

SUT I CHWARAE?

2-5 CHWARAEWR

PARATOI

I bob chwaraewr:

1 Nicofiend arferol →  wyneb i fyny

2 NicoFriend arferol →  yn eich llaw

Cymysgwch y gweddill i greu'r pentwr tynnu.

2 RAN I BOB TRO

① BRWYDR

Defnyddiwch NicoFriends sy'n cyfateb i guro cynifer o Nicofiends ag y gallwch. Taflwch y cardiau a ddefnyddiwyd.    

② TYNNU

Tynnwch 1 cerdyn a gwnewch beth mae'n ei ddweud. Yna daw eich tro i ben.

Dim ond yn y cam Brwydr gallwch frwydro.

ENNILL

Pan fo'r pentwr tynnu'n wag, mae'r gêm ar ben.

Y chwaraewr sydd â'r nifer lleiaf o Nicofiends sy'n ennill.

Cyfartal? Y chwaraewr sydd â'r nifer mwyaf o NicoFriends ar ôl yn ei law sy'n ennill.

Dal yn gyfartal? Rhannwch y fuddugoliaeth.

CANLLAW SYMBOLAU



NICOFIEND: Rhowch yn eich ardal chwarae.



MEGAFIEND: Gwnewch yr hyn mae'r cerdyn yn ei ddweud, yna rhowch ef yn eich ardal chwarae.



Y BÒS MAWR: Anoddach i'w guro. Yn cyfrif fel 2 os yw ar ôl.



NICOFRIEND: Defnyddiwch i frwydro.



NICOFRIEND ARBENNIG: Cadwch nes ei ddefnyddio, yna taflwch.



DIRGEL: Gwnewch beth mae'n ei ddweud, yna taflwch.

- Mae MegaFiends a'r Bòs Mawr yn cyfrif fel Nicofiends.
- Mae NicoFriends Arbennig yn cyfrif fel NicoFriends.

CARDIAU BRWYDR: *Parwch symbol eich NicoFriend â'r symbol ar y Nicofiend.*



PWYSAU: Pobl eraill neu'r dorf yn dylanwadu ar eich dewis.



TEIMLADAU: Emosiynau neu hwyliau'n dylanwadu ar beth rydych chi'n ei wneud.



HYBU A MARCHNATA: Hysbysebion, tueddiadau neu'r cyfryngau cymdeithasol yn dal eich sylw.



TRICIAU NICOTIN: Chwantau a'r tynfa i barhau i ddefnyddio nicotin.

AM NICOFIENDS

Mae Nicofiends yn dangos y pwysau, teimladau a thriciau sy'n gallu gwneud i ysmegu, fepio neu ddefnyddio nicotin ymddangos yn ddeniadol, yn normal neu'n anodd rhoi'r gorau iddynt.

Gallant ymddangos drwy ffrindiau, teimladau, hysbysebion, blasau, tueddiadau, cyfryngau cymdeithasol, chwantau a mwy.

Pan welwch Nicofiend, meddyliwch beth all helpu. NicoFriends yw'r dewisiadau, pobl a strategaethau sy'n gallu eich helpu i ddelio â phwysau a gwneud eich penderfyniad eich hun.

AR ÔL CHWARAE

- Dewiswch gerdyn:
- Pa Nicofiend wnaeth sefyll allan?
- Ble gallech weld un?
- Beth all wneud i fepio neu ysmegu edrych yn ddeniadol?
- Pam gall nicotin wneud i chi eisiau mwy?
- Pa NicoFriend allai helpu?

CREU'R NICOFIEND NESAF

Gallai eich syniad ddod yn gerdyn go iawn!

DARGANFOD MWY:
ash.wales/nicofiends



NICOFIEND



“Mae pawb arall yn ei wneud...”

CRAFANG COPIÖ



NICOFIEND



“Dim ond unwaith — fydd dim ots.”

GREMLIN GWTHIO



NICOFIEND



“Mae pawb yn ei wneud.”

CWMWL Y DORF



NICOFIEND



“Ti ddim yn meiddio.”

DIAFOL HERIO



NICOFIEND



“Tyrd... gwna bethau'n fwy cyffrous.”

BWYSTFIL DIFLASTOD



NICOFIEND



“Unrhyw beth i wneud i'r teimlad yma fynd...”

SIGL-Y-PRYDER



NICOFIEND



“Tybed sut beth yw...”

CREADUR CHWILFRYDIG



NICOFIEND



“Ymuno neu golli'r cyfle.”

BWGAN AR Y CYRION



NICOFIEND



“Edrycha arna i - dw i'n edrych yn hwyl.”

PECYN PERT



NICOFIEND



"Mae hwn yn ANHYGOEL!"

CI CYFFRO



NICOFIEND



“Rwyt ti'n ei weld dro ar ôl tro am reswm...”

DALIWR TUEDDIADAU



NICOFIEND



“Mae'n swnio'n felys - beth yw'r broblem?”

TYLWYTH TAFOD-MÊL



NICOFIEND



"Tyrd... dim ond un arall."

BWGAN GLUDIOG



NICOFIEND



“Fydd un arall ddim yn gwneud gwahaniaeth.”

ANGHENFIL UN ARALL



NICOFIEND



“Bydd hyn yn datrys y broblem.”

BWGAN ATEB CYFLYM



NICOFIEND



“Anghofia nhw. Meddylia amdana i.”

CNÖWR Y FUNUD



NICOFRIEND



“Rho eiliad i ti dy hun.”

SAIB



NICOFRIEND



“Dw i'n mynd yn syth heibio i hwn!”

GADAEI IDDO BASIO



NICOFRIEND



“Ti sy'n dewis beth sy'n digwydd nesaf.”

DY DDEWIS DI



NICOFRIEND



“Does dim rhaid i ti aros yn y sefyllfa.”

CERDDA I FFWRDD



NICOFRIEND



“Cael rhywun ar dy ochr.”

CEFNOGAETH



NICOFRIEND



“Gwiria'r honiad cyn ei gredu.”

GWIRIO'R FFEITHIAU



NICOFRIEND



“Beth maen nhw am i ti ei eisiau?”

GWELD Y BWRIAD



NICOFRIEND



“Sylwa arno. Paid â'i ddilyn.”

SYLWI AR Y CHWANT



NICOFRIEND



“Sylwa ar beth sy'n ceisio dal dy sylw.”

SBÏO'R HYSBYSEB



NICOFRIEND



“Newidia'r sefyllfa. Newidia dy hwyl.”

GWNA RYWBETH ARALL



NICOFRIEND



“Dwed wrth rywun rwyd ti'n ymddiried ynddo.”

SIARAD Â RHYWUN



NICOFRIEND



"Sylwa arno. Gofyn cwestiynau."

SBÏO'R TRIC



NICOFRIEND



"Gall patrwm newid."

TORRI'R CYLCH



NICOFRIEND



“Gweld y pwysau. Cadw dy ddewis.”

GWARCHOD DY DDEWIS



MEGAFIEND



“Mae pawb yn ei wneud - dylet ti hefyd.”

PLA'R PWYSAU

Mae'r chwaraewr ar dy chwith
yn rhoi 1 Nicofiend o'i ardal
chwarae i ti. Dim un? Tynna 1
cerdyn ychwanegol.



MEGAFIEND



“Bydd stopio'n gwneud i hyn deimlo'n anoddach.”

CHWALWR DIDDYFNU

Cymer y Nicofiend a gafodd ei daflu ddiwethaf. Rho ef yn dy ardal chwarae. Dim un? Tynna 1 cerdyn ychwanegol.



MEGAFIEND



“Edrycha ar y pethau hwyl... anwybydda'r risgiau.”

CELWR Y RISGIAU

**Mae'r chwaraewr ar dy
chwith yn dewis 1
NicoFriend ar hap o dy
law ac yn ei daflu.**



MEGAFIEND



“Un sgrol arall...”

LLEIDR SGROLIO

Tynna 2 gerdyn
ychwanegol.



MEGAFIEND



“Un cip arall... ac un arall.”

LLEIDR AMSER

Hepgora dy Gam Brwydr nesaf.



Y BÔS MAWR



“Tyrd... nôl â ti.”

Y BACHYN MAWR



Mae angen 2 symbol sy'n cyfateb i'w guro.
Heb ei guro? Mae'n cyfrif fel 2 Nicofiend.

DIRGEL



“Golwg newydd. Yr un hen dric.”

PETH NEWYDD SGLEINIOG

**Mae pawb sydd â Nicofiend
yn pasio 1 i'r chwith.**

NICOFRIEND ARBENNIG



"Dyma'r ffrind sydd ei angen arnat."

GALW'R CRIW

Cymer unrhyw NicoFriend
o'r pentwr taflu.
Ychwanega ef at dy law.

NICOFRIEND ARBENNIG



“Sylwa. Cymer saib. Dewisa drosot dy hun.”

DEWISA DROSOT DY HUN

GWYLLT – yn cyfrif fel
unrhyw un o'r symbolau.



NICOFRIEND ARBENNIG



“Sylwa. Cymer saib. Dewisa drosot dy hun.”

DEWISA DROSOT DY HUN

GWYLLT – yn cyfrif fel
unrhyw un o'r symbolau.



NICOFRIEND ARBENNIG



“Heb orffen eto.”

AIL GYFLE

Os wyt ti'n tynnu Nicofiend, rho ef o dan y pentwr tynnu yn lle hynny. Anwybydda ei effaith. Tynna eto.

NICOFRIEND ARBENNIG



“Na, diolch. Dim i mi.”

NA, DIOLCH

Os wyt ti'n tynnu
Nicofiend, tafla ef yn lle
hynny. Anwybydda unrhyw
effaith.

NICOFRIEND ARBENNIG



“Na, diolch. Dim i mi.”

NA, DIOLCH

Os wyt ti'n tynnu Nicofiend,
tafla ef yn lle hynny.
Anwybydda unrhyw effaith.

NICOFRIEND ARBENNIG



“Edrycha ar beth sy'n dod.”

CADW LYGAD

Edrycha ar y 3 cherdyn
uchaf. Rho nhw'n ôl
mewn unrhyw drefn.

NICOFRIEND ARBENNIG



“Does dim rhaid i ti ei wynebu ar dy ben dy hun.”

YMUNO

Helpa chwaraewr arall mewn
Brwydr. Chwaraea 1
NicoFriend o dy law ar ei ran.