I LAWR Â HI

CYFLWYNIAD

- Mae Pobl ifanc yng Nghaerffili wedi dweud, trwy'r Fforwm Ieuenctid, bod Cyffuriau, Alcohol a Sylweddau Seicoweithredol Newydd (a elwir hefyd yn 'Cyffuriau Penfeddwol Cyfreithlon' sef 'Legal Highs') yn hawdd i'w gael a bod angen rhagor o addysg ynghylch y materion hyn.
- Fe wnaeth Fforwm Ieuenctid Caerffili 3 ffilm fer yn canolbwyntio ar Sylweddau Seicoweithredol Newydd, Cyffuriau ac Alcohol i godi ymwybyddiaeth am rhai o'r peryglon. Mae gan bob ffilm gweithdy sy'n cyd-fynd gyda hi er mwyn addysgu pobl ifanc am y sylweddau, rhoi cyngor ar beth i wneud os bydd rhywun yn ei defnyddio a dangos sut y mae pobl go iawn wedi cael eu heffeithio gan ddefnydd cyffuriau neu alcohol.
- Mae'r ffilm hon a'r gweithdy hwn yn canolbwyntio ar alcohol. Yn y DU yr oedran cyfreithiol i yfed alcohol yw 18, mae hyn oherwydd nid yw'n cyrff wedi datblygu'n llawn nes y byddwn yn cyrraedd 18. Mae'r ffilm hon yn edrych ar faterion ynghylch alcohol, megis y ffaith bod alcohol yn gyffur cyfreithiol ac yn un o'r rhai mwyaf poblogaidd yn y byd heddiw. Yn ogystal â hyn, alcohol yw'r cyffur y gall lawer o bobl ifanc gael heb lawer o drafferth. Gall alcohol eich effeithio mewn nifer o ffyrdd gwahanol, er enghraifft yn gymdeithasol ac yn gorfforol. Mae'r effeithiau hyn yn cael eu dangos yn y ffilm.

Cliciwch yma i wylio'r ffilm neu i redeg y DVD

ENWAU AR Y STRYD

- Trafodaeth Grŵp–
- Pa fath o enwau y mae pobl ifanc yn defnyddio ar gyfer alcohol?

ENWAU AR Y STRYD

- Bŵs
- Befi
- Alco – pops
- Gwin
- Cwrw
- Lager
- Gwirod (spirits)
- Coctêl
- Siampên
- Jochiau (shots)
- Y Saws
- Grog
- Wisgi
- Fodi
- Fodca
- Rỳm
- Jin
- Tuniau
- Caniau
- Stympiau
- Peint
- Fflagen

ENWAU AR Y STRYD PARHAD

- Trafodaeth Grŵp-
- Sut byddai pobl ifanc yn disgrifio eu hunain tra byddant dan ddylanwad alcohol?

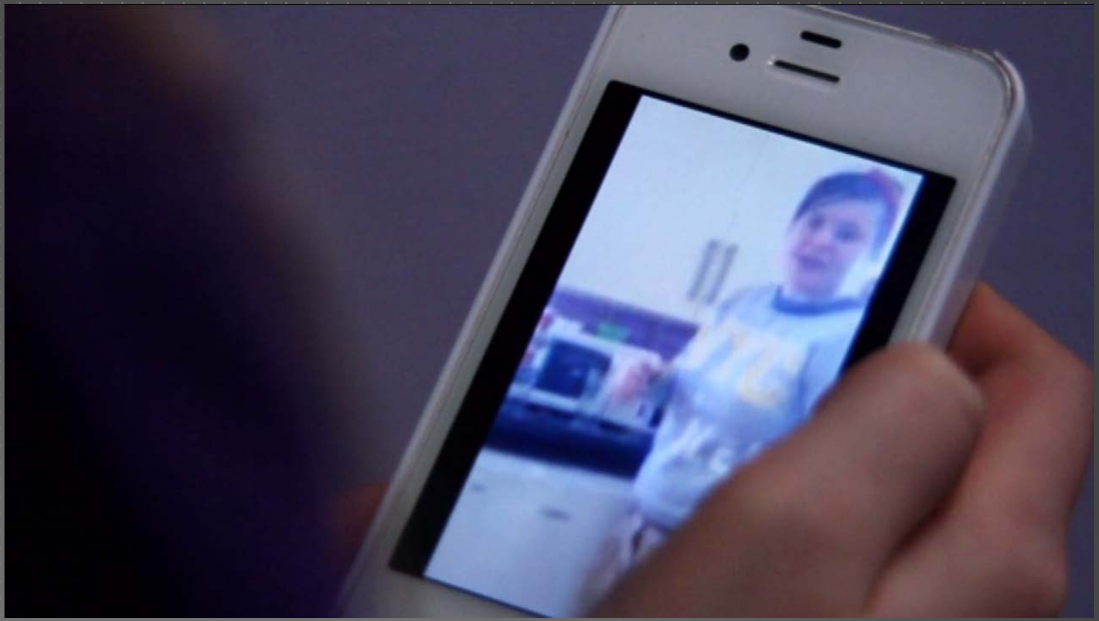
ENWAU AR Y STRYD – DAN DDYLANWAD

- Rhacs (Smashed)
- Chwil (Hammered)
- Mortal
- Meddw
- Wedi Harpio (Wasted)
- Brwysg (Legless)
- Meddw Gaib
- Bloto
- Chwilfriw (Wrecked)

GOLYGFEYDD O'R FFILM

Cynhaliwch drafodaeth grŵp ynghylch y golygfeydd o'r ffilm ganlynol.
Mae yna gwestiynnau ar bob un o'r sleidiau i'ch sbarduno chi.

ATGOFFWCH EICH HUN O'R OLYGFA HON



CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

- Ni allwch guddio ohono, nid hyd yn oed yn eich cartref.
- Sawl ‘ffrind’ bydd yn gweld hwn?
- Ydy hi’n fwy anodd i ddweud na?

GWNEUD PENDERFYNIADAU

- Sut ydych chi’n credu mae Jess yn teimlo wrth wylio’r fideo hwn?
- Ydych chi’n credu bod cyfryngau cymdeithasol wedi dylanwadu ar y penderfyniadau a wnaed?

ATGOFFWCH EICH HUN O'R OLYGFA HON

ALCOHOL A PHOBL DAN 18 OED

O ble mae pobl ifanc yn cael gafael ar alcohol?

- Rhieni
- Gofyn i bobl eraill i'w brynu drostynt
- Brodyr/Chwiorydd hŷn
- Ffrindiau
- Prynu'r alcohol eu hun yn y siop leol

PAM 18 OED?

- Mae eich corff yn dal i ddatblygu

ALCOHOL A PHOBL DAN 18 OED

Beth ydych chi'n credu roedd y dyn yn y siop yn meddwl amdani?

- Ydy hi'n 18 oed?
- Mi wnaf gymryd yr arian
- Oes unrhyw un yn gwylio?
- Ydy hi o ddifrif?

Beth fyddech yn ei wneud os oeddech yn adnabod rhywun a oedd yn gwerthu alcohol i bobl ifanc dan oed?

- ATEB – Rhoi gwybod i Safonau Masnach

ATGOFFWCH EICH HUN O'R OLYGFA HON

GORYFED MEWN PYLIAU – YFED LLAWER AR UNWAITH.

Unedau alcohol

Faint o unedau o Alcohol ydych chi'n credu sydd yn y peint o fodca?

Ateb: 19 uned
Peint arferol : 2-3 uned

Beth allai hi wedi'u gwneud yn wahanol?

Cyfnewid y fodca gyda dŵr
Defnyddiwch alcohol â chryfder is gan mai gwirodydd yw'r cryfaf.

Ar gyfartaledd mae'n cymryd 1 awr i'ch corff i dorri i lawr 1 uned o alcohol.

Cliciwch y ddolen isod i wylio fideo byr ar Unedau.

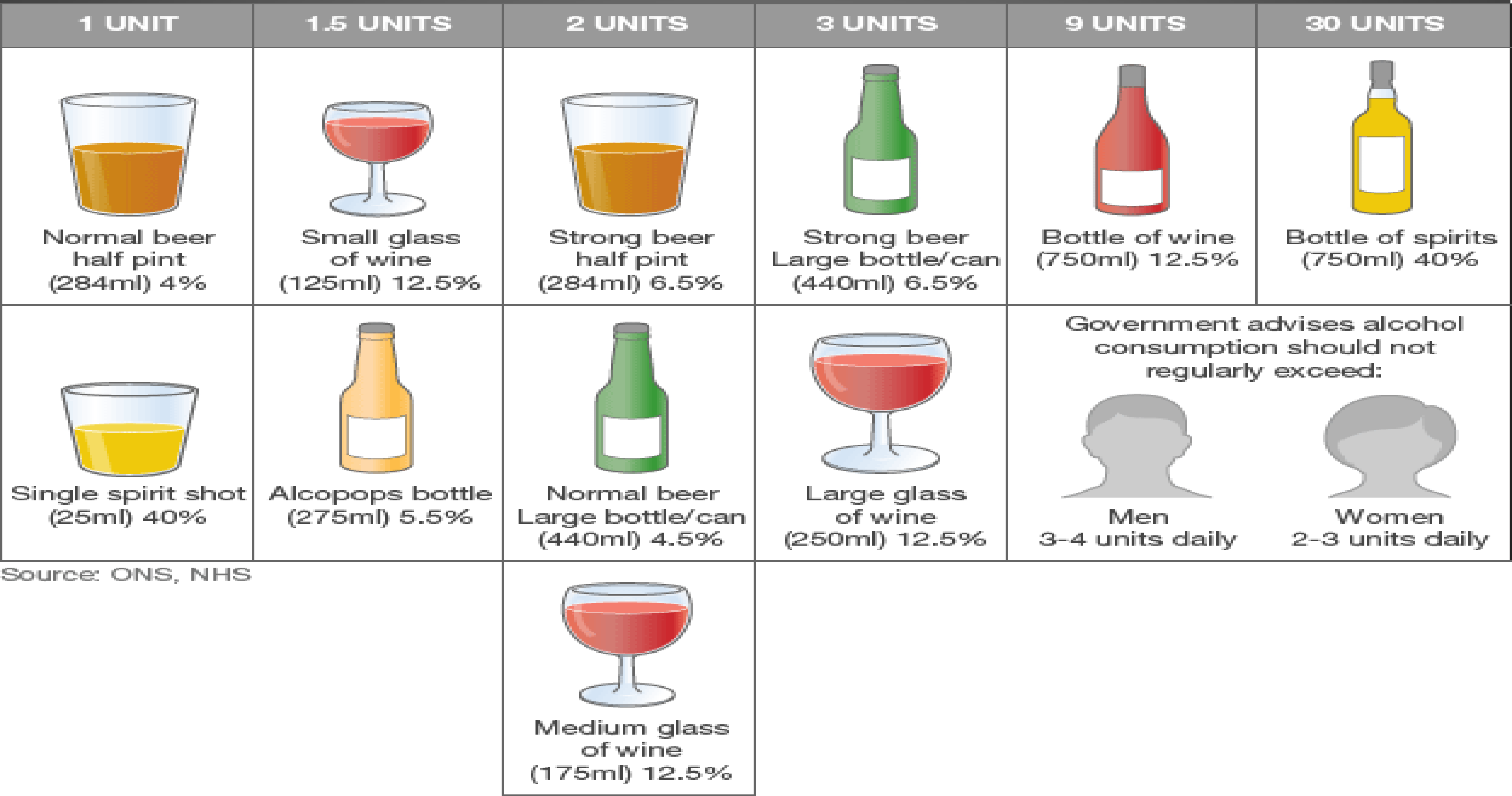
https://www.youtube.com/watch?v=jCcLlEQVX1E

Yn dilyn y sleid flaenorol a'r cwestiwn ynghylch unedau mewn peint o fodca, isod mae yna ddull o gyfrifo faint o unedau rydych yn yfed

Os ydych yn lluosi cryfder y ddiod â chyfaint y ddiod ac yna'i rhannu gan 1000 byddwch yn dod o hyd i'r nifer o unedau. Er enghraifft:-

Peint o fodca=

35% x 568 ml (peint) wedi rhannu gan 1000 = 19.88 uned



BETH YDYCH CHI'N CREDU SY'N DIGWYDD?

PWYSAU CYFOEDION – PAN FYDD ERAILL YN CEISIO DYLANWADU SUT RYDYCH YN YMDDWYN NEU YN EICH ANNOG I WNEUD RHYWBETH.

Ydych chi'n credu bod pwysau cyfoedion wedi cyfrannu at y rheswm wnaeth Jess yfed y fodca?

Sut roedd y gweddill yn ymddwyn?
Annog hi i'w gwneud
Yn pryderu

Gwneud penderfyniadau/ dewisiadau

Beth ddylai hi wedi gwneud yn wahanol?
A gallai hi fod wedi dewis peidio â gwneud yr her?

ATGOFFWCH EICH HUN O'R OLYGFA HON

PAN FYDD PETHAU'N MYND O'I LE

Beth wnaeth y merched yn anghywir?
Beth ddylai'r merched wedi gwneud yn wahanol?

Ffonio ambiwlans
Rhybuddio oedolyn
Dweud wrthyn nhw beth sydd yn digwydd

- A fyddech chi'n gwybod sut i symud rhywun i'r ystum adfer (recovery position) pe baech erioed mewn sefyllfa fel hon?

Cliciwch y ddolen isod i wylio fideo byr ar sut i wneud yr ystum adfer yn gywir.
https://www.youtube.com/watch?v=uCDa-AhriHo

EFFEITHIAU TYMOR BYR A HIR

- Trafodaeth Grŵp -
- Beth yw effeithiau tymor byr a hir yfed Alcohol?

EFFEITHIAU TYMOR BYR A HIR YFED ALCOHOL

Tymor Byr(gall achosi)

- Cyfog / bod yn sâl
- Colli'r cof
- Damweiniau
- Barn / penderfyniadau gwael
- Salwch bore drannoeth / cur pen
- Golwg aneglur
- Llewygu
- Lleferydd aneglur
- Ymladd
- Ymddygiad ymosodol
- Problemau teuluol / addysg
- Iselder

Tymor hir (Gall defnydd lefel uchel am gyfnod hir achosi)

- Dibyniaeth corfforol
- Clefyd yr afu
- Clefyd y galon
- Strôc
- Cancr
- Niwed i'r ymennydd
- Ennill pwysau
- Marwolaeth

ASTUDIAETH ACHOS

- Dyma stori go iawn o berson yn byw ym Mwrdeistref Caerffili.
- Ar ôl gwylio'r ffilm, trafodwch mewn grŵp.

Cliciwch yma i wylio'r ffilm neu Dechrau'r DVD

AC YN OLAF

Os ar ôl cymryd rhan yn y gweithdy hwn rydych yn teimlo bod angen i chi siarad â rywun i gael help/cymorth neu ragor o wybodaeth siaradwch â'ch athro/athrawes/gweithwyr ieuenctid.

MANYLION CYSWLLT DEFNYDDIOL

CRI - DAYS
Drug & Alcohol Youth Support
UNED 46, Bloc G
Canolfan Busnes Evans
Ystâd Ddiwydiannol Gorllewinol
Caerffili
CF83 1BE
Rhadffon: 0808 168 7176
Twitter: DAYSCYMRU

Diogelwch Cymunedol Caerffili
Tŷ Pontllan-fraith
Heol Coed Duon
Coed Duon
NP12 2YW
Ebost: caerffilisaffach@caerffili.gov.uk
Ffôn: 01495 235350

Safonau Masnach Caerffili
Tŷ Pontllan-fraith
Heol Coed Duon
Coed Duon
NP12 2YW
Ebost; safonaumasnach@caerffili.gov.uk
Ffôn: 01495 235291

Dan 24/7
Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru
Rhadffon: 0808 808 2234
Tecstiwch DAN i: 81066
www.Dan247.org.uk

Talk to Frank
Ffôn; 300 123 6600
Tecst; 82111
www.talktofrank.com