Felly, Beth yw'r Broblem?
Gweithgareddau Dilynol ar gyfer Athrawon

Mae'r gweithgareddau dilynol ar gyfer Felly, Beth yw'r Broblem? yn rhoi cyfleoedd i'r disgyblion gyflawni canlyniadau dysgu Cyfnod Allweddol 2 o'r Fframwaith ABCh i bobl ifanc rhwng 7 a 19 yng Nghymru a'r Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd Cenedlaethol 2013. Nid yw'r gweithgareddau isod yn ddilynol ond yn hytrach yn ddewislen i athrawon.

Felly, Beth yw'r broblem? Gweithgaredd dilynol	**Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd**	**Cysylltiadau gyda'r Fframwaith ABCh i bobl ifanc rhwng 7 a 19 yng Nghymru**	
		Sgiliau	**Ystod**
1.a Bingo dosbarth	Ll(Ll)g Ll(D)d&d Ll(Y)i	▪ Gwahaniaethu rhwng ffeithiau, cred a barn	▪ Effeithiau niweidiol alcohol a chyffuriau cyfreithlon ac anghyfreithlon eraill arnynt hwy eu hunain ac ar bobl eraill.
1.b Cwis	Ll(Ll)c&th Ll(D)d&d	▪ Gwahaniaethu rhwng ffeithiau, cred a barn	▪ Effeithiau niweidiol alcohol a chyffuriau cyfreithlon ac anghyfreithlon eraill arnynt hwy eu hunain ac ar bobl eraill.
2. Gweithgaredd rhesymau dros beidio â chamddefnyddio alcohol	Ll(Ll)s Ll(Ll)c&th Ll(D)d&d Ll(D)y&d	▪ Defnyddio technegau priodol ar gyfer myfyrio personol	▪ Cymryd cyfrifoldeb cynyddol am gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac iach.
3. Gweithgaredd canfod barn	Ll(Ll)s Ll(Ll)g Ll(Ll)c&th Ll(D)d&d Ll(Y)i Ll(Y)casll	▪ Mynegi eu teimladau a'u barn yn hyderus drwy ystod o ddulliau priodol	▪ Archwilio eu gwerthoedd personol
4. Gweithgaredd strategaethau	Ll(Ll)s Ll(Ll)c&th Ll(Y)i	▪ Cydweithio i ddatrys problemau	▪ Effeithiau niweidiol alcohol a chyffuriau cyfreithlon ac

		▪ Gwrthsefyll pwysau cyfoedion ac ymddygiad na chroesewir	anghyfreithlon eraill arnynt hwy eu hunain ac ar bobl eraill. ▪ Deall bod gan weithredoedd personol ganlyniadau
5. Sefyllfa theatr	Ll(Ll)s Ll(Ll)g Ll(Ll)c&th	▪ Dangos empathi gyda phrofiadau a theimladau pobl eraill ▪ Llunio barn bersonol a gwneud penderfyniadau gwybodus.	▪ Deall pwysigrwydd diogelwch personol ▪ Deall bod gan weithredoedd personol ganlyniadau
6. Gweithgaredd ymddygiad peryglus	Ll(Ll) c&th	Nodi cysylltiadau rhwng achos ac effaith	▪ Effeithiau niweidiol alcohol a chyffuriau cyfreithlon ac anghyfreithlon eraill arnynt hwy eu hunain ac ar bobl eraill.
7. Gweithgaredd taflen/poster	Ll(Ll)s Ll(Ll)c&th Ll(D)sd Ll(D)y&d Ll(Y)i	Canfod a datblygu gwybodaeth a syniadau	▪ Datblygu parch tuag atynt eu hunain ac eraill

1. **Gweithgaredd rhagarweiniol** - defnyddiwch naill ai gweithgaredd 1.a. neu 1.b fel cyflwyniad i gysylltu gyda a mynd dros y sesiwn flaenorol.

1.a. Bingo Dosbarth – Dechrau gydag ymarferiad bingo dosbarth i ailadrodd gwaith Swyddog Cyswllt Ysgolion yr Heddlu. Rhowch grid bingo i bob disgybl ac ysgrifennwch y 12 gair allweddol isod ar y bwrdd. Gofynnwch i bob disgybl lenwi'r naw sgwâr drwy roi eu dewis hwy o 9 allan o'r 12 eitem mewn unrhyw drefn, alcohol, toddydd, camddefnyddio, yfed sbri, ymddygiad gwrthgymdeithasol, iselyddion, risgiau, canlyniadau, cyffur, moddion a cyfraith.

1. *Alcohol* – mae yfed hwn yn newid y ffordd y mae eich meddwl neu'ch corff yn gweithio
2. *Toddydd* – mae'r hylif hwn yn anweddu ac mae ei arogli yn newid y ffordd y mae eich meddwl neu'ch corff yn gweithio. Gall ladd y tro cyntaf.

3. *Camddefnyddio* - defnyddio rhywbeth yn anghywir neu mewn modd na fwriadwyd iddo gael ei ddefnyddio
4. *Yfed Sbri* - pan fydd dynion yn yfed mwy nag 8 uned mewn un sesiwn a phan fydd menywod yn yfed mwy na 6 uned mewn un sesiwn.
5. *Ymddygiad Gwrthgymdeithasol* - unrhyw ymddygiad sy'n gofidio rhywun neu y mae hwy'n feddwl sy'n anghywir, neu yn erbyn y gyfraith.
6. *Iselyddion* - mae'r rhain yn lleihau gweithgaredd eich corff gan wneud i'ch corff weithio'n arafach.
7. *Risgiau* – cynyddu'r siawns o berygl
8. *Canlyniad* - beth sydd wedi mynd neu wedi digwydd yn barod
9. *Cyffur* - cyffur yw rhywbeth sy'n newid y ffordd y mae eich meddwl neu'ch corff yn gweithio
10. *Moddion* – mae pob moddion yn gyffur ond nid yw pob cyffur yn foddion.
11. *Cyfraith* – rheol ysgrifenedig sy'n atal rhai gweithredoedd e.e. mae'n anghyfreithlon i brynu alcohol o dan 18 oed.
12. *Unedau* - mae i ddiodydd alcoholig wahanol gryfderau a chaiff eu cryfder ei fesur gan ddefnyddio'r rhain.

Darllenwch yn uchel ddiffiniadau'r 12 term yn eu tro ac mewn unrhyw drefn. Er mwyn gwneud yn siŵr fod y drefn yn un ar hap gellir ysgrifennu'r diffiniadau ar gardiau bychan ymlaen llaw. Cymysgir y cardiau, neu eu hysgwyd mewn cwdyn fel nad oes trefn iddynt, fel mewn bingo go iawn.

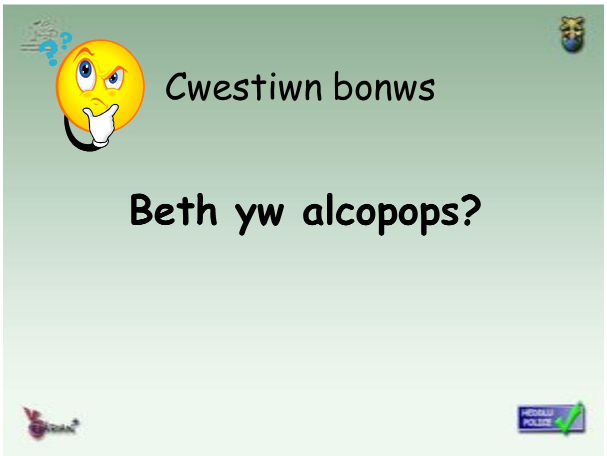
Bydd y disgyblion yn croesi'r termau ar eu cerdyn os a phan fyddant yn cyfateb y diffiniadau. Pan fydd rhywun yn galw llinell (llorwedd, fertigol neu groeslin), byddant yn darllen yn uchel y termau a'u hystyr. Yna byd dy gêm yn parhau nes gorffen y cerdyn cyfan. Eto, bydd yr enillydd yn darllen yn uchel y termau a'u hystyr.

1.b. Gweithgaredd cwis PowerPoint – Defnyddiwch y cwis PowerPoint. Gellir rhannu'r dosbarth yn 2 dîm neu ragor, neu gall disgyblion weithio mewn parau neu'n unigol. Gallant ddangos eu hateb fel gwir neu gau drwy godi bawd am wir a bawd i lawr am gau. Os ydynt mewn 2 dîm, gellir gofyn cwestiwn gwir neu gau a bonws i bob tîm yn ei dro, gyda phwynt yn cael ei roi am ateb cywir.

Felly beth yw'r broblem?
Cwis dilynol ar gyfer athrawon
A yw'r datganiadau canlynol yn wir neu'n gau?
Ceisiwch ateb y cwestiwn bonws

Mae alcohol yn gyffur

Gwir



Noder

Mae alcohol yn y rhan fwyaf o gwrw neu lager, gallant fod yn wahanol o ran cryfder. Ar gyfartaledd cryfder lager yw 4% sy'n golygu bod 4 rhan mewn 100 yn alcohol. Mae rhai cwrw/lager yn ddi-alcohol. Caiff hyn ei ddangos ar y tun bob amser.

Gau

Cwestiwn bonws

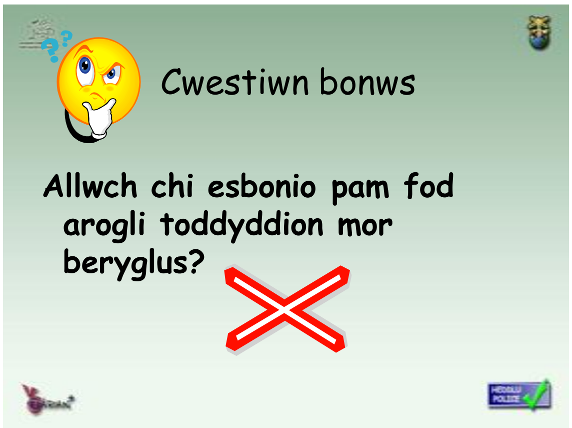
Allwch chi esbonio beth yw cyffur? (Nid enghreifftiau)

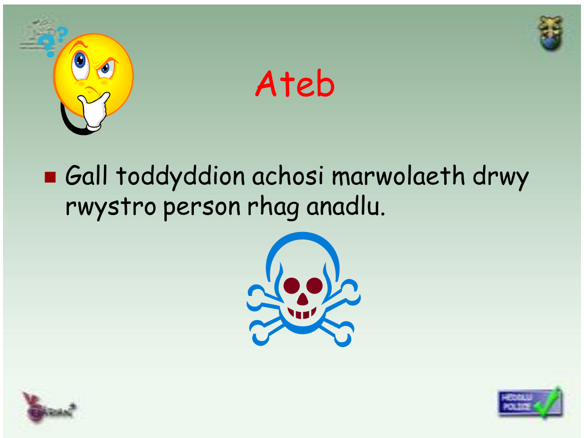
Ateb

Mae cyffur yn sylwedd yr ydych yn ei roi yn eich corff (dim bwyd) sy'n newid y ffordd y mae eich meddwl a'ch corff yn gweithio.

Rhaid i chi fod yn 18 oed i allu prynu alcohol.

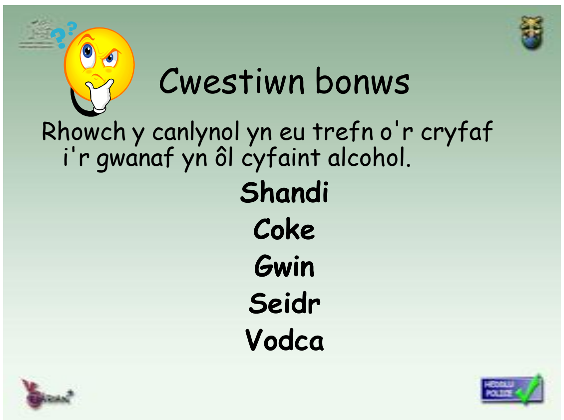
Gwir


Cwestiwn bonws
Allwch chi esbonio pam fod arogli toddyddion mor beryglus?


Ateb
Gall toddyddion achosi marwolaeth drwy rwystro person rhag anadlu.

Mae glud yn enghraifft o doddydd.

Gwir

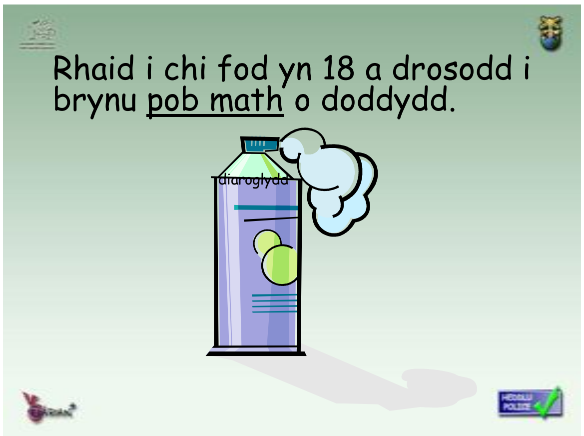

Cwestiwn bonws
Rhowch y canlynol yn eu trefn o'r cryfaf i'r gwanaf yn ôl cyfaint alcohol.
Shandi
Coke
Gwin
Seidr
Vodca

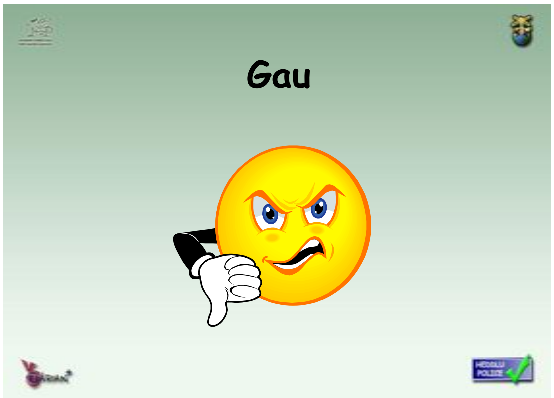
Noder

Mae uned yn fesur o alcohol, a boed yn uned o gwrw neu fodca, mae'r uned yn parhau'r un fath. Ystyriwch pa un yw'r trymaf, tunnell o aur ynteu tunnell o blu. Bydd llawer mwy o blu ond byddant yn dal i bwyso tunnell.

Cwestiwn bonws
Allwch chi ddisgrifio rhai o'r effeithiau y gall yfed llawer o alcohol ei gael ar berson?

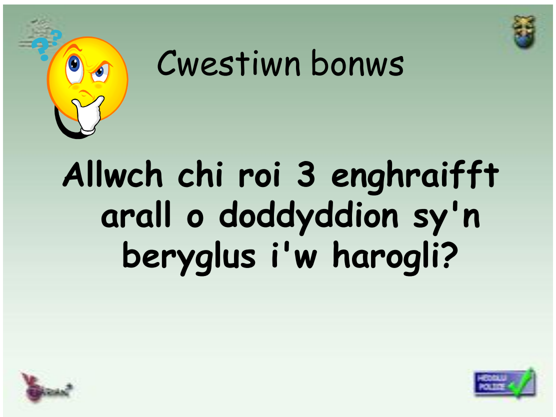
Ateb
Colli cydbwysedd, methu â cherdded yn iawn
Mynd yn ymosodol
Ymddygiad gwrthgymdeithasol e.e. ymladd
Chwydu
Mynd yn anymwybodol
Llai hunanymwybodol (gwneud pethau efallai na fyddech yn eu gwneud os na fyddech wedi meddwi)

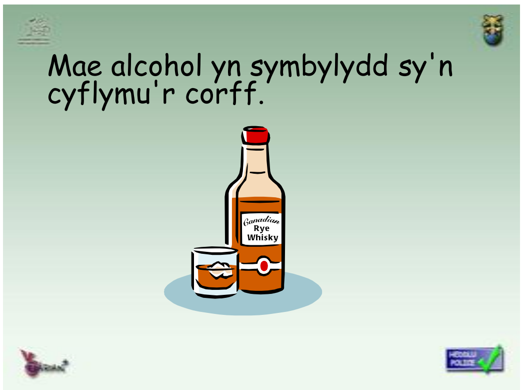

Rhaid i chi fod yn 18 a drosodd i brynu pob math o doddydd.
diaroglydd


Gau

NODER

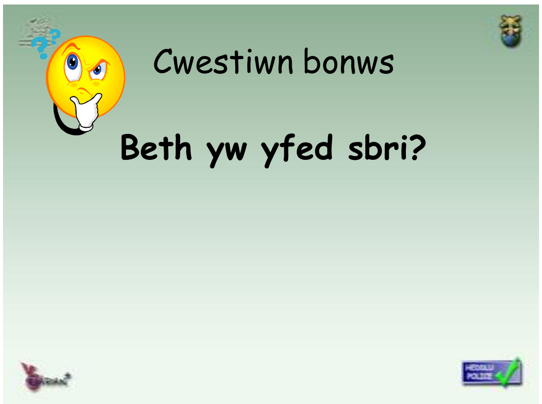
Gall rhai toddyddion megis diaroglyddion, farnais ewinedd a polish dodrefn gael eu prynu gan bobl dan 18 oed. Byddai angen i'r person fod dros 18 i brynu petrol, tanwydd taniwr sigaréts a rhai glud pren a gallai olygu bod y siopwr yn gofyn am brawf oedran.

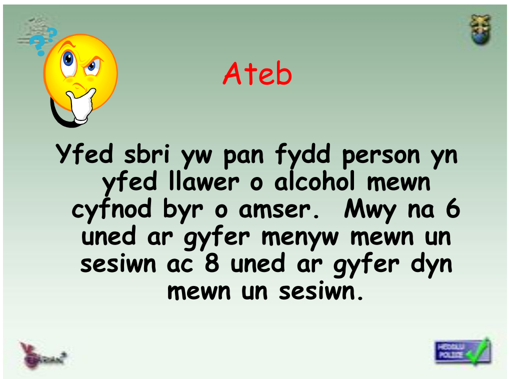




NODER

Mae alcohol yn iselydd – mae'n arafu'r corff, dyna pam y gall pobl golli rheolaeth dros symudiadau (y defnydd o'r coesau a'r breichiau), siarad yn aneglur a mynd yn anymwybodol pan fyddant yn camddefnyddio alcohol.





2. Gweithgaredd Rheswm dros beidio…. - Lawrlwythwch y cardiau rhesymau dros beidio camddefnyddio alcohol a'u torri'n gardiau unigol. Rhowch set o gardiau rhesymau i bob grŵp gan gynnwys ambell un gwag, a ddarperir.

Gofynnwch i'r disgyblion ystyried y rhesymau dros beidio yfed alcohol ac i lenwi'r cardiau gwag drwy ysgrifennu unrhyw reswm arall y gallant feddwl amdano dros beidio yfed alcohol. Gofynnwch i grŵp ohonynt drafod pa rai yw'r rhesymau pwysicaf. Gofynnwch i'r grŵp roi eu hatebion yn nhrefn pwysigrwydd, gan roi'r ateb pwysicaf ar dop y set a'r lleiaf pwysig ar y gwaelod. Esboniwch i'r grŵp bod yn rhaid iddynt i gyd gytuno ar y drefn. Yna gofynnwch i ddau grŵp gymharu eu hatebion a thrafod a chyfiawnhau eu rhesymu a'r gwahaniaethau. Gall y ddau grŵp fel un ddiwygio'r drefn os bydd angen. Hwyluswch adborth dosbarth drwy gymharu ymatebion grwpiau.

3. Gweithgaredd Canfod Barn: lawrlwythwch y taflenni ffeithiau canfod barn. Rhannwch y dosbarth yn barau. Rhowch daflen canfod barn i bob pâr. Gall y parau naill ai grwydro a chofnodi faint sy'n cytuno √/ anghytuno **X** / ddim yn siŵr **?** am bob datganiad. Rhaid iddynt drafod rhesymau ei gilydd dros y farn a roddir. Neu, trefnwch y gweithgaredd mewn parau neu fel dosbarth cyfan, er mwyn dosbarthu'r datganiadau i dri categori. Yna bydd y disgyblion yn dychwelyd i'w seddi ar gyfer trafodaeth ddosbarth. Pa ddatganiadau a achosodd y mwyaf o wahaniaeth barn? Pa ddatganiadau a achosodd y lleiaf o wahaniaeth barn? Pam?

4. Gweithgaredd strategaethau - Rhannwch y dosbarth yn grwpiau bach. Rhowch ddalen o bapur siart fflip a phennau i bob grŵp. Torrwch yr adnodd datganiad strategaeth a dosbarthwch un i bob grŵp i roi ar eu desg. Gofynnwch i'r disgyblion symud o gwmpas yr ystafell mewn tawelwch a darllen y datganiadau ac yna ysgrifennu **un peth** ar unrhyw ddalen siart fflip mewn ymateb i'r datganiad. Eu hymateb greddfol cyntaf ddylai hwn fod. Yna gofynnwch i'r disgyblion ddychwelyd i'w grwpiau, ac fel tîm ychwanegu o leiaf 3 neu 4 ymateb arall i'r datganiad a roddwyd iddynt yn y man cyntaf.

Wedi cyfnod o drafod gofynnwch i'r grwpiau gyflwyno eu canfyddiadau i'r dosbarth cyfan. Achubwch ar y cyfle i ddatblygu syniadau'r disgyblion, yn enwedig sut i ddelio â phwysau gan gyfoedion mewn perthynas ag alcohol.

Datganiadau strategaeth

Rydw i'n meddwl y gallai fod yn hwyl yfed alcohol oherwydd ...
Rydw i'n meddwl nad yw'n llawer o hwyl yfed alcohol oherwydd ..
Os byddai ffrind yn gofyn i mi yfed alcohol mewn parti byddwn yn……..
Nid wyf am yfed alcohol oherwydd……….
Hoffwn roi cynnig ar alcohol yn y dyfodol oherwydd……….
Rwyf yn meddwl fod toddyddion yn beryglus oherwydd…..
Ni fyddwn yn rhoi cynnig ar doddyddion oherwydd…..
Pe byddwn yn gweld fy ffrindiau yn cymryd toddyddion byddwn yn…….

5. Sefyllfa theatr -Mae'r gweithgaredd hwn yn caniatáu i grwpiau ddeall effeithiau gwahanol agweddau ac ymddygiad a chanlyniadau gwahanol weithredoedd.

Rhannwch y dosbarth yn grwpiau. Rhowch un neu ddau gerdyn golygfa i bob grŵp (mae 1 cerdyn golygfa yn ymwneud â chamddefnyddio toddyddion ac un â chamddefnyddio alcohol) a ddarperir yn yr adnoddau. Cyflwynwch y sefyllfa sydd i'w phortreadu.
Dylai pob grŵp benderfynu pa gymeriadau fydd yn cymryd rhan, pwy sy'n chwarae rhan bob cymeriad a lle mae'r digwyddiad i ddigwydd e.e.

Llun 1

- Bachgen / merch
- Brawd neu chwaer fach
- Rhiant / rhieni
- Parafeddyg
- Tŷ / ysbyty

Llun 2

- Bachgen / merch
- Siopwr mewn siop gwerthu alcohol
- Ffrind/ffrindiau
- Rhiant / rhieni
- Siop gwerthu alcohol / cartref

Gofynnwch i bob grŵp ddyfeisio sefyllfa yn dangos canlyniad posibl y weithred hon. Rhowch amser i'r grŵp ddyfeisio ac ymarfer eu chwarae rôl.

Os yn bosibl eisteddwch y dosbarth mewn cylch o gwmpas y gofod gweithio. Eglurwch y rheolau. Dewiswch un grŵp a gofynnwch iddynt berfformio'r olygfa y maent wedi ei chreu. Gadewch i'r olygfa fynd rhagddi am ychydig funudau. Pan fo'r olygfa yn mynd yn ei blaen mae

rhyddid i aelodau'r dosbarth atal y perfformiad drwy godi eu llaw. Yna gall y person sydd wedi codi ei law awgrymu addasiad i'r sgript a gofyn i'r grŵp actio'r awgrym, neu newid rôl gydag un aelod o'r grŵp. Gall actorion hefyd atal y perfformiad a gofyn am gymorth gan y gynulleidfa. Mae hyn yn caniatáu i'r ddrama gael ei throi'n ôl a darnau gael eu hailchwarae mewn ffyrdd gwahanol i archwilio holl bosibiliadau, effeithiau a chanlyniadau'r sefyllfa bresennol neu'r sefyllfa yn y dyfodol. Gellir hyd yn oed ei throi'n ôl i archwilio llwybr newydd.

Gall yr athro/athrawes ddadfriffio er mwyn ailadrodd y negeseuon a'r pwyntiau dysgu allweddol. Nid oes angen aros tan ddiwedd y chwarae rôl, gellir atal y perfformiad ar unrhyw adeg i drafod pwynt neu fater sy'n codi.

Mewn gwersi yn y dyfodol gall y gweithgaredd hwn a'r canlyniadau a drafodwyd:

- Arwain at wers ar gymorth cyntaf ac yn arbennig yr ystum adferol gan ddefnyddio'r adnodd braslun a ddarperir fel adnodd i sbarduno.
- Cael ei defnyddio fel drama ar gyfer gwasanaeth i gyflwyno negeseuon allweddol o fewn yr ysgol.

6. Gweithgaredd Ymddygiad Peryglus - Mae'n bwysig canfod yn gyntaf os oes gan unrhyw ddisgyblion alergeddau wyau, gan na allant gymryd rhan na bod yn agos i'r gweithgaredd hwn.
Paratowch 3 wy wedi eu berwi'n galed a'u rhoi mewn bocs wyau (bocs mawr ar gyfer 10 neu 12 wy) a rhowch 7 wy heb eu berwi ymhlith yr wyau wedi'u berwi'n galed. Gofynnwch i 7 o ddisgyblion helpu gyda'r gweithgaredd. Yn ei dro caiff bob person fwgwd dros ei lygaid a gofynnir iddynt sefyll ar ddalen fawr o blastig. Gwnewch yn siŵr fod dillad y disgyblion wedi eu cuddio gan ffedog fawr blastig. Bydd y disgyblion yn dewis wy o'r bocs ac yn ei wasgu. Ailadroddwch y gweithgaredd hwn gyda'r 10 wy, bydd 3 disgybl yn lwcus tra bydd 7 wedi gweld yr wyau yn cracio yn eu dwylo. Mae'r gweithgaredd yn dangos % y siawns o berson yn marw wedi arogli erosol am y tro cyntaf; y ffracsiwn yw 7/10fed neu 70%. Mae'n bwysig i ddisgyblion allu deall y lefel o berygl drwy ddim ond rhoi cynnig ar hyn unwaith yn unig.
Os nad ydych am ddefnyddio wyau, gellir gwneud yr un gweithgaredd gyda gwrthrychau lliw mewn bag (7 o un lliw a 3 o liw gwahanol). Dylai'r disgyblion ddewis o'r bag yn eu tro.

7. Gweithgaredd Poster/Taflen – Gofynnwch i'r disgyblion ddewis un strategaeth i wrthsefyll pwysau gan gyfoedion a llunio poster yn cynnwys y neges. Efallai y bydd y disgyblion am ddefnyddio TGCh i wneud hyn.