Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan

Diogelwch Personol ac Atal Trosedd

Mae cynnwys y llyfryn atebion i gefnogi athrawon hwn yn cefnogi unedau:
Agweddau Cymdeithasol a Chyfreithiol ar Ddiogelwch Personol **Lefel 1 a Lefel 2**

LLYFRYN ATEBION I GEFNOGI ATHRAWON

Dyma rai diffiniadau y bydd y disgyblion eu hangen er mwyn eu galluogi i ateb y cwestiynau:

Diffiniad: Dyma'r diffiniadau a gafwyd gan y Swyddog Cymuned Ysgol yr Heddlu

Adnabod: Dewiswch neu darganfyddwch yr atebion cywir

Dweud: Dewiswch yr wybodaeth berthnasol ac atebwch y cwestiwn yn eich geiriau eich hun

Rhowch enghreifftiau: Yn eich geiriau eich hun, rhowch enghraifft sy'n esbonio eich ateb i'r cwestiwn. Gall hyn fod yn ddigwyddiad neu gallwch hyd yn oed ddefnyddio llun.

Disgrifio: Defnyddiwch eich gwybodaeth a'ch dealltwriaeth i ateb y cwestiynau yn eich geiriau eich hun.

Dylech:

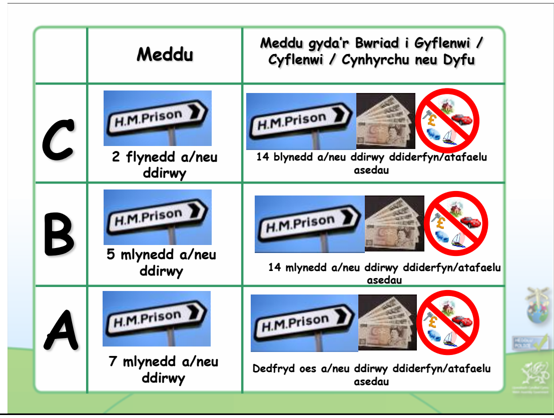
a) roi rhesymau i gefnogi eich ateb, er enghraifft, 'Mae pobl yn camddefnyddio cyffuriau oherwydd ……'
b) cynigwch eich syniadau eich hun neu atebion i broblemau.

LO	Lefel	Cyfarwyddyd	Ateb
AC1.	Lefel ½	Diffiniwch beth ydi uned o alcohol *Defnyddiwch ddiffiniad y swyddog*	Un uned ydi 10ml o alcohol pur. Fel lefel 1 gydag ychydig o wybodaeth ychwanegol fel yr isod: Mae un uned o alcohol cyfwerth â: • hanner peint o gwrw, lager neu seidr cryfder cyffredin (cryfder alcohol 3-4%); • mesur bychan tafarn (25 ml) o wirod (cryfder alcohol 40%); • mesur cyffredin tafarn (50 ml) o win cadarn megis sieri neu bort (cryfder alcohol 20%).
AC1.1	Lefel 1 Lefel 2	Nodwch faint o alcohol sydd mewn amrywiaeth o ddiodydd alcoholig. Rhowch enghreifftiau o amrywiaeth o ddiodydd alcoholig a'u cryfder. *Dylai'r disgyblion roi o leiaf 2 enghraifft o ddiodydd a'u cryfder. Gall disgyblion Lefel 1 ddefnyddio'r daflen i gefnogi gweithgaredd AC1.1. Dysgu am Alcohol i ateb y cwestiwn. Dylai disgyblion Lefel 2 ateb gan ddefnyddio brawddegau llawn.*	Enghreifftiau a roddir yn y wers ydi: • Coke Cola 0% • Siandi 1% • Breezer 4% • Strongbow 5.3% • Gwin 12% • Fodca 40% • Neu opsiwn arall
AC1.2	Lefel 1 Lefel 2	Nodwch beth yw'r canllawiau o ran faint o alcohol ddylai dynion a merched yfed. Amlinellwch beth yw'r canllawiau o ran faint o alcohol ddylai dynion a merched yfed.	• **Dynion** – ni ddylent yfed mwy na 21 uned o alcohol yr wythnos. • Ni ddylai dynion yfed mwy na 4 uned mewn diwrnod. • **Merched** – ni ddylent yfed mwy na 14 uned o alcohol yr wythnos .

		Dylai'r disgyblion restru o leiaf 4 canllaw: 2 ar gyfer dynion a 2 ar gyfer merched.	• Ni ddylai merched yfed mwy na 3 uned mewn diwrnod. • Dylai dynion a merched gael o leiaf 2 ddiwrnod yr wythnos lle nad ydynt yn yfed alcohol.
AC1.3	Lefel 1 Lefel 2	Rhowch enghreifftiau o ganlyniadau yfed alcohol. Disgrifiwch ganlyniadau yfed alcohol. *Dylai'r disgyblion restru o leiaf 3 canlyniad cyfreithiol a chymdeithasol.* *Dylai'r disgyblion ddefnyddio eu geiriau eu hunain a brawddegau llawn i ateb.*	Atebion mewn perthynas â: • Trosedd e.e. ymladd, yfed a gyrru, YG, treisio ar ddêt ayyb. • Iechyd e.e. niwed i'ch iau, gwenwyniad alcohol, alcoholiaeth, damweiniau ac anafiadau, beichiogrwydd, heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. • Cyfeillgarwch • Swyddi • Teulu e.e. Un canlyniad yfed alcohol ydi mynd i drwbwl gyda'r heddlu a chyflawni trosedd e.e. ymladd, yfed a gyrru, YG, treisio ar ddêt ayyb.
AC1.4	Lefel 1 Lefel 2	Nodwch sut gallwch leihau effeithiau yfed alcohol. Disgrifiwch sut gallwch leihau effeithiau yfed alcohol. *Dylai'r disgyblion roi o leiaf 3 enghraifft.* *Ar gyfer Lefel 2* *Dylai'r disgyblion ddefnyddio eu geiriau eu hunain a brawddegau llawn i ateb.*	Gall yr atebion gynnwys: • Mynd allan yn hwyrach • Yfed diodydd di-alcohol rhwng diodydd alcoholig • Peidio â dechrau prynu rownd • Bwyta rhywbeth • Yfed ar eich cyflymdra eich hun • Peidio â derbyn lifft gan ffrindiau sydd wedi bod yn yfed alcohol • Peidio â gadael eich diod • Cael rhai dyddiau lle nad ydych yn yfed alcohol • Mynd adref gyda ffrindiau • Trefnu lifft adref pan fyddwch wedi cael digon i'w yfed • Dim ond mynd â'r arian y byddwch ei angen gyda chi • Gwrthod diodydd ychwanegol

AC2	Lefel 1/2	Diffiniwch beth ydi cyffur	Mae cyffur yn newid y ffordd mae'ch meddwl a'ch corff yn gweithio.
AC2	Lefel 1/2	Diffiniwch beth ydi Cyffur Newydd sy'n Ymddangos (NED)	• Sylweddau newydd ydi NEDau. Mae effeithiau nifer ohonynt yn debyg i gyffuriau anghyfreithlon ond maent yn beryglus oherwydd nid ydym yn gwybod llawer amdanynt. • Nid yw rhai ohonynt yn cael eu rheoli gan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau, 1971; ond mae eraill wedi cael eu profi ac wedi cael eu gwahardd.
AC2.1	Lefel 1 Lefel 2	Nodwch beryglon **posib** Cyffuriau Newydd sy'n Ymddangos. Rhowch enghreifftiau o beryglon Cyffuriau Newydd sy'n Ymddangos. *Dylai'r disgyblion roi o leiaf 3 enghraifft.* *Ar gyfer Lefel 2* *Dylai'r disgyblion ddefnyddio eu geiriau eu hunain a brawddegau llawn i ateb.*	Gall yr atebion gynnwys: • Mae nifer o NEDau hefyd yn cynnwys sylweddau anghyfreithlon; sy'n golygu y gallwch gael eich cyhuddo o feddu ar sylwedd anghyfreithlon. Nid yw anwybodaeth yn esgus dros feddu ar sylwedd anghyfreithlon • Nid yw'r wybodaeth sydd ar y rhyngrwyd am NEDau bob amser yn ddibynadwy. • Yr unig beth sydd gan yr unigolion sy'n cynhyrchu'r cyffuriau hyn ddiddordeb ynddo ydi elw, nid eich lles chi. • Mae nifer o'r cyffuriau hyn wedi cael eu labelu'n 'dim i'w defnyddio gan bobl' er mwyn i'r delwyr (gwerthwyr neu gyflenwyr) osgoi'r Gyfraith a chyfrifoldeb. • Gall NEDau fod yn gryfach na chyffuriau anghyfreithlon gan eu bod yn aml yn fwy pur oherwydd maent yn rhad i'w cynhyrchu. • Nid yw NEDau wedi cael eu profi'n iawn er mwyn gweld pa mor wenwynig ydynt. Nid oes ffordd o ddweud sut bydd NEDau yn eich effeithio. • Nid ydym yn gwybod llawer am yr effeithiau tymor canolig

			neu hirdymor. • Ni ellir gwarantu beth yw cynnwys NEDau ac nid oes canllawiau ar gyfer eu cymryd. • Mae eu cymryd yn risg mawr.
AC2.2	Lefel 1 Lefel 2	Nodwch resymau pam fod unigolion yn camddefnyddio cyffuriau. Disgrifiwch pam fod unigolion yn camddefnyddio cyffuriau. *Dylai disgyblion Lefel 1/2 roi o leiaf 3 enghraifft.* *Ar gyfer Lefel 2:* *Dylai'r disgyblion ddefnyddio eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth i ateb y cwestiynau yn eu geiriau eu hunain. Dylent:* *a) roi rhesymau dros eu hatebion e.e. mae unigolion yn camddefnyddio cyffuriau oherwydd………* b) *awgrymu eu syniadau eu hunain.*	Unrhyw rai o'r canlynol: • Chwilfrydedd • I deimlo'n dda • I arbrofi • Pwysau gan gyfoedion • Dibyniaeth • I anghofio • I ddangos eu hunain • I fod yn gymdeithasol • Straen • Anhapus • Diflastod • Neu atebion rhesymol eraill
AC2.3	Lefel 1 Lefel 2	Rhestrwch beth sy'n gyffur yn unol â Deddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971. Nodwch pa gyffuriau sy'n perthyn i bob dosbarth yn unol â Deddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971. *Dylai disgyblion Lefel 1/2 roi o leiaf 3 enghraifft.*	Dyma enghreifftiau: • Dosbarth A – Cocên, Heroin, Madarch Hud, Ecstasi • Dosbarth B – NRG-1, Canabis, Amffetamin • Dosbarth C – Khat, Steroidau Anabolig, Cetamin, GHB • Gall y dosbarth ymchwilio i enghreifftiau eraill.

		Gall disgyblion Lefel 1 ddefnyddio'r daflen i gefnogi gweithgaredd AC2.3. Dysgu am Gyffuriau i ateb y cwestiwn.	
AC2.4	Lefel 1 Lefel 2	Nodwch ganlyniadau cyfreithiol camddefnyddio sylweddau. Disgrifiwch ganlyniadau cyfreithiol camddefnyddio sylweddau. *Dylai disgyblion Lefel 1/2 roi o leiaf 2 ateb.* *Ar gyfer Lefel 2.* *Dylai'r disgyblion ddefnyddio eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth i ateb y cwestiynau yn eu geiriau eu hunain. Dylent:* *a) roi rhesymau dros eu hatebion e.e. mae unigolion yn camddefnyddio cyffuriau oherwydd.........* *b) awgrymu eu syniadau eu hunain.*	Y canlyniadau cyfreithiol ydi: • Carchar • Dirwy • Atafaelu asedau 
AC2.5	Lefel 1 Lefel 2	Nodwch effaith camddefnyddio sylweddau ar unigolyn. Disgrifiwch effaith camddefnyddio sylweddau ar unigolyn. *Dylai disgyblion Lefel 1/2 roi o leiaf 3 enghraifft.*	Enghreifftiau: • Iechyd e.e. gorddos, straen, organau'n methu, afiechyd, deiet gwael ayyb. • Arian e.e. diffyg arian, dwyn ayyb • Swyddi e.e. methu cael swydd, annibynadwy, colli'ch swydd

		Ar gyfer Lefel 2 *Dylai'r disgyblion ddefnyddio eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth i ateb y cwestiynau yn eu geiriau eu hunain. Dylent:* *b) roi rhesymau dros eu hatebion e.e. mae unigolion yn camddefnyddio cyffuriau oherwydd………* *b) awgrymu eu syniadau eu hunain.*	• Teithio e.e. methu teithio i ymweld â rhai gwledydd
AC3	Lefel 1/2	Diffiniwch beth ydi caniatâd rhywiol.	Pan fydd unigolyn sy'n 16 oed neu'n hŷn yn cytuno drwy ddewis i unrhyw fath o weithgaredd rhywiol ac mae ganddo/i y rhyddid a'r gallu i wneud y penderfyniad hwnnw.
AC3.1	Lefel 1 Lefel 2	Nodwch pa pryd all unigolyn ddim rhoi caniatâd rhywiol. Rhowch enghreifftiau o ba bryd all unigolyn ddim rhoi caniatâd rhywiol. *Dylai disgyblion Lefel 1/2 roi o leiaf 5 enghraifft.* *Gall disgyblion Lefel 1 ddefnyddio'r daflen i gefnogi gweithgaredd AC3.1. Dysgu am Berthnasau Diogel i ateb y cwestiwn.* *Ar gyfer Lefel 2* *Dylai'r disgyblion ddefnyddio eu geiriau eu hunain a brawddegau llawn i ateb.*	Enghreifftiau o ba bryd all unigolyn ddim rhoi caniatâd rhywiol: • Anhawster dysgu • Wedi meddwi • Anymwybodol • Cysgu • Dan 16 oed • Gorfodaeth • Anabledd meddyliol neu gorfforol • Wedi cymryd cyffuriau
AC3.2	Lefel 1	Nodwch ganlyniadau cyfreithiol torri'r Gyfraith mewn perthynas â chaniatâd rhywiol.	Y canlyniadau ydi:

	Lefel 2	Disgrifiwch ganlyniadau cyfreithiol torri'r Gyfraith mewn perthynas â chaniatâd rhywiol. *Dylai disgyblion Lefel 1/2 nodi o leiaf 3 canlyniad cyfreithiol* *Ar gyfer Lefel 2* *Dylai'r disgyblion ddefnyddio eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth i ateb y cwestiynau yn eu geiriau eu hunain. Dylent:* *a) roi rhesymau dros eu hatebion e.e. mae unigolion yn camddefnyddio cyffuriau oherwydd……….* *b) awgrymu eu syniadau eu hunain.*	• Dedfryd o garchar • Gorfod cofrestru fel troseddwr rhyw • Meddu ar gofnod troseddol fyddai'n effeithio ar eich siawns o gael swydd ac o deithio • Effeithiau cymdeithasol – colli teulu a ffrindiau
AC4	Lefel 1/2	Diffiniwch beth ydi camfanteisio rhywiol	Camfanteisio'n rhywiol ar blant ydi pan fydd unigolyn yn cymryd mantais o, yn paratoi ac yn rheoli unigolyn ifanc sydd dan 18 oed at bwrpas rhywiol.
AC4.1	Lefel 1 Lefel 2	Nodwch amrywiaeth o rybuddion sy'n gysylltiedig â chamfanteisio rhywiol. Disgrifiwch amrywiaeth o rybuddion sy'n gysylltiedig â cham-fanteisio rhywiol. *Dylai disgyblion Lefel 1/2 nodi o leiaf 2 ateb.* *Gall disgyblion Lefel 1 ddefnyddio'r daflen i gefnogi gweithgaredd AC4.1. Dysgu am Beryglon Camfanteisio Rhywiol i ateb y cwestiwn.*	Gall y rhybuddion gynnwys: • Cael eich annog i roi manylion personol • Cael eich annog i anfon lluniau • Dieithryn yn cysylltu â chi ar-lein. (proses gyfeillio yn arwain at baratoi) • Negeseuon amhroffesiynol • Dim rheolaeth dros y lluniau oherwydd ni arwyddwyd contract • Cyflymder ymatebion gan yr "asiantaeth" • Llawer o weniaith

		Ar gyfer Lefel 2 *Dylai'r disgyblion ddefnyddio eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth i ateb y cwestiynau yn eu geiriau eu hunain. Dylent:* *a) roi rhesymau dros eu hatebion e.e. mae unigolion yn camddefnyddio cyffuriau oherwydd……….* *b) awgrymu eu syniadau eu hunain.*	• Gofyn i chi fynd i dŷ'r dyn • Mynd i'r tŷ ar eich pen eich hun • Oedolion yn annog Lucy i yfed alcohol • Dyn yn rhoi ei fraich o amgylch Lucy • Llawer o oedolion gwrywaidd yn y tŷ • Gwahodd Lucy i gyfarfod dynion o "asiantaethau" eraill yn y tŷ
AC4.2	Lefel 1 Lefel 2	Rhowch enghreifftiau o sut gallwch gadw'n ddiogel mewn perthynas â chamfanteisio rhywiol. Rhowch enghreifftiau o sut gallwch gadw'n ddiogel mewn perthynas â chamfanteisio rhywiol. *Dylai disgyblion Lefel 1/2 nodi o leiaf 2 ateb.* *Ar gyfer Lefel 1* *Dylai'r disgyblion ddefnyddio eu geiriau eu hunain a brawddegau llawn i ateb.* *Ar gyfer Lefel 2* *Dylai'r disgyblion ddefnyddio eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth i ateb y cwestiynau yn eu geiriau eu hunain. Dylent:* *a) roi rhesymau dros eu hatebion e.e. mae unigolion yn camddefnyddio cyffuriau oherwydd……….*	<u>Siarad â dieithryn ar-lein</u>: • Peidiwch â derbyn dieithriaid fel ffrindiau. • Peidiwch ag anfon llun i ddieithryn • Trafodwch y trefniadau gyda'ch mam <u>Mynd i dŷ ar eich pen eich hun:</u> • Trafodwch gyswllt pellach â'r dyn gyda'ch mam • Peidiwch â chytuno i gyfarfod y dyn yn ei gartref • Peidiwch â mynd i gyfarfod y dyn ar eich pen eich hun. <u>Mynd i barti:</u> • Peidiwch â mynd i'r parti • Peidiwch â mynd i'r parti ar eich pen eich hun • Peidiwch â dweud celwydd wrth eich mam. Dylech ddweud lle'r ydych yn bwriadu mynd. • Ailystyried y penderfyniad ar ôl sylweddoli bod y mwyafrif sydd yn y parti yn oedolion gwrywaidd. • Peidio â derbyn alcohol yn y parti. • Gwneud esgusodion a gadael ar ôl cael cynnig cyffuriau. • Tecsio neu ffonio eich mam i ddod i'ch nôl.

		b) *awgrymu eu syniadau eu hunain.*	<u>Mynd i fyny grisiau yn y tŷ:</u> • Peidiwch â chytuno i fynd i fyny grisiau. • Mynnwch gyfarfod yr unigolyn i lawr grisiau. • Gwnewch esgus i adael. • Peidiwch â derbyn diod nad ydych wedi'i weld yn cael ei arllwys. • Tecsio neu ffonio eich mam i ddod i'ch nôl.
AC5.1	Lefel 1 Lefel 2	Nodwch beth fyddai'n gallu achosi gwrthdrawiadau traffig Disgrifiwch beth fyddai'n gallu achosi gwrthdrawiadau traffig. *Dylai disgyblion Lefel 1/2 adnabod y pump angheuol* *Ar gyfer Lefel 2* *Dylai'r disgyblion ddefnyddio eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth i ateb y cwestiynau yn eu geiriau eu hunain. Dylent:* a) *roi rhesymau dros eu hatebion e.e. mae unigolion yn camddefnyddio cyffuriau oherwydd………* b) *awgrymu eu syniadau eu hunain.*	Y pump angheuol ydi: 1. yfed a gyrru a chymryd cyffuriau a gyrru 2. goryrru 3. peidio â gwisgo gwregys diogelwch 4. defnyddio ffôn symudol 5. gyrru'n ddiofal neu'n beryglus
AC5.2	Lefel 1 Lefel 2	Nodwch ganlyniadau gyrru'n anniogel. Disgrifiwch ganlyniadau gyrru'n anniogel. *Dylai disgyblion Lefel 1/2 adnabod o leiaf 3 canlyniad*	Gall gyrru'n anniogel arwain at: • Anaf difrifol neu farwolaeth • Pwyntiau ar eich trwydded

		Ar gyfer Lefel 2 *Dylai'r disgyblion ddefnyddio eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth i ateb y cwestiynau yn eu geiriau eu hunain. Dylent:* *a) roi rhesymau dros eu hatebion e.e. mae unigolion yn camddefnyddio cyffuriau oherwydd……….* *b) awgrymu eu syniadau eu hunain.*	• Dirwy neu ddedfryd o garchar • Canlyniadau emosiynol megis euogrwydd neu gywilydd • Effaith ar y teulu • Effaith ar y gymuned leol • Cost adnoddau gwasanaethau cyhoeddus
AC5.3	Lefel 1 Lefel 2	Nodwch beth yw'r gyfraith o ran yr isod. Disgrifiwch beth yw'r gyfraith o ran yr isod. *Ar gyfer Lefel 2* *Dylai'r disgyblion ddefnyddio eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth i ateb y cwestiynau yn eu geiriau eu hunain. Dylent:* *a) roi rhesymau dros eu hatebion e.e. mae unigolion yn camddefnyddio cyffuriau oherwydd……….* *b) awgrymu eu syniadau eu hunain.*	Y pump angheuol ydi: <u>Gwregysau Diogelwch</u> • Pan fydd person ifanc yn 14 oed ei gyfrifoldeb ef ydi sicrhau ei fod yn gwisgo gwregys diogelwch yn y sedd flaen a'r sedd gefn oherwydd ……………. • Cyfrifoldeb y gyrrwr ydyw os ydi'r unigolyn dan 14 oed • Mae'n rhaid i blant sy'n fyrrach na 135cm gael sedd godi • Y gosb benodol am beidio â gwisgo gwregys diogelwch ydi £60 <u>Ffonau symudol</u> • Mae yn erbyn y gyfraith i ddefnyddio ffôn symudol wrth yrru oherwydd …………… • Os cewch eich dal yn defnyddio ffôn symudol wrth yrru yna gallwch gael 3 pwynt ar eich trwydded a dirwy benodol o £60. Os cewch ddamwain wrth ddefnyddio ffôn symudol yna gallwch gael eich erlyn am yrru'n beryglus.

			<u>Cyffuriau ac alcohol</u> • Nid oes cyfyngiad diogel oherwydd…………………. • Gallwch gael dirwy o hyd at £3,000 a gallwch gael eich gwahardd rhag gyrru am hyd at 5 mlynedd. <u>Cyflymder</u> • Mae arwydd sydd â chylch coch o'i amgylch yn orfodol; mae'n golygu • Os byddwch yn anwybyddu'r rheol yna gallwch gael 3 pwynt ar eich trwydded a dirwy cosb benodol o £60 • Gallwch gael eich gwahardd rhag gyrru yn awtomatig os cewch eich dal yn gyrru 100mya neu'n gyflymach
AC6.1	Lefel 1/2	Nodwch pa asiantaethau fyddai'n gallu rhoi cefnogaeth ac arweiniad i chi ar y canlynol • Alcohol • Cyffuriau • Perthnasau • Camfanteisio rhywiol • Gyrru'n ddiogel *Bydd angen o leiaf un enghraifft ar gyfer pob un o'r uchod.*	• Dan 24/7, Drinkline, Grwpiau Teulu Al-Anon, Alcohol Concern • Dan 24/7, • Llinell Gymorth Camdriniaeth yn y Cartref a Thrais Rhywiol Cymru Gyfan, Childline, gwasanaethau iechyd rhywiol lleol, canolfannau SARC • Llinell Gymorth Camdriniaeth yn y Cartref a Thrais Rhywiol Cymru Gyfan, Childline, gwasanaethau iechyd rhywiol lleol, canolfannau SARC, CEOP (Canolfan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein) • RAC, AA, Diogelwch Ffyrdd Cymru, ROSPA