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** **Anatomeg ac Atgenhedlu**

|  |  |
| --- | --- |
| **Amser** | 50-60 munud |
| **Addas ar gyfer:** | Pobl ifanc o flynyddoedd 5-6 |
| **Nod** | Sicrhau bod gan y grŵp fwy o wybodaeth am yr organau cenhedlu mewnol a’r organau cenhedlu allanol, gan ddeall sut maen nhw’n cysylltu ag atgenhedlu |

|  |  |
| --- | --- |
| **Deilliannau:** | **Erbyn diwedd y gweithgaredd hwn, bydd cyfranogwyr yn gallu:**   * Enwi rhannau o’r **organau cenhedlu mewnol** yn gywir * Deall bod cyrff pawb yn **wahanol ac y dylem barchu hyn** * Yn gallu disgrifio ffeithiau allweddol am **atgenhedlu a beichiogrwydd** * Gwybod ble i **ofyn am help** gyda chwestiynau am eu cyrff.   Mae’r sesiwn hon yn cysylltu â chanllawiau statudol CA2 y llywodraeth a chanllawiau’r Gymdeithas ABGI. |

# **Adnoddau gofynnol:**

# Labelwch y delweddau o’r corff a’r daflen awgrymiadau i’r hwylusydd

# O ble mae babis yn dod – cardiau didoli (*bydd angen torri cardiau a’u rhoi mewn pecynnau cyn y wers*)

# PowerPoint Anatomeg ac Atgenhedlu (os yn ei ddefnyddio)

# Nodiadau post-it / nodiadau gludiog (os yn eu defnyddio)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 atgenhedlu. * 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 | **5 munud** |
|  | **Beth ydyn ni’n galw...?**  **Dull**   * Yr hwylusydd yn gofyn i’r grŵp feddwl am yr holl eiriau ac enwau maen nhw wedi clywed y rhan rhwng coesau rhywun yn cael eu galw. Efallai y bydd angen i chi nodi dim rhegfeydd/ termau sarhaus ar gyfer grwpiau penodol. * Gall yr hwylusydd ddewis gofyn i’r grŵp ysgrifennu’r rhain yn ddienw ar nodiadau gludiog, yna eu gludo ar wal neu eu galw allan. * Ôl-drafodaeth yr hwylusydd, gan egluro bod gennym ni wahanol eiriau ar gyfer ein cyrff ein hunain, ond mae’n bwysig gwybod yr enwau cywir hefyd. Ni ddylem chwaith ddefnyddio geiriau sarhaus ar gyfer rhannau o’r corff.   **Cwestiynau Allweddol**   * Beth yw’r enw ar y rhan rhwng coesau person? * Ydy hi’n ddigywilydd gwybod am eich corff? * Ydy hi’n teimlo’n lletchwith i siarad am yr organau rhywiol?   **Negeseuon 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 organau rhywiol ar eu corff, rhwng eu coesau. 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 fel y gallwn ni ddweud wrth rywun os oes angen help arnon ni, neu os oes gennym gwestiynau. * 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. * 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 | **5 munud** |
|  | **Labelu’r corff**  **Dull**   * Yr hwylusydd yn egluro ein bod yn mynd i feddwl am organau rhywiol yn fwy manwl a deall y geiriau cywir ar gyfer gwahanol rannau a’r hyn y maent yn ei wneud. Mae hyn yn gysylltiedig ag atgenhedlu y byddwn yn meddwl amdano yn nes ymlaen yn y wers. * Yr hwylusydd yn dangos delweddau o’r system atgenhedlu fewnol, un yn gyntaf ac wedyn y llall ar gyflwyniad. Gall yr hwylusydd ddewis cael y mannau heb eu henwi i weld a oes unrhyw un yn y grŵp yn gwybod yr enwau, cyn datgelu’r atebion. * Gan ddefnyddio taflen ôl-drafodaeth yr hwylusydd, cwestiynau a negeseuon allweddol, mae’r hwylusydd yn egluro enwau a swyddogaethau pob elfen o’r system atgenhedlu fewnol.   **Cwestiynau**   * Ydy corff pawb yr un fath? * Beth yw’r enw ar y rhan rhwng coesau person? * Sut gallwn ni gadw ein horganau rhywiol yn lân?   **Negeseuon Allweddol**   * 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. * 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 * Mae’r organau rhywiol hyn ar du allan corff person yn cysylltu â’r system atgenhedlu fewnol ar du mewn corff person. * Mae organau rhywiol pobl yn sensitif iawn ac mae’n bwysig eu cadw’n lân drwy eu golchi’n ysgafn â dŵr cynnes neu sebon dibersawr (nid sebon â phersawr cryf). Os oes gennych chi flaengroen (croen dros ben y pidyn) golchwch yn ysgafn oddi tano i’w atal rhag mynd i ddrewi, i gosi neu’n ddolurus. | **15 munud** |
|  | **Pam mae gennym ni organau cenhedlu?**  **Dull**   * Yr hwylusydd yn egluro ein bod wedi siarad llawer am sberm ac wyau a’r organau cenhedlu yn y gweithgaredd diwethaf, ond pam mae’r rhannau hyn o’n cyrff gennym ni? * Ô-drafodaeth gan ddefnyddio cwestiynau a negeseuon allweddol.   **Cwestiynau Allweddol**   * Beth yw ystyr atgenhedlu? * Sut mae sberm yn cwrdd ag wy? * Beth yw’r term gwyddonol am pryd mae’r sberm yn cwrdd â’r wy?   **Negeseuon Allweddol**   * Ystyr atgenhedlu yw creu bywyd newydd – i bobl mae hyn yn golygu tyfu babanod. Gall organau cenhedlu fod yn rhan bwysig o atgenhedlu a beichiogrwydd. * Er mwyn i rywun feichiogi (dechrau tyfu babi y tu mewn iddyn nhw), mae angen i sberm, o geilliau person, gwrdd ag wy person arall, sy’n cael ei ryddhau o ofari. Mae’r ŵy wedi’i ffrwythloni wedyn yn teithio i’r groth ac yn dechrau tyfu babi. * Yn y rhan fwyaf o achosion, mae’r sberm yn gallu cwrdd â’r wy drwy i ddau berson gael rhyw drwy’r wain – pan fydd pidyn person yn cael ei roi i mewn yng ngwain rhywun arall. Mae’r sberm yn dod allan o ben y pidyn ac yn nofio i gwrdd â’r wy. | **5 munud** |
|  | **O ble mae babis yn dod - cardiau didoli.**    **Dull**   * Yr hwylusydd yn esbonio ein bod yn mynd i feddwl ychydig yn fwy am y mislif a beichiogrwydd. * Yr hwylusydd yn dosbarthu 'cardiau didoli - o ble mae babis yn dod' ac yn gofyn i'r dosbarth rannu'n grwpiau bach. * Yr hwylusydd yn rhoi amser i’r grwpiau roi’r cardiau mewn trefn, ac yna’n dod â’r dosbarth yn ôl at ei gilydd i wirio eu hatebion a chael ôl-drafodaeth gan ddefnyddio cwestiynau a negeseuon allweddol.   **Cwestiynau Allweddol**   * Sut mae sberm yn cwrdd ag wy? * Am faint o amser mae babi’n tyfu yn y groth fel arfer? * Ai gwneud babi yw’r unig reswm pam mae pobl yn cael rhyw? * A oes gwahanol fathau o deuluoedd?   **Negeseuon Allweddol**   * Er mwyn i rywun feichiogi (dechrau tyfu babi y tu mewn iddyn nhw), mae angen i sberm, o geilliau person, gwrdd ag wy person arall, sy’n cael ei ryddhau o ofari. Yna, mae’r wy sydd wedi’i ffrwythloni yn teithio i’r groth ac yn dechrau tyfu babi. * Yn y rhan fwyaf o achosion, mae’r sberm yn gallu cwrdd â’r wy drwy i ddau berson gael rhyw drwy’r wain – pan fydd pidyn person yn cael ei roi i mewn yng ngwain rhywun arall. Mae’r sberm yn dod allan o ben y pidyn ac yn nofio i gwrdd â’r wy. * Dim ond rhwng oedolion y dylai rhyw ddigwydd a dylai deimlo’n bleserus i’r ddau berson. Ni ddylid byth orfodi na gwneud i neb i gael rhyw. Mae hyn yn erbyn y gyfraith ac yn anghywir. Efallai y bydd pobl yn dymuno cael rhyw heb feichiogi oherwydd ei fod yn teimlo’n braf ac fel ffordd o fynegi eu teimladau tuag at rywun y maent yn agos iawn ato. Gallant ddefnyddio rhywbeth o’r enw atal cenhedlu i atal beichiogrwydd rhag digwydd. Cofiwch fod teuluoedd o bob lliw a llun yn bodoli. Efallai y bydd gan rai pobl ddwy fam, dau dad, rhiant sengl, yn byw gyda’u teulu ehangach, neu rieni maeth. * Mae’r babi’n tyfu am naw mis yng nghroth y person nes iddo gael ei eni. * Nid yw rhai pobl yn gallu beichiogi drwy gael rhyw neu nid ydynt eisiau cael teulu fel hyn. Efallai y byddan nhw’n dewis mabwysiadu plentyn (gwneud plentyn yn aelod o’u teulu nhw’n gyfreithiol oherwydd nad yw eu teulu biolegol yn gallu gofalu amdanyn nhw). Efallai hefyd y byddant yn dewis cael help gan feddygon i feichiogi. * Dydy pobl ddim yn dechrau gwneud sberm na rhyddhau wyau tan y glasoed. | **15 munud** |
|  | **Crynodeb.**   * Yr 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 ac at fentor neu gwnselydd yr ysgol. | **5 munud** |
| **Gwahaniaethu perthnasol i gefnogi neu herio disgyblion** | | |
| **Atgyfnerthu:**   * Wrth drafod organau rhywiol, ailedrych ar wybodaeth flaenorol a ddysgwyd am ein mannau preifat * 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. * Wrth ddefnyddio ‘cardiau didoli O ble mae babis yn dod’, gwnewch yn siŵr ein bod yn sôn am gymhareb ac nad yw’r delweddau i raddfa. Er enghraifft, “delwedd gartŵn o sberm ydyw, wedi’i gwneud yn fwy, er mwyn i ni gael syniad o sut mae’n edrych. Nid y maint hwn ydyw mewn gwirionedd, ond yn llawer llai”. * 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.   **Ymestyn:**   * Edrych ar emosiynau ynghylch y teimlad o fethu trafod pryderon am ein cyrff gydag oedolyn priodol y gellir ymddiried ynddo. Pe bai ffrind yn poeni am rywbeth am ei gorff, â phwy fyddech chi’n ei gynghori i siarad? Gellid gwneud hyn fel ‘Basged Holi’ gan roi senario i’r plant a gofyn am eu hateb cefnogol. | | |
| **Rhagor o adnoddau i gefnogi ac ymestyn dysgu** | | |
| **Er gwybodaeth i’r hwylusydd:**   * **Gwybodaeth am fwlfâu a gweiniau**   <https://www.brook.org.uk/your-life/vaginas-and-vulvas/>   * **Gwybodaeth am bidynnau a cheilliau**   <https://www.brook.org.uk/your-life/penises-and-testicles/>   * **Mabwysiadu**   <https://www.adoptionuk.org/>  **Fideos a allai gefnogi’r sesiwn**  **Rhyfeddu – o ble mae babis yn dod**  <https://www.youtube.com/watch?v=sOL8dbiRhpg>  <https://www.youtube.com/watch?v=4uLqoSh55M8>  **Rhyfeddu – esbonio beichiogrwydd ac atgenhedlu – fersiwn estynedig**  <https://www.youtube.com/watch?v=OejdOS4IqeE> | | |

**1** Y glasoed