Y GLASOED **Y Glasoed a Llesiant**

|  |  |
| --- | --- |
| **Amser ar gyfer y sesiwn** | 50-60 munud |
| **Addas ar gyfer:** | CA3: Blwyddyn 9 |
| **Nod** | Sicrhau bod gan y grŵp ddealltwriaeth ehangach o’r glasoed a llesiant, a dechrau meddwl yn feirniadol am sut mae mislif cael ei ystyried a’i drafod mewn cymdeithas. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Deilliannau:** | **Erbyn diwedd y gweithgaredd hwn, bydd cyfranogwyr yn gallu:**   * Diffinio’r glasoed ac archwilio **newidiadau i'r corff**. * Adnabod **mythau a thabŵau** sy’n gysylltiedig â’r glasoed * Deall y **glasoed** **a sut mae'n cysylltu â llesiant** * Trafod syniadau cymdeithasol am y **mislif** ac asesu sut mae’r rhain yn berthnasol i’ch **gwerthoedd** * Nodi 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
  + Taflen Cwis y Glasoed
  + PowerPoint Y Glasoed a Llesiant (os ydych chi’n ei ddefnyddio)
  + Cynghori ffrind - cardiau dyfyniadau

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 y glasoed a llesiant * 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 (Gwahaniaeth mewn Datblygiad Rhywiol).. * 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’n fwy adnabyddus fel ‘Gwahaniaeth mewn Datblygiad Rhywiol’ (DSD) – 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*](https://www.brook.org.uk/topics/gender/) *neu* [*wefan y GIG*](https://www.nhs.uk/conditions/differences-in-sex-development/)*)* * Yr hwylusydd yn gofyn i’r grŵp beth yw’r glasoed ac yn rhoi rhai ffeithiau allweddol, gan ddefnyddio’r negeseuon allweddol isod. Mae hyn yn galluogi’r hwylusydd i asesu gwybodaeth y grŵp am y glasoed. * 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’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?   **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 hwn yn cael ei ffrwythloni gan sberm, mae’r wy yn chwalu ac yn cael ei waredu gyda leinin yr wterws, a dyma beth yw gwaed mislif. 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 (2-10 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 ynghylch 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)” gweler [gwefan y GIG](https://www.nhs.uk/conditions/periods/starting-periods/) i gael rhagor o wybodaeth. * “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.” ewch i [wefan y GIG](https://www.nhs.uk/conditions/periods/starting-periods/) i gael rhagor o wybodaeth. * 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, 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** | **Y Glasoed Mythau/ Ffeithiau**  *Gweler y daflen ar gyfer hwyluswyr am atebion ac ôl-drafodaeth ar gyfer y cwis.*  **Dull**     * Yr hwylusydd yn egluro ein bod yn mynd i weld beth allwch chi ei gofio o unrhyw ddysgu blaenorol am y glasoed a hefyd i herio unrhyw fythau a allai fod yn ymwneud â’r glasoed. * Yr hwylusydd yn darllen datganiad o’r daflen mythau/ffeithiau gan y cyhoedd ac yn gofyn i’r grŵp bleidleisio ynghylch a yw’n meddwl mai myth neu ffaith ydyw. Gellir gwneud hyn naill ai drwy symud o un ochr i’r ystafell i un arall, dwylo i fyny neu ddwylo i lawr, sefyll i fyny neu eistedd i lawr ac ati. * Yr hwylusydd yn ailadrodd gyda’r holl ddatganiadau, gan ateb ac yna cael ôl-drafodaeth ar ôl pob datganiad     **Cwestiynau Allweddol**     * Ydy mastyrbio’n afiach? * Ydy hi’n normal dechrau cael teimladau rhywiol? * Sut mae’r glasoed yn gwneud i rywun deimlo? Beth allwn ni ei wneud i deimlo’n fwy cadarnhaol?     **Negeseuon Allweddol**   * Edrychwch ar daflenni’r hwylusydd ynghylch mythau/ffeithiau’r glasoed i gael atebion penodol * Gall datblygu teimladau rhywiol ddigwydd yn ystod y glasoed; meddwl mwy am ryw ac o bosibl pwy y gallem fod yn ei ffansïo. Gallai hyn olygu eich bod yn dechrau meddwl am eich cyfeiriadedd rhywiol (pa rywiau rydych chi’n cael eich denu atynt) ond peidiwch â phoeni os nad ydych chi’n siŵr eto. Yn y gymysgedd wyllt hon o dyfu, newid a hormonau, gall gymryd amser i ddatrys pethau. * Efallai y byddwch am archwilio eich corff a chyffwrdd mannau (pidyn/ fwlfa) i gael pleser rhywiol. Gelwir hyn yn mastyrbio ac mae’n rhan normal o dyfu i fyny. Gwnewch yn siŵr bod gennych ddwylo glân a’ch bod yn ei wneud mewn lle preifat. * Mae breuddwydion gwlyb yn digwydd pan fydd rhywun yn alldaflu pan fydd yn cysgu. Mae rhai pobl yn cofio cael breuddwyd neis ond mae eraill yn deffro i ddod o hyd i le gwlyb. Mae’n bwysig glanhau wedyn a newid eich cynfasau ayb. Ond cofiwch fod hyn yn normal a dim byd i boeni yn ei gylch, mae’n gallu bod yn rhan o’r glasoed.   **Strategaethau i reoli newidiadau**   * Mae’n gyffredin teimlo cywilydd neu deimlo eich bod yn cael eich llethu gan y newidiadau hyn, ond cofiwch fod pawb yn mynd drwy’r glasoed. Mae hefyd yn gyfnod cyffrous ac yn rhan o dyfu i fyny! * Mae’r glasoed yn gwneud i ni ddrewi mwy, ceisiwch newid eich dillad ac ymolchi bob dydd gan ddefnyddio sebon neu jel cawod. Gall chwistrellydd dan y breichiau, fel diaroglydd (sy’n cuddio’r arogl) neu wrthchwyswr (sy’n atal neu’n sychu chwys) helpu hefyd. * Bydd angen i chi hefyd gadw eich organau rhywiol yn lân. Osgowch gynhyrchion cryf. Sebon dibersawr a dŵr cynnes yw’r cwbl sydd ei angen arnoch. 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. * Gall y glasoed hefyd effeithio ar y ffordd rydym yn teimlo a gall ein hemosiynau gael eu dwysáu, yn enwedig wrth i ni geisio ymdopi â’r newidiadau i’n cyrff. * Ceisiwch fod yn garedig â chi eich hun a phobl o’ch cwmpas, heb gymharu ag eraill. Gwnewch bethau sy’n gwneud i chi deimlo’n gadarnhaol a chefnogi eich iechyd meddwl. Gall cysgu digon, gwneud rhywfaint o ymarfer corff (yr ydym yn ei fwynhau) a bwyta’n iach hefyd ein helpu i deimlo’n fwy cadarnhaol. * Wrth i ni dyfu, byddwn yn cymryd mwy o gyfrifoldeb dros ein hiechyd ein hunain. Bydd hyn yn golygu sylwi pryd y gallai ein cyrff newid, neu rywbeth sy’n teimlo ychydig yn wahanol i ni. Ond os nad yw rhywbeth yn teimlo’n iawn, dylem siarad â’n rhieni/gofalwyr. * Os oes gennym geilliau, mae’n bwysig eu gwirio’n rheolaidd am lympiau neu chwydd rhag ofn canser, ac mae’n bwysig hefyd ein bod ni i gyd yn gwirio ein bronnau ac yn dysgu i adnabod os oes unrhyw newidiadau. Ond peidiwch â phoeni, mae’r canserau hyn yn brin iawn ymysg pobl ifanc, ond mae’n dda dechrau dod i adnabod eich corff a gofyn am help os nad ydym yn siŵr neu os oes gennym unrhyw bryderon am ein hiechyd. Byddwch yn dysgu mwy am hyn yn nes ymlaen yn yr ysgol uwchradd. * Gofynnwch gwestiynau os oes angen help arnoch neu os ydych chi’n teimlo’n ddryslyd, gwnewch yn siŵr eich bod yn cael eich atebion o ffynhonnell ddibynadwy, nid dim ond yr hyn mae pawb arall yn ei ddweud. | 1. **munud** |
| **4** | **Beth yw ein barn ni? Ymarfer trafod**  **Dull**   * Eglurwch nad oes dim atebion cywir nac anghywir yn y gweithgaredd hwn. Mae’n ymwneud â’ch barn chi. Gall pawb fod yn wahanol ac mae hynny’n iawn! Dim barnu. * Efallai y bydd yr hwylusydd am esbonio i’r grŵp ein bod yn herio’r datganiad, nid y person, a sicrhau bod y grŵp yn deall ac yn cytuno i hyn; cyfeiriwch yn ôl at y cytundeb grŵp/gofod diogel. * Yr hwylusydd yn darllen datganiadau ac mae’r cyfranogwyr yn mynd i un pen i’r ystafell os ydynt yn cytuno ac i’r pen arall os yn anghytuno. Mae’r ystafell yn raddfa, felly efallai y bydd pobl yn mynd rywle yn y canol. * Anogwch y cyfranogwyr i drafod pam eu bod yn sefyll lle maen nhw.   *Does dim angen i’r hwylusydd ddefnyddio pob datganiad – defnyddiwch y rhai rydych chi’n meddwl fyddai’n gweithio orau gyda’r grŵp*   * Ar ôl i’r hwylusydd weithio drwy’r datganiadau, gofynnwch i’r grŵp “beth sy’n effeithio ar y ffordd rydych chi’n profi ac yn ystyried y mislif”? * Gofynnwch i’r bobl ifanc gyfrannu eu syniadau am yr hyn a allai effeithio ar eu profiad o’u mislif. Ysgrifennwch yr atebion ar y bwrdd.   *I ymestyn y gweithgaredd, gallai’r hwylusydd ofyn i’r grŵp ysgrifennu eu meddyliau ar nodiadau post-it dienw, yn hytrach na’u galw allan.*  **Datganiadau**   * *Pan fydd rhywun ar eu mislif, maen nhw’n dal i allu gwneud popeth maen nhw’n ei wneud fel arfer yn eu bywyd bob dydd (nofio/arholiadau/rhedeg)* * *Mae angen i’r ffordd rydym yn ystyried y mislif yn ein cymdeithas newid* * *Mae fy rhieni/gofalwyr/aelodau hŷn o’r teulu yn edrych ar y mislif yn wahanol i’r ffordd rydw i’n gwneud* * *Mae’r rhan fwyaf o bobl yn gyfforddus yn siarad â’u tad/gofalwr gwrywaidd neu aelodau gwrywaidd o’u teulu am y mislif* * *Dylai fod yn beth normal sôn am y mislif* * *Mae gan y cyfryngau ddylanwad negyddol ar y ffordd rydym yn ystyried ein cyrff a’r mislif* * *Rwy’n teimlo’n gyfforddus yn defnyddio’r geiriau gwain a fwlfa*   **Cwestiynau Allweddol**   * Oes rhaid i chi wneud rhai pethau neu beidio pan fyddwch ar eich mislif? * Beth ddylech chi ei wneud os oes gan eich teulu farn wahanol am y mislif i chi? * O ble ydych chi’n meddwl mae’r ‘tabŵ’ ynghylch y mislif wedi dod? * Beth yw’r dylanwadau mawr ym mywydau pobl ifanc? * O ble ydyn ni’n cael negeseuon am gyrff? * Beth sy’n gallu effeithio ar y ffordd rydyn ni’n meddwl am ein cyrff ac am y glasoed?   **Negeseuon Allweddol**   * Rydyn ni i gyd yn profi’r glasoed yn wahanol * Wrth siarad am ddelwedd y corff a hunan-barch, gall pobl ifanc gyfeirio at deimlo’n hunanymwybodol adeg eu mislif oherwydd y ffordd y mae eu corff yn edrych/teimlo/arogli. * 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. * Mae llawer o nwyddau ar gael nawr sy’n golygu bod pobl sy’n cael mislif yn dal i allu mwynhau gweithgareddau heb i’w mislif amharu arnynt/ neu eu hatal rhag cymryd rhan * Mae’n bwysig parchu ffiniau a chredoau personol pobl (oni bai eu bod yn niweidiol) * Mae hefyd yn bwysig parchu nodweddion gwarchodedig a pheidio â gwahaniaethu yn erbyn unrhyw un (er enghraifft eu rhywedd/rhywioldeb) * Efallai fod ffyrdd y gallwn ddechrau meddwl yn wahanol am y mislif, a ffyrdd y gallwn gael gwared ar y stigma sydd o’i gwmpas. * P’un ai a ydyn ni’n cael mislif ai peidio, mae’n dda i ni ddeall beth ydyw a theimlo’n gyfforddus yn siarad amdano, gall hyn helpu i chwalu’r stigma sy’n gysylltiedig â’r mislif a normaleiddio’r sgwrs. Felly, yn y dyfodol, efallai y byddwch am drafod y mislif gyda’ch partner/rhywun yn eich teulu a theimlo’n hapus yn gwneud hynny. * Gallai llawer o negeseuon a gawn gan gymdeithas effeithio arnom mewn ffyrdd gwahanol. Mae’n bwysig bod yn feirniadol o beth y mae’r negeseuon hyn yn ei ddweud wrthym, a bod yn ymwybodol o’r ffordd y gallent effeithio ar ein llesiant. * Edrychwch ar y nodiadau ar y sleid PowerPoint i gael awgrymiadau i hwyluswyr ar gyfer “Beth sy’n effeithio ar y ffordd rydych chi’n profi ac yn ystyried y mislif” os oes angen. | **20 munud** |
| **5** | **Sut allen ni gynghori ffrind**  **Dull**   * Rhannwch y grŵp yn barau, a rhowch un o’r dyfyniadau o’r sleid i bob pâr, neu os yw amser yn caniatáu, gofynnwch iddyn nhw ystyried pob un o’r 3 senario a sut y bydden nhw’n cynghori pob person * Dewch â’r grŵp at ei gilydd a gofyn am adborth/trafodaeth, gan ddefnyddio cwestiynau allweddol, negeseuon ac awgrymiadau i gefnogi’r drafodaeth.   **Cwestiynau Allweddol**   * Sut gallwn ni gefnogi ein llesiant yn ystod y glasoed? * A fyddwn ni’n profi’r glasoed yn wahanol, ac os felly, sut? * Gyda phwy allwn ni siarad os ydyn ni’n teimlo’n bryderus neu o dan straen am y newidiadau hyn?   **Negeseuon Allweddol**     * Gall dylanwadau gwahanol effeithio ar ein llesiant emosiynol, mewn ffyrdd da a ffyrdd gwael; gan gynnwys newidiadau i’r corff. * Gall y glasoed wneud i ni boeni, neu deimlo’n bryderus am y newidiadau sy’n digwydd neu sydd heb ddigwydd. Mae’n dda siarad am sut rydyn ni’n teimlo. * Mae’n bwysig ein bod yn deall ffyrdd o helpu ein llesiant emosiynol a’n gwytnwch. Gallai hyn fod yn gysylltiedig â gweithgarwch corfforol, amser yn yr awyr agored, hobïau, amser a dreulir gyda ffrindiau a theulu, neu helpu eraill. * Mae sawl ffynhonnell o gymorth a chefnogaeth i’n hiechyd. Mae help yn rhywbeth y gallwn ni ei gael bob amser gan oedolyn rydyn ni’n ymddiried ynddo, fel ein rhiant, gofalwr neu athro. Mae sefydliadau dibynadwy hefyd sy’n gallu cynnig cymorth yn ddigidol, dros y ffôn, drwy neges destun neu wyneb yn wyneb.   ***Awgrymiadau ar gyfer yr hwylusydd ar gyfer dyfyniadau Helpu ffrind***   * Mae Sam yn enw sy’n niwtral o ran rhywedd, ystyriwch y senario hwn o safbwynt gwahanol ryweddau. Atgoffa y gall y glasoed ddechrau rhwng 7 ac 16 mlwydd oed. Mae pob un ohonom yn tyfu ac yn newid ar wahanol gyfraddau, ac nid oes dim y gallwch ei wneud i wneud iddo ddigwydd yn gynt nac yn hwyrach. Bydd eich corff yn newid pan fydd yn barod. Nid oes angen i Sam boeni ond dylid ei gefnogi i siarad â rhywun i helpu i leddfu ei bryderon * Mae Jack yn profi newid yn ei hwyliau ac mae’n teimlo’n emosiynol. Gellir tawelu meddwl Jack bod hyn yn normal a bydd ei deimladau’n setlo i lawr yn y pen draw. Mae’n dda i Jack esbonio sut mae’n teimlo i’w ffrindiau/teulu a sicrhau ei fod yn gwneud gweithgareddau cadarnhaol i gefnogi ei lesiant * Efallai fod Alex yn profi tlodi mislif, mae llefydd lle gall Alex gael gafael ar nwyddau mislif am ddim, gan gynnwys yn yr ysgol. Efallai y bydd Alex hefyd yn teimlo’n lletchwith yn siarad â’u tad am eu mislif, efallai fod angen cymorth ar Alex i gael y sgwrs hon. Dylid tawelu meddwl Alex am ddechrau’r mislif; mae hyn yn normal ac yn iach a dylai dderbyn cyngor am y nwyddau sydd ar gael. | **10-15 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/gwefan Brook | **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 * Efallai y bydd rhai pobl ifanc yn teimlo’n ofnus ynghylch y syniad o waedu ar eu mislif, gwnewch yn siŵr bod esboniadau clir yn cael eu darparu wrth drafod y mislif. Ystyried dysgu 1-1. * 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.   **Estyniad**   * Mewn parau, trafodwch sut gallai rhywun gael gafael ar gymorth am newidiadau i’r corff a/neu’r mislif. At bwy y byddent yn mynd a pha gefnogaeth allai fod ei hangen arnynt. Gallai’r syniadau gynnwys rhieni/gofalwyr, athrawon, meddygon teulu, clinig galw i mewn, ffrindiau, gwasanaethau ar-lein fel iechyd a ChildLine. Gallai’r cymorth fod yn seiliedig ar hunaniaeth o ran rhywedd, nid dechrau’r mislif, crampiau mislif ac yn y blaen. Ymarfer gofyn am gymorth. 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. | | |
| **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/>  https://www.nhs.uk/conditions/differences-in-sex-development/  **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/>  **Gwybodaeth am ffrwythlondeb**  <https://www.brook.org.uk/your-life/fertility-awareness-methods/>  **Gwybodaeth am lesiant**  <https://www.brook.org.uk/your-life/mental-health-and-emotional-wellbeing/>  **Cefnogaeth i blant traws ac amrywiol o ran rhywedd**  <https://mermaidsuk.org.uk/> | | |

Y glasoed