

PRESSURE CARDS

These cards give leaders quick examples of pressure lines that might come up. They can be used for Pressure Postcards, Create a Nicofiend, Choice Shield, Choice Compass, Reason Rumble, Pass It On or any discussion about pressure, influence and choice.

- Choose cards that feel right for the age group and activity.
- Read a card aloud, place it on the table or give one to each group.
- Keep discussion general. Do not ask for personal experiences.

**GO ON,
JUST TRY IT**



**DON'T BE
BORING**



**IT'S ONLY
ONCE**



**NO ONE
WILL KNOW**



**IT HELPS
YOU CHILL**



**YOU'RE TOO
SCARED**



**IT TASTES
LIKE SWEETS**



**EVERYONE IS
DOING IT**



**I DARE
YOU!**



**YOU'LL FEEL
LEFT OUT**



**ONLY BORING
PEOPLE SAY NO**



**YOU CAN STOP
WHENEVER
YOU
WANT**



POSTER PLANNER



Topic

- ☐ Smoking
- ☐ Vaping
- ☐ Nicotine Pouches

Where is the pressure coming from?

Examples: fitting in, stress, boredom, flavours, packaging, social media, “everyone’s doing it” or “just try it”.

What might it make someone think, feel or do?

What has been left out?

Examples: cost, dependence, rules, pressure, health effects or feeling stuck.

Clear message

What should a Year 5 or 6 pupil remember?

CHECK YOUR POSTER

- ☐ Is the message clear within five seconds?
- ☐ Is it about smoking, vaping or nicotine pouches?
- ☐ Would a Year 5 or 6 pupil understand it?
- ☐ Does it show one clear pressure or influence?
- ☐ Does it show what has been left out?
- ☐ Does it avoid blame and shame?

CARDIAU PWYSAU

Mae'r cardiau hyn yn rhoi enghreifftiau cyflym i arweinwyr o ymadroddion a all roi rhywun dan bwysau ac a allai godi mewn sesiwn. Gellir eu defnyddio gyda Cardiau Post Pwysau, Creu Eich Nicofiend, Tarian Dewis, Cwmpawd Dewis, Brwydr Rhesymau, Pasio Ymlaen neu mewn unrhyw drafodaeth am bwysau, dylanwad a dewis.

Dewiswch gardiau sy'n addas i'r grŵp oedran a'r gweithgaredd.

Darllenwch gerdyn yn uchel, rhowch ef ar y bwrdd neu rhowch un i bob grŵp.

Cadwch y drafodaeth yn gyffredinol. Peidiwch â gofyn am brofiadau personol.

**TYRD, RHO
GYNNIG ARNI**



**PAID Â BOD
YN DDIFLAS**



**DIM OND
UNWAITH**



**FYDD NEB
YN GWYBOD**



**MAE'N DY HELPU
I YMLACIO**



**TI'N RHY
OFNUS**



**MAE'N BLASU
FEL LOSIN**



**MAE PAWB YN
EI WNEUD**



**DW I'N DY
HERIO DI!**



**BYDDI DI'N TEIMLO
AR Y CYRION**



**DIM OND POBL
DDIFLAS
SY'N
DWEUD
NA**



**GELLI DI STOPIO
PRYD BYNNAG
RWYT
TI EISIAU**



CYNLLUNIWR POSTER

Pwnc

- ☐ Ysmygu
- ☐ Fepio
- ☐ Codenni nicotin



O ble mae'r pwysau'n dod?

Enghreifftiau: ffitio i mewn, straen, diflastod, blasau, pecynnau, cyfryngau cymdeithasol, "mae pawb yn ei wneud" neu "rho gynnig arni".

Beth allai'r neges wneud i rywun feddwl, teimlo neu wneud?

Beth sydd wedi'i adael allan?

Enghreifftiau: cost, dibyniaeth, rheolau, pwysau, effeithiau iechyd neu deimlo'n gaeth.

Neges glir

Beth ddylai disgybl Blwyddyn 5 neu 6 ei gofio?

GWIRIWCH EICH POSTER

- ☐ Ydy'r neges yn glir o fewn pum eiliad?
- ☐ Ydy hi'n ymwneud ag ysmygu, fepio neu godenni nicotin?
- ☐ Fyddai disgybl Blwyddyn 5 neu 6 yn ei deall?
- ☐ Ydy hi'n dangos un math clir o bwysau neu ddylanwad?
- ☐ Ydy hi'n dangos beth sydd wedi'i adael allan?
- ☐ Ydy hi'n osgoi beio a chywilyddio?