

Beth yw Diwrnod Dim Smygu? (Gwybodaeth ar gyfer Cyfnod Allweddol 3 / disgyblion 11 i 14 oed)

Mae Diwrnod Dim Smygu (DDS) yn cael ei drefnu gan elusen o Lundain. Mae'r elusen yn cael ei hariannu gan adrannau'r llywodraeth a mudiadau gwirfoddol sydd â diddordeb mewn iechyd.

Mae DDS yn ceisio helpu pobl sydd eisiau rhoi'r gorau i smygu drwy greu amgylchedd cefnogol iddynt, a thrwy dynnu sylw at yr holl gymorth sydd ar gael i bobl sydd eisiau rhoi'r gorau iddi.

Mae gwefan Diwrnod Dim Smygu yn cynnig help a chynghor i'r rhai sydd eisiau rhoi'r gorau i smygu, ac mae'r Diwrnod ei hun - sydd bob amser ar yr ail ddydd Mercher ym mis Mawrth - yn ganolbwynt gwych i smygwyr gael cefnogaeth i roi'r gorau iddi.

Beth yw nod yr elusen?

Nod elusen Diwrnod Dim Smygu yw lleihau'r nifer sy'n mynd yn sâl ac yn marw oherwydd tybaco.

Bydd yn gwneud hyn drwy roi cymorth i smygwyr sydd eisiau rhoi'r gorau iddi drwy gynnig cyfle penodol iddynt wneud hynny, a thynnu sylw at yr help effeithiol sydd ar gael.

Y wefan

Mae llawer o syniadau ar y wefan www.nosmokingday.org.uk i helpu a chefnogi pobl sydd am roi'r gorau i smygu. Gall pobl:

- Ddefnyddio cyfrifiannell i gyfrif faint o arian y maent yn ei wario ar smygu: bob dydd, bob wythnos, bob mis a phob blwyddyn.
- Argraffu tystysgrif er mwyn profi eu bod o ddifrif ynglŷn â rhoi'r gorau i smygu. Bydd y dystysgrif yn gweithredu fel hwb iddyn nhw roi'r gorau iddi, a bydd ffrindiau a theulu yn ei gweld ac yn helpu.
- Derbyn e-byst rheolaidd ynglŷn â rhoi'r gorau i smygu.
- Gweld erthyglau a gwybodaeth am beryglon smygu a'r manteision i iechyd o roi'r gorau iddi.
- Gwneud cwisiau a chwarae gemau er mwyn ysgogi ac annog smygwyr i roi'r gorau iddi.
- Defnyddio dolenni ar y we i fynd i wefannau eraill sy'n ymwneud â smygu/iechyd.

- Dod o hyd i rifau ffôn llinellau cymorth cenedlaethol am ddim i siarad â chynghorydd.

Ar y Diwrnod, prif negeseuon y Diwrnod:

- Mae Diwrnod Dim Smygu yn gyfle da i roi'r gorau iddi
- Mae help ar gael i smygwyr sydd am roi'r gorau iddi
- Mae manteision iechyd a manteision eraill i roi'r gorau i smygu

Beth mae'r Diwrnod yn ei wneud:

- Sbarduno smygwyr i weithredu - cymerodd miliynau ran yn Niwrnod Dim Smygu 2009
- Apelio at smygwyr o bob math - beth bynnag fo'u hoed, rhyw neu ddsbarth cymdeithasol
- Rhoi cyhoeddusrwydd ac egluro'r help y gall smygwyr ei gael pan fyddant eisiau rhoi'r gorau iddi
- Dal sylw'r cyfryngau ar y teledu, yn y papurau newydd ac ar y radio

Beth dyw'r Diwrnod ddim yn ei wneud:

- Ceisio gorfodi smygwyr i roi'r gorau iddi - mae ar gyfer pobl sydd eisoes â diddordeb mewn gwneud rhywbeth am smygu
- Plagio smygwyr - does ganddo ddim i'w wneud â gwahardd smygu na phigo ar smygwyr
- Gweithio'n unigol - mae ar smygwyr angen cefnogaeth cyn ac ar ôl y Diwrnod hefyd

Beth mae Diwrnod Dim Smygu yn ei gyflawni?

Diwrnod Dim Smygu yw un o'r ymgyrchoedd iechyd blynyddol mwyaf ym Mhrydain. Mewn chwe mlynedd ar hugain o ymgyrchu, mae'r Diwrnod wedi helpu tua 1.5 miliwn o smygwyr i roi'r gorau iddi am byth.