SchoolBeat.org

Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan

Cylchlythyr

Hydref 2014

The All Wales School Liaison Core Programme
Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Annwyl Gyfaill,

Gobeithio i chi fwynhau'r gwyliau haf!

Mae rhifyn yr hydref yn llawn eitemau diddorol, gan gynnwys eitem arbennig ar chwarae gemau cyfrifiadurol.

Cynnwys...

Eitem arbennig
Canolbwyntio ar chwarae gemau cyfrifiadurol .... p 1-3
Meic .... p 4
Sbotolau ar gyffuriau
Canabis a Chanabinoidau Synthetig .... p 5 & 6
Matrics wedi'i ddiweddaru .... p 7 & 8
Beth sy'n newydd?
Rhaglen gwersi ABCh newydd achrededig .... p 9 & 10
Cyflwyniadau gwasanaeth .... p 11

Canolbwyntio ar chwarae gemau cyfrifiadurol

"Mae athrawon wedi rhybuddio bod gan gemau cyfrifiadurol treisgar effaith niweidiol ar blant oed cynradd."

Cymdeithas Athrawon a Darlithwyr Prydain

"Mae'n bwysig fod rhieni'n rheoli diet cyfryngau eu plentyn."

Craig Anderson, Cadeirydd y Gymdeithas Ryngwladol er Ymchwil ar Ymddygiad Ymosodol

Gemau cyfrifiadurol a'r gyfraith

Mae pob gêm a werthir ym Mhrydain yn cael ei reoleiddio o dan y system PEGI, sy'n ei gwneud hi'n anghyfreithlon gwerthu gemau fideo ar gyfer pobl ifainc 12, 16 a 18 oed neu hŷn i blant a phobl ifainc sy'n iau na hynny.

Mae system PEGI yn mynnu bod pob gêm a werthir yn y DU yn cynnig arweiniad ar y pecyn i ddefnyddwyr ar ffurf symbolau gweledol er mwyn nodi cynnwys y gemau o dan y teitlau cyfeiriadau at ryw, cyffuriau, ofn, hapchwarae, trais, iaith anweddus a gwahaniaethu.

> **Bydd y plentyn cyffredin yn treulio bron 2,000 o oriau o flaen sgrin rhwng ei ben-blwydd yn 10 a'i ben-blwydd yn 11 oed.**
>
> Barwnes Greenfield, cyn-Gyfarwyddwr y Sefydliad Brenhinol

O dan y rheoliadau, gall gwerthwyr wynebu cyfnod o 6 mis yn y carchar a dirwy o hyd at £5,000 am werthu gêm i rywun sy'n iau na'r oed a nodir ar y gêm.

Fodd bynnag, yn aml iawn, mae oedolion yn prynu gemau nad ydynt yn briodol ar gyfer oed y plentyn, gan arwain at feddyliau argraffadwy plant yn cael eu cyflwyno i ddeunydd amhriodol sy'n addas ar gyfer oedolion yn unig. Mae ysgolion yn adrodd am bryderon ynghylch ymddygiad a chwarae rhai plant sydd â mynediad at y mathau hyn o gemau.

Symbolau PEGI...

Mae ysgolion yn adrodd fwyfwy am blant sy'n cyrraedd yn flinedig o ganlyniad i chwarae gemau cyfrifiadurol yn hwyr y nos. Maent hefyd yn poeni bod rhai plant yn arddangos ymddygiad sy'n peri pryder, megis efelychu ymddygiad rhywiol a thrais eithafol.

Mae Swyddogion Heddlu Cymunedol Ysgolion yn poeni am gynnydd yn nifer y plant oed cynradd sy'n cyfaddef eu bod wedi chwarae gemau ar gyfer pobl ifainc 16 a 18 oed. Pan ofynnir iddynt am eu hoff gemau, mae disgyblion yn aml yn sôn am deitlau megis Grand Theft Auto (GTA), Halo, a Call of Duty ymysg eraill.

Dylai rhieni fod yn ymwybodol o gynnwys unrhyw gêm y mae eu plant yn chwarae a deall pam ei fod â chyfyngiad oed sy'n golygu ei fod yn addas ar gyfer oedolion yn unig.

Mewn nifer o gemau, mae'r chwaraewr yn chwarae cymeriad yn stori'r gêm. Gall fod angen i rithffurf neu gymeriad y chwaraewr gwblhau tasgau sy'n cynnwys golygfeydd o drais eithafol ac ymddygiad troseddol.

Mae rhai gemau'n cynnwys iaith anweddus, hiwmor aeddfed, golygfeydd o natur rywiol neu wahaniaethu, y defnydd o gyffuriau, neu arswyd fel rhan fawr o'r gêm.

Mae angen i rieni wybod nad oherwydd pa mor anodd yw gêm y rhoddir cyfyngiad oedran o 16 neu 18 iddo, ond oherwydd y natur aeddfed.

CYNGOR DEFNYDDIOL
ar gyfer defnydd â rhieni

- Edrychwch am y cyfyngiad oedran ar becyn y gêm bob tro, neu drwy'r peiriant chwilio ar wefan PEGI.
- Gwiriwch gynnwys y gêm trwy adolygiadau ar-lein, neu drwy chwarae'r gêm eich hun yn gyntaf.
- Chwaraewch gemau fideo â'ch plant. Gwyliwch drostynt wrth iddynt eu chwarae a siaradwch â nhw am y gemau maen nhw'n eu chwarae. Esboniwch pam fod rhai gemau'n anaddas.
- Byddwch yn ymwybodol fod gemau ar-lein weithiau'n galluogi lawrlwytho meddalwedd ychwanegol a all newid cynnwys a dosbarthiad oed y gêm.
- Fel arfer, chwaraeir gemau ar-lein mewn cymunedau rhithwir lle y mae'n ofynnol i chwaraewyr gyfathrebu â chyd-chwaraewyr dieithr. Dywedwch wrth eich plant am beidio â rhoi manylion personol ac am riportio ymddygiad amhriodol.
- Gosodwch y terfynau drwy ddefnyddio offer rheoli ar gyfer rhieni ar y consol gêm neu'r cyfrifiadur. Peidiwch â chadw consolau na dyfeisiau digidol eraill yn ystafell eich plentyn gyda'r nos.

Am ragor o wybodaeth, ewch i https://www.schoolbeat.org/cy/rhieni/

gwybodaeth, cyngor a chymorth ar gyfer eich bywyd
information, advice and support for your life

Llinell gymorth ar gyfer plant a phobl ifainc hyd at 25 oed yng Nghymru yw Meic. Gellir cysylltu â Meic 24 awr y dydd dros y ffôn, drwy neges wib neu neges destun.

Ers ei lansio yn 2010, mae Meic wedi derbyn dros 14,000 o gysylltiadau gan blant a phobl ifainc.

Mae Meic yn credu y dylid gwrando ar farn, dymuniadau a theimladau plant a phobl ifainc. Mae'n wasanaeth eirioli mynediad agored 24/7 ar gyfer unrhyw un o dan 25 oed ar gyfer eirioli, gwybodaeth a chyngor.

Ynglŷn â'r gwasanaethau eirioli

Mae'r llinell gymorth yn arbenigo mewn darparu eiriolaeth drwy gefnogi a grymuso plant a phobl ifainc yn uniongyrchol i hunan eirioli, trwy eu cyfeirio i wasanaethau eirioli wyneb yn wyneb priodol neu drwy eirioli ar eu rhan.

Mae 70% o'r rhai sy'n cysylltu â'r gwasanaeth yn cael eu cefnogi yn y modd hwn.

> “Dros y flwyddyn diwethaf, rydym wedi gweld cynnydd sylweddol o 70% mewn cysylltiadau gan blant a phobl ifainc sy'n poeni am fater iechyd meddwl.”

Gwasanaethau gwybodaeth a chymorth Meic

CYSYLLTWCH...

Ffôn
08088 023456

Gwefan
www.meiccymru.org

Testun
84001

Sbotolau ar gyffuriau

Canabis

Mae canabis yn gyffur Dosbarth B sy'n tarddu o'r planhigyn canabis, sef planhigyn trwchus sy'n tyfu'n wyllt mewn sawl rhan o'r byd, ac a dyfir yn hawdd ym Mhrydain.

Canfu adroddiad gan Gymdeithas Uwch Swyddogion yr Heddlu yn 2010 fod canabis llysieuol a dyfir mewn ffermydd, fel arfer mewn eiddo rhent ac unedau masnachol, yn cyfrif am 70 i 80 y cant o'r cyflenwad masnachol.

Mae'r resin gwyn i'w weld ar ddail y planhigyn hwn. Gall sgync fod tair gwaith mwy cryf na ffurfiau eraill o ganabis.

Sgync

Effeithiau:

Oherwydd cynnydd mewn lefelau **THC (tetrahyracannabinol)** y cynhwysyn seicoweithredol, mae ganddo effeithiau cryfach megis:

- gorfoledd
- ymlacio dwfn
- newid o ran synnwyr amser a gofod
- cynnydd o ran cymdeithasgarwch a siaradusrwydd
- effeithiau rhithbeiriol dwysach
- yr awydd i fwyta o hyd

Risgiau:

- chwydu hyrddiol
- pyliau o banig a pharanoia
- y galon yn cyflymu a'r pwysau gwaed yn codi
- mwy o berygl o ddamweiniau
- effeithio ar y gallu i ganolbwyntio a dysgu os y'i defnyddir yn rheolaidd
- lleferydd aneglur a cholli cof os y'i defnyddir yn gyson.

> **“Sgync yw'r enw generig a ddefnyddir yn aml gan y wasg a'r heddlu er mwyn disgrifio math cryf o'r planhigyn canabis. Mae Sgync yn un o tua 100 math o blanhigyn canabis sydd â lefelau uchel o THC.”**
>
> Drugscope UK

Fferm ganabis ym Mhrydain

Canabinoidau Synthetig

Er bod canabis yn ganabinoid sy'n digwydd yn naturiol, mae canabinoidau synthetig yn gasgliad o ddeunydd planhigyn neu berlysiau wedi'u chwistrellu â chemegau sy'n dynwared effeithiau seicoweithredol THC (tetrahydrocannabinol) a gall gynhyrchu effaith tebyg i ganabis wrth ei ysmygu.

Yn aml, mae'r cyffur yn cael ei farchnata o dan enw Sbeis megis 'Sbeis Aur' neu 'Sbeis Diamwnt', neu enwau eraill megis 'Mamba Du, 'Exodus Damnation', 'Annihilation', 'Clockwork Orange' ag ati. Ymddengys mai Tsieina a'r Dwyrain Pell yw'r prif ardaloedd cynhyrchu.

Effeithiau:

- Gorfoledd
- Ymlacio
- Rhithweledigaethau

Risgiau:

- Pwls cyflymach
- Ceg sych
- Pendro a chwydu
- Llai o swildod, gan arwain at gymryd risgiau
- Cynnwrf a pharanoia.

Gall canabinoidau synthetig achosi mwy o niwed na canabis oherwydd y ffordd y cânt eu cynhyrchu a'r ffaith bod y cyfansoddion a ddefnyddir a'u cryfder yn amrywio rhwng samplau. Mae tystiolaeth yn awgrymu y gall canabinoidau fod hyd at 10 gwaith cryfach na'r THC a geir mewn planhigion canabis. O ystyried anghysondeb y cynnyrch, does gan y defnyddiwr ddim syniad beth maen nhw'n prynu. Gall pacedi o'r cyffuriau hyn gynnwys rhwng 0.2% a 3% o Ganabinoid.

Y gyfraith a chosbau

O 23 Rhagfyr 2009, dosbarthwyd canabinoidau synthetig ochr yn ochr â Canabis fel cyffur Dosbarth B o dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971.

	Meddiant	Meddiant gyda'r Bwriad i Gyflenwi/Cyflenwi/Gwneud neu Meithrin
C	2 flynedd a/neu ddirwy	14 mlynedd a/neu ddirwy/daliad eiddo
B	5 flynedd a/neu ddirwy	14 mlynedd a/neu ddirwy/daliad eiddo
A	7 flynedd a/neu ddirwy	Carchar am oes a/neu ddirwy/daliad eiddo

Matrics Gwersi CYNRADD 2014-15

Cyfnod Allweddol	Blwy-ddyn	Gwersi Craidd: Camddefnyddio Cyffuriau a Sylweddau	Gwersi Craidd: Ymddygiad Cymdeithasol a'_r Gymuned	Gwersi Craidd: Diogelwch	Gwersi Camddefnyddio Atodol
CS	1			Pobl sy'n Ein Helpu!	**1. Chwarae'_n Ddiogel** **2. Hafan Diogel** – Perthnasoedd Diogel *(ar gael o Ionawr 2015 ymlaen*
	2	**Pwy? Beth? Ble?**	**Cymerwch Ofal! Cywir neu Anghywir?**		
CA2 Isaf	3		**Cerrig a Ffyn**		**1.** Diogelwch y Rhyngrwyd – **Cadw'_n SMART**
	4	**TASG** Alcohol, Sylweddau, Tybaco,		**Gwybodaeth**	
CA2 Uchaf	5		**Ymddygiad Gwrth Gymdeithasol** Wnes i Ddim Meddwl		**1.** Amrywiaeth – **Cylchoedd a Chroesau** **2. YG – Y Parc**
	6	**1. Felly, Beth yw'r Broblem** – Alcohol a Thoddyddion **2. Dy Ddewis Di** – Dosbarthiad Cyffuriau		**Byddwch yn Seiber Ddioge** – Bwlio Seiber	**1. Dychmygwch Hwn** – Ffonau Symudol **2. Hawl I Fod yn Ddiogel** – Perthnasoedd Diogel

Gwersi newydd wedi'u diweddaru ar gyfer 2014

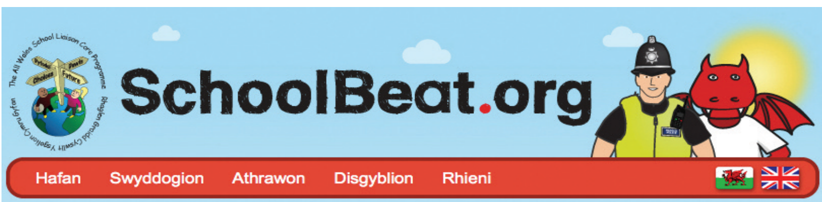
- **CA4 – Gwedd Gwallgofrwydd** – Steroidau a Chyffuriau sy'n Gwella Delwedd – Y gyfraith, y peryglon a'r canlyniadau. *(O Medi 2014)*
- **CA3 – Niwed Cudd** – Perthnasau diogelach – gwers cam-drin domestig i gynnwys materion o gwmpas cam-drin pobl ifainc a pherthnasau. *(O Medi 2014)*
- **CA3 – Pictiwr Peryg** – Secstio – Defnydd priodol o ddyfeisiau digidol a ffotograffiaeth. *(O Ionawr 2015)*
- **Cyfnod Sylfaen – Hafan Diogel** – Perthnasau diogelach – Cyflwyniad cynnar i berthnasau diogelach yn y cartref. *(O Ion 2015)*

Yn ddelfrydol, dylai'ch ysgol dderbyn pob gwers sy'n briodol ar gyfer yr oedran o'r Ddewislen Graidd, a medrwch hefyd ddewis gwersi yn y ddewislen Atodol.

Matrics Gwersi UWCHRADD 2014-15

Cyfnod Allweddol	Blwy-ddyn	Gwersi Craidd			Gwersi Camddefnyddio Atodol
		Camddefnyddio Cyffuriau a Sylweddau	Ymddygiad Cymdeithasol a'_r Gymuned	Diogelwch	
CA3	7		**Dewis Kiddo** – Canlyniadau Troseddu		**Datrys y Broblem** – Camddefnydd Toddyddion
	8	1. Alcohol – **Meddwl am Yfed!** 2. **Edifar y Dydd**			1. Torri'_r Cylch **Bwlio** 2. **Amrywlaeth** Hunaniaeth Ddiwylliannol
	9			Diogelwch y Rhyngrwyd – **Think U Know** neu **Edrychwch Pwy Sy'_n Siarad** Perthnasoedd Diogel Niwed Cudd	1. Ymddygiad ar y Bysiau – **Teithio ar y Bws!** 2. **Diogelwch Personol** 3. Arfau – **Pam Arfau?** 4. Secstio – **Pictiwr Peryg** *(ar gael o Ionawr 2015 ymlaen)*
CA4	10	1. **Dwbl Trwbl!** – Alcohol 2. **Cyfraith Cyffuriau** – Dosbarthiad Cyffuriau a Chyffuriau Newydd sy'n Ymddangos (NEDs)	**Achub Fi** – Amrywiaeth Cymunedol		1. **COW** – Trosedd Ceir 2. **Hawliau a Chyfrifoldebau** – Amrywiaeth
	11			**Na yw Na** – Cydsyniad Rhywiol	1. **Twyll Peryglus** – Ecsploetio Rhywiol 2. **Gwedd Gwallgofrwydd** – Steroidau a Chyffuriau Gwella Delwedd (SIEDs)

Am ragor o wybodaeth, ewch i...



Beth sy'n newydd?

Uned newydd achrededig o wersi ABCh

Beth yw hyn?

Agored Cymru yw sefydliad dyfarnu Cymru sy'n arbenigo mewn bodloni anghenion pob dysgwr yng Nghymru. Maent yn datblygu cymwysterau a chyfleoedd achredu er mwyn cyflawni blaenoriaethau Llywodraeth Cymru o ran cynorthwyo dysgwyr o bob oed yng Nghymru, i gael mynediad at fanteision dysgu

Agored Cymru
Creu cymwysterau, gwobrwyo cyrhaeddiad i Gymru
Creating qualifications, rewarding achievement for Wales

Mae'r Cydlynydd Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan wedi datblygu Lefel 2 CA4 (cyfwerth â TGAU gradd C) ac uned achrededig lefel 1 o 10 gwers gydag Agored Cymru. Mae'r gwersi'n canolbwyntio ar **gamddefnyddio sylweddau, camddefnyddio alcohol, cydsyniad rhywiol, camfanteisio ar blant** a **throseddau ceir.**

Fel rhan o'r uned 10 gwers, mae disgyblion yn derbyn 5 gwers wedi'u cyflwyno gan Swyddog Heddlu Cymunedol Ysgolion, a gefnogir gan 5 gwers a gyflwynir gan yr athro dosbarth. Gellir cael hyd i'r gwaith cefnogi ar gyfer athrawon ar **www.schoolbeat.org**. Mae hyn yn cynnwys cyflwyniad PowerPoint, taflenni gwaith gwahaniaethol, a llyfryn atebion ar gyfer athrawon.

Asesir y gwaith a gyflawnir gan yr athro dosbarth, a'i wirio gan y gwiriwr mewnol, ac yn olaf, mae'n cael ei basio gan y gwiriwr allanol.

> **"...Rwy'n credu y dylem gael mwy o'r gwersi hyn gan eu bod nhw'n bwysig. Maent yn ymdrin â phethau rydym angen gwybod!"**
>
> Sylw a wnaed gan ddisgybl ysgol, ynglŷn â'r uned achrededig newydd, Mehefin 2014.

> **"Fe wnaeth y disgyblion fwynhau'r cwrs gan elwa'n fawr ohono gan ei fod yn ymdrin â materion bywyd go iawn yr oedd y disgyblion yn medru uniaethu â nhw."**
>
> Sylw gan athro ynglŷn â'r uned achrededig newydd.

Ceir hyd i ddisgrifiad o'r uned, llyfryn gwaith sy'n darparu ar gyfer lefel 1 a 2 a'r matrics asesu ar gyfer dysgwyr ar wefan Agored Cymru. www.agored.org.uk

HB11CY075
Agweddau Cymdeithasol a Chyfreithiol o Ddiogelwch Personol, Lefel 1, CDF493

HB12CY061
Agweddau Cymdeithasol a Chyfreithiol o Ddiogelwch Personol, Lefel 2, CDF494

Pwy sy'n elwa?

Anelir yr uned newydd o wersi achrededig at ddisgyblion CA4. Er bod y Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan yn gyffredinol yn ei ymagwedd ar gyfer pob unigolyn ifanc, mae'r uned achrededig newydd yn caniatáu ar gyfer **datblygu a gweithredu ymagwedd mwy targedig â disgyblion a nodir yn rhai sydd wedi ymddieithrio rhag dysgu neu'n bobl nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant.**

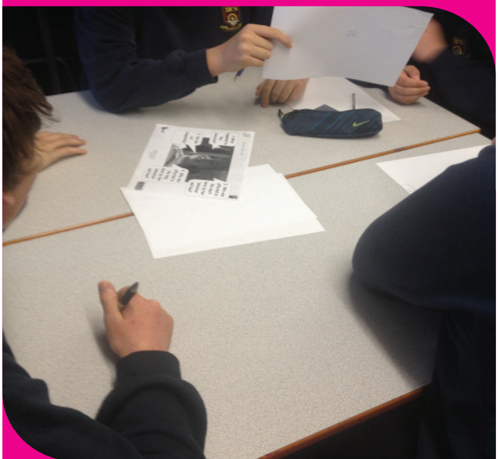
Mewn un o'r ysgolion lle y cynhaliwyd y cynlluniau peilot cychwynnol, derbyniodd pob un o'r 20 disgybl a gymerodd ran gymhwyster lefel 2. Roedd yr ysgol yn fodlon â'r canlyniadau ac yn teimlo y byddai'n ychwanegiad gwerth chweil i'w cwricwlwm ar gyfer 2014-15.

Mewn ysgol beilot arall lle yr oedd disgyblion a oedd yn profi anawsterau dysgu sylweddol, derbyniodd disgyblion gymhwyster lefel 1. Mae gan y llwyddiant hwn effaith sylweddol ar godi hunanbarch y disgyblion.

Oherwydd fod gan y cymhwyster statws Fframwaith Cymwysterau a Chredydau, mae'r uned yn rhoi gwerth ychwanegol i dabl perfformiad yr ysgol.

Beth nesaf?

Rydyn ni'n datblygu uned achrededig o wersi wedi'u anelu at Gyfnod Allweddol 3, lefel 2 a lefel 1. Bydd hyn yn cwmpasu gwersi a gyflwynir gan y Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan yng Nghyfnod Allweddol 3. Eto, bydd yn uned 10 gwers a fydd yn ymdrin â phynciau megis camddefnyddio sylweddau, camddefnyddio alcohol, ymddygiad gwrthgymdeithasol, cam-drin domestig a diogelwch ar y Rhyngrwyd.



Gwers Perthnasau Diogelach

Am ragor o wybodaeth ynghylch cychwyn y cwrs CA4 yn eich ysgol chi, siaradwch â'ch Swyddog Heddlu Cymunedol Ysgolion.

Cyflwyniadau gwasanaeth

Newydd ym mis Medi ar gyfer CA3

Ydy O Werth O?

Siopladrata

CA2 ar ddod!

Gwasanaeth CA2

Seilir y gwasanaeth ar reolau Dillad Isaf newydd Y Gymdeithas Genedlaethol er Atal Creulondeb i Blant.

Gwasanaethau Calan Gaeaf a Noson Guto Ffowc

Siaradwch â'ch Swyddog Ysgolion am gyflwyno'n gwasanaethau Diogelwch Tan Gwyllt a Noson Calan Gaeaf ar gyfer Cyfnodau Allweddol 2, 3 a 4. Mae'r gwasanaethau'n edrych ar aros yn ddiogel ac osgoi helynt ar Nos Galan Gaeaf a Noson Guto Ffowc.

Ymholwch nawr!

TRICK OR TREAT

Mwynhau a chadw'n saff!

PEIDIWCH A CHWARAE Â THÂN

Byddwch yn ddiogel ar Nos Galan Gaeaf a Noson Tân Gwyllt

DIM GALWYR OS GWELWCH YN DDA

PARCHWCH EICH CYMDOGION!