



# Cynllun Gwers ABCh CLIC – CA3

## Iechyd a Lles Emosiynol – Camddefnyddio Sylweddau

Amlinelliad @ Gofynion

### Pwnc/Teitl cyffredinol ar gyfer y wers:

Deall peryglon camddefnyddio sylweddau

### Cyfnod allweddol neu grŵp myfyrwyr:

CA3

### Amser sydd angen

2 awr

### Disgrifiad byr:

Myfyrwyr yn ymchwilio peryglon camddefnyddio sylweddau a chreu poster ymwybyddiaeth ar gyfer pobl ifanc.

Datblygu meddwl	✓	Datblygu rhifo	
Datblygu cyfathrebu	✓	Gweithio gydag eraill	✓
Datblygu TGC	✓	Gwella hunan ddysgu	✓

### Cysylltiad i Fframwaith ABCh APADGOS ar gyfer rai 7 i 19 oed yng

#### Nghymru

### Themâu: Iechyd a Lles Emosiynol

### Canlyniad dysgu penodol bwriadol:

Dylai dysgwyr gael cyfleoedd i:

» arddangos agwedd cyfrifol tuag at gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac yn iach

### Ac i ddeall

» yr effaith a'r peryglon o ddefnyddio gwahanol gyffuriau cyfreithiol ac anghyfreithiol a'r cyfreithiau sydd yn rheoli eu defnydd

» sut i ddefnyddio alcohol yn gyfrifol a pheryglon yfed trwm



» y buddion o ddefnyddio gwahanol ffynonellau o wybodaeth, cefnogaeth a chynghor

### Offer, adnoddau a'r paratoi sydd yn rhaid gwneud:

Cyfleusterau TG

Papur A3

Ysgrifbinnau lliw





# Cynllun Gwers ABCh CLIC – CA3

## Iechyd a Lles Emosiynol – Camddefnyddio Sylweddau

Cynllun Gwers

### Dull

#### Cychwyn Gwers: (5 munud)

- » Ysgrifennwch “acddnifyomedd eadduyslw” ar y bwrdd. Mae myfyrwyr yn gorfod rhoi’r llythrennau yn y drefn gywir heb weiddi allan, i greu “Camddefnyddio Sylweddau” ar gychwyn y wers neu yn ystod cofrestru

#### Cyflwyniad: (10 munud)

- » Trafodwch “Beth yw camddefnyddio sylweddau?” – gan ddefnyddio unrhyw sylweddau (alcohol, cyffuriau, sigarêts, glud) sydd yn cael effaith niweidiol ar y corff
- » Gweithio mewn grwpiau i adnabod unrhyw sylweddau maent yn ymwybodol ohonynt sydd yn ffitio yn y categori yma. Ysgrifennwch nhw ar y bwrdd

#### Gweithgaredd: (45 munud)

1. Gofynnwch i’r myfyrwyr i rannu’r rhestr i mewn i sylweddau cyfreithiol ac anghyfreithiol h.y. sylweddau gall brynu dros y cownter a’r rhai na ellir.
2. Rhowch y ddwy restr i fyny ar y bwrdd
3. Yn gweithio mewn grwpiau, mae myfyrwyr yn defnyddio’r adran Iechyd ar y wefan CLIC > Gwybodaeth > Iechyd > Camddefnyddio Sylweddau - <http://www.cliconline.co.uk/cym/gwybodaeth/iechyd/camddefnyddio-sylweddau/> i ymchwilio’r wybodaeth ar gyfer llenwi’r daflen waith isod
4. Creu poster i godi ymwybyddiaeth ymysg pobl ifanc am beryglon un camddefnydd sylwedd penodol e.e. sigarêts, alcohol, toddyddion ayb. Gall myfyrwyr ddewis pa sylwedd maent eisiau creu poster arno

### Awgrymiadau ac adnoddau ychwanegol:

Gall y pwnc hwn gysylltu i mewn i’r ABCh sydd yn cael ei ddarparu gan y rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan.

Gwefan SchoolBeat

<http://www.schoolbeat.org/?L=3>



# Cynllun Gwers ABCh CLIC – CA3

## Iechyd a Lles Emosiynol – Camddefnyddio Sylweddau



### CAMDDEFNYDDIO SYLWEDDAU

1. Rhestrwch rhai sylweddau, sydd yn rhoi effaith tebyg i alcohol pan maen nhw'n cael eu mewnanadlu yn arferol?

**A**.....**C**.....

**B**.....**D**.....

2. Pa fath o effeithiau mae mewnanadlu toddyddion yn ei gael ar y defnyddiwr?

**A**.....**B**.....

3. Beth yw'r peryglon o gymryd ecstasi?

**A**.....**C**.....

**B**.....

4. Beth yw'r cyffur anghyfreithlon a ddefnyddir amlaf ym Mhrydain?

.....

5. Beth ydy'r peryglon o'i ddefnyddio?

**A**.....**C**.....

**B**.....**D**.....

6. Os bydd unigolyn yn cael ei ddal yn meddu â'r cyffur, pa mor hir yw'r ddefnydd carchar?

**1 mlynedd**..... **2 flynedd**.....

**3 blynedd**..... **4 blynedd**.....

7. Beth yw'r oed cyfreithiol i unigolyn brynu sigarêts?

**15 oed**..... **16 oed**.....

**17 oed**..... **18 oed**.....

8. Beth yw peryglon ysmegu?

**A**.....**C**.....

**B**.....**D**.....





# Cynllun Gwers ABCh CLIC – CA3

## Iechyd a Lles Emosiynol – Camddefnyddio Sylweddau



9. Sawl cemeg niweidiol sydd yn cael ei gynnwys mewn tybaco?

.....

10. Beth ydy'r effeithiau a'r peryglon posib o yfed yn drwm yn rheolaidd?

A.....C.....

B.....D.....



