

Gwedd Gwallgofrwydd - IPEDau

Deunyddiau a Gweithgareddau i Gefnogi'r Athro/Athrawes

Mae gweithgareddau IPEDau yn rhoi cyfle i'r disgyblion gyflawni deilliannau dysgu Fframwaith ABCh Cyfnod Allweddol 4 ar gyfer disgyblion rhwng 7 a 19 oed yng Nghymru. Nid oes dilyniant i'r gweithgareddau a nodir isod; maent yn hytrach yn opsiynau i'r athrawon eu hystyried.

Gweithgaredd Gwedd Gwallgofrwydd	Cysylltiadau â Fframwaith ABCh ar gyfer disgyblion rhwng 7 a 19 oed yng Nghymru	
	Sgiliau	Cyrhaeddiad
1. Gweithgareddau Rhagarweiniol	<ul style="list-style-type: none"> Defnyddio gwybodaeth flaenorol i esbonio'r cysylltiadau rhwng achos ac effaith, a rhagfynegi. 	
2. Trafodaeth ddosbarth am IPEDau	<ul style="list-style-type: none"> Ystyried gwahanol safbwyntiau wrth wneud penderfyniadau a dewisiadau gwybodus yn effeithiol. Gwrando yn astud mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd ac ymateb yn briodol. Mynegi teimladau a safbwyntiau personol ar amrywiaeth o sefyllfaoedd drwy ddefnyddio amrywiaeth o dulliau priodol. Gwerthfawrogi, adlewyrchu ar, a gwerthuso'n feirniadol safbwyntiau eraill. 	<ul style="list-style-type: none"> Deall canlyniadau personol, cymdeithasol a chyfreithiol defnyddio sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon. Deall y canlyniadau byrdymor a hirdymor wrth wneud penderfyniadau am iechyd personol. Parchu eu hunain ac eraill.
3. Ydi IPEDau yn gwella'ch delwedd?	<ul style="list-style-type: none"> Defnyddio gwybodaeth flaenorol i esbonio'r cysylltiadau rhwng achos ac effaith, a rhagfynegi. Creu a chyflwyno gwybodaeth a syniadau. 	<ul style="list-style-type: none"> Deall canlyniadau personol, cymdeithasol a chyfreithiol defnyddio sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon.

<p>4. Gweithgaredd tudalen flaen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Defnyddio gwybodaeth flaenorol i esbonio'r cysylltiadau rhwng achos ac effaith, a rhagfynegi. • Dadansoddi gwybodaeth a syniadau er mwyn asesu rhagfarn, dibynadwyedd a dilysrwydd. • Ystyried gwahanol safbwyntiau wrth wneud penderfyniadau a dewisiadau gwybodus yn effeithiol. • Creu a chyflwyno gwybodaeth a syniadau. 	<ul style="list-style-type: none"> • Deall y canlyniadau byrdymor a hirdymor wrth wneud penderfyniadau am iechyd personol. • Deall canlyniadau personol, cymdeithasol a chyfreithiol defnyddio sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon.
<p>5. Tasgau ymchwil Diodydd Egni, Steroidau a Lliw Haul.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gweithio'n annibynnol ac ar y cyd i gynllunio a chwblhau amrywiaeth o dasgau. • Chwilio am, a datblygu gwybodaeth a syniadau. • Mynediad i ddata rhifiadol o ffynonellau ysgrifenedig a graffigol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Deall y canlyniadau byrdymor a hirdymor wrth wneud penderfyniadau am iechyd personol. • Derbyn cyfrifoldeb personol am gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac yn iach.
<p>6. Llythyrau Annwyl Andy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Defnyddio gwybodaeth flaenorol i esbonio'r cysylltiadau rhwng achos ac effaith, a rhagfynegi. • Ystyried gwahanol safbwyntiau wrth wneud penderfyniadau a dewisiadau gwybodus yn effeithiol. • Gwrando yn astud mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd ac ymateb yn briodol. • Gwerthfawrogi, adlewyrchu ar, a gwerthuso'n feirniadol safbwyntiau eraill. 	<ul style="list-style-type: none"> • Deall canlyniadau personol, cymdeithasol a chyfreithiol defnyddio sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon. • Deall y canlyniadau byrdymor a hirdymor wrth wneud penderfyniadau am iechyd personol.

<p>7. Continwmm Gwerthoedd</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Defnyddio amrywiaeth o dechnegau ar gyfer myfyrdod personol. • Gwerthfawrogi, adlewyrchu ar, a gwerthuso'n feirniadol safbwyntiau eraill. 	<ul style="list-style-type: none"> • Derbyn cyfrifoldeb personol am gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac yn iach. • Deall y canlyniadau byrdymor a hirdymor wrth wneud penderfyniadau am iechyd personol. • Sut mae credoau a gwerthoedd yn effeithio ar hunaniaeth bersonol a ffordd o fyw.
<p>8. Rhan o'r DVD 'No short cuts' - 'At what cost?'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Defnyddio gwybodaeth flaenorol i esbonio'r cysylltiadau rhwng achos ac effaith, a rhagfynegi. • Ystyried gwahanol safbwyntiau wrth wneud penderfyniadau a dewisiadau gwybodus yn effeithiol. • Creu a chyflwyno gwybodaeth a syniadau. • Mynegi teimladau a safbwyntiau personol ar amrywiaeth o sefyllfaoedd drwy ddefnyddio amrywiaeth o ddulliau priodol. • Gwerthfawrogi, adlewyrchu ar, a gwerthuso'n feirniadol safbwyntiau eraill. 	<ul style="list-style-type: none"> • Deall canlyniadau personol, cymdeithasol a chyfreithiol defnyddio sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon. • Deall y canlyniadau byrdymor a hirdymor wrth wneud penderfyniadau am iechyd personol. • Parchu eu hunain ac eraill.
<p>9. Rhan o'r DVD 'No short cuts' - 'Is she a drug user?'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Defnyddio gwybodaeth flaenorol i esbonio'r cysylltiadau rhwng achos ac effaith, a rhagfynegi. • Ystyried gwahanol safbwyntiau wrth wneud penderfyniadau a dewisiadau gwybodus yn effeithiol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Deall canlyniadau personol, cymdeithasol a chyfreithiol defnyddio sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon . • Deall y canlyniadau byrdymor a hirdymor wrth wneud penderfyniadau am

	<ul style="list-style-type: none"> • Creu a chyflwyno gwybodaeth a syniadau. • Mynegi teimladau a safbwyntiau personol ar amrywiaeth o sefyllfaoedd drwy ddefnyddio amrywiaeth o ddulliau priodol. • Gwerthfawrogi, adlewyrchu ar, a gwerthuso'n feirniadol safbwyntiau eraill. 	<p>iechyd personol.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parchu eu hunain ac eraill.
10. Pigiadau a Thabledi Lliw Haul - Gweithgaredd Cardiau Gwir neu Anwir	<ul style="list-style-type: none"> • Gweithio'n annibynnol ac ar y cyd i gynllunio a chwblhau amrywiaeth o dasgau. • Gwrando yn astud mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd ac ymateb yn briodol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Deall canlyniadau personol, cymdeithasol a chyfreithiol defnyddio sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon. • Deall y canlyniadau byrdymor a hirdymor wrth wneud penderfyniadau am iechyd personol.
11. Gweithgaredd slogan diodydd egni	<ul style="list-style-type: none"> • Creu a chyflwyno gwybodaeth a syniadau. • Gwerthfawrogi, adlewyrchu ar, a gwerthuso'n feirniadol safbwyntiau eraill. 	<ul style="list-style-type: none"> • Deall canlyniadau personol, cymdeithasol a chyfreithiol defnyddio sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon. • Deall y canlyniadau byrdymor a hirdymor wrth wneud penderfyniadau am iechyd personol. • Parchu eu hunain ac eraill.
12. Gweithgaredd aer-frwsio	<ul style="list-style-type: none"> • Ystyried gwahanol safbwyntiau wrth wneud penderfyniadau a dewisiadau gwybodus yn effeithiol. • Creu a chyflwyno gwybodaeth a syniadau. • Mynegi teimladau a safbwyntiau personol ar 	<ul style="list-style-type: none"> • Parchu eu hunain ac eraill.

	<p>amrywiaeth o sefyllfaoedd drwy ddefnyddio amrywiaeth o ddulliau priodol.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gwerthfawrogi, adlewyrchu ar, a gwerthuso'n feirniadol safbwyntiau eraill. • Bod yn bendant a gwrthsefyll dylanwadau digroeso gan gyfoedion ac eraill. 	
--	---	--

1. Gweithgareddau Rhagarweiniol

- a) Fel cyflwyniad, ac er mwyn creu cyswllt gyda, a dwyn i gof gwerau Swyddog Cymuned Ysgol yr Heddlu, gall yr athro/athrawes fynd dros y canlynol gyda'r dosbarth.
- Beth ydi cyffur?
Mae cyffur yn rhywbeth sy'n newid y ffordd mae'ch meddwl neu'ch corff yn gweithio
 - Beth ydi IPEDau?
Mae IPEDau (Cyffuriau Gwella Delwedda Pherfformiad) yn sylweddau a ddefnyddir gan unigolion i wella eu perfformiad neu eu hedrychiad.
 - Beth yw peryglon defnyddio IPEDau?
*Newidiadau parhaol i'r corff
Canlyniadau cyfreithiol*
 - Nodwch ffyrdd iach y gall pobl ifanc:
Gael lliw haul
Cynhyrchu cyhyrau
Colli pwysau
Cael mwy o egni
Edrych yn fwy deniadol
- b) Gan ddefnyddio sleid PowerPoint Adnodd 1b, cwblhewch yn llafar gyda'r dosbarth, y gweithgaredd ar y datganiadau cywir ac anghywir am Steroidau. Mae'r datganiadau a'r atebion wedi'u nodi isod.

	Datganiad	Cywir/Anghywir
1	Bydd Steroidau ar eu pen eu hunain yn cynhyrchu cyhyrau	Anghywir
2	Mae Steroidau yn gyffur dosbarth B	Anghywir
3	Mae cymryd Steroidau yn atal corff person ifanc rhag datblygu'n iawn	Cywir
4	Ni allwch chwistrellu Steroidau	Anghywir
5	Gall cymryd Steroidau'n aml achosi hwyliau ansad	Cywir
6	Rydym yn gwybod beth sydd yn bob Steroid ac maent wedi'u profi	Anghywir
7	Gall Steroidau achosi acne i ddynion a merched	Cywir
8	Gall dynion sy'n cymryd Steroidau ddod yn anffrwythlon	Cywir
9	Mae'n anghyfreithlon i brynu Steroidau dros y rhynggrwyd	Cywir
10	Nid yw Steroidau yn dangos i fyny ar brawf cyffuriau	Anghywir

Nodiadau i'r Athro/Athrawes

	Cywir/Anghywir	Ateb
1	Anghywir	Nid yw cymryd steroidau ar eu pen eu hunain yn cynhyrchu cyhyrau. Mae'n rhaid i chi barhau i fwyta'n iach a chadw'n heini yn rheolaidd.
2	Anghywir	Dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971 mae Steroidau Anabolig yn gyffuriau Dosbarth C, a'r gosb am eu cyflenwi ydi hyd at 14 mlynedd o garchar a/neu ddirwy. Dan Ddeddf Meddyginiaethau 1968, nid yw Steroidau yr ydych wedi'u cael gan eich meddyg at ddefnydd personol yn anghyfreithlon.
3	Cywir	Bydd cymryd Steroidau pan na fydd y corff wedi datblygu'n iawn yn achosi i'r corff stopio cynhyrchu cemegau naturiol a bydd hyn yn atal twf.
4	Anghywir	Yn bennaf caiff steroidau eu chwistrellu. Mae yna risgiau sylweddol yn gysylltiedig â chwistrellu sylweddau, er enghraifft, HIV, Hepatitis B a C, casgliadau a chreithiau.
5	Cywir	Dyma un o amryw o symptomau seicolegol y byddech yn gallu dioddef ohonynt os byddech yn cymryd Steroidau. Eraill ydi insomnia, pryder, iselder a dysmorffia'r corff.
6	Anghywir	Ni allwch fod yn sicr o ansawdd a phurdeb Steroidau oni bai eich bod wedi'u cael gan feddyg.

7	Cywir	Gall Steroidau achosi acne ar y wyneb a'r corff, sydd yn aml yn ddifrifol, a hynny oherwydd cynnydd mewn Testosteron a gynhyrchir yn synthetig.
8	Cywir	Gall steroidau achosi i ddynion fod yn anffrwythlon oherwydd y gall Steroidau amharu ar y cyfrif sberm.
9	Cywir	Mae mewnforio (prynu dros y rhynggrwyd) Steroidau ar gyfer defnydd personol yn anghyfreithlon.
10	Anghywir	Fel gydag unrhyw gyffur arall, mae Steroidau yn dangos i fyny ar brawf cyffuriau. Gall cyflogwyr, cyrff llywodraethu chwaraeon ac unrhyw sefydliad arall gynnal profion cyffuriau.

2. Trafodaeth ddosbarth am IPEDau

Gallwch ddefnyddio gwrs SCYH a'r gweithgareddau dilynol eraill i baratoi'r disgyblion ar gyfer cymryd rhan mewn trafodaeth ddosbarth am IPEDau, gan eu helpu i ystyried safbwyntiau eraill, atgyfnerthu eu hagweddau a meddwl am sefyllfaoedd go iawn. Bydd rhaid i'r dosbarth ddeall beth yw trafodaeth er mwyn iddynt gael darlun clir o beth fydd yn digwydd a beth yw eu rôl.

Rhannwch y dosbarth i grwpiau a rhowch rolau penodol i unigolion ymhob grŵp e.e. cadeirydd, ysgrifennwr, siaradwr, amserwr a gwrthwynebydd. Bydd angen i chi gyflwyno termau allweddol megis 'o blaid' ac 'yn erbyn', 'cadeirio', 'crynhoi', 'pleidleisio', 'cynnig', a'u hegluro yn ôl yr angen. Unwaith bydd y grŵp yn deall beth sydd angen iddynt wneud, byddant angen pwnc i'w drafod. Er mwyn gwerthuso'r newid mewn agweddau o ganlyniad i'r drafodaeth gall yr athro/athrawes gynnal pleidlais cyn ac ar ôl y drafodaeth ar y pwnc hwnnw. (Adnodd 2a)

Gallwch ddefnyddio sawl ffordd i ddewis pwnc:

- Gall yr athro/athrawes neu ddisgybl awgrymu pwnc y byddant yn hoffi i'r bobl ifanc ei drafod neu gall 2 neu 3 o bynciau gael eu hawgrymu a chaiff y grŵp benderfynu pa un fyddant yn hoffi ei drafod.

Dyma bynciau/ddatganiadau posib i'w trafod:

- Os cewch eich dal yn cymryd sylwedd gwaharddedig ni ddylech byth gael cynrychioli'ch gwlad mewn digwyddiadau chwaraeon mawr
- Dylid gwahardd diodydd egni o ysgolion
- Mae'n IAWN cymryd sylwedd i wella eich delwedd

3. Ydi IPEDau yn gwella'ch delwedd?

Gan ddefnyddio cyfrifiadur, ap ar ffôn neu bapur a phensiliau gofynnwch i'r disgyblion lawrlwytho neu dynnu llun o'u hunain. (Adnodd 3a). Dylent wedyn ddefnyddio'r rhaglen i wella eu delwedd gan ddefnyddio effeithiau IPEDau. Gall y disgyblion gynnwys defnydd gormodol o bigiadau lliw haul, tabledi colli pwysau, steroidau neu ddiodydd egni ayyb.

Bydd angen iddynt argraffu copïau a thrafod eu canlyniadau mewn grŵp a phenderfynu os ydi'r IPEDau yn gwella'r ddelwedd neu beidio. Gofynnwch i'r disgyblion labelu eu lluniau eu hunain er mwyn dangos pa ddulliau maent wedi'u defnyddio.

Dylai'r athro/athrawes bwysleisio'r ffaith bod y rhain yn ddulliau anniogel o edrych yn dda - dylid wedyn pwysleisio beth yw'r dulliau iach e.e. ymarfer corff, deiet iachus, colur ayyb yn ogystal â'r Gyfraith sy'n nodi:

- Mae Steroidau Anabolig yn sylweddau Dosbarth C
- Mae yn erbyn y gyfraith i brynu Steroidau a chyffuriau tebyg o du allan i'r DU dros y rhyngwlad a drwy'r post a gofyn iddynt gael eu hanfon i chi.
- Gallwch gael hyd at 14 mlynedd o garchar a/neu ddirwy am gyflenwi Steroidau.

4. Gweithgaredd tudalen flaen

Gallwch ddefnyddio'r gweithgaredd hwn dros ddwy wers; un ar gyfer gwneud y gwaith ymchwil a'r ail un ar gyfer llunio'r erthygl. Ar gyfer y gweithgaredd hwn, bydd angen i'r athro/athrawes gasglu enghreifftiau go iawn o unigolion enwog neu boblogaidd o'r cyfryngau e.e. papurau newydd, gwefannau, hysbysebion teledu.

Rhowch daflen gyfarwyddiadau Adnodd 4a i bob grŵp/disgybl a gofynnwch iddynt ysgrifennu erthygl tudalen flaen am unigolyn ifanc yn cymryd IPEDau a'i effeithiau negyddol e.e. lliw haul, steroidau ayyb. Gall y dudalen flaen gynnwys yr effeithiau iechyd, cymdeithasol a chyfreithiol.

Gofynnwch i'r disgyblion ystyried y canlynol:

- Pennawd, maint y print, dyluniad ayyb.
- Lluniau.
- Y stori: beth ddigwyddodd - cyn, yn ystod ac wedyn?
- Beth mae'r defnyddiwr yn ei ddweud am IPEDau? Gallwch gynnwys dyfyniad.
- Beth mae eraill yn ei ddweud: teulu, ffrindiau, doctoriaid, gweithwyr cymdeithasol? Gallwch gynnwys mwy o ddyfyniadau.
- Datganiad i grynhoi / llinell gyngor.

Gall y disgyblion gwblhau'r ymarfer hwn drwy ddefnyddio'r templed papur a ddarperir (Adnodd 4b) neu gyfrifiadur (Adnodd 4c). Gofynnwch i'r disgyblion orffen yr erthygl gyda neges bositif ar gyfer person ifanc.

5. Tasg gwaith ymchwil ar y rhyngrwyd

Gofynnwch i'r disgyblion ddefnyddio'r rhyngrwyd i ymchwilio i ddiodydd egni gan ddefnyddio'r templed a roddwyd iddynt (Adnodd 5a). Bydd angen i'r disgyblion dod o hyd i fanylion megis:

- enw'r brand
- cost fesul 100ml
- rhestr o gynhwysion
- gwerthoedd maeth (gan gynnwys gramau o siwgr a % o gaffein).

Bydd disgwyl i'r disgyblion ddewis 3 o'r cynhwysion (un o ddechrau, canol a diwedd y rhestr) ac yna dod o hyd i'r wybodaeth ganlynol am bob cynhwysyn:

- Beth ydyw?
- Beth mae'n ei wneud?
- Beth yw'r risgiau iechyd?

Unwaith y byddant wedi cwblhau'r dasg, bydd disgwyl iddynt ymuno â grŵp arall i gymharu'r wybodaeth.

Neu

Gall y disgyblion ymchwilio i dabledi colli pwysau (Adnodd 5b) neu gynnyrch lliw haul (Adnodd 5c)

6. Llythyrau - Annwyl Andy

Rhannwch y dosbarth i grwpiau. Gofynnwch i'r disgyblion ddarllen y llythyrau a anfonwyd at Andy (Adnodd 6a) a thrafod y cwestiynau a ofynnwyd. Rhwng adborth a thrafod unrhyw faterion sy'n codi yn y dosbarth a chwalu unrhyw gamsyniadau.

Nodiadau canllaw i'r athro/athrawes

LLYTHYR 1 - Dwi'n 15 oed. Dwi'n teimlo'n fychan am fy oed. Dwi yn aml yn teimlo nad ydw i yn ffitio i mewn gyda gweddill fy ffrindiau sydd i weld yn fwy ac yn gryfach na mi. Dwi ddim yn deall oherwydd mae fy mrawd mawr wedi datblygu'n dda yn gorfforol am ei oed. Dwi eisiau bod fel fo a fy ffrindiau a dwi'n meddwl cymryd Steroidau i fod yn fwy. Dydw i ddim yn gwybod llawer am Steroidau - fyddai'n syniad da i mi eu trio?

1. Cofia mai dim ond 15oed wyt ti a bod dy gorff yn dal i ddatblygu. Mae pobl ifanc yn tyfu ar gyflymdra gwahanol - yn bennaf rhwng 14 a 18 oed - felly mae digon o amser i chdi dyfu! Efallai dy fod yn teimlo ar hyn o bryd nad wyt yn ffitio i

mewn gyda gweddill dy ffrindiau sydd i weld yn fwy ac yn gryfach na chdi - ond mi wnei di dyfu. Rwy'n siŵr y byddi yn gwneud i fyny am hyn yn y cyfamser drwy fod yn chdi dy hun. Byddai defnyddio Steroidau i fod yn fwy yn syniad drwg oherwydd gallant effeithio dy brosesau aeddfedu corfforol a meddyliol arferol. Hefyd gall Steroidau niweidio dy organau mewnol megis dy arennau, dy iau a dy galon. Os wyt wir yn poeni am hyn dos i weld dy Feddyg Teulu i gael cyngor.

LLYTHYR 2 - Fy enw ydi Sam, dwi wrth fy modd efo chwaraeon ac yn ddiweddar cefais fy newis ar gyfer treialon y sir. Dwi wir eisiau bod yn rhan o'r tîm ond dwi'n teimlo bod yr athletwyr eraill yn fwy ac yn gryfach na mi. Dwi'n meddwl cymryd cyffuriau i wella fy mherfformiad i roi'r hyder i mi eu herio. Pan fyddai'n hŷn dwi wir eisiau bod yn chwaraewr proffesiynol. Fyddai hyn yn gallu difetha fy mreuddwyd?

2. Llongyfarchiadau ar wneud mor dda - rwy'n siŵr y byddi yn cael dy ddewis i fod yn rhan o'r tîm. Mae'n naturiol i chdi gymharu dy hun gydag athletwyr eraill. Ni ddylet byth gymryd cyffuriau i wella dy berfformiad er mwyn rhoi hyder i chdi dy hun herio'r cystadleuwyr eraill gan ei fod yn erbyn y rheolau. Dylai dy hyfforddwr allu rhoi cyngor i chdi ar sut i ddatblygu dy gorff a dy hyder. Os wyt eisiau bod yn chwaraewr proffesiynol pan fyddi yn hŷn, yna byddai cymryd cyffuriau i wella dy berfformiad yn difetha dy freuddwyd. Byddai'r cyhoedd yn gweld hyn fel twyllo - a dwi ddim yn meddwl yr hoffet gael dy alw'n dwyllwr!

LLYTHYR 3 - Jack ydw i. Dwi'n cymryd Steroidau Anabolig yn rheolaidd. Mae hyn yn ddrudd iawn. I fy helpu i'w fforddio, dwi'n meddwl gwerthu rhai i fy ffrindiau yn y gampfa leol. Mae hyn yn iawn tydi - oherwydd nid yw Steroidau yn gyffuriau nac ydynt?

3. Wel Jack, mae Steroidau Anabolig yn gyffur Dosbarth C (cofia bod cyffur yn rhywbeth sy'n newid y ffordd mae dy feddwl neu dy gorff yn gweithio). Os byddet yn cael dy ddal gyda chyffur Dosbarth C yn dy feddiant yna gallet gael dy anfon i'r carchar am 2 flynedd! Os byddet yn gwerthu cyffuriau i dy ffrindiau yn y gampfa leol yna byddai hyn yn gyflenwi, a gallet gael dy anfon i'r carchar am hyd at 14 mlynedd a/neu gael dirwy anghyfyngedig. Os bydd yr Heddlu yn dal rhywun yn gwneud elw allan o drosedd, yna gallant atafaelu asedau'r troseddwr. Mae hynny'n golygu eu cartref, cyfrif banc, eiddo ayyb. Wedyn mae'r Heddlu yn aml yn defnyddio'r arian a gafwyd o werthu'r eiddo ar gyfer gwaith atal troseddau. Dwi ddim yn meddwl y byddet eisiau i hyn ddigwydd i ti!

LLYTHYR 4 - Helo, Jenna dwi. Dwi wrth fy modd efo teledu realiti! Dwi eisiau edrych fel nhw! Dwi'n cadw'n heini bob dydd, yn gwyllo beth dwi'n ei fwyta ac wrth fy modd â cholur. Ond tydi o ddim yn ddigon da; dwi dal ddim yn berffaith a dwi byth yn edrych mor dda â nhw. Dwi wedi gweld hysbyseb ar y we am dabledi deiet y mae'r 'holl' sebls yn eu cymryd. Dwi'n meddwl eu cymryd i gael canlyniadau cyflym. Beth ydych chi'n feddwl?

4. Jenna - mae'n ymddangos dy fod yn gwneud popeth yn iawn ar hyn o bryd - rwy't yn cael digon o ymarfer corff ac yn gwyllo beth rwy't yn ei fwyta. Efallai bod seleds yn edrych yn berffaith mewn cylchgronau ond mae'r lluniau wedi'u haer-frwsio. Rhith yn unig felly ydi perffeithrwydd. Cofia bod seleds yn cyflogi hyfforddwy'r personol, artistiaid colur a steilwyr oherwydd bod edrych yn dda yn rhan o'u gwaith. Efallai bod yr hysbysebion rwy't wedi'u gweld am dabledi deiet yn dweud bod seleds yn cymryd eu cynnyrch ond cofia bod y seleds efallai yn cael llawer o arian er mwyn i'r cwmni gael defnyddio eu henw. Efallai nad ydynt yn gallu rheoli beth sy'n cael ei ddweud am y cynnyrch yn yr hysbyseb. Mae tabledi deiet yn eithriadol o beryglus ac nid oes ffasiwn beth ag ateb cyflym. Mae yna nifer o sgil effeithiau y dylet wybod amdanynt. Mae rhai yn ddifrifol iawn megis pwysedd gwaed uchel a chyfradd calon uwch a fyddai'n gallu arwain at drawiadau ar y galon a chur pen, diffyg cwsg a phoenau yn y stumog.

LLYTHYR 5 - Fy enw ydi Jamie. Dwi wrth fy modd efo partion a dwi'n eu mynychu yn rheolaidd gyda fy ffrindiau hŷn. Dwi wedi sylwi'n ddiweddar bod genod yn dueddol o fynd am fechgyn mwy cyhyrog. Dwi wedi trafod hyn gyda fy ffrindiau ac maent wedi dweud wrthai mai'r gyfrinach i edrych yn dda a chael y genethod i gyd ydi cymryd Steroidau a defnyddio sylweddau lliw haul. Fyddai dim problem gan fod pawb yn ei wneud. Mi fyddwn yn edrych yn wych ymhen dim. Dwi'n poeni os mai hwn yw'r unig opsiwn i mi - oes yna opsiynau eraill?

5. Jamie - nid yw pawb yn defnyddio Steroidau a phigiadau lliw haul. Mae Steroidau Anaboliig yn gyffur Dosbarth C (mae cyffur yn rhywbeth sy'n newid y ffordd mae dy feddwl neu dy gorff yn gweithio). Os byddet yn cael dy ddal gyda chyffur Dosbarth C yn dy feddiant yna gallet gael dy anfon i'r carchar am 2 flynedd! Mae yna hefyd sgil effeithiau corfforol difrifol gan gynnwys moelni, ceilliau yn crebachu, cyfrif sberm isel fyddai'n arwain at gyfradd ffrwythlondeb isel yn y dyfodol. Mae'r sgil effeithiau seicolegol hefyd yn cynnwys hwyliu cyfnewidiol, pryder ac iselder. Hefyd mae gan bigiadau lliw haul sgil effeithiau megis cyfog, pwysedd gwaed uchel, blinder a chodiadau digymell i ddynion. Mae yna nifer o opsiynau iachach y gallet eu hystyried megis ymuno â champfa neu gymryd rhan mewn chwaraeon fyddai'n annog dy gyhyrau i ddatblygu'n naturiol. Byddai hyn yn creu mwy o argraff ar y merched! O ran lliw haul, gallet brynu eli a chwistrellau lliw haul yn siopau'r stryd fawr sy'n ddiogel ac yn hawdd i'w defnyddio. Fel arall gallet fynd i salon i gael lliw haul proffesiynol.

LLYTHYR 6 - Dwi mor rhwystredig! Am y ddwy flynedd diwethaf dwi wedi bod yn ail yn y gystadleuaeth strôc pili-pala 100 metr yn y Gala Nofio Cenedlaethol. Eleni mae fy hyfforddwr wedi dweud wrthyf y byddaf yn ennill y fedal aur. Mae wedi awgrymu y dylwn i gymryd Steroidau i helpu i gynyddu fy stamina a gwella fy mherfformiad. Dydw i erioed wedi ystyried hyn ond mae ennill yn golygu popeth i mi. Ddylwn i ei wneud?

6. Mae'n amlwg dy fod yn dalentog iawn. Fodd bynnag nid ennill yw popeth! Ni ddylai dy hyfforddwr fod wedi awgrymu y dylet gymryd Steroidau. Mae Steroidau Anabolig yn gyffur Dosbarth C (mae cyffur yn rhywbeth sy'n newid y ffordd mae dy feddwl neu dy gorff yn gweithio). Os byddet yn cael dy ddal gyda chyffur Dosbarth C yn dy feddiant yna gallet gael dy anfon i'r carchar am 2 flynedd. Mae'n ymddangos bod dy hyfforddwr yn dy wthio yn rhy galed. Ni ddylet gymryd Steroidau gan y byddet yn twyllo. Efallai y dylet ystyried newid neu rportio dy hyfforddwr!

LLYTHYR 7 - Yn ddiweddar mi es i ystafell fy mrawd i chwilio am DVD roeddwn wedi'i fenthg iddo. Wrth chwilio amdano mi wnes i ffeindio potel o hylif wedi'i labelu'n Testosteron. Dwi'n gwybod bod fy mrawd yn ceisio datblygu cyhyrau, ond dwi rwan yn poeni y bydd yn gwneud niwed i'w hun neu'n cael ei hun i drwbl. Dwi heb ddweud wrth neb. Beth ddylwn i ei wneud?

7. Yn gyntaf, bydd angen i ti siarad â dy frawd. Dyweda wrth dy frawd bod posib iddo niweidio ei hun drwy gymryd Testosteron, neu gael ei hun i drwbl.

Gwiria rhag ofn ei fod wedi'i gael gan feddyg. Os ydyw, bydd y dogn cywir wedi'i nodi'n glir ar y label. Os nad ydyw, a bod y dogn anghywir yn cael ei gymryd, gall arwain at gur pen, amharu ar ei allu i weld yn glir, lleferydd aneglur, methu siarad, ffitiau, dallineb dros dro a gwendid yn ei fraich a'i goes ar un ochr o'i gorff. Dylet ystyried siarad â dy rieni neu rywun wyt yn ymddiried ynddo.

7. Continwmm Gwerthoedd

Eglurwch i'r dosbarth reolau Continwmm Gwerthoedd. Rhwng y cardiau cytuno / anghytuno (Adnodd 7a) ar waliau cyferbyn. Gofynnwch i'r disgyblion sefyll yng nghanol yr ystafell. Pan fydd pob datganiad sydd wedi'i gynnwys yn y cyflwyniad PowerPoint (Adnodd 7b) yn cael ei ddarllen allan yna dylai'r disgyblion fynd at yr ateb cywir yn eu tyb nhw. Anogwch drafodaeth drwy ofyn i'r disgyblion gyfiawnhau eu dewisiadau. Gofynnwch i'r dosbarth ddychwelyd i ganol yr ystafell ar ôl i bob datganiad gael ei ddarllen allan.

	Datganiadau
1	Mae diodydd egni yn ddiogel i'w hyfed
2	Dylid gwahardd diodydd egni
3	Dylid gwerthu diodydd egni i bobl dros 16 oed yn unig
4	Mae'n iawn cael tatŵ yn unrhyw oedran gyda chaniatâd eich rhieni
5	Rhaid i chi fod â lliw haul i edrych yn dda
6	Mae mynd i salon lliw haul yn ffordd ddiogel i gael lliw bendigedig
7	Mae pobl denau yn cael eu cyfleu yn well gan y cyfryngau
8	Rhaid bod yn ddeniadol i fod yn llwyddiannus
9	Mae Botox bob amser yn gwneud i bobl hŷn edrych yn fwy deniadol
10	Mae "six pack" bob amser yn ddymunol

8. Rhan o'r DVD 'No short cuts' - 'At what cost?'

Gofynnwch i'r disgyblion wyllo'r clip fideo am ddefnyddio Steroidau o'r enw, At What Cost? (Adnodd 8a). Gan ddefnyddio'r daflen waith (Adnodd 8b), gofynnwch i'r disgyblion drafod dadleuon Ben dros ddefnyddio Steroidau ac yna ystyried os byddai ei ddadleuon yn eu perswadio nhw i'w cymryd.

Amlygwch 10 prif sgil effaith Steroidau. Ar ôl y drafodaeth hon gofynnwch faint o'r disgyblion sydd wedi newid eu meddyliau? Gallwch wedyn ddefnyddio'r dasg hon ar y cyd â'r dasg ymchwil ar Steroidau (Adnodd 5d). Gall y disgyblion greu cyflwyniad PowerPoint neu daflen wybodaeth er mwyn hybu ymwybyddiaeth o beryglon cymryd Steroidau i bobl ifanc.

9. Rhan o'r DVD 'No short cuts' - Is she a drug user?

Gofynnwch i'r disgyblion wyllo'r clip fideo (Adnodd 9a) am Anna, sydd yn gofidio am ddelwedd ei chorff ac sy'n teimlo dan bwysau i fod yr un fath â'i chyfoedion i ymgyrraedd â delwedd anghyraeddadwy y cyfryngau o 'berffeithrwydd'. Gan ddefnyddio Adnodd 9b, gofynnwch i'r dosbarth drafod a phenderfynu a ydynt yn meddwl bod Anna yn gaeth i gyffuriau.

Gofynnwch i'r disgyblion drafod y rhesymau pam fod Anna yn ystyried cymryd tabledi

colli pwysau a phigiadau lliw haul. Bydd angen iddynt ragfynegi beth allai ei phenderfyniad fod a'r risgiau posibl, os o gwbl, y mae'n eu cymryd. Gofynnwch i'r disgyblion drafod a ydyw'n torri'r Gyfraith.

I ategu'r gweithgaredd hwn, ystyriwch ddefnyddio'r gweithgaredd didoli cardiau Pigiadau Lliw Haul, gweithgaredd 10.

10. Cardiau pigiadau a thabledi lliw haul

Rhoddir set o gardiau i'r disgyblion (Adnodd 10a) a gofynnir iddynt benderfynu os ydi'r datganiadau am dabledi lliw haul a phigiadau lliw haul yn wir neu'n anwir.

Datganiad	
Maent yn anghyfreithlon	Gwir - Nid oes gan y rhan fwyaf ohonynt drwydded yn y DU. Mae'n anghyfreithlon gwerthu Melanotan.
Ni wyddom beth yw'r sgil effeithiau	Gwir - Nid ydym eto yn gwybod beth yw'r sgil effeithiau a'u difrifoldeb
Mae'r cynnyrch yn ddiogel ac yn effeithiol	Anwir - Nid oes llawer o ymchwil wedi'i wneud ar ba mor ddiogel ydi pigiadau a thabledi lliw haul. Nid ydynt wedi cael eu profi.
Mae ei safon a'i effeithiolrwydd wedi ei brofi	Anwir - Nid ydynt wedi'u profi - felly nid ydym yn gwybod am y sgil effeithiau posib.
Maent yn newid ymddangosiad man geni	Gwir - Mae adroddiad newydd gan y British Medical Journal, yn awgrymu y gall pigiadau a thabledi lliw haul newid ymddangosiad man geni.
Gall yr effeithiau fod yn barhaol a hyd yn oed wneud lliw eich croen yn anwastad	Gwir - Gall yr effeithiau fod yn barhaol. Mae'r lliw haul yn aml yn anwastad.
Mae'n eich amddiffyn rhag cancr y croen	Anwir - Nid oes tystiolaeth eu bod yn eich amddiffyn rhag cancr y croen. Mae gwneuthurwyr pigiadau lliw haul yn aml yn honni eu bod.
Ni wnaiff ryngweithio gydag unrhyw gyffuriau trwyddedig y mae person yn eu cymryd	Anwir - Gan nad yw'r cyffuriau wedi'u trwyddedu yn y wlad hon - ni wyddom sut byddant yn adweithio gyda chyffuriau neu feddyginiaethau eraill.

11. Gweithgaredd slogan diodydd egni

Rhannwch y dosbarth i barau a rhowch daflen gweithgaredd slogan i bob pâr (Adnodd 11a). Gofynnwch iddynt baru'r slogan gyda'r diod egni. Dyma'r atebion:

RED BULL	GIVES YOU WINGS
MONSTER	UNLEASH THE BEAST
BOOST	BOOST UP YOURSELF
RELENTLESS	NO HALF MEASURES
ROCKSTAR	PARTY LIKE A ROCKSTAR
FULLTHROTTLE	GO FULLTHROTTLE OR GO HOME

Rhannwch y dosbarth i grwpiau a gofynnwch i'r disgyblion drafod y technegau marchnata a ddefnyddir i hyrwyddo'r diodydd yma e.e. pecynnu, slogan, graffeg, honiadau iechyd.

Wedyn gall y disgyblion ystyried ffyrdd iachach o gael mwy o egni. Gofynnwch i'r disgyblion greu rysâit ar gyfer eu 'diod iach' eu hunain fyddai'n rhoi egni naturiol i chi gan ddefnyddio ffrwythau, iogwrt, llefrith neu sudd.

Gofynnwch i'r disgyblion greu slogan ar gyfer y diod iach newydd.

Gweithgaredd Estynedig

Os yn bosib, (gyda chefnogaeth yr adran Dylunio a Thechnoleg), gall y disgyblion baratoi, cymharu a rhoi cyfle i weddill y dosbarth flasu eu diod. Os byddai hyn yn bosibl, gallai'r disgyblion ddadansoddi gwerth maeth y diod iachus. Dylent wedyn roi adborth i weddill y grŵp.

12. Gweithgaredd Aer-frwsio

Rhannwch y dosbarth i grwpiau cymysg - merched a bechgyn, a gofynnwch iddynt edrych ar y ddau lun o ferch ifanc (Adnodd 12a). Gofynnwch i'r disgyblion drafod ac adnabod gymaint o wahaniaethau ag sy'n bosib yn y lluniau.

Gofynnwch i bob grŵp gyflwyno ei adborth i'r dosbarth. Mae yna 11 o wahaniaethau - mae'r atebion yn y cyflwyniad PowerPoint (Adnodd 12b). Y gwahaniaethau ydi:

1.	Bochau diffiniedig
2.	Gên ddiffiniedig
3.	Ysgwyddau is
4.	Gwddf hirach
5.	Gwefusau llawnach
6.	Trwyn llai
7.	Trwyn teneuach
8.	Bagiau o dan y llygaid wedi diflannu
9.	Craith wedi diflannu
10.	Arlliw croen ysgafnach
11.	Gwallt wedi diflannu

Ar gyfer ail ran y gweithgaredd, dosrannwch gasgliad o gylchgronau sy'n addas ar gyfer bechgyn a merched. Bydd angen i'r disgyblion chwilio am dystiolaeth o aer-frwsio? Bydd angen iddynt ystyried pam bod y newidiadau hyn wedi eu gwneud ac os ydyw'n dylanwadu ar eu canfyddiad o gorff perffaith.