŵr yn eich hydradu ac yn rhoi egni i chi.

Am wybodaeth bellach i bobl yn eu harddegau am fwyta'n iach, edrychwch ar wefan yr Asiantaeth Safonau Bwyd: www.eatwell.gov.uk/agesandstages/teens

Gweithgaredd 3: Labeli Bwyd

ENW GWEITHGAREDD 3	Labeli Bwyd
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Grŵp cyfan
NOD	<ul style="list-style-type: none"> • Helpu pobl ifanc i ddehongli'r wybodaeth sydd ar labeli bwyd er mwyn gwneud dewisiadau iachach. • Adnabod bwyd o'i restr cynhwysion.
CYFLWYNIAD	Bydd y gweithgareddau yn y sesiwn hon yn annog pobl ifanc i edrych ar gynhwysion a chynnwys maethol eu bwyd.
TASG	<p>Cyn dechrau'r gweithgaredd, atgynhyrchwch y cardiau ar Daflen gweithgaredd 3a, 3b a 3c, a Thaflen ffeithiau 3, a'u torri allan, er mwyn i'r bobl ifanc eu defnyddio.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd, gan bwysleisio y gallwn ddysgu llawer am ein bwyd drwy edrych ar labeli bwyd. Bydd y gweithgaredd difyr hwn yn helpu pobl ifanc i ddeall mwy am werth maethol eu bwyd. 2. Dyfalu'r bwyd o'r label Rhannwch y bobl ifanc yn barau a dosbarthwch y cardiau o Daflen gweithgaredd 3a a chopïau o Daflen gweithgaredd 3b a phennau; gofynnwch iddynt adnabod bwyd o'i restr cynhwysion (darperir yr atebion ar Daflen Atebion 3). Eglurwch fod bwydydd wedi'u labelu gyda'u cynhwysion mewn trefn ddisgynnol yn ôl eu pwysau. Eglurwch fod rhestri cynhwysion yn rhoi gwybodaeth ddefnyddiol am gynnwys eich bwyd. Byddwch yn ofalus pan fydd bwyd yn honni bod yn "iachus" neu'n "dda i chi". Er nad yw'r cynnyrch efallai'n cynnwys llawer iawn o un cynhwysyn, fel braster, gall gynnwys llawer o un arall, fel siwgr. Mae'n bosibl nad yw'n iachus iawn a gallai gynnwys llawer o galoriau. 3. Ydy'ch bwyd yn iachus? Cyflwynwch y gweithgaredd nesaf, gan bwysleisio bod y gallu i ddeall lefel y gwahanol faetholion yn ein bwyd yn ddawn ddefnyddiol iawn. Rhannwch y bobl ifanc yn barau a rhowch bedwar sampl i bob pâr o Daflen gweithgaredd 3a. Gofynnwch i bob pâr edrych i weld a ydy'r maetholion ym mhob un o'r pedwar sampl yn iachus; nodwch yr atebion ar Daflen gweithgaredd 3c. Defnyddiwch Daflen ffeithiau 3 (Cerdyn Credyd) i weld lefel y maetholion yn gyntaf (bydd y cerdyn credyd yn dangos sut i gyfrifo a ydy bwyd yn cynnwys llawer o siwgr, braster, neu halen, neu beidio). 3. Crynodeb Crynowch y pethau a gafodd sylw ac anogwch y bobl ifanc i edrych ar labeli bwyd dros yr wythnos nesaf a rhoi adborth i aelodau'r grŵp yng nghyfarfod nesaf y clwb ieuenctid.

ADNODDAU

Copïau o Daflen gweithgaredd 3a: Cardiau 1-10
Copïau o Daflen gweithgaredd 3b: Dyfalu'r bwyd o'r cynhwysion
Taflen atebion 3b: Dyfalu'r bwyd o'r cynhwysion.
Copïau o Daflen gweithgaredd 3c: Ydy'ch bwyd yn iachus?
Copïau o Daflen ffeithiau 3: Cerdyn credyd

Taflen gweithgaredd 3a: Cardiau 1-2

Cynhwysion

Cynhwysion

Blawd gwenith, siwgr, surop siwgr wedi'i wrthdroi'n rhannol, olew llysiâu ac olew llysiâu hydrogenaidd, sinsir mâl, codyddion, sodiwm hydrogen carbonad, amoniwm hydrogen carbonad, halen, olew lemon

Gwerthoedd Maethol fesul 100g	
EGNI	1941kJ (461kcal)
PROTEIN	5.5g
CARBOHYDRAD	76.9g
Sy'n siwgro	35.0g
Startsh	41.2g
BRASTER (cyfanswm)	14.6g
Sy'n dirlenwi	6.5g
Sy'n mono-annirlawn	5.2g
Sy'n amlannirlawn	1.7g
FFIBR	1.7g
SODIWM	0.5g

1

Cynhwysion wedi'u Hychwanegu

Llaeth sgim, mefus (7.7%), surop ffrwctos, tewychydd, startsh indrawn addasedig, pectin, cyflasynnau, melysydd aspartame, gwm carob, lliw, betanin

Gwybodaeth Faethol – dadansoddiad fesul 100g	
EGNI	47kcal
PROTEIN	5.2g
CARBOHYDRAD	6.11g
Sy'n siwgro	5.3g
BRASTER	0.2g
FFIBR	0.2g
SODIWM	0.05g

2

Taflen gweithgaredd 3a Parhad: Cardiau 3-4

Cynhwysion

Dŵr carbonedig, lliw (caramel E150d), melysyddion (aspartame, acesulfame K), asid ffosfforig, cyflasynnau, asid citrig, cyffeithydd (E211), caffein

Yn cynnwys ffynhonnell o ffenylalanin

Gwybodaeth faethol fesul 100ml	
EGNI	1.6kJ / 0.4kcal
PROTEIN	0g
CARBOHYDRAD	0g
BRASTER	0g

3

Cynhwysion

Siwgr, surop glwcos, braster llysiâu hydrogenaid, asid citrig, rheolydd asidrwydd, E331©, startsh tapioca addasedig, blawd corn, cyflasynnau, sgleinydd (cwyr carnawba), gelatin, lliwiau (E171, E104, E124, E122, E133)

Gwybodaeth faethol fesul 100g	
EGNI	1661kJ / 391kcal
PROTEIN	Mymryn
CARBOHYDRAD Sy'n siwgro	93.3g 71.5g
BRASTER Sy'n dirlenwi	2.0g 1.9g
FFIBR	Dim
SODIWM	Mymryn

4

Taflen gweithgaredd 3a Parhad: Cardiau 5-6

Cynhwysion

Bricyll sych (30%)- yn cynnwys sylffwr deuocsid, ceirch rholiedig o safon gadwraeth, blawd ceirch, mêl, olew rêp a phalmwydd cymysg, blawd reis, siwgr cansen crai, surop glwcos, rhin brag, powdwr bricyll sych, tewsudd lemon, cyflasyn naturiol, halen môr

Maeth Nodweddiadol	Fesul bar 33g	Fesul 100g
EGNI	513kJ / 122kcal	1540KJ / 365kcal
PROTEIN	1.7g	5.0g
CARBOHYDRAD	21.3g	63.8g
Sy'n siwgro	10.2g	30.7g
BRASTER	3.3g	10.0g
Sy'n dirlenwi	0.8g	2.5g
Sy'n mono-annirlawn	1.6g	4.8g
Sy'n amlannirlawn	0.9g	2.7g
FFIBR	2.1g	6.3g
SODIWM	0.02g	0.06g

5

Cynhwysion

Ffa (46%), dŵr, mwtrin tomato (11.7%), siwgr (2%), halen startsh indrawn addasedig (0.8%), sbeisiau, powdwr nionyn, melysydd (sodiwm sacarin)

Gwybodaeth Faethol		
Gwerthoedd Cyfartalog	Fesul 210g	Fesul 100g
EGNI	515kJ 121calori	247kJ 58 calori
PROTEIN	6g	2.9g
CARBOHYDRAD	23g	11g
Sy'n siwgro	6g	2.9g
BRASTER	0.4g	0.2g
Sy'n dirlenwi	0.2g	0.1g
FFIBR	5g	2.6g
SODIWM	0.8g	0.4g
0.4g braster 121 o galoriau fesul dogn		

6

Taflen gweithgaredd 3a Parhad: Cardiau 7-8

Cynhwysion

Olew blodyn yr haul, olewau llysiâu, maidd ailansoddedig, halen (1.7%), emylsydd (mono a di-glyseridiau asidau brasterog), lliwiau (anato a cwrwmin), Fitamin E, cyflasynnau, Fitaminau A a D

<i>Gwybodaeth Faethol</i>		
Gwerthoedd Cyfartalog	Fesul 100g	Fesul dogn 10g
EGNI	2610kJ / 635kcal	261kJ / 63kcal
PROTEIN	0.2g	Mymryn
CARBOHYDRAD	1.0g	0.1g
Sy'n siwgr	1.0g	0.1g
BRASTER	70.0g	7.0g
Sy'n dirlenwi	16.7g	1.7g
Mono-annirlawn	17.5g	1.8g
Amlannirlawn	35.1g	3.5g
Asidau traws-frasterog	0.7g	0.1g
FFIBR	Dim	Dim
SODIWM	0.7g	Mymryn

7

Cynhwysion

Tatws, olew llysiâu, halen

<i>Gwybodaeth Faethol</i>		
Gwerthoedd Cyfartalog	Fesul pecyn (25g)	Fesul 100g
EGNI	550kJ / 133kcal	2200kJ / 530kcal
PROTEIN	1.6g	6.5g
CARBOHYDRAD	12.3g	49.0g
Sy'n siwgro	0.1g	0.5g
BRASTER	8.5g	34.0g
Sy'n dirlenwi	4.0g	16.0g
FFIBR DIETEGOL	1.0g	4.0g
SODIWM	0.2g	0.7g

8

Taflen gweithgaredd 3a Parhad: Cerdyn 9

Cynhwysion

Gwenith cyfan, rhin brag, siwgr, halen, Niasin, Thiamin (B1), Ribofflavin (B2), asid ffolig

Gwybodaeth Faethol		
	Fesul 37.5g	Fesul 100g
EGNI	540kJ / 128kcal	1440kJ / 340kcal
PROTEIN	4.2g	11.3g
CARBOHYDRAD Sy'n siwgro	25.4g 1.8g	67.6g 4.7g
BRASTER Sy'n dirlenwi	1.0g 0.2g	2.7g 0.6g
FFIBR Toddadwy Annoddadwy	3.9g 1.2g 2.7g	10.5g 3.2g 7.3g
SODIWM	0.1g	0.3g

Fitaminau	Fesul 37.5g	Fesul 100g
THIAMIN (B1)	0.4mg (32%SDA)	1.2mg (85%SDA)
RIBOFFLAFIN (B2)	0.5mg (32%SDA)	1.4mg (85%SDA)
NIASIN	5.7mg (32%SDA)	15.3mg (85%SDA)
ASID FFOLIG	64.0µg (32%SDA)	170.0µg (85%SDA)
HAEARN	4.5mg (32%SDA)	11.6mg (85%SDA)

(SDA = swm dyddiol a argymhellir)

9

Cynhwysion

Blawd gwenith, dŵr, burum, halen, finegr, olew llysiau ac olew llysiau hydrogenaidd, blawd soia, emwlsyddion: mono a di-sacaridau asidau brasterog, esterau asid mono- a di-asetyltartarig mono a di-glyseridiau asidau braster, cyfrwng trin blawd, asid asgorbig (fitamin C)

*** yn cynnwys soia, gwenith a glwten**

Gwybodaeth Faethol		
Gwerthoedd Nodweddiadol	Fesul Tafell	Fesul 100g
EGNI	364kj 86kcal	101kj 238kcal
PROTEIN	2.7g	7.5g
CARBOHYDRAD	17.5g	48.5g
Sy'n siwgro	0.4g	1.0g
Sy'n startsh	17.1g	47.5g
BRASTER	0.6g	1.6g
Sy'n dirlenwi	0.1g	0.3g
Sy'n mono-annirlawn	0.1g	0.4g
Sy'n amlannirlawn	0.3g	0.8g
FFIBR	0.6g	1.8g
HALEN	0.25g	1.0g
Sy'n sodiwm	0.1g	0.4g

10

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

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

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

1	Bisgedi sinsir
2	Iogwrt mefus
3	Diet coke
4	Losin
5	Bar grawnfwyd
6	Ffa pob
7	Margarin blodau'r haul
8	Creision
9	Grawnfwydydd (Weetabix)
10	Bara gwyn

Taflen gweithgaredd 3c: A ydy'ch bwyd yn iachus?

Edrychwch ar eich eitem o fwyd a llenwch y tabl isod.



Enw a brand yr eitem o fwyd: _____

Maetholyn i bob 100g	Cynnwys	A ydy'r maint hwn o faetholyn yn cael ei ystyried yn iachus? Ydy neu Nac Ydy
Cyfanswm braster		
Braster Dirlawn		
Halen neu sodiwm		
Ffibr		
Siwgr		

Ar y cyfan, a ddywedech chi fod eich eitem o fwyd yn iachus?

Pam? _____



Taflen ffeithiau 3: Cerdyn Credyd

Edrychwch ar labeli bwyd i wneud dewisiadau iachach

Maetholyn fesul 100g	UCHEL	ISEL
Cyfanswm Braster	20g	3g
Sy'n Dirlenwi	5g	1.5g
Sy'n Siwgro	15g	5g
Halen Sodiwm	0.6g 1.5g	0.1g 0.3g
Ffibr	3g	0.5g

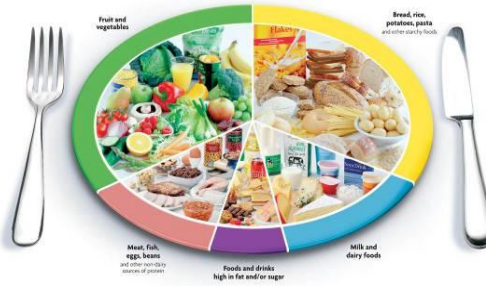
Bwytwch amrywiaeth o fwydydd o bob grŵp bob dydd



Edrychwch ar labeli bwyd i wneud dewisiadau iachach

Maetholyn fesul 100g	UCHEL	ISEL
Cyfanswm Braster	20g	3g
Sy'n Dirlenwi	5g	1.5g
Sy'n Siwgro	15g	5g
Halen Sodiwm	0.6g 1.5g	0.1g 0.3g
Ffibr	3g	0.5g

Bwytwch amrywiaeth o fwydydd o bob grŵp bob dydd



Edrychwch ar labeli bwyd i wneud dewisiadau iachach

Maetholyn fesul 100g	UCHEL	ISEL
Cyfanswm Braster	20g	3g
Sy'n Dirlenwi	5g	1.5g
Sy'n Siwgro	15g	5g
Halen Sodiwm	0.6g 1.5g	0.1g 0.3g
Ffibr	3g	0.5g

Bwytwch amrywiaeth o fwydydd o bob grŵp bob dydd



Gweithgaredd 4: Hwyl gyda Ffrwythau

ENW GWEITHGAREDD 4	Hwyl gyda Ffrwythau (Sesiwn Smŵddi Ffrwythau)
AMCANGYFRIF AMSER	30 – 45 munud
FFORMAT	Grwpiau bach
NOD	<ul style="list-style-type: none">• Annog y bobl ifanc i ddefnyddio ffrwythau a sudd yn ymarferol drwy wneud Smŵddis Ffrwythau iddyn nhw eu hunain ac i eraill eu hyfed.• Hybu ymwybyddiaeth am argymhelliad '5-y-dydd'.• Hybu ymwybyddiaeth am yr amrywiaeth o ffrwythau a llysiau sydd ar gael.
CYFLWYNIAD	Mae'r gweithgareddau yn y sesiwn hon yn galluogi'r bobl ifanc i fynd ati i gynllunio sesiwn hybu ffrwythau a mwynhau profiad difyr o wneud smŵddis ac ysgytlaethau ffrwythau blasus. Bwriedir i'r gweithgaredd fod yn hwyl, yn addysgiadol ond yn ddiogel; cyfeiriwch at asesiad risg eich sefydliad am ddefnyddio cyllyll a thrin bwyd.

<p>TASG</p>	<p>Cyn y sesiwn, prynwch ddewis o ffrwythau a suddion (amrywiaeth o ffrwythau cyffredin ac egsotig) neu hyd yn oed ffrwythau wedi'u rhewi. Fel arall, gofynnwch i'r bobl ifanc ddod â ffrwyth o'u dewis i mewn. Hefyd, copi'wch Daflenni gweithgaredd 4a a 4b er mwyn i'r bobl ifanc eu defnyddio.</p> <p>1. Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc, gan weithio mewn grwpiau bach o 4. Darparwch gopi'au o Daflen gweithgaredd 4a, gofynnwch i'r bobl ifanc nodi pedwar ffrwyth a dau sudd ar y mwyaf a fyddai'n creu'r smŵddi mwyaf blasus, yn eu barn hwy, o'u cyfuno. Darperir enghreifftiau o ryseitiau (Taflen gweithgaredd 4b).</p> <p>2. Smŵddis Ffrwythau Gofynnwch i'r bobl ifanc olchi a thorri'r ffrwythau ar y byrddau torri a'u rhoi yn y cymysgydd. Ychwanegwch y sudd a ddewiswyd a gweddill y cynhwysion. Ar ôl cymysgu, gadewch i'r grŵp ac eraill flasw'r smŵddi a nodwch eu sylwadau ar Daflen gweithgaredd 4a.</p> <p>Anogwch y bobl ifanc i drafod mor bwysig yw bwyta ffrwythau a llysiau, gan gyfeirio at y neges 5-y-dydd a buddion diet cytbwys ac amrywiol (Taflen ffeithiau 1 o Weithgaredd 1 yn yr adran hon).</p> <p>3. Crynodeb Crynowch y pethau a gafodd sylw ac anogwch y bobl ifanc i roi cynnig ar wneud smŵddis ffrwythau gartref.</p>
<p>ADNODDAU</p>	<p>Dewis o ffrwythau a suddion Bwrdd torri Cylyll Cymysgydd Cwpanau plastig Cyfleusterau golchi sylfaenol i rinsio'r cyfarpar Copïau o Daflen gweithgaredd 4a: Hwyl gyda Ffrwythau Pennau Copïau o Daflen gweithgaredd 4b: Enghreifftiau o ryseitiau.</p>

Taflen gweithgaredd 4a: Hwyl gyda Ffrwythau

Enw'r Grŵp Ieuenctid

Enwau Grŵp

Ffrwythau (Dewiswch 4 ar y mwyaf)

(1)

(2).....

(3).....

(4).....

Sudd Ffrwythau (Dewiswch 2 ar y mwyaf)

(1).....

(2).....

SYLWADAU:

(Er enghraifft; hyfryd, cŵl, ofnadwy, blasus, gwych, ffaidd).

.....

.....

.....

.....

.....

Taflen gweithgaredd 4b: Enghreifftiau o Ryseitiau 1-4

1. Sudd

Cynhwysion:

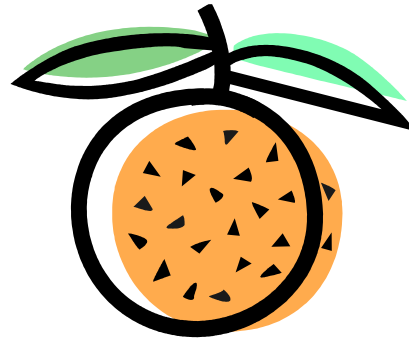
- Orennau
- Dŵr mwynol pefriol neu lemonêd kalori isel

Cyfarpar:

- Gwasg lemon
- Gwydrau

Dull:

- Defnyddiwch wasg lemon syml i dynnu'r sudd
- Ychwanegwch ddŵr mwynol neu lemonêd at y sudd



Mae orennau'n llawn fitamin C, sy'n gwneud lles i'ch croen!

2. Smŵddi Ffrwythau

Cynhwysion:

- 250 ml / 9 owns hylifol o Sudd Oren
- 125 ml / 4 owns hylifol o Iogwrt naturiol
- 2 Fanana

Cyfarpar:

- Cymysgydd
- Gwydrau

Dull:

- Tywalltwch y sudd oren a'r iogwrt i gymysgydd a'u cymysgu
- Ychwanegwch y bananas, a phrosesu'r cyfan nes ei fod yn llyfn



Mae bananas yn rhoi fitaminau a ffibr i chi!

Taflen gweithgaredd 4b Parhad: Enghreifftiau o Ryseitiau 1-4

3. Ysgytlaeth Banana

Cynhwysion:

- 300 ml / hanner pint o laeth
- Hanner banana
- Ychydig o fêl diferol

Cyfarpar:

- Cymysgydd
- Gwydrau



Dull:

- Rhowch y llaeth, y fanana a'r mêl yn y cymysgydd
- Cymysgwch nes bod y cyfan yn llyfn

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

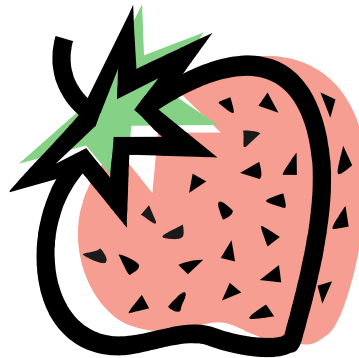
4. Smŵddi Mefus

Cynhwysion:

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

Cyfarpar:

- Cyllell fach
- Bwrdd torri
- Cymysgydd
- Gwydrau



Dull:

- Tynnwch y coesynnau gwyrdd oddi ar y mefus a sleisiwch y mefus
- Rhowch y mefus, y llaeth a'r iogwrt yn y cymysgydd
- Cymysgwch nes bod y cyfan yn llyfn

Gweithgaredd 5: Blas ar Goginio

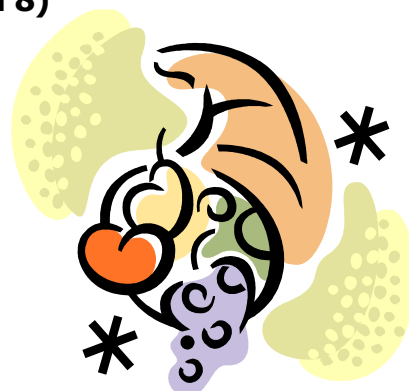
ENW GWEITHGAREDD 5	Blas ar Goginio
AMCANGYFRIF AMSER	1 awr
FFORMAT	Coginio ymarferol
NOD	<ul style="list-style-type: none"> • Dysgu sgiliau coginio ymarferol i bobl ifanc. • Cynyddu hyder pobl ifanc i goginio. • Mwynhau bwyta mewn safle cymdeithasol.
CYFLWYNIAD	<p>Bydd y gweithgareddau yn y sesiwn hon yn galluogi'r bobl ifanc i ymarfer rhai sgiliau paratoi sylfaenol yn y gegin. Bydd hyn yn gwneud i'r bobl ifanc ymgyfarwyddo mwy â sgiliau coginio sylfaenol sy'n gallu arwain at goginio mwy mentrus.</p> <p>Mae'n arfer da i'r gweithiwr ieuenctid gwblhau Tystysgrif mewn Diogelwch Bwyd a Hylendid Bwyd cyn hwyluso'r sesiwn.</p>
TASG	<p>Cyn y gweithgaredd, dewch â'r adnoddau priodol gyda chi, yn ôl y rhestr isod. Hefyd, copi'wch Daflenni gweithgaredd 5b, 5c, a 5d er mwyn i'r bobl ifanc eu defnyddio.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc, gan egluro mai nod y sesiwn yw arddangos sgiliau coginio sylfaenol. 2. Blas ar Goginio Rhannwch y bobl ifanc yn ddau grŵp a dangoswch Daflen gweithgaredd 5a i'r ddau grŵp. Awgrymwch fod y grwpiau'n defnyddio gwahanol rysâit a bod y clwb ieuenctid yn pleidleisio dros y ffefryn. Mae'r ryseitiau'n cynnwys: cawl, pasta tiwna pob a salad ffrwythau. Helpwch y bobl ifanc i ddilyn y cyfarwyddiadau ar gyfer y ryseitiau. Darparwch gopiâu o Daflenni gweithgaredd 5b, 5c a 5d; gellir eu defnyddio yn ystod y sesiwn tra bydd y bobl ifanc yn paratoi bwyd. 3. Crynodeb Crynowch y pethau a gafodd sylw yn y gweithgaredd ac anogwch y bobl ifanc i goginio gartref gan ddefnyddio ryseitiau iachus.

	<p>Byddai'n syniad da gweld a ellid prynu'r ffrwythau a'r llysiau mewn cydweithfa ffrwythau a llysiau leol, i gael cynnyrch lleol ffres, fforddiadwy.</p>
<p>ADNODDAU</p>	<p>Taflen gweithgaredd 5a: Ryseitiau Salad ffrwythau: bwrdd torri, cyllell, powlen gymysgu a phowlenni bach i weini. Cawl: sosban, mygiau i weini'r cawl. Pasta tiwna pob: sosban, colandr, jwg mesur, llwy gymysgu, dysgl bobî, gratur, cyllell, agorwr tuniau, bwrdd torri, platiau i weini. Copïau o Daflen gweithgaredd 5b: Cwis Taflen atebion 5b: Cwis Copïau o Daflen gweithgaredd 5c: Posair Taflen atebion 5c: Posair Copïau o Daflen gweithgaredd 5d: Cwestiynau cywir neu anghywir Taflen atebion 5d: Cwestiynau cywir neu anghywir DVD a Phecyn Cymorth <i>Get Cooking</i> yr Asiantaeth Safonau Bwyd. Ar gael yn: www.food.gov.uk/wales/nutwales/getcooking</p>

Salad Ffrwythau 1 (Digon i 8)

Cynhwysion

2 fanana, wedi'u pilio a'u sleisio
2 afal, heb y craidd ac wedi'u sleisio
2 oren, wedi'u pilio a'u segmentu
8 mefusen, wedi'u haneru
20 o rawnwin heb hadau
2 ffrwyth ciwi, wedi'u pilio a'u sleisio
200ml o sudd oren



Dull

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

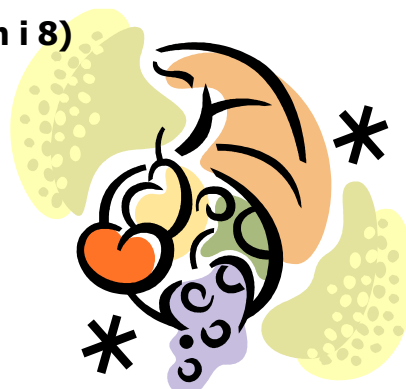
Awgrymiadau:

- Defnyddiwch ffrwythau ffres yn eu tymor, fel mafon yn yr haf neu afalau yn y gaeaf
- Cymysgwch ychydig o ffrwythau tun i mewn, fel pinafal neu eirin gwlanog
- Defnyddiwch ba bynnag ffrwythau sydd gennych
- Gweinwch gydag iogwrt braster isel am frecwast neu bwdin hyfryd.

Salad Ffrwythau 2 (Digon i 8)

Cynhwysion

2 oren
230g (8 owns) o rawnwin heb hadau
1 tun 400g o ddarnau pinafal
230g (8 owns) o geirios
450g (16 owns) o afalau
450g (16 owns) o fananas
250ml (8 owns hylifol) o sudd oren



Dull

Piliwch a segmentwch yr orennau dros ddysgl. Torrwch nhw'n ddarnau a'u rhoi mewn powlen fawr (gan ychwanegu'r sudd sydd wedi cronni yn y ddysgl hefyd). Hanerwch y grawnwin a'u hychwanegu at yr orennau. Ychwanegwch y darnau pinafal a'u sudd. Hanerwch y ceirios a thynnwch y cerrig. Crafwch yr afalau, os dymunwch, a thynnwch eu creiddiau a thorrwch nhw'n ddarnau i'w cnoi, a'u hychwanegu at y bowlen. Trowch y cynhwysion, a'u gadael i orffwys, wedi'u gorchuddio, am ryw hanner awr er mwyn i'r blasau gyfuno. Pan fyddwch yn barod i weini'r salad, piliwch a thorrwch y bananas yn ddarnau bach, a'u cymysgu gyda gweddill y ffrwythau a'r sudd oren.

Cawl Trwchus Cennin a Thatws (Digon i 8)

Cynhwysion

30g (1 owns) o fenyn
2 lwy fwrdd o olew
2 nionyn mawr, wedi'u torri
1.8 kg (4 pwys) o datws, wedi'u pilio a'u torri'n dalpiau
1.4 kg (3 pwys) o gennin, wedi'u golchi, eu trimio a'u sleisio
1.2 litr (2 beint) o ddŵr
2 giwb o isgell llysiau
Halen a phupur (dewisol)
Caws wedi'i gratio (dewisol)

Dull

Cynheswch y menyn a'r olew mewn sosban fawr. Pan fydd y menyn wedi toddi, ychwanegwch y nionod ato a'u ffrio'n ysgafn am 5 munud. Wedyn ychwanegwch y tatws a'r cennin a'u ffrio'n ysgafn am 5 munud arall, a'u troi'n aml. Tywalltwch y dŵr i mewn, briwsionwch y ciwb isgell i mewn a'i droi, a berwch y dŵr. Wedyn gorchuddiwch y cyfan a'i adael i goginio'n ysgafn am ryw 15 munud, nes bod y llysiau'n dechrau meddal. Gweinwch hwn gyda chaws wedi'i gratio. Rhowch y cyfan mewn hylifydd os yw cawl llyfn yn well gennych.

Cawl Llysiau a Ffacbys (Digon i 8)

Cynhwysion

2 lwy fwrdd o olew llysiau
30g (1 owns) o fenyn/margarin
2 nionyn, wedi'u torri'n fân
4 moronen, wedi'u torri'n fân
2 daten fawr, wedi'u torri'n fân
2 banasen, wedi'u torri'n fân
1 llwy de o dyrmerig
6 llwy de o bast cyri ysgafn
2.4 litr (4 peint) o isgell llysiau neu gyw iâr
150g (6 owns) o ffacbys coch hollt, wedi'u rinsio
Halen a phupur (dewisol)

Dull

Cynheswch yr olew mewn sosban, ychwanegwch y nionod, a'u ffrio am 5 munud, gan droi'r cyfan nes eu bod yn feddal. Ychwanegwch y menyn a'r llysiau a'u ffrio am 5 munud yn rhagor, gan droi'r gymysgedd drwy'r amser. Ychwanegwch y tyrmerig a'r past cyri a'u coginio am 1 funud, wedyn ychwanegwch yr isgell, y ffacbys ac ysgeintiwch halen a phupur drosto. Berwch y cyfan, ei orchuddio a'i fudferwi am 40 munud nes bod y ffacbys yn feddal. Gallwch roi'r cawl mewn hylifydd i'w wneud yn llyfn. Gweinwch gyda bara cras.

Pasta Tiwna Pob (Digon i 3-4)

Cynhwysion

250g (8 owns) o siapau pasta
1 tun 200g o bysgod tiwna heb y sudd
1 tun 150g o india-corn (neu wedi'i rewi)
2 domato wedi'u torri'n ddarnau
75g (3owns) o gaws Cheddar, wedi'i gratio

Saws

25g (1 owns) o fenyn/margarin
25g (1 owns) o flawd plaen
250ml (1/2 pint) o laeth hanner sgim
Perlysiau cymysg
Halen a phupur

Dull

Cynheswch y ffwrn ymlaen llaw i 200°C neu Farc Nwy 6. Berwch y pasta am 10 munud, nes iddo feddal. Draeniwch y pasta.

I wneud y saws: toddwch y menyn neu'r margarin mewn sosban. Ychwanegwch y blawd a throi'r cyfan yn bast. Ychwanegwch y llaeth fesul dipyn, gan droi'r cyfan yn gyson. Bydd y saws yn tewychu. Gostyngwch y gwres, a gadewch i'r cyfan fudferwi am 2 funud. Ychwanegwch halen a phupur a pherlysiau cymysg os mynnwch. Ychwanegwch y pasta, y tiwna a'r llysiau at y saws a throwch y gymysgedd. Tywalltwch gymysgedd y pasta i ddysgl bobi. Rhowch y caws wedi'i gratio dros ben y cyfan. Pobwch hwn am 20 munud, nes ei fod yn frown euraid. Gweinwch gyda salad ffres.

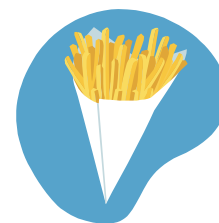
Taflen gweithgaredd 5b: Cwis

1. Mae caws yn ffynhonnell dda o ba faetholyn?
a. Calsiwm b. Fitamin C c. Haearn d. Ffibr
2. Sawl dogn o ffrwythau a llysiau y dylai pawb eu bwyta bob dydd?
a. 0 b. 2 c. 3 d. 5 neu ragor
3. Pa 'T' ydych chi'n ei wneud wrth wneud toes bara neu bitsa?
a. Taflu b. Tylino c. Taenu d. Tewi
4. Beth yw *calzone*?
a. Math o basta b. Diod c. Pitsa wedi'i blygu d. Ffwrn
5. Mae cig coch yn ffynhonnell dda o ba faetholyn?
a. Fitamin C b. Ffolad 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 facteria gwenwyn bwyd Salmonella i'w gael weithiau mewn:
a. Grawnwin b. Cyw iâr amrwd c. Menyn d. Caws
8. Beth yw'r tymheredd cywir ar gyfer oergell?
a. - 20°C b. -4°C c. 0-5°C d. 5-10°C
9. Pam mae trionglau tatws yn ddewis mwy iachus na sglodion?
a. Maen nhw'n cynnwys mwy o fraster b. Maen nhw'n cynnwys llai o halen
c. Maen nhw'n blasu'n well d. Maen nhw'n cynnwys llai o fraster
10. Pa fitamin sy'n cael ei ddarparu gan buprynnau, rhuddygl ac orennau amrwd?
a. Fitamin C b. Fitamin E c. Fitamin A d. Fitamin B

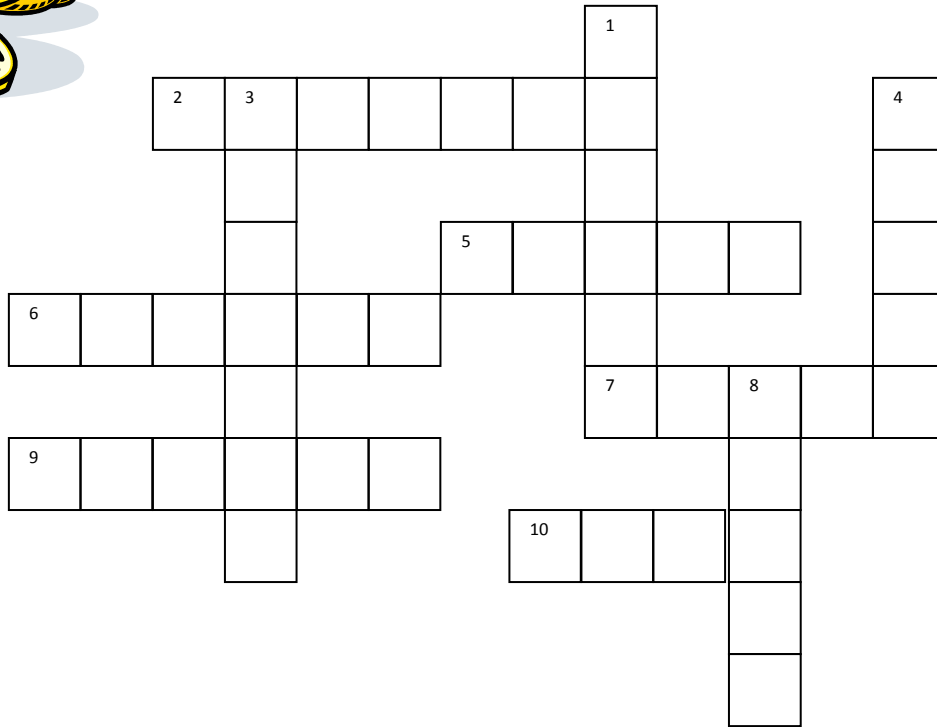
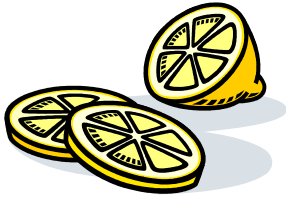


Taflen atebion 5b: Cwis

1. Calsiwm – sydd ei angen ar gyfer esgyrn a dannedd iachus.
2. 5 dogn neu ragor. Argymhellir bod pawb yn ceisio bwyta o leiaf 5 dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd. Mae ffrwythau a llysiau ffres, ffrwythau a llysiau wedi'u rhewi a ffrwythau a llysiau mewn tun yn cael eu cynnwys yn y grŵp bwyd hwn. Hefyd, mae suddion ffrwyth a llysiau pur yn cael eu cynnwys. Gorau po fwyaf y gwahanol fathau o ffrwythau a llysiau sy'n cael eu cynnwys yn eich diet.
3. Tyllino
4. Pitsa wedi'i blygu
5. Mae haearn yn bigment o gelloedd gwaed coch sy'n cludo ocsigen o gwmpas y corff.
6. O leiaf 2 ddogyn yr wythnos; gall y rhain fod yn ffres, wedi'u rhewi neu mewn tun. Dylai un o'r dognau hyn gynnwys pysgod olewog am fod y broses ganio'n lleihau lefelau olewau buddiol.
7. Cyw iâr amrwd. Salmonela yw ail achos mwyaf cyffredin gwenwyn bwyd ar ôl campylobacter. Mae wedi'i ganfod mewn llaeth heb ei basteureiddio, wyau a chynhyrchion wy amrwd, cig a dofednod. Mae'n gallu goroesi os na fydd y bwyd yn cael ei goginio'n iawn.
8. 0-5°C. Cadwch thermomedr oergell yn y rhan oeraf o'r oergell a chadwch lygad rheolaidd ar y tymheredd.
9. Maen nhw'n cynnwys llai o fraster. Gorau po fwyaf trwchus yw'r sglodion, am eu bod yn amsugno llai o fraster.
10. Fitamin C, sy'n helpu i warchod celloedd ac sy'n eu cadw'n iachus ac yn helpu'r corff i amsugno haearn.



Taflen gweithgaredd 5c: Posair

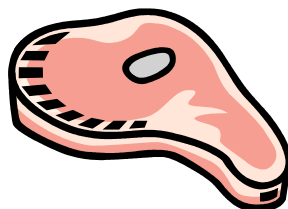


AR DRAWS

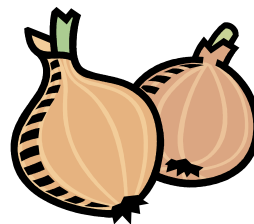
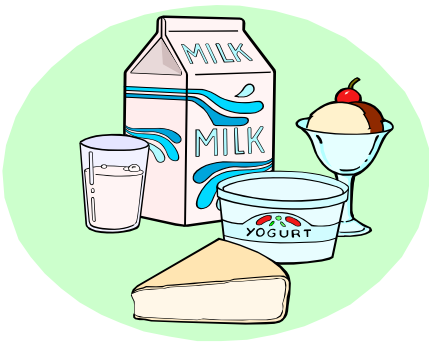
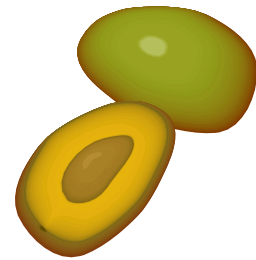
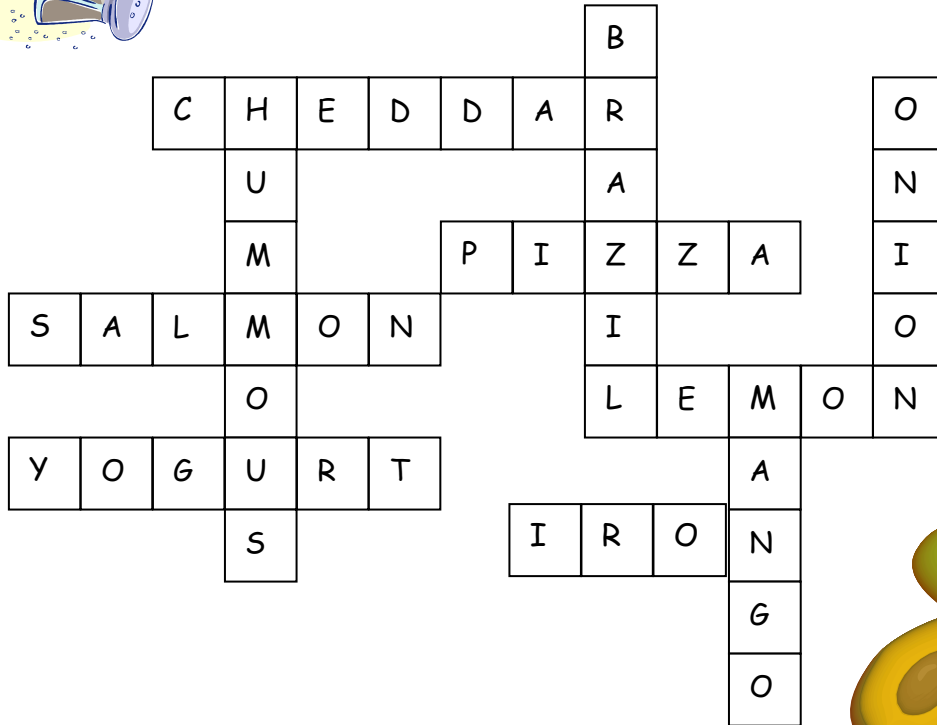
- 2. A common make of cheese (7)
- 5. An Italian dish (5)
- 6. A fresh water fish (6)
- 7. A citrus fruit (5)
- 9. A good source of calcium (6)
- 10. A mineral provided by red meat (4)

I LAWR

- 1. A nut and a country (6)
- 3. A dish made from chickpeas (7)
- 4. A vegetable beginning with O (5)
- 8. An orange coloured fruit (5)



Tafelentabell 5c: Posair



Taflen gweithgaredd 5d: Cwestiynau Cywir neu Anghywir



1. Mae pethau sawrus yn eich gwneud chi'n llai tew na phethau melys.
Cywir Anghywir
2. Mae diet llysiuol yn well ichi na diet sy'n cynnwys cig.
Cywir Anghywir
3. Mae'n ddrud bwyta'n iach.
Cywir Anghywir
4. Dylwn dorri cynhyrchion llaeth allan i golli pwysau am eu bod yn cynnwys llawer o fraster.
Cywir Anghywir
5. Gallaf yfed pum gwydraid o sudd ffrwythau yn lle bwyta pum dogn o ffrwythau a llysiau.
Cywir Anghywir
6. Mae halen môr yn well imi na halen bwrdd cyffredin.
Cywir Anghywir
7. Mae mêl yn fwy iachus na siwgr.
Cywir Anghywir
8. Dylwn geisio torri pob braster allan o'm diet.
Cywir Anghywir
9. Nid oes angen ichi olchi llysiau cyn eu bwyta.
Cywir Anghywir
10. Mae marc "ar eu gorau cyn" wedi'i brintio ar blisg wyau.
Cywir Anghywir



Taflen atebion 5d: Cwestiynau Cywir neu Anghywir

1. **Anghywir** – Mae byrbrydau melys a sawrus yn gallu cynnwys llawer o fraster, cofiwch ddarllen y label i gael gwybod.
2. **Anghywir** – Nid bob amser, mae'n dibynnu ar gydbwysedd eich diet.
3. **Anghywir** – Yn aml, diffyg gwybodaeth sy'n cyfrannu at y camsyniad ei bod yn ddrud bwyta'n iach. Mae modd bwyta'n iach yn rhatach os byddwch yn paratoi bwyd o'r cynhwysion crai yn lle prynu bwydydd parod wedi'u prosesu.
4. **Anghywir** – Mae cynhyrchion llaeth yn ffynhonnell ardderchog o galsiwm ac mae llawer o ddewisiadau braster isel ar gael fel llaeth heb fraster bron o gwbl, iogwrt braster isel a chaws gyda llai o fraster. Dylech gynnwys cynhyrchion llaeth braster isel yn eich diet bob dydd.
5. **Anghywir** – Mae angen amrywiaeth o ffrwythau a llysiau arnoch bob dydd i gadw'n iachus. Nid yw sudd ffrwythau'n cyfrif am fwy nag un dogn, ni waeth faint yfwch chi.
6. **Anghywir** – Maen nhw'n union yr un fath ond maen nhw'n dod o wahanol leoedd. Mae pob halen yn cynnwys sodiwm a'r sodiwm sy'n gallu codi pwysedd gwaed.
7. **Anghywir** – Nid oes unrhyw wahaniaeth maethol rhwng mêl a siwgr. Mae ganddynt wahanol flas felly dewiswch eich hoff un a'i ddefnyddio gan bwyll.
8. **Anghywir** - Mae angen rhywfaint o fraster yn y diet i ddarparu fitaminau ac asidau brasterog hanfodol. Dylem oll geisio cwtdogi ar frasterau dirlawn, h.y. y rhai sydd mewn pasteiod cig, selsig, menyn, caws a chacennau, am eu bod yn gallu arwain at glefyd y galon.
9. **Anghywir** – Cynghorir ichi eu golchi a'u pilio bob amser fel sy'n briodol.
10. **Cywir** – Edrychwch bob amser i weld nad yw'r dyddiad wedi bod cyn eu defnyddio.

Gweithgaredd 6: Ymarfer y Corff

ENW GWEITHGAREDD 6	Ymarfer y Corff
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Grŵp Cyfan
NOD	<ul style="list-style-type: none"> Hybu ymwybyddiaeth am bwysigrwydd ymarfer y corff. Annog y bobl ifanc i nodi ym mha ffyrdd y gallant ymarfer eu cyrff.
CYFLWYNIAD	<p>Mae'n bwysig sicrhau bod y bobl ifanc yn gwneud ymarfer corff, ond hefyd sicrhau eu bod yn deall pwysigrwydd gweithgarwch corfforol a'r buddion iechyd. Bydd y gweithgaredd hwn yn amlygu i'r bobl ifanc mor bwysig yw ymarfer y corff, ac yn eu hannog i feddwl am ffyrdd o wneud mwy o ymarfer corff drwy gydol eu bywydau pob dydd.</p>
TASG	<p>1. Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc, gan bwysleisio ei bod yn bwysig i bobl ifanc ddeall manteision ymarfer y corff.</p> <p>2. Manteision ymarfer corff Ar bapur siart troi, amlinellwch gorff a gofynnwch i'r grŵp labelu neu dynnu llun o'r holl fanteision ymarfer corff sydd ar gael i rywun.</p> <p>Wedyn, gofynnwch i'r grŵp enwi ym mha ffyrdd maen nhw'n ymarfer eu cyrff ar hyn o bryd. Holwch a oes unrhyw un yn gwybod faint o weithgarwch corfforol sy'n cael ei argymhell i bobl ifanc? Datgelwch yr ateb cywir gan ddefnyddio Taflen ffeithiau 6 am gymorth.</p> <p>Rhowch 3 ffon gotwm yr un i bob aelod o'r grŵp ac eglurwch reolau'r gweithgaredd:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gofynnir i'r grŵp drafod sut gallant wneud mwy o ymarfer corff. Ni allwch siarad heblaw i gyfnewid ffon gotwm. Pan fyddwch wedi defnyddio'ch holl ffyn cotwm, ni allwch siarad rhagor. Os nad ydych eisiau defnyddio'ch ffon gotwm, gallwch ei rhoi i rywun arall. Dim ond un person i siarad ar y tro.

<p>TASG (parhad)</p>	<p>Dechreuwch y gweithgaredd drwy ddatgan ‘nid yw pobl ifanc y dyddiau hyn yn ddigon gweithgar – maen nhw’n rhy brysur yn chwarae gemau cyfrifiadur’.</p> <p>Anogwch y bobl ifanc i drafod gweithgarwch corfforol; ystyriwch ym mha ffyrdd y gall y clwb ieuentid ddarparu mwy o gyfleoedd gweithgarwch corfforol. Anogwch y bobl ifanc i ddefnyddio gwasanaethau lleol fel sy’n cael eu hamlinellu ar ddiwedd yr adran hon. Anogwch y bobl ifanc i drefnu gweithgarwch corfforol i’w gynnal yn y safle ieuentid dros yr wythnosau i ddod, gan ddefnyddio’r adnoddau a’r cyfarpar sydd ar gael yn y safle ieuentid.</p> <p>3. Crynodeb Crynowch y gweithgarwch, gan sicrhau bod y bobl ifanc yn deall manteision gweithgarwch corfforol.</p>
<p>ADNODDAU</p>	<p>Papur siart troi a phennau Taflen ffeithiau 6: Ymarfer y Corff 3 ffon gotwm (neu eitem arall) y pen.</p>

A wyddech chi?

I gael y budd mwyaf posibl, dylai pobl ifanc anelu at ymarfer o leiaf 60 munud 5 diwrnod yr wythnos.

Sut gall pobl elwa ar fod yn fwy gweithgar?

- Edrych yn well a theimlo'n well amdanynt eu hunain
- Teimlo'n fwy ffit a mwynhau'r egni i wneud mwy
- Rheoli eu pwysau'n well
- Gwell siâp corff
- Llai o straen a gwell hwyliau

Yn ogystal â'r buddion tymor hir:

- Lleihau risg clefyd y galon
- Gostwng pwysedd gwaed uchel
- Lleihau risg esgyrn brau (osteoporosis)

Mae llawer o bobl ifanc yn cwyno eu bod yn **rhy flinedig**, yn **rhy brysur neu'n rhy anystwyth** i ymarfer, ond mae mor hawdd gwneud amser i ymarfer yn ystod y dydd.

- **Rhy flinedig?** – Mae ymarfer corff yn rhoi mwy o egni i chi.
- **Rhy brysur?** – Mae digonedd o gyfleoedd i wneud gwahanol fathau o ymarfer corff, ac ni fyddant yn cymryd llawer o amser o gwbl.
- **Rhy anystwyth?** – Nid yw byth yn rhy hwyr i ddechrau bod yn fwy gweithgar, cofiwch beidio â drysu rhwng gweithgarwch ac ymarfer ffurfiol, mae cerdded yn ffordd wych o ddechrau!

I fod yn weithgar, nid oes rhaid i bobl fod yn "hoff o chwaraeon"; rhowch gynnig ar gerdded, dawnsio, garddio neu waith tŷ, nofio, sgialu, beicio neu redeg. Cynyddwch y lefelau gweithgarwch yn raddol, ac yna ymlaen â'r gwaith da!

Syniadau i gychwyn arni:

1. Dechreuwch y dydd ag ychydig funudau o ymestyn ysgafn
2. Dewiswch y grisiau yn lle'r lifft
3. Rhowch mwy o ymdrech i mewn i dasgau corfforol
4. Os ydych yn defnyddio cludiant cyhoeddus, dewch oddi arno un safle'n gynharach er mwyn cerdded gweddill y ffordd
5. Ceisiwch fynd am dro bob dydd – gan gynyddu'r pellter a'r amser a gerddwch fesul dipyn
6. Rhowch gynnig ar wahanol fathau o weithgarwch a dewiswch rywbeth a fwynhewch

I gael gwybod am glybiau chwaraeon lleol, cysylltwch â'r adran Datblygiad Chwaraeon a Chwarae ar 01446 704614.

b. Archwilio Iechyd Meddwl

Mae gwella lles ac iechyd meddwl pobl ifanc Cymru a darparu gwell gwasanaethau iechyd meddwl yn dal i fod yn flaenoriaeth allweddol o ran iechyd a gofal cymdeithasol i Lywodraeth Cymru a'i phartneriaid.

Bu'r cwestiwn 'beth yw iechyd meddwl?' yn destun cryn ddadlau ers llawer o flynyddoedd. Hyd yma, nid oes unrhyw ddiffiniad o 'iechyd meddwl' y mae pawb wedi cytuno arno. Bydd y llawlyfr hwn yn mabwysiadu'r diffiniad a ddefnyddir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru. Mae hwn yn dechrau â dealltwriaeth gyfannol o 'iechyd', a ddiffiniwyd fel a ganlyn gan Sefydliad Iechyd y Byd (WHO):

“Cyflwr o les corfforol, meddyliol a chymdeithasol cyflawn ac nid absenoldeb clefyd neu wendid yn unig.”¹

O hyn, gallwn ddeall bod iechyd meddwl

- yn rhan annatod o iechyd
- yn fwy nag absenoldeb salwch meddwl
- wedi'i gysylltu'n agos ag ymddygiad ac iechyd corfforol.

Fodd bynnag, ers amser maith, defnyddir y term 'iechyd meddwl' yn gyfnewidiol â 'salwch meddwl', neu fel gair teg amdano. Mae'n bwysig herio hyn, er mwyn gwerthfawrogi 'lles ac iechyd meddwl' fel nodwedd ddymunol yn ei rhinwedd ei hun, ac yn fwy nag absenoldeb symptomau salwch meddwl.³

Hyrwyddo iechyd meddwl

O'r safbwynt hwn, daw'n amlwg y dylai 'hyrwyddo iechyd meddwl' ganolbwyntio ar gamau sy'n gwneud pobl yn 'iach eu meddwl'.

Mae'r graddau y mae unigolyn neu boblogaeth yn 'iach eu meddwl' yn newid o hyd. Bydd hyn yn ymateb i'r amgylchiadau sy'n wynebu unigolyn neu gymuned fel statws cyflogaeth, ansawdd tai, cael at hamdden ac ymdeimlad o ddiogelwch.

O ystyried yr ystod eang o ffactorau sy'n gallu effeithio ar iechyd meddwl, mae gwelliannau yn amgylchiadau cymdeithasol, amgylcheddol ac economaidd bywydau pobl ifanc yn hanfodol er mwyn iddynt beidio â dioddef iechyd meddwl gwael o ganlyniad dealladwy i'w hamodau byw. Bydd iechyd meddwl unigolion hefyd yn amrywio yn unol â gallu unigolyn i ymdopi â'r ffactorau hyn. Yr enw ar hyn yn aml yw 'cadernid', ac mae magu cadernid unigol (er enghraifft, drwy hyrwyddo hunan-barch, neu drwy ddarparu cymorth cymdeithasol) yn rhan allweddol o hyrwyddo iechyd meddwl.

Mae angen i gamau hyrwyddo iechyd meddwl fynd i'r afael â materion y tu mewn i unigolion (gan ddylanwadu ar eu gwybodaeth, eu hagweddau a'u hymddygiad) a'r ystod eang o amodau cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol lle digwydd yr agweddau a'r ymddygiadau hyn.

Bwriedir i'r gweithgareddau yn yr adran hon hybu ymwybyddiaeth a chynyddu dealltwriaeth mewn perthynas ag iechyd meddwl.

Gweithgaredd 1 – Beth yw Iechyd Meddwl?

ENW GWEITHGAREDD 1	Beth yw Iechyd Meddwl?
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Grwpiau bach
NOD	<ul style="list-style-type: none"> Nodi'r hyn y mae pobl ifanc yn ei ddeall wrth y term iechyd meddwl. Egluro ffeithiau a mythau am faterion iechyd meddwl.
CYFLWYNIAD	Nid yw llawer o bobl ifanc yn deall yr hyn a olygir wrth y term iechyd meddwl ac mae'n bwysig felly eu hannog i gael gwybod rhagor am y pwnc a rhoi cyfle i drafod materion iechyd meddwl mewn amgylchedd diogel.
TASG	<p>1. Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc, rhannwch y bobl ifanc yn grwpiau bach a rhowch bennau a phapur i bob grŵp.</p> <p>2. Beth yw Iechyd Meddwl? Gofynnwch i bob grŵp nodi'r hyn a ddeallant wrth y term iechyd meddwl. Gofynnwch i bob grŵp roi adborth; arddangoswch y papur ar y wal os oes modd. Trafodwch y pethau tebyg a'r gwahaniaethau a nodwyd gan bob grŵp.</p> <p>Gan ddefnyddio taflenni, y rhyngrwyd a Thaflen Ffeithiau 1, gofynnwch i'r bobl ifanc nodi diffiniad o iechyd meddwl. Gan ddefnyddio'r syniadau a fynegwyd gan y bobl ifanc, eglurwch y bydd yr wybodaeth yn cael ei defnyddio mewn sesiynau yn y dyfodol i archwilio'r mater hwn ymhellach.</p> <p>3. Crynodeb Crynowch y pethau a gafodd sylw yn ystod y sesiwn ac amlinellwch y pethau a gaiff sylw yn sesiynau'r dyfodol. Gwnewch nodiadau am unrhyw faterion wrth iddynt godi o ganlyniad i'r gweithgaredd a chadwch bob papur am fod modd eu defnyddio mewn sesiynau yn y dyfodol.</p>
ADNODDAU	<p>Papur Pennau Papur siart troi Taflenni Y rhyngrwyd Taflen ffeithiau 1: Diffiniad o Iechyd Meddwl</p>

Taflen ffeithiau 1: Diffiniad o Iechyd Meddwl

Ystyr 'meddwl' yn hyn o beth yw rhywbeth 'sy'n perthyn i'r meddwl'. Mae'n disgrifio'ch meddyliau, eich teimladau a'ch dealltwriaeth ohonoch chi'ch hun a'r byd o'ch cwmpas.

Mae'r gair 'iechyd' yn gyffredinol yn disgrifio cyflwr eich corff a'ch meddwl. Pan soniwn am 'iechyd meddwl' rydym yn cyfeirio at gyflwr eich meddwl.

Gweithgaredd 2: Beth sy'n effeithio ar Iechyd Meddwl? Rhan 1

ENW GWEITHGAREDD 2	Beth sy'n effeithio ar Iechyd Meddwl? Rhan 1
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Grwpiau bach / Grŵp cyfan
NOD	<ul style="list-style-type: none"> • Nodi'r ffeithiau a'r mythau am iechyd meddwl. • Nodi'r pethau sy'n gallu effeithio ar ein hiechyd meddwl. • Edrych ar yr effaith y gall ein hiechyd meddwl ei chael arnom fel unigolion cyfan.
CYFLWYNIAD	Pwnc yw iechyd meddwl sy'n cael ei gamddeall yn aml gan bobl ifanc; mae'n bwysig rhoi'r cyfle i egluro'r ffeithiau a'r mythau am y pwnc hwn, i gefnogi pobl ifanc i fod yn iach eu meddwl.
TASG	<p>Cyn dechrau'r gweithgaredd, copi'wch Daflen gweithgaredd 2 er mwyn i'r bobl ifanc ei defnyddio.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cyflwyniad Crynowch y pethau a gafodd sylw yng Ngweithgaredd 2 a chyflwynwch y gweithgaredd nesaf hwn i'r bobl ifanc. Rhannwch y bobl ifanc yn grwpiau bach a dosbarthwch gopi'au o Daflen gweithgaredd 2 a phennau i bob grŵp. 2. Beth sy'n effeithio ar eich Iechyd Meddwl? Gofynnwch i bob grŵp ateb y cwis, gan drafod pob cwestiwn yn eu grwpiau bach. <p>Dewch â'r grwpiau ynghyd a rhannwch eich adborth; trafodwch yr atebion fel grŵp cyfan. Cyfeiriwch at Daflen atebion 2.</p> <p>Unwaith eto, rhannwch y bobl ifanc yn grwpiau bach a defnyddiwch bapur siart troi a phennau i dynnu amlinelliad o berson ar y papur. Anogwch y bobl ifanc i ysgrifennu popeth y gallant feddwl amdano sy'n dibynnu ar ein hiechyd meddwl. Ystyriwch y pethau canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meddyliau a theimladau • Ymddygiad • Ymateb corfforol.

<p>TASG (parhad)</p>	<p>Defnyddiwch y rhyngrwyd i ddod o hyd i wybodaeth ffeithiol, os oes modd. Gofynnwch i bob grŵp bach roi adborth i'r grŵp cyfan am y pethau a nodwyd ganddynt ac anogwch drafodaeth grŵp. Arddangoswch y papur ar y wal.</p> <p>3. Crynodeb</p> <p>Crynowch y pethau a gafodd eu trafod yn ystod y sesiwn. Gwnewch nodiadau am unrhyw faterion wrth iddynt godi o ganlyniad i'r gweithgaredd a chadwch bob papur am fod modd eu defnyddio mewn sesiynau yn y dyfodol.</p>
<p>ADNODDAU</p>	<p>Copiâu o Daflen gweithgaredd 2: Cwis iechyd meddwl Taflen atebion 2: Cwis iechyd meddwl Papur siart troi Pennau Y rhyngrwyd</p>

Taflen gweithgaredd 2: Cwis Iechyd Meddwl

	CYWIR	ANGHYWIR
1. Mae gan bawb iechyd meddwl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Mae straen yn effeithio ar ein hiechyd meddwl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mae'r ffordd y byddwn yn meddwl, yn teimlo ac yn ymddwyn i gyd yn dibynnu ar ein hiechyd meddwl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Mae pawb yn cael problemau iechyd meddwl weithiau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Un o'r ffyrdd gorau o ymdopi â phroblemau iechyd meddwl yw defnyddio cyffuriau fel canabis ac amffetaminau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Drwy anwybyddu'r arwyddion ein bod dan straen, gallwn achosi anawsterau mwy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Mae cwerylon, problemau'n cysgu, newidiadau mewn diet a theimlo'n bigog i gyd yn gallu dangos ein bod dan straen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Mae problemau iechyd meddwl mwy difrifol (fel sgitsoffrenia ac anhwylder deubegynol) yn gymharol brin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Mae problemau iechyd meddwl fel pryder ac iselder yn llawer mwy cyffredin ac mae rhyw fath ohonynt yn effeithio ar y rhan fwyaf o bobl ar ryw adeg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Mae pobl â phroblemau iechyd meddwl difrifol yn eithaf gwallgof, drwg neu beryglus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Taflen atebion 2: Cwis Iechyd Meddwl

1. Mae gan bawb iechyd meddwl? Cywir

Mae iechyd meddwl yn ddisgrifiad priodol o deimlad o les: sef y gallu i fyw mewn modd dyfeisgar a boddhaus, a bod yn ddigon cadarn i ymdopi â'r heriau a'r rhwystrau a gyflwynir mewn bywyd. Mae modd defnyddio'r termau 'problemau' neu 'anawsterau' iechyd meddwl i ddisgrifio ymatebion dros dro i ddigwyddiad poenus, straen neu bwysau allanol, neu systemau o ddefnyddio cyffuriau neu alcohol, diffyg cwsg neu salwch corfforol; gellir defnyddio'r derminoleg hon hefyd i ddisgrifio cyflyrau seiciatrig tymor hir sy'n gallu effeithio'n sylweddol ar weithrediad unigolyn.

Mae gan bawb iechyd corfforol: sef cyflwr eich corff.

Mae gan bawb iechyd meddwl hefyd: sef y ffordd rydych yn teimlo yn eich meddwl, neu gyflwr eich teimladau.

Mae'ch iechyd corfforol a'ch iechyd meddwl yn unigryw iawn i chi – nid yw cyflwr sy'n teimlo'n 'normal', yn iachus ac yn dda i'r naill berson yn teimlo'n 'normal', yn iachus ac yn dda i'r llall o reidrwydd.

Mae iechyd corfforol yn newid drwy'r amser am ei fod yn dibynnu ar gynifer o bethau fel:

- A ydych yn bwyta ac yn cysgu'n dda
- A oes firws neu haint arnoch
- A ydych yn gwneud llawer o ymarfer
- Sut rydych yn teimlo ynoch chi'ch hun.

Mae iechyd meddwl hefyd yn newid drwy'r amser ac mae'n dibynnu ar bob math o wahanol bethau hefyd, fel:

- A ydych chi'n teimlo'n dda amdanoch chi'ch hun
- A ydych yn cyd-fynd yn dda â'ch teulu a'ch ffrindiau
- A oes llawer o bethau'n gosod straen arnoch
- A ydych chi'n teimlo'n gorfforol iach
- A ydych chi'n cysgu ac yn bwyta'n dda

Taflen atebion 2 Parhad: Cwis Iechyd Meddwl

2. Mae straen yn effeithio ar ein hiechyd meddwl? Cywir

Nid yw straen ynddo'i hun yn niweidiol o reidrwydd. Mae angen nodau a heriau ar bawb, ond mae gormod ohonynt yn gallu gwneud niwed.

Efallai bod rhai pobl yn teimlo'n wych heb wneud llawer o ymarfer; mae angen i eraill wneud llawer o weithgarwch i deimlo'n iachus. Gall rhai pobl ymdopi â llwyth o straen heb deimlo eu bod dan bwysau – ac efallai ei fwynhau hyd yn oed! Ond mae pobl eraill yn dechrau teimlo'n bryderus ac yn anhapus os oes rhaid iddynt ymdopi â llawer o straen.

Mae pawb yn teimlo dan straen weithiau. Efallai y byddwch yn teimlo dan bwysau, yn bryderus, ar bigau'r drain, yn ofidus, yn drist, ac yn ddig – neu efallai cymysgedd o deimladau anghyffyrddus. Mae llawer o sefyllfaoedd cyffredin sy'n gallu gwneud ichi deimlo dan straen. Er enghraifft, gall eich gwaith ysgol bentyrru, mae fel petai'n cymryd oes i baratoi at arholiadau, efallai'ch bod yn cael eich pryfocio neu'ch bwlio yn yr ysgol, neu'n cael problemau gydag athrawon. Gartref, gallech fod yn dadlau â'ch rhieni, brodyr neu chwiorydd, neu ffrindiau agos.

Gall straen effeithio arnoch yn feddyliol. Efallai bydd yn anoddach ichi gadw'ch meddwl ar eich gwaith, ymdopi â rhwystredigaeth neu reoli'ch tymer. Efallai byddwch yn mynd i deimlo'n isel. Mae straen sy'n para amser hir yn gallu'ch blino'n llwyr.

Rydym oll yn wynebu gwahanol heriau a rhwystrau, ac weithiau mae'n anodd ymdopi â'r pwysau. Pan deimlwn fod pethau'n drech na ni, neu'n ansicr sut i fodloni'r gofynion ohonom, byddwn yn teimlo straen. Gall ychydig bach o straen fod yn beth da. Mae'n gallu rhoi'r hwb sydd ei angen arnoch, i'ch cymell i wneud eich gorau glas a chanolbwyntio a chadw'n effro. Ond pan fydd pethau'n mynd yn rhy galed a bywyd yn mynd yn drech na'ch gallu i ymdopi, bydd straen yn bygwth eich lles corfforol ac emosiynol.

Mae achosion posibl straen yn niferus ac yn unigryw iawn. Mae'r pethau sy'n rhoi straen arnoch chi'n dibynnu ar lawer o ffactorau, gan gynnwys eich personoliaeth, eich golwg cyffredinol ar fywyd, eich gallu i ddatrys problemau, a'ch system cymorth cymdeithasol. Efallai na fydd rhywbeth sy'n peri straen i chi'n poeni rhywun arall o gwbl, ac yntau hyd yn oed yn ei fwynhau o bosibl.

Newidiadau mawr yn eich bywyd

Mae digwyddiadau mawr bywyd yn achosi straen: newid ysgolion, bwlio, problemau gartref, rhieni'n ysgaru, anwylyd yn marw. Hefyd, mwyaf y newidiadau mawr a wynebwn yn eich bywyd ar unrhyw adeg, mwyaf y straen a deimlwn.

Trafferthion a gofynion dyddiol

Er bod newidiadau mawr mewn bywyd yn achosi straen, maent hefyd yn gymharol brin. Am fod y pethau bach hyn yn dod i'n gofidio mor rheolaidd, hwy sy'n effeithio arnom fwyaf felly.

Taflen atebion 2 Parhad: Cwis Iechyd Meddwl

2. Mae straen yn effeithio ar ein hiechyd meddwl? Cywir (Parhad)

Mae achosion dyddiol straen yn cynnwys:

- Straenachoswyr amgylcheddol – Gall eich amgylchiadau ffisegol achosi'r ymateb i straen. Mae enghreifftiau o straenachoswyr amgylcheddol yn cynnwys cymdogaeth anniogel.
- Straenachoswyr teulu a pherthynas – Mae problemau gyda ffrindiau, partneriaid rhamantaidd, ac aelodau o'r teulu yn straenachoswyr dyddiol cyffredin.
- Straenachoswyr yn yr ysgol – Pwysau gwaith, athrawon, ffrindiau.
- Straenachoswyr cymdeithasol – Ffrindiau, perthnasoedd, cyffuriau, alcohol, pwysau gan gyfoedion, cwerylon, arwahanrwydd.

3. Mae'r ffordd y byddwn yn meddwl, yn teimlo ac yn ymddwyn i gyd yn dibynnu ar ein hiechyd meddwl? Cywir.

Gweler yr arwyddion uchod o straen.

4. Mae pawb yn cael problemau / anawsterau iechyd meddwl weithiau? Cywir

Bydd un o bob pedwar ohonom yn cael rhyw fath o broblem iechyd meddwl yn ystod ein hoes. Felly, mae miliynau o bobl ym Mhrydain naill ai'n cael eu problemau eu hunain neu'n adnabod rhywun arall sy'n cael y problemau.

Fel y gallwch ei weld uchod, mae ein hiechyd meddwl oll yn newid yn ôl y pethau sy'n digwydd yn ein bywydau. Mae'n gyffredin teimlo'n bryderus wrth wynebu newid neu sefyllfa galed, ond y ffordd y byddwn yn ymateb i'r anawsterau hyn ac yn ymdopi â hwy sy'n bwysig. Pan deimlwn nad allwn ymdopi a phan fydd y newidiadau hyn yn ein hiechyd meddwl yn dyfalbarhau, mae angen inni gael help.

5. Un o'r ffyrdd gorau o ymdopi â phroblemau iechyd meddwl yw defnyddio cyffuriau fel canabis ac amffetaminau? Anghywir

Mae tystiolaeth gynyddol fod pobl â salwch meddwl difrifol, gan gynnwys iselder a seicosis, yn fwy tebygol o ddefnyddio canabis neu eu bod wedi'i ddefnyddio am gyfnodau hir yn y gorffennol. Mae'n debyg bod defnyddio'r cyffur yn rheolaidd yn dyblu'r risg o ddatblygu pwl seicotig neu sgitsoffrenia tymor hir. Fodd bynnag, a ydy canabis yn achosi iselder a sgitsoffrenia neu a ydy pobl â'r anhwylderau hyn yn ei ddefnyddio fel meddyginiaeth?

Dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf, mae ymchwil wedi awgrymu'n gryf fod cyswllt pendant rhwng defnyddio canabis yn gynnar mewn oes a phroblemau iechyd meddwl diweddarach ymhlith y rheini â gwendid genetig – a bod problem benodol gyda'r glasoed yn defnyddio canabis.

I gael gwybod rhagor, trowch at Daflen ffeithiau 3 yn yr adran hon.

Taflen atebion 2 Parhad: Cwis Iechyd Meddwl

6. Drwy anwybyddu'r arwyddion ein bod dan straen, gallwn achosi anawsterau mwy? Cywir

Er gall ychydig bach o straen fod yn beth da, mae gormod o straen yn rhywbeth hollol wahanol - nid yw gormod o straen yn llesol i neb. Er enghraifft, os teimlwch ychydig o straen am brawf sy'n nesáu, gall eich cymell i astudio'n galed. Ond os byddwch yn poeni'n ormodol am y prawf, gall ei gwneud yn anodd canolbwyntio ar y deunydd sydd angen ichi ei ddysgu. Gall pwysau sy'n rhy ddwys neu sy'n para'n rhy hir, neu drafferthion a ysgwyddir ar eich pen eich hun, wneud ichi deimlo dan straen gormodol.

Dyma rai o'r pethau sy'n gallu llethu gallu'r corff i ymdopi os byddant yn parhau am amser hir:

- Bwlio neu drais neu anaf
- Straen mewn perthynas, gwrthdaro mewn teulu, neu'r emosiynau trwm a ddaw gyda thorcalon neu farwolaeth anwylyd
- Problemau parhaus gyda gwaith ysgol mewn perthynas ag anabledd dysgu neu broblemau eraill, fel anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd (ADHD) (fel arfer, pan fydd y broblem wedi'i hadnabod a phan fydd yr unigolyn wedi cael y cymorth dysgu cywir, bydd y straen yn diflannu)
- Amserlenni gorlawn, heb ddigon o amser i orffwys ac ymlacio, a bod yn brysur drwy'r amser.

Arwyddion o Straen Gormodol

Efallai bydd pobl sy'n dioddef gormod o straen yn sylwi ar rai o'r arwyddion canlynol:

- pryder neu byliau o banig
- teimlad o fod dan bwysau, wedi'u ffwdanu, ac wedi'u brysio o hyd
- anniddigrwydd a natur flin
- symptomau corfforol, fel problemau stumog, curiau pen, neu hyd yn oed poen yn y frest
- adweithiau alergaidd, fel ecsema neu asthma
- problemau'n cysgu
- yfed gormod, ysmegu, gorfwyta, neu gymryd cyffuriau
- tristwch neu iselder.

Mae profiad pawb o straen ychydig yn wahanol. Bydd yn gwneud rhai pobl yn ddig iawn a byddant yn arddangos eu straen neu'n gweld bai ar eraill. Mae rhai pobl yn ei fewnoli ac yn datblygu anhwylderau bwyta neu broblemau cam-drin sylweddau.

Taflen atebion 2 Parhad: Cwis Iechyd Meddwl

7. Mae cwerylon, problemau'n cysgu, newidiadau mewn diet a theimlo'n bigog i gyd yn gallu dangos ein bod dan straen? Cywir

Arwyddion Rhybudd a Symptomau Straen

Symptomau Gwybyddol

- Problemau cof
- Amhendranrwydd
- Methu canolbwyntio
- Trafferth yn meddwl yn glir
- Diffyg pwyll
- Gweld y negyddol yn unig
- Meddyliau pryderus neu feddwl ar ras
- Poeni o hyd
- Colli gwrthrychedd
- Disgwyliadau ofnus

Symptomau Emosiynol

- Hwyliau drwg
- Cynnwrf
- Aflonyddwch
- Gwylltio'n rhywydd
- Anniddigrwydd, diffyg amynedd
- Methu ymlacio
- Teimlo dan straen ac ar bigau'r drain
- Teimlo wedi'ch llethu
- Teimlad o unigrwydd ac arwahanrwydd
- Iselder neu anhapusrwydd cyffredinol

Symptomau Corfforol

- Cur pen neu boen cefn
- Tyndra ac anystwythder yn y cyhyrau
- Dolur rhydd neu rwymedd
- Cyfog, pendro
- Anhunedd
- Poen yn y frest, calon yn curo'n gyflym
- Magu neu golli pwysau
- Problemau croen (llosg danadl, ecsema)
- Colli ysfa rywiol
- Anwydau aml

Symptomau Ymddygiadol

- Bwyta mwy neu lai
- Cysgu gormod neu rhy ychydig
- Arwahanu'ch hun oddi wrth eraill
- Gohirio pethau, esgeuluso cyfrifoldebau
- Defnyddio alcohol, sigarêts, neu gyffuriau i ymlacio
- Arferion nerfus (e.e. cnoi ewinedd, camu)
- Rhincian dannedd neu wasgu gên
- Gorwneud gweithgareddau (e.e. ymarfer, siopa)
- Gorymateb i broblemau annisgwyl
- Annog cwerylon gydag eraill

Taflen atebion 2 Parhad: Cwis Iechyd Meddwl

8. Mae problemau iechyd meddwl mwy difrifol yn gymharol brin? Cywir

Sgitsoffrenia

Mae'r gair sgitsoffrenia yn gyffredin i lawer o bobl. Mae'n siŵr eu bod yn gwybod mai rhywbeth sy'n ymwneud â phroblemau iechyd meddwl ydyw, ond heb ddeall ei ystyr yn iawn na sut beth yw byw gyda sgitsoffrenia. Ystyr y gair ei hun 'sgitsoffrenia' yw meddwl hollt. Cred rhai fod sgitsoffrenia fel cael personoliaeth hollt, eich bod yn iawn weithiau a thro arall yn ymddwyn yn rhyfedd, fel dwy hanner y cymeriad ffuglennol, Dr Jekyll a Mr Hyde. Nid yw hyn yn wir am sgitsoffrenia; mae'n debycach i'r gwir fod y meddwl wedi rhannu i ffwrdd o realiti dyddiol bywyd.

Felly os oes sgitsoffrenia arnoch, efallai bod y canlynol yn wir amdanoch:

- mae gennych ddealltwriaeth wahanol o'r byd o'ch cwmpas.
- rydych yn gweld neu'n clywed pethau nad yw eraill yn eu gweld na'u clywed; efallai bod eich ymennydd yn dehongli'r wybodaeth a gaiff o'r synhwyrâu mewn modd gwahanol i eraill.
- rydych yn credu bod ystyr gyfrinachol neu god ar bethau pob dydd; er enghraifft, petai darlennydd y newyddion ar y teledu'n gwisgo tei melyn, gallai'ch ymennydd ddweud wrthy'ch ei fod yn anfon neges gyfrinachol atoch i fynd allan o'r tŷ.
- rydych yn meddwl bod eraill yn rhoi meddyliau yn eich pen neu fod pawb yn gallu clywed eich meddyliau heb ichi ddweud dim.
- rydych yn teimlo bod eraill am wneud niwed ichi.

Bydd tuag 1 o bob 100 o bobl yn cael diagnosis o Sgitsoffrenia.

Anhwylder Deubegynol / Iselder Manig

Cyflwr yw anhwylder deubegynol lle byddwch yn cael hwyliâu ansad eithafol, ac yn teimlo'n eithriadol o hapus am ychydig cyn teimlo'n isel iawn eich ysbryd.

Gall fod yn weddol anodd dweud a ydy person ifanc yn dioddef anhwylder deubegynol oherwydd mae hwyliâu ansad yn rhan gyffredin iawn o dyfu i fyny. Mae'n hollol gyffredin teimlo'n hapus iawn weithiau ac yna'n isel iawn. Ond pan fydd yr hwyliâu ansad yn fwy eithafol, yn llethol ac yn eich atal rhag gwneud ffrindiau neu reoli'ch bywyd, mae'n bosibl yr hoffech ofyn am gyngor proffesiynol.

Pan fyddwch yn teimlo'n isel eich ysbryd, mae'r canlynol yn bosibl:

- Ni fydd egni gennych o gwbl
- Byddwch yn ei chael yn anodd mwynhau pethau
- Byddwch yn teimlo nad oes gobaith o gwbl i'r dyfodol
- Ni fydd diddordeb gennych mewn bwyta

Taflen atebion 2 Parhad: Cwis Iechyd Meddwl

8. Mae problemau iechyd meddwl mwy difrifol yn gymharol brin? Cywir (Parhad)

Efallai hefyd y cewch anhawster yn cysgu am fod eich meddwl ar ras neu efallai byddwch yn cysgu gormod ac yn methu codi o'r gwely.

Pan fyddwch yn teimlo'n hapus iawn (sy'n cael ei alw'n 'mania' weithiau) mae'r canlynol yn bosibl:

- Bydd gennych lwyth o egni ac ni allwch aros yn llonydd
- Byddwch yn siarad yn gyflym iawn
- Byddwch yn teimlo fel petai'ch meddyliau wedi'u cyflymu
- Byddwch yn teimlo nad oes angen ichi gysgu
- Byddwch yn teimlo'n rhwystredig neu'n ddig am fod gennych lawer o egni ac am nad yw pobl eraill yn gallu cadw i fyny â chi

Eto bydd tuag 1 o bob 100 o bobl yn datblygu anhwylder deubegynol.

Seicosis

Y ffordd orau o ddisgrifio'r hyn sy'n gallu digwydd i bobl â seicosis arnynt yw dychmygu bod unigolyn yn siarad â chi neu'n cael sgwrs gyda chi. Mae llais yr unigolyn hwnnw i'ch clust chi yr un mor eglur â'r llais y gall pobl â seicosis ei glywed yn aml, ond nid oes neb yn siarad â hwy – mae'r lleisiau yn eu pen. Math o salwch meddwl yw seicosis sy'n gallu effeithio'n ddifrifol ar y ffordd y bydd pobl ifanc yn teimlo ac yn meddwl. Mae rhywun sy'n dioddef seicosis yn colli cysylltiad â'r hyn a dderbynnir fel arfer yn realiti.

Nid oes syndod y gall seicosis wneud i unigolyn deimlo'n ddryslyd, yn bryderus neu'n amheus o'r bobl o'i gwmpas, yn llawn cynnwrf ac yn aflonydd.

Gall bron unrhyw un gael pwl seicotig byr. Gall hyn ddigwydd o ganlyniad i ddiffyg cwsg (oherwydd lludded jet difrifol, efallai), drwy afiechydon a thwymynau gwael (gan gynnwys malaria, niwmonia, y fflw a heintiau feiryol eraill) neu gam-drin alcohol neu gyffuriau (cyffuriau'r stryd, a meddyginiaeth ar bresgripsiwn, gan gynnwys steroidau). Ceir tystiolaeth sylweddol fod profiadau seicotig yn gysylltiedig â defnyddio canabis mewn rhai pobl sy'n agored i niwed.

Mae seicosis yn effeithio ar 3 o bob 100 o bobl (bydd tuag un person ym mhob ystafell ddosbarth yn cael seicosis yn ystod eu hoes!) ac mae fel petai'n digwydd yn gyfuniad o bersonoliaeth unigolyn a digwyddiadau caled mewn bywyd.

Taflen atebion 2 Parhad: Cwis Iechyd Meddwl

8. Mae problemau iechyd meddwl difrifol yn gymharol brin? Cywir (Parhad)

Mae pobl yn aml yn defnyddio termau fel 'seico' neu 'bersonoliaeth hollt' i ddisgrifio unigolyn â seicosis, ond mae termau felly'n anghywir, ac nid ydynt yn helpu'r sefyllfa.

Ystyrir bod seicosis yn gyflwr iechyd meddwl difrifol sy'n dechrau'n aml mewn oedolion ifanc (diwedd yr arddegau – dechrau'r ugeiniau).

I gael gwybod rhagor am seicosis, ewch i www.mind.org.uk

9. Mae problemau iechyd meddwl fel pryder ac iselder yn llawer mwy cyffredin ac mae rhyw fath ohonynt yn effeithio ar y rhan fwyaf o bobl ar ryw adeg? Cywir

Pryder

Pryder yw teimlo dan straen ac yn ofnus, er enghraifft os bydd rhywun dig yn eich herio chi. Gall hefyd fod yn deimlad o anesmwythder, er enghraifft yn ystod arholiadau neu wrth boeni am gyfweliad.

Mae symptomau seicolegol pryder yn cynnwys:

- teimlo'n bryderus neu'n anesmwyth lawer o'r amser,
- cael anhawster yn cysgu – sy'n gwneud ichi deimlo'n flinedig,
- methu canolbwyntio,
- bod yn bigog neu wylltio'n gyflym,
- teimlo nad oes gennych unrhyw reolaeth ar yr hyn a wnewch, neu
- deimlo wedi'ch datgysylltu oddi wrth eich amgylchedd.

Mae pryder yn gallu effeithio ar eich emosiynau, ond gall hefyd achosi symptomau corfforol annymunol, fel:

- cyflymu curiad y galon,
- cyflymu'r anadl,
- crychguriadau (curiadau afreolaidd y galon),
- teimlo'n sâl,
- poenau yn y frest,
- cur pen,
- ceg sych,
- chwysu.

Taflen atebion 2 Parhad: Cwis Iechyd Meddwl

9. Mae problemau iechyd meddwl fel pryder ac iselder yn llawer mwy cyffredin ac mae rhyw fath ohonynt yn effeithio ar y rhan fwyaf o bobl ar ryw adeg? Cywir (Parhad)

Iselder

Mae iselder yn anhwylder iechyd meddwl sy'n gallu effeithio ar y ffordd y byddwch yn bwyta ac yn cysgu, y ffordd y byddwch yn teimlo amdanoch chi'ch hun, a'r ffordd y byddwch yn meddwl am bethau. Mae anhwylder iselhaol yn fwy na hwyliau dros dro. Nid yw'n arwydd o wendid personol, ac ni ellir ei fynnu na'i ddymuno i ffwrdd. Mae anhwylder iselhaol yn cynnwys y corff, yr hwyliau, a'r meddyliau. Nid yw pobl isel eu hysbryd yn gallu "codi calon" a gwella.

Symptomau Iselder:

- Hwyliau trist, pryderus neu "wag" parhaus.
- Teimladau o anobaith, pesimistiaeth.
- Teimladau o euogrwydd, diffyg hunanwerth, diymadferthedd.
- Colli diddordeb neu bleser mewn hobiau a gweithgareddau y byddech yn eu mwynhau ar un adeg, gan gynnwys rhyw.
- Llai o egni, blinder, cael eich "arafu".
- Anhawster yn canolbwyntio, cofio, gwneud penderfyniadau.
- Anhunedd, deffro'n gynnar y bore, neu gysgu gormod.
- Colli archwaeth a/neu bwysau neu orfwyta a magu pwysau.
- Meddwl am farwolaeth neu hunanladdiad; ymgeisiau at hunanladdiad.
- Aflonyddwch, anniddigrwydd.
- Symptomau corfforol parhaus nad ydynt yn ymateb i driniaeth, fel curiau pen, anhwylderau treulio, a phoen cronig.

Sylwch: mae'r canlynol yn rhoi gwybod am broblemau iechyd meddwl eraill – nid ydynt yr un fath â 'phryder ac iselder'.

Anorecsia/bwlimia/gorfwyta mewn pyliau (anhwylderau bwyta)

Gellir defnyddio bwyd weithiau'n ffordd o ddangos teimladau sy'n anodd siarad amdanynt, neu'n ffordd o deimlo rheolaeth ar bethau. Weithiau bydd pobl yn credu mai'r unig ffordd y gallant deimlo eu bod wedi'u derbyn, eu bod yn llwyddiannus neu'n ddiogel yw sicrhau bod golwg penodol ar eu cyrff. Mae tri phrif fath o broblemau bwyta.

Anorecsia nerfol

Ystyr y gair 'anorecsia' yw colli archwaeth. Fodd bynnag, yn aml, bydd pobl ag anorecsia nerfol yn dal i deimlo'n newynog, ond teimlant fod angen iddynt atal eu hunain rhag bwyta a rhag cadw neu fagu pwysau. Mae llawer o resymau dros rywun yn datblygu anorecsia. Bydd rhai'n ystyried bod magu pwysau'n fath o golli

rheolaeth. Efallai byddant yn teimlo mai bwyd yw'r unig agwedd ar fywyd y gallant ei rheoli.

Taflen atebion 2 Parhad: Cwis Iechyd Meddwl

9. Mae problemau iechyd meddwl fel pryder ac iselder yn llawer mwy cyffredin ac mae rhyw fath ohonynt yn effeithio ar y rhan fwyaf o bobl ar ryw adeg? Cywir (Parhad)

Bwlimia nerfol

Mae pobl â bwlimia'n aml yn cael anhawster yn cadw at batrwm bwyta rheolaidd. Wrth i'r broblem ddatblygu, gallant symud rhwng bwyta llawer o fwyd ar unwaith (gorfwyta mewn pyliau) a theimlo wedyn fod angen cael gwared ar yr hyn a fwytawyd (clirio). Yn aml, bydd y gorfwyta mewn pyliau'n digwydd yn gyfrinachol a bydd y bwyd yn cael ei fwyta cyn gynted â phosibl.

Gorfwyta

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gwybod sut beth yw gorfwyta, yn enwedig adeg y Nadolig. Mae angen i rai pobl ddal ati i fwyta pan fyddant yn llawn neu droi at ragor o fwyd pan fyddant yn teimlo'n ofidus neu hyd yn oed yn gyffrous. Mwyaf y bwyânt, mwyaf y maent yn debygol o fagu pwysau. Gall y pwysau ychwanegol hyn wneud iddynt deimlo'n anhapus ac felly dechrau bwyta eto. Felly sefydlir cylch anhapus o fwyta. Os na fydd neb yn sylwi arnynt, gall anhwylderau bwyta achosi problemau iechyd go iawn am eu bod yn rhwystro'r corff rhag cael yr holl egni a'r maetholion hanfodol sydd eu hangen arno i weithio'n iawn.

Hunan-niweidio

Hunan-niweidio yw pan fydd rhywun yn brifo neu'n anafu ei hun yn fwriadol. Gall hyn ddigwydd mewn nifer o ffyrdd gan gynnwys:

- torri
- cymryd dosiau gormodol o dabledi neu feddyginiaethau
- dyrnu eu hunain
- taflu eu cyrff yn erbyn rhywbeth
- tynnu gwallt neu flew amrant allan
- crafu, pigo neu rwygo eu croen gan achosi briwiau a chreithiau
- llosgi
- mewnanadlu neu ffroeni sylweddau niweidiol

Mae rhai pobl ifanc yn hunan-niweidio'n rheolaidd, ac eraill unwaith yn unig neu ychydig o weithiau. I rai pobl, mae'n rhan o ymdopi â phroblem benodol a byddant yn rhoi'r gorau iddi pan fydd y broblem wedi'i datrys. Bydd eraill yn hunan-niweidio am flynyddoedd pryd bynnag y bydd mathau penodol o bwysau neu deimladau'n codi.

Mae'n werth cofio bod y rhan fwyaf o bobl yn ymddwyn mewn modd hunanddiniestriol ar adegau, hyd yn oed os nad ydynt yn sylweddoli'r peth. Gall ymddygiad perffaith gyffredin, fel ysmegu, bwyta ac yfed gormod, neu weithio oriau hir, y naill ddiwrnod ar

ôl y llall, oll fod yn helpu pobl i fferru eu teimladau neu wrthdynnu eu sylw ac osgoi bod ar eu pen eu hunain gyda'u meddyliau a'u teimladau.

Taflen atebion 2 Parhad: Cwis Iechyd Meddwl

10. Mae pobl â phroblemau iechyd meddwl difrifol yn eithaf gwallgof, drwg neu beryglus?
Anghywir

Nid yw'r ffaith bod y cyfryngau'n adrodd bod y rheini â salwch neu anhwylder meddwl 'yn lladd pobl' yn helpu gwarthnod problemau ac anawsterau iechyd meddwl. Er bod hyn yn gallu digwydd, mae niferoedd cymharol fwy o bobl sy'n llofruddio heb salwch meddwl – felly pwy y dylem eu hofni fwyaf?

Yn aml, gall anawsterau, afiechydon ac anhwylderau iechyd meddwl gael effaith anablu ar y bobl sy'n trafferthu i ymdopi â hwy. Yn aml, gallant achosi llawer o straen, ing a hyd yn oed ofn llwyr ar bobl. Mae agweddau negyddol yn cael eu llunio'n rhannol drwy'r iaith a ddefnyddiwn i ddisgrifio salwch meddwl. Yn aml, defnyddir termau difriol i ddisgrifio pobl â thralod meddwl. Er enghraifft, mae'r rhai sy'n cyflawni trais yn cael eu disgrifio'n aml fel 'seicos' a 'gwallgofiaid' (yn enwedig yn y wasg boblogaidd), gan wneud cyswllt clir rhwng trais a thralod meddwl. Mae'r enw 'sgitsoffreniad' yn cael ei ddefnyddio'n aml mewn storïau sy'n disgrifio digwyddiadau treisgar, fel petai'r diagnosis yn egluro pam y digwyddodd y trais. Mewn gwirionedd, mae'n bosibl y bu'r sawl sy'n digwydd bod â diagnosis o sgitsoffrenia yn cymryd cyffuriau anghyfreithlon neu gall fod yn gynhenid dreisgar.

Gweithgaredd 3 – Beth sy'n effeithio ar Iechyd Meddwl? Rhan 2

ENW GWEITHGAREDD 3	Beth sy'n effeithio ar Iechyd Meddwl? Rhan 2
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Grwpiau bach / Grŵp cyfan
NOD	<ul style="list-style-type: none"> Cael gwybod am bynciau penodol sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl.
CYFLWYNIAD	Mae iechyd meddwl yn bwnc a gamddeallir yn aml gan bobl ifanc; mae'r gweithgaredd hwn yn gyfle i drafod mewn amgylchedd diogel, cyffyrddus ba faterion sy'n cael eu cynnwys yn y term iechyd meddwl.
TASG	<p>Cyn dechrau'r gweithgaredd, atgynhyrchwch y cardiau ar Daflen gweithgaredd 3 a'u torri arall er mwyn i'r bobl ifanc eu defnyddio.</p> <ol style="list-style-type: none"> Cyflwyniad Crynowch y pethau a drafodwyd yn ystod Gweithgaredd 2 a chyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc. Rhannwch y bobl ifanc yn grwpiau bach. Beth sy'n effeithio ar ein Hiechyd Meddwl? Rhowch gerdyn fflach i bob grŵp bach (Taflen gweithgaredd 3) a gofynnwch iddynt ddefnyddio taflenni, y rhyngwyd a deunyddiau cymorth i gael gwybod sut mae iechyd meddwl yn effeithio ar y pynciau hyn a/neu sut maent yn effeithio ar iechyd meddwl. Cyfeiriwch at Daflen ffeithiau 3. <p>Pan fydd pob grŵp wedi dod o hyd i wybodaeth, anogwch y bobl ifanc i wneud poster am yr hyn a ddysgwyd ganddynt, ac anogwch hwy i fod mor greadigol â phosibl.</p> <p>Pan fydd y posteri wedi'u gorffen, anogwch bob grŵp i roi adborth i'r bobl ifanc eraill am eu canfyddiadau. Arddangoswch y posteri yn y safle ieuencid ac anogwch y bobl ifanc i edrych ar y posteri eraill a grëwyd.</p>

<p>TASG (parhad)</p>	<p>3. Crynodeb Crynowch y pethau a ddysgwyd yn y sesiwn hon. Gwnewch nodiadau ar unrhyw faterion wrth iddynt godi o ganlyniad i'r gweithgaredd a chadwch bob papur er mwyn eu defnyddio mewn sesiynau yn y dyfodol.</p> <p>Os nad oes digon o amser i gwblhau'r gweithgaredd, anogwch y bobl ifanc i gasglu mwy o wybodaeth yn ystod yr wythnos nesaf a'i chyflwyno yn y sesiwn nesaf, i'w helpu i gwblhau eu poster.</p>
<p>ADNODDAU</p>	<p>Copiau o Daflen gweithgaredd 3: Cardiau fflach Taflen ffeithiau 3: Pynciau iechyd meddwl Taflenni Y rhyngrwyd Pennau Papur Crefftau i greu poster</p>

Taflen gweithgaredd 3: Cardiau fflach

Hunan-barch	Bwlio
Cyffuriau	Cwsg
Perthnasoedd – Teulu, Ffrindiau, Partner	Arholiadau / Gwaith Ysgol

Taflen Ffeithiau 3: Pynciau Iechyd Meddwl

Pynciau penodol sy'n gysylltiedig ag Iechyd Meddwl

- Hunan-barch
- Bwlio
- Cyffuriau
- Cwsg
- Perthnasoedd
- Arholiadau / Gwaith ysgol

Hunan-barch

Diffinnir mai hunan-barch yw ymdeimlad unigolyn o'i deilyngdod fel person. Mae hunan-barch uchel yn ffactor sy'n amddiffyn rhywun rhag pryder. Cysylltir diffyg hunan-barch â phrofiad o straen afreolus, iselder, a mesurau amrywiol o salwch.

Mae hunan-barch yn bwysig iawn am ei fod yn effeithio ar eich ffordd o feddwl, ar eich ymddygiad a hyd yn oed ar y ffordd y byddwch yn uniaethu â phobl eraill. Mae'n effeithio ar eich hunangymhelliant a'ch potensial i lwyddo. Mae diffyg hunan-barch yn golygu diffyg hyder ac mae hynny hefyd yn achosi meddyliau negyddol, sy'n golygu'ch bod yn debygol o roi'r gorau iddi'n hawdd yn hytrach na wynebu heriau. Hefyd, mae'n effeithio'n uniongyrchol ar eich hapusrwydd a'ch lles.

Taflen Ffeithiau 3 Parhad: Pynciau Iechyd Meddwl

Bwlio

Bydd bwlio'n digwydd pan fydd plentyn arall neu grŵp o blant yn pryfocio plentyn arall. Mae'n greulon ac yn fwriadol a gall ddigwydd mewn llawer o wahanol ffyrdd. Gall plant sy'n bwlio:

- fwrw neu ddyrnu plentyn arall
- cicio neu faglu plentyn arall
- mynd â phethau plentyn arall neu eu difetha
- galw enwau ar blentyn arall
- pryfocio plentyn arall
- edrych yn gas ar blentyn arall
- bygwth plentyn arall
- gwneud sylwadau hiliol/rhywiaethol am blentyn arall
- lledu sïon neu straeon cas am blentyn arall
- peidio â gadael i'r plentyn arall gyd-chwarae neu ymuno mewn gemau
- peidio â siarad â'r plentyn arall.

Mae dioddefwyr yn ei chael yn anodd amddiffyn eu hunain. Fel arfer, bydd bwlio'n digwydd droeon, a gall bara amser hir heblaw bod rhywbeth yn cael ei wneud yn ei gylch.

Mae bwlio'n gyffredin iawn ac mae'n siŵr ei fod yn digwydd ym mhob ysgol. Mae arolygon diweddar yn y wlad hon wedi dangos bod un o bob pedwar disgybl ysgol gynradd ac un o bob 10 disgybl ysgol uwchradd yn cael eu bwlio.

Mae cael ei fwlio'n gallu effeithio o ddifrif ar iechyd corfforol ac iechyd meddwl plentyn. Bydd yn brin o hyder, yn teimlo'n wael amdano'i hun, ni fydd ganddo lawer o ffrindiau a bydd yn treulio amser chwarae ar ei ben ei hun. Gall ei chael yn anodd wynebu mynd i'r ysgol ac yn anodd canolbwyntio ar ei waith. Gall gwyno am symptomau corfforol amrywiol o ganlyniad i'w ofid. Gall boeni a cheisio osgoi mynd i'r ysgol. Bydd eraill yn bryderus iawn, yn cael anhawster cysgu ac yn teimlo'n isel eu hysbryd, neu hyd yn oed yn hunanladdol. Gall y problemau hyn barhau'n hir ar ôl i'r bwlio ddod i ben.

Mae targedau bwliaid yn datblygu'n bobl gymdeithasol ansicr a phryderus, gyda llai o hunan-barch a chyfraddau iselder uwch, hyd yn oed pan fyddant yn oedolion.

Taflen Ffeithiau 3 Parhad: Pynciau Iechyd Meddwl

Cyffuriau

Mae dwy filiwn o bobl yn y DU yn ysmegu cannabis. Mae hanner yr holl bobl 16 i 29 oed wedi rhoi cynnig arno unwaith o leiaf. Er gwaethaf rhybuddion y llywodraeth am risgiau iechyd, ystyria llawer ei fod yn sylwedd diniwed sy'n eich helpu i ymlacio - cyffur sydd efallai, yn wahanol i alcohol a sigaréts, hyd yn oed yn llesol i'ch iechyd corfforol a'ch iechyd meddwl. Ar y llaw arall, mae ymchwil diweddar wedi awgrymu y gall fod ymhlith prif achosion afiechydon seicotig ymhlith y bobl sy'n genetig agored iddynt.

Mae tuag 1 o bob 10 sy'n defnyddio cannabis yn cael profiadau annymunol, gan gynnwys dryswch, rhithweledigaethau, pryder a pharanoia. Gallai'r un person gael naill ai effeithiau dymunol neu annymunol gan ddibynnu ar ei hwyliau a'i amgylchiadau. Teimladau dros dro yw'r rhain fel arfer – ond am fod y cyffur yn gallu aros yn y system am rai wythnosau, gall yr effaith bara'n hirach nag y sylweddola'r defnyddwyr. Os caiff ei ddefnyddio yn y tymor hir, gall gael effaith iselhaol, gan leihau cymhelliant.

Problemau iechyd meddwl a chyffuriau

Mae tystiolaeth gynyddol fod pobl â salwch meddwl difrifol, gan gynnwys iselder a seicosis, yn fwy tebygol o ddefnyddio cannabis neu eu bod wedi'i ddefnyddio am gyfnodau hir yn y gorffennol. Mae defnyddio'r cyffur yn rheolaidd fel petai wedi dyblu'r risg o ddatblygu pwl seicotig neu sgitsoffrenia tymor hir. Fodd bynnag, a ydy cannabis yn achosi iselder a sgitsoffrenia neu a ydy pobl â'r anhwylderau hyn yn ei ddefnyddio fel meddyginiaeth?

Dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf, mae ymchwil wedi awgrymu'n gryf fod cyswllt clir rhwng defnyddio cannabis yn gynnar mewn oes a phroblemau iechyd meddwl diweddarach ymhlith y bobl sy'n genetig agored iddynt – a bod problem benodol ynghylch defnyddio cannabis ymhlith y glasoed.

Pam ddylai pobl yn eu harddegau fod yn benodol o agored i niwed wrth ddefnyddio cannabis? Ni wŷr neb yn bendant, ond gall fod yn rhywbeth sy'n ymwneud â datblygiad yr ymennydd. Mae'r ymennydd yn dal i ddatblygu yn ystod yr arddegau – hyd at ryw 20 oed, mewn gwirionedd. Mae proses enfawr o 'docio niwral' yn mynd rhagddi, sef rhywbeth tebyg i symleiddio clymau o gylchedau er mwyn iddynt weithio'n fwy effeithiol. Gall unrhyw brofiad, neu sylwedd, sy'n effeithio ar y broses hon gynhyrchu effeithiau seicolegol tymor hir.

Gall amffetaminau hefyd gynyddu meddwl paranoiaidd. Mae hyn yn amrywio o bobl yn poeni ychydig fod rhywun ar eu holau, hyd at gredu'n bendant eu bod yn dioddef plotiau a chynllwynion. Pan fydd hyn yn digwydd, dim ond tra bydd pobl yn 'benfeddw' y byddant yn baranoiaidd, a byddant yn gwella ar ôl i effeithiau'r cyffur ddiflannu. Ond i rai unigolion sy'n agored i effeithiau neu'r bobl sydd wedi cymryd dosiau mawr a/neu ddefnyddio am gyfnod hir o amser, gall ddyfal barhau a datblygu'n broblem iechyd meddwl ddifrifol.

I gael gwybod rhagor am gyffuriau, trowch at yr adran Cyffuriau yn y Llawlyfr hwn.

Taflen Ffeithiau 3 Parhad: Pynciau Iechyd Meddwl

Cwsg

Mae colli cwsg yn dinistrio iechyd corfforol, ac yn dinistrio iechyd meddwl hefyd. Gall achosi popeth o fân anniddigrwydd i golli natur i salwch meddwl llwyr.

Mae perthynas agos rhwng iselder a cholli cwsg. Mae pobl sy'n dioddef iselder naill ai'n cysgu'n llawer hirach na'r cyffredin, efallai i geisio dianc rhag y pethau sy'n eu cael yn isel, neu'n methu â chysgu, ac yn colli cwsg o ganlyniad. Fodd bynnag, gall hyn weithio'r ffordd arall. Mae colli cwsg yn barhaus – sef peidio â chysgu am ddigon o oriau am ormod o nosweithiau – yn gallu arwain at iselder.

Yn y tymor byr:

- Gostwng Perfformiad a Bywiogrwydd: Mae colli cwsg yn gostwng perfformiad a bywiogrwydd yn sylweddol. Drwy gwtogi cyn lleied ag awr a hanner ar eich cwsg yn ystod y nos am un noson yn unig, gallech ostwng eich bywiogrwydd yn ystod y dydd cymaint â 32%.
- Y Cof a Nam Gwybyddol: Mae llai o fywiogrwydd a chysgadrwydd gormodol yn ystod y dydd yn amharu ar eich cof a'ch gallu gwybyddol (eich gallu i feddwl a phrosesu gwybodaeth).
- Ansawdd Bywyd Gwael: Er enghraifft, efallai na allwch gymryd rhan mewn rhai gweithgareddau sy'n gofyn sylw parhaus, fel mynd i'r sinema, gweld eich plentyn mewn drama ysgol, neu wylïo'ch hoff sioe deledu.
- Anaf Damwain Ffordd: yr Adran Drafnidiaeth a Phrifyrdd – amcangyfrif bod 30% o ddamweiniau ffordd yn y DU yn digwydd oherwydd blinder. O'r 2946 o farwolaethau ar y ffyrdd yn y DU yn 2007, byddai 884 oherwydd blinder, gan ddefnyddio'r bras amcan o 30%.

Yn y tymor hir, mae canlyniadau clinigol anhwylderau cwsg heb eu trin yn wir yn rhai mawr. Maent yn gysylltiedig ag afiechydon meddygol difrifol, niferus, gan gynnwys:

- Pwysedd gwaed uchel
- Trawiad ar y galon
- Methiant y galon
- Strôc
- Gordewdra
- Problemau seiciatrig (iselder ac anhwylderau hwyliu eraill)
- Anhwylder Diffyg Canolbwytio (ADD)
- Nam meddyliol
- Arafu twf ffetws a phlant
- Anaf o ddamweiniau
- Ansawdd bywyd gwael.

Taflen Ffeithiau 3 Parhad: Pynciau Iechyd Meddwl

Cwsg (Parhad)

I fod ar eich gorau glas, yn academiaidd, yn gymdeithasol, yn athletig, yn gorfforol, rhaid ichi gysgu o leiaf wyth awr y nos. Dywed rhai mai'r ddwy awr olaf o gwsg yn ystod y nos yw'r pwysicaf, felly bydd cyfyngu'ch hun droeon i chwe awr neu lai yn gadael ei ôl.

Arddangoswyd effeithiau colli cwsg gan Randy Gardner, Americanwr ifanc, a arhosodd ar ddi-hun ym 1964 am un ar ddeg diwrnod er mwyn cael cofnod yn y Guinness Book of World Records. Aeth symptomau Gardner yn fwy difrifol bob dydd yr aeth heb gwsg. Yn ystod yr ychydig ddiwrnodau cyntaf, cafodd anhawster yn ffocysu ei lygaid, roedd mewn hwyliau drwg ac yn anniddig. Ar y pedwerydd diwrnod, dechreuodd gael rithweledigaethau, ac yn y cyntaf dychmygodd ei fod yn chwaraewr pêl-droed du enwog. Y diwrnodau canlynol, cafodd Gardner ragor o rithweledigaethau, arafodd ei leferydd ac aeth yn aneglur, a chafodd anhawster yn enwi pethau cyffredin, a chafodd wallau cof rheolaidd. Yn ystod ychydig ddiwrnodau olaf yr arbrawf, aeth Gardner yn fwyfwy paranoiaidd, roedd ganddo gyfnod canolbwyntio byr, a golwg difyngiant.

Er nad yw'r rhain yn symptomau i'r person cyffredin sydd wedi colli cwsg, maent yn arddangos yr effeithiau y gall colli cwsg parhaus eu cael ar unigolyn. I'r rhan fwyaf o bobl sy'n colli cwsg, gallant ddi-ddod nam ar eu perfformiad, anniddigrwydd, diffyg canolbwyntio, a syrthni yn ystod y dydd. Am fod cwsg yn gysylltiedig â phroses adferol, gall person sy'n colli cwsg ddi-ddoddef system imiwnedd wannach.

Perthnasoedd (cyfoedion)

Mae'n siŵr na fyddwch yn clywed llawer amdano, ond mae cyfoedion yn cael dylanwad cadarnhaol dwys ar ei gilydd ac yn chwarae rhannau pwysig ym mywydau ei gilydd:

Cyfeillgarwch:

Ymhlith cyfoedion, gallwch ddod o hyd i gyfeillgarwch a chael eich derbyn, a rhannu profiadau sy'n gallu creu clymau parhaol.

Esiamplau Cadarnhaol:

Mae cyfoedion yn gosod digonedd o esiamplau da i'w gilydd. Os yw'ch cyfoedion wedi ymrwymo i wneud yn dda yn yr ysgol neu i wneud eu gorau mewn chwaraeon, gallant ddylanwadu arnoch i gyrraedd eich nod hefyd. Mae cyfoedion sy'n garedig ac yn ffyddlon yn dylanwadu arnoch i ddatblygu'r priodweddau hyn yn och chi'ch hun. Gall hyd yn oed cyfoedion na chw'rddoch â nhw erioed fod yn ddelfrydau ymddwyn! Er enghraifft, gallai gwyllo rhywun eich oedran chi'n cystadlu yn y Gemau Olympaidd, yn rhoi cyngerdd piano, neu'n hybu prosiect cymunedol eich ysbrydoli i fynd ar drywydd un o'ch breuddwydion eich hun.

Taflen Ffeithiau 3 Parhad: Pynciau Iechyd Meddwl

Perthnasoedd (cyfoedion) (parhad)

Adborth a Chyngor:

Mae'ch ffrindiau'n gwranddo ac yn rhoi adborth ichi wrth ichi roi cynnig ar syniadau newydd, archwilio credoau, a thrafod problemau. Gall cyfoedion eich helpu i wneud penderfyniadau, hefyd: pa gyrsiau i'w gwneud; a ddylech dorri'ch gwallt, gadael iddo dyfu, neu ei liwio; sut i ymdopi â ffrae yn y teulu. Efallai byddwch yn troi at eich cyfoedion am bob math o gyngor — hyd yn oed am benderfyniadau personol iawn neu beryglus posibl fel a ddylech gael rhyw neu gymryd cyffuriau.

Cymdeithasu:

Mae'ch grŵp cyfoedion yn rhoi cyfleoedd ichi ymarfer sgiliau cymdeithasol newydd. Mae dod i adnabod llawer o bobl, fel cyd-ddisgyblion mewn dosbarth neu gyd-aelodau o dîm, yn gyfle ichi ddysgu sut mae ehangu'ch cylch o ffrindiau, magu perthynas, a datrys gwahaniaethau. Efallai bydd gennych gyfoedion y byddwch yn cytuno neu'n anghytuno â hwy, yn cystadlu â hwy, neu'n cydweithio â hwy, cyfoedion a edmygwch, a chyfoedion nad ydych am fod yn debyg iddynt.

Anogaeth:

Mae cyfoedion yn eich annog i weithio'n galed i gael yr unawd yn y gyngerdd, yn eich helpu i astudio, yn gwranddo arnoch ac yn eich cefnogi pan fyddwch yn ofidus neu mewn trafferth, ac yn cydymdeimlo â chi pan fyddant wedi cael anawsterau tebyg.

Profiadau Newydd:

Gall eich cyfoedion eich perswadio i gymryd rhan mewn clybiau, chwaraeon, neu grwpiau crefyddol. Byddai'ch byd yn llawer llai cyfoethog heb gyfoedion i'ch annog i flasw swshi am y tro cyntaf neu wrando ar CD na'i clywsoch erioed o'r blaen, neu i gynnig cefnogaeth foesol pan fyddwch yn ceisio cael rhan yn nrama'r ysgol.

Cyngor Da:

Bydd cyfoedion yn aml yn rhoi cyngor da i'w gilydd. Cyflym y dywed eich cyfeillion wrthy ch eich bod yn gwneud camgymeriad neu'n gwneud rhywbeth peryglus.

Arholiadau a Phwysau yn yr Ysgol

Drwy gydol eu blynyddoedd yn yr ysgol, bydd pobl yn eu harddegau dan lawer o straen. Mae mwy i'w ddysgu nag erioed o'r blaen, a llawer mwy o bwyslais ar raddau, yn enwedig o ran TGAU a Safon Uwch. Nid yw'n syndod eu bod yn teimlo dan bwysau parhaus i ddysgu, cyflawni a pherfformio.

Er bod llawer o'r straen yn dod o sefyllfaoedd ysgol, yn enwedig adeg yr arholiadau, gall ffactorau cymdeithasol (ffrindiau, cariadon) gyfrannu hefyd at y teimladau.

Wrth i gyfnod yr arholiadau ddod i ben, efallai eich bod yn gadael i bwysau'r arholiadau eich poeni. Nid yw hyn yn syndod ac, mewn gwirionedd, gall fod yn eithaf cyffredin teimlo

rhywfaint o bryder am arholiadau. Ym mhrofiad rhai myfyrwyr, yr ychydig bach hwnnw o bwysau sy'n eu cymell a'u galluogi i ganolbwyntio a gweithio o ddifrif.

Taflen Ffeithiau 3 Parhad: Pynciau Iechyd Meddwl

Arholiadau a Phwysau yn yr Ysgol (Parhad)

Os ydych yn teimlo'n bryderus, gall fod yn ddefnyddiol ichi siarad â'ch athro neu'ch gweithiwr ieuenctid. Rhannwch eich meddyliau am yr arholiad gyda myfyrwyr eraill. Bydd siarad â'ch ffrindiau a'ch teulu hefyd yn eich helpu i gadw pethau yn eu gwir oleuni.

Bydd rhai plant yn mynd trwy arholiadau'n hawdd heb lawer iawn o straen. Mewn gwirionedd, mae rhai rhieni'n dymuno y byddai eu plant yn teimlo mwy o straen am arholiadau! I eraill, gall hyd yn oed profion bach achosi gwir bryder.

Mae sefyll arholiadau'n siŵr o achosi straen oherwydd yr hyn sydd yn y fantol. Gallech fod yn teimlo pwysau disgwylid gan eich teulu, eich ysgol, eich prifysgol neu weithle i lwyddo. Efallai y byddwch yn ofni nad ydych yn ddigon da, neu nad ydych wedi gweithio'n ddigon caled. Efallai byddwch yn ofni eich siomi'ch hun, neu'n ofni colli cyfle am swydd, lle mewn prifysgol neu gam yn eich gyrfa.

Gallai eich nerfau cyn arholiadau fod yn llawer gwaeth os ydych yn sefyll arholiadau am y tro cyntaf neu ar ôl bwlch mawr, os nad Saesneg yw eich prif iaith neu os oes gennych anawsterau dysgu penodol. Nid arholiadau yw'r unig beth sy'n digwydd chwaith; mae'n ddigon posibl bod pethau eraill yn digwydd yn eich bywyd sy'n eich rhoi dan straen (gweler isod).

Os bydd eich lefelau straen yn codi'n rhy uchel am rhy hir, gall fod yn niweidiol i chi ac i'ch gobeithion. Mae 'trothwy' straen pawb yn wahanol. Gall sefyllfa sy'n ormod i'r naill berson ei goddef fod yn stimulating i'r llall. Os rheolir straen ar y lefel gywir, fodd bynnag, gall weithio er eich mantais, am y gall eich helpu i berfformio gorau y gallwch.

Straen

Mae teimlo straen yn ymateb naturiol i bwysau felly. Byddwn oll yn ymateb i bwysau fel petai'n fygythiad corfforol. Mae'r corff yn rhyddhau cemegolion i'r gwaed sy'n gwneud ichi deimlo'n nerfus ac ar bigau'r drain. Mae cyhyrau'n tynhau, yn barod i weithredu ac mae'r galon yn curo'n gyflymach i gario gwaed i'r cyhyrau ac i'r ymennydd. Rydych yn anadlu'n gyflymach, yn chwysu mwy a daw'ch ceg yn sych. Hormonau, fel adrenalín, sy'n achosi'r adweithiau corfforol hyn. Yr enw ar yr adwaith awtomatig hwn yw'r atgyrch 'ffoi neu ymladd'. Dyma rai o'r arwyddion cynnar y gallech fod dan ormod o straen:

- Curiau pen
- Cysgu'n wael
- Colli archwaeth
- Tymer anarferol o flin
- Teimlo'n flinedig drwy'r amser
- Teimlo'n sâl.

Taflen Ffeithiau 3 Parhad: Pynciau Iechyd Meddwl

Straen (parhad)

Mae'n bosibl hefyd y byddwch yn teimlo'n aflonydd, ac yn methu ag ymlacio na chanolbwyntio. Efallai y byddwch yn yfed neu'n ysmegu gormod. Neu efallai y byddwch yn gwbl ddi-drefn, gan deimlo bod perygl eich bod yn colli rheolaeth arnoch chi'ch hun a'ch bywyd. Gall panig achosi synwriadau corfforol weithiau, fel poen yn y frest, crampiau yn y cyhyrau, pinnau bach, pendro neu lewyg a phroblemau stumog, a allai'ch poeni a'ch ofni. Weithiau, gall gormod o straen sbarduno neu achosi problemau eraill, gan gynnwys pyliau o banig, iselder, cam-drin cyffuriau, trallod bwyta neu ymddygiad hunan-niweidiol. Mae'n bwysig siarad â rhywun am y rhain, a chael cymorth priodol, os oes ei angen.

Beth yw straen?

Pryder neu densiwn yw straen. A dweud y gwir, mae'r adwaith cemegol sy'n sail iddo'n rhan arferol o'n natur gorfforol, ein dull gwarchod 'ffoi neu ymladd' sy'n ein cadw'n effro ac yn ymwybodol o berygl. Os yw'n eithafol neu'n bresennol drwy'r amser, mae'n gwneud inni deimlo'n sâl. 'Mae fel rhywbeth yn fy mrawychu drwy'r amser'.

Ydy straen yr un fath â phwysau?

Defnyddir y gair 'pwysau' yn aml i olygu straen – pryderon nad allwn ddianc rhagddynt ac sy'n faich arnom, gan wneud inni deimlo dan straen. 'Rwy'n teimlo fel petai bloc o bren wedi'i gydbwyso ar fy mhen drwy'r dydd'

Pryd ydw i'n teimlo dan straen?

Mae'n ddigon cyffredin teimlo dan straen ychydig o'r amser – os byddwch yn hwyr am apwyntiad, yn poeni am berthynas neu'n astudio am arholiadau. Mae angen ichi ddysgu ffyrdd o ymdopi â'r 'straen cyffredin' hwn, gan gofio bob amser y bydd pethau'n gwella.

Os dechreuwch deimlo dan straen neu'n bryderus heb unrhyw reswm amlwg, mae'n fwy o achos pryder. Ewch at eich meddyg. Weithiau gall straen fod yn broblem gronig y mae angen triniaeth feddygol arni. 'Alla i ddim cael pethau oddi ar fy meddwl, yn enwedig wrth geisio mynd i gysgu'.

Gweithgaredd 4 – Sut mae cadw meddwl iachus?

ENW GWEITHGAREDD 4	Sut mae cadw meddwl iachus
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Grwpiau bach
NOD	<ul style="list-style-type: none"> • Nodi'r pethau y gall y bobl ifanc eu gwneud i gadw meddwl iachus. • Hybu ymwybyddiaeth am faterion iechyd meddwl. • Annog y bobl ifanc i feddwl am eu lles a'u hiechyd meddwl.
CYFLWYNIAD	Mae'n bwysig i bobl ifanc ddeall y term iechyd meddwl a chydabod bod hyrwyddo iechyd meddwl yn rhan bwysig o'u hiechyd a'u lles. Mae'r gweithgaredd hwn yn annog pobl ifanc i feddwl am fod yn iach eu meddwl.
TASG	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc a chrynowch y pethau a gafodd sylw yn y gweithgareddau blaenorol. Rhannwch y bobl ifanc yn grwpiau bach a dosbarthwch bennau a phapur i bob grŵp. 2. Sut mae cadw meddwl iachus? Gofynnwch i bob grŵp nodi'r pethau y gallant eu gwneud i gadw meddwl iachus. Anogwch nhw i ystyried y canlynol: <ul style="list-style-type: none"> • Ffactorau cadernid • Hunan-barch • Llythrennedd emosiynol • Iechyd corfforol • Diet cytbwys • Bywyd cymdeithasol a bywyd gwaith Gofynnwch i bob grŵp roi adborth; arddangoswch y papur yn y safle ieuencid. Defnyddiwch Daflen ffeithiau 4 i gael gwybod rhagor. 3. Crynodeb Crynowch y pethau a drafodwyd yn ystod y sesiwn. Gwnewch nodiadau am unrhyw faterion wrth iddynt godi o ganlyniad i'r gweithgaredd a chadwch bob papur er mwyn eu defnyddio mewn sesiynau yn y dyfodol.
ADNODDAU	Papur Pennau Taflen ffeithiau 4

Taflen Ffeithiau 4: Sut mae cadw Meddwl Iachus

Nid yw cadw meddwl iachus yn golygu trin salwch yn unig – o bell ffordd! Gallwn wneud llawer o bethau i gadw meddwl iachus, a rhoi cynnig ar ddigon o bethau eraill os byddwn ni (neu'r bobl o'n cwmpas) yn dod ar draws problemau. Dyma rai ffyrdd yn unig o gadw meddwl iachus:

- Llythrennedd emosiynol
- Cadw'n weithgar
- Bwyta'n dda ac yfed yn synhwyrol
- Bywyd cymdeithasol a bywyd gwaith
- Ffactorau Cadernid
- Y ffordd y byddwn yn ymddwyn gydag eraill.

Llythrennedd Emosiynol

Llythrennedd emosiynol yw'r gallu i fynegi teimladau â geiriau teimlo penodol, mewn brawddegau 5 gair. Er enghraifft, "Rwy'n teimlo wedi fy ngwrthod."

Diben datblygu ein llythrennedd emosiynol yw nodi a chyfleu ein teimladau'n fanwl gywir. Pan wnawn hyn, byddwn yn helpu natur i fodloni ei chynllun i'n teimladau. Rhaid inni wybod ein teimladau er mwyn bodloni ein hanghenion emosiynol.

Mae'r union weithred o geisio geirio ein teimladau yn gwneud inni feddwl yn gliriach am sefyllfa a gall hyn helpu i wneud y broblem yn haws ei thrin. Os siaradwn â rhywun am beth sy'n digwydd, efallai bydd yn gallu awgrymu ble i droi am gymorth neu gefnogaeth. Os na, gallwn deimlo gryn dipyn yn well drwy wybod bod rhywun arall wedi ceisio deall.

Ei nodi ar bapur

Gall geirio ein trafferthion ein helpu i feddwl yn gliriach a gwneud problemau'n haws eu trin. Mae llawer o bobl yn canfod bod cadw cofnod o feddyliau a theimladau'n ddefnyddiol i'w helpu i ddeall sut mae eu lles meddyliol yn newid dros amser.

Cadw'n weithgar (Gweithgarwch corfforol)

Mae gweithgarwch corfforol yn ffordd sicr o gadw meddwl iachus. Mae ymarfer yn gwneud inni deimlo'n well ar unwaith drwy ryddhau cemegolion adfywiol i'n cyrff.

Gall hyd yn oed hanner awr o gerdded bywiog bob yn ail ddiwrnod wneud yr holl wahaniaeth. Mae ymuno â champfa neu ddechrau chwaraeon hefyd yn ffyrdd gwych o gwrdd â phobl newydd a gweld lleoedd a phethau newydd. Os cewch chi ddigon o ymarfer rheolaidd, byddwch:

- Yn llai tebygol o fod yn isel, yn bryderus neu dan straen
- Yn fwy tebygol o deimlo'n dda amdanoch chi'ch hun
- Yn fwy tebygol o ganolbwyntio'n well

Sut mae ymarfer yn gweithio?

Gallai weithio drwy dynnu ein meddyliau oddi ar ein pryderon neu drwy helpu i roi hwb i'n hunan-barch. Gall achosi newidiadau cemegol yn ein hymennydd drwy gynyddu lefelau serotonin ac endorffin. Cemegolion yw'r rhain sydd fel petaent yn cyfrannu at ein hwyliau da parhaus.

Bwyta'n dda (Diet Cytbwys)

Mae diet cytbwys yn hanfodol i gadw iechyd meddwl da. Mae corff cynyddol o ymchwil yn dangos cysylltiadau uniongyrchol rhwng ein bwyd a'n teimladau.

Sut mae bwyd yn effeithio ar hwyliau?

Mae llawer o esboniadau ar gyfer y berthynas 'achos ac effaith' rhwng bwyd a hwyliau.

Dyma rai enghreifftiau:

- Mae anwadaliadau mewn lefelau siwgr gwaed yn gysylltiedig â newidiadau mewn hwyliau ac egni, ac mae'r hyn a fwyd yn effeithio arnynt.
- Mae cemegolion yr ymennydd (niwrodrosoglwyddyddion, fel serotonin, dopamin ac asetilcolin) yn dylanwadu ar ein ffordd o feddwl, teimlo ac ymddwyn. Gall ein bwyd effeithio arnynt.
- Mae lefelau isel o fitaminau, mwynau ac asidau braster hanfodol yn effeithio ar iechyd meddwl.

Derbynnir yn gyffredinol fod ein teimladau'n gallu dylanwadu ar y bwyd neu'r ddiod a ddewiswn (hwyliau i fwyd). Yr hyn sy'n llai adnabyddus yw'r ffordd y gall ein bwyd effeithio ar weithrediad ein meddwl (bwyd i hwyliau). Mae defnyddio caffeine yn un enghraifft o berthynas gymhleth. Yn ôl pob tebyg, caffeine, sydd mewn te, coffi, diodydd cola a siocled, yw'r cyffur a ddefnyddir helaethaf yn y byd i addasu ymddygiad. Yn aml dewiswn ei yfed os byddwn yn teimlo'n flinedig ac yn anniddig, am ei fod yn gallu rhoi hwb inni a'n helpu i ganolbwyntio. Mae cael paned o goffi neu de hefyd yn cynnwys llawer o gysylltiadau seicolegol cadarnhaol. Byddwn yn cwrdd â ffrind am 'goffi a sgwrs' neu'n rhoi egwyl inni'n hunain drwy eistedd gyda phaned o de, ac mae'r pethau hyn yn bwysig iawn. Ond gall gormod o gaffein (sy'n wahanol faint i bob un ohonom) achosi symptomau, fel pryder, nerfuswydd ac iselder. Mae angen i unrhyw archwiliad o fwyd a hwyliau ystyried y berthynas ddwyffordd hon a chynnwys yr agwedd seicolegol ar ein dewisiadau bwyd.

Yfed yn synhwyrol

Er ei fod yn gallu gwneud inni deimlo'n dda am ychydig, cyffur iselhaol yw alcohol. Mae hyd yn oed ychydig bach o alcohol cyn mynd i'r gwely'n ein hatal rhag cysgu'n ddwfn i deimlo'n wirioneddol ffres – ac nid yw'r byd byth yn edrych yn dda â phen mawr. Mae osgoi gormod o alcohol yn allweddol i'n hiechyd meddwl a'n hiechyd corfforol, a hynny'n benodol pan fyddwn yn teimlo'n isel neu'n bryderus.

Taflen Ffeithiau 4 Parhad: Sut mae cadw Meddwl Iachus

Bywyd Cymdeithasol a Bywyd gwaith

Mae newidiadau ffordd o fyw, fel cael mwy o ymarfer, mwy o gysylltiad cymdeithasol, gwell diet, a mwy o amser yn yr awyr agored, yn gallu gwneud llawer o les i'n meddyliau.

Cysgu'n dda

Yn ogystal â gwneud inni deimlo'n flinedig, yn orgynhyrfus ac wedi'n hyslâdd, gall diffyg cwsg effeithio ar ein lles meddwl. Anelwch at gael wyth awr o gwsig bob nos. Byddwch yn teimlo'r buddion, ond byddant yn amlwg ar eich croen hefyd.

Newid y sefyllfa

Pan fyddwn yn bryderus neu'n isel, mae'n hawdd 'stiwio' yn yr un lle am gyfnodau maith. Ceisiwch symud i wahanol ystafell am ychydig neu, yn well byth, ewch allan am dro neu i gwrdd â ffrind. Gall newid sefyllfa helpu i wella'n hwyliau, clirio ein pennau a'i gwneud yn haws gweld meddyliau negyddol neu drafferthus yn glir.

Agor eich clustiau i gerddoriaeth

Mae gan gerddoriaeth y pŵer i ymlacio, ysgogi a chodi calon. Drwy'n hymlacio, gall hyrwyddo cwsg dyfnach, mwy llonydd. Os clywn gerddoriaeth adfywiol pan fyddwn yn deffro yn y bore, gall ein cadw mewn hwyliau da drwy gydol y dydd. Gall caneuon penodol hefyd gael effaith ddwys ar ein hemosiynau drwy'n hatgoffa o bobl neu ddigwyddiadau arbennig.

Gall cerddoriaeth hefyd fod yn gymdeithasol iawn. Gall mynd allan i ddawnsio gyda ffrindiau neu ymlacio gyda hoff CD wella ein hwyliau a'n helpu i deimlo wedi'n cysylltu.

Ffactorau Cadernid

Gall lles meddwl ddibynnu i ryw raddau ar ein ffactorau 'cadernid' unigol – pethau am ein personoliaethau sy'n ein gwarchod rhag anawsterau Iechyd Meddwl.

Pethau fel: **Hunan-barch, Straen.**

Beth yw hunan-barch?

Mae hunan-barch uchel yn golygu ein bod yn gwerthfawrogi'n hunain a'n gwerth personol. Yn fwy penodol, mae'n golygu:

- Bod gennym agwedd gadarnhaol
- Ein bod yn gwerthfawrogi'n hunain yn fawr
- Ein bod yn argyhoeddedig o'n galluoedd ein hunain
- Ein bod yn ystyried ein hunain yn bobl gymwys, sy'n rheoli ein bywydau ein hunain ac sy'n gallu gwneud fel y mynnwn.

Hefyd, cymharwn ein hunain yn ffafriol ag eraill. Gall diffyg hunan-barch olygu diymadferthedd, diffyg nerth a hyd yn oed iselder.

Nid yw bywyd bod amser yn deg; ac ni fydd hyd yn oed ein hymdrechion gorau'n llwyddo bob amser. Ond gall hunan-barch uchel ein helpu i oresgyn anawsterau bywyd.

Taflen Ffeithiau 4 Parhad: Sut mae cadw Meddwl Iachus

Straen

Nid yw straen ynddo'i hun yn niweidiol o reidrwydd. Mae angen nodau a heriau ar bawb. Ond gall gormod fod yn niweidiol.

Symptomau straen

Dyma rai arwyddion cyffredin o ormod o straen:

- anniddigrwydd cynyddol
- bod yn fwy sensitif i feirniadaeth
- arwyddion o densiwn, fel cnoi ewinedd
- anhawster yn mynd i gysgu a deffro'n gynnar y bore
- yfed ac ysmegu mwy
- diffyg traul
- colli'r gallu i ganolbwyntio.

Mae'n bwysig cymryd camau i leddfu straen niweidiol cyn iddo effeithio ar eich iechyd corfforol neu'ch iechyd meddwl.

Ymdopi â straen

Y gyfrinach i reoli straen yw gofalu amdanoch chi'ch hun ac, os oes modd, gwaredu rhai o achosion y straen. Os dechreuwch deimlo bod pethau'n mynd yn drech na chi, rhowch ychydig o le i'ch hun anadlu.

Rhai ffyrdd o ymdopi â straen:

- derbyn cynigion o gymorth ymarferol
- gwneud un peth ar y tro – peidiwch â chadw pentyrru straen ar ben straen
- gwybod eich terfynau'ch hun – peidiwch â bod yn rhy gystadleuol na disgwyl gormod ohonoch chi'ch hun
- siarad â rhywun
- gwylltio mewn ffordd nad yw'n achosi niwed (gweiddi, sgrechian neu fwrw gobennydd)
- cerdded i ffwrdd o sefyllfaoedd sy'n achosi straen
- ceisio treulio amser gyda phobl sy'n werth chweil yn hytrach na phobl sy'n feirniadol
- ymarfer anadlu araf gan ddefnyddio rhan waelod yr ysgyfaint
- defnyddio technegau ymlacio.

Ein ffordd o ymddwyn gydag eraill

Pam mae ffrindiau'n dda i'ch iechyd meddwl?

Mae ffrindiau'n dda i iechyd meddwl unigolyn am eu bod yn sail bosibl i'n gallu i ymdopi â'r problemau y bydd bywyd yn eu taflu atom. Mae cyfeillgarwch hefyd yn helpu i atgyfnerthu hunan-barch rhywun.

Cadw mewn cysylltiad â ffrindiau ac anwyliaid

Mae perthnasoedd agos yn dylanwadu'n sylweddol ar ein teimladau bob dydd. Gall galwad ffôn, ambell e-bost neu neges destun, ein helpu i deimlo mewn cysylltiad â'r bobl sy'n annwyl i ni. Neu beth am gyfarfod am baned cyflym?

Taflen Ffeithiau 4 Parhad: Sut mae cadw Meddwl Iachus

Sut mae cadw meddwl iachus; I gynhoi:

- Gwnewch amser i ymlacio a mwynhau'ch hun.
- Treuliwch amser gyda ffrindiau, yn cael hwyl.
- Gwnewch rywbeth corfforol sy'n rhoi mwynhad ichi, fel chwarae pêl-droed, dawnsio.
- Trefnwch eich amser er mwyn ichi deimlo bod rheolaeth gennych ar y pethau sydd angen ichi eu gwneud.
- Treuliwch amser bob dydd yn meddwl am y pethau yr ydych wir yn eu hoffi amdanoch chi'ch hun.
- Byddwch yn ystyriol ac yn drugarog tuag atoch chi'ch hun pan fyddwch yn cael trafferth gyda rhywbeth, fel y byddech gyda ffrind.
- Dewch o hyd i bethau y gallwch chwerthin amdanynt – mae hiwmor yn dda i'ch iechyd corfforol a'ch iechyd meddwl.

I gael gwybod rhagor am bynciau Iechyd Meddwl, trowch at y rhestr o wasanaethau lleol a chenedlaethol ar ddiwedd yr adran hon.

Gweithgaredd 5 – Beth i'w wneud os ydych yn poeni?

ENW GWEITHGAREDD 5	Beth i'w wneud os ydych yn poeni
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Grwpiau bach
NOD	<ul style="list-style-type: none"> • Nodi'r pethau y gall pobl ifanc eu gwneud i gadw'n iach eu meddwl • Amlinellu'r gwasanaethau cymorth sydd ar gael
CYFLWYNIAD	Mae'n bwysig i bobl ifanc ddeall y term iechyd meddwl a bod yn ymwybodol o'r gwasanaethau cymorth sydd ar gael yn lleol ac yn genedlaethol, os bydd angen rhagor o wybodaeth arnynt.
TASG	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc a chrynhwch y pethau a gafodd sylw yn y gweithgareddau blaenorol. 2. Beth i'w wneud os ydych yn poeni Anogwch y bobl ifanc i nodi sut gallant gael at wasanaethau cymorth os oes ganddynt bryderon am faterion iechyd meddwl. Ystyriwch: <ul style="list-style-type: none"> • Wefannau • Llinellau cymorth • Gwasanaethau lleol • Adnoddau. Gofynnwch i'r bobl ifanc a hoffent wybod rhagor am unrhyw un o'r materion dan sylw. Bydd gwasanaethau cymorth lleol yn gallu cynnig rhagor o gymorth i fynd i'r afael ag unrhyw faterion a godwyd. 3. Crynodeb Crynhwch y pethau a gafodd sylw yn ystod y sesiwn. Gnewch nodiadau am unrhyw faterion wrth iddynt godi o ganlyniad i'r gweithgaredd a chadwch bob papur i'w defnyddio mewn sesiynau yn y dyfodol.

c. Iechyd Rhywiol a Pherthnasoedd

Mae iechyd rhywiol pobl ifanc yng Nghymru yn ofid penodol i lawer o weithwyr proffesiynol iechyd ac addysg ers rhai blynyddoedd. Bu hyn yn bennaf oherwydd cyfraddau cynyddol o heintiau a drosglwyddir yn rhywiol a beichiogrwydd heb ei gynllunio yn yr ardegau. Erbyn hyn, mae llawer o ymarferwyr iechyd ac addysg yn cynnig addysg rhyw a pherthnasoedd yn rhan o'u rolau yn eu safleoedd gwaith ac nid yw gweithwyr ieuencid yng Nghymru'n eithriad i hyn.

Mae gan y gwasanaethau ieuencid ran bwysig i'w chwarae o ran rhoi cyfle i bobl ifanc gael rhaglenni trefnus o addysg rhyw a pherthnasoedd, sy'n eu hannog i wneud dewisiadau gwybodus am eu hiechyd rhywiol ac archwilio materion perthnasoedd ac iechyd rhywiol mewn amgylchedd diogel, cyffyrddus sy'n addas ar gyfer dysgu. Dylid cynnig hyn gan weithwyr ieuencid sydd wedi'u hyfforddi'n briodol mewn iechyd rhywiol, sy'n deall y pwysau sy'n wynebu pobl ifanc ynghylch eu hiechyd rhywiol ac sy'n gwybod am wasanaethau iechyd rhywiol eilaidd i gyfeirio pobl ifanc atynt.

Cyn darparu gweithgareddau iechyd rhywiol, argymhellir anfon ffurflen ganiatâd at rieni'r bobl ifanc, i roi gwybod am y gwaith sy'n digwydd yn y safle gwaith ieuencid. Mae un enghraifft o'r ffurflen ganiatâd i'w defnyddio ym Mhennod 13.

Nod y gweithgareddau yma yw darparu gwybodaeth glir a chywir i gefnogi pobl ifanc i wneud dewisiadau gwybodus am iechyd rhywiol a pherthnasoedd.

Cyn dechrau'r gweithgareddau a amlinellir isod er mwyn hybu ymwybyddiaeth am iechyd rhywiol a pherthnasoedd, dylai gweithwyr ieuencid sefydlu rheolau sylfaenol ac egluro materion sy'n ymwneud â chyfrinachedd. Dylai ymarferwyr hefyd ymgysgu â chanllawiau eu sefydliadau am gyfrinachedd.

Iechyd Rhywiol, Cyfrinachedd a Chanllawiau Fraser

Mae cyfrinachedd yn hanfodol wrth weithio gyda phobl ifanc ar bethau fel iechyd rhywiol a pherthnasoedd. Dylech barchu cyfrinachedd pobl ifanc, heblaw eich bod yn credu bod rhywun mewn perygl o niwed sylweddol, neu fod perygl o rywun yn niweidio rhywun arall. Dilynwch weithdrefnau amddiffyn a diogelu plant eich sefydliad os ydych yn poeni am gam-drin unrhyw bobl ifanc neu gamfanteisio arnynt.

Mae'n bwysig sicrhau bod y bobl ifanc yn eich gwaith yn deall y term cyfrinachedd, ac yn deall bod rhaid ichi roi gwybod am rai pethau i'ch rheolwr llinell neu'r gwasanaethau cymdeithasol er mwyn amddiffyn pobl ifanc a'u cadw'n ddiogel. Mae hyn yn cynnwys unrhyw wybodaeth a ddatgelir gan berson ifanc "*sy'n gwneud ichi boeni neu amau bod person ifanc yn dioddef niwed, ei fod wedi dioddef niwed neu ei fod yn debygol o ddioddef niwed*". Dylid egluro hyn i'r bobl ifanc ar ddechrau pob sesiwn, er mwyn iddynt ddewis rhannu gwybodaeth gyda chi neu beidio.

Cyfrinachedd

Gall cyfrinachedd achosi pryder i bobl ifanc. Mae nifer fawr o bobl ifanc yn cael rhyw cyn cyrraedd yr oedran cydsynio, sy'n gallu golygu'n aml eu bod braidd yn amharod datgelu'r ffaith eu bod mewn perygl beichiogrwydd neu drosglwyddo Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol. Mae ymchwil wedi dangos mai pryderon am gyfrinachedd sy'n rhwystro pobl ifanc fwyaf o hyd rhag gofyn am gyngor. Gall hyn atal gwybodaeth rhag cael ei rhannu a gall arwain at oedi triniaeth neu gyngor, neu ddiffyg triniaeth neu gyngor, a gall ychwanegu at deimladau'r person ifanc o drallod ac arwahanrwydd. I leddfu'r broblem hon i bobl ifanc, mae'n bwysig bod gweithwyr proffesiynol yn glir am eu polisiau cyfrinachedd a'u bod yn teimlo'n hyderus am eu cyfrifoldebau wrth siarad â phobl ifanc. Dylai pobl ifanc hefyd gael gwybod pryd y gellir torri cyfrinachedd; mae hyn yn golygu y gall gadw rhywfaint o reolaeth ar yr wybodaeth y dymuna ei datgelu.

Mae'r ddyletswydd gyfrinachedd sy'n ddyledus i berson dan 16 mewn unrhyw leoliad yr un fath â honno sy'n ddyledus i unrhyw berson arall. Mae gan bobl ifanc hawl tebyg i oedolion i gyfrinachedd ond nid yw'r ddyletswydd hon yn absoliwt. Os oes risg amddiffyn plant difrifol i iechyd, diogelwch neu les person ifanc neu eraill, mae hyn yn gorbwyso hawl y person ifanc i breifatrwydd. Yn yr amgylchiadau hyn, dylai gweithwyr proffesiynol weithredu'n unol â gofynion cyfreithiol ac yn unol â pholisi amddiffyn plant eu gweithle.

Amddiffyn Plant

Mae'n anodd cydbwyso hawliau'r person ifanc i gyfrinachedd, preifatrwydd a datblygiad personol â'r angen i amddiffyn diogelwch y person ifanc. Gall fod rhai achosion lle bydd rhaid torri cyfrinachedd. Gall ymddangos bod person ifanc yn dioddef niwed sylweddol, neu ei fod mewn perygl o ddioddef niwed sylweddol. Bryd hynny y mae gweithwyr yn rhwym wrth bolisiau eu gweithle a Deddf Amddiffyn Plant 1988. Mae'n bwysig cydnabod nad yw perthynas rywiol sy'n cynnwys person ifanc dan 16 yn awgrymu cam-drin neu gamfanteisio o reidrwydd. Os datgelu gwybodaeth sydd er lles pennaf y person ifanc, dylid gwneud pob ymdrech i gefnogi'r person ifanc a gofyn am ei gydsyniad. Dylid rhannu gwybodaeth ar sail 'angen gwybod' yn unig, a hynny gan ddweud wrth y person ifanc ba wybodaeth a fydd yn cael ei rhoi ac i bwy.

Deddf Troseddau Rhywiol 2003

Dan y ddeddf hon, yr oedran cyfreithiol i bobl ifanc gydsynio i gael rhyw yw 16 oed, ni waeth a ydynt yn heterorywiol, yn hoyw neu'n ddeurywiol. [*Children and Families: Safer from Sexual Crime*, y Swyddfa Gartref, Mai 2004 SOA/3]

Nid yw gweithgarwch rhywiol gyda phlentyn dan 13 byth yn dderbyniol ac ni all plant o'r oedran hwn byth roi eu cydsyniad yn gyfreithiol.

Er mai 16 oed yw'r oedran cydsynio, nid oes unrhyw fwriad i erlyn pobl ifanc o oedran tebyg sy'n cael rhyw cydsyniol y mae'r ddwy ochr wedi cytuno iddo, heblaw ei fod yn cynnwys camdriniaeth neu gamfanteisio.

Dan y Ddeddf Troseddau Rhywiol, mae gan bobl ifanc hawl o hyd i gyngor cyfrinachol ar atal cenhedlu, condomau, beichiogrwydd ac erthyliad hyd yn oed os ydynt dan 16 oed. [Working within the Sexual Offences Act 2003, y Swyddfa Gartref Mai 2004 SOA/4]

Yn ôl y Ddeddf, nid yw unigolyn yn euog o gynorthwyo, annog nac argymell trosedd rywiol yn erbyn plentyn os yw'n gweithredu at ddiben:

- amddiffyn plentyn rhag beichiogrwydd neu haint a drosglwyddir yn rhywiol,
- amddiffyn diogelwch corfforol plentyn,
- hyrwyddo lles emosiynol plentyn drwy roi cyngor.

Mae'r eithriad hwn, mewn statud, yn cynnwys gweithwyr iechyd proffesiynol, ond hefyd unrhyw un sy'n gweithredu i amddiffyn plant, er enghraifft athrawon, Cynghorwyr Personol Connexions, gweithwyr ieuentid, ymarferwyr gofal cymdeithasol a rhieni.

Pobl dan 16 – Canllawiau Fraser, sydd hefyd yn cael eu galw'n Egwyddor Gillick. Gall unrhyw berson ifanc cymwys, waeth be fo'i oedran, ofyn yn annibynnol am gyngor meddygol a rhoi cydsyniad dilys i driniaeth feddygol.

Yn gyfreithiol, deallir hyn dan ddyfarniad Tŷ'r Arglwyddi 1985 yn achos Gillick. Hwn a sefydlodd y sefyllfa gyfreithiol gyfredol, sef os yw pobl ifanc dan 16 oed yn gallu deall yn llawn yr hyn a gynigir a goblygiad y driniaeth honno mae ganddynt hawl cyfreithiol i driniaeth feddygol ni waeth be fo'u hoedran. Ystyrir hyn pan fydd pobl ifanc dan 16 oed yn ceisio cael at wasanaethau iechyd rhywiol. Rhaid i weithwyr proffesiynol sy'n gwneud gwaith iechyd rhywiol gyda phobl ifanc wneud hynny'n unol â Chanllawiau Fraser sy'n sicrhau bod person ifanc yn cael ei ystyried yn gymwys o ran Gillick.

Canllawiau Fraser:

- Bod y person ifanc yn deall risgiau a buddion posibl y driniaeth a'r cyngor a roddir.
- Rhaid trafod gwerth cymorth rhiant. Mae hyn yn bwysig i bobl dan 16 sy'n cael cyngor ar ddulliau atal cenhedlu. Bydd y meddyg teulu'n archwilio hyn gyda phobl ifanc, ond yn bwysicach na hynny, mae'n rhwym wrth gynnal eu hawl i gyfrinachedd.
- A ydy'r person ifanc yn debygol o gael cyfathrach rywiol heb ddull atal cenhedlu?
- A fydd iechyd corfforol neu iechyd meddwl y person ifanc, neu'r ddau, yn dioddef os na fydd yn cael cyngor neu gyflenwadau atal cenhedlu?
- Ai darparu'r gofal iechyd y gofynnwyd amdano sydd er lles pennaf y person ifanc?

Gweithgaredd 1: Geiriau Iechyd Rhywiol

ENW GWEITHGAREDD 1	Geiriau Iechyd Rhywiol
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Grŵp cyfan
NOD	Archwilio dealltwriaeth pobl ifanc o wahanol eiriau mewn perthynas ag iechyd rhywiol.
CYFLWYNIAD	<p>Mae llawer o bobl ifanc yn defnyddio geiriau nad ydynt yn deall eu hystyr. Mae'r gweithgaredd hwn yn ddefnyddiol i egluro ystyr geiriau, wrth gyfeirio at faterion iechyd rhywiol.</p> <p>Dylai'r hwylusydd ddarllen drwy'r geiriau ar Daflen Gweithgaredd 1 cyn cyflwyno'r gweithgaredd, i sicrhau ei fod yn hyderus ac yn gyffyrddus yn cyflwyno'r gweithgaredd hwn.</p>
TASG	<p>Cyn y sesiwn, llungopiwch y cardiau o Daflen Gweithgaredd 1 a'u torri allan er mwyn i'r bobl ifanc eu defnyddio.</p> <ol style="list-style-type: none"> Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc, eglurwch y bydd y sesiwn yn gyfrinachol a sicrhewch fod y bobl ifanc yn deall yr hyn a olygir wrth y term cyfrinachol (fel yr eglurir yn Nhaflen Atebion 1). Geiriau Iechyd Rhywiol Gofynnwch i'r bobl ifanc ddarllen gair yn uchel yn eu tro o Daflen Gweithgaredd 1 ac egluro ystyr y gair yn eu barn hwy. Anogwch nhw i drafod ystyr y gair; pan fydd y bobl ifanc wedi cytuno ar ddealltwriaeth gyffredin o ystyr y gwahanol eiriau, symudwch ymlaen i'r gair nesaf. Mae Taflen Atebion 1 ar gael os yw'r bobl ifanc yn ansicr am ystyron unrhyw eiriau. Mae'n bwysig bod yr hwylusydd yn egluro unrhyw gamddealltwriaeth. <p>Os nad yw'r bobl ifanc yn gyffyrddus yn darllen y geiriau'n uchel, gall yr hwylusydd wneud hyn.</p> <ol style="list-style-type: none"> Crynodeb Crynowch y pethau a drafodwyd yn ystod y gweithgaredd. Os oes gan y bobl ifanc unrhyw bryderon, nodwch y rhain a chysylltwch â'ch gwasanaethau cymorth lleol i gael gwybod rhagor.
ADNODDAU	<p>Copiau o Daflen gweithgaredd 1: Geiriau Iechyd Rhywiol Taflen atebion 1: Geiriau Iechyd Rhywiol Siswrn</p>

Taflen gweithgaredd 1: Geiriau Iechyd Rhywiol

Erthyliaid <i>(abortion)</i>	Rhyw rhefrol <i>(anal sex)</i>	Deurywiol <i>(bisexual)</i>	Bachgen / Dyn
Diwair <i>(celibate)</i>	Cyfrinachedd	Cydsyniad	Atal Cenhedlu
Cwtsh	Benywaidd	Ffrind	Hoyw
Y Rhywiau <i>(gender)</i>	Merch / Menyw	Heterorywiol	Homoffobia
Cyfunrywiol <i>(homosexual)</i>	Cusanu	Lesbiad	Cariad
Gwrywaidd	Mastyrbio <i>(masturbation)</i>	Rhyw geneuol <i>(oral sex)</i>	Orgasm
Partner	Oed aeddfedrwydd <i>(puberty)</i>	Treisio	Rhyw Mwy Diogel
Rhyw	Rhywiol	Rhywiaethol <i>(sexist)</i>	Lapswchan <i>(snogging)</i>
Strêt	Haint a Drosglwyddir yn Rhywiol <i>(STI)</i>	Trawsryweddol <i>(transgender)</i>	Trawswisgwr <i>(transvestite)</i>
Tomboi	Rhyw gweiniol <i>(vaginal sex)</i>	Trawsrywiol <i>(transsexual)</i>	

Taflen atebion 1: Geiriau Iechyd Rhywiol

Erthyliad – Dod â beichiogrwydd i ben [ei derfynu].

Rhyw rhefrol – Rhyw sydd fel arfer yn golygu rhoi'r pidyn yn yr anws, ond gall olygu pethau eraill heblaw rhoi'r pidyn caled yn yr anws. Gellir ystyried bod rhyw rhefrol hefyd yn golygu defnyddio teganau rhyw a gweithgareddau eraill sy'n cynnwys yr anws.

Deurywiol – Unigolion sy'n cael eu denu'n rhywiol at ddynion ac at fenywod

Bachgen – Plentyn gwrywaidd

Diwair – Unigolion sy'n dewis peidio â chael rhyw

Cyfrinachedd - Wrth weithio gyda phobl ifanc, dylai ymarferwyr ieuentid barchu cyfrinachedd pobl ifanc, ond weithiau rhaid rhoi gwybod am rai pethau i'r rheolwr llinell neu'r gwasanaethau cymdeithasol, er enghraifft os ydynt yn credu bod rhywun mewn perygl o niwed sylweddol, neu'n debygol o niweidio rhywun arall. Dylai'r ymarferwr ieuentid roi gwybod i bobl ifanc am hyn cyn iddynt ddechrau sesiwn gyfrinachol, fel y gall y person ifanc ddewis rhannu'r wybodaeth neu beidio. Dylai pobl ifanc deimlo'n ddigon diogel a hyderus drwy'r amser i ofyn am gymorth, gan wybod y byddant yn cael cefnogaeth drwy beth bynnag a ddigwydd nesaf.

Cydsyniad – Mae'n anghyfreithlon i unrhyw un gael rhyw gyda pherson ifanc dan 16 oed. Mae hyn yr un fath ar gyfer dynion a menywod ifanc ac ar gyfer rhyw heterorywiol a rhyw cyfunrywiol. Gelwir hwn yr oedran cydsynio.

Atal cenhedlu – Dulliau o atal cenhedlu / beichiogrwydd yn fwriadol.

Cwtsh – Dal rhywun yn agos yn ffordd o ddangos cariad neu anwylydeb.

Benywaidd – Bod â phriodweddau neu olwg sy'n draddodiadol gysylltiedig â menywod.

Ffrind – Rhywun rydych yn rhannu cwlwm anwylyd gydag ef/hi.

Hoyw – rhywun sy'n cael ei ddenu'n rhywiol ac yn emosiynol at bobl o'r un rhyw. Yr enw arall ar hyn yw cyfunrywiol ac fe'i defnyddir gan amlaf i ddisgrifio dynion a bechgyn sy'n cael eu denu at ddynion a bechgyn eraill.

Y rhywiau – Ai gwryw neu fenyw ydych chi.

Merch – Plentyn benywaidd.

Heterorywiol – Rhywun sy'n cael ei ddenu'n rhywiol ac yn emosiynol at bobl o'r rhyw arall. Yr enw arall ar hyn yw 'strê'.

Homoffobia – Casáu, cam-drin neu fwlio pobl am eu bod yn hoyw neu'n lesbiaidd.

Taflen atebion 1 Parhad: Geiriau Iechyd Rhywiol

Cyfunrywiol – Rhywun sy'n cael ei ddenu'n rhywiol ac yn emosiynol at bobl o'r un rhyw [gweler hefyd hoyw a lesbiad].

Cusanu - Cyffwrdd neu anwesu â'r wefus yn arwydd o gariad, awydd rhywiol neu gyfarchiad.

Lesbiad – Menyw sy'n cael ei denu'n rhywiol ac yn emosiynol at fenywod eraill.

Cariad – Teimlad cryf o anwylddeb.

Dyn – Oedolyn dynol gwrywaidd.

Gwrywaidd – Bod â phriodweddau neu olwg sy'n gysylltiedig yn draddodiadol â dynion.

Mastyrbio – Cyffwrdd, rhwbio neu fwytho'ch organau rhywiol eich hun neu organau rhywiol rhywun arall i gael pleser.

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

Orgasm – Anterth rhywiol. Y teimlad corfforol ac emosiynol a geir yn ystod uchafbwynt cyffroad rhywiol, a hynny fel arfer o ganlyniad i gyffroi'r organau rhywiol a chyda ffrydiad had mewn dynion.

Partner - Rhywun rydych yn cael perthynas agos ag ef/hi [sy'n aml yn berthynas rywiol, ond nid bob amser].

Oed aeddfedrwydd – yw'r broses o newidiadau corfforol sy'n digwydd er mwyn i gorff plentyn droi'n gorff oedolyn sy'n gallu atgenhedlu. Mae oedrannau'n amrywio o ran pryd mae plentyn yn dechrau aeddfedu ac yn cwblhau'r broses hon.

Trais – Treiddio'r wain, yr anws neu'r geg yn fwriadol â phidyn, a hynny heb gydsyniad. Mae hyn yn anghyfreithlon ac mae treiswyr a geir yn euog yn cael eu carcharu, a hynny weithiau am oes. Yng Nghymru a Lloegr mae trais yn cynnwys rhyw gweiniol, rhyw geneuol neu ryw refrol gyda naill ai dyn neu fenyw. Yn yr Alban, diffinnir trais fel rhyw gweiniol gyda menyw. Yng Ngogledd Iwerddon, gall trais fod yn rhyw gweiniol neu'n rhyw rhefrol gyda naill ai dyn neu fenyw.

Rhyw mwy diogel – Ffyrdd o gael rhyw sy'n gostwng y perygl o ddal haint a drosglwyddir yn rhywiol neu feichiogi.

Rhyw – Mae rhyw'n golygu gwahanol bethau i wahanol bobl felly cofiwch y gall fod angen ichi fod yn eithaf penodol wrth siarad am ryw, yn enwedig os yw'n bwysig i'r neges rydych yn ceisio ei chyfleu. Eglurwch a ydych yn siarad am ryw geneuol, rhyw rhefrol, rhyw gweiniol, rhyw treiddiol, rhyw heb dreiddio, cyffwrdd ag organau rhywiol ei gilydd, defnyddio teganau rhyw, masteryrbio, a rhyw hoyw, lesbiaidd, strêtu neu ddeurywiol.

Taflen atebion 1 Parhad: Geiriau Iechyd Rhywiol

Rhywiol – Rhywbeth sy'n gysylltiedig â rhyw, rhywioldeb, y rhywiau, neu'r organau rhywiol a'u swyddogaethau, sy'n eu cynnwys, neu sy'n nodweddiadol ohonynt, gan gynnwys teimladau mewn perthynas ag atyniad corfforol neu gyswllt rhwng dau o bobl.

Rhywiaethol – Rhywun sy'n rhagfarnu yn erbyn rhywun arall oherwydd ei ryw.

Lapswchan – Gair arall am gusanu.

Strêt – Gair cyffredin a ddefnyddir i ddisgrifio pobl sy'n heterorywiol.

Haint a drosglwyddir yn rhywiol - yw haint sy'n gallu cael ei throsglwyddo o'r naill berson i'r llall drwy gysylltiad rhywiol. Yn y cyd-destun hwn, mae cyswllt rhywiol yn fwy na chyfathrach rywiol yn unig [gweiniol a rhesfrol] ac mae hefyd yn cynnwys cusanu, cyswllt geneuol-organau cenhedlu, a defnyddio "teganau" rhywiol, fel teganau dirgrynu.

Trawsryweddol – gair a ddefnyddir i ddisgrifio unrhyw un sy'n teimlo nad yw'n ffitio'n llwyr i ryw ei enedigaeth.

Trawswisgwr – Pobl sy'n uniaethu â'r rhyw arall, neu sy'n dymuno byw a chael eu derbyn fel aelod o'r rhyw arall. Nid yw pobl drawsryweddol bob amser yn cael llawdriniaeth i newid eu cyrff.

Trawsrywiol – defnyddir hwn fel arfer i ddisgrifio person sy'n teimlo ei fod wedi'i eni i'r 'rhyw anghywir' ac sy'n uniaethu â'r rhyw arall ac yn dymuno cael ei dderbyn fel aelod o'r rhyw arall. Mae ar lawer o bobl drawsrywiol eisiau newid yn gorfforol ac maent yn cael llawdriniaeth ailbennu rhywedd i newid eu cyrff er mwyn iddynt fod yn aelod o'r rhyw sy'n teimlo'n iawn iddyn nhw.

Tomboi – Merch sy'n mwynhau gweithgareddau a gysylltir yn draddodiadol â bechgyn.

Rhyw gweiniol – Rhyw sydd fel arfer yn golygu rhoi'r pidyn caled yn y wain, ond nid dyma'r unig ystyr. Gellir ystyried bod rhyw gweiniol hefyd yn cynnwys defnyddio teganau rhyw a gweithgareddau eraill sy'n cynnwys y wain.

Menyw – Oedolyn dynol benywaidd.

Gweithgaredd 2: Rhannau o'r Corff

System Atgenhedlu Gwrywod a Benywod

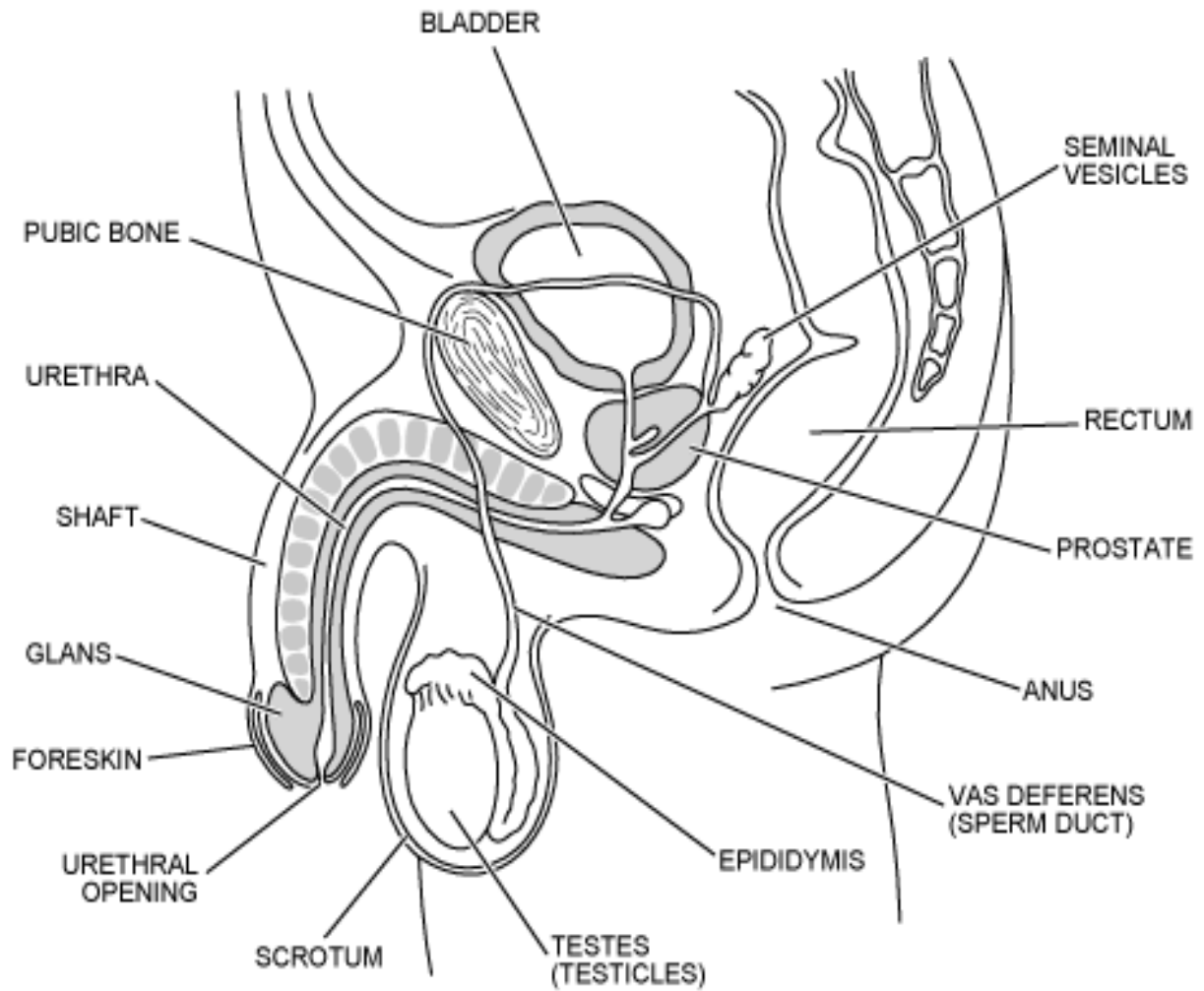
ENW GWEITHGAREDD 2	Rhannau o'r corff/ System Atgenhedlu'r Gwryw a'r Fenyw
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Grwpiau bach / Grŵp cyfan
NOD	Cynyddu gwybodaeth ac ymwybyddiaeth pobl ifanc am system atgenhedlu gwrywod a benywod.
CYFLWYNIAD	Diben y gweithgaredd hwn yw sicrhau bod pobl ifanc yn deall yn glir beth yw swyddogaeth system atgenhedlu gwrywod a benywod, a'u bod yn adnabod organau rhywiol gwrywod a benywod, a'u hannog i deimlo'n fwy cyffyrddus gyda'u corff a'r pwnc cyn symud ymlaen i weithgareddau pellach yn yr adran hon.
TASG	<p>Cyn dechrau'r gweithgaredd, llungopiwch y cardiau ar Daflen Gweithgaredd 2 a'u torri allan, gan wneud digon o gopiâu i'r bobl ifanc eu defnyddio. Cadwch y copi gwreiddiol ar gyfer yr atebion.</p> <ol style="list-style-type: none"> Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc, eglurwch y bydd y sesiwn yn gyfrinachol a sicrhewch fod y bobl ifanc yn deall yr hyn a olygir wrth y term cyfrinachol (fel yr eglurir ar dudalen 104). Rhannau o'r corff Rhannwch y bobl ifanc yn grwpiau bach a gofynnwch i bob grŵp gysylltu'r disgrifiad â'r rhan briodol o'r corff. Pan fydd yr holl grwpiau wedi cwblhau hyn, sicrhewch fod yr wybodaeth yn gywir drwy ddarllen yn uchel yr atebion o daflen gweithgaredd 2 wreiddiol. Crynodeb Crynowch y pethau a gafodd sylw yn ystod y gweithgaredd. Os oes gan y bobl ifanc unrhyw bryderon, nodwch y rhain a chysylltwch â'ch gwasanaethau cymorth lleol i gael gwybod rhagor.
ADNODDAU	Copiâu o Daflen gweithgaredd 2: Rhannau o'r corff

Taflen gweithgaredd 2: Rhannau o'r Corff – System Atgenhedlu'r Gwryw

System Atgenhedlu'r Gwryw	
RHAN O'R CORFF / ORGANAU RHYWIOL GWRYWAIDD	DISGRIFIAD/SWYDDOGAETH
Blaengroen	Hwn yw'r croen llac sy'n gorchuddio ac yn gwarchod blaen y pidyn. Enwaedu yw enw'r broses o waredu'r croen hwn o'r pidyn. Mae hyn yn golygu cael mân lawdriniaeth ac mae'n cael ei wneud am resymau meddygol neu grefyddol.
Pidyn	Mae'n cynnwys meinwe feddal, sbyngaidd a gwaedlestri. Enw pen y pidyn yw'r <i>glans</i> . Hwn yw'r organ a ddefnyddir yn ystod cyffroad a chyfathrach rywiol. Pan fydd y dyn yn cyffroi, daw'n galed ac yn unionsyth, a chaiff ei alw'n godiad. Mae'n gosod sberm ym mhen draw'r wain pan fydd y dyn yn bwrw had mewn rhyw heterorywiol. Caiff ei ddefnyddio hefyd i waredu dŵr.
Fas Defferens	Neu'r dwythellau sberm, sef y tiwbiau hir, cul, ystwyth sy'n dechrau yn yr epididymis ac sy'n dod i ben yn yr wrethra. Mae'r tiwbiau'n trosglwyddo sberm o'r epididymis i'r wrethra ac allan o gorff y dyn drwy'r pidyn pan fydd y dyn yn cyffroi'n rhywiol ac yn bwrw had.
Wrethra	Hwn yw'r tiwb cul hir sy'n cludo troeth o'r bledren, lle caiff ei storio, ac sy'n mynd drwy'r pidyn yr holl ffordd i'r agoriad yn y blaen. Mae'n ffordd ar gyfer troeth a semen. Gwastraff hylifol o'r corff yw troeth: sef hylif sydd dros ben o'r bwyd a'r ddiod heb eu defnyddio gan y corff.
Sgrotwm	Hwn yw'r cwd meddal o groen crychiog sy'n hongian i lawr y tu ôl i'r pidyn. Mae'n gorchuddio, yn dal ac yn gwarchod y ddwy geill siâp eirin sydd ynddo.
Ceilliau	Y rhain yw'r peli meddal siâp eirin sy'n cynhyrchu sberm. Gorweddant yn y cwd meddal o'r enw'r sgrotwm.
Epididymis	Y strwythur bach fel tiwb sydd wedi'i gysylltu â'r ddwy gaill. Mae sberm yn teithio ac yn tyfu ynddo ar eu ffordd i'r fas defferens. Mae'n diwb tenau, torchog tynn; petai'n cael ei estyn, byddai tua 6 metr o hyd.
Chwarren Brostad	Sy'n cynhyrchu hylifau sy'n cyfuno â'r sberm i ffurfio cymysgedd o'r enw semen. Semen yw'r gair Lladin am had. Mae'r sberm yn teithio wedyn yn yr hylifau i'r wrethra a thrwyddo.

Anws	Sef agoriad bach ar ddiwedd twll y pen ôl; mae gwastraff solid [ysgarthion/pw-pw] yn pasio drwyddo i adael corff gwryw pan fydd yn mynd i'r toiled.
-------------	---

Taflen gweithgaredd 2 Parhad: Rhannau o'r Corff – System Atgennedlu'r Gwryw

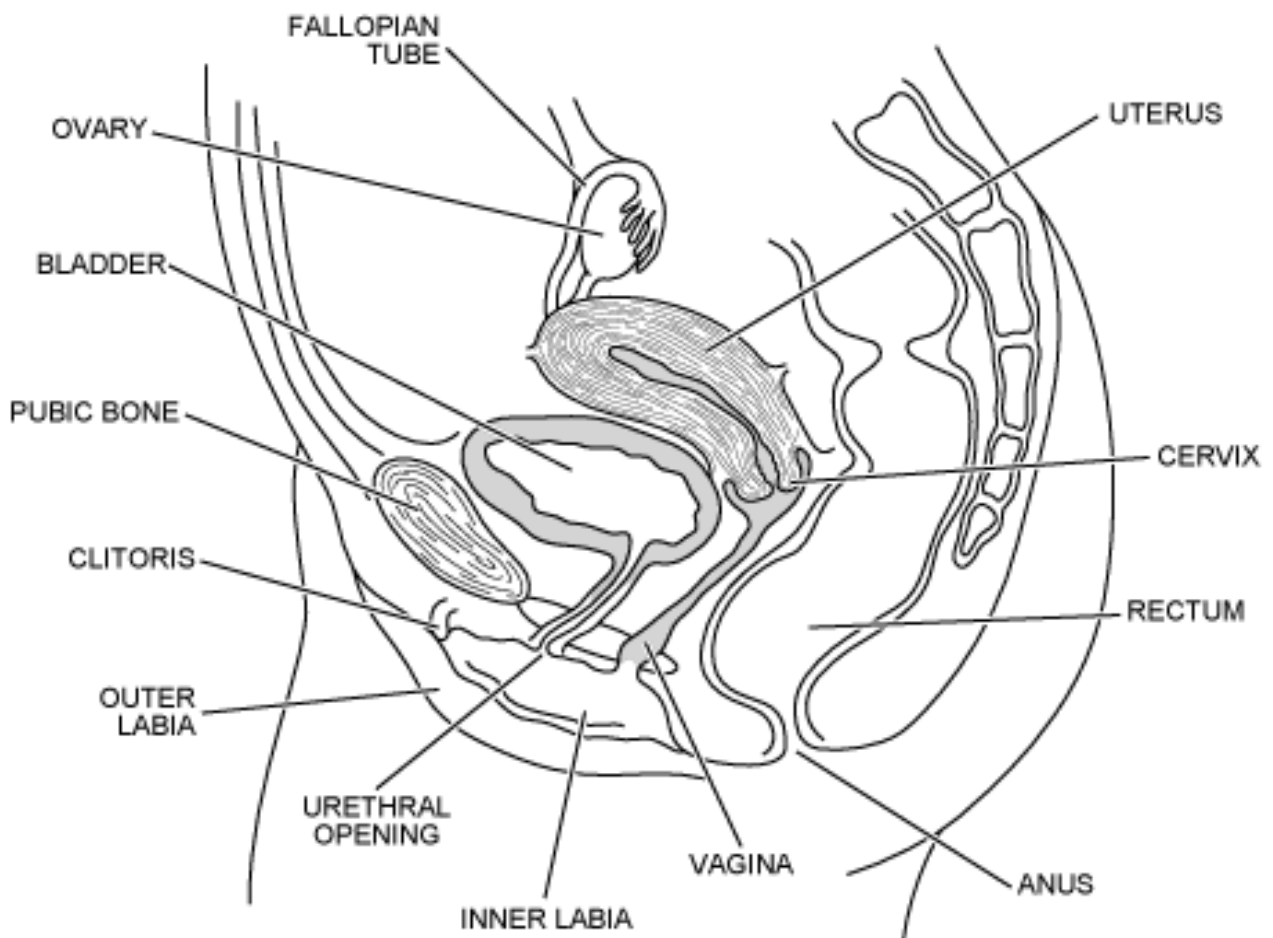


Taflen gweithgaredd 2 Parhad: Rhannau o'r Corff – System Atgenghedlu'r Fenyw

System Atgenghedlu'r Fenyw	
RHAN O'R CORFF / ORGANAU RHYWIOL Y FENYW	DISGRIFIAD/SWYDDOGAETH
Fylfa	Gyda'i gilydd, yr enw ar rannau allanol organau rhywiol y fenyw yw fylfa. Mae'r ardal hon yn cynnwys y clitoris, yr agoriad i'r wain, yr wrethra a'r gweflau.
Labia/ y Gweflau	Yw'r ddau blyg o groen meddal sydd o gwmpas y wain. Maen nhw'n amddiffyn agoriad y wain ac wedi'u cysylltu â'r clitoris.
Clitoris	Yw'r twmpath bach o groen uwchlaw agoriad y wain ac mae tua'r un maint â physen. Pan gaiff ei gyffwrdd/ei gyffroi mae'n caledu a gall gynhyrchu teimladau o bleser a chyffro sy'n creu orgasm i rai benywod.
Gwain	Yw'r tiwb/ffordd ystwyth y tu mewn i gorff menyw sy'n cysylltu ei chroth â'r tu allan i'w chorff. Mae'n cyfrannu at gyffroad rhywiol a phan gyffyrddir â hi gall y fenyw gyffroi. Mae'n galluogi'r pidyn i fynd i geg y groth yn ystod rhyw/cyfathrach dreiddiol i osod sberm pan fydd y gwryw'n bwrw had. Hon hefyd yw'r ffordd ar gyfer gwaed y mislif a'r sianel eni yn ystod esgor.
Ceg y groth	Yw agoriad bach ger pen isaf y groth sy'n cysylltu'r groth â phen y wain. Mae'r agoriad hwn yn ymestyn yn llydan pan fydd hi'n bryd geni baban.
Croth	Mae wedi'i gwneud o gyhyr cryf ac mae'n gau y tu mewn. Mae'r un maint a siâp â gellygen fach wyneb i waered ac mae wedi'i chysylltu â thiwbiau Fallopio a phen mewdol y wain. Caiff ei leinin ei ddiosg bob mis pan gaiff y fenyw ei mislif. Pan fydd y fenyw'n beichiogi, bydd y baban yn tyfu y tu mewn iddi ac mae'n gwarchod ac yn maethu'r baban sy'n datblygu cyn ei eni.
Ofarïau	Mae'r ddwy goden hirgron hyn ar bob ochr i groth y fenyw tua'r un maint â mefus mawr. Maent yn cynnwys celloedd rhyw'r fenyw sydd hefyd yn cael eu galw'n wyau neu'n ofa. Yr enw ar un wŷy yw ofwm. Maent yn rhyddhau wŷy bob mis bob yn ail. Maent hefyd yn rhyddhau hormonau, sy'n chwarae rhan yng nghylchred y misglwyf.

Tiwb Fallopio	Mae'r ddau diwb hyn sy'n cysylltu ofariau'r fenyw â'i chroth yn ffyrdd i wyau aeddfed deithio ar eu hyd ar eu ffordd i'r groth bob mis. Mae pob tiwb tua tair modfedd o hyd a gall fod mor llydan â gwelltyn yfed. Yr enwau eraill ar y math hwn o diwb yw'r wyffos neu'r ddwythell wyau.
Wrethra	Y tiwb sy'n cludo troeth o'r bledren i'r tu allan i'r corff. Mewn merched a menywod mae'n arwain i'r twll yn syth uwchben y wain.
Anws	Yr agoriad bach ar ddiwedd y twll pen ôl lle ceir gwared ar ysgarthion.

Taflen gweithgaredd 2 Parhad: Rhannau o'r Corff – System Atgennedlu'r Fenyw



Gweithgaredd 3: Iechyd Rhywiol a'r Gyfraith

ENW GWEITHGAREDD 3	Iechyd rhywiol a'r Gyfraith
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Grŵp cyfan
NOD	Cynyddu dealltwriaeth pobl ifanc am iechyd rhywiol a'r gyfraith.
CYFLWYNIAD	Diben y gweithgaredd hwn yw sicrhau bod pobl ifanc yn cael y cyfle i ddysgu am y gyfraith mewn perthynas â hwy eu hunain ac mewn perthynas ag iechyd rhywiol.
TASG	<p>Cyn dechrau'r gweithgaredd, llungopiwch Daflen Gweithgaredd 3 er mwyn i'r bobl ifanc ei defnyddio.</p> <ol style="list-style-type: none"> Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd a rhannwch y bobl ifanc yn grwpiau bach; rhowch gopi o Daflen Gweithgaredd 3 a phennau i bob grŵp. Cwis iechyd rhywiol a'r gyfraith Gofynnwch i'r bobl ifanc gwblhau'r cwis, ac anogwch nhw i drafod yr atebion wrth iddynt weithio drwy'r cwestiynau. Fel grŵp cyfan, darllenwch yr ateb cywir a'r eglurhad yn uchel gan ddefnyddio Taflen Atebion 3; sicrhewch fod y bobl ifanc yn deall yr ateb cywir cyn symud ymlaen i'r cwestiwn nesaf. Os oes angen, trafodwch bob pwynt ymhellach i egluro dealltwriaeth. Crynodeb Dewch â'r grŵp ynghyd a chrynowch y gweithgaredd drwy ofyn i'r bobl ifanc beth maent wedi'i ddysgu.
ADNODDAU	Copiau o Daflen gweithgaredd 3: Cwis iechyd rhywiol a'r gyfraith Pennau Taflen atebion 3: Iechyd rhywiol a'r gyfraith

Taflen gweithgaredd 3: Cwis iechyd rhywiol a'r gyfraith

	CYWIR	ANGHYWIR
1. Mae'n gyfreithlon i ddyn gael rhyw gyda merch 15 oed.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Gallwch briodi yn 16 oed os yw'ch rhieni'n cytuno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Os bydd dyn 19 oed yn cael rhyw gyda gwryw 17 oed gallai gael ei erlyn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Os bydd dwy ferch 16 oed yn cael rhyw, maent yn torri'r gyfraith.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Mae'n anghyfreithlon i feddyg roi'r bilsen ar bresgripsiwn i ferch 14 oed.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Os bydd merch 14 oed yn mynd at ei chlinig cynllunio teulu neu feddygon am ddull atal cenhedlu, bydd rhaid rhoi gwybod i'w rhieni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Nid oes modd erlyn dyn am dreisio ei wraig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Mae'n anghyfreithlon prynu condomau yn 13 oed.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Mae'n gyfreithlon cael erthylad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Taflen atebion 3: Iechyd rhywiol a'r gyfraith

1. Anghywir.

Yng Nghymru a Lloegr, yr oedran cyfreithlon i gael rhyw yw 16. Mae felly'n drosedd i unrhyw wryw neu fenyw fynd ati'n fwriadol i gyffwrdd yn rhywiol â rhywun sydd dan 16 oed, gan gynnwys cyfathrach rywiol.

2. Cywir.

Yng Nghymru, Lloegr, Gogledd Iwerddon a'r Alban, yr oedran lleiaf ar gyfer priodi, i wrywod a benywod, yw 16 oed. Yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, mae angen cydsyniad y rhieni nes bydd yr unigolyn yn 18 oed. Yn yr Alban, nid oes angen cydsyniad y rhieni.

3. Anghywir.

Yng Nghymru, Lloegr a'r Alban, gall pobl ifanc, yn wrywod ac yn fenywod, gydsynio i weithgarwch rhywiol pan fyddant yn 16. Mae hyn hefyd yn berthnasol i berthnasoedd rhywiol rhwng pobl ifanc o'r un rhyw. Yng Ngogledd Iwerddon rhaid iddynt fod yn 17.

4. Anghywir. Yr un fath â chwestiwn 3.

5. Cywir.

Gall meddygon ddarparu dulliau atal cenhedlu i fenywod ifanc sydd dan 16 oed a dilynant gyfres o ganllawiau er mwyn gwneud hynny.

Gosodwyd y canllawiau hyn, sef canllawiau Fraser, gan Arglwydd Fraser yn Nhŷ'r Arglwyddi ac maent yn mynnu bod y gweithiwr proffesiynol yn bodloni'i hun:

- Y bydd y person ifanc yn deall cyngor y gweithiwr proffesiynol.
- Nad ellir perswadio'r person ifanc i roi gwybod i'w rieni.
- Bod y person ifanc yn debygol o ddechrau cael cyfathrach rywiol, neu barhau i'w chael, a hynny gyda thriniaeth atal cenhedlu neu hebddi
- Oni bai bod y person ifanc yn cael triniaeth atal cenhedlu, bod ei iechyd corfforol neu iechyd meddwl, neu'r ddau, yn debygol o ddiodef.
- Bod lles pennaf y person ifanc yn golygu bod gofyn iddo gael cyngor neu driniaeth atal cenhedlu gyda chydsyniad y rhieni neu hebddo.

Er bod y canllawiau uchod yn cyfeirio'n benodol at atal cenhedlu, ystyrir bod yr egwyddorion yn berthnasol i driniaethau eraill, gan gynnwys erthyliad.

6. Anghywir.

Mae cyfrinachedd yn holl bwysig. Mae gweithwyr iechyd proffesiynol yn rhwym wrth eu codau ymddygiad proffesiynol sy'n nodi bod eu dyletswydd cyfrinachedd i gleifion ieuengach yr un fath â'r ddyletswydd honno i gleifion hŷn.

Taflen atebion 3 Parhad: Iechyd rhywiol a'r gyfraith

7. Anghywir.

Er eu bod yn briod, gall y gŵr gael ei erlyn o hyd am drais os na roddodd ei wraig ei chydysniad. Dosbarthir bod y pethau canlynol yn golygu trais:-

Treiddio'r wain, yr anws neu'r geg yn fwriadol â phidyn, a hynny heb gydsyniad.

8. Anghywir

Yn ôl Brook, gall unrhyw un brynu condomau o siopau neu beiriannau gwerthu. Nid oes unrhyw gyfraith sy'n atal pobl dan 16 oed rhag prynu condomau, nac unrhyw gyfraith sy'n cyfyngu ar y gwerthwr.

9. Cywir.

Mae gennych hawl i gael erthyliad.

Yng Nghymru, Lloegr a'r Alban gall unrhyw fenyw mewn unrhyw oedran gael erthyliad ar yr amod bod gofynion Deddf Erthyliad 1967, fel y'i diwygiwyd, yn cael eu bodloni. Fodd bynnag, nid yw'r Ddeddf hon yn estyn i Ogledd Iwerddon. Gall menyw dan 16 gael erthyliad heb gydsyniad ei rhieni os yw gweithwyr iechyd proffesiynol yn credu ei bod yn ddigon aeddfed i ddeall yr hyn mae'n ei wneud.

Gall gweithwyr ieuentid roi gwybodaeth i bobl ifanc, gan gynnwys pobl dan 16 oed, am atal cenhedlu ac iechyd rhywiol a manylion y gwasanaethau lleol sydd ar gael.

Wrth roi condomau ar gyfer atal cenhedlu, yn hytrach nag yn rhan o sesiwn addysg/gwybodaeth, mae'n arfer da i weithwyr ieuentid gadw at Ganllawiau Fraser. Cynghorir bod gweithwyr ieuentid yn sefydlu gweithdrefnau a pholisi sefydliadol cyn rhoi condomau i'r bobl ifanc.

Mae'r Gyfraith yn galluogi gweithwyr ieuentid i barchu cyfrinachedd pobl ifanc, gan gynnwys y rheini dan 16, oni bai bod amgylchiadau eithriadol sy'n gwneud i ymarferwr gredu bod y person ifanc mewn perygl o niwed difrifol. Gall polisïau lleol ar gyfrinachedd amrywio a dylai gweithwyr ieuentid gadw at eu contractau cyflogaeth o ran y canllawiau hyn.

Dylai gweithwyr ieuentid mewn ysgolion ddilyn polisïau'r ysgol lle maent yn gweithio.

I gael gwybod rhagor am y gyfraith a phobl ifanc mewn perthynas ag iechyd rhywiol, ewch i wefan Brooke Advisory ar: www.brook.org.uk

Gweithgaredd 4: Agweddau at iechyd rhywiol

ENW GWEITHGAREDD 4	Agweddau at iechyd rhywiol
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Grŵp cyfan
NOD	Annog pobl ifanc i drafod nifer o safbwyntiau mewn perthynas ag iechyd rhywiol.
CYFLWYNIAD	Diben y gweithgaredd hwn yw annog pobl ifanc i feddwl am eu hagwedd eu hunain at iechyd rhywiol ac am agweddau pobl eraill ato.
TASG	<p>Cyn dechrau'r gweithgaredd, llungopiwch y cardiau awgrym ar gyfer y gweithgaredd a'u torri allan.</p> <p>1. Cyflwyniad Gosodwch y cardiau awgrym ar y waliau yn yr ystafell. Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc, gan ofyn iddynt sefyll mewn rhes. Eglurwch fod tri cherdyn awgrym ar y waliau gyda 'Cytuno' yn un pen, 'Anghytuno' yn y pen arall ac 'Ansicr' yn y canol. Eglurwch y byddwch yn darllen datganiad yn uchel ac yr hoffech iddynt sefyll yn y man sy'n briodol yn eu barn nhw.</p> <p>2. Agweddau Darllenwch ddatganiad yn uchel o Daflen Gweithgaredd 4 i'r grŵp a gofynnwch i'r bobl ifanc feddwl a ydynt yn cytuno neu'n anghytuno â'r datganiad, neu efallai eu bod yn ansicr. Gofynnwch iddynt fynd i sefyll wrth y wal sy'n arddangos eu dewis o ymateb.</p> <p>Anogwch y bobl ifanc i egluro pam maent wedi sefyll mewn man penodol. Pan fyddant yn clywed barn aelodau eraill y grŵp, gallant newid eu meddyliau os mynnant; pwysleiswch nad oes ateb cywir.</p> <p>3. Crynodeb Dewch â'r grŵp ynghyd a chrynowch y gweithgaredd drwy ddweud bod gan bobl agweddau cymysg at faterion iechyd rhywiol. Pwysleiswch mor bwysig yw dangos parch at eu barn ei gilydd.</p>
ADNODDAU	Cardiau awgrym Taflen gweithgaredd 4: Agweddau at iechyd rhywiol

Cardiau Awgrym:

Cytuno

Cardiau Awgrym:

Anghytuno

Cardiau Awgrym:

Ansicr

Taflen gweithgaredd 4: Agweddau at iechyd rhywiol

1. Mae merched 12 oed yn fwy aeddfed na bechgyn 12 oed.
2. Mae gan fechgyn fwy o ddiddordeb mewn rhyw na merched.
3. Ffrind da yw rhywun a fydd yn dweud y gwir wrthyh.
4. Mae'n naturiol i fenywod fod yn fwy gofalgwr na dynion.
5. Nid yw'n briodol i ferch ofyn i fachgen fynd allan gyda hi.
6. Mae'n beth annifyr i ferch gario condom.
7. Does dim o'i le ar deimlo atyniad at rywun o'r un rhyw.
8. Mae'n iawn cael eich denu at bobl eraill tra byddwch mewn perthynas.
9. Mae'n iawn gwneud pethau i blesio eich cariad.
10. Mae'n iawn cael rhyw gyda llawer o wahanol bobl.
11. Mae'n iawn peidio â gweld ffrind rhagor am nad yw'ch cariad yn hoff ohono/ohoni.
12. Mae'n iawn anghytuno am bethau.
13. Mae'n iawn dweud celwydd wrth eich rhieni/ffrindiau am ble rydych chi'n mynd a beth rydych chi'n ei wneud.
14. Mae'n iawn mynd allan gyda'ch ffrindiau heb eich cariad.
15. Mae'n normal cweryla'n aml gyda'ch cariad.
16. Mae'n iawn cael perthynas gyda rhywun o wahanol grefydd.
17. Mae'n iawn mynd allan gyda rhywun o wahanol hil.
18. Mae'n iawn cael rhyw heb fod mewn cariad.
19. Mae'n iawn bod yn rhywiol ffyddlon i'ch gilydd.
20. Mae'n iawn dweud celwydd wrth eich cariad, os ydych yn credu y gallai'r gwirionedd ei frifo/ei brifo.

Taflen gweithgaredd 4 Parhad: Agweddau at iechyd rhywiol

21. Dim ond un peth mae ar fechgyn ei eisiau gan ferched.
22. Os yw merch yn cwympo'n feichiog, ei bai hi yw hynny.
23. Mae merched sy'n fodlon cael rhyw'n fwy poblogaidd.
24. Siarad yw'r rhan bwysicaf o berthynas.
25. Mae angen rhyw ar fechgyn er mwyn eu hiechyd.
26. Mae'n well aros nes cwympo mewn cariad go iawn gyda rhywun cyn cael rhyw.
27. Os nad ydych yn siŵr a ydych am gael rhyw, mae'n siŵr nad ydych yn barod.
28. Mae angen rhyw ar fechgyn yn fwy nag ar ferched.

Gweithgaredd 5: Atal cenhedlu a defnyddio condomau

ENW GWEITHGAREDD 5	Atal cenhedlu a defnyddio condomau
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Grŵp cyfan
NOD	Rhoi gwybod i bobl ifanc am y dulliau atal cenhedlu amrywiol.
CYFLWYNIAD	Mae'r gweithgaredd yn rhoi'r cyfle i bobl ifanc gael gwybodaeth a dealltwriaeth am y dulliau atal cenhedlu sydd ar gael; yn cydnabod mor bwysig yw defnyddio dulliau atal cenhedlu rhwystr i wrywod a benywod yn y modd cywir; ac yn rhoi gwybod o ble mae'r dulliau atal cenhedlu amrywiol ar gael.
TASG	<p>Cyn dechrau'r gweithgaredd, llungopiwch gardiau o Daflen Gweithgaredd 5a, 5b a 5c a'u torri allan er mwyn i'r bobl ifanc eu defnyddio.</p> <p>1. Cyflwyniad</p> <p>Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc, drwy egluro y byddwch yn edrych ar ddulliau atal cenhedlu a defnyddio condomau. Gall hefyd fod yn ddefnyddiol rhoi cyfres o daflenni'r Gymdeithas Cynllunio Teulu i bob grŵp, sy'n amlygu'r dulliau atal cenhedlu sy'n cael eu trafod.</p> <p>2. Atal Cenhedlu</p> <p>Rhannwch y bobl ifanc yn grwpiau bach a rhowch gerdyn i bob grŵp o Daflen Gweithgaredd 5a, copi o Daflen Gweithgaredd 5b, a phennau. Gofynnwch iddynt lenwi Taflen Gweithgaredd 5b. Pan fydd pob grŵp wedi gorffen, anogwch y bobl ifanc i roi adborth i'r grwpiau eraill am y pethau a ddysgwyd ganddynt, gan gyfeirio at Daflen Atebion 5 am gymorth.</p> <p>3. Defnyddio condomau</p> <p>Gofynnwch i'r bobl ifanc greu dwy restr am:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fanteision condomau neu'r rhesymau dros eu defnyddio.

	<ul style="list-style-type: none"> • Yr anawsterau posibl wrth ddefnyddio condomau. <p>Anogwch drafodaeth fer am rai o'r pwyntiau allweddol a nodwyd. Defnyddiwch Daflen Ffeithiau 5 i gael rhagor o wybodaeth.</p> <p>Rhannwch y bobl ifanc yn grwpiau bach a rhowch set o gardiau i bob grŵp wedi'u gwneud o Daflen Gweithgaredd 5c. Eglurwch fod y datganiadau'n sôn am y pethau y mae angen ichi eu gwneud i ddefnyddio condomau'n iawn.</p> <p>Gofynnwch i'r grwpiau edrych drwy'r cardiau a'u rhoi yn y drefn gywir, gan ddechrau gyda'r peth cyntaf sy'n rhaid ichi ei wneud.</p>
<p>Tasg (parhad)</p>	<p>Trafodwch y drefn gywir fesul cam gyda'r grwpiau. Y drefn gywir yw: 7,9,3,10,8,2,11,4,6,1,12,5,13. (Er bod ambell un yn gyfnewidiol). Os ydych wedi cael Hyfforddiant Cerdyn-C, arddangoswch i'r grŵp sut mae defnyddio condom.</p> <p>4. Crynodeb</p> <p>Dewch â'r grŵp at ei gilydd a thrafodwch o ble all y bobl ifanc gael condomau. Hefyd, rhowch wybod i'r bobl ifanc am wasanaethau lleol a chenedlaethol os hoffent wybod rhagor am iechyd rhywiol (fel y rhestrir ar ddiwedd yr adran hon).</p>
<p>ADNODDAU</p>	<p>Copïau o Daflen gweithgaredd 5a: Cardiau atal cenhedlu Copïau o Daflen gweithgaredd 5b: Atal cenhedlu Taflen atebion 5: Atal cenhedlu Pennau Papur Taflen ffeithiau 5: Gwybodaeth am gondomau Copïau o Daflen Gweithgaredd 5c: Defnyddio Condomau'n Effeithiol</p>

Taflen gweithgaredd 5a: Cardiau atal cenhedlu

Y Bilsen Progestin yn Unig	Y Bilsen Gyfun
Condom Gwrywod	Condom Benywod
Dulliau i'w Chwistrellu	IUS (system fewngroth)
IUD (dyfais fewngroth)	Diaffram neu Gap
Mewnblaniad Atal Cenhedlu	

Taflen gweithgaredd 5b: Atal Cenhedlu

Rhodddwyd dull atal cenhedlu i'ch grŵp. Gan weithio fel grŵp, ewch ati i geisio ateb y cwestiynau canlynol. Bydd gofyn ichi roi adborth i'r grŵp cyfan. Gwnewch nodyn o unrhyw gwestiynau a oedd yn anodd ichi neu unrhyw gwestiynau a achosodd ichi anghytuno.

CWESTIWN	ATEB
Beth yw e?	
Sut mae'n cael ei ddefnyddio?	
Sut mae'n gweithio i atal Beichiogrwydd?	
Pa mor effeithiol yw e (%)?	
Beth yw'r risgiau wrth ei ddefnyddio?	
I ba grwpiau mae'n fwyaf addas?	
O ble fyddech chi'n ei gael?	

Taflen atebion 5: Atal cenhedlu

Y Bilsen Progestin yn Unig

CWESTIWN	ATEB
Beth yw e?	Y bilsen atal cenhedlu progestin yn unig.
Sut mae'n cael ei ddefnyddio?	Un bilsen a gymerir yr un pryd bob dydd.
Sut mae'n gweithio i atal Beichiogrwydd?	Mae'n atal menyw rhag bwrw wŷy mewn 30 – 90% o achosion. Mae'n gweithredu ar lysnafedd serfigol, endometriwm a thiwb Fallopio i'w gwneud yn anodd i'r sberm fynd i mewn i'r groth a'i gwneud yn anodd mewtblannu.
Pa mor effeithiol yw e (%)?	Hyd at 99%, gall fod hyd at 20% o gyfradd fethu.
Beth yw'r risgiau wrth ei ddefnyddio?	Gall aflonyddu ar gylchred y misglwyf, achosi gwaedu rhwng misglwyfau ac amenorhea (diffyg misglwyf). Gall gynyddu risg beichiogrwydd ectopig, codenni ofariaidd. Nid yw'n diogelu rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.
I ba grwpiau mae'n fwyaf addas?	Pobl sy'n methu â chymryd y bilsen gyfun e.e. ysmygwyr dros 35; pobl sy'n dioddef y meigrin; pobl â hanes o Glefyd Coronaidd y Galon; menywod sy'n bwydo ar y fron. Mae angen gallu ei chymryd yn rheolaidd yr un pryd.
O ble fyddech chi'n ei gael?	Meddyg Teulu, Clinig Iechyd Rhyw.

Y Bilsen Gyfun

CWESTIWN	ATEB
Beth yw e?	Y Bilsen Gyfun.
Sut mae'n cael ei ddefnyddio?	Fe'i cymerir bob dydd am 21 diwrnod yn olynol, cyn cael 7 diwrnod heb bilsen (mae rhai cynhyrchion yn cynnwys pils ffug ar gyfer y diwrnodau hyn).
Sut mae'n gweithio i atal Beichiogrwydd?	Mae'n atal benyw rhag bwrw wŷy drwy atal hormonau, gweithredu ar lysnafedd serfigol i amharu ar gludiant sberm, atal newidiadau mewn endometriwm sydd eu hangen ar gyfer mewtblannu, lleihau symudedd a secretiad yn nhiwbiau Fallopio.
Pa mor effeithiol yw e (%)?	99% + pan gaiff ei defnyddio yn unol â'r cyfarwyddiadau.
Beth yw'r risgiau wrth ei ddefnyddio?	Mân sgil effeithiau e.e. magu pwysau, cur pen, gwaedu rhwng misglwyfau. Mwy o risg o orbwysedd, clefydau'r rhydweiliau a'r gwythiennau. Ychydig mwy o risg o ganser y fron a chanser serfigol. Dim diogelu rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.
I ba grwpiau mae'n fwyaf addas?	Menywod mewn perthynas sefydlog (os hwn yw'r unig ddull a ddefnyddir) ac unrhyw fenyw pan gaiff ei ddefnyddio gyda chondomau. Nid yw'n addas i fenywod dros 35 oed sy'n ysmegu. Mae angen archwilio gwrtharwyddion eraill e.e. hanes o Glefyd Coronaidd y Galon yn y teulu.
O ble fyddech chi'n ei gael?	Meddyg Teulu, Clinig Iechyd Rhywiol.

Condom Gwrywod

CWESTIWN	ATEB
Beth yw e?	Condom Gwrywod
Sut mae'n cael ei ddefnyddio?	Ei osod dros bidyn caled cyn cyfathrach.
Sut mae'n gweithio i atal Beichiogrwydd?	Mae'n rhwystro ffrwythloni drwy atal y sberm rhag cyrraedd yr ŵy.
Pa mor effeithiol yw e (%)?	Mae'n dibynnu pa mor ofalus y caiff ei ddefnyddio ond, ar y cyfan, mae'n effeithiol 98% o'r amser.
Beth yw'r risgiau wrth ei ddefnyddio?	Mae rhai pobl yn sensitif i'r cemegolion mewn condomau latecs, ond mae hyn yn brin. Mae angen eu defnyddio'n iawn er mwyn iddynt fod yn effeithiol.
I ba grwpiau mae'n fwyaf addas?	Unrhyw un, yn enwedig pobl nad ydynt mewn perthynas tymor hir ac sydd am ddiogelu eu hunain rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol
O ble fyddech chi'n ei gael?	Gall clinigau Iechyd Rhywiol a chynllunio teulu eu darparu'n rhad ac am ddim. Peiriannau gwerthu, archfarchnadoedd a fferyllwyr. Efallai hefyd fod eich Awdurdod Lleol yn gweithredu Prosiect Cerdyn Condom.

Condom benywod [Femidom]

CWESTIWN	ATEB
Beth yw e?	Condom benywod [Femidom – enw brand]
Sut mae'n cael ei ddefnyddio?	Mae'n cael ei osod yn y wain cyn cael cyfathrach.
Sut mae'n gweithio i atal Beichiogrwydd?	Mae'n rhwystro ffrwythloni drwy atal y sberm rhag cyrraedd yr ŵy.
Pa mor effeithiol yw e (%)?	Gan ddibynnu pa mor ofalus y caiff ei ddefnyddio, ar y cyfan mae'n effeithiol 95% o'r amser.
Beth yw'r risgiau wrth ei ddefnyddio?	Nid oes unrhyw sgil effeithiau meddygol ac nid ydynt yn cynnwys latecs. Fodd bynnag mae angen i'r fenyw sicrhau bod pidyn y dyn yn mynd yn y condom ac nid rhwng y condom a'r wain. A sicrhau bod pen agored y condom yn aros y tu allan i'r wain.
I ba grwpiau mae'n fwyaf addas?	Unrhyw un, yn enwedig pobl nad ydynt mewn perthynas tymor hir ac sydd am ddiogelu eu hunain rhag beichiogrwydd a heintiau a drosglwyddir yn rhywiol
O ble fyddech chi'n ei gael?	Gall clinigau iechyd rhywiol a chynllunio teulu eu darparu'n rhad ac am ddim. Rhai peiriannau gwerthu, archfarchnadoedd a fferyllwyr. Efallai hefyd fod eich Awdurdod Lleol yn gweithredu Prosiect Cerdyn Condom.

Dull atal cenhedlu i'w chwistrellu

CWESTIWN	ATEB
Beth yw e?	Dull atal cenhedlu i'w chwistrellu
Sut mae'n cael ei ddefnyddio?	Chwistrelliad atal cenhedlu cyn pen pum diwrnod cyntaf y misglwyf. Mae hwn yn effeithiol ar unwaith ac mae'n cael ei ailadrodd bob 12 neu 8 wythnos gan ddibynnu ar y cynnyrch.
Sut mae'n gweithio i atal Beichiogrwydd?	Mae'n debyg i'r bilsen progestin yn unig ond mae bob amser yn atal menyw rhag bwrw wŷy. Mae'n gweithredu ar lysnafedd serfigol, endometriwm a thiwb Fallopio i'w gwneud yn anodd i'r sberm fynd i mewn i'r groth ac i'w gwneud yn anodd mewdblannu.
Pa mor effeithiol yw e (%)?	99% +
Beth yw'r risgiau wrth ei ddefnyddio?	Aflonyddu ar y misglwyf, gwaedu neu fisglwyfau'n dod i ben yn llwyr. Magu pwysau, oediad tymor hir mewn ffrwythlondeb (hyd at flwyddyn neu ragor). Iselder mewn rhai menywod. Nid yw'n diogelu rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. Colli ychydig o ddwysedd mwynol esgyrn.
I ba grwpiau mae'n fwyaf addas?	Pob menyw, yn enwedig y rhai sy'n methu â chofio cymryd y bilsen. Nid yw'n cael ei argymhell i ferched ifanc iawn na menywod sy'n agosáu at oedran y cyfnewid.
O ble fyddech chi'n ei gael?	Meddyg Teulu, Clinig Iechyd Rhywiol.

IUS (system fewngroth)

CWESTIWN	ATEB
Beth yw e?	IUS (system fewngroth)
Sut mae'n cael ei ddefnyddio?	Mae'n cael ei gosod yn y groth cyn pen 7 diwrnod o'r misglwyf diwethaf.
Sut mae'n gweithio i atal Beichiogrwydd?	Mae'n cynnwys hormon sy'n gweithredu ar yr endometriwm i atal mewnbaniad, mae'n gweithredu ar lysnafedd serfigol i atal cludiant y sberm ac mae'n lleihau symudedd tiwbiau Fallopio. Gall effeithio ychydig bach ar fwrw wyau mewn rhai menywod.
Pa mor effeithiol yw e (%)?	99% +
Beth yw'r risgiau wrth ei ddefnyddio?	Gall achosi gwaedu afreolaidd yn ystod y tri mis cyntaf o'i ddefnyddio, rhaid ei gosod, gellir ei gyrru allan weithiau, mae'n gallu achosi codenni ofariaidd, ac mewn achosion prin mae'n gallu tyllu'r groth. Acne a bronnau tyner.
I ba grwpiau mae'n fwyaf addas?	Menywod sydd wedi cael beichiogrwydd. Mae'n llai addas lle mae risg o haint a drosglwyddir yn rhywiol, a allai arwain at glefyd llidiol pelfig.
O ble fyddech chi'n ei gael?	Meddyg Teulu wedi'i hyfforddi mewn gosod IUD neu Glinig Iechyd Rhywiol.

IUD (dyfais fewngroth)

CWESTIWN	ATEB
Beth yw e?	IUD (dyfais fewngroth)
Sut mae'n cael ei ddefnyddio?	Ei gosod yn y groth.
Sut mae'n gweithio i atal Beichiogrwydd?	Mae'n gweithredu mewn ffyrdd amrywiol. Mae'n atal ffrwythloni, a chredir bod presenoldeb ïonau copr yn aflonyddu ar hylifau a hyfywedd y gametau. Mae'n atal mewnblianiad.
Pa mor effeithiol yw e (%)?	98 – 99% gan ddibynnu ar y math.
Beth yw'r risgiau wrth ei ddefnyddio?	Gall achosi afreoleidd-dra yn y misglwyf, misglwyfau trymach a hirach. Gellir ei gyrru allan. Mae rhai menywod yn datblygu haint pelfig yn enwedig os ydynt mewn perygl o haint a drosglwyddir yn rhywiol. Nid yw'n diogelu rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.
I ba grwpiau mae'n fwyaf addas?	Pobl sydd wedi cael un plentyn yn barod ac sydd mewn perthynas sefydlog.
O ble fyddech chi'n ei gael?	Meddyg Teulu wedi'i hyfforddi mewn gosod IUD a Chlinig Iechyd Rhywiol.

Diaffram neu Gap

CWESTIWN	ATEB
Beth yw e?	Diaffram neu Gap.
Sut mae'n cael ei ddefnyddio?	Ei osod yn y wain cyn cael cyfathrach. Mae'n cael ei ddal yn ei le gan gyhyrau'r wain. Dylid ei ddefnyddio gyda sbermleiddiad.
Sut mae'n gweithio i atal Beichiogrwydd?	Mae'n rhwystr rhwng yr ŵy a'r sberm gan atal ffrwythloni.
Pa mor effeithiol yw e (%)?	Pan gaiff ei ddefnyddio'n gywir gyda sbermleiddiad, mae'n effeithiol rhwng 92 a 96% o'r amser.
Beth yw'r risgiau wrth ei ddefnyddio?	Dim gwir risgiau iechyd. Gall achosi adwaith alergaidd o latecs neu sbermleiddiad. Gall gynyddu risg llid y bledren neu Heintiau'r Llwybr Wrinol.
I ba grwpiau mae'n fwyaf addas?	Menywod sy'n teimlo'n hyderus am ddefnyddio'r dull. Mae angen bod modd cynllunio cael rhyw ymlaen llaw.
O ble fyddech chi'n ei gael?	Meddyg teulu, Clinig Iechyd Rhywiol, Fferyllfa.

Taflen atebion 5 Parhad: Atal Cenhedlu

Mewnblaniad

CWESTIWN	ATEB
Beth yw e?	Mewnblaniad – rhoden hyblyg fechan sy'n cael ei gosod dan y croen yn y fraich uchaf.
Sut mae'n cael ei ddefnyddio?	Mae'n rhyddhau progestin yn barhaus i'r ffrwd waed.
Sut mae'n gweithio i atal Beichiogrwydd?	Mae'n atal menyw rhag bwrw wyau. Mae'n tewychu llysnafedd o gwmpas ceg y groth. Mae'n teneuo leinin y groth fel nad yw wŷy a ffrwythlonwyd yn gallu mewtblannu.
Pa mor effeithiol yw e (%)?	Dros 99%.
Beth yw'r risgiau wrth ei ddefnyddio?	Gall achosi haint yn y fraich (prin); mae'n cynyddu risg canser y fron ychydig; gall achosi gwaedu afreolaidd.
I ba grwpiau mae'n fwyaf addas?	Y rhan fwyaf o fenywod.
O ble fydddech chi'n ei gael?	Meddyg teulu wedi'i hyfforddi mewn gosod mewtblaniadau neu Glinig Iechyd Rhywiol.

Taflen Ffeithiau 5: Gwybodaeth am gondomau

Ble all pobl ifanc gael condomau?

Am ddim:

Clinigau Iechyd Rhywiol pobl ifanc

Clinigau Cynllunio Teulu

Clinigau GUM

Clinigau Iechyd Rhywiol

Eraill: _____

I'w prynu:

Archfarchnadoedd

O beiriannau mewn rhai tai bach

Fferyllwyr

Siopau cornel

Garejis

Eraill _____

Ansawdd condomau

Rhaid bod pecynnau'r holl gondomau latecs o ansawdd da yn arddangos y Marc CE, y gwneuthurwyr, yr enw a "Certified to ISO 4074" o leiaf. Efallai hefyd y bydd Nod Barcud BSi yno - symbol ychwanegol yw hwn sy'n dangos bod condomau wedi'u profi'n fwy trwyadl na'r gofynion lleiaf. Bydd y Nod Barcud hefyd yn sôn am "ISO 4074" (cafodd y rhif BS EN 600 ei ddileu fesul dipyn nifer o flynyddoedd yn ôl).

Dylai'r holl gondomau gael dyddiad 'defnyddiwch erbyn', achos ar ôl hynny gallai'r rwber ddechrau mynd yn wannach. Mae felly'n hanfodol sicrhau bod gan gondomau nod CE a gydnabyddir a'u bod yn dal o fewn eu dyddiad, cyn eu defnyddio.

Iraid

Gellir defnyddio rhai condomau heb latecs [ond nid pob math] gyda rhai ireidiau sail olew; gellir eu defnyddio i gyd gydag ireidiau sail dŵr neu sail silicon. Gellir defnyddio'r holl gondomau latecs yn ddiogel gydag ireidiau sail dŵr neu sail silicon. Nid yw unrhyw iraid sail olew'n ddiogel i'w ddefnyddio gyda chondomau latecs.

Sbermleiddiaid

Mae sbermleiddiaid Nonoxinol 9 [N9] yn cael eu dileu fesul dipyn yn y rhan fwyaf o wledydd – nid oes unrhyw dystiolaeth eu bod yn lleihau cyfraddau beichiogi, ac mae rhywfaint o dystiolaeth eu bod yn cynyddu cyfraddau heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. Er enghraifft nid yw Pasante [gwneuthurwyr condomau] yn cynhyrchu unrhyw gondomau iriad N9 rhagor.

Mathau o Gondomau

Mae'r holl gondomau â'r marc CE a'r nod barcud BSi uchod wedi'u dylunio i'w defnyddio'n ddiogel ar gyfer cyfathrach weiniol. Mae'n bosibl y byddant yn gwahaniaethu o ran siâp, teimlad, trwch, lliw, blas ac iriad. Mater o chwaeth bersonol yw dewis pa fath o gondom i'w ddefnyddio. Gellir defnyddio condomau â blas ar gyfer rhyw geneuol, rhyw gweiniol neu ryw rhefrol. Newidiodd y rheolau ar gyfer condomau "Cryf Iawn" pan gafodd BS EN 600 ei ddisodli ag ISO 4074, ac erbyn hyn ni chaniateir gosod label "*Extra Strong*" nac "*Extra Safe*" ar unrhyw gondom heb fod prawf clinigol manwl wedi'i gynnal. Ar hyn o bryd, nid oes unrhyw dystiolaeth fod y condomau "cryfach" fel y'u gelwir yn llai tebygol o gwbl o fethu na chondomau "cyffredin" yn ystod cyfathrach refrol. Ar gyfer cyfathrach refrol, dylid defnyddio iriadau bob amser.

Nid yw condomau a wisgir gan fenywod (er enghraifft, 'Femidom' – enw brand) yn gymwys ar gyfer nodau barcud, ac felly dim ond y marc CE a ddangosir arnynt. Nid ydynt yn boblogaidd iawn, ond mae rhai menywod ifanc yn teimlo bod y condomau benyw'n ei gwneud yn haws iddynt gael rhyw mwy diogel. Nid yw condomau benywod yn cynnwys latecs ac maent ar gael o lawer o fferyllfeydd a gwasanaethau atal cenhedlu.

Maint condomau

Gall y condom cyffredin ymestyn hyd at 91cm o hyd a 46cm o led. Felly, gall y mwyafrif o ddynion ffitio'n gyffyrddus yn y condom cyffredin! Fodd bynnag, bydd angen condom mwy neu lai o faint ar rai dynion. Mae rhai gweithgynhyrchwyr ag enw da'n cynhyrchu gwahanol feintiau.

Sensitifrwydd ac alergeddau

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

Manteision defnyddio condomau

- ✓ Maent yn lleihau risg beichiogrwydd
- ✓ Maent yn lleihau risg heintiau a drosglwyddir yn rhywiol gan gynnwys HIV
- ✓ Maent yn lleihau'r risg y bydd menyw'n datblygu canser serfigol
- ✓ Maent yn helpu rhai dynion i gadw codiad am hirach
- ✓ Maent yn lleihau teimladau o bryder am feichiogrwydd, heintiau a drosglwyddir yn rhywiol a HIV

Taflen gweithgaredd 5c: Defnyddio condomau gwrywod yn effeithiol

Torrwch y cardiau allan a'u gosod yn y drefn gywir i wisgo condom. Os ydych wedi cael hyfforddiant iechyd rhywiol, gallwch wneud arddangosiad o ddefnyddio condom ar ddiwedd y gweithgaredd hwn.

1.

Wrth i'r dyn dynnu ei bidyn allan, mae'n dal ymyl y condom er mwyn atal unrhyw semen rhag gollwng.

2.

Dadrolio'r condom yn ofalus dros y pidyn caled a phinsio allan unrhyw aer sydd dros ben yn y pen.

3.

Tynnu'r condom o'i becyn yn ofalus. Sicrhau nad oes ewinedd na gemwaith yn gwneud difrod iddo.

4.

Mae'r dyn fel arfer yn bwrw had.

5.

Ei lapio mewn hances bapur. Ei daflu yn y bin. Peidiwch â'i roi i lawr y toiled.

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 pan fydd ei bidyn yn galed a chyn i unrhyw gyfathrach ddigwydd.

9.

Darllenwch y dyddiad dod i ben ar becyn y condom. Sicrhewch fod ganddo farc CE a/neu Nod Barcud BS – sy'n dweud wrthyich ei fod wedi'i wneud yn iawn.

10.

Gwasgwch dop y pen caeedig yn ofalus rhwng eich bys a'ch bawd. Bydd hyn yn cael gwared ar unrhyw aer sy'n sownd y tu mewn.

11.

Mae cyfathrach yn digwydd.

12.

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

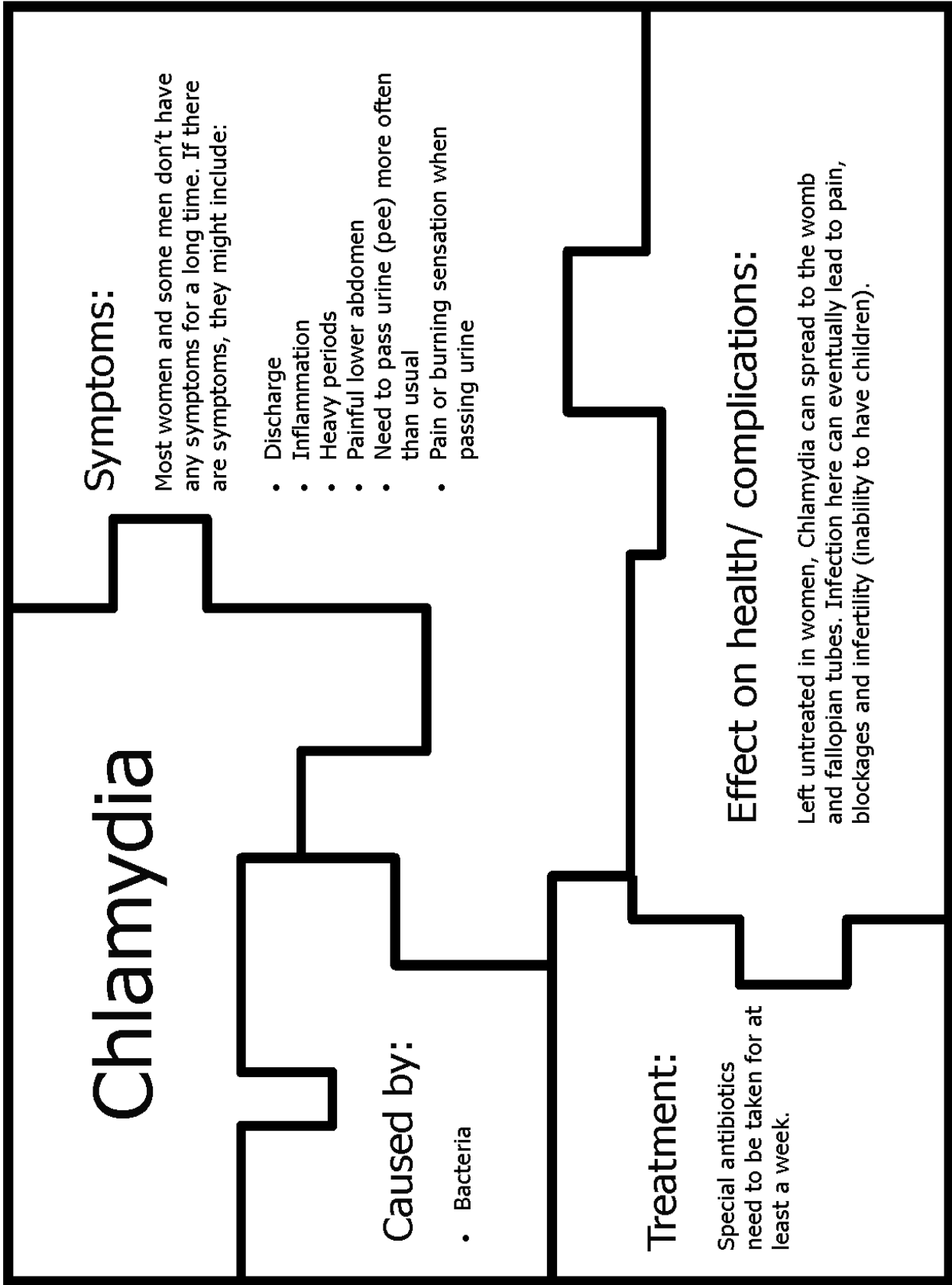
13.

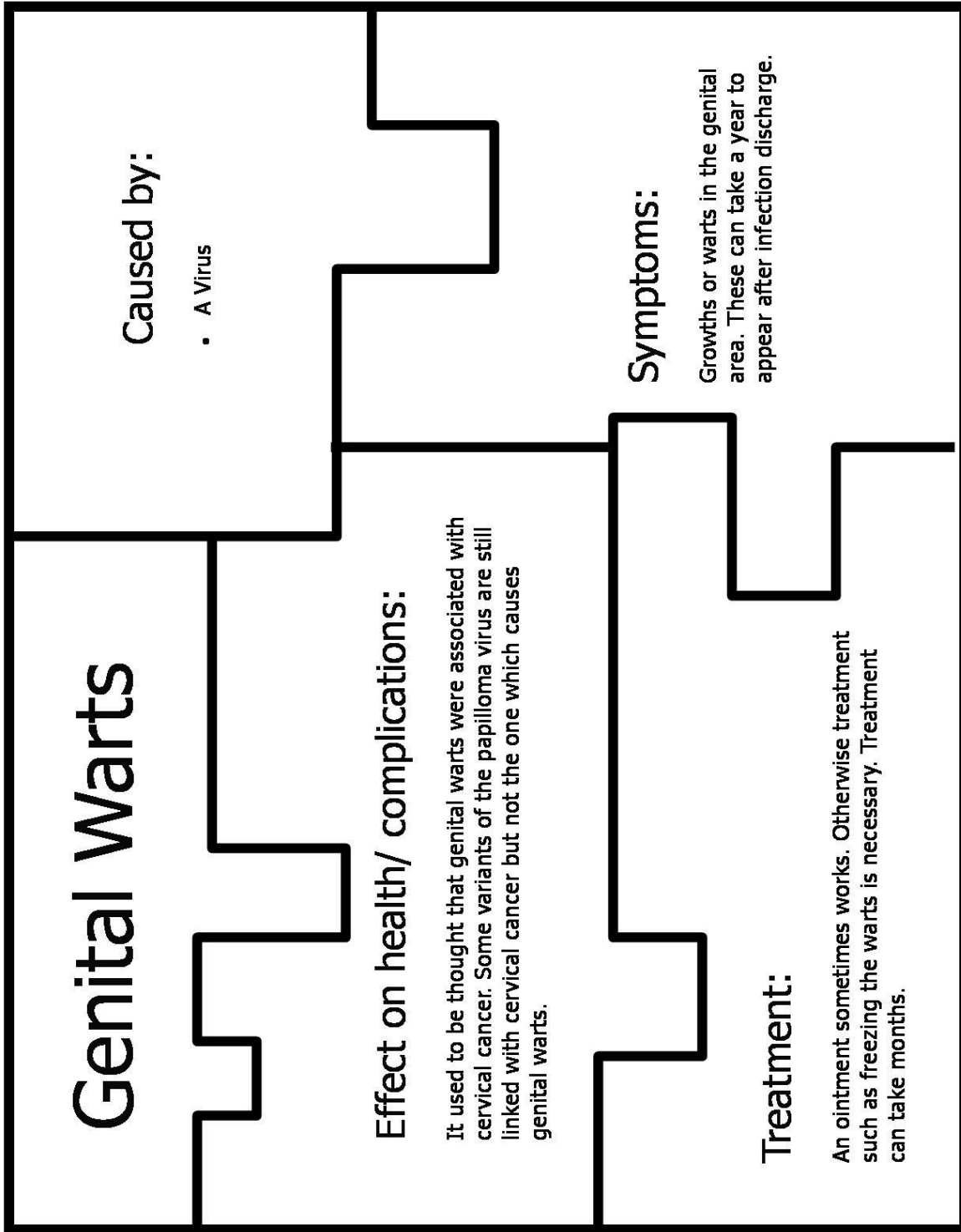
Nid yw'r dyn yn cael rhoi ei bidyn yn ôl yn ei bartner heb wisgo condom newydd.

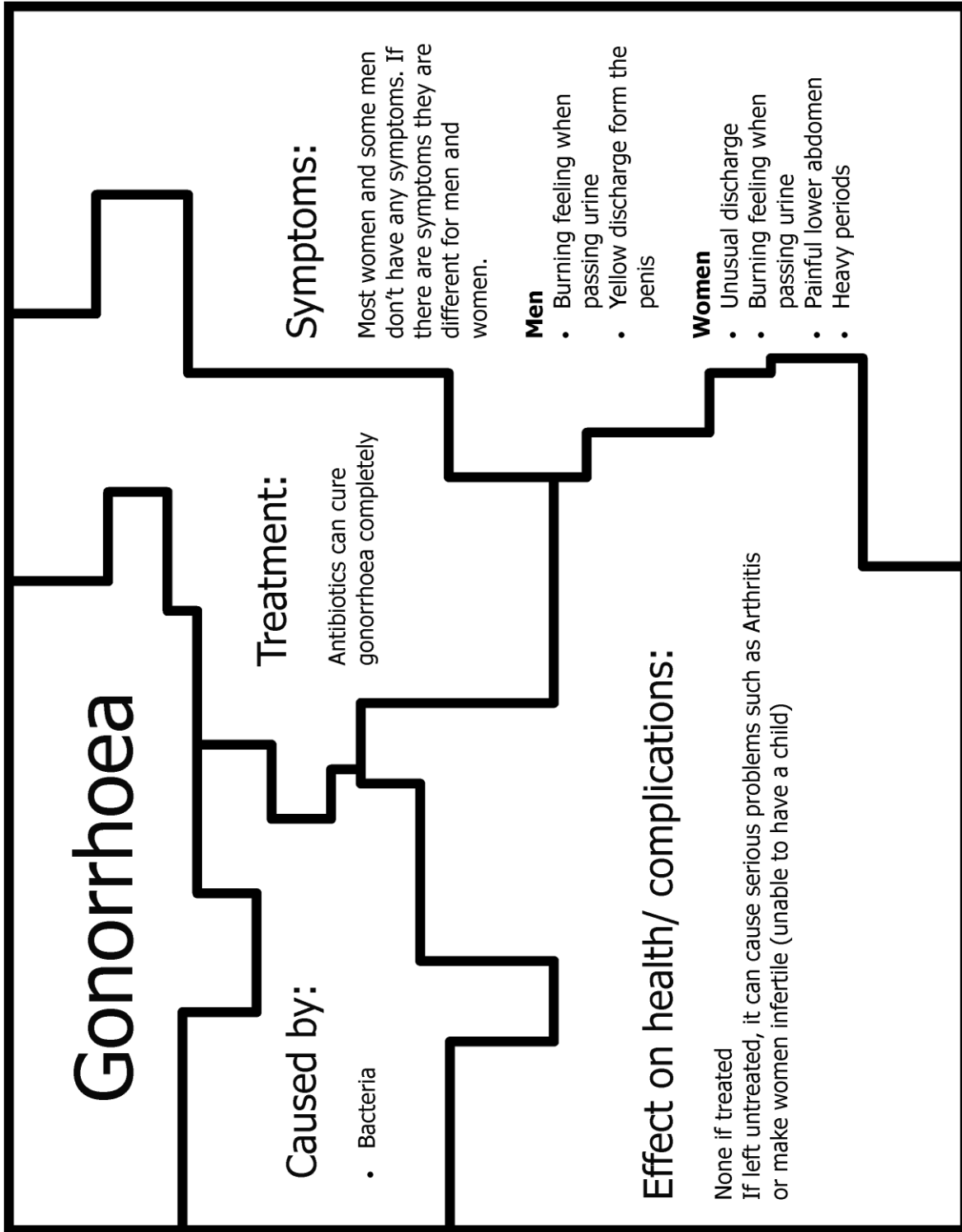
Gweithgaredd 6: Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol (STI)

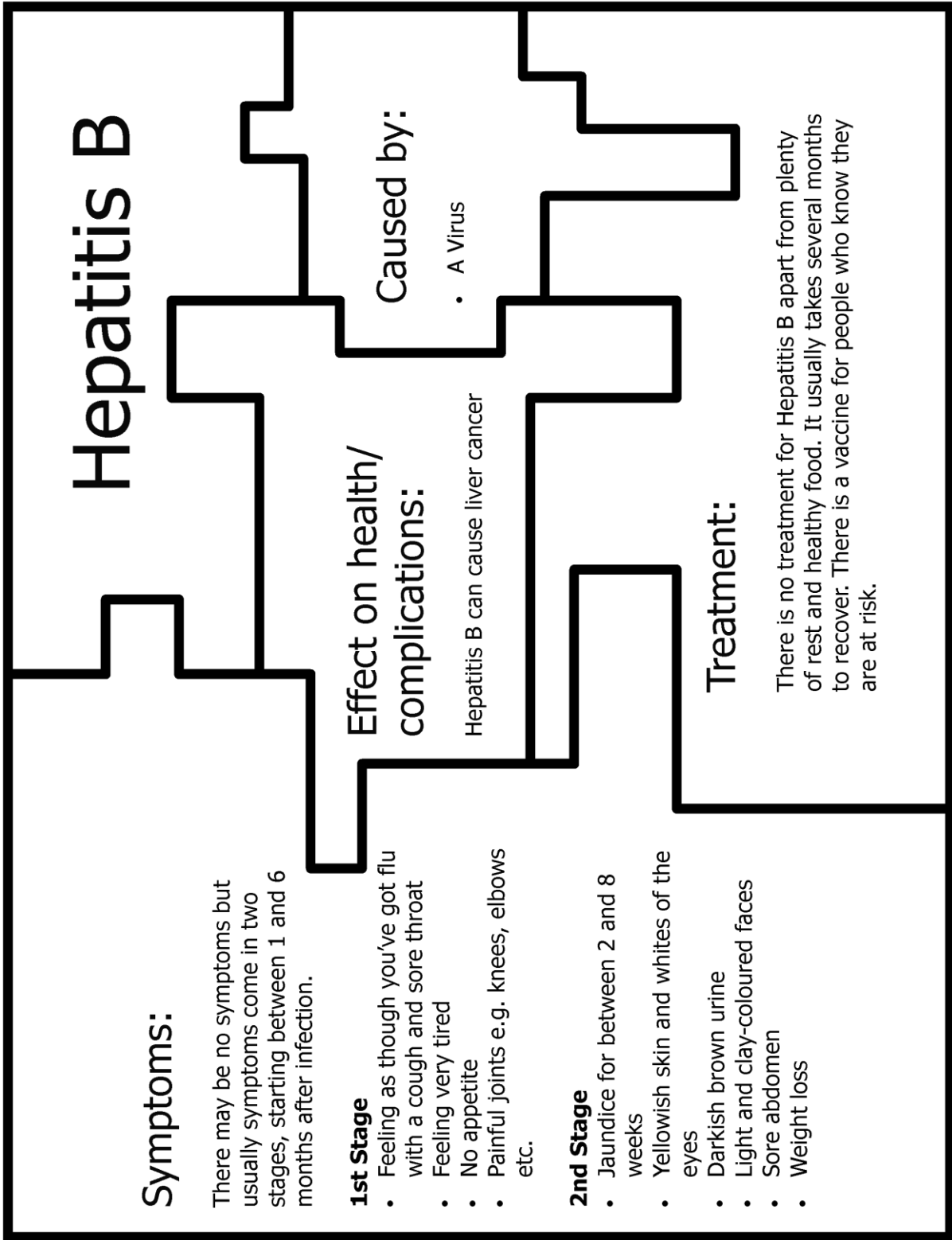
ENW GWEITHGAREDD 6	Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol (STI)
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Grŵp cyfan a grwpiau bach
NOD	<ul style="list-style-type: none"> • Cynyddu dealltwriaeth a gwybodaeth y bobl ifanc am heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. • Datblygu ymwybyddiaeth am wasanaethau iechyd rhywiol lleol.
CYFLWYNIAD	<p>Mae heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn gyffredin iawn, yn benodol ymhlith pobl ifanc. Gall heintiau achosi niwed tymor hir fel anffrwythlondeb felly mae'n bwysig i bobl ifanc ddeall symptomau ac effeithiau'r heintiau mwy cyffredin, sut gellir eu hatal ac i ble allant fynd i gael triniaeth. Mae'r gweithgareddau'n asesu gwybodaeth ac argraffiadau cyfredol y bobl ifanc o heintiau a drosglwyddir yn rhywiol, ac yn eu hannog hefyd i ddysgu gwybodaeth ffeithiol am y prif heintiau ac i ble allant fynd yn lleol i gael cyngor a thriniaeth.</p>
TASG	<p>Cyn dechrau'r gweithgaredd, llungopiwch y cardiau ar Daflen Gweithgaredd 6 a'u torri allan er mwyn i'r bobl ifanc eu defnyddio. Cadwch gopi o'r taflenni gweithgaredd gwreiddiol, ar gyfer yr atebion.</p> <p>1. Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc a nodwch y geiriau 'Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol' a 'STI' ar bapur siart troi. Gofynnwch i'r grwpiau o bobl ifanc drafod beth maent wedi'i glywed o'r blaen mewn perthynas â'r geiriau hyn. Trafodwch eu syniadau.</p> <p>2. Gêm cardiau STI Rhowch set o'r cardiau o Daflen Gweithgaredd 6 i'r grŵp. Gofynnwch i'r bobl ifanc baru'r symptom, yr effaith ar iechyd a'r cerdyn triniaeth cywir ar gyfer pob haint. 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 haint yn unigol. Nodwch ymhle y gall fod angen rhagor o wybodaeth.</p>

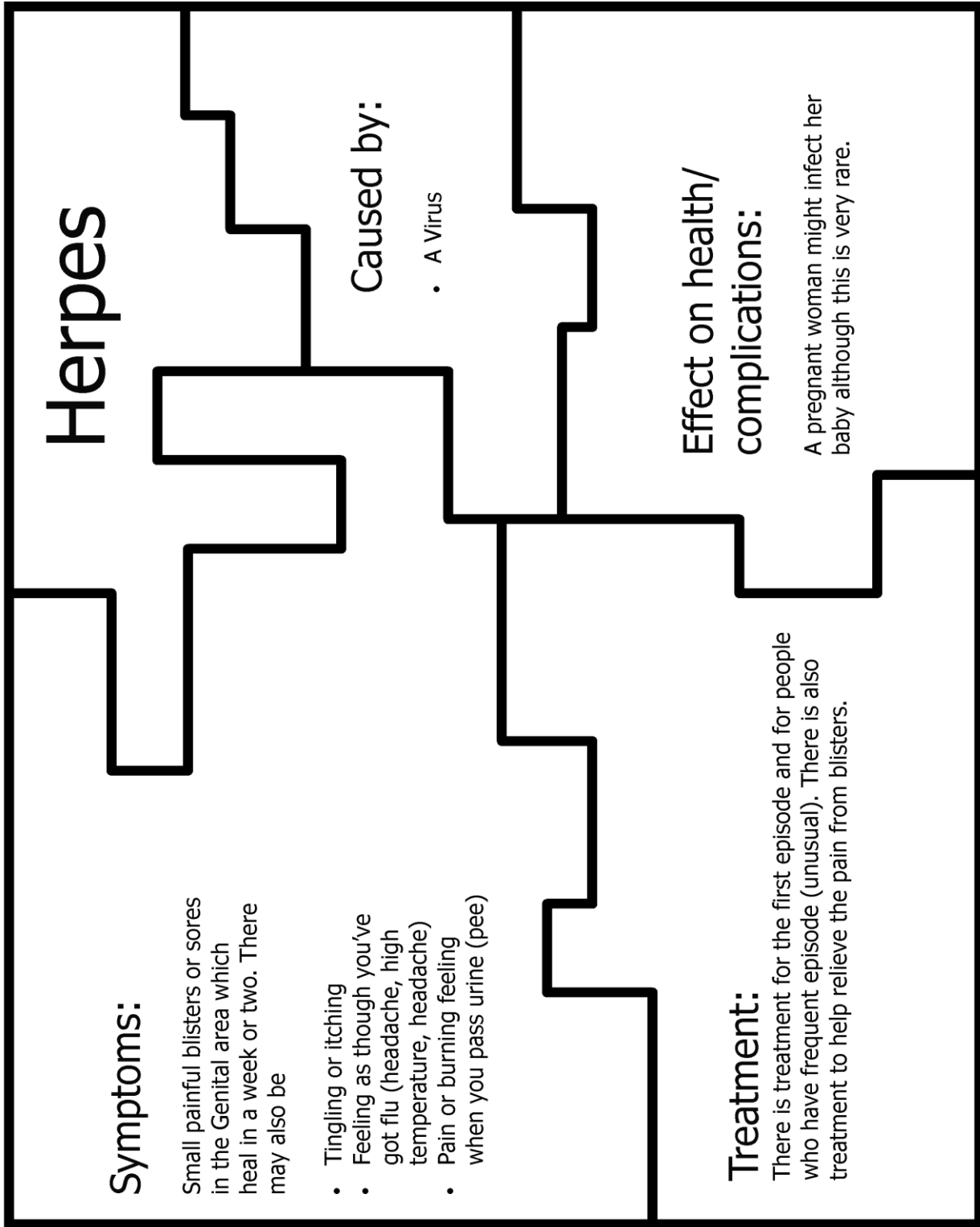
	<p>Mae ffeithiau ychwanegol am y prif heintiau i'w cael ar Daflenni Ffeithiau 6a a 6b.</p> <p>3. Crynodeb Crynowch y pethau a drafodwyd a rhowch wybodaeth i'r bobl ifanc am y gwasanaethau triniaeth lleol, fel yr amlinellir ar Daflen Ffeithiau 6c.</p>
<p>ADNODDAU</p>	<p>Papur siart troi Pennau Copïau o Daflen Gweithgaredd 6: Gêm Cardiau Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol Taflen ffeithiau 6a: Mathau o Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol Taflen Ffeithiau 6b: Gwybodaeth am Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol Taflen Ffeithiau 6c: Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol – ble i gael cymorth a chyngor.</p>

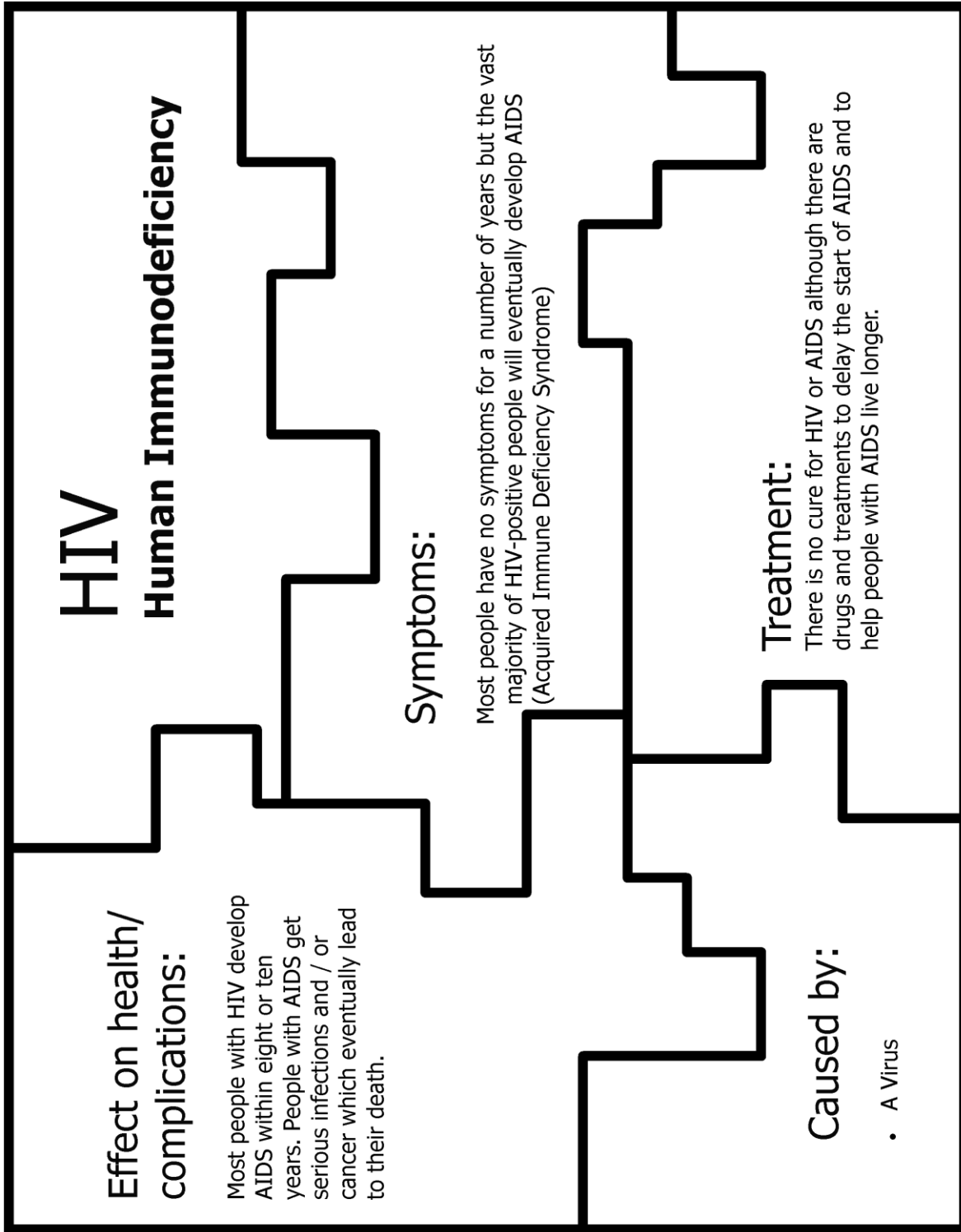












Taflen ffeithiau 6a: Mathau o Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol

MATH	HAINT
Feirysol	<ul style="list-style-type: none"> • Herpes yr Organau Cenhedlu • Defaid Gwenerol • HIV • Hepatitis
Bacteriol	<ul style="list-style-type: none"> • Clamydia • Siffilis • Gonorea
Ffwngaidd	<ul style="list-style-type: none"> • Y Llindag (heb ei ddsbarthu ymhlith yr heintiau a drosglwyddir yn rhywiol – ond mae modd ei drosglwyddo'n rhywiol)
Parasitig	<ul style="list-style-type: none"> • Llau Pwbig • Trichomonas Vaginalis (TV) • Clefyd Crafu

HERPES YR ORGANAU CENHEDLU / FEIRWS HERPES SYML

Arwyddion a symptomau

- Dim symptomau, yn aml
- Pothelli llawn hylif sy'n byrstio ac yn gadael briwiau
- Symptomau tebyg i'r ffliw
- Goglais neu gosi o gwmpas yr organau cenhedlu neu'r anws
- Mae'n boenus troethi dros y briwiau

Sut mae'n cael ei drosglwyddo

- Cyswllt croen uniongyrchol yn ystod rhyw gweiniol, rhyw geneuol neu ryw rhefrol
- Cusanu

Sut mae diogelu rhag yr haint

- Osgoi cyffwrdd â phothelli a briwiau
- Gall condomau gyda sbermeiddiad eich diogelu i raddau

Triniaeth

- Ni all unrhyw driniaeth wella herpes yr organau cenhedlu'n llwyr
- Gall rhai triniaethau gwrthfeirysol leddfu'r symptomau

Mesurau hunangymorth

- Osgoi straen
- Bwyta diet cytbwys
- Cwtogi ar ysmegu ac yfed, neu roi'r gorau iddynt yn gyfan gwbl
- Osgoi golau haul uniongyrchol ar yr ardal yr effeithiwyd arni
- Gorffwys

Canlyniadau

- Mae problemau difrifol yn anghyffredin ond gall pyliau fod yn boenus iawn

DEFAID GWENEROL A ACHOSIR GAN FEIRWS PAPILOMA DYNOL (HPV)

Arwyddion a symptomau

- Dim ond 1% o bobl heintiedig sy'n cael defaid gweladwy
- Defaid – lymphiau di-boen bach, un neu lawer ohonynt o gwmpas yr organau cenhedlu

Sut mae'n cael ei drosglwyddo

- Trosglwyddir drwy gyswllt croen agos gan gynnwys cyfathrach weiniol neu gyfathrach refrol
- Cyswllt corff agos

Sut mae diogelu rhag yr haint

- Mae condomau'n diogelu ychydig bach

Triniaeth

- Mae defaid yn cael eu peintio â hylif neu'n cael eu rhewi i ffwrdd
- Gall y driniaeth fod yn anghyffyrddus ond nid yw'n boenus
- Rhaid i ymarferwyr meddygol cymwysedig wneud y driniaeth

Canlyniadau

- Yn gyffredinol, dim problemau iechyd tymor hir ond dylai menywod â feirws papiloma dynol gael profion ceg y groth yn rheolaidd.

Brechlyn HPV

Ers mis Medi 2008, mae Llywodraeth Cynulliad Cymru'n cyflwyno rhaglen brechlyn HPV fesul dipyn. Diben y brechlyn yw lleihau'r risg o ddatblygu canser serfigol. Mae rhai mathau o HPV yn gysylltiedig ag achosi canser serfigol. Nid yw'r brechlyn ond yn diogelu rhag y ddau fath sy'n achosi'r rhan fwyaf o achosion (dros 70%) o ganser serfigol. Am nad yw'r brechlyn yn diogelu rhag pob math o HPV, gall pobl ifanc ddatblygu defaid gwenerol o hyd. Felly, mae'n bwysig iddynt arfer Rhyw Diogel.

Mae'n hanfodol i fenywod gael eu sgrinio'n rheolaidd naill ai drwy eu Nyrs Ymarfer Meddygol; Cymdeithas Cynllunio Teulu; neu glinig iechyd rhywiol lleol.

FEIRWS IMIWNODDIFFYGIANT DYNOL (HIV)

Arwyddion a symptomau

- Gall unigolyn gael ei heintio â feirws HIV am lawer o flynyddoedd heb ddangos unrhyw arwyddion na symptomau.
- Mae rhai pobl yn cael mân symptomau tebyg i'r fflw pan gânt eu heintio.

Sut mae'n cael ei drosglwyddo

- Gellir trosglwyddo HIV drwy waed, semen, hylif gweiniol neu laeth y fron.
- Cyfathrach weiniol neu refrol
- Oddi wrth y fam i'r baban mewn genedigaeth
- Mae rhywfaint o risg o drosglwyddo drwy ryw geneuol os oes briwiau agored yng ngheg neu wddf y sawl sy'n llyfu neu'n sugno'r pidyn neu'r fagina.

Sut mae diogelu rhag yr haint

- Mae condomau'n lleihau'r risg o'i drosglwyddo.

Triniaeth

- Nid oes unrhyw wellhad i HIV ond gall triniaethau ôl-feirydol cyfun cymhleth estyn bywyd y bobl sy'n cael diagnosis cadarnhaol o'r haint.

Clinigau Pobl Ifanc

Am gymorth a chynghor cyfrinachol am ddim, gall dynion a merched dan 25 oed fynd i unrhyw Glinig Pobl Ifanc (neu Glinig Iechyd Rhywiol – mewn unrhyw oedran). Mae'r clinigau'n cynnig gwybodaeth a chynghor cyfrinachol ar amrywiaeth o faterion iechyd rhywiol (e.e. atal cenhedlu, profion beichiogrwydd, erthyliad, anffrwythlondeb, a heintiau a drosglwyddir yn rhywiol). Mae condomau am ddim ar gael hefyd ac mae rhai'n cynnig eich atgyfeirio i wasanaethau iechyd rhywiol eilaidd os yw'n briodol.

Taflen Ffeithiau 6c Parhad: Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol – ble i gael cymorth a chyngor

Sut alla i ddiogelu fy hun rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol?

- Cael rhyw diogel bob amser.
- Drwy ddefnyddio condom yn gywir, gallwch ddiogelu'ch hun rhag llawer o heintiau a drosglwyddir yn rhywiol, gan gynnwys HIV.
- Cael archwiliadau iechyd rhywiol rheolaidd, sydd ar gael am ddim o glinigau GUM
- Mynd am driniaeth ar unwaith os oes haint arnoch chi neu'ch partner(iaid)

I gael gwybod rhagor am heintiau a drosglwyddir yn rhywiol, mae'r gwasanaethau canlynol ar gael:

Llinell gymorth ffôn y Gymdeithas Cynllunio Teulu (FPA)

Ffôn: 0845 122 8690 (Dydd Llun – dydd Gwener 9am i 7pm) neu ewch i www.fpa.org.uk

Galw Iechyd Cymru (Llinell gymorth 24 awr)

Ffôn: 08454647

Gwasanaeth Cyngori BROOK i bobl ifanc dan 25 oed?

Ffôn: 0808 802 1234 neu ewch i www.brook.org.uk

Llinell gymorth Iechyd Rhywiol Cymru

Mae'n rhoi gwybodaeth gyfrinachol am heintiau a drosglwyddir yn rhywiol ac iechyd rhywiol, neu'n eich cyfeirio at wasanaethau lleol.

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

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

Gwefannau

www.nhs.uk/worhtalkingabout

www.bbc.co.uk/health/sex

www.phls.co.uk

d. Ysmygu Tybaco

Ysmygu yw'r peth mwyaf cyffredin sy'n achosi salwch a marwolaeth gynnar y gellir eu hosgoi yng Nghymru. Amcangyfrifir bod tua 5,600 o farwolaethau bob blwyddyn yng Nghymru'n cael eu hachosi gan ysmygu, sef bron un o bob pum marwolaeth. Gellir priodoli cyfran debyg o'r achosion a dderbynnir i'r ysbyty i ysmygu hefyd, ac amcangyfrifir mai cyfanswm y gost i GIG Cymru yw £1 miliwn bob dydd. Yn 2008, roedd 24% o bobl yng Nghymru'n ysmygu ac mae ysmygu'n fwy cyffredin yn gyffredinol ymhlith pobl ieuengach: mae mwy na dwywaith cynifer o bobl 16 i 24 oed yn ysmygwyr [24%] o'u cymharu â phobl 65 oed a hŷn [10%]. Hefyd mae 12% o ferched 13 oed yng Nghymru'n dweud eu bod yn ysmygu bob wythnos, sef dwywaith y cyfartaledd rhyngwladol o 6% ac mae dros un o bob tair menyw yng Nghymru'n ysmygu yn ystod beichiogrwydd, sef y cyfraddau uchaf yn y DU.

Mae cyflwyno'r gwaharddiad ar smygu mewn mannau cyhoeddus a chynyddu'r oedran cyfreithlon prynu sigarêts i 18 oed wedi effeithio rhywfaint ar niferoedd y bobl ifanc sy'n ysmygu.

Nod y gweithgareddau yn yr adran hon yw rhoi gwybodaeth glir a chywir am faterion sy'n gysylltiedig ag ysmygu a chefnogi pobl ifanc sydd am roi'r gorau iddi. Bydd felly angen atgynhyrchu a pharatoi rhai o'r taflenni gweithgaredd, taflenni atebion a thafllenni ffeithiau cyn cyflwyno'r gweithgareddau.

Mae'n bwysig sicrhau nad oes unrhyw ysmygwyr yn eich grŵp yn teimlo eu bod yn cael cam. Dengys ymchwil fod ysmygwyr sy'n teimlo dan bwysau i roi'r gorau iddi yn aml yn datblygu mwy o awydd i ddal ati. Os caiff sesiynau ymwybyddiaeth am ysmygu a sesiynau rhoi'r gorau i ysmygu eu cynllunio a'u derbyn yn dda, mae'n ddigon posibl y bydd rhai pobl yn penderfynu rhoi'r gorau iddi. Os yw'n briodol, gall fod angen cymorth un ac un; os oes mwy nag un person ifanc dan sylw, byddai'n fwy buddiol sefydlu grŵp rhoi'r gorau i smygu.

Gweithgaredd 1: Agweddau at ysmegu

ENW GWEITHGAREDD 1	Agweddau at ysmegu
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Grwpiau bach neu grŵp cyfan
NOD	<ul style="list-style-type: none"> • Rhoi'r cyfle i bobl ifanc archwilio eu hagwedd a'u barn bersonol o ran materion ysmegu. • Annog y bobl ifanc i drafod gwahanol agweddau.
CYFLWYNIAD	Mae'r gweithgaredd yn annog y bobl ifanc i ystyried eu barn eu hunain am ysmegu ac am faterion cysylltiedig ag ysmegu, ac i ystyried barn pobl eraill.
TASG	<p>Cyn dechrau'r gweithgaredd, copi'wch y cardiau awgrym yn yr adran hon a'u torri allan ar gyfer y gweithgaredd.</p> <p>1. Cyflwyniad Gosodwch y cardiau awgrym (tt115-117) ar y waliau yn yr ystafell. Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc, gan ofyn iddynt sefyll mewn rhes. Eglurwch fod tri cherdyn awgrym ar y waliau gyda 'Cytuno' yn un pen, 'Anghytuno' yn y pen draw ac 'Ansicr' yn y canol. Eglurwch y byddwch yn darllen datganiad yn uchel ac y byddech yn hoffi iddynt sefyll yn y man sy'n briodol, yn eu barn hwy. Anogwch y grŵp i leisio eu barn wirioneddol; nid oes rhaid iddynt ddweud rhywbeth i geisio'ch plesio nac i geisio dweud y peth cywir.</p> <p>2. Agweddau at ysmegu Darllenwch ddatganiad yn uchel o Daflen Gweithgaredd 1 i'r grŵp a gofynnwch i'r bobl ifanc</p>

	<p>ystyried a ydynt yn cytuno neu'n anghytuno â'r datganiad, neu efallai eu bod yn ansicr. Gofynnwch iddynt fynd i sefyll ger y wal sy'n arddangos eu dewis o ymateb.</p> <p>Anogwch y bobl ifanc i egluro pam maent wedi sefyll mewn man penodol; ar glywed barn aelodau eraill y grŵp, gallant newid eu meddyliau os mynnant.</p>
<p>Tasg (Parhad)</p>	<p>Fel arall, rhowch gopïau o Daflen Gweithgaredd 1 a phennau i bob person ifanc a gofynnwch iddynt ateb pob datganiad; wedyn gofynnwch i'r bobl ifanc fynd i grwpiau o bedwar i drafod eu hatebion. Wedyn dewch â'r grŵp cyfan ynghyd am drafodaeth gyffredinol.</p> <p>Mae modd ychwanegu mwy o ddatganiadau neu annog y bobl ifanc i ofyn eu datganiadau eu hunain os hoffent gasglu adborth am faterion penodol.</p> <p>Mae gan rai o'r datganiadau esboniadau i gefnogi'r ymatebion cywir (Taflen Atebion 1); fodd bynnag, nid oes un ymateb cywir ar gyfer y rhan fwyaf o'r datganiadau ac felly maent yn agored i'w dehongli.</p> <p>3. Crynodeb Crynowch y gweithgaredd drwy drafod: Beth oedd barn y bobl ifanc am y gweithgaredd. Beth gawsant ei wybod am agweddau at ysmegu. A oedd gwahaniaeth barn a pham? A newidiodd unrhyw un ei feddwl wrth wrando ar eraill ac, os felly, am beth a pham?</p>
<p>ADNODDAU</p>	<p>Cardiau awgrym tt115-117 Taflen gweithgaredd 1: Agweddau at ysmegu (bydd angen copïau os yw'r bobl ifanc yn gweithio'n unigol) Taflen atebion 1: Agweddau at ysmegu Pennau</p>

Taflen Gweithgaredd 1: Agweddau at ysmegu

1. Bod â ffrindiau sy'n ysmegu yw'r dylanwad mwyaf ar rywun i ddechrau ysmegu
2. Mae llawer o bobl ifanc yn ysmegu am fod oedolion yn dweud wrthynt am beidio
3. Mae ysmygwyr yn fwy o hwyl
4. Mae ysmegu'n gwneud ichi edrych yn dda
5. Dylid caniatáu ysmegu mewn mannau cyhoeddus caeedig
6. Mae ysmegu'n helpu i gadw'ch pwysau i lawr
7. Mae'r rhan fwyaf o bobl ifanc yn ysmegu
8. Mae'r rhan fwyaf o oedolion yn ysmegu
9. Petai pobl ifanc yn gwybod y ffeithiau am ysmegu, ni fyddent yn dechrau ysmegu
10. Ddylai pobl sy'n ysmegu ddim gael eu trin yn yr ysbyty os oes ganddynt salwch sy'n gysylltiedig ag ysmegu neu dylid eu cefnogi'n awtomatig i roi'r gorau iddi
11. Dydy ysmegu sigarét ddim yn gwneud niwed i unrhyw un arall yn yr ystafell
12. Mae rhai rhieni a gweithwyr ieuenctid yn ysmegu felly rhaid ei fod yn ddiogel
13. Dylid erlyn perchenogion siop sy'n gwerthu sigarets i blant
14. Mae sigarets yn cynnwys mwy na 4000 o gemegolion
15. Dydy sigarets tar isel a menthol ddim cynddrwg i'ch iechyd
16. Mae ysmegu'n helpu pobl i ymdopi â straen
17. Dylai'r llywodraeth ddyblu pris sigarets
18. Mae mwyafrif yr ysmygwyr yn y DU am roi'r gorau i smegu

Taflen Atebion 1: Agweddau at ysmegu:
(Sylwch: nid oes un ateb cywir i bob datganiad)

	Datganiad	Ymateb
1-3	<p>1. Bod â ffrindiau sy'n ysmegu yw'r dylanwad mwyaf ar rywun i ddechrau ysmegu</p> <p>2. Mae llawer o bobl ifanc yn ysmegu am fod oedolion yn dweud wrthynt am beidio</p> <p>3. Mae ysmygwyr yn fwy o hwyl</p>	<p>Beth yw barn y bobl ifanc yn y grŵp am y datganiadau hyn? Pwy a ddylanwadodd arnynt i ysmegu – neu beidio? Beth fyddan nhw'n ei wneud os bydd eu rhieni'n dweud wrthynt am wneud unrhyw beth (neu am beidio â'i wneud)? A ydy ysmygwyr yn fwy o hwyl? A fydden nhw am gusanu un?</p>
4	<p>Mae ysmegu'n gwneud ichi edrych yn dda (mae gan ASH Cymru feddalwedd heneiddio ar gael i'w llogi – gweler adnoddau)</p>	<p>Mae ysmegu'n cael effaith sychu ar y croen ond mae hefyd yn amddifadu'r croen o ocsigen gan roi golwg llwydaidd i'r croen. Gall hefyd gyflymu effaith heneiddio ar y croen.</p>
5	<p>Dylid caniatáu ysmegu mewn mannau cyhoeddus caeedig</p>	<p>Gwaharddwyd ysmegu mewn mannau cyhoeddus yng Nghymru ers mis Ebrill 2007, i warchod pobl rhag mwg ail law.</p>
6	<p>Mae ysmegu'n helpu i gadw'ch pwysau i lawr</p>	<p>Anghywir, nid yw ysmygwyr yn llawer ysgafnach na phobl eraill. Mae rhai pobl yn magu pwysau pan fyddant yn rhoi'r gorau iddi, ond dim ond 2-3kg ar gyfartaledd.</p>
7	<p>Mae'r rhan fwyaf o bobl ifanc yn ysmegu</p>	<p>Anghywir, yn 2010 dim ond 14% o ferched 15 oed a 9% o fechgyn 15 oed a oedd yn ysmegu bob wythnos.</p>
8	<p>Mae'r rhan fwyaf o oedolion yn ysmegu</p>	<p>Anghywir, yn 2008 dim ond 24% o oedolion yng Nghymru a oedd yn ysmegu. Mae ysmegu ar ei uchaf ymhlith y tlotaf sef 31% o'i gymharu â 10% ymhlith y grwpiau mwyaf cyfoethog.</p>
9	<p>Petai pobl ifanc yn gwybod y ffeithiau am ysmegu, ni fyddent yn dechrau ysmegu</p>	<p>A oedd y bobl a oedd yn ysmegu wedi cael gwybodaeth? A ydy cael gwybodaeth yn eich helpu i wneud penderfyniad?</p>
10	<p>Ddylai pobl sy'n ysmegu ddim cael eu trin yn yr ysbyty os oes ganddynt salwch sy'n gysylltiedig ag ysmegu neu dylid eu</p>	<p>Dywedir hyn yn aml ac, mewn rhai achosion, lle mae trawsblaniad ar gael a mwy nag un derbynnydd posibl, y sawl nad yw'n ysmegu sy'n ei gael. A ydy'r grŵp yn credu bod hyn</p>

	cefnogi'n awtomatig i roi'r gorau iddi	yn iawn?
11	Dydy ysmegu sigarét ddim yn gwneud niwed i unrhyw un arall yn yr ystafell	Anghywir, mae mwg sigarets yn niweidiol i ysmygwyr ac i bobl nad ydynt yn ysmegu. Gall mwg ail law achosi 24% o gynnydd o glefyd y galon ymhlith pobl nad ydynt yn ysmegu a 25% o gynnydd mewn canser yr ysgyfaint mewn pobl nad ydynt yn ysmegu.
12	Mae rhai rhieni a gweithwyr ieuenctid yn ysmegu felly rhaid ei fod yn ddiogel	A ydy'r bobl ifanc yn credu y gellir meddwl bod unrhyw un yn gwneud y peth gorau drwy'r amser – ni waeth faint o barch sydd iddo?
13	Dylid erlyn perchenogion siop sy'n gwerthu sigarêts i blant	Mae mwy o gyfyngiadau'n cael eu gosod ar siopau. Dywedir hefyd wrth weithgynhyrchwyr sut mae pecynnu sigarêts. Felly a ddylai fod yn drosedd eu gwerthu?
14	Mae sigarets yn cynnwys dros 4000 o gemegolion	Cywir, mae dros 40 o'r rhain yn garsinogenaidd (yn gallu achosi canser).
15	Dydy sigarets tar isel a menthol ddim cynddrwg i'ch iechyd	Gall ysmygwyr gymryd llawn cymaint o dar i mewn, neu fwy o dar, am eu bod yn mewnanadlu'n galetach i gael yr un maint o nicotin.
16	Mae ysmegu'n helpu i ymdopi â straen	Gallai ysmygwyr deimlo bod sigarêts yn lleihau straen oherwydd os na fyddant yn ysmegu teimlant yn waeth oherwydd symptomau diddyfnu nicotin.
17	Dylai'r llywodraeth ddyblu pris sigarets	Mae'r llywodraeth yn cynyddu'r pris bob blwyddyn. Ydy hyn yn cael unrhyw effaith? A fyddai'n cael mwy o effaith petai'r pris yn cynyddu cymaint â hynny?
18	Mae mwyafrif yr ysmygwyr yng Nghymru am roi'r gorau i smygu	Cywir, dywedodd 70% o ysmygwyr eu bod am roi'r gorau i smygu.

Gweithgaredd 2: Risgiau iechyd ysmegu

ENW GWEITHGAREDD 2	Risgiau iechyd ysmegu
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Grŵp cyfan
NOD	Edrych ar effeithiau ysmegu ar y corff, yn y tymor hir a'r tymor byr.
CYFLWYNIAD	Nod y gweithgaredd yw hybu ymwybyddiaeth ac ysgogi trafodaeth am effaith ysmegu sigarets ar y corff. Mae'n bwysig dilyn hwn â Gweithgaredd 3 yn yr adran hon.
TASG	<p>1. Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc, gan egluro y byddant yn edrych ar effeithiau ysmegu ar iechyd y corff, sef yr effeithiau uniongyrchol a'r effeithiau tymor hir.</p> <p>2. Risgiau iechyd Cysylltwch 3-4 darn o bapur siart troi â'i gilydd a gofynnwch i un person o'r grŵp orwedd ar y papur, tra bydd un arall o'r bobl ifanc yn tynnu llinell o gwmpas ei gorff.</p> <p>Gofynnwch i'r bobl ifanc dynnu lluniau neu labeli o effeithiau tymor byr a thymor hir ysmegu ar y corff. Anogwch y bobl ifanc i drafod. Darparwch gopi o Daflen Atebion 2 a gofynnwch i'r grŵp ychwanegu unrhyw beth y mae wedi'i golli.</p> <p>3. Crynodeb Dewch â'r grŵp ynghyd a gofynnwch iddynt roi adborth am rai o'r effeithiau iechyd a achosir gan ysmegu. Gofynnwch hefyd iddynt am y gweithgaredd; er enghraifft, a oedd unrhyw beth a oedd yn eu synnu?</p>
ADNODDAU	Papur siart troi Pennau lliw Taflen atebion 2: Risgiau iechyd ysmegu

Taflen atebion 2: Risgiau Iechyd Ysmygu

Rhan o'r corff	Effaith
Gwallt	Gwallt drewllyd, wedi'i staenio Colli gwallt cyn amser Llwydo cyn amser
Ymennydd	Mae ysmygwyr yn fwy tueddol o gael strôc oherwydd pwysedd gwaed uwch
Llygaid	Mae mwg yn gallu achosi llygaid diferllyd a phigog Mae cyflyrau sy'n achosi dallineb yn fwy cyffredin ymhlith pobl sy'n ysmygu nag ymhlith pobl eraill
Croen	Mae'n achosi niwed i waedlestri a meinwe gyswllt sy'n cadw'r croen yn ystwyth Mae menywod sy'n ysmygu bedair gwaith yn fwy tebygol o gael crychiau gormodol ar eu hwynebau yn ieuengach
Ceg	Anadl drewllyd Canser y geg Clefyd y deintgig
Dannedd	Dannedd melyn – dim ond y deintydd all dynnu plac i ffwrdd
Gwddf	Canser y gwddf Heintiau gwddf
Clustiau	Heintiau clust – yn benodol ymhlith plant ifanc a babanod
Ysgyfaint	Clefyd yr ysgyfaint, bronchitis, emffysema Nid yw'r ysgyfaint yn gallu gweithio'n iawn ac maent yn tagu â thar o fwg sigarets; mae hyn yn golygu nad yw'r ysgyfaint yn gallu glanhau eu hunain yn effeithiol ac maent yn cael eu rhwystro
Y Galon	Trawiadau ar y galon – oherwydd diffyg ocsigen, rhaid i'r galon weithio'n galetach i bwmpio ocsigen o gwmpas y corff Mae presenoldeb carbon monocsid yn arwain hefyd at gulhau'r tiwbiau y mae gwaed yn llifo drwyddynt

Taflen Atebion 2 Parhad: Risgiau iechyd ysmegu

Rhan o'r corff	Effaith
Stumog	Wlserau'r stumog
Dwylo ac Ewinedd	Mae bysedd wedi'u staenio ac ewinedd melyn yn gyffredin ymhlith ysmygwyr oherwydd staeniau nicotin
Coesau a Thraed	Cylchrediad gwael Y sefyllfa waethaf un yw torri aelod i ffwrdd oherwydd cylchrediad gwael. Mae carbon monocsid o ysmegu'n disodli ocsigen yn y gwaed. Mae'r traed a'r coesau'n cael eu hamddifadu o ocsigen hanfodol ac maent yn dechrau gwywo a marw, gan olygu bod rhaid eu torri i ffwrdd.
Arennau/Pledren	Mae gwenwynau o fwg sigarets yn cael eu golchi o gwmpas yr arennau ac yn pasio drwy'r bledren; gall hyn arwain at ganser yr arennau a'r bledren
System Imiwedd	Nid yw systemau imiwedd ysmygwyr yn gweithio mor effeithiol ag y dylent; nid yw'r amddiffynfeydd naturiol a ddefnyddia'r corff i ymladd peswch ac anwydau yn gweithio mor effeithiol
Anffrwythlondeb	Menywod – niwed i diwbiau Fallopio ac mae'n gwneud beichiogi'n anodd Mae gan fenyw sy'n ysmegu lai o amser hefyd pan all feichiogi Dynion – mae ysmegu'n arwain at leihau trwch y sberm felly gallai dynion ei chael yn anodd beichiogi eu partner os ydynt yn ysmegu
Canserau	Profwyd bod o leiaf 40 o'r 4000 o wahanol gemegolion mewn sigarets yn achosi canser
Trwyn	Mae'r synnwyr arogl'n lleihau
Gallu athletaidd	Mae ysmygwyr sy'n dioddef anafiadau wrth ymarfer yn cymryd mwy o amser i wella

Gweithgaredd 3: Manteision iechyd drwy roi'r gorau i smygu

ENW GWEITHGAREDD 3	Manteision iechyd drwy roi'r gorau i smygu
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Grwpiau bach
NOD	<ul style="list-style-type: none"> • Amlygu'r manteision cadarnhaol i'r corff drwy roi'r gorau i smygu. • Crynhoi effeithiau ysmygu parhaus ar iechyd o Weithgaredd 2 yn yr adran hon. • Annog pobl ifanc i feddwl am roi'r gorau i smygu.
CYFLWYNIAD	Diben y sesiwn hon yw hybu ymwybyddiaeth ac ysgogi trafodaeth am effeithiau cadarnhaol rhoi'r gorau i smygu ar y corff.
TASG	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc, gan egluro y byddant yn edrych ar fanteision rhoi'r gorau i smygu ar iechyd y corff. 2. Manteision iechyd rhoi'r gorau i smygu Cysylltwch 3-4 darn o bapur siart troi â'i gilydd a gofynnwch i un o'r bobl ifanc yn y grŵp orwedd ar y papur, tra bydd un o'r lleill yn tynnu llinell o gwmpas y corff. Gan ddefnyddio amlinelliad y corff, gofynnwch i'r grŵp labelu effeithiau cadarnhaol rhoi'r gorau i smygu ar y corff. Darparwch gopi o Daflen Atebion 3 a gofynnwch iddynt ychwanegu'r manteision nad oeddent wedi'u rhestru'n barod. Anogwch y bobl ifanc i drafod. 3. Crynodeb Dewch â'r grŵp at ei gilydd a gofynnwch iddynt roi adborth am rai o'r manteision iechyd a geir drwy roi'r gorau i smygu. Gofynnwch hefyd iddynt am y gweithgaredd, er enghraifft, a oedd unrhyw beth a'u synnodd?
ADNODDAU	<p>Papur siart troi Pennau Taflen atebion 3: Manteision iechyd rhoi'r gorau i smygu Taflen ffeithiau 3: Manteision rhoi'r gorau i smygu</p>

Taflen atebion 3: Manteision iechyd rhoi'r gorau i smygu

Manteision rhoi'r gorau i smygu ar y corff
Teimlo'n fwy heini
Teimlo mewn rheolaeth
Bydd peswch yn gwella neu'n diflannu
Bydd gwell golwg ar y croen
Bydd staeniau ar ddannedd yn diflannu
Bydd bysedd yn colli staeniau
Y gallu i ymarfer
Arogl ffres
Mwy o arian i'w wario / gynilo
Bydd cylchrediad yn gwella
Bydd archwaeth yn gwella
Bydd yr ysgyfaint yn gweithio'n normal
Ymdeimlad o falchder
Bydd anadlu'n gwella
Rhydd o boeni am niweidio iechyd ffrindiau, teulu a chydweithwyr
Bydd canser yn llai tebygol yn y geg, y corn gwddf, y corn gwynt, y bledren, yr arenau a cheg y groth
Bydd byrder anadl, peswch a heintiau resbiradol yn lleddfu

Taflen ffeithiau 3: Manteision iechyd rhoi'r gorau i smygu

Cyn gynted ag y byddwch yn rhoi'r gorau i smygu, bydd eich corff yn dechrau teimlo'r manteision:	
20 munud:	Bydd pwysedd gwaed a chyfradd curiad y galon yn dychwelyd i normal
8 awr:	Bydd lefelau nicotin a charbon monocsid yn y gwaed yn haneru, a lefelau ocsigen yn dychwelyd i normal
24 awr:	Bydd carbon monocsid yn cael ei ddileu o'r corff. Bydd yr ysgyfaint yn dechrau clirio llysnafedd a gweddillion eraill ysmegu
48 awr:	Ni fydd nicotin ar ôl yn y corff o gwbl. Bydd y gallu i flasgu ac aroglu wedi gwella'n fawr
72 awr:	Bydd yn haws anadlu erbyn hyn. Bydd y tiwbiau bronciaidd wedi dechrau llacio a'r lefelau egni'n cynyddu
2-12 wythnos:	Bydd cylchrediad yn gwella
3-9 mis:	Bydd problemau pesychu, gwichian ac anadlu'n gwella wrth i weithrediad yr ysgyfaint gynyddu hyd at 10%
5 mlynedd:	Bydd risg trawiad ar y galon wedi gostwng i ryw hanner cymaint â'r risg i ysmygwr
10 mlynedd:	Bydd risg canser yr ysgyfaint wedi gostwng i ryw hanner cymaint â'r risg i ysmygwr. Bydd risg trawiad ar y galon wedi gostwng i'r un lefel â rhywun nad yw wedi ysmegu erioed.
15 mlynedd:	Bydd risg trawiad ar y galon wedi gostwng i'r un lefel â rhywun nad yw'n ysmegu

Gweithgaredd 4: Cost ysmygu

ENW GWEITHGAREDD 4	Cost ysmygu
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Grwpiau bach neu barau
NOD	<ul style="list-style-type: none"> • Annog pobl ifanc i feddwl am y costau dan sylw wrth ysmygu. • Edrych ar y manteision ariannol cadarnhaol wrth roi'r gorau i smygu.
CYFLWYNIAD	Nod y gweithgaredd yw hybu ymwybyddiaeth ac ysgogi trafodaeth am gost ysmygu tybaco i'r unigolyn.
TASG	<p>1. Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc, eglurwch y byddant yn edrych ar gost ysmygu.</p> <p>2. Cost ysmygu Rhannwch y bobl ifanc yn grwpiau bach a gofynnwch iddynt gyfrif faint maen nhw'n ei wario ar ysmygu bob dydd, bob wythnos, bob mis, a phob blwyddyn. Defnyddiwch Daflen Gweithgaredd 4 i gyfrifo'r cyfansymiau.</p> <p>Anogwch y bobl ifanc i ystyried at beth arall y gallent ddefnyddio'r arian hwn. Er enghraifft, dillad, tocynnau sinema, gwyliau, a gwersi gyrru.</p> <p>Gofynnwch i'r grŵp wneud rhestr neu dynnu llun ar bapur o'r pethau y byddant yn eu prynu os byddant yn rhoi'r gorau i smygu, yn seiliedig ar arbed £50 y mis. Atgyfnerthwch y neges gadarnhaol i'r bobl yn y grŵp nad ydynt yn ysmygu, gan amlygu mor fuddiol yw gwario eu harian ar hobiau eraill.</p> <p>Fel arall, torrwch ddelweddau allan o gylchgronau i ddangos y pethau posibl i'w prynu. Cynghorwch y bobl ifanc i roi'r gorau i smygu ac awgrymwch iddynt ddechrau cynilo eu harian.</p> <p>3. Crynodeb Dewch â'r grŵp ynghyd a defnyddiwch siart troi i drafod ymatebion y grŵp.</p>
ADNODDAU	Taflen gweithgaredd 4: Cost ysmygu Pennau Papur siart troi Cylchgronau Siswrn Glud

Taflen gweithgaredd 4: Cost Ysmygu

- Cyfrifwch sawl sigarét rydych chi'n ei hysmygu bob dydd
- Cyfrifwch faint o arian rydych chi'n ei wario ar ysmygu dros amser

Er enghraifft, am £7 am becyn o 20, bydd rhywun sy'n ysmygu 5-y-dydd yn gwario £1.75 y dydd, £12.25 yr wythnos a £6,360.00 mewn 10 mlynedd ar sigarets!

Cost (£) Amser	5 y dydd	10 y dydd	15 y dydd	20 y dydd
1 diwrnod	1.75	3.50	5.25	7.00
1 wythnos	12.25	24.50	36.75	49.00
2 wythnos	24.50	49.00	73.50	98.00
3 wythnos	36.75	73.50	110.25	147.00
4 wythnos	49.00	98.00	147.00	196.00
6 mis	294.00	588.00	882.00	1,176.00
1 flwyddyn	588.00	1,176.00	1,764.00	2,352.00
5 mlynedd	2,940.00	5,880.00	8,820.00	11,760.00
10 mlynedd	5,880.00	11,760.00	17,520.00	23,520.00
Cost (£) Amser	25 y dydd	30 y dydd	35 y dydd	40 y dydd
1 diwrnod	8.25	10.50	12.25	14.00
1 wythnos	61.25	73.50	85.75	98.00
2 wythnos	112.50	147.00	171.50	196.00
3 wythnos	183.75	220.50	257.25	294.00
4 wythnos	245.00	294.00	343.00	392.00
6 mis	1,592.50	1,764.00	2,058.00	2,352.00
1 flwyddyn	3,185.00	3,528.00	4,116.00	4,704.00
5 mlynedd	15,915.00	17,650.00	20,720.00	23,520.00
10 mlynedd	31,830.00	35,280.00	41,160.00	47,040.00

- Ystyriwch beth allech ei brynu â'r arian hwn petaech yn rhoi'r gorau i smygu?
- Ysgrifennwch, tynnwch luniau neu torrwch ddelweddau allan o gylchgronau i ddangos y pethau y gallech eu prynu yn lle sigarets.
- Rhannwch eich awgrymiadau gydag eraill

Gweithgaredd 5 : Sut mae rhoi'r gorau i smygu

ENW GWEITHGAREDD 5	Sut mae rhoi'r gorau i smygu
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Unigol neu grwpiau
NOD	Rhoi gwybodaeth a chyngor i'r bobl ifanc ar ffyrdd o roi'r gorau i smygu. Cefnogi pobl ifanc i geisio rhoi'r gorau i smygu.
CYFLWYNIAD	Hoffai llawer o bobl ifanc roi'r gorau i smygu ond nid ydynt yn gwybod sut mae rhoi'r gorau iddi. Nod y gweithgaredd yw awgrymu ffyrdd o roi'r gorau i smygu, darparu amgylchedd cefnogol i'r bobl ifanc geisio rhoi'r gorau iddi, neu roi gwybodaeth a chyngor i'r bobl ifanc ar gyfer pan fyddant yn barod i roi'r gorau iddi.
TASG	Cyn dechrau'r gweithgaredd, atgynhyrchwch Daflenni Gweithgaredd 5a a 5b er mwyn i'r bobl ifanc eu defnyddio. 1. Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc, gan bwysleisio mai nod y gweithgaredd yw awgrymu sut mae rhoi'r gorau i smygu i'r bobl ifanc hynny a hoffai roi'r gorau iddi neu sy'n adnabod rhywun a hoffai. Crynowch y pethau a drafodwyd yn y gweithgareddau blaenorol, gofynnwch i'r bobl ifanc rannu eu rhesymau niferus dros ddymuno rhoi'r gorau i smygu a chofnodwch y rhain ar bapur. 2. Sut mae rhoi'r gorau i smygu Gofynnwch i'r bobl ifanc a ydynt wedi ceisio rhoi'r gorau i smygu ac anogwch hwy i drafod eu ffyrdd o ymdopi. Anogwch y bobl ifanc i osod Dyddiad Rhoi'r Gorau Iddi, gan ddefnyddio Taflenni Gweithgaredd 5a a 5b i'w helpu i gynllunio sut byddant yn gwneud hyn.

<p>Tasg (parhad)</p>	<p>Holwch y bobl ifanc a ydynt yn gwybod am wasanaethau cymorth lleol a chenedlaethol i gefnogi eu hymdrechion i roi'r gorau iddi, er enghraifft Dim Smygu Cymru, Diwrnod Dim Smygu Cenedlaethol, fel y'u rhestrir ar dudalen 192. Pwysleiswch fod llawer o gymorth a gwybodaeth ar gael i gefnogi pobl ifanc i roi'r gorau i smygu.</p> <p>Am ragor o gymorth i helpu pobl ifanc i roi'r gorau i smygu, cysylltwch â'r Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol neu Dim Smygu Cymru.</p> <p>3. Crynodeb Crynowch y pethau a drafodwyd yn ystod y gweithgaredd a threfnwch gyfarfod dilynol i fonitro cynnydd y bobl ifanc o ran rhoi'r gorau i smygu.</p>
<p>ADNODDAU</p>	<p>Papur Pennau Copïau o Daflen Gweithgaredd 5a: Sut mae rhoi'r gorau i smygu Copïau o Daflen Gweithgaredd 5b: Dyddiadur ysmygu</p>

Am gymorth a chyngor ar roi'r gorau i smygu, cysylltwch â Dim Smygu Cymru ar 0800 0852219 neu ewch i Wefan Dim Smygu yn www.stopsmokingwales.com

Cyn eich dyddiad rhoi'r gorau iddi:

- Nodwch ar ba adegau y byddwch yn ysmygu fwyaf drwy gadw dyddiadur sigarét
- Meddyliwch am ffyrdd o newid eich trefn i osgoi'r amseroedd a'r sefyllfaoedd lle byddwch yn tueddu i ysmygu fwyaf. Er enghraifft, golchwch eich dannedd y peth cyntaf yn y bore yn lle cael sigarét
- Nodwch eich rhesymau dros ddymuno rhoi'r gorau iddi a chadwch y rhestr gyda chi i'ch atgoffa
- Gofynnwch i ffrind roi'r gorau iddi ar yr un pryd neu'ch helpu i roi'r gorau iddi
- Gosodwch ddyddiad rhoi'r gorau iddi a chadwch ato
- Dywedwch wrth eich teulu a'ch ffrindiau eich bod yn ceisio rhoi'r gorau iddi er mwyn iddynt roi cefnogaeth ichi
- Darllenwch daflenni i atgyfnerthu ymgeisiau i roi'r gorau iddi
- Gofynnwch i bobl eich noddi i roi'r gorau iddi neu trefnwch fet gyda rhywun
- Cynlluniwch wobrau y gallwch eu prynu ichi'ch hun â'r arian a gynilwch
- Ymarferwch ddweud 'dim diolch' pan fydd rhywun yn cynnig sigarét ichi, mae'ch ymateb yn barod ac ni fyddwch yn cael eich temptio

Y noson cyn eich dyddiad rhoi'r gorau iddi:

- Paratowch y noson gynt drwy daflu pob blwch llwch, taniwr a sigaret
- Prynwch gwm cnoi neu losin mint y diwrnod cyn y dyddiad. Mae therapi disodli nicotin (NRT) ar gael gan y meddyg teulu am ddim.
- Glanhewch eich dillad a'ch ystafell wely i gael gwared ar oglau mwg
- Ewch i gael cawod neu fath er mwyn ichi aroglí'n lân ac yn ffres

Taflen gweithgaredd 5a Parhad: Sut mae rhoi'r gorau i smygu

Ar ôl eich dyddiad rhoi'r gorau i smygu:

- Yfwch lawer o ddŵr
- Ymdopwch â'r chwant drwy gadw'ch hun yn brysur – gallwch gnoi gwm, bwyta losin mint neu fyrbrydau iach yn lle cael sigaret. Cadwch eich dwylo'n brysur – chwaraewch â phêl straen, anfonwch neges destun at ffrind, chwaraewch gêm ar eich ffôn symudol neu'ch cyfrifiadur
- Gwnewch rywbeth arbennig ar y diwrnod y byddwch yn rhoi'r gorau iddi, er enghraifft ewch i'r sinema
- Tynnwch eich meddwl oddi arno – chwaraewch bêl-droed, ewch i nofio, ewch i weld ffrind nad yw'n ysmegu
- Am ychydig, ceisiwch osgoi'r sefyllfaoedd lle byddech fel arfer yn ysmegu
- Meddyliwch yn gadarnhaol – cadwch ddweud wrthy'ch chi'ch hun y gallwch lwyddo, nad ysmygwr mohonoch chi rhagor
- Meddyliwch yn negyddol am ysmegu – yr arogl, y gost, y peswch
- Ceisiwch ymlacio os byddwch yn teimlo dan straen drwy wrando ar gerddoriaeth, cael bath, gwyllo'r teledu, darllen llyfr, cerdded / gwneud ymarfer corff
- Ffoniwch linell gymorth i ysmygwyr i gael cyngor ar roi'r gorau iddi neu ewch i wefan / ystafell sgwrsio
- Gwobrwywch eich hun am eich cyflawniadau

Taflen gweithgaredd 5b: Dyddiadur Ysmygu

Gan ddefnyddio'r daflen ddyddiadur hon, nodwch ar ba adegau y byddwch yn ysmygu, ac am ba reswm y byddwch yn ysmygu bryd hynny. Wedyn, trefnwch beth allech ei wneud yn y sefyllfa honno yn lle ysmygu, a nodwch eich syniadau i baratoi ar gyfer yr adeg y byddwch yn rhoi'r gorau iddi.

Pryd fydda i'n ysmygu?	Pam ddewisais gael sigarét ar yr adeg honno	Beth allwn ei wneud yn lle hynny

Gweithgaredd 6: Cwis 'Beth wyddoch chi am Ysmygu?'

ENW GWEITHGAREDD 6	Cwis 'Beth wyddoch chi am Ysmygu?'
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Unigol neu grwpiau bach
NOD	Cael gwybod beth mae pobl ifanc yn ei wybod am ysmygu.
CYFLWYNIAD	Diben y sesiwn hon yw cael gwybod beth mae'r bobl ifanc yn ei wybod am ysmygu; gellir defnyddio'r gweithgaredd hwn cyn cwblhau'r gweithgareddau eraill yn y Llawlyfr hwn, neu wedyn, i gael gwybod beth maen nhw'n ei wybod am ysmygu.
TASG	<p>Cyn dechrau'r gweithgaredd, atgynhyrchwch Daflen Gweithgaredd 6 er mwyn i'r bobl ifanc ei defnyddio.</p> <ol style="list-style-type: none"> Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc. Arddangoswch bosteri a thafleuni mewn manau amrywiol o gwmpas yr ystafell. Gall y bobl ifanc weithio ar eu pen eu hunain neu mewn grwpiau bach ar gyfer y gweithgaredd hwn. Beth wyddoch chi am ysmygu? Dosbarthwch gopïau o Daflen Gweithgaredd 6 a phennau i bob person ifanc/grŵp. Caniatewch ddigon o amser i'r bobl ifanc gwblhau'r cwis. Dewch â'r grŵp at ei gilydd a gwiriwch eu hatebion mewn perthynas â Thaflen Atebion 6. Trafodwch unrhyw bwyntiau sy'n codi. Anogwch y bobl ifanc i gadw eu tafleuni atebion cywir er gwybodaeth. Crynodeb Dewch â'r grŵp at ei gilydd a thrafodwch unrhyw ganfyddiadau diddorol. Cynigiwch wobwr i'r enillydd (os oes modd).
ADNODDAU	<p>Posterï a thafleuni Copïau o Daflen Gweithgaredd 6: Beth wyddoch chi am ysmygu? Pennau Tafleuni atebion 6: Beth wyddoch chi am ysmygu? Gwobr</p>

Taflen gweithgaredd 6: Beth wyddoch chi am ysmegu?

1. Mae nicotin (sydd mewn tybaco) yn fwy caethiwus na chocên a heroin:

- a. Cywir b. Anghywir

2. Gwnaeth British American Tobacco – sef cwmni rhyngwladol enfawr yn Llundain - £117 am bob un eiliad yn 2009.

- a. Cywir b. Anghywir

3. Pwy sy'n ysmegu mwy? Bechgyn 15 oed neu ferched 15 oed?

- a. Bechgyn b. Merched c. Yr un peth

4. Faint o bobl (yn fras) sy'n marw o ysmegu bob blwyddyn yn y DU?

- a. 20,000 b. 50,000 c. 100,000

5. Mae 1 person yn marw yn y byd o ysmegu bob...

- a. 6 eiliad b. 4 munud c. 2 awr

6. Ni allwch fynd yn gaeth i dybaco os byddwch yn ysmegu 'spliffs':

- a. Cywir b. Anghywir

7. Pa seren o'r byd ffilmiau sy'n gwrthod ysmegu yn ei ffilmiau?

- a. Johnny Depp b. Jackie Chan c. Brad Pitt

8. Pa un o'r canlynol sydd i'w cael mewn sigarêts?

Clofs, Licris, Olew oren, Siwgr, Cerrig bricyll, Olew leim, Olew lafant, Olew had dil, Coco, Olew moron, Olew pergibyn, Myrr, Deilen bae, Derw, Rym, Fanila, Finegr.

Taflen atebion 6: Beth wyddoch chi am ysmygu?

1) Cywir

2) Cywir

3) Merched – 14%

4) 100,000 (tua 2,000 yr wythnos)

5) 6 eiliad

6) Anghywir

7) Jackie Chan

8) Pob un ohonynt

e. Alcohol

Nodwyd mai alcohol yw'r trydydd risg mwyaf i iechyd mewn gwledydd datblygedig [Alcohol Concern, 2006].

Mae defnyddio alcohol wedi'i wreiddio yn niwylliant Prydain. Fodd bynnag, i rai pobl, gall yfed cymdeithasol arwain at yfed yn drymach, gan arwain at yfed alcohol mewn modd gormodol, peryglus neu niweidiol ac weithiau dibynnu arno (sy'n cael eu galw, gyda'i gilydd, yn ddefnydd problemus o alcohol).

Mae goryfed mewn pyliau'n tyfu i fod yn broblem fawr yn y DU. Diffinnir goryfed mewn pyliau fel yfed wyth neu ragor o unedau alcohol mewn un sesiwn i ddynion, a mwy na chwe uned mewn un sesiwn i fenywod.

Gall defnydd problemus o alcohol achosi problemau cymdeithasol, seicolegol ac iechyd difrifol, gan effeithio ar gysylltiadau gwaith, cymdeithasol a phersonol. Mae'r risgiau iechyd sy'n gysylltiedig ag yfed trwm yn cynnwys:

- clefyd yr afu/iau (sirosis yr afu/iau),
- clefyd maethol ac anaemia cysylltiedig ag alcohol,
- llid cronig y pancreas sy'n calcheiddio
- niwed i gyhyrau'r galon (cardiomyopathi),
- dementia alcoholig, ac
- anhwylderau seicitatrig.

Mae canlyniadau iechyd andwyol o ganlyniad i ddefnyddio alcohol yn gyffredin ymhlith pobl ifanc ac mae llawer o farwolaethau cysylltiedig ag alcohol yn digwydd yn gymharol gynnar mewn bywyd. Maent hefyd yn cynnwys anafiadau bwriadol ac anfwriadol, a'r ddau beth yn gysylltiedig â phatrymau yfed. Mae'r canlyniadau cymdeithasol negyddol yn cynnwys colli'r ysgol, syrthio'n ôl gyda gwaith ysgol, gweithgarwch rhywiol heb ei gynllunio a heb ddiogelwch, cwerylon gyda ffrindiau, ymddygiad dinistriol a thrafferth gyda'r heddlu (Sefydliad Iechyd y Byd, 2004).

Yn Arolwg Iechyd Cymru, dywedodd 40 y cant o oedolion yng Nghymru eu bod, ar ddiwrnod o yfed alcohol, yn yfed mwy o alcohol ar gyfartaledd na'r canllawiau a argymhellir, sef pedair uned y dydd ar y mwyaf i ddynion a thair uned y dydd ar y mwyaf i fenywod. Mae hyn yn amrywio yn ôl rhanbarth yng Nghymru ac mae'r cyfraddau uchaf ym Merthyr Tudful a'r isaf yng Ngheredigion.

Dengys data o Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol (HBSC) fod saith y cant o ferched 11 oed a 12 y cant o fechgyn 11 oed yng Nghymru wedi dweud eu bod yn yfed alcohol bob wythnos. Ar gyfer plant 13 oed, roedd bron chwarter o ferched ac un rhan o dair o fechgyn yng Nghymru'n dweud eu bod yn yfed rhyw ddiod alcoholig bob wythnos. O'r holl wledydd a gymerodd ran yn arolwg HBSC, gan Gymru y mae'r gyfran uchaf o bobl 15 oed a ddywedodd eu bod yn yfed bob wythnos (dros 50 y cant o ferched a bron 60 y cant o fechgyn).

Yn gyffredinol, canlyniadau niwed cysylltiedig ag alcohol sy'n cyfiawnhau'r pryder am arferion yfed pobl ifanc, yn hytrach na meddwl am ddibyniaeth ar alcohol ymhlith y grŵp oedran hwn. Canlyniadau pyliau o oryfed esgeulus a gormodol sy'n achosi'r perygl mwyaf i bobl ifanc, nid yfed yn drwm ac yn rheolaidd.

Mae angen trafodaeth ac addysg gynnar am faterion alcohol gyda phobl ifanc. Dylai hyn fod yn rhan hanfodol o dyfu i fyny, o leiaf mor bwysig â thrafod defnyddio cyffuriau anghyfreithlon. O bell ffordd, alcohol yw'r cyffur sydd ar gael rwyddaf ac sy'n cael ei dderbyn fwyaf yn ein cymdeithas.

Mae'r gweithgareddau yn yr adran hon yn rhoi arfau defnyddiol i weithwyr ieuenctid ar gyfer trafod y materion pwysig hyn yn y safle ieuenctid mewn modd sy'n addysgiadol, yn ddifyr ac yn berthnasol i anghenion pobl ifanc.

Gellir ategu'r gweithgareddau a ddarparwch ag ymweliadau o wasanaethau alcohol lleol. Darperir rhestr ar ddiwedd yr adran hon o wasanaethau lleol y gellir cyfeirio pobl ifanc atynt.

Gweithgaredd 1: Agweddau at alcohol

ENW GWEITHGAREDD 1	Agweddau at alcohol
AMCANGYFRIF 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.
CYFLWYNIAD	Diben y gweithgaredd hwn yw annog pobl ifanc i feddwl am eu hagweddau eu hunain at alcohol a goryfed mewn pyliau, a hefyd am agweddau pobl eraill at y mater hwn.
TASG	<p>Cyn dechrau'r gweithgaredd, copi'wch a thorrwch allan y cardiau awgrym ar Dudalen 115-117 ar gyfer y gweithgaredd.</p> <ol style="list-style-type: none"> Cyflwyniad Gosodwch y cardiau awgrym ar y waliau yn yr ystafell. Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc, gan ofyn iddynt sefyll mewn rhes. Eglurwch fod tri cherdyn awgrym ar y waliau gyda 'Cytuno' yn un pen, 'Anghytuno' yn y pen draw ac 'Ansicr' yn y canol. Eglurwch y byddwch yn darllen datganiad yn uchel ac yr hoffech iddynt sefyll yn y man sy'n briodol iddyn nhw. Agweddau at alcohol Darllenwch ddatganiad o Daflen Gweithgaredd 1 i'r grŵp a gofynnwch i'r bobl ifanc feddwl a ydynt yn cytuno neu'n anghytuno â'r datganiad, neu efallai eu bod yn ansicr. Gofynnwch iddynt fynd i sefyll ger y wal sy'n arddangos eu dewis o ymateb. Anogwch y bobl ifanc i egluro pam maent wedi sefyll mewn man penodol. Ar glywed barn aelodau eraill o'r grŵp gallant newid eu meddyliau os mynnant; pwysleisiwch nad oes unrhyw ateb cywir. Crynodeb Dewch â'r grŵp ynghyd a chrynowch y gweithgaredd drwy ddweud bod gan bobl agweddau cymysg at alcohol. Pwysleisiwch mor bwysig yw dangos parch at farn aelodau eraill o'r grŵp.
ADNODDAU	Cardiau awgrym (Tudalen 115-117) Taflen gweithgaredd 1: Agweddau at alcohol

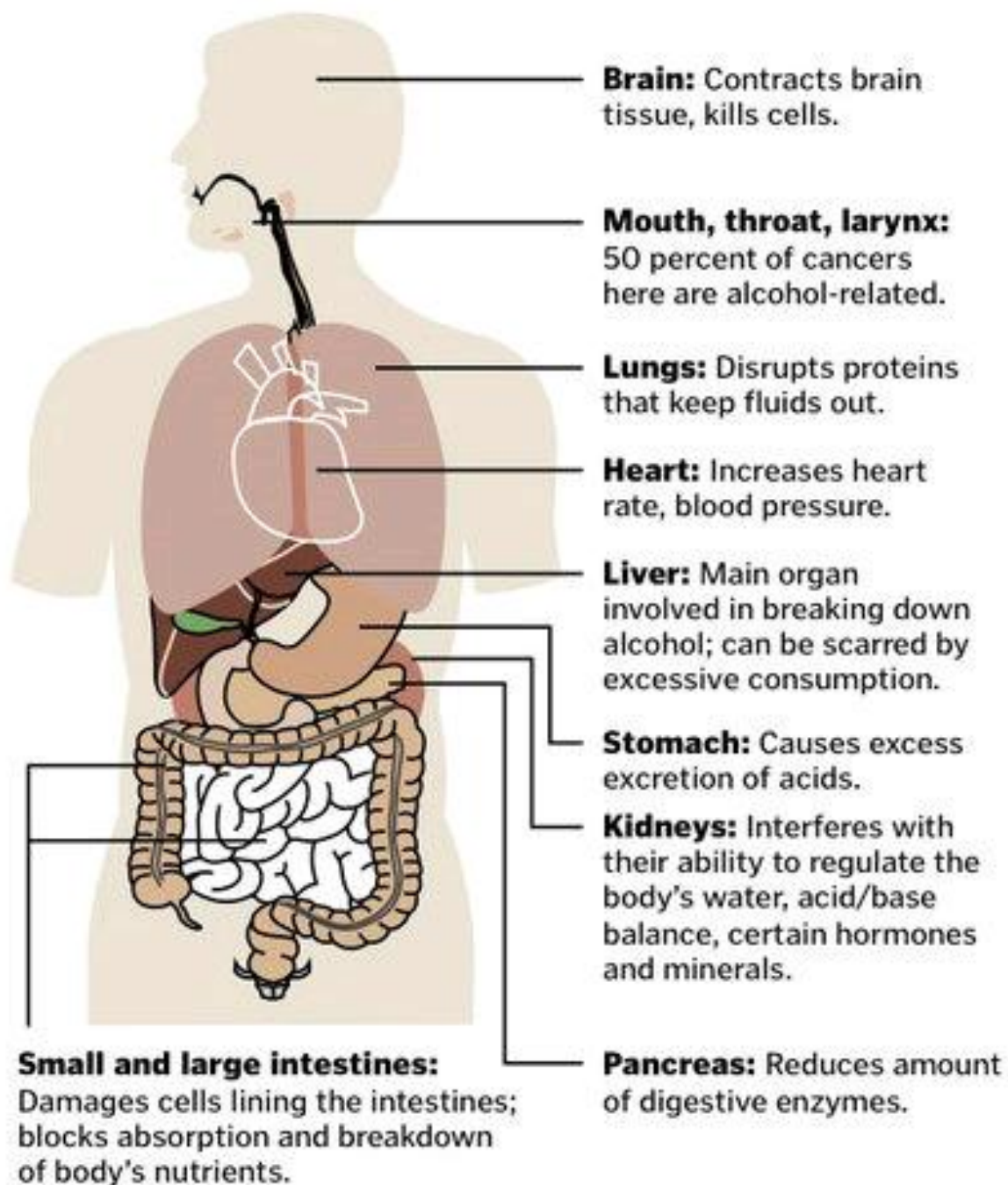
Taflen gweithgaredd 1: Agweddau at alcohol

1. Mae angen alcohol arnoch i gael hwyl.
2. Mae alcohol yn fwy peryglus na chanabis.
3. Mae yfed alcohol yn effeithio arnaf fi – ac arnaf fi'n unig.
4. Dydy parti ddim yn barti go iawn heb alcohol.
5. Dim ond er mwyn meddwi y bydda i'n yfed alcohol.
6. Dylai alcohol gael ei wneud yn anghyfreithlon ac yn ddosbarthedig fel cyffuriau anghyfreithlon.
7. Dylai pawb yfed alcohol.
8. Mae alcohol yn gyfrifol am gymaint o feichiogrwydd ymhlith pobl yn eu harddegau.
9. Mae alcohol yn achosi troseddau.
10. Mae yfed alcohol yn helpu pobl i deimlo'n ddigon hyderus i ofyn i rywun fynd allan gyda nhw.

Gweithgaredd 2: Effeithiau alcohol ar iechyd y corff

ENW GWEITHGAREDD 2	Effeithiau alcohol ar iechyd y corff
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Grwpiau bach
NOD	Annog pobl ifanc i edrych ar effeithiau tymor hir alcohol ar y corff a'r niwed y gall ei achosi.
CYFLWYNIAD	Nid yw llawer o bobl ifanc yn ymwybodol o effeithiau tymor hir alcohol; mae'r gweithgaredd hwn yn gyfle i gael gwybod am yr effeithiau amrywiol.
TASG	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc a gofynnwch iddynt feddwl am effeithiau alcohol ar y corff; rhai tymor byr a thymor hir. 2. Effeithiau ar y corff Cysylltwch 3-4 darn o bapur siart troi â'i gilydd a gofynnwch i un o'r bobl ifanc o'r grŵp orwedd ar y papur, tra bydd un o'r lleill yn tynnu llinell o amgylch y corff. Gofynnwch i'r bobl ifanc dynnu lluniau neu labeli o effeithiau tymor hir alcohol ar y corff. Amlygwch y risgiau ac anogwch y bobl ifanc i drafod, gan gyfeirio at Daflen Atebion 2 i gael gwybod rhagor. 3. Crynodeb Crynowch y pethau a drafodwyd yn ystod y gweithgaredd.
ADNODDAU	Papur siart troi Pennau lliw Taflen atebion 2: Effeithiau tymor hir alcohol ar y corff

Taflen atebion 2: Effeithiau tymor hir alcohol ar y corff



SOURCES: Johns Hopkins University; bloodalcohol.info; alcohol.org; McClatchy-Tribune

Taflen atebion 2 Parhad: Effeithiau tymor hir alcohol ar y corff

Organ	Effaith
Corff Cyffredinol	<ul style="list-style-type: none"> • Magu pwysau • Curiau pen • Gwendid y cyhyrau
System atgennhedlu (Gwrywod a Benywod)	<ul style="list-style-type: none"> • Lleihau ffrwythlondeb • Amharu ar berfformiad rhywiol • Analluedd • Gostwng cyfrif a symudiad sberm • Risg cynyddol o ganser y fron mewn benywod • Y cyfnewid yn dechrau'n gynharach • Cylchred misglwyf afreolaidd
Beichiogrwydd a Babanod	<ul style="list-style-type: none"> • Syndrom alcohol y ffetws

Gweithgaredd 3: Alcohol-Beth sy'n digwydd nesaf?

ENW GWEITHGAREDD 3	Alcohol – Beth sy'n digwydd nesaf?
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Grwpiau bach
NOD	<ul style="list-style-type: none"> • Ysgogi'r bobl ifanc i feddwl am nifer o sefyllfaoedd cysylltiedig ag alcohol y gallent ddod ar eu traws, a'u hannog i'w trafod. • Annog y bobl ifanc i fod yn fwy parod ar gyfer sefyllfaoedd tebyg os byddant yn codi.
CYFLWYNIAD	Gall pobl ifanc eu cael eu hunain mewn sefyllfaoedd anodd yn cynnwys alcohol; mae'r gweithgaredd hwn yn gyfle i ragweld sut y byddent yn ymateb i sefyllfaoedd tebyg.
TASG	<p>Cyn dechrau'r gweithgaredd, copi'wch Daflen Gweithgaredd 3 er mwyn i'r bobl ifanc ei defnyddio.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd a rhannwch y bobl ifanc yn grwpiau bach; rhowch wahanol sefyllfa o Daflen Gweithgaredd 3 i bob grŵp. 2. Beth sy'n digwydd nesaf? Anogwch bob grŵp i ddarllen a thrafod yr amrywiaeth o ddewisiadau o ran 'beth sy'n digwydd nesaf' ym mhob sefyllfa. Gofynnwch iddynt wneud nodiadau neu dynnu llun o'u hymatebion ar bapur, neu baratoi sesiwn chwarae rôl o beth sy'n digwydd nesaf. Ystyriwch: <ul style="list-style-type: none"> • Beth yw canlyniadau posibl y sefyllfa? • Sut fydddech yn ymateb i'r sefyllfa ar unwaith, ac yn y tymor hir? • Pa gyngor a chymorth y bydddech chi'n eu cynnig i'r bobl ifanc hyn? <p>Dewch â'r grwpiau ynghyd gyda'u fersiynau ysgrifenedig, lluniau neu sesiynau chwarae rôl o beth sy'n digwydd nesaf, i drafod opsiynau. Holwch sut gellid atal y sefyllfa a beth allai'r cymeriadau ei wneud i sicrhau eu diogelwch.</p> 3. Crynodeb Crynowch y pethau a drafodwyd ac anogwch y bobl ifanc i ystyried sut byddent yn ymdrin â sefyllfaoedd tebyg, pe byddent yn codi.
ADNODDAU	Copïau o Daflen Gweithgaredd 3: Beth sy'n digwydd nesaf? Papur Pennau

Taflen gweithgaredd 3: Beth sy'n digwydd nesaf?

Sefyllfa 1:

Mae Kayley yn 14 oed. Mae ei ffrindiau i gyd wedi cyfuno eu harian i gael fodca o'r archfarchnad. Maent i gyd wedi penderfynu dringo'r mynydd, a chynnau tân, cael diod a thipyn o hwyl.

Nid yw Kayley wedi yfed alcohol erioed o'r blaen, ac mae braidd yn nerfus, ac mae'n poeni na fydd yn gallu 'cadw i fyny' â'i ffrindiau hŷn. Mae hi'n mynd beth bynnag am nad yw'n gallu meddwl am esgus.

Beth sy'n digwydd nesaf?

Sefyllfa 2:

Mae Louise a Gemma yn 15. Mae'r ddwy ohonynt yn edrych yn hŷn, ac yn ddiweddar maent wedi cwrdd â dau fachgen sy'n 17 ac yn 18, ac mae'r bechgyn yn credu bod Louise a Gemma yr un oedran â nhw. Maen nhw wedi dechrau mynd allan yn aml gyda'r bechgyn hyn, gan deithio o gwmpas yn eu car a mynd i'r dafarn leol. Hyd yn hyn, mae Louise a Gemma wedi arbrofi ag alcohol ar ambell achlysur, ond teimlant dan bwysau i ymddwyn yn hŷn o flaen y bechgyn.

Mae Louise a Gemma wedi gofyn i rai o'u ffrindiau ddweud celwydd drostynt, a dweud eu bod yn eu tŷ nhw, am eu bod yn mynd i barti tŷ drwy'r nos gyda'r ddau fachgen. Maen nhw'n gwybod y bydd alcohol yno, ac mae sôn hefyd am dabledi ecstasi.

Beth sy'n digwydd nesaf?

Taflen gweithgaredd 3 Parhad: Beth sy'n digwydd nesaf?

Sefyllfa 3:

Mae Kieran wedi methu ei ffug arholiadau TGAU. Mae'n drist ac yn ddig iawn, am ei fod yn bwriadu mynd i'r coleg i wneud Peirianeg. Ar ôl yr ysgol, mae'n perswadio rhai o'i ffrindiau i brynu tuniau o gwrw, ac mae'n benderfynol o feddwi'n llwyr i 'foddi ei ofidiau'. Ar ôl i'r holl duniau ddod i ben, mae Kieran yn penderfynu bod eisiau mwy arno, ond mae ei ffrindiau'n dweud bod rhaid iddynt fynd adref, am mai noson ysgol yw hi. Daw Kieran yn ymosodgar iawn tuag at ei ffrindiau, am ei fod yn teimlo nad ydynt yn ei gefnogi, ac mae'n dweud eu bod i gyd yn ddiflas. Mae Kieran yn dechrau gwthio un o'i ffrindiau, ac maen nhw'n cael ychydig o sgarmes. Wedyn dyma Kieran yn rhedeg i ffwrdd i lawr y ffordd tuag at yr afon.

Beth sy'n digwydd nesaf?

Sefyllfa 4:

Mae Charlotte yn 15 oed, ac ysgarodd ei mam a'i thad flwyddyn yn ôl. Mae ganddi dair chwaer ieuengach ac un brawd hŷn. Mae ei brawd yn 21 ac mae'n byw oddi cartref yn y brifysgol. Ers ysgariad ei rhieni, bu'n rhaid iddi ofalu am ei chwiorydd ieuengach ar ôl yr ysgol ac yn eithaf aml ar y penwythnosau hefyd. Mae holl ffrindiau Charlotte yn mynd allan i'r clwb ieuencid ac yn treulio amser yng nghartrefi ei gilydd tra bydd hi'n gwarchod y plant. Mae Charlotte yn teimlo nad oes neb ganddi i wrando arni, am ei bod yn dal yn drist am ysgariad ei rhieni. Mae'n teimlo hefyd nad yw'n gallu siarad â'i ffrindiau rhagor, am eu bod nhw'n ddig nad yw hi'n mynd allan gyda nhw rhagor.

Bu Charlotte yn yfed alcohol ei mam yn gyfrinachol ar y penwythnosau. Erbyn hyn, mae wedi dechrau yfed ar ôl yr ysgol tra bydd hi'n gwarchod ei chwiorydd.

Beth sy'n digwydd nesaf?

Taflen gweithgaredd 3 Parhad: Beth sy'n digwydd nesaf?

Situation 5:

Mae Adam yn 17 oed. Mae ef a'i ffrindiau'n chwarae rygbi i'w dîm lleol ers blynyddoedd. Mae Adam wrth ei fodd â chwaraeon, ac mae'n sicrhau ei fod yn bwyta ac yn yfed yr holl bethau cywir er mwyn iddo wneud ei orau glas.

Yn ddiweddar, bu'n teimlo dan bwysau ar ôl y gemau rygbi i fynd i'r clwb rygbi gyda'r dynion hŷn â 'meddwi'n dwill'. Mae Adam yn teimlo straen hyn ar ei gorff, ac mae'n cael trafferth yn cadw i fyny â'r dynion hŷn. Mae hefyd wedi colli ambell sesiwn hyfforddi oherwydd ei bennau mawr.

Beth sy'n digwydd nesaf?

Sefyllfa 6:

Mae Callum yn 16 oed ac mae gyda'i gariad Amy ers dwy flynedd. Maen nhw yn yr un flwyddyn ysgol â'i gilydd. Mae Amy'n bwriadu symud i ffwrdd i'r Brifysgol pan fydd hi'n 18, ond mae Callum yn ansicr beth i'w wneud. Mae Amy eisiau gorffen y berthynas yn awr, gan ddweud y bydd yn haws gwneud hynny na gorffen ymhen dwy flynedd.

Mae Callum wedi torri ei galon am ddiwedd y berthynas, ond mae'n teimlo nad all ddangos i'w ffrindiau fod y peth wedi'i boeni. Pan orffennodd y berthynas, aeth ar 'bwl o oryfed alcohol' ac anghofiodd bopeth am Amy. Pan ddihunodd drannoeth, roedd yr un mor dorcalonnus ag erioed. Mae hyn yn digwydd ers pum penwythnos bellach.

Beth sy'n digwydd nesaf?

Gweithgaredd 4: Unedau alcohol ac yfed yn ddiogel

ENW GWEITHGAREDD 4	Unedau alcohol ac yfed yn ddiogel
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Grŵp cyfan / Grwpiau bach
NOD	<ul style="list-style-type: none"> • Galluogi pobl ifanc i ystyried faint o alcohol maen nhw'n ei yfed. • Hybu ymwybyddiaeth am faint o alcohol sydd mewn uned, a sawl uned sy'n ddiogel i'w hyfed.
CYFLWYNIAD	<p>Mae llawer o bobl ifanc yn yfed alcohol mewn mannau cyhoeddus ond nid oes syniad ganddynt faint maen nhw'n ei yfed, am fod rhai'n tueddu i yfed o boteli, heb fesur faint. Mae'r gweithgaredd hwn yn hybu ymwybyddiaeth pobl ifanc am fesurau alcohol.</p>
TASG	<p>Cyn dechrau'r gweithgaredd, copi'wch Daflenni Ffeithiau 4a a 4b a Thaflen Gweithgaredd 4 er mwyn i'r bobl ifanc eu defnyddio.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc a darparwch gopïau o Daflenni Ffeithiau 4a a 4b. Darllenwch drwy'r ychydig bwyntiau cyntaf ar Daflen Ffeithiau 4a, gan bwysleisio bod alcohol yn gyffur iselhaol sy'n gallu newid galluoedd, argraffiadau, teimladau, ymddygiadau ac iechyd. Gofynnwch i'r bobl ifanc a allant feddwl am effeithiau yfed ychydig bach o alcohol neu yfed lawer o alcohol. Defnyddiwch Daflen Ffeithiau 4b i egluro'r ffordd y caiff alcohol ei fesur mewn unedau. 2. Sawl uned? Rhowch gwpan i'r holl bobl ifanc, gofynnwch iddynt fesur un uned o alcohol gan ddefnyddio dŵr yn y cwpan (er enghraifft, un uned o win, un joch); cymharwch fesur pob un â'r mesur cywir i ddangos faint o alcohol sydd mewn uned. Os yw'r bobl ifanc wedi mesur y meintiau anghywir, amlygwch hyn a dangoswch y gwir fesur iddynt. Hwyluswch drafodaeth am gadw llygad ar yr alcohol y tueddant i'w yfed ar unrhyw adeg. 3. Yfed diogel/anniogel Edrychwch ar y paragraff 'Beth yw yfed diogel?' ar Daflen Ffeithiau 4a i roi gwybod i'r bobl ifanc am y canllawiau presennol am derfynau mwy diogel ar gyfer yfed. Eglurwch y gwahanol derfynau dyddiol i ddynion a menywod.

<p>Tasg (parhad)</p>	<p>Dechreuwch drafodaeth gyda'r bobl ifanc am y ffordd y mae yfed diogel yn troi'n yfed anniogel. Mae'n bwysig pwysleisio bod maint a chyflymder yr yfed yn allweddol i hyn.</p> <p>Rhannwch y bobl ifanc yn grwpiau bach. Rhowch gopi o Daflen Gweithgaredd 4 i bob grŵp. Gofynnwch i bob grŵp ddarllen pob sefyllfa a phenderfynu ymhle mae'r sefyllfa'n gorwedd ar gontinwrm o yfed diogel i yfed anniogel. Gofynnwch i bob grŵp am adborth, ac anogwch nhw i drafod eu hymatebion. Mae pwyntiau trafod posibl yn cynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>math a chryfder o ddiod, cyflymder yr yfed</i> • <i>prynu diodydd mewn rowndiau</i> • <i>aeddfedrwydd</i> • <i>posibilrwydd damweiniau</i> • <i>torri'r gyfraith</i> • <i>yfed a gyrru</i> • <i>yfed diodydd ysgafn rhwng diodydd alcoholig</i> • <i>yfed wedi'i gynllunio neu yfed manteisgar</i> • <i>gwahanol effeithiau oherwydd y rhywiau</i> • <i>amgylcheddau yfed diogel ac anniogel</i> <p>4. Crynodeb Crynowch y gweithgaredd; holwch a oedd y bobl ifanc yn synnu at yr wybodaeth a ddysgwyd ganddynt, a holwch sut byddant yn defnyddio'r wybodaeth hon yn y dyfodol.</p>
<p>ADNODDAU</p>	<p>Jwg blastig a nifer o gwpanau plastig Gwydr joch 25ml a photeli alcohol, yn llawn dŵr Copïau o Daflen ffeithiau 4a: Beth yw Uned? Copïau o Daflen ffeithiau 4b: Gwybodaeth am Unedau. Copïau o Daflen gweithgaredd 4: Diogel neu anniogel?</p>

Taflen Ffeithiau 4a: Beth yw 'Uned'?

Alcohol:

- Yr enw gwyddonol ar yr alcohol y mae pobl yn ei yfed yw **ethanol** neu **ethyl alcohol**
- Gall ychydig bach o alcohol gynhyrchu teimladau o ymlacio, hapusrwydd, hwyl, hyder a chymdeithasgarwch. Fodd bynnag, mae alcohol yn gyffur **iselhaol** – mae'n llonyddu (neu'n arafu) y ffordd y mae'r ymennydd yn gweithio.
- Mae llawer o alcohol yn gostwng hunanreolaeth a gall wneud i rywun fentro heb feddwl o reidrwydd am y canlyniadau.
- Mae'r rhan fwyaf o bobl yn parchu alcohol ac yn ei yfed yn ddiogel heb iddo achosi unrhyw niwed iddynt.

Unedau alcohol:

Mae cryfder diodydd alcoholig yn amrywio cryn dipyn. Mae maint yr alcohol mewn diodydd yn cael ei fesur mewn **Unedau**.

1 UNED = ½ pint neu dun bach o gwrw, seidr neu lager o gryfder cyffredin neu wydraid bach o win, sieri bach neu un mesur tafarn o wirodydd.



Fodd bynnag, mae maint yr alcohol mewn gwahanol gynhyrchion yn amrywio. Gall rhai mathau o gwrw a lager cryfach gynnwys cynifer â 2.5 uned o alcohol i bob ½ pint. Mae maint rhai diodydd hefyd yn gallu amrywio; mae mesurau cartref o wirodydd fel arfer yn fwy o faint na mesurau tafarn, ac mae llawer o fariau bellach yn gwerthu gwydrau mawr o win yn safonol. Mae tuniau o gwrw a lager yn aml yn cynnwys ¾ o beint, yn hytrach na ½, ac felly byddant yn cynnwys 1.5 uned – a mwy na hynny os yw'n gynnyrch cryf iawn.

Am fod llawer o gwrw a gwinoedd yn llawer cryfach, mae pint o gwrw neu lager cyffredin (4%) yn cynnwys tua 2.3 uned ac mae mesur safonol o win (175ml) yn cynnwys rhwng 1.9 a 2.5 uned.

Taflen Ffeithiau 4a Parhad: Beth yw 'Uned'?

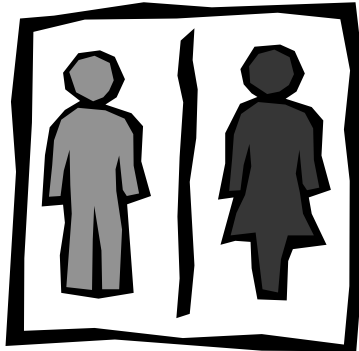
Beth yw yfed diogel?

Mae risgiau alcohol (er enghraifft, rhai canserau, pwysedd gwaed uchel) yn digwydd yn aml pan ystyrir bod cryn dipyn ohono'n cael ei yfed. Cymedroldeb a chydbwysedd yw'r allwedd felly. I oedolion, dyma'r argymhellion dyddiol ar gyfer yfed yn fwy diogel:

Tair i bedair uned o alcohol y dydd i ddynion

Os yw dyn yn yfed mwy na 3-4 uned o alcohol y dydd yn rheolaidd, mae mwy o risg i'w iechyd.

Islaw hyn, nid oes unrhyw risgiau mawr.



Mae'n syniad da cael 2-3 diwrnod heb alcohol bob wythnos.

Dwy i dair uned o alcohol y dydd i fenywod

Os yw menyw'n yfed mwy na 2-3 uned o alcohol y dydd yn rheolaidd, mae mwy o risg i'w hiechyd. Islaw hyn, nid oes unrhyw risgiau mawr.

Mae'r argymhellion dyddiol i ddynion a menywod yn wahanol am fod dynion yn fwy o faint na menywod ar y cyfan; felly mae'r alcohol yn wannach pan fydd yn y corff. Hefyd, mae gan fenywod lai o ensym sy'n dadelfennu alcohol yn yr afu/iau.

Taflen ffeithiau 4b: Gwybodaeth am Unedau

Nid yw'n hysbys beth yw'r lefel ddiogel o yfed i bobl dan 18 oed.

Gwirodydd

Fodca/Rym/Jin (37.5 % cyf.) Mesur 25ml (1 joch) = 1 uned

Whisgi/Brandi (40% cyf.) Mesur 25ml (1 joch) = 1 uned

Alcopop (5% cyf.) Potel 275ml = 1.5 uned

Lager

Lager o gryfder cyffredin (4% cyf.)
(E.e. Carling, Fosters) 1 peint, 568ml = 2.5 uned

Lager premiwm (5% cyf.) 1 peint, 568 ml = 3 uned
1 botel, 330 ml = 2 uned
1 tun, 440 ml = 2.5 uned
(E.e. Holsten Pils, Becks, Budweiser, Grolsch, Stella, Kronenburg, Carlsberg)

Lager cryf iawn (9% cyf.) 1 peint, 568 ml = 4.5 uned
1 tun, 440 ml = 2.5 uned

(E.e. Special Brew)

Seidr

Seidr cyffredin (5% cyf.) 1 peint, 568 ml = 3 uned
(E.e. Magners, Strongbow, Dry Blackthorn)

Seidr cryf (8.5% cyf.) Potel 275 ml = 2.5 uned
(E.e. White Lightning, Diamond White)

Gwin

12% cyf. – Gwydraid cyffredin – 175 ml = 2 uned

12% cyf. – Gwydraid mawr – 250 ml = 3 uned

Taflen Gweithgaredd 4: Diogel neu Anniogel?

Darllenwch bob sefyllfa a phenderfynwch ar lefel y risg i iechyd. Rhowch groes ar y llinell lle rydych chi'n credu y gallai hyn fod.

1. Mae pedwar dyn 18 oed yn mynd allan am y nos ac yn dechrau yfed lager. Gan brynu rowndiau, mae pob un ohonynt yn yfed pedwar peint mewn dwy awr cyn mynd ymlaen i glwb nos.

Risg isel Diogel Ffiniol Anniogel Risg uchel

2. Mae dwy ferch 17 oed mewn parti yn yfed dwy botel o alcopop, hanner peint o seidr a nifer o wydrau o ddiod cola yr un rhwng 8pm a chanol nos.

Risg isel Diogel Ffiniol Anniogel Risg uchel

3. Mae gyrrwr fan yn yfed peint a hanner o gwrw yn ystod ei egwyl ginio rhwng 12 ac 1pm.

Risg isel Diogel Ffiniol Anniogel Risg uchel

4. Mae pump o ffrindiau'n mynd allan am bryd o fwyd gyda'r nos ac yn rhannu potel o win drud.

Risg isel Diogel Ffiniol Anniogel Risg uchel

5. Ar ôl cwblhau eu harholiadau, mae grŵp o fyfyrwyr yn mynd allan i ddathlu. Yn ystod yr 'Awr Hapus', mae pob un yn yfed pedair potel o alcopop cyn mynd ymlaen i dafarnau a chlybiau eraill.

Risg isel Diogel Ffiniol Anniogel Risg uchel

6. Mewn priodas, mae bachgen 12 oed yn yfed tri chwrrw bach a dwy wydraid o siampên yn ystod y parti tair awr.

Risg isel Diogel Ffiniol Anniogel Risg uchel

Alcohol a'r gyfraith

Beth mae'r gyfraith yn ei ddweud am alcohol?

- Dan 5
- Ni cheir rhoi alcohol i blant dan 5 heblaw ar orchmynion meddygol
- Dan 14
- Ni allwch fynd i mewn i far oni bai bod ganddo 'dystysgrif plant'.
 - Gallwch fynd i mewn i safle trwyddedig lle mae alcohol yn cael ei werthu ond nid ei yfed, felly siop sy'n gwerthu alcohol ond lle na allwch yfed ar y safle.
 - Gallwch fynd i rywle lle gallwch yfed, ond nad yw'n gwerthu cwrw, fel gardd gwrw tafarn.
- 14 neu 15
- Gallwch fynd unrhyw le mewn tafarn ond ni chewch yfed alcohol
- 16 neu 17
- Gellir prynu cwrw neu seidr ichi i'w yfed gyda phryd bwyd, ond nid mewn bar
- Dan 18
- Mae'n anghyfreithlon i unrhyw un dan 18 brynu alcohol mewn tafarn, siop drwyddedig, archfarchnad neu fan gwerthu arall
 - Mae'n anghyfreithlon i unrhyw un brynu alcohol mewn tafarn i rywun dan 18

Gweithgaredd 5: Alcohol a hysbysebu

ENW GWEITHGAREDD 5	Alcohol a hysbysebu
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Grwpiau bach
NOD	Ysgogi'r bobl ifanc i feddwl am hysbysebion alcohol yn y cyfryngau, a'u heffaith ddymunol ar gymdeithas, a'u hannog i drafod hyn.
CYFLWYNIAD	Mae'r gweithgaredd yn annog pobl ifanc i edrych ar y ffordd y mae alcohol yn cael ei hysbysebu.
TASG	<p>Cyn cyflwyno'r gweithgaredd, gofynnwch i'r bobl ifanc ddod â chopïau o hysbysebion alcohol o gylchgronau, erthyglau papur newydd, posteri neu daflenni neu'r rhyngwrwyd. Gall y gweithiwr ieuencid hefyd ddod ag enghreifftiau cyfredol o hysbysebion alcohol.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc a'u rhannu'n grwpiau bach; gofynnwch i bob grŵp edrych ar yr adnoddau amrywiol y daethant â nhw. 2. Alcohol a hysbysebu Anogwch bob grŵp i drafod pa ddiodyd sy'n cael ei hysbysebu, beth sy'n digwydd yn yr hysbyseb, sut mae'n gwneud iddynt deimlo a beth yw'r neges yn eu barn hwy. Wedyn gofynnwch i'r bobl ifanc rannu gyda phob grŵp eu teimladau a'u meddyliau am yr hysbysebion. <p>Gofynnwch i bob grŵp ysgrifennu, tynnu llun neu greu sesiwn chwarae rôl o 'wir' hysbyseb am eu diod, er enghraifft, Stella Artois= 'curwr gwragedd', Fodca Smirnoff = beichiogrwydd yn yr arddegau, Seidr = ymddygiad gwrthgymdeithasol, i enwi ond ychydig. Efallai yr hoffech gynnwys y canlynol: gwneud ichi gwympo, siarad sothach, gwneud cyffuriau, ymddwyn yn ddwl neu hyd yn oed marw, ac ati.</p>

<p>TASG (parhad)</p>	<p>Defnyddiwch hwn i annog y bobl ifanc i drafod effaith gwneud alcohol yn hudol mewn hysbysebion, a sut beth fyddai cael 'gwir' gynrychioliadau o alcohol yn y cyfryngau. Trafodwch unrhyw faterion wrth iddynt godi ac anogwch y bobl ifanc i gysylltu â gwasanaethau cymorth lleol i gael gwybod rhagor am alcohol.</p> <p>3. Crynodeb Crynowch y gweithgaredd ac anogwch y bobl ifanc i edrych ar negeseuon hysbysebu eraill cyn y sesiwn nesaf.</p>
<p>ADNODDAU</p>	<p>Hysbysebion ar alcohol o gylchgronau, papurau newydd, posteri, taflenni a'r rhyngrwyd. Papur Pennau/pensiliau lliwio.</p>

Gweithgaredd 6: Cwis yfed yn synhwyrol

ENW GWEITHGAREDD 6	Cwis yfed yn synhwyrol
AMCANGYFRIF AMSER	15 – 20 munud
FFORMAT	Unigol / Grwpiau bach
NOD	Annog pobl ifanc i gael gwybod drostynt eu hunain rai o'r ffeithiau sylfaenol am yfed yn synhwyrol.
CYFLWYNIAD	Mae llawer o bobl ifanc yn gwybod llawer am alcohol; mae cwis yn ffordd addas o sicrhau eu bod yn gwybod y ffeithiau. Gellir defnyddio'r gweithgaredd i gael gwybod beth mae'r bobl ifanc wedi'i ddysgu gan weithgareddau eraill sy'n cael sylw yn yr adran hon o'r Llawlyfr.
TASG	<p>Cyn dechrau'r gweithgaredd, atgynhyrchwch Daflen Gweithgaredd 6 er mwyn i'r bobl ifanc ei defnyddio.</p> <p>1. Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc. Arddangoswch bosteri a thafleni mewn mannau amrywiol o gwmpas yr ystafell. Gall y bobl ifanc weithio ar y gweithgaredd hwn ar eu pen eu hunain neu mewn grwpiau bach.</p> <p>2. Cwis yfed yn synhwyrol Dosbarthwch gopïau o Daflen Gweithgaredd 6 a phennau i bob person ifanc/grŵp. Dywedwch wrth y bobl ifanc fod yr atebion i'r cwestiynau i'w gweld ar y posteri a'r tafleni amrywiol yn yr ystafell.</p> <p>Dewch â'r grŵp ynghyd a gwiriwch eu hatebion mewn perthynas â Thaflen Atebion 6. Trafodwch unrhyw bwyntiau sy'n codi. Anogwch y bobl ifanc i gadw eu tafleni atebion cywir er gwybodaeth.</p> <p>3. Crynodeb Crynowch y gweithgaredd a pethau a ddysgwyd.</p>
ADNODDAU	<p>Copïau o Daflen gweithgaredd 6: Cwis yfed yn synhwyrol Pennau</p> <p>Amrywiaeth o bosteri a thafleni alcohol, sydd ar gael o wasanaethau alcohol lleol neu'r Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol.</p> <p>Taflen atebion 6: Cwis yfed yn synhwyrol</p>

Taflen gweithgaredd 6: Cwis yfed yn synhwyrol

1) Faint o alcohol sy'n cael ei gynnwys fel arfer mewn diod â label alcohol isel?

2) Sawl uned sydd mewn un peint o lager cryfder cyffredin?

1

2

3

3) Enwch dair problem gymdeithasol y gall yfed eu hachosi.

-
-
-

4) Enwch dair problem feddygol y gall yfed eu hachosi.

-
-
-

5) A ydy alcohol yn effeithio ar ddynion yn fwy na menywod?

Ydy

Nac Ydy

6) Pa ddiodydd sy'n cynnwys un uned o alcohol?

7) Rhwch dri awgrym ar gyfer yfed yn synhwyrol

-
-
-

Taflen atebion 6: Cwis yfed yn synhwyrol

1. Mae diodydd yn amrywio o ran cryfder. Mae rhai mathau o seidr a lager alcohol isel yn cynnwys hyd at 1 % o alcohol – tuag un rhan o dair o gryfder lager cyffredin, felly byddwch yn ofalus.
2. Dwy uned.
3. Gallai'r atebion gynnwys:

Perthynas yn chwalo	Damweiniau gartref neu yn y gwaith
Yfed a gyrru	Beichiogrwydd digroeso
Dyled	Trais
Cyffuriau	
4. Gallai'r atebion gynnwys:

Pryder	Iselder	Strôc
Gwenwyn alcohol	Canser	Dementia
Sirosis yr afu/iau	Problemau ffrwythlondeb	
5. Ydy, ar gyfartaledd bydd yr un maint o alcohol yn effeithio llawer mwy ar fenyw nag ar ddyn.
6. Mesur 25ml o fodca/jin/rym
Mesur 25ml o whisgi/bwrbon/brandi
Mesur 50ml o sieri
Mesur 50ml o port
Mesur 50ml o fermwth
7. Osgoi cymryd rhan mewn rowndiau o ddiodydd gyda ffrindiau.
Gofalu wrth yfed gartref; mae mesurau cartref yn tueddu i fod yn fwy o faint.
Peidio â goryfed mewn pyliau (sef cadw unedau i'w hyfed i gyd ar unwaith).
Dewis mesurau llai o faint, er enghraifft yfed hanner peintiau yn hytrach na pheintiau.
Ceisio gosod terfynau ichi'ch hun.
Trefnu'ch noson, er enghraifft, sut byddwch yn mynd adref ac ati.

f. Cyffuriau

Mae camddefnyddio cyffuriau'n digwydd yn fwy cyffredin yn y DU nag mewn unrhyw wlad arall yn Ewrop. Mae hyn yn bwysig oherwydd mae'r defnydd problemus o gyffuriau presgripsiwn neu gyffuriau anghyfreithlon yn creu llawer o risgiau iechyd difrifol, a hynny'n aml am nad oes gweithwyr meddygol proffesiynol yn eu rheoli neu'n eu goruchwyllo. Caiff cyffuriau stryd eu cymysgu'n aml â llawer o sylweddau eraill, sy'n gallu bod yn fwy niweidiol na'r cyffuriau eu hunain.

Yn ogystal â risgiau iechyd uniongyrchol, gall rhai cyffuriau achosi dibyniaeth gorfforol neu seicolegol. O ganlyniad, mae'n bosibl bod angen cymryd mwy o gyffur i gael yr un effaith – gan arwain yn aml at niwed tymor hir i'r corff. Os bydd defnyddiwr yn cymryd rhai cyffuriau anghyfreithlon yn drwm neu yn y tymor hir, gall wneud iddo gymryd gorddos, a allai achosi niwed parhaol i'w gorff neu ei ladd.

Mae'r gweithgareddau wedi'u cynnwys yn y Llawlyfr yn cydnabod y bydd pobl ifanc yn dod i'r sesiwn â gwahanol lefelau o wybodaeth am gyffuriau. Efallai y bydd rhai'n gwybod ychydig iawn ac eraill yn gwybod mwy na'r gweithiwr ieuenctid, a gellir rhannu'r wybodaeth hon wrth i'r grŵp ddysgu gan ei gilydd.

Mae'n bwysig cytuno ar reolau sylfaenol gyda'r bobl ifanc cyn dechrau unrhyw weithgareddau o'r adran hon o'r Llawlyfr. Cyfeiriwch at ganllawiau'ch sefydliad i gyfrinachedd a'r wybodaeth amdano yn y Llawlyfr hwn.

Gweithgaredd 1: Enwau Stryd

ENW GWEITHGAREDD 1	Enwau Stryd
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Unigolyn / Grwpiau bach
NOD	<ul style="list-style-type: none"> • Cael gwybod beth mae pobl ifanc yn ei wybod am gyffuriau. • Hybu ymwybyddiaeth am yr enwau stryd a ddefnyddir am gyffuriau anghyfreithlon.
CYFLWYNIAD	Mae llawer o bobl ifanc yn gwybod llawer am gyffuriau anghyfreithlon, mae'n bwysig addysgu pobl ifanc am yr enwau stryd ar y cyffuriau hyn.
TASG	<p>Cyn dechrau'r gweithgaredd, atgynhyrchwch Daflen Gweithgaredd 1 at ddefnydd y bobl ifanc.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc a dosbarthwch gopïau o Daflen gweithgaredd 1 a phennau. Eglurwch y materion cyfrinachedd (fel y'u hamlinellwyd ar dudalen 6). 2. Enwau Stryd Gofynnwch i'r bobl ifanc (yn gweithio ar eu pen eu hunain neu mewn grwpiau bach) i restru cynifer o enwau stryd ag a wyddant am bob cyffur. Caniatewch ddigon o amser i'r bobl ifanc ddyfalu enwau am bob cyffur ar y rhestr wedyn, fel grŵp cyfan, trafodwch yr atebion. Defnyddiwch Daflen atebion 1 am gymorth. Gofynnwch i aelodau'r grŵp ble maen nhw'n dysgu am gyffuriau ac anogwch nhw i drafod eu hagweddau at y mater hwn. 3. Crynodeb Crynowch y pethau a drafodwyd. Gwnewch nodiadau am unrhyw faterion wrth iddynt godi o ganlyniad i'r gweithgaredd a chadwch yr holl bapurau am fod modd eu defnyddio mewn sesiynau yn y dyfodol.
ADNODDAU	<p>Copïau o Daflen gweithgaredd 1: Enwau Stryd Pennau Taflen atebion 1: Enwau Stryd Gwybodaeth ffeithiol am gyffuriau (taflenni, gwefannau)</p>

MEDDYLIWCH AM RAI ENWAU STRYD AM Y CANLYNOL

CAFFEIN	
NICOTIN	
HEROIN	
COCÊN-CRAC	
CANABIS	
AMFFETAMIN	
POPWYR	
ECSTASI	
L.S.D.	
MADARCH HUD	
TAWELYDDION	
CETAMIN	
G.H.B.	
TODDYDDION	
ALCOHOL	
STEROIDAU	
MEFFEDRON	

Taflen atebion 1: Enwau Stryd

CAFFEIN	Coffi, Te, Coke, Red Bull
NICOTIN	Ffag, Mwgyn, Sigaret
HEROIN	<i>Smack, Brown, Shit, H, Horse,</i>
COCÊN-CRAC	<i>White, Coke, Snow, Charlie, Wash, Rock</i>
CANABIS	<i>Blow, Hash, Green, Weed, Skunk</i>
AMFFETAMIN	<i>Speed, Phet/Fet, Whiz</i>
POPWYR	<i>Liquid gold, Rush</i>
ECSTASI	<i>E, XTC, Pils</i>
L.S.D.	<i>Tabs, Acid, Trips</i>
MADARCH HUD	<i>Madgies, Musheys, Puke</i>
TAWELYDDION	<i>Valium, Downers, Yellows, Blues</i>
CETAMIN	<i>Kit Kat, Vit K, Special K</i>
G.H.B.	<i>Liquid ecstasy, G.B.H, Date rape</i>
TODDYDDION	Glud, Nwy, Petrol
ALCOHOL	<i>Y Ddiad, Booze, Bevy</i>
STEROIDAU	<i>Roids, Rush</i>
MEFFEDRON	<i>MKAT, MEOW</i>

Gweithgaredd 2: Gêm Adnabod Cyffuriau

ENW GWEITHGAREDD 2	Gêm Adnabod Cyffuriau
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Grŵp Cyfan
NOD	Hybu ymwybyddiaeth am y gwahanol fathau o gyffuriau anghyfreithlon.
CYFLWYNIAD	Mae'r gweithgareddau yn y sesiwn hon yn gyfle i'r bobl ifanc gael trafodaeth am gyffuriau anghyfreithlon. Yn y sesiwn, edrychir ar y gwahanol fathau o gyffuriau sy'n bodoli.
TASG	<p>Cyn dechrau'r gweithgaredd, atgynhyrchwch Daflen Gweithgaredd 2 er mwyn i'r bobl ifanc ei defnyddio.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd drwy nodi eich bod am ofyn i'r bobl ifanc adnabod gwahanol fathau o gyffuriau anghyfreithlon. Darparwch gopiâu o Daflen Gweithgaredd 2 a phennau. 2. Gêm adnabod cyffuriau Gofynnwch i'r bobl ifanc adnabod cynifer â phosibl o'r cyffuriau anghyfreithlon a ddangosir yn y lluniau (Taflen Gweithgaredd 2). Bydd rhai o'r bobl ifanc yn gwybod mwy nag eraill am y gwahanol fathau o gyffuriau anghyfreithlon sydd ar gael, a bydd hyn yn hyrwyddo trafodaeth ymhlith y bobl ifanc. Defnyddiwch Daflen Atebion 2 i egluro'r atebion cywir. 3. Crynodeb Eglurwch wrth y bobl ifanc ei bod yn bwysig gwybod am enwau stryd a'r mathau o gyffuriau sydd ar gael. Rhowch wybodaeth am wasanaethau lleol.
ADNODDAU	<p><i>Copiâu o Daflen gweithgaredd 2: Faint ydych chi'n ei wybod am gyffuriau?</i></p> <p>Taflen atebion 2: Gêm Adnabod cyffuriau Pennau</p>

Taflen gweithgaredd 2:

FAINT YDYCH CHI'N EI WYBOD AM GYFFURIAU?



A



B



C



D



E



F



G



H



I



K



J

Taflen gweithgaredd 2 Parhad: faint ydych chi'n ei wybod am gyffuriau?

Parwch y llun o'r cyffur ag enw'r cyffur isod:

_____ Steroidau Anabolig (sy'n cael eu galw'n gyffredin yn: *Roids*)

_____ Cetamin (sy'n cael ei alw'n gyffredin yn: *Special K, Green, K, Super K*)

_____ Madarch Hud (sy'n cael eu galw'n gyffredin yn: *Magee's, Liberties, Mushies, Magic's*)

_____ Canabis (sy'n cael ei alw'n gyffredin yn: *Weed, Skunk, Puff, Blow, Bush, Dope, Draw, Ganga, Grass, Hash, Hashish, Hemp, Herb, Marijuana, Pot, Resin, Smoke, Spliff, Wacky Backy*)

_____ Amffetaminau (sy'n cael eu galw'n gyffredin yn: *Base, Speed, Uppers*)

_____ Cocên/Crac (sy'n cael ei alw'n gyffredin yn: *Charlie, Whizz, Crack, Coke, Dust, Snow, Toot, White*)

_____ Heroin ac Opiadau Eraill (sy'n cael eu galw'n gyffredin yn: *Brown, China White, Gear, H, Junk, Skag, Smack*)

_____ Anadlyddion Anweddol (sy'n cael eu galw'n gyffredin yn: *Doddyddion, Nwy, Solvents, Gas*)

_____ LSD (sy'n cael ei alw'n gyffredin yn: *Trips, Acid, Dots, Drop, L, Liquid acid, Micro Dot, Paper Mushrooms, Rainbows, Smilies, Tab*)

_____ Bensodiasepinau (sy'n cael eu galw'n gyffredin yn: *Benzos, Tranq's*)

_____ Ecstasi (sy'n cael ei alw'n gyffredin yn: *Disco Biscuits, Doves, E, M and Ms, MDMA powder, Mitsi(bushie)s, New Yorkers, Pills, X, XTC*)

Taflen atebion 2: Gêm Adnabod Cyffuriau

Steroidau Anabolig – D

Cetamin – H

Madarch Hud – F

Canabis – K

Amffetaminau – I

Cocên/Crac - B

Heroin ac Opiadau Eraill – E

Anadlyddion Anweddol – G

LSD – A

Bensodiasepinau – J

Ecstasi – C

ENW GWEITHGAREDD 3	Ffeithiau a mythau am gyffuriau
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Grwpiau bach
NOD	<ul style="list-style-type: none"> • Darganfod beth mae'r bobl ifanc yn ei wybod am gyffuriau. • Trafod mor bwysig yw canfod y ffeithiau cywir am gyffuriau.
CYFLWYNIAD	Bydd y sesiwn yn cyfnerthu gwybodaeth bresennol y bobl ifanc am gyffuriau ac yn gwahaniaethu rhwng ffeithiau a mythau.
TASG	<p>Cyn y sesiwn, sicrhewch fod gennych amrywiaeth o daflenni gwybodaeth am gyffuriau. Mae'r rhain ar gael o'ch gwasanaethau cymorth cyffuriau lleol neu'ch Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol. Hefyd, gofynnwch i'r grŵp chwilio am unrhyw enghreifftiau a dod â'r rhain gyda hwy.</p> <p>1. Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd drwy egluro'r gwahaniaeth rhwng ffeithiau a mythau.</p> <p>Gofynnwch i'r grŵp cyfan ystyried o ble maen nhw'n cael eu gwybodaeth am gyffuriau. Rhestrwch eu syniadau a thrafodwch gyda'r grŵp ba ffynonellau sy'n fwy dibynadwy, yn eu barn hwy, ac yn fwy tebygol o roi gwybodaeth ffeithiol yn hytrach na mythau.</p> <p>2. Ffeithiau a mythau am gyffuriau Rhannwch y bobl ifanc yn grwpiau bach. Rhowch ddarn o bapur siart troi a phennau i bob grŵp a gofynnwch iddynt restru enwau 3 chyffur, wedyn trafod a rhestru'r pwyntiau canlynol mewn perthynas â'r hyn a wyddant am y cyffuriau hyn neu'r hyn y maent wedi'i glywed amdanynt. Gall y pwyntiau a wnânt fod naill ai'n bethau y maent yn siŵr sy'n ffaith neu'n bethau y credant sy'n fythau.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Golwg • Costau • Effeithiau • Risgiau / peryglon • Sut maen nhw'n cael eu cymryd • y Gyfraith <p>Gofynnwch i bob grŵp ddarllen eu rhestri'n uchel ac yna trafodwch fel grŵp cyfan a ydynt yn gywir ai peidio.</p>

Trafodwch sut a wyddant a ydy'r pethau hyn yn ffaith neu'n fyth. Trowch at Daflen Ffeithiau 3 i gael gwybod rhagor.

G
W

eithgaredd 3: – Ffeithiau a mythau am gyffuriau

TASG (parhad)	3. Crynodeb
ADNODDAU	Crynowch y gweithgaredd drwy ofyn i'r grŵp o ble allant gael gwybod a ydy'r wybodaeth am gyffur yn ffaith neu'n fyth (er enghraifft, taflenni gwybodaeth am gyffuriau; sefydliadau lleol fel Drug Aid a Fusion; sefydliadau cenedlaethol a gwefannau). Gwnewch restr o wasanaethau lleol.

Taflen ffeithiau 3: Mathau o gyffuriau

Un categori syml ar gyfer cyffuriau a ddefnyddir yn gyffredin mewn cymdeithas yw:

1. Cyffuriau sy'n llonyddu system nerfol y corff - '*DOWNERS*'/CYFFURIAU ISELHAOL
2. Cyffuriau sy'n cyffroi system nerfol y corff - '*UPPERS*'/CYFFURIAU ADFYWIOL
3. Cyffuriau sy'n newid argraff – CYFFURIAU RHITHBAIR / SEICEDELIG
4. Cyffuriau sy'n rheoli poen – POENLADDWYR

CYFFURIAU ISELHAOL

1. TAWELYDDION

Enwau stryd: *Eggs, Jellies, Tems, Temazzies, Tranx, Downers, Moggies*

Sut maen nhw'n cael eu defnyddio?

- Eu llyncu fel pils.
- Mae rhai defnyddwyr yn malu'r tabledi'n fân ac yn eu chwistrellu.

Effeithiau

- Mae tawelyddion yn llonyddu'r system nerfol.
- Mae'r cyffuriau'n lleddfu tensiwn a phryder.
- Mae ymddygiad 'meddw' yn nodwedd ar ddosiau uwch.
- Mae goddefgarwch yn datblygu'n gyflym.

Risgiau eu defnyddio

- Gallwch ddod i ddibynnu'n gryf arnynt yn gorfforol ac yn seicolegol.
- Drwy gymysgu tawelyddion â chyffur iselhaol arall (sef alcohol yn aml), gellir achosi gorddos.
- Mae pyliau o banig a ffitiau'n gallu digwydd drwy roi'r gorau iddi'n sydyn ar ôl cymryd dosiau mawr neu ar ôl cymryd rhai cyffuriau penodol.
- Cafwyd cynnydd mawr mewn troseddau rhyw sy'n cynnwys tawelyddion fel rohypnol. Mae diodydd y dioddefwyr yn cael eu gwenwyno â'r cyffur, gan eu bwrw i syrthni diffrwyth yn aml fel nad ydynt yn ymwybodol o ymosodiad rhywiol neu i'w gwneud yn ddiamddiffyn.
- Dangoswyd bod rhai tawelyddion yn achosi colled cof tymor byr.

Y Gyfraith

- Mae tawelyddion yn gyffuriau Dosbarth C dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971.
- Dim ond fferylydd sy'n gallu rhoi presgripsiwn o dawelyddion.
- Mae'n anghyfreithlon meddu bensodiasepinau, gan gynnwys temazepam, heb bresgripsiwn. Gallai meddiant anawdurdodedig arwain at ddedfryd o garchar hyd at 2 flynedd a dirwy ddiderfyn.
- Gallai cyflenwi tawelyddion, sef rhoi ychydig i'ch ffrindiau, olygu hyd at 14 mlynedd yn y carchar a dirwy ddiderfyn.

CYFFURIAU ISELHAOL

2. TODDYDDION A NWYON (h.y. Tanwydd taniwr, Petrol, Aerosolau, Gludion)

Enwau stryd: *Glue, Gas*

Sut maen nhw'n cael eu defnyddio?

- Mae anweddau neu nwyon yn cael eu mewnanadlu drwy'r trwyn a/neu'r geg.
- Mae toddyddion yn cael eu ffroeni o glwtyn, llawes neu fag plastig. Mae rhai defnyddwyr yn rhoi bag plastig dros eu pennau ac yn mewnanadlu fel hynny.
- Yn achos aerosolau, gellir chwistrellu'r sylwedd yn syth i gefn y gwddf sy'n ei gwneud yn anodd rheoli'r dos.

Effeithiau

- I rai, mae effeithiau toddyddion yn debyg i effeithiau alcohol.
- Mae defnyddwyr yn teimlo'n swrth ac yn ansefydlog ar eu traed.
- I bobl eraill, gall toddyddion gynhyrchu gweledigaethau a rhithweledigaethau.
- Mae mewnanadlu'n achosi i'r cyffur fod yn effeithiol yn gyflym iawn, gan achosi 'gwefr' ewfforig.
- Mae'r effeithiau'n pylu'n gyflym, felly bydd defnyddwyr yn aml yn ffroeni droeon.

Risgiau eu defnyddio

- Mae mwy na 100 o bobl ifanc y flwyddyn yn marw o ganlyniad uniongyrchol i ddefnyddio toddyddion. Mae un rhan o dair o'r rhain yn marw y tro cyntaf iddynt ddefnyddio toddyddion.
- Gall penfeddwod wneud i bobl wneud pethau peryglus.
- Os caiff aerosolau eu chwistrellu'n syth i'r geg, gallant rewi'r gwddf gan wneud i rywun fygu.
- Gall pobl chwydu a llewygu.
- Rydych yn mentro mygu os byddwch yn mewnanadlu o fag plastig dros eich pen.
- Gall ffroeni effeithio'n ddifrifol ar eich synnwyr cyffredin a, phan fyddwch yn benfeddw, mae gwir berygl y byddwch yn ceisio gwneud rhywbeth di-hid.
- Dangoswyd bod cam-drin toddyddion yn y tymor hir yn niweidio'r ymennydd, yr afu/iau a'r arenau.
- Gall fod yn anodd cael y maint cywir. Bydd digon lleiaf yn rhoi'r wefr ddymunol – gall ychydig yn ormod roi rhywun mewn coma.
- Mae defnyddio toddyddion ynghyd ag alcohol yn gallu arwain at risg cynyddol o farwolaeth.

Y Gyfraith

- Mae'n anghyfreithlon i berchenogion siop/adwerthwyr werthu'r cynhyrchion hyn yn ymwybodol i bobl ifanc dan 18, os ydynt yn credu eu bod yn debygol o gael eu defnyddio ar gyfer penfeddwdod.
- Ers mis Hydref 1999, mae'r gyfraith yn ei gwneud yn drosedd cyflenwi ail-lenwadau tanwyr nwy i unrhyw un dan 18 oed. Mae'r gyfraith hon yn berthnasol i'r DU gyfan.

CYFFURIAU ISELHAOL

3. BARBITWRADAU

Enwau stryd: *Downers, Barbs, Sleepers*

Sut maen nhw'n cael eu defnyddio?

- Gellir eu llyncu fel pils.
- Mae rhai defnyddwyr yn eu chwistrellu.

Effeithiau

- Mae barbitwradau'n gyffuriau iselhaol pwerus.
- Maent yn cynnig lleddfu tensiwn a phryder.
- Gallant achosi ymddygiad 'meddw' mewn dosau cymedrol.
- Gall dosiau mawr achosi gorddos.

Risgiau eu defnyddio

- Mae'n hawdd iawn cymryd gorddos o farbitwradau, yn enwedig os cânt eu cymysgu â chyffur iselhaol arall.
- Os bydd rhywun yn rhoi'r gorau'n sydyn i'w defnyddio'n rheolaidd, gall gael confylsiynau ac weithiau gall farw.
- Gall dibyniaeth gorfforol a seicolegol ddatblygu'n gyflym.

Y Gyfraith

- Mae barbitwradau'n gyffuriau Dosbarth B dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971.
- Mae'n gyfreithlon cael y cyffur yn eich meddiant, ar yr amod ei fod ar bresgripsiwn gan feddyg.
- Mae modd cosbi rhywun am feddiant anghyfreithlon ar farbitwradau, gan roi hyd at bum mlynedd o garchar a dirwy ddiderfyn.
- Mae modd cosbi rhywun am gyflenwi barbitwradau, gan roi hyd at 14 mlynedd o garchar.

CYFFURIAU ADFYWIOL

1. COCÊN A CHRAC

Enwau stryd: *Coke, Snow, Charlie, Rock, Wash*

Sut maen nhw'n cael eu defnyddio?

- Powdwr gwyn yw cocên hydroclorid ac mae modd ei ffroeni neu ei chwistrellu.
- Crac yw cocên hydroclorid sydd wedi'i newid yn gemegol i ffurfio crisialau o faint rhesin, sy'n cael eu hysmygu.

Effeithiau

- Cyffuriau adfywiol yw'r rhain ac mae eu heffaith yn para cyfnod byr.
- Maent yn creu teimladau o fywiogrwydd, hyder a lles.

Risgiau eu defnyddio

- Mae rhai pobl yn rhy hyderus ar y cyffuriau hyn, ac felly gallant gymryd risgiau diofal iawn.
- Mae defnyddwyr crac a phowdwr cocên wedi marw o orddos. Mae dosiau uchel yn gallu codi tymheredd y corff, achosi confylsiynau a methiant resbiradol neu fethiant y galon. Mae risg gorddos yn cynyddu os cymysgir crac â heroin, barbitwradau (llonyddwyr) neu alcohol.
- Os yw pobl yn defnyddio cocên yn aml, byddant yn canfod yn aml iawn eu bod yn dechrau ei grefu'n fwy. Hefyd, am fod yr effeithiau'n pylu mor gyflym, gall cocên a chrac fod yn arfer drud iawn i'w gadw.
- Mae defnyddio cocên yn aml yn gwneud i bobl deimlo'n isel ac yn flinedig.
- Mae pobl sy'n defnyddio crac neu gocên yn rheolaidd yn aml yn datblygu problemau difrifol o ran pryder a pharanoia. Mae'n hysbys eu bod yn achosi pyliau o banig.
- Mae defnyddio cocên yn aml, neu ddosiau mawr ohono, yn tueddu i roi pen ar ysfa rywiol.
- Gall cocên ddod â phroblemau iechyd meddwl blaenorol i'r wyneb. Os oes problemau iechyd meddwl difrifol gan un o'ch perthnasau agos, mae'n bosibl y gallech fod mewn mwy o berygl petaech yn cymryd cocên.
- Gall chwistrellu unrhyw gyffur achosi niwed i'r gwythiennau, wlsarau a madredd, yn enwedig gyda chyfarpar brwnt. Gall rhannu nodwyddau ac offer chwistrellu arall helpu i ledaenu HIV a heintiau feirws hepatitis.
- Mae'n haws cymryd gorddos os byddwch yn chwistrellu'ch cocên. Mae cocên yn anaesthetig lleol ac mae'n lleddfu poen yn y man chwistrellu. Mae hyn yn ei gwneud yn anoddach i ddefnyddwyr sylwi ar y niwed posibl a wnânt.
- Gall defnyddio cocên gyda chyffuriau eraill neu alcohol (gyda sylweddau iselhaol neu adfywiol) wneud y sgil effeithiau'n llawer mwy tebygol.

CYFFURIAU ADFYWIOL

1. COCÊN A CHRAC (Parhad)

- Gall alcohol a chocên gyda'i gilydd fod yn arbennig o beryglus am fod y sylweddau'n rhyngweithio yn y corff i gynhyrchu cemegolyn gwenwynig. Mae'r risgiau'n cynyddu eto os cymerir cyffuriau eraill hefyd.

Y Gyfraith

- Mae cocên a chrac yn gyffuriau Dosbarth A dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971.
- Hyd at saith mlynedd o garchar a dirwy ddiderfyn yw'r gosb fwyaf am feddiant.
- Gall y gosb fwyaf am gyflenwi fod cymaint â charchar am oes a dirwy ddiderfyn.

CYFFURIAU ADFYWIOL

2. AMFFETAMINAU

Enwau stryd: *Whizz, Speed, Uppers, Sulphate.*

Sut maen nhw'n cael eu defnyddio?

- Daw amffetaminau ar ffurf powdwr gwyn neu bowdwr lliw i'w ffroeni, ei lyncu neu ei chwistrellu.

Effeithiau

- Cyffur adfywiol yw amffetamin.
- Mae'r sylwedd yn cynhyrchu teimladau o fywiogrwydd, hyder a lles ac mae fel petai'n codi lefelau egni a stamina.
- Mae amffetaminau'n lleihau'r awydd i fwyta a chysgu.
- Gallant achosi pryder a phanig mewn rhai defnyddwyr.

Risgiau eu defnyddio

- Mae rhai defnyddwyr wedi marw o orddos.
- Mae amffetaminau'n rhoi straen ar eich calon.
- Mae'n hysbys bod y cyfuniad o amffetaminau ac alcohol wedi lladd.
- Os cymerwch lawer ohonynt, rydych yn fwy tebygol o gael anwydau, y ffliw a dolur gwddf.
- Gall rhannu nodwyddau ac offer chwistrellu helpu i ledaenu heintiau feirws hepatitis a HIV.
- Gall fod yn arbennig o beryglus chwistrellu amffetaminau am eu bod mor amhur. Mae hefyd yn haws cymryd gorddos drwy chwistrellu.

Y Gyfraith

- Mae amffetaminau'n gyffuriau Dosbarth B dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971.
- Mae modd cosbi rhywun am feddiant ar amffetamin â hyd at bum mlynedd o garchar a dirwy ddiderfyn.
- Mae modd cosbi rhywun am gyflenwi amffetaminau â hyd at 14 mlynedd o garchar a dirwy ddiderfyn.

CYFFURIAU ADFYWIOL

3. MDMA (Ecstasi)

Enwau stryd: *E, White Doves, Disco Biscuits* – yn ogystal â llawer o enwau eraill sy'n deillio o siâp a lliw'r cyffur.

Sut mae'n cael ei ddefnyddio?

- Cyffur adfywiol rhithbeiriol sydd fel arfer ar ffurf tabledi neu bils gwyn neu liw. Ond mae'n fwy cyffredin bellach ei werthu ar ffurf powdwr.
- Mae ecstasi pur yn bowdwr crisialog gwyn sy'n hysbys i fferyllwyr fel MDMA.
- Caiff ei lyncu, er bod rhai pobl yn ei ysmegu neu'n ei ffroeni.

Effeithiau

- Gwefrau o londer 20-40 munud ar ôl cymryd y cyffur.
- Mae synwriadau'n gryfach ac mae gwell sŵn ar gerddoriaeth.
- Dywed defnyddwyr eu bod yn cael mwy o synwriadau o ddeall a derbyn pobl eraill.
- Mae'n lleihau swildod.
- Mae cyfnodau o iselder ysbryd yn eithaf cyffredin ar ôl defnyddio ecstasi.

Risgiau ei ddefnyddio

- Ychydig iawn sy'n hysbys am effeithiau tymor hir MDMA.
- Cafwyd marwolaethau mewn cysylltiad â MDMA ym Mhrydain, a'r rheini efallai oherwydd gorgynhesu drwy ddawnsio'n rhy hir mewn clybiau poeth, heb yfed hylifau. Fodd bynnag, credir ei bod hefyd yn beryglus yfed gormod o hylif.
- Mae llawer o dabledi a phils a werthir fel MDMA yn cynnwys unrhyw beth ond hwnnw, e.e. tabledi llyngyr cŵn, anesthetigion milfeddygol (Cetamin) etc.
- Mae defnyddio ecstasi yn y tymor hir, a mwy ohono, yn gallu gwneud i rywun bryderu a cholli hyder mewn sefyllfaoedd cymdeithasol.
- Gall unrhyw un â chyflwr calon, problemau pwysedd gwaed, epilepsi neu asthma gael adwaith peryglus iawn i'r cyffur.

Y Gyfraith

- Mae ecstasi'n gyffur Dosbarth A dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971.
- Y ddedfryd fwyaf am feddiant yw saith blynedd o garchar a dirwy ddiderfyn.
- Y ddedfryd fwyaf am gyflenwi yw carchar am oes a dirwy ddiderfyn.

CYFFURIAU ADFYWIOL

4. AMYL NITRAID /BIWTYL NITRAID

Enwau stryd: *'Ram', 'Locker Room'* (enwau brand)

Sut maen nhw'n cael eu defnyddio?

- Gwelir nitreidiau fel hylif melyn clir mewn poteli gwydr bach.
- Fel arfer cânt eu ffroeni, ond rhoddwyd gwybod bod rhai defnyddwyr yn yfed yr hylif.

Effeithiau

- Cyffuriau adfywiol yw'r sylweddau hyn, a'u heffaith yn para cyfnod byr iawn (tua thair munud)
- Maent yn llacio'r cyhyrau.
- Maent yn cryfhau synwriadau rhywiol.
- Gall amyl nitraid / biwtyl nitraid achosi cur pen a/neu chwydu.

Risgiau eu defnyddio

- Mae nitreidiau'n gostwng pwysedd gwaed, felly os yw defnyddwyr yn dioddef o gwynion y galon neu bwysedd gwaed uchel, gallai hyn achosi problemau corfforol.
- Gall goddefgarwch i'r cyffur ddatblygu ond nid oes unrhyw adroddiadau o symptomau diddyfnu na dibyniaeth.
- Nid yw'r effeithiau'n para'n hir a gallant adael pobl yn teimlo'n sâl ac yn wan. Mae hynny'n enwedig o wir os cânt eu cymryd wrth ddawnsio.
- Mae rhai dynion yn cael trafferth yn cael codiad ar ôl ffroeni popwyr.
- Mae rhai pobl yn cael brech o gwmpas eu ceg.
- Mae popwyr yn wenwynig a gallant eich lladd os byddwch yn eu llyncu.
- Gall popwyr losgi os byddant yn cyffwrdd â'ch croen.

Y Gyfraith

- Prin iawn y defnyddir amyl nitraid mewn meddyginiaeth erbyn hyn, ond mae'n cael ei reoli gan y Ddeddf Meddyginiaethau.
- Nid yw meddiant yn anghyfreithlon ond gall cyflenwi fod yn drosedd. Mewn rhai achosion, defnyddiwyd y Ddeddf Meddyginiaethau i ddirwyo siopau am eu gwerthu, ond fe'u gwerthir o hyd fel Aroglau Ystafell neu Ddiaroglyddion mewn siopau rhyw a rhai clybiau.

Taflen ffeithiau 3 Parhad: Mathau o gyffuriau

5. Meffedron

Enwau stryd: *M-Kat, Meow*

Sut mae'n cael ei ddefnyddio?

- Ei lyncu fel tabled neu ei gymryd fel powdwr.

Effeithiau

- gwneud ichi deimlo'n fwy effro
- eich gwneud yn fwy siaradus
- creu teimladau o empathi
- lleihau swildod
- gwneud ichi deimlo'n bryderus neu'n baranoiaidd
- gor-symbylu'ch calon gan wneud iddi guro'n gyflymach

Risgiau ei ddefnyddio

- gor-symbylu'ch calon gan wneud iddi guro'n gyflymach
- gor-symbylu'ch system nerfol sy'n gallu achosi ffitiau
- cyfyngu ar eich cylchrediad sy'n gallu achosi dwylo a thraed oer / glas
- niweidio'r trwyn drwy ffroeni ac achosi i'r trwyn waedu'n ddifrifol
- achosi hwyliau drwg ac iselder ar ôl pwl o gymryd llawer o'r cyffur
- achosi marwolaeth

Mae'r risgiau hyn yn debygol o fod yn fwy os byddwch wedi cyfuno Meffedron ag alcohol neu gyffuriau eraill.

Y Gyfraith

- Mae Meffodron yn gyffur Dosbarth A dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971 ers 16 Ebrill 2010.
- Y gosb fwyaf sy'n bosibl i rywun am feddu meffodron yw saith blynedd o garchar a dirwy ddiderfyn.
- Y gosb fwyaf sy'n bosibl i rywun am gyflenwi meffedron (gan gynnwys rhoi ychydig i ffrind) yw carchar am oes a dirwy ddiderfyn.

CYFFURIAU RHITHBAIR

1. CANABIS

Enwau stryd: *Grass, Blow, Weed, Hash, Pot, Draw, Herb, Marijuana*

Sut mae'n cael ei ddefnyddio?

- Dosbarthir bod canabis yn gyffur iselhaol rhithbeiriol ac mae ar gael ar ffurf resin, deilen neu olew.
- Caiff ei ysmegu fel arfer gyda thybaco ond gellir ei fwyta mewn bwyd.

Effeithiau

- Os cymerant ychydig bach, mae defnyddwyr yn gweld bod canabis yn eu hymplacio ac yn eu hadfywio. Mae'r synhwyrâu'n cael eu cryfhau ac mae'n gwella'r archwaeth bwyd.
- Defnyddir y cyffur yn aml gan grwpiau i wella cymdeithasgarwch. Os cymerir mwy o faint (neu fathau cryfach), gall canabis greu effeithiau tebyg i LSD. Gall defnyddwyr gael cyfog, rhithbeiriau, pryder, pyliau o banig neu baranoia.

Risgiau eu defnyddio

- Gall ysmegu canabis sbarduno problem feddyliol sylfaenol mewn rhai pobl.
- Mae'n anghyfreithlon defnyddio canabis – gall collfarn niweidio rhagolygon gyrfa.
- Mae canabis yn gwneud i'r atgyrchau arafu, gan arwain at ddamweiniau o bosibl.
- Daw rhai pobl i ddibynnu'n seicolegol ar y cyffur.
- Os defnyddir canabis yn rheolaidd, gall arwain at golli cof tymor byr.
- Os defnyddir y cyffur yn drwm ac yn rheolaidd, gall arwain at golli cymhelliant i fynd ati i wneud pethau.

Y Gyfraith

- Mae canabis yn anghyfreithlon; mae'n gyffur Dosbarth C.
- Os cewch eich dal gyda chanabis, bydd yr heddlu'n cymryd camau bob tro.
- Mae'n anghyfreithlon caniatáu i bobl gymryd canabis yn eich tŷ neu unrhyw safle arall. Os bydd yr heddlu'n dal rhywun yn ysmegu canabis mewn clwb, gallant erlyn y landlord, perchennog y clwb neu'r sawl sy'n cynnal y parti.
- Os cewch eich dal gydag ychydig bach o ganabis hyd yn oed yn eich meddiant, gellir eich arestio. Bydd y camau a gymer yr heddlu'n dibynnu ar yr amgylchiadau ac ar eich oedran.
- Fel arfer, byddwch yn cael rhybudd a bydd yr heddlu'n atafaelu'r cyffur ac, os ydych dan 18, cysylltir hefyd â'ch rhiant neu warcheidwad.
- Mae'r heddlu'n fwy tebygol o'ch arestio os ydych yn ysmegu'n ddigywilydd mewn man cyhoeddus a/neu wedi'ch dal gyda chanabis o'r blaen.

CYFFURIAU RHITHBAIR

1. CANABIS (Parhad)

- Os byddwch yn dal ati i dorri'r gyfraith, gallwch gael record droseddol yn y pen draw a allai effeithio ar eich gobeithion o gael swydd. Gallai hefyd effeithio ar eich hawl i fynd ar wyliau i rai gwledydd.
- Y gosb fwyaf am feddiant yw dwy flynedd o garchar a dirwy ddiderfyn.

Y gyfraith

- Mae delio'n drosedd ddifrifol iawn.
- Yn llygaid y gyfraith, mae hyn yn cynnwys rhoi cyffuriau i ffrindiau.
- Mae pobl sy'n tyfu cannabis yn eu cartrefi neu'n cario llawer ohono yn eu meddiant hefyd yn mentro cael eu cyhuddo o fwriad i gyflenwi.
- Y gosb fwyaf am gyflenwi yw 14 mlynedd o garchar a dirwy ddiderfyn.

CYFFURIAU RHITHBAIR

2. DEUETHYLAMID ASID LYSERGIG (LSD)

Enwau stryd: *Acid, Trips, Tabs*

Sut mae'n cael ei ddefnyddio?

- Cyflenwir LSD fel arfer ar sgwariau bach o bapur sydd wedi'u trwytho â'r cyffur. Ond mae ar gael hefyd ar ffurf hylif neu bils bach, bach.
- Fel arfer, mae lluniau lliwgar o gymeriadau ffilm neu gartŵn ar y sgwariau.
- Caiff y papur ei lyncu neu ei osod dan y tafod er mwyn toddi'r cyffur.

Effeithiau

- Disgrifir y profiad LSD fel 'trip' fel arfer, am ei fod fel siwrnai i rywle arall.
- Gellir disgrifio'r profiad hwn mewn pedwar 'cyfnod'.
 1. Y Dechrau – Hanner awr i awr ar ôl ei gymryd, mae lliwiau'n ymddangos yn gliriach, ac mae pethau sy'n symud yn gadael eu hôl. Efallai bydd modd gweld patrymau mynych pan fydd y llygaid ar gau.
 2. Y Man Gwastad – Yn ystod yr ail awr, daw'r effeithiau'n ddwysach. Mae patrymau'n weladwy gyda'r llygaid ar agor. Gall gweledigaethau ffantastig ymddangos o ddim unman – o siapau mewn mwg i linellau ar gledrau'r llaw.
 3. Yr Anterth – Arafir amser bron i sefyll yn stond. Gall y 'teithwyr' deimlo eu bod mewn byd gwahanol. I rai, mae'r profiad hwn yn ddwys ac yn gyfriniol, ond gall fod yn frawychus iawn i eraill.
 4. Y Disgyn - Pump neu chwe awr ar ôl cymryd y cyffur, mae'r synwriadau'n dechrau cilio. Ar ôl wyth awr, mae'r trip ar ben fel arfer, er gallai rhai effeithiau aros dros ben tan ar ôl cysgu.

Risgiau ei ddefnyddio

- Gall LSD sbarduno problemau meddwl sylfaenol a chynhyrchu rhithdybiaethau, paranoia a chyflyrau megis sgitsoffrenia.
- Gall hefyd gynhyrchu pyliau o banig a chyflyrau o bryder eithafol, nid yn unig wrth fod dan ddylanwad y cyffur, ond am ychydig o amser wedyn.
- Gall LSD arwain at newidiadau ym mhersonoliaeth y defnyddiwr.
- Mae rhai defnyddwyr yn sôn am 'ôl-fflachiau'. Bydd y teimladau hyn o ail-fyw trip dipyn o amser ar ôl cymryd LSD yn dod i ben ar ôl ychydig os na ddefnyddir unrhyw LSD yn rhagor.

Y Gyfraith

- Cyffur Dosbarth A yw LSD dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971.
- Gellir cosbi rhywun am feddiant â hyd at saith blynedd o garchar a dirwy ddiderfyn
- Gellir cosbi rhywun am gyflenwi LSD (sy'n gallu cynnwys rhoi dos i ffrind) â charchar am oes a dirwy ddiderfyn.

CYFFURIAU RHITHBAIR

3. AMANITA MWSCARIA (Madarch Hud)

Enwau stryd: *Liberties, Magic's, Mushies, Liberty cap, Shrooms, Amani, Agaric.*

Sut maen nhw'n cael eu defnyddio?

- Ar ôl eu tynnu, yn aml cânt eu bwyta'n amrwd neu eu sychu a'u storio.
- Tueddir i beidio â bwyta madarch amanita'r pryfed (*fly agaric*) yn amrwd am eu bod yn gallu achosi cyfog difrifol.
- Mae dau brif fath ar gael ac maent yn weddol wahanol i'w gilydd. Y math mwyaf cyffredin yw rhywogaeth o'r enw psilosyb semilanceata neu 'cap bwgan', a'r amrywiaeth gryfach arall yw amanita mwscaria neu 'amanita'r pryfed'.

Effeithiau

- Gall effeithiau'r ddau fath o fadarch gymryd rhwng hanner awr a dwy awr i ddigwydd. Mae'r rhan gryfaf o'r trip yn cymryd 4-10 awr ac mae'r ôl-ffeithiau fel arfer yn para 2-6 awr arall. Mwyaf y cymerwch, hiraf y gallai'ch trip bara.
- Gall y ddau fath o fadarch wneud ichi deimlo'n hyderus, wedi ymlacio ac mewn hwyliau da.
- Gallant ystumio lliw, sain a gwrthrychau. Un effaith bosibl yw cymysgu eich synhwyrâu felly, er enghraifft, byddwch yn credu y gallwch glywed lliwiau a gweld seiniau.
- Gallant hefyd gyflymu ac arafu eich synhwyrriad o amser a symudiad. Gallech deimlo fel petaech yn breuddwydio tra byddwch ar ddihun.
- Gallwch deimlo'n fwy sensitif yn emosiynol. Daw rhai pobl yn greadigol a theimlant yn oleuedig.
- Gall y ddau fath o fadarch wneud ichi deimlo'n sâl, yn flinedig ac yn ddryslyd ond mae amanita'r pryfed (*Amanita Mwscaria*) yn llawer cryfach a mwy peryglus i'w gymryd.
- Mae 'tripiau drwg' yn ddifrifol o frawychus ac annifyr. Ac nid ydych yn gallu dweud a fyddwch chi'n cael trip drwg neu drip da. Hefyd gallwch gael ôl-fflachiau am dipyn o amser wedyn.
- Gallech fod mewn perygl pan na fyddwch mewn rheolaeth lwyr arnoch chi'ch hun. Gall eich argraff o'ch corff a'r byd o'ch cwmpas gael ei hystumio.
- Gall bwyta'r fadarchen anghywir arwain at salwch difrifol, hyd yn oed marwolaeth.
- Gall madarch hud gymhlethu materion iechyd meddwl sydd gennych.

Y Gyfraith

- Mae Deddf Cyffuriau newydd 2005 wedi newid y gyfraith, felly erbyn hyn mae madarch hud ffres a pharod (e.e. wedi'u sychu neu eu stiwio) sy'n cynnwys psilosin neu psilosybin yn cael eu dosbarthu fel cyffuriau Dosbarth A.

- Am feddiant, gall rhywun gael hyd at saith blynedd o garchar a/neu ddirwy ddiderfyn.
- Am gyflenwi madarch hud i rywun arall, gan gynnwys eich ffrindiau, gallwch gael carchar am oes a/neu ddirwy ddiderfyn.

POENLADDWYR

1. HEROIN

Enwau stryd: *H, Smack, Brown, Gear.*

Sut mae'n cael ei ddefnyddio?

- Gall heroin gael ei ffroeni, ei ysmegu neu ei chwistrellu.
- Mae'r effeithiau'r un fath ond mae gan bob dull ei wahanol risgiau.
- Mae ysmegu'n fwy diogel na ffroeni. Mae'r cyffur yn mynd i mewn i'r corff yn raddol, felly mae'n haws rheoli'r dos.
- Chwistrellu yw'r dull mwyaf peryglus o gymryd heroin.

Effeithiau

- Mae'n boenladdwr pwerus iawn.
- Dywed defnyddwyr eu bod yn cael teimladau o gynhesrwydd a bodlonrwydd a dywedant ei fod yn debyg i gael 'eich lapio mewn gwlan cotwm'.
- Mae heroin yn gyffur sy'n ffurfio arfer neu gaethiwed. Gall defnyddwyr rheolaidd ddod i'w oddef (felly bydd angen dosiau mwy o faint arnynt i gael yr un effaith) a chael syndrom diddyfnu corfforol (trwyn yn rhedeg, chwysu, fferdod) os byddant yn rhoi'r gorau'n sydyn i gymryd y cyffur.

Risgiau ei ddefnyddio

- Mae dos gormodol yn bosibl, oherwydd natur iselhaol y cyffur ar system nerfol y corff.
- Gall chwistrellu'r cyffur gyflwyno amhureddau i'r ffrwd waed, a allai achosi haint.
- Gall rhannu nodwyddau a chwistrellau arwain at hepatitis a/neu HIV.
- Gall defnyddwyr ddod i ddibynnu'n seicolegol ac yn gorfforol ar y cyffur.
- Os cymerir heroin gyda chyffuriau eraill, gan gynnwys alcohol, mae gorddos yn fwy tebygol.

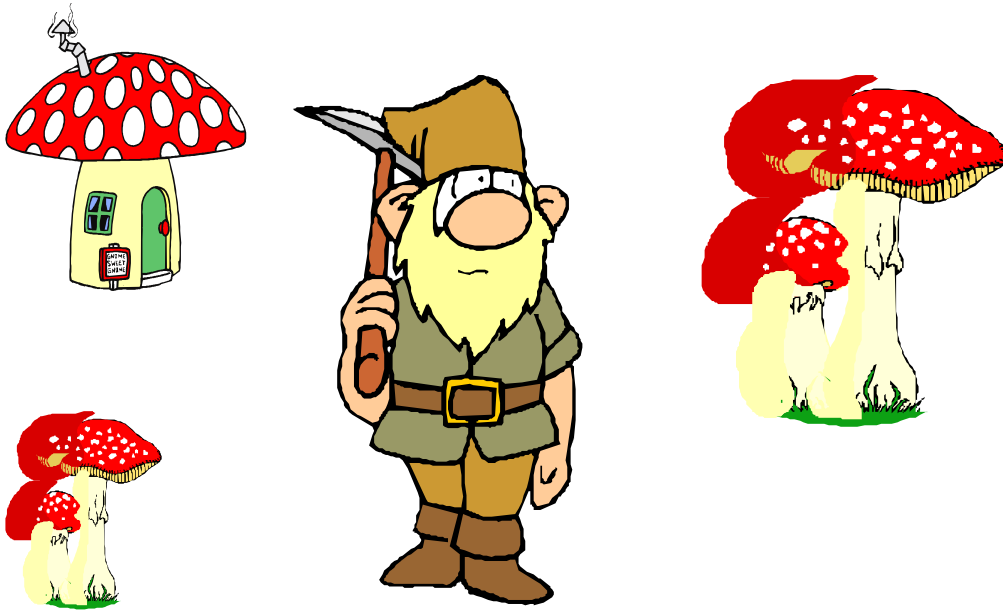
Y Gyfraith

- Mae heroin yn gyffur Dosbarth A dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971.
- Gellir cosbi rhywun am feddiant ar heroin â hyd at saith blynedd o garchar a dirwy ddiderfyn.
- Gellir cosbi rhywun am gyflenwi heroin (gan gynnwys rhoi ychydig i ffrind) â hyd at garchar am oes a dirwy ddiderfyn.

Gweithgaredd 4: Ystrydebau

ENW GWEITHGAREDD 4	Ystrydebau
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Unigol / Grwpiau bach
NOD	Annog y bobl ifanc i feddwl am ystrydebu.
CYFLWYNIAD	Mae'n bwysig annog pobl ifanc i beidio ag ystrydebu; mae'r gweithgaredd hwn yn hybu ymwybyddiaeth am y ffaith nad oes un defnyddiwr cyffuriau 'nodweddiadol'.
TASG	<p>1. Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc gan ddefnyddio Taflen Gweithgaredd 4, dosbarthwch bapur a phennau.</p> <p>2. Ystrydebau Gofynnwch i'r bobl ifanc (sy'n gweithio ar eu pen eu hunain neu mewn grwpiau bach) gwblhau'r gweithgaredd. Caniatewch ddigon o amser i'r bobl ifanc gwblhau eu lluniadau ac yna eu dangos i'r bobl ifanc eraill yn y grŵp.</p> <p>Eglurwch i'r bobl ifanc nad oes unrhyw ateb cywir neu anghywir – gallai defnyddiwr cyffuriau fod yn unrhyw un a gallai edrych fel unrhyw beth. Anogwch y bobl ifanc i drafod hyn, gan rannu eu barn am ddefnyddio a chamddefnyddio cyffuriau.</p> <p>3. Crynodeb Crynowch y pethau a drafodwyd. Gwnewch nodiadau ar unrhyw faterion wrth iddynt godi o ganlyniad i'r gweithgaredd a chadwch bob papur am fod modd eu defnyddio mewn sesiynau yn y dyfodol.</p>
ADNODDAU	Taflen gweithgaredd 4: Ystrydebau Pennau Gwybodaeth ffeithiol am gyffuriau (gan gynnwys taflenni, llyfrau, gwefannau)

Taflen gweithgaredd 4: Ystrydebau



TYNNWCH LUN O DDEFNYDDIWR NODWEDDIADOL MADARCH HUD

Syniadau:

- Pa ryw – gwryw/benyw
- Pa oedran – ifanc/hen
- Beth fyddai ef/hi'n ei wneud (eu bwyta'n amrwd, wedi'u sychu, eu hyfed mewn te ac ati)
- Pa ddillad allai ef / hi fod yn eu gwisgo
- Pa effeithiau a fyddai'n digwydd ar y corff/meddwl (e.e. giglan, teimlo'n sâl ac ati)
- Beth allai ef / hi ei deimlo neu ei ddweud (defnyddiwch swigod meddwl os hoffech chi)
- Unrhyw beth arall y gallwch feddwl amdano...

Gweithgaredd 5: Astudiaeth Achos

ENW GWEITHGAREDD 5	Astudiaeth Achos
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Grwpiau bach
NOD	Annog y bobl ifanc i feddwl am faterion ynghylch defnyddio a chamddefnyddio cyffuriau.
CYFLWYNIAD	Mae'r gweithgaredd hwn yn annog y bobl ifanc i feddwl am sefyllfaoedd posibl lle gellid cynnig cyffuriau iddynt a meddwl am ganlyniadau camddefnyddio cyffuriau.
TASG	<p>Cyn dechrau'r gweithgaredd, copi'wch Daflen Gweithgaredd 5 er mwyn i'r bobl ifanc ei defnyddio.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc a dosbarthwch gopïau o Daflen Gweithgaredd 5 a phennau. 2. Astudiaeth Achos Rhannwch y bobl ifanc yn grwpiau bach a gofynnwch iddynt gwblhau Taflen Gweithgaredd 5. Caniatewch ddigon o amser i'r bobl ifanc drafod yr astudiaeth achos cyn nodi eu hatebion. Fel grŵp cyfan, anogwch adborth gan bob grŵp ac yna cynhaliwch drafodaeth grŵp. Defnyddiwch Daflen Atebion 5 am gymorth. 3. Crynodeb Crynowch y pethau a drafodwyd. Gwnewch nodiadau ar unrhyw faterion wrth iddynt godi o ganlyniad i'r gweithgaredd a chadwch bob papur am fod modd eu defnyddio mewn sesiynau yn y dyfodol.
ADNODDAU	<p>Copïau o Daflen Gweithgaredd 5: Astudiaeth Achos Pennau Taflen atebion 5: Astudiaeth achos Gwybodaeth ffeithiol am wasanaethau cymorth cyffuriau</p>

Taflen gweithgaredd 5: Astudiaeth Achos

Mae Martin yn 14 ac ar hyn o bryd mae'n byw mewn cartref am fod ei fam yn cael amser caled ac yn methu ag ymdopi ag ef.

Mae Martin yn teimlo'n ofnadwy a bu'n cael anhawster yn gwneud ffrindiau. Mae bachgen newydd yn cyrraedd yn y cartref, ac yntau'n hoff iawn o Martin, ac mae fel petai haul ar fryn.

Ar ôl dau ddiwrnod, daw'r bachgen newydd yn ôl i'r cartref â chyflenwad o ganabis. Mae'n pwyso ar Martin i rannu'r cyffuriau. Mae Martin yn ofni beth allai ddigwydd ond nid yw am gythruddo'i ffrind newydd.

Pa broblemau sydd gan Martin?

Beth allai ddigwydd yma?

Sut allai Martin fod yn teimlo?

Pa gyngor y byddech chi'n ei roi i Martin?

Taflen atebion 5: Astudiaeth Achos

Mae Martin yn 14 ac ar hyn o bryd mae'n byw mewn cartref am fod ei fam yn cael amser caled ac yn methu ag ymdopi ag ef.

Mae Martin yn teimlo'n ofnadwy a bu'n cael anhawster yn gwneud ffrindiau. Mae bachgen newydd yn cyrraedd yn y cartref, ac yntau'n hoff iawn o Martin, ac mae fel petai haul ar fryn.

Ar ôl dau ddiwrnod, daw'r bachgen newydd yn ôl i'r cartref â chyflenwad o ganabis. Mae'n pwysu ar Martin i rannu'r cyffuriau. Mae Martin yn ofni beth allai ddigwydd ond nid yw am gythruddo'i ffrind newydd.

Pa broblemau sydd gan Martin?

Pwysau gan Gyfoedion; colli ei deulu; teimlo'n unig; efallai ei fod wedi cael plentyndod anodd; nid yw am golli ei ffrind; ansicrwydd.

Beth allai ddigwydd yma?

Gallai Martin gymryd y cyffuriau; gallai gael ei ddal; gallai ddod i ddibynnu'n feddyliol ar ganabis; gallai gael ei symud o'r cartref gofal a fyddai'n ei wneud yn fwy ansicr byth; gallai fynd yn isel, yn baraniaidd ac yn bryderus; gallai golli ffrind os bydd yn gwrthod.

Sut allai Martin fod yn teimlo?

Yn unig; yn ddig; yn ofnus; yn ddryslud; yn bryderus; yn gyffrous.

Pa gyngor y byddech chi'n ei roi i Martin?

Dweud 'na'; ei annog i siarad â rhywun yn y cartref, a chael gwybod rhagor am effeithiau canabis ar y corff.

Gweithgaredd 6: Cwis Cyffuriau

ENW GWEITHGAREDD 6	Cwis Cyffuriau
AMCANGYFRIF AMSER	30 munud
FFORMAT	Unigol / Grwpiau bach
NOD	Cael gwybod faint mae'r bobl ifanc yn ei wybod am gyffuriau.
CYFLWYNIAD	Mae'r gweithgaredd hwn yn gyfle i ddarganfod beth mae pobl ifanc yn ei wybod am gyffuriau. Gellir defnyddio'r gweithgaredd hwn cyn y gweithgareddau eraill yn y sesiwn hon neu ar eu holau, i olrhain y pethau a ddysgir gan y bobl ifanc am y pwnc hwn.
TASG	<p>Cyn dechrau'r gweithgaredd, atgynhyrchwch Daflen gweithgaredd 6 er mwyn i'r bobl ifanc ei defnyddio.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cyflwyniad Cyflwynwch y gweithgaredd i'r bobl ifanc a dosbarthwch gopïau o Daflen gweithgaredd 6 a phennau. 2. Cwis Gofynnwch i'r bobl ifanc gwblhau Taflen gweithgaredd 6, ar eu pen eu hunain neu mewn grwpiau bach. Caniatewch ddigon o amser i'r bobl ifanc gwblhau'r cwis, gan ddarparu cliwiau wedi'u cuddio yn yr ystafell os yw'n ofynnol. Cyfeiriwch at Daflen atebion 6 ac adiwch y sgoriau i benderfynu ar yr enillydd/enillwyr; darparwch wobwr os oes modd. 3. Crynodeb Crynowch y pethau a drafodwyd. Gwnewch nodiadau ar unrhyw faterion wrth iddynt godi o ganlyniad i'r gweithgaredd a chadwch bob papur am fod modd eu defnyddio mewn sesiynau yn y dyfodol.
ADNODDAU	<p>Copïau o Daflen gweithgaredd 6: Cwis Taflen atebion 6: Cwis Pennau Gwybodaeth ffeithiol am wasanaethau cymorth cyffuriau Gwobr</p>

Taflen gweithgaredd 6: Cwis

Cwis Cyffuriau – Cywir neu Anghywir?

	CYWIR	ANGHYWIR
1. Un o'r prif beryglon gyda heroin yw'r ffaith nad yw'r defnyddiwr yn gwybod pa mor bur yw'r cyffur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Dim ond am 10 munud y bydd 'gwefr' crac cocên yn para.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mae heroin yn lladd mwy o bobl nag unrhyw gyffur arall yn y wlad hon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Mae pobl sy'n defnyddio llawer o fath cryf o ganabis yn debygol o gael paranoia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Mae'n drosedd tynnu madarch hud.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Bydd defnyddio steroidau'n eich gwneud yn gryfach, yn fwy heini ac yn gwneud ichi edrych yn well.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Wrth gymryd ecstasi, dylech bob amser yfed cymaint o ddŵr â phosibl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Mae alcohol yn gyffur adfywiol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Mae yfed coffi cryf yn helpu i gael gwared ar alcohol o'r corff.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Mae'n drosedd cynnig cael gafael ar ecstasi i ffrind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Mae'r rhan fwyaf o gyffuriau stryd yn cael eu cymysgu â chemegolion eraill.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Rhaid ichi roi'ch enw a'ch cyfeiriad i gael nodwyddau a chondomau am ddim o gynllun cyfnewid nodwyddau mewn prosiect cyffuriau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Taflen atebion 6: Cwis

Cwestiwn	Cywir neu Anghywir
Un o'r prif beryglon gyda heroin yw'r ffaith nad yw'r defnyddiwr yn gwybod pa mor bur yw'r cyffur.	Cywir.
Dim ond am 10 munud y bydd 'gwefr' crac cocên yn para.	Cywir.
Mae heroin yn lladd mwy o bobl nag unrhyw gyffur arall yn y wlad hon.	Anghywir – ysmegu wedyn alcohol yw'r ddau beth mwyaf cyffredin sy'n achosi marwolaeth cyn amser.
Mae pobl sy'n defnyddio llawer o fath cryf o ganabis yn debygol o gael paranoia.	Cywir.
Mae'n drosedd tynnu madarch hud.	Cywir – maent yn anghyfreithlon cyn gynted ag y byddwch wedi'u tynnu.
Bydd defnyddio steroidau'n eich gwneud yn gryfach, yn fwy heini ac yn gwneud ichi edrych yn well.	Anghywir – rhaid ichi hyfforddi'n galed a bwyta'n dda ar yr un pryd i newid siâp eich corff mewn unrhyw ffordd.
Wrth gymryd ecstasi, dylech bob amser yfed cymaint o ddŵr â phosibl.	Anghywir – dylech sipian un peint yr awr, a dim mwy na hynny.
Mae alcohol yn gyffur adfywiol.	Anghywir – mae'n gyffur iselhaol sy'n golygu ei fod yn arafu'r corff – nid yw'n wir ei fod yn eich adfywio ar noson allan.
Mae yfed coffi cryf yn helpu i gael gwared ar alcohol o'r corff.	Anghywir – mae'n cymryd 1 awr i'r corff brosesu 1 uned o alcohol, ni waeth beth arall y byddwch chi'n ei fwyta neu yfed.
Mae'n drosedd cynnig cael gafael ar ecstasi i ffrind.	Cywir – mae hyn yn golygu cyflenwi, hyd yn oed os na fydd unrhyw arian yn cael ei gyfnewid, ac mae'n cario cosbau cyflenwi.
Mae'r rhan fwyaf o gyffuriau stryd yn cael eu cymysgu â chemegolion eraill.	Cywir - gallai hyn fod yn unrhyw beth a fyddai'n caniatáu i'r deliwr wneud mwy o arian.
Rhaid ichi roi'ch enw a'ch cyfeiriad i gael nodwyddau a chondomau am ddim o gynllun cyfnewid nodwyddau mewn prosiect cyffuriau.	Anghywir – dim ond eich blaenlythrennau a'ch dyddiad geni y byddant yn eu cymryd at ddibenion ystadegol.

12. Gwerthusiad

Gall gwerthusiad fod yn ddefnyddiol i ddarparu gwybodaeth, gwella'r ffordd y mae gweithgareddau'n cael eu darparu, a chynhyrchu modelau arfer da.

Caiff dwy enghraifft o ffurflenni gwerthuso eu cynnwys yn yr adran hon er mwyn ichi eu llungopio a'u defnyddio. Rhaid i'r ffurflen werthuso gyntaf gael ei llenwi gan y bobl ifanc. Bydd hyn yn rhoi gwybodaeth werthfawr, yn dangos beth a ddysgodd y bobl ifanc a pha mor dda y cafodd y gweithgaredd ei groesawu, ac yn darparu manylion ar gyfer gweithgareddau / materion pellach y gall fod angen sylw arnynt. Rhaid llenwi'r ail ffurflen gan yr ymarferwyr gwaith ieuenctid, i fyfyrion ar y ffordd y cyflwynasant y gweithgaredd. Mae'n bwysig rhoi adborth o'ch gwerthusiad i'r bobl ifanc a gymerodd ran yn y gwaith, a hefyd i'ch cydweithwyr i'w cefnogi yn y gwaith a wnânt yn y dyfodol.

Drwy werthuso'r hyn a wnawn, a thrwy gylchredeg y canlyniadau, gallwn ddysgu gan ein gilydd a rhannu dulliau arfer da.

Ffurflen Werthuso Gweithgaredd Iechyd Pobl Ifanc

Gweithgaredd: _____

Beth oeddech chi'n ei feddwl am y gweithgaredd? (Rhowch gylch)

Da Iawn

Da

Gwael

Gwael Iawn

Beth fwyntiaoch chi fwyaf?

Beth fwyntiaoch chi leiaf?

Beth gawsoch chi o'r gweithgaredd hwn?

Unrhyw sylwadau eraill?

Pa faterion / pynciau eraill yr hoffech gymryd rhan ynddynt?

Llofnod:

Dyddiad:

Ffurflen Werthuso Gweithgaredd Iechyd Ymarferwyr Gwaith Ieuenctid

Gweithgaredd: _____

Dyddiad: _____ Nifer y Bobl Ifanc: _____

Pa mor dda y cafodd y gweithgaredd ei groesawu gan y bobl ifanc?

Da Iawn

Da

Gwael

Gwael Iawn

Rhowch fanylion:

A oes adnoddau priodol ar gael ichi gyflwyno'r gweithgareddau?

Oes

Nac Oes

A nodwyd unrhyw faterion / pynciau Iechyd eraill lle mae hyfforddiant pellach yn ofynnol?

Do

Naddo

Os felly, rhowch fanylion

Unrhyw sylwadau eraill

Llofnod:

Dyddiad:

13. Ffurflen Ganiatâd

[Enw]
[Cyfeiriad]

[Dyddiad]

Annwyl riant/gwarcheidwad,

Mae'ch mab/merch yn cymryd rhan
mewn gweithdai cysylltiedig ag iechyd yng nghlwb ieuentid

Enw a rhif cyswllt:.....

Gallai'r materion dan sylw gynnwys:

- Bwyd a Maeth
- Iechyd meddwl
- Iechyd rhywiol
- Ysmygu
- Alcohol
- Cyffuriau

Dychwelwch y ffurflen hon os nad ydych yn dymuno i'ch plentyn gymryd rhan.

Nid wyf yn dymuno i ddod i'r gweithdai cysylltiedig ag
iechyd.

Llofnod riant/gwarcheidwad

Dyddiad

Os na fyddwch wedi dychwelyd y ffurflen hon, byddwn yn tybio eich bod wedi caniatáu
i'ch mab/merch gymryd rhan yn y gweithdai hyn.

GWASANAETH IEUENCTID – ASESIAD RISG AR WEITHGAREDD COGINIO I WEITHWYR IEUENCTID						
ENW'R SEFYDLIAD – ASESIAD RISG			GWEITHLE/ GWEITHGAREDD:			
PERYGLON	ASESIAD RISG		Y BOBL MEWN PERYGL	MESURAU RHEOLI PRESENNOL	UNRHYW FESURAU ATALIOL NEU REOLI YCHWANEGOL SY'N OFYNNOL	SYLWADAU AM ROI GWYBODAETH NEU GYFARPAR
	U	C				
Yswiriant			Staff, pobl ifanc	Mae gan Enw'r Sefydliad yswiriant ar gyfer defnyddio adeiladau xxxxx.	Gwirio polisiau'n flynyddol. Gwirio yswiriant atebolrwydd cyhoeddus sefydliadau allanol cyn gwneud y trip.	<i>Rhaid holi'r uwch reolwr.</i>
Cynllunio			Staff, pobl ifanc	Sicrhau bod pob ffurflen yn cael ei llenwi a'i dychwelyd cyn y gweithgareddau. Egluro rheolau gyda staff a chleientiaid.	Sicrhau bod asesiad risg yn briodol i'r gweithgaredd ac nad oes angen un ychwanegol.	<i>Gwneud rhestr o gyfarpar sydd ei angen at y trip.</i>
Lithro / baglu / cwmpo		C	Staff, pobl ifanc	Sicrhau bod lloriau'n sych ac yn rhydd o rwystrau peryglus.	Sicrhau bod cleientiaid yn gwybod beth a ddisgwylir ganddynt cyn y trip a rhoi gwybod i staff am unrhyw ofnau.	<i>Rhaid bwrw golwg ar ardal y llawr cyn ac yn ystod y gweithdy.</i>
Offer miniog	U		Staff, pobl ifanc	Sicrhau bod pobl ifanc yn dilyn rheolau. Dosbarthu taflen am ddefnyddio cyllyll ac ati. Darparu posteri i atgyfnerthu hyn o gwmpas yr ardal waith.	Rhestr wirio o ofynion iechyd a diogelwch i sesynau.	<i>Rhaid i gyllyll fod yn ddigon miniog i dorri'n hawdd a chydymffurfio â BSS.</i>

PERYGLON	ASESIAD RISG			POBL MEWN PERYGL	MESURAU RHEOLI PRESENNOL	UNRHYW FESURAU ATALIOL NEU REOLI YCHWANEGOL SY'N OFYNNOL	SYLWADAU AR ROI GWYBODAETH NEU GYFARPAR
	U	C	I				
Hylifau / bwyd poeth	U			Staff, pobl ifanc	Cyfyngu ar y niferoedd o gwmpas y poptai a'r ardal baratoi.	Atgoffa'r cyfranogwyr cyn pob sesiwn o weithio o gwmpas eraill wrth goginio a chario hylifau poeth, ac atgyfnerthu'r rheolau hyn wrth i'r sesiwn fynd rhagddi.	Darparu menig ffwrn a sicrhau y cânt eu defnyddio.
Gwenwyn bwyd		C		Staff, pobl ifanc	Bod gan y staff Dystysgrif Hylendid Bwyd Sylfaenol a bod unrhyw reolau'n cael eu cynnal. Defnyddir blychau oeri a bwyd ffres cyn pen y dyddiad 'ar eu gorau cyn'. Sicrhau bod yr holl fwyd wedi'i goginio'n llwyr. Defnyddio hylifau glanhau priodol cyn, yn ystod ac ar ôl y gweithdy.	Ymweld â safleoedd ymlaen llaw a chynnal rhestr wirio diogelwch. Sicrhau bod y cyfleusterau'n lân.	Darparu byrddau torri â chodau lliw i sicrhau nad oes unrhyw groeshalugi cigoedd a bwydydd eraill yn digwydd. Sicrhau bod yr hylif glanhau'n briodol ac nad yw'n cyffwrdd â'r bwyd yn uniongyrchol.
Poptai		C		Staff, pobl ifanc	Rhoi gwybod i aelodau am reolau diogelwch ynghylch poptai, ac wrth weithio o gwmpas yr ardal goginio. Darparu menig ffwrn.	Atgyfnerthu awgrymiadau diogelwch wrth i'r sesiwn fynd rhagddi.	Darparu menig ffwrn (sicrhau y gall pob aelod eu defnyddio yn ôl yr angen).
Cynhaliwyd yr asesiad gan:				Dynodiad:	Dyddiad:	Llofnod:	Cydllofnod:
					Dyddiad adolygu:		