CYNLLUN GWERS
DIWRNOD DIM SMYGU

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

Cyfnod Allweddol 4, ystod oedran 14-16

Cynnwys

Taflen 1 Gwybodaeth i athrawon

Taflen 2 Cynllun gwers

Taflen 3 Taflen waith

Taflen 4 Taflen wybodaeth "Beth yw Diwrnod Dim Smygu?"

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).

British Heart Foundation 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 4, Iechyd a lles emosiynol

Deilliannau dysgu: bydd y disgyblion yn dangos eu bod wedi cyflawni'r amcan dysgu trwy gynhyrchu taflen ar gyfer clinig meddyg. Bydd y daflen hon yn hysbysebu nodau a gwaith Diwrnod Dim Smygu. Dyma'r wybodaeth mae'n rhaid ei chynnwys:

- Pam fyddai rhywun eisiau rhoi'r gorau i smygu, o bosibl?
- Sut all Diwrnod Dim Smygu helpu'n ymarferol?
- Beth yw diben Diwrnod Dim Smygu?

Sgiliau:

- Sgiliau TGCh neu
- Sgiliau gwaith grŵp
- Llythrennedd

Adnoddau:

- Ar gyfer gwers TGCh: taflen waith, modd i gyrchu'r rhyngrwyd
- Ar gyfer gwers llythrennedd: taflen waith, geiriaduron, papur A3
- Pob disgybl: papur ar gyfer y daflen

Cynllun gwers

Gweithgaredd agoriadol

Y disgyblion i ddychmygu eu bod nhw'n sefydlu gwasanaeth gwybodaeth i helpu pobl i roi'r gorau i smygu. Gyda phartner byddan nhw'n trafod pa wybodaeth maen nhw'n meddwl allai fod yn ddefnyddiol i bobl a gwneud rhestr.

Prif weithgaredd

Gwers TGCh

Y disgyblion i ddefnyddio nosmokingday.org.uk a WeQuit.co.uk

Y disgyblion i bori'r gwefannau a gwneud nodiadau ar y daflen waith o dan y penawdau cywir.

Gwers llythrennedd

Y disgyblion i weithio mewn grwpiau o ddau neu dri. Maen nhw i ddarllen trwy'r daflen wybodaeth 'Beth yw Diwrnod Dim Smygu' a defnyddio'r geiriadur i chwilio am unrhyw eiriau nad ydyn nhw'n eu deall. Ar y papur A3 bydd y disgyblion yn cynhyrchu map meddwl sy'n edrych ar y materion canlynol:

- Beth yw Diwrnod Dim Smygu?
- Beth mae'r elusen yn ei wneud?
- Pa gymorth ymarferol sydd ar gael?
- Beth mae Diwrnod Dim Smygu yn ei gyflawni?

Pob disgybl

Y disgyblion i ddychmygu bod meddyg yn y clinig lleol wedi gofyn iddyn nhw gynhyrchu taflen yn hysbysebu nodau a gwaith Diwrnod Dim Smygu ac y caiff y daflen hon ei harddangos fel rhan o ymgyrch Dim Smygu'r GIG. Mae'n rhaid i'r disgyblion gynnwys gwybodaeth am:

- Pam fyddai rhywun eisiau rhoi'r gorau i smygu, o bosibl?
- Sut all Diwrnod Dim Smygu helpu'n ymarferol?
- Beth yw diben Diwrnod Dim Smygu?

Sesiwn gloi, gwaith cartref, estyniad

Y disgyblion i feddwl am y cwestiynau hyn:

- Ydi'r elusen hon a'r diwrnod hwn yn apelio at anghenion pobl ifanc?
- Beth allai'r elusen hon wneud i ganolbwyntio'n benodol ar helpu pobl ifanc?

Y disgyblion i ysgrifennu eu syniadau yn eu llyfrau ymarferion.

Taflen waith

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

Ewch i: www.wequit.co.uk

Pa ffynonellau cefnogaeth rhyngweithiol ellir dod o hyd iddyn nhw ar y dudalen hon?

Ewch i: http://www.wequit.co.uk/help_to_quit.htm

Pa gymorth i roi'r gorau i smygu sy'n cael ei argymell?

Enwch ddwy wefan arall mae Diwrnod Dim Smygu yn rhoi dolenni iddyn nhw

Ewch i http://www.nosmokingday.org.uk/corporate/thecharity.htm

Rhowch grynodeb o nodau'r elusen

Taflen wybodaeth: Beth yw Diwrnod Dim Smygu?

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 Diwrnod Dim Smygu yn cael ei ariannu gan gynghrair o sefydliadau'r llywodraeth a sefydliadau'r sector gwirfoddol sydd â diddordeb mewn iechyd, ac yn ddiweddar mae wedi uno â Sefydliad Prydeinig y Galon.

Dyma'r 29ain blwyddyn mae'n cael ei gynnal, ac mae'n ddyddiad amlwg yng nghalendr y Deyrnas Unedig oherwydd ei boblogrwydd ymysg smygwyr a'i lwyddiant parhaus. Byddai tri chwarter smygwyr yn hoffi rhoi'r gorau iddi ac ar Ddiwrnod Dim Smygu mae mwy na miliwn yn ceisio gwneud hynny. Er mwyn rhoi'r gorau i smygu mae angen llawer o gynllunio, anogaeth, cefnogaeth ac ysgogiad. Gellir helpu smygwyr i baratoi i roi'r gorau iddi drwy gydol y flwyddyn, ond mae'r diwrnod yn cynnig canolbwynt ac ysgogiad gwych i lawer o smygwyr roi'r gorau iddi.

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

Gweledigaeth

Lleihau'r nifer sy'n mynd yn sâl ac yn marw oherwydd tybaco

Cenhadaeth

Cefnogi smygwyr sydd eisiau rhoi'r gorau iddi trwy gynnig 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
- 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 – beth bynnag yw eu hoed, rhyw neu gefndir cymdeithasol
- Rhoi cyhoeddusrwydd 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 a'r radio ac mewn 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 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.