Diwrnod Dim Smygu

Diwrnod Dim Smygu yw un o'r ymgyrchoedd ymwybyddiaeth iechyd mwyaf cost effeithiol o'i math. Mae'n helpu smygwyr sydd eisiau rhoi'r gorau iddi trwy gyfleu negeseuon cadarnhaol a gobeithiol sy'n tynnu sylw at y gefnogaeth amrywiol sydd ar gael.

Ar ôl uno yn 2011 mae Diwrnod Dim Smygu bellach yn rhan o Sefydliad Prydeinig y Galon.

Cael eich myfyrwyr i gymryd rhan

1. Defnyddiwch ein cynlluniau gwersi i ategu'r cwricwlwm ABCh
2. Ewch â'ch myfyrwyr allan i'r gymuned i gasglu bonion sigaréts mewn bagiau sbwriel. Gallan nhw wisgo siwtiau bioberygl i gynnig llun gwych i'r wasg leol
3. Gweithiwch gyda'r myfyrwyr i greu arddangosiad addysgiadol am beryglon smygu. Gallech chi ddefnyddio adnoddau o siop Diwrnod Dim Smygu

Llamu i'w llorio gyda

DIWRNOD DIM SMYGU 2012

Ers y Diwrnod Dim Smygu cyntaf yn 1984 mae llawer o ysgolion ledled y Deyrnas Unedig wedi cymryd rhan yn yr ymgyrch.

Mae Diwrnod Dim Smygu yn adeg ddelfrydol i atgoffa disgyblion, staff a rhieni am beryglon anferth dechrau smygu ac am y cymorth a'r gefnogaeth sydd ar gael i bobl sy'n rhoi'r gorau iddi. Nod y thema drawiadol eleni Llamu i'w Llorio yw annog smygwyr i roi blaenoriaeth i'w hiechyd trwy bwysleisio'r egni y byddan nhw'n ei gael, o bosibl, o roi'r gorau iddi.

Gwaeddwch amdano!

Mae Diwrnod Dim Smygu yn cael llawer iawn o sylw yn y cyfryngau bob blwyddyn, felly cofiwch roi gwybod i'ch papur newydd neu orsaf radio leol beth rydych chi'n ei wneud er mwyn cael stori newyddion dda i'ch ysgol. Ewch i'n gwefan i gael awgrymiadau ar gysylltiadau â'r wasg ac ysgrifennu datganiad i'r wasg.

Adn oddau

nosmokingday.org.uk

Ar ein gwefan mae amrywiaeth o adnoddau am ddim i'w lawrlwytho gan gynnwys:

- cynlluniau gwersi (CA3 a CA4)
- posau, cwisiau a thaflenni ffeithiau
- dolenni i adnoddau Sefydliad Prydeinig y Galon i blant a phobl ifanc. Gweler hefyd **yheart.net**

shop.nosmokingday.org.uk

Ewch i'n siop ar-lein lle rydyn ni'n gwerthu amrywiaeth fawr o nwyddau gan gynnwys eitemau addysgol a phethau i'w rhoi am ddim i bobl ifanc.

Psst! **Cofiwch ymgeisio yn ein gwobrau Trefnydd y Flwyddyn – mae gennyn ni gategori arbennig ar gyfer y Gweithgaredd gorau mewn lleoliad addysgol – gyda'r cyfle i ennill gwerth £50 o ddeunyddiau ar gyfer 2013!**

Cwestiynau? Cysylltwch!

020 7554 0142
mail@nosmokingday.org.uk

British Heart Foundation CYMRU

Mae Diwrnod Dim Smygu yn elusen gofrestredig 1006714 (Cymru a Lloegr), SC039318 (Yr Alban). Mae Sefydliad Prydeinig y Galon yn elusen gofrestredig 225971 (Cymru a Lloegr), SC039426 (Yr Alban).