

underage and
pregnant

pecyn i
weithwyr
ieuenctid

BBC

underage and pregnant



Cyflwyniad

- Rhagair
- Underage and Pregnant: Pecyn i Weithwyr Ieuencid
- Sut i ddefnyddio'r pecyn
- Asesu a gwerthuso

tudalen

3
4
5
5

Proffiliau

- Rebecca
- Toni
- Zena
- Monique
- Kacey
- Kim
- Jasmine
- Chloe
- Charley
- Caroline

7
8
11
12
15
16
19
20
23
24
27

Adran 1 – Sut ddigwyddodd hyn?

Pennod 1 o'r DVD

- Sesiwn 1 – Pwy ydych chi?
- Sesiwn 2 – Cychwyn arni
- Sesiwn 3 – Mae unwaith yn ddigon
- Sesiwn 4 – Beichiogi a chondomau
- Sesiwn 5 – Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol (STIs) a dulliau
atal cenhedlu

30
31
37
43
45
49

Adran 2 – Dewisiadau

Pennod 2 o'r DVD

- Sesiwn 6 – Penderfynu beth i'w wneud
- Sesiwn 7 – Dadl ynghylch erthylu

59
60
63

Adran 3 – Addysg	70
Pennod 3 o'r DVD	
• Sesiwn 8 – Addysg: Beth yw ei gwerth?	71
Adran 4 – Effaith corfforol ac emosiynol	78
Pennod 4 o'r DVD	
• Sesiwn 9 – Effaith ar y corff	79
Adran 5 – Arian	85
Pennod 5 o'r DVD	
• Sesiwn 10 – Arian, arian, arian	86
• Sesiwn 11 – Addysg v Arian	92
Adran 6 – Bywyd cymdeithasol	96
Pennod 6 o'r DVD	
• Sesiwn 12 – Cyn ac ar ôl	97
• Sesiwn 13 – Dyheadau a phethau ymarferol	102
• Sesiwn 14 – Hunan-barch mewn cydberthnasau	107
Adran 7 – Paratoi am y geni	110
Pennod 7 o'r DVD	
• Sesiwn 15 – Dod yn barod	111
• Sesiwn 16 – Gofalu amdanoch eich hun	115
Adran 8 – Magu babi	124
Pennod 8 o'r DVD	
• Sesiwn 17 – Rhieni da	125
• Sesiwn 18 – Mae plentyn am oes	130
Mwy o wybodaeth	131
• Cysylltiadau allweddol	132



croeso i'r pecyn underage and pregnant i weithwyr ieuencid

Mae'r adnodd hwn yn becyn hanfodol o sesiynau ymarferol a fydd yn helpu i ymchwilio i addysg rhyw a chydberthnasau gyda phobl ifanc rhwng 13 a 19 oed.

Cynllunnir y pecyn yn benodol i Weithwyr Ieuencid a'r cyd-destun y maent yn gweithio o'i fewn. Mae'r adnodd hwn sy'n hawdd ei ddefnyddio yn cynnig cyfoeth o weithgareddau llawn dychymyg i bobl ifanc fel y gallant ddatblygu ansawdd eu cydberthnasau, a'u gallu i wneud penderfyniadau hyddysg.

Gydag arddull agored a gonest mae'r pecyn yn ymchwilio i wirioneddau beichiogrwydd ymhlith merched yn eu harddegau a magu plant yn ifanc. Mae'n nodi'r stereoteipiau ac yn ystyried sut i ddelio â rhagfarn a'i herio.

Mae'r pecyn *Underage and Pregnant* a brofwyd ymhlith pobl ifanc, yn adnodd hollbwysig ar gyfer y rhai sy'n gwneud gwaith effeithiol ar addysg rhyw a chydberthnasau.



Jonathan Jack
Rheolwr Ymgysylltu â Phobl Ifanc
Youth Connexions Hertfordshire

underage and pregnant



Roedd y gyfres *Underage and Pregnant*, a ddarlledwyd yn wreiddiol yn ystod haf 2009 fel rhan o Dymor Oedolion BBC Three, wedi edrych y tu hwnt i'r penawdau mawr er mwyn darganfod sut beth yw bod o dan oed ac yn feichiog yn y DU. Mae'r gyfres yn archwilio'r ffiniau rhwng bod yn oedolyn ac yn blentyn, gan ddangos yr hyn sy'n digwydd i bobl sy'n cael plant yn gynnar.

Mae'r pecyn yn defnyddio rhai o glipiau gorau'r gyfres, ac yn cynnwys detholiad o gynlluniau ar gyfer sesiynau i ategu meysydd allweddol y Cwricwlwm Gwaith Ieuencid. Mae cyfleoedd i gyflawni canlyniadau wedi'u cofnodi a'u hachredu mewn tri o bum maes rhaglen *Every Child Matters* (ECM) y Llywodraeth

- Bod yn iach
- Cadw'n ddiogel
- Sicrhau lles economaidd

Nod y pecyn yw hwyluso trafodaeth rhwng gweithwyr ieuencid a phobl ifanc am realiti bod yn feichiog a bod yn rhiant yn eich ardegau, gan annog pobl ifanc i ystyried y penderfyniadau y mae'n rhaid i bobl ifanc yn eu harddegau eu gwneud wrth iddynt dyfu'n oedolion.

Hefyd, gellir defnyddio'r pynciau yn y pecyn hwn i godi ymwybyddiaeth, hybu trafodaeth a galluogi pobl ifanc i ddatblygu sgiliau bywyd eraill, gan gynnwys cyllidebu, byw'n annibynnol a meithrin cydberthnasau cadarnhaol.

Cynlluniwyd a chynhyrchwyd y pecyn ar y cyd ag arbenigwyr ym maes gwaith ieuencid, addysg ac iechyd rhywiol, yn dilyn llwyddiant pecyn BBC Learning i weithwyr ieuencid yn 2008, *The Baby Borrowers*, a oedd yn ystyried materion yn ymwneud â chydberthnasau a bod yn rhiant. Mae *Underage and Pregnant: Pecyn i Weithwyr Ieuencid* yn ymateb uniongyrchol i geisiadau gan weithwyr ieuencid statudol a gwirfoddol i'r BBC am adnoddau ychwanegol ar ryw a chydberthnasau.



sut i ddefnyddio'r pecyn

Mae'r pecyn *Underage and Pregnant* wedi'i gynllunio i'w ddefnyddio gyda phobl ifanc rhwng 13 ac 19 oed, ac mae'n cynnwys cyfres ardderchog o adnoddau rhyngweithiol i weithwyr ieuencid ei defnyddio i ystyried beichiogrwydd ymhlith merched yn eu harddegau, cydberthnasau a bod yn rhiant yn gynnar mewn amgylchedd diogel a chefnogol. Mae'r cynlluniau sesiynau hawdd i'w defnyddio hyn, sy'n cynnwys ffeithiau a gwybodaeth ychwanegol, yn galluogi gweithwyr ieuencid ac arweinwyr ieuencid o'r sector gwirfoddol i helpu pobl ifanc i ddysgu'n hyderus, heb fod angen gwybodaeth arbenigol arnynt.

Datblygwyd y pecyn yn benodol i fod yn hyblyg ac mae wedi'i rannu'n unedau y gellir eu cysylltu i ddatblygu cwricwlwm dros gyfnod o wythnosau neu, os yw amser yn brin, eu cyflwyno fel modiwlau unigol. Lluniwyd pob sesiwn 60 munud gan gadw'r hyblygrwydd hwn mewn cof felly er bod y pecyn yn dilyn trefn, gellir hefyd addasu amseroedd a dulliau cyflwyno i ddiwallu anghenion y grŵp. Mae'r Canlyniadau Dysgu ar gyfer pob gwers yn fwriadol eang er mwyn caniatáu ar gyfer gwahaniaethau yng ngofynion cwricwla gwaith ieuencid ledled y DU.

Mae strwythur y gwersi yn caniatáu i bobl ifanc ymgolli ym mhrofiadau pobl ifanc yn eu harddegau a gafodd eu cynnwys yn y gyfres *Underage and Pregnant*. Mae hyn yn eu galluogi i ystyried eu hymwybyddiaeth, eu hagweddau a'u gwybodaeth eu hunain yn ddiogel gan ddefnyddio enghreifftiau wedi'u cynnwys ar y DVD.

Agwedd hanfodol *Underage and Pregnant: Pecyn i Weithwyr Ieuencid* yw'r DVD sydd wedi'i gynhyrchu'n gyfan gwbl o'r gwaith darlledu a ddarparwyd fel rhan o gyfres BBC Three. Gan mai cyfres ddogfen ffeithiol yw hon, mae'r cynnwys i gyd wedi'i seilio ar brofiadau'r bobl ifanc yn eu harddegau sydd dan sylw ac felly nid oes enghreifftiau o gyplau hoyw na phobl ifanc yn eu harddegau sy'n byw ar eu pen eu hunain heb gefnogaeth deuluol. Wrth ddefnyddio'r deunyddiau hyn mae'n bwysig cydnabod gwahanol fathau o deuluoedd.

Mae rhai o'r sesiynau mwy cymhleth yn cynnwys **Tafenni Arweiniad i Hwyluswyr** a **Dolenni Defnyddiol** i ragor o adnoddau er mwyn ystyried y materion a godwyd ymhellach.

asesu a gwerthuso

Cyn dechrau'r rhaglen, anogir hwyluswyr i gynnal asesiad o anghenion er mwyn asesu gwybodaeth bresennol y grŵp a phennu'r lefel briodol ar ei gyfer. Mae'n bwysig hefyd penderfynu a yw'r gwaith yn mynd i gael ei gynnal mewn grwpiau cymysg eu rhyw neu gyda grwpiau o ferched neu fechgyn yn unig.

Ymhlith y materion eraill y dylid eu hystyried mae: tarddiad ethnig a gwerthoedd diwylliannol y grŵp, lefelau llythrennedd, arddulliau dysgu, sgiliau iaith ac anghenion addysgol arbennig eraill. Os yw'r bobl ifanc o dan 18 oed, bydd angen i chi ystyried a fydd angen i'r rhieni roi caniatâd iddynt gymryd rhan yn y sesiynau a bydd angen i chi reoli'r broses hon cyn dechrau unrhyw waith.



Mae'n arfer da asesu a dathlu gwaith dysgu pobl ifanc drwy gydol y rhaglen ac mae'r sesiynau yn cynnig digon o gyfleoedd o ran Canlyniadau a Gofnodir neu a Achredir. Gall Canlyniadau a Gofnodir, sy'n helpu gweithwyr ieuencid i fesur taith ddysgu pobl ifanc, gael eu dogfennu gan ddefnyddio'r dulliau gwerthuso a gynhwysir yn y pecyn. Gellir cyflawni Canlyniadau a Achredir drwy'r corff dyfarnu a ddefnyddir gan sefydliadau unigol, er enghraifft, AQA, Gwobrau Cyflawniad Ieuencid neu gynlluniau tystysgrif lleol.

Ymhlith yr adnoddau a awgrymir at ddibenion asesu grŵp mae:

mapio syniadau, holiaduron a thrafodaethau wedi'u hwyluso.

Ymhlith yr adnoddau a awgrymir at ddibenion asesu unigolion mae:

myfyrio preifat a holiaduron hunanwerthuso neu un-i-un.

dolemi defnyddiol

'Are you getting it right? A toolkit for consulting young people on sex and relationships education'

www.ncb.org.uk/dotpdf/open_access_2/sre_audit_toolkit.pdf

rheolau sylfaenol

Mae'n bwysig bod hwyluswyr yn cadw mewn cof y gall fod gan bobl ifanc brofiad personol o feichiogrwydd ymhlith merched yn eu harddegau a gwybodaeth bersonol o'r cyfng-gyngor sy'n gallu deillio o hyn, gan gynnwys o bosibl bod yn blentyn i riant yn ei ardegau. Dylid cytuno ymlaen llaw ar strategaeth gymorth, sy'n barod i'w rhoi ar waith, lle bo hynny'n briodol. Yn yr un modd, gwnewch yn siŵr bod manylion am wasanaethau iechyd rhywiol lleol a chyfrinachol i bobl ifanc ar gael drwy gydol y rhaglen.

Mae'n hollbwysig creu amgylchedd diogel a chefnogol er mwyn trafod materion sensitif yn effeithiol. I ategu'r broses hon, cyn dechrau pob sesiwn, dylech chi a'r bobl ifanc gytuno ar "gontract" neu gyfres o "reolau sylfaenol". Mae hyn yn rhoi cyfle i hwyluswyr ystyried ac esbonio materion sy'n ymwneud â chyfrinachedd a sicrhau bod y bobl ifanc yn deall ffiniau proffesiynol, gan gynnwys dyletswyddau cyfreithiol o ran diogelu ac amddiffyn plant.

Efallai yr hoffech ddefnyddio'r rheolau sylfaenol canlynol fel man cychwyn:

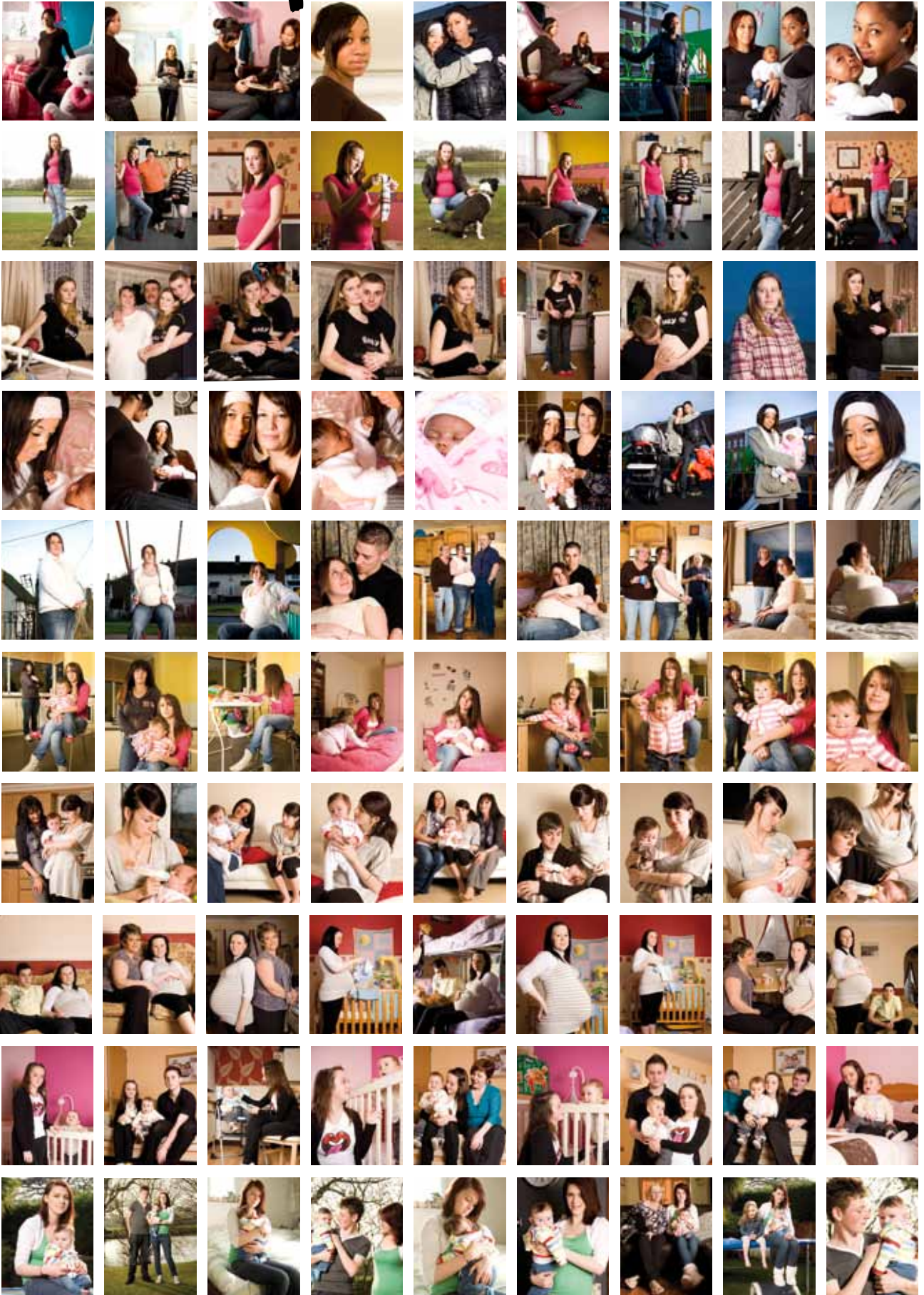
- Rhaid parchu hawliau, credoau, gwerthoedd a phrofiadau eich gilydd
- Gwrandewch ar eich gilydd
- Gofynnwch gwestiynau er mwyn helpu i ddysgu
- Does dim rhaid i unrhyw un rannu unrhyw beth personol
- Rhaid i bob un gymryd cyfrifoldeb am yr hyn y maent yn ei rannu
- Cyfrinachedd (o fewn ffiniau y cytunwyd arnynt)



Dylai'r rheolau sylfaenol hefyd fod yn sail i ofyn ac ateb unrhyw gwestiynau yn y grŵp.

Efallai bod rhai grwpiau ieuencid wedi cytuno ar ganllawiau ar sut i ateb cwestiynau ar bynciau penodol megis atal cenhedlu neu erthyliad.

proffiliaw



rebecca *16



Mae Rebecca o dde Llundain yn byw gyda'i mam a'i chwaer fach Courtney. Ar ôl perthynas chwe mis gyda bachgen hŷn yn ei hysgol, cafodd ei hun yn feichiog gyda'i phlentyn cyntaf.

Mae Rebecca, sy'n hoff iawn o geffylau ac am fod yn filfeddyg, yn benderfynol na fydd cael babi yn effeithio ar ei huchelgais mewn bywyd ac na fydd yn ei gorfodi i gollu rhan o'i phlentyndod. "Rwyf braidd yn ofnus ynglŷn â'r ffaith fy mod yn mynd i fod yn fam. Dydw i ddim am deimlo fel oedolyn, rwy' dal am fod yn blentyn - hyd yn oed os wyf yn cael plentyn", meddai.

Gan ei bod yn dod o deulu mawr estynedig - mae gan ei nain 86 o wyrion ac wyresau ac 80 o orwyrion a gorwyresau - mae gan Rebecca lawer iawn o gymorth o'i hamgylch. Yn wir, mae ei chynwiler Monique yn feichiog hefyd, ac mae'r merched yn helpu ei gilydd i ymdopi â'u sefyllfaoedd. Mae Monique yn y gyfres hefyd.

Ond un person sydd ddim wedi bod yno ar ei chyfer yw tad ei phlentyn. Fis ar ôl iddi ddod yn feichiog fe adawodd am y brifysgol a thorodd y ddau i fyny. "Mae wedi fy nghynhyrfu ond dydw i ddim yn mynd i grio amdano oherwydd ar ddiwedd y dydd ei blentyn ef yw'r babi ac os oedd yn wirioneddol am fod yno fe allai."

Cafodd ei chwaer hynaf Shaneen ei phlentyn cyntaf pan roedd yn 19 oed. "Fe oedd cariad cyntaf Rebecca ac i ddweud y gwir fe dorodd ei chalon. Roedd fel petai dim diddordeb ganddo - ar y cychwyn roedd am i Becca gael erthyliad ond doedd hi ddim am gael y fath beth. Roedd hi'n dweud wrtho am fynd, ond mewn gwirionedd, roedd hi'n torri'i chalon."

Er nad yw ei chyn-gariad wrth ei hymyl, mae ffrindiau Rebecca i gyd wedi dod at ei gilydd i godi ei chalon a'i helpu drwy ei beichiogrwydd. Mae pob un ohonynt yn dweud y byddant yn ei chefnogi hi ar ôl geni'r babi ac mae ganddynt ffydd y bydd yn fam dda.

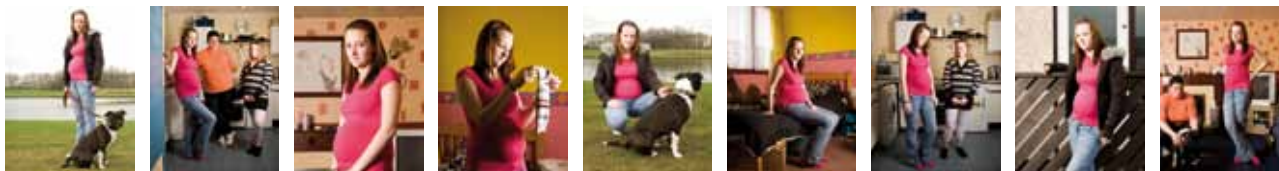
**"os ydych yn meddwl
eich bod am gael babi
pan rydych yr oedran
hwn, meddyliwch eto"**



"bydden i'n
gwneud lot
o bethe'n
wahanol, fel,
efalle aros
ychydig o
flynyddoedd,
aros nes i fi
ddod o hyd
i'r un iawn."



toni *15



Mae Toni yn byw yn Newcastle. Mae'n byw gyda'i mam Dawn, ei thad Brian a'i chwiorydd iau. Yn ogystal, mae ganddi chwaer hŷn, Joanne, sy'n byw gyda'i chariad gerllaw.

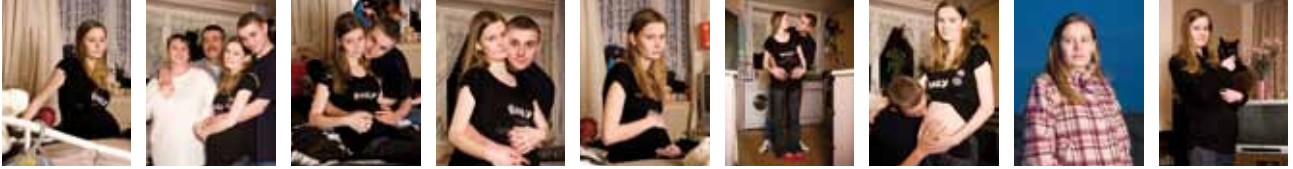
Cafodd Toni ryw am y tro cyntaf pan roedd yn 14 oed, a chyfarfu â Dan (18) ychydig ar ôl ei phen-blwydd yn 15 oed. Nid oedd Toni wedi bod allan gyda Dan, ffrind i Joanne, ers llawer o amser pan ddaeth yn feichiog: "Roeddem yn arfer eistedd o gwmpas yn cofleidio ac ati. Rwy'n credu roeddwn i'n feichiog ryw wythnos ar ôl dechrau ei weld". Ers darganfod bod Toni'n feichiog mae Dan wedi gorffen eu perthynas. "Doedd e ddim am i'r babi fod yn blentyn iddo fe, doedd e ddim am wybod", datgelodd Dawn, mam Toni.

Wrth i'r bwmp sydd ganddi ddechrau dod yn fwy amlwg, mae Toni'n meddwl bod bechgyn yn dechrau ei thrin yn wahanol ac mae'n teimlo'n fwy ymwybodol o'i hymddangosiad. "Rwy'n edrych yn y drych ambell i ddiwrnod ac yn meddwl rwy'ti'n edrych yn dda iawn, ac wedyn y diwrnod nesa mae fel "O Dduw, rwy'n edrych yn ofnadw unwaith eto."

Mae mam Toni'n credu petai'n gallu troi'r cloc yn ôl byddai'n siŵr o wneud. Cyn dod yn feichiog roedd Toni'n ferch gymdeithasol dros ben, bob amser allan gyda'i ffrindiau'n cael hwyl, ond nawr mae ei ffrindiau'n ei thrin yn wahanol a dydyn nhw ddim am ei hadnabod. Mae hyd yn oed wedi gorfod newid ysgol oherwydd bwllian. Mae Toni'n cyfaddef bod ei bywyd wedi newid llawer ers iddi ddarganfod ei bod yn feichiog. "Nid fi ydw i ragor o gymharu â'r hyn roeddwn yn arfer bod. Roeddwn arfer bod allan bob nos...dydw i ddim yn gallu gwneud hynny rhagor. Felly nid fi ydw i o gwbl", mae'n cyfaddef.

Er ei bod wedi setlo mewn ysgol newydd ar gyfer mamau yn eu harddegau ac wedi gwneud rhai ffrindiau newydd, byddai Toni'n dweud wrth unrhyw ferch ei hoedran hi i beidio â mynd yn feichiog. Wrth i'w beichiogrwydd symud yn ei flaen mae'n gwneud ymdrech i fod yn fwy cadarnhaol ac, er ei bod yn teimlo ei bod wedi ei hynysu o'i hen ffrindiau, ac yn ofni'r esgor, mae Toni yn gyffrous ynglŷn â gweld ei babi ac yn gobeithio y bydd y cyfan yn werth chweil yn y pen draw.

Zena *15



Mae Zena yn byw yn Great Yarmouth gyda'i mam Angie a'i thad Lawrence ac mae wedi bod eisiau babi ers roedd yn wyth oed. "Yn syml, dyna fy uchelgais, sef cael teulu a bod yn wraig tŷ ac yn fam llawn amser", meddai.

O'r funud gyntaf iddi gyfarfod â'i chariad ers dwy flynedd, sef Chris (19), roedd yn onest ac yn agored am ei chynlluniau ar gyfer y dyfodol. "Roeddwn i'n meddwl bod rhywbeth arbennig yn ei chylch ac roedd yn amlwg ei bod hi'n meddwl yr un peth, ac rydym wedi bod gyda'n gilydd ers hynny", meddai Chris. "Cliciodd rhywbeth y tu mewn a dyna fe, roeddwn yn gwybod mae e oedd yr un", ychwanegodd Zena.

Dechreuodd y pâr, sy'n byw ar wahân, geisio am deulu bum mis wedi cychwyn eu perthynas. Cymerodd 18 mis arall cyn i Zena ddod yn feichiog, ond mae'n disgrifio'r foment pan ganfu ei fod yn feichiog fel yr un hapusaf yn ei bywyd, "am fy mod yn gwybod bod fy mreuddwyd yn dod yn wir o'r diwedd".

Nid yw Zena'n gallu credu ei bod yn mynd i gael ei babi ei hun ac mae'n gofidio'n aml am gymhlethdod gyda'r beichiogrwydd. Yn ogystal, mae'n gofidio am Chris sydd wedi cael ei diagnosio ag iselder ysbryd sy'n golygu na all weithio. Mae Chris yn cyfaddef i'r cyflwr, ond mae'n dweud "Cyn gynted ag y bydd meddyg yn dweud wrthyf fy mod yn gallu mynd yn ôl i'r gwaith, dyna beth fydd fy mlaenoriaeth gyntaf ar ôl edrych ar ôl Zena a'r babi - rwyf am ddechrau gweithio fel y gallaf gynnal fy nheulu".

Ar hyn o bryd nid yw Zena mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant. Gadawodd yr ysgol ddwy flynedd yn ôl pan roedd yn 13 oed oherwydd y bwllian maleisus roedd yn ei dderbyn. "Dwi byth wedi bod yn un o'r rhai poblogaidd. Yn syml, fel dwi'n ei deall hi: os nad yw'r wyneb yn iawn, dydyn nhw ddim yn eich hoffi chi."

Ond mae ei hwyneb yn iawn i Chris: "Hoffwn i ei phriodi ar ei phen-blwydd yn 18 oed", mae'n cyfaddef. "Mae eisoes wedi gofyn i fi ei briodi, a dwi wedi dweud y gwnaf", ychwanegodd hithau.

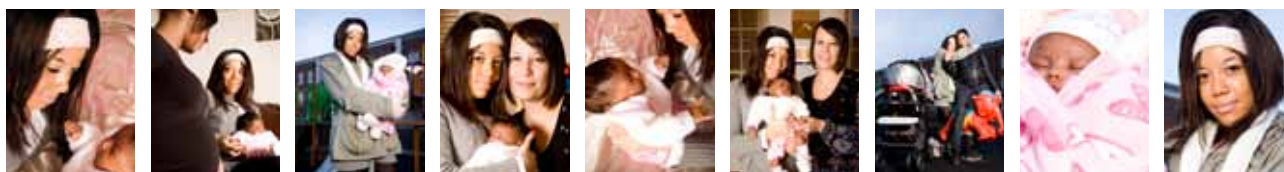
"mae yna lawer o
ofidiau, yn ystod y
12 wythnos gyntaf
rydych yn gofidio
am golli'r plentyn a
phethau felly"



"roeddwn wedi trefnu apwyntiad
i gael erthyliad ond wedyn
gwiriododd mam adael i mi fynd"



monique *16



Mae Monique yn byw gyda'i mam Susan, sy'n Gristnoges wedi ei haileni, a phedair chwaer yn Woolwich, de Llundain. Hi yw cyfnither Rebecca sydd hefyd yn cymryd rhan yn y gyfres hon.

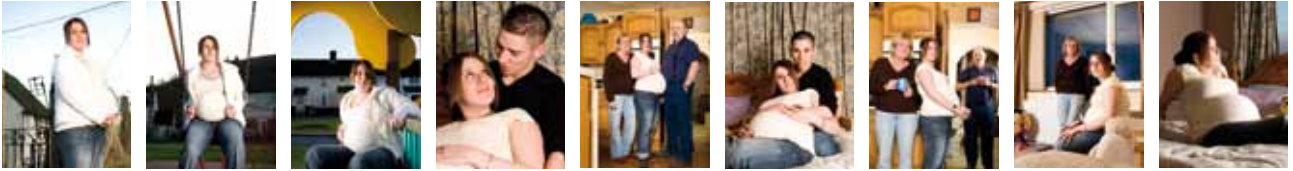
Roedd Monique yn gobeithio dilyn cwrs ffotograffiaeth yn y coleg, ac roedd wedi cael canlyniadau TGAU da pan ddaeth yn feichiog yn 15 oed gyda'i chariad 'mynd a dod'. Ers hynny mae'r ddau wedi gwahanu. Mae cyn-gariad Monique yn cysylltu â hi o bryd i'w gilydd i gael gwybod am gynnydd ei blentyn heb ei eni.

Roedd Monique yn bendant nad oedd am gael babi pan roedd yn 15 oed. Yn wir, ffoniodd glinig lleol hyd yn oed i ofyn am erthyliad. "Roeddwn am gael erthyliad", cyfaddefodd Monique, "Gwnes drefniadau ar gyfer erthyliad ond yna gwrthododd mam adael i mi fynd. Dywed ei mam iddi wneud hyn oherwydd ei chred grefyddol, ond fe ddywedodd y byddai wedi cefnogi Monique beth bynnag oedd ei phenderfyniad.

Er bod Monique bellach yn teimlo ei bod wedi gwneud y penderfyniad iawn drwy beidio â chael yr erthyliad, mae'n cyfaddef y gall fod yn anodd. Yn ogystal, nid yw tad y babi yn gwneud cymaint ag y dylai fod yn ei barn hi. "Rydym yn dod ymlaen fel ffrindiau. Dydw i ddim am fynd yn ôl ato i ddweud y gwir gan fy mod yn meddwl bod pethau'n iawn fel y maent."

Mae Rebecca a Monique yn cynnig cefnogaeth gyson i'w gilydd, fel gweddill y teulu estynedig. Gan y bydd ei babi hi yn cyrraedd cyn babi Rebecca, mae Monique yn gobeithio rhannu ei phrofiad o fod yn fam newydd gyda'i chyfnither a'i pharatoi ar gyfer genedigaeth ei babi hithau cyn bo hir.

Kacey *16



Mae Kacey a Chris (20) o Gaerdydd. Cyfarfu'r pâr ym mis Tachwedd 2007 ar ddydd pen-blwydd Chris yn 19 oed pan gafodd ei herio i redeg yn noethlymun drwy'r siopau newydd yn y ganolfan siopa. Yn ystod y ras hon fe redodd ar ei union i mewn i Kacey ac maent wedi bod gyda'i gilydd ers hynny.

Mae'r pâr yn byw ar wahân: mae Chris yn ddi-waith ac yn byw gyda'i rieni, tra bod Kacey, yr ifancaf o bump o blant, yn byw gartref gyda'i mam Sharon a'i thad Andrew.

Mae Kacey'n disgrifio ei hun fel rhywun eithaf gwrthryfelgar. "Roeddwn yn eithaf hy am fy oedran, ac roedd un neu ddau o fechgyn cyn Chris, ond ddim cymaint fel y gallech fy ngalw'n 'slapyr!'".

Roedd y pâr wedi bod gyda'i gilydd am chwe mis pan, ar ei phen-blwydd yn 16 oed, darganfu ei bod yn feichiog. Maent yn cyfaddef ei fod yn sioc fawr iddynt, a buont yn trafod mewn cryn ddyfnder a ddylent gadw'r babi ai peidio. "Fy nheimlad cyntaf oedd 'ofn' a dweud y gwir" cyfaddefodd Chris ac mae Kacey yn gofidio am ei allu i ymdopi â newid clwt: "Dydw i ddim yn credu y bydd yn gallu newid clwt, fe welodd damaid o fraster ar ddarn o gig ddod ac roedd bron â thafu fyny!"

Er gwaethaf hyn mae'r ddau'n edrych ymlaen at enedigaeth eu plentyn. Mae eu dyfodol fel pâr fodd bynnag yn fater nad ydynt mor gadarn a chytûn yn ei gylch.

Tra nad yw'n gobeithio y bydd y babi yn dod â hwy'n agosach at ei gilydd, mae Kacey'n gofidio y bydd ei ddyfodiad yn eu gwahanu. "Ddwedwn i ddim ein bod mewn cariad dros ein pen a'n clustiau gyda'n gilydd." Cyfaddefodd Chris, sy'n hoffi ei ryddid a'r amser mae'n ei dreulio ar ei ben ei hun gyda'i ffrindiau a'i deulu: "Ddwedwn i ddim ein bod yn mynd i briodi yn y tair blynedd nesaf neu beth bynnag". Mae Kacey yn fwy optimistaidd ynglŷn â'u dyfodol ac yn credu bod priodi'n bosibl rwydd go iawn mewn ychydig o flynyddoedd: "Rwy'n ei garu. Ac fe fydden i'n hoffi treulio fy mywyd gydag e, ond mae pobl yn newid, galla' i byth â dweud y byddwn yn bendant".

"mae rhai pobl yn mynd
yn emosiynol, fel rhoi
eich slipers ar y droed
anghywir ac yna dechrau
llefain"



*"teimlais i ddim ton o gariad
wrth ei geni...tyfodd arnaf"*



Kim *16



Mae Kim yn byw yn Swydd Stafford, gyda'i mam Sally a'i merch saith mis oed, Heidi. Mae cyn-gariad Kim, sef tad y babi, yn byw yn Benidorm, yn Sbaen.

Tyfodd Kim i fyny yn Benidorm, gan ddilyn bywyd yn llawn partion: dechreuodd yfed ac ysmygu'n 12 oed. "Beth bynnag fyddai mam yn dweud wrthyf am beidio â'i wneud fe fyddwn yn ei wneud. Roeddwn yn arfer dweud fy mod yn aros gyda ffrindiau ac yn mynd allan i'r clybiau drwy'r nos, bob noson o'r wythnos." Ond newidiodd popeth i Kim pan, yn 14 oed, darganfyddodd ei bod yn feichiog a symudodd yn ôl i'r DU.

Yn awr, dim ond un noson yr wythnos sydd gan Kim i weld ei ffrindiau ac yn ddiweddar mae wedi dechrau gweld bachgen o'r enw Sam. Gan fyfyrrio dros bethau dywedodd "Roeddwn yn meddwl nad oeddwn byth yn mynd i gael cariad arall, doedd neb am fynd allan gyda rhywun â babi, yn enwedig fy oedran i". Fodd bynnag, mae pethau'n ymddangos fel pe baent yn mynd yn dda gyda Sam. Cyfaddefodd "Mae'n newid braf cael rhywun sy'n gofalu ac yn gofidio amdanoch".

Gyda help Sally, mae Kim yn llwyddo i dreulio amser gyda Sam, edrych ar ôl Heidi a gwneud gwaith ysgol. "Fyddwn i wir, wir yn hoffi petai Kim yn gorffen ei Lefel A Saesneg a dilyn gradd mewn Saesneg", meddai Sally, mam Kim. "Y sefyllfa waethaf o'm safbwynt i fyddai Kim yn gadael addysg." Nid yw Kim mor siwr mai addysg yw'r ffordd orau ymlaen iddi hi. "Rwy'n casáu bod heb waith. Rwyf am adael y coleg a dweud y gwir, cael fy TGAU a beth bynnag ar ddiwedd y flwyddyn hon, ac wedyn fe allaf gael swydd. Rwyf am gael arian a dweud y gwir".

Er bod Kim yn awyddus i ddechrau gweithio am fywoliaeth, nid yw mor awyddus i wneud y gwaith tŷ. "Dydw i ddim yn ffwdanu glanhau fy ystafell. Os byddaf yn creu annibendod, bydd mam yn ei glirio i fyny", meddai gan chwerthin. Mae Sally'n cytuno ei bod yn difetha Kim drwy dacluso ar ei hôl. "Kim yw'r ferch fwyaf anniben dwi'n ei hadnabod", meddai "Byddaf yn eistedd fanna a byddaf yn dweud 'rho hwn gadw', yn y funud, yn y funud, yn y funud!" Nid rhywbeth byddai mam ifanc yn ei ddweud yw hynny ond rhywbeth byddai merch ifanc yn ei harddegau'n ei ddweud!"

Jasmine*16



Mae Jasmine yn byw gyda'i mam Barbara a'i thad Terry ar Ynys Sheppey, Caint. Yn ogystal, mae ganddi dri brawd a chwaer hŷn, sef Jade, sy'n byw gerllaw. Mae ei chariad Tom (15), yn brentis gwaith metel, ac yn byw yn yr un dref.

Roedd Tom a Jasmine wedi bod gyda'i gilydd ers 18 mis pan sylweddolodd fod ei misglwyf yn hwyr. Dywedodd ei bod yn gwybod ar unwaith ei bod yn feichiog, a phan brynodd y pâr brawf beichiogrwydd yn y dref, cadarnhaodd y canlyniadau'r hyn roedd yn ei dybio. "Roeddwn yn gwybod ar unwaith fy mod am ei gadw," meddai, er gwaethaf ymdrechion ei mam, ei thad, a'i chwaer hŷn i'w pherswadio i gael erthyliad. "Dywedais 'mae dy holl fywyd o dy flaen, gelli di setlo lawr gyda Tom a chael plant yn hwyrach ar ôl i ti gael dy addysg, rwy'ti ond yn mynd i ddifetha pethe i ti dy hun", meddai Barbara, ei mam.

"Rwy'n falch na wnes i wrando ar yr un ohonynt, fe ddilynais fy nheimladau fy hun ar y pryd", meddai Jasmine, ac mae ei mam Barbara'n cyfaddef ei bod hithau'n llawn cyffro ynglŷn â'r enedigaeth sydd ar ddiwydd.

Mae Tom, a wrthododd gymryd rhan yn y gyfres, a Jasmine yn gwybod eu bod yn disgwyl bachgen. Roedd y pâr wedi cytuno os mai bachgen oedd y babi y gallai Tom ddewis enw, ac os mai merch fyddai, y byddai Jasmine yn penderfynu. "Dywedais y gallai Tom ddewis yr enw os mai bachgen oedd." Fodd bynnag, mae'n ymddangos mai penderfyniad ar y cyd fydd dewis enw'r babi. "Mae e'n dweud ei fod yn hoffi Harvey, ond dydw i ddim yn ei hoffi" meddai.

Bellach, mae Jasmine wedi gorffen ysgol. Gorffennodd ei TGAU yn ystod cyfnod cynnar ei beichiogrwydd. Yn y lle cyntaf roedd wedi ystyried bod yn fodel ond, ers iddi fod yn feichiog mae wedi edrych ar opsiynau gyrfaoel eraill. Ar frig ei rhestr mae ymuno â'r heddlu, er ei bod yn credu bod hyn efallai'n rhy beryglus gyda babi ac felly mae'n ystyried bydweigiaeth. Yn ystod ei beichiogrwydd ei hun, mae Jasmine wedi cael pedair bydwaig ac mae'n credu y byddai'n yrfa a allai fod o ddiddordeb iddi.

"roeddwn
yn gwybod
ar unwaith
fy mod am ei
gadu"



"roeddwn i'n
meddwl y byddai'n
anodd iawn iawn i
ymdopi gyda babi
ond mae wedi bod
yn weddol hawdd."



chloe*15



Mae Chloe yn byw gyda'i mam Lisa, ei chwaer Rebecca a'i brawd Jamie yn Dereham, Norfolk. Mae wedi bod gyda'i chariad Gary (19), ffrind i'w brawd, ers 10 mis. Mae Gary'n byw ar gyrion y dref gyda'i rieni.

Mae Chloe ar seibiant astudio ar hyn o bryd, ar ôl dioddef bwllian a graffiti sarhaus am ei beichiogrwydd, ac felly mae'n ansicr a fydd yn mynd yn ôl i'r ysgol ar ôl geni'r babi. Roedd am gymryd rhan yn y rhaglen *Underage and Pregnant* er mwyn dangos i'r merched yn ei hysgol nad oes dim byd o'i le â bod yn fam yn ei harddegau.

"Dwi'n meddwl ein bod wedi bod allan gyda'n gilydd am oddeutu dau fis pan gwmpodd yn feichiog. Doedden ni ddim gyda'n gilydd ar y pryd ac roeddwn i'n rhyw fath o ddod i adnabod rhywun arall", meddai Gary. Mae'n cyfaddef nad oedd yn siŵr mai ei fabi ef ydoedd ar y cychwyn, ond cyn gynted ag y sylweddolodd nad oedd unrhyw gwestiwn pw ydoedd y tad fe adawodd y berthynas arall er mwyn rhoi cynnig arni gyda Chloe. "Daethom yn ôl at ein gilydd ac rydym yn cael ychydig o ddadleuon bob hyn a hyn, ond ar wahân i hynny rydym yn dod ymlaen gyda'n gilydd yn iawn", meddai.

Mae'r ddau yn nerfus ynglŷn â chael plentyn gyda'i gilydd a dydyn nhw ddim yn gwybod beth i'w ddisgwyl yn ystod yr esgor. "Dyweddodd rhywun ei fod fel cael dolur stumog ond ychydig yn waeth", meddai Chloe. Mae Gary'n awyddus i fod gyda Chloe pan fydd y babi'n cael ei eni, gan ddal ei llaw a'i chefnogi gymaint â phosibl: "Dydw i ddim yn siwr beth i'w ddisgwyl ar hyn o bryd, ond byddaf yn siwr o gael gwybod."

Dydyn nhw ddim yn siŵr am yr hyn sydd yn eu haros yn y dyfodol, ond mae Chloe yn dal i deimlo'n gadarnhaol y bydd y ddau ohonynt yn rhan o fywyd eu babi beth bynnag fydd yn digwydd. "Hyd yn oed os na fyddwn gyda'n gilydd rwy'n meddwl y byddwn yn ffrindiau da", pwysleisiodd.

charley+15



Cyfarfu Charley a Lewis (15) o Newton Abbot yn Nyfnaint yn yr ysgol ac maent wedi bod gyda'i gilydd am ddwy flynedd.

Pan anwyd eu mab Kenzie-James naw mis yn ôl, aeth Lewis i fyw gyda Charley a'i theulu: sef Ally, chwaer gefell unfath Charley, Leslie ei mam, sy'n edrych ar ôl Kenzie yn ystod y dydd, Dave ei thad, ei chwaer fach Shana a Reg y ci. Mae Charley yn disgrifio ei hun fel merch ifanc gyffredin. Tra yn yr ysgol mae'n mwynhau bod yng nghwmni ei ffrindiau a chael hwyl, ond ar ôl ysgol mae'n cymryd agwedd fwy cyfrifol: "Yn ystod y dydd rwy'n blentyn ac wedyn, cyn gynted ag y byddaf yn cyrraedd adref, rwy'n fam unwaith eto".

Mae'r ddau'n cyfaddef ei bod hi'n anodd bod yn rhieni yn eu harddegau ac, yn ogystal â cheisio gwneud gwaith ysgol, gofalu am blentyn a gwneud gwaith tŷ, mae'r ffaith eu bod dan 16 oed yn golygu bod y gyfraith yn eu hystyried yn blant. Felly nid ydynt yn gallu ennill llawer o arian, gyrru na phrynu eu cartref eu hunain - nid ydynt hyd yn oed yn gallu mynd â Kenzie i nofio ar eu pen eu hunain! Ond nid Charley a Lewis yw'r unig rieni yn eu harddegau yn Nyfnaint sy'n wynebu'r problemau hyn: mae Charley yn gwybod am 14 o ferched beichiog yn ei hysgol. Mae Charley'n meddwl bod merched Dyfnaint y dyddiau hyn yn gweld bechiogrwydd fel rhywbeth ffasiynol ac yn ffordd glyfar o gadw eu cariadon - "ond wrth gwrs, nid yw pethe'n gweithio felly", meddai.

Does neb yn gwybod hyn yn well na'i gefell chwaer unfath, Ally. Dim ond pum mis ar ôl i Charley gael Kenzie, cafodd Ally ei hun yn feichiog gyda'i chariad ers tri mis, sef Cory. Mae Ally yn gofidio nad yw eu perthynas nhw mor gryf ag un Charley: "Mae Lewis yn ardderchog ac mae'n anodd iawn i fi pan rwy'n eu gweld fel teulu bach perffaith", mae'n cyfaddef.

Mae addysg Charley a'i pherthynas gyda Lewis yn bwysig iawn iddi. Eisoed mae'n cynllunio ar gyfer eu dyfodol gyda'i gilydd â babi Kenzie, a hoffai gael dau blentyn arall yn hwyrach ymlaen. Mae'n gobeithio dilyn cwrs gofal plant, a chynilo digon o arian i brynu car a thŷ gyda Lewis. "Rwy'n lwcus dros ben", meddai, "mae wedi bod yno bob cam o'r ffordd".

"..dyna
oedd fy
whro cyntaf
hefyd, ac
fe wræth
hynny
pethe hyd
yn oed yn
fry anodd"



**"Wnes i ddim ffwrddau cael y
bilsen bore trannoeth am fy mod
yn teimlo fy mod yn rhy ifanc a
byddim yn teimlo'n rhy swil i
ofyn amdano"**



caroline*15



Cyfarfu Caroline a Caine (15), o Bracknell, yn yr ysgol ac maent wedi bod gyda'i gilydd am bron dwy flynedd. Mae Caine yn byw gyda'i rieni tra bod Caroline yn rhannu cartref y teulu gyda'i mam Judy sy'n ddietygydd, ei thad Allan sy'n blwmwr a'i chworydd Jennifer a Maria.

Ychydig dros flwyddyn yn ôl rhoddwyd breuddwyd Caroline o fod yn fodel o'r neilltu pan ddarganfu ei bod yn feichiog. Trafododd ei hopsiynau gyda Caine, ei meddyg a'i rhieni: ystyriodd ei mam Judy gymryd arni mai hi oedd mam y babi. Yn y pen draw, penderfynodd y pâr barhau gyda'r beichiogrwydd a chafodd Caroline fab bach, sef Stanley, naw mis yn ôl.

Ers cael Stanley, mae Caroline wedi dychwelyd i'r ysgol, ac mae ei mam Judy yn edrych ar ôl y babi yn ystod y dydd. Pan ddaw i rannu gweddill yr oriau gofal plant, mae Caroline yn cyfaddef ei bod hi'n gwneud mwy na Caine ac mae hyn yn arwain at ddadleuon cryfach rhwng y pâr na'r rhan fwyaf o bobl eu hoedran - "Fel rheol, rydyn ni'n dadlau am ofalu am Stanley, fi yn mynd allan, fe yn mynd allan", meddai Caroline.

Ond mae Caine yn teimlo ei fod wedi gwneud llawer o newidiadau i helpu i edrych ar ôl y babi. "Roedd fy mywyd yn hawdd cyn i Caroline ddod yn feichiog, jyst fel bywyd unrhyw un arall yn ei ardegau, yn cael hwyl gyda'ch ffrindiau, aros allan yn hwyr, chwarae pêl-droed" cyfaddefodd Caine, "Ond nawr bod Stanley yma mae'r rhan fwyaf wedi newid". Mae'r ddau'n ceisio dod o hyd i ffyrdd o rannu'r cyfrifoldebau gan fod Caine yn awyddus i wneud ei ran.

"Does gen i ddim gofid gwirioneddol am y dyfodol ar hyn o bryd", meddai pan ofynnwyd iddo am yr hyn oedd mewn golwg ar gyfer y pâr. "Y prif beth yw cael gwaith a chefnogi Caroline a fe, galla' i byth ddweud fy mod yn mynd i aros gyda hi am weddill fy oes. Rwy'n gobeithio y byddwn yn aros gyda'n gilydd." Yr un yw barn Caroline pan ddaw i'w dyfodol. "Rwy'n meddwl y byddaf i a Caine yn aros gyda'n gilydd am gryn amser", ychwanegodd.

Roedd gweithio ar y gyfres yn brofiad gwych i'r tîm cyfan. Roedd pob un o'r merched a'u cariadon, eu teuluoedd a'u ffrindiau yn hael dros ben ynglŷn â rhannu eu bywydau gyda ni. Mae'n amlwg ei fod yn brofiad hollol newydd i bawb felly roedd yn wych eu bod yn barod i rannu eu storïau a'u profiadau gyda ni.

Roeddent yn agored, yn onest ac roedd y tîm cyfan yn rhyfeddu at ba mor dda roeddent yn ymdopi â bod yn feichiog ac wedyn gydag edrych ar ôl eu plant. Roedd yn emosiynol dros ben cael bod yn bresennol yn y geni neu i fod yn un o'r cyntaf i gwrdd â'u babanod newydd. Wrth gwrs, ar adegau roedd pethau'n anodd, yn emosiynol ac yn heriol iddynt. Ond yr hyn wnaeth greu argraff arnom oedd y modd roedd pawb yn bwrw ati. Cyn gynted ag yr oeddent wedi dod dros y sioc roedd pawb yn cyd-dynnu i wneud pethau mor normal â phosibl.

Hannah Wyatt

Cynhyrchydd Gweithredol, *Underage and Pregnant*



cynlluniau sesiwn



adran un: sut ddigwyddodd hyn?

Mae'r adran hon yn archwilio'r chwedlau a'r ffeithiau sy'n ymwneud â rhyw a pherthnasau, atal cenhedlu, beichiogrwydd a heintiau a drosglwyddir yn rhywiol (STIs).

Pennod 1 o'r DVD

Yma, mae pobl ifanc yn eu harddegau'n siarad yn blwmp ac yn blaen am ddod yn feichiog, dweud y newyddion wrth eu rhieni a wynebu'r her fawr o ddod yn rhieni ifanc. Yn ogystal, mae eu rhieni yn siarad am ddod i delerau â'u cyfrifoldebau newydd fel neiniau a theidiau.



◀ **Rebecca** a'i mam Sharon

Kacey gyda'i rhieni Sharon ac Andrew ▶

Kacey a'i chariad Chris ▶▶



Caroline a'i mam Judy ▶

Zena, ei chariad Chris a'i rhieni Angie a Lawrence ▼



◀ **Caroline**, ei chariad Caine a'u babi, Stanley



Charley gyda'i rhieni Lesley a David a'i babi Kenzie ▶

Charley gyda'i chariad Lewis a'u babi, Kenzie ▶▶



sesiwn 1: pwy ydych chi?

Nod:

- Dysgu am y bobl ifanc sy'n ymddangos yn *Underage and Pregnant*

Canlyniadau Dysgu:

- Ystyried pam mae pobl ifanc yn eu harddegau yn ffurfio cydberthnasau a sut y gallai'r cydberthnasau hynny ddatblygu yn y dyfodol

Beth fydd ei angen arnoch:

- Cardiau ffotograffau o bobl ifanc yn eu harddegau
- Map trafodaeth ar feichiogrwydd
- Papur siart troi a phennau cywiro
- Nodiadau gludiog



gweithgareddau

1. Cyflwyniad

- Pennwch y rheolau sylfaenol (gweler tudalen 6 am ganllawiau)
- Dywedwch wrth y grŵp eu bod yn mynd i drafod pam mae pobl yn ffurfio cydberthnasau
- Eglurwch yn fras y gyfres *Underage and Pregnant*

2. Gweithgaredd Agoriadol

Cyflwyno'r bobl ifanc yn eu harddegau

- Rhoch gerdyn ffotograff gwahanol i bob aelod o'r grŵp
- Gofynnwch iddynt ddarllen drwy'r proffiliau a myfyrio ar y wybodaeth a roddwyd
- Gwahoddwch y bobl ifanc i symud o amgylch yr ystafell a chyflwyno eu hunain fel y person ifanc ar eu cerdyn ffotograff i gymaint o bobl â phosibl. Dywedwch wrthynt mai'r syniad yw darganfod cymaint â phosibl am y person ar gardiau ei gilydd drwy holi cwestiynau.

Er enghraifft:

Beth yw'ch oedran?

A oes gennych gariad?

- Ar ôl deg munud gofynnwch iddynt eistedd i lawr a dewiswch y person agosaf atynt fel eu partner ar gyfer y rhan nesaf o'r gweithgaredd.
- Gwahoddwch bob pâr i dreulio munud neu ddwy yn trafod y wybodaeth ar eu llun cyn cyflwyno ei gilydd i'r grŵp cyfan a rhoi eu cerdyn ar y wal.
- Nawr gofynnwch i'r holl bobl ifanc ddod at y wal a pharu'r lluniau o'r bobl ifanc sydd mewn perthynas.
- Hwyluswch sesiwn adborth fer.

3. Gweithgaredd Datblygu

Map trafodaeth ar feichiogrwydd

Gan ddefnyddio'r map trafodaeth ar feichiogrwydd, anogwch y bobl ifanc i feddwl am y problemau

gwahanol y gallai'r bobl ifanc o'r gyfres fod wedi eu hwynebu pan wnaethant ddechrau perthynas gyntaf/pan gawsant ryw am y tro cyntaf/pan ddaethant i wybod eu bod yn cael babi.

Ymhlith y meysydd y gallech feddwl amdanynt mae:

Beth yw perthynas 'gadarnhaol'?

Beth yw'r 'partner delfrydol'?

Pam bod rhai pobl ifanc yn cael rhyw? A yw'n wahanol i gyplau a phobl sengl?

4. Gwerthuso ac adolygu

- Gofynnwch i'r bobl ifanc feddwl am rai o'r pethau y mae angen eu hystyried pan fydd rhywun yn cael babi
- Cofnodwch y syniadau ar bapur siart troi
- Cymerwch ddarn arall o bapur siart troi a thynnwch linell i lawr y canol. Ar un ochr ysgrifennwch y pennawd 'Byddwn yn gallu ymdopi'. Ar yr ochr arall, ysgrifennwch 'Byddwn i ddim yn gallu ymdopi' a rhoch hwn ar y wal
- Rhoch ddau nodyn gludiog i bob person. Ar y cyntaf dylent ysgrifennu un rheswm pam y byddent yn gallu ymdopi â chael babi, ac ar y llall dylent roi rheswm pam na fyddent yn gallu ymdopi
- Gofynnwch iddynt roi eu nodiadau gludiog ar y daflen ar y siart troi o dan y pennawd cywir
- Gwahoddwch wirfoddolwyr i roi adborth

5. Crynhoi

- Seilir cydberthnasau cadarnhaol ar ymddiriedaeth, parch ac ystyriaeth o'r ddwy ochr
- Mae cydberthnasau yn wahanol i bobl wahanol.
- Mae gan y bobl ifanc yn y gyfres lawer iawn i feddwl amdano a sawl dewis i'w wneud wrth ystyried eu cydberthnasau

cardiau ffotograffau o bobl ifanc yn eu harddegau



charley



Enw: Charlotte (Charley)

Oedran: 15

O: Newton Abbott, Dyfnaint

Statws y berthynas: wedi bod yn mynd allan gyda Lewis am ddwy flynedd

Yn byw gyda: ei chariad, eu mab, mam, tad, chwaer sy'n efell unfath, chwaer iau

Babi: Kenzie-James

Gwybodaeth ddiddorol: daeth yn feichiog ar ei phen-blwydd yn 14 oed

kacey



Enw: Kacey

Oedran: 16

O: Caerdydd

Statws y berthynas: wedi bod yn mynd allan gyda Chris am flwyddyn a hanner

Yn byw gyda: ei mam a'i thad

Babi: Seren

Gwybodaeth ddiddorol: anfonodd neges destun at ei mam i ddweud ei bod yn feichiog

lewis



Enw: Lewis

Oedran: 15

O: Newton Abbott, Dyfnaint

Statws y berthynas: wedi bod yn mynd allan gyda Charley am ddwy flynedd

Yn byw gyda: teulu Charley

Babi: Kenzie-James

Gwybodaeth ddiddorol: mae Lewis am gael gwaith fel y gall gynilo ei arian i brynu beic modur

chris



Enw: Chris

Oedran: 20

O: Caerdydd

Statws y berthynas: wedi bod yn mynd allan gyda Kacey am flwyddyn a hanner

Yn byw gyda: ei fam a'i dad

Babi: Seren

Gwybodaeth ddiddorol: cyfarfu â Kacey wrth redeg yn noethlymun drwy ganol dinas Caerdydd

cardiau ffotograffau o bobl ifanc yn eu harddegau



caroline



Enw: Caroline

Oedran: 15

O: Bracknell

Statws y berthynas: wedi bod yn mynd allan gyda Caine am flwyddyn

Yn byw gyda: ei mam, tad a dwy chwaer

Babi: Stanley

Gwybodaeth ddiddorol: roedd Caroline wedi ymuno ag asiantaeth modelau cyn iddi ddarganfod ei bod yn disgwyl

monique



Enw: Monique

Oedran: 16

O: De Llundain

Statws y berthynas: sengl

Yn byw gyda: ei mam a'i phedair chwaer

Babi: Naomi

Gwybodaeth ddiddorol: mae Monique a Rebecca yn ddwy gyfnither

caine



Enw: Caine

Oedran: 15

O: Bracknell

Statws y berthynas: wedi bod yn mynd allan gyda Caroline am flwyddyn

Yn byw gyda: ei fam a'i dad a'i chwaer

Babi: Stanley

Gwybodaeth ddiddorol: mae Caine yn meddwl ei fod yn cweryla mwy gyda Caroline nawr eu bod wedi cael eu babi

rebecca



Enw: Rebecca

Oedran: 16

O: De Llundain

Statws y berthynas: sengl

Yn byw gyda: ei mam a'i chwaer

Babi: Cameron

Gwybodaeth ddiddorol: mae gan nain Rebecca 80 o wyrion ac wyresau ac 80 o orwyrion a gorwyrresau

cardiau ffotograffau o bobl ifanc yn eu harddegau



zena



Enw: Zena

Oedran: 15

O: Great Yarmouth

Statws y berthynas: wedi bod yn mynd allan gyda Chris am ddwy flynedd

Yn byw gyda: ei mam a'i thad

Babi: James

Gwybodaeth ddiddorol: mae Zena wedi bod eisiau babi ers roedd yn 8 mlwydd oed

chloe



Enw: Chloe

Oedran: 15

O: Dereham, Norfolk

Statws y berthynas: wedi bod yn mynd allan gyda Gary am naw mis

Yn byw gyda: ei mam, brawd iau a chwaer iau

Babi: Morgan

Gwybodaeth ddiddorol: cymerodd Chloe ran yn Underage and Pregnant er mwyn dangos y byddai'n fam dda

chris



Enw: Chris

Oedran: 20

O: Great Yarmouth

Statws y berthynas: wedi bod yn mynd allan gyda Zena am ddwy flynedd

Yn byw: ar ei ben ei hun

Babi: James

Gwybodaeth ddiddorol: mae Chris am briodi Zena ar ei phen-blwydd yn 18 mlwydd oed

gary



Enw: Gary

Oedran: 19

O: Dereham, Norfolk

Statws y berthynas: wedi bod yn mynd allan gyda Chloe am naw mis

Yn byw gyda: ei fam a'i dad

Babi: Morgan

Gwybodaeth ddiddorol: Mae'n gweithio'r rhan fwyaf o ddyddiau ar fferm odro er mwyn cefnogi Chloe

cardiau ffotograffau o bobl ifanc yn eu harddegau



kim



Enw: Kim
Oedran: 16
O: Stoke-on-Trent
Statws y berthynas: sengl
Yn byw gyda: ei mam a'i merch
Babi: Heidi
Gwybodaeth ddiddorol: darganfyddodd ei bod yn disgwyl yn whoiledau Burger King

toni



Enw: Toni
Oedran: 15
O: Newcastle
Satws y berthynas: sengl
Yn byw gyda: ei mam a'i thad a'i chwaer fach
Babi: Kenzie-James
Gwybodaeth ddiddorol: Mae Toni'n credu mai pêl-droediwr fydd ei mab am ei fod bob amser yn cicio
















jasmine



Enw: Jasmine
Oedran: 16
O: Ynys Sheppey
Statws y berthynas: mae wedi bod yn mynd allan gyda Tom am 18 mis - nid oedd Tom am gymryd rhan yn Underage and Pregnant
Yn byw gyda: ei mam a'i thad a'i brawd
Babi: Tommy
Gwybodaeth ddiddorol: roedd hi'n gwybod petai erioed yn feichiog na fyddai byth yn cael erthyliad

map trafodaeth ar feichiogrwydd



		ERTHYLIAD						
			MABWYSIADU					
	PILSEN BORE TRANNOETH	DEWIS	?			CARIAD		
		BEICHIOG		GWAITH / YSGOL				
	MARCIAU 'MESTYN		COLLI MISGLWYF	BYWYD CYMDEITHASOL	PERTHNASAU	MYND ALLAN		MAE PAWB ARALL YN GWNEUD!
		MAETH	IECHYD	FFRINDIAU	GOBEITHION / DYFODOL		RHYW	
	MAMOLAETH/TADOLAETH	GENEDIGAETH	DOSBAR-THIADAU CYN-GENI	ARDEGAU	TEULU			CONDOMAU? / Y BILSEN? / CYMRYD Y RISG?
	ISELDER ÔL-ESGOR		COFLEIDIO	GOFAL PLANT	CEFNOGAETH EMOSIYNOL	DYFODOL	HWYL	
WEDI BLINO					BYWYD		CEFNOGAETH	
				BABI				DADLEUON

Sesiwn 2: Cychwyn arni

Nod:

- Deall y cyfreithiau sylfaenol yn y DU yn ymwneud ag iechyd rhywiol a chydberthnasau rhywiol pobl ifanc

Canlyniadau Dysgu:

- Ymchwilio i gyfreithiau cyfredol y DU sy'n ymwneud â phobl ifanc, rhyw a chydberthnasau

Beth fydd ei angen arnoch:

- Cardiau datganiad 'Dyma'r Gyfraith'
- Canllawiau Hwyluso: 'Dyma'r Gyfraith'
- Cardiau Gwir / Anwir / Dadleuol
- Nodiadau gludiog a phennau



gweithgareddau

1. Cyflwyniad

- Pennwch/ailystyriwch y rheolau sylfaenol (gweler tudalen 6 am ganllawiau)
- Eglurwch i'r grŵp eu bod yn mynd i edrych ar gyfreithiau'r DU sy'n rheoli pobl ifanc, rhyw a chydberthnasau

2. Gweithgaredd Agoriadol

Dyma'r Gyfraith

- Gofynnwch i'r bobl ifanc sefyll mewn cylch
- Rhowch y cardiau GWIR/ANWIR/DADLEUOL ar y llawr ar draws y cylch gyda'r un pellter rhyngddynt.
- Rhowch garden datganiad 'Dyma'r Gyfraith' i bob person ifanc
- Yn eu tro, gwahoddwch hwy i ddarllen eu cerdyn datganiad ac yna ei roi ar y pentwr GWIR, ANWIR neu DADLEUOL. Ar ôl iddynt wneud eu penderfyniad, bydd yr aelodau eraill o'r grŵp yn penderfynu a ydynt yn iawn ai peidio a gellir symud y cerdyn. Rhowch yr ateb cywir a nodwch y sefyllfa gyfreithiol ar ôl pob rownd i ategu hyn, gan annog adborth a thrafodaeth

3. Gweithgaredd Datblygu

Continwrm Gwerthoedd 10-40

- Arddangoswch ddetholiad o rifau rhwng 10 a 40 o amgylch yr ystafell
- Gofynnwch i'r bobl ifanc sefyll wrth ymyl y rhif sy'n cynrychioli'r oedran y mae'r canlynol yn briodol yn eu barn hwy:

Dechrau ffansio pobl

Cael cariad

Dechrau cael cyfathrach dreiddiol

Cael babi

Byw gyda'ch gilydd

Priodi

- Anogwch y bobl ifanc i wneud eu penderfyniadau eu hunain, gan bwysleisio eich bod yn gofyn am eu barn, yn hytrach na phrofi unrhyw wybodaeth gyfreithiol
- Fel grŵp, trafodwch y safbwyntiau a fynegwyd gan bwysleisio bod penderfyniadau am ryw a chydberthnasau yn bersonol ac yn wahanol i bawb. Sicrhewch eich bod yn pwysleisio nad oes unrhyw gwestiynau 'cywir' yn wahanol i gwestiynau am y gyfraith. Gall nifer o ffactorau effeithio ar benderfyniadau, e.e. credoau, ffydd, diwylliant, ffrindiau, rhywioldeb a phwysau gan gyfoedion. Myfyriwch ar y ffaith y gall pobl o oedran gwahanol wneud unrhyw un o'r pethau hyn, y gallant wneud pob un ohonynt neu ddim un ohonynt ac nad yw hyn yn eu gwneud yn 'normal' nac yn 'abnormal', ond yn hytrach yn wahanol. Y peth pwysig yw teimlo'n barod ac i wneud eich dewisiadau eich hun pan fydd yr amser yn iawn i chi

4. Gwerthuso ac adolygu

Ffyrdd o ddweud 'Rwy'n dy garu'...

- Rhowch ddau nodyn gludiog a phen i bob person ifanc
- Gofynnwch iddynt ysgrifennu rhywbeth ar y ddau nodyn y gallai person ei wneud i ddangos i rywun eu bod yn eu caru heb orfod cael cyfathrach dreiddiol.

- Gwahoddwch bob person ifanc i ddarllen yr hyn y maent wedi ei ysgrifennu a rhowch eu syniad ar y wal, gan arwain y gymeradwyaeth ar ôl pob tro. Myfyriwch ar y ffaith nad yw rhamant o reidrwydd yn golygu rhyw ac mai dim ond un ffordd o ddangos eich bod yn caru rhywun yw cael rhyw.

5. Syniadau ymestyn

Ymchwiliwch i'r oedran cydsynio mewn tair gwlad arall (e.e. yr Eidal, UDA, yr Iseldiroedd). Pa resymau a roddir ar gyfer gosod yr oedran cydsynio fel y mae yn y gwledydd a ddewiswyd?

6. Crynhoi

- Mae cydberthnasau yn wahanol i bobl wahanol
- Gall cydberthnasau fod yn gariadus heb gyfathrach dreiddiol
- Dylai pob math o ryw fod yn gydsyniol, a dylai'r ddau bartner deimlo'n barod
- Yr oedran cyfartalog ar gyfer y tro cyntaf y mae pobl yn cael rhyw yn y DU yw 16

cardiau datganiad dyna'r gyfraith



1

Mae'r oedran cydsynio yn wahanol ar gyfer pobl heterorywiol a chyfunrywiol.

2

Gallai cael rhyw gyda rhywun sydd o dan 13 oed arwain at garchar am oes.

3

Os caiff person ei erlyn am gael rhyw gyda rhywun dan oed, gallant amddiffyn eu hunain drwy daeru eu bod yn credu bod y person dan 16 oed.

4

Gall meddygon a myrsys roi cyngor atal cenhedlu a thriniaeth i bobl ifanc o dan 16 oed.

5

Os bydd rhywun yr ydych wedi cael rhyw gyda nhw o'r blaen yn eich gorfodi i gael rhyw yn groes i'ch dymuniad rywbryd arall, nid traïs yw hyn mewn gwirionedd am eich bod yn eu hadnabod.

6

Os bydd merch o dan 16 oed yn gofyn am erthyliad, mae'n rhaid i'r meddyg ddweud wrth ei rhieni.

7

Y terfyn amser ar gyfer erthyliad yw 24 wythnos.

8

Rhaid i berson fod yn 16 oed neu'n hŷn i brynu'r bilsen atal cenhedlu brys o fferyllfa.

9

Nid traïs yw cael rhyw gyda merch os yw hi yn rhy feddw neu dan ddylanwad gormod o gyffuriau i ddweud 'ie' neu 'na'.



canllawiau hwylyso: dyna'r gyfraith



1. Mae'r oedran cydsynio yn wahanol ar gyfer pobl heterorywiol a chyfunrywiol

ANWIR - Yn y DU yr oedran cydsynio - sef yr oedran y gall pobl heterorywiol a chyfunrywiol gytuno i gael cyfathrach rywiol - yw 16.



2. Gallai cael rhyw gyda rhywun sydd o dan 13 oed arwain at garchar am oes GWIR - Cyfathrach Rywiol

Mae'n anghyfreithiol i unrhyw un gael rhyw gyda rhywun o dan 16 oed hyd yn oed os yw'r ddau o dan 16 oed. Yn y DU, mae'n anghyfreithlon i rywun gael rhyw beth bynnag fo'i oedran neu ei hoedran oni bai bod y ddau yn cytuno iddo. Mae'r gyfraith hefyd yn dweud bod yn rhaid i bobl gael rhyw mewn lle preifat.

Mae bachgen (dros 10 oed yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon a thros 8 oed yn yr Alban) sy'n cael rhyw gyda merch o dan 16 oed yn torri'r gyfraith - hyd yn oed os yw hi wedi cydsynio. Os yw'r ferch rhwng 13 a 15 oed, gallai'r bachgen fynd i Sefydliad Troseddwy'r Ifanc/Canolfan Gadw Ieuencid/carchar am hyd at ddwy flynedd. Os yw'r ferch o dan 13 oed, gallai'r bachgen gael ei ddedfrydu i garchar am oes.

Yng nghyfraith yr Alban, ystyrir mai trais yw cyfathrach rywiol â merch o dan 13 oed, (hyd yn oed os oedd yn gydysyniol). Mae hyn hefyd yn berthnasol i unrhyw un sy'n cael rhyw gyda bachgen 13 oed neu'n iau.

Cyffwrdd Rhywiol

Mae cyffwrdd yn rhywiol â pherson ifanc rhwng 13 a 15 oed hefyd yn 'drosedd'. Mae 'cyffwrdd' yn cynnwys pob cyswllt rhywiol a chorfforol a threiddiad, hyd yn oed os yw'n cyffwrdd drwy ddillad. Os ceir y troseddwr yn euog, gallai wynebu:

- carchar am 14 blynedd os yw dros 18 oed
- carchar am 5 mlynedd os yw o dan 18 oed

Gallai cyffwrdd yn rhywiol â rhywun dan 13 oed heb dreiddiad arwain at 14 blynedd o garchar. Gallai cyffwrdd yn rhywiol â rhywun dan 13 oed â threiddiad arwain at garchar am oes.



3. Os caiff person ei erlyn am gael rhyw gyda rhywun dan oed, gallant amddiffyn eu hunain drwy daeru eu bod yn credu bod y person dan 16 oed.

ANWIR - Ledled y DU nid oes unrhyw amddiffyniad o gred anghywir ynghylch oedran y plant i'r rhai o dan 13 oed (12 yn yr Alban) ond mae yna ar gyfer y rhai rhwng 13 a 15 oed.



4. Gall meddygon a nyrsys roi cyngor atal cenedlu a thriniaeth i bobl ifanc o dan 16 oed.

GWIR - Yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, defnyddir Cymhwyster Fraser i asesu a yw person yn gallu deall y weithdrefn a/neu'r driniaeth feddygol. Felly, mae gan berson ifanc o dan 16 oed yr hawl i gael cyngor a thriniaeth gyfrinachol, ar yr amod:

- ei fod ef/ei bod hi yn ddigon aeddfed i ddeall yr hyn dan sylw
- bod y gweithiwr iechyd proffesiynol wedi egluro pwysigrwydd trafod hyn gyda'i rieni/rhieni ond nad yw ef/hi yn teimlo y gall wneud hynny
- bod y person ifanc yn debygol o ddechrau neu barhau i gael cyfathrach rywiol
- heb gyngor na thriniaeth atal cenedlu y bydd iechyd corfforol neu feddyliol y person ifanc yn dioddef.

Yn yr Alban, o dan Ddeddf Cymhwyster Cyfreithiol 1991, gall y rheini o dan 16 oed gydsynio i driniaeth feddygol os gallant, ym marn y gweithiwr iechyd proffesiynol, ddeall canlyniadau iechyd y weithdrefn neu'r driniaeth. Nid oes unrhyw ganllawiau penodol gan y Llywodraeth.

canllawiau hwylyso: dyna'r gyfraith



- X** **5. Os bydd rhywun yr ydych wedi cael rhyw gyda nhw o'r blaen yn eich gorfodi i gael rhyw yn groes i'ch dymuniad rywbyrd arall, nid trais yw hyn mewn gwirionedd am eich bod yn eu hadnabod.**
ANWIR – mae rhyw heb gydsynio yn drais, waeth pa mor dda rydych yn adnabod y person. Dylai pob math o ryw fod yn gydsyniol, a dylai'r ddau bartner fod yn dymuno ei gael ac yn cytuno iddo. Mae llawer o bobl ifanc yn cael rhyw ac wedyn yn penderfynu yr hoffent aros cyn ei gael eto.
- X** **6. Os bydd merch o dan 16 oed yn gofyn am erthyliad, mae'n rhaid i'r meddyg ddweud wrth ei rhieni.**
ANWIR – Ledled y DU gall pobl ifanc o dan 16 oed gydsynio i erthyliad unwaith y byddant wedi cael eu hasesu gyda'r Cymhwyster Fraser (dim ond mewn amgylchiadau eithriadol iawn y mae erthyliad yn gyfreithlon yng Ngogledd Iwerddon). Er y bydd y gweithiwr iechyd proffesiynol yn annog y person ifanc i siarad â'i rhieni, mae ganddi'r hawl i gydsynio ei hun. Fodd bynnag, nid yw'n gyffredin cael erthyliad heb unrhyw gysylltiad gan riant neu oedolyn.
- ✓** **7. Y terfyn amser ar gyfer erthyliad yw 24 wythnos.**
GWIR – Yng Nghymru, Lloegr a'r Alban (dim ond mewn amgylchiadau eithriadol y mae erthyliad yn gyfreithlon yng Ngogledd Iwerddon) gellir terfynu beichiogrwydd hyd at 24 wythnos, ar yr amod bod dau feddyg cofrestredig yn cytuno y byddai parhau â'r beichiogrwydd yn peri risg, yn fwy na phe na bai'r beichiogrwydd yn cael ei derfynu, o anaf i iechyd corfforol neu feddyliol y ferch feichiog neu unrhyw blant sydd ganddi eisoes yn ei theulu. Dim ond mewn argyfyngau eithriadol iawn y gellir cael erthyliad ar ôl 24 wythnos.
- X** **8. Rhaid i berson fod yn 16 oed neu'n hŷn i brynu'r bilsen atal cenhedlu brys o fferyllfa.**
ANWIR – Gall unrhyw un brynu'r bilsen atal cenhedlu brys mewn fferyllfa. Mewn rhai rhannau o'r wlad, mae cynlluniau ar waith i ddarparu'r bilsen atal cenhedlu brys am ddim i bobl ifanc.
- X** **9. Nid trais yw cael rhyw gyda merch os yw hi yn rhy feddw neu dan ddylanwad gormod o gyffuriau i ddweud 'ie' neu 'na.'**
ANWIR – Dylai pob achos o gael rhyw fod yn gydsyniol felly trais ydyw. Mae hyn yn golygu y dylai'r ddau bartner fod yn gwneud y penderfyniad i fynd ymlaen. Fodd bynnag, mae ymchwil yn dangos y gall yfed gormod o alcohol neu gymryd cyffuriau amharu ar synnwyr cyffredin a'i fod yn ei gwneud yn fwy tebygol y bydd pobl ifanc yn ymddwyn mewn modd mentrus neu'n cael rhyw anniogel.

dolemi defnyddiol

bbc.co.uk/ethics/abortion

www.thesite.org/sexandrelationships/safersex/unplannedpregnancy

www.fpa.org.uk/Information/Factsheets/lawonsex

www.brook.org.uk/content/M1_sexandthelaw.asp

www.ruthinking.co.uk/the-facts/search/articles/sex-and-the-law.aspx

cardiau gwir / amwir / dadleuol



gwir

amwir

dadleuol

Sesiwn 3: mae unwaith yn ddigon

Nod:

- Cydnabod ac ystyried pwysigrwydd cydberthnasau

Canlyniadau Dysgu:

- Ystyried camau mewn cydberthynas, gan gynnwys pryd y gallai beichiogi ddigwydd
- Trafod y rhesymau pam mae rhai pobl ifanc yn beichiogi

Beth fydd ei angen arnoch:

- Pennod 1 o'r DVD: **Sut ddigwyddodd hyn?** (Amser 7'50")
- Papur siart troi a phennau cywiro
- Nodiadau gludiog



gweithgareddau

1

1. Cyflwyniad

- Pennwch/ailystyriwch y rheolau sylfaenol (gweler tudalen 6 am ganllawiau)
- Dywedwch wrth y grŵp eu bod yn mynd i drafod y camau gwahanol mewn cydberthnasau a pham mae rhai pobl ifanc yn beichiogi
- Eglurwch yn fras y gyfres *Underage and Pregnant*

2. Gweithgaredd Agoriadol Llinell amser cydberthnasau

- Tynnwch llinell amser ar bapur siart troi: ar un pen ysgrifennwch 'Cyfarfod â rhywun arbennig' ac ar y pen arall rhwch 'Yn cael babi'. Ysgrifennwch y pennawd, 'Y Gydberthynas Ddelfrydol' uwchben y llinell amser.
- Rhannwch y bobl ifanc yn grwpiau bach o bedwar neu bump, rhwch bapur siart troi a phennau cywiro iddynt a gofynnwch iddynt dynnu llinell amser eu hunain i weithio arni.
- Gofynnwch i bob grŵp ysgrifennu'r camau gwahanol sy'n digwydd yn y gydberthynas ddelfrydol yn eu barn hwy rhwng dechrau a diwedd eu llinell amser, e.e. canlyn neu fynd allan gyda rhywun; byw gyda'ch gilydd.
- Gofynnwch am adborth

Pwyntiau i'w trafod:

P'un yw'r cam pwysicaf mewn cydberthynas?

Pa mor hir y gallai cydberthynas ei chymryd i ddatblygu?

Ar ba gam yn y gydberthynas y byddai cwpl yn

trafod cael rhyw/defnyddio dull atal cenhedlu efallai?

A oes unrhyw wahaniaeth rhwng cyplau heterorywiol a chyfunrywiol?

3. Pennod 1 o'r DVD - Sut ddigwyddodd hyn?

Dangoswch Bennod 1 o'r DVD, gan ofyn i bobl ifanc ganolbwyntio ar y rhesymau y mae pobl ifanc yn eu rhoi am feichiogi.

Trafodwch y cynnwys gan ystyried y materion canlynol:

Pam mae condomau yn torri?

A ofynnodd unrhyw un o'r bobl ifanc am gyngor ar ôl cael rhyw heb ddiogelwch? Os felly, gan bwy?

4. Gweithgareddau Datblygu Gwerthoedd ac Agweddau

Gofynnwch a fyddai unrhyw un yn hoffi gwneud unrhyw newidiadau i'w llinell amser yng ngoleuni'r hyn y maent newydd ei weld? Anogwch bobl ifanc i feddwl yn benodol am yr amser y gallai gymryd i feithrin cydberthynas gref a phryd yw'r amser cywir i drafod rhyw a dulliau atal cenhedlu. Ewch ymlaen i holi'r bobl ifanc a ydynt yn credu bod dylanwadau allanol, megis ffrindiau, rhieni neu'r cyfryngau, yn effeithio ar eu hatebion.

Ar bapur siart troi, ysgrifennwch y penawdau 'Teulu', 'Ffrindiau', 'Cariadon', 'Diwylliant a Chrefydd' a 'Y Cyfryngau'. Gofynnwch i'r bobl ifanc gymryd pen ac

ysgrifennu'r negeseuon a gânt gan bob grŵp am ryw a chydberthnasau. Er enghraifft:

Teulu: 'Mae mam a dad yn dweud y dylwn aros nes fy mod yn briod.'

Diwylliant a Chrefydd: 'Mae fy ffydd yn dweud bod dulliau atal cenhedlu yn anghywir.'

Y Cyfryngau: 'Mae'r cylchgrawn rwy'n ei ddarllen yn cynnwys "safle'r pythefnos" ynddo ac mae fel petai pawb yn cael rhyw.'

Trafodaeth ac adborth

5. Gwerthuso ac Adolygu Diogelu eich hun

Dangoswch y datganiadau canlynol a thrafodwch syniadau am bob un:

Yr oedran cyfartalog i bobl gael rhyw am y tro cyntaf yn y DU yw 16.

Mae condomau 98% yn effeithiol os cânt eu defnyddio'n gywir.

Unrhyw bryd y mae rhywun yn cael rhyw heb ddiogelwch, mae'n bosibl beichiogi.

Gall pobl ifanc gael cyngor cyfrinachol ar feichiogrwydd gan feddygon teulu, gwasanaethau cwnsela, llinellau ffôn arbenigol a chlinigau iechyd rhywiol.

Mae un o bob pump o ddynion ifanc a bron hanner y merched ifanc rhwng 16 a 24 oed yn dweud y byddai'n dda ganddynt pe baent wedi aros mwy o amser cyn dechrau cael rhyw.

6. Syniadau Ymestyn

Tynnwch ddiagram corryn o'r hyn sy'n gwneud cydberthynas gadarnhaol, gan ystyried rhinweddau megis ymddiriedaeth, synnwyr digrifwch a chyfathrebu.

7. Crynhoi

- Mae cydberthnasau yn wahanol i bobl wahanol ac yn cymryd amser i'w datblygu
- Mae gwerthoedd ac agweddau tuag at ryw a chydberthnasau yn seiliedig ar negeseuon a geir wrth dyfu i fyny ac ar brofiad personol
- Mae dulliau atal cenhedlu yn effeithiol tu hwnt os cânt eu defnyddio'n gywir

sesiwn 4: beichiogi a condomau

Nod:

- Ystyried sut mae condom yn diogelu rhag bechiogrwydd a haint

Canlyniadau Dysgu:

- Ymchwilio i rai o'r mythau a'r ffeithiau ynghylch beichiogi
- Deall sut mae beichiogi yn digwydd
- Gwybod sut mae condom yn gweithio a sut i'w ddefnyddio

Beth fydd ei angen arnoch:

- **Pennod 1 o'r DVD: Sut ddigwyddodd hyn?** (Amser 7'50")
- Nodiadau gludiog
- Papur siart troi
- Rhestr wirio condomau
- Condomau a dangoswyr (gwnewch yn siwr bod pob aelod o staff wedi cwblhau'r hyfforddiant angenrheidiol i gydymffurfio â chanllawiau sefydliadol ar gyfer y gweithgaredd hwn)
- Cardiau Trafod Condomau



gweithgareddau

1

1. Cyflwyniad

- Pennwch/ailystyriwch y rheolau sylfaenol (gweler tudalen 6 am ganllawiau)
- Eglurwch i'r grŵp y byddant yn ystyried rhai o'r mythau a'r ffeithiau am sut y mae merched yn beichiogi, ac y byddant yn ystyried dulliau atal cenhedlu gwahanol
- Eglurwch yn fras y gyfres *Underage and Pregnant*

2. Gweithgaredd Agoriadol

Mythau Beichiogi - Paru a Rhannu

- Gofynnwch i bobl ifanc, yn unigol neu mewn grwpiau bach, ysgrifennu ar nodiadau gludiog unrhyw ddatganiadau y maent wedi eu clywed ynghylch sut y gall rhywun feichiogi, neu osgoi beichiogi (e.e. 'gallwch chi ddim beichiogi os ydych chi'n cael rhyw yn sefyll i fyny')
- Rhowch y nodiadau gludiog ar y wal
- Gofynnwch am adborth a rhannwch y datganiadau yn ddwy golofn dan y pennawd 'Myth' a 'Ffaith'

Gwnewch yn siŵr bod y bobl ifanc yn deall sut mae beichiogi yn digwydd. Efallai y byddwch am ddefnyddio lluniau o'r organau atgennedlu i ddangos hyn. Dylech gynnwys y wybodaeth y gall merch feichiogi cyn i ddyn alldaflu neu ddod, oherwydd cyn-alldaflu ('pre-cum'), ac nad yw'r dull atal cenhedlu o dynnu'n ôl felly yn ddibynadwy.

3. DVD - Pennod 1: Sut ddigwyddodd hyn?

Dangoswch Bennod 1 o'r DVD, gan ofyn i'r disgyblion ganolbwyntio ar y rhesymau y mae pobl ifanc yn eu rhoi am feichiogi.

Trafodwch y cynnwys gan ystyried y materion canlynol:

Ai lwc ydyw p'un a yw condom yn torri ai peidio?

Pam y byddai pobl ifanc yn cael rhyw heb ddiogelwch efallai?

Pwy neu beth fyddai'n dylanwadu efallai ar bobl ifanc i gael rhyw?

Ar wahân i gondomau, pa ddulliau eraill o atal cenhedlu y soniwyd amdanynt yn y DVD?

Eglurwch i'r bobl ifanc fod y bilsen a'r condom yn hynod effeithiol os cânt eu defnyddio'n gywir - camgymeriadau pobl sydd fel arfer yn eu hachosi i fethu.

4. Gweithgaredd Datblygu

Dangos sut i ddefnyddio condom

Dylech atgoffa'r grŵp mai condomau yw'r ffordd fwyaf effeithiol o ddiogelu eich hun rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn ogystal â bod yn ffordd o atal bechiogrwydd.

- Gofynnwch i'r bobl ifanc nodi'r tri phrif beth y dylent chwilio amdanynt cyn defnyddio condom: dyddiad terfyn, difrod i'r pecyn a nod ansawdd/barcud
- Dangoswch sut i ddefnyddio condom
- Gofynnwch i'r bobl ifanc ymarfer rhoi condomau ar y dangoswyr condomau
- Ystyriwch ymarfer â mwgwd dros eich llygaid neu gyda'ch dwylo mewn bocs i ddysgu sut i ddefnyddio condomau yn y tywyllwch
- Fel grŵp cyfan, crëwch restr wirio condomau -

gweler tudalen 47

5. Gwerthuso ac Adolygu Chwarae rôl

Rhowch y grŵp mewn cylch a rhowch 'gerdyn trafod condomau' i bob person ifanc. Gofynnwch am wirfoddolwr i eistedd yn y canol.

Y dasg iddynt hwy yw gwranddo ar un o'r rhesymau dros BEIDIO â defnyddio condom (a roddir ar y Cerdyn Trafod Condomau) a chwarae rôl o fod yn bendant ynghylch trafod rhyw mwy diogel. Y dasg i ddeiliad y cerdyn yw ceisio argyhoeddi'r person arall i gael rhyw heb ddiogelwch.

Gwnewch hyn gyda phob deiliad Cerdyn Trafod Condomau a phob gwirfoddolwr yn eu tro nes bod pawb wedi cael cyfle i fynnu rhyw mwy diogel a rhoi pwysau ar rywun.

- Myfyriwch ar yr hyn oedd yn ei gwneud yn anodd iddynt drafod rhyw mwy diogel
- Myfyriwch ar y rhesymau a roddwyd dros beidio â defnyddio condom
- Atgyfnerthwch yr angen i fod yn bendant/fynnu eich hawl a dweud beth rydych am ei wneud

6. Syniadau ymestyn:

Gwnewch fwrdd stori comig gan ddefnyddio dilyniant o chwe darlun a geiriau, i ddisgrifio sut i wisgo condom.

7. Crynhoi

- Unrhyw bryd y mae rhywun yn cael rhyw heb ddiogelwch, mae'n bosibl beichiogi
- Defnyddiwch ffynonellau gwybodaeth ddibynadwy i ofyn am gyngor ar iechyd rhywiol
- Dylai'r defnydd o gondomau gael ei drafod mewn ffordd bendant

dolenni defnyddiol

Mythau a ffeithiau ynghylch rhyw:

www.thesite.org/sexandrelationships/sexuality/awareness/sexmyths

www.ruthinking.co.uk/the-facts/search/articles/sex-myths.aspx

Lluniau o organau atgenhedlu:

www.kidshealth.org/misc/movie/bodybasics/bodybasics_female_repro.html

www.kidshealth.org/misc/movie/bodybasics/male_repro.html

Dangos sut i wisgo condom yn gywir:

www.condomessentialwear.co.uk/contraception-contraceptives/put-on-condom or

www.shine.nhs.uk/movies/movies.php?mov=condom



rhestr wirio condomau

[Defnyddiwch gondomau dibynadwy yn hytrach na chondomau hynod]

- **Osgoi** treiddiad cyn gwisgo'r condom
- **Gwirio'r** nod barcud/CE (mae hyn yn golygu bod y condom wedi cael ei gynhyrchu'n gywir)
- **Gwiriwch** y dyddiad daw i ben
- **Tynnwch** y condom allan o'r pecyn yn ofalus; gan ofalu nad ydych yn ei rwygo na'i grafu (gellir gwneud hyn drwy wthio'r condom i un ochr y tu mewn i'r pecyn cyn ei agor)
- **Gwiriwch** fod y condom y ffordd gywir fel y gall rhoio i lawr yn rhwydd
- **Gwasgwch** flaen y condom er mwyn gwthio unrhyw aer allan, gan adael lle i'r semen
- **Dadroliwch** y condom hyd fôn y pidyn
- **Ar ôl** alldaflu a thra bod y pidyn yn dal yn syth tynnwch i ffwrdd gan ofalu i ddal y condom yn ei le er mwyn osgoi arllwys y cynnwys
- **Rhowch gwllwm** yn y condom a'i roi yn y bin, nid yn y toiled

pryntiau ychwanegol

- **Peidiwch** â defnyddio iraid ag iddo sail olew - defnyddiwch iraid ag iddo sail dŵr (ar gael o glinigau)
- **Peidiwch** â defnyddio cynnyrch ag iddynt sail olew wrth gyffwrdd â'r condom (e.e. olew babi, olew tyllino, cynnyrch gwallt, minlliw) gan fod y rhain yn gwanhau deunydd y condom, a'i wneud yn fwy tebygol o hollti
- **Peidiwch** â'u cadw mewn lle cynnes - e.e. poced eich trowsus, am gyfnodau hir
- **Peidiwch byth** â defnyddio dau gondom gyda'i gilydd
- **Peidiwch byth** â defnyddio condom gyda Femidom (sef condom ar gyfer menyw)

cardiau trafod condomau



1

Dwi ddim yn gallu teimlo dim os dwi'n defnyddio condom

2

Mae condomau yn rhy fach i fi

3

Dwi'n addo tynnu'n ôl cyn dod fel nad oes angen un arnon ni

4

Mae'n mynd yn groes i fy nghrefydd i ddefnyddio condom

5

Rwyf ti ar y bilsen, felly does dim angen un arnon ni

6

Os ei di'n feichiog, fe wna i dy gefnogi di

7

Does gen i ddim condom

8

'Dyw condomau ddim mor ddiogel â hynny ta beth

9

Mae gen i alergedd i rwber

Sesiwn 5: heintiau a drosglwyddir yn rhywiol (sti) a dulliau atal cenhedlu

Nod:

- Ystyried rhai opsiynau o ran dulliau atal cenhedlu ac a ydynt yn eich diogelu rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol (STIs)

Canlyniadau Dysgu:

- Gwybod beth yw'r STIs gwahanol a gwybod beth yw rhai o'r symptomau
- Gwybod rhywbeth am y mathau gwahanol o ddulliau atal cenhedlu ac ystyried eu manteision a'u hanfanteision perthnasol
- Gwybod am y gwasanaethau iechyd rhywiol sydd ar gael i bobl ifanc

* Os nad oes cyfrifiaduron ar gael, gellir defnyddio'r wybodaeth sydd yn y Canllawiau Hwyluso: Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol a'r Canllawiau Hwyluso: Dulliau Atal Cenhedlu yn y gweithgareddau perthnasol.

Beth fydd ei angen arnoch:

- Canllawiau Hwyluso: Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol
- Canllawiau Hwyluso: Dod o hyd i wasanaeth iechyd rhywiol
- Taflenni am wasanaethau iechyd rhywiol lleol a chlinigau meddygaeth genhedlol-wrinol pobl ifanc
- Cardiau dulliau atal cenhedlu
- Canllawiau Hwyluso: Dulliau Atal Cenhedlu
- Taflen weithgareddau dulliau atal cenhedlu
- Papur siart troi a thap gludiog
- Cerddoriaeth
- Cyfrifiaduron*



gweithgareddau

1. Cyflwyniad

- Pennwch/ailystyriwch y rheolau sylfaenol (gweler tudalen 6 am ganllawiau)
- Dywedwch wrth y grŵp eu bod yn mynd i ddysgu am symptomau'r STIs gwahanol, sut i osgoi cael un a ble i fynd i gael prawf
- Eglurwch y byddant hefyd yn ystyried y mathau amrywiol o ddulliau atal cenhedlu sydd ar gael iddynt

2. Gweithgaredd Agoriadol

Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol (STIs)

Sicrhau bod y bobl ifanc yn deall beth a olygir gan y geiriau 'haint a drosglwyddir yn rhywiol' (STI).

- Rhannwch y grŵp yn ddau grŵp. Gofynnwch i un grŵp dynnu amlinelliad o gorff dyn a gofynnwch i'r llall dynnu amlinelliad o gorff menyw. Pwysleiswch mai'r amlinell sydd ei hangen arnoch ac nad ydych am gael unrhyw fanylion ar hyn o bryd
- Nawr, gofynnwch i'r bobl ifanc awgrymu gymaint o STIs ag y gallant feddwl amdanynt a nodi ar eu hamlinelliad y rhannau o'r corff y mae pob un yn effeithio arnynt; sicrhewch fod penis, fagina, ardal y werddyr, wrethra, pledren, serfics, anws, ceg,

blew cedor, croen/corff (brech) wedi eu cynnwys

- Eglurwch y gellir trosglwyddo STIs mewn sawl ffordd (hylifau'r corff, cyswllt corfforol, rhyw geneuol a threiddiol)
- Gofynnwch i'r bobl ifanc awgrymu beth y dylent ei wneud os ydynt yn credu bod ganddynt STI
- Eglurwch am glinigau lleol/gwasanaethau iechyd rhywiol i bobl ifanc a sut i ddod o hyd iddynt

3. Gweithgaredd Datblygu

Pasio'r Parsel

Cyn i'r grŵp gyrraedd, gwnewch "barsel" drwy lapio haenau o bapur siart troi am yn ail gyda'r cardiau dulliau atal cenhedlu. Dechreuwch y gweithgaredd drwy gasglu'r bobl ifanc ynghyd a gofyn iddynt eistedd i lawr mewn cylch. Dangoswch y parsel ac eglurwch y rheolau.

- Wrth i'r gerddoriaeth ddechrau, pasiwch y parsel i'r person ar y chwith.
- Parhewch nes bod y gerddoriaeth yn stopio.
- Yna cymerwch yr haen gyntaf o bapur oddi ar y parsel.
- Enwch y dull atal cenhedlu ar y cerdyn yn y parsel ac eglurwch, lle y bo'n bosibl, sut y mae'n gweithio.

- Ailadroddwch y broses nes bod pob haen wedi mynd.
- Wrth i bob dull atal cenhedlu gael ei enwi, ychwanegwch wybodaeth ychwanegol o Gerdyn Dulliau Atal Cenhedlu y Daflen Hwyluso a phwysleiswch gyfradd dibynadwyedd y dull ac a yw'n diogelu rhag STIs.

4. Gwerthuso ac Adolygu

Rhannwch y bobl ifanc yn barau a rhowch Gerdyn Dulliau Atal Cenhedlu a Cherdyn Gweithgareddau Dulliau Atal Cenhedlu iddynt. Gofynnwch iddynt fynd ar-lein a chwblhau eu taflen ac yna gwahoddwch bob pâr i roi adborth ar eu canfyddiadau.

Fel grŵp cyfan, trafodwch:

Beth yw'r dull mwyaf effeithiol o atal cenhedlu?

Beth yw'r gwahaniaeth mwyaf rhwng condomau a dulliau eraill?

Pwy ddylai gymryd mwy o gyfrifoldeb am feichiogi: dynion neu ferched?

5. Crynhoi

- Anaml y gallwch ddweud drwy edrych ar rywun bod ganddynt STI
- Nid faint o bobl y mae rhywun wedi cael rhyw â nhw sy'n bwysig; ond pa mor aml maent yn defnyddio rhyw fath o ddiogelwch yn effeithiol
- Siaradwch â'ch partner a gofynnwch i'ch meddyg teulu/clinig am gyngor ar y math o ddull atal cenhedlu sydd orau i chi
- Condomau yw'r diogelwch mwyaf effeithiol rhag STIs

dolenni defnyddiol

Dulliau Atal Cenhedlu:

bbc.co.uk/health/sexual_health/contr_index.shtml

www.brook.org.uk/content/M2_1_Contraception.asp

www.likeitis.org.uk/contraception.html

www.condomessentialwear.co.uk

collawiau hmyluso: heintiau a drosglwyddir yn rhywiol (STIs)

haint	beth yw hyn?	ei ddal	arwyddion a symptomau	cael prawf	sut y caiff ei drin?
Clamydia	Clamydia yw'r STI mwyaf cyffredin sy'n effeithio ar bobli ifanc. Mae gan un o bob 10 person dan 25 oed glamydia.	Caiff clamydia ei drosglwyddo yn ystod rhyw neu ryw geneuol. Gall unrhyw un sy'n cael rhyw ei gael a'i drosglwyddo i rywun arall - nid oes rhaid eich bod wedi cael rhyw gyda lawer o bobli. Ni allwch ei ddal wrth gusanu, cofleidio, rhannu tywelion, seddau toiled nac wrth ramu cwpanau, plâtiau neu gyllyll i ffyr.	Nid yw'r rhan fwyaf o bobli yn cael unrhyw symptomau o gwbl. Gall merched gael y canlyniol: <ul style="list-style-type: none"> gwaeud rhwng pob misglwyf, ac yn ystod ac ar ôl rhyw rheidif anarferol Gall dynion gael y canlyniol: <ul style="list-style-type: none"> rheidif gwyn/cymylog neu ddyfrllyd o ben blaen y penis poen wrth basio dŵr calli boenus/chwyddedig neu gelliâu poenus/chwyddedig 	Dim ond os cewch brawf y byddwch yn gwibod yn sicr nad oes gennych glamydia. Gallwch gael prawf am ddim yn y manau canlyniol: <ul style="list-style-type: none"> clinig meddygaeth genhedliol wrinrol (GUM) neu glinig iechyd rhywiol meddygfa clinig atal cenhedu a chlinig pobl ifanc 	Caiff clamydia heb unrhyw gymhlethdodau ei drin drwy roi un dos o wrthfioigau.
Gonorea	The clap yw enw arall yn Saesneg am yr haint gonorea. Yn 2007, roedd pobl ifanc yn cyfrif am 50% o'r holl achosion o gonorea a gafodd eu cantod yn y DU.	Trosglwyddir gonorea fel arfer yn ystod rhyw. Gall unrhyw un sy'n cael rhyw ei gael a'i drosglwyddo - nid oes rhaid eich bod wedi cael rhyw gyda lawer o bobli. Ni allwch ei ddal wrth gusanu, cofleidio, rhannu bath neu dywelion, o byllau nofio neu wrth ramu cwpanau, plâtiau neu gyllyll i ffyr.	Nid yw'r rhan fwyaf o bobli yn cael unrhyw symptomau o gwbl. Gall merched gael y canlyniol: <ul style="list-style-type: none"> rheidif melyn neu wrydd dyfrllyd o'r wain poen wrth basio dŵr gwaeud rhwng pob misglwyf, ac yn ystod ac ar ôl rhyw poen ar waelod yr abdomen/rhyw poenus Gall dynion gael y canlyniol: <ul style="list-style-type: none"> rheidif gwyn, gwyrdd neu felwyn o ben blaen y penis. poen wrth basio dŵr calli boenus/chwyddedig neu gelliâu poenus/chwyddedig 	Dim ond os cewch brawf y byddwch yn gwibod yn sicr nad oes gennych gonorea. Gallwch gael prawf am ddim yn y manau canlyniol: <ul style="list-style-type: none"> clinig meddygaeth genhedliol wrinrol (GUM) neu glinig iechyd rhywiol meddygfa clinig atal cenhedu a chlinig pobl ifanc 	Caiff gonorea heb unrhyw gymhlethdodau ei drin drwy roi un dos o wrthfioigau.
HIV	Mae HIV (Feirws Imiwnoddiffygiant Dynol) yn niweidiol i'r system imiwnedd. Pan fydd rhywun wedi ei heintio â HIV, mae'n aros yn eu corff am weddill eu bywyd. Amcangyfrifir bod tua 20,000 o bobli sy'n HIV positif yn y DU nad ydynt yn gwibod bod ganddynt HIV. Yn 2007, roedd pobl ifanc yn cyfrif am 1% o'r holl achosion newydd o HIV a gafodd eu cantod.	Caiff HIV ei drosglwyddo pan fydd gwaeud, semen, hylif allafu ('pre-cum') neu hylif o'r wain neu laeth y fron person sydd wedi ei heintio yn mynd i mewn i gorff person nad yw wedi ei heintio. Un o'r ffyrdd mwyaf cyffredin o'i drosglwyddo yw drwy ryw heb ddiogelwch a rhyw geneuol. Gall unrhyw un sy'n cael rhyw ei gael a'i drosglwyddo - nid oes rhaid eich bod wedi cael rhyw gyda lawer o bobli. Ni allwch ei ddal wrth gusanu, cofleidio, rhannu bath neu dywelion, o byllau nofio, seddau toiled neu wrth ramu cwpanau, plâtiau neu gyllyll i ffyr.	Mae'r rhan fwyaf o bobli sydd â HIV yn edrych ac yn teimlo'n iach am amser hir, ac nid oes ganddynt unrhyw symptomau o gwbl. Mae tua 50% o bobli yn cael symptomau sy'n debyg i'r ffliw, fel twymyn, chwarentau chwyddedig a brech pan gânt eu heintio gyntaf.	Dim ond os cewch brawf y byddwch yn gwibod yn sicr nad oes gennych HIV. Gallwch gael prawf am ddim yn y manau canlyniol: <ul style="list-style-type: none"> clinig meddygaeth genhedliol wrinrol (GUM) neu glinig iechyd rhywiol meddygfa clinig atal cenhedu a chlinig pobl ifanc clinig prawf cyflym 	Nid oes gwellhad llwyr i'w gael os ydych yn dioddef o HIV, ond mae sawl cyflwr a therapi ar gael sy'n lleihau lefel yr HIV yn y gwaeud, gan ei gwneud yn haws i rywun i'w gyda'r cyflwr ac atal AIDS rhag dechrau.
Trichomonas vaginalis	Mae Trichomonas vaginalis, neu TV, yn STI.	Caiff TV ei drosglwyddo yn ystod rhyw. Gall unrhyw un sy'n cael rhyw ei gael a'i drosglwyddo - nid oes rhaid eich bod wedi cael rhyw gyda lawer o bobli. Ni allwch ei ddal wrth gael rhyw geneuol neu ryw rhefol, nac wrth gusanu, cofleidio, rhannu cwpanau, plâtiau neu gyllyll i ffyr, nac o seddau toiled neu dywelion.	Nid yw'r rhan fwyaf o bobli yn cael unrhyw symptomau o gwbl. Gall merched gael y canlyniol: <ul style="list-style-type: none"> lled a chosi yn y fagina ac o'i hamgylch newid mewn rheidif o'r fagina Gall dynion gael y canlyniol: <ul style="list-style-type: none"> rheidif o'r penis poen neu deimad o losgi wrth basio dŵr 	Dim ond os cewch brawf y byddwch yn gwibod yn sicr nad oes gennych trichomonas vaginalis. Gallwch gael prawf am ddim yn y manau canlyniol: <ul style="list-style-type: none"> clinig meddygaeth genhedliol wrinrol (GUM) neu glinig iechyd rhywiol rha meddygydd rha clinigau atal cenhedu a chlingau pobl ifanc 	Caiff trichomonas vaginalis ei drin drwy gwis o wrthfioigau.



Canllawiau hmyluso: heintiau a drosglwyddir yn rhywiol (STIs)



UNDERAGE AND PREGNANT: PECYN I WEITHWYR IEUENTID

haint	beth yw hyn?	ei ddal	arwyddion a symptomau	cael prawf	sut y caiff ei drin?
Dafadennau gwenerol	Dafadennau gwenerol yw'r ail STI mwyaf cyffredin ymhlith pobl ifanc, ond nid yw pawb sy'n cael y feirws yn cael dafadennau. Yn 2007, roedd pobl ifanc yn cyfrif am 55% o'r achosion a gafodd eu canfod. I'r rhan fwyaf o bobl caiff y feirws ei glirio o'r corff dros amser ac, anaml y bydd dafadennau gwenerol yn achosi unrhyw broblemau hirdymor.	Gellir trosglwyddo dafadennau gwenerol yn hawdd yn ystod rhyw, a gellir eu trosglwyddo hefyd os bydd cyswilt agos rhwng yr organau cenhedlu. Gall unrhyw un sy'n cael rhyw ei ddal a'i drosglwyddo i rywun arall - nid oes rhaidd eich bod wedi cael rhyw gyda lawer o bobl. Ni allwch gael dafadennau gwenerol wrth gusanu, cofleidio, rhannu bath neu dywelion, o byllau nofio, seiddau toiled nac wrth rannu cwpanau, platâu neu gyllyll a ffyr.	Ni fydd pawb sydd â'r feirws yn datblygu dafadennau gwelaclwy: Gall merched a dynion gael: <ul style="list-style-type: none"> • lympiâu cnaiddog bach, byfiannau neu newididadau i'r croen unrhyw le yn yr ardal genhedliol neu'r ardal reifrol neu arni. 	Dim ond os bydd meddy neu nys yn edych ar y dafadennau ac yn cadarnhau bod gennych yr haint y gallwch fod yn sicr bod gennych dafadennau gwenerol. Gellir gwneud archwiliad am ddim newt: <ul style="list-style-type: none"> • clinig meddygaeth genhedliol wrinrol (GUM) neu glinig iechyd rhywiol • meddygia • rhai clinigau atal cenhedlu a chlinigau pobl ifanc 	Dim ond os oes gennych dafadennau gwelaclwy y cyntgwr triniaeth i chi. Yn dibynnu ar eu difrifoldeb gellir eu gwaredu drwy roi hylif neu eili ar y dafadennau, eu rhewi, rhoi triniaeth gyda gwres, llawdriniaeth a thriniaeth laser. Ni ddylid defnyddio triniaethau ar gyfer dafadennau a werthir yn y fferyllfa i drin dafadennau gwenerol.
Sifffilis	Mae sifffilis, neu'r frech fawr, yn STI. Nid yw mor gyffredin â STIs eraill, ond os na chairf ei drin gall achosi problemau iechyd difrifol iawn mewn dynion a merched.	Caiff sifffilis ei drosglwyddo yn ystod rhyw neu drwy gyswilt uniongyrchol croen wrth groen â rhywun sydd â'r haint. Gall unrhyw un sy'n cael rhyw ei ddal a'i drosglwyddo i rywun arall - nid oes rhaidd eich bod wedi cael rhyw gyda lawer o bobl. Ni allwch ddal sifffilis wrth gusanu, cofleidio, rhannu bath neu dywelion, o byllau nofio, seiddau toiled nac wrth rannu platâu, cwpanau neu gyllyll a ffyr.	Gall sifffilis fod yn ansymptomatiig. Mae iddo dri cham, ond gall y symptomau, sydd yr un peth i ddynion a merched, fod yn anodd eu gweld: <ul style="list-style-type: none"> • Cam cyntaf: Bydd un neu fwy o ddoluriau yn ymddangos ar y corff - fe arfer yn ardal yr haint • All gam: Brech ddi-boen, yn ami ar gleirau dwylo a gwadnau traed a saich sy'n debyg i'r ffifiw • Trydydd cam: Anaml y gweir y cam cudd hwn yn y DU, ond gall achosi niwed difrifol iawn i'r galon, yr ymennydd, y llygaid a'r esgyrn. Gall hyd yn oed achosi marwolaeth. 	Caiff sifffilis ei drin gyda un pigiad gwrthfotig, neu drwy gymryd tabled gwrthfotig.	
Herpes yr organau cenhedlu	Mae herpes gwenerol yn STI cyffredin a achosir gan y feirws syml Herpes - o'r un teulu sy'n achosi dolur annwyd	Caiff herpes gwenerol ei drosglwyddo yn ystod rhyw gwmiol neu reifrol, o gyswilt agos rhwng yr organau cenhedlu, neu yn ystod rhyw gwmiol. Gall unrhyw un sy'n cael rhyw ei ddal a'i drosglwyddo i rywun arall - nid oes rhaidd eich bod wedi cael rhyw gyda lawer o bobl. Ni allwch ei gael wrth gofleidio, rhannu bath neu dwel, o byllau nofio, seiddau toiled nac wrth rannu cwpanau, platâu neu gyllyll a ffyr.	Ni fydd pawb sydd â'r feirws yn datblygu arwyddion gwelaclwy. Gall dynion a merched gael symptomau sy'n debyg i'r ffifiw, wedi eu dilyn gan: <ul style="list-style-type: none"> • bothelli bach yn llawn hylif yn yr ardal genhedliol neu'r ardal reifrol a all ffurfio crachen 	Nid oes rhaidd cael triniaeth ar gyfer herpes gwenerol gan y bydd yn gwella ar ei ben ei hun. Fodd bynnag, mae'n bwysig osgoi rhyw heb ddiogelwch am wythnos ar ôl y symptomau ddiifannu, fel nad ydych yn ei drosglwyddo i rywun arall. Mae'n bwysig gwybod y gall pobl sydd â herpes gael gwared â'r feirws hyd yn oed pan na fydd unrhyw ddoluriau i'w gweld.	
Llau pwbig	Mae llau pwbig yn STI, a elwir yn Saesneg yn ami yn 'crabs'. Nid oes unrhyw gysylltiad rhwng dal llau pwbig a hlyndid gwael.	Gall llau pwbig gael eu trosglwyddo o un person i un arall drwy gyswilt corfforol agos neu gyswilt rhywiol. Yn achlysurol gellir eu trosglwyddo drwy rannu dillad, dillad gwely. Gall unrhyw un sy'n cael rhyw eu cael a'u trosglwyddo i rywun arall - nid oes rhaidd eich bod wedi cael rhyw gyda lawer o bobl.	Ni fydd rhai pobl yn cael unrhyw symptomau o gwbl. Gall dynion a merched gael y canlyniot: <ul style="list-style-type: none"> • cosi yn yr ardal heintiedig • differion powdrow du mewn dillad isaf • wyeau brown ar flew pwbig neu flew arall ar y corff 	Os nad ydych yn sicr a oes gennych llau pwbig, dylech gael prawf. Gellir gwneud prawf am ddim newt: <ul style="list-style-type: none"> • clinig meddygaeth genhedliol wrinrol (GUM) neu glinig iechyd rhywiol • meddygia 	Mae'r triniaeth yn syml ac yn golygu defnyddio eili, hufen neu siampŵ arbennig. Does dim angen i chi eillio blew eich corff.

canllawiau hwylyso: dod o hyd i wasanaeth iechyd rhywiol



Opsiwn rhyngweithio - dangoswch fap o'r ardal leol a defnyddiwch hwn i nodi lleoliadau'r prosiect ieuencid, siop-un-stop, ysbyty/ysbytai agosaf, clinig(au) cynllunio teulu, clinig(au) pobl ifanc a meddygfeydd. Defnyddiwch yr adran 'Dewch o hyd i Glinig' ar y gwefannau isod i ganfod y clinigau sydd agosaf at eich gwasanaeth ieuencid.

Mewn ardal drefol, megis Glasgow, bydd angen radiws o 3-5 milltir ar y map siŵr o fod; mewn ardaloedd mwy gwledig, bydd angen i'r map gwmpasu ardal o hyd at radiws o 25 milltir i sicrhau bod y trefi mawr agosaf yn cael eu cynnwys.

www.condomessentialwear.co.uk/protection/condom-tips?WT.id=search

Dewch o hyd i glinigau drwy deipio'r cod post.

www.ruthinking.co.uk/

Dewch o hyd i glinigau a gwasanaethau lleol drwy deipio'r cod post yn yr adran 'find help in your area' - safle yn benodol i bobl ifanc.

www.brook.org.uk/content/M1_gotobrook.asp

Mae Clinigau Brook ledled y DU yn benodol i bobl ifanc hyd at 25 oed.

www.fpa.org.uk/Findaclinic

Dewch o hyd i glinigau drwy deipio'r cod post. Nid ydynt yn benodol i bobl ifanc ond caiff clinigau/ sesiynau pobl ifanc eu cynnwys.

Bydd rhai o'r clinigau yn cynnal sesiynau galw heibio; mae angen galwad ffôn ar eraill yn gyntaf i drefnu apwyntiad. Mae rhai yn cynnal sesiynau gyda'r nos, ac mae croeso i bobl ifanc o dan 16 oed.

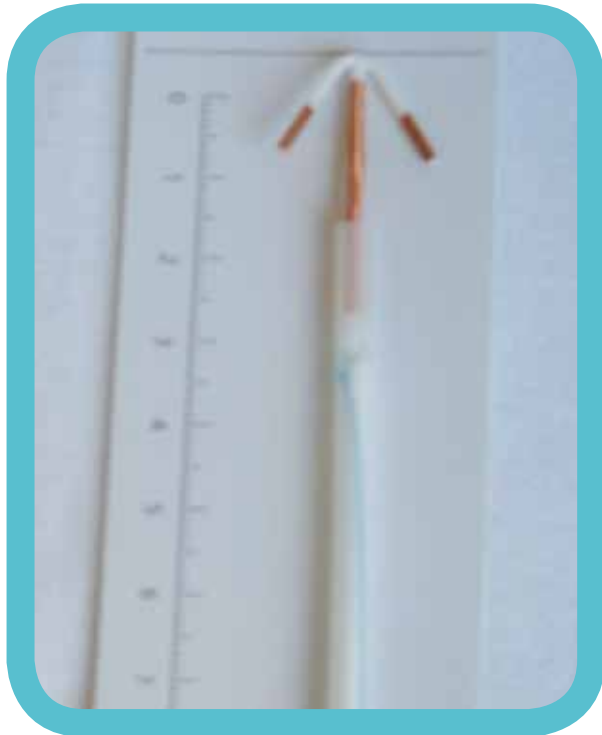
Fel arall cysylltwch â nyrs yr ysgol neu Ymddiriedolaeth Gofal Sylfaenol leol a gofynnwch iddynt roi gwybodaeth leol. Mewn sawl ardal, mae gweithwyr allgymorth iechyd rhywiol ar gael a all drefnu ymweliadau clinig fel y gall pobl ifanc weld drostynt hwy eu hunain sut beth yw'r clinig a sut y gallant fanteisio arno pan fydd angen iddynt wneud hynny. Cysylltwch â'ch clinig lleol neu Ganolfan Brook i gael rhagor o wybodaeth.

Mae'n bwysig atgoffa pobl ifanc bod ganddynt hawl i gael triniaeth a chynghor cyfrinachol ym mhob un o'r clinigau uchod, oni thybir eu bod 'mewn perygl'.

cardiau dulliau atal cenhedlu



cardiau dulliau atal cenhedlu



canllawiau hwyluso: dulliau atal cenhedlu



condom dyn:

Yn effeithiol mewn 98% o achosion os yw'n cael ei ddefnyddio'n gywir



Sut mae'n gweithio

Wedi ei wneud o latecs tenau, mae'r condom yn gorchuddio'r pidyn syth ac yn rhwystro'r sberm rhag mynd i mewn i fagina'r fenyw

Manteision

- Ar gael am ddim o nifer o glinigau, gellir eu prynu ar led y wlad
- Yn diogelu rhag y rhan fwyaf o heintiau a drosglwyddir yn rhywiol
- Does dim sgîl-ffaith meddygol

Anfanteision

- Gall y broses o'i wisgo dorri ar draws rhyw
- Mae'n bosibl iddo lithro i ffwrdd neu arllwys os nad yw'n cael ei ddefnyddio'n gywir
- Mae angen i'r dyn allwynnu cyn i'r pidyn feddalu a gofalu nad yw'n gollwng unrhyw sberm

femidom:

Yn effeithiol mewn 95% o achosion os yw'n cael ei ddefnyddio'n gywir



Sut mae'n gweithio

Gwain denau sy'n leinio'r fagina ac yn gorchuddio'r ardal sydd yn union y tu allan gan rwystro sberm rhag mynd i mewn

Manteision

- Ar gael am ddim mewn llawer o glinigau a gellir eu prynu mewn fferyllfeydd
- Yn diogelu rhag y rhan fwyaf o heintiau a drosglwyddir yn rhywiol
- Gellir ei roi mewn unrhyw adeg cyn cael rhyw
- Gellir ei ddefnyddio gydag iraid sail olew
- Does dim sgîl-ffaith meddygol

Anfanteision

- Gall y broses o'i wisgo dorri ar draws rhyw
- Angen sicrhau bod y pidyn yn mynd i mewn i'r condom ac nid rhwng y condom a'r fagina
- Mae'n bosibl iddo gael ei wthio i mewn i'r fagina

y bilsen gyfunol:

Yn effeithiol mewn 99% o achosion os yw ydych yn dilyn y cyfarwyddiadau



Sut mae'n gweithio

Y brif ffordd mae'r bilsen gyfunol yn gweithio yw drwy atal yr ofariau rhag rhyddhau wy bob mis

Manteision

- Nid yw'n torri ar draws rhyw
- Gall wella poenau misglwyf a symptomau cyn-mislifol
- Yn lleihau'r perygl o gael canser yr ofari, y colon a'r groth
- Yn lleihau acne mewn rhai menywod

Anfanteision

- Nid yw'n diogelu rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol
- Sgîl-ffaithiau dros dro - fel pen tost, cyfog, newid mewn hwyl a thymher a thynnerwech yn y fron yn bosibl

chwistrelliad atal cenhedlu:

Yn effeithiol mewn 99% o achosion



Sut mae'n gweithio

Y brif ffordd mae'r chwistrelliad yn gweithio yw atal yr ofariau rhag cynhyrchu wy bob mis

Manteision

- Nid yw'n torri ar draws rhyw
- Does dim angen i chi feddwl am atal cenhedlu nes y chwistrelliad nesaf
- Gall ddiogelu rhag canser y groth

Anfanteision

- Nid yw'n diogelu rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol
- Gall atal y misglwyf, neu achosi iddo fod yn anghyson neu i barhau am fwy o amser

canllawiau hwyluso: dulliau atal cenhedlu



mewnblaniad atal cenhedlu:

Dros 99% yn effeithiol



Sut mae'n gweithio

Mae'r impiad yn rhoden hyblyg fechan a roddir o dan groen rhan uchaf y fraich sy'n rhyddhau progestin. Mae hyn yn atal yr ofariau rhag rhyddhau ŵy bob mis.

Manteision

- Ddim yn ymyrryd â rhyw
- Yn gweithio am 3 blynedd
- Gallwch ei defnyddio os ydych yn bwydo o'r fron

Anfanteision

- Ddim yn diogelu rhag STIs
- Mae'r misglwyf yn aml yn afreolaidd, yn para am fwy o amser neu'n dod i ben
- Gallwch gael acne
- Mae angen triniaeth feddygol fach i'w gosod a'i thynnu oddi yno

iud (coil):

Dros 99% yn effeithiol



Sut mae'n gweithio

Dyfaïs blasting a/neu gopr fechan a roddir yn y groth. Y brif ffordd y mae IUD yn gweithio yw drwy atal y sberm rhag cyrraedd yr ŵy.

Manteision

- Ddim yn ymyrryd â rhyw
- Yn gweithio cyn gynted ag y caiff ei gosod
- Gall aros yn ei lle am 5-10 mlynedd
- Gallwch ei defnyddio os ydych yn bwydo o'r fron

Anfanteision

- Ddim yn diogelu rhag STIs
- Mae angen triniaeth feddygol fach i'w gosod a'i thynnu oddi yno
- Gall y misglwyf fod yn drymach, gall bara am fwy o amser a bod yn fwy poenus.

iUS :

Dros 99% yn effeithiol



Sut mae'n gweithio

Dyfaïs blasting fechan siâp T sy'n rhyddhau progestin yn araf pan gaiff ei gosod yn y groth. Mae'n gweithio drwy:

- dewhau mwows serfigol i atal y sberm rhag cyrraedd yr ŵy
- teneuo leinin yr wterws i atal mewnblaniad

Manteision

- Ddim yn ymyrryd â rhyw
- Yn gweithio am bum mlynedd (oni bai y caiff ei thynnu oddi yno)
- Mae'r misglwyf fel arfer yn ysgafnach, yn para am lai o amser ac yn lai poenus
- Gallwch ei defnyddio os ydych yn bwydo o'r fron

Anfanteision

- Ddim yn diogelu rhag STIs
- Gwaedu afreolaidd neu sbotio yn gyffredin yn y chwe mis cyntaf

taflen weithgaredd dulliau atal cenhedlu



Atebwch y cwestiynau canlynol ar gyfer y dull atal cenhedlu a roddwyd i chi:

.....

1. Sut mae'r dull hwn yn atal beichiogi?

2. Ydy'r dull atal cenhedlu hwn yn diogelu rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol? Os yw, sut?

3. Pa mor effeithiol yw'r dull hwn?

4. Beth yw manteision ac anfanteision y dull hwn?

5. Pam mae'r dull hwn yn dda ar gyfer person ifanc?

adran dau: y dewisiadau

Mae'r adran hon yn edrych ar ddulliau atal cenhedlu ac yn archwilio'r benbleth mae pobl ifanc yn ei wynebu os cânt eu hunain mewn sefyllfa o feichiogrwydd anfwriadol.

Pennod 2 o'r DVD

Mae'r bobl ifanc yn rhannu beth wnaethant wrth ddysgu eu bod yn feichiog ac yn datgelu'r penderfyniadau anodd roedd rhaid iddynt eu gwneud ar hyd y ffordd.

Jasmine, ei mam
Barbara a Tommy'r
babi ▼

Caroline, ei chariad
Caine a'r babi,
Stanley ▶

Caroline a'i mam
Judy gyda Stanley
▶▶



◀ **Kim**, ei mam Sally
a'r babi, Heidi



▲ **Toni** a'i mam
Dawn

◀ **Monique** a'i mam
Susan

Rebecca a'i mam
Sharon ▶



Sesiwn 6 - penderfynu beth i'w wneud

Nod:

- Ymchwilio i'r materion sy'n codi o ganlyniad i feichiogrwydd anfwriadol a chanfod ble y gall pobl ifanc fynd os bydd angen help a chyngor arnynt

Canlyniadau Dysgu:

- Dysgu rhai ffeithiau sylfaenol am ddulliau atal cenhedlu brys
- Deall y dewisiadau sy'n eich wynebu o ganlyniad i feichiogrwydd anfwriadol
- Gwybod pa wasanaethau cymorth sydd ar gael yn lleol

Beth fydd ei angen arnoch:

- DVD - Pennod 2: Y Dewisiadau (amser 6'15")
- Canllawiau Hwyluso: Dulliau atal cenhedlu brys
- Canllawiau Hwyluso: Dod o hyd i wasanaeth iechyd rhywiol (gweler tudalen 53)
- Tafenni am wasanaethau iechyd rhywiol lleol pobl ifanc a dulliau atal cenhedlu brys
- Pecyn Prawf Beichiogrwydd
- Papur siart troi a phennau cywiro
- Nodiadau gludiog



gweithgareddau

2

1. Cyflwyniad

- Pennwch/ailstyriwch y rheolau sylfaenol (gweler tudalen 6 am ganllawiau)
- Eglurwch i'r grŵp eu bod yn mynd i ymchwilio i'r dewisiadau sydd ar gael i rywun sy'n cael rhyw heb ddiogelwch neu feichiogrwydd anfwriadol
- Eglurwch yn fras y gyfres *Underage and Pregnant*

2. Gweithgaredd Agoriadol

Y diwrnod wedyn...

- Ysgrifennwch y sylwadau canlynol ar daflenni siart troi gwahanol:

Rebecca: *"Ie, roedden ni'n defnyddio dull atal cenhedlu. Ond gwnaethon ni ddim y tro hwnnw."*

Chris: *"Roedden ni'n defnyddio dull atal cenhedlu ond roedd hi'n anghofio cymryd y bilsen drwy'r amser."*

Caine: *"Roeddwn i'n defnyddio condom ac yn amlwg fe wnaeth dorri."*

Caroline: *"Gwnes i ddim trafferthu i gael y bilsen bore wedyn am fy mod yn teimlo fy mod yn rhy ifanc a bydde gormod o gywilydd arna i i fynd i'w nôl o'r fferyllfa."*

- Rhannwch y grŵp yn barau a rhowch ben ac un o daflenni'r siart troi i bob pâr. Gofynnwch iddynt

drafod yr opsiynau gwahanol a fyddai wedi bod ar gael i'r pobl ifanc y diwrnod ar ôl iddynt gael rhyw; ymhen tri diwrnod; ymhen pum diwrnod.

- Gofynnwch i bob grŵp am adborth

3. Gweithgaredd datblygu

Prawf beichiogrwydd

- Dangoswch becyn prawf beichiogrwydd a gwnewch yn siŵr bod y bobl ifanc yn deall beth ydyw.
- Yn eu grwpiau bach, gofynnwch i'r bobl ifanc drafod yr holl deimladau y gallai cwpl eu cael tra'n aros am ganlyniad prawf beichiogrwydd.
- Gofynnwch am adborth. A fyddai gan ddynion a merched yr un teimladau?
- Eglurwch sut mae prawf yn gweithio, pryd y gellir ei ddefnyddio a ble i gael un.

Sicrhewch fod pawb yn gwybod bod gwasanaethau lleol ar gael sydd wedi eu hanelu'n benodol at bobl ifanc a all roi cyngor a chymorth iddynt ar ddulliau atal cenhedlu, beichiogrwydd anfwriadol ac iechyd rhywiol.

- Dosbarthwch daflenni gyda gwybodaeth am ddulliau atal cenhedlu brys a gwasanaethau iechyd rhywiol lleol i bobl ifanc.

4. DVD - Pennod 2: Y Dewisiadau

Gofynnwch i'r bobl ifanc aros yn eu grwpiau bach, dangoswch Bennod 2 o'r DVD iddynt. Wrth iddynt

wylio'r ffilm, gofynnwch i bob grŵp wneud nodiadau am brofiadau'r person ifanc ar eu taflen wrth iddynt ddod i wybod am y beichiogrwydd.

Ar ôl i'r DVD orffen, gofynnwch iddynt fyfyrto ar eu nodiadau ac ystyried y canlynol:

A anogwyd unrhyw un o'r merched i wneud eu penderfyniad eu hunain?

Faint o ddyllanwad oedd gan eu partneriaid?

Faint o ddyllanwad oedd gan eu rhieni?

Pa mor bwysig ydyw i bobl wneud eu penderfyniad eu hunain ynghylch pa opsiwn i'w ddewis? Pam?

Gwahoddwch bob grŵp i rannu gwybodaeth am y person ifanc y maent wedi bod yn canolbwyntio arno/arni ac ewch ymlaen i ystyried yr hyn sy'n debyg ac yn wahanol rhwng y profiadau.

5. Gwerthuso ac Adolygu Opsiynau

- Rhowch dri darn o bapur siart troi ar y wal gydag un o'r geiriau canlynol wedi ei ysgrifennu arnynt: Erthyliad; Mabwysiadu; Bod yn rhiant.
- Rhannwch y bobl ifanc yn dri grŵp a dywedwch wrth bob grŵp i sefyll o flaen taflen siart troi.
- Rhowch ddyrnaid o nodiadau gludiog a phennau i bob grŵp ac eglurwch fod ganddynt dair munud i nodi'r holl eiriau/ffeithiau/teimladau y maent yn meddwl amdanynt wrth ystyried yr opsiwn hwn a'u rhoi ar y daflen siart troi.

- Dewch â'r rhan hon i ben ac ewch â'r grwpiau ymlaen i'r daflen nesaf, gan ailadrodd y dasg nes bod pawb wedi ystyried y tri opsiwn.
- Fel grŵp cyfan myfyriwch ar yr hyn a ysgrifennwyd ar bob daflen, gan ofyn am adborth ac annog cwestiynau a thrafodaeth

6. Syniadau Ymestyn

Gwahoddwch hanner y bobl ifanc i ysgrifennu e-bost at ffrind sy'n credu ei bod hi'n feichiog ac sydd wedi gofyn am gyngor. Gofynnwch i'r hanner arall ysgrifennu e-bost at ffrind gwrywaidd sy'n credu bod ei gariad yn feichiog a chymharwch y ddau.

Ar y llaw arall, mewn grwpiau o dri, gydag un person fel sylwedydd, chwaraewch rôl fel rhywun sy'n cyfaddef wrth ffrind eich bod wedi cael rhyw heb ddiogelwch neithiwr gyda rhywun nad oeddech yn ei adnabod yn dda a'ch bod yn gofyn am gyngor. Gofynnwch i bob grŵp am adborth.

7. Crynhoi

- Os bydd rhywun yn credu ei bod yn feichiog, mae'n bwysig gweithredu'n gyflym - beth bynnag fydd ei phenderfyniad terfynol.
- Dylai siarad â rhywun y gall ymddiried ynddo; nid oes rhaid iddi ddelio â hyn ar ei phen ei hun.
- Gall pobl ifanc ymweld â gweithiwr iechyd proffesiynol (e.e. nyrs ysgol, staff mewn clinig iechyd rhywiol) i drafod eu hopsiynau yn wrthrychol; mae rhwymedigaeth gyfreithiol ar feddygon a nyrsys i gadw yr hyn a ddywedir wrthynt yn gyfrinachol, oni bai bod y person o dan 13 oed neu mewn perygl.

canllawiau hwylyso: dulliau atal cenhedlu brys



Gellir defnyddio dulliau atal cenhedlu brys os bydd merch yn cael rhyw heb ddefnyddio dull atal cenhedlu, neu os bydd dull atal cenhedlu yn methu. Mae dau fath gwahanol o ddulliau atal cenhedlu brys: y bilsen hormonaidd frys a'r ddyfais fewngroth frys (IUD). Mae'r ddau ddull yn atal beichiogrwydd drwy atal neu oedi ofyliad neu atal ffrwythloniad neu atal wy wedi ei ffrwythloni rhag setlo yn y groth.

Y bilsen hormonaidd frys - sef "y bilsen bore wedyn", a gall y bilsen hon gael ei chymryd hyd at dri diwrnod (72 awr) ar ôl rhyw heb ddiogelwch. **Mae'n fwy effeithiol po gynharaf y caiff ei chymryd ar ôl rhyw.**

Dyfais fewngroth frys - Gall IUD (Dyfais Fewngroth) gopr, sef 'y coil', gael ei gosod yn y groth gan feddyg neu nyrs hyfforddedig hyd at bum diwrnod ar ôl rhyw heb ddiogelwch. Mae'n 99% yn effeithiol. Gall yr IUD gael ei thynnu o'r groth ar adeg y misglwyf nesaf neu gellir ei gadael yno fel dull atal cenhedlu parhaus.

Mae dulliau atal cenhedlu brys ar gael o: glinigau pobl ifanc (e.e. Brook), meddygfeydd, clinigau iechyd rhywiol, rhai adrannau damweiniau ac achosion brys mewn ysbytai a rhai fferyllfeydd.

dolenni defnyddiol

Dulliau atal cenhedlu brys

bbc.co.uk/health/sexual_health/contr_emergcontr.shtml

sesiwn 7: dadl ynghylch erthyly

Nod:

- Ystyried rhai o'r materion diwylliannol, crefyddol, moesol a meddygol ynghylch erthyly.

Canlyniadau Dysgu:

- Deall y dewisiadau sy'n eich wynebu o ganlyniad i feichiogrwydd anfwriadol
- Ystyried yr ystod o faterion a godir gan erthyliad

Beth fydd ei angen arnoch:

- DVD - Pennod 2: Y Dewisiadau (amser 6'15")
- Cardiau dadlau ynghylch erthyly
- Cardiau Gwir / Anwir / Dadleuol (gweler tudalen 42)
- Canllawiau Hwyluso: Dadl ynghylch erthyly
- Canllawiau Hwyluso: Cyfreithiau erthyly mewn gwledydd gwahanol
- Papur siart troi a phennau cywiro



gweithgareddau

2

1. Cyflwyniad

- Pennwch/ailystyriwch y rheolau sylfaenol (gweler tudalen 6 am ganllawiau)
- Eglurwch i'r grŵp y byddant yn ystyried y ddadl ynghylch erthyly (efallai y bydd angen caniatâd rhieni er mwyn i rai o'r bobl ifanc gymryd rhan yn yr adran hon)
- Eglurwch yn fras y gyfres *Underage and Pregnant*

2. DVD - Pennod 2: Y Dewisiadau

Dangoswch Bennod 2 o'r DVD, gan ofyn i'r bobl ifanc ganolbwyntio ar y rhesymau y mae pobl ifanc yn eu rhoi am feichiogi.

3. Gweithgaredd Agoriadol

Beth y dylwn ei wneud?

- Dangoswch y dyfyniadau o'r dewisiadau canlynol ar bapur siart troi.

Monique: "Trefnais apwyntiad ar gyfer erthyliad ond yna gwnaeth mam wrthod gadael i mi ei gael."

Mam Kim, Sally: "Dywedais wrthi - mae gen ti ddau ddewis nawr: os gwnei di ei gadw, bydd yn rhaid i ti aros mewn bob nos, bydd yn rhaid i ti godi'n gynnar yn y bore, bydd gen ti fabi i ofalu amdano, fydd dim bywyd gen ti; os na wnei di ei gadw, bydd dy fywyd yn aros yr un peth."

Kacey: "I ddechrau, roedd am i mi gael gwared ag ef ac roeddwn i am gael gwared ag ef."

Caroline: "Es i weld y meddyg a ddywedodd fod gen i

dri opsiwn: erthyliad, mabwysiadu neu ei gadw."

- Defnyddiwch y dyfyniadau hyn i hwyluso trafodaeth grŵp fer ynghylch yr opsiynau gwahanol sydd ar gael i'r bobl ifanc: erthyliad, mabwysiadu a bod yn rhiant.
- Pwysleiswch bwysigrwydd gweithredu'n gyflym - beth bynnag fydd penderfyniad terfynol rhywun.

Mewn parau, gofynnwch i'r bobl ifanc ddychmygu eu bod yn ffrindiau gydag un o'r merched beichiog a enwir a'i bod wedi gofyn iddynt am gyngor. Anogwch hwy i ystyried:

Pa deimladau y gallai eich ffrind fod yn eu profi?

Pa gyngor y byddech yn ei roi?

Faint y byddai eich gwerthoedd chi yn dylanwadu ar y cyngor hwnnw?

Pa gymorth arall y gallech ei gynnig?

Gofynnwch am adborth a chrynhowch:

Nid oes unrhyw benderfyniad yn hawdd, ac mae'n dda cael cymorth gan ffrindiau dibynadwy yn ogystal â chymorth gan deulu a phobl broffesiynol.

Weithiau mae'n anodd cynnig cyngor diduedd.

4. Gweithgaredd Datblygu Dadl ynghylch Erthyly

- Rhannwch y bobl ifanc yn grwpiau bach a rhowch set o gardiau dadlau ynghylch Erthyly i bob grŵp
- Gofynnwch i bob grŵp ddsbarthu'r cardiau yn dri phentwr: GWIR; ANWIR; DADLEUOL
- Gofynnwch i bob grŵp am adborth ar eu meddyliau

5. Gwerthuso ac adolygu

Dod yn dad ifanc

Gofynnwch i'r bobl ifanc ystyried y tadau ifanc y rhoddir sylw iddynt yn y DVD. A ydynt yn credu:

- iddynt gael cynnig yr un cymorth â'r merched ifanc?
- y dylent fod yn cael yr un hawliau â'r merched ifanc o ran penderfynu ar erthyly, mabwysiadu neu ddod yn rhiant?
- y dylai'r hawl hon fod yr un peth ar gyfer y tadau absennol?

Hwyluswch drafodaeth fer sy'n ymchwilio i'r holl safbwyntiau a fynegir gan y grŵp, ond pwysleiswch mai dewis y ferch yn gyfreithiol yw p'un a yw am gael erthyliad ai peidio. Yn ddefnyddol bydd partner yn rhan o hyn ond yn y pen draw penderfyniad y ferch ydyw.

6. Syniadau ymestyn

- Datblygu cwis gan ddefnyddio'r Canllawiau Hwyluso: Cyfreithiau erthyly mewn gwledydd gwahanol.
- Sut maent yn wahanol yn y DU? Sut maent yn wahanol y tu allan i'r DU? Gallai enghreifftiau o wledydd i ganolbwytio arnynt gynnwys Gweriniaeth Iwerddon, Gogledd Iwerddon, UDA ac Iran.

7. Crynhoi

- Mae merched yn dewis cael erthyliad am sawl rheswm gwahanol, ac mae'r rhesymau hynny yn aml yn gymhleth.
- Mewn gwledydd lle mae erthyly yn gyfreithlon, mae'r gyfraith yn ymwneud â hawl merch i ddewis - nid yw'n ymwneud â ph'un a yw erthyly yn iawn ai peidio.
- Mae angen help a chymorth ar dadau hefyd.

dolemi defnyddiol

Mae'r Gynghrair Ieuenctid yn cynhyrchu dogfen yn amlinellu safbwynt pobl ifanc ar erthyly mewn gwledydd gwahanol:

www.youthcoalition.org

Mae gan Education for Choice wefan ddefnyddiol gyda thaflen ffeithiau y gellir ei lawrlwytho ar farn wahanol o ran ffydd ar erthyly:

www.efc.org.uk

dadl ynghylch erthyly

**1**

Gall merch dan 16 oed gael erthyliad heb yn wybod i'w rhieni a heb eu caniatâd

2

Gall meddyg wrthod helpu menyw sy'n chwilio am erthyliad

3

Mae un o bob pum beichiogrwydd yn gorffen mewn erthyliad bob blwyddyn

4

Mae'r mwyafrif o erthyliadau'n cael eu cynnal mewn clinigau preifat, sy'n golygu bod rhaid i chi dalu amdanynt

5

Cyflawnir 90% o'r holl erthyliadau ymhen 12 wythnos neu ynghynt

6

Mae gan ddynion hawl gyfreithiol i atal menyw rhag cael erthyliad

dadl ynghylch erthyly

**7**

Mae erthyliadau yn eich gwneud yn ddiffrwyth

8

Nid oes gan fenywod sy'n dewis terfynu eu beichiogrwydd unrhyw dosturi

9

Ar draws y byd mae 200 o fenywod yn marw bob dydd o ganlyniad i erthyliadau anghyfreithlon a pheryglus

10

Mae cael erthyliad yn arwain at broblemau seicolegol ac iselder ysbryd

11

Mae pob crefydd yn condemnio erthyliad

12

Mae gan fam fwy o hawl i fywyd na'i ffetws yn y groth

canllawiau hwylyso: dadl ynghylch erthyly



- ✓ Gall merch ifanc o dan 16 oed gydsynio i erthyliad yn ddiarwybod i'r rhieni neu heb eu cydsyniad.**
- GWIR** – Yng Nghymru, Lloegr a'r Alban gall merch o dan 16 oed gydsynio i erthyliad yn ddiarwybod i'r rhieni neu heb eu cydsyniad os yw'r ddau feddyg yn cytuno ei bod yn ddigon aeddfed ac yn deall digon i werthfawrogi'r hyn y mae'n ei olygu. Fodd bynnag, cânt eu hannog bob amser i gynnwys rhiant neu ofalwr arall sy'n oedolyn.
- ✗ ANWIR** – Yng Ngogledd Iwerddon dim ond mewn amgylchiadau eithriadol iawn y mae erthyliad yn gyfreithlon. Os teithiant i Gymru neu Loegr i gael erthyliad, bydd y rheolau uchod yn gymwys.
- ✗ 2. Gall meddyg wrthod rhoi help i unrhyw ferch sy'n ceisio cael erthyliad.**
- ANWIR** – Nid oes raid i feddygon na nyrsys sy'n gwrthwynebu erthyliad yn gryf am resymau moesol gymryd rhan yn y driniaeth. Fodd bynnag, mae ganddynt ddyletswydd i wneud trefniadau i'w claf weld meddyg arall sy'n fodlon rhoi cyngor iddynt ar erthyly.
- ✓ 3. Mae un o bob pum beichiogrwydd yn diweddu mewn erthyliad bob blwyddyn.**
- GWIR** – Cymru, Lloegr a'r Alban
- Mae tua un o bob pum beichiogrwydd yn diweddu mewn erthyliad bob blwyddyn.
- Cymru a Lloegr 2007**
- Cyflawnwyd 198,499 o erthyliadau.
- Roedd y gyfradd erthyly ar ei huchaf ymhlith merched 19 oed. Gwnaeth 36 o bob 1,000 o achosion o feichiogrwydd ar gyfer y grŵp oedran hwn ddiweddu mewn erthyliad.
- Yr Alban 2007**
- Cyflawnwyd 13,703 o erthyliadau.
- Roedd y gyfradd erthyly ar ei huchaf ymhlith merched 16–19 oed. Gwnaeth 25 o bob 1,000 o achosion o feichiogrwydd ar gyfer y grŵp oedran hwn ddiweddu mewn erthyliad.
- ✗ ANWIR**– Gogledd Iwerddon
- Yng Ngogledd Iwerddon dim ond mewn amgylchiadau eithriadol iawn y mae erthyliad yn gyfreithlon.
- Gogledd Iwerddon 2007**
- Teithiodd 1,343 o ferched i dir mawr y DU i gael erthyliad.
- ✗ 4. Cyflawnir y rhan fwyaf o erthyliadau mewn clinigau preifat, sy'n golygu bod yn rhaid i chi dalu amdanynt.**
- ANWIR** – Yn 2008 cyflawnwyd 38% o'r holl erthyliadau yng Nghymru a Lloegr yn ysbytai'r GIG, roedd 53% mewn clinigau annibynnol ond talwyd amdanynt gan y GIG a dim ond 9% y talodd merched amdanynt. Yn yr Alban yn 2006, cyflawnwyd 99.3% o'r holl erthyliadau ar safleoedd y GIG.
- ✓ 5. Cyflawnir 90% o'r erthyliadau ymhen 12 wythnos neu lai.**
- GWIR** – Yng Nghymru a Lloegr yn 2008, cyflawnwyd 90% o'r erthyliadau ymhen 12 wythnos neu lai a chyflawnwyd 73% ohonynt o fewn 10 wythnos. Yn yr Alban yn 2006, cyflawnwyd 67% o'r erthyliadau o fewn 10 wythnos.
- ✗ 6. Mae gan ddynion hawl gyfreithiol i atal merch rhag cael erthyliad.**
- ANWIR** – Yn gyfreithlon, y ferch sy'n dewis pa un a yw am gael erthyliad ai peidio. Yn ddelfrydol bydd partner yn rhan o hyn ond yn y pen draw penderfyniad y ferch ydyw.

canllawiau hwyluso: dadl ynghylch erthyly



7. Mae erthyladau yn eich gwneud yn anffrwythlon.

ANWIR – “I’r rhan fwyaf o ferched mae erthylad yn fwy diogel na pharhau â beichiogrwydd a chael babi. Mae risgiau ynghlwm wrth bob triniaeth feddygol a llawdriniaeth, ond po gynharach yn y beichiogrwydd y cewch erthylad, y mwyaf diogel ydyw.” – Coleg Brenhinol yr Obstetryddion a Gynecoleg. Nid oes unrhyw gyswllt profedig rhwng erthylad ac anffrwythlondeb neu feichiogrwydd ectopig (lle mae’r ffetws yn datblygu y tu allan i’r groth).



8. Nid oes unrhyw dosturi gan ferched sy’n dewis terfynu beichiogrwydd.

DADLEUOL – Nid yw’r penderfyniad i derfynu beichiogrwydd byth yn un hawdd i unrhyw ferch, yn enwedig pan fydd iechyd y plentyn dan sylw. Mae hwn yn benderfyniad unigol iawn a gall pobl wahanol ei ystyried mewn ffyrdd gwahanol ac nid oes ateb syml.



9. Ledled y byd, mae 200 o ferched yn marw bob dydd o erthyladau anghyfreithlon, anniogel.

GWIR – Ledled y byd, mae 19 miliwn o erthyladau anniogel bob blwyddyn, ac maent yn lladd 70,000 o ferched (sy’n cyfrif am 13% o’r marwolaethau mamol), yn bennaf mewn gwledydd tlawd.



10. Mae cael erthylad yn arwain at broblemau seicolegol ac iselder ysbryd.

ANWIR / DADLEUOL – Mae hwyl merch ar ôl erthylad yn dibynnu ar amgylchiadau ei herthylad, ei chredoau, ei rhesymau dros ei gael, y cymorth a gafodd a pha mor hyderus yr oedd yn teimlo am ei phenderfyniad. Os bydd merch yn gofyn am gymorth ac yn teimlo ei bod wedi cael ei chefnogi’n llawn i wneud ei phenderfyniad ei hun, mae’n llai tebygol o wynebu cyfyng-gyngor moesol.



11. Mae pob ffydd yn condemnio erthyly.

ANWIR – Mae gan bob crefydd ei dysgeidiaeth a’i chredoau ei hun am erthyly. Yn y pen draw penderfyniad unigol ydyw a bydd angen i ferch gydbwyso ei hamgylchiadau personol â’i chrefydd a gwneud ei phenderfyniad ei hun. Dim ond tair ffydd sy’n gwahardd erthyly yn llwyr: Yr Eglwys Gatholig, Tystion Jehofa a Christnogion Efengylaidd. Mae pob ffydd arall yn rhoi cyfyngiadau ar erthyly i ryw raddau. Y ddadl a ddefnyddir yn aml yw bod gan fam fwy o hawl i fywyd na’i ffetws yn y groth.



12. Mae gan fam fwy o hawl i fywyd na’i ffetws yn y groth.

DADLEUOL – Yn gyfreithiol mae’r gyfraith ar erthyly yn dweud y gellir cyflawni erthylad os yw’r ferch yn wynebu risg gorfforol neu feddyliol neu os oes risg i unrhyw blant yn ei theulu sydd ganddi eisoes.

canllawiau hwyluso: cyfreithiau erthyly mewn gwledydd gwahanol



Gogledd Iwerddon

Nid yw'r gyfraith yma yr un peth ag ydyw yng ngweddill y DU. Mae erthyliad yn anghyfreithlon o hyd oni bai bod bywyd y ferch mewn perygl os parheir â'r beichiogrwydd. Dim ond 70-80 o erthyliadau a gyflawnir yng Ngogledd Iwerddon bob blwyddyn; mae tua 2,000 o ferched yn talu £450-£900 i gael erthyliad yng Nghymru neu Loegr.

Gweriniaeth Iwerddon

Mae erthyly yn anghyfreithlon yng Ngweriniaeth Iwerddon a Gogledd Iwerddon, oni bai bod bywyd y ferch mewn perygl os parheir â'r beichiogrwydd. Fodd bynnag, mae dau ddiwygiad i gyfansoddiad Iwerddon wedi gwarantu'r 'hawl i deithio' (i'r DU, er enghraifft) i gael erthyliad a'r 'hawl i wybodaeth' am erthyly yn Iwerddon.

UDA

Rhydd y Ddeddf Erthyly yn UDA yr hawl i bob merch ddewis o dan yr Hawl i Breifatrwydd.

Iran

Gellir terfynu'r beichiogrwydd yn y pedwar mis cyntaf os oes gan y ffetws anabledd meddyliol neu gorfforol. Mae hwn yn newid cymharol newydd i'r gyfraith ac arferai erthyly fod yn anghyfreithlon.

adran tri: addysg

Mae'r adran hon yn edrych ar sut gall bod yn rhiant ifanc gael effaith ar addysg a disgwiliadau'r dyfodol.

Pennod 3 o'r DVD

Mae'r merched yn siarad am eu gobeithion ar gyfer addysg, gyrfa a'r dyfodol. Maen nhw'n ystyried y cyfaddawdau sy'n rhaid iddynt wneud fel mamau ifanc.



◀ Rebecca

Charley gyda'i chariad Lewis a babi Kenzie ▶



◀ Charley gyda'i mam Lesley a babi Kenzie

Kim gyda'i mam Sally a babi Heidi ▶



sesiwn 8: addysg - beth yw ei gwerth?

Nod:

- Ystyried sut y gall dod yn rhiant ifanc effeithio ar addysg a hyfforddiant person.

Canlyniadau Dysgu:

- Ymchwilio i safbwyntiau gwahanol am werth addysg a hyfforddiant
- Ystyried effaith dod yn rhiant ifanc ar ddyfodol person

Beth fydd ei angen arnoch:

- **DVD - Pennod 3: Addysg** (amser 5'27")
- Cardiau Cytuno / Anghytuno
- Cardiau astudiaeth achos Rebecca, Charley a Kim
- Saethau



gweithgareddau

3

1. Cyflwyniad

- Pennwch/ailystyriwch y rheolau sylfaenol (gweler tudalen 6 am ganllawiau)
- Dywedwch wrth y grŵp eu bod yn mynd i ymchwilio i ystod o safbwyntiau gwahanol ar werth addysg
- Eglurwch yn fras y gyfres *Underage and Pregnant*

2. Gweithgaredd Agoriadol

Continwmm Gwerthoedd Addysg

- Eglurwch gysyniad continwmm - mae llinell ddychmygol i lawr canol yr ystafell. Rhowch 'cytuno' ar y wal flaen ac 'anghytuno' ar y wal gefn
- Darllenwch y datganiadau canlynol a gofynnwch i'r cyfranogwyr sefyll yn eu lle ar y llinell ddychmygol yn dibynnu ar faint y maent yn cytuno neu'n anghytuno â phob datganiad:

Does neb yn hoffi'r ysgol mewn gwirionedd.

Rydych yn dysgu mwy am fywyd go iawn y tu allan i'r ysgol.

Mae addysg dda yn hanfodol ar gyfer gyrfa lwyddiannus.

Arian yw'r peth pwysicaf.

Ar gyfer pobl glyfar yn unig y mae prifysgol.

Mae rhieni i gyd yn meddwl bod addysg yn bwysig i'w plant.

Does dim diben aros yn yr ysgol os ydych chi'n rhiant ifanc.

Dyw'r ffaith bod gennych fabi bach ddim yn golygu na allwch chi gyflawni eich uchelgais.

- Ar ôl pob datganiad, gwahoddwch y bobl ifanc i egluro pam y maent wedi dewis eu safle a hwyluswch drafodaeth fer.

3. Pennod 3 o'r DVD: Addysg

Dangoswch Bennod 3 o'r DVD gan ofyn i'r bobl ifanc wrando yn arbennig ar yr hyn sydd gan y bobl ifanc yn eu harddegau i'w ddweud am eu huchelgeisiau ar gyfer y dyfodol.

4. Gweithgaredd Datblygu

Rhannwch y prif grŵp yn dri a rhowch gerdyn astudiaeth achos, dwy saeth a phennau i bob grŵp. Eglurwch fod llun o Rebecca, Kim neu Charley ar bob cerdyn, ynghyd â gwybodaeth am yr yrfa o'u dewis. Dylai pob grŵp:

- Ysgrifennu y tu mewn i'r blwch cyntaf beth yw teimladau'r ferch ifanc yn eu barn hwy am ei huchelgais gyrfaol o ystyried ei bod hi bellach yn feichiog. Anogwch hwy i ystyried emosiynau negyddol a chadarnhaol.
- Y tu allan i'r blwch cyntaf dylent nodi'r pwysau a'r dylanwadau allanol y gall y person ifanc fod yn eu profi. Unwaith eto, anogwch hwy i feddwl am y pwyntiau cadarnhaol a negyddol.
- Yn olaf, yn y blwch canlyniadau, gofynnwch i'r bobl ifanc ysgrifennu canlyniadau tebygol pob penderfyniad.

Dewch â'r grŵp cyfan ynghyd a gofynnwch i bob grŵp gyflwyno eu canfyddiadau. Caniatewch amser ar

gyfer cwestiynau ar ôl pob cyflwyniad a thrafodwch sut y mae'r canlyniadau yn wahanol. Canolbwyntiwch ar y canlyniadau cadarnhaol a all alluogi'r merched ifanc i gyflawni eu nodau, ond anogwch y grŵp i weld, er mwyn bod yn llwyddiannus, fod yn rhaid i'r cynlluniau fod yn realistig ac yn gyflawnadwy, yn hytrach na dibynnu ar bethau sydd y tu hwnt i'w rheolaeth, megis ennill y loteri neu fynd ar sioe deledu realiti.

5. Gwerthuso ac adolygu

Gofynnwch i'r bobl ifanc mewn paruau ddewis un o'r cwestiynau canlynol sy'n deillio o'r ffilm ac ystyried:

Beth yw cynlluniau Rebecca ar gyfer ei gyrfa? Beth yw ei theimladau ar gyfer gofal plant?

Pam roedd Kim mor awyddus i adael yr ysgol a dechrau ennill arian yn eich barn chi? A yw hon yn farn gyffredin ymhlith pobl ifanc yn eu harddegau, neu a yw'n ymwneud â bod y rhiant yn eich arddegau? Pam newidiodd hi ei meddwl?

Mae teulu Charley yn ei helpu hi gyda Kenzie: sut y byddai ei sefyllfa hi yn wahanol yn eich barn chi pe bai hi ar ei phen ei hun? Pa effaith y mae ei chydberthynas â Lewis yn ei chael ar ei dyheadau?

Gofynnwch am adborth, ac anogwch y bobl ifanc i rannu eu barn a herio ei gilydd mewn modd adeiladol i ystyried safbwyntiau ei gilydd.

6. Crynhoi

- Yn y DU nid yw dwy o bob tair o famau rhwng 16 a 19 oed mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant
- Mae'r tair merch hyn yn amlwg yn benderfynol o wneud rhywbeth gyda'u bywyd, er iddynt ddod yn rhieni cyn iddynt orffen eu haddysg
- Mae addysg well a mwy o gymwysterau fel arfer yn arwain at swydd â mwy o gyflog, ac un sy'n rhoi mwy o foddhad gan fod addysg yn cynnig mwy o ddewisiadau o ran gyrfa

7. Syniadau Ymestyn

Taflwch syniadau ynghylch stereoteipio y mae'r bobl ifanc wedi clywed am rieni ifanc, er enghraifft, 'mae merched yn mynd yn feichiog yn fwriadol er mwyn cael fflat y cyngor', neu, 'mae pob rhiant ifanc ar fudd-daliadau'. Ewch ymlaen i ystyried pa mor wir yw'r ymadroddion hyn a sut y gall agweddau fel hyn arwain at ragfarn.

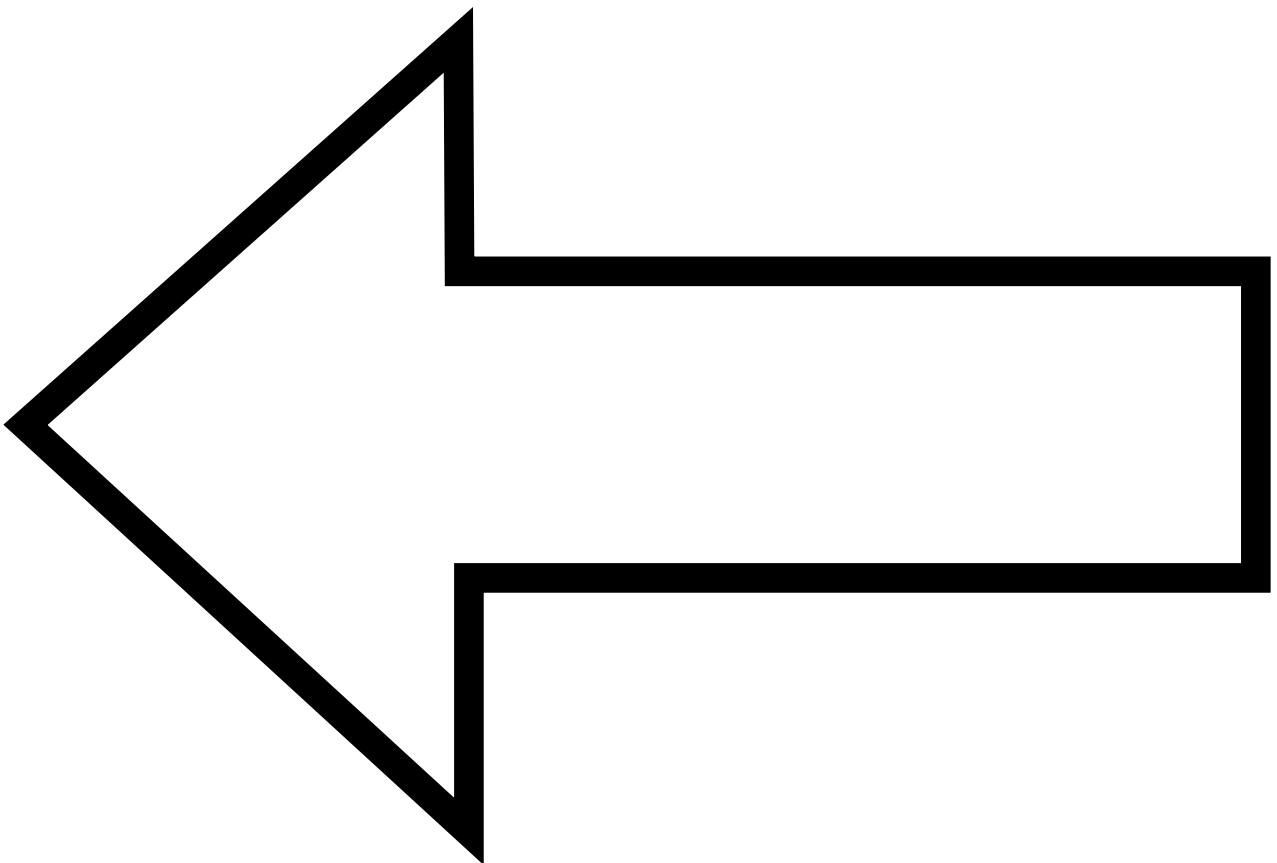
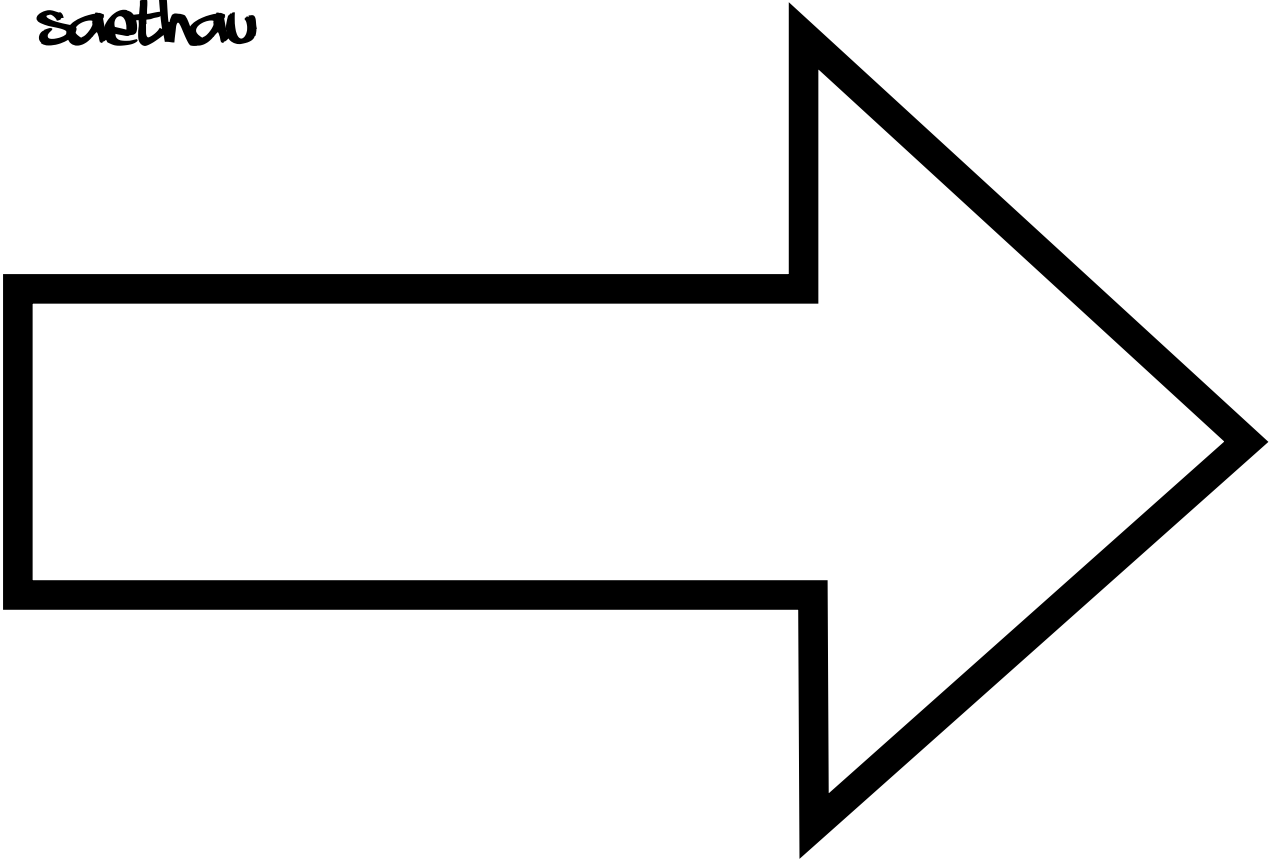
cardiau
cytuno / anghytuno



cytuno

anghytuno

saethau



adran pedwar : effaith corfforol ac emosiynol

Mae'r adran hon yn edrych ar newidiadau seicolegol a chorfforol yn ystod beichiogrwydd.

Pennod 4 o'r DVD

Mae'r bobl ifanc yn trafod; newidiadau hormonol, pryderon ynglŷn â beichiogrwydd, y plentyn heb ei eni, y ddelwedd gorfforol sy'n newid, ynghyd â'u disgwyliadau ar gyfer y dyfodol.



◀ Jasmine a'i mam
Barbara



◀ Toni

Charley gyda'i
chariad Lewis a babi
Kenzie ▶



◀ Charley, ei mam
Lesley a babi Kenzie



◀ Kacey a'i chariad
Chris



◀ Zena, ei rhieni
Angie a Lawrence,
a'i chariad Chris

Sesiwn 9: effaith ar y corff

Nod:

- Ystyried effaith gorfforol ac emosiynol beichiogrwydd ar rieni ifanc

Canlyniadau Dysgu:

- Ymchwilio i weld a yw cyrff pobl yn cael eu portreadu'n realistig yn y cyfryngau
- Ystyried sut mae'r corff benywaidd yn newid yn ystod beichiogrwydd a sut y gallai hyn effeithio ar y gydberthynas rhwng y ferch a'i phartner
- Trafod sut y gallai bod yn rhiant ifanc effeithio ar hunanddelwedd a hunan-barch

Beth fydd ei angen arnoch:

- DVD - Pennod 4: Effaith Gorfforol ac Emosiynol (amser 7'03")
- Cardiau dadlau pelen eira
- Taflenni mawr o bapur
- Cylchgronau
- Siswrn
- Glud
- Papur siart troi a phennau cywiro
- Taflen Geiriau Gobeithion a Phryderon



gweithgareddau



1. Cyflwyniad

- Pennwch/ailystyriwch y rheolau sylfaenol (gweler tudalen 6 am ganllawiau)
- Eglurwch i'r grŵp y byddant yn edrych ar ddelwedd y corff a sut mae'r corff yn newid yn ystod beichiogrwydd.
- Eglurwch yn fras y gyfres *Underage and Pregnant*

2. Gweithgaredd Agoriadol

Dadl Pelen Eira

Bydd y ddadl yn canolbwyntio naill ai ar effaith emosiynol neu gorfforol beichiogrwydd, gan ddefnyddio storiâu o'r DVD *Underage and Pregnant*:

Torrwch y cardiau Dadl Pelen Eira allan a gwasgwch bob un yn 'belen eira' dynn.

Rhowch y bobl ifanc mewn cylch a rhowch 'belen eira' i bob person. Dylai pob pwynt dadl aros wedi ei wasgu yn belen.

- Trefnwch gêm taflu 'peli eira', gan annog y bobl ifanc i daflu peli eira at ei gilydd.
- Dewch â'r gêm i ben a gofynnwch i bawb sy'n dal pelen eira i agor eu pelen eira a rhannu'r cerdyn dadlau, cyn ymateb gyda'u hopsiwn i'r datganiad ar y gwaelod.
- Ar ôl pob barn, gofynnwch i weddill y grŵp a ydynt yn cytuno neu'n anghytuno ac anogwch drafodaeth.
- Dewch i'r casgliad y gall beichiogrwydd gael effaith ar iechyd emosiynol a chorfforol ac nad yw dau feichiogrwydd yr un peth.

3. Gweithgaredd Datblygu

Effaith ar y Corff

- Rhannwch y bobl ifanc yn grwpiau un rhyw o bump neu chwech
- Rhowch y dasg o wneud collage i'r dynion ifanc o'r enw 'Y Corff Gwrywaidd Go lawn' ac i'r merched ifanc rhowch un o'r enw 'Y Corff Benywaidd Go lawn' gan ddefnyddio lluniau wedi'u torri o gylchgronau. Gallant ysgrifennu sylwadau neu dynnu lluniau bach ychwanegol ar y collage gan ddefnyddio pennau cywiro
- Gwahoddwch bob grŵp i gyflwyno eu collage i weddill y grŵp

Gallai'r meysydd i'w trafod gynnwys:

A oedd yn hawdd dod o hyd i siapiau corff gwahanol?

A oes y fath beth â'r corff delfyrdol?

Beth yw ystyr corff iach?

A yw pwysau i gael y corff delfyrdol yn effeithio ar ddynton a merched ifanc mewn ffyrdd gwahanol.

Ar ba adeg ym mywyd rhywun y mae'r corff yn newid yn sylweddol? (oed aeddfedrwydd, beichiogrwydd, henoed)

4. DVD - Pennod 4 Effaith Corfforol ac Emosiynol

Dangoswch Bennod 4 o'r DVD gan ofyn i'r grŵp ystyried sut mae'r corff y newid yn ystod beichiogrwydd a sut y gallai hyn wneud i'r merched ifanc - a'u cariadon - deimlo am y ffordd y maent yn edrych.

Trafodwch y cynnwys gan ystyried y materion canlynol:

Beth sy'n digwydd i'r corff yn ystod naw mis beichiogrwydd?

Pa deimladau a gafodd y bobl ifanc yn eu harddegau?

5. Gwerthuso ac adolygu

Gobeithion a Phryderon

Rhowch ben a chopi o'r Daflen Gobeithion a Phryderon i bob aelod o'r grŵp. Eglurwch fod geiriau ar y daflen a allai ddisgrifio rhai o'r gobeithion a'r pryderon sydd gan y merched ifanc yn y DVD am eu corff tra'n feichiog.

Gofynnwch i bob person roi cylch o amgylch tri o'r gobeithio a thri o'r pryderon ac yna i'w rhannu â'u partner.

Hwyluswch sesiwn adborth fer i asesu'r prif obeithion a phryderon a nodwyd yn y grŵp. Yna ewch ymlaen i ofyn am ffyrdd y gall partneriaid, teuluoedd neu ffrindiau'r merched ifanc helpu i herio meddyliau negyddol a chynyddu eu hunanbarch. Gallai'r rhain gynnwys:

Atgyfnerthu cadarnhaol

Cydymdeimlo a gwranddo

Nodi modelau rôl cadarnhaol realistig (NID mamau newydd enwog sy'n colli pwysau mewn wythnosau!)

Rhoi canmoliaeth

6. Crynhoi

- Nid yw cyrff a bortreadir yn y cyfryngau yn gynrychioliadol o'r rhan fwyaf o bobl.
- Mae pob beichiogrwydd yn unigryw ac yn effeithio ar ferched gwahanol mewn ffyrdd gwahanol, yn gorfforol ac yn emosiynol.
- Mae angen cymorth emosiynol ffrindiau a theuluoedd ar famau ifanc a thadau ifanc i ymdopi â beichiogrwydd anfwriadol.



cardiau dadlau pelen eira

chris:

"Roedd yn crio drwy'r amser ac am fod gyda fi bob dydd. Mae angen i fi fod ar fy mhen fy hun bob hyn a hyn, dyna'i gyd."

? Roedd Chris yn iawn i ddweud ei fod am fod ar ei ben ei hun ac ni ddylai Kacey ddisgwyl iddo fod gyda hi bob dydd.

jasmine:

"Mae cwpl o olion beichiogi ar fy nghluniau... dywedodd Tom ei fod yn dwlu arnynt, gofynnes i pam, a dywedodd eu bod yn rhywbeth sy'n dangos...dwn i ddim, maen nhw yno i atgoffa rhywun ei bod wedi bod yn feichiog, roedd wir yn neis iawn."

? Mae Tom yn iawn, mae olion beichiogi yn brydferth.

toni:

"Mae fy nghoesau yn mynd yn dewach, fy mronnau yn mynd yn fwy, mae gen i olion beichiogi nawr sy'n edrych yn ofnadwy."

? Mae Toni yn iawn i boeni am ei chorff, yn enwedig gan ei bod yn sengl.



cardiau dadlau pelen eira

kacey:

"Mae rhai pobl yn dweud eu bod nhw wir yn mwynhau eu beichiogrwydd ac yn gweld eisiau eu bwmp. A bod yn onest, galla i ddim aros iddo fe fod drosodd! Dere allan!"

? Mae Kacey yn ddewr i leisio'r farn hon.

toni:

"Mae pobl yn dweud 'o Toni! Mae dy fol di wedi tyfu', ac yn cyffwrdd fy mol a dwi ddim wir yn hoffi pobl yn cyffwrdd fy mol."

? Mae Toni yn rhy sensitif; yn y babi y mae gan bobl ddiddordeb, nid ynddi hi.

zena:

"O ddi'frif, edrychwch arno! (mwy o wallt ar ei stumog)
"Dwi'n dechrau mynd i edrych fel dad, blwmín gorila!"

? Dylai Zena gadw'n dawel am hyn oherwydd gallai'r agwedd hon ar feichiogrwydd godi braw ar ferched ifanc eraill.



cardiau dadlau pelen eira

kacey:

"Dwi'n mynd i fod yn cael bath mewn Bio Oil i geisio cael gwared â'r olion beichiogi."

? Ni ddylai Kacey boeni; nid yw prydfferthwch yn bwysig ar ôl i chi ddod yn fam.

lewis:

"Ti'n edrych fel morfil!"

? Mae'n greulon gwneud sylwadau fel hyn i Charley - nid yw Lewis yn gefnogol.

kacey:

"Fe fydda i wedi cynhyrfu am rywbeth ac mae e'n dweud, 'pam wyt ti'n crío?' a dwi'n dweud "dwi ddim!"

? Mae Kacey ar fai yn cuddio ei hemosiwn oddi wrth Chris, dylai ddangos iddo sut mae'n teimlo.

taflen geiriau gobeithion a phryderon



adran pump: arian

Mae'r adran hon yn edrych ar gostau sylfaenol cael babi, cyllidebu a'r goblygiadau ar y teulu cyfan.

Pennod 5 o'r DVD

Mae'r bobl ifanc a'u rhieni yn siarad yn onest am bryderon ariannol, cael mynediad i fudd-daliadau plant a thalu am bethau i'r babi.

Jasmine a'i mam
Barbara ▶



Charley gyda'i
chariad Lewis a'i
babi, Kenzie ▶



Chloe a'i mam Lisa
▶▶



◀ **Rebecca** a'i mam
Sharon



Chloe a'i chariad
Gary ▲

◀ **Zena** a'i mam
Angie

Sesiwn 10: arian, arian, arian

Nod:

- Ymchwilio i gostau a goblygiadau gwirioneddol bod yn rhiant ifanc

Canlyniadau Dysgu:

- Gwybod rhai o'r ffeithiau sylfaenol am gostau cael babi ac ymarfer llunio cyllideb syml
- Deall yr effaith y gall cael babi ei chael ar gyllid person ifanc a'r teulu

Beth fydd ei angen arnoch:

- **DVD - Pennod 5: Arian** (amser 7'20")
- Taflen waith gweithgaredd cyllideb
- Beth mae'n ei gostio? taflen wybodaeth
- Papur siart troi a phennau cywiro
- Cyfrifiannellau
- Canllawiau ar isafswm cyflog ac oriau gwaith



gweithgareddau

5

1. Cyflwyniad

- Pennwch/ailystyriwch y rheolau sylfaenol (gweler tudalen 6 am ganllawiau)
- Dywedwch wrth y grŵp eu bod yn mynd i edrych ar gostau sylfaenol cael babi
- Eglurwch yn fras y gyfres *Underage and Pregnant*

2. Gweithgaredd Agoriadol

Eisiau ac Angen

- Rhannwch y grŵp yn grwpiau llai a rhowch bapur siart troi a phennau i bob grŵp bach
- Gofynnwch iddynt daflu syniadau a chofnodwch yr holl bethau yr hoffent wario eu harian arnynt, e.e. ffonau symudol, dillad, mynd allan ac ati
- Gofynnwch i bob grŵp am syniadau a dewch i'r casgliad bod llawer o ffyrdd gwych o wario eich incwm
- Rhowch dau ben lliw gwahanol i bob grŵp. Rhowch y dasg iddynt o ailedrych ar eu syniadau gan roi cylch o amgylch y pethau sydd yn eu barn hwy yn 'angen' gydag un lliw, a'r pethau sydd yn 'eisiau' gydag un arall. Anogwch y grwpiau i rannu syniadau a thrafodwch sut y gellir categorio pethau fel 'eisiau' neu 'angen'
- Crëwch ddwy golofn ar daflen siart troi: Babi; Byw
- Gofynnwch i'r bobl ifanc awgrymu anghenion sy'n berthnasol i'r golofn gyntaf (e.e. cot, cewynau, cadair wthio)
- Gofynnwch am awgrymiadau ar gyfer anghenion byw sylfaenol sy'n berthnasol i golofn dau (e.e. rhent, trydan, bwyd)
- Gofynnwch i'r bobl ifanc sut y mae'r rhain yn

cydweddu â'r hyn y maent hwy ei eisiau a'i angen ac i beth y byddent yn rhoi'r flaenoriaeth. Dewch i'r casgliad bod yn rhaid diwallu anghenion sylfaenol babanod yn gyntaf cyn cyflawni unrhyw un o'r pethau y mae'r rhieni ei eisiau

3. DVD - Pennod 5: Arian

Dangoswch Bennod 5 o'r DVD gan egluro bod y bobl ifanc yn eu harddegau yn wynebu'r heriau o fagu babi heb fawr ddim arian. Gofynnwch i'r bobl ifanc wrando ar yr hyn sydd gan y rhai yn eu harddegau i'w ddweud am sut y maent yn prynu'r pethau sydd eu hangen arnynt a sut y maent yn gallu ennill arian.

Trafodwch y cynnwys gan ystyried y materion canlynol:

Beth oedd yr heriau mwyaf a wynebodd y bobl ifanc yn eu harddegau?

A fu'n rhaid iddyn nhw newid eu bywydau?

Pa mor hawdd ydoedd i Lewis gael swydd?

Beth fyddai wedi digwydd iddyn nhw heb gymorth eu rhieni?

4. Gweithgareddau Datblygu

Faint mae'n ei gostio?

Ar bapur siart troi ysgrifennwch gyfrifiad i ddangos faint o arian sydd gan Charley a Lewis yr wythnos.

Caiff Charley £7.50 yr wythnos mewn arian poced (£30 y mis).

Caiff Lewis fudd-dal plant o £15, ac mae ei rieni yn rhoi £25 arall iddo i roi i fam a thad Charley am rent. Mae Lewis hefyd yn ennill £3 yr awr yn siop y cigydd, ac mae'n gweithio yna 12 awr yr wythnos.

Ateb:

Mae gan Charley a Lewis £83.50 yr wythnos, gan gynnwys arian rhent Lewis.

Dangoswch y cyfrifiad i'r bobl ifanc ac eglurwch fod Charley a Lewis yn ystyried symud allan o dŷ Charley pan fydd Ally yn cael ei babi.

A allant fforddio symud allan?

Cyllideb costau byw

- Rhannwch y bobl ifanc yn ddau grŵp
- Gofynnwch i un grŵp lunio cyllideb costau byw wythnosol i Charley a Lewis, heb Kenzie. Gofynnwch i'r llall lunio cyllideb costau byw wythnosol i Charley, Lewis a Kenzie
- Rhowch gopi o'r daflen gweithgaredd cyllideb i bob grŵp a thaflen gwybodaeth 'Beth mae'n ei gostio' a gofynnwch iddynt lunio cyllideb wythnosol
- Anogwch y bobl ifanc i drafod pa eitemau o'r rhestr sy'n hanfodol yn eu barn hwy, gan gyfeirio'n ôl at y gweithgaredd blaenorol am ganllawiau, ac ychwanegu eu rhai hwy hefyd
- Dosbarthwch gyfrifianellau a gofynnwch i bob grŵp adio eu cyllidebau cyn rhannu'r canlyniadau
- Myfyriwch ar y gwahaniaethau yn yr arian sydd ei angen i ddiwallu anghenion sylfaenol gyda Kenzie a heb Kenzie

Isafswm Cyflog

Rhowch 'ganllawiau isafswm cyflog ac oriau gwaith'.

- Trafodwch y posibiladau o ran ennill arian i bobl ifanc dan a thros 16 oed
- Atgoffwch y bobl ifanc nad yw pobl ifanc o dan 16 oed yn gymwys i gael unrhyw fudd-daliadau, er y gall eu rieni wneud cais am Grant Mamolaeth untro i dalu am rywfaent o'r costau cychwynnol

5. Gwerthuso ac adolygu

Cytuno / Anghytuno

Galwch allan y canlynol a gofynnwch i'r bobl ifanc bleidleisio ar ba un a ydynt yn cytuno neu'n

anghytuno â'r datganiadau drwy godi dwylo.

Mae cariad yn bwysicach nag arian.

Mae'r pethau gorau mewn bywyd am ddim.

Gwreiddyn pob drwg yw ariangarwch.

Arian sy'n gwneud i bethau ddigwydd.

Buan y gwahenir ynfyd a'i arian.

Gwell iechyd na chyfoeth.

Nid aur yw popeth.

Chi sy'n gyfrifol am eich bywyd.

Wrth i'r gweithgaredd fynd yn ei flaen, codwch y pwyntiau trafod canlynol:

- A yw arian wir yn gwneud i bethau ddigwydd? Ai dyma'r peth pwysicaf?
- A yw hyn yn gwneud y rhieni a welwyd yn y DVD yn 'wirion' am eu bod yn cefnogi eu plant a'u hwyrion yn ariannol?
- Mae'r rhan fwyaf o'r datganiadau hyn yn awgrymu nad oes rhaid i ni dalu am y pethau sy'n wirioneddol werthfawr, fel cariad, cyfeillgarwch ac iechyd da. Sut mae hyn yn berthnasol pan fydd gennych fabi?
- Efallai mai chi sy'n gyfrifol am eich bywyd, ond a yw hyn yn newid gyda genedigaeth plentyn annisgwyl?

6. Crynhoi

- Gall yr hyn sydd ei eisiau arnoch a'r hyn sydd ei angen arnoch fod yn bethau gwahanol iawn. Pan fydd arian yn brin, rhaid diwallu'r anghenion yn gyntaf ac mae'r rhain yn cynyddu pan fyddwch yn gofalu am fabi
- Gall rhieni wneud cais am Grant Mamolaeth untro i dalu rhai o'r costau cychwynnol
- Nid yw pobl ifanc o dan 16 oed yn gymwys i gael isafswm cyflog, budd-dal tai na Lwfans Ceisio Gwaith

beth mae'n gostio? : taflen wybodaeth



costau babi

<u>Dillad</u>	Dillad (pecyn o 3)	£3.50
	Bibiau (pecyn o 3)	£5
	Siwt romper (pecyn o 2)	£8
	Het	£3.50
	Sanau (pecyn o 3 phâr)	£4
<u>Cewynnau</u>	Gellir eu golchi (anhafladwy - un taliad)	£45
	tafladwy (pecyn o 24)	£8
	mat newid	£6
	bag newid	£15
<u>Bwydo</u>	pecyn cychwyn poteli (un taliad)	£20
	pecyn diheintio poteli (un taliad)	£25
	bwydo o'r fron (bronglwm a phadiau)	£25
	llaeth pwdwr	£7
<u>Cysgu</u>	crud (un taliad)	£60
	cynfasau a blancedi (un taliad)	£15
	cynfas gwrth-ddŵr (un taliad)	£15
	dymí (pecyn o dri)	£3
<u>Golchi</u>	pecyn bath babi (un taliad)	£15
	bath swigod babi	£3
	siampŵ babi	£2
	trwyth babi	£2
<u>Mynd o gwmpas</u>	cadair wthio (un taliad)	£45
	sedd car (un taliad)	£45
<u>Diogelwch</u>	giat diogelwch (un taliad)	£25
	cylch chwarae (un taliad)	£45
<u>Tegannau</u>	Tedi	£5
	Cadair neidio	£13
	Cylchau dannedd	£6
	Llyfr gweithgareddau	£5
	Symudyn	£20

beth mae'n gostio? : taflen wybodaeth



costau byw o ddydd i ddydd costau cyfartalog am wythnos

Rhent	£90
Trydan / nwy / dŵr	£20
treth y cyngor	£15
Bwyd (teulu o 3)	£55
Cludiant	£10
Glanhau / golchi	£14
Gofal iechyd	£6
Ffôn symudol	£10

nifer y cewynnau sydd eu hangen ar fabi y diwrnod
(cyfartaledd y DU)
newydd-anedig - angen 12 cewyn y diwrnod
4-6 mis - angen 10 cewyn y diwrnod
6-12 mis - angen 8 cewyn y diwrnod



mynd allan

Amrywiol	£12
Sinema	£10
Bowlio	£16
Nofio	£3
Pryd bwyd mewn caffi / bwyty	£10
Prydau parod i ddau	£8
Cylchgrawn	£3
Byrbrydau a losin	£6



canllawiau ar isafswm cyflog ac oriau gwaith

Isafswm Cyflog

Mae swm yr arian y gall pobl ei ennill yn dibynnu ar eu hoedran:

22 oed a hŷn	£5.80 yr awr
18–21 oed	£4.83 yr awr
16–18 (gweithiwr ifanc)	£3.57 yr awr
0 dan 16 (oedran ysgol gorfodol)	Dim hawl i'r isafswm cyflog

Gall plant 13 oed neu hŷn gael swydd yn gwneud gwaith ysgafn, fel gwarchod plant, ond nid oes ganddynt hawl i'r isafswm cyflog nes eu bod yn 16 oed ac yn gadael yr ysgol. Ar yr adeg hon cânt eu dosbarthu yn weithiwr ifanc.

Oriau gwaith

Mae rhai rheolau ar waith sy'n nodi sawl diwrnod y gall rhywun o dan 16 oed weithio a faint o amser y gallant ei dreulio yn gweithio.

Gall person 14 oed weithio am:

- ddwy awr yn ystod yr wythnos yn ystod y tymor
- pum awr yn ystod yr wythnos yn ystod gwyliau ysgol
- pum awr ar ddydd Sadwrn

Ni all person 14 oed weithio:

- cyn 7am neu ar ôl 7pm ar unrhyw ddiwrnod
- am fwy na dwy awr ar ddydd Sul

Mae gan ddisgybl ysgol 15 neu 16 oed sy'n gweithio yr un hawliau â pherson 14 oed, ond mae ganddo/ganddi hawl o hyd i weithio ychydig yn fwy o oriau:

- hyd at wyth awr y dydd yn ystod yr wythnos (yn ystod gwyliau ysgol)
- hyd at wyth awr ar ddydd Sadwrn

Mae person 16 neu 17 oed nad yw'n mynd i'r ysgol mwyach yn cael ei ystyried yn 'weithiwr ifanc'. Am eu bod dros 16 oed, mae ganddynt hawl i'r isafswm cyflog, a chan nad ydynt mwyach yn mynd i'r ysgol, mae llai o gyfyngiadau ar waith, fodd bynnag ni allant weithio:

- mwy nag wyth awr y dydd
- mwy na 40 awr yr wythnos

dolenni defnyddiol

www.direct.gov.uk/en/YoungPeople/Workandcareers/index.htm

sesiwn 11: addysg v arian

Nod:

- Ystyried yr opsiynau sydd ar gael i bobl ifanc wrth iddynt gyrraedd oedran gadael ysgol - a ddylent aros mewn addysg neu gael swydd?

Canlyniadau Dysgu:

- Ystyried manteision ac anfanteision aros yn yr ysgol ar ôl 16 oed
- Ystyried yr effaith y gall beichiogrwydd dan oed ei chael ar ragolygon addysg a gwaith.

Beth fydd ei angen arnoch:

- **Pennod 3 o'r DVD: Addysg** (amser 5'27")
- **Pennod 5 o'r DVD : Arian** (amser 7'20")
- Taflen cwis Sgiliau Arsylwi (Addysg ac Arian) a thaflen ateb
- Papur siart troi a phennau cywiro



gweithgareddau

3

5

1. Cyflwyniad

- Pennwch/ailystyriwch y rheolau sylfaenol (gweler tudalen 6 am ganllawiau)
- Eglurwch y bydd y grŵp yn chwilio am fanteision ac anfanteision aros yn yr ysgol ar ôl cyrraedd 16 oed, a sut y gall bod yn feichiog effeithio ar y penderfyniad hwn
- Eglurwch yn fras y gyfres *Underage and Pregnant*

2. Gweithgaredd Agoriadol Ras Addysg v Arian

Tîm Un - AROS MEWN ADDYSG

Tîm Dau - GADAEL ADDYSG

- Rhannwch y bobl ifanc yn ddau dîm
- Rhowch ddwy daflen o bapur siart troi ar y wal ar ddwy ochr yr ystafell. Rhowch y pennawd 'Aros mewn Addysg' ar un a 'Gadael Addysg' ar y llall a rhowch daflen i bob tîm
- Pan ddywedwch 'dechreuwch' dylai pob tîm ysgrifennu gymaint o resymau â phosibl naill ai dros adael neu aros mewn addysg
- Dewch â'r dasg i ben a gwahoddwch y timau i gymryd eu tro i rannu safbwyntiau gwahanol
- Dewch i'r casgliad bod llawer o opsiynau gwahanol ar gyfer parhau mewn addysg gan gynnwys ysgol, coleg, prifysgol a phrentisiaethau sy'n gweddu i setiau sgiliau gwahanol. Gall penderfynu aros mewn hyfforddiant neu addysg ôl-16 gynnig mwy o ddewisiadau i bobl ifanc o ran gyrfaoedd ac arwain at swyddi â mwy o gyflog o bosibl. Mae'r dewis i adael ysgol yn 16 oed a chael swydd yn golygu ennill arian i ddechrau wrth i gyfoedion ddysgu.

Fodd bynnag, gall y gallu i ennill mwy mewn blynyddoedd i ddod leihau heb gymwysterau ychwanegol. Pwysleiswch fod bywyd yn troi o amgylch dysgu ac nad yw bron byth yn rhy hwyr i ailhyfforddi a newid gyrfa, er y bydd yn rhaid ariannu hyn eich hunan efallai ar ôl i chi gyrraedd 18 oed.

3. Pennod 3 o'r DVD: Addysg

Dangoswch Bennod 3 o'r DVD gan egluro bod y merched ifanc y rhoddwyd sylw iddynt yn y bennod hon oll wedi mynd yn feichiog pan oeddent yn yr ysgol. Rhannwch y grŵp yn barau/triawdau a rhowch daflen cwis Sgiliau Arsylwi i bob grŵp bach, gan ofyn iddynt ateb y cwestiynau tra'n gwyllo'r DVD.

Ar ôl i'r ffilm orffen, adolygwch yr atebion a defnyddiwch hwy i hyrwyddo trafodaeth o amgylch yr anawsterau o barhau mewn addysg gyda babi.

4. Pennod 5 o'r DVD: Arian

Dangoswch Bennod 5 o'r DVD gan egluro bod y merched ifanc y rhoddwyd sylw iddynt yn ffodus bod ganddynt gefnogaeth eu teulu a/neu bartner i'w galluogi i barhau â'u haddysg. Fodd bynnag, roedd hyn yn golygu bod rhywun yn y teulu yn gorfod ennill arian i ddarparu'r gefnogaeth honno. Unwaith eto, rhannwch y bobl ifanc yn barau/triawdau a rhowch daflen cwis Sgiliau Arsylwi iddynt a gofynnwch iddynt ateb y cwestiynau tra'n gwyllo'r DVD.

Fel grŵp cyfan, myfyriwch ar yr atebion, gan dynnu allan rhai o'r anawsterau o ddod o hyd i swydd fel

rhieni yn eu harddegau. Dylech ystyried y canlynol:

Pwy yn y teulu sy'n debygol o ymgymryd â'r cyfrifoldeb ariannol go iawn o fod yn rhiant yn y pen draw?

A oes dewis ganddynt?

A yw'n deg?

Pa straen allai hyn ei roi ar gyberthnasau rhwng pobl ifanc a'u rhieni?

5. Gweithgaredd Datblygu

Dadl dros Aros yn yr Ysgol v Gadael Ysgol

Rhannwch y prif grŵp yn ddau grŵp o bump neu chwech (mwy os oes gennych grŵp mwy o faint). Dywedwch wrth y ddau grŵp fod y Llywodraeth yn ystyried gwneud addysg yn orfodol hyd at 18 oed.

Cyflwynodd un grŵp y ddadl:

Dylai pobl ifanc aros mewn addysg hyd at 18 oed

Cyflwynodd y llall y ddadl:

Dylai pobl ifanc fod yn gallu gadael addysg ar ôl cyrraedd 16 oed.

Caniatewch i bob grŵp ddatblygu eu hymgyrch cyn eu gwahodd i'w chyflwyno i'r grŵp cyfan. Gallant ddefnyddio geiriau, byrddau stori neu chwarae rôl fach i ategu eu pwyntiau.

Gofynnwch am bleidlais drwy ofyn iddynt godi dwylo. Mae gan bob person ddwy bleidlais. Llongyfarchwch y grŵp sy'n cael y nifer fwyaf o bleidleisiau gan arwain y gymeradwyaeth ar gyfer y ddau dîm.

6. Gwerthuso ac adolygu

Hwyluso gweithgaredd amser cylch sy'n gwahodd pob person ifanc i ddweud un peth wrth y grŵp y maent wedi ei ddysgu o'r sesiwn y maent newydd gymryd rhan ynddi.

7. Crynhoi

- Os yw person ifanc o dan 16 oed, nid yw'n gymwys i gael budd-daliadau
- Mae babanod yn gostus - dywedodd y ffilm ei bod yn costio tua £200,000 i fagu plentyn hyd at 21 oed - ac mae hynny ar gyfer yr hanfodion yn unig!
- Mae dod yn rhiant yn cynyddu cyfrifoldeb person i ddod o hyd i swydd dda a darparu ar gyfer eu plentyn yn y dyfodol.



atebion y cwis: addysg ac arian

Q&A: addysg

Dyma'r cwestiynau a'r atebion ar gyfer y cwis. Mae'r cwestiynau yn ymddangos ar daflen waith ar wahân er mwyn i chi lungopio [gweler tudalen 87]

- 1 Yn y DU faint o famau rhwng 16 a 19 nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant?
Yn y DU nid yw dwy allan o dair o famau rhwng 16 a 19 oed mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant
- 2 Pa gwrs y mae Rebecca am ei wneud yn y coleg?
Rheoli Anifeiliaid
- 3 Sawl diwrnod i ffwrdd o'r coleg a gaiff Rebecca?
Dim, ar wahân i benwythnosau
- 4 Gyda pha aelod o'i theulu y mae Rebecca yn ymweld â'r fferm?
Ei chwaer, Shaneen
- 5 Beth yw oedran Kim?
Mae Kim yn 16
- 6 Pa oedran fydd hi, yn ôl Mike, ei phennaeth blwyddyn, erbyn iddi gwblhau cwrs newyddiaduraeth?
21
- 7 Pam mae Kim yn dweud ei bod hi am weithio?
I osod esiampl dda i'w merch
- 8 Pa raddau sydd eu hangen ar Charley i fynd ar gwrs gofalu am blant?
5 C yn TGAU

Q&A: arian

- 1 Beth yw cost magu plentyn o'i enedigaeth hyd at 21 oed yn y DU ar gyfartaledd?
£200,000
- 2 Yn ôl Charley, pwy sy'n talu am lawer o'r pethau yn y pen draw?
Ei rhieni
- 3 Faint o arian poced y mis a gaiff Charley?
£30 y mis
- 4 Faint o arian y mae mam Lewis yn ei roi i rieni Charley am rent?
£25 yr wythnos
- 5 Ble mae Gary yn gweithio?
Ar fferm odro
- 6 Sawl awr yr wythnos y gall Lewis weithio?
12 awr
- 7 Ble rydym yn gweld Zena a'i rhieni yn siopa?
Mewn sêl cist car
- 8 Yn ôl Lewis, faint o arian y mae'n ei gael yr awr?
£3 yr awr



cwestiynau cwis: addysg ac arian

Cwis: addysg

1. Yn y DU faint o famau rhwng 16 a 19 oed nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant?
2. Pa gwrs y mae Rebecca am ei wneud yn y coleg?
3. Sawl diwrnod i ffwrdd o'r coleg a gaiff Rebecca?
4. Gyda pha aelod o'i theulu y mae Rebecca yn ymweld â'r fferm?
5. Beth yw oedran Kim?
6. Pa oedran fydd hi, yn ôl Mike, ei phennaeth newyddiaduraeth?
7. Pam mae Kim yn dweud ei bod hi am weithio?
8. Pa raddau sydd eu hangen ar Charley i fynd ar gwrs gofalu am blant?

Cwis: arian

1. Beth yw cost magu plentyn o'i enedigaeth hyd at 21 oed yn y DU ar gyfartaledd?
2. Yn ôl Charley, pwy sy'n talu am lawer o'r pethau yn y pen draw?
3. Faint o arian poced y mis a gaiff Charley?
4. Faint o arian y mae mam Lewis yn ei roi i rieni Charley am rent?
5. Ble mae Gary yn gweithio?
6. Sawl awr yr wythnos y gall Lewis weithio?
7. Ble rydym yn gweld Zena a'i rhieni yn siopa?
8. Yn ôl Lewis, faint o arian y mae'n ei gael yr awr?

adran chwech : bymyd cymdeithasol

Mae'r adran hon yn archwilio sut gall beichiogrwydd newid bywydau pobl ifanc, eu teuluoedd a ffrindiau.

Pennod 6 o'r DVD

Mae Toni, Rebecca, Kim a Caroline yn rhannu sut mae eu bywydau nhw wedi newid ers dod yn famau yn eu harddegau.



◀ Toni a'i mam
Dawn

Caroline a babi
Stanley ▶



◀ Caine



◀ Rebecca



◀ Kim a babi Heidi

Sesiwn 12: cyn ac ar ôl

Nod:

- Ystyried rolau a chyfrifoldebau rhiant

Canlyniadau Dysgu:

- Deall sut mae bod yn rhiant yn newid ffordd o fyw person
- Ystyried cydberthnasau gwahanol a'r cymorth a gynigiant
- Ystyried effaith bod yn rhiant ifanc ar ffrindiau a theulu

Beth fydd ei angen arnoch:

- DVD - Pennod 6: Bywyd cymdeithasol (amser 5'33")
- Taflenni cylch cymorth
- Taflenni gweithgaredd wyneb cloc
- Cardiau Bod yn Rhiant am y Dydd
- Pennau lliwgar



gweithgareddau

6

1. Cyflwyniad

- Pennwch/ailystyriwch y rheolau sylfaenol (gweler tudalen 6 am ganllawiau)
- Dywedwch wrth y grŵp y byddant yn ymchwilio i'r modd y mae bod yn rhiant yn newid eich ffordd o fyw
- Eglurwch yn fras y gyfres *Underage and Pregnant*

2. Gweithgaredd Agoriadol

Taflenni cylch cymorth

Rhowch daflen Cylch Cymorth a phen i bob person ifanc a'u gwahodd i'w chwblhau.

Gofynnwch am adborth, gan bwysleisio pa mor bwysig yw cael rhwydwaith o gymorth da i rannu pethau da a gwael â hwy a dewch i'r casgliad bod cydberthnasau gwahanol yn cynnig lefelau gwahanol o help a chymorth. Dywedwch wrth y bobl ifanc i roi eu taflen naill ochr ac y byddwch yn dychwelyd ati yn nes ymlaen.

3. Gweithgaredd Datblygu

Fy Nydd Sadwrn Perffaith

Rhannwch y bobl ifanc yn grwpiau un rhyw o bedwar a rhowch daflen gweithgaredd wyneb cloc a phen i bob grŵp.

Gwahoddwch y bobl ifanc i gynllunio'r 'Sadwrn perffaith' sy'n adlewyrchu holl syniadau aelodau'r grŵp. Eglurwch y gall hyn fod mor llawn o weithgareddau neu mor dawel ag y dymunant - yr unig reolau yw ei fod yn dechrau pan fydd pawb yn diuno ac yn gorffen pan fydd pawb yn mynd i gysgu!

Caniatewch 10-15 munud ar gyfer y drafodaeth, gan annog pobl i fod mor ddisgrifiadol ag y gallant.

Nawr rhowch gerdyn 'Bod yn Rhiant am y Dydd' i un aelod o'r grŵp. Gofynnwch i'r grŵp fyfyrion ar eu taflen Sadwrn perffaith a nodi'r pethau y gallent barhau i'w gwneud yn eu barn hwy. A yw'n bosibl addasu fel y gall pawb rannu'r holl brofiadau o hyd? Sut mae pawb yn y grŵp yn teimlo ynglŷn â'r newidiadau, gan gynnwys yr aelod â'r babi?

Gwahoddwch bob grŵp yn eu tro i ddisgrifio eu Sadwrn perffaith a gynlluniwyd cyn i'r babi gyrraedd a sut mae'r diwrnod o reidrydd wedi newid, gan gynnwys unrhyw ddarnau y byddai'n rhaid iddynt eu newid neu unrhyw ddarnau na fyddai'r 'rhiant' yn cael ei gynnwys neu ei chynnwys ynddynt.

Hwyluswch drafodaeth fer sy'n ystyried sut mae'r bobl ifanc yn treulio dydd Sadwrn fel arfer ar hyn o bryd, a sut y byddai hyn y newid pe bai ganddynt fabi i ofalu amdano:

Pryd rydych chi'n cael cysgu'n hwyr?

Beth os ydych yn sâl? Neu os yw eich babi yn sâl?

Beth sy'n digwydd i'ch babi os ydych am gael bath neu gawod?

Faint o amser sydd gennych i chi eich hun?

A yw'n wahanol i ferched a bechgyn?

4. DVD - Pennod 6: Bywyd cymdeithasol

Dangoswch Bennod 6 o'r DVD gan ofyn i'r bobl ifanc ganolbwyntio ar effeithiau cadarnhaol a negyddol beichiogrwydd ar fywydau'r bobl ifanc yn eu harddegau.

Trafodwch y cynnwys gan ystyried y materion canlynol:

Sut mae bywydau'r bobl ifanc yn eu harddegau wedi newid ers cael babi?

Pam rydych yn meddwl bod ffrindiau Toni wedi troi eu cefnau arni?

Pam bod ffrind Rebecca yn dweud ei bod yn arferol i bobl ifanc yn eu harddegau fod yn rhieni nawr?

Mae Caine yn dweud na all fynd â Stanley allan gan ei fod yn mynd i bobman ar ei feic - a yw hwn yn rheswm da?

Mae mam Kim yn dweud: "Mae angen iddi fod yn ferch ifanc yn ei harddegau yn ogystal â bod yn fam". Beth yw ystyr hyn yn eich barn chi? Sut mae hi'n ei chefnogi i wneud hyn?

5. Gwerthuso ac adolygu

Cylch Cymorth - ailystyried

Gofynnwch i'r bobl ifanc edrych ar y taflenni Cylch Cymorth eto ac ystyried y cwestiynau canlynol:

- Rydych yn feichiog ac mae angen rhywun arnoch i siarad â nhw - pwy fyddai'r person hwnnw?
- Rydych yn rhiant newydd ac nid yw eich babi yn cysgu llawer gyda'r nos - i bwy y byddwch chi'n gofyn am gyngor?
- Rydych am fynd â'ch babi i siopa - i bwy y byddwch yn gofyn iddyn nhw fynd gyda chi?
- Rydych am fynd i grŵp mam a'i phlentyn - i bwy y byddwch yn gofyn iddyn nhw fynd gyda chi?

Unwaith eto, gofynnwch i'r bobl ifanc ysgrifennu ar eu taflenni ond y tro hwn gofynnwch iddynt rannu'r hyn y maent wedi ei ysgrifennu gyda'r person wrth eu hymyl.

Gofynnwch am adborth

- A yw'r cylchoedd cymorth wedi newid?
- A oes pobl ar y cylch ar hyn o bryd a fydd yn llai abl i gynnig cymorth?
- A oes rhai a allai gynnig mwy?

Anogwch y bobl ifanc i ddweud pam y maent yn credu y byddai unrhyw newidiadau yn y gydberthynas yn digwydd

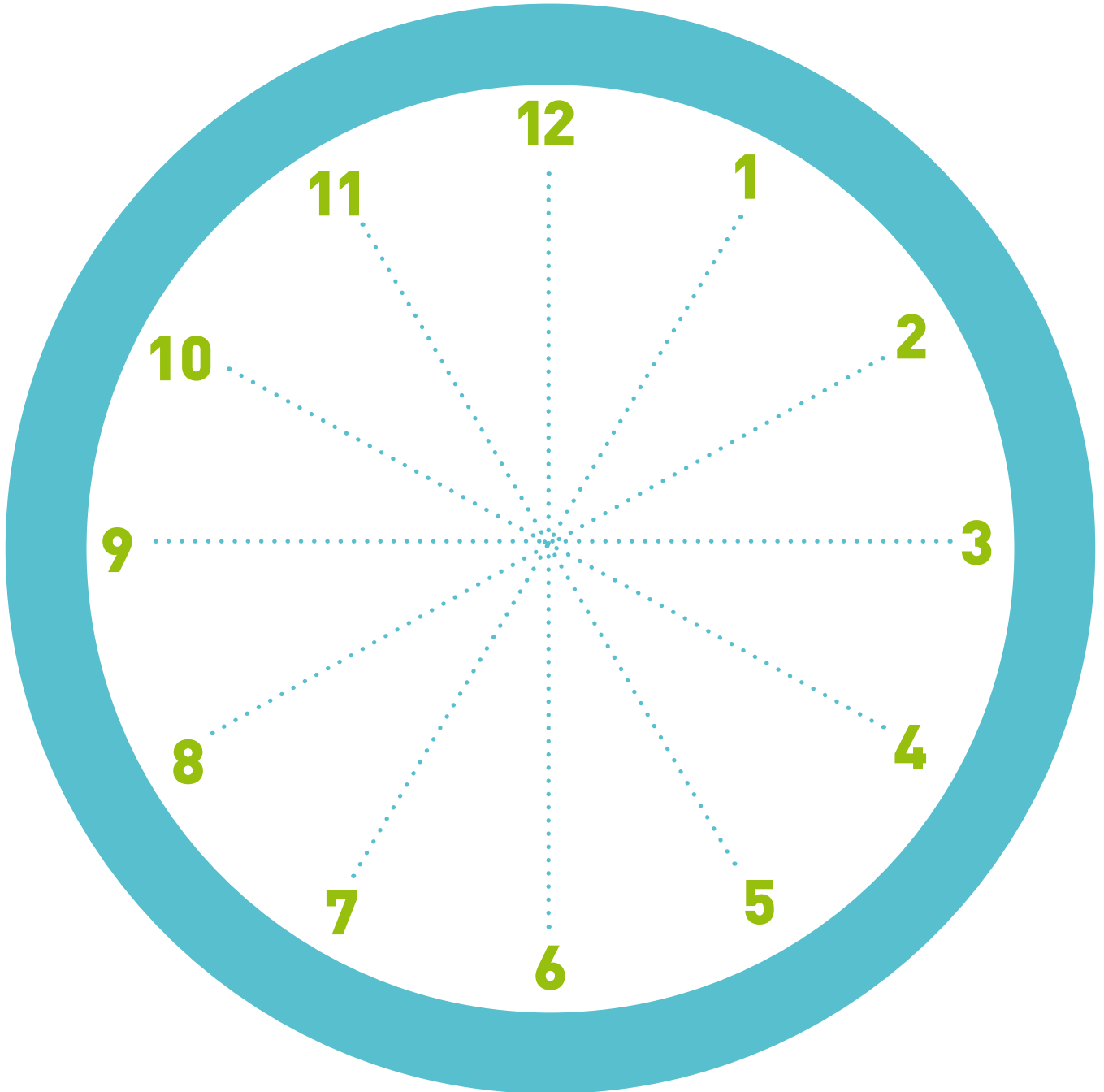
6. Crynhoi

- Os yw ffrind yn mynd yn feichiog, mae angen cefnogaeth arni, nid ei gwrthod
- Gall cydberthnasau newid gyda genedigaeth plentyn
- Os yw mam ifanc o dan 16 oed, bydd angen help a chymorth ariannol oedolyn arni

7. Syniadau ymestyn

Gofynnwch i'r bobl ifanc baratoi rhai cwestiynau a'u defnyddio i roi cyfweiliad i oedolyn y maent yn ei adnabod i weld sut y mae'n teimlo ynglŷn â bod yn rhiant. Cofnodwch yr ymatebion yn ystod y cyfweiliad a'u defnyddio i ysgrifennu cyfweiliad 'unigryw' ar gyfer erthygl papur newydd neu gylchgrawn.

taflen waith gweithgarwch cloc



* llungopiwch ddau gloc ar gyfer pob unigolyn i gwmmpasu 24 awr.

cardiau bod yn riant am y dydd



1. rydych bellach yn fam a chi yn unig sy'n gyfrifol am eich babi ar eich dydd sadwrn perffaith.



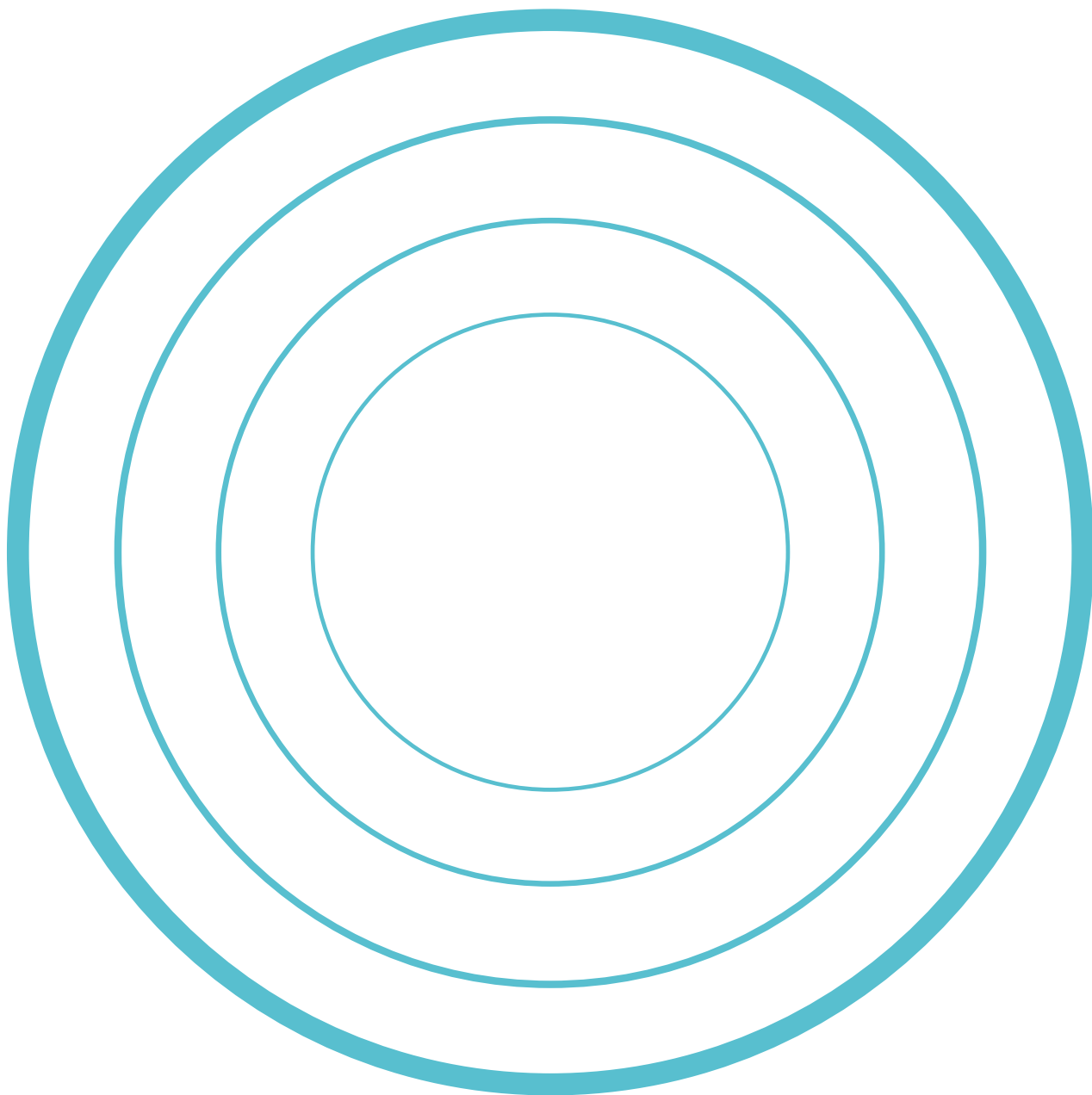
2. rydych bellach yn dad a chi yn unig sy'n gyfrifol am eich babi ar eich dydd sadwrn perffaith.



taflen cylch cymorth

Rhowch eich hun ynghanol y cylchoedd hyn. Mae pob cylch yn cynrychioli cylch o bobl o'ch amgylch, o'r rhai sydd agosaf atoch i'r rhai sydd leiaf agos atoch.

Edrychwch ar y cwestiynau isod. Meddyliwch am bwy y byddech yn gofyn am eu help a'u cymorth ac ysgrifennwch rif y cwestiwn wrth ymyl enw'r person ar eich cylch.



1. Rydych am siarad am gydberthynas nad yw'n mynd yn dda - â phwy y byddech chi'n siarad?
2. Rydych am drafod eich opsiynau ar gyfer ysgol/coleg/gwaith - i bwy y byddech yn gofyn am gyngor?
3. Cewch eich gwahodd i ddathliad mawr ac mae angen gwisg arbennig arnoch. Pwy fyddech chi'n mynd gyda chi i siopa?
4. Mae gennych dri thocyn am ddim ar gyfer gŵyl gerddorol - pwy fyddech chi'n mynd gyda chi?

Sesiwn 13: dyheadau a phethau ymarferol

Nod:

- Ystyried beth yw'r nodweddion sy'n ffurfio ein personoliaeth

Canlyniadau Dysgu:

- Ymchwilio i'r negeseuon y mae pobl yn eu cael drwy gydol eu bywydau am bwy y maent am fod
- Ystyried stereoteipiau rhywedd

Beth fydd ei angen arnoch:

- Cardiau Gêm Rhywedd
- Papur siart troi a phennau
- Fy Horosgop
- Canllawiau Hwyluso: Absenoldeb Mamolaeth, Tadolaeth a Rhiant



gweithgareddau

1. Cyflwyniad

- Pennwch/ailystyriwch y rheolau sylfaenol (gweler tudalen 6 am ganllawiau).
- Eglurwch i'r grŵp y byddant yn ymchwilio i'r mathau o negeseuon y mae pobl yn eu hanfon ac yn eu derbyn am y math o berson y maent am fod.

2. Gweithgaredd Agoriadol

Gêm Rhywedd

- Mewn grwpiau bach, rhowch ddarn o bapur siart troi i'r bobl ifanc, pen cywiro a set o Gardiau Gêm Rhywedd.
- Gofynnwch iddynt dynnu diagram Venn ynghanol eu taflen, gan labelu un cylch gyda'r geiriau 'GWRYWAIDD YN BENNAF' a'r llall gyda'r geiriau 'BENYWAIDD YN BENNAF' a rhoi'r geiriau 'Y DDAU' yn y darn yn y canol sy'n gorgyffwrdd.
- Y dasg yw rhoi'r cardiau yn y rhan sy'n gywir ym marn y bobl ifanc
- Gan fynd yn ôl ac ymlaen rhwng y grwpiau, gofynnwch am adborth a thrafodwch syniadau

3. Gweithgaredd Datblygu

Ystyried beth yw'r nodweddion sy'n ffurfio ein personoliaeth?

- Rhannwch y grŵp yn ddau hanner, gwrywaidd a benywaidd. Ysgrifennwch 'Ymddwyn fel Dyn' ar ben un darn o bapur siart troi a rhowch hwn i'r grŵp gwrywaidd. Ysgrifennwch 'Bod fel menyw' ar ben y llall ar gyfer grŵp y merched ifanc
- Gofynnwch i'r ddau grŵp daflu syniadau ac

ysgrifennu ymatebion i'r penawdau ar y papur

- Gofynnwch am adborth gan bob grŵp yn eu tro. Ar yr adeg hon peidiwch â gwneud unrhyw sylw ynghylch stereoteipiau rhywedd, ond cydnabyddwch yr holl syniadau a roddwyd a chymerwch y ddau ddarn o bapur siart troi a'u rhoi ar y wal lle y gall pawb eu gweld
- Nawr, cymerwch ben cywiro du trwchus a thynnwch lun o focs o amgylch syniadau pobl a restrir ar y ddau ddarn o bapur. Awgrymwch mai rhestr o agweddau ac ymddygiadau sydd y tu mewn i'r bocsys sy'n adlewyrchu stereoteipiau gwrywaidd a benywaidd. Efallai fod rhai yn wir ar gyfer rhai pobl, ond ni fydd unrhyw un ohonynt yn wir ar gyfer pob dyn neu fenyw
- Gofynnwch i bobl ifanc ystyried a gaiff unigolion eu geni gyda'r gwahaniaethau hyn o ran rhywedd neu a gânt eu dysgu.
- Ewch ymlaen i holi ble y dysgir rolau rhywedd. Gallai hyn gynnwys teulu a ffrindiau yn ogystal â'r cyfryngau, er enghraifft, ffilmiau 'gwrol ryfelwr'. Ysgrifennwch yr ymatebion hyn o amgylch y tu allan i'r blychau, gan ddangos sut mae'r dylanwadau hyn yn atgyfnerthu wal y blwch stereoteip.
- Ymchwiliwch i'r canlynol: yr hyn sy'n debyg a'r hyn sy'n wahanol: y negeseuon mwyaf arwyddocaol; negeseuon y maent yn eu hoffi a'r rhai nad ydynt yn eu hoffi; sut y caiff negeseuon eu cyfleu naill ai'n uniongyrchol neu'n anuniongyrchol.

4. Gwerthuso ac adolygu

Fy Horosgop

Dosbarthwch gopiâu o Fy Nhaflen Horosgop a gofynnwch i'r bobl ifanc ei chwblhau.

Nawr, mewn parau, gwahoddwch y bobl ifanc i rannu horosgopau a thrafodwch ffyrdd o gyflawni eu nodau personol. Gofynnwch iddynt nodi'r oedran delfrydol i gael plant yn eu barn hwy, os o gwbl, ac i fyfrio ar beth arall yr hoffent ei gael yn eu bywydau ar yr adeg honno.

Rhannwch uchafbwyntiau pob horosgop gyda'r prif grŵp, gan edrych ar yr hyn sy'n debyg a'r hyn sy'n wahanol, a dod i'r casgliad bod pobl yn dyheu am bethau gwahanol ar adegau gwahanol yn eu bywydau.

5. Syniadau Ymestyn

Gofynnwch i'r bobl ifanc gynnal ymchwil ar-lein i absenoldeb mamolaeth, tadolaeth a rhiant yn y DU, Gwlad yr Iâ ac UDA.

6. Crynhoi

- Gall merched a dynion ifanc gael negeseuon gwahanol wrth iddynt dyfu i fyny.
- Mae sawl stereoteip yn gysylltiedig ag oedran a rhywedd, a ledled y byd mae safonau gwahanol wedi eu pennu ar gyfer dynion a merched.

cardiau gêm rhywedd



yn dda am ofalu am eraill

am gael cydberthynas dda

yn hoffi gwyllo chwaraeon ar y teledu

yn siarad llawer gyda'u ffrindiau

yn dda am wneud pethau mecanyddol

yn gwneud gyrwyr gwell

yn fwy emosiynol

yn tueddu i swnian a chwyno

yn mynd yn ymosodol ac yn gweiddi

yn dda am wneud pethau

yn hoffi betio ar-lein

yn well am ddatrys problemau

yn daclus yn naturiol

yn gwneud cogyddion gwell

yn poeni am siâp/maint eu cyrff

am gael gyrfa dda



fy horosgop

Dyma arwyddion y sidydd a'r ystodau dyddiadau a ddefnyddir mewn astroleg. Edrychwch i weld pa un yw eich un chi ac yna dychmygwch eich hun yn 30 oed. Dyfeisiwch horosgop i ddangos eich gobeithion a'ch dyheadau.

arwydd	symbol	dyddiadau
Aries	♈	21 Mawrth–19 Ebrill
Taurus	♉	20 Ebrill–20 Mai
Gemini	♊	21 Mai–20 Mehefin
Cancer	♋	21 Mehefin–22 Gorffennaf
Leo	♌	23 Gorffennaf–22 Awst
Virgo	♍	23 Awst–22 Medi
Libra	♎	23 Medi–22 Hydref
Scorpio	♏	23 Hydref–21 Tachwedd
Sagittarius	♐	22 Tachwedd–21 Rhagfyr
Capricorn	♑	22 Rhagfyr–19 Ionawr
Aquarius	♒	20 Ionawr–18 Chwefror
Pisces	♓	19 Chwefror–20 Mawrth

arwyddion y sidydd

Cyberthnasau _____

Plant _____

Gyrfa _____

Ffordd o fyw _____

Arian _____

Tai _____

canllawiau athrawon: absenoldeb mamolaeth, tadolaeth a rhiant



DU

Absenoldeb Mamolaeth – (yn gyffredinol i ferched sydd wedi bod gyda’u cyflogwr am dros flwyddyn)

Mae gan ferched beichiog/mamau newydd yr hawl gyfreithiol i gael 52 wythnos o absenoldeb mamolaeth a chael eu swydd yn ôl pan fydd eu habsenoldeb mamolaeth wedi dod i ben. Mae gan ferched yr hawl i gael Tâl Mamolaeth Statudol am hyd at 39 wythnos o absenoldeb.

Absenoldeb Tadolaeth

Cyhyd ag y bodlonir rhai amodau, gall dynion naill ai gymryd un neu ddwy wythnos o absenoldeb tadolaeth â thâl.

Absenoldeb Rhiant

Gall pob rhiant gymryd hyd at 13 wythnos o absenoldeb rhiant (heb dâl) am bob un o’u plant hyd at eu pen-blwydd yn 5 oed. Pedair wythnos bob blwyddyn yw’r mwyaf y gallant eu cymryd.

Gwlad yr Iâ

Ar ôl i fabi gael ei eni, mae gan rieni yr hawl i gyfanswm o naw mis o absenoldeb rhiant, tri mis ar gyfer y fam, tri mis ar gyfer y tad (nid o reidrwydd yn y drefn honno) a thri mis wedi eu rhannu rhwng y ddau. Yn ystod eu hamser i ffwrdd, maent yn cael 80% o’u cyflogau.

UDA

Absenoldeb Mamolaeth - Mae absenoldeb mamolaeth gwirioneddol â thâl yn anarferol yn UDA, er bod rhai cwmnïau yn cynnig amser i ffwrdd â thâl i rieni newydd, hyd at chwe wythnos mewn rhai achosion. Yn bennaf, bydd merched yn defnyddio cyfuniad o anabledd tymor byr (STD), absenoldeb salwch, gwyliau, dyddiau personol ac absenoldeb di-dâl am resymau teuluol yn ystod eu hamser i ffwrdd o’r gwaith.

Absenoldeb Tadolaeth – mae’r rhan fwyaf o dadau yn cymryd gwyliau neu ddyddiau salwch pan gaiff eu plant eu geni, ac mae nifer gynyddol o dadau newydd yn cymryd absenoldeb di-dâl am resymau teuluol o’u swyddi i dreulio amser gyda’u babi newydd.

Absenoldeb Rhiant - Dim ond Califfornia sy’n cynnig absenoldeb rhiant â thâl. Gall pobl sy’n gweithio yng Nghaliffornia gael hyd at chwe wythnos gyda rhywfaint o dâl i ofalu am fabi newydd.

Sesiwn 14: Hunan-barch mewn cydberthnasau

Nod:

- Ystyried pwysigrwydd hunan-barch wrth greu cydberthnasau cadarnhaol

Canlyniadau Dysgu:

- Deall pwysigrwydd hunan-barch a sut mae'n effeithio ar ddewisiadau pobl
- Ystyried beth sy'n gwneud cydberthynas gadarnhaol
- Ystyried beth sy'n briodol ac ymddygiad amhriodol mewn cydberthynas rywiol

Beth fydd ei angen arnoch:

- Cardiau datganiad hunan-barch
- Papur siart troi a phennau
- Proffiliau ar gyfer Charley (tudalen 24) a Rebecca (tudalen 8)
- Nodiadau gludiog a phennau



gweithgareddau

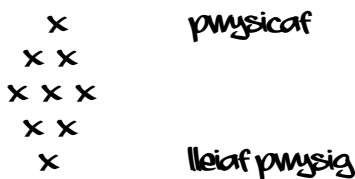
1. Cyflwyniad

- Pennwch/ailystyriwch y rheolau sylfaenol (gweler tudalen 6 am ganllawiau)
- Dywedwch wrth y grŵp y byddant yn edrych ar sut y gall hunan-barch effeithio ar ddewisiadau pobl mewn bywyd, ac y gofynnir iddynt ystyried ymddygiad priodol ac amhriodol mewn cydberthnasau
- Eglurwch yn fras y gyfres *Underage and Pregnant*

2. Gweithgaredd Agoriadol

Hunan-barch

- Ysgrifennwch rhai diffiniadau o hunan-barch ar bapur siart troi, e.e. teimlo eich bod yn werthfawr ac yn hyderus fel person. Gwahoddwch y bobl ifanc i awgrymu syniadau eraill ar gyfer diffiniadau.
- Rhannwch hwy yn grwpiau o bedwar a rhowch set o gardiau datganiad hunan-barch i bob grŵp.
- Gofynnwch i'r grwpiau drafod y datganiadau a gosod y cardiau yn nhrefn pwysigrwydd, gan roi'r rhai pwysicaf ar frig y diemwnt a'r lleiaf pwysig ar y gwaelod. Y nod yw eu bod yn gwneud diemwnt gyda'r datganiadau fel hyn:



- Dewch â'r grwpiau yn ôl at ei gilydd a gofynnwch am adborth

3. Gweithgareddau Datblygu

Nodi cydberthnasau cadarnhaol/negyddol

Eglurwch mai dewis partner yw un o'r penderfyniadau pwysicaf y gall rhywun ei wneud.

- Rhannwch y bobl ifanc yn grwpiau bach a rhowch ddarn o bapur siart troi i bob grŵp.
- Gofynnwch i hanner y grwpiau ysgrifennu'r geiriau 'Cydberthynas yn llawn gofal' ar frig eu papur a'r hanner arall i ysgrifennu 'Ddim yn gydberthynas yn llawn gofal'.
- Anogwch bob grŵp i feddwl am gymaint o eiriau neu ymadroddion â phosib y gellid eu defnyddio i ddisgrifio sut y mae pobl yn ymddwyn a'r hyn y maent yn ei wneud yn y cydberthynas.
- Gofynnwch am adborth.

4. Rheolau sylfaenol ar gyfer cydberthynas

Mae cydberthnasau hyd yn oed yn fwy anodd pan fydd gennych fabi. Gan gadw hyn mewn cof, gofynnwch i'r bobl ifanc lunio rheolau sylfaenol ar gyfer cydberthnasau i rai o'r cyplau yn *Underage and Pregnant*.

- Gofynnwch i hanner y grŵp greu rheolau sylfaenol ar gyfer y ffordd y gall Charley a Lewis gefnogi ei gilydd yn eu cydberthynas â'i gilydd, a chyda Kenzie (gweler proffil Charley am ragor o wybodaeth)
- Gofynnwch i'r hanner arall greu rheolau sylfaenol ar gyfer y ffordd y dylai cyn bartner Rebecca, Rahim, ei chefnogi hi a'i babi (gweler proffil Rebecca am ragor o wybodaeth)
- Hwyluswch sesiwn adborth i egluro eu holl syniadau

- Ewch ymlaen i drafod sut y gellir pennu rheolau sylfaenol mewn cydberthnasau, gan gynnwys beth ddylai ddigwydd os cânt eu torri

5. Syniadau Ymestyn

Gofynnwch i'r myfyrwyr wyllo pennod o'u hoff opera sebon, darllen cylchgrawn neu bapur newydd ac enwi dwy gydberthynas wahanol, gan wneud nodiadau yn crybwyll a yw'r cydberthnasau yn rhai llawn gofal neu beidio.

6. Crynhoi

- Mae hunan-barch yn datblygu wrth i rywun aeddfedu ac mae'n cael effaith gref ar allu rhywun i wneud penderfyniadau
- Dylai cydberthynas gadarnhaol fod yn seiliedig ar gyd-barch a rhannu cyfrifoldeb yn gytûn

cardiau hunan-barch



Edrych ar ôl
fy hun

Bod yn
gadarnhaol
am fy hun

Teimlo'n
ddiogel
ac mewn
rheolaeth
o'm bywyd

Gwybod
bod fy
hapusrwydd
yn bwysig i
mi a'r bobl yr
ydw i'n agos
atyn nhw

Bod yn
ddigon
hyderus i
ymdopi â
beth bynnag
ddaw mewn
bywyd

Teimlo'n
wirioneddol
dda
amdanaf
fy hun

Gwneud fy
mhenderfyniadau
fy hun
a pheidio
ag ildio i
bwysau gan
ffrindiau

Gwybod fy
nghyfrifoldebau
a'm hawliau

Gwybod
y gallaf
gyflawni
beth rydw i
eisiau

adran saith: paratoi am y geni

Mae'r adran hon yn archwilio pa deimladau gall rhiant ifanc eu profi yn arwain at yr enedigaeth ac yn archwilio sut y bydd unigolyn ifanc yn ymdopi â chyrhaeddiad babi newydd-anedig.

Pennod 7 o'r DVD

Mae Kacey, Jasmine a Chloe yn rhannu eu teimladau a'u meddyliau am yr enedigaeth sydd i ddod a chyrhaeddiad eu babi.



◀ **Jasmine** a'i mam
Barbara

Kacey a'i chariad
Chris ▼

Kacey ▶

Chloe ▼



Chloe a'i mam Lisa
▼



◀ **Chloe** a'i chariad
Gary



sesiwn 15: dod yn barod

Nod:

- Ystyried y cyfnod yn arwain at yr enedigaeth ac anghenion y fam newydd a'i babi

Canlyniadau Dysgu:

- Nodi anghenion corfforol ac emosiynol sylfaenol babi newydd
- Ymchwilio i'r teimladau y gallai rhiant ifanc eu cael yn y cyfnod yn arwain at yr enedigaeth

Beth fydd ei angen arnoch:

- **DVD - Pennod 7: Paratoi at yr enedigaeth** (amser 11'34")
- Cardiau geiriau: Anghenion babi . .
- Papur siart troi a phennau cywiro
- Nodiadau gludiog



gweithgareddau

1

1. Cyflwyniad

- Pennwch/ailystyriwch y rheolau sylfaenol (gweler tudalen 6 am ganllawiau)
- Dywedwch wrth y grŵp y byddant yn ymchwilio i'r hyn y bydd ei angen ar fabi newydd, a sut y bydd rhieni yn teimlo yn y cyfnod yn arwain at yr enedigaeth
- Eglurwch yn fras y gyfres *Underage and Pregnant*

2. Gweithgaredd Agoriadol

Anghenion babi...

- Rhannwch y grŵp yn ddau dîm a rhowch bapur siart troi a phennau cywiro i bob un. Rhowch gyfres o gardiau Anghenion Babi wyneb i lawr ar gyfer pob tîm yr un pellter i ffwrdd o'r man lle y maent yn eistedd
- Yn eu tro, bydd aelodau o bob tîm yn rhedeg draw at y pentwr, yn dewis cerdyn geiriau Anghenion Babi ac yn rhedeg yn ôl at eu tîm i dynnu llun o'r eitem heb ddangos i unrhyw un arall beth sydd ar y cerdyn. Ni all y person sy'n tynnu'r llun ddefnyddio geiriau llafar nac ysgrifenedig, a gall ond nodio neu siglo ei ben mewn ymateb i gwestiynau gan ei dîm
- Pan fydd aelod o'r tîm wedi dyfalu'r eitem yn gywir, dylai'r aelod nesaf redeg draw ac ailadrodd y broses
- Y grŵp cyntaf i dynnu llun o'r holl bethau sydd ei angen ar y babi sy'n ennill
- Trafodwch beth allai fod ei angen ar y babi newydd

3. Pennod 7 o'r DVD - Paratoi at yr enedigaeth

Rhan Un

Dylid dangos Pennod 7 o'r DVD mewn dwy ran. Dangoswch ran un o Bennod 7 o'r DVD (amser 4'22")

gan ofyn i'r bobl ifanc wrando yn arbennig ar y bobl ifanc yn disgrifio eu teimladau wrth i'r enedigaeth agosáu. Ewch o ddechrau Pennod 7 i'r pwynt lle mae Chloe a Gary wrth y bwrdd bwyd yn cael hwyl yn sôn am ba un a yw'n mynd i lewygu adeg yr enedigaeth.

4. Gweithgaredd Datblygu

Ymchwilio i deimladau

- Gan weithio mewn grwpiau bach, gofynnwch i'r bobl ifanc ysgrifennu ar nodiadau gludiog chwe theimlad y gallai'r mamau a'r tadau yn *Underage and Pregnant* eu profi yn ystod beichiogrwydd
- Gofynnwch i'r grwpiau eu rhestru mewn trefn, gan roi'r teimladau y maent yn fwyaf tebygol o'u teimlo ar y brig a'r teimladau y maent yn lleiaf tebygol o'u teimlo ar y gwaelod
- Gofynnwch am adborth

5. Pennod 7 o'r DVD - Paratoi at yr enedigaeth - Rhan Dau

Ailddechreuwch Bennod 7 o'r DVD; mae'r sylwebaeth yn dechrau 'Mae'r rhan fwyaf o ferched yn dechrau esgor rhwng 37 a 42 wythnos yn eu beichiogrwydd' (amser 7'12").

Trafodwch y cynnwys gan ystyried y materion canlynol:

Gofynnwch i'r bobl ifanc sut roeddent yn teimlo wrth wylio'r merched yn esgor.

Sut mae bod yn bresennol ar gyfer yr enedigaeth yn effeithio ar y tad yn eu barn hwy?

Sut roedd y bobl ifanc yn teimlo ynghylch dod yn fam/
tad?

6. Crynhoi

- Mae pob beichiogrwydd a phob profiad geni yn wahanol
- Gyda genedigaeth anodd, bydd angen cymorth sawl aelod arall o staff meddygol ar y fam

cardiau geiriau: anghenion babi



cefnyn



cadair
wthio



himmor



siswm
ewinedd



gmlân
cotwm



tegnau



crud



cariad



cefnogaeth
emosiynol



cardiau geiriau: anghenion babi



potel



bath



tawelwch

caruwr
babi

sylv



lloeth

clytiau
sychu

dillad



blanced



sesiwn 16: gofalu amdanoch eich hun

Nod:

- Ystyried beth mae angen i fam a thad ei wneud er mwyn sicrhau beichiogrwydd iach

Canlyniadau Dysgu:

- Nodi'r agweddau pwysig ar feichiogrwydd iach a ffordd o fyw iach
- Ymchwilio i'r modd y mae beichiogrwydd yn effeithio ar y fam feichiog a'i phartner

Beth fydd ei angen arnoch:

- Cardiau ffordd o fyw
- Cardiau sbectrwm iechyd
- Beichiogrwydd – Cwis Gwybod Beth yw'r Risgiau
- Canllawiau Hwyluso: Risgiau
- Canllawiau Hwyluso: Maeth
- Cardiau ffotograffau o bobl ifanc yn eu harddegau (gweler tudalennau 32-35)



gweithgareddau

1. Cyflwyniad

- Pennwch/ailystyriwch y rheolau sylfaenol (gweler tudalen 6 am ganllawiau).
- Eglurwch i'r bobl ifanc y byddant yn ystyried sut y mae beichiogrwydd yn effeithio ar y ferch feichiog a'i phartner.
- Eglurwch yn fras y gyfres *Underage and Pregnant*

2. Gweithgaredd Agoriadol

Beth sy'n bwysig yn ystod beichiogrwydd

- Gofynnwch i'r bobl ifanc sefyll mewn cylch. Gosodwch y sbectrwm iechyd y tu mewn i'r cylch fel bod **'Hanfodol i lechyd'** ar un ochr, **'Da i lechyd'** yn y canol, a **'Gwael i lechyd'** ar yr ochr arall.
- Nawr, dosbarthwch y Cardiau Ffordd o fyw. Gofynnwch i'r bobl ifanc eu darllen yn uchel a'u rhoi ar y sbectrwm iechyd.
- Gofynnwch am adborth ar y dewisiadau.

3. Gweithgaredd Datblygu

Cynllunio ar gyfer beichiogrwydd

Rhannwch y bobl ifanc yn grwpiau o dri a gofynnwch iddynt ddatblygu 'cynllun beichiogrwydd' ar gyfer un o'r bobl ifanc yn y gyfres. Bydd proffiliau'r bobl ifanc yn helpu gyda rhywfaint o'r gwaith cynllunio. Os oes mynediad i'r rhyngwyd, gallant ddefnyddio gwefan y BBC ar baratoi at gael babi a chael babi.

bbc.co.uk/parenting/having_a_baby

Gofynnwch iddynt ystyried:

- Beth sydd angen iddynt feddwl amdano o ran ffordd

o fyw, deiet, arian a thai?

- Pwy ddylai'r merched ifanc eu gweld i'w helpu drwy'r beichiogrwydd? Meddyg teulu/bydwraig/ysbyty neu bob un o'r rhain?
- Pwy arall y gallant siarad â hwy i gael cymorth a gwybodaeth?
- Ble y gallant fynd i gael gwybodaeth am fwydo ar y fron a maeth babanod?
- Beth sydd angen i'r bechgyn feddwl amdano? Ble y gallant fynd i gael cymorth?
- Beth os bydd y cwpl yn gwahanu? Beth yw hawliau rhieni o ran gweld y plentyn?

4. Gwerthuso / adolygu

Beichiogrwydd – gwybod beth yw'r risgiau

- Rhowch daflen 'Beichiogrwydd - gwybod beth yw'r risgiau' i'w chwblhau i bob person.
- Gofynnwch am adborth.

5. Crynhoi

- Mae cynllunio ar gyfer beichiogrwydd yn bwysig gan fod ffordd o fyw ac ymddygiad yn cael effaith uniongyrchol ar iechyd y babi.
- Hyd yn oed os nad yw ffordd o fyw rhywun yn iach cyn beichiogrwydd, mae help a chymorth ar gael i leihau'r risgiau.
- Mae cael babi yn golygu meddwl am rywun arall drwy'r amser.
- Mae bod yn rhiant ifanc yn cael effaith ar iechyd y babi a'r rhieni, yn enwedig y fam.

6. Syniadau ymestyn

Trafodwch y datganiad 'Bwydo ar y fron sydd orau'. A

yw hyn yn wir? Pa resymau y byddai mam ifanc yn eu rhoi o bosibl am fod eisiau bwydo ar y fron/am beidio â bod eisiau bwydo ar y fron?

Ymchwil ar-lein bwydo ar y fron

Q. . A fyddai'r mwyafrif o'r merched yn y gwledydd hyn yn fwy tebygol o fwydo ar y fron neu o'r botel - DU, Awstralia ac India?

A. DU

Bwydo o'r botel: Mae 75% o famau newydd wedi defnyddio llaeth fformwla ymhen chwe wythnos, yn ôl data'r GIG

Awstralia

Bwydo ar y fron: Yn ôl ymchwil amrywiol ar sail gwladwriaeth, mae'n ymddangos bod 84% o fabanod yn cael eu bwydo ar y fron pan adawant yr ysbyty, a bod 61% yn cael eu bwydo ar y fron yn dri mis oed a 49% yn chwe mis oed.

India

Y ddau: Yn India, mae 77% o blant rhwng 20 a 23 mis oed yn cael eu bwydo ar y fron o hyd yn ôl yr astudiaeth ddiweddaraf a gynhaliwyd gan UNICEF. Fodd bynnag, mae bron 60% o'r plant hyn hefyd yn cael eu bwydo o'r botel.

doleni defnyddiol

Cynllunio ar gyfer beichiogrwydd

www.nhs.uk/Planners/pregnancyareplanner/pages/Healthinpregnancyhome.aspx

Maeth

www.eatwell.gov.uk/agesandstages/pregnancy/whenyrpregnant/

cardiau ffordd o fyw



Mae Zena wedi ceisio rhoi'r gorau i ysmegu ond wedi methu

Mae Kim wedi stopio yfed am ei bod hi'n feichiog

Mae Rebecca yn dwli ar farchogaeth ceffylau ond wedi gorfod rhoi'r gorau iddi am ei bod hi'n feichiog

Nid yw Kim yn hoffi coginio, byddai'n well o lawer ganddi gael bwyd cyflym

Nid yw Jasmine yn ysmegu nac yn yfed

Mae Toni yn poeni ynglŷn â'r ffordd mae hi'n edrych ac nid yw hi eisïau rhoi pwysau ymlaen

cardiau ffordd o fyw



Mae angen ei ofod ei hun ar Chris ac amser i ffwrdd oddi wrth Kacey i weld ffrindiau a theulu

Mae Caroline a Caine yn cael dadleuon drwg iawn

Mae Caine yn gyrru ei feic i bob man ac yn hoffi chwarae pêl-droed

Mae Ally wedi bod yn sâl iawn drwy ei beichiogrwydd hi, gydag annwyd ac yn teimlo'n wan yn gyffredinol

Mae Gary'n ysmegu ond nid yw'n ei wneud o gwmpas Chloe tra ei bod hi'n feichiog

Mae Chris yn teimlo'n isel ac yn aros gartref ar ei ben ei hun – mae'n methu dod i delerau â'r syniad o fod yn dad



cwis beichiogrwydd - gwybod beth yw'r risgiau

taflen cwestiynau ac atebion

Dyma'r cwestiynau a'r atebion ar gyfer y cwis. Bydd y cwestiynau yn ymddangos ar daflen waith ar wahân er mwyn i chi ei llungopïo [gweler tudalen 120]

gwir neu anwir?

- 1** Mae mamau ifanc yn eu harddegau yn llai tebygol o fwydo ar y fron na mamau hŷn.

Gwir – traean yn llai tebygol
- 2** Mae babanod mamau yn eu harddegau bob amser yn cyrraedd yn hwyr.

Anwir – maent yn fwy tebygol o gael eu geni'n gynnar neu'n 'gynamserol'
- 3** Mae merched yn eu harddegau yn llai tebygol o smygu tra'n feichiog na'r rhai dros 35 oed.

Anwir – maent deirgwaith yn fwy tebygol o smygu
- 4** Mae rhieni yn eu harddegau yn aros gyda'i gilydd gymaint ag unrhyw un arall.

Anwir – mae mamau yn eu harddegau yn fwy tebygol o fod yn rhieni sengl ac yn byw mewn tai cymdeithasol
- 5** Mae babanod mamau yn eu harddegau yn fwy tebygol o bwysu llai pan gânt eu geni.

Gwir – mae 25% yn fwy tebygol o gael eu geni gyda phwysau geni isel
- 6** Mae mamau yn eu harddegau yn tueddu i beidio â bwyta cystal â darpar famau eraill.

Gwir – mae mwy o risg y bydd eu deiet yn annigonol yn ystod beichiogrwydd
- 7** Po ieuengaf y dewch yn fam, y lleiaf tebygol yr ydych o ddiodef iselder ar ôl geni.

Anwir – mae mamau ifanc deirgwaith yn fwy tebygol o ddiodef o iselder ar ôl geni
- 8** Mae babanod mamau yn eu harddegau yn fwy tebygol o ddod yn rhieni yn eu harddegau eu hunain.

Gwir – mae ystadegau'n dangos bod babanod mamau yn eu harddegau yn fwy tebygol o ddod yn rhieni yn eu harddegau eu hunain



cwis beichiogrwydd - gwybod beth yw'r risgiau taflen cwestiynau

1. Mae mamau ifanc yn eu harddegau yn llai tebygol o fwydo ar y fron na mamau hŷn.
2. Mae babanod mamau yn eu harddegau bob amser yn cyrraedd yn hwyr.
3. Mae merched yn eu harddegau yn llai tebygol o smygu tra'n feichiog na'r rhai dros 35 oed.
4. Mae rhieni yn eu harddegau yn aros gyda'i gilydd gymaint ag unrhyw un arall.
5. Mae babanod mamau yn eu harddegau yn fwy tebygol o bwyso llai pan gânt eu geni.
6. Mae mamau yn eu harddegau yn tueddu i beidio â bwyta cystal â darpar famau eraill.
7. Po ieuengaf y dewch yn fam, y lleiaf tebygol yr ydych o ddiodef iselder ar ôl geni.
8. Mae babanod mamau yn eu harddegau yn fwy tebygol o ddod yn rhieni yn eu harddegau eu hunain.

spectrwm iechyd



yn hanfodol i'r iechyd



yn dda i'r iechyd

yn wael i'r iechyd

canllawiau hmyluso - risgiau beichiogrwydd



Mae babanod mamau yn eu harddegau:

- yn fwy tebygol o gael eu geni cyn amser
- 25% yn fwy tebygol o gael eu geni â phwysau isel
- mewn perygl cynyddol o orfod mynd i'r ysbyty ar gyfer anafiadau damweiniol, dolur rhydd a chwydu, oedi datblygiadol a maeth gwael yn y flwyddyn gyntaf o fywyd
- mewn perygl cynyddol o farwolaeth – mae cyfraddau marwolaeth ar gyfer babanod mamau yn eu harddegau 60% yn uwch na phlant mamau hŷn
- yn fwy tebygol o ddod yn rhieni ifanc eu hunain

Mae mamau yn eu harddegau:

- deirgwaith yn fwy tebygol o ysmegu pan yn feichiog na'r rhai hynny dros 35
- traean yn llai tebygol o fwydo o'r fron na mamau hŷn
- mewn perygl cynyddol o ddeiet annigonol yn ystod beichiogrwydd
- teirgwaith yn fwy tebygol o ddiodef o iselder ar ôl geni
- yn fwy tebygol o fod yn rhiant unigol a byw mewn tai cymdeithasol
- teirgwaith yn fwy tebygol o brofi problemau iechyd meddwl yn nhair blynedd cyntaf bywyd y babi na mamau hŷn.



canllawiau hwyluso - maeth yn ystod beichiogrwydd



Mae deiet yn chwarae rhan bwysig yn natblygiad y ffetws. Os nad yw menywod yn cael deiet da yn ystod beichiogrwydd maen nhw'n fwy tebygol o gael babanod â phwysau isel ac mae yna gyfradd marwolaeth uwch ymhlith y babanod hynny.

Mae angen i ddeiet da yn ystod beichiogrwydd fod yn gyfoethog mewn fitaminau a mwynau hanfodol, a dylai gynnwys:

- llawer o garbohydradau – bara, reis, pasta, cwscws, grawnfwydydd
- digonedd o ffrwythau a llysiau – o leiaf pum cyfran y dydd
- cynnyrch llaeth sy'n isel mewn braster neu sy'n cynnwys llai o fraster - llaeth, iogwrt, fromage frais, cawsiau wedi'u pasteureiddio
- ffynonellau protein – cig heb lawer o fraster, dofednod, pysgod, wyau (wedi'u coginio'n dda), ffa a chorbys
- o leiaf wyth gwydraid o ddŵr y dydd

Dylai menywod beichiog osgoi:

- cawsiau meddal megis Camembert a Brie, a chawsiau glas megis Stilton
- pâte
- wyaú amrwd, neu rai wedi'u coginio'n rhannol
- pysgod cregyn amrwd
- gormod o alcohol (mae'r cyfarwyddyd presennol yn awgrymu mai dim alcohol sydd orau, a dim mwy nag un neu ddwy uned yr wythnos ar y mwyaf)
- dim gormod o gaffein



adran wyth: magu babi

Mae'r adran hon yn edrych ar sut gall pobl ifanc addasu i fod yn rhieni ifanc a'r cyfrifoldebau sy'n dod gyda bod yn ofalydd.

Pennod 8 o'r DVD

Rydym yn gweld y bobl ifanc yn dod yn rhieni ifanc ac yn dysgu i ofalu am eu babi. Maen nhw'n mynd i'r afael â heriau dyddiol o newid cewynau, bwydo yn y nos, pryderon ariannol, a phrofi iselder ac uchelder ysbryd emosiynol, yn cynnwys iselder ar ôl geni.

Jasmine, ei mam Barbara a babi Tommy ▶

Kacey a'i chariad Chris ▼



Caroline a'i mam Judy ▶▶

Caroline a'i chariad Caine a babi Stanley ▼



▲ **Chloe** a'i chariad Gary

◀ **Kim**, ei mam Sally a babi Heidi

▼ **Chloe** a'i mam Lisa



▲ **Toni** a'i mam Dawn
◀ **Charley** a'i chariad Lewis a babi Kenzie
Rebecca, ei mam Sharon a babi Cameron ▶



Sesiwn 17: rhieni da

Nod:

- Ystyried rolau a chyfrifoldebau rhiant da

Canlyniadau Dysgu:

- Ystyried beth sy'n gwneud rhiant da
- Ymchwilio i fathau gwahanol o deuluoedd
- Ymchwilio i faint o gymorth sydd ei angen ar fabi gan ei rieni a gofalwyr

Beth fydd ei angen arnoch:

- **Pennod 8 o'r DVD: Magu babi** (amser 12'41")
- Setiau o gardiau Datganiad Rhiant
- Setiau o gardiau Cytuno/Anghytuno (gweler tudalen 73)
- Cwestiynau ac atebion y cwis: 'Magu babi'
- Papur siart troi a phennau cywiro
- Cardiau ffotograffau o bobl ifanc yn eu harddegau



gweithgareddau



1. Cyflwyniad

- Pennwch/ailystyriwch y rheolau sylfaenol (gweler tudalen 6 am ganllawiau).
- Eglurwch i'r grŵp y byddant yn ymchwilio i'r hyn sy'n gwneud rhiant da ac yn ystyried faint o gymorth sydd ei angen ar fabi.
- Eglurwch yn fras y gyfres *Underage and Pregnant*

2. Gweithgaredd Agoriadol

Trafodaeth ar werthoedd

Eglurwch y bydd yr ymarfer hwn yn annog pobl ifanc i ymchwilio i'w gwerthoedd eu hunain a'u hagweddau at rianta

- Rhannwch y bobl ifanc yn grwpiau bach a rhowch set o gardiau Datganiad Rhiant a chardiau Cytuno/Anghytuno i bob grŵp.
- Gofynnwch iddynt osod y cardiau Cytuno/Anghytuno ar y bwrdd/un ar bob pen.
- Un ar y tro, dylent ddarllen cerdyn Datganiad Rhiant yn uchel a'i roi yn y lle rhwng y cardiau Cytuno/Anghytuno, yn dibynnu ar ba un a ydynt yn cytuno neu'n anghytuno â'r datganiad.
- Anogwch hwy i egluro pam eu bod wedi ei osod yno. Yna gall gweddill y grŵp fynegi eu barn hwy.
- Os na all y grŵp gytuno ar ble y dylai'r cerdyn fynd, dylid rhoi'r cerdyn yn y canol, a dylai'r grŵp symud ymlaen i'r datganiad nesaf.
- Fel grŵp, rhowch adborth ar y dasg. Pa rai oedd y materion mwyaf dadleuol a pham? Pam ei bod yn bwysig datblygu sgiliau rianta da?

3. DVD - Pennod 8: Magu babi

Dangoswch Bennod 8 o'r DVD gan ofyn i bawb

ganolbwyntio ar y sgiliau rianta a ddangosir gan y bobl ifanc tuag at eu plentyn. Gan weithio mewn parau, dosbarthwch y daflen cwis Sgiliau Arsylwi 'Magu babi', gan ofyn iddynt ateb y cwestiynau tra'n gwyllo'r DVD.

Ar ôl y ffilm, ewch drwy'r atebion gan roi pwynt am bob un cywir.

Ewch ymlaen i ystyried y materion canlynol:

- Faint o'r bobl ifanc yn eu harddegau sy'n cymryd cyfrifoldeb llawn dros eu babi?
- Pa gymorth ar gyfer y babi y mae'r bobl ifanc yn eu harddegau yn ei gael gan eu rhieni?
- Pwy sy'n ei chael hi fwyaf anodd i wybod beth i'w wneud?

4. Gweithgaredd Datblygu

Beth sy'n gwneud rhiant da?

Rhannwch y bobl ifanc yn grwpiau llai o dri neu bedwar a rhowch ddarlun o un o'r rhieni ifanc y rhoddir sylw iddynt yn y DVD i bob grŵp. Eglurwch mai eu tasg yw dyfeisio system chwarae rôl sy'n egluro beth sy'n digwydd yn y llun yn seiliedig ar y DVD y maent newydd ei weld. Eglurwch mai eu dehongliad hwy yw hyn felly nid oes raid iddo fod yn ffeithiol, ond gofynnwch iddynt ganolbwyntio ar sut y mae'r person ifanc yn teimlo yn eu barn hwy nawr bod eu babi wedi cyrraedd.

amdanynt hwy eu hunain

am y babi

am eu partner

am eu rhiant/rhieni

Caniatewch tuag 20 munud i ddatblygu'r olygfa ac yna gwahoddwch bob grŵp i berfformio. Anogwch hwy i wrando ar bob perfformiad yn astud a chymeradwyo wedyn.

Ar ôl pob perfformiad, dylai'r bobl ifanc geisio nodi pa emosiynau y mae'r bobl sy'n actio yn eu dangos ynglŷn â dod yn rhiant.

Cofnodwch y syniadau hyn ar bapur siart troi ar ôl pob perfformiad.

Yna hwyluswch drafodaeth sy'n adolygu'r gobeithion a'r pryderon a awgrymwyd o'r sesiwn chwarae rôl:

A allai unrhyw un o'r bobl ifanc yn eu harddegau gael eu disgrifio fel rhieni 'gwael'? Pam?

Mae Gary yn dweud ei fod am fod yn 'dad da' - beth mae'n ei olygu wrth hyn?

Mae Caine yn dweud: 'Does gen i ddim pryderon am y dyfodol - a yw hyn yn realistig?'

Mae Charley yn dweud: 'Dyw pobl ddim wedi disgwyl i ni aros gyda'n gilydd, ond rydym wedi' - a yw hyn yn arferol?'

Dewch i'r casgliad nad oes unrhyw un yn cael ei eni yn gwybod sut i fod yn rhiant a'i fod yn gromlin dysg serth waeth beth fo'ch oedran.

5. Gwerthuso ac adolygu

Datganiadau Rhianta

Ar 2 x taflen o bapur siart troi ysgrifennwch y penawdau canlynol:

'Dyw oedran ddim yn bwysig' - Lewis

'Fe fyddwn i'n aros ychydig flynyddoedd' - Toni

- Rhannwch y bobl ifanc yn ddau grŵp a rhowch daflen siart troi a rhai pennau cywiro i bob grŵp
- Caniatewch 5-10 munud iddynt drafod y datganiad ac ychwanegu sylwadau a safbwyntiau
- Cyfnewidiwch y taflenni ac ailadrodd y broses
- Rhowch y taflenni yn ôl i'w grŵp gwreiddiol a gofynnwch iddynt edrych i weld beth mae'r grŵp arall wedi ei ysgrifennu. Gwahoddwch bob grŵp i gynnig pwyntiau a thrafodwch.

6. Crynhoi

- Mae bod yn rhiant yn anodd
- Am eich bod yn ifanc, nid yw hyn yn golygu na fyddwch yn rhiant da
- Gall bod yn rhiant ifanc arwain at straen a phwysau ychwanegol, ar rieni, neiniau a theidiau a ffrindiau
- Mae cyfathrebu yn allweddol
- Mae angen llawer o gariad a chymorth ar fabanod a phlant, ac ar eu rhieni
- Mae rhieni a gofalwyr fel arfer am gael yr hyn sydd orau i chi - ceisiwch gyfathrebu â nhw

7. Syniadau ymestyn

Gan ddefnyddio cardiau post, gwahoddwch y bobl ifanc i ysgrifennu llythyr dychmygol gan un o'r mamau ifanc iddi ei hun cyn y beichiogrwydd. Pa gyngor y byddai hi yn ei roi? A fyddai pethau wedi bod yn wahanol?

cardiau datganiad rhiant



1

Mae cael babi yn gwneud cydberthynas yn gryfach

2

Mae dynion yn fwy tebygol na merched o gael plant gyda sawl partner gwahanol

3

Mae mamau yn bwysicach i fabanod bach na thadau

4

Mae'n hawdd bod yn rhiant sengl

5

Mae bod yn rhiant yn hawdd i bawb

6

Mae gan dadau yr un hawliau cyfreithiol â mamau

7

Nid yw pobl ifanc yn eu harddegau yn ddigon aeddfed yn emosiynol i fod yn rhieni da

8

Dylai babanod rhieni yn eu harddegau sydd heb gefnogaeth eu teulu gael eu rhoi mewn gofal

9

Rhieni yw model rôl pwysicaf y plentyn

cwestiynau ac atebion y cwis: magu babi



Dyma'r cwestiynau a'r atebion ar gyfer y cwis. Bydd y cwestiynau yn ymddangos ar daflen waith ar wahân er mwyn i chi ei llungopïo [gweler tudalen 129]

1 Sawl babi a enir yn y DU bob blwyddyn?

Mae tua 800,000 o fabis yn cael eu geni yn y DU bob blwyddyn.

2 Enwch ddau weithgarwch y gwelwn Kacey a Chris yn eu gwneud gyda'u merch fach, Seren

Bathio, newid cewynnau, gwisgo, bwydo o'r fron

3 Beth mae Kacey yn dweud ei bod yn dymuno y gallai Chris ei wneud?

Mae Kacey yn dymuno y byddai Chris yn gallu newid cewyn drewllyd a delio a chawŷd.

4 Beth sydd ychydig yn ddiflas yn ôl Chloe?

Mae Chloe yn meddwl bod bwydo Morgan ychydig yn ddiflas.

5 Sawl gwaith y mae Gary wedi newid cewyn Morgan [yn ôl Chloe]?

Yn ôl Chloe, mae Gary wedi newid cewyn Morgan deirgwaith.

6 Yn ôl Barbara beth mae Jasmine wedi ei golli ers rhoi genedigaeth?

Mae Barbara yn dweud bod Jasmine wedi colli ei chwant am fwyd ers rhoi geni.

7 Yn ôl llais y cyflwynydd ar y dvd, pa ganran o famau newydd sy'n dioddef o iselder ar ôl geni?

Mae 15% o famau newydd yn dioddef o iselder ar ôl geni.

8 Pa ddwy fam a welwn yn bwydo o'r fron?

Mae Kacey a Rebecca yn bwydo'u babis o'r fron.

9 Pa gwpl sy'n penderfynu dod â'u cydberthynas i ben?

Mae Chloe a Gary yn penderfynu gorffen eu perthynas.

10 Enwch un darn o gyngor y mae Rebecca yn ei roi i bobl ifanc eraill yn eu harddegau.

Defnyddiwch ddull atal cenhedlu bob amser.

Os ydych chi'n meddwl eich bod am gael babi yr oedran hwn, meddyliwch eto!



cwestiynau cwis: magu babi

1. Sawl babi a enir yn y DU bob blwyddyn?
2. Enwch ddau weithgarwch y gwelwn Kacey a Chris yn eu gwneud gyda'u merch fach, Seren
3. Beth mae Kacey yn dweud ei bod yn dymuno y gallai Chris ei wneud?
4. Beth sydd ychydig yn ddiflas yn ôl Chloe?
5. Sawl gwaith y mae Gary wedi newid cewyn Morgan [yn ôl Chloe]?
6. Yn ôl Barbara beth mae Jasmine wedi ei golli ers rhoi genedigaeth?
7. Yn ôl llais y cyflwynydd ar y dvd, pa ganran o famau newydd sy'n dioddef o iselder ar ôl geni?
8. Pa ddwy fam a welwn yn bwydo o'r fron?
9. Pa gwpl sy'n penderfynu dod â'u cydberthynas i ben?
10. Enwch un darn o gyngor y mae Rebecca yn ei roi i bobl ifanc eraill yn eu harddegau.

sesiwn 18: mae plentyn am oes

Nod:

- Ystyried cyfrifoldebau magu plentyn

Canlyniadau Dysgu:

- Ystyried y gwahaniaeth mewn cyfrifoldebau rhwng pobl ifanc yn eu harddegau a rhieni
- Ystyried beth sy'n cyfoethogi magwraeth plentyn mewn ffordd gadarnhaol

Beth fydd ei angen arnoch:

- **Pennod 8 o'r DVD: Magu babi** (amser 12'41")
- Papur siart troi a phennau
- Cwestiynau ac atebion y cwis: Magu babi (gweler tudalennau 128-129)
- Cardiau post gwag



gweithgareddau

8

1. Cyflwyniad

- Pennwch/ailystyriwch y rheolau sylfaenol (gweler tudalen 6 am ganllawiau)
- Eglurwch y byddwch yn gofyn i'r grŵp ystyried beth sy'n gwneud amgylchedd cadarnhaol i blentyn
- Eglurwch yn fras y gyfres *Underage and Pregnant*

2. Gweithgaredd Agoriadol

Cylch Pobl Ifanc yn eu Harddegau a Rhieni

- Gwahoddwch y bobl ifanc i eistedd mewn cylch ac eglurwch eich bod yn mynd i chwarae gêm cysylltu geiriau.
- Ysgrifennwch y gair 'arddegau' ar y papur siart troi, a gwahoddwch y bobl ifanc i alw allan yr holl eiriau, teimladau a phriodoleddau y maent yn eu cysylltu â bod yn bobl ifanc yn eu harddegau, fesul un, gan symud o amgylch y cylch. Ewch o amgylch y cylch gymaint o weithiau â phosibl, gan gofnodi'r geiriau ar y papur siart troi.
- Llongyfarchwch y grŵp a rhowch y daflen siart troi ar y wal.
- Ailadroddwch y broses gan ddefnyddio'r gair 'rhiant' a rhowch y daflen hon ar y wal hefyd.
- Gofynnwch i'r bobl ifanc fyfyrion ar y ddwy daflen ac yna trafodwch yr hyn sy'n debyg a'r hyn sy'n wahanol rhwng y geiriau a ddefnyddiwyd. Beth sy'n digwydd yn eu barn hwy pan fydd rhywun yn ei arddegau yn dod yn rhiant?

3. DVD: Magu babi

Dangoswch Bennod 8 o'r DVD (amser 12'41"). Mewn parau, dosbarthwch gwis sgiliau arsylwi Magu babi a gofynnwch iddynt ateb y cwestiynau tra'n gwyllo'r DVD.

Trafodwch y cynnwys gan ystyried y materion canlynol:
A ydych yn credu bod y bobl ifanc yn eu harddegau yn ymdopi â bod yn rhiant?

Pa riant ifanc sy'n ymdopi orau yn eich barn chi? Pam?

Pwy sy'n darparu'r amgylchedd mwyaf diogel/cadarnhaol i'w plentyn? Pam?

Sut mae'r rolau yn amrywio o fewn yr unedau teulu gwahanol?

Pa mor bwysig yw cydberthynas iach rhwng rhieni'r plentyn?

4. Gweithgareddau Datblygu

- Rhowch Gerdyn Post Rhianta a phen i bob aelod o'r grŵp.
- Gofynnwch iddynt ysgrifennu cerdyn post at ffrind sydd wedi dweud eu bod yn ystyried ceisio cael babi gyda'u partner. Dylai eu hymateb gynnig cyngor ond ni ddylai farnu!
- Dangoswch y cardiau post lle y gall pobl ifanc eraill eu gweld.

5. Syniadau ymestyn:

Cynnydd cadarnhaol: Ysgrifennwch lythyr gan Kim at ei mam neu gan Lewis at ei 'dad-yng-nghyfraith' yn cydnabod/disgrifio'r hyn y maent yn ei wneud iddynt yn eu bywyd newydd gyda babi.

6. Crynhoi

- Mae gofalu am fabanod a phlant yn golygu llawer o waith
- Mae ymddygiad rhiant yn effeithio'n uniongyrchol ar ymddygiad eu plentyn

mwy @ wybodaeth



cysylltiadau allweddol

Isod ceir rhai ffynonellau allweddol o wybodaeth ar gyfer pobl ifanc ar y testunau amrywiol sy'n cael eu codi yn y pecyn hwn. Mae gan y rhan fwyaf o'r gwefannau hyn ddolenni at nifer fawr o gysylltiadau a gwefannau defnyddiol eraill.

Gwefannau Iechyd Rhywiol Cyffredinol

www.brook.org.uk/content/M1_thefacts.asp

www.ruthinking.co.uk

www.condomessentialwear.co.uk/?WT.id=search

www.likeitis.org.uk/indexuk.html

www.Youthhealthtalk.org/Sexual_Health_of_Young_People/

www.lcdisability.org/?lid=9439



Llinellau Cymorth

- **Ask Brook** 0808 802 1234 (rhad ac am ddim o bob ffôn, 9am–5pm, dydd Llun – dydd Gwener)

Llinell wybodaeth Brook 020 7950 7700 (24 awr)

- **Llinell gymorth fpa** 0845 122 8690 (9am–6pm, dydd Llun–dydd Gwener)

Llinell gymorth fpa yng Ngogledd Iwerddon 0845 122 8687 (9am–5pm, dydd Llun–dydd Iau a 9am–4:30pm dydd Gwener)

- **Galw Iechyd Cymru** 0845 4647 (llinell gymorth 24-awr)

- **Sexwise** 0800 28 29 30 (o 7am tan ganol nos, 7 diwrnod yr wythnos)

- **Canolfan Gyfreithiol Plant** – Llinell Gyngor Cyfraith Plant 08088 020008

(9am–5pm, dydd Llun – dydd Gwener)



dolenni a chysylltiadau defnyddiol

Cyfrinachedd:

- Brook - Cyfrinachedd a chyngor wedi ei dargedu at athrawon a gweithwyr proffesiynol:
www.brook.org.uk/content/M5_5_teachers.asp
- Dolenni pellach am gyfrinachedd: www.brook.org.uk/content/M1_sexandthelaw.asp

Dulliau atal cenhedlu:

- BBC - Gwybodaeth am bob dull atal cenhedlu: bbc.co.uk/health/sexual_health/contr_index.shtml
- BBC Slink - Cylchgrawn ar-lein i ferched yn eu harddegau - bbc.co.uk/switch/slink/sexlovelife/index.shtml?page=az
- Brook - Taflen ffeithiau ar ddulliau atal cenhedlu, gyda dolenni i ddulliau unigol: www.brook.org.uk/content/M2_1_Contraception.asp
- Addysg Atal Cenhedlu - Taflenni ffeithiau ar ddulliau a materion atal cenhedlu amrywiol: www.contraceptioneducation.co.uk/study.asp
- fpa - Gwybodaeth am bob dull atal cenhedlu: www.fpa.org.uk/Information/Readourinformationbooklets
- Marie Stopes - Gwybodaeth am ddulliau atal cenhedlu: 'Like it is': www.likeitis.org.uk/contraception.html
- The Site.org - Canllaw i bobl ifanc ar y byd go iawn, yn cynnwys adran ar ddulliau atal cenhedlu
www.thesite.org/sexandrelationships/safersex/contraception
- R U thinking (Sexwise) - Wedi ei dargedu at bobl ifanc gyda llawer o wybodaeth ddefnyddiol: <http://www.ruthinking.co.uk/>

Agweddau cyfreithiol:

- Brook - Cydsynio i gydbertnasau rhywiol: http://www.brook.org.uk/content/M5_1_consent.asp
- fpa - Taflenni ffeithiau ar gyfreithiau amrywiol: www.fpa.org.uk/Information/Factsheets/lawonsex
- R U Thinking (Sexwise) - Tudalen ar agweddau cyfreithiol ar ryw:
www.ruthinking.co.uk/the-facts/search/articles/sex-and-the-law.aspx

Bod yn rhiant:

- Cymdeithas ar gyfer Iselder ar ôl Geni - Gwybodaeth a chymorth ar iselder ar ôl geni: <http://apni.org/>
- BBC - Safle cymorth i rieni: bbc.co.uk/parenting
- Fatherhood Institute - Gwybodaeth a dolenni cymorth i dadau, gan gynnwys tadau ifanc: www.fatherhoodinstitute.org/
- Gingerbread - Cymorth a gwybodaeth i rieni unigol: www.gingerbread.org.uk/portal/page/portal/Website
- Home-Start - Cymorth a help cyfrinachol am ddim i deuluoedd: www.home-start.org.uk/
- Parentline Plus: Cymorth i bob rhiant: www.parentlineplus.org.uk/ Llinell gymorth: 0808 800 2222
- Cyngor Ffoaduriaid - pecyn adnoddau i gefnogi rhieni sy'n ffoaduriaid (yn Saesneg a Somali)
www.refugeecouncil.org.uk/practice/multilingual/parentspack.htm
- Straight Talking - Addysgwyr cymheiriaid rhieni ifanc sy'n gweithio mewn ysgolion (elusen genedlaethol):
www.straighttalking.org/index.html
- Young Fathers - Cymorth i bobl sy'n gweithio gyda thadau ifanc - www.young-fathers.org.uk
- Families Need Fathers - Cymorth i rieni - www.fnf.org.uk/help-and-support
- The Site.org - Bod yn rhiant www.thesite.org/sexandrelationships/familyandfriends/beingaparent



dolenni a chysylltiadau defnyddiol

Beichiogrwydd a geni:

- BBC - bbc.co.uk/parenting/video
- Birth Choice - Gwybodaeth am ddewisiadau ynghylch ble y gallwch eni a sut y gallwch eni: www.birthchoiceuk.com/
- Dewisiadau o ran bwydo ar y fron: Gwybodaeth am fanteision bwydo ar y fron: www.breastfeedingmanifesto.org.uk/
- The Site.org - Beichiogrwydd annisgwyl: www.thesite.org/sexandrelationships/safersex/unplannedpregnancy
- Ymddiriedolaeth Genedlaethol Geni Plant - Gwybodaeth a chymorth ar gyfer beichiogrwydd, geni a phlentynod cynnar: www.nct.org.uk/info-centre/getting-help/helplines

Cyberthnasau:

- The Site.org - Bywyd fel cwpl: www.thesite.org/sexandrelationships/couples/lifeasacouple
- Ask the Site - www.askthesite.org.uk/sexandrelationships
- Queer Youth Network - www.queeryouth.org.uk/community/
- Stonewall - www.stonewall.org.uk/at_school/



Heintiau a drosglwyddir yn rhywiol (STIs):

- Teenage Health Freak - www.teenagehealthfreak.org/homepage/index.asp
- BBC Cymru - Gwybodaeth am STIs yn Gymraeg a Saesneg: bbc.co.uk/wales/comeclean/
- Brook - Taflen ffeithiau ar STIs gyda dolenni i daflenni ffeithiau ar heintiau penodol: www.brook.org.uk/content/M2_4_sti.asp
- fpa - Taflen ffeithiau ar STIs amrywiol: www.fpa.org.uk/Information/Factsheets/infections
- R U Thinking (Sexwise) - www.ruthinking.co.uk/the-facts/search/articles/stis.aspx
- The Site.org - Sexual Health www.thesite.org/sexandrelationships/safersex/sexualhealth

Ystadegau beichiogrwydd ymhlith merched yn eu harddegau:

- Teen Health Talk - www.youthhealthtalk.org/Sexual_Health_of_Young_People/Topic/1963
- Avert - Rhyw a STIs - www.avert.org/sex.htm
- Brook - Taflen ffeithiau ar feichiogi ymhlith pobl ifanc yn eu harddegau: www.brook.org.uk/content/Fact2_TeenageConceptions.pdf
- fpa - Gwybodaeth a thaflen ffeithiau am feichiogrwydd ymhlith merched yn eu harddegau: www.fpa.org.uk/Information/Factsheets/teenagepregnancy

Terfynu beichogrwydd (Erthyliad):

- Uned Beichiogrwydd Ymhlith Merched yn eu Harddegau - Gwybodaeth am strategaeth ac ystadegau o ran beichiogrwydd ymhlith merched yn eu harddegau: www.everychildmatters.gov.uk/teenagepregnancy/
- Brook - Taflen ffeithiau ar y gyfraith yn y DU: www.brook.org.uk/content/M2_5_abortion.asp
- BPAS - Gwybodaeth am ddewisiadau beichiogrwydd: www.bpas.org/
- Education for Choice - Sefydliad sy'n darparu gwybodaeth drylwyr am erthyly: www.efc.org.uk/Home
- fpa - Taflen ffeithiau am erthyly: www.fpa.org.uk/Information/Factsheets/
- Voice for Choice - sefydliad ymgyrchu ar gyfer hawliau erthyly: <http://www.vfc.org.uk/>

cydnabyddiaethau

Cyfres *Underage and Pregnant* a DVD wedi ei olygu'n arbennig: **Mentornmedia**

Tîm Golygyddol BBC Learning:

Timuchin Dindjer a **Lucy Britton**

Ymgynghorydd ac Awdur: **Vanessa Rogers**

Dyluniad: **Bev Speight**

Argraffydd: **Linney Group**

Isdeitlo: **Red Bee**

Cyfrifoldeb am y testun a'r gwaith celf ar y DVD:

Playback Media

Atgynhyrchu'r DVD: **Golding**

Ffotograffiaeth: **Emilie Sandy**

Diolch yn arbennig i Hannah Wyatt,

Cynhyrchydd Gweithredol *Underage & Pregnant*

Diolch i'r canlynol am eu harbenigedd a'u cyngor ar ddatblygu fersiwn yr athro o'r pecyn hwn:

Dr Rachael Jones, Ymgynghorydd, Canolfan Gorllewin Llundain ar gyfer Iechyd Rhywiol.

Ysbyty Chelsea a Westminster

Jan Etoile, Ymgynghorydd addysg

Shelley Pennington-Blair, Pennaeth Addysg

Bersonol, Cymdeithasol ac Iechyd Coleg

Technoleg Walker, Newcastle

Alison Hadley, Rheolwr y Rhaglen

Beichiogrwydd ymhlith Merched yn eu

Harddegau, Uned Beichiogrwydd ymhlith

Merched yn eu Harddegau, Yr Adran dros Blant,

Ysgolion a Theuluoedd

Rachael Wyartt, Rheolwr Ask Brook, Brook

Hong Tan, Cyfarwyddwr Rhaglen Iechyd Rhywiol Llundain

Carol Maher, Arbenigwr Hybu Iechyd, Tîm Hybu Iechyd Bro Morgannwg

Wendy Ostler, Cydlynnydd Ysgolion Iach Conwy, Adran Addysg

Marina Carter, Cydlynnydd Ysgolion Iach Sir y Fflint

Cheryl Joscelyne, Uwch-arbenigwr Hybu Iechyd, Tîm Iechyd y Cyhoedd Lleol, Caerdydd

Mark Lancett, Arbenigwr Pwnc Allanol ABCh, Is-adran Cwricwlwm ac Asesu, Llywodraeth Cynulliad Cymru

Kim Scott, Cynghorydd Dysgu ar gyfer Bywyd a Gwaith, yr Amgylchedd a Chymdeithas CASS/SEELB

Joanna Gregg, Cydlynnydd Iechyd Rhywiol [Ardal Ddwyreiniol Lloegr]

Joe Harris, Cydlynnydd Iechyd Rhywiol [Adran Ddwyreiniol Belfast]

Mary Wylie, Is-bennaeth Bugeiliol, Ysgol Uwchradd St Mary, Downpatrick

Hazel Godfrey, Athrawes, Coleg Cymunedol Laurelhill, Lisburn

Pauline Baird, Cynghorydd ar gyfer Datblygu a Dysgu Personol ar gyfer Bywyd a Gwaith NEELB

Kathryn Armstrong, Prif Swyddog Cynorthwyol, CA3 Datblygu Personol Cwricwlwm ac Asesu, Gogledd Iwerddon

Shirley Fraser, Rheolwr Rhaglen Hybu Iechyd, GIG yr Alban

Jo McKenzie a **Susie Daniel**

Awduron ac Ymgynghorwyr Pecyn Athro *Underage & Pregnant*

Gellir lawrlwytho'r deunyddiau yn yr adnodd hwn o **bbc.co.uk./schools/teachers**

Cyhoeddwyd ym mis Ionawr 2010 gan
BBC Learning
MC4 A5 Media Centre
201 Wood Lane
London
W12 7TQ

