ash wales cymru
action on smoking and health

GWNEUD GATIAU EICH YSGOL YN DDI-FWG

Action on Smoking and Health (ASH) Wales Cymru
is a registered charity (1120834)

@ASHWalesCymru @ASHCymru ash.wales communications@ashwales.org.uk (029) 2049 0621

AMDANOM NI

ASH Cymru

Ni yw'r prif sefydliad sy'n gweithio dros Gymru ddi-fwg trwy reoli tybaco. Bellach mae ymgyrchoedd y buom yn gweithio arnynt ledled Cymru, fel meysydd chwarae di-fwg, chwaraeon di-fwg a thiroedd ysbyty di-fwg, yn bolisi cenedlaethol ac rydym yn gweithio ochr yn ochr ag **Ysgolion Iach Cymru** i gynyddu'r nifer o fannau di-fwg sydd ar gael i blant Cymru.

ash wales cymru
action on smoking and health

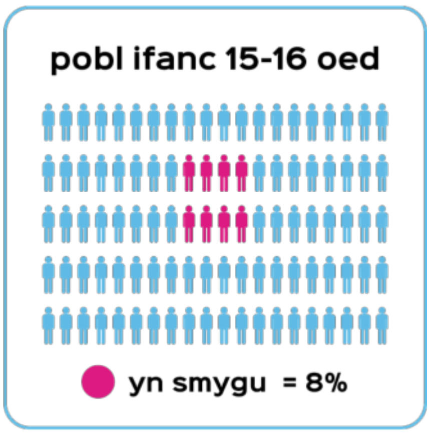
Smygu a Phobl Ifanc

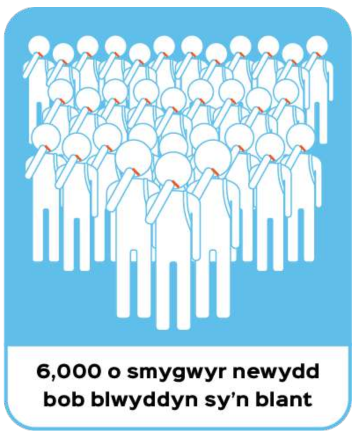
Roedd 76% o'r rhai sy'n smygu ar hyn o bryd wedi cael eu sigarét gyntaf cyn eu bod yn 18 oed.

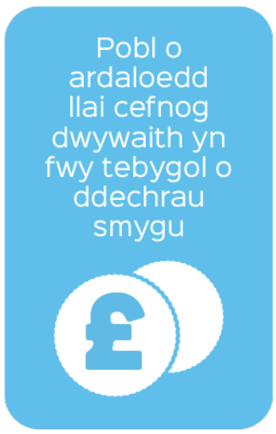
Mae'r gostyngiad hirdymor yn nifer y bobl ifanc sy'n smygu wedi dod i ben. Nododd [Adroddiad Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru 2019/2020]() y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion fod 8% o bobl ifanc 15-16 oed yng Nghymru yn smygu. Nid yw'r ffigur hwn wedi gostwng ers 2013, gyda 6,000 ychwanegol o blant yng Nghymru yn dechrau smygu bob blwyddyn.

Hefyd mae dwywaith cymaint o blant yn dechrau smygu mewn ardaloedd difreintiedig yng Nghymru nag sydd mewn ardaloedd mwy cefnog.

Yn ogystal, mae llawer o bobl ifanc yn dechrau smygu trwy ddefnyddio canabis, gydag ymchwil yn dangos bod y defnydd o ganabis ar gynnydd ymysg pobl ifanc yng Nghymru.







Mae angen gweithredu ar frys i leihau nifer yr achosion lle mae plant yn dod i gysylltiad â smygu.

GATIAU YSGOL DI-FWG

Mae gwahardd smygu yn ymyl gatiau'r ysgol yn helpu i ddadnormaleiddio smygu yn llygaid y plant - a fydd yn ei gwneud yn llawer llai tebygol y byddant yn dechrau'r arfer.

Gan gefnogi camau Llywodraeth Cymru i leihau smygu ymysg plant, mae gwaharddiadau smygu hefyd yn anfon neges at y gymuned ehangach nad yw'n dderbyniol i smygu o gwmpas plant.

Trwy wneud eich gatiau ysgol yn ddi-fwg, byddwch yn ymuno â channoedd o ysgolion ledled Cymru sydd wedi cyflwyno'r polisi hwn yn llwyddiannus, gan gymryd y cam ychwanegol i amddiffyn plant rhag dod i gysylltiad â smygu.

Hefyd bydd eich ysgol yn bodloni meini prawf [Dyfarniad Ansawdd Cenedlaethol Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru](), gan alinio eich ysgol ymhellach â Chanllawiau Cwricwlwm i Gymru Llywodraeth Cymru ar y [Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles](). Mae'r canllawiau cwricwlwm hyn yn cydnabod y caiff plant eu dylanwadu'n fawr gan yr hyn a welant yn y byd o'u cwmpas. Mae dylanwadau cymdeithasol fel rheolau, normau cymdeithasol, agweddau a gwerthoedd yn siapio plant ac yn effeithio ar eu hiechyd a lles.

Rhwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru

Welsh Network of Healthy School Schemes

3 CAMAU SYML

CAM UN - POLISI

Gellir ychwanegu'r Polisi Gatiau Ysgol Di-fwg at eich Polisi Tiroedd Ysgol Di-fwg sy'n bodoli eisoes, gyda gwybodaeth am ble mae terfynau ardal y gatiau ysgol di-fwg, gan nodi pa mor bell o'r gatiau ysgol mae'n ymestyn.

Rydym wedi cynnwys polisi enghreifftiol yn y ddogfen hon fel canllaw, os oes angen.

CAM DAU – CYFATHREBU

Gellir rhoi gwybod i bawb am eich polisi Gatiau Ysgol Di-fwg newydd ar eich gwefan, ar sianelau'r cyfryngau cymdeithasol, hysbysfyrddau ac yng nghylchlythyr yr ysgol, os oes gennych un.

Wrth gyfathrebu â rhieni, gallech hefyd roi cyngor ar ble i ddod o hyd i gymorth i roi'r gorau i smygu, gan esbonio'r rhesymau iechyd, academaidd a chymdeithasol dros y newid.

Rydym wedi cynnwys gwybodaeth am y cymorth i roi'r gorau i smygu sydd ar gael i'ch disgyblion, eu rhieni a'ch staff yn y ddogfen hon, yn ogystal â neges dempled i rieni.

CAM TRI – ARWYDDION

Mae cannoedd o ysgolion ledled Cymru wedi defnyddio ein harwyddion.
Mae'n ffordd wych o ddangos i bawb beth yw safbwynt yr ysgol ar smygu o gwmpas plant a'i hymagwedd ragweithiol at ddiogelu a gwella iechyd plant.

Gellir addasu ein baneri i'ch anghenion ac maent ar gael o wneud cais. Rydym wedi cynnwys enghreifftiau o'r baneri a ddefnyddiwyd ar gyfer yr ymgyrch hon yn y ddogfen hon.

TEMPLED POLISI YSGOL DDI-FWG

Polisi Ysgol Ddi-fwg

Mae [Enw'r Ysgol] wedi ymrwymo i ddarparu amgylchedd diogel ac iach.

Cydnabyddwn fod hawl gan y disgyblion, staff ac ymwelwyr i anadlu aer di-fwg yn yr ysgol ac o'i chwmpas. Cydnabyddwn fod dod i gysylltiad â mwg ail-law, a elwir hefyd smygu goddefol, yn cynyddu risg canser yr ysgyfaint, clefyd y galon ac afiechydon eraill. Gwyddom fod smygu, i lawer, yn arfer sy'n dechrau yn ystod plentyndod, a dyna pam yr ydym wedi ymrwymo i greu amgylchedd di-fwg ac i ddatblygu gwybodaeth, agweddau a sgiliau gwneud penderfyniadau cadarnhaol y disgyblion ynghylch smygu.

Nodau

- Gwarchod hawl y disgyblion, staff, rhieni ac ymwelwyr i beidio â dod i gysylltiad â mwg ail-law
- Gwella iechyd y disgyblion, athrawon a staff cymorth
- Addysgu pobl ifanc am beryglon smygu
- Cynnig anogaeth a chymorth i smygwyr sydd eisiau rhoi'r gorau i smygu
- Lleihau sbwriel smygu o gwmpas yr ysgol
- Bod yn fodel rôl iach yn y gymuned leol

Camau

- Darparu amgylchedd ysgol di-fwg
- Sicrhau bod addysg ar dybaco'n rhan o gwricwlwm yr ysgol
- Sicrhau bod yr holl staff yn hyrwyddo ffyrdd iach o fyw gydag agwedd gadarnhaol
- Cynnwys yr holl staff, llywodraethwyr, disgyblion, rhieni/gofalwyr, y gymuned ac asiantaethau allanol eraill fel bo'n briodol, yn y gwaith o ddatblygu polisi ac arferion mewn perthynas â thybaco
- Sicrhau bod y polisi hwn ar waith pan fo'r plant / pobl ifanc i ffwrdd o'r safle

TEMPLED NEGES AT RIENI

Annwyl riant / warcheidwad,

Ar [dyddiad] bydd ein hysgol yn mabwysiadu Polisi Gatiau Ysgol Di-fwg newydd.

Mae'r polisi hwn yn gwahardd smygu y tu allan i gatiau'r ysgol ac o'u cwmpas. Mae'n ychwanegol at ein polisi yn gwahardd smygu ar diroedd ein hysgol ac ar ein meysydd chwaraeon [rhestrwch fannau eraill os yn berthnasol].

Mae copi o'r polisi newydd wedi'i atodi. Mae'r polisi hwn hefyd i'w weld ar ein gwefan [gwefan].

Bydd y polisi'n cyfleu neges gref i'r myfyrwyr, rhieni a staff sy'n gyson â'n rhaglenni addysg ac â'r ffaith mai smygu yw achos ataliadwy mwyaf marwolaethau a salwch yng Nghymru o hyd.

Mae dod i gysylltiad â mwg ail-law yn cynyddu'r perygl o ganser yr ysgyfaint, clefyd y galon ac afiechydon eraill. Mae dod i gysylltiad â modelau rôl sy'n smygu hefyd yn normaleiddio ymddygiad smygu, a all gael effaith negyddol sylweddol ar y neges ddi-fwg.

Mae tri chwarter o smygwyr yn dechrau cyn eu bod yn 18 oed, a bron 40% yn dechrau smygu'n rheolaidd cyn eu bod yn 16 oed. Po gynharaf mae plant yn smygu'n rheolaidd, mwyaf yw eu risg o ddatblygu cyflyrau sy'n peryglu bywyd, fel canser yr ysgyfaint neu glefyd y galon, os ydyn nhw'n parhau i smygu ar ôl tyfu'n oedolion.

Mae ysgol ddi-fwg yn hyrwyddo iechyd cadarnhaol, gan gyfrannu at ddatblygiad y plant a phobl ifanc ar gyfer bywyd ar ôl ysgol.

Rydym wedi ymrwymo i wella iechyd ein holl staff a myfyrwyr, yn ogystal ag iechyd aelodau eraill o'n cymuned. Rydym hefyd yn cydnabod y rhan bwysig mae athrawon, rhieni ac oedolion eraill yn ei chwarae o ran dylanwadu ar agweddau at smygu ac ymddygiad smygu ymysg plant a phobl ifanc.

Rydym yn ceisio eich cefnogaeth er mwyn cadw [enw'r ysgol] yn gymuned ddi-fwg.

Os hoffech chi neu aelod arall o'ch teulu gael cymorth i roi'r gorau i smygu, cysylltwch â Helpa Fi i Stopio, sy'n cynnig gwasanaeth effeithiol am ddim yng Nghymru. I gael mwy o wybodaeth, ewch i helpmequit.wales neu ffoniwch 0800 085 2219.
Yn gywir,
Yours sincerely, [enw'r anfonwr/ ysgol]

[name of sender/school]

BANERI ENGHREIFFTIOL

Bach = 1m x 1.5m

Canolig = 1m x 2m

Mawr = 1m x 3m

I archebu baneri ar gyfer eich ysgol, anfonwch neges e-bost at communications@ashwales.org.uk

PEIDIWCH Â SMYGU GER GATIAU EIN HYSGOL NI!
PLEASE DON'T SMOKE BY OUR SCHOOL GATES!

PEIDIWCH Â SMYGU GER GATIAU EIN HYSGOL NI!
PLEASE DON'T SMOKE BY OUR SCHOOL GATES!

PEIDIWCH Â SMYGU GER GATIAU EIN HYSGOL NI!
PLEASE DON'T SMOKE BY OUR SCHOOL GATES!

PEIDIWCH Â SMYGU GER GATIAU EIN HYSGOL NI!

Cadwch ein hysgol yn ddiogel!
PEIDIWCH Â SMYGU GER GATIAU EIN HYSGOL NI!
PLEASE DON'T SMOKE BY OUR SCHOOL GATES!

PEIDIWCH Â SMYGU GER GATIAU EIN HYSGOL NI!

CYMORTH I ROI'R GORAU I SMYGU

Helpa Fi i Stopio

Mae'r GIG yn darparu gwasanaeth rhoi'r gorau i smygu am ddim o'r enw Helpa Fi i Stopio i unrhyw un sy'n edrych am gymorth i roi'r gorau i smygu.

Gall Helpa Fi i Stopio ddarparu Therapi Amnewid Nicotin am ddim i'r rhai sydd wedi penderfynu rhoi'r gorau i smygu.

Cysylltu â Helpa Fi i Stopio

Ffôn: 0800 085 2219
E-bost: helpmequit@wales.nhs.uk
Neges destun: HMQ at 80818

Gwefan: helpmequit.wales

Sganiwch i fynd i wefan Helpa Fi i Stopio

Therapi Amnewid Nicotin

Mae Therapi Amnewid Nicotin yn amrywiaeth o feddyginiaethau sy'n helpu i leihau effeithiau diddyfnu annymunol, fel hwyliau drwg a'r ysfa i smygu, trwy roi nicotin i'r corff heb y tar, carbon monocsid a'r cemegion gwenwynig eraill a geir mewn tybaco, sy'n ei wneud yn llawer mwy diogel na smygu. Gall plant mor ifanc â 12 oed ddefnyddio therapi amnewid nicotin.

Rydych chi 3 gwaith yn fwy tebygol o roi'r gorau i smygu os ydych chi'n cyfuno Therapi Amnewid Nicotin â chymorth proffesiynol.

I gael mwy o wybodaeth am y gwahanol fathau o Therapi Amnewid Nicotin sydd ar gael, ewch i'n gwefan i weld ein Canllawiau Therapi Amnewid Nicotin ar-lein: https://ash.wales/nrt_guide/

Sganiwch i gyrraedd ein Canllawiau TAN ar-lein