



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.

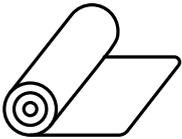
GWEITHGAREDDAU



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, hergydiau, 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.



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.



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

08:20 PM

5G 20%

nic-oh-time



38M

3.2B

1

Posts

Followers

Following

Nic-Oh

I'm not going anywhere... and neither are you 😏

Facebook profile and 1 other link

Edit Profile

Share Profile



Vibes



24/7



CHILL



Tick-Tok 😏



DYLANWAD NIC-O

GWASANAETH YSGOL UWCHRADD A CHYNLLUN GWERS

CYNLLUN Y GWASANAETH

Cynulleidfa: Myfyrwyr Ysgol Uwchradd (12-16 oed)

Hyd: 15-20 Munud

Amcan: Addysgu myfyrwyr ar afael ystrywgar caethiwed nicotin trwy ei gyflwyno fel perthynas dylanwadwr. Y nod yw i fyfyrwyr adnabod rheolaeth Nic-Oh a themlo pwysau emosiynol caethiwed - cyn sylweddoli pwy yw Nic-Oh mewn gwirionedd.

Sleid 1: Rhagymadrodd: Gadewch i ni siarad am ddylanwadwyr. Naill ai'n TikTok, Instagram, neu YouTube - mae'r bobl hyn yn siapio'r hyn rydym yn ei wisgo, beth sy'n tueddu, hyd yn oed sut rydym yn meddwl.

Cwestiynau: Pwy yw eich hoff ddylanwadwyr? Pam ydych chi'n eu dilyn? Beth sy'n gwneud rhywun werth ei ddilyn?

Sleid 2: - Cyfarfod Nic-O: Dyma Nic-O. Mae gan Nic biliynau o ddilynwyr ledled y byd. Efallai bod rhai ohonoch eisoes yn ei ddilyn. Nid yw Nic-O yn postio rhoddion fflachlyd nac yn hyrwyddo arferion gofal croen. Ond maen dal i gael gafael ar filiynau o bobl.

Sleid 3 a 4: Pam mae Pobl yn Caru Nic-O: Mae'r postiadau hyn yn gwneud i Nic-O ymddangos fel person gwych i'w ddilyn, iawn? Mae'n gefnogol, yn ddibynadwy, a bob amser yno pan fydd ei angen arnoch. Mae'r negeseuon hyn yn dangos faint mae pobl yn dibynnu ar Nic-O

Cwestiynau: Pam fod gan Nic-O gymaint o reolaeth?

Sleid 5: Fyddech chi'n Dilyn Nic-O?: Felly, nawr eich bod chi wedi gweld ychydig o sut beth yw Nic-O—a fydddech chi'n ei ddilyn? Gofynnwch am godi dwylo.

Efallai y bydd rhai ohonoch yn meddwl bod Nic-O yn swnio'n wych, efallai nad yw eraill. Ond beth os oeddech chi'n dilyn dylanwadwr a oedd yn anodd iawn ei ddad-ddilyn? Gadewch i ni gael golwg ar rai o negeseuon Nic-O.

Sleid 6: Y Gwirionedd y Tu Ôl i Nic-O: Efallai bod y post hwn yn ymddangos yn ysgafn, ond mae'r sylwadau'n adrodd stori arall. Mae pobl yn siarad am eiliadau coll - boed yn gôl fuddugol neu'n ddiwedd ffilm - oherwydd Nic-Oh. Mae Nic-O yn tynnu pobl oddi wrth bethau sy'n bwysig, boed hynny gyda ffrindiau, creu atgofion, eiliadau arbennig.

Sleid 7: "Mae cyfeillgarwch yn dod am bris. Werth e serch hynny ... iawn?"

"Mae cyfeillgarwch yn dod am bris. Werth e serch hynny ... iawn?" Nid ffrind yn unig yw Nic - mae'n rheoli. Mae'n draenio'ch arian, gan eich argyhoeddi i wario arnyn nhw yn lle'r pethau sydd eu heisiau arnoch mewn gwirionedd. Mae rhywun yn dweud eu bod yn cynilo ar gyfer esgidiau newydd ond yn y diwedd yn gwastraffu ei arian yn rhywle arall. Mae un arall yn dweud nad yw nhw hyd yn oed eisiau ei adio.

Mae Nic yn gwneud iddo ymddangos fel dim llawer, ond dychmygwch ffrind sy'n cymryd oddi wrthyf yn gyson a byth yn rhoi yn ôl.

Sleid 8: Sioe: "Ble mae'r amser yn mynd?": Mae dilynwyr Nic-O yn gwybod bod eu hamser yn cael ei dynnu oddi wrthynt. Mae rhywun yn llythrennol yn dweud, 'Rydych chi'n fy tynnu oddi wrthyf,' ac ymateb Nic-O? 'Rydych chi'n dweud hynny, ond rydych chi yma o hyd.' Mae amser yn rhywbeth na allwn ei gael yn ôl, a does dim ots gan Nic-O.

Sleid 10: Pwy Yw Nic-O?: Pwy Yw Nic-O? Ar y dechrau, roedd Nic-O yn ymddangos fel ffrind, rhywun oedd yn gefn i chi bob amser. Ond nawr rydym yn gweld y gwir: mae Nic-O yn eich rheoli chi, gan gymryd eich amser, arian, egni - a rhoi dim byd yn ôl. Mae Nic-O yn trapio pobl, gan wneud iddyn nhw gredu bod eu hangen arnyn nhw. Pam mae pobl yn dal i ddilyn Nic-O?

Sleid 11: Y Datguddiad Mawr: Oherwydd nid dylanwadwr yn unig yw Nic-O. Mae Nic-O yn gaethiwed. Nic-O yw Nicotine.

Sleid 12: Sut Mae Nic-Oh Yn Eich Bachu Chi:

- Mae Nic-O yn gweithio yn union fel dylanwadwr - mae'n mynd i mewn i'ch pen, yn gwneud i chi feddwl bod ei angen arnoch chi, ac yn cymryd rheolaeth yn araf. Ar y dechrau, mae Nic-O yn teimlo'n gysurus, gan ymddangos pan fyddwch dan straen neu wedi blino. Ond dros amser, mae'n cymryd mwy - amser, arian ac egni - heb roi unrhyw beth yn ôl.
- Pan fydd pobl yn ceisio gadael, mae Nic-O yn gwneud iddo deimlo'n amhosib, gan ddweud pethau fel: 'Mae fy angen i arnat ti.' 'Beth fyddi di'n ei wneud hebof i?' Mae Nic-O yn gwneud i chi deimlo mewn rheolaeth, ond fe yw'r un sy'n tynnu'r tannau. Dyna sut mae caethiwed yn gweithio - mae'n eich dal mewn cylch sy'n teimlo'n amhosibl ei dorri.

Sleid 13: Sgîl-ffeithiau Nic-O

- Nid cymryd eich amser a'ch arian yn unig yw mae Nic-O - mae'n newid eich ymennydd hefyd. Mae nicotin yn twyllo'ch ymennydd i feddwl bod ei angen arnoch i deimlo'n dda, ond nid yw hynny'n wir. Pan fydd yn gwanhau, mae'n eich gadael yn teimlo'n bryderus, yn flin, yn aflonydd.
- Oeddech chi'n gwybod bod pob sigarét yn cymryd 20 munud oddi ar eich bywyd? Dros amser, mae hynny'n ychwanegu hyd at ddyddiau, wythnosau, hyd yn oed blynyddoedd a gollir
- Ac yna mae amser ac arian. Mae Nic-O yn cymryd y peth fesul tipyn nes eich bod chi ar ôl yn pendroni: 'I ble'r aeth y cyfan?' Dychmygwch beth allech chi fod wedi'i wneud yn lle hynny - cyngerdd, gêm, gwyliau.

Sleid Terfynol Cwestiwn Cloi: Pe bai Nic-O yn berson go iawn - a fydddech chi'n dal i'w dilyn?

CYNLLUN GWERS

Hyd: 1 Awr

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

Strwythur Gwers

1. Dechreuwch â Sgript Gwasanaeth (10-15 munud) Defnyddiwch y sleidiau a'r cwestiynau rhyngweithiol i arwain y drafodaeth.
2. Opsiynau Gweithgaredd (45 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 Dylanwadwr Eich Hun"

Nod: Bydd myfyrwyr yn dylunio dylanwadwr ffuglennol sy'n hyrwyddo arferion cadarnhaol sy'n gwella bywyd (e.e., ffitrwydd, celf, hobiau).

Cyfarwyddiadau:

Cyflwynwch y dasg: "Dangosodd Nic-O i ni sut olwg sydd ar ddylanwadwr gwenwynig - yn rheoli, yn ystrywgar ac yn niweidiol. Nawr, gadewch i ni fflipio'r sgript a chreu dylanwadwr sydd mewn gwirionedd yn helpu pobl." Mewn grwpiau o 3-4: Bydd myfyrwyr yn creu proffil Instagram ar gyfer eu dylanwadwr cadarnhaol.

- Enw defnyddiwr (e.e., FitWithFinn, ChillTimeCharlie).
- 3 capsiwn/postiad hybu arferion iach (e.e., ymwybyddiaeth ofalgar, ymarfer corff, hobiau).
- Bio byr yn disgrifio'r hyn y mae eu dylanwadwr yn ei olygu.

Cyflwyno a thrafod:

- Mae grwpiau'n rhannu eu dylanwadwr â'r dosbarth (1-2 funud yr un).
- "Sut mae eich dylanwadwr yn wahanol i Nic-O? Pa fathau o ddewisiadau fyddai'r dylanwadwr hwn yn eu hannog? Sut allen nhw helpu eu dilynwyr i osgoi arferion negyddol fel un Nic-Oh?"



Opsiwn 2 (Newydd): "Llinell Fywyd Nic-Oh" (Her Llinell Amser Rhyngweithiol)

Nod: Bydd myfyrwyr yn creu llinell amser weledol o'r hyn sy'n digwydd i rywun sy'n dilyn Nic-Oh, gan archwilio sut mae gweithredoedd bach yn arwain at ganlyniadau hirdymor.

Gosod yr Olygfa (5 Munud): "Gadewch i ni ddychmygu bod rhywun yn dechrau dilyn Nic-O. Ar y dechrau, mae pethau'n ymddangos yn wych, ond dros amser, mae Nic-O yn dechrau cymryd mwy a mwy. Gyda'n gilydd, rydym yn mynd i fapio sut mae Nic-O yn effeithio ar eu bywyd gam wrth gam."

- Rhannwch y dosbarth yn grwpiau bach o 4-5.
- Mae pob grŵp yn cael y dasg o greu Llinell Amser Llinell Fywyd ar gyfer un o ddilynwyr Nic-Oh.
- Rhowch gerrig milltir allweddol i grwpiau eu cynnwys yn eu llinell amser:
 - Y Dechreuad: Pam wnaethon nhw ddechrau dilyn Nic-O? (Lleddfu straen, diflastod, ffitio i mewn, ac ati)
 - Yr Adeiladu: Sut mae Nic-Oh yn dechrau effeithio ar eu bywyd? (E.e., colli eiliadau, teimlo'n flinedig, colli arian.)
 - Y Trobwynt: Pryd maen nhw'n dechrau sylwi ar afael Nic-Oh ar eu bywyd?
 - Y Canlyniadau: Beth sy'n digwydd dros amser? (E.e., colli digwyddiadau allweddol, problemau iechyd, brwydrau ariannol.)
- Mae pob grŵp yn creu eu llinell amser fel stori:
 - Rhowch enw ac oedran i'w ddilynwyr Nic-O.
 - Defnyddiwch enghreifftiau penodol ar gyfer pob carreg filltir.
 - Gwnewch ef yn weledol: gall grwpiau dynnu llun y llinell amser ar bapur neu ddefnyddio bwrdd gwyn.

Cyflwyniadau Grŵp (5 Munud):

- Mae pob grŵp yn rhannu "taith" eu dilynwyr Nic-Oh.
- Cwestiynau Allweddol i'w Gofyn:
 - "Beth oedd yr effaith fwyaf gafodd Nic-O ar eu bywyd?"
 - Ar ba bwynt ddylen nhw fod wedi dad-ddilyn Nic-O?"



Opsiwn 3: Dadl "Yr Effaith Grychdonnau".

Nod: Bydd myfyrwyr yn archwilio canlyniadau cymdeithasol, emosiynol ac ariannol ehangach dilyn Nic-Oh.

Cyfarwyddiadau:

Gosod y Llwyfan: "Nid dim ond un rhan o'ch bywyd y mae Nic-O yn effeithio arno - mae'n creu effaith crychdonnau. Gadewch i ni drafod y gwahanol ffyrdd y mae dylanwad Nic-Oh yn ymledu i fywydau pobl."

Rhannwch y Dosbarth: Rhannwch y myfyrwyr yn 3 grŵp:

- Grwp 1: Yn canolbwyntio ar effaith amser (e.e., eiliadau a gollwyd, atgofion coll).
- Grwp 2: Yn canolbwyntio ar yr effaith ar iechyd (e.e., pryder, straen, canlyniadau corfforol).
- Grwp 3: Yn canolbwyntio ar yr effaith ariannol (e.e., arian sy'n cael ei wastraffu ar gynhyrchion nicotin).

Paratoi Grŵp (10 munud):

- Mae pob grŵp yn creu dadl dros sut mae Nic-O yn effeithio'n negyddol ar eu maes penodedig. Dylent gynnwys enghreifftiau a thrafod pam mae'n bwysig.

Dadl Ddosbarth (15-20 munud):

- Mae grwpiau yn cymryd eu tro i gyflwyno eu pwyntiau. Ar ôl pob cyflwyniad, caniatewch i'r grwpiau eraill ofyn cwestiynau neu gynnig gwrthbwyntiau.

Trafodaeth Lapio:

- "Pa effaith ydych chi'n meddwl yw'r fwyaf difrifol?"
- "Sut mae'r effeithiau hyn yn cysylltu â'i gilydd (e.e. iechyd gwael yn arwain at golli amser ac arian)?"



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 canser 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.

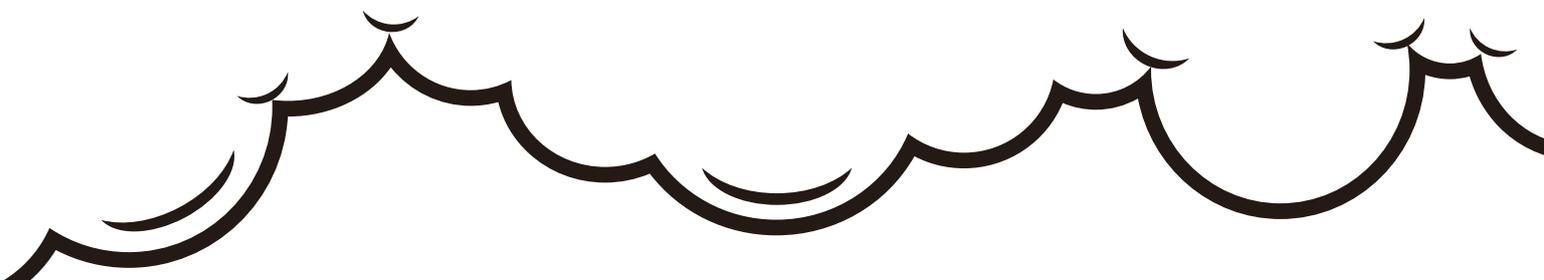
I gael rhagor o wybodaeth ac adnoddau ychwanegol, ewch i ash.wales.

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.

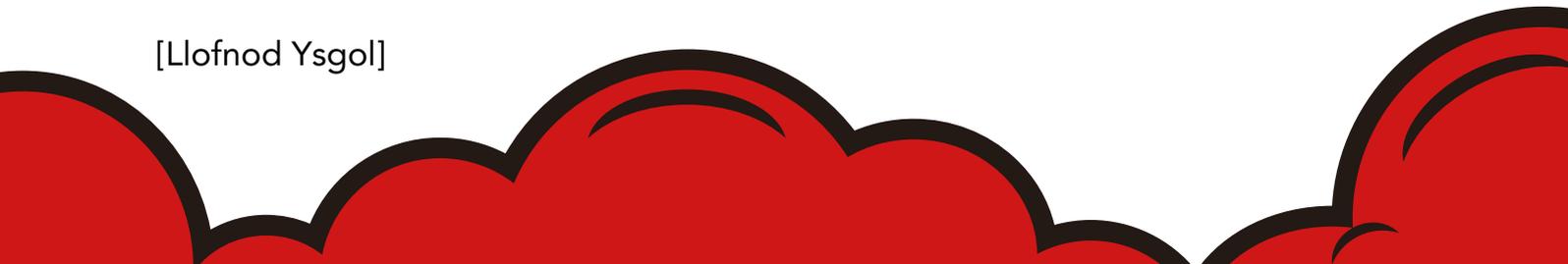
Helpa Fi i Stopio Manylion Cyswllt:

- 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