Oeddech chi’n gwybod bod eich ysgol yn gallu cael gafael ar nwyddau mislif am ddim?

Mae’r Adran Addysg wedi gweithredu cynllun darparu nwyddau mislif a fydd yn sicrhau bod nwyddau am ddim ar gael i fyfyrwyr ar draws ysgolion a cholegau a gynhelir gan y wladwriaeth yn Lloegr. I sicrhau bod eich myfyrwyr yn cael y cymorth sydd ei angen arnynt a’u bod yn gallu cael gafael ar nwyddau mislif am ddim, cysylltwch â PHS sy’n cefnogi’r cynllun, drwy ffonio 01827 255500 (opsiwn 3) neu anfonwch e-bost at [periodproducts@phs.co.uk](mailto:periodproducts@phs.co.uk). Mae Lil-Lets wrth eu bodd yn cefnogi’r cynllun hwn hefyd, ac mae ein nwyddau mislif ni yn cynnwys detholiad eang o’r nwyddau sy’n cael eu cynnig hefyd!

Y GLASOED Cynllun Gwers Newidiadau i’r Corff

|  |  |
| --- | --- |
| **Amser** | 50-60 munud |
| **Addas ar gyfer:** | Pobl ifanc o flynyddoedd 4-6 |
| **Nod** | Dechrau deall ystyr y glasoed, gan gynnwys newidiadau corfforol ac emosiynol. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Deilliannau:** | **Erbyn diwedd y gweithgaredd hwn, bydd cyfranogwyr yn gallu:**   * Diffinio beth mae’r **glasoed** yn ei olygu * Deall y bydd pawb yn profi’r **glasoed yn wahanol** * Nodi **newidiadau allweddol** sy’n digwydd yn ystod y glasoed * Deall ffeithiau allweddol am y **mislif** * Deall ble **i fynd i gael help** a chefnogaeth ynghylch y glasoed a’u cyrff   Mae’r sesiwn hon yn cysylltu â chanllawiau statudol CA2 y llywodraeth a chanllawiau’r Gymdeithas ABGI. |

# **Adnoddau gofynnol:**

* + Taflen Waith Amlinell Corff
  + Delwedd cylch mislif – Brook
  + Nwyddau mislif
  + Datganiadau cwis y glasoed a thaflen adborth
  + Taflen Awgrymiadau i’r Hwylusydd Newidiadau yn y Glasoed (os yn ei defnyddio)
  + PowerPoint Newidiadau i’r Corff (os yn ei ddefnyddio)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Gweithgareddau a dulliau** | | |
| **Gweithgaredd** | **Disgrifiad a negeseuon allweddol** | **Amser** |
|  | **Cyflwyniad – Creu gofod diogel, nodau’r wers, a nodyn byr i’ch atgoffa o’r wers ddiwethaf.**   * Esboniwch ein bod yn mynd i sôn am y glasoed * Ewch ati i greu gofod diogel gyda’r plant - gwnewch yn siŵr bod y disgyblion yn deall bod yr ystafell ddosbarth yn ofod cyfrinachol ac yn rhydd o farn. * Ysgogwch ddysgu’r gorffennol drwy ofyn y cwestiynau allweddol i’r plant ac ysgrifennwch eu hatebion ar y bwrdd * Trafodwch y negeseuon allweddol sy’n ymwneud â rhywedd ac egluro beth a olygwn wrth organau rhywiol.      * Defnyddiwch y sleidiau am yr organau cenhedlu mewnol i egluro beth a olygwn wrth organau cenhedlu mewn gwrywod a menywod a sut mae proses y glasoed yn ymwneud â chenhedlu dynol. Byddant yn dysgu mwy am hyn ym mlwyddyn 6.   **Neges Allweddol**   * I rai pobl, nid yw eu rhyw biolegol (bod yn wryw/benyw) yn cyfateb i’r rhywedd yr oedd pawb yn disgwyl iddynt fod pan gawsant eu geni. Mae hyn yn iawn a dylem barchu teimladau pobl eraill. Yn y wers hon, rydym yn mynd i sôn am gyrff pobl, nid y rhywiau. * Mae gan bawb rannau preifat ar eu cyrff. Dyma’r mannau sy’n cael eu gorchuddio gan ein dillad isaf: y pen ôl, fwlfa, pidyn (organau rhywiol) a bronnau. Mae’r organau rhywiol rhwng coesau rhywun ac maen nhw gan bawb. Weithiau, mae’r rhain yn cael eu galw’n rhannau preifat neu’n llysenwau eraill. Mae’n bwysig gwybod y geiriau cywir ar gyfer y rhannau hyn o’r corff i’n helpu ni i ddweud wrth rywun os oes angen help arnon ni, ac i ddeall y newidiadau yn y corff yn ystod y glasoed. * Mae organau rhywiol wedi’u rhannu’n ddau fath yn fras – merched, a’r rheini sydd â fwlfa, a bechgyn, a’r rheini sydd â phidyn a cheilliau * Weithiau mae’n gallu teimlo ychydig yn lletchwith siarad am organau rhywiol oherwydd dydyn ni ddim wedi arfer siarad am gyrff ac maen nhw’n rhannau preifat. Fodd bynnag, nid yw’n anweddus nac yn anghywir deall sut mae ein cyrff yn gweithio a gwybod y geiriau cywir. * Mae cyrff pawb, gan gynnwys organau rhywiol, ychydig yn wahanol. Dylem barchu pobl eraill – nid pryfocio na chwerthin am ben y rhai sy’n wahanol i ni. | **5 munud** |
|  | **Y glasoed**  **Dull**   * Mae’r hwylusydd yn gofyn i’r grŵp beth yw’r glasoed ac yn rhoi rhai ffeithiau allweddol (os nad ydynt wedi’u cynnwys yn y cyflwyniad). * Mae’r hwylusydd yn egluro wrth y grŵp ein bod yn mynd i feddwl am newidiadau yn y glasoed; mae rhai yn digwydd i rai pobl ac nid i eraill. * Cadwch y diffiniad o’r gair glasoed ym mlaen yr ystafell (lle gall y plant ei weld) * Gall y plant naill ai ddefnyddio’r daflen waith newidiadau i’r corff (amlinell corff) neu dynnu llun eu hunain – anogwch y grŵp i beidio â bod yn benodol o ran rhyw gyda’r llun hwn * Gall y plant weithio mewn parau i feddwl am yr holl newidiadau a allai ddigwydd i rywun wrth iddyn nhw brofi glasoed ar gyfer unrhyw ryw * Cynigiwch awgrymiadau i blant os ydynt yn cael trafferth gyda syniadau ac anogwch y plant i feddwl am newidiadau a allai ddigwydd i emosiynau hefyd * Defnyddiwch y sleidiau i drafod y gwahanol newidiadau y gallai pobl eu profi yn ystod y glasoed   **Cwestiynau Allweddol**   * Ydy hi’n gallu teimlo’n lletchwith i siarad am y glasoed? * Beth yw rhai o’r newidiadau sy’n digwydd yn ystod y glasoed? * A yw’r newidiadau i gyd yn rhai corfforol? * Pam ydych chi’n meddwl ei bod yn bwysig siarad am y newidiadau hyn?   **Negeseuon Allweddol**   * Wrth i chi fynd yn hŷn, mae eich corff yn mynd drwy nifer o newidiadau, a elwir y glasoed. * Y glasoed yw pan fydd pobl yn dechrau newid o fod yn blentyn i fod yn oedolyn ifanc. * Gall cyflymder y newidiadau hyn fod yn wahanol i bawb. * Mae cyfnod y glasoed yn dechrau rhywbryd rhwng 8 ac 14 oed ac mae'r broses yn cymryd sawl blwyddyn i'w chwblhau. * Daw hormonau’n egnïol iawn ac maent yn gyfrifol am dwf a datblygiad yn ystod y glasoed. Cemegau yw hormonau sy’n dweud wrth [gelloedd](https://kids.britannica.com/kids/article/cell/352933) a rhannau o’r corff am wneud pethau penodol. * Mae newidiadau yn y glasoed yn rhan arferol o dyfu i fyny. * Bydd pobl yn dechrau’r glasoed ar adeg ychydig yn wahanol ac yn datblygu’n wahanol – mae’n bwysig parchu ein bod ni i gyd yn wahanol. * Mae glasoed yn adeg ar gyfer cyfleoedd a theimladau newydd. Bydd gennych gyfrifoldebau newydd i ofalu amdanoch eich hun ac efallai y byddwch am gael mwy o annibyniaeth. * Dim ond i bobl â phidyn y mae rhai newidiadau’n digwydd, rhai i bobl sydd â fwlfa yn unig; ac mae rhai’n digwydd i’r ddau. * Yn ystod y glasoed, efallai y byddwch yn dechrau meddwl am bwy rydych chi’n ffansïo ac yn dechrau meddwl am bethau rhywiol. Ond nid yw pawb yn gwneud hynny. * Mae breuddwydion gwlyb yn digwydd pan fyddwch yn alldaflu (rhyddhau hylif sy’n cynnwys sberm allan o’r pidyn) pan fyddwch yn cysgu. Mae hyn yn digwydd i rai pobl ac nid i eraill. Mae’n normal. Mae’n bwysig glanhau wedyn a newid eich cynfasau a’ch pyjamas. * Mae’r hormonau sy’n cael eu rhyddhau yn y glasoed yn gallu effeithio ar ein hemosiynau a’n teimladau. Gwnewch yn siŵr eich bod yn garedig â chi eich hun ac eraill. * Gwnewch bethau sy’n eich helpu i deimlo’n gadarnhaol. Gall cael digon o gwsg, gwneud ychydig o ymarfer corff a bwyta’n iach helpu hefyd. | **20 munud** |
|  | **Beth yw mislif?**  **Dull**   * Yr hwylusydd yn esbonio ein bod yn mynd i feddwl ychydig yn fwy am y mislif. * Yr hwylusydd yn dangos delwedd o gylch mislif i’r grŵp ac yn atgyfnerthu negeseuon allweddol * Yna, bydd yr hwylusydd yn gofyn i’r grŵp sut y gallai rhywun deimlo ychydig cyn ac yn ystod eu mislif. Defnyddio negeseuon allweddol i gael ôl-drafodaeth. * Yna gall yr hwylusydd ddangos opsiynau o ran nwyddau mislif   **Cwestiynau Allweddol**   * Beth yw mislif? * Pwy sy’n cael mislif a pham? * Beth all rhywun ei ddefnyddio i ddal gwaed y mislif?   **Negeseuon Allweddol**   * Mae’r mislif yn dechrau ar ryw adeg yn ystod y glasoed (merched, a phobl â fwlfa), er nad yw mislif rhai pobl yn dechrau nes eu bod yn 16 neu’n 17 oed. Does dim oedran cywir nac anghywir i ddechrau cael mislif. Os nad ydyn nhw’n dechrau erbyn 18 oed, yna mae’n dda siarad â meddyg. * Dim ond un rhan o’r cylch mislif yw’r mislif. Mae cylch mislif yn dechrau ar y diwrnod y byddwch yn cael eich mislif ac yn para tan y diwrnod cyn eich un nesaf. * Ar gyfartaledd, mae pobl yn cael mislif bob mis (ond gall fod yn gyfnod hirach neu fyrrach na hyn) * Mae’r ofarïau’n rhyddhau wy ac mae leinin y groth yn mynd fel sbwng ac yn drwchus. Os nad yw’r wy yn cael ei ffrwythloni gan sberm, mae’r wy yn chwalu yn y groth ac yn dod allan drwy’r wain fel gwaed. * Gelwir y gwaedu hwn yn fislif ac mae’n para 2-10 diwrnod. Gall gwaed y mislif fod yn binc, yn frown neu’n goch gyda chlotiau ynddo. * Weithiau bydd pobl yn cael rhai arwyddion bod eu mislif ar y ffordd, efallai y byddwch yn teimlo’n fwy blinedig, yn cael mwy o sbotiau, cur pen, bronnau poenus, anhwylder ar y stumog neu’n teimlo ychydig yn fwy emosiynol nag arfer. Mae pawb yn wahanol felly efallai fod ganddynt rai arwyddion neu ddim o gwbl. * Yn ystod eich mislif, bydd rhai pobl yn cael crampiau sy’n teimlo fel poen yn y stumog neu ran isaf eich cefn. Gall bath cynnes, potel ddŵr poeth a chadw’n heini helpu. Dim ond dan oruchwyliaeth oedolyn y dylid rhoi unrhyw feddyginiaeth lleddfu poen. * Mae gwahanol ddewisiadau ar gyfer dal gwaed y mislif, dewiswch beth sy’n gweithio i chi. Mae padiau, tamponau, cwpanau mislif, leininau a nicers mislif. * Mae’r mislif yn naturiol ac yn normal. Nid ydynt yn fudr. | **10 munud** |
|  | **Cwis y glasoed.**  **Dull**   * Yr hwylusydd yn gofyn i’r grŵp sefyll ar ei draed ac yn esbonio eu bod yn mynd i ddarllen datganiad. Os ydych chi’n meddwl ei fod yn wir, ewch i un ochr o’r ystafell ac os ydych chi’n meddwl ei fod yn anghywir, ewch i ochr arall yr ystafell. * Yna, bydd yr hwylusydd yn darllen datganiadau ac yn cynnal ôl-drafodaeth am bob un.   **Negeseuon Allweddol**   * Atgyfnerthu’r negeseuon allweddol sydd eisoes wedi’u trafod yn y wers. * Defnyddiwch daflen adborth yr hwylusydd ar gyfer pwyntiau penodol. | **10 munud** |
|  | **Crynodeb**   * Mae'r hwylusydd yn ateb unrhyw gwestiynau yn ofalus. * Rhowch grynodeb byr o’r dysgu heddiw. * Gwnewch yn siŵr bod pobl ifanc yn gallu nodi rhywun y gallan nhw siarad â nhw os bydd y wers hon yn codi unrhyw bryderon. * Cyfeiriwch at sefydliadau sydd ag enw da a mentor neu gwnselydd eich ysgol.   **Negeseuon Allweddol**   * Os oes gennych chi gwestiynau neu os oes angen cymorth arnoch chi am y glasoed neu am eich corff, siaradwch ag oedolyn rydych chi’n ymddiried ynddo. | **5 munud** |
| **Gwahaniaethu perthnasol i gefnogi neu herio disgyblion** | | |
| **Atgyfnerthu:**   * Newid i grwpiau llai neu 1:1, gyda chymorth ac arweiniad ychwanegol gan CCD/CA. * Asesiad anffurfiol parhaus o ddealltwriaeth drwy gydol y broses, drwy drafodaeth a gofyn am ymatebion gyda holi priodol ar gyfer unigolion. * Yr hwylusydd i benderfynu a ddylid defnyddio Cwis y Glasoed neu sesiwn holi ac ateb arall yn cael ei arwain gan y plant. * Gwnewch yn siŵr nad ydym yn dweud ‘llais yn torri’ wrth blant a allai gymryd hyn yn llythrennol. Mae defnyddio geiriau fel ‘newid’ a ‘dyfnhau’ yn gallu ein cadw’n glir rhag ofnau y bydd ein llais yn ‘torri’ ac yn ‘stopio gweithio’. Cysylltu â’r gwahaniaeth rhwng lleisiau oedolion a lleisiau plant a bod newidiadau i’r ffordd y mae llais yn gallu swnio yn gallu digwydd i unrhyw un. * Edrychwch ar ffyrdd o ofalu am ein lles emosiynol ein hunain yn ystod y glasoed – gyda’r hwylusydd yn arwain.   **Ymestyn:**   * Trafod ffyrdd y gallwn ni ofalu am ein lles emosiynol ein hunain a beth mae’n ei olygu i ni – y plant i restru emosiynau maen nhw’n meddwl allai ddigwydd a sut y gallen ni eu rheoli. Er enghraifft; “os ydyn ni’n teimlo’n drist, fe allen ni siarad â rhywun”. | | |
| **Rhagor o adnoddau i gefnogi ac ymestyn dysgu** | | |
| **Beth yw’r glasoed**  <https://www.brook.org.uk/your-life/puberty/>  <https://www.nhs.uk/live-well/sexual-health/stages-of-puberty-what-happens-to-boys-and-girls/>  <https://www.childline.org.uk/info-advice/you-your-body/puberty/puberty-facts/>  **Cefnogaeth i blant traws ac amrywiol o ran rhywedd**  <https://mermaidsuk.org.uk/>  **Gwybodaeth am y mislif**  <https://www.brook.org.uk/your-life/period-faqs/>  <https://www.nhs.uk/conditions/irregular-periods/> | | |

**1** Y glasoed