Cyfraith Cyffuriau

Deunyddiau a Gweithgareddau Cefnogi i Athrawon

Mae gweithgareddau Cyfraith Cyffuriau yn rhoi cyfleoedd i ddisgyblion gyflawni canlyniadau dysgu Cyfnod Allweddol 4 y Fframwaith ABCh ar gyfer pobl ifanc 7 i 19 oed yng Nghymru. Nid yw'r gweithgareddau a gyflwynir isod mewn trefn, yn hytrach maent yn ddewislen i athrawon ddewis ohoni.

Gweithgareddau Cyfraith Cyffuriau	Cysylltiadau â'r Fframwaith ABCh i bobl ifanc rhwng 7 a 19 oed yng Nghymru	
	Sgiliau	**Ystod**
1. Gweithgareddau Rhagarweiniol	• Defnyddio gwybodaeth flaenorol er mwyn egluro'r cysylltiadau rhwng achos ac effaith a gwneud rhagfynegiadau	• Deall canlyniadau personol, cymdeithasol a chyfreithiol defnyddio sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon
2. Yr Wyddor Cyffuriau	• Defnyddio gwybodaeth flaenorol er mwyn egluro'r cysylltiadau rhwng achos ac effaith	• Deall canlyniadau personol, cymdeithasol a chyfreithiol defnyddio sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon
3. Dominos	• Defnyddio gwybodaeth flaenorol er mwyn egluro'r cysylltiadau rhwng achos ac effaith • Gweithio'n annibynnol ac ar y cyd	• Deall canlyniadau personol, cymdeithasol a chyfreithiol defnyddio sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon
4. Cardiau Didoli y Gyfraith	• Defnyddio gwybodaeth flaenorol er mwyn egluro'r cysylltiadau rhwng achos ac effaith, a gwneud rhagfynegiadau	• Deall canlyniadau tymor byr a hir dymor wrth wneud penderfyniadau am iechyd personol • Deall canlyniadau personol, cymdeithasol a chyfreithiol defnyddio sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon
5. Senarios	• Rhoi ystyriaeth i wahanol safbwyntiau wrth wneud penderfyniadau a dewisiadau gwybodus yn effeithiol • Gweithio'n annibynnol ac ar y cyd i	• Deall canlyniadau personol, cymdeithasol a chyfreithiol defnyddio sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon

	gynllunio a chwblhau ystod o dasgau	
6. Mae gan weithredoedd ganlyniadau	• Rhoi ystyriaeth i wahanol safbwyntiau wrth wneud penderfyniadau a dewisiadau gwybodus yn effeithiol	• Deall canlyniadau personol, cymdeithasol a chyfreithiol defnyddio sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon • Deall canlyniadau tymor byr a hir dymor wrth wneud penderfyniadau am iechyd personol
7. Canfyddwyr Barn	• Defnyddio ystod o dechnegau ar gyfer ystyriaeth bersonol • Cyfathrebu teimladau a barn bersonol • Bod yn bendant a gwrthsefyll dylanwad gan gyfoedion ac eraill	• Deall canlyniadau personol, cymdeithasol a chyfreithiol defnyddio sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon
8. Enwi'r Cyffur	• Darganfod a datblygu gwybodaeth a syniadau • Gweithio'n annibynnol ac ar y cyd er mwyn cynllunio a chwblhau ystod o dasgau	• Derbyn cyfrifoldeb personol am gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel • Deall canlyniadau personol, cymdeithasol a chyfreithiol defnyddio sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon
9. Gweithgaredd Ymchwil	• Darganfod, datblygu, creu a chyflwyno gwybodaeth a syniadau	• Deall canlyniadau personol, cymdeithasol a chyfreithiol defnyddio sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon
10. SSN –Ffaith neu Myth?	• Darganfod a datblygu gwybodaeth a syniadau Cymhwyso dysgu i sefyllfaoedd anghyfarwydd neu sefyllfaoedd mwy haniaethol	• Deall canlyniadau personol, cymdeithasol a chyfreithiol defnyddio sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon
11. Beth ydw i?	• Darganfod a datblygu gwybodaeth a syniadau • Gweithio'n annibynnol ac ar y cyd er mwyn cynllunio a chwblhau ystod o dasgau	• Deall canlyniadau personol, cymdeithasol a chyfreithiol defnyddio sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon • Deall canlyniadau tymor byr a hir dymor wrth wneud penderfyniadau am iechyd personol

1. Gweithgareddau rhagarweiniol

Fel rhagarweiniad i gysylltu ac ailadrodd gall yr athro/athrawes ddefnyddio'r cardiau fflach sylweddau **(Adnodd 1.a)** er mwyn atgyfnerthu gwaith y Swyddog Heddlu Cymunedol Ysgolion. Sesiwn holi ac ateb dosbarth cyfan ar lafar:

- Beth yw'r enw cywir am y cyffur sydd yn y llun?
- Beth a elwir (y cyffur) ar y stryd?
- Pa ddosbarth yw (y cyffur)?
- Beth yw peryglon defnyddio cyffuriau newydd sydd heb eu rhoi mewn dosbarth?

Y cardiau fflach a ddarperir yw:

1.a Amffetaminau
1.b Canabis
1.c Cocên
1.d Heroin
1.e LSD
1.f Ecstasi
1.g Sylweddau Seicoweithredol Newydd (SSN)

2. Yr Wyddor Cyffuriau

Yn unigol neu mewn grwpiau, cwblhewch yr ymarfer wyddor cyffuriau **(Adnodd 2)** er mwyn canfod dysgu blaenorol naill ai ar lafar neu fel ymarferiad ysgrifenedig. Cynhwyswch enwau stryd a chemegol, taclau cyffuriau ac ati. Adborth dosbarth a thrafodaeth i ddileu unrhyw gamsyniadau.

3. Gêm Gardiau Dominos

Gellir chwarae'r gêm hon mewn sawl ffordd:

Gêm 1

Dosbarthwch y cardiau **(Adnodd 3.a)** yn gyfartal ymhlith y dosbarth. Dewiswch ddisgybl i ddarllen ei gwestiwn i'r dosbarth. Bydd y disgybl gyda'r ateb cywir yn darllen yr ateb i'r dosbarth, ac yna'n darllen y cwestiwn ar ei gerdyn ef neu hi. Eto bydd y disgybl sydd â'r ateb cywir yn darllen yr ateb i'r dosbarth, ac yna ei gwestiwn ef neu hi. Bydd hyn yn parhau hyd nes y bydd y dosbarth yn cyrraedd y cwestiwn gwreiddiol.

Gêm 2

Rhannwch y cardiau ymhlith y dosbarth. Yna bydd angen i'r disgyblion godi o'u seddi a dod o hyd i'r person sydd â'r ateb cywir i'w cwestiwn a thrwy hynny byddant yn creu cylch.

Gêm 3

Gellid rhoi un set gyfan i grŵp o ddisgyblion iddynt eu cyfateb fel ymarfer didoli cardiau.

Atebion Cardiau Domino **(Adnodd 3.b)**

Cwestiynau	Atebion
Beth yw'r diffiniad o gyffur?	Rhywbeth sy'n newid y ffordd y mae'r meddwl neu'r corff yn gweithio
Beth yw ystyr yr Acronym LSD	Lysergic Acid Diethylamide
Beth yw'r tri dosbarth o gyffuriau anghyfreithlon?	A, B ac C
Enwch gyffur dosbarth A rhithbeiriol sy'n digwydd yn naturiol	Madarch hud
Beth yw'r ddedfryd carchar uchaf am fod ym meddiant cyffur dosbarth B?	5 mlynedd
Beth yw'r ddedfryd carchar uchaf am gyflenwi cyffur dosbarth C?	14 mlynedd
Beth yw'r ddedfryd carchar uchaf am fwriadu cyflenwi cyffur dosbarth A?	Carchar am oes
Rhowch enghraifft o sylwedd a gaiff ei gymysgu â chyffuriau anghyfreithlon	Llwch brics
Rhowch enghraifft o sylwedd ychwanegol a gafwyd mewn Sylweddau Seicoweithredol Newydd (SSN)	Cocên
Pa air sy'n disgrifio swm cyffur mewn dôs?	Purdeb
Rhowch enghraifft o gyffur dosbarth B a all gynyddu curiad y galon yn beryglus	Sbîd (amffetamin)
Rhowch enghraifft o gyffur presgripsiwn sy'n dod yn gyffur dosbarth C os ceir gafael arno yn anghyfreithlon	Steroidau
Beth yw enw'r ddeddf sy'n rheoli Sylweddau Seicoweithredol Newydd?	Deddf Sylweddau Seicoweithredol 2016
Beth yw canlyniad posibl defnyddio cyffuriau yn angyfreithlon?	Marw
Beth sydd gan bob person ifanc mewn cysylltiad â defnyddio cyffuriau anghyfreithlon?	Dewis
Beth yw enw'r ddeddf seneddol sy'n ymdrin â defnydd anghyfreithlon cyffuriau?	Deddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971
Enwch y Sylwedd Seicoweithredol Newydd a gafodd gryn gyhoeddusrwydd ac a ddaeth yn ddiweddarach yn sylwedd anghyfreithlon dosbarth B	Meow Meow (Meffedron)
Pa linell gymorth am ddim all gynnig help neu gyngor ynglŷn â chamddefnyddio cyffuriau neu alcohol?	DAN 24/7
Pwy gaiff eu hysbysu os caiff rhywun o dan 18 oed ei arestio am drosedd cyffuriau?	Rhieni neu Ofalwyr
Pa ganlyniadau defnyddio cyffuriau allai effeithio ar swydd person ifanc neu ei allu i deithio dramor?	Record droseddol
Beth yw ystyr SSN?	Sylweddau Seicoweithredol Newydd

4. **<u>Cardiau Didoli y Gyfraith</u>**

Rhannwch y dosbarth yn grwpiau a rhowch set o gardiau didoli **(Adnodd 4.a)** i bob grŵp. Gofynnwch i bob grŵp drafod ac yna cyfateb yn gywir y gweithgaredd a ddisgrifir gyda'r drosedd, y gosb gyfreithiol sy'n dilyn a phenderfynu ar ganlyniad posibl arall parthed y drosedd e.e. cymdeithasol, economaidd ac ati er mwyn cwblhau'r sgwâr gwag. **(Adnodd 4b)**Trafodwch adborth y grŵp fel dosbarth.

Gweler atebion isod:

Mae dyn yn mynd i gar ac yn gyrru adref o'r dafarn. Mae wedi bod yn yfed alcohol.	Mae'n drosedd i gael 80mg neu ragor o'r sylwedd hwn ym mhob 100ml o waed a gyrru.	Gwaharddiad 12-mis, 6 mis yn y carchar Dirwy o £5,000.	Disgyblion i ysgrifennu canlyniad posibl y weithred mewn sgwâr gwag.
Mae'r heddlu yn atal merch. Mae'n cario bag gydag 8 tabled Ecstasi ynddo.	Mae hwn yn Gyffur Dosbarth A. Gall bod ym meddiant swm bychan fod yn ddigon i gael eich cyhuddo â'r bwriad i gyflenwi.	Carchar am oes. Dirwy amhenodol.	Disgyblion i ysgrifennu canlyniad posibl y weithred mewn sgwâr gwag.
Deuir o hyd i berson 16 oed yn yfed fodca ar y stryd.	Mae'n drosedd i bobl dan 18 oed fod ym meddiant y sylwedd hwn ar y stryd.	Mae'r heddlu yn atafaelu'r sylwedd.	Disgyblion i ysgrifennu canlyniad posibl y weithred mewn sgwâr gwag.
Menyw yn tyfu canabis yn ei chartref.	Mae cynhyrchu'r cyffur hwn yn anghyfreithlon. Mae hwn yn gyffur Dosbarth B.	Dedfryd 14 blynedd o garchar. Dirwy amhenodol.	Disgyblion i ysgrifennu canlyniad posibl y weithred mewn sgwâr gwag.
Mae person 21 oed wedi bod yn yfed yn drwm. Caiff ei stopio gan yr heddlu oherwydd ei fod yn gweiddi'n ymosodol ar bobl yn y stryd.	Mae'n drosedd i fod o dan ddylanwad ac yn afreolus, Mae achosi aflonyddwch, braw neu drallod i bobl yn drosedd.	Dirwy o £1000	Disgyblion i ysgrifennu canlyniad posibl y weithred mewn sgwâr gwag.
Rhoddodd eich ffrind Sylweddau Seicoweithredol Newydd (SSN) i chi a gafodd ei brynu ar y Rhyngrwyd. Dywed eich ffrind ei fod yn gyfreithlon.	Mae llawer o gyffuriau a brynir ar y Rhyngrwyd yn anghyfreithlon. Nid yw anwybodaeth yn amddiffyniad.	Gallai'r heddlu eich arestio ac atafaelu'r sylwedd er mwyn ei brofi.	Disgyblion i ysgrifennu canlyniad posibl y weithred mewn sgwâr gwag.

5. **Senarios**

Rhannwch y dosbarth yn grwpiau. Gofynnwch i'r disgyblion ddarllen y senario **(Adnodd 5.a)** a thrafod y cwestiynau a ofynnir. Derbyniwch adborth a thrafodwch unrhyw faterion sy'n codi fel dosbarth cyfan gan ddileu unrhyw gamsyniadau. **(Gweler dalen atebion adnodd 5.b)**

6. **Mae gan Weithredoedd Ganlyniadau**

Nod y gweithgaredd hwn yw archwilio canlyniadau defnyddio cyffuriau. Rhannwch y dosbarth yn grwpiau a rhowch un ffotograff o'r gwahanol luniau cyffuriau, ac un dewis o'r ddwy daflen waith cwestiynau a ddarperir, i bob grŵp **(sleid 2 neu 3 o adnodd 6.a).** Gofynnwch i'r grwpiau drafod eu llun a chwblhau'r daflen waith gweithgaredd lluniau a ddarperir **(Adnodd 6.b).** Caniatewch amser ar gyfer trafodaeth grŵp. Gan ddefnyddio'r cyflwyniad PowerPoint **(Adnodd 6.a)** i arddangos y lluniau i'r dosbarth cyfan, dylai bob grŵp roi adborth ar gyfer trafodaeth ddosbarth a arweinir gan y disgyblion.

NEU

Casglwch erthyglau papur newydd cyfredol sy'n ymwneud â chanlyniadau defnyddio cyffuriau.

7. Gweithgaredd Canfod Barn

Nod y gweithgaredd hwn yw archwilio barn disgyblion am bwnc Sylweddau Seicoweithredol Newydd (SSN). Rhowch ddalen Gweithgaredd Canfod Barn (7.c neu 7.d) i bob disgybl. Gofynnwch i'r disgyblion symud o gwmpas y dosbarth. Dylai pob disgybl yn ei dro ofyn i eraill am eu barn ynglŷn â'r 6 datganiad ar y *daflen Gweithgaredd Canfod Barn 7.c* fyrrach (gweler adnodd PowerPoint 7a) neu'r 13 datganiad ar *daflen Gweithgaredd Canfod Barn 7.d* (gweler adnodd PowerPoint 7.b). Bydd Disgyblion naill ai'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau. Dylai'r disgyblion gadw cofnod o'r cyfanswm ar gyfer pob ymateb.

Nid oes atebion cywir neu anghywir; fodd bynnag, bydd yn briodol gwneud sylw am farn disgyblion gan ddefnyddio'r wybodaeth sydd ar gael ar y daflen Gwybodaeth Gefndir i Athrawon a welir isod.

Gwybodaeth Gefndir i Athrawon – Gweithgaredd Canfod barn

	Barn	Gwybodaeth gefnogol
1.	Y cyfan sydd angen i ddisgyblion wybod yw sut i ddweud na wrth gyffuriau	Mae'r dulliau gorau ar gyfer addysg cyffuriau yn cynnwys rhoi gwybodaeth berthnasol a chyfoes nad sy'n dibynnu ar 'dactegau codi braw' ac sy'n caniatâu i ddisgyblion ddatblygu sgiliau priodol sy'n berthnasol i wneud dewisiadau cadarnhaol. Dangoswyd bod mewnbwn gan weithwyr proffesiynol ac asiantaethau perthnasol, yn ychwanegol at fewnbwn athrawon, yn effeithiol wrth helpu disgyblion i newid eu barn a lleihau risgiau neu gymryd llai o risgiau. Mae angen i ddisgyblion wybod am gyffuriau o safbwynt y gyfraith, effaith gymdeithasol ac effeithiau ar iechyd. SHCY

		sydd yn y sefyllfa orau i ddarparu addysg ynglŷn â'r gyfraith ac effaith gymdeithasol, a gallant gynorthwyo ysgolion i ddelio â digwyddiadau camddefnyddio cyffuriau neu sylweddau drwy weithredu'r Protocol Trechu Troseddu mewn Ysgolion. Mae hwn yn ceisio lleihau troseddoli ymhlith pobl ifanc.
2.	Mae Sylweddau Seicoweithredol Newydd yn fath o gymryd cyffuriau sy'n fwy derbyniol yn gymdeithasol	Mae'n debyg mai'r cyffur cyfreithlon mwyaf derbyniol (dros 18 oed) yw alcohol. Mae tuedd i feddwl gan nad yw rhywbeth yn anghyfreithlon ei fod yn y bôn yn fwy diogel ac yn llai niweidiol na phe byddai'n anghyfreithlon. Mewn sawl enghraifft mae gymaint o risgiau yn gysylltiedig â chyffuriau newydd sy'n ymddangos ag sydd â chyffuriau anghyfreithlon. Mae risgiau iechyd, risgiau cymdeithasol, torri cyfreithiau oherwydd eu dylanwad a'u heffaith ar y gymuned ehangach yn ganlyniadau eu defnyddio.
3.	Mae ffws diangen ynglŷn â'r gofal sydd ei angen pan yn defnyddio poenladdwyr	Gall poenladdwyr a werthir dros y cownter beri caethiwed mewn wythnos. Mae Asiantaeth Meddyginiaethau y llywodraeth wedi rhybuddio y gallant beri caethiwed o fewn ychydig ddyddiau o'u defnyddio. Mae cyfyngiadau newydd yn cael eu cymhwyso i feddyginiaeth sy'n cynnwys codeine; yn cynnnwys Nurofen plus, a Solpadine. Caiff rhybuddion eu harddangos yn glir ar becynnau yn dweud 'Can cause addiction. For three days use only'. Daeth arolwg i'r casgliad mai Solpadine a Nurofen Plus oedd y cynhyrchion a gamddefnyddir yn fwyaf cyffredin, ac yna Co-codomol Generig, Syndol a Feminax. Credir bod menywod mewn mwyaf o risg. Gall cur pen sydd ddim yn diflannu fod yn arwydd o gaethiwed i boenladdwyr. Yr unig wellhad ar gyfer yr hyn y mae niwrolegwyr yn cyfeirio ato fel "cur pen gorddefnydd meddyginiaeth" yw newid i boenladdwyr sydd ddim yn cynnwys cynhwysion megis opioidau neu gaffein, neu fynd yn 'cold turkey' a rhoi'r gorau i boenladdwyr yn llwyr.

4.	Mae gwyl (festival) yn gyfle i gael anterth (mynd yn 'high')	Yn ogystal â chael cerddoriaeth wych a chwmni da, mae gwyliau (festivals) wedi cael yr enw o fod yn lleoliadau ar gyfer camddefnyddio sylweddau. Mae risgiau sylweddol yn gysylltiedig â chymysgu cyffuriau e.e. symbylyddion ac iselyddion megis alcohol a chocên. Mae effeithiau cymryd cocên ac alcohol gyda'i gilydd yn llawer mwy peryglus na chymryd un o'r cyffuriau ar ei ben ei hun. Ffurfir Cocaethylene pan fydd alcohol a chocên yn cyfarfod â'r afu. Mae'r 'metabolyn' hwn yn aros yn y corff yn llawer hwy, gan roi cyfnod o straen estynedig ar y galon a'r afu. Dyna pam fod rhai o'r marwolaethau a gofnodwyd o ganlyniad i Cocaethylene yn digwydd hyd at 12 awr wedi i'r defnyddiwr gymysgu sylweddau. Mae'r perygl o farwolaeth sydyn 18 gwaith yn uwch pan ddefnyddir alcohol a chocên gyda'i gilydd. Yr hyn sydd hyd yn oed yn waeth yw nad ydych yn gweld yr effaith yn dod, fe allech fod yn teimlo'n hollol iawn un munud ac yna'r munud nesaf, BANG. Mae Sylweddau Seicoweithredol Newydd a adnabyddir fel dosbarth o sylweddau a elwir yn Benzodifurianau yn cael eu hadnabod yn fwy cyffredin fel Fury, B Dragonfly neu Fly a gwyddir ei fod yn weithredol mewn dosau isel iawn. Mae'n debyg mewn effaith i LSD, er yn para'n llawer hwy (1-3 diwrnod). Fe'i prynir fel arfer ar-lein ac fe'i cymerir drwy'r geg ar ffurf papur sugno, hylif ac yn llai cyffredin fel tabledi. Gall ei effeithiau gael eu gohirio am hyd at chwe awr. Mae'r gohiriad hwn yn gwneud i'r defnyddiwr feddwl nad oedd y ddôs gyntaf yn ddigonol. Mae'n sylwedd gwenwynig ac mae'r perygl o or-ddosio yn uchel iawn. Mae peryglon dewis mynd i anterth mewn Gwyliau yn cynnwys: ▪ Yr elfen anhysbys o brynu sylweddau heb ddeall effeithiau a risgiau ▪ Mae pawb yn ymateb yn wahanol i sylweddau ▪ Ymddygiad o gymryd risgiau yn cynyddu mewn amgylchedd anniogel ▪ Camddefnyddio sylweddau a materion gyrru
5.	Dim ond ychydig o hwyl yw mewnanadlu Ocsid Nitraidd (nwy chwerthin)	Nwy syml yw Ocsid Nitraidd sydd, pan ei fewnanedlir, yn lliniaru poen yn gyflym, yn creu ewfforia, llonyddiad ysgafn ac weithiau effeithiau dadgysylltiad seicedelig. Fe'i defnyddir ar ffurf 'chargers' hufen chwip a roddir mewn balwnau. Yn y DU mae meddiant ocsid nitraidd ar gyfer defnydd ddim i'w anadlu yn gyfreithlon ar gyfer rhai dros 18 oed. Mae'n anghyfreithlon i fewnanadlu Ocsid Nitraidd a'i werthu i rai dan 18 oed. Mae nitraidd wedi cael y llysenw 'hippy-crack' gan ei fod yn arwain at

		ddefnydd ailadroddus a gorfodaethyrrol ar gyfer rhai pobl. Nid yw unrhyw ffurf ar ddibyniaeth sylweddau neu ymddygiad cymryd risg sy'n cynyddu o dan ei ddylanwad yn rhywbeth doniol.
6.	Byddai'n well i bobl ifanc ddefnyddio alcohol na chymryd cyffuriau anghyfreithlon	Caiff alcohol ei oddef fel cyffur cymdeithasol dderbyniol, eto caiff ei gydnabod fel un o'r sylweddau mwyaf niweidiol y gall person ifanc ei gymryd. Ni wyddir beth yw'r lefelau diogel ar gyfer pobl ifanc gan fod yr holl ganllawiau presennol wedi eu llunio ar gyfer oedolion. Gall defnydd anghyfrifol ar alcohol, 'Yfed Sbri' neu yfed gormod ar un achlysur, arwain at: • Ymddygiad gwrthgymdeithasol • Yfed a gyrru • Rhyw anniogel • Amhariad ar ddatblygiad yr ymennydd • Anaf neu farwolaeth
7.	Dylid trin disgyblion ag ADHD gyda meddyginiaeth	Mae Ritalin, symbylydd tebyg i gocên, y dywedir, yn baradocsaidd, ei fod yn tawelu plentyn, yn gyffur seicoweithredol. Caiff 66,000 o bresgripsiynau eu rhoi bob blwyddyn ym Mhrydain er mwyn trin ADHD, ffigwr sydd ddwywaith yn uwch na 5 mlynedd yn ôl. Sgileffeithiau cyffredin • Nerfusrwydd yn cynnwys cynnwrf, a llid • Methu cysgu (insomnia) • Llai o archwaeth bwyd • Cur pen • Poen stumog • Cyfog • Penysgafnder • Crychguriadau'r galon ***Mae Sgileffeithiau Difrifol Eraill yn Cynnwys*** Tyfiant (taldra a phwysau) yn arafu mewn plant Ffitiau, yn bennaf mewn cleifion sydd â hanes o ffitiau Newid mewn golwg neu olwg niwlog
8.	Dylai cymryd a gwerthu cyffuriau cyfreithlon gael ei reoli drwy adeiladau	Ystyried y manteision a'r anfanteision

	trwyddedig (megis tafarndai yn y DU neu cafés yn yr Iseldiroedd)	
9.	Mae cyffuriau yn anghenraid i helpu pobl i ymdopi â heriau bywyd	Ceir achosion lle bydd pobl, oherwydd salwch, angen i'w meddyg ragnodi meddyginiaethau i gynorthwyo i liniaru neu wella symptomau. Mae trwydded lem ar gyfer y cyffuriau hyn a goruchwylir eu defnydd gan ymarferwr iechyd cymwysedig. Mae straen yn rhan amlwg o fywyd ac mae strategaethau i ddelio â hyn yn bwysig. Mae cael rhywun y gellir siarad â hwy yn gymorth. Gall alcohol a chamddefnyddio cyffuriau cyfreithlon neu ddefnyddio cyffuriau anghyfreithlon guddio straen. Nid ydynt yn helpu i ddelio â'r problemau ac fel arfer maent yn gwneud pethau'n waeth drwy wneud y defnyddwyr yn fwy agored i fwy o risgiau, niwed i iechyd ac yn effeithio ar y rheiny sydd o gwmpas y defnyddiwr.
10.	Mae'n hawl dynol yr unigolyn i benderfynu beth i'w roi yn ei gorff/ei chorff	Efallai bod hyn fod yn wir fel rheol gyffredinol oni bai ei fod yn cael effaith ar dorri cyfreithiau. Unwaith y bydd unigolyn yn dewis torri cyfreithiau yna caiff yr heddlu eu cynnwys. Mae'n bwysig bod yn ymwybodol o'r effaith y mae unrhyw ddewis i gymryd cyffuriau yn ei gael ar y rheiny sydd o'n cwmpas, o deulu a ffrindiau i'r gymuned ehangach a'r gwasanaethau argyfwng y mae'n rhaid iddynt roi cefnogaeth pan fydd ymddygiad cymryd risg yn rhoi person mewn trwbl neu anhawster.
11.	Er mwyn atal troseddau rhyw posibl rhag digwydd ni ddylai pobl ifanc gymysgu alcohol gyda mynd ar ddêt.	Alcohol yw'r cyffur mwyaf cyffredin sydd ymhlyg mewn trais ar ddêt. Effaith uniongyrchol alcohol ar yr ymennydd yw bod yn iselydd. Ar y cyfan mae'n lleihau gweithgarwch y system nerfol, gall alcohol leihau swildod, h.y. atal celloedd a chylchedau yn yr ymennydd sydd ynddynt eu hunain yn rhai na ellir yn arferol eu hatal. Yn gryno, bydd gennych lai o reolaeth dros eich ymddygiad a gallech gymryd rhan mewn ymddygiadau rhywiol na fyddech yn ei wneud pe baech yn sobor e.e. gweithredoedd o drais rhywiol, rhyw diamddiffyn gyda neu heb gydsyniad. Mae risg llawer uwch y bydd ymosodiadau rhywiol neu feichiogrwydd heb ei gynllunio neu drosglwyddiad heintiadau a drosglwyddir yn rhywiol yn digwydd pan fydd pobl ifanc yn camddefnyddio alcohol.
12.	Dylai rhieni fonitro'r gwefannau y mae eu plant yn ymweld â hwy ar y rhyngrwyd.	Mae'n ymddangos bod rhieni yng Nghymru yn poeni llai am sut mae eu plant yn defnyddio'r rhyngrwyd. Maent yn llai tebygol o ddweud bod ganddynt reolaeth rhyngrwyd rhieni wedi ei osod. Mae'r rheiny sy'n dweud nad oes ganddynt reolaeth rhieni yn dweud yn bennaf bod hyn oherwydd eu bod naill ai'n ymddiried yn eu plant neu oherwydd eu bod yn eu goruchwylio. Mae'n bwysig nodi bod cyffuriau newydd sy'n ymddangos i'w cael ar nifer o wefannau a gellir prynu llawer o sylweddau yn rhad.

8. **Enwi'r cyffur!**

Nod y gweithgaredd hwn yw cynorthwyo disgyblion i adnabod ystod o sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon yn ôl sut maent yn edrych (ffotograff), effeithiau ar y defnyddiwr, arwyddion eu defnyddio a'r gyfraith.

Mae 16 set o gardiau y gellir eu defnyddio ar gyfer y gweithgaredd hwn. Mae'r cyfarwyddiadau canlynol i'w defnyddio gyda'r holl setiau o 16 cerdyn.

Paratowch adnoddau drwy argraffu digon o gopïau o setiau 1-3 o'r cardiau fflach enwau cyffuriau (Adnodd 8.b). Bydd angen torri setiau 1-4 Cardiau cyffuriau Adnodd (8.c) yn gardiau unigol. Cadwch gopi o'r setiau cyffuriau (heb eu torri) er mwyn cyfeirio atynt wrth adolygu'r gweithgaredd gyda'r disgyblion.

Gofynnwch i'r dosbarth rannu'n grwpiau bach. Rhowch 1 o Adnodd (8.c) i bob grŵp (bydd gan bob grŵp gerdyn fflach teitl a 4 cerdyn sy'n cynrychioli pob un o'r 8 cyffur o dan yr is-benawdau llun, ffeithiau ac effeithiau, arwyddion i chwilio amdanynt a'r gyfraith. (Gweler sleid 2 PowerPoint Adnodd 8.a). Bydd gan y grwpiau 15-20 munud i gwblhau'r dasg. Unwaith y bydd y dasg wedi ei chwblhau adolygwch bob cyffur gan ddefnyddio sleidiau PowerPoint 1-18 gweithgaredd *Enwi'r cyffur* Adnodd 8.a. Bydd hyn yn rhoi cyfle i'r disgyblion adnabod pob un o'r 16 sylwedd drwy adolygu'r dasg. Adrodd nol i'r dosbarth cyfan.

9. ***Gweithgaredd Ymchwil***

a. Mewn grwpiau bach gan ddefnyddio'r gwefannau swyddogol www.dan247.org.uk/ a gwefannau cymeradwyedig eraill, gofynnwch i'r disgyblion:

- ymchwilio un sylwedd cyfreithlon/anghyfreithlon/heb ei ddosbarthu;
- nodi canlyniadau personol, cymdeithasol a chyfreithiol defnyddio'r cyffur y maent yn ei ymchwilio.
- penderfynu ar y ffordd orau i grynhoi a chyflwyno canfyddiadau eu hymchwil.

Gallai'r dasg hon fod yn fwy rhagnodol drwy ddarparu rhestr fer o sylweddau i'w hymchwilio a gofyn i bob grŵp:

- nodi nifer penodol (e.e. 3) canlyniadau personol, cymdeithasol a chyfreithiol;
- casglu'r wybodaeth gan ddefnyddio'r tabl ymchwil a ddarperir isod **(gweler adnodd 9.a)**

Cyffur	**Canlyniadau**		
	Personol	**Cymdeithasol**	**Cyfreithiol**

b. Fel gweithgaredd dilynol, gofynnwch i bob grŵp baratoi cyflwyniad byr (4-5 munud) ar gyfer eu cyfoedion ar y testun '*Canlyniadau defnyddio ......* (sylwedd a enwir).

10.Cyffuriau Newydd sy'n Dod i'r Amlwg (SSN) – Ffaith neu Myth?

Bydd y gweithgaredd hwn yn codi ymwybyddiaeth o 4 neges allweddol ynglŷn â SSN

Mae'r datganiadau fel a ganlyn:

1. Maent yn fwy diogel am eu bod yn gyfreithlon — GWIR / Gau
2. Maent yn fwy pur na chyffuriau anghyfreithlon — GWIR / Gau
3. Ni allwch gael eich arestio os ydynt yn eich meddiant — GWIR / Gau
4. Gall pobl ifanc gael gafael arnynt yn hawdd — GWIR / Gau

Gellir cynnal y gweithgaredd hwn mewn nifer o ffyrdd.

<u>Gweithgaredd dosbarth:</u>

Gellir defnyddio'r PowerPoint (Adnodd 10) i adolygu pob datganiad yn ei dro. Mae nodiadau i gyd-fynd â phob sleid y gellir eu defnyddio i egluro'r ateb cywir.

Ffordd arall i wneud hyn fel dosbarth yw gofyn am godi dwylo mewn ymateb i bob datganiad fel naill ai Ffaith neu Myth, yna gofyn i'r disgyblion gynnig eglurhad am eu hateb. Defnyddiwch PPT i adolygu ymatebion y disgyblion.

11.Beth ydw i?

Bydd y gweithgaredd nesaf yn profi gwybodaeth y disgyblion am wahanol sylweddau ac yn cynyddu ymwybyddiaeth o effeithiau'r cyffuriau hyn, arwyddion eu defnyddio a'r gyfraith ynglŷn â hwy. Adnoddau:

Mae dwy ffordd i gynnal y gweithgaredd hwn fel yr eglurir isod.

a) Er mwyn paratoi'r gweithgaredd hwn ar gyfer ei ddefnyddio, lawrlwythwch a thorrwch allan yr adnoddau canlynol gan wneud digon fel bod gan bob grŵp 1 set o adnoddau. Mewn dosbarth o 30 disgybl byddai angen tua 6 set arnoch.

Adnoddau

'Cardiau enwau cyffuriau Beth ydyw i?' (11.a) a set o gardiau gwybodaeth 'Beth ydyw i?' (11.b)

Bydd angen torri cardiau enwau cyffuriau 'Beth ydw i?' yn enwau unigol. Torrwch ar hyd y llinell doredig a'u gwneud yn set i bob grŵp. Mae'r set o gardiau gwybodaeth 'Beth ydyw i?' yn cynnwys 7 dalen cyffuriau gwahanol. 1 set o 7 i bob grŵp.

e.e.

Meffedron

Rhannwch y disgyblion i grwpiau bach. Gofynnwch iddynt ddarllen drwy'r disgrifiadau o'r gwahanol gyffuriau ar bob un o'r 7 dalen a phenderfynu pa gyffur maent yn feddwl y mae pob cerdyn yn ei ddisgrifio. Gan ddefnyddio'r cardiau enw 'Beth ydw i?' a dorrwyd allan, bydd y disgyblion yn rhoi enw'r cyffur gyda'r disgrifiad sy'n cyfateb iddo.

b) Ffordd arall i gynnal y gweithgaredd hwn yw mewn parau neu grwpiau bach gan ddefnyddio'r cardiau gwybodaeth 'Beth ydw i?' (11.b) a'r ddalen waith 'Beth ydw i?' (11.c). Defnyddiwch un ddalen 'Beth ydw i?' ac un set o gardiau ar gyfer pob pâr neu grŵp bach.

Gofynnwch i'r disgyblion ddarllen drwy'r disgrifiadau o'r gwahanol gyffuriau ar bob un o'r 7 dalen ac i benderfynu pa gyffur maent yn feddwl y mae pob cerdyn yn ei ddisgrifio. Gan ddefnyddio'r ddalen Beth ydw i? gallant ddewis enw cyffur o'r rhestr o ddewisiadau posibl sydd ar y brig. Mae rhagor o ddewisiadau na gofodau i'w llenwi felly mae angen iddynt ddewis 7 o 14 posibl. Gellir adolygu pob enw a disgrifiad cyffur gan ddefnyddio'r ddalen ateb 'Beth ydw i?':

Taflen Atebion

Beth ydw i?

1. MSJ
2. Meffedron
3. Steroidiau Anabolig
4. Cathinonau Synthetig
5. NRG1
6. Canabis
7. Melanotan