Pecyn Datblygiad Personol a Pherthnasoedd Iach ABM ar ran y Cyfnod Sylfaen a Chyfnod Allweddol 2

Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru

Welsh Network of Healthy School Schemes

City and County of Swansea · Dinas a Sir Abertawe

Neath Port Talbot County Borough · Bwrdeistref Sirol Castell-nedd Port Talbot

Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr

Bridgend County Borough Council

ERW

Ein Rhanbarth ar Waith

Education through Regional Working

Consortiwm Canolbarth y De

Central South Consortium

Gwasanaeth Addysg ar y Cyd

Joint Education Service

GIG Cymru NHS Wales

Iechyd Cyhoeddus Cymru

Public Health Wales

GIG Cymru NHS Wales

Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg

University Health Board

Trosolwg a chefndir

Datblygwyd pecyn Datblygiad Personol a Pherthnasoedd Iach Abertawe Bro Morgannwg (ABM) gan grŵp o weithwyr proffesiynol sy'n gweithio mewn ysgolion neu gyda hwy. Dyluniwyd y pecyn i'w ddefnyddio ym mhob ysgol gynradd ar draws Abertawe, Castell-nedd Port Talbot a Phen-y-bont ar Ogwr ac mae wedi'i gymeradwyo a'i gefnogi gan Gyfarwyddwyr Addysg yn y tair ardal leol.

Mae'r pecyn hwn yn defnyddio cynnwys o adnodd '*Datblygiad Personol a Pherthnasoedd Abertawe*' ac adnodd '*Addysg Rhyw a Pherthnasoedd Cyfnod Allweddol 2 Castell-nedd Port Talbot*' a ddatblygwyd yn flaenorol. Yn ychwanegol, mae hefyd yn cynnwys defnydd o'r adnodd *'SENSE: Tyfu i Fyny a Chadw'n Ddiogel ar gyfer Cyfnod Allweddol 2'* a *'Tyfu i Fyny/Growing Up*', adnodd a grewyd gan Gynllun Ysgolion Iach Gwynedd, ynghyd â gwersi Nyrs Iechyd Ysgolion. Mae'r gwersi'n dechrau yn y dosbarth derbyn ac maent yn adeiladu ar wybodaeth a dealltwriaeth fesul cam hyd at flwyddyn 6.

Mae'r gwersi'n sicrhau bod yr holl ofynion a nodir yn nogfen *Arweiniad Addysg Rhyw a Pherthnasoedd Llywodraeth Cymru* a *Gwobr Safon Genedlaethol Ysgolion Iach* yn cael eu bodloni. Mae pob gwers wedi'i datblygu mewn cydweithrediad ag athrawon, yn ogystal â detholiad o wersi'n cael eu peilota mewn ysgolion i sicrhau addasrwydd i oed.

Mae pecyn pellach ar gyfer ysgolion cyfun hefyd yn cael ei ddatblygu - bydd y gwersi hyn yn adeiladu ar y cynnwys a gynhwysir yn y pecyn cynradd.

Cyfranwyr

Datblygwyd cynnwys pecyn Datblygiad Personol a Pherthnasoedd Iach ABM gan yr unigolion canlynol;

Aelodau Grŵp Datblygiad Personol a Pherthnasoedd Iach ABM:

- Catrin Ford - Tîm Ysgolion Iach ABM, Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Michelle Jaynes - Tîm Ysgolion Iach ABM, Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Sarah Johnson - Tîm Ysgolion Iach ABM, Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Emma Griffiths - Tîm Ysgolion Iach ABM, Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Victoria Bailey - Gwasanaeth Nyrsys Ysgol PABM
- Tracey Jenkins - Gwasanaeth Nyrsys Ysgol PABM
- Sarah Griffiths - ERW a Chyngor Bwrdeistref Sirol Castell-nedd Port Talbot
- Jen Malcolm - ERW a Chyngor Bwrdeistref Sirol Castell-nedd Port Talbot
- Jane Altham-Watkins - ERW a Dinas a Sir Abertawe
- Mari Hockin - ERW a Dinas a Sir Abertawe
- Corinne Fry - Gwasanaeth Ieuenctid Castell-nedd Port Talbot
- Claire Thompson - Tîm Iechyd Cyhoeddus ABM, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Aelodau gweithgor Cyfnod Allweddol 2:

- Catrin Ford - Tîm Ysgolion Iach ABM, Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Sarah Skilton - Ysgol Gynradd Ynysmaerdy, Castell-nedd Port Talbot
- Rhian Thomas - Ysgol Gynradd Pontarddulais, Abertawe

- Claire Jones - Ysgol Gynradd Gatholig Sant Robert, Pen-y-bont ar Ogwr
- Rhianydd Doyle - Ysgol Gynradd Gymraeg Tirdeunaw, Abertawe
- Victoria Bailey - Gwasanaeth Nyrsys Ysgol PABM
- Tracey Jenkins - Gwasanaeth Nyrsys Ysgol PABM

Cydnabyddiaeth

Yn ychwanegol at yr unigolion a restrir uchod, hoffem ddiolch i'r sefydliadau a'r adnoddau canlynol am eu cyfraniad at becyn Datblygiad Personol a Pherthnasoedd Iach ABM:

Adnodd E-bug
Adnodd SENSE: Tyfu i Fyny a Chadw'n Ddiogel ar gyfer Cyfnod Allweddol 2
Adrodd yr NSPCC - PANTS (The Underwear Rule)
Adnodd Cynllun Ysgolion Iach Gwynedd - Tyfu i Fyny/Growing Up
Adnodd Addysg Rhyw a Pherthnasoedd Cyfnod Allweddol 2 Castell-nedd Port Talbot
Adnodd Datblygiad Personol a Pherthnasoedd Abertawe
Cynllun Gwên
Gwasanaeth Nyrsys Ysgol PABM
Ysgol Gynradd Ffaldau, Pen-y-bont ar Ogwr
Ysgol Gynradd Pontarddulais, Abertawe

Cynnwys

Dosbarth derbyn, Gwers 1 - Golchi dwylo (wedi'i chyflwyno gan nyrs yr ysgol)	Tudalen 5
Blwyddyn 1, Gwers 1 - Iechyd y Geg	Tudalen 7
Blwyddyn 2, Gwers 1 - Fy hun fel babi	Tudalen 8
Blwyddyn 2, Gwers 2 - Cyffwrdd priodol ac amhriodol	Tudalen 9
Blwyddyn 3, Gwers 1 - Rhinweddau personol	Tudalen 10
Blwyddyn 3, Gwers 2 - Cyfeillgarwch	Tudalen 12
Blwyddyn 3, Gwers 3 - Gofalu amdanaf fy hun	Tudalen 14
Blwyddyn 4, Gwers 1 - Fy nheulu	Tudalen 15
Blwyddyn 4, Gwers 2 - Beth yw cariad?	Tudalen 16
Blwyddyn 4, Gwers 3 - Babi newydd	Tudalen 18
Blwyddyn 5, Gwers 1 - Beth yw glasoed?	Tudalen 20
Blwyddyn 5, Gwers 2 - Glasoed a chenhedliad (wedi'i chyflwyno gan nyrs yr ysgol)	Tudalen 21
Blwyddyn 5, Gwers 3 - Newidiadau emosiynol yn ystod glasoed	Tudalen 23
Blwyddyn 6, Gwers 1 - Glasoed a chenhedliad - Crynodeb	Tudalen 24
Blwyddyn 6, Gwers 2 - Cenhedliad i eni	Tudalen 26
Taflen Werthuso	Tudalen 28
Cysylltiadau defnyddiol ychwanegol	Tudalen 29

Golchi dwylo - nyrs yr ysgol yn cyflwyno

Dosbarth Derbyn - Gwers 1

AMCANION Y WERS/SGILIAU:
Bydd disgyblion yn:

- Meithrin ymwybyddiaeth o beth yw germau.
- Meithrin ymwybyddiaeth o pam mae angen iddynt olchi eu dwylo.
- Meithrin ymwybyddiaeth o bryd mae angen iddynt olchi eu dwylo.
- Cael arddangosiad ymarferol ar sut i olchi eu dwylo.

GWEITHGAREDD DYSGU/AMLINELLIAD O'R WERS:
Cyflwyniad
Dangoswch y cyflwyniad isod i'r plant (yn yr adran adnoddau) a gofyn y cwestiynau canlynol iddynt:
Beth yw germau?
Ble gallant ddod o hyd i germau?
Pam mae angen i ni olchi ein dwylo?
Pryd mae angen i ni olchi ein dwylo?

Arddangosiad Ymarferol
Arddangoswch y dechneg o olchi dwylo gan gyfeirio at y poster gam wrth gam.
Ystyriwch ddefnyddio disgybl sy'n fodlon (gydag arweiniad athro'r dosbarth) er mwyn arddangos y dechneg o flaen y dosbarth.
Gofynnwch i blant drafod a dynwared y dechneg fel y'i dangoswyd.

DVD ac Amser Stori
DVD - Clean Crusaders
Taflenni gwaith
Amser stori - Golcha dy ddwylo/I don't want to wash my hands
Cân

CWESTIYNAU ALLWEDDOL:
Beth yw germau?
Pam a phryd dylem olchi ein dwylo?

ADNODDAU:

- Cyflwyniad
- Poster golchi dwylo
- Taflenni gwaith
- Cân golchi dwylo
- Tystysgrif disgybl

- Blwch datgelu os oes un ar gael
- Powlen/sebon hylif/dŵr/tywelion papur
- DVD
- Llyfr amser stori - Golcha dy ddwylo/I don’t want to wash my hands (Tony Ross)

ASESU - Deilliannau Dysgu:
Ydy'r plentyn yn gallu.....
Darparu ar gyfer y mwyafrif o'i anghenion personol yn annibynnol?
Esbonio beth yw germau?
Esbonio pam mae angen iddo olchi ei ddwylo?
Esbonio pryd mae angen iddo olchi ei ddwylo?
Golchi ei ddwylo?

Iechyd y Geg

Blwyddyn 1 - Gwers 1

AMCANION Y WERS/SGILIAU:
Bydd disgyblion yn:

- Nodi pam mae angen dannedd arnom.
- Arddangos techneg brwsio dannedd effeithiol am hyd amser priodol.
- Cofio'r elfen mewn past dannedd sy'n amddiffyn ein dannedd.
- Adnabod pwy sy'n helpu i ofalu am ein dannedd.
- Dewis bwydydd sy'n iach.

GWEITHGAREDD DYSGU/AMLINELLIAD O'R WERS:

- Gwrando ar stori Boris - trafodaeth drwyddi draw am ddewisiadau Boris a'r hyn rydym yn defnyddio ein dannedd ar ei gyfer.
- Plant i arddangos techneg brwsio dannedd drwy ddefnyddio pypedau/model ceg am hyd amser priodol.
- Plant i ateb cwestiwn am 'beth yw'r enw ar y pefriadau hudol (fflworid) pan rydym yn brwsio'n dannedd?' gan ddefnyddio cwestiynu dynodedig.
- Plant i ateb 'pwy sy'n ein helpu i ofalu am ein dannedd?" gan ddefnyddio gwisg chwarae rôl, dewiswchrai plant i wisgo i fyny fel y deintydd gan ailberfformio'r hyn sydd i'w ddisgwyl o ymweliad â'r deintydd.
- Plant i ddewis bwydydd gan ddefnyddio adnodd grwpio Cogydd Iach yn briodol ar gyfer plant â sgiliau lefel uwch. Dysgu cynhwysol i eraill gan ddechrau gyda'r bwydydd mwyaf amlwg. Cynnwys trafodaeth ddosbarth am fwydydd llawn siwgr.

CWESTIYNAU ALLWEDDOL:
Ydw i'n brwsio fy nannedd?
Pam mae brwsio fy nannedd yn bwysig?
Pa fwydydd sy'n ddrwg i'n dannedd?

ADNODDAU:

- Stori Boris
- Pypedau/modelau ceg a brwsys dannedd
- Chwarae rôl drwy wisgo fel deintydd
- *Healthy Chef*

Sylwer, os nad oes gennych yr adnoddau hyn yn eich ysgol, gallant gael eu benthyca o Gynllun Gwên. Cysylltwch â rhif y swyddfa berthnasol isod
Ardal Abertawe - Ffôn: 01792 301098 – E-bost: Ryland.hopkins@wales.nhs.uk
Ardal Castell-nedd Port Talbot - Ffôn: 01639 889086 – E-bost: Richard.Davies14@wales.nhs.uk
Ardal Pen-y-bont ar Ogwr - Ffôn: 01656 753865 – E-bost:Rebekah.Carter2@wales.nhs.uk

ASESU - Deilliannau Dysgu:

Ydy'r plentyn yn gallu.....
Bodloni ei anghenion hylendid personol yn annibynnol?
Deall bod hylendid a'r mathau cywir o fwyd a diod yn bwysig er mwyn i'r corff fod yn iach?

Fy hun fel babi

Blwyddyn 2 - Gwers 1

AMCANION Y WERS/SGILIAU:
Bydd y disgyblion yn:

- Casglu gwybodaeth o'u rhieni/gofalwyr amdanynt eu hunain pan oeddent yn fabanod.
- Adnabod nodweddion sy'n debyg/tueddiadau ymhlith ei gilydd fel babanod o ran eu datblygiad.

GWEITHGAREDD DYSGU/AMLINELLIAD O'R WERS:
Sylwer, cyn dechrau'r wers hon, bydd angen i'r disgyblion gwblhau'r daflen waith 'Fy hun fel babi' gartref. Gellir dod o hyd i hon yn yr adnodd Tyfu i Fyny/Growing up - adran 14: taflen waith rhif 4. Efallai na fydd gan rai teuluoedd luniau ohonynt eu hunain fel babanod am resymau amrywiol e.e. os yw plentyn mewn gofal maeth neu'n blentyn mabwysiedig. Gallwch ofyn i'r disgyblion gwblhau'r daflen waith am unrhyw aelod o'r teulu, h.y. brawd, chwaer, mam neu dad. Peidiwch â defnyddio'r daflen waith hon os oes pryderon am blentyn yn y dosbarth.

- Yn dilyn trafodaeth gartref, wrth gwblhau'r daflen waith, gofynnwch i'r plant rannu'r hyn y maent wedi'i drafod â'u rhieni â'r dosbarth wrth gwblhau'r dasg.
- Trafodwch y ffaith fod pawb yn wahanol a bod dewisiadau rhieni'n wahanol.
- Defnyddiwch ddata i gyfrifo pa ffracsiwn a/neu ganran o'r plant a anwyd ym mha mis, a anwyd gartref/mewn ysbyty, a oedd wedi cael eu bwydo o'r fron/o fotel.
- Ai'r babanod trymaf yw'r rhai talaf? Chwiliwch am batrymau. Rhowch y plant mewn rhes yn ôl eu maint, o'r talaf i'r byrraf.

CWESTIYNAU ALLWEDDOL:
Beth sydd yr un peth a beth sy'n wahanol am fy ffrindiau a mi?

ADNODDAU:

- Adnodd Tyfu i Fyny/Growing Up - adran 2 ac adran 14: taflen waith rhif 4

ASESU - Deilliannau Dysgu:
Ydy'r plentyn yn gallu.....
Adnabod a mynegi ei deimladau'n briodol?
Mynegi dealltwriaeth o deimladau, barn a chredoau pobl eraill?
Adnabod yr hyn sy'n debyg ac yn wahanol o ran diwylliant rhyngddo a'i gyfoedion?

Cyffwrdd priodol ac amhriodol

Blwyddyn 2 - Gwers 2

AMCANION Y WERS/SGILIAU:
Bydd y disgyblion yn:

- Deall ac yn dysgu rheol PANTS.
- Enwi rhannau'r corff a bod yn ymwybodol o ba rannau a ddylai fod yn breifat.
- Gwybod y gwahaniaeth rhwng cyffwrdd priodol ac amhriodol.
- Deall bod ganddynt yr hawl i ddweud "na" i gyffwrdd amhriodol.
- Dechrau meddwl am bwy y maent yn ymddiried ynddo a phwy y gallant ofyn iddo am help.

GWEITHGAREDD DYSGU/AMLINELLIAD O'R WERS:
Cliciwch ar ddolen adnodd yr NSPCC - 'The Underwear Rule' isod ar gyfer pob cynllun gwers, adnodd a chyflwyniad
https://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/underwear-rule/underwear-rule-schools-teaching-resources/

CWESTIYNAU ALLWEDDOL:
Beth yw rheol PANTS?
Pwy gallaf ymddiried ynddo a phwy y gallwn ofyn iddo am gymorth?

ADNODDAU:
Ceir hyd i'r rhestr isod yn y ddolen a ddarperir uchod ar gyfer adnodd 'The Underwear Rule' yr NSPCC

- Cyflwyniad PowerPoint
- Templed PANTS
- Pos rhannau'r cordd
- PANTS - llenwi'r bylchau
- Ffilm Pantosaurus

ASESU - Deilliannau Dysgu:
Ydy'r plentyn yn gallu....
Adnabod a mynegi ei deimladau'n briodol?
Deall yn glir yr hyn sy'n gywir a'r hyn sy'n anghywir?

Beth sy'n dda amdanaf i? – Rhinweddau Personol

Blwyddyn 3 - Gwers 1

AMCANION Y WERS/SGILIAU:

- Datblygu meddwl: ffurfio barn bersonol a gwneud penderfyniadau gwybodus. Gwahaniaethu rhwng 'ffeithiau', credoau a safbwyntiau.
- Datblygu cyfathrebu: mynegi eu barn a'u syniadau'n hyderus drwy amrywiaeth o ddulliau priodol.
- Gweithio gydag eraill: meithrin a chynnal cyfeillgarwch a pherthnasoedd eraill.
- Gwella dysgu personol: myfyrio ar gynnydd, nodi cryfderau a gwendidau a phennu targedau ar gyfer gwella.
- Gwrthsefyll pwysau ac ymddygiad dieisiau cyfoedion.
- Teimlo'n gadarnhaol amdanynt eu hunain ac yn hyderus yn eu gwerthoedd.
- Nodi rhinweddau personol.
- Gwerthfawrogi cryfderau a rhinweddau personol pobl eraill.
- Dangos gofal ac ymdeimlad dros eraill a bod yn sensitif i'w teimladau.

GWEITHGAREDD DYSGU/AMLINELLIAD O'R WERS:

- Gweithgaredd amser cylch; Trowch at y person wrth ymyl plentyn a chyflwynwch ef. ‘Dyma... Mae'n dda yn...... ‘
- Dangoswch dempled o darian arfbais. Trafodwch ei ddiben - e.e amddiffyn ei hun.
- Gofynnwch i'r plant feddwl am bethau maent yn gallu eu gwneud yn dda. Tynnwch lun o bob un o'r rhain a/neu nodwch nhw ar bob rhan o'r darian.
- Adborth i'r dosbarth, gan ddewis a sôn am un rhinwedd amdanynt.
- Gellir arddangos hyn ar arddangosfa o "Sêr" y dosbarth.

SGILIAU AR DRAWS Y CWRICWLWM:

CWESTIYNAU ALLWEDDOL:
Beth sy'n arbennig amdanaf?
Beth sy'n arbennig am fy ffrindiau?

ADNODDAU:

- Papur ar gyfer tarian bersonol
- Pinnau lliwio/pinnau ffelt
- Papur siart troi

ASESU - Deilliannau Dysgu:

Ydy'r plentyn yn gallu....

Nodi cryfderau personol?

Gwerthfawrogi cryfderau a rhinweddau personol pobl eraill?

Dangos gofal ac ymdeimlad dros eraill a bod yn sensitif i'w teimladau?

Myfyrio ar gynnydd, nodi cryfderau a gwendidau a phennu targedau ar gyfer gwella?

Cyfeillgarwch - Rhinweddau a Gwneud Ffrindiau a Chwympo Mas

Blwyddyn 3 - Gwers 2

AMCANION Y WERS/SGILIAU:

- Cydnabod rhinweddau unigolion, nodi pethau cadarnhaol am eu cyflawniadau eu hunain ac eraill.
- Datblygu sgiliau er mwyn bod yn effeithiol mewn perthnasoedd.
- Gwerthfawrogi profiadau a theimladau eraill.
- Gallu datrys anghytundeb drwy ystyried y dewisiadau eraill, gwneud penderfyniadau ac esbonio dewisiadau.
- Deall bod y tebygrwydd a'r gwahaniaethau rhwng pobl yn cyfrannu at amrywiaeth cyfeillgarwch a chyd-ddibyniaeth mewn cyfeillgarwch.
- Datblygu meddwl: ffurfio barn bersonol a gwneud penderfyniadau gwybodus.
- Gweithio gydag eraill: meithrin a chynnal cyfeillgarwch a pherthnasoedd eraill.
- Datblygu cyfathrebu: mynegi eu barn a'u syniadau'n hyderus drwy amrywiaeth o ddulliau priodol.

GWEITHGAREDD DYSGU/AMLINELLIAD O'R WERS:

- Gwyliwch ddarn o SENSE - Mwynhau a Chyflawni: Cyfeillgarwch. Trafodwch sut roedd Jane a Maria'n teimlo pan oedd eu ffrindiau wedi eu helpu.
- Fel dosbarth, trafodwch y mathau gwahanol o gyfeillgarwch h.y. ffrindiau yn yr ysgol, yr un clwb chwaraeon.
- Fel dosbarth, rhestrwch rinweddau ffrind perffaith.
- Rhestrwch y sefyllfaoedd lle gall fod angen i ni ofyn i ffrindiau am help. Cynlluniwch sut i ofyn am help. Parau i actio syniadau.
- Mewn grwpiau, ystyriwch nifer o broblemau y mae'r dosbarth neu'r athro yn eu creu neu sy'n dod o'r cyfryngau. Grwpiau'n gweithredu fel golygydd tudalen problemau, yn trafod y broblem ac yn dod o hyd i ymateb sy'n canolbwyntio ar ddatrys y broblem.

SGILIAU AR DRAWS Y CWRICWLWM:

CWESTIYNAU ALLWEDDOL:

Pwy yw fy ffrindiau?
Pam rydw i'n eu hoffi?
Ydw i'n ffrind da?
Sut mae'n teimlo os rwyf yn cwmpo mas â ffrind?
Sut gallaf ddatrys problem gyda ffrind?

ADNODDAU:

- SENSE: adnodd Tyfu i Fyny a Chadw'n Ddiogel ar gyfer Cyfnod Allweddol 2 - Mwynhau a Chyflawni: Cyfeillgarwch

ASESU - Deilliannau Dysgu:

Ydy'r plentyn yn gallu....
Meithrin a chynnal cyfeillgarwch a pherthnasoedd eraill?
Dangos empathi â phrofiadau a theimladau pobl eraill?
Nodi gwahanol deimladau sy'n rhan o gyfeillgarwch?
Gwrando'n ofalus, holi ac ymateb i eraill?
Teimlo'n gadarnhaol amdanynt eu hunain a bod yn sensitif i deimladau eraill?
Ffurfio barn bersonol a gwneud penderfyniadau gwybodus?

Gofalu amdanaf Fy Hun - Aros yn lân

Blwyddyn 3 - Gwers 3

AMCANION Y WERS/SGILIAU:

- Cymryd cyfrifoldeb cynyddol am gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac yn iach.
- Ffurfio barn bersonol a gwneud penderfyniadau gwybodus.
- Datblygu sgiliau ymarferol sy'n hanfodol ar gyfer bywyd pob dydd.

GWEITHGAREDD DYSGU/AMLINELLIAD O'R WERS:

- Trafodwch a thasgu syniadau â'r plant, pam mae'n bwysig cael dwylo glân bob amser a phryd dylem olchi'n dwylo.
- Dangoswch siart i blant ynghylch sut i olchi dwylo (adnodd e-bug - adran golchi dwylo).
- Os yw'n bosib, defnyddiwch adnodd Glitterbug.
- Plant i olchi eu dwylo, a dilyn y siart golchi dwylo.
- Plant blwyddyn 3 yn addysgu plant blwyddyn 2 sut i olchi eu dwylo'n gywir.
- Crëwch bosteri i'w harddangos o gwmpas yr ysgol i atgoffa plant i olchi eu dwylo a sut i wneud hynny.
- Ewch ati i gyfansoddi a pherfformio cân am olchi dwylo'n gywir.

SGILIAU AR DRAWS Y CWRICWLWM:

CWESTIYNAU ALLWEDDOL:
Pam dylem gadw'n hunain yn lân?
Beth yw germau?
Beth maent yn ei wneud i ni?
Sut a phryd dylem olchi'n dwylo?

ADNODDAU:

- iechyd Cyhoeddus Cymru: Canllawiau ar Atal a Rheoli Heintiau Cymru Gyfan ar gyfer Lleoliadau Addysg
- Glitterbug a phecyn addysgu am hylendid
- Adnodd addysgu E-Bug
- Hari'r llaw, cân 'Doin' the Handwash'

ASESU - Deilliannau Dysgu:
Ydy'r plentyn yn gallu.....
Esbonio beth yw germau a'r hyn y maent yn eu hachosi?
Golchi ei ddwylo'n gywir?
Esbonio pryd mae'n rhaid iddo olchi ei ddwylo?

Fy nheulu - rolau a stereoteipiau

Blwyddyn 4 - Gwers 1

AMCANION Y WERS/SGILIAU:

- Gwerthfawrogi ffrindiau a theulu fel ffynhonnell cydgefnogaeth.
- Archwilio mathau gwahanol o deuluoedd.
- Deall bod pob teulu'n wahanol.
- Gwybod pwy i ofyn iddo am help a chefnogaeth.

GWEITHGAREDD DYSGU/AMLINELLIAD O'R WERS:

- Amser cylch - Beth yw teulu? Pwy sydd yn fy nheulu i? Taflen waith 'Fy nheulu'.
- Carwsél papur neu drafodaeth yn y dosbarth
    - Beth sy'n creu teulu?
    - Ydy teuluoedd bob amser yn byw gyda'i gilydd?
    - Mae teuluoedd yn dda oherwydd....
    - Pwy sydd yn fy nheulu i?
    - Mae rhai teuluoedd yn cweryla oherwydd ......
- Mewn grwpiau, edrychwch ar daflen waith sy'n cynnwys lluniau o wahanol deuluoedd. Trafodwch.
- Taflen waith. Pwy sy'n gwneud beth? Trafodwch sut mae rolau'n cael eu rhannu a sut mae angen mwy o help ar y fam pan mae'n feichiog ı

SGILIAU AR DRAWS Y CWRICWLWM:

CWESTIYNAU ALLWEDDOL:
Pwy sydd yn fy nheulu i?
Beth maen nhw'n ei wneud?
Beth yw eu rolau?
Pa fathau gwahanol o deuluoedd sydd ar gael?
Sut mae aelodau o'r teulu'n gofalu am ei gilydd, ac yn cefnogi ei gilydd?

ADNODDAU:

- Taflen waith Fy nheulu
- Pwy sy'n gwneud beth? Taflen waith
- Taflen waith gwahanol deuluoedd
- Papur siart troi

ASESU - Deilliannau dysgu:
Ydy'r plentyn yn gallu.....
Trafod gwahanol fathau o strwythurau teuluol?
Dweud pwy mae'n troi ato am gymorth a chyngor?

Nodi sawl ffordd lle gall aelodau o'r teulu gefnogi ei gilydd - yn ymarferol ac yn emosiynol?

Beth yw cariad? – Addewidion ac Ymrwymiad

Blwyddyn 4 - Gwers 2

AMCANION Y WERS/SGILIAU:

- Datblygu gwerthoedd ac agweddau cadarnhaol at greu amrywiaeth eang o berthnasoedd.
- Deall bod creu perthnasoedd cadarnhaol yn gofyn am amser ac ymrwymiad.

Dylai dysgwyr gael cyfle i:

- Werthfawrogi teuluoedd a ffrindiau fel ffynhonnell cydgefnogaeth.
- Teimlo'n gadarnhaol amdanynt eu hunain a bod yn sensitif i deimladau eraill.
- Deall amrywiaeth eu hemosiynau eu hunain ac eraill.
- Ystyried eu gwerthoedd personol eu hunain.

GWEITHGAREDD DYSGU/AMLINELLIAD O'R WERS:

- Gofynnwch i'r plant feddwl am gynifer o eiriau sy'n cyfleu teimladau â phosib; gan gategoreiddio'r geiriau fesul rhai cadarnhaol a rhai llai cadarnhaol.
- Cariad yw... Gofynnwch i'r plant feddwl beth rydym yn ei olygu wrth sôn am 'gariad'. Beth rydym ni'n ei olygu pan fyddwn yn dweud ein bod yn caru ein rhieni, ein gofalwyr, aelodau eraill o'r teulu neu ein ffrindiau? Beth yw'r gwahaniaeth? Trafodwch syniadau.
- Cwblhewch y daflen waith 'cariad yw' - ysgrifennwch wahanol syniad ym mhob calon.
- Trafodwch/defnyddiwch y Carwsél Papur i ddangos ffyrdd y gall pobl ddangos eu bod yn hoffi neu'n caru ei gilydd e.e. gwenu, gwneud rhywbeth i helpu, anfon cerdyn, cael cwtsh a rhoi anrheg neu flodau.
- Trafodwch sut mae rhai pobl yn gwneud addewidion i'w gilydd e.e. y byddant yn caru ei gilydd am byth.
- Siaradwch am briodi a'r rhesymau pam mae pobl yn priodi.

SGILIAU AR DRAWS Y CWRICWLWM:

CWESTIYNAU ALLWEDDOL:

Pa deimladau sydd gennym am bobl eraill?
Sut gallwn ddangos i bobl ein bod yn hoff ohonynt?
Sut rydym yn gwybod sut maent yn teimlo amdanom ni?
Pam mae rhai pobl yn penderfynu priodi ac eraill yn dewis peidio?
Beth yw ystyr ymrwymiad?

ADNODDAU:

- Taflen waith 'cariad yw'

ASESU - Deilliannau dysgu:

Ydy'r plentyn yn gallu.....

Deall bod amrywiaeth o emosiynau sy'n rhan o berthnasoedd gwahanol?

Deall y cysyniad o addewid neu ymrwymiad?

Deall y cysyniad o ddewis a gwerth personol?

Gwerthfawrogi bod gwerthoedd pobl wahanol yn dylanwadu ar eu dewisiadau?

Mynegi ei syniadau am emosiynau a ffyrdd o fynegi emosiynau?

Baban Newydd

Blwyddyn 4 - Gwers 3

AMCANION Y WERS/SGILIAU:

Dylai dysgwyr gael y cyfle i ddeall:

- Nodweddion a manteision corfforol ac emosiynol ffordd iach o fyw, yn enwedig yn ystod beichiogrwydd.
- Y rhesymau dros y newidiadau corfforol ac emosiynol sy'n digwydd yn ystod glasoed, gan gynnwys beichiogrwydd.
- Amrywiaeth eu teimladau a'u hemosiynau eu hunain a phobl eraill.
- Sut mae gwerthoedd diwylliannol a chredoau crefyddol yn llunio'r ffordd y mae pobl yn byw a'u dewisiadau.
- Anghenion baban - cyn ac ar ôl genedigaeth.

GWEITHGAREDD DYSGU/AMLINELLIAD O'R WERS:

- Dod â lluniau ohonynt yn fabanod (sensitifrwydd ynghylch PDG a phlant a fabwysiadwyd).
- Amser cylch—pasio babi dol o gwmpas, rhannu eu profiadau o faban newydd yn y teulu.
- Edrychwch ar sut mae mam yn aros yn iach yn ystod beichiogrwydd - adran 9 adnodd Tyfu i Fyny/Growing Up.
- Trafodwch baratoadau ymarferol cyn i'r baban gyrraedd - offer etc. Ymchwiliwch i'r eitemau y bydd eu hangen ar y baban gan ddefnyddio catalogau babanod, y rhyngrwyd.
- Crëwch glinig babanod ac ardal chwarae gan ddefnyddio rôl-doliau naturiol.
- Dilyniant yn ystod beichiogrwydd - un wythnos i naw mis - Sut wnes i gyrraedd yma? Adran 8 yr adnodd Tyfu i Fyny/Growing Up.
- Trafodwch anghenion ymarferol ac emosiynol baban newydd - bwydo, golchi, gwisgo, cael cwtsh, siarad, cael cysur, yr angen am drefn, diogelwch, cariad a symbyliad. Adran 11 yr adnodd Tyfu i Fyny/Growing Up.
- Trafodwch sut mae mamau newydd yn teimlo a sut mae angen cefnogaeth ychwanegol arnynt efallai yn ystod y cyfnod hwn. Pwy sy'n gallu cefnogi? Adran 12 yr adnodd Tyfu i Fyny/Growing Up.

SGILIAU AR DRAWS Y CWRICWLWM:

CWESTIYNAU ALLWEDDOL:

Sut mae ffordd y fam o fyw yn effeithio ar y baban heb ei eni?
Sut mae bod yn feichiog yn effeithio ar y fam yn gorfforol ac yn emosiynol?
Beth y mae ei angen ar faban - cyn ac ar ôl yr enedigaeth?
Pwy sy'n gwneud beth dros y baban?
A oes rhai pethau y gall menywod yn unig eu gwneud?
Sut mae'r fam yn bwydo'r baban?

ADNODDAU:

- Adrannau 8, 9, 11 a 12 yr adnodd Tyfu i Fyny/Growing Up
- Adnodd SENSE: Tyfu i Fyny a Chadw'n Ddiogel ar gyfer Cyfnod Allweddol 2 - Bod yn iach; Gwneud Babanod
- Catalogau babanod.

ASESU - Deilliannau dysgu:

Ydy'r plentyn yn gallu....
Esbonio rhai o'r newidiadau corfforol ac emosiynol sy'n digwydd yn ystod beichiogrwydd?
Nodi anghenion corfforol ac emosiynol baban cyn ac wedi iddo gael ei eni?
Deall yr ymrwymiad a'r gofal y mae eu hangen ar faban?
Nodi bod mathau gwahanol o strwythurau teuluol a rolau mewn teulu?

Beth yw glasoed?

Blwyddyn 5 - Gwers 1

AMCANION Y WERS/SGILIAU:

- Dechrau deall y newidiadau corfforol ac emosiynol sy'n ymwneud â glasoed.
- Deall bod glasoed yn rhan bwysig o dyfu i fyny.
- Dangos y gallu i dderbyn newid a gwahaniaeth a dangos sensitifrwydd at eraill.
- Gallu llunio a gofyn cwestiynau.
- Gallu cymryd rhan mewn gwrando gofalus, myfyrio, trafod a gallu mynegi pryderon.

GWEITHGAREDD DYSGU/AMLINELLIAD O'R WERS:

- Cytunwch ar reolau sylfaenol a'u rhoi ar waith gan ddefnyddio iaith gadarnhaol - e.e. gwrando, cwestiynau personol a chraff, cyfrinachedd
- Gweithgaredd llinell barn gyda 10 datganiad am lasoed.
- Gwyliwch ddarn Glasoed a Hylendid SENSE
- Cwblhewch weithgaredd newidiadau sy'n ymwneud â glasoed yn adran 4 yr adnodd Tyfu i Fyny/Growing Up
- Cwblhewch daflenni gwaith glasoed

SGILIAU AR DRAWS Y CWRICWLWM:

CWESTIYNAU ALLWEDDOL:

Beth mae tyfu i fyny'n ei olygu?
Pam mae rhai pobl ifanc mewn brys mawr i fod yn oedolyn?
Pa newidiadau sy'n digwydd i fechgyn wrth iddynt dyfu i fyny?
Pa newidiadau sy'n digwydd i ferched wrth iddynt dyfu i fyny?
Pam mae rhai pobl yn gofidio?

ADNODDAU:

- Adnodd SENSE: Tyfu i Fyny a Chadw'n Ddiogel ar gyfer Cyfnod Allweddol 2 - Glasoed a Hylendid
- Adran 4 yr adnodd Tyfu i Fyny/Growing Up.
- Siart troi, papurau a phinnau ffelt
- Taflen waith - glasoed

ASESU - Deilliannau dysgu:

Ydy'r plentyn yn gallu....
Gwrando, myfyrio, trafod a gofyn cwestiynau?
Trafod agweddau gwahanol ar dyfu i fyny ac enwi rhai newidiadau?
Dangos sensitifrwydd at eraill?

Glasoed a chenhedliad - Nyrs yn yr ysgol yn cyflwyno

Blwyddyn 5 - Gwers 2

AMCANION Y WERS/SGILIAU:

- Gweithio gydag eraill: cydweithio i ddatrys problemau.
- Datblygu meddwl: nodi'r cysylltiadau rhwng achos ac effaith.
- Datblygu cyfathrebu: gwrando'n astud, holi ac ymateb i eraill.
- Datblygu dealltwriaeth ddyfnach o'r cysyniadau a gyflwynwyd hyd yn hyn.
- Datblygu dealltwriaeth ddyfnach o gylchred y mislif (merched).
- Datblygu dealltwriaeth ddyfnach o'r newidiadau ymhlith bechgyn yn ystod glasoed (bechgyn).
- Dechrau datblygu dealltwriaeth o sut mae baban yn cael ei genhedlu a'i eni.

GWEITHGAREDD DYSGU/AMLINELLIAD O'R WERS:

- Trafodwch yr hyn y maent yn gwybod am lasoed yn barod.
- Cyflwynwch wers ar lasoed i'r dosbarth cyfan, gan sôn am y newidiadau i fechgyn a merched.
- Yna, bydd y plant yn cymryd rhan mewn sesiynau un rhyw ar wahân gyda nyrs yr ysgol.
- Bydd y merched yn trafod, mewn mwy o fanylder, y mislif, ac yn gweld amrywiaeth o gynhyrchion mislif sydd ar gael i'w defnyddio. Cânt gyfle i fynd ag un adref os byddant yn dymuno.
- Bydd y bechgyn yn ystyried breuddwydion gwlyb, mastyrbiad ac alldafliad. Mae dwy daflen ffeithiau ar gael i gefnogi dealltwriaeth y bechgyn – Mastyrbiad a'r Pidyn.
- Wrth i'r sesiynau un rhyw gael eu cynnal, y grŵp arall i gwblhau taflenni gwaith 'Sut ydym yn newid?' a 'threfnu'r newidiadau' gyda'r athro dosbarth.
- Pan fydd y grŵp yn dod yn ôl at ei gilydd, defnyddiwch adran 7 (cenhedliad) ac adran 10 (genedigaeth) yr adnodd Tyfu i Fyny/Growing Up.
- Defnyddiwch ddarn o SENSE - Bod yn iach; Rhyw.
- Defnyddir y blwch cwestiynau er mwyn i'r plant ofyn cwestiynau'n ddienw a'u hateb yn y sesiwn nesaf.

SGILIAU AR DRAWS Y CWRICWLWM:

CWESTIYNAU ALLWEDDOL:

Pam mae'r pethau hyn yn digwydd i ni wrth i ni newid?
Ydy'r newidiadau hyn yn digwydd i bawb?
Ydy'r newidiadau hyn yn normal?
Pa bryderon sydd gen i ac â phwy y galla i siarad?

ADNODDAU:

- Blwch cwestiynau
- Taflenni gwaith
  - Merched - siart cylchred y mislif
  - Y ddau – Ffeil ffeithiau mastyrbiad
  - Bechgyn – ffeil ffeithiau'r pidyn
- Merched - Deunyddiau mislif amrywiol
- Merched - Arddangos pâr o bants
- Adrannau 7 a 10 yr adnodd Tyfu i Fyny/Growing Up
- Adnodd SENSE: Tyfu i Fyny a Chadw'n Ddiogel ar gyfer Cyfnod Allweddol 2 - Bod yn iach; Adran rhyw

ASESU - Deilliannau Dysgu:

Ydy'r plentyn yn gallu......
Deall y termau mislif, mastyrbiad, alldafliad, breuddwydion gwlyb?
Deall y newidiadau y tu mewn ac y tu allan i'r corff a'r newidiadau emosiynol?
Gweithio gydag eraill i ddod o hyd i syniadau?
Rhannu ei farn bersonol/gofyn cwestiynau/gwrando ar eraill?
Dod i benderfyniadau wedi'u seilio ar gynnwys y wers?
Cyfrannu at drafodaethau yn y dosbarth?

Newidiadau Emosiynol yn ystod glasoed

Blwyddyn 5 - Gwers 3

AMCANION Y WERS/SGILIAU:

- Dechrau deall y newidiadau corfforol ac emosiynol sy'n ymwneud â glasoed.
- Deall bod glasoed yn rhan bwysig o dyfu i fyny.
- Dangos y gallu i dderbyn newid a gwahaniaeth a dangos sensitifrwydd at eraill.
- Gallu llunio a holi cwestiynau.
- Gallu cymryd rhan mewn gwrando gofalus, myfyrio, trafod a gallu mynegi pryderon.
- Deall a dangos y gallu i dderbyn newid a gwahaniaeth a dangos sensitifrwydd at eraill.

GWEITHGAREDD DYSGU/AMLINELLIAD O'R WERS:

- Torri'r iâ: Ble mae’r gwynt yn chwythu (gweler y daflen waith).
- Trafodwch newidiadau emosiynol a chwblhau'r daflen waith.
- Trafodwch deimladau cadarnhaol a negyddol; cwblhewch y daflen waith 'teimladau'.
- Trafodwch newidiadau a chwblhau'r daflen waith gysylltiedig.

SGILIAU AR DRAWS Y CWRICWLWM:

CWESTIYNAU ALLWEDDOL:

Pa newidiadau emosiynol y gallwch eu disgwyl wrth i chi dyfu i fyny?
Ydy bechgyn a merched yn profi'r un newidiadau mewn emosiynau?

ADNODDAU:

- Taflenni gwaith - ble mae'r gwynt yn chwythu; newidiadau a theimladau emosiynol

ASESU - Deilliannau dysgu:

Ydy'r plentyn yn gallu.....
Gwrando, myfyrio, trafod a gofyn cwestiynau?
Dangos sensitifrwydd at eraill?

Glasoed a chenhedliad - Crynodeb

Blwyddyn 6 Gwers 1

AMCANION Y WERS/SGILIAU:

- Gweithio gydag eraill: cydweithio i ddatrys problemau.
- Cyfrannu at drafodaethau dosbarth a chymryd rhan mewn dadleuon.
- Datblygu meddwl: nodi'r cysylltiadau rhwng achos ac effaith.
- Datblygu cyfathrebu**:** gwrando'n ofalus, holi ac ymateb i eraill.
- Deall y newidiadau sy'n digwydd i fechgyn a merched yn ystod glasoed.
- Deall y rhesymau dros lasoed.
- Gwybod cylchred y mislif yn weddol fanwl.
- Deall sut mae baban yn cael ei genhedlu.
- Deall sut mae baban yn cael ei eni.
- Deall sut mae baban yn cael ei garu a'i ofalu amdano cyn cenhedlu, drwy ei ddatblygiad ac wedi'r geni.

GWEITHGAREDD DYSGU/AMLINELLIAD O'R WERS:

Bydd y plant yn ystyried 3 maes y newidiadau yn ystod glasoed - yn y corff, y tu allan i'r corff a newidiadau emosiynol. Byddant yn chwilio am gyffelybiaethau a gwahaniaethau rhwng bechgyn a merched.

- Adolygu organau atgenhedlu gwrywaidd a benywaidd ac adolygu enwau rhannau'r corff gan ddefnyddio adrannau 4, 6, 7 ac 8 o adnodd Tyfu i Fyny/Growing Up.
- Bydd y plant yn cael gwybodaeth drwy'r taflenni gwaith a'r gweithgareddau a gwblheir. Trafodwch unrhyw dermau neu gysyniadau sy'n cael eu camddeall o bosib. Defnyddir y term cyfathrach rywiol yn derm technegol safonol.

SGILIAU AR DRAWS Y CWRICWLWM:

CWESTIYNAU ALLWEDDOL:

Pa newidiadau sy'n digwydd i ni wrth i ni dyfu i fyny?
Pam mae gan wrywod a menywod organau atgenhedlu gwahanol?
Pam maent yn cael eu galw'n organau atgenhedlu?
Beth yw eu gwaith?
Beth yw ystyr cenhedlu?
Sut mae babanod yn dechrau?

ADNODDAU:

- Adnodd Tyfu i Fyny/Growing Up - adrannau 4, 6, 7 ac 8
- Taflenni gwaith - organau atgenhedlu gwrywaidd a benywaidd
- Taflen waith - sut mae baban yn cael ei eni

ASESU - Deilliannau Dysgu:

Ydy'r plentyn yn gallu......

Deall y termau organau atgenhedlu?

Deall y newidiadau y tu mewn ac y tu allan i'r corff a'r newidiadau emosiynol?

Deall y term cyfathrach rywiol?

Deall beth yw anghenion baban?

Dilyn camau cenhedlu?

Gweithio gydag eraill i ddod o hyd i syniadau?

Rhannu ei brofiadau personol eu hunain/gofyn cwestiynau/gwrando ar eraill?

Dod i benderfyniadau wedi'u seilio ar gynnwys y wers?

Cyfrannu at drafodaethau yn y dosbarth?

Cenhedliad i enedigaeth

Blwyddyn 6 Gwers 2

AMCANION Y WERS/SGILIAU:

- Datblygu gwerthoedd ac agweddau cadarnhaol at greu amrywiaeth eang o berthnasoedd.
- Cynyddu'r ymwybyddiaeth o gylchred bywyd dynol.
- Adeiladu ar wybodaeth a dealltwriaeth o fywyd o enedigaeth i farwolaeth.
- Datblygu dealltwriaeth o sut mae baban yn cael ei genhedlu, yn datblygu yn y groth, ac yn cael ei eni.

GWEITHGAREDD DYSGU/AMLINELLIAD O'R WERS:

- Yn fras, esboniwch nodau ac amcanion y sesiwn, gan atgoffa'r plant o'r rheolau sylfaenol.
- Gwyliwch ddarn 'Rhyw' SENSE neu esboniwch gyda help y daflen wybodaeth, y camau sy'n arwain at genhedlu. Defnyddiwch yr iaith a'r eirfa wyddonol briodol ble bynnag y bo'n bosib.
- Edrychwch ar luniau o fabanod ar wahanol adegau o'u datblygiad yn y groth e.e. sut mae'r baban yn cael aer.
- Trafodwch y ffyrdd y mae'r disgyblion yn ymwybodol ohonynt am eni baban a'r materion cysylltiedig.
- Trafodwch deimladau pobl pan fydd baban yn cael ei eni. Sut maent yn dathlu? Crëwch arddangosfa o gardiau llongyfarch, balwnau etc.
- Crëwch arddangosfa o'r plant pan oeddent yn fabanod; gan ddyfalu pwy yw pwy (byddwch yn ymwybodol o blant sydd wedi'u mabwysiadu neu blant maeth a phlant sy'n derbyn gofal ac yn sensitif atynt).
- Crynodeb - unrhyw gwestiynau, ansicrwydd? Pwysleisiwch ei bod yn well gwneud baban fel rhan o berthynas sefydlog, ffyddiog a chariadus.

SGILIAU AR DRAWS Y CWRICWLWM:

CWESTIYNAU ALLWEDDOL:

Sut mae baban yn dechrau?
Sut mae corff y fam yn gofalu am y baban wrth iddo dyfu?
Sut mae corff y fam yn paratoi ar gyfer y geni?
Sut mae'r baban yn dod allan o'r fam?

ADNODDAU:

- Adnodd SENSE: Tyfu i Fyny a Chadw'n Ddiogel ar gyfer Cyfnod Allweddol 2 - Bod yn iach: Adran rhyw

- Ffotograffau o fabanod
- Ffotograffau uwchsain
- Let’s Talk about Sex – Robie H Harris (ISBN 0-7445-3252-3)
- Let’s Talk About Where Babies Come From – Robie H Harris (ISBN 978-1-84428-173-2)
- Mummy Laid an Egg – Babette Cole (ISBN 0-948930-071)
- Made with Love – Kate Pertry (ISBN 0-333-74186-2)
- Where Willy Went – Nicholas Allan (ISBN 0-19-189295-3)
- Taflen waith 'Sut mae baban yn dechrau'

ASESU - Deilliannau Dysgu:
Ydy'r plentyn yn gallu....
Defnyddio'r eirfa allweddol yn briodol ac yn y cyd-destun cywir?
Dangos dealltwriaeth o'r cysyniadau a'r camau allweddol?

Taflen Werthuso

Enw: ....   **Dosbarth:** ....

Dyddiad: ....

Beth rydw i wedi'i ddysgu?	Sut wnes i ddysgu?	Wnes i fwynhau?	Ble gallaf ddod o hyd i fwy o wybodaeth?
		☺ ☹	

Cysylltiadau defnyddiol ychwanegol

Gwasanaeth Nyrsys Ysgol PABM - am gyngor ac i gyflwyno'r gwersi a nodwyd o fewn y pecyn hwn:
Susan A Jones MBE - Nyrs Arweiniol, Gwasanaeth Nyrsys Ysgol a Nyrsys Plant sy'n Derbyn Gofal Nyrsio. 0797 045 3512
Vicky Bailey - Arweinydd Tîm Gweithredol, Abertawe. 0790 837 1735 / Victoria.bailey@wales.nhs.uk
Tracey Jenkins - Arweinydd Tîm Gweithredol, Castell-nedd Port Talbot a Phen-y-bont ar Ogwr. 07970 457084 Tracey.jenkins@wales.nhs.uk

Mae gwefan ABPI Resources ar gyfer ysgolion yn darparu adnoddau sy'n gysylltiedig â'r cwricwlwm i'w defnyddio gan athrawon a'u disgyblion. Mae'n darparu gwybodaeth am hormonau a'u heffeithiau ac mae'n cynnwys animeiddiad da iawn am gylchred y mislif.

Man ar-lein yw Barnardo's Real Love Rocks, sy'n ymwneud â chynyddu ymwybyddiaeth o gamfanteisio'n rhywiol ar blant a sut beth yw perthynas iach a diogel.

Mae bpas yn darparu rhwydwaith o glinigau a chanolfannau sy'n cynnig gofal o ran erthyliad ac amrywiaeth o wasanaethau iechyd atgenhedlu eraill. Mae'n darparu adnoddau y mae modd eu lawrlwytho ar gyfer pobl ifanc sy'n ymwneud â beichiogrwydd a dewisiadau o ran atal cenhedlu.
Ffôn: 08457 30 40 30

Mae Brook yn cynnig cyngor cyfrinachol am ddim ar iechyd rhywiol i bob person ifanc dan 25 oed. Mae gwybodaeth, adnoddau a hyfforddiant ar gael ar gyfer gweithwyr proffesiynol.
Ffoniwch Brook ar 0808 802 1234

Mae Books Beyond Words yn adrodd straeon drwy luniau er mwyn helpu pobl ag anawsterau dysgu a chyfathrebu i archwilio'u profiadau eu hunain. Mae teitlau'n cynnwys: *loving each other safely, falling in love, keeping healthy down below, looking after my balls, looking after my breasts,* a *Susan's growing up.*

Mae canolfan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein (CEOP) yn ceisio amddiffyn plant a phobl ifanc rhag cam-driniaeth rywiol. Thinkuknow yw gwefan diogelwch ar-lein CEOP sy'n cynnwys cyngor ac awgrymiadau ar gyfer plant, pobl ifanc, oedolion a gweithwyr proffesiynol.

Gwasanaeth cyfrinachol i blant a phobl ifanc yw Childline. Mae'n cynnig gwybodaeth a chyngor i blant ac oedolion am gam-drin plant a diogelwch plant.

Sefydliad gwirfoddol cenedlaethol ac elusen gofrestredig yw FFLAG. Mae FFLAG yn cefnogi hawliau dynol a sifil llawn unigolion sy'n lesbiaidd, yn hoyw, yn ddeurywiol ac yn drawsrywiol.

Mae fpa yn darparu cyngor a gwybodaeth iechyd rhywiol ynglŷn ag atal cenhedlu, heintiau a drosglwyddir yn rhywiol, dewisiadau o ran beichiogrwydd, erthyliad a chynllunio beichiogrwydd.

Gall Language is everything siarad â chi yn eich iaith eich hun. Pan rydych yn ffonio, dywedwch wrthynt ba iaith rydych yn ei siarad a threfnir cyfieithydd ar eich cyfer.
Rhadffon: 0800 731 7878 (mae pob gwasanaeth yn un 24 awr)

Mae Dewisiadau GIG yn darparu gwybodaeth am iechyd rhywiol, gan gynnwys siarad am ryw â'ch partner, person ifanc yn ei arddegau neu blentyn ifanc; iechyd rhywiol a phobl ifanc; iechyd y wain, iechyd y pidyn, heintiau a drosglwyddir yn rhywiol, atal cenhedlu, iechyd pobl hoyw, iechyd pobl drawsrywiol a mwy.

Llinell iechyd gyfrinachol yw Galw Iechyd Cymru sy'n darparu cyngor a gwybodaeth ynglŷn â materion iechyd, 24 awr y dydd a saith niwrnod yr wythnos. Mae'n darparu manylion am glinigau iechyd rhywiol lleol ac atal cenhedlu hormonaidd brys.

Gweledigaeth yr NSPCC yw dod â chreulondeb i blant i ben yn y DU. Mae'n ymgyrchu i newid y gyfraith, darparu gwasanaeth llinell gymorth yr NSPCC a ChildLine, cynnig cyngor i oedolion a llawer mwy.

Mae Meic yn darparu gwybodaeth, cyngor a llinell gymorth i blant a phobl ifanc yng Nghymru, ar gael 24 awr y dydd a saith niwrnod yr wythnos.
Rhadffon 080880 23456 neu anfonwch neges destun at 8400

Grŵp cefnogi ar gyfer plant, plant yn eu harddegau sy'n anghydffurfiol o ran rhywedd a'u rhieni yw Mermaids, sydd hefyd yn ceisio cynyddu ymwybyddiaeth o faterion hunaniaeth rhywedd ymysg gweithwyr proffesiynol.

Prosiect Hafan Cymru yw Spectrwm, ar gyfer darparu ymagwedd ysgol gyfan at fynd i'r afael â cham-drin domestig drwy addysgu ysgolion yng Nghymru am berthnasoedd iach.

Gwefan sy'n cynnig gwybodaeth ac adnoddau yw Parents Protect sy'n cynyddu ymwybyddiaeth o gam-drin plant ac yn darparu gwybodaeth a chyngor i reini/ofalwyr a gweithwyr proffesiynol. Mae hefyd yn cynnig llinell gymorth.

Y Sex Education Forum yw'r awdurdod cenedlaethol ar addysg rhyw a pherthnasoedd. Mae'n gydweithrediad unigryw o dros 90 o aelodau a 750 o ymarferwyr gyda chynrychiolwyr o sefydliadau iechyd, addysg, ffydd, anabledd a phlant.

Mae Ymddiriedolaeth Terrence Higgins yn darparu cefnogaeth i unigolion drwy gwnsela, canolfan gyngor, eiriolaeth, llinell gymorth ac addysg iechyd, yn ogystal ag amrywiaeth eang o gyhoeddiadau a gwybodaeth am HIV, AIDS ac iechyd rhywiol ar gyfer gweithwyr proffesiynol a'r cyhoedd.
Ymddiriedolaeth Terrence Higgins (Abertawe). 01792 477540

Prosiect a ariennir gan Lywodraeth Cymru yw Trans*form Cymru, a'i nod yw rhoi grym i bobl ifanc drawsrywiol a'u cefnogi i fanteisio ar eu hawliau a darparu cefnogaeth i sefydliadau ieuenctid er mwyn mynd i'r afael â gwahaniaethu ac eithrio sy'n aml yn cael eu profi gan bobl ifanc drawsrywiol.

Mae Wise Kids yn gweithio gydag amrywiaeth o bartneriaid, gan gynnwys ysgolion a sefydliadau ieuenctid i hyrwyddo defnydd o'r rhyngrwyd sy'n flaengar, sy'n gadarnhaol ac sy'n ddiogel.