

## **Beth yw Diwrnod Dim Smygu?**

### **(Gwybodaeth ar gyfer disgyblion Cyfnod Allweddol 4 / 14-16 oed)**

Mae Diwrnod Dim Smygu (DDS) yn cael ei drefnu gan elusen o'r un enw sy'n cael ei rhedeg gan bedwar aelod o staff llawn amser. Yn Llundain y mae swyddfa'r elusen ac mae'n cael ei hariannu gan gyfuniad o gyrff y llywodraeth a mudiadau gwirfoddol sy'n gweithio yn y byd iechyd.

Nod DDS yw helpu pobl sydd eisiau rhoi'r gorau i smygu trwy gynnig cymorth iddynt a thrwy dynnu sylw at y gwahanol fathau o gymorth sydd ar gael.

Dyma seithfed blwyddyn ar hugain y Diwrnod Dim Smygu. Mae wedi ennill ei blwyf yng nghalendr Prydain am ei fod mor boblogaidd ymhlith smygwyr a'i fod yn dal i lwyddo i gael pobl i roi'r gorau iddi. Mae tri chwarter y bobl sy'n smygwyr am roi'r gorau iddi, ac mae dros filiwn yn rhoi cynnig arni ar Ddiwrnod Dim Smygu. Mae mwy i DDS na'r Diwrnod yn unig. Er mwyn rhoi'r gorau i smygu, mae angen cynllunio ac annog a chefnogi ac ysgogi pobl. Mae modd helpu pobl eraill i baratoi i roi'r gorau iddi trwy'r flwyddyn ond mae'r Diwrnod yn ganolbwynt ardderchog ac yn fodd o ysgogi llawer o bobl i roi'r gorau iddi.

Mae gan elusen Diwrnod Dim Smygu weledigaeth a chenhadaeth glir, sef:

#### **Y Weledigaeth**

Lleihau salwch a marwolaethau sy'n gysylltiedig â thybaco

#### **Y Genhadaeth**

Cefnogi smygwyr sy'n awyddus i roi'r gorau iddi trwy roi cyfle iddynt wneud hynny a thynnu sylw at y cymorth effeithiol sydd ar gael

#### ***Prif negeseuon y Diwrnod:***

- Mae Diwrnod Dim Smygu yn gyfle da i roi'r gorau iddi
- Mae cymorth ar gael i smygwyr pan fyddant eisiau rhoi'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 o bobl ran yn Niwrnod Dim Smygu 2009
- Apelio at smygwyr o bob math – beth bynnag fo'u hoed, rhyw neu gefndir cymdeithasol
- Rhoi cyhoeddusrwydd ac egluro'r help y gall smygwyr ei gael pan fyddant eisiau rhoi'r gorau iddi
- Dal sylw'r cyfryngau gyda llawer o sôn am y Diwrnod ar y teledu a'r radio ac yn y papurau newydd

***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 rhoi'r gorau i smygu
- Plagio smygwyr – does ganddo ddim i'w wneud â gwahardd smygu na phigo ar smygwyr
- Gweithio'n unigol – mae angen cefnogaeth ar smygwyr cyn ac ar ôl y Diwrnod

***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.