Newydd a Niweidiol

Deunyddiau a Gweithgareddau i Gefnogi'r Athro/Athrawes

Mae gweithgareddau dilynol Newydd a Niweidiol yn rhoi cyfle i'r disgyblion gyflawni deilliannau dysgu Cyfnod Allweddol 3 o'r Fframwaith ABCh ar gyfer disgyblion 7 i 19 oed yng Nghymru.
Er Sylw. Nid yw'r gweithgareddau a nodir isod yn dilyn ond maen hytrach yn rhestr i athrawon ddewis o'u plith.

Gweithgareddau ychwanegol Newydd a Niweidiol	Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd	Cysylltiad â Fframwaith ABCh ar gyfer dysgwyr 7 i 19 oed yng Nghymru	
		Sgiliau	Ystod
1. Cyflwyniad	▪ Ll (Ll) siarad, (s) ▪ L (Ll) gwrando (g) ▪ Ll (Ll) cydweithio a thrafod (c & th) ▪ Ll (D) ymateb a dadansoddi (y&d)	▪ Gweithio'n annibynnol ac ar y cyd ag eraill	
2a. Archwilio pwysau gan gyfoedion	▪ Ll (Ll) siarad, (s) ▪ L (Ll) gwrando (g) ▪ Ll (Ll) cydweithio a thrafod (c & th)	▪ Defnyddio ystod o dechnegau ar gyfer myfyrdod personol ▪ Mynegi barn yn glir a chyfiawnhau safbwynt personol ▪ Cymryd rhan mewn dadleuon a phleidleisio ar faterion ▪ Uniaethu â phrofiadau, teimladau a gweithredoedd pobl eraill	▪ Datblygu parch atynt hwy eu hunain ac at bobl eraill
2b. Y Positif a'r Negatif	▪ Ll (Ll) siarad, (s) ▪ L (Ll) gwrando (g) ▪ Ll (Ll) cydweithio a thrafod (c & th)	▪ Cyfleu teimladau a safbwyntiau personol yn hyderus gan ddefnyddio ystod o ddulliau priodol ▪ Mynegi barn yn glir a chyfiawnhau safbwynt personol ▪ Bod yn bendant ac ymwrthod â phwysau diangen gan gyfoedion ▪ Uniaethu â phrofiadau, teimladau a	▪ Datblygu parch atynt hwy eu hunain ac at bobl eraill ▪ Datblygu agweddau cadarnhaol atynt hwy eu hunain ac at bobl eraill

		gweithredoedd pobl eraill	
2c. Bod yn bendant	▪ Ll (Ll) siarad, (s) ▪ L (Ll) gwrando (g) ▪ (Ll) cydweithio a thrafod (c & th) ▪ Ll (D) ymateb a dadansoddi (y&d)	▪ Cyfleu teimladau a safbwyntiau personol yn hyderus gan ddefnyddio ystod o ddulliau priodol ▪ Mynegi barn yn glir a chyfiawnhau safbwynt personol ▪ Cymryd rhan mewn dadleuon a phleidleisio ar faterion ▪ Bod yn bendant ac ymwrthod â phwysau diangen gan gyfoedion ▪ Uniaethu â phrofiadau, teimladau a gweithredoedd pobl eraill	▪ Datblygu parch atynt hwy eu hunain ac at bobl eraill ▪ Deall yr ystod o emosiynau y maent yn eu profi a sut i ddatblygu strategaethau ar gyfer ymdopi â theimladau negyddol
3. Datblygu Hydwythdedd	▪ Ll (Ll) siarad, (s) ▪ L (Ll) gwrando (g) ▪ (Ll) cydweithio a thrafod (c & th) ▪ Ll (D) ymateb a dadansoddi (y&d)	▪ Defnyddio ystod o dechnegau ar gyfer myfyrdod personol ▪ Cyfleu teimladau a safbwyntiau personol yn hyderus gan ddefnyddio ystod o ddulliau priodol ▪ Mynegi barn yn glir a chyfiawnhau safbwynt personol ▪ Bod yn bendant ac ymwrthod â phwysau diangen gan gyfoedion ▪ Uniaethu â phrofiadau, teimladau a gweithredoedd pobl eraill ▪ Datblygu a defnyddio ystod o strategaethau i reoli dicter a datrys gwrthdaro ▪ Cael mynediad i ystod briodol o ffynonellau er mwyn cael cymorth, cefnogaeth a chyngor.	▪ Datblygu parch atynt hwy eu hunain ac at bobl eraill ▪ Deall nodweddion perthnasoedd diogel a'r rhai a all arwain at gamdriniaeth ▪ Deall yr ystod o emosiynau y maent yn eu profi a sut i ddatblygu strategaethau ar gyfer ymdopi â theimladau negyddol
4a. Gwybod Beth Ydych yn ei Gymryd	▪ Ll (Ll) siarad, (s) ▪ L (Ll) gwrando (g) ▪ (Ll) cydweithio a thrafod (c & th) ▪ Ll (D) ymateb a	▪ Defnyddio peth gwybodaeth flaenorol i esbonio'r cysylltiadau rhwng achos ac effaith ▪ Gwrando'n astud mewn	▪ Datblygu parch atynt hwy eu hunain ac at bobl eraill ▪ Dangos agwedd gyfrifol at gadw'r

	dadansoddi (y&d)	gwahanol sefyllfaoedd ac ymateb yn briodol ▪ Cyfleu teimladau a safbwyntiau personol yn hyderus gan ddefnyddio ystod o ddulliau priodol ▪ Mynegi barn yn glir a chyfiawnhau safbwynt personol	meddwl a'r corff yn ddiogel ac yn iach ▪ Yr effeithiau a'r peryglon sy'n codi wrth ddefnyddio amrywiaeth o sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon a'r gyfraith sy' rheoli eu defnydd
4b. Beth ydi'r Gwahaniaeth?	▪ Ll (Ll) siarad, (s) ▪ L (Ll) gwrando (g) ▪ (Ll) cydweithio a thrafod (c & th)	▪ Mynegi barn yn glir a chyfiawnhau safbwynt personol ▪ Cyfleu teimladau a safbwyntiau personol yn hyderus gan ddefnyddio ystod o ddulliau priodol	▪ Dangos agwedd gyfrifol at gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac yn iach
4c. Ffordd sicr o wneud llanast ohoni	▪ Ll (Ll) siarad, (s) ▪ L (Ll) gwrando (g) ▪ (Ll) cydweithio a thrafod (c & th) ▪ Ll (D) ymateb a dadansoddi (y&d)	▪ Mynegi barn yn glir a chyfiawnhau safbwynt personol	▪ Yr effeithiau a'r peryglon sy'n codi wrth ddefnyddio amrywiaeth o sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon a'r gyfraith sy' rheoli eu defnydd
4d. Beth ydi'r Effaith?	▪ Ll (Ll) siarad, (s) ▪ L (Ll) gwrando (g) ▪ (Ll) cydweithio a thrafod (c & th) ▪ Ll (D) ymateb a dadansoddi (y&d) ▪ Ll (Y) i ▪	▪ Mynegi barn yn glir a chyfiawnhau safbwynt personol	▪ Datblygu parch atynt hwy eu hunain ac at bobl eraill ▪ Dangos agwedd gyfrifol at gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac yn iach ▪ Yr effeithiau a'r peryglon sy'n codi wrth ddefnyddio amrywiaeth o sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon a'r gyfraith sy' rheoli eu defnydd
4e. Pwy fyddai'n fochyn cwta	▪ Ll (Ll) siarad, (s) ▪ L (Ll) gwrando (g) ▪ (Ll) cydweithio a thrafod (c & th)	▪ Mynegi barn yn glir a chyfiawnhau safbwynt personol	▪ Yr effeithiau a'r peryglon sy'n codi wrth ddefnyddio amrywiaeth o sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon a'r gyfraith sy' rheoli eu defnydd
4f. SSN a'r Gyfraith	▪ Ll (Ll) siarad, (s) ▪ L (Ll) gwrando (g)	▪ Cael mynediad i ystod briodol o ffynonellau er	▪ Yr effeithiau a'r peryglon sy'n codi wrth

	▪ (Ll) cydweithio a thrafod (c & th)	mwyn cael cymorth, cefnogaeth a chyngor	ddefnyddio amrywiaeth o sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon a'r gyfraith sy' rheoli eu defnydd
5. Prif negeseuon SSN	▪ Ll (Ll) siarad, (s) ▪ L (Ll) gwrando (g) ▪ (Ll) cydweithio a thrafod (c & th) ▪ Ll (D) ymateb a dadansoddi (y&d)	▪ Cyfleu teimladau a safbwyntiau personol yn hyderus gan ddefnyddio ystod o ddulliau priodol ▪ Mynegi barn yn glir a chyfiawnhau safbwynt personol	▪ Yr effeithiau a'r peryglon sy'n codi wrth ddefnyddio amrywiaeth o sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon a'r gyfraith sy' rheoli eu defnydd ▪ Dangos agwedd gyfrifol at gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac yn iach
6. Erthygl Newyddion SSN	▪ Ll (Ll) siarad, (s) ▪ L (Ll) gwrando (g) ▪ (Ll) cydweithio a thrafod (c & th) ▪ Ll (D) ymateb a dadansoddi (y&d) ▪ Ll (Y) ydd ▪ Ll (Y) i ▪ Ll(Y) casll	▪ Cyfleu teimladau a safbwyntiau personol yn hyderus gan ddefnyddio ystod o ddulliau priodol ▪ Mynegi barn yn glir a chyfiawnhau safbwynt personol	▪ Yr effeithiau a'r peryglon sy'n codi wrth ddefnyddio amrywiaeth o sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon a'r gyfraith sy' rheoli eu defnydd
7. Senarios	▪ Ll (Ll) siarad, (s) ▪ L (Ll) gwrando (g) ▪ (Ll) cydweithio a thrafod (c & th)	▪ Cyfleu teimladau a safbwyntiau personol yn hyderus gan ddefnyddio ystod o ddulliau priodol ▪ Mynegi barn yn glir a chyfiawnhau safbwynt personol	▪ Yr effeithiau a'r peryglon sy'n codi wrth ddefnyddio amrywiaeth o sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon a'r gyfraith sy' rheoli eu defnydd

Dull	Gweithgaredd	Adnoddau
1a. Cyflwyniad Tasg grŵp	Er mwyn creu cysylltiad a mynd dros yr hyn a ddysgwyd eisoes, lawrlwythwch y lluniau o'r cymeriadau Adnodd 1a. Torrwch bob un o'r lluniau A5 yn 4 darn a dosrannwch y darnau ar hap o amgylch y dosbarth. Gofynnwch i'r dosbarth ffurfio grwpiau yn ôl y darnau gwahanol sy'n ffurfio llun.	Adnodd 1a
1b. Newydd a Niweidiol – gloywi Tasg grŵp a'r dosbarth cyfan	Lawrlwythwch y daflen waith cymeriadau Adnodd 1b. Rhowch lun o un cymeriad i bob grŵp. Gofynnwch i bob grŵp lenwi un rhan o'r daflen waith drwy ateb y cwestiwn sydd ar y cerdyn. Pasiwch y daflen waith ymlaen i'r grŵp arall. Ar y diwedd, gofynnwch am adborth gan bob grŵp.	Adnodd 1b

2a. Archwilio pwysau gan gyfoedion Trafodaeth ddosbarth Trafodaeth ymysg parau Trafodaeth grŵp	a) Gofynnwch i'r dosbarth: *Pam fod pobl weithiau yn dilyn y dorf?* Mae'n bosib y bydd y disgyblion yn dweud rhai o'r canlynol: • eisiau i eraill eu hoffi • eisiau bod yn rhan o'r gang • oherwydd eu bod yn poeni y byddai eraill yn gwneud hwyl am eu pen os na fyddent yn dilyn y dorf • i roi cynnig ar rywbeth newydd y mae eraill yn ei wneud • pwysau gan gyfoedion Mewn parau, gofynnwch i'r disgyblion ddisgrifio yn eu geiriau eu hunain beth ydi 'pwysau gan gyfoedion'. Gofynnwch i'r disgyblion rannu eu hatebion gyda'i gilydd, ac fel dosbarth cytunwch ar ddiffiniad. Fel arall, gallwch ddefnyddio'r diffiniad canlynol Adnodd 2a ***'Pwysau gan gyfoedion ydi teimlo fel bod rhaid i chi wneud rhywbeth dim ond oherwydd bod eich ffrindiau neu bobl eraill sydd o'ch cwmpas yn ei wneud'.*** Mewn grwpiau bychan, gofynnwch i'r disgyblion drafod ac awgrymu enghreifftiau o bwysau gan gyfoedion. Gall yr enghreifftiau gynnwys: • Gwisgo'r un math o ddillad a'ch ffrindiau • Eisiau math penodol o ffôn clyfar • Newid eich ffrindiau • Herian neu fwlio eraill • Colli gwersi/ysgol • Mynd ar ddeiet neu godi pwysau er mwyn cael delwedd benodol • Hoffi math penodol o gerddoriaeth • Ysmygu neu yfed alcohol • Arbrofi gyda SSN neu gyffuriau eraill • Secstio Gofynnwch i'r grwpiau rannu eu henghreifftiau gyda gweddill y dosbarth a phwysleisiwch fod gwneud eich penderfyniadau eich hun yn bwysig.	Dewisol – Diffiniad o bwysau gan gyfoedion Adnodd 2a

<table>
<tr><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>2b.
Y Positif a'r Negatif
Trafodaeth ddosbarth</td><td>Pwysleisiwch nad yw pwysau gan gyfoedion bob tro yn beth drwg neu'n rhywbeth negatif. Weithiau gall ffrindiau eich annog a'ch ysgogi i gyflawni pethau!

Rhannwch y cardiau pwysau gan gyfoedion positif a negatif, Adnodd 2b i bob grŵp. Gofynnwch i'r dosbarth awgrymu enghreifftiau o:
bwysau gan gyfoedion positif
pwysau gan gyfoedion negatif
Gall y disgyblion ysgrifennu eu hawgrymiadau ar y cardiau pwysau gan gyfoedion.
Gofynnwch i'r grwpiau rannu eu henghreifftiau gyda gweddill y dosbarth, yna gofynnwch y cwestiynau canlynol:
Ydych chi erioed wedi gwneud rhywbeth nad oeddech eisiau ei wneud?
A wnaethoch chi ildio i bwysau gan eich cyfoedion? Pam?
Sut oedd hyn yn teimlo?
Ar ôl mynd dros y rheolau cyfrinachedd, gofynnwch i'r disgyblion rannu eu hatebion a'u profiadau real gyda gweddill y dosbarth.</td><td>Adnodd 2b</td></tr>
<tr><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>2c.
Bod yn Bendant
Gweithgaredd grŵp</td><td>Weithiau mae'n anodd gwrthsefyll pwysau negyddol gan ffrindiau ac mae angen gwneud penderfyniad cyflym.

Eglurwch ei bod yn syniad da iddynt gael ychydig o esgusion yn barod ar gyfer sefyllfaoedd fel hyn – atebion y gallant eu defnyddio i gael allan o sefyllfa anghyfforddus yn ddiogel.

Eglurwch fod bod yn bendant yn eich helpu i:
sefyll i fyny dros eich hun
egluro sut ydych yn teimlo a beth ydych eisiau, ar yr un pryd â thrin pobl â pharch.
Rhannwch y dosbarth i grwpiau bychan a rhowch senario bod yn bendant Adnodd 2c i bob grŵp. Gofynnwch i bob grŵp feddwl am esgusion ar gyfer eu senario.

Yn eu tro, gofynnwch i'r grwpiau actio eu hawgrymiadau gan ymarfer gwahanol esgusion i osgoi dioddef pwysau gan gyfoedion.

Gallwch ofyn i weddill y dosbarth adnabod lle mae'r disgyblion wedi ymateb yn:
bendant
ymosodol</td><td>Adnodd 2c</td></tr>
</table>

- goddefol.

Mewn grwpiau, gofynnwch i'r disgyblion drafod pa esgusion fyddant yn debygol o'u defnyddio mewn bywyd bob dydd er mwyn peidio â gwneud rhywbeth a pam.

Gofynnwch i rai ohonynt am eu hatebion.

Nodyn i athrawon

Dyma'r senarios:

1. *Mae eich ffrindiau yn bwriadu chwarae tric ar ddisgybl newydd yn eich dosbarth yn ystod y daith adref ar y bws.*
2. *Mae eich ffrind yn meddwl y byddai'n hwyl i flocio sinc yn y toiledau.*
3. *Rydych mewn siop leol ac mae ffrind yn rhoi dau wm cnoi ym mhoced eich cot.*
4. *Rydych yn cael llun anaddas o berson yn eich dosbarth ar eich ffôn gan ffrind sydd eisiau i chi ei anfon ymlaen at bawb yr ydych yn ei nabod.*
5. *Rydych yn y parc gyda ffrindiau pan mae person sy'n ysmygu yn pasio sigarét i chi.*
6. *Gan eich bod yn edrych yn hŷn na'ch oed, mae eich ffrindiau yn ceisio'ch perswadio i brynu seidr yn y siop leol.*
7. *Mae rhywun yn rhoi pwysau arnoch i wneud rhywbeth rhywiol nad ydych yn teimlo'n gyfforddus yn ei wneud.*

Yn olaf, gofynnwch i'r dosbarth fyfyrio ar y canlynol:

- Mae'n cymryd amser ac ymdrech i gyfeillgarwch da ddatblygu. Does dim o'i le ar gael dim ond ychydig o ffrindiau da yr ydych yn ymddiried ynddynt.
- Dylai pobl eich hoffi am bwy ydych chi a dylent barchu eich penderfyniadau. Os ydi rhywun yn gwrthod bod yn ffrind i chi dim ond oherwydd nad ydych yn barod i wneud yr un pethau â nhw, yna nid ydynt yn ffrind ffyddlon.
- Os ydych yn poeni nad ydych yn ffitio i mewn neu'n teimlo eich bod yn cael eich gorfodi i wneud pethau nad ydych eisiau eu gwneud, siaradwch â rhywun yr ydych yn ei nabod fydd yn gwrando arnoch ac yn eich helpu, er enghraifft, athro/athrawes neu gwnsler yr ysgol.

Syniadau eraill		
	• Gwnewch gollage geiriau sy'n dangos pŵer positif pwysau gan gyfoedion. • Cynhaliwch drafodaeth ddosbarth i drafod y rôl mae technoleg a chyfryngau cymdeithasol (Ffonau clyfar, tecstio, Instagram, Facebook, Twitter) yn ei chwarae o ran pwysau gan gyfoedion. • Os hoffech gael mwy o syniadau am ddysgu'r disgyblion am fod yn bendant yna ewch i: http://www.samaritans.org/your-community/supporting-schools/deal-teaching-resources/developing-emotional-awareness-and/copin-3 • Gofynnwch i'r disgyblion edrych ar y syniadau am fod yn bendant sydd ar wefan ChildLine: <https://www.childline.org.uk/explore/feelingsemotions/pages/being-assertive.aspx>	

3. Datblygu Hydwythdedd Trafodaeth ddosbarth	**Cyflwyniad** Gan gyfeirio'n ôl at 'Stori Jamie' yn y wers 'Newydd a Niweidiol', eglurwch ein bod ni i gyd yn wynebu cyfnodau anodd ar ryw adeg yn ystod ein bywydau. Fodd bynnag, mae yna strategaethau ymdopi y gallwn eu defnyddio i reoli'r hyn yr ydym yn ei feddwl a'i deimlo. Rydym yn aml yn gwneud hyn heb feddwl, ond weithiau rydym angen help i ddod o hyd i ffyrdd newydd i ymdopi os ydym yn cael trafferth ymdopi gyda rhywbeth sydd wedi digwydd. **Nod** Datblygu hyder, dyfalbarhad a gallu'r disgyblion i ddod dros sefyllfaoedd anodd. **<u>Cyflwyno'r cysyniad o hydwythdedd</u>** Gwyliwch fideo 'Hydwythdedd' y Samariaid ar YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=w91c3k5dXAM	
Tasg grŵp	Gofynnwch i'r disgyblion weithio mewn grwpiau bychan ac i awgrymu eu diffiniad neu eu hesboniad eu hunain ar gyfer hydwythdedd. Gofynnwch i'r grwpiau rannu eu syniadau gyda gweddill y dosbarth ac yna cytunwch ar ddiffiniad ar gyfer y dosbarth cyfan. Fel arall, gallwch roi'r diffiniad yma i'r dosbarth: **Hydwythdedd ydi gweithio drwy amseroedd heriol** Eglurwch – er mwyn bod yn hydwyth mae'n rhaid i ni gael **<u>strategaethau</u>** sy'n ein helpu ni i ymdopi pan fyddwn yn gorfod delio â her.	

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

<table>
<tr><td>Tasg grŵp</td><td>
Rhannwch y dosbarth yn grwpiau bychan. Rhowch set o gardiau ymdopi Adnodd 3a i bob grŵp.
Yn gyntaf, gofynnwch i'r grwpiau ystyried y cwestiynau sydd ar y cerdyn:

Ydych chi erioed wedi defnyddio unrhyw un o'r strategaethau ymdopi?
Ym mha sefyllfa?
A wnaeth hyn helpu? Os do, sut?

Yna, gofynnwch i'r dosbarth feddwl pa strategaethau fyddan nhw yn eu defnyddio i'w helpu i ymdopi â sefyllfaoedd anodd. Gofynnwch i'r grwpiau rannu'r cardiau ymdopi i strategaethau fyddai'n 'helpu' a strategaethau fyddai efallai yn 'ddim help o gwbl'. Defnyddiwch y cardiau a roddwyd yn Adnodd 3a.
<u>Ymdopi â sefyllfaoedd anodd</u>
Dangoswch sleid PowerPoint Sefyllfaoedd Anodd Adnodd 3b. Rhannwch y dosbarth yn barau. Rhowch un sefyllfa anodd o'r rhestr isod i bob pâr.
Gofynnwch i'r disgyblion drafod eu strategaethau ymdopi ar gyfer y sefyllfa honno. Nodwch awgrymiadau'r disgyblion, trafodwch bob ateb a rhannwch syniadau.
<u>Nodyn i athrawon</u>

symud ysgol yng nghanol y flwyddyn academaidd
gwneud ffrindiau newydd
gormod o waith cartref
pwysau i wneud yn dda mewn arholiadau
eich corff yn newid
gorfod cymryd mwy o gyfrifoldeb adref
problemau ariannol
aelod o'ch teulu yn sâl

Gofynnwch i'r disgyblion feddwl am sefyllfa anodd a gwneud cynllun 'yng nghledr fy llaw' Adnodd 3c sy'n cynnwys 5 peth (un ar gyfer pob bys) y gallant wneud i helpu eu hunain i ymdopi â'r sefyllfa hon.
</td><td>Adnodd 3a

Adnodd 3b

Adnodd 3c</td></tr>
<tr><td></td><td>
I orffen
Pwysleisiwch fod:

pawb yn gorfod ymdopi â sefyllfaoedd anodd o dro i dro
weithiau rydym yn defnyddio strategaethau ymdopi sy'n gyfarwydd i ni a rhai rydym wedi'u defnyddio o'r blaen, ond ar adegau eraill mae

</td><td></td></tr>
</table>

	angen i ni ofyn am help • nid y person sydd ar fai • mae gofyn am help yn beth da • os ydych yn teimlo'n unig neu'n mynd drwy gyfnod anodd, siaradwch â rhywun yr ydych yn ymddiried ynddynt. • mae gallu gofyn am help a dod o hyd i ateb yn arwydd o gryfder.	
	Syniadau eraill • Os hoffech gael mwy o syniadau a gweithgareddau ar gyfer dysgu'r disgyblion am fod yn bendant ac yn hydwyth yna ewch i: http://www.samaritans.org/your-community/supporting-schools/deal-teaching-resources/developing-emotional-awareness-and/copin-3	

4a. Gwybod Beth Ydych yn ei Gymryd? Gwaith grŵp	Rhannwch y dosbarth i grwpiau bychan a rhowch set o luniau o sylweddau gwahanol i bob grŵp. Adnodd 4a[i] Eglurwch i'r grwpiau eu bod yn lluniau o wahanol sylweddau, ac y gallant fod yn Gyfreithlon neu'n Anghyfreithlon. ***<u>Nodyn i Athrawon</u>*** Paracetamol ydi un o'r lluniau sy'n gyffur meddyginiaethol cyfarwydd a chyfreithlon a bydd y disgyblion yn ei adnabod. <u>Paracetamol ydi'r unig sylwedd sy'n dod mewn paced gyda chyfarwyddiadau</u>. Dywedwch wrth y disgyblion fod yna gardiau o amgylch yr ystafell gyda chyfarwyddiadau dogn arnynt, a gofynnwch i'r disgyblion baru y cardiau dogn Adnodd 4a[ii] gyda'r cardiau sylweddau. ***Dim ond*** y Paracetamol fydd y disgyblion yn gallu ei baru â chyfarwyddiadau dogn, a bydd y gweddill i gyd yn waith dyfalu yn unig.	Adnodd 4a[i] Adnodd 4a[ii]
Adborth	Gofynnwch i bob grŵp rannu eu hatebion gyda gweddill y dosbarth. Trafodwch y nodweddion cyffredin y mae pob grŵp wedi cytuno arnynt. Pwysleisiwch i'r dosbarth nad ydym yn gwybod pa ddogn sy'n ddiogel i'w gymryd oherwydd mae'n amhosib gwybod beth sydd yn y sylweddau hyn (ar wahân i'r Paracetamol) a pha mor gryf ydynt. Hefyd, trafodwch gyda'r dosbarth y gall canfyddiadau pobl o beth ydi pob llun amrywio, sy'n golygu y gallant fod yn cymryd sylwedd gan feddwl ei fod yn rhywbeth arall. ***ER SYLW. Trafodwch y ffaith mai dyma yw'r broblem gyda Sylweddau Seicoweithredol Newydd (SSN). Os ydych yn eu prynu yna nid oes gennych unrhyw syniad beth sydd ynddynt, na pha ddogn sy'n ddiogel i'w gymryd.***	

<table>
<tr><td>4b.
Beth ydi'r Gwahaniaeth?
Gwaith grŵp

Trafodaeth ddosbarth/ Bwrdd syniadau</td><td>Dangoswch y PowerPoint Deunydd Pacio Adnodd 4b a gofynnwch i'r grwpiau drafod pa wahaniaethau sydd yna rhwng deunydd pacio'r Paracetamol o gymharu â deunydd pacio'r SSN.
ER SYLW. Mae "Gogaine" yn sylwedd gwaharddedig ac ni allwch ei brynu'n gyfreithlon. Fe'i defnyddir yma fel enghraifft o sut mae deunydd pacio SSN yn edrych - sicrhewch fod y disgyblion yn gwybod ei fod yn anghyfreithlon.
Mae bocs y Paracetamol sy'n cael ei reoleiddio ac sy'n gyfreithlon yn dweud wrthych:
pwy sydd wedi'i wneud
lle cafodd ei wneud
pwy ddylai ac na ddylai ei gymryd
beth sydd ynddo
pa mor gryf ydyw
faint ddylech ei gymryd
beth ddylech wneud os ydyw'n eich gwneud chi'n sâl
beth ddylech wneud os ydych wedi cymryd gormod</td><td>Bocsys Paracetamol gwag

Adnodd 4b</td></tr>
<tr><td>Trafodaeth ddosbarth</td><td>Dangoswch y lluniau o'r ddau labordy. (Adnodd 4c)
Trafodwch y gwahaniaethau rhwng y ddau lun gyda'r dosbarth cyfan.
Dylech nodi'r canlynol:
Nid yw labordai SSN yn cael eu rheoleiddio a'u rheoli.
Nid oes gan y bobl sy'n gwneud y cyffuriau gymwysterau meddygol.
Mae'r safonau glendid yn wael.
Mae pob swp o'r cyffur yn cynnwys symiau amrywiol o wahanol sylweddau gan nad ydynt yn cael eu mesur yn gywir, sy'n golygu bod y cryfder a'r cynhwysion yn amrywio yn ôl pob swp o'r un cyffur.</td><td>Adnodd 4c</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>4d.
Ffordd sicr o wneud llanast ohoni
Arddangosiad Coginio</td><td>Dewiswch dau ddisgybl o'r dosbarth a dywedwch wrthynt eu bod yn mynd i fod yn 'gogyddion' am y munudau nesaf.
Gofynnwch i'r ddau ddisgybl sefyll gefn yn gefn â'i gilydd fel nad ydynt yn gallu gweld beth mae'r llall yn ei wneud, ond fel gall gweddill y dosbarth weld y ddau ohonynt.
Ar y bwrdd o flaen y ddau ddisgybl rhowch bowlen gymysgu, llwy a detholiad o Sylweddau Seicoweithredol Newydd (SSN) ffug fel = Blawd, Soda Pobi, Perlysiau Cymysg, TicTacs ayyb.
Dangoswch y resipi ar y PowerPoint, Adnodd 4d) a gofynnwch i'r ddau gogydd ddilyn y resipi a rhoi'r cynhwysion yn y bowlen.
Pwysleisiwch nad ydi'r mesuriadau yn fanwl ac erbyn y diwedd bydd gan y cogyddion symiau gwahanol o'r sylweddau yn eu powlenni sy'n dangos beth allai ddigwydd gyda sypiau gwahanol o SSN.</td><td>1. Cynhwysion sydd gennych yn y tŷ mewn bagiau plastig clir heb labeli sy'n edrych fel SSN.
2.Powlen gymysgu
3.Llwy bren
4.Y resipi: Adnodd 4d</td></tr>
</table>

4e. **Beth ydi'r Effaith?** Gwaith grŵp Cyflwyniadau grŵp	Gofynnwch i'r disgyblion ddychwelyd i'w grwpiau bychan. Rhowch ddiagram o ddyn sinsir Adnodd 4e i bob grŵp. Gofynnwch i'r disgyblion labelu pa effaith all SSN ei gael ar y corff ar y diagram o'r dyn sinsir. Yn eu tro, gofynnwch i bob grŵp ddod i flaen y dosbarth gyda'u dyn sinsir a thrafod eu hatebion. I grynhoi, dywedwch wrth y dosbarth ei bod yn bosib i SSN gael effaith ar ***bob*** rhan o'r corff. Bydd hyn yn tynnu sylw at y ffaith nad ydym yn gwybod beth yw'r risgiau sy'n gysylltiedig â chymryd SSN – nid oes gennych syniad beth ydych yn ei gymryd ac nid oes gennych syniad sut effaith y bydd yn ei gael ar eich corff.	Adnodd 4e Dyn Sinsir
4f. **Pwy fyddai'n fochyn cwta?** Trafodaeth ddosbarth	Dangoswch y sleid PowerPoint Mochyn Cwta Adnodd 4f a gofynnwch i'r dosbarth drafod pam fyddai unrhyw un sy'n cymryd SSN yn cael ei alw'n fochyn cwta! Gall yr atebion gynnwys: • nid yw'r cyffuriau wedi cael eu profi • nid yw'r cyffuriau yn cael eu rheoli • mae purdeb a chryfder SSN yn amrywio • mae'r cynhwysion yn amrywio o swp i swp • mae rhai ohonynt yn cynnwys cyffuriau anghyfreithlon • nid ydym yn gwybod digon amdanynt • nid ydym eto yn gwybod beth ydi'r effeithiau hirdymor	Adnodd 4f
4g. **SSN a'r Gyfraith** Trafodaeth ddosbarth	Mae'r Gyfraith yn nodi bod cynhyrchu a chyflenwi SSN yn anghyfreithlon. Dangoswch y sleid PowerPoint SSN a'r Gyfraith Adnodd 4g Trafodwch effeithiau cael cofnod troseddau am gyflawni trosedd cyffuriau a sut allai hyn eu heffeithio yn y dyfodol. Bydd cael cofnod troseddau yn golygu: • bydd hi'n anodd cael swydd. e.e. ni fyddwch yn gallu gweithio gyda phlant, gwasanaethau cyhoeddus ayyb. • mae'n bosib na chewch fynd i wledydd tramor • mae'n bosib na chewch yswiriant.	Adnodd 4g
Sesiwn Feddwl	Gofynnwch i bob grŵp enwi un person/asiantaeth y gallant fynd atynt i gael help neu gyngor: • Athro/Athrawes • Nyrs Ysgol • Rhieni / Gofalwyr • Gweithiwr Ieuenctid • Asiantaethau Cyffuriau • Dan 24/7 • MEIC.	Adnodd 4h

	Dangoswch PowerPoint Help Llaw Adnodd 4h er mwyn crynhoi ac atgyfnerthu'r prif negeseuon.	
I orffen	Gofynnwch i bob grŵp ddweud wrth weddill y dosbarth beth yw'r ffaith fwyaf arwyddocaol maent wedi'i dysgu am SSN.	
5. Prif negeseuon SSN	Argraffwch bosteri Ymwybyddiaeth SSN Adnodd 5 a gynhyrchwyd ar gyfer ymgyrch #SSNHysbys RhGCYCG a rhowch un poster i bob grŵp. Gofynnwch i'r disgyblion drafod y neges sydd ar y poster gan ddefnyddio'r cwestiynau isod fel man cychwyn. Dyma'r negeseuon sydd ar y posteri: **Dydych chi ddim yn gwybod sut fydd eich corff yn ymateb i Sylwedd Seicoweithredol Newydd** Edrychwch ar y poster. Pa neges y mae hyn yn ei gyfleu i chi am yr effeithiau gall SSN ei gael ar y corff? **Does gennych chi ddim syniad beth fydd y sgil effeithiau** Edrychwch ar boster effeithiau SSN. Beth ydych chi'n meddwl allai'r effeithiau posibl fod – yn y tymor byr a'r hirdymor? **Does gennych chi ddim syniad beth sydd mewn Sylwedd Seicoweithredol Newydd** Edrychwch ar boster cynhwysion SSN. Fyddech chi'n gwybod beth oeddech yn ei gymryd? Beth yw'r cynhwysion sydd yn y cyffuriau hyn? **Ni allwch fod yn siŵr ei fod yn gyfreithlon – hwyrach ei fod yn cynnwys cyffuriau anghyfreithlon** Beth mae'r slogan yma yn ei olygu i chi a beth mae'r poster yn ei symboleiddio? **Ni allwch fod yn siŵr ei fod yn ddiogel i'w gymryd** Beth yw eich argraff chi o'r poster yma? Beth yw'r brif neges yn eich barn chi? **Dydych chi ddim yn gwybod beth rydych chi'n ei gymryd** Sut mae'r poster yma yn gwneud i chi deimlo? Beth mae'n ei awgrymu am y cynhwysion sydd mewn SSN? Rhannwch ddehongliadau'r disgyblion gyda'r dosbarth cyfan. Yna bydd angen i'r disgyblion benderfynu ar brif neges o'u dewis nhw a chynllunio eu poster eu hunain. Gallant wneud hyn yn unigol, mewn parau neu grwpiau gan ddibynnu ar argaeledd amser ac adnoddau.	Adnodd 5. Set o 6 poster SSN RhGCYCG

6. **Erthygl Newyddion SSN** Gweithgaredd pâr	Mewn parau, dylai'r disgyblion ddarllen yr erthygl Sylweddau Seicoweithredol Newydd (SSN) yng Nghymru. Gallant ddarllen pob adran naill ar ôl y llall. Gofynnwch i'r disgyblion ateb y cwestiynau sy'n dilyn. Gallwch wneud hyn ar lafar neu os ydi amser yn caniatáu – gallant ysgrifennu'r atebion i lawr. Trafodwch atebion y disgyblion gyda'r dosbarth cyfan.	Adnodd 6
7. **Senarios**	Mae'r senarios sydd yn Adnodd 7 yn rhoi cyfle i'r disgyblion drafod ac ystyried sefyllfaoedd gwahanol lle gallant ddod ar draws Sylweddau Seicoweithredol Newydd. Rhannwch y dosbarth i grwpiau bychan a rhowch o leiaf un cerdyn senario (Adnodd 7) i bob grŵp. Gofynnwch i'r disgyblion ddarllen y senarios a thrafod eu hatebion i'r cwestiynau a ofynnir. Trafodwch atebion pob grŵp gyda'r dosbarth cyfan. Wrth grynhoi, dylech bwysleisio fod yna gymorth, help ac arweiniad ar gael gan bobl ac asiantaethau fel y Nyrs Ysgol, SCYH, asiantaethau cyffuriau lleol, Dan 24/7, MEIC a www.schoolbeat.org	Adnodd 7