

DIWRNOD RECRIWTIO

CYFLWYNIAD

- ▶ Mae Pobl ifanc yng Nghaerffili wedi dweud, trwy'r Fforwm Ieuencid, bod Cyffuriau, Alcohol a Sylweddau Seicoweithredol Newydd (a elwir hefyd yn 'Cyffuriau Penfeddwol Cyfreithlon'/'Legal Highs') yn hawdd i'w gael a bod angen rhagor o addysg ynghylch y materion hyn.
- ▶ Fe wnaeth Fforwm Ieuencid 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 ganabis, sydd yn gyffur anghyfreithlon. Mae astudiaethau yn dangos mae canabis yw'r cyffur y mae pobl ifanc yng Nghymru yn defnyddio fwyaf. Hwn yw'r cyffur sydd hawsaf i gael gafael arno. Yn aml fe welir canabis fel cyffur mynedfa a gall arwain at ddefnydd cyffuriau mwy difrifol wrth i chi fynd yn hŷn. Mae'r ffilm yn dangos sut mae pwysau gan gyfoedion yn dylanwadu defnydd cyffuriau a sut mae defnyddio cyffuriau yn gallu chwalu cyfleoedd hwyrach ym mywyd.

Cliciwch [yma](#) i wyluo'r ffilm neu i redeg y DVD

ENWAU AR Y STRYD

- ▶ Trafodaeth Grŵp –
- ▶ Pa enwau ar y stryd ydych chi wedi clywed am Ganabis?

ENWAU AR Y STRYD

- Chwyn (weed)
- Grîn
- Blow
- Sblîff
- Waci Baci
- Ganja
- Pot
- Dail (Herb)
- Bong
- Gwair
- Hash
- Bud
- Roci
- Sgync
- Resin
- Draw
- Riffer
- Mariwana

ENWAU AR Y STRYD

- ▶ Trafodaeth Grŵp—
- ▶ Pa enwau eraill ydych chi wedi clywed am Gyffuriau eraill?

ENWAU AR Y STRYD AM GYFFURIAU ERAILL

- Charlie
- Sniff
- Phet
- Whizz
- Bas
- Spîd
- XTC
- Shrooms
- Cocên
- Miaw
- Meth
- Smac
- Powdr
- Roc
- Asid
- Special K
- Moggies
- Gêr

GOLYGFYDD O'R FFILM

Cynhaliwch drafodaeth grŵp ynghylch y golygfeydd o'r ffilm ganlynol.

BETH SY'N DIGWYDD?



Beth Sy'n Digwydd?

Mae Kate yn gyffrous i rannu ei newyddion da gyda'i ffrindiau.

Mae hi wedi derbyn cais am gyfweliad i ymuno â'r Fyddin.

Mae gyrfa yn y fyddin yn rhywbeth mae Kate eisoes wedi bod yn breuddwydio amdani.

Mae Kate yn edrych ymlaen at ddyfodol cyffrous.

ATGOFFWCH EICH HUN O'R OLYGFA HON.
BETH SY'N DIGWYDD?



Gwerthu Cyffuriau a Phwysau gan Gyfoedion:

Cyffuriau am ddim - weithiau bydd gwerthwyr cyffuriau yn gwneud hyn er mwyn eich cael yn gaeth ('hooked') neu'n eisiau mwy.

Gall fod yn 'gyffur mynedfa' - dechrau ysmegu ychydig o ganabis ac yna yn rhoi cynnig ar bethau eraill, gall ddibyniaeth ddatblygu.

Pwysau gan eraill i roi cynnig ar ganabis.

Mae alcohol yn effeithio ar eich gallu i wneud penderfyniadau.

Sut mae person sy'n gwerthu cyffuriau 'nodweddiadol' ('typical') yn edrych?

Does DIM person sy'n gwerthu cyffuriau 'nodweddiadol', gall unrhyw un fod yn berson sy'n gwerthu cyffuriau. Os ydych yn rhannu cyffuriau gyda'ch ffrindiau, gall hwn gael ei ystyried fel 'gwerthu' hefyd.

ATGOFFWCH EICH HUN O'R OLYGFA HON.
BETH SY'N DIGWYDD?



Beth y mae eraill yn meddwl amdani?

Mae hi'n ddwl – gallai golli ffrindiau.

Pam wnaeth hi ei wneud.

Pryder ynghylch ei gallu i wneud penderfyniadau.

Mae'n ddoniol yn gwylio sut rydych yn cael eich effeithio.

Gall y ffrind sy'n 'gwerthu' feddwl bod Kate mewn dyled (debt) iddi nawr.

Mae meddwl a meddyliau Kate yn cael ei heffeithio gan y Canabis ac yn gwneud iddi ddrysu ynghylch sut mae pobl eraill yn meddwl amdani.

ATGOFFWCH EICH HUN O'R OLYGFA
HON.
BETH SY'N DIGWYDD?



Effaith ar Kate

Effaith gwael.

Meddwl dylai hi ddim wedi ei ddefnyddio.

'Whitey' - bod yn sâl.

Nid yw pob profiad yr un peth.

Mae cyffuriau yn effeithio ar bawb yn wahanol.

Mae cymysgu sylweddau'n beryglus - e.e.,
Alcohol a Chanabis.

ATGOFFWCH EICH HUN O'R
OLYGFA HON.
BETH SY'N DIGWYDD?

the TCSG process
tested positive for the
visions of the above re
that you will be sep

report to
rning alcohol and dru
sence of illegal drugs
nced procedure, this
employment

Y DYFODOL

Sut gall cymryd cyffuriau effeithio ar eich dyfodol?

Diwedd gyrfa

Cael eich labelu

Enw drwg

Gadael eich hun, eich teulu a ffrindiau i lawr

Mynd yn gaeth i gyffuriau

Cofnod troseddol

Gall bobl ifanc fynd i drafferth gyda'r gyfraith dra eu bod dan ddylanwad cyffuriau.

Gall ddod o hyd i arian i dalu am gyffuriau achosi ymddygiad troseddol.

Gall hwn effeithio ar weddill eich bywyd.

EFFEITHIAU TYMOR BYR A HIR

- ▶ Trafodaeth Grŵp -
- ▶ Beth yw effeithiau tymor byr a hir ysmegu cannabis?

EFFEITHIAU TYMOR BYR A HIR

Tymor Byr

- ▶ 'Whitey' teimlo'n sâl
- ▶ Dryswch
- ▶ Penbleth
- ▶ Pryder
- ▶ Hwyliau ansad
- ▶ Colli cof
- ▶ Colli cymhelliant
- ▶ Llygaid coch
- ▶ Bwyta llawer (Munchies)
- ▶ Ennill pwysau
- ▶ Penysgafnder (dizzy)
- ▶ Paranoia
- ▶ Pyllau o banig
- ▶ Chwerthin
- ▶ Ymlaciad

Hir Dymor

- ▶ Paranoia
- ▶ Seicosis
- ▶ Dibyniaeth seicolegol
- ▶ Sgitsoffrenia
- ▶ Clefyd yr ysgyfaint

EFFEITHIAU TYMOR BYR A HIR PARHAD

- ▶ Trafodaeth Grŵp -
- ▶ Beth yw effeithiau tymor byr a hir cymryd cyffuriau eraill?
(megis: Meffedron, Spîd, Cocên, Ecstasi, Valiwm a Madarch Hud)

EFFEITHIAU TYMOR BYR A HIR EFFAITH HIR

Tymor Byr

Barn wael

Dryswch

Panic

Iselder

Trawiadau

Problemau anadlu

Dicter

Blysiâu (cravings)

Ymddygiad treisgar

Perthynas yn chwalu

Problemau cysgu

Colli awydd bwyd

Anymwybyddiaeth

Marwolaeth sydyn

Hir Dymor

Caethiwed (Addiction)

Colli cof

Seicosis

Iselder difrifol

Diffyg maeth (Malnutrition)

Niwed i'r afu, yr arennau a'r ysgyfaint

Pydredd dannedd

Trawiad ar y galon

Strôc

Marwolaeth

ASTUDIAETH ACHOS

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

Cliciwch [yma](#) i wylio'r ffilm neu i redeg y DVD

ACYN 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 ieuencid.

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

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