

NO SMOKING DAY



CYNLLUN GWERS DIWRNOD DIM SMYGU

Sut mae Diwrnod Dim Smygu yn helpu smygwyr i roi'r gorau iddi?

Cyfnod Allweddol 3, ystod oedran 11-14

Cynnwys

Taflen 1 Gwybodaeth i athrawon

Taflen 2 Cynllun gwrs

Taflen 3 Taflen wybodaeth "Beth yw Diwrnod Dim Smygu?"



CYMRU



Gwybodaeth i athrawon




Yr amser mae ei angen: 1 wers 60 munud neu 2 wers 30 munud

Amcanion dysgu: bydd y disgyblion yn gallu esbonio sut mae'r elusen Diwrnod Dim Smygu yn gweithio i helpu smygwyr i roi'r gorau iddi.




Cysylltiadau â'r Cwricwlwm Cenedlaethol: Fframwaith addysg bersonol a chymdeithasol ar gyfer dysgwyr 7 i 19 oed yng Nghymru
Deilliannau Dysgu Cyfnod Allweddol 3, Iechyd a Lles emosiynol

Deilliannau dysgu: bydd y disgyblion yn dangos eu bod nhw wedi cyflawni'r amcan dysgu trwy gynhyrchu un o'r canlynol; a) poster b) taflen neu c) sleid PowerPoint i hysbysebu Diwrnod Dim Smygu ar ddydd Mercher 14 Mawrth. Mae'n rhaid i boster/taflen/sleid PowerPoint y disgyblion gynnwys y darnau canlynol o wybodaeth; 1) enw a nod yr elusen 2) dyddiad y diwrnod 3) gwybodaeth am beth all y diwrnod ei wneud 4) cyfeiriad y wefan a 5) gwybodaeth am beth sydd ar y wefan.







Sgiliau:

-  Sgiliau cyflwyno
-  Gwaith grŵp
-  Llythrennedd

Adnoddau:

-  Taflen wybodaeth "Beth yw Diwrnod Dim Smygu?"
-  Darnau o gerdyn lliw. Pob un ag un o'r canlynol fel cwestiynau i ganolbwyntio arnyn nhw. Gallwch ddefnyddio rhai o'r cwestiynau hyn ddwywaith ar gyfer grwpiau mwy.
 - Beth yw Diwrnod Dim Smygu?
 - Beth yw nod Diwrnod Dim Smygu?
 - Beth allwch chi ddod o hyd iddo ar y wefan?
 - Beth mae'r diwrnod yn ei wneud?
 - Beth dyw'r diwrnod ddim yn ei wneud?
 - Beth mae Diwrnod Dim Smygu yn ei gyflawni?
-  Dewisol: Cyflwyniad PowerPoint (Sioe Sleidiau 1) ar gael o nosmokingday.org.uk

Gan ddibynnu ar y gweithgaredd terfynol

-  Papur gwyn A3
-  Papur A4 ar gyfer taflenni
-  Lliwiau
-  Glud
-  Siswrn
-  Mynediad at gyfrifiadur



Cynllun gwers

Gweithgaredd agoriadol

Defnyddiwch y cyflwyniad PowerPoint (Sioe Sleidiau 1) neu ysgrifennwch nodiadau ar y bwrdd. Y disgyblion i drafod nodau pum elusen;

- ▲ Age UK
- ▲ Greenpeace
- ▲ Diwrnod Dim Smygu
- ▲ The Big Issue Foundation
- ▲ Achub y Plant

Mae'r atebion ar Sioe Sleidiau 1. Y disgyblion i ddeall y darlun mawr o'r wers hon;

**'Mae elusennau'n gweithio er budd y cyhoedd yn gyffredinol.
Mae rhai elusennau'n gweithio i helpu grwpiau penodol o bobl'**

Prif weithgaredd

Y disgyblion i weithio mewn grwpiau o dri neu bedwar. Rhwch i bob grŵp daflen wybodaeth a darn o gerdyn gydag un o'r cwestiynau i ganolbwyntio arnyn nhw. Y grwpiau i baratoi a rhoi cyflwyniad dau funud ar eu cwestiwn i ganolbwyntio arno, gan ddefnyddio eu geiriau eu hunain a lluniau os ydyn nhw eisiau.

Bydd y disgyblion yn gweithio yn eu grŵp neu'n annibynnol i gynhyrchu poster, taflen neu sleid PowerPoint i hysbysebu Diwrnod Dim Smygu. Mae'n rhaid i boster/taflen/sleid PowerPoint y disgyblion gynnwys y darnau canlynol o wybodaeth;

- ▲ Enw a nod yr elusen
- ▲ Dyddiad y diwrnod
- ▲ Gwybodaeth am beth all y diwrnod ei wneud
- ▲ Cyfeiriad y wefan
- ▲ Gwybodaeth am beth sydd ar y wefan

Sesiwn gloi, gwaith cartref, estyniad

Bydd y disgyblion yn gweithio'n annibynnol ac yn ateb y cwestiwn hwn yn eu llyfr ymarferion:

**Pa agwedd ar Ddiwrnod Dim Smygu yw'r mwyaf effeithiol
yn eich tyb chi wrth helpu smygwyr i roi'r gorau iddi a pham?**



Taflen wybodaeth: Beth yw Diwrnod Dim Smygu?

Mae Diwrnod Dim Smygu yn cael ei drefnu gan elusen o Lundain. Mae'r elusen yn cael ei hariannu gan gyfuniad o sefydliadau'r llywodraeth a sefydliadau'r sector gwirfoddol sydd â diddordeb mewn iechyd, ac mae bellach yn rhan o Sefydliad Prydeinig y Galon. Nod Diwrnod Dim Smygu yw helpu pobl sydd eisiau rhoi'r gorau i smygu trwy greu amgylchedd cefnogol iddynt, a thrwy dynnu sylw at yr holl ffynonellau cymorth sydd ar gael i bobl sydd eisiau rhoi'r gorau iddi.

Mae gwefan Diwrnod Dim Smygu yn cynnig cymorth a chyngor 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 cynnig canolbwynt ac ysgogiad gwych i lawer o smygwyr 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. Mae'n gwneud hyn trwy gefnogi smygwyr sydd eisiau rhoi'r gorau iddi trwy gynnig cyfle iddynt wneud hynny, a thynnu sylw at y cymorth effeithiol sydd ar gael.

Y wefan

Mae gan Ddiwrnod Dim Smygu wefan arbennig i smygwyr, WeQuit.co.uk, sydd â llawer o syniadau i helpu a chefnogi pobl sydd eisiau rhoi'r gorau i smygu. Gall pobl:

- 🚭 Ddefnyddio cyfrifiannell ryngweithiol i gyfrif faint o arian maen nhw'n ei wario ar smygu
- 🚭 Ymuno â fforwm ar-lein i gael cymorth a chefnogaeth 24/7 gan bobl eraill sy'n rhoi'r gorau iddi
- 🚭 Derbyn e-byst rheolaidd ynglŷn â rhoi'r gorau i smygu
- 🚭 Edrych ar daflenni ffeithiau am beryglon smygu a'r buddion i iechyd o roi'r gorau iddi
- 🚭 Chwarae cwisiau a 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
- 🚭 Cael hyd i rifau ffôn llinellau cymorth cenedlaethol di-dâl i siarad â chynghorydd

Ar y diwrnod, y prif negeseuon:

- 🚭 Mae Diwrnod Dim Smygu yn gyfle da i roi'r gorau iddi
- 🚭 Gall smygwyr gael cymorth pan maen nhw eisiau rhoi'r gorau iddi
- 🚭 Mae yna fuddion i iechyd a buddion eraill o roi'r gorau i smygu

Beth mae'r diwrnod yn ei wneud:

- 🚭 Sbarduno smygwyr i weithredu - cymerodd miliynau ran yn Niwrnod Dim Smygu 2011
- 🚭 Apelio at smygwyr o bob math a chefnidir
- 🚭 Rhoi cyhoedduswydd ac egluro'r cymorth y gall smygwyr ei gael pan fyddan nhw eisiau rhoi'r gorau iddi
- 🚭 Dal sylw'r cyfryngau gyda llawer o storïau cefnogol 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 a wnelo'r diwrnod ddim â gwahardd smygu na phigo ar smygwyr
- 🚭 Gweithio'n unigol – mae 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 ymwybyddiaeth iechyd blynyddol mwyaf yn y Deyrnas Unedig. Yn ystod naw mlynedd ar hugain o ymgyrchu mae'r diwrnod wedi helpu ymhell dros filiwn o smygwyr i roi'r gorau iddi am byth.