## Trwbl Dwbl
## Gweithgareddau Dilynol ar Gyfer Athrawon

**Mae'r gweithgareddau dilynol Trwbl yn rhoi cyfleoedd i ddisgyblion sicrhau canlyniadau dysgu o'r Cwricwlwm i Gymru - Ardal Dros Ddysgu a Phrofiad (AoLE): Iechyd a Llesiant.**

| **Cwricwlwm i Gymru: Maes Dysgu a Phrofiad (AoLE): Iechyd a Llesiant** | |
|---|---|
| **1. Mae datblygu iechyd a lles y corff yn arwain at fuddiannau gydol oes.** | **CYTUNO** |
| a) Deall y ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a lles y corff. | ✓ |
| b) Datblygu arferion gwybodus, cadarnhaol sy'n eu hannog i warchod, yn ogystal â pharchu eu hunain ac eraill. | ✓ |
| c) Datblygu'r hyder, cymhelliant, gallu corfforol, gwybodaeth a dealltwriaeth a fydd o gymorth iddyn nhw fyw bywyd iach a gweithredol sy'n hyrwyddo iechyd a lles y corff cadarnhaol. | ✓ |
| **2. Mae'r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddyn nhw yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.** | |
| a) Archwilio'r cysylltiadau rhwng eu profiadau, eu hiechyd meddwl a'u lles emosiynol a galluogir dysgwyr i ddeall nad yw teimladau ac emosiynau'n sefydlog nac yn gyson. | ✓ |
| b)Bod yn ymwybodol o'n teimladau a'n hemosiynau ein hunain sy'n rhoi'r sylfaen i ni ddatblygu empathi. | ✓ |
| c) Dysgu sut i fynegi eu teimladau | ✓ |
| **3. Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill.** | |
| a) Deall sut mae penderfyniadau a gweithredoedd yn cael effaith ar y dysgwyr eu hunain, ar eraill, ac ar y gymdeithas ehangach, a hynny yn y presennol a'r dyfodol. Deall y ffactorau sy'n dylanwadu ar wneud penderfyniadau. | ✓ |
| b) Galluogi dysgwyr i ddatblygu'r sgiliau meddwl beirniadol angenrheidiol er mwyn gallu pwyso a mesur goblygiadau posibl eu penderfyniadau, gan gynnwys y risg, iddyn nhw ac i eraill. | ✓ |
| c) Gwneud penderfyniadau ar y cyd – deall eu cyfraniad | |
| d) Llwybr gyrfa. | |
| **4. Mae'r ffordd rydym yn ymwneud â dylanwadau cymdeithasol yn siapio pwy ydyn ni, ac yn effeithio ar ein hiechyd a'n lles.** | |
| a) Deall rôl bwysig dylanwadau cymdeithasol ar eu bywydau. Rheolau, normau cymdeithasol, agweddau a gwerthoedd sy'n cael eu creu a'u hatgyfnerthu gan wahanol grwpiau cymdeithasol. | |
| b) Dysgwyr yn ymgysylltu'n feirniadol â'r dylanwad cymdeithasol hwn | |
| **5.Mae cydberthnasau iach yn hanfodol ar gyfer ein lles.** | |
| a)Deall a gwerthfawrogi sut mae'r ymdeimlad o berthyn a chyswllt a ddaw o berthnasau iach yn cael effaith bwerus ar iechyd a lles. | |
| b) Cydnabod pan nad yw'r cydberthnasau yn iach, a bod yn ymwybodol o sut i fod yn ddiogel, a cheisio cymorth iddyn nhw eu hunain ac i eraill. | |
| c)Deall y byddant yn profi amrywiaeth o berthnasau, meithrin a chynnal perthnasoedd sut mae perthnasau iach yn hanfodol ar gyfer iach corff a meddwl sy'n caniatáu inni ffynnu. | |


Hawlfraint Heddlu Gwent 2023
© Gwent Police Copyright 2023

**1. Gweithgaredd rhagarweiniol**

1.a. Drwy gadw ac ailddefnyddio'r canlyniadau siart fflip a grëwyd yng ngwers ‘Trwbl Dwbl’ flaenorol gyda’r heddlu, gallai’r athro/athrawes adolygu a chysylltu gyda dysgu blaenorol er mwyn arwain i'r ymarferiadau a amlinellir isod.

1.b. - Fy hoff ddiod ……mynd dros wers y swyddog.

Gan ddefnyddio'r cardiau lluniau 'fy hoff ddiod' ('dŵr' 'alcopop' 'sudd ffrwythau' diod byrlymog' 'te/coffi' 'fodca') gosodwch bob un mewn gwahanol ardal yn yr ystafell ddosbarth. Gofynnwch i’r disgyblion benderfynu pa ddiod y byddent yn ei ddewis yn y sefyllfaoedd canlynol:

- Priodas eich chwaer fawr
- Ar ddiwrnod poeth o haf yn y parc
- Mewn parti ffrind
- Peth cyntaf yn y bore
- I ymlacio gyda'r hwyr
- Wedi bwyta pryd mawr gyda'ch teulu
- Barbeciw ar y traeth gyda'ch ffrindiau

Gofynnwch i'r disgyblion symud i'r ardal yn y dosbarth sydd â'r cerdyn llun a ddewiswyd ganddynt bob tro. Mae hyn yn creu llawer o symud a thrafodaeth.

Nesaf, gofynnwch am ddisgybl i wirfoddoli i rannu'r cardiau lluniau yn rhai 'alcoholaidd' a di-alcohol'. Pa ddiodydd sy'n cynnwys y mwyaf o alcohol? Profwch gof y disgyblion i weld a allant ddweud pa un sydd â'r mwyaf o alcohol ac yn y blaen.

Atebion:

- Dŵr, sudd ffrwythau, diod byrlymog, te/coffi - 0%
- Alcopops – 5%
- Gwin – amrywio, ond 12% sydd fwyaf cyffredin
- Fodca – 40%

Atgyfnerthwch y neges bod yn rhaid i bawb fod yn ymwybodol o beryglon yfed alcohol ac y gallant fynd allan a mwynhau eu hunain ond COFIWCH:

- Peidiwch ag yfed gormod
- Byddwch yn sicr ynglŷn â’r hyn yr ydych yn ei yfed
- Byddwch yn ymwybodol o'ch lefel
- Canllawiau ar gyfer oedolion yw unedau alcohol. Nid oes lefelau diogel i yfed dan oed.

**2. Gweithgaredd Peryglon Cudd -**

2.a. Rhannwch y dosbarth yn 6 grŵp o 5 disgybl yr un (dosbarth o 30) Rhowch daflen waith (2) sefyllfa perygl cudd A4 wag a phen i bob grŵp. Bydd y grŵp wedyn yn astudio'r sefyllfa. Caniatewch amser i'r grŵp ddarllen y sefyllfa ac yna canfod unrhyw beryglon sy'n gysylltiedig â'r sefyllfa. Fel grŵp - llenwch daflen waith - Beth yw'r peryglon? Gofynnwch i un disgybl o bob grŵp ddarllen i'r dosbarth eu sefyllfa a'r peryglon posibl a'r peryglon a ganfuwyd. Yna bydd y dosbarth yn trafod y perygl, y bygythiad a chanlyniad posibl ar gyfer pob sefyllfa.


Hawlfraint Heddlu Gwent 2023
© Gwent Police Copyright 2023

2.b. Gan gadw'r un sefyllfaoedd gall y grwpiau ailadrodd yr ymarferiad i drafod sut y byddent hwy'n lleihau'r peryglon y maent wedi eu nodi yn yr ymarferiad blaenorol. Dylai'r grŵp drafod y sefyllfa a'r canlyniadau a chytuno ar ffyrdd posibl o osgoi neu ymdrin â, neu roi atebion i'r sefyllfaoedd sy'n codi. Gofynnwch i'r grŵp ysgrifennu eu hatebion ar daflen sefyllfa wedi'i lamineiddio A4 o dan y teitl Lleihau'r Perygl. Gofynnwch i un disgybl o bob **grŵp grynhoi eu** sefyllfa, esbonio i'r dosbarth y ffyrdd posibl i leihau'r peryglon a nodwyd. Yna gall yr athro/athrawes hwyluso trafodaeth ar ymarferoldeb eu hawgrymiadau. Fel sesiwn ddosbarth llawn gofynnwch i wahanol fyfyriwr o bob grŵp ddarllen yr atebion / strategaethau er mwyn osgoi'r sefyllfaoedd hyn. Dylai'r sesiwn ddosbarth gynnwys mewnbwn gan ddisgyblion eraill a'r athro/athrawes i atgyfnerthu'r neges ddiogelwch a'r strategaethau osgoi.

**3. <u>Chwarae rôl galw'r gwasanaethau brys</u>**

Gall hyn gael ei gynnwys yn y wers sy'n ymwneud â chamddefnyddio ac effeithiau alcohol os yw'r dosbarth / neu rai aelodau o'r dosbarth wedi cael hyfforddiant cymorth cyntaf neu sgiliau achub bywyd.

Bydd angen i'r athro/athrawes ddewis gwirfoddolwyr i chwarae'r rolau canlynol (Noder bod angen i'r lonciwr gael gwybodaeth am yr ystum adferol).

<u>Gwirfoddolwyr:</u>

**Yr Anafedig**

**Y lonciwr (3a)**

**Person sy'n mynd heibio (3.b)**

**Teleffonydd (3.c)**

Gall yr athro/athrawes roi cefndir yr olygfa drwy esbonio bod y sefyllfa wedi ei lleoli yn y parc lleol. (3.d) Gellir gweld person yn ei arddegau yn gorwedd ar y glaswellt a nifer o bobl ifanc yn rhedeg i ffwrdd. Mae lonciwr yn dod at y person ac mae'r canlynol yn digwydd.

Yna bydd yr athro/athrawes yn caniatáu i'r chwaraewyr rôl actio'r sefyllfa.

Mae'r sefyllfa lawn isod er mwyn cynorthwyo'r athro/athrawes

**Y sefyllfa**

Mae'r sefyllfa chwarae rôl wedi ei lleoli mewn parc. Mae'r lonciwr yn y parc ac yn gweld nifer o oedolion ifanc yn rhedeg i ffwrdd oddi wrth berson sy'n gorwedd ar y glaswellt.

Mae'r lonciwr dod yn nes at y person hwn ac yn gweld ei fod tua 15 oed. Mae'r anafedig yn gorwedd ar ei gefn/chefn gyda nifer o boteli seidr gwag o'i gwmpas. Mae'r lonciwr yn gwirio fod yr anafedig yn anadlu ac yn gweld ei fod; ond mae'n gwneud sŵn gyrglio.

Gan ddeall y gallai'r person ifanc fod yn tagu mae'r lonciwr yn galw am help wrth ei roi yn yr ystum adferol. Mae rhoi'r person yn yr ystum cywir yn atal y gyrglio.

Mae rhywun sy'n pasio yn clywed y floedd am help ac yn gofyn os allai helpu.

Nid oes gan y lonciwr ffôn symudol. Mae gan yr helpwr. Mae'r person hwn yn cysylltu â'r gwasanaeth ambiwlans gan ddefnyddio'r gwasanaeth ffôn 999.



Hawlfraint Heddlu Gwent 2023
© Gwent Police Copyright 2023

Yna caiff yr helpwr y sgwrs ganlynol:

**Teleffonydd**: Pa wasanaeth argyfwng ydych chi ei angen?

**Helpwr:** Ambiwlans, ac ar frys.

**T:** Yn eich cysylltu nawr.

**Teleffonydd Ambiwlans**: Beth yw natur yr argyfwng?

Mae'r helpwr yna'n disgrifio beth sy'n digwydd (yr anafedig yn anymwybodol yn yr ystum adferol, personau eraill wedi rhedeg i ffwrdd, lleoliad y digwyddiad, rhesymau posibl dros gyflwr yr anafedig, poteli alcohol gwag). Bydd y teleffonydd angen gymaint o wybodaeth â phosibl.

**TA:** A oes gan yr anafedig unrhyw anafiadau amlwg?

**H:** Na

**TA:** A oes unrhyw berygl pellach i'r anafedig neu i bobl eraill?

**H:** Beth ydych chi'n feddwl?

**TA:** A oes unrhyw wydr wedi torri o amgylch yr anafedig?

**H:** Na

**TA:** A oes unrhyw olwg o'i ffrindiau'n dychwelyd?

**H:** Na

Efallai bod hwn yn ymddangos yn gwestiwn od, ond pe byddent yn dychwelyd a'u bod dan ddylanwad alcohol gallai'r ffordd y byddant yn gweld y sefyllfa fod yn un afresymol. Gallent weld yr helpwyr fel bygythiad a bod yn anghyfeillgar tuag atynt. Mae eich diogelwch chi yr un mor bwysig â lles yr anafedig.

**TA:** Mae ambiwlans ar ei ffordd ac fe fydd gyda chi ymhen dau funud.

Bydd y Teleffonydd Ambiwlans yn cymryd manylion y galwr, a gaiff eu cofnodi gyda'r digwyddiad.

Diwedd y chwarae rôl.

**<u>Diweddglo</u>**

Dosbarth cyfan - Gall y digwyddiad hwn ysgogi nifer o drafodaethau gyda'r grŵp. Dyma rai awgrymiadau.

- A oedd yn iawn i'r anafedig gael ei adael gan ei 'ffrindiau'?
    - Faint y mae'n ei gymryd i fynd yn anymwybodol drwy alcohol?


Hawlfraint Heddlu Gwent 2023
© Gwent Police Copyright 2023

- A ddylent fod wedi bod yn yfed yn y parc?
- A yw eu hymddygiad yn effeithio ar unrhyw un arall sy'n defnyddio'r parc?
- A ddylai'r lonciwr fod wedi ymyrryd? A fyddech chi? Beth allai fod wedi digwydd pe baent heb helpu?
- A oedd gwybod sut i roi'r anafedig yn yr ystum adferol wedi helpu? Beth os nad oedd neb yn gwybod sut i wneud hyn?
- A oedd hi'n iawn i ddefnyddio'r rhif ffôn argyfwng 999?
- Pwy arall a effeithir arnynt gan y digwyddiad e.e.
    - Criw'r ambiwlans
    - Staff yr ysbyty - nyrsys, doctoriaid, porthorion, staff y dderbynfa ac ati
    - Rhieni / Gwarcheidwaid
    - Brodyr a chwiorydd (model rôl)
    - Gwasanaethau cymdeithasol
    - Yr ysgol
    - Y siopwr a werthodd yr alcohol? (A oes gan y person hwn gyfrifoldeb unwaith y bydd yr alcohol wedi ei werthu?)
    - Y Cyngor – symud y poteli o'r parc
- Allwch chi feddwl am unrhyw un arall?

Dylai'r athro/athrawes gyfeirio at wers yr heddlu a'r fideo yn ymwneud â 'Blackie' a fu farw ar ôl yfed gormod o flaen ei ffrindiau. Dylid canmol y chwaraewyr rôl a ddefnyddiodd eu sgiliau cymorth cyntaf i roi'r person ifanc yn yr ystum adferol. Dyma wybodaeth syml a allai fod wedi achub bywyd 'Blackie'.

**<u>4. Alcohol a'r gyfraith – ymarfer sortio cardiau</u>**

Rhannwch y dosbarth mewn grwpiau. Rhowch set o gardiau alcohol a'r gyfraith i bob grŵp (adnodd 4.a) a gofynnwch iddynt gydweddu'r disgrifiad cywir a'r cerdyn cosb neu oed cywir i sefydlu'r gyfraith ynglŷn â defnyddio a chamddefnyddio alcohol. Gofynnwch i'r grwpiau roi adborth i'r dosbarth gan alluogi'r athro i gywiro unrhyw gamdybiaeth.

Nodwch os gwelwch yn dda: mae'r chwe ateb mewn lliw hufen ar y diwedd yn atebion ychwanegol, dewisol ac mae eu defnyddio nhw yn dibynnu ar radd yr anhawster sydd angen.


Hawlfraint Heddlu Gwent 2023
© Gwent Police Copyright 2023

**Atebion cardiau sortio**

| | |
|---|---|
| **Mae gan yr Heddlu'r pŵer hwn i atal pobl ifanc rhag ymgynnull ac achosi aflonyddwch a allai effeithio ar bobl eraill.** | **Gorchymyn Gwasgaru** |
| **Gall plant yr oed hwn fynd i unrhyw le mewn tafarn cyn belled â'u bod yn cael eu goruchwylio gan oedolyn ond yn methu cael diod alcoholig.** | **Dan 16 oed** |
| **Gall pobl ifanc yn yr oes hon yfed cwrw, gwin, seidr neu beri gyda phryd o fwyd os caiff ei brynu gan oedolyn ac mae oedolyn yn cyd-fynd â nhw. Mae'n anghyfreithlon i'r grŵp oedran yma yfed gwirodydd mewn tafarndai hyd yn oed gyda phryd o fwyd.** | **16 neu 17 oed** |
| **Mae'n erbyn y gyfraith i unrhyw un dan yr oedran yma brynu alcohol mewn tafarn, oddi ar archfarchnad trwydded neu siop arall, neu i unrhyw un brynu alcohol i rywun dan yr oedran yma i'w yfed mewn tafarn neu fan cyhoeddus.** | **O dan 18 oed** |
| **Mae'n drosedd gyrru gyda mwy na'r hyn o alcohol yn eich gwaed.** | **80 miligram o alcohol mewn 100 mililitr o waed** |
| **Mae'n drosedd gyrru gyda mwy na'r hyn o alcohol yn eich corff.** | **35 microgram o alcohol mewn 100 mililitr o anadl** |
| **Uchafswm y gosb am drosedd gyntaf o yfed a gyrru.** | **Uchafswm o £5000 a / neu hyd at 6 mis o garchar ac anghymhwysiad gorfodol am o leiaf 12 mis.** |



Hawlfraint Heddlu Gwent 2023
© Gwent Police Copyright 2023

## Nodiadau Athrawon

| | |
|---|---|
| Mae yfed yn ormodol mewn un sesiwn mae'n cael ei alw yn...... | Goryfed mewn pyliau |
| Gall yr heddlu wneud hyn os yw pobl ifanc dan 18 oed yn yfed mewn man cyhoeddus a chreu anhwylder neu ble mae'r swyddog yn credu y bydd y plentyn yn ei yfed. | Atafaelu'r alcohol. |
| Gall staff y bar dderbyn y ddirwy gosb benodedig hon am wasanaethu rhywun sydd o dan 18 oed. | Bydd staff y bar yn cael rhybudd ac yna derbyn dirwy o £90.<br>Fodd bynnag, gellir cymryd trwydded gan y landlord am droseddu cyson. |
| Yr amser mae'n gymryd i'r corff gael gwared o 1 uned o alcohol yw ........<br><br>(1 uned = glas bach o win; mesur 35ml o Wirodydd; 275ml potel Alcopops; 250ml Lager). | 1 awr. |
| Gelwir unrhyw Ymddygiad Gwrth Gymdeithasol a all beri gofid i rywun neu sydd yn erbyn y Gyfraith yn .......... | Ymddygiad Gwrth-Gymdeithasol |


Hawlfraint Heddlu Gwent 2023
© Gwent Police Copyright 2023