|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cwis y Glasoed** | **Datganiad** | **Cywir / Anghywir ac Ôl-drafodaeth** |
| **C1** | Mae’r glasoed yr un fath i bawb | **Anghywir** - 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.  Y gwahaniaeth mwyaf yw a oes gan rywun bidyn neu fwlfa, oherwydd bydd hyn yn effeithio ar ba newidiadau allai ddigwydd iddyn nhw yn ystod y glasoed. |
| **C2** | Mae’r glasoed yn dechrau i bawb pan fyddant yn 21 oed | **Anghywir** – mae’r glasoed yn dechrau rywbryd rhwng 7 ac 16 oed ac mae’r broses yn cymryd sawl blwyddyn i’w chwblhau, a bydd cyflymder y newidiadau hyn yn wahanol i bawb. |
| **C3** | Mae’n bwysig dysgu am y newidiadau hyn, er ei fod yn gallu teimlo’n lletchwith | **Cywir** – er ei bod yn gallu teimlo’n lletchwith siarad am ein cyrff, mae’n bwysig iawn. Mae’n ein helpu i deimlo’n fwy parod am yr hyn a allai ddigwydd yn ystod y glasoed, fel ei fod yn llai dryslyd a dychrynllyd. Gallwn hefyd ddeall bod y glasoed yn digwydd i bawb a ble i fynd os bydd gennym gwestiynau. Mae siarad am y glasoed hefyd yn ein helpu i ddysgu sut i ofalu amdanom ein hunain i’n cadw’n iach, yn ein cyrff ond hefyd gyda’n teimladau. |
| **C4** | Mae’n bwysig ymolchi’n amlach ar ôl i ni gyrraedd y glasoed | **Cywir** – yn ystod y glasoed mae ein cyrff yn chwysu ac yn drewi mwy. Mae ein gwallt hefyd yn mynd yn fwy seimlyd. Mae’n bwysig ymolchi bob dydd a newid ein dillad yn rheolaidd. Efallai y byddwn yn dewis defnyddio diaroglydd neu wrthchwyswr i atal arogl y corff. |
| **C5** | Bydd pawb yn cael llawer o smotiau yn ystod y glasoed | **Anghywir** – mae cael smotiau yn newid cyffredin yn ystod y glasoed (gall hyn fod ar eich wyneb, eich cefn neu unrhyw fan ar eich corff) ond ni fydd pawb yn eu cael ac efallai na fydd gennych lawer. |
| **C6** | Mae’r hormonau sy’n achosi newidiadau yn ystod y glasoed hefyd yn gallu effeithio ar sut rydyn ni’n teimlo | **Cywir** - 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 a gydag 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. Yn ystod y glasoed, efallai y byddwch yn dechrau meddwl am bwy rydych chi’n ei ffansïo ac yn dechrau meddwl am bethau rhywiol. |
| **C7** | Bydd pawb yn cael eu mislif yn ystod y glasoed | **Anghywir** – dim ond pobl â fwlfa a chroth sy’n gallu cael mislif. Maen nhw’n dechrau yn ystod y glasoed ac yn digwydd tua unwaith y mis ar gyfartaledd. |
| **C8** | Mae mwy o flew yn tyfu ar ein cyrff yn ystod y glasoed | **Cywir** – un o’r newidiadau yn y glasoed yw mynd yn fwy blewog. Efallai y bydd pobl yn cael mwy o flew ar eu coesau, dan eu breichiau ac ar eu horganau rhywiol. Mae pobl â phidyn yn tueddu i fod yn fwy blewog, ond nid bob amser – gallai blew dyfu ar eu gên a’u gwefus uchaf, eu brest a’u cefnau hefyd. |
| **C9** | Defnyddir padiau mislif a thamponau i reoli gwaed mislif | **Cywir** - mae gwahanol ddewisiadau ar gyfer dal gwaed y mislif, dewiswch beth sy’n gweithio i chi. Mae padiau, tamponau, cwpanau mislif a nicers mislif. Mae’r mislif yn naturiol ac yn normal. Nid yw’n fudr. |
| **C10** | Os oes gennych chi gwestiwn am y glasoed, peidiwch â holi neb | **Anghywir** – Os oes gennych chi gwestiynau neu broblemau sy’n ymwneud â’ch corff neu’r hyn rydyn ni wedi’i drafod yn y wers hon, siaradwch ag oedolyn rydych chi’n ymddiried ynddo. |