

Jiwsî

Cyfle i ddewis
a dethol
gweithgareddau
ym maes
addysg rhyw a
pherthnasoedd

Mel Gadd
Jo Hinchliffe



Jiwsï

Cyfle i ddewis
a dethol
gweithgareddau
ym maes
addysg rhyw a
pherthnasoedd

Mel Gadd
Jo Hinchliffe



© **fpa** 2007

Caiff defnydd Hawlfraint y Goron ei atgynhyrchu gyda chaniatâd Rheolwr Llyfrfa ei Mawrhydi ac Argraffydd y Frenhines yn yr Alban.

Mae'r cyhoeddiad hwn yn cynnwys taflenni gwaith i'w defnyddio gyda phobl ifanc. Cewch eu llungopïo at ddibenion addysgu.

Cyhoeddwyd gan:

fpa

50 Featherstone Street
Llundain/London EC1Y 8QU

Ffôn: 020 7608 5240

Ffacs: 0845 123 2349

www.fpa.org.uk

Mae'r Gymdeithas Cynllunio Teuluoedd (**fpa**) yn elusen gofrestredig, rhif 250187 ac yn gwmni atebolrwydd cyfyngedig a gofrestrwyd yn Lloegr, rhif 887632.

Ymwrthodiad

Seilir y wybodaeth yn y llyfr hwn ar y dystiolaeth a'r farn feddygol pan gafodd ei gyhoeddi. Cymerwyd gofal i sicrhau bod y wybodaeth a roddir yn gywir ac yn gyfredol. Mae gwybodaeth ac arferion meddygol yn newid trwy'r amser wrth i wybodaeth newydd ddod i'r fei ac felly mae angen newid triniaethau a'r defnydd a wneir o gyffuriau ac arferion trin.

Argraffwyd gan: Jason Print & Design Ltd

Cynnwys

Diolchiadau.....	4
Geirfa a byrfoddau.....	5
Cyflwyniad	6
Ar gyfer pwy mae'r adnodd hwn.....	7
Cyfrinachedd a Chanllawiau Fraser.....	8
Datgelu manylion personol a thechnegau ymbellhau	10
Beth sydd mewn sesiwn?.....	12
Sut i ddefnyddio ymarferion Jiwsï.....	13
Pennu rheolau sylfaenol	14
Pennu'r agenda ddysgu	15
Dyma fi.....	16
Tebyg a gwahanol.....	18
Gêm armadilo.....	20
Rhyw ac iaith.....	21
Graffiti rhannau'r corff.....	23
Ystyr geiriau: Beth ydyn ni'n ei olygu wrth ... ?	25
Pa mor hawdd yw sôn wrth rywun am ... ?	29
Hylendid personol yn y bag.....	32
Sesiwn syniadau am fastyrbio.....	34
Mythau a thabŵs am fastyrbio.....	35
Cyhoeddus a phreifat.....	39
Lle i chi'ch hunan.....	42
Sesiwn syniadau am berthnasoedd	45
Anghenion babi.....	46
Meddwl am fod yn rhieni.....	47
Atal cenhedlu: meddygon Jiwsï.....	49
Hunan-barch.....	52
Edrych ymlaen i'r dyfodol.....	53
Continwrm clefydau cysylltiad rhywiol.....	56
Pwy sydd am fod yn arbenigwr iechyd rhywiol?	61
Rhoddion dychmygol.....	67
Gwybodaeth am y gyfnodau allweddol.....	68
Adnoddau defnyddiol.....	73
Manylion cysylltu Jiwsï a'r fpa	74
Lle i gael gwybodaeth am iechyd rhywiol.....	75
Gair am yr awduron	77
fpa yn cefnogi gweithwyr proffesiynol	78

Diolchiadau

Hoffai'r awduron ddiolch i:

- Chwe Bwrdd Iechyd Lleol Gogledd Cymru am ariannu Jiwsî a'r llyfryn hwn (fel rhan o Strategaeth Iechyd Rhywiol Llywodraeth Cynulliad Cymru), yn enwedig Mair Dempster-Jones o Fwrdd Iechyd Lleol Sir Ddinbych. Ar hyn o bryd, mae Jiwsî'n cael ei ariannu tan fis Mawrth 2008.
- Her Iechyd Cymru am ariannu Jiwsî trwy'r cynllun grantiau gwirfoddol. Her Iechyd Cymru yw'r ffocws cenedlaethol ar gyfer gweithredu i wella iechyd a lles yng Nghymru ac mae Jiwsî'n gwneud cyfraniad sylweddol at hynny.
- Staff a chyn-aelodau o staff Jiwsî ac **fpa**, yn enwedig Terri Ryland, Morton Stanley a Sarah Andrews.
- Aelodau Rhwydwaith Jiwsî am eu hymroddiad i rannu arferion da.

Geirfa a byrfoddau

ABCh – addysg bersonol a chymdeithasol (PSE – personal and social education)

ARhPh – addysg rhyw a pherthnasoedd (SRE – sex and relationships education)

BSL – British Sign Language – Iaith Arwyddion Prydain

GUM – genitourinary medicine – meddygaeth genhedlol-wrinol

SRW – sex and relationships work – gwaith rhyw a pherthnasoedd

STI – sexually transmitted infection – clefyd cysylltiad rhywiol

Arferion gwrth-wahaniaethol	Sut y mae'r hwylusydd yn gweithio i sicrhau bod pawb mewn grŵp yn cael cyfle cyfartal i gymryd rhan.
Cwestiynau proses	Cwestiynau y mae hwylusydd yn eu gofyn i'r bobl ifanc i weld beth y maen nhw wedi eu dysgu o weithgaredd ac i gysylltu hynny â sefyllfaoedd go iawn.
Cyfnod allweddol	Mae cwricwlwm ysgolion wedi'i rannu'n bedwar cyfnod sy'n dilyn datblygiad plentyn/person ifanc trwy fyd addysg.
Cyfrinachedd	Cael terfynau pendant o ran rhoi gwybodaeth breifat.
Datgelu	Rhannu gwybodaeth breifat.
Dysgu trwy brofiadau	Dysgu wedi'i seilio ar brofiad, naill ai wneud rhywbeth neu ystyried profiad tebyg neu brofiad a gafwyd o'r blaen.
Gweithgaredd torri'r iâ	Gweithgaredd i baratoi'r bobl ifanc ar gyfer gwaith grŵp.
Jiwsï	Dewiswyd yr enw trwy ymgynghori â grŵp o bobl ifanc.
Llinell bywyd	Gweithgaredd lle mae cyfnod o amser yn cael ei gyfleu trwy dynnu llinell.
Makaton	System gyfathrebu sy'n defnyddio geirfa o arwyddion llaw ac ystumiau ar gyfer geiriau allweddol i helpu rhywun i siarad, a symbolau ar bapur i helpu rhywun i ddeall ysgriflen.
Rhywioldeb	Profiad pobl o rywedd (gender), datblygiad rhywiol, chwantau rhywiol, a hunaniaeth rywiol.
Sesiwn syniadau	Trafodaeth mewn grŵp i gynhyrchu syniadau. Yn aml, caiff y syniadau eu hysgrifennu ar bapur fflipsiart.
Technegau ymbellhau	Wrth drafod materion sensitif, peidio â chyfeirio at wybodaeth a phrofiadau preifat y rhai sy'n bresennol. Gellir trafod y materion hyn trwy ddefnyddio enghreifftiau a senarios nad yw'r bobl ifanc yn rhan ohonynt, er enghraifft cymeriadau o opera sebon.

Cyflwyniad

Prosiect addysg gymunedol gan **fpa** yw Jiwsî. Mae'n cyflwyno addysg iechyd rhywiol a pherthnasoedd i grwpiau o bobl ifanc agored i niwed mewn canolfannau cymunedol ledled y Gogledd. Bu'n rhedeg ers 2002.

Mae Jiwsî'n gweithio gyda phob math o bobl ifanc agored i niwed, gan addasu ymarferion sy'n bod eisoes a chreu gweithgareddau newydd i fodloni eu gofynion amrywiol.

Mae'r llyfr hwn yn crynhoi nifer o ymarferion addysg rhyw a pherthnasoedd a seiliwyd ar waith Jiwsî.

Gyda phwy y mae Jiwsî'n gweithio a pham

Mae Jiwsî'n gweithio gyda grwpiau o bobl ifanc o dan 25 oed yn y Gogledd. Maent yn agored i niwed mewn rhyw ffordd neu'i gilydd ac maent yn fwy tebygol o feichiogi'n anfwriadol, neu gael clefyd cysylltiad rhywiol neu broblemau iechyd rhywiol eraill yn awr neu yn y dyfodol.

Gallant gynnwys: plant sy'n derbyn gofal; pobl ifanc ag anableddau corfforol; pobl ifanc ag anableddau dysgu; pobl ifanc â chyflwr sbectrwm awtistiaeth; pobl ifanc wedi'u gwahardd o'r ysgol; pobl ifanc sy'n byw mewn ardaloedd gwledig anghysbell; troseddwy'r ifanc; pobl ifanc o grwpiau lleiafrifoedd ethnig; pobl ifanc sy'n lesbiaid, yn hoyw neu'n ddeurywiol; pobl ifanc trawsrywiol; pobl ifanc digartref; pobl ifanc sydd wedi'u cam-drin neu sydd mewn perygl o gael eu cam-drin; pobl ifanc sydd wedi cam-drin eraill neu sydd mewn perygl o wneud hynny. A phobl ifanc sy'n agored i niwed am lu o resymau eraill.

Rhwydwaith Jiwsî

Grŵp ymarferwyr ar gyfer unrhyw un sy'n ymwneud â gwaith ARhPh yn y Gogledd yw rhwydwaith Jiwsî. Mae'r rhwydwaith yn cynnig cyfle i bobl sy'n gweithio gyda phobl ifanc i ddod ynghyd i drafod gwaith rhyw a pherthnasoedd ac i sicrhau eu bod yn defnyddio'r dulliau diweddaraf. Mae hefyd yn gyfle i rannu gwybodaeth a phrofiadau (mae'r rhwydwaith yn rhannu'r wybodaeth ddiweddaraf am ARhPh trwy e-bost) ac i gael syniadau am adnoddau.

Os hoffech ymuno â'r rhwydwaith neu gael gwybod mwy, cysylltwch â Chydgysylltydd Jiwsî (mae manylion cysylltu *Jiwsî a'r fpa* ar ddiwedd y llyfr hwn).

Ar gyfer pwy y mae'r adnodd hwn

Mae'r adnodd hwn yn addas ar gyfer gweithwyr sy'n hyderus i gyflwyno gwaith grŵp ARhPh i bobl ifanc agored i niwed o dan 25 oed.

Dysgir y sgiliau hyn ar gyfer gwaith grŵp ar gyrsiau hyfforddi **fpa** fel 'Sexual health starts here', 'Delivering sex and relationships education with confidence' a 'Core competencies in sexual health for youth workers'. Os ydych yn gweithio gyda phobl ifanc yn y Gogledd, efallai eich bod yn gymwys i gael yr hyfforddiant hwn am ddim trwy Jiws. Os hoffech ragor o wybodaeth, cysylltwch â Chydgyssylltydd Jiws neu adran hyfforddiant **fpa**. Mae rhaglen hyfforddi **fpa** i'w gweld yn llawn yn www.fpa.org.uk.

Mae llawer o'r gweithgareddau yn y llyfr hwn yn mynd i'r afael â materion sensitif sy'n dipyn o her. Bydd gofyn i chi ddewis pa weithgareddau y byddech chi'n teimlo'n gyfforddus ac yn hyderus yn eu cyflwyno. Er y bydd y gweithgareddau hyn o gymorth mawr i chi, ni all yr un llyfr adnoddau gymryd lle hyfforddiant da a phrofiad ymarferol.

Mae'r gweithgareddau yn y llyfr adnoddau hwn yn gweithio orau fel rhan o raglen ARhPh ddatblygiadol sy'n mynd i'r afael â gwir anghenion grŵp (yn hytrach na fel rhaglen set sy'n cymryd yn ganiataol ei bod yn gwybod beth ddylai pobl ifanc ei wybod). Efallai y byddwch yn trefnu'r rhaglen gyfan ar sail y gweithgareddau yn y llyfr hwn neu efallai y byddwch yn dewis a dethol gweithgareddau ohono yn ôl yr angen.

Gallwch ddefnyddio llawer o'r ymarferion gyda phobl ifanc sydd ag anableddau dysgu ac mae'r rhan fwyaf o'r ymarferion yn cynnwys awgrymiadau ar gyfer addasu'r defnydd yn ôl anghenion y bobl ifanc.

Tybiaethau

Dylai rhaglen dda ym maes ARhPh gynnwys llawer mwy nag atal y 'pethau drwg' fel beichiogrwydd anfwriadol a chlefydau cysylltiad rhywiol. Mae materion yn ymwneud â rhyw a pherthnasoedd yn sgiliau bywyd a'r ffordd orau o'u dysgu yw gwneud hynny yng nghydestun dewis, parch a phleser. Dyna pam y mae llawer o'r gweithgareddau yn y llyfr hwn yn ystyried teimladau a gwerthoedd yng nghydestun rhyw a pherthnasoedd, yn hytrach na dim ond y wybodaeth glinigol ddiweddaraf. Mae pobl ifanc yn gwerthfawrogi'r cyfle i ystyried gwerthoedd a theimladau mewn sesiynau ARhPh.

Gwaith dau ryw ynteu waith un rhyw?

Mae Jiws i'n gweithio gyda grwpiau un rhyw a grwpiau cymysg. Mewn grwpiau cymysg, mae pobl ifanc yn mwynhau rhannu eu gwahanol brofiadau ac maen nhw'n herio'r hyn y mae'r rhyw arall yn ei gymryd yn ganiataol amdanynt. Fodd bynnag, mae gwaith un rhyw a gwaith cymysg yr un mor werthfawr â'i gilydd ac mae gan y ddau fath o waith eu lle mewn ARhPh.

Mae rhyw'r hwylusydd yn llawer llai pwysig na'i sgiliau, a gall dynion neu ferched helpu i chwalu'r rhwystrau a'r tybiaethau am swyddogaethau'r rhywiau a materion personol.

Cyfrinachedd a Chanllawiau Fraser

Cyfrinachedd

Mae cyfrinachedd yn bwysig iawn wrth gyflwyno unrhyw fath o waith ARhPh. Fodd bynnag, yn aml, nid yw pobl yn ei ddeall yn iawn.

Dylech drin bywyd personol person ifanc â'r parch a'r sensitifrwydd y byddech chi'n dymuno'u cael. Ni ddylid trafod unrhyw wybodaeth sydd gennych am berson ifanc yn ddiofal.

Dylid parchu cyfrinachedd pobl ifanc os nad ydych o'r farn bod rhywun mewn perygl o gael niwed arwyddocaol neu mewn perygl o wneud niwed i rywun arall. Dilynwch weithdrefnau atgyfeirio'ch mudiad chi ym maes diogelu plant os ydych yn poeni bod rhywun o dan 18 oed yn cael eu cam-drin neu eu hecsbloetio. Os nad ydych yn gwybod beth yw'r gweithdrefnau hyn, holwch eich rheolwr llinell.

Dylech esbonio wrth bobl ifanc efallai na fyddwch yn gallu cadw gwybodaeth yn gyfrinachol bob amser a'ch bod yn gorfod rhoi gwybod i'r rheolwr llinell neu'r gwasanaethau cymdeithasol am rai pethau. Mae hyn yn golygu unrhyw wybodaeth y maen nhw'n ei rhannu gyda chi sy'n gwneud i chi feddwl eu bod mewn perygl. Dylech ddweud hyn wrth y bobl ifanc ar ddechrau pob sesiwn fel y gallan nhw ddewis a ydyn nhw am ddweud wrthyhych. Dylai pobl ifanc deimlo'n ddiogel ac yn hyderus bob amser os byddant yn gofyn am gymorth ac mae'n bwysig eu bod yn gwybod y cânt gefnogaeth trwy beth bynnag sy'n digwydd nesaf.

Mae'r Ddeddf Plant yn nodi'n glir y dylid meithrin partneriaeth gyda rhieni os oes modd. Fodd bynnag, *nid* oes raid i chi hysbysu'r rhieni (na neb arall) os ydych yn gwybod neu'n amau bod person ifanc yn cymryd rhan mewn gweithgareddau rhywiol hyd yn oed os yw dan oed (16 yng Nghymru, Lloegr a'r Alban, 17 yng Ngogledd Iwerddon) os nad yw'r gweithgareddau'n cynnwys cam-drin neu ecsbloetio. Mae gan wahanol rannau o'r DU wahanol bolisïau diogelu plant ar gyfer pobl ifanc o dan 13 oed (o dan 14 yng Ngogledd Iwerddon). Hefyd, mae'n bosib bod gan asiantaethau a sefydliadau unigol eu polisïau eu hunain y byddant yn disgwyl i chi eu dilyn. Gofalwch eich bod yn gwybod beth yw'r polisi cyn dechrau ar y gwaith.

Canllawiau Fraser

Mae'n gyfreithiol i chi roi gwybodaeth gyffredinol am iechyd rhywiol i unrhyw un o unrhyw oed. Mae Jiwsï'n argymhell y gallwch roi gwybodaeth un-i-un i bobl ifanc o dan 16 oed yn gyfrinachol, ond mae'n arfer da i ddilyn Canllawiau Fraser. Y rhain yw'r canllawiau y mae'n rhaid i feddygon a nyrsys eu dilyn cyn rhoi presgripsiwn neu gyngor am ddulliau atal cenhedlu a thriniaethau eraill i bobl ifanc o dan 16 oed. Mae'n rhaid i chi ofalu bod **pob un o'r pum peth** isod yn wir:

1. Bod y person ifanc yn gallu deall y cyngor.
2. Na ellir perswadio'r person ifanc i ddweud wrth riant neu ofalwr am y sefyllfa.
3. Ei bod/fod yn mynd i fynd ymlaen â'r gweithgaredd rhywiol pa un bynnag a ydych chi'n rhoi'r cyngor ai peidio.
4. Byddai ei (h)iechyd corfforol neu feddyliol yn dioddef pe na baech yn rhoi'r cyngor.
5. Mae er ei fudd/budd cyffredinol i gael cyngor cyfrinachol.

Os nad yw'r pethau uchod i gyd yn wir, ni chewch roi cyngor cyfrinachol personol i'r person ifanc hwnnw. Fodd bynnag, gallwch gefnogi'r person ifanc trwy ei (h)annog i geisio gwasanaethau lleol perthnasol a rhoi gwybodaeth am y rhain. Ond mae'n rhaid i chi gadw cwestiwn y person ifanc yn gyfrinachol os nad oes angen i chi roi gwybod i rywun amdano am resymau'n ymwneud â diogelwch plant.

Lle mae cyngor ar gael i bobl ifanc

Weithiau, nid yw pobl ifanc yn siwr lle i gael cyngor am iechyd rhywiol heb i'w rhieni neu eu gofaluwr gael gwybod y manylion. Pryder am gyfrinachedd yw'r prif reswm pam nad yw pobl ifanc yn gofyn am wasanaethau atal cenhedlu. Gofalwch eich bod yn gallu dweud wrth eich grŵp pa gymorth cyfrinachol gallant ei ddisgwyl gan wahanol ymarferwyr. I wneud hyn, mae'n rhaid i chi wybod beth yw polisïau sefydliadau lleol.

Datgelu manylion personol a thechnegau ymbellhau

Yn eich swydd fel hwylusydd, mae'n bwysig pennu terfynau personol clir i chi'ch hunan o ran datgelu pethau pan fyddwch yn gweithio gyda phobl ifanc.

Yn aml, mae pobl ifanc yn gofyn cwestiynau fel: Faint oedd eich oed chi pan gawsoch chi ryw gyntaf? Ydych chi'n defnyddio condoms? Ydych chi'n mastyrbio? Ydych chi'n hoyw?

Cyn ymateb, arhoswch a meddwl pam y mae'r person ifanc yn gofyn y cwestiwn hwnnw. Ai achos:

- Eu bod nhw eisiau i rywun y maen nhw'n edrych i fyny ato roi ateb iddynt am y peth iawn i'w wneud?
- Nad oes oedolyn wedi siarad â nhw am hyn o'r blaen?
- Eich bod yn siarad yn agored am ARhPh ac felly eu bod nhw'n tybio'ch bod yn barod i siarad am eich profiadau chi'ch hunan?

Y ffordd orau i ymateb i gwestiwn fel hyn fyddai dweud rhywbeth fel: "Mae hwnna'n gwestiwn diddorol ond dydw i ddim yn siarad am fy mywyd personol yn y gwaith. Serch hynny, gan dy fod ti wedi codi mater oedran/condoms/mastyrbio/rhywioldeb, dowch i ni sôn am hynny."

Mae hyn yn rhoi cyfle i chi ganfod beth oedd bwriad y person ifanc a chynnig gwybodaeth addas iddo/iddi. Mae hefyd yn annog y person ifanc i feddwl drosto'i hunan a gwneud ei benderfyniadau ei hunan ar y pwnc, yn hytrach na'ch dilyn chi, ac mae'n parchu'r ffaith fod profiadau pawb yn unigryw.

Mae'n rhesymol disgwyl i'ch profiadau rhywiol chi i fod yn fater preifat. Mae technegau ymbellhau fel hyn yn eich helpu i drin bywyd personol pobl ifanc gyda'r parch a'r sensitifrwydd y byddech yn eu dymuno ar eich cyfer chi'ch hunan.

Yn ogystal â'r effaith ar y bobl ifanc pe baech chi'n bod yn agored gyda nhw, dylech ystyried yr effaith bosibl ar eich cydweithwyr. Efallai'ch bod chi yn barod i ddatgelu manylion am eich perthnasoedd a/neu'ch bywyd rhywiol – efallai'ch bod chi wedi cael profiadau da a'ch bod mewn sefyllfa i wneud penderfyniadau cadarnhaol drosoch chi'ch hunan. Ond, efallai bod eich cydweithwyr wedi cael profiadau nad ydyn nhw'n dymuno'u trafod gyda'r bobl ifanc. Trwy siarad yn agored am eich bywyd *chi*, a ydych chi'n creu diwylliant o fod yn agored ac o ddatgelu ffeithiau personol a fydd yn atal eich cydweithwyr rhag cadw'u preifatrwydd nhw wrth weithio gyda phobl ifanc?

Dyma rai rhesymau pam na ddylai gweithwyr rhyw a pherthnasoedd ddatgelu eu cyfeiriadedd rhywiol:

- Peidio â chodi disgwyliadau y bydd pob gweithiwr yn agored am eu cyfeiriadedd rhywiol (yn enwedig os bydd raid iddyn nhw weithio gyda grŵp a allai fod yn elyniaethus, e.e. pobl ifanc homoffobig).
- Trwy beidio â dweud, hyd yn oed os gofynnir dro ar ôl tro, mae'r bobl ifanc yn gorfod cadw meddwl agored ac mae'n fwy anodd iddynt lynu at normau cymdeithasol traddodiadol oherwydd na allant gymryd dim yn ganiataol. Mae hyn yn eu helpu i fod yn oddefgar at bobl ifanc lesbaidd, hoyw neu ddeurywiol.
- Mae'r bobl ifanc yn gorfod penderfynu a yw'n bwysig ai peidio eu bod yn gwybod beth yw cyfeiriadedd rhywiol yr hwylusydd. Mae'r rhan fwyaf yn penderfynu nad yw'n bwysig.

Fel rheol, dydi pobl ifanc ddim eisiau i bobl sy'n gweithio gyda nhw fod yn ffrindiau neu'n deulu iddynt – mae'r bobl hynny yn eu bywydau eisoed. Maen nhw'n chwilio am bobl broffesiynol y gallant ymddiried ynddynt, sy'n gyson ac sy'n dangos parch atynt trwy eu dull o weithio a'u proffesiynoldeb, nid trwy'r 'cyfrinachau' y maent yn eu rhannu.

Dyma rai technegau ymbellhau eraill:

- Pennu rheolau sylfaenol neu gontractau gweithio (byddwn yn trafod y rhain yn nes ymlaen), i'ch helpu i osod terfynau.
- Defnyddio cymeriadau dychmygol neu gymeriadau o raglenni teledu/cylchgronau i drafod sefyllfaoedd.

Yn aml, mae gweithwyr Jiwsî yn defnyddio sefyllfaoedd o operâu sebon gan fod llawer o bobl ifanc yn eu gwyllo. Mae hyn yn ei gwneud yn haws trafod pynciau anodd fel erthyliad, trais rhywiol, anffyddlondeb a thrais yn y cartref heb i aelodau'r grŵp orfod trafod eu profiadau personol.

Beth sydd mewn sesiwn?

Dylai sesiwn ARhPh gynnwys:

- Cyflwyno pawb (neu groesawu pawb os yw aelodau'r grŵp yn nabod ei gilydd): Mae hyn yn help i'r aelodau ddechrau meddwl amdany'n nhw'u hunain fel grŵp.
- Gwybodaeth iechyd a diogelwch: Os yw'r grŵp mewn canolfan newydd, soniwch lle mae'r allanfeydd tân.
- Torri'r iâ: Ffordd hwyliog o gyflwyno'r aelodau i waith grŵp. Mae'n helpu pawb i ymuno yn y gweithgareddau ac yn lleddfu ofnau pobl am weithio gyda rhai o aelodau eraill y grŵp.
- Gwybodaeth am gynnwys y sesiwn (y nod a'r canlyniadau dysgu) os yw'n berthnasol.
- Trafod/Aildrafod y rheolau sylfaenol/contract gweithio neu atgoffa'r aelodau beth y cytunwyd arno (gweler *Pennu'r rheolau sylfaenol*).
- Gweithgareddau'r sesiwn. Gallent gynnwys: Sesiwn syniadau – trafodaeth mewn grŵp i greu syniadau, a'u sgrifennu ar bapur fflipsiart efallai – cwisiau, gêmiau, gweithgareddau a thrafodaethau mewn grwpiau mawr/bach, parau neu un-i-un.
- Prosesu'r sesiwn: Trafod fel grŵp i annog yr aelodau i feddwl beth maen nhw wedi'i wneud a sut i gysylltu hynny â bywyd go iawn.
- Gwerthuso: Cael ymateb am y sesiwn i helpu'r hwylusydd i ddatblygu ei (g)waith. Mae sawl ffordd o wneud hyn.
- Gweithgaredd i gau: Gweithgaredd arbennig i helpu i ddod â'r sesiwn i ben fel bod y grŵp yn gallu symud ymlaen i weddill y diwrnod/noson heb deimlo nad yw'r sesiwn wedi gorffen yn iawn.

Sut i ddefnyddio ymarferion Jiwsï

Does dim trefn benodol i'r ymarferion yn y llyfr hwn ac rydyn ni'n awgrymu'ch bod yn darllen trwyddynt ac yn dewis y rhai yr ydych yn eu hoffi ac yn teimlo y byddent o werth i'ch grŵp. Yna, gallwch baratoi ar gyfer y sesiwn trwy gasglu'r adnoddau sy'n cael eu rhestru yn y grid gwybodaeth ar gyfer y gweithgaredd hwnnw. Yn ogystal, mae 'na restr o *Adnoddau defnyddiol* ar ddiwedd y llyfr hwn.

Esbonio'r grid gwybodaeth

Mae gan bob un o'r gweithgareddau a ganlyn grid gwybodaeth sy'n cynnwys gwybodaeth hanfodol am y gweithgaredd.

Adnoddau angenrheidiol

Unrhyw offer y bydd ar yr hwylusydd ei angen i gynnal y gweithgaredd.

Dim iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig

Mae'r gweithgaredd yn addas ar gyfer pobl ifanc sy'n methu darllen nac ysgrifennu, na chyfathrebu ar lafar, na defnyddio iaith Arwyddion Prydain (BSL), Makaton na chymhorthion cyfathrebu ar ffurf lluniau fel Board Maker (system iaith ar ffurf lluniau).

Iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig

Mae'r gweithgaredd yn addas ar gyfer pobl ifanc sy'n methu darllen nac ysgrifennu ond sy'n gallu cyfathrebu ar lafar neu ddefnyddio BSL neu Makaton.

Darllen, dim ysgrifennu

Mae'r gweithgaredd yn addas ar gyfer pobl ifanc sy'n gallu darllen a chyfathrebu ar lafar neu trwy BSL neu Makaton ond sy'n methu ysgrifennu.

Darllen ac ysgrifennu

Mae'r gweithgaredd yn addas ar gyfer pobl ifanc sy'n gallu darllen ac ysgrifennu ac sy'n gallu cyfathrebu ar lafar neu trwy BSL neu Makaton.

Cyfnod allweddol addas

Mae'r rhan hon o'r grid yn dweud ar gyfer pa gyfnod allweddol y mae'r gweithgaredd yn addas.

Mae Jiwsï yn gweithio gyda phobl ifanc sy'n defnyddio nifer o ddulliau cyfathrebu, yn cynnwys:

- siarad – mewn gwahanol ieithoedd
- ysgrifennu
- tynnu lluniau
- BSL
- Makaton
- Board Maker
- iaith y corff.

Pennu rheolau sylfaenol

Mae esboniad llawn ar y grid hwn i'w weld yn *Sut i ddefnyddio ymarferion Jiwsi* ar ddechrau'r llyfr.

Adnoddau angenrheidiol				
Papur fflipsiart, beiros ac ati				
Dim iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Darllen, dim ysgrifennu	Darllen ac ysgrifennu	Cyfnod allweddol addas
	✓	✓	✓	Pob un

Set o gyfarwyddiadau sy'n cael eu creu gan yr hwyluswyr ac aelodau'r grŵp yw rheolau sylfaenol. Maen nhw'n golygu bod aelodau'r grŵp yn gallu teimlo'n ddiogel ac yn gysurus wrth gymryd rhan yn y grŵp, a bod pawb yn teimlo'u bod nhw'n berchen ar waith y grŵp.

Nodau/diben

- Sicrhau bod pawb yn y grŵp yn cael cyfle i ddweud eu dweud ar y ffordd y mae'r grŵp yn ei drefnu ei hunan.
- Helpu pobl i deimlo'u bod nhw'n perthyn i'r grŵp ac yn rhan o'r broses.
- Helpu'r grŵp i feddwl am elfennau sy'n hybu proses y grŵp a'u trafod, er enghraifft, rhoi cyfle i bobl ddweud eu dweud.

Esboniad

Trafodwch gyfrinachedd gyda'r grŵp a'r gwahaniaeth rhwng cyfrinachedd proffesiynol a chadw cyfrinachau. Er enghraifft, y rheolau cyfrinachedd y mae hwyluswyr ac aelodau eraill o'r staff yn cadw atynt; beth sy'n digwydd os oes rhywun yn torri cyfrinachedd yn y grŵp; a dyletswyddau'r hwylusydd o ran diogelu plant. Trafodwyd hyn eisoes yn *Cyfrinachedd a Chanllawiau Fraser*.

Arweiniwch drafodaeth ar fater datgelu gwybodaeth bersonol; cofiwch – mae'n bosib na all aelodau'r grŵp warantu cyfrinachedd jest am ei fod wedi'i ysgrifennu ar ddarn o bapur fflipsiart ac efallai y byddent yn ymateb mewn gwahanol ffyrdd i ddarn o wybodaeth bersonol. Ceisiwch greu amgylchedd lle mae aelodau'r grŵp yn teimlo'n ddiogel trwy geisio sicrhau nad oes pobl yn datgelu manylion personol a thrwy annog technegau ymbellhau.

Gofynnwch i'r grŵp feddwl beth y bydd arnynt ei angen er mwyn teimlo'n ddigon cyfforddus i gael y gwerth mwyaf o'r sesiwn – er enghraifft, lle maent yn eistedd, faint o egwyl yr hoffent ei chael, parch gan aelodau eraill y grŵp, a neb yn gwneud iddynt deimlo'n fach.

Gweithiwch i baratoi set o reolau sylfaenol y mae pawb yn gyfforddus â nhw. Ysgrifennwch y rheolau sylfaenol ar bapur fflipsiart.

Byddwch yn barod i droi at y rheolau sylfaenol i gadarnhau negeseuon neu i addasu'r rheolau os nad ydynt yn gweithio'n dda. Gwnewch hyn trwy drafod gyda'r grŵp.

Dylai'r rheolau sylfaenol fod i'w gweld bob amser yn y sesiynau.

Cofiwch – mae'n rhaid i'r hwyluswyr gadw at y rheolau sylfaenol hefyd!

Pennu'r agenda ddysgu

Mae esboniad llawn ar y grid hwn i'w weld yn *Sut i ddefnyddio ymarferion Jiwsy* ar ddechrau'r llyfr.

Adnoddau angenrheidiol				
Papur fflipsiart, beiros ac ati				
Dim iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Darllen, dim ysgrifennu	Darllen ac ysgrifennu	Cyfnod allweddol addas
	✓	✓	✓	Pob un

Mae bob amser yn syniad da rhoi cyfle i bobl gynllunio'r hyn y byddan nhw'n ei ddysgu. Gallwch ddefnyddio'r ymarferiad syml hwn i annog y bobl ifanc i bennu eu hagenda ddysgu eu hunain er mwyn gwneud yn siwr bod y sesiwn/sesiynau yn ateb eu gofynion.

Nodau/diben

- Ystyried anghenion y grŵp.
- Pennu agenda ddysgu.
- Annog y grŵp i gymryd diddordeb yn y broses ddysgu trwy gyfrannu at y gwaith cynllunio.

Esboniad

Trefnwch drafodaeth am yr hyn yr hoffai'r grŵp ei ddysgu yn y sesiynau/rhaglen sydd i ddod. Os bydd y grŵp wedi cymryd rhan yn y *Sesiwn syniadau am berthnasoedd* sydd i'w gweld yn nes ymlaen yn y llyfr hwn, gallwch ddefnyddio hynny yn fan cychwyn ar gyfer y drafodaeth.

Yn aml, mae'n dda rhannu'r agenda'n adrannau haws eu trin, fel iechyd rhywiol a pherthnasoedd neu gwybodaeth i'w dysgu, sgiliau i'w hymarfer a theimladau i'w hystyried.

Dywedwch wrth y grŵp y gallwch chi addasu'r agenda wrth i'r rhaglen fynd ymlaen os bydd yr aelodau'n newid eu meddwl neu'n penderfynu yr hoffon nhw drafod rhyw fater arall.

Ysgrifennwch beth y cytunwyd arno ar bapur fflipsiart. Os ydych yn rhedeg cyfres o sesiynau, mae'n dda cyfeirio 'nôl weithiau at sesiynau sydd wedi bod, i'ch atgoffa beth yr ydych wedi'i drafod a'i ddysgu.

Cofiwch: Efallai na fydd aelodau'r grŵp yn gwybod digon am ryw a pherthnasoedd i benderfynu ar bynciau i'w trafod. Bydd raid i chi arwain y drafodaeth trwy nifer o bynciau er mwyn penderfynu beth i'w gynnwys yn y rhaglen. Efallai bod bylchau amlwg yn eu gwybodaeth ac y daw hynny i'r amlwg yn awr neu yn rhai o'r sesiynau.

Dyma fi

Mae esboniad llawn ar y grid hwn i'w weld yn *Sut i ddefnyddio ymarferion Jiwsî* ar ddechrau'r llyfr.

Adnoddau angenrheidiol				
Llungopi o'r daflen waith <i>Gair amdanaf i</i> dros y dudalen, beiros ac ati				
Dim iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Darllen, dim ysgrifennu	Darllen ac ysgrifennu	Cyfnod allweddol
✓	✓	✓	✓	Pob un

Gweithgaredd hawdd i gyflwyno'r pwnc yw hwn.

Nodau/diben

- Annog y bobl ifanc i feddwl beth maen nhw eisiau ei drafod.
- Annog y bobl ifanc i ddechrau dweud beth yr hoffen nhw ei wneud yn y grŵp.
- Rhoi cyfle i bawb siarad.

Esboniad

Rhowch gopi o'r *daflen waith Dyma fi* (dros y dudalen) i bob un o'r bobl ifanc.

Gofalwch fod beiro gan bawb.

Darllenwch trwy'r daflen gan ofalu bod pawb yn deall y teitlau.

Gofynnwch i'r bobl ifanc dynnu llun eu hatebion yn y llefydd priodol. Ar ôl i bawb wneud hyn, gofynnwch i bawb, yn eu tro, adrodd yn ôl wrth y grŵp, naill ai trwy ddweud wrth y grŵp beth y maen nhw wedi'i ddarlunio neu trwy ddangos eu lluniau.

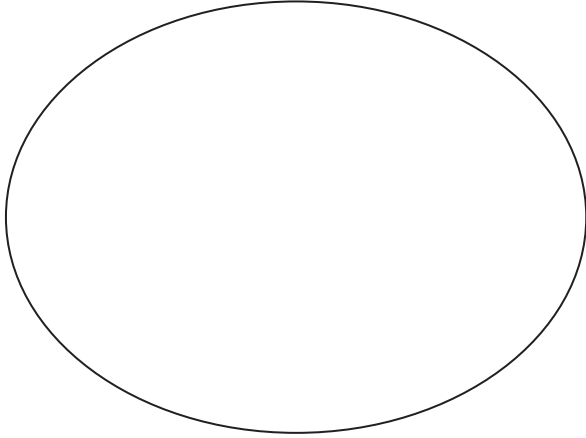
Diolchwch i bawb am eu cyfraniad.

Holwch y grŵp a oedd yr ymarferiad yn hawdd 'ta'n anodd, a pham.

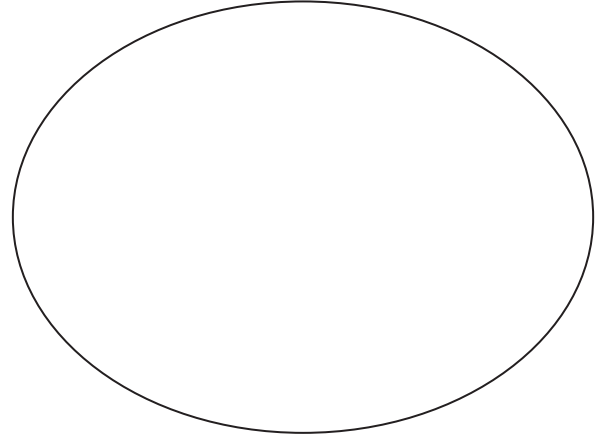
Taflen waith – **Dyma fi**

Tynnwch lun eich ateb i bob teitl yn y llefydd gwag isod.

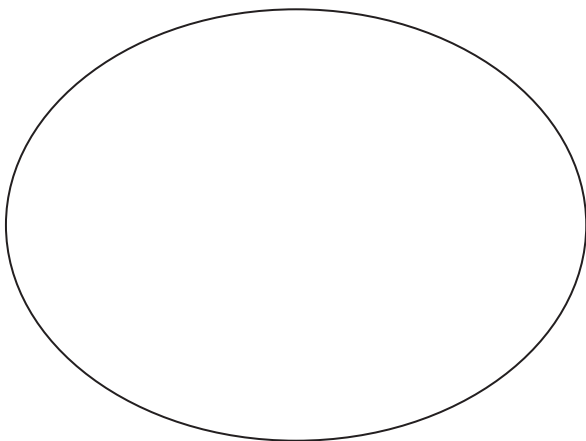
Man lle dw i'n hapus



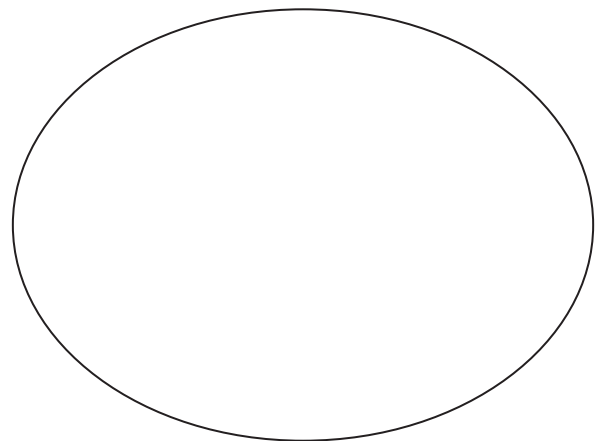
Rhywbeth nad ydw i'n ei hoffi



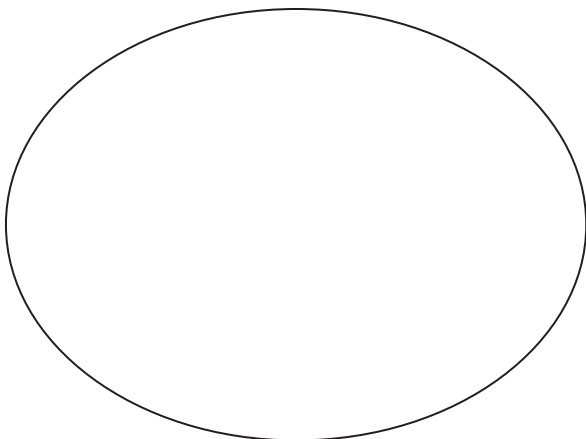
Fy hoff fwyd



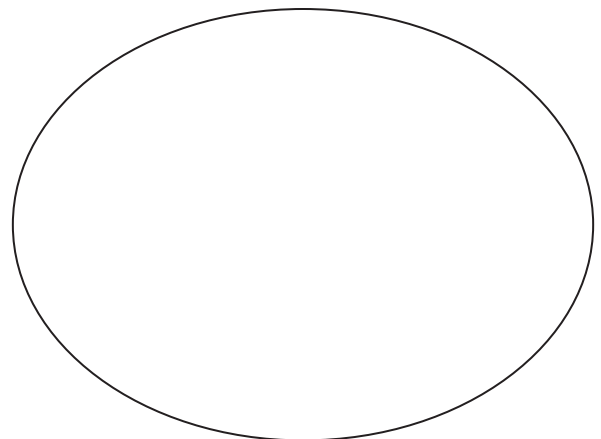
Fy hoff liw



Mae hyn yn fy ngwylltio i



Rhywbeth rwy'n ei werthfawrogi



Tebyg a gwahanol

Mae esboniad llawn ar y grid hwn i'w weld yn *Sut i ddefnyddio ymarferion Jiwsî* ar ddechrau'r llyfr.

Adnoddau angenrheidiol				
Llungopi o <i>daflen waith Tebyg a Gwahanol</i> dros y dudalen, beiros ac ati				
Dim iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Darllen, dim ysgrifennu	Darllen ac ysgrifennu	Cyfnod allweddol addas
	✓*	✓*	✓*	Pob un

Mae *Tebyg a gwahanol* yn daflen waith syml sy'n annog aelodau'r grŵp i ganfod a dathlu y pethau sy'n gyffredin rhyngddynt a'r pethau sy'n gwneud pawb yn unigryw. Mae'n fan cychwyn da ar gyfer trafod gwahaniaethau fel rhywedd (gender) a chyfeiriadedd rhywiol.

Nodau/diben

Nodi sut y mae aelodau'r grŵp yn debyg i'w gilydd ac yn wahanol i'w gilydd.

Esboniad

Rhowch gopi o'r *daflen waith Tebyg a gwahanol* (dros y dudalen) i bob person ifanc.

Gofalwch fod beiro gan bawb.

Gofynnwch i'r grŵp rannu'n barau.

Gofynnwch i bob pâr drafod ym mha ffyrdd y maen nhw'n debyg i'w gilydd ac ym mha ffyrdd y maen nhw'n wahanol, ac i nodi eu sylwadau ar eu taflenni gwaith. Ar ôl gorffen, dewch â phawb yn ôl at ei gilydd a gofyn iddyn nhw ddarllen beth sy'n debyg rhyngddynt a beth sy'n wahanol.

Rhaid i'r hwylusydd fod yn ofalus wrth reoli hyn a dathlu'r pethau tebyg a'r gwahaniaethau.

Gall yr hwylusydd ofyn:

- Beth sylwoch chi am y pethau oedd yn debyg rhyngddoch chi?
- Pa wahaniaethau sy'n eich gwneud chi'n unigryw?
- Sut oeddech chi'n teimlo wrth wneud y gwaith?

Addasu

* Gall aelodau sy'n methu ysgrifennu dynnu lluniau i ddarlunio'u hatebion. Gallwch wneud yr ymarfer hwn heb y daflen waith, ar ffurf trafodaeth gydag aelodau sy'n methu darllen neu ysgrifennu.

Taflen waith – **Tebyg a gwahanol**

Eich enw chi:

Enw'ch partner:

Rydyn ni'n *debyg* achos:

Rydyn ni'n *wahanol* achos:

Gêm armadilo

Mae esboniad llawn ar y grid hwn i'w weld yn *Sut i ddefnyddio ymarferion Jiwsî* ar ddechrau'r llyfr.

Adnoddau angenrheidiol				
Dau beth – unrhyw beth – e.e. beiros neu eitemau o <i>becyn arddangos dulliau atal cenhedlu fpa</i>				
Dim iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Darllen, dim ysgrifennu	Darllen ac ysgrifennu	Cyfnod allweddol addas
	✓	✓	✓	2–4

Yn y gêm hon, mae angen i'r aelodau gofio rhai rheolau syml a thalu sylw. Mae'n gêm dda i gael y grŵp i ganolbwyntio cyn dechrau ar dasg, neu am ennyn brwdfrydedd y grŵp.

Nodau/diben

- Cael y bobl ifanc i ganolbwyntio ar waith grŵp.
- Dangos pa mor bwysig yw talu sylw.
- Cael hwyl.
- Rhoi cyfle i bawb siarad.

Esboniad

Mae'r grŵp yn eistedd mewn cylch. Mae'r hwylusydd yn rhoi rhywbeth i'r person ar y chwith iddo/iddi ac yn dweud "Armadilo ydi hwn".

Mae'r un ar y chwith yn gofyn, "Beth ydi o?" Hwylusydd: "Armadilo ydi o."

Yna mae'r un ar y chwith yn rhoi'r peth i'r un sydd ar y chwith iddo ef/hi gan ddweud "Armadilo ydi hwn."

Mae hwnnw'n gofyn, "Beth ydi o?" Yna mae'r cwestiwn yn cael ei basio nôl o gwmpas y cylch tua'r dde i'r hwylusydd sy'n dweud, "Armadilo ydi o". Yna, mae'r ateb yn cael ei basio nôl o gwmpas y cylch, tua'r chwith, gan bob aelod.

Mae hyn yn parhau nes bod y peth wedi bod yr holl ffordd o gwmpas y cylch.

I wneud pethau hyd yn oed yn fwy dryslyd, pan fydd y peth tua chwarter ffordd o gwmpas y cylch, mae'r hwylusydd yn anfon rhywbeth arall o gwmpas y cylch tua'r dde gan ddweud "Hipopotamws ydi hwn."

Mae'r hwyl yn dechrau pan fydd y ddau beth yn pasio'i gilydd – os ydyn nhw'n mynd mor bell â hynny!!

Addasu

Defnyddiwch bethau a'u henwau cywir o *Becyn arddangos eitemau atal cenhedlu fpa* i wneud y gêm yn fwy perthnasol i'ch sesiwn chi.

Rhyw ac iaith

Mae esboniad llawn ar y grid hwn i'w weld yn *Sut i ddefnyddio ymarferion Jiwsi* ar ddechrau'r llyfr.

Adnoddau angenrheidiol				
Papur fflipsiart, beiros ac ati				
Dim iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Darllen, dim ysgrifennu	Darllen ac ysgrifennu	Cyfnod allweddol addas
	✓*	✓*	✓	2-4

Mae'r ymarfer hwn wedi'i seilio ar weithgaredd o *Strides: A practical guide to sex and relationships education with young men* gan **fpa** (allan o brint).

Mae'r ffordd rydyn ni'n siarad am ryw a pherthnasoedd yn bwysig iawn ar sawl lefel. Mae llawer o fanteision i weithgareddau sy'n ystyried iaith, yn cynnwys:

- mesur faint y mae'r grŵp yn ei wybod a'i ddeall
- cyflwyno geiriau meddygol
- cytuno pa eiriau y byddwch yn eu defnyddio yn ystod eich gwaith
- egluro beth y mae'r geiriau'n ei olygu i chi ac i'r bobl ifanc
- datblygu sgiliau – annog y bobl ifanc i ofyn am esboniad os nad ydyn nhw'n deall rhyw air.

Nodau/diben

- Canfod faint y mae'r bobl ifanc yn ei wybod am ryw ac iaith.
- Ystyried faint y mae'r bobl ifanc yn ei wybod am rannau'r corff.
- Dod â'r holl eiriau i'r agored, fel bod y bobl ifanc yn gweld nad ydych wedi dychryn a'ch bod yno i drafod y pynciau dan sylw nid 'geiriau hyll'.
- Canfod pa mor agored mae'r grŵp am fod.
- Cael hwyl!

Esboniad

Peidiwch â defnyddio'r ymarfer hwn i dorri'r iâ. Bydd angen i'r bobl ifanc deimlo'n gyfforddus cyn y gallan nhw gymryd rhan lawn yn y grŵp.

Gofynnwch i'r aelodau rannu'n dri grŵp. Rhwng ddarn o bapur fflipsiart i bob grŵp â'r penawdau 'Rhannau rhywiol dynion', 'Rhannau rhywiol merched' a 'Gweithgareddau rhywiol' wedi'u hysgrifennu arnynt.

(parhad)

Gofynnwch i'r bobl ifanc, yn eu grwpiau, ysgrifennu'r holl eiriau y gallan nhw feddwl amdanynt am rannau rhywiol a gweithgareddau rhywiol. Mae'n well i chi beidio ag awgrymu geiriau wrthynt er mwyn sicrhau mai gwaith y bobl ifanc eu hunain yw hwn.

Ar ôl rhai munudau, symudwch y taflenni o gwmpas y grwpiau nes bod rhai geiriau gan bob grŵp o dan bob pennawd.

Ar ôl iddyn nhw orffen, dowch â'r bobl ifanc nôl at ei gilydd a gofyn iddyn nhw ddarllen eu rhestrau.

Esboniwch eiriau nad ydyn nhw'n eu gwybod a trafodwch eu hystyron.

Gall yr hwylusydd ofyn:

- Sut y mae agweddau diwylliannol, cymdeithasol a rhywiol yn dod i'r amlwg mewn iaith?
- Sut oeddech chi'n teimlo am wneud yr ymarferiad yma?
- Beth rydych chi'n sylwi arno am y gwahanol restrau?
- Pa fathau o eiriau sydd yno?
- Sut y gallech chi eu dosbarthu i wahanol grwpiau?
- Beth y mae'r defnydd o iaith yn ei ddangos i ni am ein hagweddau at ryw?
- Pa wahaniaethau sydd yna rhwng y geiriau am rannau rhywiol dynion a merched? A fyddai dynion a merched yn defnyddio gwahanol eiriau? Os felly, pam?
- A oes rhai o'r geiriau yn sarhaus? Pa rai?
- A oes rhai o'r geiriau'n fwy ymosodol na rhai eraill?
- A oes rhywun wedi ysgrifennu geiriau fel croen, ymennydd neu wefusau ar gyfer rhannau rhywiol a/neu cusanu a mwytho ar gyfer gweithgareddau rhywiol?

Addasu

* Gall grwpiau nad ydynt yn gallu darllen nac ysgrifennu gymryd rhan yn y gweithgaredd hwn trwy drafod. Gall grwpiau nad ydynt yn gallu ysgrifennu gymryd rhan hefyd os yw'r hwylusydd yn ysgrifennu drosynt.

Os ydych yn cynnal sesiwn ar anatomi, gallwch ddefnyddio'r taflenni ar rannau rhywiol dynion/merched i helpu i atgoffa'r bobl ifanc am enwau rhannau'r corff.

Os ydych yn gweithio gyda grŵp ifanc neu lai 'streetwise', gallwch ddefnyddio'r teitlau 'Darnau hogiau', 'Darnau genod' a 'Pethau mae pobl yn eu gwneud'.

Graffiti rhannau'r corff

Mae esboniad llawn ar y grid hwn i'w weld yn *Sut i ddefnyddio ymarferion Jiwsy* ar ddechrau'r llyfr.

Adnoddau angenrheidiol				
Papur fflipsiart, tâp gludiog, pinnau ysgrifennu (rhai sydd ddim yn barhaol – bod modd eu golchi allan), taflenni <i>4Girls</i> a <i>4Boys</i> yr fpa				
Dim iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Darllen, dim ysgrifennu	Darllen ac ysgrifennu	Cyfnod allweddol addas
	✓	✓	✓	1–2* 3–4

Gweithgaredd hwyliog sy'n annog pawb i gymryd rhan gan ddysgu am rannau rhywiol ac atgenhedlol y corff.

Nodau/diben

- Ystyried beth mae'r bobl ifanc yn ei wybod eisoes am rannau rhywiol ac atgenhedlol y corff.
- Rhoi gwybodaeth gywir am rannau rhywiol ac atgenhedlol y corff.

Esboniad

Cyn y sesiwn, gwnewch ddwy ddalen fawr o bapur trwy dâpio dau neu dri darn o bapur fflipsiart at ei gilydd. Dylai'r papur fod yn ddigon mawr i un o'r bobl ifanc orwedd arno.

Ar dop un ddalen, ysgrifennwch 'Dynes' ac ysgrifennwch 'Dyn' ar y llall.

Rhannwch y bobl ifanc yn ddau grŵp. Os oes llawer o bobl ifanc, gwnewch ragor o ddalenni mawr o bapur a rhannu'r bobl ifanc yn fwy o grwpiau.

Gofynnwch i'r grwpiau dynnu llinell yn ofalus o gwmpas un o'r bobl ifanc – hogyn a hogan – gan ofalu peidio ag ysgrifennu ar eu dillad (ond mae hyn yn siwr o ddigwydd – dyna pam mae'n bwysig bod y marciau'n dod allan yn y golch). I ddechrau, gofynnwch i'r un sy'n mynd i orwedd ar y papur eistedd arno a marcio'r rhan rhwng y coesau.

Pan fydd yr amlinell yn barod, gofynnwch i'r bobl ifanc greu cymeriad dychmygol i'r llun a thynnu llun wyneb iddo/iddi – gallant ddefnyddio enwogion os ydyn nhw'n dymuno. Mae hyn yn help i wahaniaethu rhwng y llun a'r un a ddefnyddiwyd fel stensil.

Gofynnwch i'r grŵp sydd â llun y ferch i dynnu llun rhannau rhywiol ac atgenhedlol *allanol* merch ar yr amlinell a'u labelu gan ddefnyddio geiriau y mae'r bobl ifanc yn eu gwybod. Gofynnwch i'r grŵp sydd â llun y dyn i dynnu llun rhannau rhywiol ac atgenhedlol *allanol* dyn ar yr amlinell a'u labelu gan ddefnyddio geiriau y mae'r bobl ifanc yn eu gwybod.

Ar ôl gwneud hyn, dewch â phawb nôl i'r grŵp mawr i ymateb (a giglo!). Wedyn, gofynnwch i'r grŵp cyfan a yw'r lluniau'n gywir a gwnewch unrhyw newidiadau sy'n angenrheidiol.

(parhad)

Gofynnwch i bawb fynd nôl i'w grwpiau. Rhowch lun y ferch i'r grŵp oedd â llun y dyn a llun y dyn i'r grŵp oedd â llun y ferch. Gofynnwch i'r bobl ifanc dynnu llun y rhannau rhywiol ac atgenhedlol *mewnol*. Os ydyn nhw'n cael trafferth, gallwch rhoi copïau o daflenni *4Boys* a *4Girls* yr **fpa** i'w helpu i orffen y lluniau.

Dewch â'r bobl ifanc a'r lluniau nôl i'r grŵp mawr a gofynnwch am ymateb.

Rhannwch ragor o gopïau o *4Boys* a *4Girls* fel bod copi gan bawb.

Gall yr hwylusydd ofyn:

- Pa mor hawdd neu anodd oedd gwneud hyn'na?
- Ddysgoch chi rywbeth newydd?
- Am beth hoffech chi wybod rhagor?

Addasu

Gellir defnyddio *Body Board* a phecyn *Sex Education* Headon Productions, gweler *Adnoddau defnyddiol* yn nes ymlaen.

Mae'n gweithio'n dda fel *collage* gan ddefnyddio llawer o ddefnyddiau gwahanol.

Os mai yng nghyfnod allweddol 1 mae'r bobl ifanc, gallwch sôn am rannau allanol y corff yn unig.

* Dim ond ar gyfer cyfnod allweddol 3-4 y mae taflenni *4Boys* a *4Girls* yn addas.

Gallwch ddefnyddio taflen *4You* yn lle *4Boys* a *4Girls* ar gyfer pobl ifanc cyfnod allweddol 2.

Ystyr geiriau: Beth ydyn ni'n ei olygu wrth ...?

Mae esboniad llawn ar y grid hwn i'w weld yn *Sut i ddefnyddio ymarferion Jiwsî ar ddechrau'r llyfr*.

Adnoddau angenrheidiol				
Llungopiŵch y geiriau ar daflen waith <i>Beth ydyn ni'n ei olygu wrth...?</i> dros y dudalen				
Dim iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Darllen, dim ysgrifennu	Darllen ac ysgrifennu	Cyfnod allweddol addas
	✓*	✓	✓	3–4

Gweithgaredd i esbonio jargon iechedd rhywiol wrth bobl ifanc yw hwn – mae'n syniad da ei gynnal cyn cychwyn sesiynau ARhPh. Mae'n werth ei gynnal gyda chydweithwyr hefyd – cofiwch ofyn iddynt sut maen nhw'n teimlo am rai geiriau.

Nodau/diben

- Ystyried dealltwriaeth y bobl ifanc o wahanol eiriau.
- Gofalu bod y grŵp yn deall geiriau a ddefnyddir mewn sesiynau ARhPh.

Esboniad

Mae aelodau'r grŵp yn cymryd eu tro i ddarllen gair o'r daflen waith dros y dudalen ac esbonio beth maen nhw'n feddwl yw ystyr y gair.

Mae aelodau eraill y grŵp yn trafod ystyr y gair a sut maen nhw'n ei ddeall.

Yna, mae pawb yn cytuno ar ystyr y gwahanol eiriau.

Rydyn ni wedi cynnwys atebion i'ch helpu ond ddylai'r hwylusydd ddim ymyrryd heblaw bod y bobl ifanc wedi camddeall yn llwyr.

Addasu

* Os nad yw aelodau'r grŵp yn gallu darllen, gall yr hwylusydd ddarllen y geiriau.

Mae Jiwsî wedi cynnal y gweithgaredd hwn gyda grwpiau yng nghyfnod allweddol 2 gan ddefnyddio geiriau sy'n addas ar gyfer yr oedran hwnnw.

Taflen waith – Beth ydyn ni'n ei olygu wrth ...?

Strêt (Straight)	Heterorywiol (Heterosexual)	STI	Partner
Hoyw (Gay)	Diwair (Celibate)	Lesbiad	Trawswisgwr (Transvestite)
Deurywiol (Bisexual)	Snogio	Homoffobia	Tomboy
Cyfunrywiol (Homosexual)	Mastyrbio	Rhywedd (Gender)	Orgasm
Rhyw	Trais rhywiol (Rape)	Benywaidd/ Merchetaidd (Feminine)	Rhyw yn y pen ôl (Anal sex)
Rhyw â'r geg (Oral sex)	Atal cenhedlu (Contraception)	Gwrywaidd (Masculine)	Rhyw diogelach (Safer sex)
Dyn	Dynes	Hogyn (Boy)	Hogan
Cusanu/Swsio	Cofleidio/Cydlo	Cariad (Love)	Glasoed (Puberty)
Ffrind	Trawsryweddol (Transgender)	Rhywiol (Sexual – nid Sexy)	Rhywiaethol (Sexist)
Rhyw yn y wain/ fagina (Vaginal sex)	Erthyliad (Abortion)	Caniatâd/ Cydsyniad (Consent)	Cyfrinachedd (Confidentiality)

Beth ydyn ni'n ei olygu wrth ...? Atebion

Strêt	Gair cyffredin am heterorywiol.
Heterorywiol	Rhywun sy'n cael ei ddenu'n rhywiol at bobl o'r rhyw arall yn bennaf.
STI	Haint sy'n cael ei throsglwyddo'n rhywiol/Clefyd cysylltiad rhywiol. Clefydau sy'n cael eu pasio o'r naill i'r llall trwy rhyw yn bennaf.
Partner	Rhywun yr ydych chi'n cael perthynas agos gyda nhw (perthynas rywiol yn aml, ond nid bob amser).
Hoyw	Dyn sy'n cael ei ddenu'n rhywiol at ddynion eraill yn bennaf. Mae "cyfunrywiol" (homosexual) yn enw arall ar hyn.
Rhywun Diwair (Celibate)	Rhywun sy'n dewis peidio â chael rhyw.
Lesbiad	Dynes sy'n cael ei denu'n rhywiol at ferched eraill yn bennaf.
Trawswisgwr	Rhywun sy'n hoffi gwisgo dillad y mae pobl o'r rhyw arall yn eu gwisgo fel rheol.
Deurywiol (Bisexual)	Rhywun sy'n cael ei (d)denu'n rhywiol gan ddynion a merched.
Snogio	Gair arall am gusanu.
Homoffobia	Casáu, cam-drin neu fwlio pobl achos eu bod yn hoyw neu'n lesbiaid.
Tomboy	Hogan sy'n mwynhau gwneud pethau sy'n arfer cael eu cysylltu â hogiau.
Cyfunrywiol	Rhywun sy'n cael ei (d)denu'n rhywiol at bobl o'r un rhyw yn bennaf.
Mastyrbio	Rhwbio, mwytho neu chyffwrdd â'ch organau rhywiol chi neu rai rhywun arall er mwyn pleser.
Rhywedd (Gender)	Ai gwryw 'ta benyw ydych chi.
Orgasm	Uchafbwynt rhywiol. Mewn dynion a merched, mae'r cyhyrau'n plycio am dipyn ac yna'n ymlacio. Fel rheol, mae dynion yn had-daflu mewn orgasm.
Rhyw	Gall fod angen i chi fod yn eithaf penodol wrth sôn am ryw. Os yw'n effeithio ar eich neges, gall fod angen i chi esbonio a ydych yn sôn am ryw â'r geg, rhyw yn y pen ôl, rhyw yn y fagina, rhyw treiddiol (penetrative sex), rhyw heb dreiddio (non-penetrative sex), cyffwrdd â'ch organau rhywiol eich gilydd, defnyddio teganau rhyw, mastyrbio, neu ryw hoyw, lesbaidd neu ddeurywiol.
Trais rhywiol (Rape)	Pan fydd dyn yn cael rhyw gyda rhywun heb eu caniatâd. Mae hyn yn erbyn y gyfraith ac, os yw rhywun yn cael ei ddyfarnu'n euog o drais, mae'n mynd i'r carchar – am oes weithiau. Yng Nghymru a Lloegr, mae trais yn cynnwys rhyw yn y fagina, y geg neu'r pen ôl gyda dyn neu fenyw. Yn yr Alban, diffinnir trais rhywiol fel rhyw yn y fagina gyda menyw. Yng Ngogledd Iwerddon, gall trais rhywiol gynnwys rhyw yn y fagina neu'r pen ôl gyda dyn neu fenyw.

(parhad)

Benywaidd/ Merchetaidd	Ymddwyn neu edrych fel y disgwylir i ferch wneud.
Rhyw yn y pen ôl	Rhyw pryd y mae'r pidyn (penis) yn mynd i mewn i'r pen ôl.
Rhyw â'r geg	Cynhyrfu organau rhywiol partner trwy ddefnyddio'r geg a'r tafod.
Atal cenhedlu	Pob dull o atal beichiogrwydd.
Gwrywaidd	Ymddwyn neu edrych fel y disgwylir i ddyn wneud.
Rhyw diogelach	Ffyrdd o gael rhyw sy'n ei gwneud yn llai tebygol y byddwch yn dal STI neu'n beichiogi.
Dyn	Rhywun sy'n oedolyn gwryw.
Dynes	Rhywun sy'n oedolyn benyw.
Hogyn/Bachgen	Plentyn gwryw.
Hogan/Merch	Plentyn benyw.
Cusanu/Swsio	Cyffwrdd neu fwytho â'r gwefusau fel arwydd o gariad, chwant rhywiol neu gyfarchiad.
Cofleidio/Cydlo	Dal rhywun yn agos fel ffordd o ddangos cariad neu hoffter.
Cariad	Teimlad cryf eich bod yn hoffi rhywun.
Glasoed (Puberty)	Cyfnod pryd y mae pobl ifanc yn newid yn gyflym yn gorfforol ac yn emosiynol, rhwng wyth a 18 oed fel rheol.
Ffrind	Rhywun rydych chi'n eu hoffi ac maen nhw'n eich hoffi chi.
Trawsryweddol	Rhywun sy'n meddwl amdanon nhw'u hunain fel eu bod yn perthyn i un rhyw ond bod pobl eraill yn eu gweld fel pe baent yn perthyn i'r rhyw arall. Nid yw pobl drawsrywiol bob amser yn cael llawdriniaeth i newid eu cyrff.
Rhywiol (Sexual)	Teimladau a newidiadau i'r corff sy'n gysylltiedig ag atyniad neu gyffwrdd corfforol rhwng dau berson.
Rhywiaethol (Sexist)	Rhywun sydd â rhagfarn yn erbyn rhywun arall oherwydd mai dyn neu ddynes ydynt.
Rhyw yn y fagina (Vaginal sex)	Rhyw pan fydd y pidyn yn mynd i mewn i'r fagina.
Erthyliad (Abortion)	Dod â beichiogrwydd i ben.
Caniatâd/Cydsyniad	Mae yn erbyn y gyfraith i rywun gael rhyw gyda pherson ifanc o dan 16 oed (o dan 17 yng Ngogledd Iwerddon). Mae hyn yn wir am ddynion ifanc a merched ifanc ac am ryw heterorywiol a chyfunrywiol. Gelwir hyn yn oed cydsynio.
Cyfrinachedd	Gweler <i>Cyfrinachedd a Chanllawiau Fraser</i> ar ddechrau'r llyfr hwn.

Pa mor hawdd yw sôn wrth rywun am ...?

Mae esboniad llawn ar y grid hwn i'w weld yn *Sut i ddefnyddio ymarferion Jiwsy* ar ddechrau'r llyfr.

Adnoddau angenrheidiol				
Llungopiwch y pynciau trafod a'r cardiau hawdd/anodd ar y daflen waith <i>Pa mor hawdd yw sôn wrth rywun am ...?</i> dros y dudalen a'u torri allan				
Dim iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Darllen, dim ysgrifennu	Darllen ac ysgrifennu	Cyfnod allweddol addas
	✓	✓	✓	3 a 4

Gweithgaredd i hybu trafodaeth am bethau y mae'r bobl ifanc yn ei chael yn anodd siarad amdanynt a pham. Mae hefyd yn canfod pwy y mae'r bobl ifanc yn teimlo'n lletchwith yn siarad â nhw.

Nodau/diben

- Ystyried pa bynciau y mae'n anodd eu trafod, a pham.
- Canfod ffyrdd o'i gwneud yn haws siarad amdanynt.

Esboniad

Gellir gwneud y gweithgaredd hwn mewn un grŵp mawr neu sawl grŵp bach.

Cyn y sesiwn, llungopiwch y cardiau hawdd/anodd a'r pynciau trafod dros y dudalen.

Rhowch y cardiau hawdd/anodd ar y naill ben a'r llall i'r bwrdd/ystafell. Gofynnwch i'r grŵp eistedd neu sefyll mewn cylch(oedd). Esboniwch fod y pellter sydd rhwng y cardiau yn dangos y gwahaniaeth rhwng rhywbeth sy'n anodd siarad amdano a rhywbeth sy'n hawdd siarad amdano.

Rhowch y cardiau â'r pynciau trafod arnynt â'u pen i lawr yng nghanol y grŵp. Gofynnwch i'r holl aelodau yn eu tro i godi cerdyn a darllen beth yw'r pwnc trafod. Yna, gofynnwch iddynt eu rhoi yn rhywle ar hyd y llinell rhwng "anodd" a "hawdd" i ddangos pa mor anodd neu hawdd yw trafod y pwnc hwnnw. Gofynnwch iddyn nhw esbonio pam y maen nhw wedi rhoi'r pwnc yn y fan honno.

Yna, gall gweddill y grŵp esbonio lle bydden nhw'n rhoi'r pwnc hwnnw a pham.

Gofynnwch i'r grŵp awgrymu ffyrdd o wneud y pwnc yn haws ei drafod. Ar ôl y drafodaeth, holwch y grŵp a ydyn nhw'n teimlo y gallen nhw symud y cerdyn yn nes at y cerdyn "hawdd".

Gall yr hwylusydd ofyn:

- Oeddech chi i gyd yn cytuno ar y man lle cafodd y cardiau eu rhoi ar y llinell? Os nad oeddech, pam?

Addasu

Darllenwch y cardiau a gofyn i aelodau'r grŵp sefyll rhwng y cardiau "hawdd" ac "anodd" yn dibynnu ar eu hateb.

Taflen waith – **Pa mor hawdd yw sôn wrth rywun am ...?**

Hawdd	Anodd
Dw i ddim yn fodlon cael rhyw os na wnawn ni ddefnyddio condoms	Dydw i ddim eisio defnyddio condoms
A wyt ti'n defnyddio rhyw ffordd o atal cenhedlu?	Dwed wrtha i am y cariadon oedd gen ti o'r blaen
Dw i'n meddwl efallai 'mod i'n hoyw	Dw i'n dy garu di
Dw i eisio gorffen y berthynas yma	Dw i'n dy ffansio di
Ei di allan efo fi?	Sôn wrth eich rhieni/ gofalwyr am gariadon
Dyfodol tymor hir ein perthynas	Dw i isio trafod ein bywyd rhywiol
Dydw i ddim isio cael rhyw eto	Dw i isio plant
Dydw i ddim isio plant	Dw i'n disgwyl babi



Mae fy mislif i'n hwyr	Dw i isio cael erthyliad
Dydw i ddim isio i ti gael erthyliad	Beth dw i isio'i wneud yn y dyfodol
Fy marn i am dy deulu di	Fy marn i am dy ffrindiau di
Y gwahaniaethau sydd rhyngddon ni (e.e. anabledd, hil, crefydd)	Wyt ti wedi cael clefyd cysylltiad rhywiol (STI)?
A ddoi di i'r clinig iechyd rhywiol (GUM) hefo fi?	A fyddi di'n ffyddlon i mi?
Wyt ti isio perthynas agored?	Dw i ddim wedi cael rhyw o'r blaen

Hylendid personol yn y bag

Mae esboniad llawn ar y grid hwn i'w weld yn *Sut i ddefnyddio ymarferion Jiwsî* ar ddechrau'r llyfr.

Adnoddau angenrheidiol				
Nwyddau hylendid e.e. sebon, shampŵ, brwsh dannedd, pâst dannedd, peth ogla da, tampons, tyweli mislif, raseli (mewn pecynnau wedi'u selio), hufen eillio a phowdr/hylif golchi dillad. Bagiau (papur neu blastig), taflen <i>Beth sydd yn y bag?</i> dros y dudalen, pinnau ysgrifennu				
Dim iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Darllen, dim ysgrifennu	Darllen ac ysgrifennu	Cyfnod allweddol addas
	✓*	✓*	✓	2–4

Gweithgaredd syml am hylendid personol wedi'i seilio ar yr ymarferiad 'What's in the bag?' o *Contraceptive display kit user's manual* yr **fpa**

Nodau/diben

- Nodi beth yw pwrpas gwahanol nwyddau hylendid personol a sut maen nhw'n cael eu defnyddio.
- Trafod yn gyffredinol sut i gadw'n lân ac yn iach.

Esboniad

Rhannwch y grŵp yn barau neu'n grwpiau bach.

Rhowch fag ag un o'r nwyddau hylendid personol ynddo a chopi o'r daflen waith *Beth sydd yn y bag?* Taflen waith *hylendid personol* (dros y dudalen) i bob grŵp.

Gofynnwch i bob pâr neu grŵp bach gydweithio i ateb y cwestiynau ar y daflen waith.

Dewch â phawb nôl i'r grŵp mawr i ymateb yn eu tro i'r eitem oedd ganddyn nhw (gallech wneud hyn yn yr un ffordd â'r ymarferiad Atal Cenhedlu: Doctoriaid Jiwsî yn nes ymlaen yn y llyfr).

Gall yr hwylusydd ofyn:

- Beth sy'n digwydd os nad ydyn ni'n gofalu am ein hylendid personol?
- Lle gallwch chi brynu'r pethau hyn?
- Pa bethau eraill (nad ydyn ni wedi'u gweld nhw yn y sesiwn hon) mae pobl yn eu defnyddio a pham?

Addasu

* Defnyddiwch y taflenni gwaith i annog y grŵp i drafod os nad ydyn nhw'n gallu ysgrifennu.

Beth sydd yn y bag? Taflen waith hylendid personol

Beth sydd yn eich bag chi?

I beth mae'n cael ei ddefnyddio?

Sut mae'n gweithio?

Ai ar gyfer hogiau 'ta genod mae hwn?

Pa mor aml ydych chi'n meddwl y dylen nhw'i ddefnyddio fo?

Beth allai ddigwydd pe na baech yn ei ddefnyddio?

Soniwch am un peth rydych chi'n hoffi amdano

Soniwch am un peth nad ydych chi'n ei hoffi amdano

Beth allech chi ddefnyddio yn lle hwn?

Sesiwn syniadau am fastyrbio

Mae esboniad llawn ar y grid hwn i'w weld yn *Sut i ddefnyddio ymarferion Jiwsî* ar ddechrau'r llyfr.

Adnoddau angenrheidiol				
Papur fflipsiart, beiros ac ati				
Dim iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Darllen, dim ysgrifennu	Darllen ac ysgrifennu	Cyfnod allweddol addas
	✓*	✓*	✓	3 a 4

Yn aml, mae mastyrbio'n cael ei ystyried yn bwnc tabŵ – rhywbeth y mae pobl yn meddwl bod pawb yn ei wneud ond neb yn siarad amdano. Mae rhai pobl ifanc yn meddwl bod rhywbeth o'i le arnyn nhw os ydyn nhw'n mastyrbio. Bwriad yr ymarferiad hwn yw annog trafodaeth am y pwnc.

Nodau/diben

- Ystyried beth rydyn ni'n ei olygu wrth mastyrbio a gwahanol eiriau i'w ddisgrifio.
- Egluro ystyr geiriau sy'n gysylltiedig â mastyrbio.
- Ystyried gwahaniaethau mewn iaith wrth gyfeirio at ddynion a merched yn mastyrbio.

Esboniad

Pwysig! Dylech atgoffa'r grŵp o'r terfynau am ddatgelu manylion personol yn eich rheolau sylfaenol cyn cychwyn.

Cyn dechrau, ysgrifennwch y penawdau “Dynion yn mastyrbio” a “Merched yn mastyrbio” ar ddau ddarn o bapur fflipsiart.

Rhannwch y grŵp yn ddau grŵp llai. Rhowch un darn o bapur i'r ddau grŵp a gofyn iddyn nhw rhestru'r holl dermau y maen nhw'n eu gwybod am fastyrbio – dynion a merched.

Ar ôl gorffen, gofynnwch iddyn nhw ddod nôl i'r grŵp mawr a gofyn i un o bob grŵp bach ddarllen yr atebion.

Trafodwch yr ystyron gyda'ch gilydd ac esbonio unrhyw dermau nad oedd y bobl ifanc yn eu deall.

Gall yr hwylusydd ofyn:

- A oedd rhyw wahaniaeth rhwng y termau i ddynion a merched? Os oedd, beth oedden nhw?
- A oedd hi'n anodd 'ta'n hawdd gwneud hyn?

Addasu

* Os oes gennych grŵp sy'n methu sgrifennu, gallwch drafod y mater heb bapur fflipsiart.

Mythau a thabw̄s am fastyrbio

Mae esboniad llawn ar y grid hwn i'w weld yn *Sut i ddefnyddio ymarferion Jiwsî ar ddechrau'r llyfr*.

Adnoddau angenrheidiol				
Llungopiwch y cardiau <i>Mythau a thabw̄s am fastyrbio</i> dros y dudalen				
Dim iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Darllen, dim ysgrifennu	Darllen ac ysgrifennu	Cyfnod allweddol addas
	✓	✓	✓	3 a 4

Fel y soniwyd yn y Sesiwn syniadau am fastyrbio (yr ymarferiad cynt), mae mastyrbio'n cael ei gyfrif yn bwnc tabw̄ yn aml. Bwriad yr ymarferiad hwn yw annog y bobl ifanc i drafod mastyrbio fel y gellir chwalu'r mythau a'r tabw̄s.

Nodau/diben

Trafod gwerthoedd a theimladau am fastyrbio heb gysylltu hyn â bywydau personol y grŵp.

Esboniad

Pwysig! Dylech atgoffa'r grŵp o'r terfynau am ddatgelu manylion personol yn eich rheolau sylfaenol cyn cychwyn.

Mae'r grŵp yn eistedd mewn cylch.

Rhowch y cardiau 'Cytuno' ac 'Anghytuno' ar y naill ben a'r llall i'r bwrdd neu'r ystafell.

Rhowch y cardiau trafod â'u pen i lawr yng nghanol y grŵp. Gofynnwch i'r holl aelodau yn eu tro i godi cerdyn a darllen beth mae'n ddweud arno. Yna, gofynnwch iddynt ei roi yn rhywle ar hyd y llinell rhwng "Cytuno" ac "Anghytuno" i ddangos pa mor gryf y maen nhw'n cytuno neu'n anghytuno â'r frawddeg sydd arno.

Gofynnwch iddyn nhw esbonio pam y maen nhw wedi rhoi'r pwnc yn y fan honno.

Ar ôl i un roi ei resymau, gall gweddill y grŵp drafod y mater a symud y cerdyn os byddan nhw'n cytuno i hynny.

Gofynnwch i'r grŵp awgrymu ffyrdd o wneud y pwnc yn haws ei drafod. Ar ôl y drafodaeth, holwch y grŵp a ydyn nhw'n teimlo y gallen nhw symud y cerdyn yn nes at y cerdyn "hawdd".

Gall yr hwylusydd ofyn:

- Pa mor anodd neu hawdd yw sôn am fastyrbio?
- Lle mae'n addas mastyrbio a lle mae'n anaddas? (gweler *Cyhoeddus a phreifat* yn nes ymlaen yn y llyfr hwn).

Taflen waith – **Ar fythau a thabw̃s mastyrbio**

Cytuno	Anghytuno
Os ydych yn mastyrbio r̃wan, efallai na allwch chi gael babis yn y dyfodol	Gall mastyrbio'ch gwneud chi'n ddall
Dydi mastyrbio ddim yn gwneud drwg	Mae mastyrbio'n gwneud i flew dyfu ar eich dwylo
Allwch chi ddim dal clefydau cysylltiad rhywiol os ydych chi'n mastyrbio ar eich pen eich hunan	Dim ond bechgyn yn eu harddegau sy'n mastyrbio
Mae'n iawn mastyrbio o flaen eich partner rhywiol	Mae s̃n wrth eich partner am fastyrbio yn achos embaras
Mae pawb yn mastyrbio	Mae mastyrbio'n normal
Gall mastyrbio'ch helpu i ddysgu am eich corff	Mae'r rhan fwyaf o bobl yn barod i siarad am fastyrbio
Mae peidio â mastyrbio'n normal	Rhywbeth i'w wneud ar eich pen eich hunan yw mastyrbio
Dim ond pan nad oes ganddyn nhw bartner rhywiol mae pobl yn mastyrbio	Dydi merched ddim yn mastyrbio

© fpa 2007

Byddai'r cardiau isod yn mynd yn bendant ar ochr y cerdyn 'Cytuno'

Gall mastyrbio'ch helpu i ddysgu am eich corff

Cyn hyd yn oed feddwl am gael rhyw gyda rhywun arall, gall eich helpu i ddeall yn iawn sut y mae'ch corff chi'n gweithio, beth sy'n teimlo'n dda a beth sy'n eich cynhyrfu.

Mae mastyrbio'n normal

Mae mastyrbio'n hollol normal ac mae'n iawn i bawb ei wneud – beth bynnag y bydd rhai pobl yn ei ddweud wrthyh.

Mae peidio â mastyrbio'n normal

Mae'n iawn peidio â mastyrbio ar unrhyw adeg yn eich bywyd.

Byddai'r cardiau isod yn mynd yn bendant ar ochr y cerdyn 'Anghytuno'

Dim ond pan nad oes ganddyn nhw bartner rhywiol mae pobl yn mastyrbio

Mae pobl yn mastyrbio am lawer o wahanol resymau – pan fyddan nhw mewn perthynas, ar eu pen eu hunain neu gyda'u partner – hyd yn oed pan fyddan nhw'n cael rhyw sy'n eu bodloni gyda'u partner.

Dydi merched ddim yn mastyrbio

Mae'n normal i ddynion a merched fastyrbio.

Mae pawb yn mastyrbio

Mae pobl yn gwneud gwahanol ddewisiadau am fastyrbio ac mae mastyrbio a pheidio â mastyrbio yn normal.

Dim ond bechgyn yn eu harddegau sy'n mastyrbio

Mae dynion a merched o bob oed yn mastyrbio.

Allwch chi ddim dal clefydau cysylltiad rhywiol os ydych chi'n mastyrbio ar eich pen eich hunan

Os byddwch yn mastyrbio gyda rhywun arall (gan gyffwrdd â'ch organau rhywiol eich gilydd), efallai y gallech gael neu drosglwyddo clefyd cysylltiad rhywiol os oes un arnoch chi neu ar eich partner yn barod. Mae hyn oherwydd bod clefydau'n gallu cael eu trosglwyddo trwy semen neu hylif o'r fagina ar y bysedd neu ger yr organau rhywiol hyd yn oed os nad ydych yn cael rhyw yn y geg, yn y fagina nac yn y pen ôl.

Os ydych yn mastyrbio rwan, efallai na allwch chi gael babis yn y dyfodol

Dydi mastyrbio ddim yn eich gwneud chi'n anffrwythlon.

Gall mastyrbio'ch gwneud chi'n ddall

Myth yw hyn. Dydi mastyrbio ddim yn eich gwneud chi'n ddall

(parhad)

Mae mastyrbio'n gwneud i flew dyfu ar eich dwylo

Myth yw hyn. Dydi mastyrbio ddim yn gwneud i flew dyfu ar eich dwylo.

Dydi'r cardiau isod ddim yn mynd yn bendant i'r pen 'Cytuno' nac 'Anghytuno' a dylent arwain at drafodaeth

Rhywbeth i'w wneud ar eich pen eich hunan yw mastyrbio

Mae pobl yn mastyrbio ar eu pen eu hunain neu gyda phartner (mastyrbio gyda'ch gilydd).

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn barod i siarad am fastyrbio

Mae hyn yn dibynnu pa mor agored ydych chi ac â phwy rydych chi'n sgwrsio. Mae gan bobl ffiniau gwahanol gyda gwahanol bobl e.e. eich partner neu'ch rhieni. Mae'n well gan rai pobl beidio â sôn wrth neb am weithgareddau rhywiol.

Mae'n iawn mastyrbio o flaen eich partner rhywiol

Mae hyn yn dibynnu beth y mae'r ddau ohonoch yn gyfforddus yn ei wneud gyda'ch gilydd.

Mae sôn wrth eich partner am fastyrbio yn achos embaras

Mae hyn yn dibynnu ar eich partner a chithau.

Dydi mastyrbio ddim yn gwneud drwg

Os ydych chi'n mastyrbio gyda rhywun arall (gan gyffwrdd â'ch organau rhywiol eich gilydd), gallech gael neu drosglwyddo clefyd cysylltiad rhywiol os oes un arnoch chi neu arnyn nhw. Mae hyn oherwydd bod clefydau'n gallu cael eu trosglwyddo trwy semen neu hylif o'r fagina ar y bysedd neu ger yr organau rhywiol hyd yn oed os nad ydych yn cael rhyw yn y geg, yn y fagina nac yn y pen ôl.

Cyhoeddus a phreifat

Mae esboniad llawn ar y grid hwn i'w weld yn *Sut i ddefnyddio ymarferion Jiwsy* ar ddechrau'r llyfr.

Adnoddau angenrheidiol

Casgliad o ffotograffau o fannau cyhoeddus a phreifat yn cynnwys: llofft ag un gwely, llofft â dau wely, ystafell ymolchi a thoiled. Casgliad o luniau o bobl yn gwneud gwahanol bethau yn cynnwys: siarad, cofleidio, dyn a dynes mewn dillad isaf, dyn a dynes yn noeth, dyn yn mastyrbio, merch yn mastyrbio. Gallwch amrywio nifer y lluniau yn ôl anghenion a gallu'r grŵp – dylai 15 llun o lefydd a 10 llun o bobl yn gwneud rhywbeth fod yn ddigon ar gyfer y rhan fwyaf o grwpiau.

Mae lluniau fel hyn ar gael yn hwylus mewn adnoddau fel *Picture Yourself* (gweler *Adnoddau defnyddiol* ar ddiwedd y llyfr hwn). Gall hwyluswyr gasglu eu lluniau eu hunain hefyd. Llungopi'wch y cardiau "Cyhoeddus" a "Preifat" o'r daflen dros y dudalen a'u torri allan.

Dim iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Darllen, dim ysgrifennu	Darllen ac ysgrifennu	Cyfnod allweddol addas
✓	✓	✓	✓	3–4

Datblygwyd y gweithgaredd hwn yn bennaf ar gyfer pobl sydd ag anableddau dysgu cymhedrol neu ddifrifol. Mae'n bwnc sy'n dod i'r amlwg yn aml mewn asesiadau angen ac mae cyrff y mae Jiwsy'n cydweithio â nhw yn gofyn am rywbeth fel hyn yn aml. Er ein bod wedi defnyddio'r term "trafodaeth", os byddwch yn gweithio gyda grwpiau nad ydyn nhw'n gallu siarad, bydd angen i'r hwylusydd gynnig esboniad gan ddefnyddio pa ddulliau cyfathrebu bynnag sy'n addas e.e. Makaton, Board Maker neu gymhorthion gweledol eraill.

Nodau/diben

- Gwahaniaethu rhwng mannau cyhoeddus a mannau preifat.
- Penderfynu beth y byddai'n addas neu'n anaddas i'w wneud mewn llefydd cyhoeddus a llefydd preifat.

Esboniad

Trafodwch y termau 'cyhoeddus' a 'preifat' gyda'r grŵp.

- Mae mannau cyhoeddus yn llefydd lle gall mwy nag un person fod ar y pryd a lle nad oes gennym lawer o reolaeth dros faint o bobl sydd yno.
- Mae mannau preifat yn llefydd y mae un person, neu fwy nag un, yn gallu mynd iddynt, lle na fydd pobl eraill yn tarfu arnynt a bod ganddynt fwy o reolaeth dros faint o bobl sydd yno.

Rhowch y ddau gerdyn 'Cyhoeddus' a 'Preifat' ar y naill ochr a'r llall i'r man gweithio – gallwch ddefnyddio bwrdd neu'r ystafell – ond mae'n rhaid eu bod o fewn cyrraedd i'r rhai sy'n cymryd rhan. Esboniwch y bydd pawb yn cael llun o le ac y bydd raid iddyn nhw ei ddangos i'r grŵp, dweud beth maen nhw'n feddwl yw'r llun, penderfynu a yw'n lle preifat 'ta'n lle cyhoeddus ac yna'i roi ger y cerdyn cywir.

(parhad)

Ewch chi gyntaf i ddangos y ffordd. Yna, gall y grŵp drafod y llun. Efallai y byddan nhw am ei symud yn nes at y cerdyn 'Cyhoeddus' neu 'Preifat'. Efallai y bydd y grŵp yn rhoi rhai lluniau yn y canol rhwng y cerdyn 'Preifat' a'r un 'Cyhoeddus' achos mae rhai llefydd yn gallu bod yn gyhoeddus ac yn breifat ar wahanol adegau. Fel rheol, ar ddiwedd yr ymarferiad hwn, mae llawer mwy o lefydd yn y pen 'cyhoeddus' na'r pen 'preifat'.

Nesaf, dangoswch luniau'r bobl un ar y tro a disgrifio beth sy'n digwydd. Efallai y byddai'n werth esbonio beth sydd ar y cardiau yn eu tro cyn eu dangos i'r grŵp, yn enwedig yn achos y gweithgareddau rhywiol. Os dewiswch ddangos lluniau o bobl yn mastyrbio neu'n cael rhyw, rhaid penderfynu a fydd angen i chi wneud tipyn o waith i baratoi'r grŵp ymlaen llaw.

Wrth i chi ddisgrifio a dangos y cardiau gweithgareddau, bydd raid i'r grŵp benderfynu a fyddai'r gweithgaredd yn dderbyniol mewn lle cyhoeddus neu a fyddai'n rhaid ei wneud yn breifat. Helpwch y grŵp – er enghraifft, wrth ddangos llun rhywun noeth, holwch "A fyddai hyn yn iawn yn yr archfarchnad?" (a daliwch y cerdyn dros lun o'r archfarchnad). Gobeithio mai "Na" fydd yr ateb. Yn y pen draw, dylai pob cerdyn gweithgaredd fod wedi'i roi gyda llun o fan lle byddai'r gweithgaredd yn dderbyniol.

Wrth roi cardiau gweithgareddau gyda'r lluniau o lefydd preifat, trafodwch sut y gellir gwneud llefydd preifat hyd yn oed yn fwy preifat. Er enghraifft, gallai'r bobl ifanc benderfynu bod mastyrbio'n rhywbeth y gellid ei wneud mewn llofft. Yna, gallwch holi sut y gellid gwneud llofft yn fwy preifat, er enghraifft trwy gau'r drws, mastyrbio o dan ddillad y gwely a chau'r llenni.


Dylech sôn am weithgareddau sy'n anghyfreithlon mewn llefydd cyhoeddus ac esbonio y gallech fynd i drwbwl gyda'r heddlu pe baech yn eu gwneud yno.

Addasu

Wrth weithio gyda grwpiau nad ydynt yn gallu siarad llawer, gallech ddefnyddio lluniau o tics gwyrdd a chroesau coch fel y gall y bobl ifanc ddewis a yw rhywbeth yn dderbyniol ai peidio.

Taflen waith – **Cyhoeddus a phreifat**

Cyhoeddus	Preifat
------------------	----------------



Lle i chi'ch hunan

Mae esboniad llawn ar y grid hwn i'w weld yn *Sut i ddefnyddio ymarferion Jiwsî* ar ddechrau'r llyfr.

Adnoddau angenrheidiol				
Ystafell fawr gyda lle i bawb symud yn rhydd, platiau papur (dau yr un i'r bobl ifanc a'r hwyluswyr a rhai sbâr), pinnau ffelt. Llungopi'wch y llun o Matt a Jess ar y daflen waith dros y dudalen.				
Dim iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Darllen, dim ysgrifennu	Darllen ac ysgrifennu	Cyfnod allweddol addas
✓	✓	✓	✓	Pob un

Datblygwyd y gweithgaredd hwn yn bennaf ar gyfer pobl sydd ag anableddau dysgu cymedrol neu ddifrifol. Mae'n bwnc sy'n dod i'r amlwg yn aml mewn asesiadau angen ac mae cyrff y mae Jiwsî'n cydweithio â nhw yn gofyn am rywbeth fel hyn yn aml. Er ein bod wedi defnyddio'r term "trafodaeth", os byddwch yn gweithio gyda grwpiau sy'n methu siarad, bydd angen i'r hwylusydd gynnig esboniad gan ddefnyddio pa ddulliau cyfathrebu bynnag sy'n addas e.e. Makaton, Board Maker neu gymhorthion gweledol eraill.

Mae'r gweithgaredd hwn yn gweithio'n dda ynghanol rhaglen pan fydd aelodau'r grŵp wedi arfer gweithio gyda'i gilydd, pan fyddant yn gyfarwydd â'r rheolau sylfaenol a bod ganddynt barch at ei gilydd.

Nodau/diben

- Penderfynu pryd y mae rhywun yn agos at rywun yn gorfforol ac ystyried sut y gallai'r person hwnnw deimlo.
- Ymarfer technegau ar gyfer cyfathrebu â rhywun sy'n agos atoch yn gorfforol.
- Penderfynu beth i'w wneud os yw rhywun yn rhy agos a bod hyn yn eich dychryn.

Esboniad

Rhowch ddau blât papur i bob aelod o'r grŵp a gofyn iddynt dynnu llun wyneb hapus ar un a wyneb trist ar y llall â'r pinnau ffelt. Efallai yr hoffech eu helpu trwy baratoi tipyn o blatiau gan roi amlinell o'r wynebau arnynt ar ffurf pos dot-i-ddot. Mae'n bwysig bod modd gweld mai wynebau hapus a wynebau trist sydd ar y platiau. Efallai y byddai'n well cael set o wynebau y gall y grŵp eu copïo.

Edrychwch ar lun Matt a Jess dros y dudalen. Esboniwch ei bod yn rhaid i Matt a Jess gytuno i gofleidio'i gilydd a bod mor agos â hynny at ei gilydd. Trafodwch beth sy'n digwydd os ydyn ni'n gafael yn rhywun sydd ddim eisïau i ni ei gofleidio.

Gofynnwch i'r grŵp fynd i le gwag a symund eu breichiau o gwmpas yn ofalus i weld faint o le sydd o'u hamgylch. Wedyn, efallai yr hoffech ofyn iddyn nhw ysgwyd eu coesau i weld pa mor bell y maen nhw'n cyrraedd! Cadwch lygad arny'n nhw i wneud yn siwr nad ydyn nhw'n cyffwrdd â'i gilydd na'r walïau, y ffenestri na'r dodrefn!

(parhad)

Dewch â'r grŵp yn ôl i eistedd ac esbonio mai'r pellter o'u cwmpas wrth iddyn nhw ymestyn eu breichiau (a'u coesau efallai) yw eu lle personol nhw'u hunain ac mai ni sy'n rheoli beth sy'n digwydd yn y lle hwnnw, a pha mor bell i mewn i'r lle hwnnw rydyn ni'n gadael i bobl eraill ddod.

Yna, gall dau hwylusydd ddangos sut y gall pobl reoli pa mor agos y mae rhywun yn ddod aton ni gan ddefnyddio'r platiau papur. Bydd y ddau hwylusydd yn sefyll yn wynebu ei gilydd, rhyw ddeg cam ar wahân. Mae un hwylusydd yn cerdded yn araf at y llall – sy'n sefyll yn llonydd. Mae'r hwylusydd llonydd yn rheoli pa mor agos mae'r llall yn dod tuag ato trwy ddangos y plât â'r wyneb hapus os yw'n fodlon iddo ddod yn nes neu'r wyneb trist os yw'n rhy agos. Yn y diwedd, dylai'r hwyluswyr fod ar derfyn lle personol y naill a'r llall.

Yna, gofynnwch i'r bobl ifanc rannu'n barau a rhoi cynnig arni. Dylech helpu'r parau i benderfynu pwy sy'n cerdded a phwy sy'n rheoli a gofalu bod pawb yn cael cyfle i gerdded ac i reoli.

Gall yr hwylusydd ofyn:

Mewn bywyd go iawn, a fyddai platiau papur gan bobl? Wedyn, sut y gallwn ni reoli'n lle personol go iawn a bod yn ymwybodol o bobl eraill? Trafodwch hyn gyda'r grŵp:

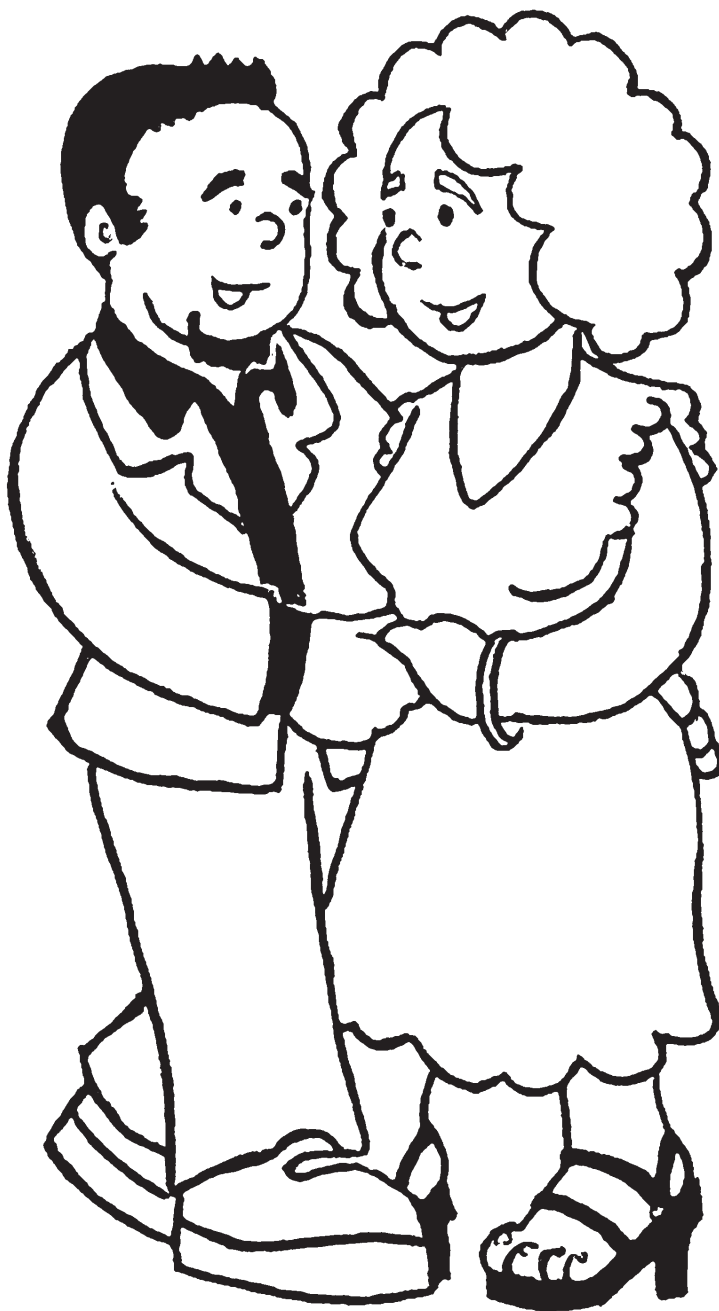
- Sut gall pobl deimlo os ydyn ni'n sefyll yn rhy agos atyn nhw a sut y gallwn ni nabod hyn ar eu hwynebau?
- Os oes rhywun yn symud i'n lle personol ni a'n bod ni'n teimlo'n anghyfforddus, beth allwn ni ddweud wrthyn nhw fel eu bod nhw'n stopio neu'n symud nôl?
- A oes ffyrdd eraill y gallwn ni ddiogelu'n lle personol ni?

Yna, gall aelodau'r grŵp roi cynnig ar y gweithgaredd uchod ond heb y platiau papur. Y tro hwn, dylent ddefnyddio'r gwahanol dechnegau y soniwyd amdany'n nhw yn y sgwrs ddiwethaf. Er enghraifft, gallent geisio defnyddio'u hwyneb a sylwi ar yr olwg ar wyneb y llall i reoli pa mor agos y mae pobl yn dod atynt, neu wneud arwydd â'u llaw i ddweud wrth yr un sy'n cerdded atynt i stopio. Gallant ddefnyddio geiriau ac ymadroddion hefyd.

Yn olaf, dylech drafod beth y gallai'r bobl ifanc ei wneud pe bai rhywun yn dal i ddod yn nes atynt ac nad oedd yr un o'r technegau'n gweithio. Trafodwch pwy y gallent alw arnynt i'w helpu pe bai hyn yn digwydd.

I grynhoi, ewch dros y sesiwn i weld beth y maent wedi'i ddysgu. Gofynnwch gwestiynau i'r bobl ifanc am werth y sesiwn a dweud wrthynt ateb trwy ddal y plât perthnasol – hapus neu drist – pan fyddwch yn gofyn e.e. “Ydych chi wedi cael hwyl?”

Llun Matt a Jess



© Nic Watts. O lyfr yr **fpa** *Talking together... about sex and relationships.*

© **fpa** 2007

Sesiwn syniadau am berthnasoedd

Mae esboniad llawn ar y grid hwn i'w weld yn *Sut i ddefnyddio ymarferion Jiwsy* ar ddechrau'r llyfr.

Adnoddau angenrheidiol				
Papur fflipsiart, beiros ac ati				
Dim iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Darllen, dim ysgrifennu	Darllen ac ysgrifennu	Cyfnod allweddol addas
	✓	✓	✓	Pob un

Gall perthnasoedd (relationships) fod yn dipyn o ddirgelwch i bobl ifanc. Mae'r ymarferiad syml hwn yn rhoi cyfle iddynt feddwl beth sy'n berthynas dda a beth sy'n berthynas wael. Mae'r ymarferiad yn pwysleisio bod mwy i berthynas na gweithgarwch rhywiol.

Nodau/diben

- Ystyried nodweddion perthynas dda a pherthynas wael.
- Ystyried a oes angen i ni fod mewn perthynas rywiol i fodloni ein anghenion am berthynas.

Esboniad

Mae'n rhaid bod yn ofalus wrth gynnal ymarferion sy'n trafod perthnasoedd achos gallant ysgogi llawer o deimladau gwahanol. Mae'n syniad da i'r grŵp fynd dros eu rheolau sylfaenol. Dywedodd wrth y bobl ifanc y cân nhw adael y gweithgaredd unrhyw bryd.

Cyn y sesiwn, rhowch y teitlau 'Perthnasoedd da' a 'Perthnasoedd gwael' ar ddau ddarn o bapur fflipsiart.

Ewch ati fel grŵp i gynnig syniadau am holl nodweddion perthnasoedd a'u hysgrifennu o dan y ddau deitl. Weithiau, mae'n gallu helpu i feddwl amdanynt fel cynhwysion mewn cacen 'perthynas dda'.

Gall yr hwylusydd ofyn:

- Pa nodweddion (cynhwysion) a gewch chi o wahanol berthnasoedd e.e. partner, rhiant, teulu, ffrind, anifail anwes?
- A yw'r un cynhwysion mewn perthnasoedd rhywiol?
- Pa rai o'r nodweddion yn y rhestr 'Perthnasoedd da' ydych chi'n meddwl eich bod chi'n dda am eu cynnig?

Anghenion babi

Mae esboniad llawn ar y grid hwn i'w weld yn *Sut i ddefnyddio ymarferion Jiwsî* ar ddechrau'r llyfr.

Adnoddau angenrheidiol				
Papurau Post-it neu darnau o bapur, beiros ac ati				
Dim iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Darllen, dim ysgrifennu	Darllen ac ysgrifennu	Cyfnod allweddol addas
	Gallwch dynnu lluniau'r atebion	✓	✓	Pob un

Dyma weithgaredd da i ddechrau ystyried bod yn rhieni.

Nodau/diben

- Ystyried beth y mae ar fabi ei angen er mwyn byw a dod ymlaen yn dda.
- Ystyried pa sgiliau y mae ar riant eu hangen.

Esboniad

Gofynnwch i'r bobl ifanc weithio mewn parau neu grwpiau bach.

Rhowch nifer o bapurau Post-it neu ddarnau papur i bob un.

Gofynnwch i'r bobl ifanc nodi pob peth y mae ar fabi ei angen. Yna, byddant yn dod nôl i'r grŵp mawr gan gasglu'r atebion tebyg at ei gilydd.

Gofynnwch i'r grŵp mawr nodi'r tri pheth pwysicaf o blith yr atebion a roddwyd (fel rheol, ond nid bob amser, y tri hyn yw bwyd, cynhesrwydd a chariad).

Gofynnwch i'r grŵp mawr enwi'r sgiliau y mae ar riant eu hangen i helpu eu babi i ddod ymlaen yn dda.

Gall yr hwylusydd ofyn:

- Beth ydych chi wedi'i ddysgu am fabis?
- Beth ydych chi wedi'i ddysgu am fod yn rhieni?
- Beth mae'n rhaid i ni ei gael cyn i ni ystyried bod yn rhieni?

Meddwl am fod yn rhieni

Mae esboniad llawn ar y grid hwn i'w weld yn *Sut i ddefnyddio ymarferion Jiwsi* ar ddechrau'r llyfr.

Adnoddau angenrheidiol				
Papur, beiros ac ati				
Dim iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Darllen, dim ysgrifennu	Darllen ac ysgrifennu	Cyfnod allweddol addas
	✓	✓	✓	3 a 4

Mae'r ymarferiad hwn yn annog y bobl ifanc i feddwl sut y gallai sefyllfa benodol, beichiogrwydd anfwriadol yn yr achos hwn, effeithio arnyn nhw.

Nodau/diben

- Ystyried a thrafod sut y gallai beichiogrwydd anfwriadol effeithio ar eich cynlluniau am weddill eich bywyd.

Esboniad

Mae'n rhaid bod yn ofalus wrth gynnal ymarferion llinell bywyd neu greu gweledigaeth achos gallant ysgogi llawer o deimladau gwahanol. Mae'n syniad da i'r grŵp fynd dros eu rheolau sylfaenol cyn dechrau. Dywedwch wrth y bobl ifanc y cân nhw adael y gweithgaredd unrhyw bryd ac y gallan nhw gadw'u gwaith yn breifat os dymunant.

Rhannwch ddarn o bapur a beiro i bawb. Gofynnwch i'r bobl ifanc fynd i eistedd i rywle cyfforddus – rhywle lle gallan nhw feddwl ar eu pen eu hunain heb i neb arall dynnu eu sylw os oes modd. Gofynnwch iddyn nhw dynnu llinell i lawr canol y dudalen hyd tua hanner ffordd. Gall fod ar lletraws neu yn syth i lawr, yn syth neu'n igam ogam.

Esboniwch bod y llinell yma'n cynrychioli bywyd y bobl ifanc hyd yma. Gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu 'O oed' ar un pen i'r llinell a'u hoedran rŵan ar y pen arall.

Gofynnwch iddynt feddwl yn ôl a chofio digwyddiadau pwysig yn eu bywyd. Gofynnwch iddyn nhw ganolbwyntio ar bethau da fel:

- noson allan dda gyda ffrindiau
- cyflawni rhywbeth da yn yr ysgol neu'r clwb ieuencid
- dysgu sgil newydd
- darllen llyfr a newidiodd y ffordd roedden nhw'n meddwl
- achlysur teuluol.

Gofynnwch i'r bobl ifanc nodi ar y llinell bywyd faint oedd eu hoed pan ddigwyddodd y pethau hyn. Gallwch eu hannog i fod mor greadigol ag y mynnant yn y ffordd y maen nhw'n dangos y digwyddiadau hyn ar y papur.

(parhad)

Nesaf, gofynnwch iddyn nhw feddwl am y pum mlynedd nesaf. Gofynnwch iddyn nhw dychmygu beth yr hoffen nhw ei wneud, beth maen nhw eisiau ei gyflawni a ble maen nhw eisiau bod e.e. pasio arholiadau TGAU, cael gwaith, mynd i'r coleg, byw'n annibynnol, treulio amser gyda ffrindiau a pherthnasau, cwrdd â phartner newydd. Gofynnwch iddyn nhw ymestyn y llinell a rhoi'r wybodaeth hon arni.

Gofynnwch i'r bobl ifanc eistedd am funud a meddwl am yr amserau da yn eu gorffennol a'u gobeithion a'u cynlluniau cadarnhaol ar gyfer y dyfodol.

Nawr, gofynnwch iddyn nhw fynd yn ôl rhyw ddwy flynedd o rŵan ar y llinell a dychmygu eu bod nhw wedi cael gwybod eu bod am fod yn rhiant (eu bod nhw neu eu partner yn disgwyl babi).

Ar linell wahanol, gofynnwch iddyn nhw ddangos sut y byddai wedi bod dros y ddwy flynedd ddiwethaf a sut y byddai'n debygol o fod arnynt dros y pum mlynedd nesaf.

Gofynnwch iddyn nhw feddwl:

- Sut y byddai hyn yn newid eich llinell bywyd?
- Beth fyddai'n rhaid i chi ei wneud yn wahanol nawr?
- Pa gymorth ac adnoddau y byddai arnoch eu hangen?

Mae'n werth pwysleisio nad yw cael babi'n anfwriadol yn ddiwedd y byd, ond gall wneud bywyd yn fwy anodd os nad yw pobl yn barod amdano. Nid dychryn pobl rhag bod yn rhieni yw bwriad yr ymarferiad hwn; ond ffordd o annog y bobl ifanc i ystyried manteision aros nes eich bod yn barod cyn cael plant.

Os yw'r grŵp yn ddigon cyfforddus gyda'i gilydd, gall y bobl ifanc:

- rhannu'n barau a thrafod eu llinellau bywyd gyda'u partner
- dod nôl at ei gilydd fel grŵp a thrafod y goblygiadau ehangach.

Bydd angen i chi bwysleisio nad oes raid i'r bobl ifanc ddweud am beth y buon nhw'n meddwl a dim ond trafod effeithiau cyffredinol bod yn rhieni.

Gall yr hwylusydd ofyn:

- Sut oedd y gweithgaredd yn teimlo?
- Beth ddysgoch chi?
- Pa mor hawdd/anodd oedd y gweithgaredd? Pam?

Addasu

Os nad yw aelodau'r grŵp yn gallu sgrifennu, gallan nhw dynnu lluniau neu roi symbolau ar eu llinellau bywyd. Mae hwn yn syniad da wrth nodi gwybodaeth breifat nad yw'r bobl ifanc eisiau i neb arall ei darllen hefyd.

Atal cenhedlu: meddygon Jiwsî

Mae esboniad llawn ar y grid hwn i'w weld yn *Sut i ddefnyddio ymarferion Jiwsî* ar ddechrau'r llyfr.

Adnoddau angenrheidiol				
Taflenni cyfredol a hawdd eu defnyddio sy'n cynnwys gwybodaeth am faterion atal cenhedllu – fel taflen yr fpa : <i>Is everybody doing it?</i> , cwpwl o gotiau labordy/meddyg, eitemau meddygol eraill i smalio bod yn ddoctoriaid, clipfyrddau, bagiau papur, taflen waith <i>Beth sydd yn y bag? Atal cenhedlu: meddygon Jiwsî</i> (dros y dudalen) neu rywbeth tebyg				
Dim iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Darllen, dim ysgrifennu	Darllen ac ysgrifennu	Cyfnod allweddol addas
			✓	3–4

Mae'r gweithgaredd hwn yn amrywiad ar yr ymarferiad 'What's in the bag?' o *Contraceptive display kit user's manual* yr **fpa**. Mae'n addas ar gyfer grŵp o bobl ifanc hyderus sy'n gallu darllen ac ysgrifennu ac sy'n barod i actio o flaen ei gilydd!

Nodau/diben

- Dysgu am y gwahanol ddulliau atal cenhedlu sydd ar gael.
- Dysgu am wasanaethau lleol sy'n cynnig cyngor/cymorth a gwasanaethau atal cenhedlu.
- Deall bod gan bobl ifanc hawl i ddulliau atal cenhedlu hyd yn oed os ydyn nhw o dan 16 oed.

Esboniad

Cyflwyno mater dulliau atal cenhedlu.

Rhannu'r criw yn grwpiau bychan, parau neu drioedd a rhoi bag papur yn cynnwys dull atal cenhedlu i bob grŵp, gyda thafenni gwybodaeth am y dull hwnnw a'r daflen yn cynnwys cwestiynau'n nodi beth ddylai'r grŵp ddarganfod am y dull hwnnw (gweler taflen waith *Beth sydd yn y bag? Atal cenhedlu: meddygon Jiwsî* dros y dudalen). Efallai y bydd angen rhoi mwy nag un dull ym mhob bag, yn dibynnu faint o bobl ifanc sydd yna. Dylech gadw un dull i'w ddefnyddio fel enghraifft.

Esboniwch fod y grwpiau'n mynd i dreulio ychydig amser yn darllen am y dull atal cenhedlu sydd yn eu bag ac yn ymchwilio iddo. Darllenwch y cwestiynau sydd ar daflen waith *Beth sydd yn y bag? Atal cenhedlu: meddygon Jiwsî*. Gall y bobl ifanc holi cwestiynau er mwyn deall y cwestiynau ar y daflen.

Yna, mae'r bobl ifanc yn darllen y taflenni am y dull atal cenhedlu ac yn trafod y cwestiynau cyn mynd ati i'w hateb. Rhowch ddigon o amser i bawb orffen. Gwnewch yn siwr eu bod yn dod ymlaen yn iawn ac a oes angen help arnynt.

(parhad)

Pan fydd pawb wedi gorffen, gofynnwch i'r grwpiau adrodd ar beth maen nhw wedi'i ddysgu fel pe baen nhw'n ddoctoriaid! Esboniwch y byddan nhw'n gwisgo cotiau doctoriaid ac yn defnyddio'r clipfyrdau ac y dylen nhw siarad â llais doctor!

Wrth esbonio hyn, gwisgwch gôt meddyg a gafael mewn clipfwrdd. Yna, rhowch enghraifft trwy esbonio sut y mae'r dull atal cenhedlu y gwnaethoch chi ei gadw yn gweithio. Peth arall hwyliog yw ei bod yn rhaid i bob 'doctor' ei gyflwyno'i hunan gan ddefnyddio enw doctor smalio e.e. "Bore da, Doctor ... ydw i a dw i am sôn wrthy ch chi am ddull atal cenhedlu o'r enw ...".

Wrth i'r 'doctoriaid' esbonio'u dull atal cenhedlu nhw, dylai'r peth ei hunan gael ei basio o gwmpas y grŵp.

Ar ôl i bob grŵp bach adrodd yn ôl fel doctoriaid, gofynnwch a oes gan rywun gwestiwn am y dull hwnnw. Os oes modd, dylai'r person ifanc a esboniodd y dull hwnnw geisio ateb gyntaf ond dylech chi fod wrth law i ateb cwestiynau mwy manwl neu gywiro unrhyw gamgymeriadau.

Pan fydd yr holl ddulliau wedi'u hesbonio, dewch â'r drafodaeth i ben a symud ymlaen i holi pa wasanaethau lleol sy'n gallu cynnig cyngor am ddulliau atal cenhedlu.

Cofiwch wneud eich rhestr eich hunan ymlaen llaw. Ceisiwch sicrhau nad enwau cyffredinol yn unig a roddir – e.e. clinig atal cenhedlu neu glinig Brook – er bod y rhain yn atebion da, mae'n bwysig trafod lle mae'r gwasanaethau i'w cael yn lleol.

Yn aml, wrth drafod yr uchod, mae rhywun yn sôn am hawl pobl o dan 16 i gael gwasanaeth atal cenhedlu a'u hawl i gyfrinachedd. Mae'n bwysig esbonio bod hawl gan bawb, beth bynnag yw eu hoed, gael dulliau atal cenhedlu. Mae hefyd yn bwysig rhoi gwybod i'r bobl ifanc am eu hawliau o ran preifatrwydd a chyfrinachedd. Gweler *Cyfrinachedd a Chanllawiau Fraser* ar ddechrau'r llyfr hwn.

Beth sydd yn y bag? Dulliau atal cenhedlu –

Taflen waith meddygon Jiwsî

Beth sydd yn y bag?

Beth yw ei bwrpas?

Sut mae'n gweithio?

Ai ar gyfer hogiau 'ta genod mae o?

Pa mor aml ydych chi'n meddwl y dylid ei ddefnyddio?

Beth allai ddigwydd pe na baech yn ei ddefnyddio?

Enwch un peth rydych chi'n ei hoffi amdano

Enwch un peth nad ydych yn ei hoffi amdano

Beth allech chi ei ddefnyddio yn lle hwn?

Hunan-barch

Mae esboniad llawn ar y grid hwn i'w weld yn *Sut i ddefnyddio ymarferion Jiwsî* ar ddechrau'r llyfr.

Adnoddau angenrheidiol				
Papur fflipsiart, beiros ac ati				
Dim iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Darllen, dim ysgrifennu	Darllen ac ysgrifennu	Cyfnod allweddol addas
	✓	✓	✓	1–4

Gweithgaredd sy'n cyflwyno'r syniad o ysytried hunan-barch ac sy'n arwain at roi cyfle iddynt ddylunio eu logo hunan-barch eu hunain.

Nodau/diben

Codi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd hunan-barch mewn perthynas â iechyd rhywiol da.

Esboniad

Yn gyntaf, gofynnwch i'r bobl ifanc am eiriau eraill am hunan-barch a gofyn iddynt:

- Beth y mae hunan-barch yn ei olygu i chi?
- Sut mae'ch hunan-barch mewn gwahanol gyfnodau yn eich bywyd yn effeithio ar y penderfyniadau a wnaethoch?
- A yw'n effeithio ar eich iechyd rhywiol?
- Sut mae hunan-barch pobl yn gallu cael ei niweidio?

Yna, gofynnwch i'r grŵp feddwl am bobl yn y cyfryngau, fel cymeriadau o ffilmiau, operâu sebon neu raglenni teledu eraill sydd â llawer neu ychydig o hunan-barch neu y mae lefel eu hunan-barch wedi newid.

Arweiniwch drafodaeth yn y grŵp ar y pethau sy'n dylanwadu ar hunan-barch y cymeriadau a enwyd ganddynt. Rhowch y syniadau ar bapur fflipsiart.

Rhannwch ddarnau gwag o bapur fflipsiart a beiros ac ati a gofynnwch i'r bobl ifanc ddylunio logo/llun sy'n cyfleu'r syniad o lefel uchel o hunan-barch; gallai hyn gynnwys darlunio'r ffordd y gellid codi hunan-barch neu gyfnod pryd yr oeddent yn teimlo bod ganddynt lefel uchel o hunan-barch.

Rhowch gyfle iddyn nhw orffen eu lluniau. Gofynnwch i'r rhai sy'n barod i wneud hynny i rannu eu lluniau/syniadau gyda'r grŵp.

Edrych ymlaen i'r dyfodol

Mae esboniad llawn ar y grid hwn i'w weld yn *Sut i ddefnyddio ymarferion Jiwsai* ar ddechrau'r llyfr.

Adnoddau angenrheidiol				
Papur fflipsiart, beiros ac ati, taflen waith <i>Cerrig camu</i> dros y dudalen				
Dim iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Darllen, dim ysgrifennu	Darllen ac ysgrifennu	Cyfnod allweddol addas
	✓	✓	✓	4

Wrth edrych ymlaen i'r dyfodol, mae rhywun yn meddwl sut yr hoffech i'ch bywyd fod ar ryw adeg yn y dyfodol. Mae'r gweithgaredd hwn yn addas ar gyfer pobl ifanc sydd wedi gwneud peth gwaith ar hunan-barch o'r blaen.

Nodau/diben

Adeiladu ar y wybodaeth sydd gan y bobl ifanc am hunan-barch ac edrych ymlaen i'r dyfodol.

Esboniad

Arweiniwch drafodaeth fer yn edrych nôl ar y gwaith a wnaed o'r blaen ar hunan-barch (gweler y gweithgaredd/sesiwn cynt ar *Hunan-barch*). Fel rhan o'r drafodaeth hon, efallai yr hoffech holi'r cwestiynau atgoffa a ganlyn:

- Beth yw hunan-barch?
- Beth mae hunan-barch yn ei olygu i chi?
- Sut mae hunan-barch yn effeithio ar eich gallu i wneud penderfyniadau?
- A all hunan-barch effeithio ar eich iechyd rhywiol?
- Sut mae modd niweidio hunan-barch pobl?
- Sut mae modd cynyddu hunan-barch pobl?

Ar bapur fflipsiart, gofynnwch i'r grŵp dynnu llun cymeriad dychmygol sy'n debyg ei oed iddyn nhw. Gofalwch nad yw wedi'i seilio ar rywun y mae'r bobl ifanc yn ei nabod go iawn.

Gofynnwch iddyn nhw drafod lle'r hofffen nhw i'r person hwn fod ymhen deng mlynedd. Esboniwch mai gweledigaeth ar gyfer y dyfodol yw'r enw ar hyn. Efallai yr hoffech ddefnyddio cwestiynau fel y rhai isod i hybu'r drafodaeth:

- A fydd gan y cymeriad bartner. Sut un fydd hi/o?
- A fydd y cymeriad yn gweithio? Beth fydd ei (g)waith?
- Sut fyddai ei deulu a'i ffrindiau'n disgrifio'r cymeriad?

(parhad)

Rhowch fanylion y weledigaeth am ddyfodol y cymeriad ar y papur fflipsiart wrth i'r grŵp benderfynu ar bob pwynt.

Nesaf, gan ddefnyddio llungopi mawr (A3 os oes modd) o'r daflen waith *Cerrig camu*, copiŵch y syniadau ar gyfer dyfodol y cymeriad i'r blwch ar y dde.

Esboniŵch wrth y grŵp mai'r cylchoedd bach yw'r cerrig camu i gyrraedd y targedau hyn. Gofynnwch i'r grŵp am syniadau ynghylch pa gamau y byddai'n rhaid i'r cymeriad eu cymryd i gyrraedd o'r blwch ar y chwith (sef ei sefyllfa ar hyn o bryd) i'r blwch ar y dde (sef y weledigaeth ar gyfer y dyfodol). Esboniŵch bod llawer o lwybrau y gallai eu dilyn ac y dylen nhw geisio meddwl am gymaint o lwybrau ag y bo modd er mwyn ei gwneud yn fwy tebygol y bydd y cymeriad yn cyrraedd y nod.

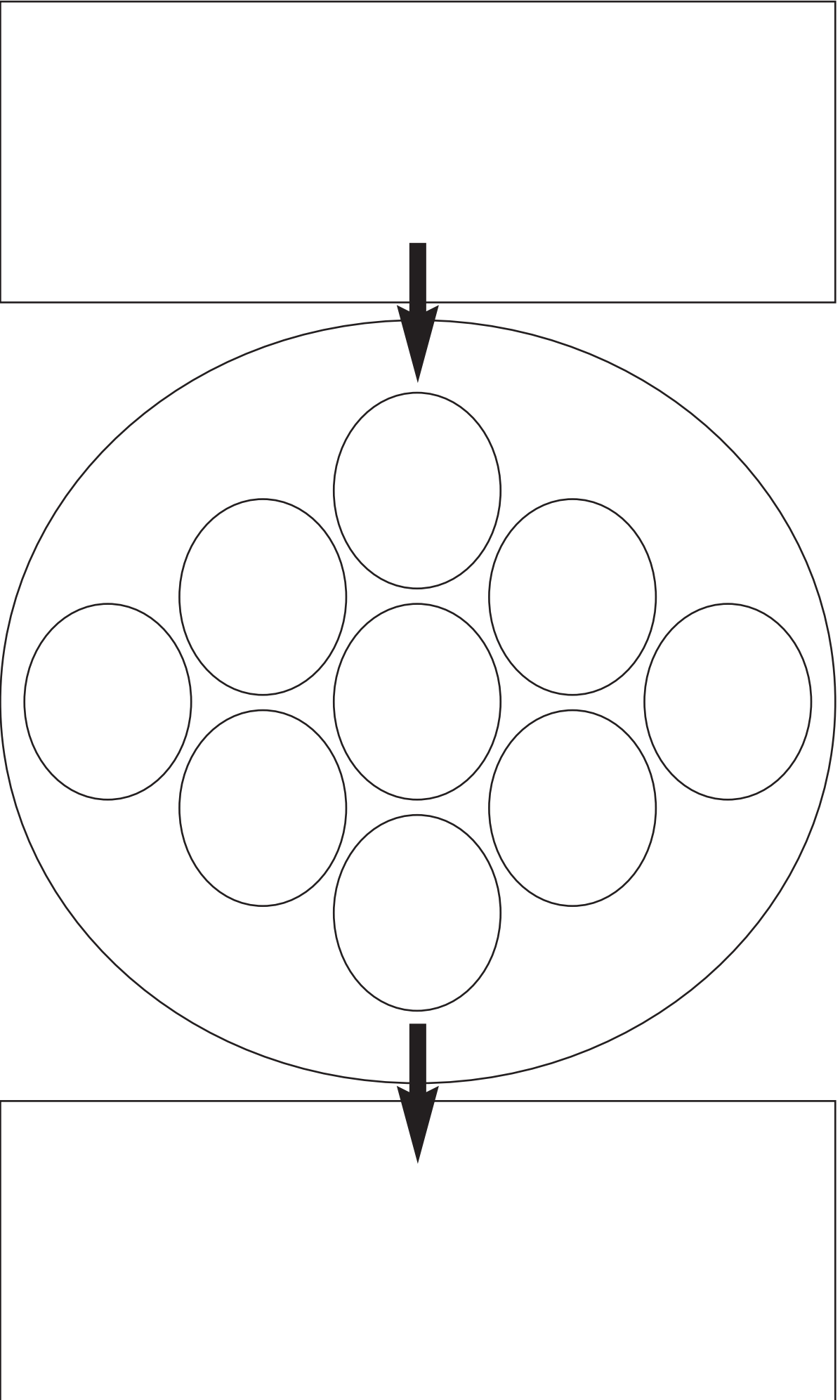
Ar ôl gwneud hyn, esboniŵch ei bod yn debygol y byddai modd torri pob un o'r camau i lawr i lawer o gamau llai. Po leiaf yw'r camau, hawsaf yw eu cyflawni.

Nesaf, rhowch ddwy daflen cerrig camu i bob aelod o'r grŵp. Esboniŵch iddynt eu bod yn mynd i lenwi un o'r taflenni hyn drostynt eu hunain ac y dylent ddechrau trwy lenwi lle maen nhw nawr yn y blwch ar ochr chwith y dudalen. Yna, byddant yn meddwl am eu gweledigaeth ar gyfer y dyfodol ac yn llenwi ochr dde'r dudalen. Wedyn, dylent feddwl am y cerrig camu rhyngddynt. *Rhaid i chi esbonio wrth y bobl ifanc y byddant yn gweithio ar eu pen eu hunain ac na fydd gofyn iddyn nhw adrodd yn ôl wrth y grŵp.*

Rhowch ddigon o amser i'r bobl ifanc geisio llenwi eu taflen. Yna, dewch â phawb yn ôl at ei gilydd. Esboniŵch y cânt gadw'r daflen sbâr a gawsant i'w llenwi yn eu hamser eu hunain os dymunant. Dylech sôn wrth y bobl ifanc pwy y gallent siarad â nhw os oes ganddynt ryw bryder neu os bydd angen help arnynt gyda rhywbeth sy'n codi yn y gweithgaredd hwn.

Wrth ddod â'r sesiwn i ben, awgrymwch y gallai'r bobl ifanc roi cynnig ar yr ymarferiad hwn drostynt eu hunain. Dywedwch na fyddai raid iddyn ei wneud ar bapur ond bod y broses yn werth ei chofio a'i defnyddio yn eu pen wrth wynebu heriau neu wneud cynlluniau. Rhowch amser i'r grŵp ystyried, prosesu a gwneud unrhyw sylwadau am y sesiwn.

Taflen waith – **Cerrig camu**



Continwwm clefydau cysylltiad rhywiol

Mae esboniad llawn ar y grid hwn i'w weld yn *Sut i ddefnyddio ymarferion Jiwsî ar ddechrau'r llyfr*.

Adnoddau angenrheidiol				
Llungopiŵch y cardiau o'r <i>Continwwm clefydau cysylltiad rhywiol</i> dros y dudalen a'u torri allan				
Dim iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Darllen, dim ysgrifennu	Darllen ac ysgrifennu	Cyfnod allweddol addas
	✓*	✓	✓	3 a 4

Yn aml, mae adnoddau clefydau cysylltiad rhywiol yn canolbwyntio ar arwyddion a symptomau yn hytrach na gwerthoedd a theimladau. Mae'r gweithgaredd hwn yn annog y bobl ifanc i feddwl am y materion sy'n codi ynghylch clefydau a drosglwyddir yn rhywiol.

- Mae angen i bobl ifanc wybod bod clefydau cysylltiad rhywiol i'w cael.
- Os ydych yn cymryd rhan mewn gweithgareddau rhywiol, gallwch eu dal.
- Os oes rhywbeth yn edrych, yn teimlo neu'n ogleuo'n wahanol neu os byddwch yn poeni am glefydau cysylltiad rhywiol, gallwch gael y profion a'r triniaethau i gyd mewn clinig GUM neu glinig iechyd rhywiol. Gall meddygon teulu, clinigau atal cenhedlu, gwasanaethau pobl ifanc a rhai fferyllfeydd gynig profion a thriniaeth ar gyfer rhai mathau o glefydau.
- Byddwch yn llai tebygol o gael llawer o glefydau cysylltiad rhywiol trwy ddefnyddio condoms yn gywir ac yn gyson.

Nodau/diben

Ystyried agweddau'r bobl ifanc at glefydau cysylltiad rhywiol a'u gwybodaeth amdanynt.

Esboniad

Gellir cynnal y gweithgaredd hwn mewn grŵp mawr neu grwpiau bach. Cyn y sesiwn, llungopiŵch y *Daflen waith continwwm clefydau cysylltiad rhywiol* dros y dudalen a'i thorri allan.

Rhowch y cardiau 'Cytuno' ac 'Anghytuno' ar ddau ben y bwrdd/y stafell. Esboniwch mai'r lle gwag rhwng y cardiau yw llinell y continwwm rhwng 'cytuno' yn y naill ben ac 'anghytuno' yn y llall.

Gofynnwch i'r grŵp eistedd neu sefyll mewn cylch(oedd). Rhowch y cardiau 'clefydau cysylltiad rhywiol' â'u pen i lawr yng nghanol y grŵp.

Gofynnwch i bawb yn eu tro godi a darllen gosodiad am glefyd cysylltiad rhywiol. Yna, ei roi yn rhywle ar hyd y continwwm gan esbonio pam y maent wedi'i roi yno. Caiff gweddill y grŵp ymuno yn y drafodaeth gan ddweud lle'r hoffon nhw roi'r cerdyn a pham.

Mae'r holl atebion ar ddiwedd yr adran *Continwwm clefydau cysylltiad rhywiol*.

Addasu

* Gallwch chi ddarllen y gosodiadau am y clefydau cysylltiad rhywiol.

Taflen waith – Clefydau cysylltiad rhywiol

Cytuno	Anghytuno
Allwch chi ddim dal clefydau cysylltiad rhywiol (STIs) os mai dim ond rhyw â'r geg yr ydych yn ei gael	Mae sôn am ddefnyddio condoms gyda'r un rydych eisiau cael rhyw gyda nhw/yn cael rhyw gyda nhw yn achosi embaras
Mae chlamydia'n gallu ei gwneud yn anodd cael plant yn y dyfodol	Bai fy mhartner rhywiol ydi o os caf i glefyd cysylltiad rhywiol (STI)
Mae rhai clefydau cysylltiad rhywiol (STIs) yn gallu lladd	Dydi pobl fel fi ddim yn cael clefydau cysylltiad rhywiol (STIs)
Chei di ddim STI os wyt ti neu dy gariad yn defnyddio dull atal cenhedlu fel y bilsen neu'r pigiad atal cenhedlu	Pe bai fy ffrind yn dweud wrtha i ei bod/fod wedi dal clefyd cysylltiad rhywiol, byddwn i'n meddwl ei bod/fod yn fudr
Dydi clefydau cysylltiad rhywiol (STIs) ddim yn gwneud drwg	Mae'n bosib helpu i'ch diogelu'ch hunan rhag clefydau cysylltiad rhywiol
Byddwn i'n fodlon gofyn i rywun dw i am gael rhyw efo fo/hi a yw'n bosib bod clefyd cysylltiad rhywiol arno/arni neu a yw mewn perygl o gael un	Os ydi fy organau rhywiol yn cosi, mae'n bendant bod clefyd cysylltiad rhywiol arna i
Dim ond pobl sy'n cysgu o gwmpas sy'n cael clefydau cysylltiad rhywiol	Allwch chi ddim dal HIV o sêd toilet
Rydych chi bob amser yn gwybod os ydych chi wedi dal clefyd cysylltiad rhywiol	Pe bai fy ffrind yn dweud wrtha i efallai ei bod/fod wedi dal clefyd cysylltiad rhywiol (STI), byddwn i'n gwybod pa gyngor i'w roi
Dim ond pobl hoyw sy'n cael HIV	Mae'n debygol bod chlamydia ar tua un o bob deg o bobl o dan 25 oed sy'n cael rhyw
Bydd clefydau cysylltiad rhywiol (STIs) yn gwella eu hunain os gwnewch chi eu hanwybyddu	Mae'n hawdd trin y rhan fwyaf o glefydau cysylltiad rhywiol mewn clinig GUM

Byddai'r cardiau hyn yn mynd yn y pen 'Cytuno' yn bendant.

Mae chlamydia'n gallu ei gwneud yn anodd cael plant yn y dyfodol

- Mewn merched, os na chaiff chlamydia ei drin, gall achosi clefyd pelfig (PID) a all eu gwneud yn anffrwythlon.
- Mewn dynion, os na chaiff chlamydia ei drin, gall achosi haint poenus yn y ceilliau ac, o bosib, eu gwneud yn llai ffrwythlon.

Mae rhai clefydau cysylltiad rhywiol (STIs) yn gallu lladd

Mae'n hawdd trin y rhan fwyaf o glefydau cysylltiad rhywiol. Nid yw rhai clefydau, fel HIV, byth yn gadael y corff. Ond mae cyffuriau i'w cael sy'n gallu lleihau'r symptomau a helpu i atal neu ohirio cymhlethdodau. Os na chaiff HIV ei drin, gall achosi difrod hirdymor a bydd hyn yn troi'n AIDS (sy'n gallu lladd). Os na chaiff syphilis ei drin, ymhen blyneddau, gall ddechrau achosi difrod difrifol iawn i'r galon, yr ymennydd, y llygaid, organau mewnol eraill, yr esgyrn a'r system nerfol. Gall ladd bryd hynny hefyd.

Mae'n bosib helpu i'ch diogelu'ch hunan rhag clefydau cysylltiad rhywiol

- Defnyddiwch gondom dyn neu fenyw bob tro y cewch ryw yn y fagina neu'r pen ôl.
- Os byddwch yn cael rhyw â'r geg, rhowch gondom dros y pidyn neu rhowch ddam (sgwaryn latecs neu bolywrethan (plastic meddal)) dros organau rhywiol y ferch neu ben ôl y dyn neu'r ferch.
- Peidiwch â rhannu teganau rhywiol. Os byddwch yn eu rhannu, golchwch nhw neu roi condom newydd drostynt cyn i neb arall eu defnyddio.

Allwch chi ddim dal HIV o sêd toilet

Allwch chi ddim cael HIV wrth gofleidio, cusanu, tisian, pesychu, rhannu bath neu dywel, rhannu cwpanau, platiâu, neu gytlari, nac o byllau nofio na seti toilet. Allwch chi ddim cael HIV wrth anifeiliaid na phryfetach, yn cynnwys mosgitos.

Mae'n hawdd trin y rhan fwyaf o glefydau cysylltiad rhywiol mewn clinig GUM

Mae'n hawdd trin y rhan fwyaf o glefydau cysylltiad rhywiol. Mae'n bwysig eich bod yn gorffen y driniaeth, hyd yn oed os bydd y symptomau wedi gwella.

Mae'n debygol bod chlamydia ar tua un o bob deg o bobl o dan 25 oed sy'n cael rhyw

Yn ôl Rhaglen Sgrinio Genedlaethol Chlamydia 2004/2005, roedd chlamydio ar ryw 10.9 y cant o ferched ac 11.1 y cant o ddynion o dan 25 oed.

Byddai'r cardiau hyn yn mynd yn y pen 'Anghytuno' yn bendant.

Allwch chi ddim dal clefydau cysylltiad rhywiol (STIs) os mai dim ond rhyw â'r geg yr ydych yn ei gael

Gallwch gael neu drosglwyddo nifer o glefydau cysylltiad rhywiol trwy gael rhyw â'r geg, yn cynnwys herpes, gonorrhoea, syphilis, chlamydia, hepatitis A, hepatitis B, hepatitis C, defaid yr organau rhywiol a llau piwbig.

(parhad)

Chei di ddim STI os wyt ti neu dy gariad yn defnyddio dull atal cenhedlu fel y bilsen neu'r pigiad atal cenhedlu

Yr unig ddull atal cenhedlu a all helpu i'ch diogelu rhag clefydau cysylltiad rhywiol yw condoms dynion a chondoms merched. Gall y diaffram a'r cap eich diogelu *i ryw raddau*.

Dydi clefydau cysylltiad rhywiol (STIs) ddim yn gwneud drwg

Os na chânt eu trin, gall llawer o glefydau cysylltiad rhywiol fod yn boenus neu'n anghysurus, a gallwch eu rhoi i rywun arall. Mae rhai clefydau'n gwneud drwg i'ch iechyd ac yn eich gwneud yn anffrwythlon neu'n llai ffrwythlon.

Rydych chi bob amser yn gwybod os ydych chi wedi dal clefyd cysylltiad rhywiol

Nid yw pawb sydd â chlefyd cysylltiad rhywiol yn cael arwyddion na symptomau.

Bydd clefydau cysylltiad rhywiol (STIs) yn gwella eu hunain os gwnewch chi eu hanwybyddu

Os na chânt eu trin, gall llawer o glefydau cysylltiad rhywiol fod yn boenus neu'n anghysurus, a gallwch eu rhoi i rywun arall. Mae rhai clefydau'n gwneud drwg i'ch iechyd ac yn eich gwneud yn anffrwythlon neu'n llai ffrwythlon.

Dim ond pobl hoyw sy'n cael HIV

Mae sawl ffordd o drosglwyddo HIV o'r naill i'r llall, yn cynnwys cysylltiad rhywiol. Gall unrhyw un sy'n cael rhyw gael HIV. Mae dynion a merched yn gallu cael HIV a'i roi i rywun arall. Does dim raid i chi gael llawer o bartneriaid rhywiol i gael HIV.

Ni fyddai'r cardiau isod yn mynd i'r naill ben na'r llall o'r llinell o anghenraid a dylent hybu trafodaeth

Os ydi fy organau rhywiol yn cosi, mae'n bendant bod clefyd cysylltiad rhywiol arna i

Mae rhai clefydau cysylltiad rhywiol yn achosi cosi. Ond mae rhai afiechydon eraill yn gwneud hynny hefyd. Mae'n bwysig cael cyngor proffesiynol. Os na chânt eu trin, gall llawer o glefydau cysylltiad rhywiol fod yn boenus neu'n anghysurus, a gallwch eu rhoi i rywun arall. Mae rhai clefydau'n gwneud drwg i'ch iechyd ac yn eich gwneud yn anffrwythlon neu'n llai ffrwythlon.

Byddwn i'n fodlon gofyn i rywun dw i am gael rhyw efo fo/hi a yw'n bosib bod clefyd cysylltiad rhywiol arno/arni neu a yw mewn perygl o gael un

Trafodwch pa mor agored y dylai rywun fod gyda phartner rhywiol a beth sy'n achosi fwyaf o embaras – trafod clefydau cysylltiad rhywiol neu ddelio â'r canlyniadau. Trafodwch beth sy'n rhwystro pobl rhag trafod rhyw diogelach a sut, ym marn y bobl ifanc, y gellid dod dros y rhwystrau hynny.

Dydi pobl fel fi ddim yn cael clefydau cysylltiad rhywiol (STIs)

Trafodwch a yw'r bobl ifanc yn teimlo bod pobl fel nhw'n debygol o wneud pethau sy'n golygu y gallent gael clefyd cysylltiad rhywiol. Cofiwch, dim ond un cysylltiad rhywiol y mae'n rhaid i chi ei gael er mwyn dal clefyd cysylltiad rhywiol.

(parhad)

Mae sôn am ddefnyddio condoms gyda'r un rydych eisiau cael/yn cael rhyw gyda nhw yn achosi embaras

Trafodwch pa mor agored y dylai rhywun fod gyda phartner rhywiol a beth sy'n achosi fwyaf o embaras – trafod clefydau cysylltiad rhywiol a/neu feichiogrwydd anfwriadol neu ddelio â'r canlyniadau. Trafodwch beth sy'n rhwystro pobl rhag trafod rhyw diogelach a sut, ym marn y bobl ifanc, y gellid dod dros y rhwystrau hynny.

Bai fy mhartner rhywiol ydi o os caf i glefyd cysylltiad rhywiol (STI)

Trafodwch pwy sy'n gyfrifol am eich diogelu rhag cael clefydau cysylltiad rhywiol a sut y gallai'r bobl ifanc eu diogelu eu hunain. Hefyd, trafodwch a yw pawb sydd â chlefyd cysylltiad rhywiol yn gwybod ei fod arnynt. Cofiwch, dydi pob clefyd cysylltiad rhywiol ddim yn dangos symptomau ar unwaith.

Pe bai fy ffrind yn dweud wrtha i ei bod/fod wedi dal clefyd cysylltiad rhywiol, byddwn i'n meddwl ei bod/fod yn fudr

Trafodwch agweddau cymdeithas at glefydau cysylltiad rhywiol ac a ydi'r bobl ifanc yn teimlo y bydden nhw'n cadw clefyd cysylltiad rhywiol yn gyfrinach neu a fyddent yn sôn amdano wrth ffrindiau a/neu deulu.

Dim ond pobl sy'n cysgu o gwmpas sy'n cael clefydau cysylltiad rhywiol

Trafodwch a yw'r bobl ifanc yn teimlo bod rhaid cael nifer o bartneriaid rhywiol neu ddim ond un i ddal clefyd cysylltiad rhywiol. Sut y mae'r bobl ifanc yn diffinio 'cysgu o gwmpas'? Cofiwch, dim ond un cysylltiad rhywiol y mae'n rhaid i chi ei gael er mwyn dal clefyd cysylltiad rhywiol.

Pe bai fy ffrind yn dweud wrtha i efallai ei bod/fod wedi dal clefyd cysylltiad rhywiol (STI), byddwn i'n gwybod pa gyngor i'w roi

Trafodwch faint y mae'r bobl ifanc yn ei wybod am y ffyrdd o gael diagnosis a thriniaeth os oes clefyd cysylltiad rhywiol arnoch. Gallwch gael y profion a'r triniaethau i gyd mewn clinig GUM neu glinig iechyd rhywiol. Mae meddygon teulu, clinigau atal cenhedlu, gwasanaethau pobl ifanc a rhai fferyllfeydd yn cynnig profion a chyngor am rai clefydau.

Pwy sydd eisiau bod yn arbenigwr iechyd rhywiol?

Mae esboniad llawn ar y grid hwn i'w weld yn *Sut i ddefnyddio ymarferion Jiwsy* ar ddechrau'r llyfr.

Adnoddau angenrheidiol				
Llungopi o gwestiynau <i>Pwy sydd eisiau bod yn arbenigwr iechyd rhywiol?</i> Cwestiynau dros y dudalen, beiros ac ati				
Dim iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Darllen, dim ysgrifennu	Darllen ac ysgrifennu	Cyfnod allweddol addas
	Os gallwch chi ddarllen i'r bobl ifanc	✓	✓	3 a 4

Bwriad y cwis hwn yw gweld faint y mae'r bobl ifanc wedi'i ddysgu ac yn ei wybod ar ddiwedd rhaglen ARhPh.

Nodau/diben

- Gweld faint y mae'r bobl ifanc wedi'i ddysgu am ryw a pherthnasoedd hyd yma.
- Trafod beth y maen nhw wedi'i ddysgu.
- Gweld faint y mae'r bobl ifanc wedi'i ddysgu ar eu rhaglen ARhPh.

Esboniad

Gweithiwch mewn grŵp mawr.

Rhannwch gopiâu o'r cwis. Esboniwch mai cwis aml ddewis yw hwn a bod y bobl ifanc yn dewis un ateb.

Ar ôl gorffen y cwis, ewch trwy'r atebion fel grŵp mawr.

Pwy sydd eisiau bod yn arbenigwr iechyd rhywiol?

– Cwestiynau

1. Beth yw'r peth pwysicaf i chwilio amdano ar becyn condoms?

A	Lliwiau del	B	Label pris
C	Dyddiad 'use-by'	D	Blas

2. Pa ddull atal cenhedlu sy'n helpu i'ch cadw rhag cael clefydau cysylltiad rhywiol?

A	Dyfais yn y groth (IUD)	B	Condoms
C	Y bilsen	D	Diafframau a chapiau

3. Gallwch ddefnyddio'r bilsen atal cenhedlu hormonaidd frys hyd at ...

A	14 awr ar ôl cael rhyw	B	Pythefnos ar ôl cael rhyw
C	24 awr ar ôl cael rhyw	D	72 awr ar ôl cael rhyw

4. Yr enw ar organau rhywiol merch, sydd yn y golwg yw ...

A	Folfo	B	Fwlcan
C	Fwlfa	D	Fiagra

5. Dylai dynion archwilio eu ceilliau ...

A	Unwaith y flwyddyn	B	Bob chwe mis
C	O leiaf unwaith y mis	D	Bob pum eiliad

6. Mae chlamydia yn ...

A	Glefyd cysylltiad rhywiol	B	Gân boblogaidd
C	Aelod o'r teulu brenhinol	D	Glwb nos

7. Mae mastyrbio yn gwneud ...

A	I chi fynd yn ddall	B	I chi deimlo'n dda
C	Eich dwylo chi'n flewog	D	I chi fynd o'ch co

8. Gallwch ddal HIV ...

A	Wrth gael rhyw anniogel	B	Wrth gofleidio
C	O sêr toilet	D	Wrth rannu cwpan

Pwy sydd eisiau bod yn arbenigwr iechyd rhywiol?

– Cwestiynau

9. Os byddwch yn disgwyl babi'n anfwriadol, gallwch ddod â'r beichiogrwydd i ben trwy gael ...

A	Panics	B	Cwpanaid o de
C	Erthyliad	D	Gwyliau

10. Enw'r cyfnod pan mae'ch corff yn troi o fod yn blentyn i fod yn oedolyn yw ...

A	Glasoed	B	Glas tywyll
C	Glasgoed	D	Igian

11. Pa stwff iro sy'n ddiogel i'w ddefnyddio gyda chondoms latecs?

A	Olew babi	B	'Water-based lube'
C	Hufen iâ	D	Vaseline

12. Lle allwch chi fynd os ydych chi'n meddwl efallai bod clefyd cysylltiad rhywiol arnoch?

A	I glinig GUM	B	At y deintydd
C	At y fet	D	I'r archfarchnad

13. Pa mor fuan allwch chi wneud prawf beichiogrwydd (pregnancy test)?

A	Y bore wedyn	B	Tri mis yn ddiweddarach
C	Y diwrnod roedd y mislif nesaf i fod	D	Dau ddiwrnod yn ddiweddarach

14. Mae hogiau a dynion yn gallu cael min achos ...

A	Eu bod nhw'n gweld rhywun del	B	Am ddim rheswm amlwg
C	Eu bod nhw ar y bws	D	Mae A, B ac C yn gywir

15. Gallwch chi gael herpes ar yr organau rhywiol o ...

A	Wlser ar y geg	B	Dolur annwyd
C	Dafadennod	D	Athlete's foot

Pwy sydd eisiau bod yn arbenigwr iechyd rhywiol?

– Atebion

1. Beth yw'r peth pwysicaf i chwilio amdano ar becyn condoms?

C	Dyddiad 'use-by'		

Er mwyn gofalu eu bod nhw'n iawn i'w defnyddio. Os yw'r dyddiad wedi pasio, efallai nad yw'r condoms mor effeithiol.

2. Pa ddull atal cenhedlu sy'n helpu i'ch cadw rhag cael clefydau cysylltiad rhywiol?

		B	Condoms

Mae condoms dynion a chondoms merched yn help i'ch cadw rhag mynd yn feichiog a chael clefydau cysylltiad rhywiol. Gall diafframau a chapiau helpu i atal rhai clefydau cysylltiad rhywiol, a beichiogrwydd, hefyd.

3. Gallwch ddefnyddio'r bilsen atal cenhedlu hormonaidd frys hyd at ...

		D	72 awr ar ôl cael rhyw

Ond, po gyntaf y cymerwch hi ar ôl cael rhyw anniogel, mwyaf effeithiol y bydd hi.

4. Yr enw ar organau rhywiol merch, sydd yn y golwg yw ...

C	Fwlfa		

5. Dylai dynion archwilio eu ceilliau ...

C	O leiaf unwaith y mis		

Bydd archwiliad trwyadl unwaith y mis yn eich helpu i sylwi ar unrhyw newidiadau yn eich ceilliau a allai fod yn arwyddion cynnar o ganser y ceilliau. Gellir gwella bron bob achos y ganser y ceilliau os caiff ei ddarganfod yn ddigon buan. Sefwch o flaen y drych ac edrych ar eich ceilliau i weld a oes chwydd arnynt neu a yw'r maint yn wahanol. Rholiwch un ar y tro rhwng eich bawd a'r bys nesaf ato. Os sylwch ar lwmpyn neu ryw beth anghyffredin, ewch at y doctor.

6. Mae chlamydia'n ...

A	Glefyd cysylltiad rhywiol		

Mae chlamydia'n glefyd cyffredin iawn a drosglwyddir yn rhywiol. Mae'n effeithio ar ferched a dynion o bob oed.

(parhad)

7. Mae mastyrbio'n gwneud i chi ...

		B	Deimlo'n dda

Hyd yn oed os oes rhywun yn dweud yn wahanol wrthy, mae mastyrbio yn normal.

8. Gallwch ddal HIV ...

A	Wrth gael rhyw anniogel		

Rhyw heb gondom yw rhyw anniogel. Gall HIV basio o'r naill i'r llall trwy ryw yn y fagina, y pen ôl neu'r geg neu drwy rannu teganau rhyw achos gall hylifau'r corff (semen, hylif o'r fagina, gwaed) basio o'r naill i'r llall. Gall condoms, neu ddefnyddio dam i gael rhyw â'r geg, helpu i atal clefydau rhag mynd o'r naill i'r llall.

9. Os byddwch yn disgwyl babi'n anfwriadol, gallwch ddod â'r beichiogrwydd i ben trwy gael ...

C	Erthylid		

Mae erthylid yn gyfreithlon yn y DU beth bynnag yw'ch oed. Mae tua 90 y cant o erthylidau'n cael eu cynnal pan fydd y beichiogrwydd yn llai nag 13 wythnos, a'r rhan fwyaf o'r gweddill erbyn 20 wythnos. Nid yw erthylid ar ôl 24 wythnos yn gyffredin ond gellir ei wneud o dan amgylchiadau arbennig e.e. i achub bywyd y fam.

10. Enw'r cyfnod pan mae'ch corff yn troi o fod yn blentyn i fod yn oedolyn yw ...

A	Glasoed		

Mewn merched, gall y glasoed gychwyn unrhyw bryd rhwng 8 a 14 oed. Mewn bechgyn, gall gychwyn rhwng 10 a 18 oed.

11. Pa stwff iro sy'n ddiogel i'w ddefnyddio gyda chondoms latecs?

		B	Water-based lube

Mae olew yn y lleill i gyd. Mae olew'n gwneud i gondoms latecs bydru a pheidio gweithio'n iawn. Gallwch ddefnyddio unrhyw fath o stwff iro gyda chondoms dynion a chondoms merched polywrethan (plastig).

(parhad)

12. Lle allwch chi fynd os ydych chi'n meddwl efallai bod clefyd cysylltiad rhywiol arnoch?

A	Clinig GUM	

Gallwch fynd at eich meddyg teulu neu at wasanaeth iechyd rhywiol hefyd ond efallai y byddan nhw'n eich cyfeirio at eich gwasanaeth GUM lleol.

13. Pa mor fuan allwch chi wneud prawf beichiogrwydd (pregnancy test)?

C	Y diwrnod roedd y mislif nesaf i fod	

Mae prawf beichiogrwydd yn chwilio am yr hormon beichiogrwydd (human chorionic gonadotrophin (hCG)) yn eich dŵr. Os ydych yn feichiog, fydd yr hormon ddim yn dangos tan ryw bythefnos wedyn, pan fydd eich mislif i fod i ddechrau fel rheol. Os gwnewch y prawf cyn hynny, efallai y bydd lefelau'r hCG yn rhy isel i ddangos a gallech gael canlyniad negyddol hyd yn oed os ydych yn feichiog. Os nad ydych yn gwybod pryd i ddisgwyl eich mislif nesaf, dylech aros am dair wythnos (21 diwrnod) ar ôl cael rhyw anniogel cyn gwneud y prawf.

14. Mae hogiau a dynion yn gallu cael min achos ...

		D Mae A, B ac C yn gywir

Mae hogiau a dynion yn gallu cael min am bob math o wahanol resymau. Mae cael min ar adeg anghyfleus yn gyffredin iawn yn y glasoed. Y corff sy'n dod i nabod ei hunan.

15. Gallwch chi gael herpes ar yr organau rhywiol o ...

		B Dolur annwyd

Firws herpes simplex sy'n achosi dolur annwyd a herpes yr organau rhywiol. Gall herpes yr organau rhywiol gael ei basio o'r naill i'r llall wrth gael rhyw. Gellir ei basio ymlaen:

- yn ystod rhyw yn y fagina neu'r pen ôl
- trwy gyffwrdd â chroen yn ystod rhyw (does dim rhaid i chi gael rhyw yn y fagina na'r pen ôl i'w basio ymlaen)
- os ydych yn cael rhyw â'r geg gan rywun sydd â dolur annwyd neu sydd ar fin cael un
- trwy rannu teganau rhyw
- os bydd rhywun sydd â herpes ar y llaw neu'r bys yn cyffwrdd â'r fagina, yr organau rhywiol neu'r pen ôl.

Rhoddion dychmygol

Mae esboniad llawn ar y grid hwn i'w weld yn *Sut i ddefnyddio ymarferion Jiwsî* ar ddechrau'r llyfr.

Adnoddau angenrheidiol				
Dychmyg				
Dim iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Iaith lafar, dim iaith ysgrifenedig	Darllen, dim ysgrifennu	Darllen ac ysgrifennu	Cyfnod allweddol addas
✓	✓	✓	✓	Pob un

Ymarferiad ar gyfer grŵp ar ddiwedd cyfres/darn mawr o waith grŵp yw hwn. Mae'n weithgaredd cyfeillgar ac mae'n rhoi cyfle i bobl feddwl mewn ffordd gadarnhaol am y bobl y maen nhw wedi bod yn gweithio gyda nhw.

Nodau/diben

Dod â'r gwaith grŵp i ben.

Esboniad

Mae pawb yn eistedd mewn cylch.

Esboniwch fod pob un yn mynd i feddwl am y sawl sydd ar y chwith iddynt ac, o feddwl am eu gwybodaeth a'u hatgofion o'r person hwnnw yn y gwaith grŵp, mae i fod i feddwl am anrheg ddychmygol i'w rhoi iddo/iddi. Dylech esbonio y gall yr anrhegion hyn fod yn rhai creadigol a does dim rhaid bod y fath beth yn bod yn y byd go iawn.

Rhowch ddigon o amser i bawb feddwl am anrheg ddychmygol. Yna, dechreuwch gyda'r un sydd ar y chwith i chi a gadewch i bawb, yn eu tro, ddweud wrth yr un sydd ar y chwith iddynt beth yw eu anrheg ddychmygol iddynt. Gadewch ddigon o amser i'r sawl sy'n cael yr anrheg ddychmygol ymateb/ddiolch i'r rhoddwr.

Ewch yr holl ffordd o gwmpas y cylch.

Gwybodaeth am y cyfnodau allweddol

Mater i'r hwylusydd yw penderfynu i ba oed y mae'r ARhPh yn addas gan fod pobl ifanc yn datblygu yn wahanol. Gall yr hwyluswyr gynnal asesiad anghenion neu weithgaredd fel *Gosod yr agenda ddysgu* cynt i gael gwybod beth sy'n addas. Rydyn ni wedi cynnwys gwybodaeth am gyfnodau allweddol Cymru gan eu bod yn nodi pryd y dylid cynnwys gwahanol bynciau a gall fod yn ddefnyddiol wrth drafod gyda rhieni, gofalwyr neu gydweithwyr.

Mae'r wybodaeth a ganlyn yn cynnwys agweddau ar y cwricwlwm gwyddoniaeth ac addysg bersonol a chymdeithasol (ABCh) yng Nghymru sy'n berthnasol i ARhPh.

Tynnir yr arweiniad ar y cwricwlwm Gwyddoniaeth o: ddogfen Awdurdod Cymwysterau, Cwricwlwm ac Asesu Cymru (ACCAC), *gwyddoniaeth yn y Cwricwlwm Cenedlaethol yng Nghymru*, (Cymru: Awdurdod Cymwysterau, Cwricwlwm ac Asesu Cymru (ACCAC) ar ran Cynulliad Cenedlaethol Cymru, 2000).

Tynnir yr arweiniad ar y fframwaith ABCh o ddogfen: Awdurdod Cymwysterau, Cwricwlwm ac Asesu Cymru (ACCAC), *Fframwaith Addysg Bersonol a Chymdeithasol Cyfnodau Allweddol 1–4 yng Nghymru* (Cymru: Awdurdod Cymwysterau, Cwricwlwm ac Asesu Cymru (ACCAC), 2000).

Cyfnod allweddol 1, blynyddoedd 1 a 2, oed 5–7

Gwyddoniaeth yn y cwricwlwm cenedlaethol

Prosesau bywyd a phethau byw

Dylid addysgu'r disgyblion:

- i enwi prif rannau allanol y corff dynol
- i adnabod nodweddion sy'n debyg ac yn wahanol rhyngddynt hwy eu hunain a disgyblion eraill
- i gymharu rhannau allanol cyrff dynol â rhannau allanol anifeiliaid eraill
- y gall bodau dynol ac anifeiliaid eraill gynhyrchu babanod a bod y babanod hyn yn tyfu'n oedolion.

Fframwaith ABCh

Gwybodaeth a dealltwriaeth

Dylai'r disgyblion:

Agwedd gymdeithasol

- Wybod sut i fod yn ffrind da.
- Deall amrywiaeth y swyddogaethau o fewn teuluoedd a'r cyfraniadau a wneir gan bob aelod.

Agwedd rywiol

- Gwybod enwau rhannau o'r corff er mwyn medru gwahaniaethu rhwng gwryw a benyw.
- Gwahaniaethu rhwng cyffwrdd yn briodol ac yn amhriodol.

Agwedd emosiynol

- Dechrau deall ystod y teimladau a'r emosiynau mewn gwahanol sefyllfaoedd.
- Bod yn ymwybodol o'u teimladau eu hunain.
- Deall bod gan bobl eraill deimladau, a gwybod beth sy'n effeithio arnynt.

Agwedd ysbrydol

- Gwybod bod pob person yn wahanol ond deall eu bod yn gyfartal o ran gwerth.
- Deall bod gan bobl wahanol ddewisiadau, safbwyntiau a chredoau.

Agwedd foesol

- Gwybod beth sy'n deg ac yn annheg a beth y credant sy'n dda ac yn ddrwg.

Cyfnod allweddol 2, blynyddoedd 3, 4, 5 a 6, oed 7–11

Gwyddoniaeth yn y cwricwlwm cenedlaethol

Prosesau bywyd a phethau byw

Dylid addysgu'r disgyblion:

- bod anifeiliaid, gan gynnwys bodau dynol, yn symud, bod angen bwyd a diod arnynt, eu bod yn tyfu ac yn atgenhedlu.
- am brif gamau cylchred bywyd dynol.

Fframwaith ABCh

Gwybodaeth a dealltwriaeth

Dylai'r disgyblion

Agwedd gymdeithasol

- Gydnabod a deall pŵer dylanwad a phwysau gan gyfoedion.
- Deall y manteision o gael ffrindiau a theulu a'r sialensau a'r materion a all godi.
- Deall natur bwlio, gan gynnwys aflonyddu'n rhywiol, a'r niwed y gall ei achosi.

Agwedd rywiol

- Deall y newidiadau corfforol ac emosiynol sy'n digwydd wrth gyrraedd blaenaeddfedrwydd.
- Gwybod sut y cenhedlir babanod.
- Deall sut y mae baban yn datblygu yn y groth ac yn cael ei eni.

Agwedd emosiynol

- Gwybod a deall ystod eu teimladau a'u hemosiynau eu hunain a phobl eraill.
- Deall y newidiadau mewn teimladau ar adegau o newid a cholled.
- Deall y sefyllfaoedd sy'n cynhyrchu gwrthdaro.

Agwedd ysbrydol

- Cydnabod nodweddion unigryw ac annibyniaeth unigolion.
- Deall bod gan bobl wahanol gredoau sy'n llywio'r ffordd y maent yn byw.
- Cydnabod bod yna ddirgelwch mewn bywyd a marwolaeth.

Agwedd foesol

- Gwybod bod pobl yn gwahaniaethu o ran yr hyn y credant sy'n dda ac yn ddrwg.

Cyfnod allweddol 3, blynyddoedd 7, 8 a 9, oed 11–14

Gwyddoniaeth yn y cwricwlwm cenedlaethol Prosesau bywyd a phethau byw

Dylid addysgu'r canlynol i'r disgyblion:

- mai ymasiad o gelloedd gwrywaidd a benywaidd yw ffrwythloni mewn bodau dynol
- am y newidiadau corfforol ac emosiynol sy'n digwydd yn ystod llencyndod
- y system atgenhedlu dynol, gan gynnwys y gylchred fislifol a ffrwythloni
- sut mae'r ffoetws yn datblygu yn y groth, gan gynnwys rôl y brych
- gellir cryfhau amddiffynfeydd naturiol y corff yn erbyn bacteria a firysau drwy imiwneiddio a moddion
- am ficro-organebau sy'n niweidiol, e.e. yn achosi afiechyd.

Fframwaith ABCh

Gwybodaeth a dealltwriaeth

Dylai'r disgyblion:

Agwedd gymdeithasol

- Fod yn ymwybodol o gydberthnasau cyfnewidiol mewn sefyllfaoedd yn yr ysgol ac o fewn y teulu.
- Deall gwahaniaethau diwylliannol ac adnabod enghreifftiau o ragfarn ac ystrydebu.

Agwedd rywiol

- Gwybod am y gwahanol fathau o ddulliau atal cenhedlu a'u heffeithiolrwydd a gwybod sut i ddefnyddio dulliau rhyw mwy diogel.
- Gwybod am y gyfraith sy'n ymwneud ag amrywiol agweddau ar ymddygiad rhywiol.

Agwedd emosiynol

- Nodi ystod yr emosiynau a'r teimladau a brofant a deall yr 'hunan-siarad' sy'n berthnasol.
- Gwybod sut i ddatrys gwrthdaro a chyd-drafod cytundeb.

Agwedd ysbrydol

- Bod yn ymwybodol o'u cymeriad, eu cryfderau a'u gwendidau.
- Cael mewnwelediad i'w credoau a'u gwerthoedd yng nghyd-destun y rheini yn y gymdeithas a'r hyn a hyrwyddir gan y cyfryngau.

Agwedd foesol

- Cydnabod materion a phroblemau moesol mewn sefyllfaoedd go iawn.
- Bod yn ymwybodol o'r hyn a gredant sy'n dda a drwg a deall y materion sy'n ymwneud â hyn.

Cyfnod allweddol 4, blynyddoedd 10 ac 11, oed 14–16

Gwyddoniaeth yn y cwricwlwm cenedlaethol

Gwyddoniaeth sengl – Prosesau bywyd a phethau byw

Dylid addysgu'r canlynol i'r disgyblion:

- mecanweithiau amddiffyn y corff, gan gynnwys rôl y croen a'r gwaed
- peryglon dal HIV a hepatitis drwy ddefnyddio cyffuriau mewnwythiennol
- sut y penderfynir ar ryw bodau dynol.

Gwyddoniaeth ddwbl – Prosesau bywyd a phethau byw

Dylid addysgu'r canlynol i'r disgyblion:

- bod cemegion a elwir yn hormonau, a gynhyrchir gan chwarennau, yn rheoli rhai o weithrediadau'r corff
- effeithiau hormonau rhyw
- rhai o'r ffyrdd y defnyddir hormonau'n feddygol, gan gynnwys rheoli a hybu ffrwythlondeb
- mecanweithiau amddiffyn y corff, gan gynnwys rôl y croen a'r gwaed
- peryglon dal HIV a hepatitis drwy ddefnyddio cyffuriau mewnwythiennol
- sut y penderfynir ar ryw bodau dynol.

Fframwaith ABCh

Gwybodaeth a dealltwriaeth

Dylai'r disgyblion:

Agwedd gymdeithasol

- Gwybod sut i lunio cydberthnasau cefnogol a llawn parch gyda phobl o'r un rhyw a phobl o'r rhyw arall.
- Deall effaith colli a newid mewn cydberthnasau er enghraifft mewn ysgariad a phrofedigaeth.
- Gwybod pwysigrwydd y swyddogaeth o fod yn rhiant a nodweddion bod yn rhiant effeithiol.
- Adnabod rhagfarn a stereoteipio, a gwybod sut i'w herio.

Agwedd rywiol

- Deall y risgiau sy'n ymwneud ag ymddygiad rhywiol a allai adael i heintiau gael eu trosglwyddo gan gynnwys firws HIV.
- Deall yr ystod o agweddau ac ymddygiad rhywiol mewn cymdeithas.

Agwedd emosiynol

- Gwybod beth yw achosion ac effeithiau tyndra a'r ffyrdd y gellir ei reoli.
- Gwybod sut i adnabod a rheoli dicter, rhwystredigaeth a theimladau ymosodgar.

Agwedd ysbrydol

- Meddu ar rywfaint o ddealltwriaeth o ran cwestiynau a materion sy'n ymwneud ag ystyr a phwrpas bywyd.
- Gwybod sut y mae eu credoau a'u gwerthoedd yn effeithio ar eu hunaniaeth a'u ffordd o fyw.

Agwedd foesol

- Bod yn ymwybodol o'r ffactorau sy'n ymwneud â llunio barnau moesol.
- Nodi cyfres o werthoedd ac egwyddorion iddynt fyw wrthynt.

Adnoddau defnyddiol

adnoddau'r fpa

Mae gan yr **fpa** lawer o adnoddau i'ch helpu i gyflwyno ARhPh.

Ein taflenni ar gyfer pobl ifanc:

- *4You*
- *Periods: What you need to know*
- *4Boys*
- *4Girls*
- *Love Sex Relationships*
- *Is everybody doing it?*
- *Love S.T.I.ngs*
- *Pregnancy: A young person's guide*
- *Abortion: Just so you know*
- *Love Sex Life.*

4boys, 4girls: Talking with young people about sex and relationships

Llawlyfr gweithgareddau ar gyfer athrawon a gweithwyr ieuentid sy'n mynd gyda llyfryn yr **fpa** ar gyfer pobl ifanc.

Pecyn arddangos dulliau atal cenhedlu

Bag tebyg i friffcês yn cynnwys samplau o ddulliau atal cenhedlu, dyfais dangos condoms, llawlyfr i fynd gyda'r pecyn, a thafleini'r **fpa** ar atal cenhedlu.

Tafleini ar glefydau cysylltiad rhywiol a dulliau atal cenhedlu.

Cyfres yr **fpa** o lyfrau ar gyfer pobl sydd ag anabledau dysgu:

Talking together ... about growing up

Talking together ... about sex and relationships

Talking together ... about contraception.

Gallwch brynu'r adnoddau hyn oddi wrth yr **fpa**. Ffôn: 0845 122 8600. E-bost: fpadirect@fpa.org.uk. www.fpa.org.uk.

Adnoddau defnyddiol eraill

- The Body board and emotions pack. Headon Productions, www.headonltd.co.uk . Ffôn: 0161 998 8877.
- Modelau o geilliau a bronnau. fpsales www.fpsales.co.uk. Ffôn: 0870 442 4061.
- *Picture Yourself*. www.me-and-us.co.uk. Ffôn: 01539 622310.
- Nifer o gyhoeddiadau gan Brook. www.brook.org.uk. Ffôn: 020 7284 6056.

Manylion cysylltu Jiwsî a'r fpa

Mel Gadd
Cydgysylltydd Jiwsî
fpa
Tŷ Gwydr
1 Trevelyan Terrace
Bangor
Gwynedd LL57 1AX
Ffôn: 01248 353 534
E-bost: mel@fpa.org.uk

Jo Hinchliffe
Swyddog Jiwsî
fpa
C/o Youth Choices
23a Abergele Road
Bae Colwyn
Conwy LL29 7RS
Ffôn: 01492 532 650
E-bost: josephh@fpa.org.uk

Sandra Peters
Swyddog Jiwsî
fpa
Llay Park Resource Centre
Market Square
Llai
Wreccsam LL12 0SA
Ffôn: 01978 853 111
E-bost: sandrap@fpa.org.uk

fpa
50 Featherstone Street
Llundain/London EC1Y 8QU
Ffôn: 020 7608 5240
Ffacs: 0845 123 2349

fpa
Canton House
435–451 Cowbridge Road East
Treganna (Canton)
Caerdydd CF5 1JH
Ffôn: 029 2064 4034
Ffacs: 029 2064 4306

www.fpa.org.uk

Lle i gael gwybodaeth am iechyd rhywiol

Sut y gall fpa eich helpu

Mae **sexual health direct** yn wasanaeth y mae **fpa** yn ei redeg ledled Prydain. Mae'n rhoi:

- gwybodaeth a chyngor cyfrinachol am atal cenhedlu, clefydau cysylltiad rhywiol, cynllunio beichiogrwydd, dewisiadau o ran beichiogrwydd, a lles rhywiol
- manylion clinigau cynllunio teuluoedd, clinigau iechyd rhywiol a chlinigau GUM
- nifer o wahanol daflenni yn sôn am ddulliau atal cenhedlu unigol, heintiau cyffredin a drosglwyddir trwy ryw, dewisiadau o ran beichiogrwydd, erthyliadau a chynllunio beichiogrwydd.

Ilinellau cymorth fpa

DU

Llinell gymorth 0845 122 8690
9am tan 6pm Llun – Gwener

Gogledd Iwerddon

Llinell gymorth 028 90 325 488
9am tan 5pm Llun – Iau
9am tan 4.30pm Gwener

Yr Alban

Llinell gymorth 0845 122 8691
9am tan 5pm Llun – Iau
9am tan 4.30pm Gwener

neu ewch i wefan **fpa** sef www.fpa.org.uk.

Sefydliadau eraill

www.avert.org

Mae tudalennau i rai yn eu harddegau ar y wefan hon am HIV ac AIDS.

www.brook.org.uk • 0800 0185 023

Gwasanaeth iechyd rhywiol cyfrinachol ar gyfer rhai dan 25 oed.

www.childline.org.uk • 0800 1111

Llinell gymorth gyfrinachol am ddim ar gyfer unrhyw berson ifanc sydd â phroblem.

www.lifebytes.gov.uk

Gwybodaeth i bobl ifanc am wahanol faterion iechyd, yn cynnwys rhyw a pherthnasoedd.

www.likeitis.org.uk

Gwybodaeth am bob agwedd ar addysg rhyw a pherthnasoedd a bywyd person ifanc.

www.mindbodysoul.gov.uk

Gwybodaeth am iechyd i bobl ifanc 14–16 oed.

www.playingsafely.co.uk • 0800 567 123

Gwefan ryngweithiol hwyliog a llawn gwybodaeth.

www.ruthinking.co.uk • 0800 28 29 30

Gwybodaeth am ryw, perthnasoedd ac atal cenhedlu ar gyfer pobl ifanc dan 18 oed.

www.rapecrisis.org.uk

Ar gyfer merched a menywod sydd wedi dioddef trais neu ymosodiad yn ddiweddar neu yn y gorffennol.

www.survivorsuk.org • 0845 122 1201

Ar gyfer bechgyn a dynion sydd wedi dioddef trais neu ymosodiad.

www.ypsh.net

Gwybodaeth am iechyd rhywiol, atal cenhedlu, ac atal cenhedlu brys. Ysgrifennwyd gan bobl ifanc ar gyfer pobl ifanc.

Gair am yr awduron

Mel Gadd yw cydgysylltydd a swyddog prosiect Jiwsî yr **fpa** yn Ynys Môn a Gwynedd. Bu'n weithiwr ieuenctid a chymuned yn y sector gwirfoddol yn y Gogledd ers dros ddeng mlynedd, gan ddatblygu a chyflenwi prosiectau gwaith ieuenctid a seilir ar yr anghenion.

Jo Hinchliffe yw swyddog prosiect Jiwsî yr **fpa** yng Nghonwy a Sir Ddinbych. Mae ganddo gefndir mewn gwaith ieuenctid a chyflenwi addysg iechyd rhywiol mewn gwahanol sefydliadau. Yn ogystal, mae Jo yn hyfforddi gweithwyr proffesiynol eraill ym maes addysg rhyw a pherthnasoedd.

fpa yn cefnogi gweithwyr proffesiynol

aelodaeth o'r fpa

Os ymunwch â'r **fpa** cewch nifer o fanteision a byddwch yn cefnogi ein gwaith pwysig ni. Ymhlith y manteision mae:

- set lawn o daflenni gwybodaeth **fpa**
- newyddion chwarterol, yn cynnwys tanysgrifiadau i *Sex Talk* ac *In Brief*
- gostyngiadau ar gyrsiau hyfforddi agored **fpa**
- gostyngiadau ar gyhoeddiadau **fpa** (ysgolion a sefydliadau sy'n aelodau).

Cewch ddewis o dri pecyn aelodaeth – aelodaeth unigolyn am £30 y flwyddyn, aelodaeth ysgol am £50 y flwyddyn (yn cynnwys prifysgolion, colegau, Connexions, mudiadau ieuencid a Cychwyn Cadarn) ac aelodaeth sefydliad am £90 y flwyddyn.

Sex Talk yw cylchlythyr yr **fpa**, sy'n rhoi gwybod i chi am ddigwyddiadau, ymgyrchoedd, cyhoeddiadau ac adnoddau diweddaraf yr **fpa**. Mae *In Brief* yn rhoi'r wybodaeth a'r syniadau diweddaraf am atal cenhedlu, clefydau cysylltiad rhywiol ac iechyd atgenhedlol.

hyfforddiant yr fpa

Mae'r **fpa** yn cynnig hyfforddiant o safon uchel mewn iechyd rhywiol, rhyw a pherthnasoedd, rhywioldeb ac atgenhedlu. Cynigiwn:

- hyfforddiant agored: ar ddyddiadau a bennir ymlaen llaw ac sy'n agored i bawb
- hyfforddiant ar gais: yr un cynnwys a threfn â'r hyfforddiant agored ond wedi'i gyflwyno i grŵp neu sefydliad neilltuol
- hyfforddiant pwrpasol: wedi'i gynllunio'n arbennig i gwrdd ag anghenion penodol cleient, a gallwn gynnig cyfuniad o hyfforddiant ac ymgynghori
- ymgynghoriaeth: mae gan **fpa** dîm cryf o arbenigwyr ym mhob agwedd ar iechyd rhywiol ar gael i hwyluso seminarau neu gyfarfodydd briffio, i roi cyngor neilltuol ac i helpu i ysgrifennu polisi neu ganllawiau perthnasol.

Mae **fpa** yn achredu'r rhan fwyaf o'i gyrsiau.

cyhoeddiadau'r fpa

Mae'r **fpa** yn cynnig gwasanaeth cyflawn archebu trwy'r post ar gyfer gweithwyr proffesiynol iechyd ac addysg a'r cyhoedd. Mae ein stoc helaeth yn cynnwys llyfrau, taflenni ac adnoddau ar addysg rhyw a pherthnasoedd, anabledau dysgu, atal cenhedlu ac iechyd rhywiol.

Os hoffech ragor o fanylion am ymaelodi â'r **fpa**, hyfforddiant neu'r cyhoeddiadau ewch i www.fpa.org.uk neu ffoniwch 0207 608 5240.



fpa

50 Featherstone Street
Llundain/London
EC1Y 8QU

Ffôn: 020 7608 5240

Ffacs: 0845 123 2349

www.fpa.org.uk

© **fpa** 2007

© Llun gan Nic Watts

Caiff defnydd Hawlfraint y Goron ei atgynhyrchu gyda chaniatâd Rheolwr Llyfrfa ei Mawrhydi ac Argraffydd y Frenhines yn yr Alban.

Mae'r Gymdeithas Cynllunio Teuluoedd yn elusen gofrestredig, rhif 250187 ac yn gwmni atebolrwydd cyfyngedig a gofrestrwyd yn Lloegr, rhif 887632.