SchoolBeat.org

Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan

Cylchlythyr

Haf 2014

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

Cynnwys

Erthygl Arbennig
Negeseuon Testun Rhywiol Td 1-3

Sbotolau ar gyffur
Cathinonau Synthetig Td 4

WEDINOS Td 5-6

Arferion da Bagloriaeth Cymru Td 7

Beth sydd wedi bod yn digwydd?
Cwis Td 8

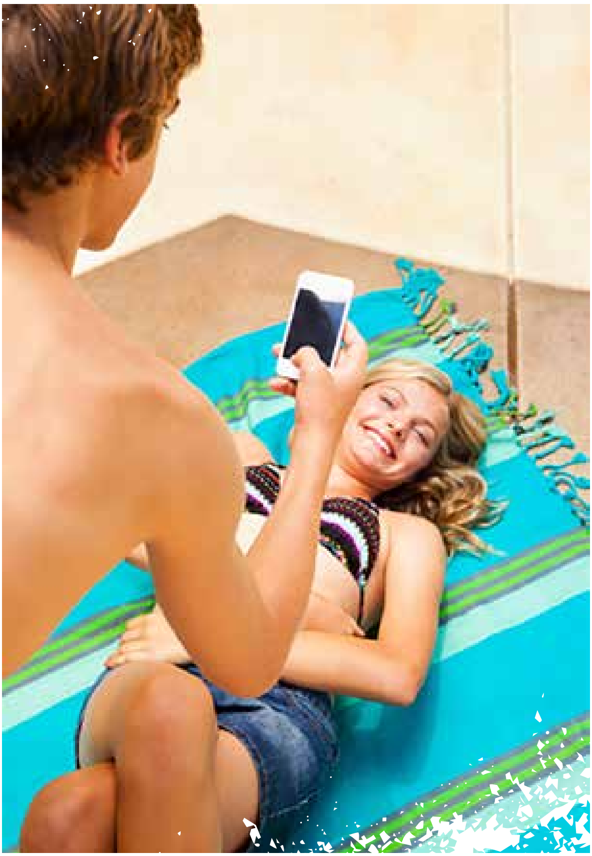
Cynhadledd Athrawon Td 9

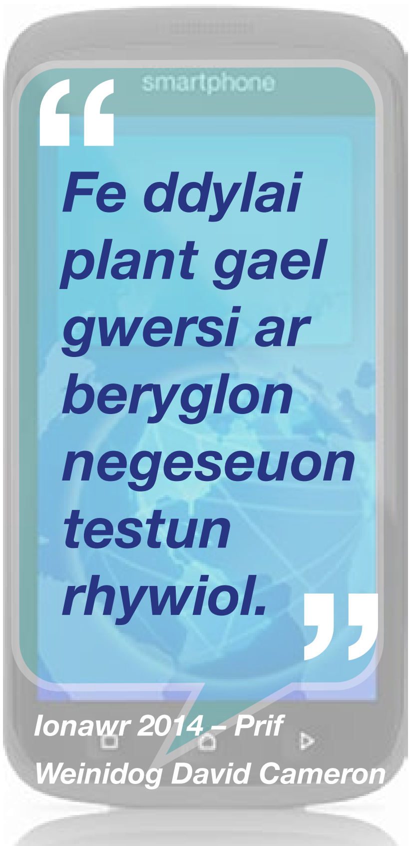
Beth sy'n newydd? *Ysgogi Ein Ieuenctid* Td 10

Yr hyn sydd ar gael - www.schoolbeat.org Td 11

Annwyl Gydweithiwr,

Gobeithio eich bod wedi mwynhau'r Gwyliau'r Pasg. Mae rhifyn yr haf hwn yn llawn ffeithiau diddorol ac yn cynnwys erthygl arbennig ar anfon negeseuon testun rhywiol neu 'secstio'.





"Fe ddylai plant gael gwersi ar beryglon negeseuon testun rhywiol."

Ionawr 2014 – Prif Weinidog David Cameron

Erthygl Arbennig

Negeseuon Testun Rhywiol neu 'Secstio'

Mae anfon negeseuon testun rhywiol yn cyfeirio at anfon lluniau, negeseuon neu glipiau fideo rhywiol drwy ffôn neu dros y We.

Yn dilyn astudiaeth a gynhaliwyd gan Brifysgol Plymouth a Chanolfan Rhyngrwyd Diogelach y DU ac a gefnogwyd gan yr NSPCC, mynegwyd pryderon am duedd pobl ifanc i anfon negeseuon testun rhywiol, neu secstio.

Dangosodd yr Astudiaeth:

- Bod anfon negeseuon testun rhywiol yn rhywbeth arferol ymysg nifer o blant 13-14 oed.
- Bod pobl ifanc yn gyffredinol yn amharod i siarad ag oedolion am hyn gan eu bod ofn cael eu barnu.
- Bod pobl ifanc yn meddwl y dylai materion yn ymwneud â chynnwys rhywiol ar-lein (pornograffi a chynnwys arall) gael ei drafod yn yr ysgol.

Jon Brown – Arweinydd Camdriniaeth Rhywiol yr NSPCC

> *"Mae addysg rhyw o safon yn hanfodol. Mae angen iddo fod yn briodol ar gyfer oedran y plant ac os ydym am helpu pobl i ddelio â'r mathau hyn o bwysau, mae angen i addysg rhyw ddechrau yn yr ysgol gynradd. Mae angen dysgu pobl i barchu eu hunain a pharchu eraill."*

Mae Jon Brown o'r NSPCC yn nodi bod plant a phobl ifanc yn aml iawn yn cael eu gorfodi i ddinoethi eu hunain ar-lein ac yn teimlo cywilydd yn dilyn hynny. Meddai: "Mae merched yn teimlo gorfodaeth i rannu lluniau." Mae'r NSPCC wedi delio ag achosion lle mae merched wedi ysgrifennu ar draws eu bronnau 'eiddo X ydw i' (gydag enw ei chariad yn lle X).

Beth yw ystyr y term?

Mae 'Doxing' sydd weithiau'n cael ei sillafu fel 'Doxxing' yn cyfeirio at yr arfer o gael a datgelu gwybodaeth bersonol am rywun, megis postio llun heb ganiatâd.

“Mae dros hanner pobl ifanc rhwng 11 a 14 oed wedi gweld pornograffi ar-lein, gyda nifer ohonynt yn dweud bod hyn wedi effeithio ar eu perthynas â phobl eraill o’r un oed â nhw.”

Arolwg Young Minds, 20 Ionawr 2014

Dangosodd ymchwil gan Brifysgol Plymouth bod 40% o bobl ifanc rhwng 14 ac 16 oed wedi dweud fod ganddynt ffrindiau sy’n anfon negeseuon testun rhywiol. Y gofid yw nad oedd 20% yn meddwl bod unrhyw beth o’i le gyda bod yn gwbl noeth mewn lluniau o’r fath, tra roedd 40% yn meddwl bod lluniau bronnoeth yn dderbyniol.

Mae mwy a mwy o bobl ifanc yn penderfynu gwneud ac anfon lluniau anweddus ohonynt eu hunain . Mae tuedd newydd ymysg rhai a elwir yn ‘trophying’ ac sy’n golygu bechgyn yn casglu delweddau sy’n cael eu hanfon gan ferched sy’n dymuno ymddangos yn eu rhestr ’10 uchaf o ferched rhywiol’.

Mae angen i bobl ifanc wybod bod gwneud neu anfon delwedd o rywun o dan 18 oed yn drosedd difrifol a bod cosbau cyfreithiol llym yn bodoli; mae hyd yn oed postio neu anfon ‘hunanluniau’ anweddus yn drosedd ddifrifol.

Meddai Jonathan Baggaley o CEOP:

“Nid yw troseddwyr rhyw yn erbyn plant yn edrych i gyfarfod bellach, gallant gam-drin eu dioddefwyr dros y We, nid yw’r broses baratoi draddodiadol hyd yn oed yn digwydd bellach; rydym yn gweld camdrinwyr yn troi at flacmel, recordio lluniau gwe gamera (neu honni gwneud hynny) a dweud y byddant yn anfon y lluniau at ffrindiau’r plentyn os nad ydynt yn cytuno i wneud gweithredoedd rhywiol mwy eithafol.”

Mae’n bwysig bod plant a phobl ifanc yn gwybod bod nifer helaeth o’r delweddau sy’n cael eu gwneud a’u postio ar y Rhyngrwyd yn ffurfio rhan o gasgliadau troseddwyr rhyw yn y pen draw.

Mae angen dysgu pobl ifanc, os nad ydynt eisiau i riant neu ofalwr weld llun maent wedi’i dynnu, ni ddylent ei anfon na’i roi ar-lein.

Sbotolau ar gyffuriau

Cathinonau Synthetig

Mae Cathinonau Synthetig yn aml iawn yn cael eu gwerthu fel powdwr gwyn/crisialau ar-lein ac mewn siopau ac mae modd i bobl ifanc gael gafael arnynt yn hawdd. Mae'r sylweddau hyn yn cael eu marchnata fel crisialau bath, bwyd planhigion neu gemegau ymchwil. Maent yn cynnwys rhybudd 'ddim ar gyfer pobl' er mwyn trechu'r gyfraith sy'n nodi bod eu gwerthu neu eu cyflenwi yn anghyfreithlon.

Mae Cathinonau naturiol yn dod o'r planhigyn Khat (Catha Edulis). Khat yw'r cyfansoddyn actif, mae'n sylwedd dosbarth C sy'n cael ei reoli o dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971.

Mae Cathinonau Synthetig yn debyg o ran strwythur i Amffetiminau ac fel 'Speed' maent yn ysgogwyr. Mae Mephedrone yn enghraifft o Gathinone sy'n cael ei reoli fel Sylwedd dosbarth B. Mae effeithiau ei ddefnyddio yn debyg i effeithiau defnyddio Cocên, Ecstasy ac Amffetiminau.

Effeithiau:

- Gorfoledd
- Teimlo'n 'dda'
- Lefel uwch o ymwybyddiaeth

Risgiau:

- • Achosi i'r galon guro'n rhy gyflym a all effeithio'r system gylchredol (trawiad ar y galon)
- • Ffitiau
- • Pyliau o banig a pharanoia
- • Teimlo'n llai swil gan olygu ymddygiad sy'n eich achosi i gymryd mwy o risgiau.

Gan gyfeirio at adroddiad a ysgrifennwyd gan y Cyngor Ymgynghorol ar Gamddefnyddio Cyffuriau i cyffur cyfreithlon' neu Cyffuriau Newydd sy'n Ymddangos, meddai Harry Shapiro, Cyfarwyddwr Cyfathrebiadau a Gwybodaeth DrugScope:

> **"…mae heriau'n deillio o adnabod: mae adnabod sylweddau sydd un ai wedi eu hatafaelu neu eu cymryd yn anodd. Ychydig iawn o wybodaeth sy'n cael ei darparu ar y pecynnau am y cynnwys. Gellir defnyddio'r un enwau brand am wahanol bethau a gallant gynnwys cymysgedd o sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon."**

WEDINOS

Welsh Emerging Drugs & Identification of Novel Substances Project

Mae WEDINOS yn profi sylweddau er mwyn rhoi gwybodaeth gyflym a manwl er mwyn lleihau niwed.

Mae nifer y marwolaethau yn y DU sy'n gysylltieidig a sylweddau 'cyffur cyfreithlon' wedi codi o 10 yn 2009 i o leiaf 68 yn 2012. Mae marchnadoedd cyffuriau yn newid. Mae'n anodd cael gwybodaeth fanwl gywir.

Pwy ydyn nhw?

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru, gyda chymorth Llywodraeth Cymru ac eraill, wedi datblygu prosiect sydd wedi'i gynllunio i adnabod cyffuriau newydd, cyfuniadau o gyffuriau a thueddiadau defnyddio ledled Cymru, yn enwedig ymysg pobl ifanc. WEDINOS yw'r prosiect cyntaf o'i fath a'i nod yw darparu gwybodaeth a lleihau niwed cysylltiedig â defnyddio cyffuriau.

Be maen nhw'n wneud?

Mae WEDINOS yn casglu ac yn profi samplau o wahanol sylweddau am ddim, (tabledi, powdwr, bwyd planhigion e.e. sylweddau anterth, cannabinoids synthetig). Gall unigolion neu sefydliadau megis ysgolion, clybiau ieuenctid, gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol ac ati anfon samplau i gael eu profi.

Beth sy'n digwydd nesaf?

Unwaith y byddant wedi cael eu profi bydd y wybodaeth yn cael ei rhannu ar www.wedinos.org, ynghyd â gwybodaeth berthnasol arall ar y niwed cysylltiedig â defnyddio a gwybodaeth bragmataidd am leihau niwed ar gyfer y rhai hynny a allent fod yn gweithio ag unigolion sy'n ystyried defnydd pellach. Yn ychwanegol at hynny, bydd canlyniadau'r profion a'r wybodaeth a geir yn cadarnhau statws cyfreithiol y cemegau sydd wedi'u cynnwys yn y sampl.

Sylweddau Newydd Seicoactif

Diffinnir sylwedd newydd seicoactif yn gyfreithiol gan yr Undeb Ewropeaidd fel 'cyffur narcotig neu seicotropig newydd, ar ffurf bur neu sy'n cael ei baratoi, sydd heb eisoes ei restru o dan ddeddfwriaeth cyffuriau ond a allai beri niwed i iechyd cyhoeddus'.

“Mae’n bwysig iawn o safbwynt iechyd gallu deall pa sylweddau sy’n cael eu cylchredeg yn y gymuned er mwyn i glinigwyr wybod sut i drin a gweithio gyda’r unigolion hynny sy’n cael eu heffeithio.”

Josie Smith - Iechyd Cyhoeddus Cymru

Ers mis Hydref 2013, mae WEDINOS wedi derbyn dros 150 o samplau i’w profi. Mae’r rhain wedi eu cyflwyno gan wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol ledled Cymru. Mae’r sylweddau a brofwyd wedi cynnwys cymysgedd o gyffuriau a reolir dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971 (dosbarth A, B ac C), y rhai hynny o dan Orchmynion Dosbarth Cyffuriau Dros Dro a sylweddau nad ydynt yn cael eu rheoli. Mewn rhai achosion, dadansoddwyd samplau a brynwyd fel Cyffuriau Newydd neu sylweddau ‘cyffuriau cyfreithlon’ a gwelwyd fod rhai yn cynnwys sylweddau a reolir dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971.

Dangosodd tystiolaeth o bob rhan o’r DU, hyd yn oed gydag un swp o sylweddau sy’n dod i mewn i’r wlad o India neu Tsieina, y gall y cynnwys cemegol amrywio yn sylweddol.

Ewch i

www.wedinos.org

am fwy o wybodaeth neu anfonwch neges at y prosiect ar

admin@wedinos.org

Arferion Da

Gair gan athro ysgol uwchradd yng Ngwent…

> **“Eleni, rydym wedi defnyddio ein Swyddog Cyswllt Ysgolion i’n helpu ni i gyflwyno’r rhaglen Bagloriaeth Cymru yn llwyddiannus i ddisgyblion Blwyddyn 10.”**

Yr hyn oedd gan y disgyblion i’w ddweud…

“Cynorthwyodd ein Swyddog Heddlu ni i dynnu sylw at broblemau na fyddai’n cael eu pwysleisio gan athro neu athrawes.”

“Roedd hi’n gallu siarad am bethau go iawn.”

“Rhoddodd ein Swyddog Heddlu syniad da i ni am yr hyn sy’n digwydd yn ein hardal ac fe addysgodd ni am sefyllfaoedd realistig.”

“Dyma’r flwyddyn gyntaf y mae Blwyddyn 10 wedi cael gwersi Bagloriaeth Cymru penodol gan eu bod yn cael dyddiau Bagloriaeth Cymru cyfan yn y gorffennol. Roedd defnyddio ein Swyddog Heddlu Cyswllt Ysgolion yn rhywbeth arbrofol i ddechrau ond mae wedi bod yn llwyddiannus iawn wrth i’r staff ddarparu’r cwrs ar gyfer y disgyblion.

Fe wnaethom ni fel ysgol benderfynu rhannu’r cwrs Bagloriaeth yn hanner tymhorau er mwyn bodloni’r oriau dysgu sy’n cael eu hargymell. Yn ystod yr hanner tymor cyntaf fe wnaethom ganolbwyntio ar Elfen ABCh 1 (Perthnasau Cadarnhaol) a 2 (Iechyd a Lles Emosiynol). Yn ystod y tymor, datblygodd y staff a disgyblion eu gwybodaeth a’u profiadau yn dilyn y gwersi Perthnasau Diogelach, Amrywiaeth Cymunedau, Mae Na yw Na (caniatâd rhyw) a Thwyll Peryglus (ecsbloetio plant) a gafwyd drwy’r Rhaglen Graidd Cydsynio Rhywiol Cymru Gyfan.

Mae ein Swyddog Heddlu wedi cyfrannu rhywbeth pwysig iawn i’n gwersi, mae hi wedi cyfrannu safbwynt bywyd go iawn sy’n berthnasol i’w phrofiad fel swyddog heddlu ac sy’n rhoi hygrededd i gynnwys y gwersi. Mae’r disgyblion a’r staff wedi dysgu o’i phrofiadau a credaf fod gan y RhGCYCG ran mawr i’w chwarae yn narpariaeth Bagloriaeth Cymru”.

Am fwy o wybodaeth ar ymgorffori’r gwersi RhGCYCG yn eich gwersi Bagloriaeth, ewch i **www.schoolbeat.org** a siaradw’ch Swyddog Ysgol.

Beth sydd wedi bod yn digwydd?

Cwis Cenedlaethol RhGCYCG 2014

Brwydrodd y pedwar tîm blwyddyn 8 a oedd yn llwyddiannus yn rownd rhanbarthol y cwis RhGCYCG yn erbyn ei gilydd am y Tlws Cenedlaethol yng Ngwesty'r Copthorne ar 6ed Chwefror 2014.

Cafodd y digwyddiad ei drefnu a'i ariannu fel partneriaeth rhwng y Pedwar Heddlu yng Nghymru a'r Gwasanaeth Tân ac Achub. Roedd y partneriaid eraill yn cynnwys: Llywodraeth Cymru, Diogelwch y Ffyrdd Cymru, Ysgolion Iach a Wise Kids. Noddwyd y gwobrau gan G4S a Mainline Coaches.

Yr ysgolion a oedd yn cystadlu oedd:

- **Ysgol Gyfun Caldicot**, Mynwy, yn cynrychioli Gwent
- **Ysgol Gyfun Dwryfelin**, Castell-nedd, yn cynrychioli De Cymru
- **Ysgol y Creuddyn**, Bae Penrhyn, Llandudno, yn cynrychioli Gogledd Cymru
- **Ysgol Uwchradd Syr Thomas Picton**, Hwlffordd, yn cynrychioli Dyfed Powys

Yn dilyn cystadleuaeth frwd a chyffrous, yr ysgol fuddugol oedd Ysgol Uwchradd Syr Thomas Picton o Hwlffordd.

"Mae'r disgyblion wedi mwynhau gweithio fel tîm. Mae eu hyder o ran siarad cyhoeddus wedi gwella'n sylweddol."

Athrawes

"Mae gen i fwy o wybodaeth am bethau dwi angen eu gwybod yn y dyfodol!"

"Roedd o'n broffesiynol iawn ac mi wnes i fwynhau."

Disgyblion Bl 8

Enillwyr: Ysgol Uwchradd Syr Thomas Picton

Yn ail: Ysgol Gyfun Caldicot

Diolch o galon i Kevin John a wnaeth waith rhagorol fel cwis feistr ar y noson.

Cynadleddau Athrawan Cynradd RhGCYCG

Partneriaeth gyda

Roedd y dair gynhadledd a gynhaliwyd yn Ionawr 2014 yn canolbwyntio ar rannu arfer da ar gyfer Ysgolion Cynradd ar y pynciau Camddefnyddio Sylweddau, Diogelwch Rhyngrwyd a Pherthnasau Diogelach.

Cafodd y cynadleddau eu hannerch yng Ngogledd Cymru gan y Comisiynydd Heddlu a Throsedd Winston Roddick, yn Nyfed Powys gan y Comisiynydd Heddlu a Throsedd Christopher Salmon ac yn Ne Cymru gan y Dirprwy Gomisiynydd Heddlu a Throsedd Sophie Howe.

Dywedodd yr athrawon a fynychodd y Cynadleddau wrthym:

“

Bydd yr holl weithdai yn helpu i godi safonau’r ddarpariaeth o ABCh yn fy ysgol!

Roeddwn yn hoffi’r syniadau am y gweithgareddau i ni eu defnyddio yn y dosbarth gyda’r plant!

Agoriad Llygad!

Ymwybyddiaeth uwch o sut y gallwn drafod pynciau mwy sensitif mewn modd effeithiol a hyderus, pethau yr ydym efallai’n fwy pryderus am eu trafod.

”

Chwith Uchaf: Comisiynydd Heddlu Dyfed Powys Christopher Salmon
Dde Uchaf: Comisiynydd Heddlu Gogledd Cymru Winston Roddick a Linda Roberts, Cydlynydd RhGCYCG Cenedlaethol
Canol chwith: Sophie Howe, Comisiynydd Cynorthwyol Troseddu Heddlu De Cymru.
Canol dde: Gweithdy Camddefnyddio Sylweddau
Gwaelod chwith a dde: Gweithdai Perthynas Ddiogelach

Beth sy'n newydd?

Ysgogi Ein Ieuenctid - Prosiect Haf Ysgolion Uwchradd

Mae YEI yn brosiect wythnos ar gyfer ysgolion uwchradd sy'n darparu disgyblion â rhaglen heriol ond hwyliog o weithgareddau. Mae'n cynnwys gweithgareddau ystafell ddosbarth a chorfforol sy'n hyrwyddo adeiladu tîm, a gynhelir mewn canolfannau gweithgareddau awyr agored arbenigol. Mae AM DDIM i ysgolion ac yn cael ei arwain gan Swyddogion Heddlu Cymunedol Ysgolion.

Pwy all gymryd rhan?

Y grŵp targed ar gyfer y prosiect yw disgyblion blwyddyn 8 y mae eu hymddygiad yn achosi pryder sylweddol ac sydd un ai ar fin troseddu am y tro cyntaf neu eisoes wedi gwneud hynny. Bydd disgyblion o'ch ysgol yn cael eu dewis drwy ymgynghoriad â chi. Bydd lle i 2-3 disgybl o bob ysgol ar gael.

Be ddylwn ei wneud nesaf?

Fe ddylai Penaethiaid gofrestru diddordeb eu hysgol drwy gysylltu â **Linda.roberts@south-wales.pnn.police.uk** Siaradwch â'ch Swyddog Heddlu Cymunedol Ysgolion am fwy o wybodaeth.

Gwasaneth CA3/4

Nod y gwasanaeth yw helpu disgyblion o oedran ysgol uwchradd i wybod beth yw'r peryglon ar-lein ac i wybod sut i gadw'n diogel; gwybod sut i osgoi camddefnyddio technoleg ddigidol a gwybod beth yw anfon negeseuon testun rhywiol a chanlyniadau gwneud hynny.

Siaradwch â'ch Swyddog Heddlu Cymunedol Ysgolion am fwy o wybodaeth.

Yr hyn sydd ar gael www.schoolbeat.org

Adran Athrawon

Llawer o wybodaeth, adnoddau, rhifau cyswllt a dolenni gwefannau.

Deunydd Newydd ABCh 2013/2014

O'r Cyfnod Sylfaen i GA4 lawrlwytho ar gael

Adran Disgyblion

Adran Rhieni