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!

GLASOED **Cynllun Gwers Tyfu a Newid**

|  |  |
| --- | --- |
| **Amser ar gyfer sesiwn** | 50-60 munud |
| **Addas ar gyfer:** | Cyfnod Allweddol 2: Blwyddyn 4-5 |
| **Nod** | Dechrau deall ystyr glasoed gan gynnwys newidiadau corfforol ac emosiynol |

|  |  |
| --- | --- |
| **Deilliannau:** | **Erbyn diwedd y gweithgaredd hwn, bydd cyfranogwyr yn gallu:**   * Deall sut mae pob un ohonom yn **tyfu ac yn newid** * Adnabod beth mae’r **glasoed** yn ei olygu * Nodi sut gall ein **teimladau newid** * Deall pwysigrwydd **cadw’n lân** * Ble i gael **rhagor o wybodaeth**/cyngor am dyfu a newid   Mae’r sesiwn hon yn cysylltu â chanllawiau statudol CA2 y llywodraeth a chanllawiau’r Gymdeithas ABGI. |

# **Adnoddau gofynnol:**

* + Taflen awgrymiadau hwylusydd a nwyddau’r glasoed NEU
  + Gêm gyfateb y glasoed
  + Taflenni Gwaith Tyfu a Newid - Cyngor i Ffrind (digon ar gyfer y grŵp cyfan)
  + PowerPoint Tyfu a Newid (os ydych chi’n ei ddefnyddio)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Gweithgareddau a dulliau** | | |
| **Gweithgaredd** | **Disgrifiad a negeseuon allweddol** | **Amser** |
|  | **Cyflwyniad – creu gofod diogel a nodau’r wers**  **Gweithgaredd**   * Esboniwch ein bod yn mynd i sôn am ein cyrff ac 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. * Rhowch wybod i’r grŵp beth yw nodau’r sesiwn a’r prif negeseuon | **5 munud** |
|  | **Bag newidiadau’r Glasoed NEU Gêm Gardiau Cyfateb y Glasoed**  *Ar sail anghenion y grŵp, dylai’r hwylusydd naill ai gwblhau’r gweithgaredd ‘Bag Newidiadau’r Glasoed’ NEU ‘Gêm Cyfateb 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. Rydyn ni’n mynd i ddefnyddio bag o eitemau i’n helpu. * Yna, bydd yr hwylusydd yn anfon y bag o gwmpas ac yn gofyn am wirfoddolwr i ddewis un eitem ohono. Mae’r hwylusydd yn gofyn sut mae’r eitem hon yn berthnasol i newidiadau yn y glasoed ac i bwy mae’r newid hwn yn digwydd. * Fel arall, gall yr hwylusydd ddefnyddio’r cardiau Cyfateb y Glasoed gyda’r grŵp a defnyddio’r cyfarwyddiadau i’r hwylusydd ar gyfer y bag newidiadau i’r corff yn y glasoed fel ysgogydd i gefnogi negeseuon allweddol. * Daliwch ati nes bydd yr holl eitemau wedi’u dewis. Yna, bydd yr hwylusydd yn gofyn a oes unrhyw newidiadau nad ydym wedi sôn amdanyn nhw? All unrhyw un feddwl am fwy? * **Nwyddau mislif** – (caiff yr hwylusydd ddewis pa nwyddau i’w cynnwys sy’n briodol ar gyfer y grŵp) merched, a’r rheini sydd â fwlfa a chroth yn dechrau eu mislif yn ystod y glasoed. Esboniwch y bydd hyn yn cael ei drafod yn fwy manwl ym mlynyddoedd 5 a 6 ond mae’n dda dechrau gwybod am y mislif nawr, yn union fel agweddau eraill ar ein hiechyd.   **Cwestiynau Allweddol**   * Ydy’r glasoed yr un fath i bawb? * Ar ba oedran fydd y glasoed yn digwydd? * Beth yw rhai newidiadau sy’n digwydd yn ystod y glasoed?   **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 7 ac 16 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. * Mislif: Mae hyn yn digwydd oddeutu unwaith y mis ac mae’n golygu bod gwaed yn dod o wain y person am 3-8 diwrnod. Byddant am ddefnyddio nwyddau i ddal y gwaed, ond gallant ddewis pa un bynnag sy’n teimlo orau iddyn nhw. * 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. * 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. * Mae’n bwysig cadw ein hunain yn lân. * Dylem olchi ein cyrff â dŵr cynnes a sebon dibersawr. Gallwn ofyn i’n rhieni/gofalwyr am help gyda hyn. | **10 munud** |
|  | **Newidiadau i’n Teimladau**  **Dull**   * Gofynnwch i’r grŵp a ydyn nhw wedi clywed am deimladau ac emosiynau pobl yn newid pan fyddan nhw’n cyrraedd eu harddegau * Gofynnwch pa eiriau y gallen nhw fod wedi’u clywed (oriog, dig, trist, cyffrous) – ysgrifennwch y rhain ar y bwrdd, rhannwch y geiriau yn deimladau cadarnhaol (da) a negyddol (drwg) * Datgelu syniadau ar y sleidiau; coch i gynrychioli teimladau negyddol yn fras a theimladau hapusach yn wyrdd   **Cwestiynau Allweddol**   * A all ein teimladau fynd i fyny ac i lawr? * Pa fath o deimladau allwn ni eu cael? * A allwn ni wneud ein teimladau’n rhai cadarnhaol (gwell neu dda)?   **Negeseuon Allweddol**   * Mae’n arferol cael llawer o wahanol deimladau, rhai yn fwy negyddol a rhai yn fwy cadarnhaol, yn enwedig wrth i ni ddechrau mynd yn hŷn. Weithiau gall fod yn anodd rheoli ein teimladau – a gall hyn ddibynnu ar y sefyllfa yr ydym ynddi. * Mae’n bwysig ein bod yn siarad am ein teimladau, yn enwedig y teimladau hynny sy’n rhai cryf iawn neu sy’n mynd ymlaen am amser hir. Gall hyn ein helpu i deimlo’n fwy cadarnhaol ac atal y rhai negyddol rhag cronni. * Mae’n bwysig iawn ein bod yn cael help gan oedolyn yr ydym yn ymddiried ynddo gyda theimladau ac emosiynau, yn enwedig pan fyddwn yn teimlo’n isel, yn ddig, yn ofnus neu’n unig. | **5 munud** |
|  | **Cyngor i Ffrind**  **Dull**   * Mae’r plant yn gweithio mewn parau i gynnig cyngor i gymeriadau ynghylch pryd maen nhw’n cael teimladau negyddol (drwg) am Dino, Hoot a Bot. * Rhowch un cymeriad i bob grŵp a rhai pinnau ysgrifennu er mwyn ysgrifennu ar y daflen * Gofynnwch i’r grwpiau rannu eu syniadau ynghylch cynnig cyngor i’w ffrindiau   **Cwestiynau Allweddol**   * Pa fath o deimladau allwn ni eu cael? * Sut allwn ni wneud i ni ein hunain a’n ffrindiau deimlo’n well? * Gyda phwy arall allwn ni siarad os ydyn ni’n teimlo’n drist, yn ddig neu’n isel? * Ydy hi’n dda siarad am dyfu a newid?   **Negeseuon Allweddol**   * Efallai y bydd y ffordd rydyn ni’n teimlo ac yn ymddwyn yn dechrau newid wrth i ni ddechrau’r glasoed * Gallai hyd yn oed effeithio ar ein perthnasoedd/cyfeillgarwch * Mae’n bwysig ein bod yn deall sut rydyn ni’n teimlo a siarad â rhywun am y teimladau hyn * Mae’n iawn teimlo i fyny ac i lawr, mae hynny’n normal * Ond mae ffyrdd o’n helpu i deimlo’n well a rheoli rhai o’n teimladau negyddol (drwg)   **Syniadau ysgogol i’r athro**  *Dino: mae pobl yn mynd drwy newidiadau i’r corff (y glasoed) ar wahanol adegau, mae rhai’n tyfu’n gyflymach nag eraill, mae hyn yn normal. Ni ddylech deimlo eich bod yn cael eich cau allan, ac ni fyddai’r dinos eraill eisiau i chi deimlo felly. Mae’n iawn siarad â’ch ffrindiau a’ch rhiant/gofalwr am sut rydych chi’n teimlo.*  *Hŵt: wrth i ni ddechrau tyfu ychydig yn hŷn, rydyn ni’n chwysu mwy, a phan fyddwn ni’n gwneud pethau fel ymarfer corff neu chwaraeon, byddwn yn chwysu mwy fyth. Mae hyn yn hollol normal, ond mae’n dda iawn ein bod yn cofio ymolchi ar ôl chwaraeon, a phob dydd. Gall hyn ein cadw rhag drewi. Gallwn ddod â dillad sbâr i newid iddyn nhw ar ôl chwaraeon hefyd. Gallwn bob amser siarad â’n rhiant/gofalwr am ymolchi a chadw’n lân os nad ydym yn siŵr sut i wneud hynny.*  *Bot: efallai y bydd ein teimladau’n dechrau newid wrth i ni brofi’r glasoed. Efallai y byddwn yn teimlo’n drist neu’n ddig am ddim rheswm ac ni allwn feddwl pam. Mae’n arferol i’n hwyliau newid, ond mae’n dda siarad â’n rhiant/gofalwr am sut rydyn ni’n teimlo, a meddwl am ffyrdd o godi ein hwyliau os ydyn ni’n teimlo ychydig yn flin neu wedi diflasu. Os byddwn ni’n rhuthro i ffwrdd neu’n cau’r drws yn glep; mae hefyd yn beth da ymddiheuro ac esbonio ein teimladau.* | **15 munud** |
|  | **Ffyrdd o helpu ein hemosiynau**  **Dull**   * Gofynnwch i’r grŵp feddwl am ffyrdd y gallwn ni helpu ein hunain a’n gilydd pan fyddwn ni’n profi emosiynau mwy negyddol * Ysgrifennwch eu syniadau hwy cyn datgelu’r awgrymiadau ar y sleid   **Cwestiynau Allweddol**   * Ydy hi’n iawn i deimlo gwahanol emosiynau? * Sut allwn ni gefnogi ein ffrindiau i siarad am eu hemosiynau? * Ydy hi’n iawn siarad am y glasoed?   **Negeseuon Allweddol**   * Cofiwch, yn ystod glasoed, nid dim ond ein cyrff ni sy’n gallu newid, ond y ffordd rydyn ni’n teimlo (ein hemosiynau) hefyd. * Efallai y byddwn yn gweld newid mewn emosiynau, felly efallai y byddwn yn teimlo i fyny ac i lawr * Mae ffyrdd gwych i ni reoli’r emosiynau hyn fel gwneud rhywbeth rydyn ni’n ei fwynhau, siarad â’n ffrindiau neu ein rhieni/gofalwyr, ysgrifennu sut rydyn ni’n teimlo, cadw’n heini, bod o gwmpas pobl rydyn ni’n malio amdanyn nhw a gwybod eu bod nhw’n malio amdanom ni * 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. * Mae’n dda hefyd ein bod ni’n gofalu am ein cyrff – rydyn ni’n eu golchi nhw, ac yn siarad â’n rhiant/gofalwr os oes angen help arnom ni i gadw’n lân * Gallwn siarad â’n gilydd am y glasoed ac ateb cwestiynau ein gilydd, ond os nad ydym yn siŵr am unrhyw beth, mae hynny’n iawn, gallwn ofyn i oedolyn yr ydym yn ymddiried ynddo | **5 munud** |
|  | **Ble i fynd i gael help.**  *Yn dibynnu ar yr amser, naill ai cwblhau’r ymarfer llawn neu arwain trafodaeth grŵp yn seiliedig ar negeseuon allweddol*    **Dull**   * Yr hwylusydd yn dosbarthu papur ar gyfer pob plentyn. * Mae’r hwylusydd yn egluro ein bod yn mynd i feddwl am bwy y gallwn ni siarad â nhw am dyfu a newid * Gofynnwch i bob plentyn dynnu llun o amgylch ei law. Ar gyfer pob bys, mae angen iddyn nhw ysgrifennu un lle/unigolyn maen nhw’n gallu mynd iddo/ato i siarad am dyfu a newid. * Ar ôl gadael i’r grŵp orffen, mae’r hwylusydd yn gofyn am awgrymiadau ac adborth.   **Cwestiynau Allweddol**   * Beth ddylem ni ei wneud os oes gennym gwestiwn am dyfu a newid?     **Negeseuon Allweddol**   * Siaradwch ag oedolyn rydych chi’n ymddiried ynddo os oes gennych chi gwestiwn am dyfu a newid, mae’n dda siarad am y newidiadau hyn, hyd yn oed cyn iddyn nhw ddigwydd * Mae tyfu a newid yn gwbl normal, ac efallai y bydd gennym gwestiynau ar hyd y ffordd * Dyma gyfle i gyfeirio plant at gefnogaeth yn yr ysgol. | **5**  **munud** |
|  | **Crynodeb.**   * Mae'r hwyluswyr 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 yr ysgol. | **5 munud** |
| **Gwahaniaethu perthnasol i gefnogi neu herio disgyblion** | | |
| **Atgyfnerthu:**   * Wrth drafod organau rhywiol, atgoffwch y plant nad oes angen i ni drafod ein horganau rhywiol ein hunain yn benodol ar hyn o bryd, ac os oes ganddynt unrhyw gwestiynau personol, gallant drafod hyn gyda’r hwylusydd yn breifat. * Trafodwch gyfeirio, pwy y gall y plant droi atynt os ydynt, er enghraifft, eisiau trafod eu hunaniaeth o ran rhywedd yn fwy, neu os ydynt yn teimlo eu bod yn poeni am rywbeth sy’n ymwneud â’u corff. * I rai plant, efallai y byddai’n fwy priodol rhannu’r wers hon yn rhannau llai a chael aelod o staff cymorth i redeg drwy bob elfen yn unigol. * I rai plant, gall fod yn ddefnyddiol eu cael i restru teimladau er mwyn atgyfnerthu eu syniad o beth yw teimlad, ac yna cyflwyno’r sefyllfaoedd lle mae’r teimladau hyn yn cael eu profi, ynghyd â’u hymddygiad ar yr adegau hyn. Ar ôl hyn, gallent ddechrau meddwl sut mae eu corff yn teimlo yn ystod rhai teimladau. * Efallai y bydd rhai plant yn ei chael yn anodd rheoli ymddygiad, ac mae’n bwysig nodi bod hyn yn rhywbeth sy’n gallu bod yn anodd ei ddysgu a dylem ofyn i oedolyn am help os bydd angen. * Mae’n bwysig bod yn garedig wrth ein ffrindiau os ydynt yn cael trafferth rheoli eu hymddygiad/ymateb i deimladau.   **Ymestyn:**   * Pawb i ysgrifennu o leiaf un cwestiwn am y glasoed ar nodyn post-it ac mae’r athro’n ei dynnu allan o flwch, mae’r grŵp yn helpu i ateb y cwestiwn (gan sicrhau ei fod yn unol â’r pwnc ac â’r oedran/cyfnod priodol). | | |
| **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/> | | |

Y glasoed