Ymwybyddiaeth o Alcohol trwy gyfrwng ABCh

# Defnyddio maes llafur Addysg Bersonol a Chymdeithasol i wneud plant ysgol yn fwy ymwybodol o ddefnyddio a chamddefnyddio alcohol

## Cynnwys:


| | |
|---|---|
| **Pennod 1** | Datganiad pwrpas – nodau ac amcanion y Fenter |
| **Pennod 2** | Pethau i'w hystyried cyn cynnal y Fenter |
| **Pennod 3** | Cynnal y Fenter Ymwybyddiaeth o Alcohol |
| Atodiad 1 | Ffurflen Archwilio |
| Atodiad 2 | Holiadur Cyn-ymyrraeth |
| Atodiad 3 | Y maes llafur a ddefnyddir yn y prosiect peilot yn cynnwys adnoddau |
| Atodiad 4 | Yr Holiadur Cyn-ymyrraeth i'w ddarparu ymhen 12 mis |

## Pennod 1

## Ymwybyddiaeth o Alcohol trwy gyfrwng ABCh

# Defnyddio maes llafur Addysg Bersonol a Chymdeithasol i wneud plant yn fwy ymwybodol o ddefnyddio a chamddefnyddio alcohol

## Cyflwyniad – nodau ac amcanion Menter Her Iechyd Cymru

### Her Iechyd Cymru

1. Cafodd themâu allweddol Her Iechyd Cymru eu dewis am taw'r materion hynny, yn ôl y farn, sy'n arwain at gyfran sylweddol o'r salwch y gellid ei osgoi. Un o'r themâu allweddol yw camddefnyddio alcohol a chyffuriau. Mae'r ymyrraeth yn gweithio gyda'r plant mewn ysgol trwy eu haddysgu am ymwybyddiaeth o alcohol a beth yw peryglon camddefnyddio alcohol; bydd y gwaith yn rhan o faes llafur Addysg Bersonol a Chymdeithasol.

2. Mae tystiolaeth yn awgrymu bod plant ysgol yn yfed alcohol yn rheolaidd, er gwaethaf y cyfyngiadau oedran sy'n eu hatal rhag gwneud hynny ac eithrio mewn amgylchiadau penodol. Mewn arolwg a gynhaliwyd ar ran y GIG yn 2005 [i] dywedodd 22 y cant o ddisgyblion 11-15 oed yn Lloegr eu bod wedi yfed alcohol yn ystod yr wythnos cyn y cyfweliad; mae'r gyfrannedd sy'n gwneud hynny wedi amrywio o gwmpas y lefel hon ers canol y 1990au. Fe gynyddodd y cymeriant wythnosol cyfartalog bron ddwywaith rhwng 1990 (5.3 uned) a 2000 (10.4 uned), ac mae ef wedi amrywio o gwmpas y lefel hon ers hynny.

3. Yn ôl y dystiolaeth sydd gennym mae plant mor ifanc ag 8 oed yn gallu deall yr effeithiau a gaiff alcohol ar y corff ac maent yn gwybod bod alcohol yn dderbyniol mewn cymdeithas. Dengys y gwaith ymchwil bod plant 8 oed yn debygol o gredu taw ystyr y geiriau 'Dwi eisiau diod' yw 'Dwi eisiau diod feddwol'[ii]. Roedd plant yn hynod ymwybodol o frandiau pan oeddent yn 8 oed, a gallent enwi 46 brand o ddiod feddwol; erbyn iddynt fod yn 11 oed roedd hyn wedi cynyddu i 120. Roeddent hefyd yn gwybod beth oedd yr effeithiau tymor byr a gâi alcohol ar y corff, sef pendro, ymddwyn yn ôr-hwyliog, bod yn sâl/chwydu a chael salwch bore drannoeth, ond nid oeddent yn gwybod beth oedd yr effeithiau hirdymor a gâi alcohol ar y corff.

4. Mae cryn dipyn o dystiolaeth i'w chael sy'n awgrymu nad yw plant ysgol yn gwybod sut i ddefnyddio alcohol mewn modd cyfrifol. Mewn adroddiad a gyhoeddwyd yn 2002[iii], dywedwyd bod hyd at chwarter y bobl ifanc 13 a 14 oed wedi honni iddynt "lyncu" o leiaf pum diod feddwol ar yr un plwc. O ran pobl ifanc 15 ac 16 oed, roedd y ffigur wedi cynyddu i hanner cant y cant. Daeth yr adroddiad i'r casgliad bod yfed ymysg pobl ifanc yn eu harddegau wedi'i gysylltu ag ymddygiad gwrthgymdeithasol a defnyddio cyffuriau eraill. Ymysg plant ifanc 15 i 16 oed, dywedodd 27% ohonynt eu bod wedi yfed yn ynfyd deirgwaith neu ragor yn ystod y mis diwethaf. Daeth yr adroddiad hefyd i'r

casgliad bod 9% o'r bechgyn a 5% o'r genethod 11 a 12 oed, yn ystyried eu hunain yn yfwyr rheolaidd; ymysg pobl ifanc 15 i 16 oed roedd y ffigur wedi cynyddu i 39% a 33% o'r bechgyn a'r genethod yn ôl eu trefn. Roedd y rhan fwyaf o'r plant yn dweud y byddai eu rhieni'n credu y byddai'n anghywir iddynt ddwyn neu ddefnyddio cyffuriau anghyfreithlon. Ond roedd cyfrannedd y plant a ddywedodd y byddai eu rhieni'n gwrthwynebu yfed dan oed wedi gostwng o 91% o'r plant 11 i 12 oed, i 56% o'r plant 15-16 oed.

5. Mae'n amlwg bod pwysau grwpiau cyfoed yn cael dylanwad mawr ar blant[iv], a bod pwysau grwpiau cyfoed yn arbennig o gryf mewn perthynas ag arbrofi gyda baco ac alcohol. Ym marn y glasoed mae arbrofi gyda sylweddau yn dderbyniol am fod y ddau ohonynt yn gyfreithlon, ac yn rhwydd i'w cael. Fel arfer hefyd mae'r glasoed wedi gweld drostynt eu hunain, eu rhieni a phobl hŷn eraill, sy'n batrymau ymddwyn, yn defnyddio'r ddau ohonynt yn gymdeithasol.

6. Mae'n amlwg felly fod plant yn cael negeseuon cymysg am alcohol. Maent yn gwybod o'r gorau beth yw ei effeithiau yn y tymor byr; serch hynny ychydig iawn a wyddant am y niwed hirdymor y gallai eu cyrff ei ddioddef yn sgil defnyddio alcohol yn amhriodol. Maent yn dymuno bod yr un fath â'u cyfoedion a gall hynny fod yn drech na'u hamharodrwydd, ar y dechrau, i brofi alcohol; i bob golwg mae eu rhieni'n derbyn hynny'n dawel hefyd, sy'n rhoi rhagor o anogaeth iddynt. Mae un peth yn amlwg, fodd bynnag; nid yw'r glasoed yn deall sut i ddefnyddio alcohol yn briodol, a hwy yw un o'r grwpiau sydd fwyaf tebygol o yfed yn ynfyd; gall hynny arwain at wneud niwed i'w hiechyd, ymddygiad troseddol ac arbrofi gyda chyffuriau anghyfreithlon a chael rhyw dan oed.

7. Mae'r ymyrraeth hon yn ceisio addysgu plant ysgol am ddefnyddio alcohol mewn modd diogel, ac mae hynny'n cynnwys addysgu'r pwnc yng nghwricwlwm Addysg Bersonol a Chymdeithasol. Mae mantais yn perthyn i grybwyll y pwnc hwn yn yr ysgol; mae grŵp o'r un oedran, sef grŵp cyfoed, yn cael eu dysgu gyda'i gilydd sy'n sicrhau y bydd yr wybodaeth yn gyson. Mae hefyd yn caniatáu i negeseuon sy'n berthnasol i oed a natur y grŵp, gael eu hybu mewn amgylchedd 'diogel'. Dylai'r negeseuon a addysgir gynorthwyo'r plant i ddeall a mwynhau alcohol heb ei gamddefnyddio. Felly mae'r ymyrraeth hon yn mynd i'r afael, yn uniongyrchol, ag un o themâu allweddol Her Iechyd Cymru, sef camddefnyddio alcohol a sylweddau.

# Pennod 2

## Defnyddio maes llafur Addysg Bersonol a Chymdeithasol i wneud plant yn fwy ymwybodol o ddefnyddio a chamddefnyddio alcohol

### Cynnal Menter

### 1. Y pethau i'w hystyried ar y dechrau

Mae'n rhaid mynd i'r afael â'r ystyriaethau cychwynnol ar gyfer y prosiect hwn, sef;

- Beth yw'r grŵp targed?
- Ai'r canlyniad a ddymunir fydd y canlyniad?
- Sut allwn ni fynd at y grŵp targed?
- Pwy yw'r partneriaid allweddol yn y fenter?
- Sut fydd y fenter yn cael ei gwerthuso?
- A fydd y fenter yn rhoi gwerth am arian?

### 2. Grŵp Targed

Plant ysgol yw'r grŵp targed ar gyfer y fenter hon. Bydd y maes llafur i'w ddysgu yn wahanol, yn dibynnu ar y grŵp oedran i'w dargedu; felly rydym yn awgrymu y bydd yn rhaid rhannu'r grŵp targed yn is-grwpiau llai, fel plant ysgol gynradd, plant ysgol uwchradd, a disgyblion chweched dosbarth. Yna gellir llunio negeseuon sy'n briodol ar gyfer pob Cyfnod Allweddol a grŵp blwyddyn.

### 3. Sicrhau'r canlyniad a ddymunir

Y canlyniad a ddymunir ar gyfer yr ymyrraeth hon yw addysgu'r rhai sydd yn y grŵp targed; addysgu'r myfyrwyr hŷn (Cyfnod Allweddol 3+) sut i ddefnyddio alcohol yn ddiogel a chyfrifol, a'u gwneud yn ymwybodol o beth yw'r peryglon i iechyd a'r peryglon eraill, a ddaw yn sgil peidio â defnyddio alcohol mewn modd diogel a chyfrifol (pob myfyriwr). Y canlyniad pwysig ar gyfer myfyrwyr cynradd yw sicrhau eu bod yn gwybod pa mor beryglus yw alcohol fel sylwedd i'w grŵp oedran. Mae gan yr addysgu nodau yn y tymor byr; sef addysgu'r glasoed ynghylch defnyddio alcohol yn ddiogel a phriodol ac felly eu haddysgu i beidio â'i gamddefnyddio ac i beidio â magu arferion gwael ynghylch yfed pan maent yn ddigon hen i yfed yn gyfreithlon. Yn ail, rhoi gwybodaeth iddynt y gellir ei defnyddio i lywio eu harferion defnyddio alcohol ar gyfer yr adeg y byddant yn hŷn. Yr amcan yn y pen draw yw lleihau marwolaeth a salwch o ganlyniad i gamddefnyddio alcohol, serch hynny mae'r canlyniad hwn yn rhy bell yn y dyfodol i bwyso a mesur pa mor llwyddiannus ydyw. Felly gellir crynhoi'r canlyniad a ddymunir fel hyn; gwneud y grŵp targed yn fwy ymwybodol o beryglon yfed alcohol yn ormodol ac amhriodol, a'i roi ar ben y ffordd ynghylch beth yw arferion diogel mewn perthynas ag alcohol.

### 4. Mynd at y Grŵp Targed

Mae'r grŵp targed ar gyfer yr ymyrraeth hon yn gymharol hawdd i'w gyrraedd, am mai disgyblion ysgol ydynt, a byddant yn cael eu haddysgu fel rhan o'r cwricwlwm

ysgol. Yr unig benderfyniad sy'n gorfod cael ei wneud felly yw pa ysgolion fydd yn cymryd rhan yn y fenter.

## 5. Pwy yw'r partneriaid allweddol yn y fenter?

Y partneriaid allweddol yn y prosiect peilot oedd Adran Drwyddedu ac Adrannau addysg yr awdurdod lleol, y Bwrdd Iechyd Lleol, Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Gwladol Cymru trwy Gyfarwyddwr Lleol Iechyd Cyhoeddus, a Swyddog Cyswllt yr Heddlu. Partneriaid awgrymedig gwasanaeth alcohol y sector gwirfoddol yw elusennau Ymwybyddiaeth o Alcohol a llywodraethwyr ysgol ac efallai yr hoffent hwy gyfrannu at lunio'r cwricwlwm.

## 6. Sut fydd y fenter yn cael ei gwerthuso?

Bwriad y fenter yw cynyddu ymwybyddiaeth o faterion sy'n gysylltiedig ag alcohol ac felly rydym yn awgrymu y gellir ei gwerthuso trwy lunio a llenwi holiaduron cyn-addysgu ac ôl-addysgu; y nod yw cael gwybod beth yw lefelau'r wybodaeth ddechreuol a phenderfynu sut mae'r rhain wedi newid o ganlyniad i'r wybodaeth a ddarparwyd yn y pecyn addysgu. Y farn yw y byddai gofyn i aelodau'r grŵp targed roi manylion sut y maent yn ymddwyn gydag alcohol neu ofyn iddynt roi eu sylwadau barn goddrychol ynghylch sut y byddant yn ymddwyn yn y dyfodol, yn ddull rhy or-syml; gallai pobl roi atebion er mwyn iddynt fod yn dderbyniol yn hytrach na rhoi atebion gwir. Bydd yn rhaid inni farnu fel hyn; bydd gwybodaeth yn gallu cael ei rhoi a, chyn belled ag y bydd y derbynwyr yn ei deall, fe allai ddylanwadu ar yr ymddygiad. Felly dylid gwerthuso llwyddiant y fenter trwy benderfynu a yw'r wybodaeth a roddwyd wedi cael ei deall a'i chofio gan aelodau'r grŵp targed a'i cafodd.

Dylid cymharu'r holiaduron gwerthuso er mwyn penderfynu'r wybodaeth a ddysgwyd ac a gofiwyd. Ar ben hynny dylid pwyso a mesur pa mor ymwybodol yw'r disgyblion o bwnc alcohol pan fydd e'n gysylltiedig â phynciau eraill, er mai mesur goddrychol iawn fydd hwn a bydd hefyd yn amrywio o ddisgybl i ddisgybl.

## 7. A yw'r fenter yn rhoi gwerth am arian?

Cafodd y maes llafur ar gyfer yr ymyrraeth hon ei ddrafftio fel rhan o'r prosiect peilot, a chafodd ei amgáu fel atodiad i'r ymyrraeth hon. Cost untro oedd hon, ac ni ddylai'r bobl hynny sy'n ail-lunio'r fenter orfod cynhyrchu a llunio maes llafur; serch hynny efallai y bydd rhaid gwneud mân newid neu ddau yn yr un a ddefnyddiwyd yn y prosiect peilot er mwyn sicrhau ei fod yn diwallu anghenion lleol. Efallai y bydd angen neilltuo ychydig o amser i hyn, ond ni ddylai fod yn gost sylweddol.

Bydd addysgu'r maes llafur yn cael ei wneud gan athrawon o'r ysgol sy'n cyflawni'r ymyrraeth neu gan staff SUDDS (Gwasanaeth arbenigol i bobl dan 18 oed, ynghylch diod a chyffuriau). Yr amser cyswllt yw tair gwers cwricwlwm o leiaf yn y flwyddyn ysgol o 36 wythnos. Os oes rhaid cael athro llanw i ofalu am yr amser cyswllt, naill ai trwy addysgu'r cwrs neu er mwyn dirprwyo dros aelod arall o'r staff sy'n gwneud hynny, yna cost prosiect fydd hyn. Daw'r gost o dan delerau'r costau llanw pan gânt eu rhyddhau ar gyfer hyfforddiant mewn swydd. Fe fydd cost gychwynnol ar gyfer llunio deunyddiau addysgu. Rydym yn rhagweld y bydd yr holl

gynlluniau gwaith a chynlluniau gwersi ar gael i'w lawrlwytho oddi ar borth addysg y Sir.

Fel y nodwyd ym Mhennod 1 Menter Hyfforddiant i Stiwardiaid **(INSERT LINK HERE)** bydd y gost, i'r GIG, o drin y bobl hynny sydd â phroblemau iechyd yn gysylltiedig ag alcohol a'r gost, i'r heddlu, o ymdrin â throseddau yn gysylltiedig ag alcohol, yn sylweddol iawn. Os yw'r fenter hon yn llwyddo byddwn yn llai tebygol o gael afiechydon cyfyngu bywyd sy'n gysylltiedig ag alcohol, a llai hefyd o ymddygiad troseddol sy'n gysylltiedig ag alcohol. Fe awgrymir felly ei fod yn rhoi gwerth da am arian.

## Pennod 3

# Ymwybyddiaeth o Alcohol trwy gyfrwng ABCh

### Yr Ymgyrch

Defnyddio cwricwlwm Addysg Bersonol a Chymdeithasol i roi hwb i ddefnyddio alcohol yn ddiogel a chynyddu ymwybyddiaeth o beryglon camddefnyddio alcohol, ymysg plant ysgol.

### Gwaith Rhagarweiniol

Mewn rhai ysgolion mae defnyddio alcohol yn ddiogel ac ymwybyddiaeth o beryglon ei ddefnyddio yn amhriodol, eisoes yn cael eu haddysgu fel rhan o'r cyrsiau a gynigir. Os felly y mae, rhaid gofalu nad yw'r fenter awgrymedig yn ailadrodd yr hyn a sefydlwyd eisoes - gwastraff arian fyddai hynny. Cyn rhoi cychwyn ar unrhyw waith felly rydym yn awgrymu hyn; sef y dylid cynnal archwiliad er mwyn penderfynu beth, os rhywbeth, sy'n cael ei addysgu ynghylch alcohol a dim ond os oes addysgu addas a digonol wedi'i sefydlu ac eisoes ar fynd, y dylai'r partneriaid ganlyn arni â'r fenter. Mae archwiliad awgrymedig i'w weld yn Atodiad 1.

Bydd y maes llafur a baratowyd ar gyfer y prosiect peilot yn cael ei gynnal am flwyddyn ysgol. Fodd bynnag, y bwriad yw cynnal y maes llafur bob blwyddyn, gan gynnwys gwybodaeth ddiweddaredig sy'n benodol i ystod oedran y myfyriwr. Bydd hyn yn sicrhau y ceir cwricwlwm troellog sy'n ychwanegu at lefelau gwybodaeth a sgiliau'r cyfranogwyr bob blwyddyn. Felly mae'n rhaid gwneud yr holl waith paratoi at y fenter hon cyn dechrau'r flwyddyn ysgol ym mis Medi, er mwyn sicrhau y gellir cwblhau'r maes llafur yn ystod y flwyddyn. Cyn rhoi cychwyn ar y fenter hon mae'n rhaid penderfynu ar y grŵp targed. Mae'r cwricwlwm yn gyffredinol; fodd bynnag mae modd cael gwybodaeth sydd wedi'i thargedu at is-grwpiau hawdd eu clwyfo.

Ar ben hynny bydd yn rhaid penderfynu pa anghenion addysgu sy'n gysylltiedig â'r cwrs, ac a fydd y cwrs yn cael ei addysgu gan athrawon o'r ysgol sy'n cynnal y prosiect; neu a fydd staff addysgu o'r tu allan neu eraill, fel swyddog cyswllt yr heddlu, grwpiau gwirfoddol, staff y GICG ac ati, yn cael eu gwahodd i gynnal rhannau o'r cwrs. Mae'n rhaid i o leiaf 3 o wersi gael eu cynnal yn fewnol gan staff addysgu; fodd bynnag gellir ychwanegu un neu ddau o bethau i'w cynnal gan bartneriaid o'r tu allan. Fe allai fod o fantais gofyn i unigolion, y mae alcohol wedi cael effaith niweidiol arnynt, gyfrannu rhyw gymaint at addysgu'r cwrs. Bydd yn rhaid penderfynu yn lleol ar y mater hwn.

Mae'n rhaid penderfynu hefyd ar lefel gwybodaeth y grŵp targed a fydd yn cymryd rhan yn y prosiect. I'r perwyl hwn rydym yn argymell holiadur cyn-ymyrraeth. Mae copi o'r holiadur cyn-ymyrraeth a ddefnyddiwyd yn y prosiect peilot i'w weld yn Atodiad 2.

Peth arall a allai fod o fudd yw cynnwys deunydd yn ymwneud â'r ardal y mae'r fenter yn cael ei chynnal ynddi, er mwyn iddi fod yn fwy 'byw' i'r cyfranogwyr. Yn Atodiad 3 mae'r maes llafur a baratowyd ar gyfer y prosiect peilot. Yna gellir cynnwys y maes llafur yn amserlen yr ysgol am y flwyddyn. Yn Atodiad 3 mae rhestr o'r adnoddau y gellir eu defnyddio i gyfannu'r maes llafur wrth iddo gael ei addysgu.

**Cynnal y Fenter**

Cynhelir y fenter yn ystod y flwyddyn ysgol yn unol â'r amserlen.

**Gweithredu Pellach ar y Fenter**

Ar ddiwedd y maes llafur, buddiol o beth yw gwerthuso'r hyn a ddysgwyd gan y cyfranogwyr. Awgrymir defnyddio holiadur cyn-ymyrraeth i wneud hynny. Mae'r holiadur a ddefnyddiwyd yn y prosiect peilot i'w weld yn Atodiad 5. Yna gellir cymharu'r data a gymerwyd o'r holiadur cyn-ymyrraeth â'r data sydd yn yr holiadur ôl-ymyrraeth. Wedi hynny gellir pwyso a mesur yr hyn y mae'r cyfranogwyr wedi'i ddysgu a'i gofio, o ganlyniad i ddilyn y cwrs. Yna fe ellir atgyfnerthu'r rhannau o'r cwrs a oedd yn llwyddiannus; bydd y rhannau hynny na wnaethant, i bob golwg, daro'r nod gyda'r cyfranogwyr yn gallu cael eu newid er mwyn iddynt fod yn fwy perthnasol, neu gellir eu dileu'n gyfan gwbl.

Ar ben hynny efallai y bydd modd cynnal rhyw gymaint o asesiadau ansoddol. Gellir gwneud hyn trwy ofyn i swyddog cyswllt yr heddlu gymharu nifer y troseddau cysylltiedig ag yfed diod feddwol a gyflawnwyd – gan y rhai hynny sydd yn y blynyddoedd perthnasol yn yr ysgol – cyn yr ymyrraeth, â'r troseddau a gyflawnwyd wedi hynny. Brasamcan yn unig yw hyn; a bydd nifer y digwyddiadau cofnodedig yn dibynnu ar nifer fawr o ffactorau; fodd bynnag fe allai ddangos, i ryw raddau, a yw'r fenter wedi cael effaith ai peidio. Gellir gwneud hynny, dim ond os yw'r heddlu sy'n gweithredu yn yr ardaloedd yn cadw ffigurau ar gyfer troseddau o'r fath, a bod y ffigurau'n cael eu isrannu er mwyn dangos oedran y bobl hynny sydd wedi'u cyflawni.

# Atodiad 1

## Archwiliad ar Ymwybyddiaeth o Alcohol

Ysgol …….

Grŵp Blwyddyn …….

| **Cwestiwn** | **Ymateb** |
|---|---|
| A yw'r grŵp blwyddyn hwn yn cael gwybodaeth am ddefnyddio a chamddefnyddio alcohol? | |
| A yw'r pwnc yn cael ei addysgu fel pwnc un pwrpas neu fel rhan o bwnc ehangach? | |
| Os yw'n rhan o bwnc ehangach, â pha bynciau mae e'n cael ei gysylltu? | |
| Faint o amser sy'n cael ei neilltuo ar gyfer y pwnc hwn yn y flwyddyn? | |
| Pa adnodd addysgu mewnol sy'n cael ei ddefnyddio? | |
| Pa adnodd addysgu o'r tu fas sy'n cael ei ddefnyddio? | |
| Pa adnoddau sy'n cael eu defnyddio? | |

## Atodiad 2

**(Myfyrwyr uwchradd yn unig)**
**(Bydd mentrau amser cylchol yn cael eu defnyddio i werthuso myfyrwyr cynradd)**

**Byddwch cystal ag ateb bob cwestiwn mewn modd mor onest ag y bo modd. Gallwch ein helpu i gael darlun clir o'r sîn 'Alcohol'.**

**Cwestiynau sy'n ymwneud ag 'Alcohol'**

**Ydych chi wedi yfed alcohol erioed?**

- Do
- Naddo

**Os ydych chi wedi yfed alcohol, faint oedd eich oed chi pan wnaethoch chi ei yfed gyntaf?**

- Llai nag 11 oed
- 11 oed
- 12 oed
- 13 oed
- 14 oed
- 15 oed
- 16 oed
- 17 oed
- 18 oed

**Pa mor aml ydych chi'n yfed alcohol?**

- Bob dydd
- 2/3 gwaith yr wythnos
- Dim ond ar Benwythnosau
- Ambell waith
- Ar adegau arbennig e.e. Pen-blwyddi, Nadolig

**Beth ydych chi'n ei yfed? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Cwrw
- Lager
- Seidr
- Gwin
- Gwirodydd
- Alcopops
- Arall

*Os "Arall" dywedwch beth os gwelwch yn dda*

**O ble ydych chi'n cael alcohol? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Gartref
- Tafarnau
- Clybiau Nos
- All-drwyddedau
- Siop(au) Lleol

*Byddwch cystal â dweud pa fath o siop:*

_____
_____

**Os nad ydych chi'n mo'yn yr alcohol eich hun, pwy sy'n ei mo'yn i chi? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Brawd/Chwaer
- Ffrind
- Aelod arall o'r teulu
- Person Diarth
- Arall

*Os "Arall" dywedwch pwy os gwelwch yn dda:*

_____
_____

**Os ydych chi'n yfed, sut ydych chi'n talu am yr alcohol? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Rwy'n ei gael am ddim
- Defnyddio Arian Poced
- Defnyddio Arian Jobyn
- Dwgyd ambell waith i gael arian
- Dwgyd yn aml er mwyn cael arian

**Pa un/rai o'r rhain sy'n disgrifio orau pam y gwnaethoch flasu alcohol am y tro cyntaf? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Chwilfrydedd
- Roedd fy ffrindiau'n ei flasu
- Pwysodd fy ffrindiau arnaf i'w flasu
- Er mwyn bod yn debyg i rywun rwy'n meddwl yn fawr ohono/ohoni
- Er mwyn bod yn debyg i oedolyn

**Ydych chi wedi yfed diod feddwol yn ystod yr wythnos ddiwethaf?**

- Do
- Naddo

**Ydych chi'n cael pen tost o gwbl oherwydd alcohol?**

- Ydw
- Nac Ydw

**Ydych chi'n absennol o'r ysgol o gwbl oherwydd effeithiau alcohol?**

- Ydw
- Nac Ydw

**Pa un/rai o'r rhain sy'n disgrifio orau pam y gwnaethoch chi flasu alcohol am y tro cyntaf? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Chwilfrydedd
- Roedd fy ffrindiau'n ei flasu
- Pwysodd fy ffrindiau arnaf i'w flasu
- Er mwyn bod yn debyg i rywun rwy'n meddwl yn fawr ohono/ohoni
- Er mwyn bod yn debyg i oedolyn

**Ydych chi erioed wedi cael eich hun mewn sefyllfa 'anniogel' pan ydych chi wedi yfed alcohol?**

- Do
- Naddo

**Disgrifiwch y sefyllfa**

**Beth, meddech chi, yw'r terfyn diogel ar gyfer yfed?**

| | |
|---|---|
| Dim byd | 1-2 uned y noson |
| 3-4 uned y noson | 5-6 uned y noson |
| 7-8 uned y noson | Mwy nag 8 uned y noson |
| Dim byd | 1-2 uned yr wythnos |
| 3-4 uned yr wythnos | 5-6 uned yr wythnos |
| 7-8 uned yr wythnos | Mwy nag 8 uned yr wythnos |

## Atodiad 3

Atodiad 3
Rhaglen ABCh - Alcohol

| | |
|---|---|
| Nod: | Trafod Addysg Alcohol o Gyfnod Allweddol 1 hyd at Gyfnod Allweddol 5 |
| Amcanion: | Llunio dilyniant o wersi (cynnwys yn unig) o CA1 hyd at CA5<br>Ystyried adnoddau<br>Ystyried cyfraniad gan asiantaethau o'r tu fas |
| Neilltuo Amser: | Mae'n rhesymol cymryd yn ganiataol ym mhob Cyfnod Allweddol, y gellid neilltuo 3 gwrs ar gyfer addysg alcohol. |

1. Adnoddau: cytunwyd i ddefnyddio *"Talk Health"* (LlCC) ar gyfer CA1 a CA2
   Cytunwyd i seilio gwersi CA3, CA4 a CA5 ar *"Respect It"* (Tacade)

| | Cynnwys | Adnoddau | Asiantaet |
|---|---|---|---|
| Blwyddyn 7 | Faint mae'r myfyrwyr yn ei wybod? | ***Respect It***<br>Tudalennau 7/1<br>Dalennau o bapur A4<br>*Down the hatch* | *Crime of*<br><br>TGCh CI<br>http://ww |
| | Beth sy'n dylanwadu ar wneud penderfyniadau? | Tudalennau 7/2<br>Taflen 2 *So many decisions*<br>Dalennau mawr o bapur<br>Gweler y cynlluniau gwersi am y dull.<br>Tudalennau 7/3<br>Taflen<br>*What's in a unit* | Gwers ga |
| | Beth yw uned? | *Risk Calculator* | |
| Blwyddyn 8 | Alcohol – Pam, ble, pryd, pam lai?<br><br>Dan ddylanwad!<br><br>Canlyniadau | ***Respect It***<br>Tudalennau 8/1<br>Taflen 5 *Effects of alcohol*<br>Taflen 3 *What's in a unit?*<br>Taflen 7 *What happened next?*<br>Taflen 3 *What's in a unit?*<br>*What happened next?* | Gwers ga |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Blwyddyn 9 | Agweddau at alcohol<br><br><br><br><br><br>Sut i gadw'n ddiogel<br><br><br>Gwrthsefyll pwysau gan gyfoedion | ***Respect It***<br>Tudalennau 9/1<br>Taflen 8 *What do you think?*<br>Taflen 9 *safer tips fôr drinking*<br><br><br><br><br><br>Llunio taflen gan ddefnyddio TGCh<br><br><br>Sefyllfaoedd | SUDDS: Y<br>Yr effeithia<br>Yr effeithia<br>Gogls cwrw<br>Blociau o b<br><br>Gwers gan<br>*Thinking ab* |
| CA4 | Mewn rhai ysgolion fe allai alcohol fod yn rhan o fodiwl hirach ynghylch camddefnyddio sylw gynnwys yn y Blynyddoedd dilynol. | | |
| Blwyddyn 10 | Sawl uned?<br>Faint a pha mor glou?<br><br><br>Diogel neu Anniogel?<br><br>Beth mae wedi meddwi yn ei feddwl? | ***Respect It***<br>Tudalennau 10/1<br>Taflen 3 *What's in a unit?*<br>Taflen 12 *How much how fast?*<br><br>Taflen 13 *safe or unsafe*<br>Taflen 14 *dealing with someone who is Drunk.*<br>Taflen 15 *when is it a problem?*<br>Taflen 16 *Agony Column*<br>Taflen 17 *What to do in an emergency* | Sôn eto am<br>ymennydd |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Blwyddyn 11 | Y Gyfraith ac alcohol<br><br>Cymysgu diod feddwol a chyffuriau<br>Rhyw:<br>Yfed Ynfyd<br>Sbeicio diodydd<br>Y Cyfryngau<br><br>Oes gyda fi neu'm ffrind broblem?<br><br>Cadw'n Ddiogel<br>Rhyw Diogel<br>Fflachbwyntiau<br><br>Beth i'w wneud mewn argyfwng | ***Respect It***<br>Tudalen 10/3<br>Taflen 18 *legal bits*<br><br>Effeithiau ar wrywod/benywod<br><br>Mae pobl ifanc yn yfed yn achosi problem i'r Llywodraeth. Beth allant hwy ei wneud?<br>Taflen 19 *Headline news*<br><br>Taflen 13 *When is it a problem?*<br><br>Pwyntiau sbarduno – cydnabod a rheoli eich tymer. | Fideo syndr<br>Cwmni Bys<br>ynfyd<br><br>Rhestr *Dian*<br><br>Fideo'r Fyd<br><br>Iechyd emo |

## Atodiad 4

**(Myfyrwyr uwchradd yn unig)**
**(Bydd mentrau amser cylchol yn cael eu defnyddio i werthuso myfyrwyr cynradd)**

**Byddwch cystal ag ateb bob cwestiwn mewn modd mor onest ag y bo modd. Gallwch ein helpu i gael darlun clir o'r sîn 'Alcohol'.**

**Cwestiynau sy'n ymwneud ag 'Alcohol'**

**Ydych chi wedi yfed alcohol erioed?**

- ☐ Do
- ☐ Naddo

**Os ydych chi wedi yfed alcohol, faint oedd eich oed chi pan wnaethoch chi ei yfed gyntaf?**

- ☐ Llai nag 11 oed
- ☐ 11 oed
- ☐ 12 oed
- ☐ 13 oed
- ☐ 14 oed
- ☐ 15 oed
- ☐ 16 oed
- ☐ 17 oed
- ☐ 18 oed

**Pa mor aml ydych chi'n yfed alcohol?**

- ☐ Bob dydd
- ☐ 2/3 gwaith yr wythnos
- ☐ Dim ond ar Benwythnosau
- ☐ Ambell waith
- ☐ Ar adegau arbennig e.e. Pen-blwyddi, Nadolig

**Beth ydych chi'n ei yfed? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- ☐ Cwrw
- ☐ Lager
- ☐ Seidr
- ☐ Gwin
- ☐ Gwirodydd
- ☐ Alcopops
- ☐ Arall

*Os "Arall" dywedwch beth os gwelwch yn dda*

**O ble ydych chi'n cael alcohol? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- ☐ Gartref
- ☐ Tafarnau
- ☐ Clybiau Nos
- ☐ All-drwyddedau
- ☐ Siop(au) Lleol

*Byddwch cystal â dweud pa fath o siop:*

_____
_____

**Os nad ydych chi'n mo'yn yr alcohol eich hun, pwy sy'n ei mo'yn i chi? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- ☐ Brawd/Chwaer
- ☐ Ffrind
- ☐ Aelod arall o'r teulu
- ☐ Person Diarth
- ☐ Arall

*Os "Arall" dywedwch pwy os gwelwch yn dda:*

_____
_____

**Os ydych chi'n yfed, sut ydych chi'n talu am yr alcohol? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Rwy'n ei gael am ddim
- Defnyddio Arian Poced
- Defnyddio Arian Jobyn
- Dwgyd ambell waith i gael arian
- Dwgyd yn aml er mwyn cael arian

**Pa un/rai o'r rhain sy'n disgrifio orau pam y gwnaethoch flasu alcohol am y tro cyntaf? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Chwilfrydedd
- Roedd fy ffrindiau'n ei flasu
- Pwysodd fy ffrindiau arnaf i'w flasu
- Er mwyn bod yn debyg i rywun rwy'n meddwl yn fawr ohono/ohoni
- Er mwyn bod yn debyg i oedolyn

**Ydych chi wedi yfed diod feddwol yn ystod yr wythnos ddiwethaf?**

- Do
- Naddo

**Ydych chi'n cael pen tost o gwbl oherwydd alcohol?**

- Ydw
- Nac Ydw

**Ydych chi'n absennol o'r ysgol o gwbl oherwydd effeithiau alcohol?**

- Ydw
- Nac Ydw

**Pa un/rai o'r rhain sy'n disgrifio orau pam y gwnaethoch chi flasu alcohol am y tro cyntaf? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Chwilfrydedd
- Roedd fy ffrindiau'n ei flasu
- Pwysodd fy ffrindiau arnaf i'w flasu
- Er mwyn bod yn debyg i rywun rwy'n meddwl yn fawr ohono/ohoni
- Er mwyn bod yn debyg i oedolyn

**Ydych chi erioed wedi cael eich hun mewn sefyllfa 'anniogel' pan ydych chi wedi yfed alcohol?**

- Do
- Naddo

**Disgrifiwch y sefyllfa**

**Beth, meddech chi, yw'r terfyn diogel ar gyfer yfed?**

| | |
|---|---|
| Dim byd | 1-2 uned y noson |
| 3-4 uned y noson | 5-6 uned y noson |
| 7-8 uned y noson | Mwy nag 8 uned y noson |
| Dim byd | 1-2 uned yr wythnos |
| 3-4 uned yr wythnos | 5-6 uned yr wythnos |
| 7-8 uned yr wythnos | Mwy nag 8 uned yr wythnos |

**O ganlyniad i'r gwersi, ydych chi nawr yn deall yn well pa mor beryglus y mae alcohol yn gallu bod?**

| | |
|---|---|
| Ydw | Nac Ydw |

**Ydych chi wedi newid eich ymddygiad ynghylch alcohol? Os do, byddwch cystal â thicio'r blwch perthnasol?**

| | |
|---|---|
| Do | Naddo |
| Faint fyddaf i'n ei yfed ar un pryd | Ble fyddaf i'n ei yfed |
| Pa fath o alcohol fyddaf i'n ei yfed | Rwyf wedi rhoi'r gorau i yfed alcohol |
| O ble fyddaf i'n cael fy alcohol | Adegau'r wythnos y byddaf yn yfed |

**Unrhyw sylwadau eraill yr hoffech eu rhoi ynghylch alcohol neu'r gwersi a gawsoch?**

---

[i] Ystadegau ar Alcohol : Lloegr 2006(NS) – www.ic.nhs.uk

[ii] On the Brink: Growing up in an Alcohol using world' Smart S, Wetton N a Collins M. (2002) Cyngor Sir Surrey

[iii] Communities that Care : Sefydliad Joseph Rowntree 2002

[iv] Peer influence in children and adolescents: crossing the bridge from developmental to intervention science. Gifford-Smith M, Dodge K, Dishion T, McCord J Journal of Abnormal Child Psychology. Mehefin, 2005