

**Llinyn RhHYC: CYFFURIAU A SYLWEDDAU**  
**PWNC: Ymwybyddiaeth o alcohol 11–14 oed**  
**Gwers: Trwbl Dwbl**

<b>Cwricwlwm i Gymru: Maes Dysgu a Phrofiad (AoLE): Iechyd a Llesiant</b>	
<b>1. Mae datblygu iechyd a lles y corff yn arwain at fuddiannau gydol oes.</b>	<b>CYTUNO</b>
a) Deall y ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a lles y corff.	✓
b) Datblygu arferion gwybodus, cadarnhaol sy'n eu hannog i warchod, yn ogystal â pharchu eu hunain ac eraill.	✓
c) Datblygu'r hyder, cymhelliant, gallu corfforol, gwybodaeth a dealltwriaeth a fydd o gymorth iddyn nhw fyw bywyd iach a gweithredol sy'n hyrwyddo iechyd a lles y corff cadarnhaol.	✓
<b>2. Mae'r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddyn nhw yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.</b>	
a) Archwilio'r cysylltiadau rhwng eu profiadau, eu hiechyd meddwl a'u lles emosiynol a galluogir dysgwyr i ddeall nad yw teimladau ac emosiynau'n sefydlog nac yn gyson.	✓
b) Bod yn ymwybodol o'n teimladau a'n hemosiynau ein hunain sy'n rhoi'r sylfaen i ni ddatblygu empathi.	✓
c) Dysgu sut i fynegi eu teimladau	✓
<b>3. Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill.</b>	
a) Deall sut mae penderfyniadau a gweithredoedd yn cael effaith ar y dysgwyr eu hunain, ar eraill, ac ar y gymdeithas ehangach, a hynny yn y presennol a'r dyfodol. Deall y ffactorau sy'n dylanwadu ar wneud penderfyniadau.	✓
b) Galluogi dysgwyr i ddatblygu'r sgiliau meddwl beirniadol angenrheidiol er mwyn gallu pwysu a mesur goblygiadau posibl eu penderfyniadau, gan gynnwys y risg, iddyn nhw ac i eraill.	✓
c) Gwneud penderfyniadau ar y cyd – deall eu cyfraniad	
d) Llwybr gyrfa.	
<b>4. Mae'r ffordd rydym yn ymwneud â dylanwadau cymdeithasol yn siapio pwy ydyn ni, ac yn effeithio ar ein hiechyd a'n lles.</b>	
a) Deall rôl bwysig dylanwadau cymdeithasol ar eu bywydau. Rheolau, normau cymdeithasol, agweddau a gwerthoedd sy'n cael eu creu a'u hatgyfnerthu gan wahanol grwpiau cymdeithasol.	
b) Dysgwyr yn ymgysylltu'n feirniadol â'r dylanwad cymdeithasol hwn	
<b>5. Mae cydberthnasau iach yn hanfodol ar gyfer ein lles.</b>	
a) Deall a gwerthfawrogi sut mae'r ymdeimlad o berthyn a chyswllt a ddaw o berthnasau iach yn cael effaith bwerus ar iechyd a lles.	
b) Cydnabod pan nad yw'r cydberthnasau yn iach, a bod yn ymwybodol o sut i fod yn ddiogel, a cheisio cymorth iddyn nhw eu hunain ac i eraill.	
c) Deall y byddant yn profi amrywiaeth o berthnasau, meithrin a chynnal perthnasoedd sut mae perthnasau iach yn hanfodol ar gyfer iach corff a meddwl sy'n caniatáu inni ffynnu.	

## Trosolowg o'r Wers

<p><b>Cysylltiadau â Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Erthygl 13</b> - Yr hawl i wybodaeth</li> <li>• <b>Erthygl 33</b> – Dylwn i gael fy amddiffyn rhag cyffuriau peryglus.</li> <li>• <b>Erthygl 36</b> - Dylech gael eich diogelu rhag pethau sy'n eich niweidio.</li> </ul>	<p>Mae'r adnodd hwn yn cefnogi ysgolion i ddatblygu eu dulliau o Ymdrin â Lles a Gofal, Cymorth ac Arweiniad yn ôl gofynion <b>Fframwaith Arolygu Cyffredin ESTYN 2017</b>.</p>
<p><b>Y Gyfraith</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Deddf Plant 1989</b></li> <li>• <b>Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn 1989</b> (CU, 1989) gan y DU ar 16 Rhagfyr 1991.</li> <li>• <b>Deddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971</b></li> </ul>	<p><b>Diogelu plant: cydweithio o dan Ddeddf Plant 2004</b> (Llywodraeth Cynulliad Cymru.)</p> <p><b>Cadw Dysgwyr yn Ddiogel</b> <a href="#">Cadw dysgwyr yn ddiogel   LLYW.CYMRU</a> (Llywodraeth Cymru, 2021)</p> <p><i>Cyngor ar arferion da ar gyfer addysgu a delio â chamddefnyddio sylweddau</i>  <a href="#">Addysg camddefnyddio sylweddau: canllawiau   LLYW.CYMRU</a></p>
<p><b>Canlyniadau Dysgu i ddisgyblion.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I wybod beth yw risgiau a chanlyniadau defnyddio alcohol.</li> <li>• I wneud penderfyniadau a dewisiadau yn effeithiol.</li> <li>• I wybod o ble i gael help, cefnogaeth a chyngor</li> </ul>
<p><b>Adnoddau</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cyflwyniad PowerPoint 'Trwbl Dwbl'</li> <li>• Geiriau Allweddol</li> <li>• Cardiau continiwm cryfder alcohol a mesurau unedau</li> <li>• Diffiniadau alcohol, yfed sbri a sbeicio diodydd</li> <li>• Siart troi, pinnau ysgrifennu</li> <li>• Clipiau DVD Trwbl Dwbl x 3</li> <li>• 6 set o gardiau senario</li> <li>• Taflen wybodaeth am y gyfraith a llinell gymorth camddefnyddio sylweddau (i'w rhoi i'r disgyblion)</li> </ul>
<p><b>Geiriau allweddol</b></p>	<p>alcohol yfed sbri sbeicio diodydd</p>
<p><b>Diffiniad</b></p>	<p><i>Mae alcohol yn gyffur sy'n newid y ffordd rydych chi'n meddwl ac mae'r corff yn gweithio.</i></p>
<p><b>Dull</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cytuno ar y Rheolau Euraidd.</li> <li>• Rhoi amlinelliad clir o gytundeb cyfrinachedd y dosbarth</li> <li>• Sicrhau bod elfennau sy'n cysylltu â gwersi eraill yn cael eu trafod.</li> <li>• Arddangos ac egluro'r amcanion dysgu a'r geiriau allweddol.</li> <li>• Cyflwyniad, i gynnwys diffiniad o Alcohol</li> <li>• Gweithgaredd lluniau i ailedrych <b>yn fyr</b> ar gryfder alcohol a mesuriadau mewn unedau</li> <li>• Rhoi darlun a diffiniad o yfed sbri.</li> <li>• Gwaith grŵp – cwblhau diagram pry cop: peryglon yfed alcohol.</li> <li>• Dangos a thrafod clipiau DVD 'Trwbl Dwbl' 1 a 2</li> </ul>

## Trosolwg o'r Wers

- Faint o amser sydd ei angen i sbeicio diod? Clip DVD rhif 3.
- Gwaith grŵp – senarios
- Diwedd glo a thrafodaeth ble i gael cymorth.