SchoolBeat.org

Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan

Cylchlythyr
Gwanwyn 2014

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

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cynnwys

Erthygl nodwedd Steroidau a Chyffuriau Gwella Delwedd SCDG (SIEDs)	tud 1-3
Cyffur dan y chwyddwydr: Diodydd egni	tud 4
Beth sy'n newydd? Dirwyon triwantiaeth	tud 5
Beth sy'n digwydd?	tud 6
Comisiynydd Plant Cymru	tud 7-8
Lansio adran rhieni www.schoolbeat.org	tud 9

Annwyl Gydweithiwr, Gobeithiwn i chi gael Nadolig a Blwyddyn Newydd hyfryd. Mae rhifyn y Gwanwyn hwn yn orlawn o ddarnau diddorol, yn cynnwys rhan arbennig ar Steroidau a Chyffuriau Gwella Delwedd (SCGD)(SIEDs).

> *"Mae dynion ifanc yn cymryd steroidau nid yn unig ar gyfer dibenion chwaraeon ac i fagu cyhyrau ar gyfer cystadleuaeth ond hefyd er mwyn gwella eu delwedd gorfforol. Ceir rhai adroddiadau o 'wrth anorecsia' - pobl sy'n meddwl na fyddant byth yn ddigon mawr."*

Drugscope UK

Erthygl nodwedd

Steroidau a Chyffuriau Gwella Delwedd

Steroidau

Steroidau Anabolig yw grŵp o hormonau sy'n digwydd yn naturiol yn y corff. Maent yn gyfrifol am dwf, datblygiad corfforol a gweithrediad yr organau atgenhedlu. Mewn dynion y prif hormon yw testosteron sydd hefyd yn gyfrifol am nodweddion dynol megis twf blew corff a llais dyfnach. Caiff Steroidau Anabolig hefyd effaith adeiladu'r corff a chynyddu meinwe cyhyrau.

Bydd Steroidau Anabolig Synthetig, boed wedi eu chwistrellu neu eu cymryd drwy'r geg, wrth fynd i'r llif gwaed yn cydio wrth dderbynwyr penodol ar lefel cell.

Mae hyn yn eu helpu i fynd i mewn i gnewyllyn y gell, sydd yn ei dro yn helpu'r gell i greu a chadw rhagor o brotein. Gelwir y broses hon yn synthesis protein. Mae'n gysylltiedig â chyhyrau mwy a chryfder

Ar hyn o bryd mae'r Athro Les Iversen yn arwain astudiaeth ar gyfer yr Ysgrifennydd Cartref ar y defnydd o Steroidau Anabolig. Cred ef bod y cynnydd mawr yn y gwefannau sy'n gwerthu'r cyffur magu cyhyrau wedi'i gwneud hi'n llawer haws i ddod o hyd iddo.

Dywed ymchwilwyr bod y defnydd wedi chwyddo dros y degawd diwethaf wrth i ddynion ifanc ddod yn fwy ymwybodol o'u delwedd ac i'r cyffur ddod yn haws i'w gael.

Dywedodd yr Athro Les Iversen:

> *"Efallai bod nifer y bobl ifanc sy'n cymryd Steroidau wedi dyblu mewn pum mlynedd."*

Rhybudd arbennig ar gyfer pobl ifanc

Gall effaith iechyd pwysig trwy gamddefnyddio Steroidau Anabolig gynnwys llesteiriad twf yn gynnar drwy aeddfedu sgerbydol a newidiadau glasoed cyflym. Golyga hyn bod rhai yn eu harddegau yn peryglu llesteirio eu twf am weddill eu hoes os byddant yn cymryd Steroidau Anabolig cyn eu bod yn gorffen tyfu. Mae rhai o ganlyniadau mwyaf difrifol camddefnyddio steroidau yn cynnwys amhariad neu fethiant yr arennau; niwed i'r afu, problemau cardiofasgwlaidd yn cynnwys twf yn y galon, pwysedd gwaed uchel a newidiadau mewn colesterol yn y gwaed gan arwain at gynnydd yn y perygl cynyddol o strôc neu drawiad ar y galon (hyd yn oed mewn pobl ifanc).

Sgileffeithiau Penodol I Rywedd

I Fechgyn:

- Crebachu'r ceilliau
- Lleihad cyfrif sberm
- Anffrwythlondeb
- Moeli
- Datblygu bronnau
- Risg gynyddol o ganser y brostad

I Ferched:

- Twf blew wyneb
- Moeli ar batrwm dynion
- Newidiadau neu stopio cylch y misglwyf
- Cynyddu maint y clitoris
- Llais yn dyfnhau'n barhaol

Bydd defnyddwyr rheolaidd Steroidau Anabolig efallai'n gweld eu bod yn dechrau cael trafferth i gysgu. Efallai y byddant yn datblygu paranoia, neu'n gweld newid dramatig yn eu hwyliau; a gall trais hyd yn oed ddigwydd ynghyd â theimladau ymosodol cryf.

Steroidau Anabolig a'r Gyfraith

Mae'n anghyfreithlon i gyflenwi, cynhyrchu neu fod ym meddiant gyda'r bwriad i gyflenwi unrhyw Steroidau fel y'u cwmpesir gan Ddeddf Camddefnyddio Cyffur 1971. Rheolir Steroidau Anabolig fel sylwedd Dosbarth C.

Melanotan

Hormon synthetig yw Melanotan a chwistrellir i'r croen neu ei gymryd fel chwistrelliad trwyn. Mae ar gael ar y rhyngrwyd, mewn rhai salonau haul ac mewn campfeydd magu cyhyrau. Mae'n ysgogi cynhyrchu melanin ac felly ymddangosiad o liw haul i'r croen.

Risgiau

Ni wyddir llawer eto am y risgiau gan ei fod yn gynnyrch eithaf newydd. Gall sgileffeithiau gynnwys:

- Darnau o liw haul anghyson
- Cyfog
- Adwaith i'r man a chwistrellir
- Cochi wyneb
- Cynnydd mewn pwysedd gwaed
- Blinder
- Chwydu
- Newid i'r maen geni (moles) (tywyllu)

Y Gyfraith

Di-ddosbarth ar hyn o bryd.

Cyffur dan y chwyddwydr

Diodydd Egni

Y prif symbylyddion sydd mewn diodydd egni yw Caffein, Tawrin a Glucuronolacton. Mae hefyd lefelau uchel o siwgr a/neu felysyddion artiffisial ynddynt. Mae'r siwgr mewn diodydd egni yn achosi cynnydd cyflym o siwgr ac inswlin yn y gwaed sydd yn ddiweddarach yn arwain at deimlad o flinder ac iselder. Gall diodydd gwella perfformiad, a farchnatir i bobl ifanc, gynnwys saith gwaith cymaint o gaffein â chwpanaid gryf o goffi. Gall cyfanswm y Caffein mewn rhai tuniau neu boteli o ddiodydd egni fod yn uwch na 500mg, sy'n cyfateb i 14 tun o ddiodydd yasgafn arferol sydd â chaffein ynddynt. I rywun sy'n sensitif i Gaffein, mae 200mg yn ddigon iddynt gael llawer o symptomau meddwdod Caffein.

Dim ond mewn cymedroldeb y dylai plant yfed diodydd sydd â lefelau uchel o gaffein.

Yn ôl Asiantaeth Safonau Bwyd y DU.

Mae gan Gaffein beryglon ar gyfer plant a gall effeithio ar yr ymennydd a'r galon sy'n datblygu. Gall arwain at ddibyniaeth. Argymhellir y dylid annog plant i beidio â chymryd Caffein. Y ffordd fwyaf cyffredin y byddai plant yn dod i gysylltiad â Chaffein fyddai mewn diodydd ysgafn, sydd â thua 24mg o Caffein ymhob dogn.

Astudiaeth a gynhaliwyd gan ymchwilwyr o'r American Academy of Paediatrics Committee on Nutrition (CON) a'r Cyngor ar Feddygaeth Chwaraeon a Ffitrwydd (COSMF).

Symptomau meddwdod Caffein

Mae caffein yn symbylydd a all achosi:

- Curiadau calon cyflym, afreolaidd a chrychguriadau
- Aflonyddwch
- Nerfusrwydd
- Ymosodiadau panig
- Natur flin
- Cryndod
- Poen abdomenol
- Cyfog
- Chwydu
- Dolur rhydd
- Troethlif (cynnydd mewn troethi)

Beth Sy'n Newydd?

Dirwyon triwantiaeth

Am ragor o wybodaeth ewch i: www.legislation.gov.uk/wsi/2013/1983/made

Pa bwerau newydd sydd wedi eu cyflwyno?

O 2 Medi 2013 daeth Rheoliadau Addysg (Hysbysiadau Cosb)(Cymru) i weithrediad. Mae Adrannau 444A a 444B Deddf Addysg 1996 yn rheoli'r pwerau sy'n ymwneud â hysbysiadau cosb. Dywedant: gall cwnstabl heddlu, swyddog awdurdod lleol neu'r pennaeth neu uwch aelodau eraill o'r staff a awdurdodir gan y pennaeth, ddyroddi, yn unol â'r rheoliadau, hysbysiadau cosb; lle bo disgybl sydd wedi ei gofrestru yn yr ysgol wedi chwarae triwant. Gall pennaeth awdurdodi dirprwy neu bennaeth cynorthwyol i ddyroddi hysbysiadau cosb ond nid oes gan unrhyw athro arall y grym i wneud hynny.

Faint yw'r ddirwy?

£60 os y'i telir **o fewn 28 diwrnod** neu **£120** pan delir y swm **o fewn 42 diwrnod.** Bydd peidio â thalu'r hysbysiad cosb yn arwain at erlyniad.

Pryd ellir tynnu hysbysiad cost yn ôl?

Gellir tynnu hysbysiad cosb yn ôl mewn achosion lle na ddylid fod wedi ei ddyroddi; pan y'i dyroddwyd i'r person anghywir; neu lle mae'n ymddangos bod yr hysbysiad yn cynnwys gwallau pwysig. Gellir hefyd tynnu'r hysbysiad cosb yn ei ôl os nad yw'r hysbysiad cosb wedi ei dalu ac ar ddiwedd y cyfnod dirwyn i ben; a bod yr awdurdod lleol wedi methu â chychwyn camau cyfreithiol yn erbyn y derbynnydd y mae'r hysbysiad yn ymwneud ag ef.

Cod Ymddygiad

Rhaid i bob awdurdod lleol lunio cod ymddygiad sy'n amlinellu mesurau er mwyn sicrhau cysondeb mewn dyroddi hysbysiadau cosb. Dylai'r cod ymddygiad hwn amlinellu gweithdrefnau ar gyfer y canlynol:

1) Osgoi dyblygu hysbysiadau cosb
2) Dim ond dyroddi hysbysiadau parthed tramgwydd o dan adran 444 Deddf Addysg 1996
3) Penderfynu ar achlysuron pan fydd hi'n briodol i ddyroddi hysbysiad cosb am y tramgwydd
4) Pennu nifer uchaf yr hysbysiadau cosb y gellir eu dyroddi mewn unrhyw gyfnod 12 mis
5) Cael cydgysylltiad rhwng yr awdurdod lleol ac awdurdodau cymdogol gyda'r heddlu a'r swyddogion awdurdodedig priodol.

Beth sy'n digwydd?

Cwis AWSLCP

- Rownd Genedlaethol – 6ed Chwefror 2014

Cynhadledd Athrawon Cynradd 2014

Gogledd Cymru – 23fed Ionawr
De Ddwyrain Cymru – 28fed Ionawr
Gogledd Orllewin Cymru – 30fed Ionawr

Cefnogi addysgu:

- Camddefnydd cyffuriau a sylweddau
- Perthynas ddiogelach
- Diogelwch ar y rhyngrwyd

Am ragor o wybodaeth:
www.schoolbeat.org

I ddod yn fuan!

11fed Chwefror 2014

Diwrnod Diogelwch ar y Rhyngrwyd

Cysylltwch â'ch Swyddog Heddlu Cymunedol Ysgolion i drefnu gwersi / gwasanaethau ar gyfer eich ysgol

Cofiwch

fod gan holl wersi'r Rhaglen Graidd waith dilynol ar gyfer athrawon ar gael ar-lein ar ein gwefan:

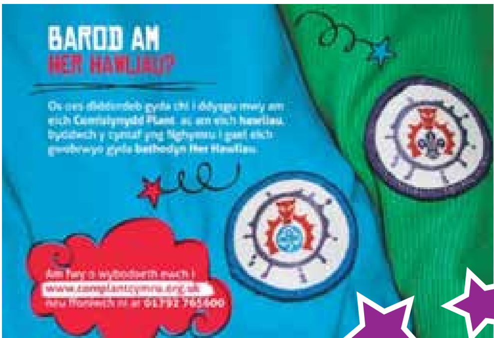
www.schoolbeat.org

Comisiynydd Plant Cymru
Children's Commissioner for Wales

> *Mae angen i ni sicrhau y bydd y dull synnwyr cyffredin o wrando ar blant a phobl ifanc, clywed eu llais a gweithredu ar eu pryderon yn cael ei ystyried o ddifrif gan bawb sydd â dyletswydd i'w gwarchod.*
>
> Keith Towler, Comisiynydd Plant Cymru

Sgowtiaid a Geids

Her Hawliau



Wedi ei lansio i nodi degfed pen-blwydd Swyddfa'r Comisiynydd yng Nghymru, mae'r bathodyn yn galluogi Sgowtiaid a Geids o bob oed i ddysgu mwy am hawliau plant ac am eu Comisiynydd Plant.

Menter yw cynllun Llysgenhadon Gwych Comisiynydd Plant Cymru sy'n grymuso disgyblion i ddod yn Lysgenhadon y Comisiynydd yn eu hysgolion.

Bydd dau ddisgybl, a etholir gan eu cyfoedion, yn cymryd rôl arweiniol mewn hyrwyddo Confensiwn ar Hawliau'r Plentyn y Cenhedloedd Unedig (UNCRC) a rôl y Comisiynydd Plant.

Caiff gwybodaeth a gesglir gan y Llysgenhadon Gwych ei bwydo'n ôl i waith Swyddfa'r Comisiynydd.

Golyga hyn bod gan Lysgenhadon effaith uniongyrchol ar y gwaith a wnânt i sicrhau bod plant a phobl ifanc yng Nghymru yn mwynhau bywydau diogel a hapus.

Sut i ymuno

Gall athro neu ddisgybl sydd â diddordeb mewn ymuno â'r Llysgenhadon Gwych wneud hynny drwy lenwi ffurflen ar-lein sydd i'w chael ar dudalen hafan gwefan y Comisiynydd Plant. Yna cysylltir â'ch ysgol yn uniongyrchol dros y ffôn neu drwy e-bost i gadarnhau eich diddordeb a nodi athro cyswllt ar gyfer y cynllun.

Yna bydd athrawon a phlant yn gallu mewnlofnodi i'r adnodd ar-lein bob tro y byddant yn ymweld â'r wefan a diweddaru dangosfwrdd eu hysgol.

Unwaith y bydd eich ysgol wedi ymuno:

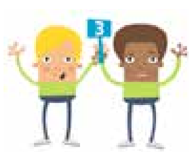
- Anfonir bathodynnau ar gyfer eich Llysgenhadon Gwych a phosteri ar gyfer eich ysgol.
- Ychwanegir eich ysgol at Fap Llysgenhadon yng Nghymru.

Beth Mae Llysgenhadon Yn Ei Wneud?

Dweud wrth bawb yn eu hysgol am bwerau'r Comisiynydd

Dweud wrth bawb yn eu hysgol am hawl y plentyn a'r UNCRC

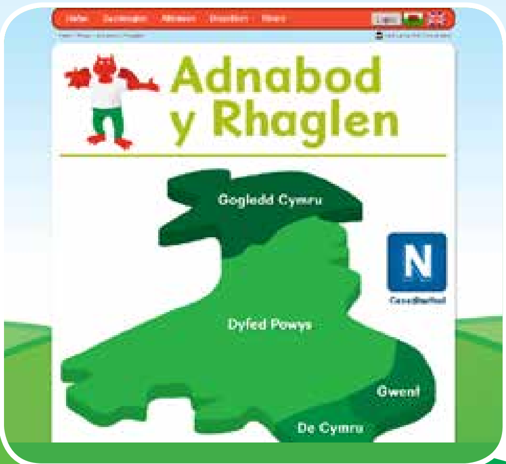
Cynnal ymgyrchoedd arbennig ar gyfer y Comisiynydd yn eu hysgol.



I gael rhagor o wybodaeth ynglŷn â sut y gall disgyblion o'ch ysgol ddod yn Lysgenhadon Gwych ewch i:

http://www.superambassadors.org.uk/ambassadors

Newydd ar www.schoolbeat.org
Adran Rhieni



Dod i adnabod eich Swyddog Heddlu Cymunedol Ysgolion (SHCY) – Cliciwch ar 'Hyfforddiant' i gael gwybod am yr hyfforddiant y bydd SHCY sy'n gweithio gyda disgyblion ledled Cymru yn ei gael. Cliciwch ar yr eicon 'Diwrnod ym Mywyd' i ddarganfod beth yw diwrnod nodweddiadol ym mywyd SHCY. Yn yr adran Geirdaon mae asiantaethau partner yn sôn am sut mae'r Rhaglen Ysgolion yn addas i'r darlun ehangach o waith a wneir gyda phlant a phobl ifanc. Hefyd ceir manylion yr holl SHCY ledled Cymru pan fyddwch yn clicio ar 'Cysylltu â SHCY'.

Deall y Rhaglen – Rhoi gwybodaeth i rieni am ehangder gweithgareddau'r Rhaglen ar draws Cymru.

Gwybod Beth All Effeithio Ar Eich Plentyn – Cynnig gwybodaeth a chyngor defnyddiol ynglŷn â themâu allweddol camddefnyddio cyffuriau a sylweddau, ymddygiad a diogelwch.