SchoolBeat.org

Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan

Cylchlythyr

Haf 2015

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

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Annwyl Gydweithiwr,

Gobeithio eich bod wedi mwynhau gwyliau'r Pasg.

Mae rhifyn Haf hwn yn llawn gwybodaeth, cyngor a newyddion a fydd yn eich cefnogi chi a'ch ysgol. Mae Rhifyn y tymor hwn yn canolbwyntio'n benodol ar Alcohol a Digwyddiadau'r Haf.

Cynnwys...

ERTHYGL ARBENNIG

Alcohol a Digwyddiadau Haf .... Td 2-4

Diogelwch Rhyngrwyd – Diweddariad .... Td 5

Canolbwyntio ar Gyffuriau – Nitrous Oxide a PMMA .... Td 6-7

Diogelu .... Td 8-9

– Camfanteisio'n Rhywiol ar Blant (CSE)

– Adnoddau Defnyddiol

Gwersi Diogelu

– Cynradd ac Uwchradd .... Td 10-11

Cyflwyno'r Cydlynwyr .... Td 12

Alcohol a Digwyddiadau Haf

Yn siarad yng Nghynhadledd Sefydliad Siartredig Iechyd yr Amgylchedd, meddai'r Athro Bellis:

> "Mae'n fater sylweddol pan fydd alcohol, cyfryngau cymdeithasol a phwysau gan gyfoedion yn dod at ei gilydd, gallai fod yn draed moch. Does dim rhyfedd ein bod yn gweld trychinebau ofnadwy."
>
> – Mai 2014

> "Ni ddylai pobl ifanc 15 oed ac iau yfed alcohol o gwbl"

Liam Donaldson, Prif Swyddog Meddygol Lloegr, Rhagfyr 2009 'Arweiniad ar Ddefnydd Pobl Ifanc o Alcohol'.

Gyda'r haf ar ei ffordd bydd nifer o bobl ifanc yn mynychu nifer o wahanol ddigwyddiadau. Un o'r cyffuriau sydd ar gael yn hawdd yw ALCOHOL.

Ystyrir Alcohol yn gyffur gan ei fod yn newid y ffordd mae'r corff a'r meddwl yn gweithio. Mae'n wenwyn ac yn iselydd. Er y gellir prynu alcohol yn gyfreithlon pan fyddwch yn 18 oed, mae nifer o gyfreithiau sy'n llywodraethu ei ddefnydd. O dan ddylanwad alcohol, bydd pobl yn aml iawn yn teimlo eu bod wedi ymlacio ac efallai y byddant yn cymryd mwy o risgiau, yn gwneud pethau na fyddent yn eu gwneud yn sobor. Nid yw'n anghyffredin i bobl ifanc oryfed mewn pyliau yn ystod digwyddiadau'r haf.

Alcohol a'r Gyfraith

- Gall yr Heddlu dynnu Alcohol oddi ar bobl ifanc sy'n ei yfed yn y stryd.
- Gall pobl ifanc 16 ac 17 oed yfed gwin, cwrw neu seidr gyda bwyd sy'n cael ei brynu gan oedolyn mewn man sy'n gweini bwyd.
- Mae'n erbyn y gyfraith i siopwr neu dafarnwr werthu Alcohol i unrhyw un o dan 18 oed.
- Mae'n erbyn y gyfraith i yrru gyda mwy nag 80 miligram o Alcohol mewn 100 miligram o waed.

Sut mae Swyddogion Heddlu Cymunedol Ysgolion yn addysgu plant am alcohol?

Maent yn helpu disgyblion i:

- Fod yn ymwybodol o'r effeithiau a'r risgiau o ddefnyddio alcohol
- Ymwybyddiaeth o'r cyfreithiau'n ymwneud ag alcohol
- Deall ei effeithiau ar bobl.

Mae angen i bobl ifanc fod yn ymwybodol y gall cryfder diodydd ag Alcohol ynddynt amrywio'n sylweddol. Does dim cyfyngiad diogel y gall pobl ifanc ei yfed gan fod eu cyrff yn dal i dyfu. Gall Alcohol amharu ar yr ymennydd a'r corff, tra'n datblygu.

Y cysylltiad YG

Gall pobl sy'n yfed mewn mannau cyhoeddus achosi nifer o broblemau cymdeithasol. Gall pobl fod yn wrthgymdeithasol tra byddant o dan ddylanwad Alcohol gydag ymddygiad yn amrywio o fod yn swnllyd i fod yn ymosodol ac yn dreisgar. Mae yfed Alcohol yn cynyddu'r achosion o ymladd, difrod troseddol, troseddau rhyw, beichiogrwydd annisgwyl, heintiau a drosglwyddir drwy ryw a chael anafiadau cysylltiedig ag Alcohol.

Cyngor i bobl ifanc ar sut i gadw'n ddiogel yn ystod digwyddiadau'r Haf:

Fe ddylai pobl ifanc:

- Gymryd cyfrifoldeb am eu gweithredoedd bob amser
- Fod yn ymwybodol o'r hyn maent yn ei yfed.
- Beidio byth â gadael diodydd heb rhywun yn eu goruchwylio
- Beidio annog ffrindiau i oryfed

Gallai cymysgu Alcohol â diodydd egni fod yn drychinebus.

Mae cynhyrchwyr diodydd egni yn parhau i werthu llawer iawn o’u cynnyrch i’r bobl ifanc sy’n gynulleidfa darged iddynt. Mae’r diodydd hyn yn honni eu bod yn adfywio’r corff a’r enaid ond gallant gael effaith andwyol wrth eu cymysgu ag alcohol.

Gall lefelau uchel o Gaffein achosi’r galon i guro’n gyflymach a chynyddu pwysau gwaed ac achosi crychguriad y galon, yn ôl y Sefydliad Cenedlaethol Iechyd. Mae cymysgu’r diodydd hyn ag alcohol yn cynyddu’r risg o broblemau â rhythm y galon ymhellach. Yr apêl o gymysgu diodydd egni ag alcohol yw’r addewid o effaith a fydd yn galluogi pobl i allu parhau i yfed tan oriau mân y bore.

Mae Alcohol yn gwneud i bobl deimlo’n ddadhydredig, sy’n un o’r rhesymau pam fod pobl yn dioddef ‘pen mawr’ ac mae’r caffein yn y diodydd egni yn ddiwretig sydd hefyd yn achosi pobl i golli dŵr. Felly mae’n gwneud effeithiau dadhydriad a’r tebygolrwydd o ddioddef y diwrnod wedyn, hyd yn oed yn waeth.

Cymorth a chyngor am sylweddau, i gael cymorth am gyffuriau:

Dan 24/7 Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol
Ffôn: **0808 808 2234**
Gwefan: **dan247.org.uk**

DrinkLine sy’n rhoi gwybodaeth a chyngor cyfrinachol am broblemau’n ymwneud ag alcohol. Gallant eich cyfeirio at eich asiantaeth leol.
Ffoniwch: **0800 917 8282**

Grwpiau teuluol Al-Anon sy’n darparu grwpiau hunan gymorth ar gyfer pobl sy’n cael eu heffeithio gan yfed pobl eraill. Ffoniwch: **0207 403 0888**

Diogelwch
Digwyddiadau’r Haf

- Dylech osgoi goryfed mewn pyliau gan fod hyn yn cynyddu’r risg o wenwyn Alcohol – mae bod yn feddw yn eich gwneud yn fwy agored i niwed.
- Defnyddiwch eich meddyginiaeth CHI yn gall. Ble’n bosibl dylech ei gadw arnoch chi, mewn locer neu o’r golwg.
- Dylech osgoi cymryd cyffuriau anghyfreithlon. Rhowch unrhyw sylweddau anghyfreithlon yn y biniau cyffuriau a ddarperir wrth fynd i mewn i ddigwyddiadau.
- Peidiwch â chael eich temtio i arbrofi gyda sylweddau anhysbys, ni fyddwch yn gwybod beth yr ydych yn ei gymryd na sut bydd eich corff yn ymateb.
- Cadwch lygad ar eich ffrindiau – os ydych yn meddwl bod eich ffrind wedi cymryd rhywbeth a’u bod yn teimlo’n sâl, ewch â nhw i’r babell cymorth cyntaf neu ewch i chwilio am rhywun o dîm diogelwch y digwyddiad. Mae cymysgu Alcohol ag unrhyw gyffuriau eraill yn hynod o beryglus.

Bydd Swyddogion Heddlu yn eu dillad eu hunain yn mynychu’r digwyddiadau hyn, os byddwch yn cael eich dal gyda chyffuriau byddwch yn cael eich arestio.

Poster am ddim ar gael:
http://www.schoolbeat.org/fileadmin/posters/Staying-Safe-at-Festivals-ENG.pdf

Diogelwch Rhyngrwyd

Wythnos o Weithredu Cymdeithas Prif Swyddogion yr Heddlu (ACPO) 'Ymwybyddiaeth Seiberdrosedd'

"Rydym yn annog pobl ifanc i ddefnyddio'r Rhyngrwyd i'w lawn botensial ond mae'n hanfodol fod ganddynt y sgiliau a'r wybodaeth angenrheidiol er mwyn gallu gwneud hynny mewn modd diogel a chyfrifol."

Carwyn Jones – Prif Weinidog 2015.

Mae'r RhGCYCG wedi derbyn sylw yn y wasg ac wedi cael llawer o sylw ledled Cymru dros yr wythnosau diwethaf. Mae SHCY wedi cyflwyno gwersi a gwasanaethau i ddisgyblion er mwyn codi ymwybyddiaeth am sut i ddefnyddio'r Rhyngrwyd yn ddiogel.

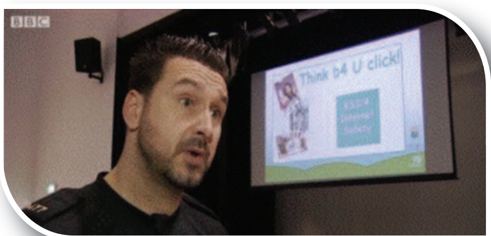
Siaradwch â'ch Swyddogion Heddlu Cymunedol Ysgolion am fwy o wybodaeth am ein gwersi Diogelwch Rhyngrwyd.

Dywedodd Newyddion ITV Cymru:

Mae Heddluoedd ar draws Cymru yn anfon wyddogion Heddlu Cymunedol Ysgolion i mewn i ysgolion er mwyn dangos ffilm i blant sy'n canolbwyntio ar y peryglon o Secstio ac i godi ymwybyddiaeth am y goblygiadau cymdeithasol a chyfreithiol o anfon delweddau anweddus.

http://www.itv.com/news/wales/2015-02-10/film-aims-to-show-dangers-involved-in-sexting/

Yn y llun isod mae PC Richie Norris yn siarad â BBC Cymru am y goblygiadau cyfreithiol a'r canlyniadau posibl i bobl ifanc os byddant yn dewis rhannu hunluniau noeth o'u hunain.



Grid Dysgu'r De Orllewin

Mae Ymddiriedolaeth Grid Dysgu'r De Orllewin (SWGfL) yn ymddiriedolaeth elusennol sy'n darparu ysgolion a sefydliadau eraill â chysylltedd diogel, wedi'i reoli a gwasanaethau cysylltiedig, a thechnolegau dysgu er mwyn gwella canlyniadau a'r teclynnau er mwyn gallu bod yn ddiogel ar-lein.

Ynglŷn âr Teclyn Ar-lein – '360 Degree Safe'

Mae 360 Degree Safe yn declyn hunan adolygu ar-lein sydd wedi ennill llawer o wobrau. Mae'n rhywbeth rhyngweithiol a hawdd ei ddefnyddio y gall ysgolion ei ddefnyddio i adolygu eu E-ddiogelwch ac i ddatblygu cynllun gweithredu er mwyn sicrhau gwelliant.

Mae'r teclyn ar gael am ddim i ysgolion wrth gofrestru.

Ewch i: http://www.swgfl.org.uk

Canolbwyntio ar Gyffuriau

Nitrous Oxide

Beth ydi o?

Mae Nitrous Oxide, sydd hefyd yn cael ei adnabod fel 'nwy chwerthin' yn sylwedd sydd â sawl defnydd dilys yn y byd meddyginiaeth, arlwyo ac injans cerbydau.

Mae hefyd yr ail gyffur hamdden mwyaf poblogaidd ymysg pobl ifanc. Dywedodd 7.6% o bobl ifanc 16-24 oed a ymatebodd i Arolwg Trosedd Cymru a Lloegr y llynedd eu bod wedi defnyddio Nitrous Oxide yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Wrth ei anadlu, gall y sylwedd wneud i ddefnyddwyr deimlo ewfforia ac wedi ymlacio gyda rhai'n dweud iddynt brofi rhithwelediadau.

Ble a phryd caiff ei ddefnyddio?

Mae Nitrous Oxide bellach yn cael ei ddefnyddio mewn nifer o lefydd megis clybiau, eiddo preifat a pharciau ac mae'n amlwg iawn mewn digwyddiadau haf. Bydd yn cael ei werthu fel arfer mewn blwch metel yn cynnwys nwy ar gyfer ei drosglwyddo i falŵn ar gyfer ei anadlu gan ddefnyddio peiriant neu 'gracer'.

Beth yw'r risgiau?

Gall anadlu Nitrous Oxide fod yn beryglus a gall arwain at golli pwysau gwaed, llewygu neu hyd yn oed trawiad ar y galon. Gallai defnyddio Nitrous Oxide am gyfnod hir hefyd arwain at ataliad mêr yr esgyrn a gwenwyn yn y system nerfol ganolig. Mae'r risgiau hyn yn debygol o gynyddu os bydd y defnydd o'r nwy yn cael ei gyfuno ag Alcohol neu gyffuriau eraill.

Yw Nitrous Oxide yn gyfreithlon?

Nid yw Nitrous Oxide yn gyffur rheoledig o dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau, 1971. Fodd bynnag, mae Deddf (Cyflenwi) Sylweddau Meddwol 1985 yn gwahardd gwerthiant Nitrous Oxide i bobl o dan 18 oed neu i rai sy'n prynu ar ran rhywun o dan 18 oed.

Os yw gwerthwr yn amau y bydd yn cael ei ddefnyddio at ddibenion meddwol, gall wrthod ei werthu.

Paramethoxymethamphetamine (PMMA)

Beth yw PMMA?

Mae'r rhan fwyaf o enwau a gysylltir â PMMA yn enwau ar gyfer tabledi Ecstasi. Mae'r rhain wedi cynnwys Red Mitsubishi, Pink McDonalds, Ecstasi Pinc, Mitsubishi Turbo, Killer, Dr Death, Double Stacked, Chicken Yellow, Chicken Fever. Yn yr achosion mwyaf diweddar mae tabledi Superman wedi cynnwys PMMA.

Beth yw effeithiau PMMA?

Gall wneud defnyddwyr deimlo'n effro ac yn llawn egni ac yn ymwybodol iawn o'r hyn sy'n digwydd o'u cwmpas. Mae synau a lliwiau yn fwy amlwg ac efallai y bydd defnyddwyr yn cael teimladau cariadus am ffrindiau a phobl nad ydynt yn eu hadnabod.

Peryglon cysylltiedig â PMMA

Gall PMMA gymryd amser i gael effaith ar ôl ei gymryd felly mae risg o'r defnyddiwr yn cymryd dôs dwbl gyda'r perygl o achosi gorddos angeuol.

Mae risgiau eraill yn cynnwys:

- **Cynnydd mewn pwysau gwaed a chyfradd curiad y galon**
- **Teimladau o baranoia ac iselder**
- **Gwingiad cyhyrau**
- **Cyfog a salwch**
- **Gorboethi a dadhydriad.**

Yw PMMA yn gyfreithlon?

Mae PMMA yn gyffur Dosbarth A sy'n golygu y gallech wynebu 7 mlynedd o garchar am ei gael yn eich meddiant a/neu ddirwy uchel. Gallai cyflenwi rhywun arall, hyd yn oed eich ffrind, olygu oes yn y carchar a dirwy uchel.

Mae adroddiadau yng Nghymru bod tabledi Superman coch ar gael, gan gynnwys rhai sydd wedi eu hadnabod a'u profi gan WEDINOS.

Mae **WEDINOS** yn profi sylweddau er mwyn rhoi gwybodaeth gyflym a chywir i ddefnyddwyr er mwyn lleihau niwed. Heb brofi – does gan ddefnyddwyr ddim ffordd o wybod beth maent yn ei gymryd.

Yn ystod 2015, cyhoeddodd **WEDINOS** bod tabledi yn cynnwys PMMA wedi achosi nifer o farwolaethau ac wedi achosi nifer o bobl i fynd i'r ysbyty. Gwelwyd fod y tabledi hyn yn 10 gwaith cryfach nag oeddent 5 mlynedd yn ôl.

– WEDINOS Chwefror 2015

Mwy o wybodaeth ar wefan WEDINOS www.wedinos.org neu anfonwch e-bost at y prosiect admin@wedinos.org

Diogelu

Camfanteisio'n Rhywiol ar Blant (CSE)

> "Camfanteisio'n Rhywiol ar Blant yw pan fydd rhywun yn cymryd mantais o berson ifanc o dan 18 oed, eu paratoi neu eu rheoli at ddiben rhywiol."
>
> – Diffiniad RhCYCG

Bydd Camfanteisio'n Rhywiol ar Blant (CSE) yn digwydd pan fydd pobl yn defnyddio'r pŵer sydd ganddynt dros blant er mwyn eu cam-drin yn rhywiol. Gallai hyn fod yn ganlyniad i wahaniaeth mewn oedran, rhyw, gallu, cryfder, arian neu adnoddau eraill.

Gallai pobl feddwl am CSE yn nhermau troseddau trefnedig ond mae hefyd yn cynnwys camdriniaeth o fewn perthnasau a gallai gynnwys cyfnewid rhyw yn anffurfiol am rywbeth mae plentyn ei eisiau megis llety, anrhegion, sigaréts neu sylw.

Bydd rhai plant yn cael eu paratoi drwy gariadon sydd yna'n gorfodi'r plentyn i gael rhyw gyda ffrindiau neu gyfeillion.

Arwyddion o CSE...

Mae arwyddion a mathau o ymddygiad a welir mewn plant sy'n cael eu heffeithio gan Gamfanteisio'n Rhywiol ar Blant (CSE) yn cynnwys:

- Mynd ar goll am gyfnodau o amser neu'n cyrraedd adref yn hwyr yn aml
- Methu'r ysgol neu bod yn afreolus yn y dosbarth
- Mae ganddynt anrhegion neu nwyddau na ellir eu hegluro
- Problemau iechyd a allai gynnwys heintiau a drosglwyddir drwy ryw
- Tymer ddrwg neu newidiadau mewn tymer
- Defnyddio cyffuriau ac Alcohol
- Dangos ymddygiad rhywiol amhriodol, rhy gyfarwydd â phobl ddieithr er enghraifft
- Gwisgo mewn ffordd rywiol neu anfon negeseuon testun rhywiol (Secstio)
- Dangos arwyddion o niwed corfforol na ellir ei egluro megis cleisiau a marciau sigarét.

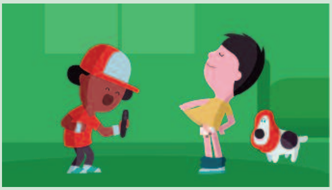
Adnoddau Defnyddiol

"Rydym yn gwybod fod plant yn cymryd risgiau ar-lein, weithiau heb sylwi eu bod yn gwneud hynny... mae ein hymgyrch Share Aware yn rhoi cyngor hawdd ei ddilyn i rieni a fydd yn eu cynorthwyo i fod yn hyderus wrth siarad â'u plant am ddiogelwch ar-lein."

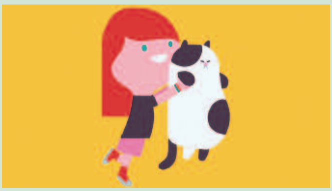
– Peter Wanless, Prif Weithredwr NSPCC

Share Aware yw ymgyrch yr NSPCC ar gyfer rhieni plant 8-12 oed – mae'n helpu rhieni i gadw eu plant yn ddiogel yn yr oes ddigidol hon. Gwyliwch y ffilmiau:

http://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/share-aware/



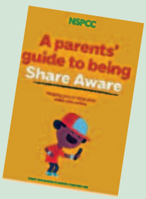
Gwyliwch y ffilm fer **"Fe welais dy wily"**



Gwyliwch y ffilm fer **"Lucy a'r bachgen"**

Lawr lwythwch y Llyfryn:

http://www.nspcc.org.uk/globalassets/documents/advice-and-info/share-aware.pdf



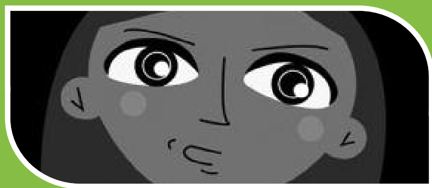
NSPCC

Believe in children Barnardo's

Adnoddau ar gael gan Barnardo's: **Camfanteisio Rhywiol: Rhyw, Cyfrinachau a Chelwyddau – Llyfryn dwyieithog ar gyfer CA3/4.**

http://www.barnardos.org.uk/_sex__secrets_and_lies__booklet_welsh_final_version.pdf

http://www.barnardos.org.uk/cc126b-barnados-lft-englishversion-_web__final_version.pdf



Mae'r ffilm wedi'i hanimeiddio, **adnabod yr arwyddion** yn helpu rhieni i sylwi ar yr arwyddion o Gamfanteisio'n Rhywiol ar Blant, gyda nifer o gamau ymarferol iddynt allu diogelu eu plant.

Mae'r Ap newydd **'Wud U?' AM DDIM** yn helpu pobl ifanc ddarganfod sut i wneud penderfyniadau diogel er mwyn eu cadw rhag cael eu Camfanteisio arnynt yn rhywiol. Poster ar gael o:

http://www.barnardos.org.uk/cse-app-poster.pdf

Ysgol Gynradd

Gwersi Diogelu

ar gael gan eich SHCY

Mae'r wers hon yn cyflwyno'r syniad o gamdriniaeth ddomestig mewn modd sensitif. Drwy ddefnyddio stori a gweithgareddau rhyngweithiol eraill mae'n helpu plant i ymchwilio i a deall y gwahanol emosiynau. Mae'r gwers hefyd yn tynnu sylw at bwysigrwydd siarad ag oedolyn y gallant ymddiried ynddynt os byddant yn poeni.

NEWYDD!

Cyfnod Sylfaen

Mae'r wers hon yn codi ymwybyddiaeth disgyblion nad yw'n bosibl dweud sut berson yw rhywun drwy'r ffordd maent yn edrych. Mae'n helpu i adnabod sefyllfaoedd peryglus ac yn edrych ar strategaethau ymdopi. Mae DVD byr o'r enw stori Anwen yn tynnu sylw at bwysigrwydd siarad ag oedolyn y gallant ymddiried ynddynt os byddant yn teimlo'n anniogel neu'n poeni.

CA2

Mae'r wers hon yn canolbwyntio ar hawl bob plentyn a pherson ifanc i deimlo'n ddiogel. Drwy weithgareddau dosbarth a gwaith grŵp fe ofynnir i ddisgyblion ystyried nifer o wahanol sefyllfaoedd diogel ac anniogel. Edrychir ar sut y gellir lleihau risgiau ac at bwy y gallant droi os bydd angen cymorth neu gyngor arnynt.

Ysgol Uwchradd

Mae'r wers hon yn canolbwyntio ar berthynas cwpl ifanc o'r enw Carys a Rhys. Mae disgyblion yn dysgu am y gwahanol fathau o gamdriniaeth domestig ac yn edrych ar y ffyrdd o adnabod perthynas lle mae camdriniaeth yn digwydd. Defnyddir gwahanol sefyllfaoedd i helpu'r disgyblion ddeall sut y gellir cael mynediad i gymorth a chyngor.

CA3

Mae disgyblion yn dysgu am beryglon rhoi gwybodaeth bersonol ar-lein a'r risgiau o gyfarfod pobl ar-lein. Mae disgyblion yn dilyn hanes merch o'r enw Bethan sy'n cael ei pharatoi gan oedolyn sy'n smalio bod yn fachgen ifanc ar-lein. Mae disgyblion yn adnabod y risgiau sy'n cael eu cymryd gan gymeriad Bethan mewn ffilm DVD ac yn edrych ar strategaethau er mwyn cadw'n ddiogel ar-lein a beth ddylent ei wneud os bydd unrhyw un yn gwneud iddynt deimlo'n anniogel.

CA3

Mae'r stori a ddefnyddir yn seiliedig ar ddigwyddiad go iawn. Mae'r DVD yn adrodd hanes merch o'r enw Lucy sy'n cael ei pharatoi gan ddyn sy'n cysylltu â hi drwy'r Rhyngrwyd ac sy'n dweud ei fod o asiantaeth modelau. Mae Lucy yn cael ei Chamfanteisio arni yn y diwedd. Mae'r wers yn canolbwyntio ar adnabod yr arwyddion cynnar ac yn annog plant i wneud dewisiadau positif i gadw'n ddiogel.

CA4

Defnyddir clip DVD i gychwyn trafodaeth grŵp ar ganiatâd rhywiol, y Gyfraith a'i ganlyniadau. Bydd disgyblion yn edrych ar wahanol sefyllfaoedd er mwyn eu galluogi i wneud penderfyniadau gwybodus.

Mae'r wers hefyd yn tynnu sylw at asiantaethau cymorth lleol a chenedlaethol.

CA4

Cyfarfod y Cydlynwyr...

Rydym yn falch o allu cyflwyno Faith McCready, Cydlynydd Cenedlaethol newydd Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan. Mae Faith wedi gwneud gwaith rhagorol fel Cydlynydd Rhanbarthol yn ardaloedd Dyfed Powys a De Cymru yn y gorffennol.

Gyda'i thîm o Gydlynwyr Rhanbarthol a Swyddogion Cyswllt ysgolion, mae hi'n edrych ymlaen at adeiladu ar y gwaith rhagorol a wnaed gan y Cydlynydd Cenedlaethol blaenorol, Linda Roberts.

Faith McCready

CYDLYNYDD CENEDLAETHOL

faith.mccready@south-wales.pnn.police.uk

Mae croeso i chi gysylltu â Faith neu unrhyw un o'r Cydlynwyr Rhanbarthol yn eich ardal.

Mannon Williams

GOGLEDD CYMRU

mannon.williams@north-wales.pnn.police.uk

Bethan James

DYFED POWYS

bethan.james@dyfed-powys.pnn.police.uk

Lyndon Samuel

GWENT

lyndon.samuel@gwent.pnn.police.uk

Catherine Lewis

DE CYMRU

Catherine.lewis@south-wales.pnn.police.uk