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 **Y Glasoed a Chymdeithas**

|  |  |
| --- | --- |
| **Amser ar gyfer y sesiwn** | 50-60 munud |
| **Addas ar gyfer:** | CA3: Blwyddyn 8 |
| **Nod** | Sicrhau bod gan y grŵp ddealltwriaeth ddofn o’r glasoed, llesiant mislif, a dechrau meddwl yn feirniadol am sut mae mislif yn cael ei ystyried a’i drafod mewn cymdeithas. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Canlyniadau:** | **Erbyn diwedd y gweithgaredd hwn, bydd cyfranogwyr yn gallu:**   * Diffinio beth mae’r **glasoed** yn ei olygu a **chadarnhau** gwybodaeth flaenorol am anatomi, newidiadau yn y glasoed, llesiant mislif, nwyddau mislif ac ymwybyddiaeth o gyrff. * Enwi **o leiaf 4 o** **nwyddau gwahanol** y gall pobl eu defnyddio i reoli eu mislif. * Meddwl yn **feirniadol** am sut mae’r glasoed a’r mislif yn cael eu portreadu mewn cymdeithas. * Deall ble i fynd i **ofyn am help** a chymorth gyda chwestiynau am ein cyrff.   Mae’r sesiwn hon yn cysylltu â chanllawiau statudol CA3 y llywodraeth a chanllawiau’r Gymdeithas ABGI. |

# **Adnoddau gofynnol:**

* + Nodiadau post-it
  + Cardiau Sylw i’r Mislif (1 set)
  + Labelwch daflen waith y corff a’r daflen awgrymiadau i’r hwylusydd
  + Papur siart troi a phinnau ysgrifennu (ar gyfer pob grŵp bach)
  + Taflen Cwis Mislif
  + PP Y Mislif a Chymdeithas (os yn ei ddefnyddio)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Gweithgareddau a dulliau** | | |
| **Gweithgaredd** | **Disgrifiad a negeseuon allweddol** | **Amser** |
| **1** | **Cyflwyniad – creu gofod diogel a nodau’r wers**  **Gweithgaredd**   * Esboniwch ein bod yn mynd i sôn am ein mislif a chymdeithas. * 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 | 1. **munud** |
| **2** | **Y glasoed a mislif**  **Dull**   * Yr hwylusydd yn egluro y byddwn yn siarad am gyrff pobl yn ystod y sesiwn hon yn hytrach na chyfeirio at newidiadau i’r glasoed yn seiliedig ar rywedd. Mae hyn oherwydd ein bod eisiau cynnwys pobl sy’n ystyried eu hunain yn bobl drawsryweddol, anneuaidd neu ryngrywiol. * I rai ohonom, nid yw ein hunaniaeth o ran rhywedd yn cyfateb i’r un yr oedd pawb yn ei ddisgwyl pan gawsom ein geni ar sail ein horganau rhywiol. Efallai eich bod yn teimlo’n fenyw a bod gennych bidyn, efallai eich bod yn teimlo’n wryw a bod gennych fwlfa neu efallai eich bod yn teimlo fel cymysgedd o’r ddau. Mae hyn yn cael ei alw’n draws, yn drawsryweddol neu’n rywedd cwiar ac mae’n gallu gwneud y glasoed yn fwy cymhleth; fodd bynnag, gall y glasoed fod yn gadarnhaol o hyd. Siaradwch â rhywun rydych chi’n ymddiried ynddo os oes unrhyw beth yn eich poeni neu os oes gennych chi unrhyw gwestiynau. * Rhyngrywiol – mae hyn yn disgrifio person nad yw ei fioleg yn ffitio’n hawdd i ryw ‘gwrywaidd’ na ‘benywaidd’ ac mae’n llawer mwy cyffredin nag y byddem yn ei feddwl. Gall olygu eu bod yn profi rhai agweddau ar y glasoed yn wahanol. (*I gael rhagor o wybodaeth ewch i wefan Brook’s)* * Yr hwylusydd yn gofyn i’r grŵp beth yw’r glasoed ac yn rhoi rhai ffeithiau allweddol, gan ddefnyddio’r negeseuon allweddol isod * Yna, bydd yr hwylusydd yn gofyn i’r grŵp ddiffinio mislif, cyn mynd drwy’r diffiniad gan ddefnyddio’r negeseuon allweddol isod.   **Cwestiynau Allweddol**   * Ydy hi’n gallu teimlo’n lletchwith i siarad am y pethau hyn? Pam? * Ydy’r glasoed yr un fath i bawb? * Beth yw rhai o’r newidiadau sy’n digwydd yn ystod y glasoed? * Pam ydych chi’n meddwl ei bod yn bwysig siarad am y newidiadau hyn cyn iddyn nhw ddigwydd? * Sut ydyn ni’n siarad am fislif mewn cymdeithas? * Sut gallai pobl deimlo yn ystod eu mislif (symptomau)?   **Negeseuon Allweddol**   * Y glasoed yw pan fydd pobl yn dechrau newid o fod yn blentyn i fod yn oedolyn ifanc. Mae hormonau (cemegau sy’n cael eu cynhyrchu gan eich ymennydd) yn achosi i’ch corff newid a thyfu i allu cenhedlu babi yn fiolegol. Maen nhw hefyd yn effeithio ar y ffordd rydych chi’n meddwl ac yn teimlo. * Gall hyn ddechrau unrhyw bryd rhwng 8 ac 14 oed. Nid yw pawb yn datblygu ar yr un oedran nac ar yr un cyflymder, a gall gymryd rhwng 2-4 mlynedd i’w gwblhau. * 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’r 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. * 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. * Yn y sesiwn hon, byddwn yn defnyddio’r termau ‘mislif’ a ‘misglwyf’, oherwydd maen nhw’n golygu’r un peth. Mislif yw’r term gwyddonol am fislif. Mae’n cael ei sbarduno gan hormonau sy’n cael eu rhyddhau o’r ymennydd yn ystod y glasoed. * Bob mis (oddeutu hynny), mae’r ofarïau’n rhyddhau wy – mae hyn yn cael ei alw’n ofwliad. Os nad yw’r wy yn cael ei ffrwythloni gan sberm, mae’r wy yn chwalu yn yr wterws ac yn dod allan drwy’r wain fel gwaed. Gall cylch mislif rhai pobl bara rhwng 21 a 40 diwrnod * Yr oedran cyfartalog i ddechrau yw 12 oed ond mae mislif y rhan fwyaf o bobl yn dechrau rhwng 8 a 14. Os nad ydych wedi dechrau eich mislif erbyn eich bod yn 18 oed, mae'n syniad da siarad â meddyg. * Does dim mislif na chylch ‘normal’, mae pawb yn wahanol! Ond fel arfer mae’n para ychydig ddyddiau (3-8 diwrnod fel arfer) gan basio rhwng 5-12 llond llwy de o waed pinc, coch neu frown – gall hwn fod yn drwchus neu’n ddyfrllyd. Gall y mislif fod yn afreolaidd, yn drwm neu’n ysgafn a gall newid drwy gydol eich bywyd. * Mae llesiant mislif yn rhan bwysig o hunanofal, ac addysg ehangach o gwmpas cyrff. Rhan o hyn yw paratoi eich hun ar gyfer elfennau ymarferol cael mislif, gweld beth sy’n gweithio orau i chi a’ch cylch. * “Ewch i weld meddyg teulu os nad yw eich mislif wedi dechrau erbyn 18 oed (neu 14 os nad oes unrhyw arwyddion eraill o’r glasoed chwaith)” gwefan y GIG * “Arwyddion bod eich mislif ar ei ffordd yw os ydych chi wedi tyfu blew o dan eich breichiau a blew piwbig. Fel arfer, byddwch yn dechrau eich mislif tua 2 flynedd ar ôl i’ch bronnau ddechrau tyfu ac oddeutu blwyddyn ar ôl cael rhedlif gwyn o’r wain. Bydd y ferch gyffredin yn cael ei mislif cyntaf pan fydd tua 12 oed, ond mae’n amrywio o un person i’r llall.” Gwefan y GIG * Rhai arwyddion cyffredin y gallech eu cael cyn neu yn ystod eich mislif yw teimlo crampiau yng ngwaelod eich stumog neu eich cefn, teimlo’n bigog, yn emosiynol neu’n annifyr cyn mislif (a elwir yn PMS), bronnau tyner, smotiau, stumog yn brifo, blinder, teimlo’n chwyddedig, cur pen. Fyddwch chi ddim o reidrwydd yn cael pob un neu unrhyw un o’r arwyddion hyn – mae pawb yn wahanol. * 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. * Gall crampiau mislif fod yn anghyfforddus, ond ni ddylent eich atal rhag gwneud pethau arferol fel mynd i’r ysgol neu i’r gwaith. Os ydynt yn boenus iawn, ewch i weld eich meddyg am gyngor. * Mae’r symptomau hyn yn gwneud iddi ymddangos fel pe bai’r mislif yn ofnadwy, ond dydyn nhw ddim yn ddrwg i gyd! Defnyddiwch eich mislif fel cyfle i edrych ar ôl eich hun, gwnewch yr hyn rydych chi’n ei fwynhau! Mae ymarfer corff ysgafn, cael digon o gwsg, bwyta deiet cytbwys, gwneud eich hoff hobi/gwneud rhywbeth i fynd â’ch meddwl, poenladdwyr, poteli dŵr poeth a bath cynnes i gyd yn gallu helpu.   Mae pawb yn profi symptomau eu mislif yn wahanol, ond nid yw cymdeithas bob amser yn barod i siarad amdanynt. Gadewch i ni feddwl am sut gallwn ni newid hyn! | 1. **munud** |
| **3** | **Gweithgarwch Sylw i’r Mislif**  **Dull**   * Yr hwylusydd yn dosbarthu cardiau gyda lluniau o wahanol nwyddau mislif arnynt. Rhannwch y bobl ifanc yn grwpiau o 3-5. * Ar ôl ychydig funudau o amser paratoi, bydd pob grŵp yn mynd i flaen y dosbarth ac yn rhoi ‘datganiad cryno’ am y nwyddau dan sylw ganddynt, er na allan nhw sôn am union enw’r nwyddau. Gallant hefyd dynnu llun ar y bwrdd gwyn, a defnyddio geiriau neu ystumiau – fel yn y gêm ‘charades’. Y nod yw ‘gwerthu’ eu nwyddau i weddill y dosbarth! * Ôl-drafodaeth gan yr hwylusydd gan ddefnyddio negeseuon allweddol   **Cwestiynau Allweddol**   * Pam y gallai pobl ddefnyddio gwahanol nwyddau mislif? * A oes tabŵ am siarad am fislif? Pam mae yna dabŵ ynghylch siarad am nwyddau mislif mewn cymdeithas (annog trafodaeth - y cartref yn erbyn yr ysgol) * A oes angen i ni feddwl am gynaliadwyedd wrth ddewis nwyddau?   **Negeseuon Allweddol**   * Edrychwch ar y cardiau sylw i nwyddau mislif i gael rhagor o wybodaeth * Yn gyffredinol, mae pobl yn defnyddio cyfuniad o nwyddau. Mae’r rhan fwyaf yn dod mewn gwahanol feintiau ac yn addas ar gyfer gwahanol lifau (trwm neu ysgafn). Arbrofwch i weld beth sy'n gweithio orau i chi. Does dim un math o gynnyrch yn well, dim ond mai dyma’r opsiwn gorau ar gyfer y person hwnnw. * Gallai cost nwyddau mislif fod yn ffactor yn y rhai rydych chi’n eu dewis. Mae rhai nwyddau mislif aml-ddefnydd a chynaliadwy ar gael ond mae angen mwy o arian i’w prynu, er y gallech arbed arian dros amser. * Gallai bod â nwyddau mislif mewn argyfwng gyda chi pan fyddwch chi allan fod yn syniad da. Ond cofiwch, gallwch bob amser ofyn i ffrindiau neu oedolyn rydych chi’n ymddiried ynddo hefyd. Mae hyn yn wir hefyd os nad ydych wedi dechrau eto. | 1. **munud** |
| **4** | **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. * 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. * Defnyddiwch sebon plaen, dibersawr bob dydd i olchi eich fwlfa yn ysgafn. Peidiwch byth â glanhau y tu mewn i’r wain (enffrydio) gan fod hynny’n golchi’r bacteria da allan. Sychwch o’r blaen i’r cefn bob amser, er mwyn osgoi trosglwyddo bacteria o’r anws. * Rydym yn aml yn cyfeirio at yr organau rhywiol allanol (y darnau y gallwch eu gweld) fel y wain, ond mewn gwirionedd, yr enw arni yw’r fwlfa. | * 1. **munud** |
| **5** | **Cwis mislif**  **Dull**   * Gan ddefnyddio’r daflen Cwis Mislif a/neu PowerPoint, mae’r hwylusydd yn mynd drwy bob cwestiwn, gan ofyn am awgrymiadau a datgelu’r ateb * Atebwch unrhyw gwestiynau a chael ôl-drafodaeth   **Cwestiynau Allweddol**   * Ydy hi’n gallu teimlo’n lletchwith i siarad am y pethau hyn? Pam? * Ydy’r glasoed yr un fath i bawb?   **Negeseuon allweddol**  Gweler y daflen Cwis Mislif i gael yr atebion a’r ôl-drafodaeth. Mae hyn hefyd yn nodiadau’r PP. | **10 munud** |
| **6** | **Sut ydyn ni’n creu amgylchedd sy’n ystyriol o’r mislif mewn cymdeithas?**  **Dull**   * Yr hwylusydd yn gofyn i’r grŵp a ydyn nhw’n meddwl bod unrhyw rwystrau i siarad am y mislif? A oes stigma? (arweiniwch drafodaeth grŵp, gan ddefnyddio’r cwestiynau isod) * Yna, dosbarthwch ddarnau mawr o bapur i’r bobl ifanc. Gofynnwch i’r grŵp ddychmygu mai nhw yw eu bwrdd ysgol, neu’r llywodraeth, a’u hannog i feddwl am sut y gallent wneud cymdeithas yn fwy ystyriol o fislif. Dylai’r grŵp ysgrifennu syniadau ar eu papur. * Ar ôl ychydig funudau, gofynnwch am awgrymiadau cyn ôl-drafodaeth.   *(Os ydych chi wedi rhedeg allan o amser, gofynnwch am awgrymiadau cyflym ar hyn i orffen gyda rhywfaint o feddwl yn feirniadol)*  **Cwestiynau allweddol**   * Beth mae stigma yn ei olygu? * Beth allai effeithio ar sut rydym yn meddwl am y mislif mewn cymdeithas? * A yw’n anoddach siarad am hyn mewn grwpiau cymysg? Ac os felly, pam? * Beth allai ei gwneud yn anodd i bobl siarad am gyrff a llesiant mewn perthynas â’r mislif?   Ar gyfer y dasg amgylchedd sy’n ystyriol o’r mislif:   * Ar ba feysydd bywyd allech chi ganolbwyntio? * A oes unrhyw beth rydych chi wedi’i ddysgu heddiw a allai eich helpu chi gyda’r dasg hon? * A oes unrhyw beth rydych chi wedi’i weld yn y newyddion neu ar y cyfryngau cymdeithasol a allai eich helpu chi yma? * Pwy sy’n cael eu gadael allan o sgyrsiau am y mislif?   **Negeseuon allweddol**   * Yn aml, mae’r rhai sy’n cael mislif yn cael eu dysgu y dylai’r mislif gael ei guddio, ei gadw’n gyfrinach ac na ddylid siarad amdano. Er nad oes ffordd ‘anghywir’ o deimlo, nid yw’r mislif yn rhywbeth i’w guddio na bod â chywilydd ohono. Mae’n naturiol ac yn unigryw i bob person. * Rydyn ni’n meddwl y dylem ni siarad am y mislif, ein cyrff a’r cylch mislif yn agored a chreu amgylchedd sy’n fwy ystyriol o’r mislif. * “Mae effaith stigma a chywilydd ynghylch y mislif yn cael ei theimlo ar draws sawl maes ym mywydau pobl ifanc, o iechyd meddwl, delwedd y corff a hunan-barch, i gyfyngu ar weithgareddau ac ymddygiad. Mae hefyd yn rhwystro cyfathrebu a gwybodaeth am gyrff, a ffyrdd o ofalu amdanynt.” Adroddiad Plan International UK * Po fwyaf y mae pobl yn ei wybod am y mislif, y lleiaf dirgel neu frawychus ydyw. Oes yna rywun rydych chi’n ei adnabod sydd ddim yn gwybod cymaint am y mislif a’r cylch mislif ag yr ydych chi ar hyn o bryd? Allech chi rannu rhywfaint o’r wybodaeth rydych chi wedi’i dysgu? * Cynnwys pobl o bob rhyw yn y sgwrs! * Mae rhai syniadau eraill ar gyfer creu amgylchedd sy’n ystyriol o’r mislif yn cynnwys cael nwyddau mislif am ddim yn yr ysgol ac mewn lleoliadau cymunedol eraill, yn ogystal â chaniatáu i fyfyrwyr fynd i’r toiled bob amser pan fyddant angen yn y dosbarth. | **10 munud** |
| **7** | **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 y glasoed a chyrff, ailedrych ar wybodaeth flaenorol am lesiant mislif a’r mislif mewn cymdeithas * Atgoffwch bobl ifanc ei bod yn dda siarad yn agored am y pynciau hyn mewn cymdeithas er mwyn cael gwared ar stigma a tabŵ, er y dylem hefyd barchu barn ein gilydd a nodweddion gwahanol (gan gyfeirio at Ddeddf Cydraddoldeb 2010 i hyrwyddo amrywiaeth). Os yw rhywun yn teimlo’n anghyfforddus a ddim eisiau cymryd rhan, mae’n iawn os ydyn nhw eisiau gwrando yn unig. 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.   **Estyniad:**  **Beth yw’r geiriau neu’r ymadroddion eraill rydych chi wedi’u clywed yn cael eu defnyddio ar gyfer y mislif?**  **Gweithgarwch geiriau gwahanol Dull:**   * Rhannwch y dosbarth yn grwpiau bach, gan roi darn o bapur siart troi a phin ysgrifennu i bob grŵp. * Gofynnwch i’r grwpiau ysgrifennu cynifer o eiriau neu ymadroddion eraill am fislif ag y gallant feddwl amdanyn nhw. * Gofynnwch i’r grwpiau roi adborth am eu geiriau a mynd drwy’r cwestiynau trafod. * **Cwestiynau trafod:** * Pam ydych chi’n meddwl bod pobl yn defnyddio’r geiriau hyn yn hytrach na mislif? * Oes yna unrhyw rai yr ydych chi'n eu hoffi neu ddim yn eu hoffi? * Pa effaith, yn eich barn chi, y gall defnyddio’r geiriau/ymadroddion hyn ei chael? * **Negeseuon allweddol / ôl-drafodaeth:** * Gallwch ddefnyddio pa iaith bynnag rydych chi’n gyfforddus â hi, ond mae’n bwysig ein bod ni i gyd yn gyfarwydd â’r iaith wyddonol hefyd. Pan fyddwch chi’n gofyn am gymorth meddygol, os ydych chi’n defnyddio geiriau gwahanol neu slang, efallai na fydd y gweithiwr meddygol proffesiynol yn deall eich problem, neu yn camddeall. * Mae rhai pobl yn teimlo y gall defnyddio geiriau gwahanol ar gyfer ein cyrff neu fislif gadarnhau’r syniad na ddylem fod yn siarad amdanynt. Mae’n bwysig ein bod yn siarad am ein cyrff ni ac eraill yn agored, gyda pharch a dealltwriaeth – cysylltwch yn ôl ag osgoi rhoi rhywedd ar gyrff. | | |
| **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/>  **Gwybodaeth am y mislif a’r cylch mislif**  <https://www.brook.org.uk/your-life/periods/>  **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/>  **Gwybodaeth am rywedd**  <https://www.brook.org.uk/your-life/difference-between-sex-and-gender/>  **Cefnogaeth i blant traws ac amrywiol o ran rhywedd**  <https://mermaidsuk.org.uk/> | | |

Y glasoed