



DIWRNØD DIM SMYGU

MAWRTH 12 2025

PECYN CYMORTH YSGOL

DIWRNOD DIM SMYGU

Diolch am fod yn rhan o **Ddiwrnod Dim Smygu** a gynhelir ar 12 Mawrth 2025! Thema eleni yw "Mae Pob Munud yn Cyfri," sy'n ein hatgoffa'n bwerus bod pob sigarét sy'n cael ei smygu yn cymryd 20 munud i ffwrdd o fywyd*, ond mae rhoi'r gorau iddi yn rhoi'r amser hwnnw'n ôl - ar gyfer iechyd, hapusrwydd, ac eiliadau teuluol sydd bwysicaf.

Mae ysgolion yn chwarae rhan enfawr mewn ysbrydoli pobl ifanc a'u teuluoedd i wneud dewisiadau iachach, ac rydym yma i'ch helpu i wneud i hynny ddigwydd mewn ffyrdd hwyliog a diddorol. Boed yn weithgaredd 20 munud, yn brosiect dosbarth creadigol, neu'n wasanaeth sy'n annog pawb i siarad, mae gan y pecyn cymorth hwn bopeth sydd ei angen arnoch i gymryd rhan.

DEFNYDDIO'R PECYN CYMORTH HWN

Mae'r pecyn hwn yn llawn syniadau i wneud Diwrnod Dim Smygu yn llwyddiant yn eich ysgol:

- **Cynllun Gwasanaeth:** Cynllun syml, parod i fynd i rannu neges yr ymgyrch â myfyrwyr.
- **Syniadau Gwers:** Gweithgareddau hwyliog ac addysgol sy'n cyd-fynd â'ch diwrnod ysgol.
- **Gweithgareddau 20 Munud:** Tasgau cyflym, creadigol i ddod â'r neges yn fyw.
- **Adnoddau i Athrawon a Rhieni:** I ledaenu'r neges y tu hwnt i gatiâu'r ysgol.

Nid oes rhaid i chi wneud popeth - dewiswch beth sy'n gweithio i'ch ysgol, ac mae croeso i chi addasu'r syniadau i'w gwneud yn rhai eich hun. Mae pob ymdrech, boed fawr neu fach, yn helpu i ysbrydoli cenhedlaeth ddi-fwg. Dewch i ni wneud Diwrnod Dim Smygu 2025 yn ddiwrnod i'w gofio!



YR YMCHWIL

Mae pob sigarét yn cymryd 20 munud o fywyd

- Mae ymchwil gan Goleg Prifysgol Llundain (UCL) yn canfod bod pob sigarét yn lleihau disgwyliad oes o 20 munud.
- Mae ysmegu 10 sigarét y dydd am wythnos yn cymryd diwrnod llawn oddi ar fywyd person.
- Drwy roi'r gorau iddi am flwyddyn, gallai ysmygwr osgoi colli 50 diwrnod o fywyd.
- Cyfeirnod:: onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/add.16757

Ysmegu mewn Pobl Ifanc

- Mae 2.9% o fyfyrwyr Blwyddyn 7-11 yn ysmegu'n rheolaidd, gan godi i 5.2% ym Mlwyddyn 11.
- Mae 23% o ddisgyblion Blwyddyn 7-11 (2,546/11,002) yn byw gydag ysmygwr.
- Mae 18% o fyfyrwyr Blwyddyn 12-13 (268/1,522) yn byw gydag ysmygwr.
- Mae pobl ifanc sy'n byw gydag ysmygwr 3 gwaith yn fwy tebygol o ysmegu (6.6% o'i gymharu â 1.8%).
- Ym Mlwyddyn 11, mae myfyrwyr ag ysmygwr gartref 4 gwaith yn fwy tebygol o ysmegu (12.6% o'i gymharu â 3.1%).

Fepio Ymhlith Pobl Ifanc

- Mae 1 mewn 4 (24%) o fyfyrwyr Blwyddyn 7-11 wedi fepio – gan godi i 44% ym Mlynnyddoedd 12-13.
- Mae 7% o fyfyrwyr Blwyddyn 7-11 yn fepio'n rheolaidd, gan gynyddu i 13% ym Mlynnyddoedd 12-13.
- Mae fepio 2x yn fwy cyffredin ymhlith myfyrwyr sy'n byw gydag ysmygwr neu fepiwr (66% o'i gymharu â 32%).
- Mae 62% o ddisgyblion Blwyddyn 10 yn dweud bod fepiau yn 'hawdd' neu'n 'hawdd iawn' i'w cael.
- Mae 57% o fyfyrwyr yn credu bod fepio yn gyffredin yn eu hysgol neu eu hardal.

Manteision Iechyd o Roi'r Gorau iddi

- Ysmygu yw prif achos marwolaeth y gellir ei atal yn y DU.
- Po gynharaf y bydd rhywun yn dechrau ysmygu, yr anos yw hi i roi'r gorau iddi.
- Bydd dwy ran o dair o ysmygwyr hirdymor yn marw o salwch sy'n gysylltiedig ag ysmygu.
- Mae rhoi'r gorau iddi yn lleihau'r risg o glefyd y galon, strôc, a chanser, gyda buddion iechyd yn dechrau o fewn 20 munud.

Mae Cymorth i Roi'r Gorau iddi yn Gweithio

- Mae Helpa Fi i Stopio yn cynorthwyo pobl ifanc 12+ oed i roi'r gorau i ysmygu neu fepio.
- Mae cymorth am ddim, yn gyfrinachol, a phrofwyd ei fod yn cynyddu cyfraddau llwyddiant.

CHWILIO AM RAGOR O WYBODAETH

Am amrediad cynhwysfawr o bynciau, adnoddau y gellir eu lawrlwytho, ac ymchwil manwl ar ysmygu ac iechyd yng Nghymru, ewch i'n gwefan: ash.wales.



SYNIADAU GWEITHGAREDD 20 MUNUD

Mae'r thema Mae Pob Munud yn Cyfri yn amlygu sut mae rhoi'r gorau i ysmegu yn rhoi amser yn ôl i bobl—mae pob sigarét nad yw'n cael ei ysmegu yn ychwanegu 20 munud at eu bywyd. Dyma rai gweithgareddau 20 munud y gallwch eu cynnal i ysbrydoli newid cadarnhaol a chodi ymwybyddiaeth.

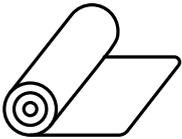
GWEITHGAREDDAU



Y Daith Gerdded 20 Munud: Ewch â'r dosbarth ar daith gerdded 20 munud o amgylch tir yr ysgol neu fan gwyrdd cyfagos. Anogwch y myfyrwyr i sylwi ar eu hamgylchedd a thrafod manteision awyr iach a symudiad.



Her Cylchdaith Actif: Sefydlwch bum gorsaf symud fel neidiau seren, hergydau, sgipio, neu her cydbwysedd. Cylchdrowch bob pedwar munud am sesiwn 20 munud hwyliog a gweithgar.



Anadlu ac Ymestyn Gofalgar: Arweiniwch fyfyrwyr trwy drefn ymestyn ysgafn ac yna ymarferion anadlu syml. Mae hyn yn eu helpu i ddeall sut mae ysgyfaint iach yn gweithio ac yn hybu ymlacio.



Gemau Tîm Quickfire: Trefnwch gêm gyflym o dagio, rownderi, pêl-droed, neu bêl osgoi. Rhannwch y myfyrwyr yn dimau a chadwch yr egni'n uchel â hyrddiau byr a difyr o weithgarwch.



Y Parti Dawns 20 Munud: Chwaraewch restr chwarae hwyliog a gadewch i'r myfyrwyr symud yn rhydd neu ddilyn trefn ddawns fer. Mae dawnsio yn hybu hwyliu, egni a chynhwysedd yr ysgyfaint.



Her Cam: Heriwch y myfyrwyr i gyfrif eu camau mewn 20 munud, naill ai fel unigolion neu mewn timau bach. Ar y diwedd, cymharwch y canlyniadau a thrafodwch ffyrdd o gadw'n heini bob dydd.



Dal i Fyny â Balŵn: Rhowch falŵn i grwpiau bach a heriwch nhw i'w gadw yn yr awyr am 20 munud heb adael iddo gyffwrdd â'r ddaear. Annog gwaith tîm a symudiad.



Rasys Cyfnewid: Trefnwch rasys cyfnewid syml â chymysgedd o redeg, hercian, sgipio a chydbwyso i'w wneud yn gynhwysol ar gyfer pob gallu. Cadwch hi'n ysgafn ac yn hwyl.



**LEFEL I FYNY: YMCHWIL DI-FWG:
GWASANAETH YSGOL GYNRADD A CHYNLLUN GWERS**

CYNLLUN Y GWASANAETH



Thema: Mae Pob Munud yn Cyfri – Dewiswch Eich Llwyb.

Cynulleidfa: Ysgol Gynradd

Hyd: 15 munud

Amcan: Addysgu plant am effaith ysmegu. Canolbwyntiwch ar sut mae ysmegu yn cymryd amser, iechyd ac arian, tra bod dewisiadau iach yn arwain at wobrau.

Sleid 1. Cyflwyniad: Dewch i ni Chwarae Gêm: Rydyn ni'n mynd i ddilyn dau gymeriad ar daith mewn gêm fideo. Un yw Raspy y Racŵn, a'r llall yw Breezy'r Llwynog. Rydych chi'n mynd i fy helpu i ddarganfod beth sy'n digwydd iddyn nhw. Ond yn gyntaf, pwy fydddech chi'n dewis i'w chwarae - Llwynog neu Racŵn? "

- Gofynnwch i'r myfyrwyr bleidleisio drwy godi eu dwylo dros y Llwynog neu Racŵn

Sleid 2: Y Llwynog a'r Racŵn yn Cychwyn Eu Taith: Mae'r antur yn dechrau. Edrychwch, mae'r ddau yn dechrau gydag iechyd ac egni llawn! Ond arhoswch... beth mae Racŵn yn ei weld ymlaen? Mae'n flwch dirgelwch - beth sydd y tu mewn?

Sleid 3,4,5: Racŵn yn Dod o Hyd i Sigarét: Mae Racŵn wedi dod o hyd i sigarét. Beth ydych chi'n meddwl y bydd yn ei wneud? Dewch i ni gael gwybod... **(4)** Mae'n edrych yn debyg fod Racŵn wedi dewis y sigarét. **(5)** Mae Racŵn wedi dewis ysmegu'r sigarét. O diar, edrychwch - mae ei far iechyd wedi gostwng, ac mae'n pesychu! Mae ysmegu yn ei wneud yn arafach ac yn wannach. Mae'n cymryd ei fywyd! Beth allai fod wedi ei wneud yn lle hynny?

Sleid 6,7,8: Llwynog yn Dod o Hyd i Sigarét: Nawr mae Llwynog wedi dod o hyd i sigarét. Beth ydych chi'n meddwl y bydd yn ei wneud? Dewch i ni gael gwybod... **(7)** Mae Fox wedi dewis gadael y sigarét ar ôl. Yn lle hynny, mae'n dal i symud ac ... o, edrychwch! **(8)** Mae e wedi casglu darn o arian! Mae Llwynog yn cadw'n iach ac yn arbed arian. Ar gyfer beth y gallai Llwynog ddefnyddio'r darnau arian hynny? (Anogwch atebion fel prynu pêl-droed, cynilo ar gyfer taith, ac ati.) Pam ydych chi'n meddwl y gwnaeth Llwynog y dewis hwnnw?

Sleid 9,10: Llwynog yn Casglu Darnau Arian o hyd: Mae Llwynog yn gweld sigarét arall ond mae wedi penderfynu ei hosgoi trwy neidio drosti! **(10)** Mae Llwynog yn symud ymlaen nawr ac wedi casglu hyd yn oed mwy o ddarnau arian ar hyd y ffordd. Edrychwch mae ei gynilion yn cynyddu. Nid yw dewisiadau iach yn dda i'ch corff yn unig, maen nhw'n arbed arian i chi hefyd!

Sleid 11,12,13: Racŵn yn Ysmygu Eto: Mae llwynog yn casglu llawer o ddarnau arian nawr. Uh-oh, mae Racŵn wedi dod o hyd i sigarét arall. Beth ydych chi'n meddwl fydd yn digwydd os bydd yn ei ysmygu? A ddylai ei wneud? (13) O na, Mae racŵn wedi ysmygu sigarét arall. Nawr mae'n pesychu mwy fyth, ac mae ei far iechyd yn gostwng ymhellach. Mae ysmygu yn ei wneud yn wannach ac yn arafach. Ni all Racŵn druan gadw i fyny â Llwynog. Sut ydych chi'n meddwl bod dewisiadau Racŵn yn effeithio ar ei gêm? Beth allai ei wneud yn wahanol?

Sleid 14,15: Llwynog yn Chwarae Pêl-droed: Nawr gadewch i ni edrych ar Llwynog. Edrychwch! Mae Llwynog wedi dod o hyd i gêm fach. A ddylai ei chwarae? (15) Edrychwch! Mae Llwynog yn defnyddio ei amser a'i egni ychwanegol i chwarae pêl-droed. Mae chwarae gemau yn ei gadw'n gryf ac yn iach ... ac edrychwch ar far ei galon! Mae'n tyfu'n fwy ac yn gryfach! Pa fathau o gemau egniol, hwyliog ydych chi'n hoffi eu chwarae? Sut mae bod yn egniol yn ein helpu i aros yn gryf?

Sleid 16: Racŵn yn Gweld Sigarét Arall: Gawn ni weld ble mae Racŵn nawr. O diar, mae o wedi gweld sigarét arall. Ydych chi'n meddwl y bydd yn dewis ei adael y tro hwn? Dewch i ni gael gwybod...(17) Na, mae Racŵn wedi ysmygu'r sigarét eto. Nawr mae'n ei chael hi'n anodd iawn. Mae allan o wynt ac yn symud yn arafach fyth. Racŵn druan...Beth ydych chi'n meddwl mae Racŵn yn ei golli oherwydd ei ddewisiadau?

Sleid 18: Edrychwch ar Llwynog yn mynd! Mae wedi bod yn gwneud dewisiadau iach, a nawr - mae newydd ddarganfod bywyd ychwanegol! Mae hynny'n golygu mwy o amser, mwy o egni, a mwy o gyfleoedd i barhau i chwarae a chael hwyl. Pam ydych chi'n meddwl y cafodd Fox fywyd ychwanegol? Pa fathau o ddewisiadau iach sy'n rhoi mwy o egni i ni ac yn ein helpu i fyw'n hirach? Beth fyddech chi'n ei wneud pe bai gennych amser ychwanegol bob dydd?

Sleid 19: A nawr mae'n bryd gweld pwy sy'n cyrraedd y llinell derfyn. Edrychwch! Mae Llwynog yn llawn egni ac yn rasio tua'r diwedd. Ond ble mae Racŵn? O na, mae Racŵn ymhell ar ei hôl hi o hyd. Nid oes ganddo ddigon o anadl yn ei ysgyfaint i ddringo'r ysgol.

Sleid 20: Mae Llwynog wedi dod o hyd i seren ddisglair ac wedi ennill y gêm! Roedd ysmygu'n gwneud Racŵn yn arafach ac yn wannach, tra bo Llwynog yn gwneud dewisiadau iach ac yn cael mwynhau'r holl bethau hwyliog yn y gêm. Llwyddodd Llwynog i arbed amser, aros yn iach, a chael hwyl oherwydd ei ddewisiadau da.

Sleid 23: Mae Un Sigarét yn Cymryd 20 Munud o'ch Bywyd

Nawr dyma rywbeth pwysig iawn i feddwl amdano. Yn union fel yn y gêm, mae ysmegu yn cymryd eich iechyd a'ch egni i ffwrdd. Oeddech chi'n gwybod bod un sigarét yn cymryd 20 munud oddi ar eich bywyd? Dyna amser y gallech chi ei dreulio yn gwneud rhywbeth hwyliog, fel chwarae pêl-droed, darllen eich hoff lyfr, neu chwarae gyda ffrindiau. Beth allech chi ei wneud ag 20 munud ychwanegol bob dydd?

Terfynol: Cofiwch, mae pob munud yn cyfri. Dewch i ni ddewis gwneud y gorau o'n hamser a mwynhau'r holl bethau hwyliog ac iach y gallwn eu gwneud!

CYNLLUN GWERS

Hyd: 1 awr

Amcan: Atgyfnerthu negeseuon allweddol y gwasanaeth am ddewisiadau iach, gan ddefnyddio gweithgareddau hwyliog, creadigol a rhyngweithiol i ennyn diddordeb myfyrwyr.

Strwythur Gwers

1. Dechreuwch â'r Sgript Gwasanaeth (10-15 munud) Defnyddiwch y sleidiau a'r cwestiynau rhyngweithiol i arwain y drafodaeth.
2. Opsiynau Gweithgaredd (20-25 munud) Dewiswch un neu fwy o'r gweithgareddau creadigol canlynol yn seiliedig ar ddiddordebau eich dosbarth a'r amser sydd ar gael:

Opsiwn 1: Creu Eich Cymeriad Gêm Fideo Eich Hun

Nod: Annog creadigrwydd ac atgyfnerthu'r syniad o wneud dewisiadau cadarnhaol mewn ffordd hwyliog a chyfnewidiol.

Deunyddiau sydd eu hangen:

- Papur gwag
- Pensiliau lliwio, creonau, neu farcwyr

Cyfarwyddiadau:

- Gofynnwch i'r myfyrwyr ddylunio eu cymeriad gêm fideo eu hunain sy'n gwneud dewisiadau iach, fel Llwynog.
- Gall eu cymeriad:
 - Gasglu wobrau (e.e. darnau arian, sêr, tlysau) trwy wneud gweithgareddau iach.
 - Osgoi rhwystrau fel sigarêts neu fwyd sothach.

- Ennill pwerau arbennig trwy weithredoedd fel chwarae chwaraeon neu fwyta byrbrydau iach.
- Arddangos y cymeriadau ar fwrdd bwletin dosbarth o'r enw "Ein Harwyr Iach!"

Syniad Estyniad: Trowch y cymeriadau yn fwrdd stori gêm fideo dosbarth. Gall myfyrwyr awgrymu syniadau ar gyfer sut y gallai'r lefelau edrych a'r mathau o heriau y byddai eu cymeriadau yn eu hwynebu.

Opsiwn 2: Y Cynllun Hwyl 20 Munud Eithaf

Nod: Helpwch y myfyrwyr i feddwl am y ffyrdd gorau posibl o dreulio 20 munud yn gwneud rhywbeth iach neu hwyliog

Deunyddiau sydd eu hangen:

- Papur a phensiliau
- Dewisol: Stopwats neu amserydd

Cyfarwyddiadau:

Eglurwch i'r myfyrwyr: "Rydyn ni wedi siarad am sut mae un sigarét yn cymryd 20 munud o fywyd. Ond pe bai gennym ni 20 munud ychwanegol yn yr ysgol, beth yw'r ffordd fwyaf hwyliog ac iach y gallem ei dreulio?"

Gofynnwch i'r myfyrwyr drafod syniadau ac ysgrifennu eu syniadau yn unigol neu mewn paruau. Annog creadigrwydd ac amrywiaeth, fel:

- Chwarae gêm grŵp (e.e. pêl-droed, tag, neu gêm dosbarth creadigol).
- Arlunio, peintio, neu grefftio rhywbeth.
- Gwneud ymarfer corff bach neu ddawns.

Unwaith y bydd pawb wedi rhannu eu syniadau, dewiswch un sy'n ymarferol i'w wneud fel dosbarth.

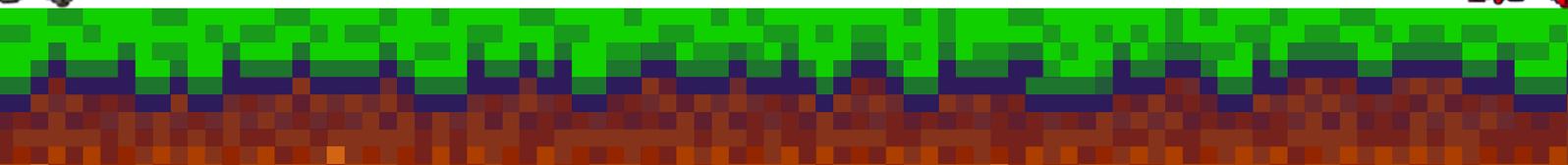
Nodyn i'r Athro: Os yw amser neu logisteg yn brin, gofynnwch i'r myfyrwyr bleidleisio ar y syniad mwyaf creadigol neu hwyliog yn lle hynny, a thrafodwch sut y gallent roi cynnig arno gartref neu yn ystod amser egwyl.

3. Myfyrdod Clo (5-10 munud)

Dewch â'r myfyrwyr ynghyd ar gyfer trafodaeth grŵp fer.

- "Beth ddysgoch chi heddiw am wneud dewisiadau iach?"
- "Beth yw un peth iach rydych chi'n mynd i'w wneud yr wythnos hon?"
- "Pe baech chi'n gallu dweud wrth Racŵn un darn o gyngor, beth fyddai hwnnw?"

Gorffennwch â her gadarnhaol: "Gadewch i ni i gyd geisio treulio 20 munud heddiw yn gwneud rhywbeth iach neu hwyliog! Cofiwch, mae pob munud yn cyfri."



CWESTIYNAU CYFFREDIN ATHRAWON

Gall ysmegu a fepio fod yn bynciau sensitif i fyfyrwyr, yn enwedig os oes ganddynt aelodau o'r teulu sy'n ysmegu neu os ydynt yn agored i ysmegu a fepio yn eu bywydau bob dydd. Mae'r canllaw hwn yn rhoi gwybodaeth a chynghor clir, ffeithiol i athrawon ar sut i drin trafodaethau mewn ffordd sy'n briodol i'w hoedran, yn anfeirniadol ac yn gefnogol.

Beth os bydd myfyriwr yn dweud bod ei rieni yn ysmegu?

- Cydnabod eu profiad mewn ffordd niwtral: "Mae llawer o oedolion yn ysmegu, a gall fod yn anodd siarad amdano. Rydym yn dysgu heddiw sut mae ysmegu'n effeithio ar iechyd, ond nid yw hynny'n golygu ein bod yn dweud unrhyw beth drwg am bobl sy'n ysmegu. Mae rhai pobl yn ei chael hi'n anodd iawn rhoi'r gorau iddi, ac mae cymorth ar gael i'w helpu os ydyn nhw byth yn dewis gwneud hynny."
- Byddwch yn sensitif i amgylchiadau personol. Ceisiwch osgoi dweud bod ysmegu yn 'ddrwg' neu 'dim ond pobl afiach sy'n ysmegu.'
- Yn lle hynny, canolbwyntiwch ar fuddion iechyd: "Gall pobl ddewis rhoi'r gorau i ysmegu ar unrhyw adeg, ac mae llawer yn gwneud gyda'r gefnogaeth gywir."
- Cydnabyddwch bod rhoi'r gorau iddi yn anodd, a bod angen help ar rai pobl i'w wneud.

Sut ydw i'n siarad am fepio heb wneud iddo ymddangos yn ddeniadol?

- Pwysleisiwch nad yw fepio yn rhydd rhag risg ac nad yw ar gyfer pobl ifanc.
- **Cadwch ef yn ffeithiol:** "Mae fepiau yn cynnwys nicotin, sy'n hynod gaethiwus. Nid ydym yn gwybod yr holl effeithiau hirdymor eto, ond rydym yn gwybod bod ysgyfaint ac ymennydd pobl ifanc yn dal i ddatblygu, a gallai defnyddio fepiau fod â risgiau."

Beth os bydd myfyriwr yn gofyn, 'Onid yw fepio yn fwy diogel nag ysmegu?'

- **Byddwch yn onest ond yn glir:** "I oedolion sydd eisoes yn ysmegu, mae fepio yn llai niweidiol na sigarêts, sy'n cynnwys miloedd o gemegau gwenwynig. Fodd bynnag, nid yw hynny'n golygu bod fepio yn ddiogel. Y dewis gorau yw aros yn ddi-fwg ac yn ddi-fep."

Sut mae trin myfyriwr sy'n cyfaddef ei fod yn ysmegu neu'n fepio?

- Peidiwch â chynhyrfu ac osgowch gosb neu farn.
- Gofynnwch gwestiynau penagored: "Beth wnaeth i chi benderfynu rhoi cynnig arni? Sut ydych chi'n teimlo amdano?"
- Anogwch fyfyrion ar sut y gallai ysmegu neu fepio effeithio ar eu hiechyd, ffitrwydd a chyllid.
- Os oes angen, cyfeiriwch nhw at Helpa Fi i Stopio, sy'n cynorthwyo pobl ifanc 12+ oed yng Nghymru.

CWESTIYNAU CYFFREDIN ATHRAWON

Beth os bydd myfyriwr yn dweud nad yw ysmegu ' gynddrwg â hynny'?

- Darparwch wybodaeth ffeithiol, oed-briodol: "Rydym bellach yn gwybod bod ysmegu yn achosi salwch difrifol fel cancer a chlefyd y galon. Mae hefyd yn effeithio ar eich anadlu, lefelau egni, ac yn costio llawer o arian dros amser."
- Defnyddiwch enghreifftiau y gellir adrodd amdanynt, e.e., "Gall ysmegu ei gwneud hi'n anoddach rhedeg a chwarae chwaraeon oherwydd ei fod yn niweidio'ch ysgyfaint."

Sut mae siarad am bwysau cyfoedion ac ysmegu/fepio?

- Eglurwch fod llawer o bobl ifanc yn teimlo pwysau i roi cynnig ar ysmegu neu fepio oherwydd eu bod yn meddwl bod 'pawb yn ei wneud.'
- Pwysleiswch nad yw'r rhan fwyaf o bobl ifanc Cymru yn ysmegu nac yn fepio, ac mae gwneud dewisiadau annibynnol yn bwysig.
- Awgrymu strategaethau gwrthod: "Os bydd rhywun yn cynnig fep i chi, gallwch chi ddweud 'Dim diolch, nid wyf am wneud llanast o fy ysgyfaint.'"

Beth os bydd myfyriwr yn gofyn am ysmegu canabis?

- Cadwch y ffocws ar iechyd a chyfreithlondeb: "Mae ysmegu unrhyw sylwedd yn niweidiol i'r ysgyfaint, ac yn y DU, mae canabis yn anghyfreithlon. Mae risgiau hefyd i ddatblygiad yr ymennydd, yn enwedig i bobl ifanc."
- Os oes angen, cyfeiriwch fyfyrwyr at adnoddau iechyd dibynadwy neu gymorth bugeiliol.

I gael rhagor o wybodaeth ac adnoddau ychwanegol, ewch i ash.wales.

TEMPLLED CYLCHLYTHYR

Diwrnod Dim Smygu yn [Enw Ysgol]

Yr wythnos hon, buom yn dathlu Diwrnod Dim Smygu, gan hyrwyddo dyfodol iach, di-fwg i'n myfyrwyr. Trwy weithgareddau a thrafodaethau diddorol, fe wnaethom archwilio effaith ysmegu ac anwedd ar iechyd, amser a llesiant. Mae Helpa Fi i Stopio yn darparu cymorth am ddim i bobl ifanc 12+ oed ac oedolion sydd am roi'r gorau i ysmegu neu fepio. Ffoniwch 0800 085 2219, tecstiwch: HMQ i 80818 neu ewch i: helpmequit.wales.

I gael rhagor o wybodaeth am ysmegu a fepio, ewch i ASH Cymru – ash.wales.



TEMPLED LLYTHYR CARTREF

Annwyl Rieni a Gofalwyr,

Heddiw, fe wnaethom ddathlu Diwrnod Dim Smygu yn yr ysgol, gan atgyfnerthu ein hymrwymiad i fod yn ysgol iach ac annog dewisiadau cadarnhaol i'n myfyrwyr. Trwy weithgareddau rhyngweithiol, trafodaethau, a gwersi diddorol, buom yn trafod sut mae ysmegu a fepio yn effeithio ar iechyd, amser a lles.

Wrth i blant a phobl ifanc dyfu, efallai y bydd ganddyn nhw gwestiynau am ysmegu a fepio, yn enwedig wrth i'r pynciau hyn godi yn eu bywydau bob dydd. Dyma rai ffyrdd y gallwch chi barhau â'r sgwrs gartref:

- Ar gyfer plant iau: Cadwch y trafodaethau'n syml. Eglurwch fod ysmegu a fepio yn arferion afiach a gallant ei gwneud yn anoddach anadlu, rhedeg a chwarae. Canolbwyntiwch ar ddewisiadau iechyd cadarnhaol fel awyr iach, ymarfer corff, a gofalu am ein cyrff.
- Ar gyfer plant hŷn a phobl ifanc yn eu harddegau: Efallai eu bod eisoes yn ymwybodol o ysmegu a fepio yn eu hamgylchedd neu ymhlith cyfoedion. Byddwch yn agored ac yn hawdd mynd atoch - trafodwch y risgiau yn onest, gan gynnwys sut mae'r arferion hyn yn effeithio ar iechyd yr ysgyfaint, arian ac egni. Anogwch nhw i feddwl am eu hiechyd yn y dyfodol a manteision gwneud dewisiadau di-fwg.

I rieni, gofalwyr, neu bobl ifanc sy'n chwilio am gymorth i roi'r gorau i ysmegu neu fepio, mae Helpa Fi i Stopio yn cynnig cyngor cyfeillgar am ddim wedi'i deilwra i unigolion 12 oed a hŷn.

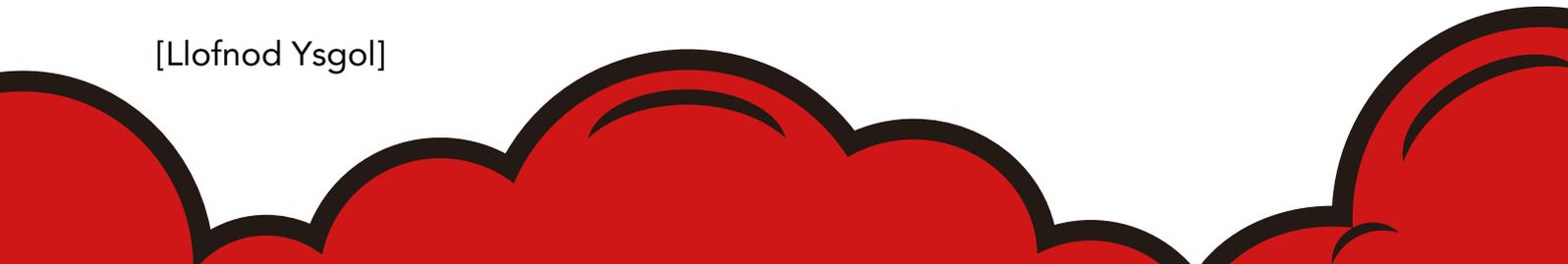
Helpa Fi i Stopio Manylion Cyswllt:

- Ffoniwch: 0800 085 2219
- Testun: HMQ i 80818
- Ewch i: www.helpmequit.wales

I gael rhagor o wybodaeth am gymorth ysmegu, fepio a rhoi'r gorau iddi, ewch i: ASH Cymru – ash.wales.

Diolch am gefnogi ein hysgol iach a'n helpu i ledaenu neges Diwrnod Dim Smygu tu hwnt i gatiâu'r ysgol. Gyda'n gilydd, gallwn helpu pob person ifanc i wneud dewisiadau cadarnhaol ar gyfer eu hiechyd.

[Llofnod Ysgol]





**HELPA FFI
STOPIO
HELP ME
QUIT**

Helpu i Roi'r Gorau i Ysmygu

Rhadffôn: 0800 085 2219

Ewch i: helpmequit.wales