United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

Sustainable Development Goals

Argraffiad diwygiedig

Canllawiau technegol rhyngwladol ar addysg rhywioldeb

Ymagwedd wedi'i seilio ar dystiolaeth

Education 2030

Sector Addysg UNESCO

Addysg yw prif flaenoriaeth UNESCO gan ei bod yn hawl ddynol sylfaenol a'r sylfaen ar gyfer adeiladu heddwch a hybu datblygu cynaliadwy. UNESCO yw asiantaeth arbenigol y Cenhedloedd Unedig ar gyfer addysg ac mae'r Sector Addysg yn darparu arweinyddiaeth ranbarthol a byd-eang mewn addysg, yn cryfhau systemau addysg cenedlaethol ac yn ymateb i heriau byd-eang cyfoes drwy addysg, gan ganolbwyntio'n arbennig ar gydraddoldeb rhwng y rhyweddau ac Affrica.

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

Education Sector

Agenda Addysg Fyd-eang 2030

I UNESCO, yn rhinwedd ei swydd fel asiantaeth arbenigol y Cenhedloedd Unedig ar gyfer addysg, yr ymddiriedwyd y gwaith o arwain a chydlynu Agenda Addysg 2030, sy'n rhan o symudiad byd-eang i ddileu tlodi drwy 17 o Nodau Datblygu Cynaliadwy erbyn 2030. Mae gan addysg, sy'n hanfodol er mwyn cyflawni pob un o'r nodau hyn, ei Nod 4 dynodedig ei hun, sy'n ceisio ***"sicrhau addysg gynhwysol a chyfartal o ansawdd dda a hybu cyfleoedd dysgu gydol oes i bawb"***. Mae Fframwaith Gweithredu Addysg 2030 yn rhoi canllawiau ynghylch rhoi'r nod uchelgeisiol hwn a'i ymrwymiadau ar waith.

Education 2030

Argraffiad diwygiedig

Canllawiau Technegol Rhyngwladol ar Addysg Rhywioldeb

Ymagwedd wedi'i seilio ar dystiolaeth

Y teitl gwreiddiol: International Technical Guidance on Sexuality Education

Cyhoeddwyd yn gyntaf yn 2018 gan Sefydliad Addysg, Gwyddoniaeth a Diwylliant y Cenhedloedd Unedig

Ysgrifenyddiaeth UNAIDS, 20, Avenue Appia, CH-1211 Genefa 27, Y Swistir,

Cronfa Boblogaeth y Cenhedloedd Unedig (UNFPA), 605 Third Avenue, Efrog Newydd, NY 10158, Unol Daleithiau America,

Cronfa Ryngwladol y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Plant (UNICEF), UNICEF House, 3 United Nations Plaza, Efrog Newydd, NY 10017, Unol Daleithiau America,

UN Women, 220 East 42nd Street, Efrog Newydd, NY 10017, Unol Daleithiau America,

a

Sefydliad Iechyd y Byd (WHO), 20, Avenue Appia, CH-1211 Genefa 27, Y Swistir.

Y testunau: © UNESCO 2018

© Peniarth 2019 o ran y cyfieithiad Cymraeg

Nid yw'r dynodiadau a ddefnyddir na'r ffaith bod deunydd wedi'i gyflwyno drwy'r cyhoeddiad hwn yn awgrymu y mynegir unrhyw farn o gwbl ar ran UNESCO ynghylch statws cyfreithiol unrhyw wlad, tiriogaeth, dinas neu ardal neu statws cyfreithiol eu hawdurdodau, neu ynghylch gosod eu ffiniau neu eu terfynau.

Eiddo'r awduron yw'r syniadau a'r safbwyntiau a fynegir yn y cyhoeddiad hwn; nid syniadau a safbwyntiau UNESCO yw'r rhain o reidrwydd ac nid ydynt yn ymrwymo'r Sefydliad

Nid UNESCO sy'n gyfrifol am ansawdd y cyfieithiad Cymraeg

Mae'r cyhoeddiad hwn ar gael ar ffurf Mynediad Agored o dan y drwydded Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 IGO (CC-BY-NC-ND 3.0 IGO) (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/igo/). Drwy ddefnyddio deunydd y cyhoeddiad hwn mae'r defnyddwyr yn derbyn eu bod wedi'u rhwymo gan delerau defnyddio Storfa Mynediad Agored UNESCO (www.unesco.org/open-access/terms-use-ccbyncnd-en).

Ail argraffiad diwygiedig

Cyhoeddwyd yr argraffiad cyntaf yn 2009 gan Sefydliad Addysg, Gwyddoniaeth a Diwylliant y Cenhedloedd Unedig.

Mae'r drwydded bresennol yn gymwys i ddeunydd testun y cyhoeddiad yn unig. I ddefnyddio unrhyw ddeunydd na nodwyd yn glir ei fod yn perthyn i UNESCO, rhaid gofyn caniatâd ymlaen llaw gan: publication.copyright@unesco.org neu UNESCO Publishing, 7, Place de Fontenoy, 75352 Paris 07 SP Ffrainc.

Nid yw'r dynodiadau a ddefnyddir na'r ffaith bod deunydd wedi'i gyflwyno drwy'r cyhoeddiad hwn yn awgrymu y mynegir unrhyw farn o gwbl ar ran UNESCO ynghylch statws cyfreithiol unrhyw wlad, tiriogaeth, dinas neu ardal neu statws cyfreithiol eu hawdurdodau, neu ynghylch gosod eu ffiniau neu eu terfynau.

Eiddo'r awduron yw'r syniadau a'r safbwyntiau a fynegir yn y cyhoeddiad hwn; nid syniadau a safbwyntiau UNESCO yw'r rhain o reidrwydd ac nid ydynt yn ymrwymo'r Sefydliad.

Llun y clawr: Rawpixel.com/Shutterstock.com

Dyluniwyd gan Aurélia Mazoyer

Argraffwyd gan UNESCO

Argraffwyd yn Ffrainc

Rhagair

Mae'n ddegawd bron ers i'r Canllawiau Technegol Rhyngwladol ar Addysg Rhywioldeb gael eu rhyddhau gyntaf yn 2009. Yn ystod y cyfnod hwn, daeth y gymuned fyd-eang i gofleidio agenda datblygu beiddgar a thrawsnewidiol i gyflawni byd cyfiawn, teg, goddefgar, agored a chymdeithasol-gynhwysol sy'n diwallu anghenion y rhai mwyaf agored i niwed a lle does neb yn cael ei adael ar ôl. Mae Agenda 2030 ar gyfer datblygiad cynaliadwy yn dangos bod addysg o safon, iechyd da a lles, cydraddoldeb rhywedd a hawliau dynol yn cydblethu'n annatod.

Dros y cyfnod hwn, mae mwy a mwy o bobl ifanc wedi ymuno â'i gilydd i alw am eu hawl i addysg rhywioldeb, ac i annog eu harweinwyr i gyflawni ymrwymiadau gwleidyddol i genedlaethau'r presennol a'r dyfodol. Yn Fforwm Ieuenctid Byd-eang y Gynhadledd Ryngwladol ar Boblogaeth a Datblygu (ICPD) yn 2012, bu pobl ifanc yn galw'n benodol ar lywodraethau i greu 'amgylcheddau a pholisïau galluogol er mwyn sicrhau bod ganddynt fynediad i addysg rhywioldeb gynhwysfawr mewn lleoliadau ffurfiol a heb fod yn ffurfiol, drwy leihau rhwystrau a dyrannu cyllidebau digonol'.

Nid yw'r bobl ifanc wedi bod ar eu pen eu hunain yn yr ymdrech hon – maent wedi cael cwmni cymunedau, rhieni, arweinwyr ffydd a rhanddeiliaid yn y sector addysg sy'n mynd ati'n fwyfwy i hybu addysg rhywioldeb fel cydran hanfodol mewn addysg o ansawdd dda sy'n gynhwysfawr ac sydd wedi'i seilio ar sgiliau bywyd; ac sy'n helpu pobl ifanc i ddatblygu'r wybodaeth, y sgiliau, y gwerthoedd moesegol a'r agweddau y mae arnynt eu hangen i wneud dewisiadau ymwybodol, iach a pharchus ynghylch perthnasoedd, rhyw a chenhedlu.

Serch y datblygiadau hyn, mae gormod o bobl ifanc yn dal i bontio o blentyndod i fod yn oedolyn gan dderbyn gwybodaeth anghywir, anghyflawn neu lawn dyfarniadau sy'n effeithio ar eu datblygiad corfforol, cymdeithasol ac emosiynol. Mae'r paratoad annigonol hwn nid yn unig yn gwaethygu'r perygl y bydd plant ac ieuenctid yn agored i gamfanteisio a chanlyniadau niweidiol eraill, ond mae hefyd yn gyfystyr â methiant gan yr aelodau hynny o'r gymdeithas sydd o dan ddyletswydd i gyflawni eu rhwymedigaethau tuag at genhedlaeth gyfan.

Mae'r argraffiad diwygiedig hwn o'r Canllawiau Technegol Rhyngwladol ar Addysg Rhywioldeb, sydd wedi'i ddiweddaru'n llawn, ar ei ennill yn sgil adolygiad newydd o'r dystiolaeth gyfredol ac mae'n ailddatgan safle addysg rhywioldeb o fewn fframwaith hawliau dynol a chydraddoldeb rhywedd. Mae'n hybu dysgu strwythuredig am ryw a pherthnasoedd mewn modd sy'n gadarnhaol ac sydd wedi'i ganoli ar fuddiannau gorau'r person ifanc. Drwy amlinellu cydrannau hanfodol rhaglenni addysg rhywioldeb effeithiol, mae'r Canllawiau'n galluogi'r awdurdodau cenedlaethol i gynllunio cwricwla cynhwysfawr a gaiff effaith gadarnhaol ar iechyd a lles pobl ifanc.

Fel y Canllawiau gwreiddiol, mae'r fersiwn ddiwygiedig hon yn wirfoddol, yn seiliedig ar y dystiolaeth wyddonol ddiweddaraf, ac wedi'i gynllunio i helpu'r gwledydd i weithredu rhaglenni addysg rhywioldeb effeithiol, a'r rheiny wedi'u haddasu at eu cyd-destunau.

Os na fyddwn yn bodloni'r galw ymysg pobl ifanc am addysg rhywioldeb gynhwysfawr o safon, rydym yn argyhoeddedig na fyddwn yn cyflawni'r Nodau Datblygu Cynaliadwy (SDGs) yr ydym wedi'u gosod ar gyfer 2030, a'r ymrwymiad a wnaed i beidio â gadael neb ar ôl. Gyda hyn mewn golwg, rydym wedi ymrwymo i helpu'r gwledydd i ddefnyddio'r Canllawiau, a gobeithio y bydd athrawon, addysgwyr iechyd, gweithwyr proffesiynol datblygu ieuenctid, eiriolwyr iechyd rhywiol ac atgenhedlol ac arweinwyr ieuenctid – ymysg eraill – yn defnyddio'r adnodd hwn i helpu'r gwledydd i wireddu hawl pobl ifanc i gael addysg, iechyd a lles, ac i gyflawni cymdeithas sy'n fwy cynhwysol ac yn fwy cydradd o ran rhywedd.

Audrey Azoulay

Audrey Azoulay
Cyfarwyddwr Cyffredinol, UNESCO

Cydnabod

Comisiynwyd yr argraffiad diwygiedig hwn o'r Canllawiau Technegol Rhyngwladol ar Addysg Rhywioldeb gan Sefydliad Addysg, Gwyddoniaeth a Diwylliant y Cenhedloedd Unedig (UNESCO). Cafodd y gwaith i ddiweddaru'r wybodaeth yn y canllawiau ei wneud o dan arweinyddiaeth Soo-Hyang Choi, Cyfarwyddwr yr Adran Cynhwysiant, Heddwch a Datblygiad Cynaliadwy; a rhoddwyd arweiniad cyffredinol gan Chris Castle, Cydgysylltydd Byd-eang UNESCO ar gyfer HIV ac AIDS; gwnaed y gwaith cydlynu gan Joanna Herat yn yr Is-adran Iechyd ac Addysg; a rhoddwyd cymorth gan Jenelle Babb, Cara Delmas, Rita Houkayem, Karin Nilsson, Anna Ewa Ruszkiewicz a Marina Todesco (cynt).

Paratowyd y deunydd ysgrifenedig diwygiedig ac ychwanegol i'r Canllawiau cyffredinol gan Marcela Rueda Gomez a Doortje Braeken (ymgynghorwyr annibynnol); cafodd diweddariadau penodol i'r cysyniadau allweddol, y topigau a'r amcanion dysgu eu datblygu gan dîm o fudiad Eiriolwyr dros Ieuenctid, yn cynnwys Nicole Cheetham, Debra Hauser a Nora Gelperin. Paul Montgomery a Wendy Knerr (o'r Ganolfan Ymyriadau ar sail Tystiolaeth ym Mhrifysgol Rhydychen) a wnaeth yr adolygiad o dystiolaeth a lywiodd y diweddariad hwn o argraffiad 2018 o'r Canllawiau. Cafodd y gwaith golygu copi a phrawfddarllen y llawysgrif ei wneud gan Jane Coombes (ymgynghorydd annibynnol).

Rydym yn arbennig o ddiolchgar i Sweden ac UNAIDS am gymorth ariannol, ac i'r aelodau canlynol o'r Grŵp Cynghori ar Addysg Rhywioldeb Cynhwysfawr a roddodd gyfraniadau gwerthfawr i'r broses ddatblygu drwy gynnig gwybodaeth, adolygu, rhoi adborth a chymorth technegol arall: Qadeer Baig, Rutgers WPF (cynt); Doortje Braeken, Ffederasiwn Rhyngwladol Cynllunio Bod yn Rhiant (cynt); Shanti Conly, USAID (cynt); Esther Corona, Cymdeithas Rhywoleg y Byd; Helen Cahill, Prifysgol Melbourne; Pia Engstrand, Asiantaeth Cydweithredu Datblygu Rhyngwladol Sweden (Sida); Nyaradzayi Gumbonzvanda, Ymddiriedolaeth Goffa Rozaria a Llysgennad Ewyllys Da yr Undeb Affricanaidd ar Ddiweddu Priodasau Plant; Nicole Haberland, Y Cyngor Poblogaeth; Wenli Liu, Prifysgol Normal Beijing; Anna-Kay Magnus-Watson, Gweinyddiaeth Addysg Jamaica; Peter Mladenhov, Y-Peer; Sanet Steenkamp, Gweinyddiaeth Addysg Namibia; Remmy Shawa, Cyfiawnder Rhywedd Sonke (cynt); Aminata Traoré Seck, Gweinyddiaeth Addysg, Senegal; Alice Welbourn, Ymddiriedolaeth Salamander; Christine Winkelmann, BZgA, ac o UNDP, y canlynol: Diego Antoni, Suki Beavers, Caitlin Boyce, Mandeep Dhaliwal, Natalia Linou, Noella Richard a Tilly Sellers, gyda chyfraniad pellach gan Siri May (OutRight Action International, adolygydd allanol UNDP). Rydym yn diolch i gydweithwyr o bartneriaid cyd-gyhoeddi y Cenhedloedd Unedig am gyfrannu ac am adolygu drwy gydol y broses: Ysgrifenyddiaeth UNAIDS; Maria Bakaroudis, Elizabeth Benomar, Ilya Zhukov (UNFPA); Ted Chaiban, Susan Kasedde, Catherine Langevin Falcon, Vivian Lopez, Chewe Luo (UNICEF); Nazneen Damji, Elena Kudravsteva (UN Women); Ian Askew, Venkatraman Chandra-Mouli (WHO) ar y cyd â staff pencadlys, staff maes cenedlaethol a rhanbarthol UNESCO mewn Addysg ac Iechyd: Christophe Cornu, Mary Guinn Delaney, Xavier Hospital, Hongyan Li, Yong Feng Liu, Patricia Machawira, Alice Saili, Justine Sass, Ariana Stahmer a Tigran Yepoyan.

Diolchir yn fawr hefyd i'r unigolion a'r sefydliadau a gymerodd ran yn yr Ymgynghoriad Rhanddeiliaid a Chyfarfod y Grŵp Cynghori ar y diweddariad ar Ganllawiau Technegol Rhyngwladol y Cenhedloedd Unedig ar Addysg Rhywioldeb ac a gyfrannodd ato, ar 25-27 Hydref 2016 ym mhencadlys UNESCO ym Mharis.

Mae'r partneriaid yn y Cenhedloedd Unedig sydd wedi cydgyhoeddi'r Canllawiau hyn yn dymuno cydnabod dau unigolyn hynod y mae eu hymroddiad a'u gwasanaeth proffesiynol i les pobl ifanc wedi gadael eu hôl yn bendant ar feysydd addysg rhywioldeb ac iechyd rhywiol ac atgenhedlol: y diweddar Dr Kirby Douglas, cyn Uwch Wyddonydd yn Education, Training and Research (ETR) Associates, y llywiodd ei ymchwil helaeth y gwaith i ddatblygu'r Canllawiau gwreiddiol; a'r diweddar Dr Osotimehin Babatunde, Cyfarwyddwr Gweithredol UNFPA.

Tabl cynnwys

Acronymau 9

1 - Rhagymadrodd 11

1.1 Diben y Canllawiau Technegol Rhyngwladol ar Addysg Rhywioldeb a'r cynulleidfaoedd arfaethedig 12

1.2 Beth yw strwythur y Canllawiau? 13

1.3 Pam mae angen fersiwn ddiwygiedig o'r Canllawiau? 13

1.4 Y broses ddatblygu 14

2 - Deall addysg rhywioldeb gynhwysfawr 15

2.1 Beth yw addysg rhywioldeb gynhwysfawr (ARhG)? 16

2.2 Ystyriaethau allweddol eraill ym maes esblygol ARhG 18

3 - Iechyd a lles pobl ifanc 21

3.1 Iechyd rhywiol ac atgenhedlol (IRhA) plant a phobl ifanc 22

3.2 Materion allweddol eraill sy'n effeithio ar iechyd a lles plant a phobl ifanc y gellir mynd i'r afael â nhw drwy ARhG 24

3.3 Anghenion IRhA penodol a materion eraill sy'n effeithio ar is-grwpiau o blant a phobl ifanc 25

4 - Y gronfa dystiolaeth ar gyfer addysg rhywioldeb gynhwysfawr 27

4.1 Rhagymadrodd 28

4.2 Prif gasgliadau'r adolygiadau tystiolaeth 28

4.3 Cyfyngiadau'r adolygiadau tystiolaeth 30

4.4 Pa dystiolaeth sydd ei hangen yn y dyfodol? 31

5 - Cysyniadau allweddol, topigau ac amcanion dysgu 33

5.1 Nodau, grwpiau oedran a strwythur 34

5.2 Trosolwg o'r cysyniadau allweddol, y topigau a'r amcanion dysgu 36

Cysyniad allweddol 1: Perthnasoedd 37

Cysyniad allweddol 2: Gwerthoedd, Hawliau, Diwylliant a Rhywioldeb 45

Cysyniad allweddol 3: Deall Rhywedd 49

Cysyniad allweddol 4: Trais ac Aros yn Ddiogel 53

Cysyniad allweddol 5: Sgiliau ar gyfer Iechyd a Lles 58

Cysyniad allweddol 6: Y Corff Dynol a Datblygiad 64

Cysyniad allweddol 7: Rhywioldeb ac Ymddygiad Rhywiol 69

Cysyniad allweddol 8: Iechyd Rhywiol ac Atgenhedlol 73

6 - Adeiladu cefnogaeth a chynllunio at roi rhaglenni ARhG ar waith 81

6.1 Cryfhau'r ymrwymiad i ARhG....82

6.2 Helpu i gynllunio rhaglenni ARhG a'u rhoi ar waith 86

7 - Darparu rhaglenni ARhG effeithiol 89

7.1 Rhagymadrodd 90

7.2 Nodweddion gwaith effeithiol i ddatblygu'r cwricwlwm....90

7.3 Dylunio rhaglenni ARhG a'u rhoi ar waith....94

7.4 Monitro a gwerthuso rhaglenni ARhG....97

7.5 Ehangu graddfa rhaglenni ARhG 98

8 - Cyfeiriadau 101

9 - Geirfa 111

10 - Atodiadau 115

Atodiad I Cytundebau, offerynnau a safonau rhyngwladol yn ymwneud ag addysg rhywioldeb gynhwysfawr (ARhG) 116

Atodiad II Rhestr Aelodau'r Grŵp Cynghori ar Addysg Rhywioldeb Gynhwysfawr, 2016–2017 123

Atodiad III Rhestr aelodau cyfarfod Ymgynghoriad Rhanddeiliaid a Grŵp Cynghori UNESCO.... 124

Atodiad IV Meini prawf ar gyfer dewis astudiaethau gwerthuso ac adolygu dulliau 127

Atodiad V Astudiaethau y cyfeiriwyd atynt fel rhan o'r adolygiad o dystiolaeth yn 2016 129

Atodiad VI Pobl y cysylltwyd â hwy a manylion hysbyswyr allweddol ar gyfer diweddaru cysyniadau, pynciau ac amcanion dysgu allweddol 2017 133

Atodiad VII Llyfryddiaeth cyfeiriadau ac adnoddau a ddefnyddiwyd wrth ddiweddaru'r cysyniadau allweddol, y topigau a'r amcanion dysgu 2017 134

Atodiad VIII Dangosydd arfaethedig ar gyfer monitro addysg HIV a rhywioldeb sy'n seiliedig ar sgiliau bywyd.... 138

Rhestr tablau a blychau

Tablau

Tabl 1. Nodweddion allweddol adolygiadau tystiolaeth 2008 a 2016 30

Tabl 2. Cyfyngiadau'r adolygiadau tystiolaeth 30

Tabl 3. Pryderon cyffredin ynghylch ARhG 84

Tabl 4. Nodweddion cwricwlwm ARhG effeithiol 93

Tabl 5. ARHG annibynnol ynteu integredig – ystyriaethau allweddol 94

Tabl 6. Dylunio a gweithredu rhaglenni ARhG 97

Tabl 7. Dangosydd a argymhellir i'w ddefnyddio gan y gwledydd yn eu System Gwybodaeth Rheoli Addysg (EMIS) i edrych ar ansawdd, ehangder, cynwysfawredd a chwmpas addysg HIV a rhywioldeb wedi'u seilio ar sgiliau bywyd 98

Blychau

Blwch 1. Fframwaith cysyniadol ar gyfer rhywioldeb yng nghyd-destun ARhG 17

Blwch 2. Enghreifftiau o safonau rhyngwladol y Cenhedloedd Unedig a chytundebau rhwng aelod-wladwriaethau, mewn perthynas â ARhG 82

Blwch 3. Cyfranogiad pobl ifanc wrth eiriol dros ARhG a'i rhoi ar waith 86

Blwch 4. Deg egwyddor allweddol UNESCO ar gyfer ehangu graddfa addysg rhywioldeb 99

Acronymau

AIDS	Syndrom Diffyg Imiwnedd Caffaeledig
ARhG	Addysg rhywioldeb gynhwysfawr
CEFM	Priodasau Plant Cynnar a than Orfod
EMIS	System Gwybodaeth Rheoli Addysg
FGM/C	Anffurfio organau cenhedlu benywod/Torri
GBV	Trais ar sail rhywedd
HIV	Feirws Imiwnoddiffygiant Dynol
HPV	Feirws Papiloma Dynol
ICPD	Cynhadledd Ryngwladol ar Boblogaeth a Datblygu
IRhA	Iechyd rhywiol ac atgenhedlol
IRhAR	Iechyd a hawliau rhywiol ac atgenhedlol
ITGSE	Canllawiau technegol rhyngwladol ar addysg rhywioldeb
LAC	America Ladin a'r Caribî
LGBTI	Lesbiaidd, hoyw, deurywiol, trawsryweddol, rhyngrywiol
NGO	Corff anllywodraethol
PoA	Rhaglen Weithredu
PEP	Proffylacsis ôl-gysylltiad
PrEP	Proffylacsis cyn-gysylltiad
RCT	Hap-dreialon a reolir
SDGs	Nodau Datblygu Cynaliadwy
SERAT	Dull Adolygu ac Asesu Addysg Rhywioldeb
STIs	Heintiau a drosglwyddir yn rhywiol
TGCh	Technolegau Gwybodaeth a Chyfathrebu
UNAIDS	Cyd-raglen y Cenhedloedd Unedig ar HIV ac AIDS
UNDP	Rhaglen Ddatblygu'r Cenhedloedd Unedig
UNESCO	Sefydliad Addysg, Gwyddoniaeth a Diwylliant y Cenhedloedd Unedig
UNFPA	Cronfa Boblogaeth y Cenhedloedd Unedig
UNICEF	Cronfa Ryngwladol y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Plant
UN Women	Endid y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Cydraddoldeb Rhywedd a Grymuso Menywod
VMMC	Enwaediad gwryw meddygol gwirfoddol
WHO	Sefydliad Iechyd y Byd
YPLHIV	Pobl ifanc yn byw gydag HIV

DiversityStudio/Shutterstock.com

1 Rhagymadrodd

1 - Rhagymadrodd

Mae addysg rhywioldeb gynhwysfawr (ARhG) yn chwarae rôl ganolog wrth baratoi pobl ifanc ar gyfer bywyd diogel, cynhyrchiol, boddhaus mewn byd lle mae HIV ac AIDS, heintiau a drosglwyddir yn rhywiol (STIs), beichiogrwydd anfwriadol, trais ar sail rhywedd (GBV) ac anghydraddoldeb rhwng y rhyweddau yn dal i beri risgiau difrifol i'w lles. Ond, er gwaethaf tystiolaeth glir a grymus bod ARhG o safon sydd wedi'i seilio ar gwricwlwm yn dod â buddion, ychydig yn unig o blant a phobl ifanc sy'n cael paratoad ar gyfer eu bywydau sy'n eu grymuso i gymryd rheolaeth a gwneud penderfyniadau gwybodus am eu rhywioldeb a'u perthnasoedd mewn mod rhydd a chyfrifol.

Mae llawer o bobl ifanc yn dynesu at droi'n oedolion gan wynebu negeseuon cyferbyniol, negyddol a dryslyd ynglŷn â rhywioldeb a'r rheiny yn aml yn cael eu gwaethygu gan embaras a distawrwydd oedolion, gan gynnwys rhieni ac athrawon. Mewn llawer o gymdeithasau, mae'r agweddau a'r deddfau yn atal trafodaeth gyhoeddus ar rywioldeb ac ymddygiad rhywiol, a gall normau'r gymdeithas beri bod amodau niweidiol yn parhau, er enghraifft anghydraddoldeb rhwng y rhyweddau o ran perthnasoedd rhywiol, cynllunio teulu a defnyddio dulliau atal cenhedlu modern.

Mae corff sylweddol o dystiolaeth yn dangos bod ARhG yn galluogi plant a phobl ifanc i ddatblygu: gwybodaeth, agweddau a sgiliau cywir sy'n briodol i'w hoedran; gwerthoedd cadarnhaol, gan gynnwys parch at hawliau dynol, cydraddoldeb rhwng y rhyweddau ac amrywiaeth, ac agweddau a sgiliau sy'n cyfrannu at berthnasoedd diogel, iach, cadarnhaol (gweler *Adran 4 – Y gronfa dystiolaeth ar gyfer addysg rhywioldeb gynhwysfawr*). Mae ARhG hefyd yn bwysig am y gall helpu pobl ifanc i fyfyrio ar normau cymdeithasol, gwerthoedd diwylliannol a chredoau traddodiadol, er mwyn deall yn well a rheoli eu perthynas â chyfoedion, rhieni, athrawon, oedolion eraill a'u cymunedau.

Mae gwledydd yn fwyfwy yn cydnabod pwysigrwydd sicrhau bod gan bobl ifanc yr wybodaeth a'r sgiliau i wneud penderfyniadau cyfrifol yn eu bywydau, yn enwedig mewn cyd-destun lle maent yn fwy agored i ddeunydd rhywiol eglur drwy'r rhyngrwyd a chyfryngau eraill. Mae Agenda 2030 a'i Nodau Datblygu Cynaliadwy[1] (SDGs) byd-eang yn galw am weithredu i beidio â gadael neb ar ôl, ac i wireddu hawliau dynol a chydraddoldeb rhywedd i bawb. Mae ysgogi ymrwymiad gwleidyddol i gyflawni nodau ynghylch addysg, cydraddoldeb rhwng y rhyweddau, iechyd a lles hefyd yn gyfle pwysig i uwchraddio rhaglenni aml-sector presennol neu newydd i ddod â ARhG i blant a phobl ifanc ym mhob man.

Dylai rhaglenni ARhG gael eu haddysgu gan athrawon sydd â hyfforddiant a chefnogaeth dda mewn lleoliadau ysgol, gan fod y rheiny'n darparu cyfle pwysig i gyrraedd nifer fawr o bobl ifanc gydag addysg rhywioldeb cyn iddynt fynd yn weithredol yn rhywiol, yn ogystal â chynnig amgylchedd dysgu strwythuredig i wneud hynny ynddo. Hefyd dylai ARhG fod ar gael i bobl ifanc a phlant y tu allan i'r ysgol – yn aml y rhai sy'n fwyaf agored i wybodaeth anghywir, gorfodaeth a chamfanteisio.

1.1 Diben y Canllawiau Technegol Rhyngwladol ar Addysg Rhywioldeb a'r cynulleidfaoedd arfaethedig

Datblygwyd y *Canllawiau Technegol Rhyngwladol ar Addysg Rhywioldeb* (y Canllawiau) i gynorthwyo awdurdodau addysg ac iechyd ac awdurdodau perthnasol eraill i ddatblygu a gweithredu rhaglenni a deunyddiau addysg rhywioldeb gynhwysfawr sy'n seiliedig yn yr ysgol a'r tu allan i'r ysgol. Mae'r Canllawiau'n uniongyrchol berthnasol i weinidogion addysg llywodraethau a'u staff proffesiynol, gan gynnwys datblygwyr cwricwla, penaethiaid ysgolion ac athrawon. Gall sefydliadau anllywodraethol (NGOs), gweithwyr ieuenctid a phobl ifanc hefyd ddefnyddio'r ddogfen fel offeryn at eiriolaeth neu atebolrwydd, er enghraifft drwy ei rhannu gyda'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau fel arweiniad i'r arferion gorau a/neu i'w hintegreiddio mewn agendâu ehangach, megis y Nodau Datblygu Cynaliadwy (SDGs). Mae'r Canllawiau hefyd yn ddefnyddiol i unrhyw un sy'n dylunio, yn darparu ac yn gwerthuso rhaglenni addysg rhywioldeb yn yr ysgol a'r tu allan i'r ysgol, gan gynnwys rhanddeiliaid sy'n gweithio ar addysg o safon, iechyd rhywiol ac atgenhedlol (IRhA), iechyd pobl ifanc a/neu gydraddoldeb rhwng y rhyweddau, ymhlith materion eraill.

Gall polisïau a chwricwla cenedlaethol ddefnyddio termau gwahanol i gyfeirio at ARhG. Mae'r rhain yn cynnwys: addysg atal, addysg perthnasoedd a rhywioldeb, addysg teulu-bywyd, addysg HIV, addysg sgiliau bywyd, ffyrdd iach o fyw a diogelwch sylfaenol bywyd. Beth bynnag yw'r term a ddefnyddir, mae 'cynhwysfawr' yn cyfeirio at ddatblygu gwybodaeth, sgiliau ac agweddau cadarnhaol y dysgwyr tuag at rywioldeb ac iechyd rhywiol ac atgenhedlol da. Mae elfennau craidd rhaglenni ARhG yn rhannu rhai nodweddion tebyg megis sylfaen gadarn mewn hawliau dynol a chydnabyddiaeth i gysyniad bras rhywioldeb fel rhan naturiol o ddatblygiad dynol.

1 https://sustainabledevelopment.un.org/post2015/transformingourworld

Mae'r Canllawiau'n pwysleisio'r angen am raglenni sy'n seiliedig ar dystiolaeth, sydd wedi'u haddasu i'r cyd-destun lleol, ac wedi'u cynllunio'n rhesymegol i fesur a mynd i'r afael â ffactorau fel credoau, gwerthoedd, agweddau a sgiliau sydd, yn eu tro, yn gallu effeithio ar iechyd a lles mewn perthynas â rhywioldeb.

Mae ansawdd ac effaith ARhG yn yr ysgol yn dibynnu nid yn unig ar y broses addysgu – gan gynnwys capasiti athrawon, y dulliau pedagogaidd a'r deunyddiau addysgu a dysgu a ddefnyddir – ond hefyd ar amgylchedd yr ysgol gyfan. Amlygir hyn drwy reolau ac arferion yr ysgol, ymhlith agweddau eraill. Mae ARhG yn elfen hanfodol mewn addysg ehangach o safon ac mae'n chwarae rôl hollbwysig wrth bennu iechyd a lles pob dysgwr.

Bwriedir i'r Canllawiau:

- ddarparu dealltwriaeth glir o ARhG ac egluro'r deilliannau cadarnhaol a ddymunir mewn ARhG;
- hybu dealltwriaeth o'r angen am raglenni ARhG drwy godi ymwybyddiaeth o faterion a phryderon perthnasol mewn iechyd rhywiol ac atgenhedlol (IRhA) sy'n effeithio ar blant a phobl ifanc;
- rhannu tystiolaeth a chanllawiau sy'n seiliedig ar ymchwil i helpu gwneuthurwyr polisi, addysgwyr a datblygwyr cwricwla;
- cynyddu parodrwydd athrawon ac addysgwyr a gwella capasiti sefydliadau i ddarparu ARhG o safon;
- darparu canllawiau i awdurdodau addysg ar sut i adeiladu cefnogaeth i ARhG ar lefel y gymuned a'r ysgol;
- darparu canllawiau ar sut i ddatblygu cwricwla, deunyddiau dysgu a rhaglenni ARhG sy'n berthnasol, yn seiliedig ar dystiolaeth, yn addas ar gyfer oed a datblygiad y dysgwyr ac yn ymateb i'r diwylliant;
- dangos sut y gall ARhG gynyddu ymwybyddiaeth am faterion y gellir barnu mewn rhai cyd-destunau diwylliannol eu bod yn sensitif, megis y mislif a chydraddoldeb rhwng y rhyweddau. Gall ARhG hefyd godi ymwybyddiaeth o arferion niweidiol megis priodasau plant cynnar a than orfod (CEFM) ac anffurfio organau rhywiol merched/torri (FGM/C).

Yn ogystal â chael eu bwydo gan y dystiolaeth ddiweddaraf, mae'r Canllawiau wedi'u seilio'n gadarn ar nifer o gonfensiynau hawliau dynol rhyngwladol sy'n pwysleisio hawl pob unigolyn i addysg ac i'r safon uchaf posibl o iechyd a lles. Mae'r confensiynau hawliau dynol hyn yn cynnwys y Datganiad Cyffredinol ar Hawliau Dynol; Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn; y Cyfamod Rhyngwladol ar Hawliau Economaidd, Cymdeithasol a Diwylliannol; y Confensiwn ar Ddiddymu Pob Math o Gamwahaniaethu yn erbyn Menywod; a'r Confensiwn ar Hawliau Pobl ag Anableddau. Mae rhagor o wybodaeth am y confensiynau rhyngwladol perthnasol ar gael yn *Atodiad I: Cytundebau, offerynnau a safonau rhyngwladol yn ymwneud ag addysg rhywioldeb gynhwysfawr*.

Nid cwricwlwm mo'r Canllawiau, ac nid ydynt ychwaith yn rhoi argymhellion manwl ar roi ARhG ar waith ar lefel y wlad. Yn hytrach, maen nhw'n fframwaith a seiliwyd ar yr arferion gorau yn rhyngwladol, y bwriedir iddynt helpu datblygwyr cwricwla i greu ac addasu cwricwla sy'n briodol i'w cyd-destun ac i lywio datblygwyr rhaglenni wrth gynllunio, gweithredu a monitro addysg rhywioldeb o safon.

Datblygwyd y Canllawiau drwy broses a gynlluniwyd i sicrhau ansawdd, derbynioldeb a pherchnogaeth ar y lefel ryngwladol, gyda chyfraniadau gan arbenigwyr ac ymarferwyr o wahanol ranbarthau ledled y byd. Ar yr un pryd, dylid nodi bod y Canllawiau yn wirfoddol, gan eu bod yn cydnabod yr amrywiaeth o wahanol gyd-destunau cenedlaethol y mae addysg rhywioldeb yn digwydd ynddynt, ac awdurdod llywodraethau i benderfynu ar ddeunydd y cwricwla addysgol yn eu gwlad.

1.2 Beth yw strwythur y Canllawiau?

Mae i'r Canllawiau saith adran. Mae'r pedair adran gyntaf yn darparu diffiniad a'r sail resymegol ar gyfer ARhG, ynghyd â'r gronfa dystiolaeth ddiweddaraf. Mae'r bumed adran yn cyflwyno'r cysyniadau a'r topigau allweddol, ynghyd ag amcanion dysgu fesul grŵp oedran. Mae'r ddwy adran olaf yn cynnig canllawiau ar adeiladu cefnogaeth i ARhG ac ar argymhellion ynghylch darparu rhaglenni effeithiol.

Y pecyn cynhwysfawr hwn, o'i gymryd ar y cyfan, yw'r set o dopigau a argymhellir, ynghyd â chanllawiau ar sut i'w darparu, ar gyfer ARhG effeithiol. Fe all ac fe ddylai'r meincnodau cyffredinol hyn gael eu haddasu i gyd-destunau lleol i sicrhau eu bod yn berthnasol, i roi syniadau ar sut i fonitro'r deunydd sy'n cael ei addysgu, ac asesu'r cynnydd tuag at yr amcanion dysgu ac addysgu.

1.3 Pam mae angen fersiwn ddiwygiedig o'r Canllawiau?

Cyhoeddwyd fersiwn gyntaf y Canllawiau gan UNESCO yn 2009, mewn partneriaeth â Chyd-raglen y Cenhedloedd Unedig ar HIV ac AIDS (UNAIDS), Cronfa Boblogaeth y Cenhedloedd Unedig (UNFPA), Cronfa Plant y Cenhedloedd Unedig (UNICEF) a Sefydliad Iechyd y Byd (WHO). Ers eu cyhoeddi, mae'r Canllawiau wedi bod yn adnodd addysgu sydd wedi'i seilio ar dystiolaeth, sy'n gymwys yn fyd-eang, ac sy'n hawdd ei addasu at gyd-destunau lleol. Maen nhw wedi'u defnyddio hefyd fel arf i eiriol o blaid ARhG i'r holl blant, pobl ifanc ac ieuenctid – fel elfen hanfodol mewn addysg o safon – yn unol â'u hawliau dynol.

Mae maes ARhG wedi esblygu'n gyflym ers cyhoeddi'r Canllawiau gyntaf. Mae rhoi rhaglenni addysg rhywioldeb ar waith ar draws amryw o leoliadau addysgol wedi creu gwell dealltwriaeth a gwersi i'w dysgu, ac mae'r gronfa dystiolaeth ar gyfer ARhG wedi'i chyfnerthu ac wedi'i hymestyn. Erbyn hyn, mae'r Nodau Datblygu Cynaliadwy (SDGs) yn cynnig fframwaith datblygu byd-eang newydd y dylid deall cwmpas, safle a pherthnasedd addysg rhywioldeb o'i fewn. Mae ystyriaethau newydd wedi dod i'r amlwg, gan gynnwys gwell cydnabyddiaeth i safbwyntiau ar rywedd a'r cyd-destun cymdeithasol mewn gwaith hybu iechyd; rôl amddiffynnol addysg o ran lleihau'r perygl y ceir canlyniadau iechyd rhywiol gwael, gan gynnwys y rhai sy'n gysylltiedig ag HIV, STIs, beichiogrwydd cynnar ac anfwriadol a thrais ar sail rhywedd; yn ogystal â dylanwad y rhyngrwyd a'r cyfryngau cymdeithasol a mynediad eang i'r rhain. At hynny, mae ARhG wedi'i chydnabod fel cydran bwysig mewn ymyriadau iechyd i bobl ifanc (WHO, 2017b).

Gan gydnabod y newidiadau hyn, mae UNESCO, mewn cydweithrediad â'r partneriaid gwreiddiol yn y Cenhedloedd Unedig yn ogystal ag Endid y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Cydraddoldeb rhwng y Rhyweddau a Grymuso Menywod (UN Women) wedi adolygu a diweddaru deunydd y Canllawiau i adlewyrchu'r dystiolaeth ddiweddaraf; ymateb i anghenion cyfoes dysgwyr ifanc; a rhoi cymorth i ymarferwyr a systemau addysg sy'n ceisio ymdrin â'r anghenion hynny. Yn ogystal â darparu tystiolaeth ychwanegol, mae'r Canllawiau diwygiedig yn cynnig set wedi'i diweddaru o gysyniadau allweddol, topigau ac amcanion dysgu, ond yn cadw'r nodweddion allweddol gwreiddiol a'r deunydd sydd wedi bod yn effeithiol i'r gynulleidfa.

1.4 Y broses ddatblygu

Mae'r cyhoeddiad diwygiedig hwn wedi'i seilio ar adolygiad newydd o dystiolaeth, ynghyd ag adolygiad o gwricwla a fframweithiau cwricwla, ill dau wedi'u comisiynu gan UNESCO yn 2016. Cynhaliwyd yr adolygiad o'r dystiolaeth newydd gan yr Athro Paul Montgomery a Wendy Knerr o Ganolfan Prifysgol Rhydychen ar gyfer Ymyriadau wedi'u Seilio ar Dystiolaeth, (y cyfeirir ato fel UNESCO 2016b yn y Canllawiau hyn). Cynhaliwyd yr adolygiad o'r cwricwla a'r fframweithiau cwricwlaidd gan Advocates for Youth, UDA (y cyfeirir ato fel UNESCO 2017c). Mae'r ddau adroddiad ar gael ar-lein yn www.unesco.org.

Aeth UNESCO ati hefyd i gynnull grŵp cynghori i oruchwylio a llywio'r diwygiadau i'r gyfrol hon. Roedd y Grŵp Cynghori Addysg Rhywioldeb Gynhwysfawr yn cynnwys arbenigwyr technegol o bob rhan o'r byd, yn gweithio ym meysydd addysg, iechyd, datblygu ieuenctid, hawliau dynol a chydraddoldeb rhwng y rhyweddau. Roedd yn cynnwys ymchwilwyr, swyddogion gweinyddiaethau addysg, pobl ifanc, gweithredwyr rhaglenni cyrff anllywodraethol a phartneriaid datblygu. Er mwyn casglu mewnbwn gan nifer o randdeiliaid, ac i asesu defnydd a defnyddioldeb y Canllawiau gwreiddiol ymysg y gynulleidfa arfaethedig, roedd y broses ddiwygio hefyd yn cynnwys arolwg ar-lein o safbwyntiau'r defnyddwyr ar y Canllawiau gwreiddiol; trafodaethau mewn grwpiau ffocws wedi'u targedu ar lefel y wlad; a chyfarfod ymgynghori i randdeiliaid byd-eang. Mae'r fersiwn ddiwygiedig wedi'i seilio felly ar fewnbynnau arbenigol eang, gan gynnwys lleisiau pobl ifanc, a dealltwriaeth o'r arferion gorau presennol (gweler *Atodiad II: Rhestr Aelodau'r Grŵp Cynghori ar Addysg Rhywioldeb Gynhwysfawr, 2016–2017;* ac *Atodiad III: Rhestr aelodau cyfarfod Ymgynghoriad Rhanddeiliaid a Grŵp Cynghori UNESCO*).

Mae Yap SDA School gan Garrett W wedi'i drwyddedu o dan CC BY NC 2.0 ar gyfrif Garrett W Flickr account (https://www.flickr.com/photos/wopto/)

2

Deall addysg rhywioldeb gynhwysfawr

2 - Deall addysg rhywioldeb gynhwysfawr

Mae'r adran hon yn rhoi diffiniad a disgrifiad newydd o addysg rhywioldeb gynhwysfawr ac yn cyflwyno ystyriaethau allweddol ar gyfer deall esblygiad maes ARhG.

2.1 Beth yw addysg rhywioldeb gynhwysfawr (ARhG)?

Mae addysg rhywioldeb gynhwysfawr (ARhG) yn broses sy'n seiliedig ar gwricwlwm o addysgu a dysgu am yr agweddau gwybyddol, emosiynol, corfforol a chymdeithasol ar rywioldeb. Ei nod yw arfogi plant a phobl ifanc â gwybodaeth, sgiliau, agweddau a gwerthoedd a fydd yn eu grymuso: i wireddu eu hiechyd, eu lles a'u hurddas; i ddatblygu perthnasoedd cymdeithasol a rhywiol llawn parch; i ystyried sut mae eu dewisiadau yn effeithio ar eu lles nhw eu hunain a lles pobl eraill; ac i ddeall eu hawliau drwy gydol eu bywydau a sicrhau bod y rheiny'n cael eu diogelu.

Mae ARhG yn addysg sy'n cael ei darparu mewn lleoliadau ffurfiol a heb fod yn ffurfiol ac sy'n:

Gwyddonol gywir: mae deunydd ARhG wedi'i seilio ar ffeithiau a thystiolaeth ynglŷn ag Iechyd Rhywiol ac Atgenhedlol (IRhA), rhywioldeb ac ymddygiad.

Cynyddol: mae ARhG yn broses addysgol barhaus sy'n dechrau yn gynnar, a lle mae gwybodaeth newydd yn adeiladu ar y dysgu blaenorol, gan ddefnyddio dull cwricwlwm sbiral.

Priodol o ran oed a datblygiad: mae deunydd ARhG yn ymatebol i anghenion a galluoedd y plentyn a'r person ifanc wrth iddynt dyfu. Gan ei bod wedi'i seilio ar oedran a datblygiad y dysgwyr, mae ARhG yn ymdrin â phynciau sy'n berthnasol i'w datblygiad pan fo'n fwyaf amserol ar gyfer eu hiechyd a'u lles. Mae'n ymdopi ag amrywiaeth datblygiadol; yn addasu'r deunydd pan fydd datblygiad gwybyddol ac emosiynol wedi'i ohirio; ac mae'n cael ei chyflwyno pan fo'r dysgwyr yn fwyaf tebygol o fewnoli negeseuon ynghylch IRhA a pherthnasoedd.

Wedi'i seilio ar gwricwlwm: mae ARhG wedi'i chynnwys o fewn cwricwlwm ysgrifenedig sy'n llywio ymdrechion addysgwyr i gefnogi dysgu'r myfyrwyr. Mae'r cwricwlwm yn cynnwys amcanion addysgu allweddol, datblygu amcanion dysgu, cyflwyno cysyniadau a darparu negeseuon allweddol clir mewn ffordd strwythuredig. Gall gael ei chyflwyno mewn lleoliadau yn yr ysgol neu y tu allan i'r ysgol.

Cynhwysfawr: mae ARhG yn rhoi cyfleoedd i godi gwybodaeth am rywioldeb sy'n gynhwysfawr, yn gywir, wedi'i seilio ar dystiolaeth ac yn briodol i oed y dysgwyr. Mae'n ymdrin â materion iechyd rhywiol ac atgenhedlol, gan gynnwys ymysg pethau eraill: anatomeg a ffisioleg rywiol ac atgenhedlol; blaenaeddfedrwydd a'r mislif; atgenhedlu, atal cenhedlu modern, beichiogrwydd ac esgor; ac Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol (STIs) gan gynnwys HIV ac AIDS. Mae ARhG yn cwmpasu'r ystod lawn o dopigau sy'n bwysig i bob dysgwr eu gwybod, gan gynnwys y rhai a all fod yn heriol mewn rhai cyd-destunau cymdeithasol a diwylliannol.

Mae'n helpu i rymuso dysgwyr drwy wella'u sgiliau dadansoddi a chyfathrebu a'u sgiliau bywyd eraill ar gyfer iechyd a lles mewn perthynas â rhywioldeb, hawliau dynol, bywyd teuluol iach a pharchus a pherthnasoedd rhyngbersonol, gwerthoedd personol a chyffredin, normau diwylliannol a chymdeithasol, cydraddoldeb y rhyweddau, gwrth-wahaniaethu, ymddygiad rhywiol, trais a thrais ar sail rhywedd (GBV), cydsynio ac uniondeb corfforol, cam-drin rhywiol ac arferion niweidiol fel priodasau plant cynnar a than orfod (CEFM) ac anffurfio organau cenhedlu benywod/torri (FGM/C).

Mae 'cynhwysfawr' yn cyfeirio hefyd at led a dyfnder y topigau ac at ddeunydd sy'n cael ei addysgu'n gyson i'r dysgwyr dros amser, gydol eu haddysg, yn hytrach na gwers neu ymyriad unigol.

Wedi'i seilio ar hawliau dynol: mae ARhG yn hybu ac yn adeiladu ar ddealltwriaeth o hawliau dynol cyffredinol, gan gynnwys hawliau plant a phobl ifanc, a hawliau pawb i gael iechyd, addysg, cydraddoldeb o ran gwybodaeth a gwrth-wahaniaethu a hawliau plant a phobl ifanc. Mae defnyddio dull sy'n seiliedig ar hawliau dynol o fewn ARhG hefyd yn cynnwys codi ymwybyddiaeth ymysg pobl ifanc, eu hannog i gydnabod eu hawliau eu hunain, cydnabod a pharchu hawliau pobl eraill, ac eiriol dros y rhai y mae eu hawliau'n cael eu torri. Mae rhoi mynediad cyfartal i bobl ifanc i ARhG yn parchu eu hawl i gael y safon uchaf posibl o iechyd, gan gynnwys dewisiadau rhywiol cyfrifol a pharchus yn rhydd rhag gorfodaeth a thrais, yn ogystal â'u hawl i gael mynediad i'r wybodaeth y mae ar bobl ifanc ei hangen ar gyfer hunanofal effeithiol.

I gael rhagor o wybodaeth am gonfensiynau a chytundebau rhyngwladol ynglŷn ag addysg rhywioldeb, gweler *Atodiad I: Cytundebau, offerynnau a safonau rhyngwladol yn ymwneud ag addysg rhywioldeb gynhwysfawr (ARhG)*.

Wedi'i seilio ar gydraddoldeb rhwng y rhyweddau: mae ARhG yn mynd i'r afael â'r ffyrdd gwahanol y gall normau rhywedd ddylanwadu ar anghydraddoldeb, a sut y gall yr anghydraddoldebau hyn effeithio ar iechyd a lles cyffredinol plant a phobl ifanc, ac effeithio hefyd ar ymdrechion i atal materion megis HIV, STIs, beichiogrwydd cynnar ac anfwriadol, a thrais ar sail rhywedd. Mae ARhG yn cyfrannu at gydraddoldeb rhwng y rhyweddau drwy adeiladu ymwybyddiaeth o natur ganolog ac amrywiaeth rhywedd ym mywydau pobl; archwilio normau rhywedd sydd wedi'u siapio gan wahaniaethau a nodweddion diwylliannol tebyg, cymdeithasol a biolegol; a thrwy hybu'r broses o greu perthnasoedd parchus a theg ar sail empathi a dealltwriaeth. Mae integreiddio persbectif rhywedd drwy gwricwla ARhG yn rhan annatod o effeithiolrwydd rhaglenni ARhG. I ddysgu mwy am sut i ddeall y cysyniad rhywedd, gweler *Adran 9 – Geirfa.*

Perthnasol yn ddiwylliannol a phriodol i'r cyd-destun: mae ARhG yn meithrin parch a chyfrifoldeb o fewn perthnasoedd, gan helpu dysgwyr wrth iddynt archwilio, deall a herio'r ffyrdd y mae strwythurau, normau ac ymddygiad cymdeithasol yn effeithio ar ddewisiadau a pherthnasoedd pobl o fewn lleoliad penodol.

Gweddnewidiol: mae ARhG yn cyfrannu at ffurfio cymdeithas deg a thosturiol drwy rymuso unigolion a chymunedau, hybu sgiliau meddwl beirniadol a chryfhau dinasyddiaeth pobl ifanc. Mae'n rhoi cyfleoedd i ddysgwyr archwilio a meithrin gwerthoedd ac agweddau cadarnhaol at IRhA, a datblygu hunan-barch a pharch at hawliau dynol a chydraddoldeb rhwng y rhyweddau. Hefyd, mae ARhG yn grymuso pobl ifanc i gymryd cyfrifoldeb am eu penderfyniadau a'u hymddygiad eu hunain, a'r ffyrdd y gallant effeithio ar bobl eraill. Mae'n adeiladu'r sgiliau a'r agweddau sy'n galluogi pobl ifanc i drin pobl eraill â pharch, parodrwydd i'w derbyn, goddefgarwch ac empathi, waeth beth fo'u hethnigrwydd, eu hil, eu statws cymdeithasol ac economaidd neu eu statws mewnfudo, eu crefydd, eu hanabledd, eu cyfeiriadedd rhywiol, eu hunaniaeth neu eu mynegiant rhywedd, neu eu nodweddion rhyw.

Yn gallu datblygu'r sgiliau bywyd sy'n angenrheidiol i ategu dewisiadau iach: mae hyn yn cynnwys y gallu i fyfyrio a gwneud penderfyniadau gwybodus, cyfathrebu a negodi'n effeithiol a dangos pendantrwydd. Gall y sgiliau hyn helpu plant a phobl ifanc i ffurfio perthnasoedd parchus ac iach gydag aelodau o'r teulu, cyfoedion, ffrindiau a phartneriaid rhamantaidd neu rywiol.

Blwch 1. Fframwaith cysyniadol ar gyfer rhywioldeb yng nghyd-destun ARhG

Nid yw cysyniad rhywioldeb yn un syml i'w ddiffinio. Mae nifer o arbenigwyr ym maes iechyd y cyhoedd a rhywoleg wedi trafod cysyniadau sylfaenol sy'n cyfeirio at rywioldeb ac wedi cynnig diffiniad ymarferol a fframwaith cysyniadol y cytunir arno (Sefydliad Iechyd Pan-Americanaidd/Sefydliad Iechyd y Byd, 2000; WHO, 2006a).

Gan hynny, gall 'rhywioldeb' gael ei ddeall fel un o ddimensiynau craidd bod yn ddynol, a hwnnw'n cynnwys: deall y corff dynol, a'r berthynas ag ef; ymlyniad emosiynol a chariad; rhyw; rhywedd; hunaniaeth rhywedd; cyfeiriadedd rhywiol; agosrwydd rhywiol; pleser ac atgenhedlu. Mae rhywioldeb yn gymhleth ac yn cynnwys dimensiynau biolegol, cymdeithasol, seicolegol, ysbrydol, crefyddol, gwleidyddol, cyfreithiol, hanesyddol, moesegol a diwylliannol sy'n esblygu dros fywyd yr unigolyn.

Mae i'r gair 'rhywioldeb' ystyron gwahanol mewn ieithoedd gwahanol ac mewn cyd-destunau diwylliannol gwahanol. Gan gymryd i ystyriaeth nifer o newidynnau ac amrywiaeth yr ystyron mewn ieithoedd gwahanol, mae angen ystyried yr agweddau canlynol ar rywioldeb yng nghyd-destun ARHG:

- Mae rhywioldeb yn cyfeirio at ystyron unigol a chymdeithasol perthnasoedd rhyngbersonol a rhywiol, yn ogystal ag agweddau biolegol. Mae'n brofiad goddrychol a rhan o'r angen dynol am agosrwydd a phreifatrwydd.
- Ar yr un pryd, mae rhywioldeb yn lluniad cymdeithasol, sy'n hawsaf i'w ddeall o fewn yr amrywiaeth o gredoau, arferion, ymddygiadau a hunaniaethau. 'Sexuality is shaped at the level of individual practices and cultural values and norms' (Weeks, 2011).
- Mae rhywioldeb yn gysylltiedig â phŵer. Ffin eithaf pŵer yw'r posibilrwydd o reoli'ch corff chi'ch hun. Gall ARhG ymdrin â'r berthynas rhwng rhywioldeb, rhywedd a grym, a'i ddimensiynau gwleidyddol a chymdeithasol. Mae hyn yn arbennig o briodol ar gyfer dysgwyr hŷn.
- Mae'r disgwyliadau sy'n llywodraethu ymddygiad rhywiol yn wahanol iawn ar draws ac o fewn diwylliannau. Gwelir rhai mathau o ymddygiad yn dderbyniol ac yn ddymunol, a bernir bod eraill yn annerbyniol. Nid yw hynny'n golygu nad yw'r ymddygiadau hyn yn digwydd, neu y dylent gael eu gwahardd o'r drafodaeth yng nghyd-destun addysg rhywioldeb.
- Mae rhywioldeb yn bresennol drwy gydol bywyd, gan ymddangos mewn gwahanol ffyrdd a rhyngweithio â'r broses o aeddfedu'n gorfforol, emosiynol a gwybyddol. Mae addysg yn offeryn pwysig ar gyfer hybu lles rhywiol a pharatoi plant a phobl ifanc am berthnasoedd iach a chyfrifol ar adegau gwahanol o'u bywydau.

I gael rhagor o wybodaeth am ddiffiniadau a dealltwriaeth gysyniadol o rywioldeb, gweler y Sefydliad Iechyd Pan-Americanaidd (PAHO) a WHO. 2000. Promotion of Sexual Health. Recommendations for Action. Washington D.C., PAHO http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2008/PromotionSexualHealth.pdf; a WHO. 2006a. Defining sexual health: Report of a technical consultation on sexual health, 28–31 Ionawr 2002. Genefa, Sefydliad Iechyd y Byd http://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/

2.2 Ystyriaethau allweddol eraill ym maes esblygol ARhG

Mae ARhG yn mynd y tu hwnt i addysg am atgenhedlu, risgiau ac afiechyd

O gofio'r nifer fawr o ffynonellau gwybodaeth cyferbyniol ym mywydau pobl ifanc, mae angen ymagwedd gytbwys a chynhwysfawr er mwyn ennyn eu diddordeb yn effeithiol yn y broses ddysgu ac ymateb i'r ystod lawn o anghenion sydd ganddynt.

Yn ogystal â deunydd ynghylch atgenhedlu, ymddygiadau rhywiol, risgiau ac atal afiechyd, mae ARhG yn gyfle i gyflwyno rhywioldeb mewn ffordd sydd hefyd yn cynnwys ei agweddau cadarnhaol, megis cariad a pherthnasoedd sydd wedi'u seilio ar barch a chydraddoldeb.

At hyn, mae'n bwysig bod ARhG yn cynnwys trafodaethau parhaus ar ffactorau cymdeithasol a diwylliannol sy'n ymwneud ag agweddau ehangach ar berthnasoedd a bod yn agored i niwed, megis anghydraddoldebau o ran rhywedd a phŵer, ffactorau sosio-economaidd, hil, statws HIV, anabledd, cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth rhywedd.

Mae ARhG yn ymdrin ag amrywiaeth eang o dopigau, y gall rhai ohonynt fod yn ddiwylliannol sensitif, gan ddibynnu ar y cyd-destun. Mewn llawer o leoliadau, mae cwricwla ARhG yn hepgor neu'n osgoi pynciau allweddol, a/neu yn rhoi gormod o bwyslais ar 'fecaneg' atgynhyrchu heb ganolbwyntio hefyd ar ymddygiadau rhywiol cyfrifol a phwysigrwydd perthnasoedd iach, teg a chyfiawn (UNESCO 2015a). Bydd hepgor topigau allweddol yn lleihau effeithiolrwydd ARhG. Er enghraifft, gall methu trafod y mislif gyfrannu at barhad agweddau cymdeithasol a diwylliannol negyddol tuag ato. Gall hyn gael effaith negyddol ar fywydau merched, gan gyfrannu at anesmwythder gydol oes ynglŷn â'u cyrff a fydd yn arwain at amharodrwydd i ofyn am gymorth pan fydd problemau'n codi. Mae enghreifftiau eraill yn cynnwys: cyfathrach rywiol; gwybodaeth wyddonol am atal beichiogrwydd; anghenion IRhA pobl ifanc sy'n byw ag anableddau neu HIV; erthylu anniogel ac arferion niweidiol megis Priodasau plant cynnar a than ofal (CEFM) ac Anffurfio organau cenhedlu benywod/torri (FGM/C); neu gamwahaniaethu wedi'i seilio ar gyfeiriadedd rhywiol neu hunaniaeth o ran rhywedd. Gall mygu neu hepgor y topigau hyn gyfrannu at stigma, cywilydd ac anwybodaeth, gall gynyddu'r perygl o gymryd risg a chreu rhwystrau sy'n atal poblogaethau sy'n agored i niwed ac sydd wedi'u gyrru i'r cyrion rhag chwilio am gymorth.

*Mae'r Canllawiau'n tynnu sylw at bwysigrwydd mynd i'r afael â **realiti ac effaith rhywioldeb ar fywydau pobl ifanc**, gan gynnwys rhai agweddau a allai fod yn sensitif neu'n anodd eu trafod mewn rhai cymunedau. Mae defnyddio **tystiolaeth wyddonol** a gwreiddio'r deunydd mewn s**afonau a fframweithiau hawliau dynol a chydraddoldeb rhywedd** yn helpu i ymdrin â materion sensitif.*

Hyd yn oed pan fo cwricwla o safon ar gyfer ARhG ar gael, mae athrawon yn aml yn osgoi neu'n lleihau topigau y maen nhw'n anghyffyrddus wrth eu haddysgu. Mae llawer o athrawon heb arbenigedd a phrofiad wrth addysgu pynciau sensitif a dadleuol ac nid ydynt yn cael cynnig cyfleoedd dysgu proffesiynol sydd wedi'u targedu ar ARhG (Ofsted, 2013). Mae dysgu proffesiynol o safon sy'n adeiladu ar gymhwysedd a lefelau cysur athrawon yn y pwnc yn gysylltiedig â'r tebygolrwydd cynyddol y bydd athrawon yn darparu rhaglenni addysg iechyd a lles gyda'r ffyddlondeb a'r ansawdd uchel sy'n gysylltiedig ag effaith gadarnhaol ar ymddygiad iechyd (Stead et al., 2007).

Gall diffyg addysg ar rywioldeb a pherthnasoedd sy'n uchel ei ansawdd ac sy'n briodol o ran oed a datblygiad adael plant a phobl ifanc yn agored i ymddygiad rhywiol niweidiol a chamfanteisio rhywiol. Mae hepgor materion cymhleth o ARhG yn peri bod pobl ifanc yn agored i niwed ac yn cyfyngu ar eu gallu eu hunain i weithredu yn eu harferion rhywiol a'u perthnasoedd eu hunain.

Mae ARhG yn darparu gwybodaeth am bob ymagwedd at atal beichiogrwydd, Heintiau a drosglwyddir yn rhywiol (STIs) ac HIV

Mae ARhG yn hybu'r hawl i ddewis pryd y bydd unigolyn yn cael unrhyw fath o berthynas agos neu rywiol a chyda phwy; y cyfrifoldeb ynglŷn â'r dewisiadau; a pharchu dewisiadau pobl eraill yn hyn o beth. Mae'r dewis hwn yn cynnwys yr hawl i ymatal, gohirio neu i gymryd rhan mewn perthnasoedd rhywiol. Er bod ymatal yn ffordd bwysig o atal beichiogrwydd, STIs ac HIV, mae ARhG yn cydnabod nad yw ymatal yn gyflwr parhaol ym mywydau llawer o bobl ifanc, a bod amrywiaeth yn y modd y mae pobl ifanc yn rheoli eu mynegiant rhywiol ar amrywiol oedrannau. Cafwyd bod rhaglenni ymatal yn unig yn aneffeithiol ac o bosibl yn niweidiol i iechyd a hawliau rhywiol ac atgenhedlol (SHR) pobl ifanc (Kirby, 2007; Santelli et al., 2017; Underhill et al., 2007).

Mae ARhG yn ymdrin â rhyw mwy diogel, gan baratoi pobl ifanc – ar ôl proses benderfynu ofalus – am berthnasoedd agos sy'n cynnwys cyfathrach rywiol neu weithgarwch rhywiol arall. Mae nifer o astudiaethau wedi dangos bod dysgwyr am wybod mwy am berthnasoedd a theimladau, ni waeth a oes sôn am ryw ai peidio (Pound et al., 2016; UNESCO, 2015a) a sut i gynnal perthynas ryngbersonol iach, ar sail parch a chyfathrebu, sef perthynas a allai gynnwys agosrwydd rhywiol neu beidio. Gan hynny, mae ARhG yn canolbwyntio ar annog pobl ifanc i feddwl am ffyrdd i fynegi eu teimladau rhywiol sy'n cyd-fynd â'u gwerthoedd. Mae'n hanfodol bod pobl ifanc sy'n bwriadu cael cyfathrach rywiol, neu sydd wrthi'n cael cyfathrach rywiol, yn cael gwybodaeth am yr ystod lawn o ddulliau atal cenhedlu modern, gan gynnwys amddiffyn deuol yn erbyn beichiogrwydd ac STIs a geir drwy ddefnyddio condom. Mae arnyn nhw angen gwybodaeth am sut i gael condomau gwrywaidd a/neu fenywaidd a sut i'w defnyddio'n gywir ac yn gyson; a gwybodaeth am argaeledd proffylacsis cyn-gysylltiad (PrEP) i bobl y bernir eu bod yn wynebu risg sylweddol o gael eu heintio ag HIV. Dylai pobl ifanc hefyd gael gwybodaeth ac atgyfeiriadau ynglŷn â gwasanaethau IRhA cynhwysfawr sy'n gyfeillgar i bobl ifanc, gan gynnwys gwasanaethau sy'n ymwneud â chamdriniaeth neu ymosodiadau rhywiol, megis cymorth seicogymdeithasol, proffylacsis ôl-gysylltiad (PEP) a gwasanaethau beichiogrwydd, STIs ac HIV.

Mae ARhG yn defnyddio dull sy'n canolbwyntio ar y dysgwr

Yn draddodiadol, athrawon fu'n 'cyfarwyddo' y broses ddysgu ac mae'r myfyrwyr wedi chwarae rôl dderbyngar mewn addysg. Dros yr ychydig ddegawdau diwethaf, mae dulliau newydd wedi'u datblygu sy'n dangos bod dysgu bob amser yn adeiladu ar wybodaeth sydd gan y myfyriwr eisoes, a bod dysgwyr yn adeiladu eu gwybodaeth eu hunain ar sail rhyngweithio â'r amgylchedd a'r mewnbynnau a ddarperir (Giroux, 1994). Ar sail y safbwynt hwn, mae dysgu yn fwy na derbyn a phrosesu gwybodaeth a drosglwyddir gan athrawon. Mae myfyrwyr yn dysgu orau pan fo ganddynt ganiatâd i adeiladu eu dealltwriaeth eu hunain o wybodaeth a deunydd drwy ymgysylltu'n feirniadol â phrofiadau a gwybodaeth bersonol.

Er nad oes fawr o dystiolaeth ynghylch effaith dulliau sy'n canolbwyntio ar y dysgwr neu ddulliau cydweithredol yng nghyd-destun ARhG, mae'r ymchwil yn dangos bod y strategaethau hyn yn rhan annatod o effeithiolrwydd rhaglenni addysg iechyd yn gyffredinol. Dangosodd astudiaeth yn y Ffindir o effaith addysg rhywioldeb yn yr ysgol ar wybodaeth ac agweddau rhywiol disgyblion fod effeithiau cadarnhaol yn deillio'n bennaf o gymhelliant, agweddau a sgiliau'r athrawon, a'r gallu i ddefnyddio technegau addysgu cyfranogol (Kontula, 2010). Mae'r Canllawiau'n hybu ymagwedd at ARhG sy'n canolbwyntio ar y dysgwr ac yn hybu strategaethau dysgu ar y cyd yn y rhaglenni. Mae dulliau sy'n canolbwyntio ar y dysgwr yn caniatáu i'r dysgwyr fynd ati i gymryd rhan mewn prosesau dysgu ac yn hybu arddulliau dysgu unigryw. Am fod modd gweld dysgu fel math o dwf personol, anogir y myfyrwyr i ddefnyddio arferion myfyriol i feddwl yn feirniadol am eu bywydau eu hunain.

Mae ysgolion yn chwarae rhan ganolog wrth ddarparu ARhG

Er bod gwahanol weithwyr a sefydliadau yn chwarae rhan bwysig wrth baratoi plant a phobl ifanc ar gyfer eu rolau a'u cyfrifoldebau fel oedolion, mae'r sector addysg yn chwarae rhan hollbwysig wrth ddarparu ARhG. Fel mannau ar gyfer addysgu, dysgu a datblygu'n bersonol, mae ysgolion yn cynnig seilwaith sydd eisoes yn bod, gan gynnwys athrawon sy'n debygol o fod yn ffynonellau gwybodaeth medrus y gellir ymddiried ynddynt, a chyfleoedd am raglennu hirdymor a ddarperir gan gwricwla ffurfiol. Mae athrawon yn fedrus wrth ddarparu profiadau dysgu i blant a phobl ifanc sy'n addas i'w hoed a'u datblygiad, ac mae pobl ifanc yn gweld ysgolion ac athrawon fel ffynhonnell wybodaeth ddibynadwy.

Yn y mwyafrif o wledydd, mae plant rhwng 5 a 13 yn treulio cyfnodau cymharol fawr o amser yn yr ysgol (UNESCO, 2008) ac mae hyn yn golygu bod gan yr ysgol ffordd ymarferol o gyrraedd nifer fawr o bobl ifanc o gefndiroedd amrywiol mewn ffyrdd sy'n gallu cael eu dyblygu ac sy'n gynaliadwy. Hefyd, mae lleoliad mewn ysgol yn cynnig amgylchedd lle gall ARhG gael ei darparu yn y dilyniant delfrydol o ran oed a datblygiad dros y blynyddoedd, gyda deunydd ychwanegol yn adeiladu ar y deunydd blaenorol (Gordon, 2008).

Mae llawer o bobl ifanc yn mynd drwy eu blaenaeddfedrwydd tra byddant yn yr ysgol yn ogystal ag wynebu eu perthnasoedd cyntaf, gan gynnwys rhai rhywiol o bosibl. Mae hyn yn ei gwneud yn bwysicach byth bod addysg sy'n briodol i'w hoed ac yn raddol yn cael ei darparu ynglŷn â hawliau, perthnasoedd ac IRhA, yn ogystal â darparu persbectif ar rywedd i blant a phobl ifanc drwy addysg ffurfiol.

Mae manteision eraill ARhG yn yr ysgol yn cynnwys:

- bod gan awdurdodau ysgol bŵer i reoleiddio llawer o agweddau ar yr amgylchedd dysgu i'w wneud yn amddiffynnol a chefnogol;
- y dangoswyd bod rhaglenni a leolir yn yr ysgol yn ffordd gost-effeithiol iawn i gyfrannu at atal HIV a sicrhau hawliau pobl ifanc i gael addysg a gwasanaethau IRhA (Kivela et al., 2013; UNESCO, 2011a; 2016c);
- bod ysgolion yn gweithredu fel canolfannau cymorth sy'n gallu cysylltu plant, rhieni a chymunedau â gwasanaethau eraill (e.e. gwasanaethau iechyd).

Yn ogystal ag ysgolion, gall sefydliadau addysgol trydyddol

hefyd chwarae rôl arwyddocaol. Mae llawer o bobl yn cyrraedd addysg drydyddol heb gael unrhyw addysg rhywioldeb. Mae'r angen i ddarparu ARhG ar y lefel hon yn arbennig o bwysig, o gofio bod llawer o fyfyrwyr yn byw oddi cartref am y tro cyntaf ac o bosibl yn dechrau ar amser yn eu bywyd pan fyddant yn dechrau datblygu perthnasoedd a mynd yn rhywiol weithredol.

Mae lleoliadau heb fod yn ffurfiol a lleoliadau cymunedol hefyd yn gyfleoedd pwysig i ddarparu ARhG sy'n seiliedig ar gwricwlwm

Mae gan raglenni ARhG mewn lleoliadau heb fod yn ffurfiol a lleoliadau cymunedol y potensial i gyrraedd pobl ifanc tu allan i'r ysgol a'r poblogaethau ieuenctid sy'n fwyaf agored i niwed ac agosaf at yr ymylon, yn enwedig mewn gwledydd lle mae presenoldeb yn yr ysgol yn isel neu lle nad yw ARhG ddigonol yn cael ei chynnwys fel rhan o'r cwricwlwm cenedlaethol. Mewn byd lle nad yw 263 miliwn o blant a phobl ifanc rhwng 6 a 15 oed yn mynd i'r ysgol neu wedi rhoi'r gorau iddi (UNESCO, 2016a), mae lleoliadau heb fod yn ffurfiol, megis canolfannau cymunedol, clybiau chwaraeon, clybiau sgowtiaid, sefydliadau ffydd, cyfleusterau galwedigaethol, sefydliadau iechyd a llwyfannau ar-lein, ymhlith eraill, yn chwarae rhan hanfodol mewn addysg (IPPF, 2016).

Mae pobl ifanc sy'n mynychu'r ysgol hefyd yn aml yn mynd i raglenni ARhG cymunedol yn ystod penwythnosau, nosweithiau a gwyliau ysgol. Mae dod i gysylltiad â'r rhaglenni hyn yn aml yn ategu ac yn ymhelaethu ar y deunydd a gynigir drwy ARhG yn y dosbarth. Er enghraifft, mewn rhai rhannau o'r byd, gwaherddir athrawon rhag dangos condomau yn yr ystafell ddosbarth, ond nid yn y rhan fwyaf o leoliadau cymunedol; ac yn y gymuned, nid yw'r gwersi yn gyfyngedig i sesiynau dosbarth nodweddiadol o 40 munud. Mae ARhG a gynigir mewn lleoliadau heb fod yn ffurfiol a lleoliadau cymunedol hefyd yn cynnig cyfleoedd i roi sicrwydd i rieni ac arweinwyr cymunedol a sefydlu cysylltiadau cryfach â gwasanaethau IRhA.

Er y gall dulliau cyflwyno ARhG fod yn wahanol mewn lleoliadau heb fod yn ffurfiol a lleoliadau cymunedol, fe ddylai'r deunydd fod wedi'i lywio gan dystiolaeth a dilyn yr ystod eang o dopigau a argymhellir i wahanol grwpiau oedran gan integreiddio nodweddion rhaglenni effeithiol (gweler *Adran 5 – Cysyniadau allweddol, topigau ac amcanion dysgu* ac *Adran 7 – Darparu rhaglenni ARhG effeithiol*).

Nolte Lourens/Shutterstock.com

3 Iechyd a lles pobl ifanc

3 - Iechyd a lles pobl ifanc

Mae'r adran hon yn rhoi trosolwg o anghenion plant a phobl ifanc o safbwynt iechyd rhywiol ac atgenhedlu (IRhA) a'r materion allweddol sy'n effeithio ar eu hiechyd a'u lles.

3.1 Iechyd rhywiol ac atgenhedlol (IRhA) plant a phobl ifanc

Mae IRhA yn cwmpasu agweddau ar les corfforol, emosiynol, meddyliol a chymdeithasol mewn perthynas â rhywioldeb; mae'n fwy nag absenoldeb afiechyd, camweithrediad neu lesgedd (WHO, 2006a). Mae arferion iach, a dealltwriaeth o sut i gynnal iechyd da, yn dechrau yn ystod plentyndod cynnar. Mae ieuenctid yn amser cyfleus i feithrin arferion a ffyrdd o fyw iach o ran IRhA, gan ei fod yn gyfnod o newid corfforol, emosiynol a chymdeithasol parhaus, yn ogystal â'r cyfnod pan fydd llawer o unigolion yn dechrau archwilio eu rhywioldeb a datblygu cysylltiadau gydag eraill.

Mae'r materion allweddol mewn IRhA sy'n effeithio ar bobl ifanc yn cynnwys:

Blaenaeddfedrwydd: i fechgyn a merched, gall y cyfnod pontio o blentyndod i fywyd oedolyn gael ei gyflwyno fel peth cyffrous, sy'n dynodi newid mawr. Serch hynny, i fechgyn, mae cyfnod blaenaeddfedrwydd yn gysylltiedig yn llawer mwy pendant â theimladau rhywiol mewn ffordd gadarnhaol, ond i ferched mae'r cyfnod hwn yn aml yn nodi dechrau negeseuon cyferbyniol ynghylch rhywioldeb, gwyryfdod, ffrwythlondeb a bod yn fenyw.

I lawer o ferched, gwelir y mislif fel dechrau blaenaeddfedrwydd. Mewn rhai lleoliadau, bydd tabŵ a stigma diwylliannol yn gorfodi merched i gysgu neu fwyta i ffwrdd o'u teuluoedd neu golli'r ysgol yn ystod eu mislif. Mewn llawer o wledydd, does gan ysgolion ddim toiledau sy'n hwyluso preifatrwydd, glendid neu ddull priodol o waredu cynnyrch sy'n gysylltiedig â'r mislif. Ar y cyfan mae'r mislif yn fater sydd wedi'i esgeuluso, ac mae gan nifer sylweddol o ferched mewn llawer o wledydd fylchau yn eu gwybodaeth a chamsyniadau am y mislif sy'n peri ofn a phryder a'u gadael yn amharod pan fyddan nhw'n dechrau cael mislif (Chandra Mouli a Vipul Patel, 2017).

Yn achos bechgyn, ystyrir blaenaeddfedrwydd yn aml fel dechrau awydd a 'phŵer' y gallan nhw eu mwynhau. Nid yw cael codiad a breuddwydion gwlyb, er y gallan nhw beri embaras, yn cael eu trafod fel arfer ar sail yr un naratif o gywilydd y mae merched yn mynd drwyddo. Mae trafodaeth ar wrywdod wedi bod yn absennol o lawer o raglenni addysg rhyw am nad yw gwrywdod ar y cyfan yn cael ei weld fel problem, ac eto i gyd mae bechgyn yn teimlo nad yw eu hanghenion a'u cwestiynau nhw am eu rhywioldeb yn cael sylw (UNESCO, 2014b).

Gall blaenaeddfedrwydd, a'i newidiadau corfforol a seicolegol perthynol, fod yn gyfnod arbennig o anodd i bobl ifanc sy'n rhyngrywiol neu sy'n cwestiynu eu hunaniaeth o ran rhywedd neu eu mynegiant rhywedd.

Beichiogrwydd: er bod cyfraddau ffrwythlondeb byd-eang wedi gostwng yn sylweddol yn y degawdau diwethaf, mae llawer o ferched ifanc rhwng 15 a 19 oed eisoes wedi dechrau cael plant, gydag amrywiadau rhwng rhanbarthau daearyddol. Mae Ystadegau Iechyd y Byd 2014 yn dangos mai'r gyfradd eni gyfartalog ymysg y rhai rhwng 15 a 19 oed oedd 49 am bob 1000 o ferched, gyda chyfraddau'r gwledydd yn amrywio o 1 i 299 o enedigaethau am bob 1000 o ferched (WHO, 2014b). Mae priodas gynnar yn ffactor allweddol – mae tua 90 y cant o'r genedigaethau i famau yn eu harddegau mewn gwledydd sy'n datblygu yn digwydd o fewn priodas (Plan, 2017). Gall beichiogrwydd ac esgor yn ifanc greu canlyniadau difrifol o ran iechyd a'r gymdeithas a dyma'r ail achos marwolaeth mwyaf ymysg merched o dan 19 oed. Cymhlethdodau yn ystod beichiogrwydd neu wrth esgor yw un o'r prif achosion marwolaeth ymhlith merched yn eu glasoed (WHO, 2011). Gall merched yn eu glasoed sy'n feichiog fod yn fwy tebygol na merched hŷn o ohirio cyn gofyn am ofal iechyd mamolaeth am nad oes ganddynt ddigon o wybodaeth am feichiogrwydd a'r cymhlethdodau; neu am eu bod wedi'u cyfyngu o ran gwneud penderfyniadau am eu mynediad i wasanaethau meddygol a defnydd o'r gwasanaethau hynny (e.e. gan eu teulu yng nghyfraith neu drwy gyfreithiau a pholisïau cyfyngol ynglŷn ag oedran cydsynio i gael cyfathrach rywiol a mynediad i wasanaethau) (WHO 2008). Mae merched sy'n feichiog yn ystod glasoed yn debycach o ymadael â'r ysgol a rhoi'r gorau i addysg, sy'n cyfyngu ar eu cyflogaeth yn y dyfodol a'u cyfleoedd bywyd eraill (UNESCO, 2017a).

Mynediad i ddulliau atal cenhedlu modern: mae dynion ifanc a menywod ifanc ill dau yn gyfrifol am ddefnyddio dulliau atal cenhedlu. Er hynny, mae mwy yn hysbys am yr anghenion am atal cenhedlu sydd heb ei ddiwallu ymysg menywod. At ei gilydd, menywod dibriod yw llai na hanner yr holl fenywod y mae arnynt anghenion dulliau atal cenhedlu sydd heb eu diwallu, er y gallai lefelau'r angen heb ei ddiwallu yn y boblogaeth fod yn cael eu tanamcangyfrif oherwydd amharodrwydd menywod di-briod mewn cymdeithasau ceidwadol i gyfaddef eu bod yn weithredol yn rhywiol (Sedgh et al., 2016). Mae merched yn eu glasoed hefyd yn sôn am rwystrau cyfreithiol a rhesymau eraill sy'n ymwneud â mynediad, yn ogystal â phryderon iechyd a gofidiau ynglŷn â sgil-effeithiau dulliau atal cenhedlu (IPPF a Chanolfan Gyfreithiol Plant Coram, 2014; Sefydliad Guttmacher, 2015b). Hefyd, mae yna fylchau allweddol mewn gwybodaeth, yn arbennig yn Affrica ac Asia, ynghylch ble i gael a sut i ddefnyddio amrywiaeth o ddulliau atal cenhedlu modern, gan gynnwys condomau ac atal cenhedlu brys, a ble i fynd i gael profion beichiogrwydd neu wasanaethau profi HIV (Sefydliad Guttmacher, 2015b). Mae hyn yn amlygu pwysigrwydd cael gwybodaeth am ddefnyddio condomau fel amddiffyniad deuol yn erbyn beichiogrwydd anfwriadol ac HIV/STIs.

Erthylu anniogel: yn fyd-eang, bob blwyddyn, mae rhyw 3 miliwn o ferched rhwng 15 a 19 oed yn cael erthyliad anniogel (WHO 2014a). Oherwydd y cyfyngiadau cyfreithiol ar fynediad at erthylu diogel sy'n bodoli mewn sawl rhan o'r byd, mae pobl ifanc yn aml yn troi at lawdriniaeth anniogel gan ddarparwyr anfedrus. Mae merched yn eu glasoed yn dioddef cyfran sylweddol ac anghymesur o'r marwolaethau a'r anableddau yn sgil arferion erthylu anniogel o'u cymharu â menywod dros 20 oed (WHO, 2007b; WHO, 2015). Ar y cyfan mae pobl ifanc yn cymryd mwy o amser nag oedolion i sylweddoli eu bod yn feichiog, ac o ganlyniad, mae merched yn eu glasoed sydd am ddiweddu eu beichiogrwydd yn cael erthyliad yn hwyrach yn ystod y beichiogrwydd. Mewn rhai achosion, oherwydd stigma a chamwahaniaethu neu ffactorau eraill, mae merched yn eu glasoed hefyd yn fwy tebygol na menywod hŷn o achosi erthyliad eu hunain neu ofyn am wasanaethau erthylu gan ddarparwyr sydd heb eu hyfforddi, ac yn gyffredinol maent yn llai gwybodus am eu hawliau ynglŷn ag erthylu a gofal ar ôl erthyliad (Sefydliad Guttmacher, 2015a).

Trais, gan gynnwys trais ar sail rhywedd: mae amcangyfrifon byd-eang yn dangos bod rhyw 1 o bob 3 (35%) o fenywod yn fyd-eang wedi profi trais corfforol a/neu rywiol fel partner neu drais gan rywun nad yw'n bartner yn ystod eu hoes. Mae trais yn drosedd yn erbyn hawliau unigolyn ac mae hefyd yn rhoi menywod, merched a phoblogaethau sydd eisoes yn agored i niwed mewn risg uwch o heintiad HIV a beichiogrwydd anfwriadol, ymhlith materion iechyd a chymdeithasol eraill (UNAIDS, 2017). Trais gan bartner agos sydd fwyaf cyffredin (WHO, 2016b). Dangosir graddfa'r trais yn erbyn plant a graddfa Trais ar sail rhywedd (GBV)gan y data canlynol:

- Mae tua 120 miliwn o ferched ledled y byd (ychydig dros 1 o bob 10) yn profi **cyfathrach dan orfod neu weithredoedd rhywiol eraill a orfodir arnynt** neu unrhyw fath arall o drais gan bartner agos ar ryw adeg yn eu bywydau (UNICEF, 2014b).
- Mae **camdriniaeth rywiol plant** yn effeithio ar fechgyn a merched. Mae astudiaethau rhyngwladol (Barth et al., 2012) yn dangos bod tuag 20 y cant o fenywod, a rhwng 5 a 10 y cant o ddynion, yn dweud eu bod wedi dioddef trais rhywiol fel plant.
- Mae trais ymhlith pobl ifanc, gan gynnwys **trais ar ddêt**, hefyd yn broblem fawr (WHO, 2016b).
- Mae o leiaf 200 miliwn o ferched a menywod sy'n fyw heddiw wedi mynd drwy **Anffurfio organau cenhedlu benywod/Torri (FGM/C)** mewn 30 o wledydd. Yn y mwyafrif o'r gwledydd hyn, cafodd y rhan fwyaf o ferched eu torri cyn eu pump oed (Plan, 2016).
- Mae **priodas/cyd-fyw yn gynnar a than orfod ymysg plant** (CEFM) yn torri hawliau dynol sylfaenol ac yn rhoi merched mewn sefyllfa agored i niwed oherwydd y gwahaniaeth pŵer rhwng y briodferch ifanc a'i gŵr. Ar draws y byd, mae cyfraddau CEFM ar eu huchaf yn Affrica Is-Sahara, lle mae tua 4 mewn 10 merch yn priodi cyn ei 18 oed; ac roedd tuag 1 ym mhob 8 yn briod neu mewn uniad cyn cyrraedd 15 oed. America Ladin a'r Caribî (LAC) sy'n dilyn Affrica Is-Sahara, lle cafodd 24% o fenywod rhwng 20 a 24 eu priodi yn ystod eu plentyndod; ac wedyn y Dwyrain Canol a Gogledd Affrica, lle cafodd 18% eu priodi yn ystod plentyndod (UNICEF, 2014a).
- Bob blwyddyn, mae amcangyfrif o 246 miliwn o blant yn dioddef rhyw fath o **Drais ar sail rhywedd (GBV), gan gynnwys camdriniaeth, bwlïo, camdriniaeth seicolegol ac aflonyddu rhywiol yn yrt ysgol neu ar y ffordd yno**. Mae 25% o blant yn dioddef trais corfforol ac mae 36% yn dioddef trais emosiynol (WHO, 2016c).
- Mae myfyrwyr y bernir nad ydynt yn cydymffurfio â'r prif normau rhywiol a rhyweddol, gan gynnwys y rhai sy'n lesbiaidd, hoyw, deurywiol neu drawsrywiol, yn fwy agored i drais mewn ysgolion. Mae **trais ar sail cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth/mynegiant rhyw**, y cyfeirir ato hefyd fel trais homoffobig a thrais trawsffobig, yn fath o drais ar sail rhywedd sy'n gysylltiedig â'r ysgol (UNESCO, 2016b).
- Gall beichiogrwydd cynnar ac anfwriadol hefyd ddeillio o drais rhywiol gan athrawon a chyd-fyfyrwyr. Mae **GBV sy'n gysylltiedig â beichiogrwydd** mewn ysgolion yn cynnwys bwlïo a phoeni, gan gyd-ddisgyblion ac athrawon, tuag at ferched beichiog a mamau ifanc (UNESCO, 2017).

HIV ac AIDS: mae peth cynnydd wedi'i wneud yn fyd-eang i atal heintiadau HIV newydd ymysg pobl ifanc 15 i 24 oed, ond mae'r gostyngiad wedi bod yn llawer rhy araf. Rhwng 2010 a 2016, syrthiodd heintiadau HIV newydd ymysg menywod a dynion ifanc 15 i 24 oed ym mhob rhanbarth ac eithrio dwyrain Ewrop a chanolbarth Asia, lle y cynyddodd heintiadau HIV newydd ymhlith y grŵp oedran hwn tua 12% yn ystod yr un cyfnod (UNAIDS, 2017). Yn fyd-eang, HIV ac AIDS oedd y nawfed prif achos marwolaeth ymysg pobl ifanc rhwng 10 a 19 oed yn 2015 (WHO, 2017b). Mae HIV ac AIDS yn dal i gael effaith sylweddol yn Affrica Is-Sahara. Yn Affrica, mae

merched yn eu glasoed a menywod ifanc rhwng 15 a 24 yn wynebu perygl uwch o fod yn agored i HIV (UNAIDS, 2017). Mewn llawer o leoliadau, mae'r poblogaethau allweddol ifanc yn dal i ddwyn baich HIV anghymesur gan gynnwys dynion ifanc hoyw ac eraill sy'n cael rhyw gyda dynion a phobl ifanc drawsryweddol (Bekker et al., 2015). Er bod gwybodaeth gynhwysfawr am HIV wedi cynyddu, dim ond 36% o ddynion ifanc a 30% o fenywod ifanc (15-24 oed) oedd â gwybodaeth gynhwysfawr a chywir am sut i atal HIV yn y 37 o wledydd lle roedd data ar gael am y cyfnod o 2011 i 2016 (UNAIDS, 2017). Mae gwybodaeth am y ffactorau risg penodol (e.e. trosglwyddo drwy rwydweithiau rhywiol neu'r risgiau sy'n gysylltiedig â rhyw â phobl o oedran gwahanol iawn a rhyw rhefrol), dulliau atal biofeddygol mwy diweddar (e.e. PrEP), a chysylltiadau rhwng HIV a GBV yn debygol o fod yn is (UNAIDS, 2016).

Heintiau a drosglwyddir yn rhywiol (STIs): bob blwyddyn, mae amcangyfrif o 333 miliwn o achosion newydd o STIs a allai gael eu gwella yn digwydd ledled y byd. Ceir y cyfraddau uchaf ymhlith pobl 20-24 oed, wedyn pobl 15-19 oed. Credir bod un ym mhob 20 o bobl ifanc yn codi STI bob blwyddyn, heb gynnwys HIV a heintiau feirol eraill. Lleiafrif yn unig o bobl ifanc sydd â mynediad i unrhyw wasanaethau STI derbyniol a fforddiadwy (WHO, 2005). Er hynny, mae'r data am STIs yn gyfyngedig ac yn anghyson rhwng rhanbarthau a gwledydd ac o'u mewn. Mae hyn yn arbennig o wir o ran data wedi'i ddadagregu yn ôl oedran a rhyw, sy'n cuddio'r gwir faich ac yn cyfaddawdu'r ymateb byd-eang.

3.2 Materion allweddol eraill sy'n effeithio ar iechyd a lles plant a phobl ifanc y gellir mynd i'r afael â nhw drwy ARhG

Dylanwad technolegau gwybodaeth a chyfathrebu ar ymddygiad rhywiol: yn fwyfwy mae gwledydd yn cydnabod mor bwysig yw paratoi pobl ifanc â'r wybodaeth a'r sgiliau angenrheidiol i'w helpu i wneud dewisiadau cyfrifol, yn enwedig mewn cyd-destun lle mae technolegau gwybodaeth a chyfathrebu (TGCh) a'r cyfryngau cymdeithasol yn chwarae rhan gynyddol bwysig yn eu bywydau. Er enghraifft:

- Mae **gwybodaeth a delweddau sy'n gysylltiedig â gweithgarwch rhywiol** ar gael yn eang ar y rhyngrwyd, a'r rhain o bosibl fydd cysylltiad cyntaf llawer o blant a phobl ifanc â rhywioldeb neu addysg rhywioldeb. Mae gan TGCh a'r cyfryngau cymdeithasol botensial enfawr i gynyddu mynediad i wybodaeth gadarnhaol, gywir ac anfeirniadol ar rywioldeb a pherthnasoedd. Er hynny, gall y technolegau hyn hefyd ddarparu mynediad i wybodaeth anghywir ac amhriodol, ac atgyfnerthu normau rhywedd niweidiol gan gynyddu mynediad at bornograffi sydd yn aml yn dreisgar (Brown a L'Engle, 2009; Peter a Valkenburg, 2007).
- **Seiberfwlïo** – yn ôl adroddiad gan yr Undeb Ewropeaidd (Asiantaeth yr Undeb Ewropeaidd ar gyfer Hawliau Sylfaenol, 2014), mae 1 o bob 10 o fenywod dros 15 oed wedi profi aflonyddu seiber (gan gynnwys cael negeseuon ebost neu SMS digroeso, tramgwyddus, a/neu rywiol gignoeth a/neu awgrymiadau tramgwyddus ac amhriodol ar safleoedd rhwydweithio cymdeithasol). Gall dioddef aflonyddu seiber arwain at anhwylderau affeithiol; mae astudiaethau yn dangos bod lefelau uwch o seiberfwlïo a fictimeiddio yn gysylltiedig â lefelau uwch o iselder affeithiol, gyda'r dioddefwyr yn crybwyll teimladau o dristwch, anobaith a diffyg pŵer (Nixon, 2014).
- **Secstio** – mae cyfnewid preifat ar ddelweddau rhywiol a hunan-gynhyrchwyd drwy ffôn symudol neu ar y rhyngrwyd wedi'i drafod yn eang mewn disgyrsiau cyhoeddus ac academaidd fel ymddygiad risg uchel newydd ymysg pobl ifanc, ac un a ddylai gael sylw a'i atal drwy addysg well ac ehangach am y gwahanol risgiau difrifol sy'n gysylltiedig ag ef. Mae ar bobl ifanc angen cefnogaeth i edrych yn feirniadol ar y negeseuon rhywiol y maen nhw'n eu cael, ac mae arnynt angen mynediad hefyd i fathau newydd o amgylcheddau addysg rhyw digidol sy'n realistig, yn emosiynol effro a heb fod yn feirniadol. Mae'n bwysig taro gwell cydbwysedd rhwng natur agored y person ifanc a'i allu i weithredu'n rhywiol wrth drafod sut i ddefnyddio TGCh yn ddiogel (Oosterhof et al., 2017).

Iechyd meddyliol/emosiynol gwael: mae problemau iechyd meddwl yn aml yn gysylltiedig â chyfraddau uwch o ymadael â'r ysgol, ailadrodd blynyddoedd a pherfformiad academaidd gwael (Kennedy et al., 2006). Mae problemau emosiynol ac iechyd meddwl yn gysylltiedig hefyd â chyfraddau uwch o ryw anniogel, clefydau a drosglwyddir yn rhywiol a phrofiadau rhywiol cynnar. Gall cymryd risgiau, gan gynnwys rhyw anniogel, hefyd fod yn fynegiant anuniongyrchol o ddicter, neu'n ymgais i arfer rhywfaint o reolaeth dros eich bywyd. Mae pobl ifanc ag anhwylderau iechyd meddwl yn profi mwy o anhawster o ran datblygu eu sgiliau gwybyddol ac anwybyddol ac maent yn debycach o geisio lladd eu hunain (Cash a Bridge, 2009). Er nad oes llawer o ymchwil wedi'i gwneud yn canolbwyntio ar y cysylltiad rhwng problemau iechyd meddwl ac IRhA, mae yna berthynas bwysig. Er enghraifft, i bobl ifanc lesbiaidd, hoyw, ddeurywiol, drawsrywiol a rhyngrywiol (LGBTI[2]) sydd heb systemau cymorth digonol, gall y teimlad eich bod yn wahanol ac nad ydych yn ffitio i mewn, ynghyd â chysylltiad â chyfraddau uwch o drais, bwlïo ac aflonyddu, arwain at broblemau iechyd meddwl gan gynnwys dicter, iselder, tristwch, straen neu bryder (Baltag et al., 2017; Hillier et al., 2010).

Alcohol, tybaco a chyffuriau: gall defnyddio alcohol a sylweddau gael effaith negyddol ar iechyd yn awr ac yn y dyfodol, yn ogystal ag agweddau eraill ar les pobl ifanc. Gall defnyddwyr sylweddau fynd yn gaeth yn gyflym gan wynebu nifer o broblemau sy'n amrywio o anawsterau gwybyddol ac addysgol – gan gynnwys perfformiad academaidd gwael, absenoldeb o'r ysgol ac ymadael yn gynnar – i hunan-barch isel ac anhwylderau meddyliol a allai arwain at ymgais ar hunanladdiad (Hall et al., 2016). Mae llawer o ymchwilwyr wedi cofnodi bod ymddygiad rhywiol peryglus yn digwydd yn fynych mewn cysylltiad â chamddefnyddio sylweddau, gan y gall defnyddio alcohol a chyffuriau amharu ar sgiliau penderfynu, dyrchafu'ch hwyliau a lleihau'ch swildod (WHO, 2010). Mae rhaglenni addysgol yn yr ysgol ar eu mwyaf effeithiol yn ystod y cyfnod pan fo'r mwyafrif o'r myfyrwyr yn dod yn agored i sylweddau seicoweithredol am y tro cyntaf (UNESCO, 2017b).

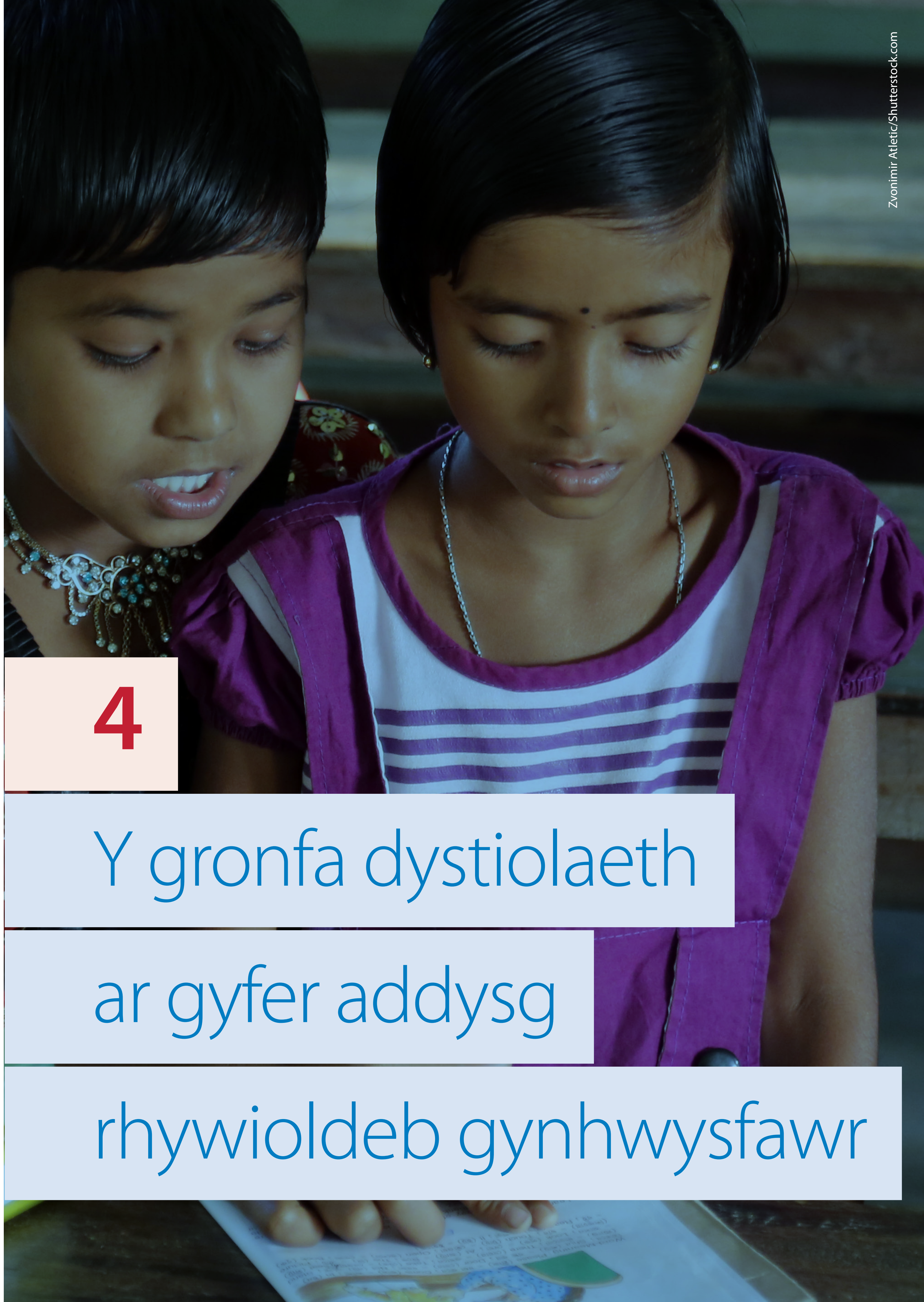
3.3 Anghenion IRhA penodol a materion eraill sy'n effeithio ar is-grwpiau o blant a phobl ifanc

Nid grŵp unffurf yw pobl ifanc. Mae eu sefyllfa deuluol, eu statws sosio-economaidd, eu rhyw, eu hethnigrwydd, eu hil, eu statws HIV, eu lleoliad daearyddol, eu credoau crefyddol a diwylliannol, eu cyfeiriadedd rhywiol a'u hunaniaeth o ran rhywedd, a llawer o ffactorau eraill yn effeithio ar eu IRhA, eu mynediad i addysg a'u cyfleoedd mewn bywyd, a'u lles yn gyffredinol. Mae llawer o bobl ifanc ar y cyrion, yn agored i niwed ac yn wynebu stigma a chamwahaniaethu, gan gynnwys pobl ifanc sydd wedi'u carcharu neu sy'n byw mewn gofal sefydliadol, pobl ifanc frodorol a'r rhai sydd heb fynediad i wasanaethau ARhG ac IRhA a gwasanaethau iechyd hanfodol eraill. Mae plant ffoaduriaid, ceiswyr lloches a phlant mudol yn agored i lawer o faterion, gan gynnwys Priodasau plant cynnar a than orfod (CEFM), trais a masnachu pobl. Mae gan bob un o'r poblogaethau hyn wahanol anghenion ARhG, a gall y canllawiau hyn gael eu defnyddio i helpu i lunio cwricwla ARhG sy'n berthnasol i'w realiti. **Mae'r enghreifftiau, nad ydynt yn gynhwysfawr, yn cynnwys:**

- **Pobl ifanc sy'n byw gydag HIV (YPLHIV):** mae'r rhaglenni addysg rhywioldeb presennol wedi canolbwyntio'n gryf ar atal HIV, ac yn aml yn methu rhoi sylw i anghenion YPLHIV. Mae ymlyniad at driniaeth yn is ymhlith YPLHIV (UNAIDS, 2017), ac mae ysgolion yn chwarae rôl hanfodol wrth roi cymorth i gael mynediad i wasanaethau, helpu i ymlynu at driniaeth, yn ogystal â chynnwys addysg am atal trosglwyddo HIV ymlaen i bobl eraill, byw bywydau iach, cadarnhaol a lleihau stigma a chamwahaniaethu (UNESCO a GNP+, 2012).
- **Pobl ifanc sy'n byw mewn tlodi:** mae tlodi yn rhwystr mawr i ddatblygiad a lles ieuenctid. Mae pobl ifanc sy'n byw mewn cartrefi gwledig, tlawd o dan anfantais faterol o bwys, wedi'u hallgáu'n gymdeithasol, ac yn dioddef maeth gwael ac amodau tai sy'n cael effeithiau negyddol ar unwaith ac yn y dyfodol ar eu hiechyd. Mae plant a phobl ifanc dlawd yn debycach nag eraill o fod yn agored i drais a/neu o gyflawni trais; ac i fabwysiadu ymddygiad peryglus megis ymddieithrio o'r ysgol, defnyddio sylweddau, dechrau cael rhyw yn gynnar, rhyw trafodiadol neu fasnachol, a rhyw heb amddiffyniad (Okonofua, 2007; USAID, 2013). Mae merched yn eu glasoed a menywod ifanc o'r cartrefi tlotaf hefyd yn debycach na merched a menywod ifanc o gartrefi mwy cefnog o feichiogi neu roi genedigaeth cyn eu 18 oed (UNFPA, 2013).
- **Pobl ifanc ag anableddau:** yn hanesyddol, mae pobl ag anableddau yn aml wedi'u gweld fel pe baent naill ai'n anrhywiol neu'n rhywiol ddirwystr, ac yn gyffredinol ystyriwyd bod addysg rhyw yn ddiangen neu hyd yn oed yn niweidiol iddynt. Ychydig yn unig o wledydd sydd wedi symud ymlaen i weithredu hawliau dynol pobl ifanc sy'n byw ag anableddau fel y'u sefydlwyd yn y Confensiwn ar Hawliau Pobl ag Anableddau. Mae'r ymchwil yn awgrymu bod pobl anabl yn cael eu heffeithio'n anghymesur gan drais rhywiol ac y gallen nhw fod yn fwy agored i heintiad HIV (Hughes et al., 2012). Mae addysg bresennol pobl ifanc ag anableddau yn aml yn darlunio rhyw fel rhywbeth peryglus, gan adleisio lluniadau'r gorffennol a oedd yn darlunio rhywioldeb pobl anabl fel problem (Rohleder a Swartz 2012). Mae pobl ifanc sy'n byw ag anableddau meddyliol, corfforol neu emosiynol i gyd yn fodau rhywiol sydd â'r un hawl i fwynhau eu rhywioldeb o fewn y safon uchaf posibl o iechyd, gan gynnwys profiadau rhywiol pleserus a diogel sy'n rhydd rhag gorfodaeth a thrais; ac i gael mynediad at addysg rhywioldeb a gwasanaethau IRhA o safon.
- **Pobl ifanc lesbiaidd, hoyw, ddeurywiol, drawsryweddol a rhyngrywiol (LGBTI):** mae cyfyngiadau a chosbau difrifol yn cael eu rhoi i bobl LGBTI mewn llawer o wledydd ledled y byd. Mae'r cyfyngiadau hyn yn digwydd ar ffurf erledigaeth uniongyrchol ac anuniongyrchol, gan gynnwys: mynd ati i erlyn unigolion (IPPF a Chanolfan Gyfreithiol Plant Coram, 2014); methiant i ddiogelu unigolion rhag aflonyddu, stigma, camwahaniaethu a niwed ar sail eu cyfeiriadedd rhywiol, eu hunaniaeth o ran rhywedd neu eu mynegiant rhywiol; neu yn achos plant a phobl ifanc ryngrywiol, methiant i'w diogelu rhag llawdriniaeth a thriniaethau diangen eraill a all achosi anffrwythlondeb parhaol, poen, anymataliaeth, colli synhwyriad rhywiol a dioddefaint meddwl gydol oes (OHCHR, 2016); a diffyg mynediad at fecanweithiau i sicrhau iawn. Does dim digon o ymchwil yn bodoli ar fywydau ac anghenion rhywiol ac atgenhedlol pobl ifanc LGBTI. Mae rhaglenni ARhG yn aml yn hepgor deunydd sy'n berthnasol i boblogaethau LGBTI, gan gynnwys gwybodaeth am nodweddion rhyw

neu amrywiadau biolegol sy'n effeithio'n arbennig ar blant a phobl ifanc ryngrywiol. Effeithir ar bobl ifanc LGBTI sydd wedi'u cofrestru yn yr ysgol yn arbennig gan niwed a chamwahaniaethu. Er enghraifft, dangoswyd bod homoffobia a thrawsffobia yn yr ysgol yn llesteirio gwaith dysgu ac yn gosod y sylfeini ar gyfer mathau mwy mileinig a threisgar o fwlïo (UNESCO, 2015b).

- **Plant a phobl ifanc y mae argyfwng dyngarol yn effeithio arnynt:** mae yna gyfanswm o 28.5 miliwn o blant o oed ysgol gynradd sy'n byw mewn gwledydd neu leoliadau dyngarol sydd wedi'u heffeithio gan wrthdaro heb fynediad i addysg – sef hanner y plant sydd y tu allan i'r ysgol yn y byd (Achub y Plant, 2015). At hynny, er gwaethaf ymwybyddiaeth gynyddol bod angen rhaglenni IRhA i bobl ifanc mewn lleoliadau dyngarol, canfu astudiaeth fyd-eang fylchau sylweddol mewn rhaglenni gan gynnwys mynediad at wasanaethau IRhA (Comisiwn Ffoaduriaid y Menywod et al., 2012).



4

Y gronfa dystiolaeth ar gyfer addysg rhywioldeb gynhwysfawr

4 - Y gronfa dystiolaeth ar gyfer addysg rhywioldeb gynhwysfawr

Mae'r adran hon yn darparu tystiolaeth ynghylch y rôl y mae ARhG yn ei chwarae i roi sylw i anghenion iechyd plant a phobl ifanc.

4.1 Rhagymadrodd

Mae'r adran hon yn darparu tystiolaeth ar effaith addysg rhywioldeb ar ganlyniadau sylfaenol (ymddygiad ac iechyd rhywiol) ac ar ganlyniadau eilaidd (gwybodaeth, agweddau a chanlyniadau eraill heblaw canlyniadau iechyd/ymddygiad). Mae'r canlyniadau yn seiliedig yn bennaf ar brif gasgliadau dwy broses adolygu tystiolaeth a gomisiynwyd gan UNESCO yn 2008 a 2016. Mae adolygiad tystiolaeth 2008 yn seiliedig ar ganlyniadau 87 o astudiaethau a gynhaliwyd ledled y byd ac fe'i cynhaliwyd gan Douglas Kirby o Education, Training and Research Associates. Cyhoeddwyd y canlyniadau yn y Canllawiau gwreiddiol (UNESCO, 2009). Mae adolygiad tystiolaeth 2016 wedi'i seilio ar ganlyniadau 22 o adolygiadau systematig trwyadl a 77 o hap-dreialon rheoledig mewn ystod eang o wledydd a chyd-destunau, a mwy na'u hanner wedi'u lleoli mewn gwledydd incwm isel neu ganolig. Cynhaliwyd yr adolygiad gan Paul Montgomery a Wendy Knerr o'r Ganolfan Ymyriadau ar Sail Tystiolaeth ym Mhrifysgol Rhydychen, a chyfeirir at hwn fel UNESCO 2016 yn y Canllawiau hyn.

4.2 Prif gasgliadau'r adolygiadau tystiolaeth

Yn gyffredinol, mae'r gronfa dystiolaeth ar gyfer effeithiolrwydd addysg rhywioldeb yn yr ysgol yn dal i dyfu a chryfhau, gyda llawer o adolygiadau yn crybwyll canlyniadau cadarnhaol ar amrywiaeth o ganlyniadau.

Er bod y gronfa dystiolaeth ar gyfer ARhG wedi ehangu ers 2008, canfu adolygiad 2016 fod casgliadau ac argymhellion y Canllawiau gwreiddiol yn dal yn cadw llawer o'u dilysrwydd a'u perthnasedd. Mae'r ymchwil hwn yn cadarnhau bod rhaglenni addysg rhywioldeb sy'n seiliedig ar y cwricwlwm yn cyfrannu at y canlyniadau a ganlyn:

- Gohirio dechrau cael cyfathrach rywiol
- Cael cyfathrach rywiol yn llai aml
- Nifer lai o bartneriaid rhywiol
- Llai o gymryd risg
- Mwy o ddefnydd o gondomau
- Mwy o ddefnydd o ddulliau atal cenhedlu

Mae adolygiad tystiolaeth 2016 yn casglu bod addysg rhywioldeb yn creu effeithiau cadarnhaol, gan gynnwys gwybodaeth gynyddol am wahanol agweddau ar rywioldeb, ymddygiadau a risgiau beichiogrwydd neu HIV ac STIs eraill.

Mae tystiolaeth gref hefyd yn casglu bod addysg rhywioldeb yn gwella agweddau sy'n ymwneud ag iechyd rhywiol ac atgenhedlol (UNESCO, 2016 c). Mae diweddariad y Canllawiau yn adleisio ymchwil o'r Canllawiau gwreiddiol a'r llenyddiaeth ehangach ar wyddoniaeth ac ymarfer wrth bwysleisio nad yw addysg rhywioldeb – yn yr ysgol neu y tu allan iddi – yn cynyddu gweithgarwch rhywiol, ymddygiad rhywiol mentrus na chyfraddau heintio STI/HIV.

Mae'n anodd dod i gasgliadau pendant am effaith ARhG ar ganlyniadau biolegol fel cyfraddau STIs neu HIV, gan mai cymharol ychydig o dreialon o ansawdd uchel sydd ar gael o hyd, yn enwedig y rhai sy'n defnyddio dull hydredol (Fonner et al., 2014; Lopez et al., 2016; Oringanje et al., 2009).

Mae'r adolygiad yn dangos bod cwricwla yn debygol o gael yr effaith gadarnhaol a ddymunir ar ganlyniadau iechyd pobl ifanc pan fônt yn dangos nodweddion penodol sy'n eu diffinio fel rhai 'effeithiol' at gyrraedd nodau ARhG (gweler Tabl 4), pan fônt yn gynhwysfawr eu rhychwant ac yn cael eu darparu fel y bwriadwyd. Mae'r adolygiad hefyd yn casglu y dylai addysg rhywioldeb yn yr ysgol fod yn rhan o strategaeth holistig sy'n anelu at gynnwys pobl ifanc i ddysgu am eu dyfodol rhywiol ac atgenhedlol a siapio'r dyfodol hwnnw, sy'n cwmpasu mwy nag un lleoliad, gan gynnwys ysgolion, y gymuned, gwasanaethau iechyd ac aelwydydd/teuluoedd.

Mae yna dystiolaeth o safon o blaid darparu ymyriadau aml-gydran, gan gysylltu'n benodol addysg rhywioldeb yn yr ysgol â gwasanaethau sy'n addas i ieuenctid y tu allan i'r ysgol, gan gynnwys dosbarthu condomau. Mae ARhG yn yr ysgol, er nad yw'n ddigon i atal HIV ac i sicrhau iechyd a hawliau pobl ifanc ar ei phen ei hun, yn dal yn strategaeth hollbwysig a chost-effeithiol (UNESCO, 2011a).

Er mai canlyniadau iechyd yw ffocws nifer o astudiaethau, mae'r ddealltwriaeth gynyddol o ARhG yn cydnabod y gall y math hwn o addysg gyfrannu hefyd at ganlyniadau ehangach megis agweddau, hyder neu hunaniaeth ryweddol deg, yn unol â'r diffiniad diwygiedig a gynigir yn y Canllawiau hyn. Ar ben y canfyddiadau a geir drwy ddadansoddiad mewn adolygiadau systematig, mae adolygiad 2016 yn nodi bod nifer sylweddol o astudiaethau a ddefnyddiwyd i asesu rhaglenni ARhG ers 2008 heb fodloni'r meini prawf i gael eu cynnwys (hynny yw astudiaethau heb fod ar hap, heb reolaeth ac astudiaethau ansoddol) yn arbennig mewn gwledydd incwm isel a chanolig. Mae canlyniadau'r

astudiaethau hyn, ynghyd ag argymhellion yr arbenigwyr mewn datblygu, gweithredu a gwerthuso rhaglenni addysg rhywioldeb, yn dangos effeithiau posibl rhaglenni ARhG o ran cyfrannu at newidiadau y tu hwnt i ganlyniadau iechyd gan gynnwys: atal a lleihau trais ar sail rhywedd a thrais gan bartneriaid agos a chamwahaniaethu; cynyddu normau sy'n deg o ran rhyweddau, hunan-effeithlonrwydd a hyder; ac adeiladu perthnasoedd cryfach ac iachach. Nifer cyfyngedig o astudiaethau cadarn a gafwyd hyd yn hyn i asesu'r mathau hyn o ganlyniadau nad ydynt yn ymwneud ag iechyd.

Rhywbeth sy'n gysylltiedig â'r maes astudio newydd hwn ar ganlyniadau heblaw canlyniadau iechyd yw cydnabyddiaeth gynyddol o effaith normau rhywedd a thrais fel elfennau sy'n tymheru effeithiolrwydd ystod o ganlyniadau dymunol mewn ARhG. Mae rhai astudiaethau wedi amlygu'r angen i ddadansoddi sut mae normau rhywedd a phŵer yn dylanwadu ar effaith rhaglenni, gan gynnwys y gallu i weithredu ar wybodaeth newydd am risg rywiol, yn enwedig ymhlith merched a menywod ifanc. Mae hyn yn dangos mor bwysig yw nodi a gweithio ar normau rhywedd cyfyngol yn ogystal â gwybodaeth ac agweddau. Yn yr un modd, mae'n bwysig bod gwerthusiadau yn ystyried y rhan y gall trais ei chwarae yn effeithiolrwydd ARhG (Mathews et al., 2012; UNESCO, 2016b).

I gael rhagor o wybodaeth am y meini prawf ar gyfer dethol astudiaethau gwerthuso, y dulliau adolygu, a'r rhestr lawn o'r astudiaethau y cyfeiriwyd atynt fel rhan o adolygiad tystiolaeth 2016 gweler *Atodiad IV: Meini prawf ar gyfer dewis astudiaethau gwerthuso ac adolygu dulliau*; ac *Atodiad V: Astudiaethau y cyfeiriwyd atynt fel rhan o'r adolygiad o dystiolaeth yn 2016*

Crynodeb o'r canfyddiadau allweddol

- Nid yw addysg rhywioldeb – yn yr ysgol neu y tu allan iddi – yn cynyddu gweithgarwch rhywiol, ymddygiad rhywiol mentrus neu gyfraddau heintiadau STIs/HIV (UNESCO, 2009; Fonner et al., 2014; Shepherd et al., 2010).
- Mae addysg rhywioldeb yn creu effeithiau cadarnhaol, gan gynnwys cynyddu gwybodaeth pobl ifanc a gwella'u hagweddau ynglŷn ag IRhA ac ymddygiadau (UNESCO, 2016b). Mae bron pob rhaglen addysg rhywioldeb a astudiwyd yn cynyddu'r wybodaeth am wahanol agweddau ar rywioldeb a risg beichiogrwydd neu HIV ac STIs eraill.
- Canfuwyd bod rhaglenni sy'n hybu ymwrthod yn unig yn aneffeithiol o ran gohirio dechrau gweithgarwch rhywiol, lleihau amlder rhyw neu leihau nifer y partneriaid rhywiol. Mae rhaglenni sy'n cyfuno ffocws ar ohirio gweithgarwch rhywiol â deunydd ynghylch defnyddio condomau neu ddulliau atal cenhedlu yn effeithiol (Kirby, 2007; Underhill et al., 2007; UNESCO, 2009; Fonner et al., 2014).
- Mae rhaglenni sy'n mynd i'r afael ag atal beichiogrwydd ac atal STIs/HIV yn fwy effeithiol na rhaglenni sy'n canolbwyntio ar un peth n unig, er enghraifft, o ran cynyddu defnydd effeithiol ar gondomau a dulliau atal cenhedlu a lleihau'r niferoedd sy'n crybwyll cael rhyw heb gondom (Lopez et al., 2016; UNESCO, 2016c).
- Mae defnyddio dull sy'n bendant wedi'i seilio ar hawliau mewn rhaglenni ARhG yn arwain at effeithiau cadarnhaol byrdymor ar wybodaeth ac agweddau, gan gynnwys mwy o wybodaeth am eich hawliau o fewn perthynas rywiol; mwy o gyfathrebu â rhieni am ryw a pherthnasoedd; a mwy o hunan-effeithlonrwydd i reoli sefyllfaoedd peryglus. Hefyd, ceir effeithiau cadarnhaol, sylweddol yn y tymor hirach o ran canlyniadau seicogymdeithasol a rhai canlyniadau ymddygiadol (Constantine et al., 2015b; Rohrbach et al., 2015; UNESCO, 2016c).
- Mae rhaglenni sy'n canolbwyntio ar rywedd gryn dipyn yn fwy effeithiol na rhaglenni 'rhyw-ddall' o ran cyflawni canlyniadau iechyd megis lleihau cyfraddau beichiogrwydd anfwriadol neu STIs. Mae hyn yn deillio o gynnwys deunydd trawsnewidiol a dulliau addysgu sy'n helpu'r myfyrwyr i gwestiynu normau cymdeithasol a diwylliannol ynglŷn â rhyw ac i ddatblygu agweddau teg at y rhyweddau (Haberland a Rogow, 2015).
- Mae rhaglenni sy'n cael eu rhoi ar waith mewn modd ffyddlon – hynny yw, pan fydd cwricwla effeithiol yn cael eu darparu yn unol â'r bwriad – yn llawer tebycach o gael yr effaith gadarnhaol a ddymunir ar ganlyniadau iechyd pobl ifanc na'r rhaglenni hynny nad ydynt yn aros yn ffyddlon i'r dyluniad, y deunydd neu'r dulliau darparu gwreiddiol (Michielsen et al., 2010; Shepherd et al., 2010; Wight, 2011). Mae'r dystiolaeth yn dangos y gall addasiadau i raglenni (er enghraifft, yn ystod proses addasu) leihau eu heffeithiolrwydd. Mae addasiadau mentrus o'r fath yn cynnwys lleihau nifer neu hyd y sesiynau; lleihau ymgysylltiad y cyfranogwyr; dileu negeseuon neu sgiliau allweddol sydd i'w dysgu; dileu topigau'n llwyr; newid y dull damcaniaethol; defnyddio staff neu wirfoddolwyr sydd heb eu hyfforddi'n ddigonol neu sydd heb gymwysterau; a/neu ddefnyddio llai o aelodau staff nag a argymhellir (O'Connor et al., 2007). Ond, nid yw rhai addasiadau, megis newid rhywfaint o'r iaith, y delweddau neu'r cyfeiriadau diwylliannol, yn effeithio ar effeithiolrwydd.
- Mae ymyriadau addysgol effeithiol sy'n cael eu cludo o un lleoliad i'r llall yn cael effaith gadarnhaol ar wybodaeth, agweddau neu ymddygiad, hyd yn oed pan gânt eu rhoi ar waith mewn lleoliad gwahanol (Fonner et al., 2014; Kirby et al., 2006). Mae hyn yn cyd-fynd â chanfyddiadau o feysydd astudio eraill, sy'n dangos bod ymyriadau seicogymdeithasol ac ymddygiadol celfydd y gwelwyd eu bod yn effeithiol mewn un wlad neu ddiwylliant yn gallu cael eu hailadrodd yn llwyddiannus mewn cyd-destunau gwahanol, hyd yn oed pan gânt eu haddasu o leoliadau sydd â llawer o adnoddau i leoliadau sydd heb lawer o adnoddau (Gardner et al., 2015; Leijten et al., 2016).
- Dangoswyd bod rhaglenni addysg rhywioldeb yn gwella

gwybodaeth, sgiliau a bwriadau i osgoi ymddygiad rhywiol peryglus (megis rhyw heb amddiffyniad) a gwella bwriadau i ddefnyddio gwasanaethau clinigol, ond mae ffactorau eraill megis normau cymdeithasol a normau rhywedd, profiad o drais yn ogystal â rhwystrau sy'n atal mynediad at wasanaethau, yn gallu golygu bod cymryd camau i fabwysiadu ymddygiad rhywiol diogelach yn eithriadol o anodd i lawer o bobl ifanc (UNESCO, 2009).

- Mae addysg rhywioldeb yn fwyaf effeithiol pan fydd rhaglenni yn yr ysgol yn cael eu hategu ag elfennau cymunedol, gan gynnwys dosbarthu condomau; hyfforddi darparwyr iechyd i roi gwasanaethau ieuenctid-gyfeillgar; a chynnwys rhieni ac athrawon (Chandra-Mouli et al., 2015; Fonner et al., 2014; UNESCO, 2015a). Mae rhaglenni aml-gydran, yn enwedig y rhai sy'n cysylltu addysg rhywioldeb yn yr ysgol â gwasanaethau iechyd ieuenctid-gyfeillgar y tu allan i'r ysgol, yn arbennig o bwysig ar gyfer cyrraedd pobl ifanc ar y cyrion, gan gynnwys y rhai nad ydynt yn yr ysgol (UNESCO, 2016c).

Tabl 1. Nodweddion allweddol adolygiadau tystiolaeth 2008 a 2016

Adolygiad tystiolaeth 2008	Adolygiad tystiolaeth 2016
▶ Yn canolbwyntio ar raglenni sydd wedi'u cynllunio i leihau beichiogrwydd anfwriadol neu STIs, gan gynnwys HIV. Ni fwriadwyd y rhaglenni a gynhwyswyd yn yr adolygiad i ymdrin ag anghenion amrywiol pobl ifanc na'u hawl i gael gwybodaeth. ▶ Yn canolbwyntio ar yr adolygiad o raglenni sy'n seiliedig ar gwricwla – cafodd 7% o'r rhaglenni eu rhoi ar waith mewn ysgolion, a chafodd y gweddill eu rhoi ar waith mewn lleoliadau cymunedol neu glinig. ▶ Yn seilio'i gasgliadau ar adolygiad o 87 o astudiaethau: roedd 29 o astudiaethau o wledydd sy'n datblygu, 47 o'r Unol Daleithiau ac 11 o wledydd datblygedig eraill. ▶ Yn canolbwyntio ar blant a phobl ifanc rhwng 5 a 24 oed.	▶ Yn seilio'i gasgliadau ar dystiolaeth o adolygiadau systematig o astudiaethau a anelwyd at wella IRhA bobl ifanc 10-24 oed; ac ar hap-dreialon rheoledig (RCTs) ynglŷn â rhaglenni addysg rhywioldeb wedi'u seilio ar yr ysgol ac ar gwricwlwm ac wedi'u hanelu at bobl ifanc rhwng 5 a 18 oed. ▶ Yn cynnwys cyfanswm o 22 o adolygiadau systematig perthnasol, mwy na 70 o RCTs a allai fod yn berthnasol, a swm sylweddol o wybodaeth o'r tu allan i dreialon o 65 o gyhoeddiadau ac adnoddau ar-lein. ▶ Yn cynnwys amrywiaeth daearyddol eang o astudiaethau diweddar, a gyhoeddwyd; roedd mwy na hanner y 70 o RCTs a allai fod yn berthnasol ac a nodwyd ac a gynhwyswyd yn yr adolygiad hwn yn dreialon mewn gwledydd incwm isel neu incwm canolig, ac roedd y rhan fwyaf o'r 22 o adolygiadau systematig a ddadansoddwyd yn cynnwys nifer sylweddol o dreialon perthnasol mewn gwledydd ag incwm isel a chanolig, yn enwedig yn Affrica Is-Sahara. ▶ Yn canolbwyntio ar blant a phobl ifanc rhwng 5 a 24 oed ac yn ymestyn rhychwant y Canllawiau gwreiddiol i gynnwys ymyriadau y tu allan i'r ysgol a ddadansoddwyd mewn adolygiadau systematig, yn ogystal ag ymyriadau yn yr ysgol.

4.3 Cyfyngiadau'r adolygiadau tystiolaeth

Mae gan yr adolygiadau tystiolaeth a gomisiynwyd gan UNESCO rai cyfyngiadau sy'n ei gwneud yn anodd gwneud datganiad cyffredinol ynglŷn â maint effaith rhaglenni ARhG (UNESCO, 2009; UNESCO, 2016c).

Tabl 2. Cyfyngiadau'r adolygiadau tystiolaeth

Adolygiad tystiolaeth 2008 – cyfyngiadau	Adolygiad tystiolaeth 2016 – cyfyngiadau
▶ Ni chafodd digon o'r astudiaethau eu cynnal mewn gwledydd sy'n datblygu. ▶ Roedd rhai astudiaethau ar eu colled oherwydd disgrifiad annigonol o'r priod raglenni.	▶ Absenoldeb astudiaethau heblaw hap-dreialon rheoledig ac astudiaethau ansoddol sy'n asesu gwahanol agweddau ar raglenni ARhG ac yn rhoi tystiolaeth o'u heffaith ar ganlyniadau heblaw canlyniadau iechyd, yn enwedig mewn lleoliadau mewn gwledydd isel a chanolig eu hincwm..
▶ Ni fu'r un o'r astudiaethau yn edrych ar raglenni i bobl ifanc hoyw, lesbiaidd neu bobl ifanc eraill a oedd yn cymryd rhan mewn ymddygiad rhywiol un-rhyw. ▶ Dyluniad gwerthuso a oedd prin yn dderbyniol oedd gan rai o'r astudiaethau, ac roedd ystadegau llawer ohonynt yn wan. Ni wnaeth y rhan fwyaf o'r rhaglenni unrhyw addasiadau ar gyfer profiad arwyddocâd niferus. ▶ Ychydig yn unig o'r astudiaethau a fu'n mesur effeithiau ar gyfraddau STIs neu gyfraddau beichiogrwydd, a llai byth a fu'n mesur yr effeithiau ar gyfraddau STIs neu gyfraddau beichiogrwydd gyda marcwyr biolegol. ▶ Yn olaf, roedd rhagfarnau cynhenid yn effeithio ar gyhoeddi astudiaethau: mae ymchwilwyr yn debycach o geisio cyhoeddi erthyglau os oes canlyniadau cadarnhaol i ategu eu damcaniaethau. Hefyd, mae rhaglenni a chyfnodolion yn debycach o dderbyn erthyglau i'w cyhoeddi pan fydd y canlyniadau'n gadarnhaol.	▶ Er bod disgwyl i ARhG ddatblygu gwybodaeth a sgiliau defnyddiol drwy gydol cwrs bywyd, mewn llawer o'r treialon a adolygwyd dim ond asesiadau dilynol byrdymor a gynhaliwyd, er enghraifft, blwyddyn ar ôl ymyriad (Hindin et al., 2016; Shepherd et al., 2010). Er hynny, efallai na fydd yn rhesymol disgwyl i raglen ddangos effeithiau byrdymor. Yn yr un modd, mae yna ddiffyg tystiolaeth hydredol am effaith hirdymor ARhG. ▶ Mae ansawdd y dulliau a ddefnyddiwyd i gynnal y treialon yn effeithio ar ddibynadwyedd canlyniadau'r treialon hynny, gan gynnwys pa mor addas yw'r canlyniadau i gael eu cyffredinoli i leoliadau neu boblogaethau eraill. ▶ Mae asesu effeithiolrwydd gwahanol elfennau yn gywir yn cael ei gymhlethu gan ddiffyg adroddiadau ar y wybodaeth yma yn y papurau sydd wedi'u cyhoeddedi ar dreialon o safon uchel. ▶ Fel yn achos yr Adolygiad Tystiolaeth a gynhaliwyd yn 2008, mae rhagfarn gynhenid yn effeithio ar gyhoeddi astudiaethau.

4.4 Pa dystiolaeth sydd ei hangen yn y dyfodol?

Er bod y corff tystiolaeth ynghylch ARhG wedi cynyddu'n sylweddol yn y degawd diwethaf, mae yna feysydd lle mae angen rhagor o sylw (UNESCO 2016c; UNESCO, 2009). Mae'r rhain yn cynnwys:

- Mae ymarferwyr ac arbenigwyr ar addysg rhywioldeb yn credu'n gryf bod gan raglenni ARhG y potensial i wneud llawer mwy na dim ond newid ymddygiad rhywiol. Er enghraifft, gall ARhG gyfrannu at welliannau iechyd hirdymor, lleihau trais ar sail rhywedd a thrais gan bartneriaid agos, lleihau camwahaniaethu, a chynyddu normau sy'n deg rhwng y rhyweddau. Hefyd, mae rhaglenni ARhG yn grymuso pobl ifanc fel dinasyddion byd-eang sy'n gallu eiriol dros eu hawliau eu hunain. Er gwaethaf llawer o alwadau am asesiad o effaith rhaglenni ARHG ledled y byd, yn enwedig mewn gwledydd isel a chanolig eu hincwm, nifer cyfyngedig iawn o astudiaethau trwyadl sydd wedi'u cynnal i asesu'r mathau hyn o ganlyniadau.
- Dylai adolygiadau o'r dystiolaeth gynnwys gwerthusiad cynhwysfawr holistig, gan gynnwys prosesau ffurfiol a chyfranogol, meintiol ac ansoddol, i fwrw goleuni ar ffactorau a goblygiadau o ran y cyd-destun a'r gweithredu.
- Mae angen rhagor o werthusiadau o safon ar raglenni ARhG gan ddefnyddio hap-dreialon a rheolaeth mewn gwledydd isel a chanolig eu hincwm er mwyn profi rhaglenni aml-gydran (sef y rhai sy'n cynnwys cydrannau yn yr ysgol a chydrannau yn y gymuned).
- Drwyddi draw, mae angen cynnal mwy o astudiaethau ar effeithiolrwydd gwaith dylunio a gweithredu cwricwla, gan gynnwys effeithiolrwydd athrawon a chanlyniadau dysgu'r myfyrwyr.
- Cyfyngedig yw'r wybodaeth am effaith cwricwla ARhG ar grwpiau sydd eisoes ar y cyrion, gan gynnwys pobl ifanc ag anableddau corfforol a/neu wybyddol, Pobl ifanc yn byw gyda HIV (YPLHIV) a phobl ifanc LGBTI.
- Ychydig iawn o adolygiadau systematig a gafwyd o astudiaethau sy'n cynnwys atal trais fel cydran neu nodwedd allweddol. O gofio'r cydberthyniad cryf rhwng trais rhwng partneriaid agos ac HIV, cyn ac ar ôl diagnosis, yn ogystal ag effeithiau negyddol gydol oes yn sgil trais yn erbyn plant, dyma fwlch y mae angen rhoi sylw iddo ar frys.
- Mae angen cynhyrchu tystiolaeth hydredol ar effeithiolrwydd hirdymor ARhG o ran canlyniadau iechyd rhywiol ac atgenhedlol.
- Mae angen cynhyrchu tystiolaeth i ddangos y cysylltiad rhwng y potensial sydd gan ARhG i greu galw a'r ddarpariaeth ar gyfer gwasanaethau a nwyddau IRhA sy'n addas i bobl ifanc.

5

Cysyniadau allweddol, topigau ac amcanion dysgu

Rawpixel.com/Shutterstock.com

5 - Cysyniadau allweddol, topigau ac amcanion dysgu

Mae'r adran hon yn darparu set gynhwysfawr o gysyniadau allweddol, topigau ac amcanion dysgu enghreifftiol i arwain datblygiad cwricwla sydd wedi'u haddasu'n lleol i ddysgwyr 5 i 18 + oed. Mae'n seiliedig ar y Canllawiau gwreiddiol (UNESCO, 2009) ac ar dystiolaeth o gwricwla y dangoswyd eu bod yn newid ymddygiadau a phrofiadau ymarferol, yn ogystal ag argymhellion gan arbenigwyr a fframweithiau addysg rhywioldeb cenedlaethol a rhanbarthol sy'n dechrau dod i'r amlwg.

5.1 Nodau, grwpiau oedran a strwythur

Nodau datblygu

Cafodd gwaith i ddatblygu'r cysyniadau allweddol, y topigau a'r amcanion dysgu gwreiddiol a diwygiedig ei fwydo gan adolygiadau a gomisiynwyd yn unswydd o'r cwricwla presennol mewn 12 gwlad[3] (UNESCO, 2017c); adolygiadau tystiolaeth (UNESCO, 2009; UNESCO, 2016 c); canllawiau a safonau addysg rhywioldeb rhanbarthol a chenedlaethol (gweler *Atodiad VII*); chwiliadau cronfeydd data a gwefannau perthnasol; cyfweliadau manwl gydag arbenigwyr, myfyrwyr ac athrawon (gweler *Atodiad VI*); ac ymgyngoriadau technegol byd-eang yn 2009 a 2016, gydag arbenigwyr o wledydd o gwmpas y byd (gweler *Atodiad III*). Mae cydweithwyr o UNAIDS, UNDP, UNESCO, UNFPA, UNICEF, UN Women a WHO hefyd wedi cyfrannu at y cysyniadau allweddol, y topigau a'r amcanion dysgu enghreifftiol, ac mae'r rhain wedi'u hadolygu'n drylwyr gan aelodau'r Grŵp Cynghori ar Addysg Rhywioldeb Gynhwysfawr (gweler *Atodiad II*).

Mae'r canllawiau a roddir yn yr adran hon yn arddel ymagwedd seiliedig ar hawliau sy'n pwysleisio gwerthoedd fel cynhwysiant, parch, cydraddoldeb, empathi, cyfrifoldeb a dwyochredd fel gwerthoedd sy'n gysylltiedig yn annatod â hawliau dynol i bawb. Mae hefyd yn seiliedig ar y ddealltwriaeth bod hybu cydraddoldeb rhwng y rhyweddau yn hanfodol i iechyd rhywiol a lles pobl ifanc. Yn olaf, mae'r Canllawiau'n hybu ymagwedd at addysg sy'n canolbwyntio ar y dysgwr, lle mae'r hyfforddi yn canolbwyntio ar y myfyriwr.

Nodau'r cysyniadau allweddol, y topigau a'r amcanion dysgu yw arfogi plant a phobl ifanc â'r wybodaeth, yr agweddau a'r sgiliau a fydd yn eu grymuso i wireddu eu hiechyd, eu lles a'u hurddas; ystyried lles pobl eraill y mae eu dewisiadau yn effeithio arnynt; deall eu hawliau a gweithredu arnynt; a pharchu hawliau pobl eraill drwy wneud y canlynol:

- darparu gwybodaeth am yr agweddau gwybyddol, emosiynol, corfforol a chymdeithasol ar rywioldeb sy'n wyddonol gywir, yn gynyddol, yn addas ar gyfer oedran a datblygiad y dysgwyr, yn sensitif o ran rhywedd, yn berthnasol yn ddiwylliannol ac yn drawsnewidiol;
- rhoi cyfle i bobl ifanc ystyried gwerthoedd, agweddau a normau a hawliau cymdeithasol a diwylliannol sy'n effeithio ar berthnasoedd rhywiol a chymdeithasol, a
- rhoi hwb i godi sgiliau bywyd.

Grwpiau oedran

Trefnir yr adran hon yn wyth prif gysyniad allweddol a restrir isod. Mae pob un wedi'i rhannu'n bedwar grŵp oedran (5-8 oed; 9-12 oed; 12-15 oed a 15-18+ oed) a fwriedir ar gyfer dysgwyr ar lefel ysgol gynradd ac ysgol uwchradd. Mae'r amcanion dysgu wedi'u graddio'n rhesymegol, gyda'r cysyniadau i'r myfyrwyr iau fel arfer yn cynnwys mwy o wybodaeth sylfaenol, tasgau gwybyddol llai datblygedig, a gweithgareddau llai cymhleth. Ceir gorgyffwrdd bwriadol rhwng yr ail a'r trydydd grŵp oedran (9-12 oed a 12-15 oed) er mwyn darparu ar gyfer ystod oedran eang o ddysgwyr a allai fod yn yr un dosbarth. Mae'r grŵp oedran olaf, 15-18+ oed yn cydnabod y gall rhai o'r dysgwyr mewn ysgolion uwchradd fod yn hŷn na 18 a bod y topigau a'r amcanion dysgu yn gallu cael eu defnyddio hefyd gyda dysgwyr mwy aeddfed mewn sefydliadau trydyddol. Gan fod llawer o bobl ifanc heb gael unrhyw addysg rhywioldeb ar lefel ysgol gynradd ac ysgol uwchradd, efallai y bydd dysgwyr mewn sefydliadau trydyddol hefyd yn elwa o'r Canllawiau er eu bod yn hŷn. Gellir addasu'r Canllawiau hefyd i addysgu plant y tu allan i'r ysgol a phobl ifanc nad ydynt yn elwa o addysg rhywioldeb yn yr ysgol.

Dylai'r holl wybodaeth a drafodir gyda'r dysgwyr yn y grwpiau oedran uchod gyd-fynd â'u galluoedd gwybyddol a chynnwys plant a phobl ifanc sydd ag anableddau deallusol. Mewn rhai cymunedau, nid yw'n anarferol i athro neu athrawes gael cymysgedd o oedrannau ymysg y dysgwyr yn yr ystafell ddosbarth. Gall rhai dysgwyr ddechrau yn yr ysgol yn ddiweddarach ac felly byddant ar wahanol gyfnodau datblygiad a bydd ganddynt lefelau amrywiol o wybodaeth, agweddau a sgiliau a ddylai gael eu cymryd i ystyriaeth.

Hefyd, mae anghenion a phryderon iechyd rhywiol ac atgenhedlol plant a phobl ifanc, yn ogystal ag oedran eu gweithgarwch rhywiol cyntaf, yn amrywio'n sylweddol o fewn ac ar draws rhanbarthau, yn ogystal ag o fewn ac ar draws gwledydd a chymunedau. Mae hyn yn debygol o effeithio ar yr argraff o briodoldeb yr amcanion dysgu penodol ar gyfer oedran wrth ddatblygu cwricwla, deunyddiau a rhaglenni; ac o ddylanwadu ar gydnabyddiaeth athrawon bod gan amrywiaeth o ddysgwyr yn y dosbarth brofiadau rhywiol gwahanol. Gan hynny, dylai amcanion dysgu gael eu haddasu at realiti'r dysgwyr a'u seilio ar y dystiolaeth a'r data sydd ar gael, yn hytrach nag ar anghysur personol neu wrthwynebiad tybiedig i drafod rhywioldeb gyda phlant neu bobl ifanc.

Mae'r llenyddiaeth a'r ymchwil ar addysg rhywioldeb yn amlygu'r angen i ymdrin â materion sensitif er gwaethaf yr heriau y mae hyn yn eu creu. Er nad yw rhywioldeb yr un fath ag unrhyw bwnc ysgol arall a'i fod yn gallu ennyn emosiynau cryf (UNESCO, 2016b), mae'n hanfodol bod plant yn datblygu'r iaith a'r gallu i siarad am eu cyrff, eu teimladau a'u perthnasoedd a deall y rhain o oedran ifanc.

Strwythur

Mae wyth cysyniad allweddol sydd yr un mor bwysig â'i gilydd, yn atgyfnerthu ei gilydd ac wedi'u bwriadu i gael eu haddysgu ochr yn ochr â'i gilydd.

Mae'r topigau'n cynnwys nifer o themâu sy'n cael eu hailadrodd, yn fwyfwy cymhleth, gan adeiladu ar yr hyn a ddysgwyd o'r blaen gan ddefnyddio dull y cwricwlwm sbirol.

1. Perthnasoedd

2. Gwerthoedd, Hawliau, Diwylliant a Rhywioldeb

3. Deall Rhywedd

4. Trais ac Aros yn Ddiogel

5. Sgiliau ar gyfer Iechyd a Lles

6. Y Corff Dynol a Datblygiad

7. Rhywioldeb ac Ymddygiad Rhywiol

8. Iechyd Rhywiol ac Atgenhedlol

Mae'r cysyniadau allweddol wedi'u rhannu ymhellach i ddwy i bump o dopigau, bob un â syniadau allweddol ac **amcanion dysgu sydd wedi'i seilio ar wybodaeth, agweddau,** a **sgiliau**. Mae **gwybodaeth** yn rhoi sylfaen hanfodol i'r dysgwyr, tra mae **agweddau** yn helpu pobl ifanc i lunio'u dealltwriaeth ohonynt eu hunain, o rywioldeb ac o'r byd. Ar yr un pryd, mae **sgiliau** fel cyfathrebu, gwrando, gwrthod, gwneud penderfyniadau a thrafod; sgiliau rhyngbersonol; meddwl yn feirniadol; adeiladu hunanymwybyddiaeth; datblygu empathi; cyrchu gwybodaeth neu wasanaethau dibynadwy; herio stigma a chamwahaniaethu; ac eiriol dros hawliau, yn galluogi dysgwyr i gymryd camau.

Nid yw'r tri pharth dysgu hyn a welir yn yr amcanion dysgu enghreifftiol – **gwybodaeth, agweddau** ac **adeiladu sgiliau** – yn llinellol o reidrwydd, ond yn hytrach yn adlewyrchu proses ailadroddol sy'n atgyfnerthu ei gilydd, yn rhoi sawl cyfle i'r dysgwyr, ddysgu, ailystyried ac atgyfnerthu syniadau allweddol. Mae'r amcanion dysgu a ddarperir yn yr adran hon wedi'u bwriadu i fod yn ddarluniadol yn hytrach nag yn orchmynnol, ac nid ydynt yn gyflawn o bell ffordd, naill ai o fewn pwnc neu ar draws y meysydd dysgu. **Mae cyfuniad o bob un o'r tri pharth dysgu yn hanfodol er mwyn grymuso pobl ifanc** ac ar gyfer ARhG effeithiol. Gan hynny, anogir datblygwyr cwricwla i gynnal cydbwysedd o amcanion dysgu ar draws y tri maes, gan nad yw'r Canllawiau'n darlunio pob math o amcan dysgu'n systematig ar gyfer pob pwnc a nodir.

Gall yr amcanion dysgu enghreifftiol gael eu dehongli gan ddatblygwyr cwricwla ar y lefel leol, ac mae modd sicrhau y gallant gael eu mesur ar sail y cyd-destun lleol a/neu safonau a fframweithiau cenedlaethol neu ranbarthol sydd eisoes yn bod. Mae'r canllawiau'n wirfoddol ac nid yn orfodol, wedi'u seilio ar dystiolaeth ac arferion cyffredinol, ac yn cydnabod amrywiaeth y gwahanol gyd-destunau cenedlaethol y mae addysg rhywioldeb yn digwydd ynddynt. O ganlyniad, ceir rhai materion a rhywfaint o ddeunydd y gellid barnu eu bod yn dderbyniol mewn rhai gwledydd, ond nid eraill, a bydd gan bob gwlad awdurdod i wneud penderfyniadau priodol, gan barchu syniadau ynglŷn â hawliau dynol, cynhwysiant ac atal camwahaniaethu.

Ar sail anghenion a nodweddion penodol gwlad neu ranbarth, megis normau cymdeithasol a diwylliannol a chyd-destun epidemiolegol, gallai gwersi wedi'u seilio ar yr amcanion dysgu gael eu haddasu i'w cynnwys o fewn grwpiau oedran cynharach neu ddiweddarach. Er hynny, mae'r rhan fwyaf o arbenigwyr yn credu bod ar blant a phobl ifanc eisiau ac angen gwybodaeth am iechyd rhywiol a rhywioldeb mor gynnar ac mor gynhwysfawr â phosibl, fel y cydnabyddir mewn seicoleg datblygiad ac fel yr adlewyrchir yn y Safonau ar gyfer Addysg Rhywioldeb yn Ewrop (Swyddfa Ranbarthol Ewropeaidd y WHO a BZgA, 2010). At hynny, mae'r amcanion dysgu wedi'u gosod mewn dilyniant i ddod yn fwyfwy gwybyddol gymhleth gydag oedran a gallu datblygiadol. Os bydd rhaglen yn dechrau gyda dysgwyr hŷn, byddai angen ymdrin â thopigau ac amcanion dysgu o lefelau oedran cynharach i sicrhau meistrolaeth ddigonol ar yr wybodaeth sylfaenol i gallwch adeiladu sgiliau ac agweddau arni.

3 Botswana, Ethiopia, Indonesia, Jamaica, Cenia, Namibia, Nigeria, De Affrica, Tanzania, Gwlad y Tai, UDA a Zambia.

5.2 Trosolwg o'r cysyniadau allweddol, y topigau a'r amcanion dysgu

Cysyniad allweddol 1: Perthnasoedd	Cysyniad allweddol 2: Gwerthoedd, Hawliau, Diwylliant a Rhywioldeb	Cysyniad allweddol 3: Deall Rhywedd
Topigau: **1.1** Teuluoedd **1.2** Cyfeillgarwch, Cariad a Pherthnasoedd Rhamantus **1.3** Goddefgarwch, Cynhwysiant a Pharch **1.4** Ymrwymiadau Hirdymor a Rhianta	Topigau: **2.1** Gwerthoedd a Rhywioldeb **2.2** Hawliau Dynol a Rhywioldeb **2.3** Diwylliant, Cymdeithas a Rhywioldeb	Topigau: **3.1** Lluniad Cymdeithasol Rhywedd a Normau Rhywedd **3.2** Cydraddoldeb rhwng y Rhyweddau, Stereoteipiau a Thuedd **3.3** Trais ar sail Rhywedd

Cysyniad allweddol 4: Trais ac Aros yn Ddiogel	Cysyniad allweddol 5: Sgiliau ar gyfer Iechyd a Lles	Cysyniad allweddol 6: Y Corff Dynol a Datblygiad
Topigau: **4.1** Trais **4.2** Cydsyniad, Preifatrwydd a Chyfanrwydd y Corff **4.3** Defnyddio Technolegau Gwybodaeth a Chyfathrebu (TGCh) yn Ddiogel	Topigau: **5.1** Normau a Dylanwad Cyfoedion ar Ymddygiad Rhywiol **5.2** Gwneud penderfyniadau **5.3** Sgiliau Cyfathrebu, Gwrthod a Negodi **5.4** Llythrennedd yn y Cyfryngau a Rhywioldeb **5.5** Dod o Hyd i Gymorth a Chefnogaeth	Topigau: **6.1** Anatomeg a Ffisioleg Rywiol ac Atgenhedlol **6.2** Atgenhedlu **6.3** Blaenaeddfedrwydd **6.4** Delwedd Corff

Cysyniad allweddol 7: Rhywioldeb ac Ymddygiad Rhywiol	Cysyniad allweddol 8: Iechyd Rhywiol ac Atgenhedlol
Topigau: **7.1** Rhyw, Rhywioldeb a'r Cylch Bywyd Rhywiol **7.2** Ymddygiad Rhywiol ac Ymateb Rhywiol	Topigau: **8.1** Beichiogrwydd ac Atal Beichiogrwydd **8.2** Stigma, Gofal, Triniaeth a Chefnogaeth HIV ac AIDS **8.3** Deall Risg STIs, gan gynnwys HIV, eu Cydnabod a'u Lleihau

Cysyniad allweddol 1:

Perthnasoedd

Topigau:

1.1 Teuluoedd

1.2 Cyfeillgarwch, Cariad a Pherthnasoedd Rhamantus

1.3 Goddefgarwch, Cynhwysiant a Pharch

1.4 Ymrwymiadau Hirdymor a Rhianta

1

1.1 Teuluoedd

Amcanion dysgu (5-8 oed)

Syniad allweddol: Mae yna lawer o fathau gwahanol o deuluoedd sy'n bodoli ledled y byd

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio gwahanol fathau o deuluoedd (e.e. teuluoedd dau riant, un rhiant, dan arweiniad plentyn, dan arweiniad gwarcheidwad, estynedig, niwclear, ac anhraddodiadol) (gwybodaeth);
- mynegi parch at wahanol fathau o deuluoedd (agwedd);
- dangos ffyrdd i ddangos parch at wahanol fathau o deuluoedd (sgìl).

Syniad allweddol: Mae gan aelodau'r teulu anghenion a rolau gwahanol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- nodi gwahanol anghenion a rolau aelodau o'r teulu (gwybodaeth);
- gwerthfawrogi sut mae aelodau o'r teulu yn gofalu am ei gilydd mewn llawer o ffyrdd, er nad ydyn nhw weithiau yn dymuno neu yn gallu gwneud (agwedd);
- cyfleu eu hanghenion a'u rôl nhw yn y teulu (sgìl).

Syniad allweddol: Mae anghydraddoldeb rhwng y rhyweddau yn aml yn cael ei adlewyrchu yn rolau a chyfrifoldebau aelodau'r teulu

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- rhestru gwahaniaethau yn rolau a chyfrifoldebau dynion a menywod yn y teulu (gwybodaeth);
- disgrifio ffyrdd y gall y gwahaniaethau hyn effeithio ar yr hyn y gall ac na all pob un ei wneud (gwybodaeth);
- gweld bod anghydraddoldeb rhwng y rhyweddau yn effeithio ar y rolau a'r cyfrifoldebau yn y teulu (agwedd);
- myfyrio ar eu rôl eu hunain a'u teimladau am rolau a chyfrifoldebau dynion a menywod yn y teulu (sgìl).

Syniad allweddol: Mae aelodau o'r teulu yn bwysig wrth addysgu gwerthoedd i blant

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- diffinio beth yw gwerthoedd (gwybodaeth);
- rhestru gwerthoedd sydd o bwys iddyn nhw a'u teuluoedd (gwybodaeth);
- cydnabod bod gwerthoedd aelodau'r teulu yn effeithio ar werthoedd y plant (agwedd);
- mynegi gwerth personol (sgil).

Amcanion dysgu (9-12 oed)

Syniad allweddol: Mae rhieni/gwarcheidwaid ac aelodau eraill o'r teulu yn helpu plant i feithrin gwerthoedd ac yn arwain a chefnogi penderfyniadau eu plant

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio sut mae rhieni/gwarcheidwaid ac aelodau eraill o'r teulu yn cefnogi penderfyniadau eu plant (gwybodaeth);
- cydnabod bod rhieni/gwarcheidwaid ac aelodau o'r teulu yn dylanwadu ar eu penderfyniadau (agwedd);
- myfyrio ar sut roedd gwerth teuluol yn arwain penderfyniad a wnaethant (sgìl).

Syniad allweddol: Gall teuluoedd hybu cydraddoldeb rhwng y rhyweddau drwy eu rolau a'u cyfrifoldebau

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- nodi rolau, hawliau a chyfrifoldebau gwahanol aelodau o'r teulu (gwybodaeth);
- rhestru ffyrdd y gall teuluoedd gefnogi cydraddoldeb rhwng y rhyweddau drwy eu rolau a'u cyfrifoldebau (gwybodaeth);
- cydnabod y gall pob aelod o'r teulu hybu cydraddoldeb rhwng y rhyweddau o fewn y teulu (agwedd);
- mynegi cefnogaeth i rolau a chyfrifoldebau teg o fewn y teulu (sgìl).

Syniad allweddol: Gall iechyd a salwch effeithio ar deuluoedd o ran eu strwythur, eu galluoedd a'u cyfrifoldebau

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio ffyrdd y gall iechyd a salwch effeithio ar rolau a chyfrifoldebau aelodau'r teulu (gwybodaeth);
- cydnabod y gall iechyd a salwch effeithio ar sut mae teulu'n gweithredu (agwedd);
- dangos empathi tuag at deuluoedd y mae salwch wedi effeithio arnynt (sgìl).

1.1 Teuluoedd (parhad)

Amcanion dysgu (12-15 oed)

Syniad allweddol: Mae tyfu yn golygu cymryd cyfrifoldeb drosoch chi'ch hun a phobl eraill

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- adnabod ac archwilio cyfrifoldebau newydd sydd ganddynt drostynt eu hunain a thros bobl eraill wrth iddynt dyfu (gwybodaeth);
- cydnabod bod eu bydoedd a'u hoffterau yn ehangu y tu hwnt i'r teulu wrth iddynt dyfu, a bod ffrindiau a chyfoedion yn dod yn arbennig o bwysig (agwedd);
- asesu ac ysgwyddo cyfrifoldebau a pherthnasoedd newydd (sgìl).

Syniad allweddol: Mae gwrthdaro a chamddeall rhwng rhieni/gwarcheidwaid a phlant yn gyffredin, yn enwedig yn ystod glasoed, ac yn gallu cael eu datrys fel arfer

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- rhestru gwrthdrawiadau a chamddealltwriaethau sy'n digwydd yn gyffredin rhwng rhieni/gwarcheidwaid a phlant (gwybodaeth);
- disgrifio ffyrdd i ddatrys gwrthdrawiadau neu gamddealltwriaethau gyda rhieni/gwarcheidwaid (gwybodaeth);
- cydnabod bod gwrthdrawiadau a chamddealltwriaethau gyda rhieni/gwarcheidwaid yn gyffredin yn ystod glasoed ac fel arfer yn gallu cael eu datrys (agwedd);
- defnyddio strategaethau ar gyfer datrys gwrthdrawiadau a chamddealltwriaethau gyda rhieni/gwarcheidwaid (sgìl).

Syniad allweddol: Mae cariad, cydweithredu, cydraddoldeb rhwng y rhyweddau, gofalu am eich gilydd a pharch at eich gilydd yn bwysig ar gyfer gweithrediad a pherthnasoedd teuluol iach

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- enwi nodweddion gweithrediad teuluol iach (gwybodaeth);
- cyfiawnhau pam mae'r nodweddion hyn yn bwysig i weithrediad teuluol iach (agwedd);
- asesu eu cyfraniadau nhw at weithrediad teuluol iach (sgìl).

Amcanion dysgu (15-18+ oed)

Syniad allweddol: Gall perthnasoedd rhywiol a materion iechyd effeithio ar berthnasoedd teuluol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- asesu sut y gall rolau a pherthnasoedd aelodau'r teulu newid pan fydd aelod o'r teulu yn datgelu gwybodaeth sensitif (e.e. statws HIV-positif; mynd yn feichiog; priodi; gwrthod priodas wedi'i threfnu; profi camdriniaeth rywiol; neu mewn perthynas rywiol hapus) (gwybodaeth);
- myfyrio ar sut y gall eu rolau a'u perthnasoedd newid wrth iddynt ddatgelu neu rannu gwybodaeth ynglŷn â pherthnasoedd neu iechyd rhywiol (sgìl).

Syniad allweddol: Mae yna systemau cymorth y gall pobl ifanc ac aelodau'r teulu droi atynt wrth wynebu heriau sy'n gysylltiedig â rhannu neu ddatgelu gwybodaeth ynglŷn â pherthnasoedd rhywiol a materion iechyd

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio sut y gall brodyr a chwiorydd, rhieni/gwarcheidwaid neu'r teulu estynedig roi cymorth i rywun ifanc sy'n datgelu neu'n rhannu gwybodaeth ynglŷn â pherthnasoedd rhywiol neu iechyd (gwybodaeth);
- cydnabod y gall teuluoedd oresgyn heriau pan fyddant yn cefnogi ei gilydd â pharch (agwedd);
- cyrchu adnoddau cymunedol dilys a dibynadwy i'w cefnogi eu hunain neu i gefnogi aelod o'r teulu sydd angen cymorth (sgìl).

1

1.2 Cyfeillgarwch, Cariad a Pherthnasoedd Rhamantus

1

Amcanion dysgu (5-8 oed)

Syniad allweddol: Ceir gwahanol fathau o gyfeillgarwch

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- diffinio ffrind (gwybodaeth);
- gwerthfawrogi cyfeillgarwch (agwedd);
- cydnabod nad yw rhywedd, anabledd neu iechyd rhywun yn ei rwystro rhag dod yn ffrind (agwedd);
- datblygu amrywiaeth o fathau o gyfeillgarwch (sgìl).

Syniad allweddol: Mae cyfeillgarwch wedi'i seilio ar ymddiried, rhannu, parch, empathi ac undod

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio cydrannau allweddol cyfeillgarwch (e.e. ymddiried, rhannu, parch, cefnogaeth, empathi ac undod) (gwybodaeth);
- cynnig adeiladu cyfeillgarwch ar sail cydrannau allweddol cyfeillgarwch (agwedd);
- dangos ffyrdd i ddangos ymddiriedaeth, parch, dealltwriaeth, a rhannu gyda ffrind (sgìl).

Syniad allweddol: Mae perthnasoedd yn cynnwys gwahanol fathau o gariad (e.e. cariad rhwng ffrindiau, cariad rhwng rhieni, cariad rhwng partneriaid rhamantaidd) a gellir mynegi cariad mewn llawer o ffyrdd gwahanol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- adnabod gwahanol fathau o gariad a ffyrdd y gellir mynegi cariad (gwybodaeth);
- cydnabod y gellir mynegi cariad mewn ffyrdd gwahanol (agwedd);
- mynegi cariad o fewn cyfeillgarwch (sgìl).

Syniad allweddol: Mae yna berthnasoedd iach ac afiach

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- rhestru nodweddion perthnasoedd iach ac afiach (gwybodaeth);
- diffinio cyffyrddiad da a chyffyrddiad gwael (gwybodaeth);
- gweld bod yna gyfeillgarwch iach a chyfeillgarwch afiach (agwedd);
- datblygu a chynnal cyfeillgarwch iach (sgìl).

Amcanion dysgu (9-12 oed)

Syniad allweddol: Mae cyfeillgarwch a chariad yn helpu pobl i deimlo'n gadarnhaol amdanynt eu hunain

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- rhestru manteision cyfeillgarwch a chariad (gwybodaeth);
- cydnabod y gall cyfeillgarwch a chariad eu helpu i deimlo'n dda (agwedd);
- mynegi cyfeillgarwch a chariad mewn ffordd sy'n gwneud i rywun deimlo'n dda amdano'i hun (sgìl).

Syniad allweddol: Gall cyfeillgarwch a chariad gael eu mynegi'n wahanol wrth i blant ddod yn bobl ifanc

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio'r gwahanol ffyrdd y mae cyfeillgarwch a chariad yn cael eu mynegi i berson arall wrth iddynt dyfu (gwybodaeth);
- cydnabod bod llawer o ffyrdd i fynegi cyfeillgarwch a chariad i berson arall (agwedd);
- myfyrio ar sut mae'r ffordd y maent yn mynegi cyfeillgarwch a chariad i berson arall yn newid wrth iddynt dyfu'n hŷn (sgìl).

Syniad allweddol: Mae anghydraddoldeb mewn perthnasoedd yn effeithio'n negyddol ar berthnasoedd personol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- ystyried sut mae anghydraddoldeb o fewn perthnasoedd yn effeithio ar berthnasoedd personol (e.e. oherwydd rhywedd, oedran, statws economaidd neu wahaniaethau mewn grym) (gwybodaeth);
- dadansoddi sut y gall rolau tecach rhwng pobl gyfrannu at berthynas iach (gwybodaeth);
- cydnabod bod cydraddoldeb o fewn perthnasoedd yn rhan o berthnasoedd iach (agwedd);
- mabwysiadu rolau teg o fewn perthnasoedd (sgìl).

1.2 Cyfeillgarwch, Cariad a Pherthnasoedd Rhamantus (parhad)

1

Amcanion dysgu (12-15 oed)

Syniad allweddol: Gall ffrindiau ddylanwadu ar ei gilydd yn gadarnhaol ac yn negyddol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- cymharu sut y gall ffrindiau ddylanwadu ar ei gilydd yn gadarnhaol ac yn negyddol (gwybodaeth);
- cydnabod y gall ffrindiau ddylanwadu'n gadarnhaol ac yn negyddol ar eu hymddygiad (agwedd);
- dangos ffyrdd i osgoi dod o dan ddylanwad negyddol ffrind (sgìl).

Syniad allweddol: Mae yna wahanol fathau o berthnasoedd

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- adnabod gwahanol fathau o berthnasoedd (gwybodaeth);
- gwahaniaethu rhwng emosiynau sy'n gysylltiedig â chariad, cyfeillgarwch, cariad ffôl ac atyniad rhywiol (gwybodaeth);
- trafod sut y gall perthnasoedd agos droi'n rhywiol weithiau (sgìl);
- dangos ffyrdd i reoli emosiynau sy'n gysylltiedig â gwahanol fathau o berthnasoedd (sgìl).

Syniad allweddol: Gall perthnasoedd rhamantus gael eu heffeithio'n gryf gan anghydraddoldeb a gwahaniaethau mewn grym (e.e. oherwydd rhywedd, oedran, statws economaidd, cymdeithasol neu statws iechyd)

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dadansoddi sut y gall anghydraddoldeb a gwahaniaethau mewn grym effeithio'n negyddol ar berthnasoedd rhamantus (gwybodaeth);
- dwyn i gof sut y gall normau a stereoteipiau rhywedd effeithio ar berthnasoedd rhamantaidd (gwybodaeth);
- cydnabod y gall anghydraddoldeb a gwahaniaethau mewn grym fod yn niweidiol mewn perthnasoedd (agwedd);
- cwestiynu cydraddoldeb a'r cydbwysedd grym mewn perthnasoedd (sgìl).

Amcanion dysgu (15-18+ oed)

Syniad allweddol: Mae yna berthnasoedd rhywiol iach ac afiach

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- cymharu nodweddion perthnasoedd rhywiol iach ac afiach (gwybodaeth);
- gweld y gall perthnasoedd rhywiol fod yn iach ac yn afiach (agwedd);
- dangos ffyrdd o osgoi perthnasoedd rhywiol afiach (sgìl);
- nodi oedolion dibynadwy a dangos sut i gael mynediad at leoedd i gael help os ydyn nhw mewn perthynas afiach (sgìl).

Syniad allweddol: mae yna ffyrdd gwahanol i fynegi hoffter a chariad wrth ichi aeddfedu

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio amryw o ffyrdd i fynegi hoffter mewn perthnasoedd rhywiol iach (gwybodaeth);
- cydnabod nad yw ymddygiad rhywiol yn ofynnol er mwyn mynegi cariad (agwedd);
- mynegi hoffter a chariad mewn ffyrdd priodol (sgìl).

1.3 Goddefgarwch, Cynhwysiant a Pharch

Amcanion dysgu (5-8 oed)

Syniad allweddol: Mae pob bod dynol yn unigryw, yn gallu cyfrannu at y gymdeithas ac mae ganddo hawl i gael ei barchu

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio beth mae'n ei olygu i drin eich gilydd â thegwch, cydraddoldeb, urddas a pharch (gwybodaeth);
- nodi enghreifftiau o sut y gall pob bod dynol gyfrannu at y gymdeithas waeth beth fo'u gwahaniaethau (gwybodaeth);
- rhestru ffyrdd y mae gwneud hwyl am ben pobl yn niweidiol (gwybodaeth);
- cydnabod bod pawb yn unigryw ac yn werthfawr a bod gan bawb hawl i gael eu trin ag urddas a pharch (agwedd);
- dangos ffyrdd i ddangos goddefgarwch, cynhwysiant a pharch at bobl eraill (sgil).

Amcanion dysgu (9-12 oed)

Syniad allweddol: Mae stigma a chamwahaniaethu'n niweidiol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- diffinio stigma a chamwahaniaethu a nodi sut y maent yn niweidiol (gwybodaeth);
- disgrifio hunan-stigma a'i ganlyniadau (e.e. distawrwydd, gwadu a chyfrinachedd) (gwybodaeth);
- dwyn i gof fod mecanweithiau cymorth ar gael fel rheol i helpu pobl sy'n profi stigma a chamwahaniaethu (gwybodaeth);
- cydnabod ei bod yn bwysig dangos goddefgarwch, cynhwysiant a pharch at bobl eraill (agwedd);
- dangos cefnogaeth i bobl sy'n dioddef stigma neu gamwahaniaethu (sgil).

Syniad allweddol: Mae'n amharchus ac yn niweidiol bwlïo neu aflonyddu ar unrhyw un ar sail eu statws cymdeithasol neu economaidd neu eu statws iechyd, eu hethnigrwydd, eu hil, eu tarddiad, eu cyfeiriadedd rhywiol, eu hunaniaeth o ran rhywedd neu eu gwahaniaethau eraill

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- esbonio ystyr aflonyddu a bwlïo (gwybodaeth);
- disgrifio pam mae aflonyddu neu fwlïo pobl eraill yn niweidiol ac yn amharchus (gwybodaeth);
- cydnabod bod gan bawb gyfrifoldeb i siarad yn erbyn bwlïo ac aflonyddu (agwedd);
- dangos ffyrdd i atal aflonyddu neu fwlïo (sgil).

Amcanion dysgu (12-15 oed)

Syniad allweddol: Mae stigma a chamwahaniaethu ar sail gwahaniaethau (e.e. HIV, beichiogrwydd neu statws iechyd, statws economaidd, ethnigrwydd, hil, tarddiad, rhywedd, cyfeiriadedd rhywiol, hunaniaeth o ran rhywedd neu wahaniaethau eraill) yn amharchus, yn niweidiol i les, ac yn torri hawliau dynol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- cofio cysyniadau stigma, camwahaniaethu, tuedd, rhagfarn, anoddefgarwch ac allgáu (gwybodaeth);
- archwilio canlyniadau stigma a chamwahaniaethu ar iechyd a hawliau rhywiol ac atgenhedlol pobl (gwybodaeth);
- cydnabod bod gan bawb gyfrifoldeb i amddiffyn pobl sydd yn dioddef stigma neu gamwahaniaethu (agwedd);
- gwerthfawrogi pwysigrwydd cynhwysiant, peidio â chamwahaniaethu ac amrywiaeth (agwedd);
- chwilio am gefnogaeth os ydyn nhw'n profi stigma a chamwahaniaethu (sgil);
- mynd ati i siarad o blaid cynhwysiant, atal camwahaniaethu a pharch at amrywiaeth (sgil).

Amcanion dysgu (15-18+ oed)

Syniad allweddol: Mae'n bwysig herio stigma a chamwahaniaethu a hybu cynhwysiant, peidio â gwahaniaethu ac amrywiaeth

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dadansoddi sut mae stigma a chamwahaniaethu yn effeithio'n negyddol ar unigolion, cymunedau a chymdeithasau (gwybodaeth);
- crynhoi'r deddfau presennol yn erbyn stigma a chamwahaniaethu (gwybodaeth);
- cydnabod ei bod yn bwysig herio camwahaniaethu yn erbyn pobl y bernir eu bod yn 'wahanol' (agwedd);
- mynegi cefnogaeth i rywun sy'n cael ei allgáu (sgil);
- eiriol yn erbyn stigma a chamwahaniaethu ac o blaid cynhwysiant, peidio â gwahaniaethu, a pharch at amrywiaeth (sgil).

1.4 Ymrwymiadau Hirdymor a Rhianta

Amcanion dysgu (5-8 oed)

Syniad allweddol: Mae yna strwythurau teuluol gwahanol a chysyniadau gwahanol o briodas

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio cysyniadau 'teulu' a 'phriodas' (gwybodaeth);
- rhestru ffyrdd gwahanol y gallai pobl briodi (e.e. dewis eu partneriaid priodas neu gael priodas wedi'i threfnu) (gwybodaeth);
- dwyn i gof fod rhai priodasau'n gorffen â gwahanu, ysgaru a/neu farwolaeth (gwybodaeth);
- cydnabod, er y gallai strwythurau teuluol a ffyrdd y gall pobl briodi fod yn wahanol, eu bod i gyd yn werthfawr (agwedd).

Amcanion dysgu (9-12 oed)

Syniad allweddol: Mae Priodasau Plant Cynnar a than Orfod (CEFM) yn niweidiol ac yn anghyfreithlon yn y mwyafrif o wledydd

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- diffinio CEFM (gwybodaeth);
- rhestru canlyniadau negyddol CEFM i'r plentyn, y teulu a'r gymdeithas (gwybodaeth);
- cydnabod bod CEFM yn niweidiol (agwedd);
- adnabod rhiant/gwarcheidwad neu oedolyn y gellir ymddiried ynddo i siarad os ydyn nhw mewn perygl o ddioddef CEFM (sgil).

Syniad allweddol: Mae ymrwymiadau hirdymor, priodasau a dulliau rhianta yn amrywio ac yn cael eu llunio gan y gymdeithas, crefydd, diwylliant a chyfreithiau.

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- rhestru nodweddion allweddol ymrwymiadau hirdymor, priodasau a dulliau rhianta (gwybodaeth);
- disgrifio ffyrdd y mae diwylliant, crefydd, cymdeithas a chyfreithiau yn effeithio ar ymrwymiadau hirdymor, priodas a dulliau rhianta (gwybodaeth);
- cydnabod y dylai pawb allu penderfynu os ydyn nhw am briodi, pa bryd ac â phwy (agwedd);
- mynegi eu barn ar ymrwymiadau hirdymor, priodas a dulliau rhianta (sgil).

Syniad allweddol: Mae rolau diwylliant a rolau rhywedd yn effeithio ar ddulliau rhianta

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- trafod ffyrdd y mae rolau diwylliant a rolau rhywedd yn effeithio ar ddulliau rhianta (gwybodaeth);
- myfyrio ar eu gwerthoedd a'u credoau eu hunain ynglŷn â'r hyn y mae'n ei olygu i fod yn rhiant da (sgil).

Cysyniad allweddol 1: Perthnasoedd

1.4 Ymrwymiadau Hirdymor a Rhianta (parhad)

1

Amcanion dysgu (12-15 oed)

Syniad allweddol: Mae llawer o gyfrifoldebau a ddaw yn sgil priodasau ac ymrwymiadau hirdymor

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- crynhoi cyfrifoldebau allweddol priodasau ac ymrwymiadau hirdymor (gwybodaeth);
- galw i gof nodweddion allweddol priodasau ac ymrwymiadau hirdymor llwyddiannus (gwybodaeth);
- cydnabod pwysigrwydd cariad, goddefgarwch, cydraddoldeb a pharch mewn priodasau ac ymrwymiadau hirdymor (agwedd).

Syniad allweddol: Daw pobl yn rhieni mewn gwahanol ffyrdd ac mae bod yn rhiant yn cynnwys llawer o gyfrifoldebau gwahanol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- rhestru cyfrifoldebau rhieni (gwybodaeth);
- cymharu'r gwahanol ffyrdd y gall oedolion ddod yn rhieni (e.e. beichiogrwydd bwriadol ac anfwriadol, mabwysiadu, maethu, gyda chymorth meddygol a rhieni benthyg) (gwybodaeth);
- haeru y dylai pawb allu penderfynu a ydynt am ddod yn rhiant ai peidio a pha bryd, gan gynnwys ymysg eraill pobl ag anableddau, a phobl sy'n byw gydag HIV (agwedd).

Syniad allweddol: Mae Priodasau Plant Cynnar a than Orfod (CEFM) a rhianta anfwriadol yn gallu arwain at ganlyniadau cymdeithasol a chanlyniadau iechyd negyddol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio canlyniadau cymdeithasol a chanlyniadau iechyd CEFM a rhianta anfwriadol (gwybodaeth);
- cydnabod bod CEFM a rhianta anfwriadol yn niweidiol (agwedd);
- chwilio am gymorth os ydynt yn poeni am CEFM neu rianta anfwriadol (sgil).

Amcanion dysgu (15-18+ oed)

Syniad allweddol: Gall priodasau ac ymrwymiadau hirdymor fod yn werthfawr ac yn heriol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- asesu gwobrwyon a heriau priodasau ac ymrwymiadau hirdymor (sgil);
- cydnabod bod gan rieni hawl i gael addysg barhaus (agwedd).

Syniad allweddol: Mae llawer o ffactorau sy'n dylanwadu ar a ydy pobl yn penderfynu cael plant, pam a pha bryd

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dangos rhesymau gwahanol pam y gall pobl benderfynu cael plant neu beidio (gwybodaeth);
- cydnabod bod pawb yn gallu bod yn rhiant, beth bynnag fo'i ryw, ei statws HIV, ei gyfeiriadedd rhywiol, neu ei hunaniaeth o ran rhywedd (agwedd);
- cydnabod ei bod yn bosibl y bydd rhai pobl eisiau bod yn rhieni; na fydd rhai pobl eisiau bod yn rhieni; nad pawb sy'n gallu dod yn rhiant; ac y gall rhai pobl fod wedi dod yn rhiant heb fod eisiau gwneud (agwedd);
- asesu'n feirniadol ffactorau sy'n effeithio ar eu barn nhw eu hunain ynghylch a ddylen nhw gael plant, pam, a pha bryd (sgil).

Syniad allweddol: Mae gan blant amryw o anghenion y mae gan rieni/gwarcheidwaid gyfrifoldeb i'w diwallu

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- categoreiddio anghenion corfforol, emosiynol, economaidd, anghenion iechyd ac anghenion addysgol allweddol plant a chyfrifoldebau perthynol y rhieni (gwybodaeth);
- dangos ffyrdd y gall anawsterau mewn perthnasoedd effeithio ar les plant (gwybodaeth);
- adnabod pwysigrwydd perthnasoedd iach wrth rianta (agwedd);
- cyfleu eu hanghenion corfforol, emosiynol, economaidd ac addysgol i rieni/gwarcheidwaid (sgil).

Cysyniad allweddol 2:

Gwerthoedd, Hawliau, Diwylliant a Rhywioldeb

Topigau:

2.1 Gwerthoedd a Rhywioldeb

2.2 Hawliau Dynol a Rhywioldeb

2.3 Diwylliant, Cymdeithas a Rhywioldeb

2.1 Gwerthoedd a Rhywioldeb

Amcanion dysgu (5-8 oed)

Syniad allweddol: Gwerthoedd yw credoau cryf a arddelir gan unigolion, teuluoedd a chymunedau ynghylch materion pwysig

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- diffinio gwerthoedd (gwybodaeth);
- nodi gwerthoedd personol pwysig megis cydraddoldeb, parch, derbyn a goddefgarwch (gwybodaeth);
- esbonio sut mae gwerthoedd a chredoau'n arwain penderfyniadau am fywyd a pherthnasoedd (gwybodaeth);
- cydnabod y gall fod gan unigolion, cyfoedion, teuluoedd a chymunedau werthoedd gwahanol (agwedd);
- rhannu gwerth y maen nhw'n ei arddel (sgil).

Amcanion dysgu (9-12 oed)

Syniad allweddol: Mae gwerthoedd ac agweddau sy'n cael eu rhoi inni gan deuluoedd a chymunedau yn ffynonellau i'r hyn rydym yn ei ddysgu am ryw a rhywioldeb, ac yn dylanwadu ar ein hymddygiad a'n penderfyniadau personol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- adnabod ffynonellau gwerthoedd ac agweddau sy'n llywio beth a sut mae rhywun yn ei ddysgu am ryw a rhywioldeb (e.e. rhieni, gwarcheidwaid, teuluoedd a chymunedau) (gwybodaeth);
- disgrifio ffyrdd y mae rhai rhieni/gwarcheidwaid yn addysgu ac yn enghreifftio'u gwerthoedd i'w plant (gwybodaeth);
- disgrifio gwerthoedd sy'n effeithio ar ddisgwyliadau ynghylch rolau rhywedd a chydraddoldeb rhywedd (gwybodaeth);
- cydnabod bod gwerthoedd ac agweddau teuluoedd a chymunedau yn effeithio ar ymddygiad a'r broses o wneud penderfyniadau (agwedd);
- myfyrio ar werth y maen nhw wedi'i ddysgu gan eu teulu (sgìl).

Amcanion dysgu (12-15 oed)

Syniad allweddol: Mae'n bwysig gwybod eich gwerthoedd, eich credoau a'ch agweddau chi'ch hun, sut maen nhw'n effeithio ar hawliau pobl eraill a sut i sefyll drostyn nhw

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio'u gwerthoedd personol eu hunain mewn perthynas ag ystod o faterion rhywioldeb ac iechyd atgenhedlol (gwybodaeth);
- dangos sut mae gwerthoedd personol yn effeithio ar eu penderfyniadau a'u hymddygiad nhw eu hunain (gwybodaeth);
- nodi ffyrdd y gallai gwerthoedd personol effeithio ar hawliau pobl eraill (gwybodaeth);
- cydnabod pwysigrwydd bod yn oddefgar o wahanol werthoedd, credoau ac agweddau a pharchu'r rhain (agwedd);
- amddiffyn eu gwerthoedd personol (sgìl).

Amcanion dysgu (15-18+ oed)

Syniad allweddol: Mae'n bwysig adnabod eich gwerthoedd, eich credoau a'ch agweddau chi'ch hun, er mwyn mabwysiadu ymddygiad rhywiol sy'n gyson â nhw

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- cymharu a chyferbynnu ymddygiadau sy'n gyson â'u gwerthoedd eu hunain ynglŷn â rhywioldeb ac iechyd atgenhedlol (gwybodaeth);
- gwerthfawrogi sut mae eu gwerthoedd yn llywio ymddygiad rhywiol (agwedd);
- mabwysiadu ymddygiadau rhywiol sy'n cael eu harwain gan eu gwerthoedd (sgìl).

Syniad allweddol: Wrth i blant dyfu, maent yn datblygu eu gwerthoedd eu hunain a all fod yn wahanol i werthoedd eu rhieni/gwarcheidwaid

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- gwahaniaethu rhwng y gwerthoedd sydd ganddyn nhw, a'r gwerthoedd sydd gan eu rhieni/gwarcheidwaid ynglŷn â rhywioldeb (gwybodaeth);
- cydnabod y gall rhai o'u gwerthoedd fod yn wahanol i werthoedd eu rhieni/gwarcheidwaid (agwedd);
- dangos ffyrdd i ddatrys gwrthdaro ag aelodau o'r teulu oherwydd gwerthoedd gwahanol (sgìl).

2.2 Hawliau Dynol a Rhywioldeb

Amcanion dysgu (5-8 oed)

Syniad allweddol: Mae gan bawb hawliau dynol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- diffinio hawliau dynol (gwybodaeth);
- cydnabod bod gan bawb hawliau dynol ac y dylai'r rhain gael eu parchu (agwedd);
- mynegi cefnogaeth i hawliau dynol pobl (sgìl).

Amcanion dysgu (9-12 oed)

Syniad allweddol: Mae'n bwysig gwybod eich hawliau a bod hawliau dynol wedi'u hamlinellu mewn cyfreithiau cenedlaethol a chytundebau rhyngwladol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- galw i gof y diffiniad o hawliau dynol a sut maent yn gymwys i bawb (gwybodaeth);
- enwi cyfreithiau cenedlaethol a chytundebau rhyngwladol sy'n nodi hawliau dynol cyffredinol a hawliau plant (gwybodaeth);
- cydnabod hawliau plant sydd wedi'u hamlinellu mewn cyfreithiau cenedlaethol a chytundebau rhyngwladol (e.e. y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol a Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn) (gwybodaeth);
- gwerthfawrogi hawliau dynol a bod hawliau dynol yn gymwys i bawb (agwedd);
- myfyrio ar yr hawliau sydd ganddynt (sgìl).

Amcanion dysgu (12-15 oed)

Syniad allweddol: Mae hawliau dynol pawb yn cynnwys hawliau sy'n effeithio ar eu hiechyd rhywiol ac atgenhedlol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio hawliau dynol sy'n effeithio ar iechyd rhywiol ac atgenhedlol (gwybodaeth);
- trafod cyfreithiau lleol a/neu genedlaethol sy'n effeithio ar yr hawliau hyn (gwybodaeth);
- adnabod troseddau yn erbyn yr hawliau hyn (gwybodaeth);
- cydnabod bod rhai pobl yn y gymdeithas yn arbennig o agored i droseddau yn erbyn hawliau dynol (agwedd);
- dangos parch at hawliau dynol pawb, gan gynnwys hawliau sy'n ymwneud ag iechyd rhywiol ac atgenhedlol (sgìl).

Amcanion dysgu (15-18+ oed)

Syniad allweddol: Mae yna gyfreithiau lleol a/neu genedlaethol a chytundebau rhyngwladol sy'n mynd i'r afael â hawliau dynol sy'n effeithio ar iechyd rhywiol ac atgenhedlol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dadansoddi cyfreithiau a pholisïau lleol a/neu genedlaethol ynghylch Priodasau plant cynnar a than orfod (CEFM), Anffurfio organau cenhedlu benywod/Torri (FGM/C), ymyriadau llawfeddygol heb gonsensws ar blant rhyngrywiol, sterileiddio gorfodol, oedran cydsynio, cydraddoldeb ar sail rhywedd, cyfeiriadedd rhywiol, hunaniaeth o ran rhywedd, erthylu, treisio, cam-drin rhywiol, masnachu rhyw; a mynediad pobl at wasanaethau iechyd rhywiol ac atgenhedlol a hawliau atgenhedlu (gwybodaeth);
- darlunio troseddau yn erbyn hawliau dynol sy'n effeithio ar iechyd rhywiol ac atgenhedlol (gwybodaeth);
- adnabod hawliau dynol sy'n effeithio ar iechyd rhywiol ac atgenhedlol (agwedd);
- eiriol dros gyfreithiau lleol a/neu genedlaethol sy'n cefnogi hawliau dynol sy'n effeithio ar iechyd rhywiol ac atgenhedlol (sgìl).

Syniad allweddol: Mae'n bwysig gwybod a hybu hawliau dynol sy'n effeithio ar iechyd rhywiol ac atgenhedlol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- edrych ar ffyrdd o hybu hawliau dynol ymhlith ffrindiau, teulu, yn yr ysgol ac yn y gymuned (gwybodaeth);
- cydnabod pam mae'n bwysig hybu hawliau dynol sy'n effeithio ar iechyd rhywiol ac atgenhedlol a'r hawl i wneud penderfyniadau ynglŷn ag atgynhyrchu yn rhydd rhag camwahaniaethu, gorfodaeth a thrais (agwedd);
- cymryd camau i hybu hawliau dynol sy'n effeithio ar iechyd rhywiol ac atgenhedlol (sgìl).

Cysyniad allweddol 2: Gwerthoedd, Hawliau, Diwylliant a Rhywioldeb

2.3 Diwylliant, Cymdeithas a Rhywioldeb

Amcanion dysgu (5-8 oed)

Syniad allweddol: Mae llawer o ffynonellau gwybodaeth sy'n ein helpu i ddysgu amdanon ni ein hunain, ein teimladau a'n cyrff

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- rhestru ffynonellau gwybodaeth sy'n eu helpu i ddeall eu hunain, eu teimladau a'u cyrff (e.e. teuluoedd, unigolion, cyfoedion, cymunedau, y cyfryngau – gan gynnwys y cyfryngau cymdeithasol) (gwybodaeth);
- cydnabod bod y gwerthoedd a'r credoau a ddysgwn gan ein teuluoedd a'n cymunedau yn llywio'n dealltwriaeth ohonon ni ein hunain, ein teimladau a'n cyrff (agwedd);
- adnabod oedolyn dibynadwy a dangos sut y byddent yn gofyn cwestiynau a allai fod ganddynt am eu teimladau a'u corff (sgil).

Amcanion dysgu (9-12 oed)

Syniad allweddol: Mae diwylliant, crefydd a chymdeithas yn dylanwadu ar ein dealltwriaeth o rywioldeb

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- nodi enghreifftiau o sut mae diwylliant, crefydd a chymdeithas yn effeithio ar ein dealltwriaeth o rywioldeb (gwybodaeth);
- disgrifio gwahanol ddefodau'r daith i fod yn oedolyn sy'n lleol ac sy'n croesi gwahanol ddiwylliannau (gwybodaeth);
- enwi credoau ac arferion diwylliannol, crefyddol neu gymdeithasol sy'n gysylltiedig â rhywioldeb ac sydd wedi newid dros amser (gwybodaeth);
- cydnabod bod yna gredoau amrywiol ynghylch rhywioldeb (agwedd);
- dangos parch at arferion amrywiol sy'n gysylltiedig â rhywioldeb a hawliau dynol pawb (sgìl).

Amcanion dysgu (12-15 oed)

Syniad allweddol: Mae ffactorau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol yn dylanwadu ar yr hyn y bernir ei fod yn ymddygiad rhywiol derbyniol ac annerbyniol yn y gymdeithas, ac mae'r ffactorau hyn yn esblygu dros amser

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- diffinio normau cymdeithasol a diwylliannol (gwybodaeth);
- edrych ar normau cymdeithasol a diwylliannol sy'n effeithio ar ymddygiad rhywiol yn y gymdeithas a sut maen nhw'n newid dros amser (gwybodaeth);
- cydnabod y gall normau cymdeithasol a diwylliannol newid dros amser (agwedd);
- cwestiynu normau cymdeithasol a diwylliannol sy'n effeithio ar ymddygiad rhywiol yn y gymdeithas (sgil).

Amcanion dysgu (15-18+ oed)

Syniad allweddol: Mae'n bwysig bod yn ymwybodol o'r modd y mae normau cymdeithasol a diwylliannol yn effeithio ar ymddygiad rhywiol wrth ddatblygu eich safbwynt chi'ch hun

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- cymharu a chyferbynnu normau cymdeithasol a diwylliannol sy'n dylanwadu' n gadarnhaol ac yn negyddol ar ymddygiad rhywiol ac iechyd rhywiol (gwybodaeth);
- gwerthfawrogi pwysigrwydd datblygu eu safbwyntiau eu hunain ar ymddygiad rhywiol (agwedd);
- myfyrio ar y normau cymdeithasol a diwylliannol y maen nhw'n eu gwerthfawrogi a sut mae'r rhain yn dylanwadu ar eu credoau a'u teimladau personol am rywioldeb ac ymddygiad rhywiol (sgil).

2

Cysyniad allweddol 3:

Deall Rhywedd

Topigau:

3.1 Lluniad Cymdeithasol Rhywedd a Normau Rhywedd

3.2 Cydraddoldeb rhwng y Rhyweddau, Stereoteipiau a Thuedd

3.3 Trais ar sail Rhywedd

Cysyniad allweddol 3: Deall Rhywedd

3.1 Lluniad Cymdeithasol Rhywedd a Normau Rhywedd

Amcanion dysgu (5-8 oed)

Syniad allweddol: Mae'n bwysig deall y gwahaniaeth rhwng rhyw biolegol a rhywedd

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- diffinio rhywedd a rhyw biolegol a disgrifio sut maen nhw'n wahanol (gwybodaeth);
- myfyrio ar sut maen nhw'n teimlo am eu rhyw biolegol a'u rhywedd (sgìl).

Syniad allweddol: Mae teuluoedd, unigolion, cyfoedion a chymunedau yn ffynonellau gwybodaeth am ryw a rhywedd

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- adnabod ffynonellau gwybodaeth am ryw a rhywedd (gwybodaeth);
- cydnabod bod argraffiadau ynglŷn â rhyw a rhywedd yn dod o dan ddylanwad llawer o wahanol ffynonellau (agwedd).

Amcanion dysgu (12-15 oed)

Syniad allweddol: Mae rolau rhywedd a normau rhywedd yn dylanwadu ar fywydau pobl

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- nodi sut mae normau rhywedd yn siapio hunaniaeth, dyheadau, arferion ac ymddygiad (gwybodaeth);
- ystyried sut y gall normau rhywedd fod yn niweidiol a dylanwadu'n negyddol ar ddewisiadau ac ymddygiad pobl (gwybodaeth);
- cydnabod bod credoau am normau rhywedd yn cael eu creu gan gymdeithasau (agwedd);
- cydnabod y gall rolau a disgwyliadau rhywedd gael eu newid (agwedd);
- cymryd camau bob dydd i ddylanwadu ar rolau rhywedd mwy cadarnhaol yn eu cartrefi, eu hysgolion a'u cymunedau (sgìl).

Syniad allweddol: Gall rolau rhywedd a stereoteipiau rhywedd ddylanwadu ar berthnasoedd rhamantus

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dadansoddi effaith normau rhywedd a stereoteipiau rhywedd ar berthnasoedd rhamantaidd (sef normau sy'n ymwneud â gwrywdod a benywdod ill dau) (gwybodaeth);
- dangos bod cysylltiad cryf rhwng cam-drin a thrais mewn perthynas a rolau a stereoteipiau rhywedd (gwybodaeth);
- cydnabod effaith rolau rhywedd a stereoteipiau rhywedd niweidiol ar berthnasoedd (agwedd);
- cwestiynu rolau rhywedd a stereoteipiau rhywedd mewn perthnasoedd (sgìl).

Amcanion dysgu (9-12 oed)

Syniad allweddol: Normau cymdeithasol a diwylliannol a chredoau crefyddol yw rhai o'r ffactorau sy'n dylanwadu ar rolau rhywedd

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- diffinio rolau rhywedd (gwybodaeth);
- enwi enghreifftiau o sut y gall normau cymdeithasol a diwylliannol, a chredoau crefyddol ddylanwadu ar rolau rhywedd (gwybodaeth);
- cydnabod bod llawer o ffactorau yn effeithio ar rolau rhywedd (agwedd);
- myfyrio ar gredoau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol sy'n effeithio ar sut maen nhw'n gweld rolau rhywedd (sgìl).

Syniad allweddol: Mae'r modd y mae unigolion yn meddwl amdanynt eu hunain, neu'n eu disgrifio eu hunain i bobl eraill o ran eu rhywedd, yn unigryw iddyn nhw a dylent gael eu parchu

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- diffinio hunaniaeth rhywedd (gwybodaeth);
- esbonio ei bod yn bosibl na fydd hunaniaeth rhywedd rhywun yn cyd-fynd â'i ryw biolegol gwybodaeth);
- cydnabod bod gan bawb hunaniaeth rhywedd (agwedd);
- sylweddoli beth yw eu hunaniaeth rhywedd eu hunain a dangos parch at hunaniaeth rhywedd pobl eraill (sgìl).

Amcanion dysgu (15-18+ oed)

Syniad allweddol: Mae'n bwysig herio'ch rhagfarnau rhywedd chi'ch hun a rhagfarnau rhywedd pobl eraill

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dwyn i gof enghreifftiau o ragfarn rhywedd yn erbyn dynion, menywod a phobl o gyfeiriadedd rhywiol amrywiol a hunaniaeth amrywiol o ran rhywedd (gwybodaeth);
- cydnabod y gall eu rhagfarnau rhywedd eu hunain a rhagfarnau pobl eraill fod yn niweidiol i eraill (agwedd);
- asesu'n feirniadol eu lefel eu hunain o ragfarn ar sail rhywedd a dadansoddi rhagfarn ar sail rhywedd o fewn eu cymuned (sgìl);
- ymarfer strategaethau i wrthsefyll eu tuedd nhw eu hunain a thuedd pobl eraill ar sail rhywedd (sgìl).

Syniad allweddol: Mae homoffobia a thrawsffobia yn niweidiol i bobl o wahanol gyfeiriadeddau rhywiol a gwahanol hunaniaethau o ran rhywedd

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- diffinio homoffobia a thrawsffobia (gwybodaeth);
- dadansoddi normau cymdeithasol sy'n cyfrannu at homoffobia a thrawsffobia a'u canlyniadau (gwybodaeth);
- cydnabod y dylai pawb allu caru pwy bynnag y dymunant ei garu a hynny'n rhydd rhag trais, gorfodaeth neu gamwahaniaethu (agwedd);
- dangos ffyrdd o ddangos cefnogaeth i bobl sy'n profi homoffobia neu drawsffobia (sgìl).

3

Cysyniad allweddol 3: Deall Rhywedd

3.2 Cydraddoldeb rhwng y Rhyweddau, Stereoteipiau a Thuedd

Amcanion dysgu (5-8 oed)

Syniad allweddol: Mae pob person yr un mor werthfawr, waeth beth fo'i rywedd

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- nodi sut y gall pobl gael eu trin yn annheg ac yn anghyfartal oherwydd eu rhywedd (gwybodaeth);
- disgrifio ffyrdd i wneud perthnasoedd rhwng rhyweddau'n fwy teg a chyfartal yn eu cartref, eu hysgol a'u cymunedau (gwybodaeth);
- cydnabod bod triniaeth annheg ac anghyfartal i bobl o wahanol ryweddau yn anghywir ac yn groes i'w hawliau dynol (agwedd);
- cydnabod ei bod yn bwysig parchu hawliau dynol pobl eraill, waeth beth fo'r gwahaniaethau o ran rhywedd (agwedd).

Amcanion dysgu (9-12 oed)

Syniad allweddol: Ceir anghydraddoldebau a gwahaniaethau grym ar sail rhywedd mewn teuluoedd, ymysg cyfeillion, mewn perthnasoedd, cymunedau ac yn y gymdeithas

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- diffinio anghydraddoldeb rhwng y rhyweddau (gwybodaeth);
- disgrifio sut mae anghydraddoldeb ar sail rhywedd yn gysylltiedig â gwahaniaethau mewn grym o fewn teuluoedd, ymysg cyfeillion, mewn cymunedau ac yn y gymdeithas (gwybodaeth);
- galw i gof ganlyniadau negyddol anghydraddoldeb ar sail rhywedd a gwahaniaethau grym mewn perthnasoedd e.e. Trais ar sail rhywedd (GBV) (gwybodaeth);
- meithrin cred bod ar bawb gyfrifoldeb i oresgyn anghydraddoldeb ar sail rhywedd (agwedd);
- dangos ffyrdd i hybu cydraddoldeb ar sail rhywedd yn eu perthnasoedd gartref, yn yr ysgol ac yn y gymuned (sgìl).

Syniad allweddol: Gall stereoteipiau rhywedd arwain at ragfarn ac anghydraddoldeb

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- diffinio stereoteipiau a rhagfarn sy'n gysylltiedig â rhywedd (gwybodaeth);
- cydnabod bod stereoteipiau a disgwyliadau ar sail rhywedd yn cael dylanwad cryf ar sut mae pobl yn byw eu bywydau, yn gadarnhaol ac yn negyddol (gwybodaeth);
- cydnabod y gall gwahaniaethau o ganlyniad i rywedd arwain at gamfanteisio neu driniaeth anghyfartal, yn enwedig os yw pobl yn ymddwyn yn wahanol i'r norm a ddisgwylir (agwedd);
- cwestiynu tegwch rolau rhywedd a dangos ffyrdd o herio'r arferion hynny sy'n anghyfiawn ac yn niweidiol o ganlyniad iddynt (sgìl).

Amcanion dysgu (12-15 oed)

Syniad allweddol: Mae stereoteipiau a rhagfarn ar sail rhywedd yn effeithio ar y modd y caiff dynion, menywod, a phobl o wahanol gyfeiriadeddau rhywiol a hunaniaethau o ran rhywedd eu trin a'r dewisiadau y gallant eu gwneud

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- galw i gof normau cymdeithasol sy'n llunio sut mae'r gymdeithas yn portreadu dynion, menywod a phobl o wahanol gyfeiriadeddau rhywiol a hunaniaethau o ran rhywedd (gwybodaeth);
- dangos enghreifftiau o ragfarn ar sail rhywedd ym mhob ffurf (gwybodaeth);
- cydnabod pwysigrwydd trin pawb yn gyfartal (agwedd);
- cydnabod y gall rhagfarn yn erbyn pobl nad ydynt yn cydymffurfio â normau rhywedd gael effaith negyddol ar eu gallu i wneud dewisiadau, gan gynnwys dewisiadau ynglŷn â'u hiechyd (gwybodaeth);
- dangos ffyrdd o drin pobl heb ragfarn o ran rhywedd (sgìl);
- myfyrio ar sut y gall eu gwerthoedd effeithio ar eu credoau a'u rhagfarn rhywedd nhw (sgìl).

Syniad allweddol: Gall cydraddoldeb rhywedd hybu penderfyniadau cyfartal ynghylch ymddygiad rhywiol a chynllunio bywyd

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio nodweddion cydraddoldeb rhywedd o fewn perthynas rywiol (gwybodaeth);
- rhestru ffyrdd y mae rolau rhywedd yn effeithio ar benderfyniadau am ymddygiad rhywiol, defnyddio dulliau atal cenhedlu a chynlluniau bywyd (gwybodaeth);
- dadansoddi sut y gall rolau sy'n fwy cyfartal ar sail rhywedd gyfrannu at berthynas rywiol iachach (gwybodaeth);
- amddiffyn pam mae cydraddoldeb rhywedd yn rhan o berthnasoedd rhywiol iachach (agwedd);
- adeiladu perthnasoedd sy'n seiliedig ar gydraddoldeb rhwng y rhyweddau (sgìl).

Amcanion dysgu (15-18+ oed)

Syniad allweddol: Mae anghydraddoldeb ar sail rhywedd, normau cymdeithasol a gwahaniaethau grym yn dylanwadu ar ymddygiad rhywiol a gallant gynyddu'r risg o orfodaeth rywiol, camdriniaeth rywiol a GBV

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- nodi ffyrdd y mae anghydraddoldeb ar sail rhywedd a gwahaniaethau grym yn effeithio ar ymddygiad rhywiol a'r risg o orfodaeth rywiol, camdriniaeth rywiol, a GBV (gwybodaeth);
- cydnabod bod anghydraddoldeb ar sail rhywedd a gwahaniaethau grym yn gallu effeithio ar ymddygiad rhywiol a'r gallu i wneud dewisiadau diogel, a gweithredu arnynt, e.e. defnyddio condom, cael gafael ar wasanaethau IRhA (agwedd);
- sicrhau cymorth neu helpu eraill i wneud hynny os ydynt yn profi gorfodaeth rywiol, camdriniaeth rywiol, neu GBV (sgìl).

3

Cysyniad allweddol 3: Deall Rhywedd

3.3 Trais ar sail Rhywedd

Amcanion dysgu (5-8 oed)

Syniad allweddol: Mae'n bwysig gwybod beth yw GBV a ble i fynd i gael help

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- diffinio GBV a chydnabod y gall ddigwydd mewn lleoliadau gwahanol (e.e. yn yr ysgol, gartref neu yn gyhoeddus) (gwybodaeth);
- deall bod ein syniadau am rywedd a stereoteipiau ar sail rhywedd yn gallu effeithio ar y modd rydym yn trin pobl eraill, gan gynnwys camwahaniaethu a thrais (gwybodaeth);
- cydnabod bod pob math o GBV yn anghywir (agwedd);
- nodi a disgrifio sut y byddent yn mynd at oedolyn dibynadwy i siarad pe baen nhw neu rywun y maen nhw'n ei adnabod yn dioddef GBV, gan gynnwys trais yn yr ysgol neu o gwmpas yr ysgol (sgil).

Amcanion dysgu (9-12 oed)

Syniad allweddol: Mae pob math o GBV yn anghywir ac yn torri hawliau dynol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- rhestru enghreifftiau o GBV (e.e. bwlïo, aflonyddu rhywiol, trais seicolegol, trais yn y cartref, treisio, FGM/C, CEFM, trais homoffobig) a nodi mannau lle gall GBV ddigwydd, gan gynnwys yn yr ysgol, yn y cartref, yn gyhoeddus neu ar-lein (gwybodaeth);
- cydnabod bod pob math o drais ar sail rhywedd yn torri hawliau dynol (agwedd);
- nodi a dangos ffyrdd o siarad ag oedolyn dibynadwy os ydyn nhw neu rywun y maen nhw'n ei adnabod yn dioddef trais ar sail rhywedd neu os ydyn nhw'n pryderu y gallent gymryd rhan mewn trais ar sail rhywedd (sgil).

Syniad allweddol: Gall stereoteipiau rhywedd achosi trais a chamwahaniaethu

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- esbonio sut y gall stereoteipiau ar sail rhywedd gyfrannu at fwlïo, camwahaniaethu, cam-drin a thrais rhywiol (gwybodaeth);
- esbonio bod cam-drin rhywiol a GBV yn droseddau sy'n ymwneud â grym a dominyddu, nid anallu rhywun i reoli ei awydd rhywiol (gwybodaeth);
- cydnabod bod anghydraddoldeb ar sail rhywedd a stereoteipiau ar sail rolau rhywedd yn cyfrannu at drais ar sail rhywedd (agwedd);
- dangos ffyrdd o ddadlau dros gydraddoldeb ar sail rhywedd a gwrthsefyll gwahaniaethu ar sail rhywedd neu GBV (sgìl).

Amcanion dysgu (12-15 oed)

Syniad allweddol: Mae pob math o GBV gan oedolion, pobl ifanc a phobl mewn safleoedd ag awdurdod yn torri hawliau dynol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dwyn i gof fod camdriniaeth rywiol a GBV, gan gynnwys trais a threisio mewn partneriaeth agos, yn droseddau sy'n ymwneud â grym a dominyddu, nid anallu rhywun i reoli ei awydd rhywiol (gwybodaeth);
- llunio strategaethau penodol ar gyfer adnabod a lleihau GBV (gwybodaeth);
- cydnabod y gall gwylwyr a thystion sy'n gweld trais gymryd camau diogel penodol i ymyrryd, ac y gallant hefyd deimlo bod y trais yn effeithio arnynt hwythau (gwybodaeth);
- cydnabod y gall GBV gael ei gyflawni gan oedolion, pobl mewn safleoedd â phŵer a phobl ifanc, a'i fod yn anghywir bob tro (agwedd);
- dangos ffyrdd i fynd at oedolion dibynadwy a gwasanaethau sy'n helpu i atal GBV ac yn cefnogi goroeswyr GBV (sgìl).

Amcanion dysgu (15-18+ oed)

Syniad allweddol: Mae trais yn erbyn partner agos yn niweidiol, ac mae cymorth ar gael i'r rhai sy'n ei ddioddef

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- cydnabod y gall trais yn erbyn partner agos gymryd llawer ffurf wahanol (e.e. seicolegol, corfforol, rhywiol) (gwybodaeth);
- cydnabod bod trais yn erbyn partner agos yn anghywir a'i bod yn bosibl gadael perthynas gamdriniol (agwedd);
- dangos sut y byddent yn mynd at oedolyn dibynadwy i gael cymorth pe baen nhw'n dioddef y math hwn o drais (sgil).

Syniad allweddol: Mae gan bawb gyfrifoldeb i eiriol dros gydraddoldeb rhywedd a siarad yn erbyn troseddau yn erbyn hawliau dynol megis cam-drin rhywiol, arferion niweidiol a mathau eraill o GBV

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dadansoddi enghreifftiau o ymdrechion eiriolaeth llwyddiannus i hybu cydraddoldeb rhywedd a lleihau GBV (gwybodaeth);
- sylweddoli mor bwysig yw siarad yn erbyn troseddau hawliau dynol ac anghydraddoldeb ar sail rhywedd mewn mannau cyhoeddus a phreifat, gan gynnwys ar-lein (agwedd);
- dadlau o blaid cydraddoldeb rhywedd a dileu GBV (sgil).

3

Cysyniad allweddol 4:

Trais ac Aros yn Ddiogel

Topigau:

4.1 Trais

4.2 Cydsynio, Preifatrwydd, a Chyfanrwydd y Corff

4.3 Defnyddio Technolegau Gwybodaeth a Chyfathrebu (TGCh) yn Ddiogel

4.1 Trais

Amcanion dysgu (5-8 oed)

Syniad allweddol: Mae'n bwysig gallu adnabod bwlïo a thrais, a deall bod y rhain yn anghywir

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- diffinio tynnu coes, bwlïo a thrais (gwybodaeth);
- cydnabod bod bwlïo a thrais yn anghywir, ac nad y dioddefwr sydd ar fai byth, gan gynnwys trais sy'n cael ei gyflawni gan aelod o'r teulu neu oedolyn arall (agwedd);
- dangos camau diogel y gallant eu cymryd i ymateb i fwlïo neu drais ymysg eu cyfoedion (sgìl).

Syniad allweddol: Mae'n bwysig gallu adnabod cam-drin plant a deall bod hyn yn anghywir

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- diffinio cam-drin plant, gan gynnwys cam-drin rhywiol a chamfanteisio ar blant yn rhywiol ar-lein (gwybodaeth);
- cydnabod bod cam-drin plant yn drosedd yn erbyn hawliau plentyn, ac nad y dioddefwr sydd ar fai byth, gan gynnwys cam-drin plant yn rhywiol gan oedolyn, rhywun sy'n adnabyddus neu yr ymddiriedir ynddo, neu hyd yn oed aelod o'r teulu (agwedd);
- dangos camau y gallant eu cymryd os bydd oedolyn yn ceisio'u cam-drin yn rhywiol (e.e. dweud 'na' neu 'cer i ffwrdd', a siarad ag oedolyn dibynadwy) (sgìl);
- adnabod rhieni/gwarcheidwaid neu oedolion dibynadwy a dangos sut i gyfleu camdriniaeth pe baent yn cael eu cam-drin (sgìl).

Syniad allweddol: Mae'n bwysig deall bod trais rhwng rhieni neu bartneriaid rhamantus yn anghywir

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- adnabod mathau o drais sy'n gallu digwydd rhwng rhieni neu bartneriaid rhamantus (e.e. brifo'n gorfforol, dweud pethau cas, neu orfodi'r partner i wneud rhywbeth) (gwybodaeth);
- cydnabod bod trais rhwng rhieni neu bartneriaid rhamantus yn anghywir (agwedd);
- nodi a disgrifio sut y byddent yn mynd at oedolyn dibynadwy i gael cymorth pe baent yn gweld y math hwn o drais yn eu teulu (sgìl).

Amcanion dysgu (9-12 oed)

Syniad allweddol: Mae cam-drin rhywiol, aflonyddu a bwlïo rhywiol (gan gynnwys seiberfwlïo) yn niweidiol ac mae'n bwysig ceisio cymorth os byddant yn dioddef y rhain

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio enghreifftiau o gam-drin rhywiol (gan gynnwys treisio, llosgach a chamfanteisio rhywiol ar-lein), aflonyddu a bwlïo rhywiol (gan gynnwys seiberfwlïo) (gwybodaeth);
- cydnabod bod cam-drin plant yn rhywiol yn anghyfreithlon a bod awdurdodau a gwasanaethau ar gael i gynorthwyo'r rhai sydd wedi ei ddioddef (gwybodaeth);
- cydnabod pwysigrwydd ceisio cymorth os ydynt yn dioddef cam-drin rhywiol, aflonyddwch rhywiol, llosgach neu fwlïo (agwedd);
- dangos ffyrdd effeithiol o ymateb pan fyddant yn adnabod rhywun sy'n cael ei fwlïo, ei gam-drin neu ei aflonyddu'n rhywiol (sgìl);
- dangos ffyrdd o geisio cymorth iddynt eu hunain neu rywun y maent yn ei adnabod yn achos camdriniaeth rywiol, aflonyddwch, llosgach a bwlïo (sgìl).

Syniad allweddol: Mae trais yn erbyn partner agos yn anghywir ac mae'n bwysig ceisio cymorth os ydych yn dyst iddo

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- diffinio trais yn erbyn partner agos (gwybodaeth);
- disgrifio enghreifftiau o drais yn erbyn partner agos (gwybodaeth);
- cydnabod bod trais yn erbyn partner agos yn anghywir a bod plant sy'n gweld hyn yn gallu elwa o gael cymorth (agwedd);
- dangos sut y byddent yn mynd at oedolyn dibynadwy i gael cymorth pe baent yn profi'r math hwn o drais yn eu teulu (sgìl).

4.1 Trais (parhad)

Amcanion dysgu (12-15 oed)

Syniad allweddol: Mae cam-drin rhywiol, ymosodiad rhywiol, trais yn erbyn partner agos a bwlïo yn droseddau yn erbyn hawliau dynol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- cymharu a chyferbynnu bwlïo, trais seicolegol, trais corfforol, cam-drin rhywiol, ymosodiad rhywiol, trais yn erbyn partner agos (gwybodaeth);
- cydnabod nad bai'r dioddefwr yw cam-drin rhywiol, ymosodiadau rhywiol, trais yn erbyn partner agos, a bwlïo gan oedolion, pobl ifanc a phobl sydd mewn safleoedd â phŵer a bod y rhain bob amser yn drosedd yn erbyn hawliau dynol (agwedd);
- dangos sut i roi gwybod am gam-drin rhywiol, ymosodiadau rhywiol, trais yn erbyn partner agos a bwlïo (sgìl);
- dangos ffyrdd o fynd at oedolion dibynadwy a gwasanaethau sy'n cefnogi goroeswyr ac sy'n helpu i atal cam-drin rhywiol, ymosodiadau rhywiol, trais yn erbyn partner agos a bwlïo (sgìl).

Amcanion dysgu (15-18+ oed)

Syniad allweddol: Mae ar bawb gyfrifoldeb i eiriol dros iechyd a lles pobl heb drais

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dadansoddi enghreifftiau llwyddiannus o ymdrechion i leihau gwahanol fathau o drais gan gynnwys trais corfforol, seicolegol a rhywiol (gwybodaeth);
- gwerthfawrogi pwysigrwydd siarad yn erbyn trais a throseddau yn erbyn hawliau dynol ym mhob man gan gynnwys yn yr ysgol, yn y cartref, ar-lein ac yn y gymuned (agwedd);
- eiriol dros amgylcheddau diogel sy'n hybu triniaeth urddasol a pharchus i bawb (sgìl).

Cysyniad allweddol 4: Trais ac Aros yn Ddiogel

4.2 Cydsyniad, Preifatrwydd a Chyfanrwydd y Corff

Amcanion dysgu (5-8 oed)

Syniad allweddol: Mae gan bawb hawl i benderfynu pwy all gyffwrdd â'u corff, ble, ac ym mha ffordd

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio ystyr 'hawliau'r corff' (gwybodaeth);
- nodi pa rannau o'r corff sy'n breifat (gwybodaeth);
- cydnabod bod gan bawb 'hawliau corff' (agwedd);
- dangos sut i ymateb os bydd rhywun yn cyffwrdd â nhw mewn ffordd sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n anghyffyrddus (e.e. dweud 'na', 'cer i ffwrdd', a siarad ag oedolyn dibynadwy) (sgìl);
- nodi a disgrifio sut y bydden nhw'n siarad â rhiant/gwarcheidwad neu oedolyn dibynadwy pe baen nhw'n teimlo'n anghyffyrddus am gael eu cyffwrdd (sgìl).

Amcanion dysgu (9-12 oed)

Syniad allweddol: Mae'n bwysig deall beth yw sylw rhywiol digroeso a'r angen am breifatrwydd wrth dyfu

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- esbonio bod preifatrwydd ynglŷn â'ch corff a lle preifat yn dod yn bwysicach i fechgyn a merched yn ystod blaenaeddfedrwydd, yn enwedig mynediad i doiledau a dŵr yn achos merched (gwybodaeth);
- diffinio sylw rhywiol digroeso (gwybodaeth);
- cydnabod bod sylw rhywiol digroeso tuag at fechgyn a merched yn torri preifatrwydd a'r hawl i benderfynu ynghylch eich corff eich hun (agwedd);
- cyfathrebu'n bendant i gynnal preifatrwydd a gwrthweithio sylw rhywiol digroeso (sgìl).

4

Amcanion dysgu (12-15 oed)

Syniad allweddol: Mae gan bawb hawl i breifatrwydd a chyfanrwydd corff

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio ystyr hawl i breifatrwydd a chyfanrwydd corff (gwybodaeth);
- cydnabod bod gan bawb hawl i breifatrwydd a chyfanrwydd corff (agwedd);
- mynegi sut maen nhw'n teimlo am eu hawl i breifatrwydd a chyfanrwydd corff (sgìl).

Syniad allweddol: Mae gan bawb hawl i reoli'r hyn y a wnânt ac na wnânt yn rhywiol, a dylent fynd ati i gyfleu cydsyniad ac i gydnabod cydsyniad eu partneriaid

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- diffinio cydsyniad ac egluro ei oblygiadau o ran gwneud penderfyniadau rhywiol (gwybodaeth);
- cydnabod pwysigrwydd rhoi ac amgyffred cydsyniad rhywiol (agwedd);
- mynegi cydsyniad a pheidio â rhoi cydsyniad mewn perthynas â'u ffiniau personol ynghylch ymddygiad rhywiol (sgìl).

Amcanion dysgu (15-18+ oed)

Syniad allweddol: Mae cydsyniad yn hanfodol ar gyfer ymddygiad rhywiol iachus, pleserus a chydsyniol gyda phartner

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dadansoddi manteision rhoi a gwrthod cydsyniad rhywiol a chydnabod cydsyniad rhywiol neu ddiffyg cydsyniad rhywiol rhywun arall (gwybodaeth);
- cymharu a chyferbynnu sut mae cyrff dynion a menywod yn cael eu trin yn wahanol a'r safonau dwbl o ymddygiad rhywiol sy'n gallu effeithio ar ymddygiad rhywiol cydsyniol (gwybodaeth);
- cydnabod bod ymddygiad rhywiol cydsyniol yn rhan bwysig o berthynas rywiol iach (agwedd);
- dangos ffyrdd o gyfleu bod cydsyniad yn cael ei roi neu ei wrthod ac o gydnabod cydsyniad neu ddiffyg cydsyniad (sgìl).

Syniad allweddol: Mae'n bwysig bod yn ymwybodol o ffactorau a all effeithio ar y gallu i gydnabod cydsyniad neu roi cydsyniad

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- trafod ystyr gwrando am gydsyniad rhywiol, ei gydnabod a gweithredu arno, neu beidio â gweithredu arno (gwybodaeth);
- cymharu a chyferbynnu enghreifftiau o sefyllfaoedd lle mae cydsyniad yn cael ei roi a'i gydnabod neu heb fod yn cael ei roi a'i gydnabod (gwybodaeth);
- dadansoddi ffactorau (e.e. alcohol a sylweddau eraill, GBV, tlodi, deinameg grym) sy'n gallu effeithio ar y gallu i gydnabod cydsyniad neu i roi cydsyniad (gwybodaeth);
- cydnabod ei bod yn bwysig osgoi ffactorau a all amharu ar gydsyniad rhywiol (agwedd);
- dangos y gallu i roi a gwrthod cydsyniad (sgìl);
- dangos y gallu i gydnabod cydsyniad neu ddiffyg cydsyniad rhywun arall (sgìl).

5 - Cysyniadau allweddol, topigau ac amcanion dysgu

4.3 Defnyddio Technolegau Gwybodaeth a Chyfathrebu (TGCh) yn Ddiogel

Amcanion dysgu (5-8 oed)

Syniad allweddol: Mae'r rhyngrwyd a'r cyfryngau cymdeithasol yn ffyrdd o ddarganfod gwybodaeth a chysylltu ag eraill, sy'n gallu cael ei wneud yn ddiogel ond sydd hefyd yn gallu rhoi pobl, gan gynnwys plant, mewn perygl o gael niwed

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio beth yw'r rhyngrwyd a'r cyfryngau cymdeithasol (gwybodaeth);
- rhestru manteision a pheryglon posibl y rhyngrwyd a'r cyfryngau cymdeithasol (gwybodaeth);
- gwerthfawrogi'r rhyngrwyd a'r cyfryngau cymdeithasol ond cydnabod y gallant fod yn anniogel (agwedd);
- nodi a dangos ffyrdd o siarad ag oedolyn dibynadwy os yw rhywbeth y maen nhw wedi'i wneud neu wedi'i weld ar y rhyngrwyd neu'r cyfryngau cymdeithasol yn gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus neu'n ofnus (sgìl).

Amcanion dysgu (9-12 oed)

Syniad allweddol: Mae angen gofal ac ystyriaeth arbennig wrth ddefnyddio'r rhyngrwyd a'r cyfryngau cymdeithasol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio enghreifftiau o fanteision a pheryglon posibl y rhyngrwyd a'r cyfryngau cymdeithasol (gwybodaeth);
- cydnabod pwysigrwydd bod yn ofalus o ran sut maent yn defnyddio'r rhyngrwyd a'r cyfryngau cymdeithasol (agwedd);
- dangos sut i benderfynu pa wybodaeth i'w rhannu gyda phwy ar y cyfryngau cymdeithasol (sgìl).

Syniad allweddol: Mae delweddau a chyfryngau sy'n rhywiol gignoeth ar gael yn rhwydd drwy'r cyfryngau cymdeithasol ac yn gallu hybu stereoteipiau rhywedd niweidiol.

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio beth yw cyfryngau rhywiol cignoeth (pornograffi) a secstio (gwybodaeth);
- esbonio bod cyfryngau rhywiol cignoeth yn aml yn portreadu dynion, menywod a chysylltiadau rhywiol mewn ffordd afrealistig (gwybodaeth);
- amgyffred y gall cyfryngau rhywiol cignoeth fod yn gamarweiniol drwy bortreadau anghywir o ddynion, menywod a chysylltiadau rhywiol (agwedd);
- nodi a dangos ffyrdd o siarad ag oedolyn dibynadwy am gyfryngau rhywiol cignoeth neu secstio (sgìl).

4

Amcanion dysgu (12-15 oed)

Syniad allweddol: Gall y rhyngrwyd, ffonau symudol a'r cyfryngau cymdeithasol fod yn ffynonellau o sylw rhywiol digroeso

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dangos ffyrdd y gall y rhyngrwyd, ffonau symudol a'r cyfryngau cymdeithasol fod yn ffynonellau sylw rhywiol digroeso (gwybodaeth);
- cydnabod bod ffyrdd i wrthweithio sylw rhywiol digroeso a all ddod o'r rhyngrwyd, ffonau symudol a'r cyfryngau cymdeithasol (agwedd);
- datblygu ac arfer cynllun i gadw'n ddiogel wrth ddefnyddio'r rhyngrwyd, ffonau symudol a'r cyfryngau cymdeithasol (sgìl).

Syniad allweddol: Gall cyfryngau a delweddau rhywiol cignoeth godi chwant rhywiol a bod yn niweidiol o bosibl

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dadansoddi pam mae cyfryngau rhywiol cignoeth (pornograffi) mor gyffredin (gwybodaeth);
- crynhoi ffyrdd y gall cyfryngau rhywiol cignoeth fod yn niweidiol, ble i roi gwybod am niwed a chael help (gwybodaeth);
- deall pryd y gall delweddau rhywiol cignoeth fod yn anghyfreithlon i rai dan oed eu hanfon, eu derbyn, eu prynu neu eu meddiannu (gwybodaeth);
- cydnabod pwysigrwydd gwybod y gyfraith, o ran rhannu neu sicrhau delweddau rhywiol cignoeth (agwedd);
- mynegi teimladau am ddefnyddio cyfryngau rhywiol cignoeth (sgìl).

Amcanion dysgu (15-18+ oed)

Syniad allweddol: Gall defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol arwain at lawer o fanteision, ond mae yna botensial hefyd ar gyfer sefyllfaoedd moesol, moesegol a chyfreithiol y mae angen llywio'n ofalus drwyddyn nhw

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dadansoddi strategaethau ar gyfer defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn ddiogel, yn gyfreithlon ac â pharch (gwybodaeth);
- cydnabod bod llawer o fanteision i'w cael o ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol, ond y gall hynny arwain hefyd at sefyllfaoedd anniogel neu at dorri'r gyfraith (agwedd);
- datblygu ac arfer cynllun ar gyfer defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn modd cyfrifol (sgìl).

Syniad allweddol: Gall cyfryngau rhywiol cignoeth arwain at ddisgwyliadau afrealistig ynghylch ymddygiad rhywiol, ymateb rhywiol ac edrychiad y corff

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- cloriannu ffyrdd y gall cyfryngau rhywiol cignoeth gyfrannu at ddisgwyliadau afrealistig ynghylch dynion, menywod, ymddygiad rhywiol, ymateb rhywiol ac edrychiad y corff (gwybodaeth);
- cydnabod y gall cyfryngau rhywiol cignoeth atgyfnerthu stereoteipiau niweidiol o ran rhywedd ac y gallant normaleiddio ymddygiad treisgar neu anghydsyniol (agwedd);
- myfyrio ar sut y gall cyfryngau rhywiol cignoeth effeithio ar eu hunanddelwedd, eu hunanhyder, eu hunan-barch a'u canfyddiad o bobl eraill o ganlyniad i bortreadau afrealistig o ddynion, menywod ac ymddygiad rhywiol (sgìl).

Cysyniad allweddol 5:

Sgiliau ar gyfer Iechyd a Lles

Topigau:

5.1 Normau a Dylanwad Cyfoedion ar Ymddygiad Rhywiol

5.2 Gwneud penderfyniadau

5.3 Sgiliau Cyfathrebu, Gwrthod a Negodi

5.4 Llythrennedd yn y Cyfryngau a Rhywioldeb

5.5 Dod o Hyd i Gymorth a Chefnogaeth

5.1 Normau a Dylanwad Cyfoedion ar Ymddygiad Rhywiol

Amcanion dysgu (5-8 oed)

Syniad allweddol: Gall dylanwad cyfoedion fodoli mewn gwahanol ffyrdd a bod yn dda neu'n ddrwg

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- diffinio pwysau gan gyfoedion (gwybodaeth);
- disgrifio enghreifftiau o ddylanwad da a drwg gan gyfoedion (gwybodaeth);
- amgyffred y gall dylanwad cyfoedion fod yn dda ac yn ddrwg (agwedd);
- dangos ffyrdd o wrthweithio pwysau gan gyfoedion (sgil);
- modelu ymddygiad cadarnhaol a allai ddylanwadu ar gyfoedion (sgil).

Amcanion dysgu (9-12 oed)

Syniad allweddol: Gall cyfoedion ddylanwadu ar benderfyniadau ac ymddygiad sy'n gysylltiedig â glasoed a rhywioldeb

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio dylanwadau cadarnhaol a negyddol gan gyfoedion ar benderfyniadau ac ymddygiadau sy'n ymwneud â glasoed a rhywioldeb (gwybodaeth);
- cydnabod y gall cyfoedion ddylanwadu ar benderfyniadau ac ymddygiadau sy'n ymwneud â blaenaeddfedrwydd a rhywioldeb (agwedd);
- cwestiynu dylanwad eu cyfoedion (sgil).

Syniad allweddol: Mae yna ffyrdd o herio pwysau negyddol gan gyfoedion a derbyn a hybu dylanwadau cadarnhaol gan gyfoedion sy'n gysylltiedig â glasoed a rhywioldeb

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- rhestru ffyrdd i herio pwysau negyddol gan gyfoedion a hybu dylanwad cadarnhaol gan gyfoedion sy'n gysylltiedig â glasoed a rhywioldeb (gwybodaeth);
- cydnabod pwysigrwydd y gallu i wrthweithio pwysau negyddol gan gyfoedion mewn perthynas â glasoed a rhywioldeb (agwedd);
- dangos y gallu i wrthod gwneud rhywbeth nad ydynt yn dymuno ei wneud (sgil);
- dangos ffyrdd i dderbyn a hybu dylanwad cadarnhaol gan gyfoedion (sgil).

Amcanion dysgu (12-15 oed)

Syniad allweddol: Mae normau cymdeithasol, normau rhywedd a dylanwad cyfoedion yn gallu effeithio ar benderfyniadau ac ymddygiad rhywiol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- diffinio normau cymdeithasol a normau rhywedd (gwybodaeth);
- disgrifio ffyrdd y mae normau rhywedd, normau cymdeithasol a dylanwad cyfoedion yn effeithio ar benderfyniadau ac ymddygiad rhywiol (gwybodaeth);
- cydnabod bod eu penderfyniadau a'u hymddygiadau rhywiol yn dod o dan ddylanwad normau rhywedd, normau cymdeithasol a chyfoedion (agwedd);
- dangos ffyrdd o fynd ati ar y cyd i fynnu cynwysoldeb, cefnogaeth a pharch i'w gilydd (sgil).

Syniad allweddol: Gall cyfoedion ddylanwadu ar benderfyniadau rhywiol ac ymddygiad

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- cymharu a chyferbynnu ffyrdd cadarnhaol a negyddol y gall cyfoedion ddylanwadu ar benderfyniadau ac ymddygiad rhywiol (gwybodaeth).

Syniad allweddol: Mae yna strategaethau ar gyfer herio dylanwadau negyddol cyfoedion ar benderfyniadau ac ymddygiad rhywiol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio ystyr bod yn bendant yn wyneb pwysau gan gyfoedion sy'n dylanwadu'n negyddol ar benderfyniadau ac ymddygiad rhywiol (gwybodaeth);
- anelu at herio dylanwad negyddol cyfoedion ar benderfyniadau ac ymddygiad rhywiol (agwedd);
- dangos pendantrwydd drwy siarad allan pan fydd rhywun yn cael ei fwlio neu'n dod o dan bwysau i wneud penderfyniad rhywiol nad yw'n dymuno ei wneud (sgil).

Amcanion dysgu (15-18+ oed)

Syniad allweddol: Mae'n bosibl gwneud penderfyniadau rhesymegol am ymddygiad rhywiol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- cymharu a chyferbynnu sefyllfaoedd sy'n darlunio penderfyniadau pobl ifanc am ymddygiad rhywiol sy'n dod o dan ddylanwad normau rhywedd a normau cymdeithasol neu bwysau negyddol gan gyfoedion, neu nad ydynt yn dod o dan ddylanwad o'r fath (gwybodaeth);
- asesu ffactorau sy'n ei gwneud yn haws neu'n anos gwneud penderfyniadau rhesymegol am ymddygiad rhywiol (gwybodaeth);
- anelu at wneud penderfyniadau rhesymegol ynghylch ymddygiad rhywiol (agwedd);
- dangos ffyrdd i wrthweithio normau rhywedd a normau cymdeithasol negyddol a dylanwad cyfoedion wrth wneud penderfyniadau rhywiol (sgil).

5

5.2 Gwneud penderfyniadau

Amcanion dysgu (5-8 oed)

Syniad allweddol: Mae pawb yn haeddu gwneud eu penderfyniadau eu hunain ac mae canlyniadau i bob penderfyniad

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio penderfyniad a wnaethant ac y maen nhw'n falch ohono (gwybodaeth);
- rhoi enghreifftiau o benderfyniadau y maen nhw neu bobl eraill wedi'u gwneud a gafodd naill ai canlyniadau da neu ganlyniadau drwg (gwybodaeth);
- cydnabod y gall fod angen help ar blant a phobl ifanc weithiau gan rieni/gwarcheidwaid neu oedolion dibynadwy i wneud penderfyniadau penodol (agwedd);
- dangos dealltwriaeth o amgylchiadau a all eu helpu i wneud penderfyniad da (sgil);
- adnabod rhiant/gwarcheidwad neu oedolyn dibynadwy a all eu helpu i wneud penderfyniadau da (sgìl).

Amcanion dysgu (9-12 oed)

Syniad allweddol: Mae gwneud penderfyniadau yn sgìl a all gael ei ddysgu a'i ymarfer

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio'r prif gamau yn y broses o wneud penderfyniadau (gwybodaeth);
- cydnabod bod gwneud penderfyniadau yn sgil a all gael ei ddysgu (agwedd);
- defnyddio'r broses o wneud penderfyniadau er mwyn mynd i'r afael â phroblemau (sgil);
- enwi rhiant/gwarcheidwad neu oedolyn dibynadwy a all fod yn ffynhonnell cymorth ar gyfer gwneud penderfyniadau (sgil).

Syniad allweddol: Mae yna nifer o ddylanwadau ar benderfyniadau, gan gynnwys ffrindiau, diwylliant, stereoteipio ar sail rhyw, cyfoedion a'r cyfryngau

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- rhestru pethau sy'n dylanwadu ar y penderfyniadau a wnânt (gwybodaeth);
- sylweddoli bod nifer o ffactorau yn dylanwadu ar eu penderfyniadau (agwedd);
- mynegi sut maen nhw'n teimlo am y gwahanol bethau sy'n dylanwadu ar eu penderfyniadau (sgìl).

Amcanion dysgu (12-15 oed)

Syniad allweddol: Mae'r broses o wneud penderfyniadau am ymddygiad rhywiol yn cynnwys ystyried pob canlyniad cadarnhaol a negyddol posibl

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- gwerthuso canlyniadau cadarnhaol a negyddol gwahanol benderfyniadau sy'n ymwneud ag ymddygiad rhywiol (gwybodaeth);
- esbonio sut y gall penderfyniadau am ymddygiad rhywiol effeithio ar iechyd pobl, eu dyfodol a'u cynllun bywyd (gwybodaeth);
- defnyddio'r broses benderfynu er mwyn mynd i'r afael â phryderon ynghylch iechyd rhywiol a/neu iechyd atgenhedlol (sgìl).

Syniad allweddol: Mae yna ffactorau a all ei gwneud yn anodd gwneud penderfyniadau rhesymegol am ymddygiad rhywiol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- enwi ystod o emosiynau a all ddylanwadu ar y broses o wneud penderfyniadau am ymddygiad rhywiol (gwybodaeth);
- disgrifio ffyrdd y gall alcohol a chyffuriau effeithio ar y broses o wneud penderfyniadau rhesymegol ar ymddygiad rhywiol (gwybodaeth);
- esbonio sut y gall tlodi, anghydraddoldeb ar sail rhywedd a thrais i gyd ddylanwadu ar y broses o wneud penderfyniadau am ymddygiad rhywiol (gwybodaeth);
- deall bod yna lawer o ffactorau sy'n dylanwadu ar benderfyniadau pobl am ymddygiad rhywiol, y mae rhai ohonynt y tu allan i'w rheolaeth (agwedd);
- dangos ffyrdd o asesu a rheoli emosiynau a all ddylanwadu ar y broses o wneud penderfyniadau rhywiol (sgil).

Amcanion dysgu (15-18+ oed)

Syniad allweddol: Mae penderfyniadau rhywiol yn cael effaith arnoch chi'ch hun ac ar bobl eraill, gan gynnwys canlyniadau cymdeithasol a chanlyniadau iechyd

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dadansoddi'r canlyniadau cymdeithasol a'r canlyniadau iechyd posibl sy'n dilyn penderfyniadau ynglŷn ag ymddygiad rhywiol i'r unigolyn, y teulu, a'r gymdeithas (gwybodaeth);
- cydnabod bod y broses o wneud penderfyniadau rhywiol yn effeithio arnoch chi'ch hun, y teulu a'r gymdeithas (agwedd);
- mynegi empathi tuag at bobl eraill sy'n cael eu heffeithio gan eu penderfyniadau rhywiol (sgil);
- gwneud penderfyniadau cyfrifol am ymddygiad rhywiol (sgil).

Syniad allweddol: Gall y broses o wneud penderfyniadau rhywiol arwain at ganlyniadau cyfreithiol posibl

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- enwi cyfreithiau cenedlaethol sy'n effeithio ar yr hyn y gall ac na all pobl ifanc ei wneud o ran ymddygiad rhywiol (e.e. oedran cydsyniad rhywiol, mynediad i wasanaethau iechyd gan gynnwys atal cenhedlu, statws STI/HIV, ymddygiad rhywiol o'r un rhyw) (gwybodaeth);
- cydnabod pwysigrwydd gwybod eich hawliau wrth asesu penderfyniadau am ymddygiad rhywiol (agwedd);
- asesu'r canlyniadau cyfreithiol sy'n bosibl drwy weithredu ar rai penderfyniadau sy'n gysylltiedig ag ymddygiad rhywiol (sgìl).

5.3 Sgiliau Cyfathrebu, Gwrthod a Negodi

Amcanion dysgu (5-8 oed)

Syniad allweddol: Mae cyfathrebu'n bwysig ym mhob perthynas, gan gynnwys rhwng rhieni/ gwarcheidwaid neu oedolion dibynadwy a phlant, a rhwng ffrindiau ac eraill

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- enwi gwahanol fathau o gyfathrebu (gan gynnwys cyfathrebu geiriol a di-eiriau) (gwybodaeth);
- adnabod y gwahaniaeth rhwng cyfathrebu iach a chyfathrebu afiach (gwybodaeth);
- rhestru manteision cyfathrebu iach rhwng rhieni/ gwarcheidwaid neu oedolion dibynadwy a phlant, a rhwng ffrindiau ac eraill (gwybodaeth);
- dwyn i gof fod cyfleu 'ie' a 'na' yn glir yn diogelu preifatrwydd a chyfanrwydd corfforol yr unigolyn, ac yn rhan ganolog o feithrin perthnasoedd hapus (gwybodaeth);
- cydnabod bod gan bawb hawl i'w mynegi eu hunain (agwedd);
- dangos cyfathrebu geiriol a di-eiriau a ffyrdd o ddweud 'ie' a 'na' (sgìl).

Syniad allweddol: Gall rolau rhywedd effeithio ar gyfathrebu rhwng pobl

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dwyn i gof enghreifftiau o rolau rhywedd (gwybodaeth).
- cydnabod y gall rolau rhywedd effeithio ar gyfathrebu rhwng pobl (agwedd).

Amcanion dysgu (9-12 oed)

Syniad allweddol: Mae cyfathrebu effeithiol yn defnyddio moddau ac arddulliau gwahanol, ac mae'n bwysig o ran mynegi a deall dymuniadau, anghenion a ffiniau personol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio nodweddion cyfathrebu geiriol a di-eiriau effeithiol ac aneffeithiol (e.e. gwrando'n weithredol, mynegi teimladau, dangos dealltwriaeth, cyswllt llygad uniongyrchol o'i gyferbynnu â pheidio â gwrando, peidio â mynegi teimladau, peidio â dangos dealltwriaeth, edrych neu droi i ffwrdd) (gwybodaeth);
- amgyffred pwysigrwydd y gallu i fynegi dymuniadau, anghenion a ffiniau personol, a deall dymuniadau, anghenion a ffiniau personol pobl eraill (agwedd);
- cydnabod bod negodi yn gofyn parch gan y naill at y llall, cydweithredu ac yn aml cyfaddawdu gan bob parti (agwedd);
- dangos ffyrdd effeithiol i gyfleu dymuniadau, anghenion a ffiniau personol, a gwrando a dangos parch at ddymuniadau, anghenion a ffiniau personol pobl eraill (sgìl).

Amcanion dysgu (12-15 oed)

Syniad allweddol: Mae cyfathrebu da yn hanfodol ar gyfer perthnasoedd personol a theuluol, perthnasoedd ysgol a gwaith a pherthnasoedd rhamantus

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- rhestru manteision cyfathrebu effeithiol ar gyfer perthnasoedd personol a theuluol, perthnasoedd ysgol a gwaith a pherthnasoedd rhamantus (gwybodaeth);
- dadansoddi goblygiadau posibl cyfathrebu geiriol a di-eiriau sy'n gwrth-ddweud ei gilydd (gwybodaeth);
- enwi rhwystrau a all atal trafodaeth gyda phartner rhamantaidd (gan gynnwys rolau rhywedd a disgwyliadau o ran rhywedd) (gwybodaeth);
- dangos hyder wrth ddefnyddio sgiliau negodi a gwrthod gyda phartner rhamantaidd (sgìl).

Amcanion dysgu (15-18+ oed)

Syniad allweddol: Mae cyfathrebu effeithiol yn allweddol ar gyfer mynegi anghenion personol a therfynau rhywiol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dadansoddi enghreifftiau o gyfathrebu effeithiol ar gyfer mynegi anghenion personol a therfynau rhywiol (gwybodaeth);
- dangos enghreifftiau o roi cydsyniad rhywiol ac o beidio â rhoi cydsyniad rhywiol, a gwrando am gydsyniad rhywiol (gwybodaeth);
- esbonio pam fod cyfathrebu effeithiol yn hanfodol ar gyfer rhyw cydsyniol a diogelach (gwybodaeth);
- cydnabod y gall sgiliau pendantrwydd a sgiliau negodi helpu i wrthweithio pwysau rhywiol digroeso neu i atgyfnerthu'r bwriad i arfer rhyw mwy diogel (agwedd);
- dangos sut i gyfathrebu anghenion personol a therfynau rhywiol yn effeithiol (sgil).
- ation of personal needs and sexual limits (skill).

5.4 Llythrennedd yn y Cyfryngau a Rhywioldeb

Amcanion dysgu (5-8 oed)

Syniad allweddol: Mae gwahanol fathau o gyfryngau, sy'n cyflwyno gwybodaeth a allai fod yn gywir neu'n anghywir

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- rhestru gwahanol fathau o gyfryngau (e.e. radio, teledu, llyfrau, papurau newydd, y rhyngrwyd a'r cyfryngau cymdeithasol) (gwybodaeth);
- trafod enghreifftiau o wybodaeth a ddarparwyd drwy'r cyfryngau sydd naill ai'n wir neu'n gau (gwybodaeth);
- cydnabod nad yw'r holl wybodaeth a ddarperir gan y cyfryngau yn wir (agwedd);
- dangos ymwybyddiaeth o'r modd y maen nhw'n gweld gwybodaeth a ddarperir drwy wahanol fathau o gyfryngau (sgìl).

Amcanion dysgu (9-12 oed)

Syniad allweddol: Gall y cyfryngau ddylanwadu'n gadarnhaol neu'n negyddol ar werthoedd, agweddau a normau ynglŷn â rhywioldeb a rhywedd

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- diffinio gwahanol fathau o gyfryngau (e.e. cyfryngau cymdeithasol, cyfryngau traddodiadol) (gwybodaeth);
- rhannu enghreifftiau o sut mae dynion a menywod a pherthnasoedd yn cael eu portreadu yn y cyfryngau (gwybodaeth);
- disgrifio effaith y cyfryngau ar werthoedd, agweddau ac ymddygiad personol sy'n ymwneud â rhywioldeb a rhywedd (gwybodaeth);
- cydnabod grym y cyfryngau i ddylanwadu ar werthoedd, agweddau ac ymddygiad sy'n ymwneud â rhywioldeb a rhywedd (agwedd);
- cwestiynu sut mae dynion a menywod yn cael eu portreadu yn y cyfryngau (sgìl).

Amcanion dysgu (12-15 oed)

Syniad allweddol: Mae rhai cyfryngau'n portreadu delweddau afrealistig ynglŷn â rhywioldeb a pherthnasoedd rhywiol, sy'n gallu dylanwadu ar ein hamgyffrediad o rywedd a hunan-barch

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- adnabod a beirniadu delweddau afrealistig yn y cyfryngau ynglŷn â rhywioldeb a pherthnasoedd rhywiol (gwybodaeth);
- ystyried effaith y delweddau hyn ar stereoteipio ar sail rhywedd (gwybodaeth);
- cydnabod bod y cyfryngau'n dylanwadu ar ddelfrydau harddwch a stereoteipiau rhywedd (agwedd);
- myfyrio ar sut y gall delweddau afrealistig ynglŷn â rhywioldeb a pherthnasoedd rhywiol effeithio ar eu hamgyffrediad o rywedd a hunan-barch (sgìl).

Amcanion dysgu (15-18+ oed)

Syniad allweddol: Gall portreadau negyddol ac anghywir yn y cyfryngau o ddynion a menywod gael eu herio er mwyn dylanwadu ar ymddygiad yn gadarnhaol a hybu cydraddoldeb ar sail rhywedd

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- asesu'n feirniadol ddylanwadau cadarnhaol a negyddol posibl negeseuon yn y cyfryngau am rywioldeb a pherthnasoedd rhywiol (sgìl);
- cynnig ffyrdd y gallai'r cyfryngau wneud cyfraniad cadarnhaol at hybu ymddygiad rhywiol mwy diogel a chydraddoldeb rhywedd (gwybodaeth);
- amgyffred grym posibl y cyfryngau i gael effaith gadarnhaol ar ganfyddiadau ynglŷn â rhywioldeb, perthnasoedd rhywiol a rhywedd (agwedd);
- dangos ffyrdd i herio stereoteipiau rhywedd a phortreadau anghywir o rywioldeb a pherthnasoedd rhywiol yn y cyfryngau (sgìl).

5.5 Dod o Hyd i Gymorth a Chefnogaeth

Amcanion dysgu (5-8 oed)

Syniad allweddol: Fe all ac fe ddylai ffrindiau, teulu, athrawon, arweinyddion crefyddol ac aelodau'r gymuned helpu ei gilydd

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio'r hyn a olygir wrth oedolyn dibynadwy (gwybodaeth);
- disgrifio ffyrdd penodol y gall pobl helpu ei gilydd (gwybodaeth);
- cydnabod bod gan bawb hawl i gael eu hamddiffyn a'u cefnogi (agwedd);
- dangos ffyrdd i chwilio am oedolyn dibynadwy a gofyn am help (sgìl).

Amcanion dysgu (9-12 oed)

Syniad allweddol: Mae gwahanol ffynonellau help a chefnogaeth ar gael yn yr ysgol a'r gymuned ehangach

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- adnabod problemau y gall fod angen i blant ofyn am help ar eu cyfer (e.e. camdriniaeth, aflonyddu, bwlïo, salwch) ac enwi ffynonellau cymorth perthnasol (gwybodaeth);
- dwyn i gof fod angen rhoi gwybod am gamdriniaeth, aflonyddu a bwlïo i ffynhonnell cymorth ddibynadwy (gwybodaeth);
- cydnabod y gall fod angen gofyn am help y tu allan i'r ysgol neu'r gymuned ynglŷn â rhai problemau (agwedd);
- dangos ffyrdd i chwilio am gymorth a chael gafael arno yn y gymuned ehangach (sgìl).

Amcanion dysgu (12-15 oed)

Syniad allweddol: Mae'n bwysig asesu ffynonellau help a chymorth, gan gynnwys gwasanaethau a ffynonellau yn y cyfryngau, er mwyn cael gafael ar wybodaeth a gwasanaethau o safon

- Bydd y dysgwyr yn gallu:
- rhestru ffynonellau cymorth a chefnogaeth ar gyfer materion iechyd a hawliau rhywiol ac atgenhedlol (gwybodaeth);
- disgrifio nodweddion ffynonellau da o gymorth a chefnogaeth (gan gynnwys cadw cyfrinachedd ac amddiffyn preifatrwydd) (gwybodaeth);
- deall bod yna leoedd lle gall pobl gael cymorth ar gyfer iechyd rhywiol ac atgenhedlol (e.e. cwnsela, profion a thriniaeth at gyfer STIs/HIV; gwasanaethau atal cenhedlu modern, camdriniaeth rywiol, treisio, trais domestig a thrais wedi'i seilio ar rywedd, erthyliadau a gofal ar ôl erthylu[4] a stigma a chamwahaniaethu) (gwybodaeth);
- esbonio nodweddion ffynonellau dibynadwy yn y cyfryngau (e.e. gwefannau) ar gyfer cymorth a chefnogaeth (gwybodaeth);
- amgyffred pwysigrwydd asesu ffynonellau cymorth a chefnogaeth yn feirniadol (agwedd).

Amcanion dysgu (15-18+ oed)

Syniad allweddol: Mae gan bawb hawl i gael cymorth fforddiadwy, ffeithiol a pharchus sy'n cadw cyfrinachedd ac yn amddiffyn preifatrwydd

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- nodi ble i gael gafael ar wasanaethau neu gymorth iechyd rhywiol ac atgenhedlol perthnasol (gwybodaeth);
- cydnabod y dylai pobl ifanc allu cael gafael ar wasanaethau a chymorth fforddiadwy, ffeithiol ac anfeirniadol sy'n cadw cyfrinachedd ac yn diogelu preifatrwydd (gwybodaeth);
- dangos ymddygiad priodol i chwilio am gymorth (sgìl);
- ymarfer gofyn am help, cymorth neu gefnogaeth heb euogrwydd neu gywilydd (sgìl).

4 "Ni ddylai erthyliad gael ei hybu mewn unrhyw achos fel dull cynllunio teulu... Mewn amgylchiadau lle nad yw erthylu yn erbyn y gyfraith, dylai'r erthylu fod yn ddiogel. Ym mhob achos, dylai fod gan fenywod fynediad i wasanaethau o safon ar gyfer rheoli cymhlethdodau sy'n deillio o erthylu. Dylid cynnig gwasanaethau cwnsela ar ôl erthylu, addysg a gwasanaethau cynllunio teulu yn ddiymdroi, a fydd hefyd yn helpu i osgoi rhagor o erthyliadau." ICPD PoA, para. 8.25. "Mewn amgylchiadau lle nad yw erthylu yn erbyn y gyfraith, dylai systemau iechyd hyfforddi a pharatoi darparwyr gwasanaethau iechyd a dylent gymryd camau eraill i sicrhau bod erthylu'n ddiogel ac yn hygyrch." Camau allweddol ICPD+5, para. 63iii

Cysyniad allweddol 6:

Y Corff Dynol a Datblygiad

Topigau:

6.1 Anatomeg a Ffisioleg Rywiol ac Atgenhedlol

6.2 Atgenhedlu

6.3 Blaenaeddfedrwydd

6.4 Delwedd Corff

6.1 Anatomeg a Ffisioleg Rywiol ac Atgenhedlol

Amcanion dysgu (5-8 oed)

Syniad allweddol: Mae'n bwysig gwybod enwau a gweithrediadau'ch corff ac mae'n naturiol bod yn chwilfrydig yn eu cylch, gan gynnwys yr organau rhywiol ac atgenhedlol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- enwi rhannau hollbwysig yr organau cenhedlu mewnol ac allanol a disgrifio'u gweithrediad sylfaenol (gwybodaeth);
- cydnabod bod bod yn chwilfrydig am eich corff, gan gynnwys yr organau cenhedlu, yn hollol normal (agwedd);
- ymarfer gofyn ac ymateb i gwestiynau am rannau o'r corff y maen nhw'n chwilfrydig yn eu gylch (sgil).

Syniad allweddol: Mae gan bawb gorff unigryw sy'n haeddu parch, gan gynnwys pobl ag anableddau

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- nodi ffyrdd y mae cyrff dynion, menywod, bechgyn a merched yr un fath; y ffyrdd y maent yn wahanol; a sut y gallant newid dros amser (gwybodaeth);
- esbonio bod gan bob diwylliant wahanol ffyrdd o weld cyrff pobl (gwybodaeth);
- cydnabod bod corff pawb yn haeddu parch, gan gynnwys pobl ag anableddau (agwedd);
- mynegi pethau y maen nhw'n eu hoffi ynglŷn â'u cyrff (sgil).

Amcanion dysgu (9-12 oed)

Syniad allweddol: Mae gan gorff pawb rannau sy'n ymwneud ag iechyd rhywiol ac atgenhedlol, ac mae'n gyffredin bod gan blant gwestiynau amdanynt

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio rhannau'r corff sy'n ymwneud ag iechyd rhywiol ac atgenhedlu (gwybodaeth);
- cydnabod ei bod yn arferol bod yn chwilfrydig a chodi cwestiynau am eu cyrff a'u gweithrediad rhywiol (agwedd);
- cydnabod bod corff pawb yn unigryw a bod amrywiadau o ran maint, siâp, gweithrediad a nodweddion (agwedd);
- nodi oedolyn dibynadwy y gallant ofyn cwestiynau iddo, a dangos ffyrdd o holi am anatomeg a ffisioleg rywiol ac atgenhedlol (sgil).

Syniad allweddol: Gall cyrff merched ryddhau wyau yn ystod cylch y mislif, a gall cyrff dynion wneud ac alldaflu sberm, ac mae angen y ddau ar gyfer atgenhedlu

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- esbonio gweithrediadau allweddol y corff sy'n cyfrannu at atgenhedlu (e.e. cylch mislif, cynhyrchu sberm ac alldaflu semen) (gwybodaeth);
- esbonio bod cyrff menywod a dynion ill dau yn chwarae rhan bwysig mewn atgenhedlu (agwedd);
- mynegi hyder eu bod yn deall sut mae'r cylch mislif neu alldaflu sberm yn digwydd (sgil).

Amcanion dysgu (12-15 oed)

Syniad allweddol: Yn ystod blaenaeddfedrwydd a beichiogrwydd, mae hormonau'n effeithio ar lawer o brosesau sy'n ymwneud ag aeddfedu ac atgenhedlu

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- esbonio bod rhyw'r ffetws yn cael ei bennu gan gromosomau, a bod hynny'n digwydd yng nghyfnod cynnar y beichiogrwydd (gwybodaeth);
- disgrifio'r rôl y mae hormonau yn ei chwarae mewn twf, datblygiad, ac mewn rheoleiddio organau atgenhedlol a gweithrediad rhywiol (gwybodaeth);
- cydnabod y rôl bwysig y mae hormonau yn ei chwarae mewn blaenaeddfedrwydd a beichiogrwydd (agwedd).

Syniad allweddol: Mae gan bob diwylliant ffyrdd gwahanol o ddeall rhyw, rhywedd ac atgenhedlu, a phryd mae'n briodol dod yn rhywiol weithredol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- gwahaniaethu rhwng agweddau biolegol a chymdeithasol rhyw, rhywedd ac atgenhedlu (gwybodaeth);
- cymharu a chyferbynnu ffyrdd y mae diwylliant a chrefydd yn dylanwadu ar sut mae'r gymdeithas yn gweld rhyw, rhywedd ac atgenhedlu (gwybodaeth);
- cydnabod y gall safbwyntiau diwylliannol, crefyddol, cymdeithasol a phersonol am ryw, rhywedd ac atgenhedlu fod yn wahanol (agwedd);
- myfyrio ar eu safbwyntiau eu hunain am ryw, rhywedd ac atgenhedlu, a mynegi'r safbwyntiau hynny (sgil).

Amcanion dysgu (15-18+ oed)

Syniad allweddol: Mae cyrff dynion a menywod yn newid dros amser, gan gynnwys eu galluoedd a'u gweithrediadau atgenhedlol a rhywiol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- crynhoi gallu rhywiol ac atgenhedlol dynion a menywod dros gylch bywyd (gwybodaeth);
- cydnabod bod pobl yn fodau rhywiol drwy gydol cylch bywyd (agwedd);
- mynegi sut maen nhw'n teimlo am newidiadau mewn gallu atgenhedlu dros gylch bywyd (sgìl).

6

6.2 Atgenhedlu

Amcanion dysgu (5-8 oed)

Syniad allweddol: Mae beichiogrwydd yn dechrau pan fydd wy a sberm yn uno ac yn ymblannu yn y groth

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio proses atgenhedlu – yn benodol bod rhaid i sberm ac wy ymuno ac wedyn ymblannu yn y groth er mwyn i feichiogrwydd ddechrau (gwybodaeth).

Syniad allweddol: Fel rheol mae beichiogrwydd yn para am 40 wythnos ac mae corff menyw yn mynd drwy lawer o newidiadau yn ystod cyfnod y beichiogrwydd

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio'r newidiadau y mae corff menyw yn mynd drwyddyn nhw yn ystod beichiogrwydd (gwybodaeth);
- mynegi sut maen nhw'n teimlo ynglŷn â'r newidiadau y mae corff menyw yn mynd drwyddyn nhw yn ystod beichiogrwydd (sgìl).

Amcanion dysgu (12-15 oed)

Syniad allweddol: Mae yna wahaniaethau rhwng gweithrediadau atgenhedlu a theimladau rhywiol a gall y rhain newid dros amser

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dwyn i gof y gall beichiogrwydd gael ei gynllunio a chael ei atal (gwybodaeth);
- deall bod gwahaniaeth rhwng gweithrediad atgenhedlol a theimladau rhywiol (gwybodaeth);
- cydnabod bod dynion a menywod yn profi newid yn eu gweithrediadau a'u hawydd rhywiol ac atgenhedlol drwy gydol eu hoes (agwedd);
- cynllunio ar gyfer sut i atal beichiogrwydd anfwriadol yn y dyfodol (sgìl).

Amcanion dysgu (9-12 oed)

Syniad allweddol: Er mwyn i feichiogrwydd ddechrau, rhaid i'r amgylchiadau fod yn hollol gywir i sberm ymuno ag wy ac ymblannu yn y groth

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- rhestru'r camau sy'n angenrheidiol er mwyn i atgenhedlu ddigwydd (gwybodaeth);
- dwyn i gof y gall beichiogrwydd ddigwydd o ganlyniad i gyfathrach rywiol lle mae pidyn yn alldaflu i'r wain (gwybodaeth);
- dwyn i gof nad yw cyfathrach rywiol bob amser yn arwain at feichiogrwydd (gwybodaeth).

Syniad allweddol: Mae i'r cylch mislif wahanol gyfnodau, gan gynnwys yr adeg ofwliad pryd y mae beichiogrwydd yn fwyaf tebygol o ddechrau os bydd sberm yn bresennol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- esbonio'r cylch mislif, gan gynnwys y cyfnod penodol pan fo beichiogrwydd yn fwyaf abl i ddigwydd (gwybodaeth);
- dwyn i gof fod newidiadau mewn hormonau yn rheoleiddio'r mislif a pha bryd y mae beichiogrwydd yn fwyaf tebygol o ddigwydd (gwybodaeth);
- amgyffred sut mae'r cylch mislif yn gweithio (agwedd);
- myfyrio ynghylch eu teimladau am y mislif (sgìl).

Syniad allweddol: Mae yna arwyddion cyffredin o feichiogrwydd, y dylid eu cadarnhau drwy brawf beichiogrwydd a all gael ei gymryd cyn gynted ag y bydd y mislif yn hwyr neu'n cael ei golli

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio arwyddion beichiogrwydd a chyfnodau datblygiad y ffetws (gwybodaeth);
- amgyffred y gall camau gael eu cymryd i hybu beichiogrwydd a genedigaeth iach (agwedd);
- disgrifio'r profion sydd ar gael i gadarnhau beichiogrwydd (gwybodaeth).

Amcanion dysgu (15-18+ oed)

Syniad allweddol: Nid pawb sy'n ffrwythlon ac mae yna ffyrdd i geisio ymdrin ag anffrwythlondeb i'r rhai a fyddai'n hoffi beichiogi

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- rhestru opsiynau i'r rhai a fyddai'n hoffi beichiogi ond sy'n profi anffrwythlondeb (gwybodaeth);
- cydnabod bod yna opsiynau ar gyfer mynd i'r afael ag anffrwythlondeb (agwedd);
- dangos empathi tuag at bobl sydd eisiau beichiogi ond sy'n profi anffrwythlondeb (sgìl).

6

6.3 Blaenaeddfedrwydd

Amcanion dysgu (5-8 oed)

Syniad allweddol: Mae blaenaeddfedrwydd yn adeg o newid corfforol ac emosiynol sy'n digwydd wrth i blant dyfu ac aeddfedu

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- diffinio blaenaeddfedrwydd (gwybodaeth);
- deall bod tyfu yn cynnwys newidiadau corfforol ac emosiynol (gwybodaeth);
- cydnabod bod blaenaeddfedrwydd yn rhan normal ac iach o'r glasoed (agwedd).

Amcanion dysgu (12-15 oed)

Syniad allweddol: Mae blaenaeddfedrwydd yn adeg o aeddfedu rhywiol sy'n arwain at newidiadau corfforol, emosiynol, cymdeithasol a gwybyddol mawr sy'n gallu bod yn gyffrous yn ogystal ag yn straen drwy'ch ieuenctid

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- gwahaniaethu rhwng blaenaeddfedrwydd a glasoed (gwybodaeth);
- dwyn i gof fod blaenaeddfedrwydd yn digwydd ar wahanol adegau i wahanol bobl, a bod iddo effeithiau gwahanol i fechgyn a merched (gwybodaeth);
- asesu a chategoreiddio enghreifftiau o'r gwahanol fathau o newidiadau sy'n digwydd yn ystod glasoed (e.e. corfforol, emosiynol, cymdeithasol, gwybyddol) (gwybodaeth);
- cymharu'r tebygrwydd a'r gwahaniaethau rhwng merched a bechgyn mewn perthynas â'r newidiadau hyn (gwybodaeth);
- cydnabod y gall blaenaeddfedrwydd fod yn arbennig o anodd i rai plant, yn enwedig y rhai nad ydyn nhw'n cydymffurfio â normau rhywedd, sy'n drawsrywiol neu sy'n rhyngrywiol (gwybodaeth);
- cydnabod bod y newidiadau corfforol, emosiynol, cymdeithasol a gwybyddol hyn yn rhan arferol o'r glasoed (agwedd);

Amcanion dysgu (15-18+ oed)

Syniad allweddol: Mae hormonau'n chwarae rhan fawr yn newidiadau emosiynol a chorfforol person drwy gydol eu hoes

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dadansoddi'r rôl y mae hormonau yn ei chwarae mewn newidiadau emosiynol a chorfforol yn ystod eu hoes (gwybodaeth).

Amcanion dysgu (9-12 oed)

Syniad allweddol: Mae blaenaeddfedrwydd yn dynodi newidiadau yng ngallu'r unigolyn i atgenhedlu

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio proses blaenaeddfedrwydd a phroses aeddfedu'r system rywiol ac atgenhedlol (gwybodaeth);
- rhestru'r newidiadau corfforol ac emosiynol mawr sy'n digwydd yn ystod blaenaeddfedrwydd (gwybodaeth);
- dangos ffyrdd o ddod o hyd i wybodaeth gredadwy am flaenaeddfedrwydd (sgìl).

Syniad allweddol: Yn ystod blaenaeddfedrwydd, mae hylendid yn bwysig er mwyn cadw'ch anatomeg rywiol ac atgenhedlol yn lân ac yn iach

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio arferion hylendid a glanweithdra personol (gwybodaeth);
- gwerthfawrogi pwysigrwydd hylendid personol (agwedd);
- cymhwyso'u dealltwriaeth o hylendid at gynllun personol ar gyfer aros yn iach tra byddan nhw'n tyfu (sgìl).

Syniad allweddol: Mae'r mislif yn rhan normal a naturiol o ddatblygiad corfforol merched ac ni ddylid ei drin â chyfrinachedd na stigma

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio'r cylch mislif a nodi'r gwahanol symptomau a theimladau corfforol y gall merched eu profi yn ystod y cyfnod hwn (gwybodaeth);
- disgrifio sut i gael gafael ar badiau mislif a chymhorthion mislif eraill, eu defnyddio a'u gwaredu (gwybodaeth);
- dwyn i gof sut y gall anghydraddoldeb ar sail rhywedd gyfrannu at deimladau o gywilydd ac ofn i ferched yn ystod y mislif (gwybodaeth);
- cydnabod ei bod yn bwysig i bob merch gael mynediad i badiau mislif a chymhorthion mislif eraill, dŵr glân a chyfleusterau toiled preifat yn ystod eu mislif (agwedd);
- dangos strategaethau cadarnhaol a chefnogol er mwyn i ferched deimlo'n gyfforddus yn ystod eu mislif (sgìl).

Syniad allweddol: Yn ystod blaenaeddfedrwydd, gall pobl ifanc brofi amrywiaeth o ymatebion corfforol (e.e. cael codiad a breuddwydion gwlyb)

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- deall y gall dynion ifanc brofi codiadau, naill ai oherwydd ysgogiad neu heb reswm arbennig, a bod hyn yn normal (gwybodaeth);
- dwyn i gof y gall rhai pobl ifanc brofi chwant rhywiol a rhyddhau hylifau yn ystod y nos, sydd yn aml yn cael ei alw'n freuddwyd wlyb, a bod hyn yn normal (gwybodaeth);
- cydnabod bod cael codiadau, breuddwydion gwlyb neu ymatebion rhywiol eraill yn rhan arferol o flaenaeddfedrwydd (agwedd).

6

Cysyniad allweddol 6: Y Corff Dynol a Datblygiad

6.4 Delwedd Corff

Amcanion dysgu (5-8 oed)

Syniad allweddol: Mae pob corff yn arbennig ac yn unigryw a dylai pobl deimlo'n dda ynglŷn â'u cyrff

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dwyn i gof fod pob corff yn arbennig ac yn unigryw (gwybodaeth);
- esbonio ystyr bod yn falch o'u corff (gwybodaeth);
- gwerthfawrogi eu corff eu hunain (agwedd);
- mynegi sut maen nhw'n teimlo am eu corff (sgil).

Amcanion dysgu (9-12 oed)

Syniad allweddol: Nid yw ymddangosiad corfforol person yn pennu ei werth fel bod dynol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- esbonio bod ymddangosiad corfforol yn cael ei bennu gan etifeddeg, amgylchedd, ac arferion iechyd (gwybodaeth);
- cydnabod nad yw ymddangosiad corfforol yn pennu gwerth person fel bod dynol (agwedd);
- dangos eu bod yn derbyn amrywiaeth o ymddangosiadau corfforol, gan gynnwys ymhlith eu cyfoedion (agwedd).

Syniad allweddol: Mae yna amrywiaeth mawr o ran yr hyn y mae pobl yn ei weld yn ddeniadol o ran golwg corfforol unigolyn

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio gwahaniaethau yn yr hyn y mae pobl yn ei weld yn ddeniadol o ran golwg corfforol (gwybodaeth);
- cydnabod bod yr hyn y mae pobl yn credu ei fod yn gorfforol ddeniadol yn newid dros amser ac yn gallu amrywio rhwng diwylliannau (agwedd);
- myfyrio ar yr hyn sy'n ddeniadol iddyn nhw a sut y gallai hynny fod yn wahanol i'r hyn y mae pobl eraill yn ei weld yn ddeniadol (sgìl).

6

Amcanion dysgu (12-15 oed)

Syniad allweddol: Gall teimladau pobl am eu cyrff effeithio ar eu hiechyd, eu hunan-ddelwedd a'u hymddygiad

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- trafod manteision teimlo'n dda ynglŷn â'u cyrff (gwybodaeth);
- disgrifio sut y gall ymddangosiad corff unigolyn effeithio ar sut mae pobl eraill yn teimlo am yr unigolyn ac yn ymddwyn tuag ato, a chymharu sut mae hyn yn wahanol i ferched a bechgyn (gwybodaeth);
- dadansoddi pethau cyffredin y mae pobl yn eu gwneud i geisio newid eu hymddangosiad (e.e. defnyddio pils deiet, steroidau, eli cannu) a gwerthuso peryglon yr arferion hyn (gwybodaeth);
- asesu'n feirniadol safonau harddwch ar sail rhywedd a all yrru pobl i ddymuno newid eu golwg (gwybodaeth);
- esbonio'r gwahanol anhwylderau (e.e. gorbryder ac anhwylderau bwyta fel anorecsia a bwlimia) y gall pobl gael trafferth â nhw mewn cysylltiad â'u delwedd corff (gwybodaeth);
- amgyffred bod defnyddio cyffuriau i newid delwedd eich corff yn gallu bod yn niweidiol (agwedd);
- dangos sut i gael mynediad at wasanaethau sy'n helpu pobl sy'n cael trafferth â'u delwedd corff (sgìl).

Amcanion dysgu (15-18+ oed)

Syniad allweddol: Gall safonau afrealistig ynghylch ymddangosiad corfforol gael eu herio

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dadansoddi stereoteipiau diwylliannol a stereoteipiau rhywedd penodol a sut mae'r rhain yn gallu effeithio ar ddelwedd corff pobl a'u perthnasoedd (gwybodaeth);
- cydnabod y gall safonau afrealistig ynglŷn â golwg corfforol fod yn niweidiol (agwedd);
- myfyrio ar eu delwedd corff nhw eu hunain a sut y gall effeithio ar hunan-barch, gwneud penderfyniadau rhywiol ac ymddygiad rhywiol dilynol (sgìl);
- dangos ffyrdd i herio safonau afrealistig ynghylch golwg corfforol (sgìl).

Cysyniad allweddol 7:

Rhywioldeb ac Ymddygiad Rhywiol

Topigau:

7.1 Rhyw, Rywioldeb a'r Cylch Bywyd Rhywiol

7.2 Ymddygiad Rhywiol ac Ymateb Rhywiol

7.1 Rhyw, Rhywioldeb a'r Cylch Bywyd Rhywiol

Amcanion dysgu (5-8 oed)

Syniad allweddol: Mae'n naturiol i fodau dynol fwynhau eu cyrff a mwynhau bod yn agos at bobl eraill gydol eu hoes

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- deall bod mwynhad a chyffro corfforol yn deimladau dynol naturiol, ac y gall hyn olygu agosrwydd corfforol at bobl eraill (gwybodaeth);
- deall bod llawer o eiriau i ddisgrifio teimladau corfforol, a bod rhai yn gysylltiedig â dangos teimladau tuag at bobl eraill a bod yn agos atyn nhw (gwybodaeth);
- cydnabod bod yna iaith ac ymddygiadau priodol ac amhriodol yn gysylltiedig â sut rydym yn mynegi ein teimladau tuag at bobl eraill a'n hagosrwydd atyn nhw (agwedd).

Amcanion dysgu (9-12 oed)

Syniad allweddol: Mae bodau dynol yn cael eu geni â'r gallu i fwynhau eu rhywioldeb gydol eu hoes

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- deall bod rhywioldeb yn cynnwys atyniad emosiynol a chorfforol tuag at bobl eraill (gwybodaeth);
- disgrifio ffyrdd y mae bodau dynol yn teimlo pleser drwy gysylltiad corfforol (e.e. cusanu, cyffwrdd, anwesu, cyswllt rhywiol) gydol eu hoes (gwybodaeth);
- amgyffred bod rhywioldeb yn rhan iach o fod yn fod dynol (agwedd);
- cydnabod bod gwahaniaethu yn erbyn pobl sy'n cael eu denu tuag at yr un rhyw, neu y credir eu bod yn cael eu denu tuag at yr un rhyw, yn anghywir ac yn gallu cael effeithiau negyddol ar yr unigolion hyn (agwedd);
- cyfathrebu a deall gwahanol deimladau rhywiol a siarad am rywioldeb mewn ffordd briodol (sgìl).

Syniad allweddol: Mae'n naturiol bod yn chwilfrydig ynghylch rhywioldeb ac mae'n bwysig gofyn cwestiynau i oedolion dibynadwy

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- cydnabod ei bod yn naturiol bod yn chwilfrydig a chodi cwestiynau am rywioldeb (agwedd);
- adnabod oedolyn dibynadwy y maen nhw'n teimlo'n gyfforddus gydag ef neu hi, a dangos sut i ofyn cwestiynau am rywioldeb (sgìl).

Amcanion dysgu (12-15 oed)

Syniad allweddol: Mae teimladau, ffantasïau a dyheadau rhywiol yn naturiol ac yn digwydd drwy gydol oes er nad yw pobl bob amser yn dewis gweithredu ar y teimladau hynny

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- rhestru ffyrdd y mae pobl yn mynegi eu rhywioldeb (gwybodaeth);
- datgan bod teimladau, ffantasïau a dyheadau rhywiol yn naturiol ac nid yn gywilyddus, ac yn digwydd gydol eich oes (gwybodaeth);
- esbonio pam nad pawb sy'n dewis gweithredu ar eu teimladau, eu ffantasïau a'u dyheadau rhywiol (gwybodaeth);
- datgan y gall diddordeb mewn rhyw newid gydag oedran a chael ei fynegi gydol eich oes (gwybodaeth);
- gwerthfawrogi pwysigrwydd parchu'r gwahanol ffyrdd y mae pobl yn mynegi rhywioldeb ar draws diwylliannau a lleoliadau (agwedd);
- dangos ffyrdd o reoli emosiynau sy'n gysylltiedig â theimladau, ffantasïau a dyheadau rhywiol (sgìl).

Amcanion dysgu (15-18+ oed)

Syniad allweddol: Mae rhywioldeb yn gymhleth ac yn cynnwys dimensiynau biolegol, cymdeithasol, seicolegol, ysbrydol, moesegol a diwylliannol sy'n esblygu yn ystod eich oes

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- esbonio a dadansoddi cymhlethdod rhywioldeb a sut mae'n amlochrog ac yn cynnwys cydrannau biolegol, cymdeithasol, seicolegol, ysbrydol, moesegol a diwylliannol (gwybodaeth);
- cydnabod bod rhywioldeb yn rhan naturiol o fod yn ddynol ac yn gallu ychwanegu at les (agwedd);
- myfyrio ar eu rhywioldeb eu hunain a ffactorau sy'n dylanwadu arno (sgìl).

7.2 Ymddygiad Rhywiol ac Ymateb Rhywiol

Amcanion dysgu (5-8 oed)

Syniad allweddol: Gall pobl ddangos cariad at bobl eraill drwy gyffwrdd ac agosrwydd

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- datgan bod pobl yn dangos cariad a gofal tuag at bobl eraill mewn gwahanol ffyrdd, gan gynnwys cusanu, cofleidio, cyffwrdd, ac weithiau drwy ymddygiadau rhywiol (gwybodaeth).

Syniad allweddol: Dylai plant ddeall beth yw cyffwrdd priodol ac amhriodol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- diffinio 'cyffyrddiad da' a 'chyffyrddiad drwg' (gwybodaeth);
- cydnabod bod yna ffyrdd sy'n ddrwg o gyffwrdd â phlant (agwedd);
- dangos beth i'w wneud os bydd rhywun yn cyffwrdd â nhw mewn ffordd ddrwg (sgìl).

Amcanion dysgu (9-12 oed)

Syniad allweddol: Mae gan bobl gylch ymateb rhywiol, lle gall symbyliad rhywiol (corfforol neu feddyliol) greu ymateb corfforol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio ymatebion gwrywaidd a benywaidd i symbyliad rhywiol (gwybodaeth);
- datgan bod bechgyn a merched, yn ystod blaenaeddfedrwydd, yn dod yn fwy ymwybodol o'u hymatebion i atyniad a symbyliad (gwybodaeth);
- esbonio bod llawer o fechgyn a merched yn dechrau mastyrbio yn ystod blaenaeddfedrwydd neu weithiau'n gynt (gwybodaeth);
- cydnabod nad yw mastyrbio yn achosi niwed corfforol nac emosiynol ond mai yn breifat y dylai gael ei wneud (gwybodaeth).

Syniad allweddol: Mae'n bwysig gallu gwneud penderfyniadau hyddysg am ymddygiad rhywiol, gan gynnwys a ddylid gohirio rhyw neu fynd yn rhywiol weithredol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- cymharu a chyferbynnu manteision ac anfanteision dewis gohirio rhyw neu fynd yn rhywiol weithredol (gwybodaeth);
- deall bod ymatal yn golygu dewis peidio â chael rhyw, neu benderfynu pryd i ddechrau cael rhyw a chyda phwy, ac mai dyma'r ffordd fwyaf diogel o atal beichiogrwydd ac STIs, gan gynnwys HIV (gwybodaeth);
- myfyrio ar sut y gall y penderfyniadau a wnânt mewn perthynas â rhyw a pherthnasoedd effeithio ar eu cynlluniau ar gyfer eu dyfodol (agwedd).

Amcanion dysgu (12-15 oed)

Syniad allweddol: Mae'r cylch ymateb rhywiol yn ymwneud â sut mae'r corff yn ymateb yn gorfforol i symbyliad rhywiol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- deall bod symbyliad rhywiol yn cynnwys agweddau corfforol a seicolegol, a bod pobl yn ymateb mewn ffyrdd gwahanol, ar adegau gwahanol (gwybodaeth);
- cydnabod y gall ymateb rhywiol gael ei effeithio gan faterion fel salwch, straen, camdriniaeth rywiol, meddyginiaeth, defnyddio sylweddau a thrawma (agwedd).

Syniad allweddol: Mae gan bob cymdeithas, diwylliant a chenhedlaeth eu mythau am ymddygiad rhywiol ac mae'n bwysig gwybod y ffeithiau

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- gwahaniaethu rhwng mythau o ffeithiau o ran gwybodaeth am ymddygiad rhywiol (gwybodaeth);
- gwerthfawrogi pwysigrwydd gwybod y ffeithiau am rywioldeb (agwedd);
- cwestiynu mythau am ymddygiad rhywiol (sgìl).

Syniad allweddol: Mae'n bwysig gallu gwneud penderfyniadau gwybodus am ymddygiad rhywiol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- cydnabod bod gwneud penderfyniadau rhywiol gwybodus (h.y. bod yn wybodus a hyderus wrth benderfynu a ddylid dod yn rhywiol weithredol, pa bryd a chyda phwy) yn bwysig i'w hiechyd a'u lles (agwedd);
- cydnabod bod penderfyniad pob person i fod yn rhywiol weithredol yn un personol, a all newid dros amser ac y dylai gael ei barchu bob amser (agwedd);
- gwneud penderfyniadau cyfrifol am eu hymddygiad rhywiol (sgìl).

Cysyniad allweddol 7: Rhywioldeb ac Ymddygiad Rhywiol

7.2 Ymddygiad Rhywiol ac Ymateb Rhywiol (parhad)

Amcanion dysgu (12-15 oed parhad)

Syniad allweddol: Mae yna ffyrdd i osgoi neu leihau'r risg o ymddygiad rhywiol sy'n gallu effeithio'n negyddol ar iechyd a lles

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- esbonio dewisiadau posibl y gall pobl eu gwneud i leihau'r risgiau sy'n gysylltiedig ag ymddygiad rhywiol ac sy'n ategu eu cynlluniau bywyd (gwybodaeth);
- esbonio bod condomau a dulliau atal cenhedlu eraill yn lleihau'r risg o ganlyniadau anfwriadol yn sgil ymddygiad rhywiol (e.e. HIV, STIs neu feichiogrwydd) (gwybodaeth);
- dwyn i gof nad oes yna risg o feichiogrwydd anfwriadol ynglŷn ag ymddygiadau rhywiol anhreiddiol, bod y rheiny'n creu llai o risg o STIs, gan gynnwys HIV, ac yn gallu bod yn bleserus (gwybodaeth);
- cydnabod bod yna opsiynau ar gyfer lleihau'r risgiau sy'n gysylltiedig ag ymddygiad rhywiol a gwireddu cynlluniau bywyd (agwedd);
- gwneud dewisiadau gwybodus am eu hymddygiad rhywiol (sgil).

Syniad allweddol: Gall gweithgarwch rhywiol trafodiadol, sef cyfnewid arian neu nwyddau am ffafrau rhywiol, beri risgiau i'ch iechyd a'ch lles

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- diffinio gweithgarwch rhywiol trafodiadol (gwybodaeth);
- disgrifio risgiau sy'n gysylltiedig â gweithgarwch rhywiol trafodiadol (gwybodaeth);
- cydnabod y gall perthnasoedd agos sy'n cynnwys trafodiadau arian neu nwyddau gynyddu perthnasoedd grym anghyfartal, cynyddu bregusrwydd a chyfyngu ar y grym i negodi rhyw mwy diogel (agwedd);
- dangos sgiliau cyfathrebu a sgiliau gwrthod pendant ar gyfer gwrthod gweithgarwch rhywiol trafodiadol (sgil).

Amcanion dysgu (15-18+ oed)

Syniad allweddol: Dylai ymddwyn yn rhywiol fod yn bleserus ac mae'n codi cyfrifoldebau perthynol ynglŷn â'ch iechyd a'ch lles

Dylai'r dysgwyr allu:

- crynhoi elfennau allweddol pleser a chyfrifoldeb rhywiol (gwybodaeth);
- dwyn i gof fod llawer o bobl yn mynd drwy gyfnodau yn eu bywydau sydd heb gysylltiad rhywiol â phobl eraill (gwybodaeth);
- cyfiawnhau pam y gall cyfathrebu da wella perthynas rywiol (gwybodaeth);
- myfyrio ar sut mae normau a stereoteipiau rhywedd yn dylanwadu ar ddisgwyliadau pobl a'u profiad o bleser rhywiol (gwybodaeth);
- cydnabod y gall dealltwriaeth o ymateb rhywiol eu corff eu helpu i ddeall eu corff, a helpu i wybod pan nad yw pethau'n gweithio'n iawn, er mwyn iddyn nhw ofyn am help (gwybodaeth);
- cydnabod bod y ddau bartner rhywiol yn gyfrifol am atal beichiogrwydd anfwriadol ac STIs, gan gynnwys HIV (agwedd);
- cyfathrebu anghenion a therfynau rhywiol (sgil).

Syniad allweddol: Mae penderfyniadau rhywiol yn galw am ystyriaeth ymlaen llaw i strategaethau lleihau risg er mwyn atal beichiogrwydd anfwriadol ac STIs, gan gynnwys HIV

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dadansoddi strategaethau lleihau risg sy'n hanfodol i atal beichiogrwydd anfwriadol ac STIs, gan gynnwys strategaethau i leihau trosglwyddo STIs, gan gynnwys HIV, os ydyn nhw wedi'u caffael eisoes drwy enedigaeth, camdriniaeth rywiol neu ryw heb amddiffyniad (gwybodaeth);
- dwyn i gof y gall perthnasoedd sy'n cynnwys trafodiadau arian neu nwyddau gyfyngu ar y grym i negodi rhyw mwy diogel (gwybodaeth);
- amgyffred bod yna opsiynau ar gyfer lleihau'r risg o feichiogrwydd anfwriadol ac STIs gan gynnwys HIV, a/neu i atal trosglwyddo'r rhain (agwedd);
- ystyried a chymhwyso strategaethau lleihau risg er mwyn atal beichiogrwydd ac STIs, gan gynnwys HIV a/neu i atal trosglwyddo STIs i bobl eraill (sgil).

7

Cysyniad allweddol 8:

Iechyd Rhywiol ac Atgenhedlol

Topigau:

8.1 Beichiogrwydd ac Atal Beichiogrwydd

8.2 Stigma, Gofal, Triniaeth a Chymorth HIV ac AIDS

8.3 Deall, Adnabod a Lleihau Risg STIs, gan gynnwys HIV

8.1 Beichiogrwydd ac Atal Beichiogrwydd

Amcanion dysgu (5-8 oed)

Syniad allweddol: Mae beichiogrwydd yn broses fiolegol naturiol a gall gael ei gynllunio

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dwyn i gof fod beichiogrwydd yn dechrau pan fydd wy a sberm yn uno ac yn ymblannu yn y groth (gwybodaeth);
- esbonio bod beichiogrwydd ac atgenhedlu yn broses fiolegol naturiol, a bod pobl yn gallu cynllunio pryd i feichiogi (gwybodaeth);
- esbonio y dylai pob plentyn fod yn blentyn yr oedd ei eisiau, a derbyn gofal a chariad (agwedd);
- cydnabod nad pob cwpl sy'n cael plant (gwybodaeth).

Amcanion dysgu (9-12 oed)

Syniad allweddol: Mae'n bwysig deall nodweddion allweddol beichiogrwydd

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- rhestru arwyddion cyffredin beichiogrwydd (gwybodaeth);
- disgrifio'r profion sydd ar gael i gadarnhau beichiogrwydd (gwybodaeth);
- rhestru risgiau iechyd sy'n gysylltiedig â phriodas gynnar (gwirfoddol a gorfodol) a beichiogrwydd a genedigaeth gynnar (gwybodaeth);
- cydnabod y gall beichiogrwydd anfwriadol mewn oedran cynnar greu canlyniadau iechyd a chanlyniadau cymdeithasol negyddol (agwedd);
- enwi rhiant/gwarcheidwad neu oedolyn dibynadwy i siarad â nhw os ydyn nhw'n profi arwyddion beichiogrwydd (sgil).

Syniad allweddol: Gall dulliau atal cenhedlu modern helpu pobl i atal beichiogrwydd neu i gynllunio beichiogrwydd

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- cywiro mythau am ddulliau atal cenhedlu modern, condomau a ffyrdd eraill o rwystro beichiogrwydd anfwriadol (gwybodaeth);
- esbonio mai peidio â chael cyfathrach rywiol yw'r ffordd fwyaf effeithiol o osgoi beichiogrwydd anfwriadol (gwybodaeth);
- disgrifio'r camau i ddefnyddio condomau gwrywaidd a benywaidd yn gywir er mwyn lleihau'r risg o feichiogrwydd anfwriadol (gwybodaeth).

Syniad allweddol: Gall rolau rhyw a normau cyfoedion ddylanwadu ar benderfyniadau ynghylch defnyddio dulliau atal cenhedlu

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- trafod ffyrdd y gallai rolau rhywedd a normau cyfoedion ddylanwadu ar ddefnyddio dulliau atal cenhedlu (gwybodaeth);
- cydnabod bod penderfynu defnyddio condom neu atal cenhedlu eraill yn gyfrifoldeb i'r ddau bartner rhywiol (agwedd);
- cydnabod bod atal beichiogrwydd yn gyfrifoldeb i ddynion a menywod, ill dau (agwedd);
- myfyrio ar sut maen nhw'n teimlo am atal cenhedlu a'r rolau rhywedd a'r normau cyfoedion sy'n effeithio ar y teimladau hyn (sgil).

8

8.1 Beichiogrwydd ac Atal Beichiogrwydd (parhad)

Amcanion dysgu (12-15 oed)

Syniad allweddol: Mae gan ddulliau atal cenhedlu gwahanol gyfraddau effeithiolrwydd, effeithlonedd, buddion a sgil-effeithiau gwahanol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dadansoddi dulliau effeithiol o atal beichiogrwydd anfwriadol a'r effeithlonedd sy'n perthyn iddyn nhw (e.e. condomau gwrywaidd a benywaidd, pils atal cenhedlu, chwistrelliadau, mewnblaniadau, dulliau atal cenhedlu brys) (gwybodaeth);
- esbonio'r cysyniad bod unigolyn yn bersonol agored i feichiogrwydd anfwriadol (gwybodaeth);
- datgan bod ymatal rhag cyfathrach rywiol yn ddull effeithiol o atal beichiogrwydd anfwriadol, o'i arfer yn gywir ac yn gyson (gwybodaeth);
- datgan y gall defnydd cywir a chyson o gondomau a dulliau atal cenhedlu modern atal beichiogrwydd anfwriadol ymhlith y rhai sy'n weithredol yn rhywiol (gwybodaeth);
- dangos sut i ddefnyddio condom yn gywir (sgil);
- esbonio y gall dulliau atal cenhedlu brys (lle bo'r rhain yn gyfreithlon ac ar gael) atal beichiogrwydd anfwriadol, gan gynnwys beichiogrwydd oherwydd diffyg atal cenhedlu, camddefnyddio neu fethiant dulliau atal cenhedlu, neu ymosodiad rhywiol (gwybodaeth);
- datgan nad yw dulliau atal cenhedlu naturiol mor ddibynadwy â dulliau modern ond, yn niffyg dulliau modern, fod dulliau naturiol yn well na dim ac y gallan nhw gael eu hystyried gyda chyngor gan weithiwr iechyd proffesiynol (gwybodaeth);
- datgan bod sterileiddio'n ddull atal cenhedlu parhaol (gwybodaeth).

Syniad allweddol: Dylai pobl ifanc sy'n weithredol yn rhywiol ac a allai elwa o gael dulliau atal cenhedlu allu cael mynediad iddynt heb rwystrau sylweddol, ni waeth beth fo'u gallu, eu statws priodasol, eu rhyw, eu hunaniaeth o ran rhywedd neu eu cyfeiriadedd rhywiol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dadansoddi lle gall condomau a dulliau atal cenhedlu gael eu canfod yn lleol fel arfer – er y gall rhwystrau atal neu gyfyngu ar allu pobl ifanc i gael gafael arnynt (gwybodaeth);
- cydnabod na ddylid gwrthod caniatáu i unrhyw berson ifanc sy'n weithredol yn rhywiol gael mynediad i ddulliau atal cenhedlu neu gondomau ar sail eu statws priodasol, eu rhyw neu eu rhywedd (agwedd);
- dangos ffyrdd o gyrraedd ffynonellau dulliau atal cenhedlu (sgìl).

Amcanion dysgu (15-18+ oed)

Syniad allweddol: Gall defnyddio dulliau atal cenhedlu helpu pobl sy'n weithredol yn rhywiol i atal beichiogrwydd, neu i gynllunio os a pha bryd i gael plant, gyda manteision perthynol pwysig i unigolion a chymdeithasau

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- asesu buddion personol a sgil-effeithiau a/neu risgiau posibl y dulliau atal cenhedlu modern sydd ar gael (e.e. condomau gwrywaidd a benywaidd, pils atal cenhedlu, chwistrelliadau, mewnblaniadau, dulliau atal cenhedlu brys) (gwybodaeth);
- ystyried ffactorau (e.e. argraffiadau ynglŷn â risg, cost, hygyrchedd) sy'n helpu i benderfynu ar y dull neu'r cyfuniad mwyaf priodol o ddulliau atal cenhedlu ymhlith y rhai sy'n weithredol yn rhywiol (gwybodaeth);
- cydnabod pwysigrwydd defnyddio dulliau atal cenhedlu yn gywir, gan gynnwys condomau a dulliau atal cenhedlu brys (agwedd);
- dangos hyder wrth drafod a defnyddio gwahanol ddulliau atal cenhedlu (sgil);
- datblygu cynllun ar gyfer cael gafael ar ddull atal cenhedlu modern pan allai fod ei angen arnynt (sgìl).

Syniad allweddol: Mae beichiogrwydd anfwriadol yn digwydd, a dylai pob person ifanc allu cael gafael ar y gwasanaethau a'r amddiffyniadau sy'n angenrheidiol ar gyfer eu hiechyd a'u lles

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- ystyried y cyfreithiau a'r polisïau perthnasol i ddiogelu hawliau mamau ifanc i barhau a chwblhau eu haddysg a chael mynediad at wasanaethau iechyd atgenhedlol heb gamwahaniaethu (gwybodaeth);
- cydnabod bod gwahardd neu ddiarddel merch ifanc sy'n beichiogi tra bo yn yr ysgol yn drosedd yn erbyn ei hawliau dynol (agwedd);
- nodi'r ystod o wasanaethau iechyd a gwasanaethau cymorth sydd ar gael i fenyw neu ferch feichiog, yn achos beichiogrwydd anfwriadol neu fwriadol (gwybodaeth);
- deall bod erthyliad anniogel yn peri risg ddifrifol i iechyd menywod a merched (gwybodaeth);
- cydnabod y dylai'r fenyw neu'r ferch feichiog gael mynediad i ofal iechyd a chefnogaeth ddiogel a chynhwysfawr o safon, hyd yn oed os yw'r beichiogrwydd yn gynnar neu'n anfwriadol (agwedd);
- dangos sut i gefnogi ffrind neu rywun annwyl sy'n profi beichiogrwydd bwriadol neu anfwriadol, neu sydd â phlentyn, o ran eu hiechyd, eu haddysg a'u lles (sgil).

8

8.1 Beichiogrwydd ac Atal Beichiogrwydd (parhad)

Amcanion dysgu (12-15 oed parhad)

Syniad allweddol: Mae risgiau iechyd yn gysylltiedig â genedigaethau rhy gynnar a genedigaethau agos at ei gilydd

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- diffinio genedigaeth rhy gynnar ac esbonio'r risgiau iechyd cysylltiedig (gwybodaeth);
- disgrifio manteision gadael bwlch rhwng plant (gwybodaeth);
- cydnabod pwysigrwydd gohirio beichiogrwydd a gadael bwlch rhwng pob beichiogrwydd (agwedd);
- mynegi dewisiadau ynghylch a ydyn nhw'n dymuno beichiogi a pha bryd (sgil).

Amcanion dysgu (15-18+ oed parhad)

Syniad allweddol: Mae mabwysiadu yn opsiwn pan na fydd rhywun yn barod neu'n abl i ddod yn rhiant

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- cloriannu risgiau a manteision mabwysiadu (gwybodaeth);
- cydnabod bod mabwysiadu'n opsiwn pwysig i bobl nad ydynt yn barod neu'n gallu dod yn rhieni (agwedd).
- Syniad allweddol: Mae yna arferion a all gyfrannu at feichiogrwydd iach neu ei fygwth
- Bydd y dysgwyr yn gallu:
- asesu arferion cyn-geni sydd naill ai'n cyfrannu at feichiogrwydd iach neu'n bygwth beichiogrwydd iach (gwybodaeth);
- cydnabod nad cyfrifoldeb y fam yn unig yw sicrhau beichiogrwydd iach (agwedd);
- datblygu cynllun i gefnogi beichiogrwydd iach (sgil);
- dangos sut i gael gafael ar wasanaethau cyn-geni (sgil).

8

8.2 Stigma, Triniaeth, Gofal a Chymorth HIV ac AIDS

Amcanion dysgu (5-8 oed)

Syniad allweddol: Mae gan bobl sy'n byw gydag HIV hawliau cyfartal ac maen nhw'n byw bywydau cynhyrchiol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- datgan bod pobl sy'n byw gydag HIV, o gael y gofal, y driniaeth a'r gefnogaeth gywir, yn gallu byw bywydau llawn a chynhyrchiol a chael eu plant eu hunain os ydyn nhw'n dymuno (gwybodaeth);
- cydnabod bod gan bobl sy'n byw gydag HIV yr un hawl i gariad, parch, gofal a chefnogaeth gyfartal (a thriniaeth amserol) â phawb (agwedd).
- Syniad allweddol: Mae yna driniaethau meddygol effeithiol a all helpu pobl sy'n byw gydag HIV
- Bydd y dysgwyr yn gallu:
- datgan bod yna driniaethau meddygol effeithiol y gall pobl sy'n byw gydag HIV eu cymryd bellach i reoli eu hanhwylder, gyda gofal, parch a chefnogaeth (gwybodaeth).

Amcanion dysgu (9-12 oed)

Syniad allweddol: Mae'n bwysig bod pobl sy'n byw gydag HIV yn gallu siarad am eu statws HIV mewn amgylchedd diogel a chefnogol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio rhai o'r manteision a'r heriau y mae pobl sy'n byw gydag HIV yn eu hwynebu wrth siarad am eu statws HIV (gwybodaeth);
- dwyn i gof fod rhai pobl sy'n byw gydag HIV wedi'u geni ag HIV, a bod pobl eraill yn caffael HIV yn ystod eu hoes (gwybodaeth);
- cydnabod bod gan bawb gyfrifoldeb i sicrhau amgylcheddau diogel a chefnogol i bobl sy'n byw gydag HIV (agwedd);
- dangos ffyrdd o gyfrannu at amgylcheddau diogel a chefnogol (sgil).

Syniad allweddol: Bydd gan rywun sy'n byw gydag HIV anghenion unigryw o ran gofal a thriniaeth, y gall rhai ohonynt ddod â sgil-effeithiau posibl

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- esbonio pam mae gan berson sy'n byw gydag HIV anghenion unigryw o ran gofal a thriniaeth, gan gynnwys rhai sgil-effeithiau posibl (gwybodaeth);
- dwyn i gof fod triniaeth ar gyfer HIV yn ymrwymiad gydol oes, ac yn aml gall ddod â sgil-effeithiau a heriau eraill, ac efallai y bydd angen sylw gofalus i faeth (gwybodaeth);
- datgan y gall plant a phobl ifanc sy'n byw gydag HIV hefyd elwa o driniaeth, er bod angen sylw gofalus yn ystod blaenaeddfedrwydd i sicrhau dognau ac ymlyniad priodol, ac i reoli sgil-effeithiau e.e. dwysedd esgyrn, gwrthsefyll cyffuriau Antireoviral (ARV) (gwybodaeth);
- rhestru a dangos sut y gall pobl gael gafael ar wasanaethau gofal a thriniaeth HIV (sgil).

Syniad allweddol: Gall HIV ac AIDS effeithio ar strwythur, rolau a chyfrifoldebau teuluol

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- esbonio nad yw HIV yn eich rhwystro rhag cael perthnasoedd, teulu neu fywyd rhywiol, am fod pobl sydd â statws HIV gwahanol yn gallu byw gyda'i gilydd a bod yn bartneriaid rhywiol heb risg o gael HIV, a chael plant sy'n rhydd rhag HIV (gwybodaeth);
- dangos sut y gall HIV ac AIDS effeithio ar deuluoedd, eu strwythur, eu rolau a'u cyfrifoldebau (gwybodaeth);
- esbonio y gall menywod sy'n byw gydag HIV fod yn iach a chael plant sy'n rhydd rhag HIV, o gael cymorth gan y teulu a'r gymuned, gwasanaethau a thriniaeth (gwybodaeth);
- cydnabod bod gan bawb gyfrifoldeb i gefnogi pobl sy'n byw gydag HIV (agwedd);
- dangos ffyrdd i gefnogi pobl sy'n byw gydag HIV (sgil).

8

8.2 Stigma, Triniaeth, Gofal a Chymorth HIV ac AIDS (parhad)

Amcanion dysgu (12-15 oed)

Syniad allweddol: Gyda'r gofal, y parch a'r gefnogaeth gywir, gall pobl sy'n byw gydag HIV fyw bywydau cwbl gynhyrchiol yn rhydd rhag camwahaniaethu

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dod i'r casgliad bod camwahaniaethu yn erbyn pobl ar sail eu statws HIV yn anghyfreithlon (gwybodaeth);
- cydnabod bod rhai pobl wedi bod yn byw gydag HIV ers eu geni a'u bod yn gallu disgwyl byw bywydau llawn, iach a chynhyrchiol, o gael triniaeth a chefnogaeth (agwedd).

Syniad allweddol: Mae gan bawb, gan gynnwys pobl sy'n byw gydag HIV, yr un hawl â phawb arall i fynegi teimladau a chariad rhywiol tuag at bobl eraill, drwy briodas ac ymrwymiadau hirdymor – os dewisan nhw wneud hynny

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- cyfiawnhau pam mae gan bawb, gan gynnwys pobl sy'n byw gydag HIV, hawl i fynegi teimladau a chariad rhywiol tuag at bobl eraill (gwybodaeth);
- cefnogi'r hawl i bawb, gan gynnwys pobl sy'n byw gydag HIV, fynegi eu teimladau rhywiol a'u cariad tuag at bobl eraill (agwedd).

Syniad allweddol: Gall grwpiau a rhaglenni cymorth a redir gan bobl sy'n byw gydag HIV a chyda nhw fod o gymorth

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- esbonio sut y gall grwpiau a rhaglenni cymorth a redir gan bobl sy'n byw gydag HIV a chyda nhw fod o gymorth, a disgrifio'r gwasanaethau y maent yn eu cynnig (gwybodaeth);
- gwerthfawrogi'r gefnogaeth y mae grwpiau cymorth a rhaglenni a redir gan bobl sy'n byw gydag HIV a chyda nhw yn ei ddarparu (agwedd);
- dangos ffyrdd o gael gafael ar grwpiau a rhaglenni cymorth lleol (sgìl).

Amcanion dysgu (15-18+ oed)

Syniad allweddol: Gyda'r gofal, y parch a'r gefnogaeth gywir, gall pobl sy'n byw gydag HIV fyw bywydau cwbl gynhyrchiol gydol eu hoes

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dadansoddi achosion ac effeithiau stigma a chamwahaniaethu ar bobl sy'n byw gydag HIV ac AIDS neu sy'n cael eu heffeithio ganddynt (gwybodaeth);
- enwi gweithredwyr blaenllaw sy'n byw gydag HIV (dynion, menywod a phobl drawsrywiol) yn eu gwlad, a disgrifio'u cyraeddiadau o ran newid sut mae pobl yn meddwl am HIV a helpu ac amddiffyn pobl eraill sy'n byw gydag HIV (gwybodaeth);
- gwerthfawrogi cyraeddiadau pobl sy'n byw gydag HIV (agwedd);
- eiriol dros hawl pawb, gan gynnwys pobl sy'n byw gydag HIV, i fyw yn rhydd rhag stigma a chamwahaniaethu (sgìl).

5 - Cysyniadau allweddol, topigau ac amcanion dysgu

Cysyniad allweddol 8: Iechyd Rhywiol ac Atgenhedlol

8.3 Deall, Cydnabod a Lleihau Risg STIs, gan gynnwys HIV

Amcanion dysgu (5-8 oed)

Syniad allweddol: Mae'r system imiwn yn diogelu'r corff rhag salwch ac yn helpu pobl i aros yn iach

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio cysyniadau 'iechyd' a 'salwch' (gwybodaeth);
- esbonio bod gan fodau dynol system imiwn sy'n eu diogelu rhag salwch (gwybodaeth);
- rhestru ffyrdd y gall pobl geisio diogelu eu hiechyd (gwybodaeth).

Syniad allweddol: Gall pobl fod â salwch ac edrych yn iach

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dwyn i gof fod rhywun yn gallu edrych a theimlo'n iach er bod ganddo salwch (gwybodaeth).

Syniad allweddol: Mae angen cariad, gofal a chefnogaeth ar bawb, p'un a oes ganddo salwch ai peidio

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio sut mae ar bobl angen cariad, gofal a chefnogaeth, waeth beth fo'u statws iechyd (gwybodaeth).

Amcanion dysgu (12-15 oed)

Syniad allweddol: Gall STIs fel clamydia, gonorea, syffilis, HIV ac HPV gael eu hatal a'u trin neu eu rheoli

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio'r gwahanol ffyrdd y mae pobl yn caffael STIs, gan gynnwys HIV (h.y. drwy drosglwyddiad rhywiol, yn ystod beichiogrwydd neu enedigaeth neu drwy fwydo ar y fron, drwy drallwysiad gwaed â gwaed halogedig, rhannu chwistrelli, nodwyddau neu offerynnau miniog eraill) (gwybodaeth);
- datgan mai peidio â chael cyfathrach rywiol yw'r amddiffyniad mwyaf effeithiol rhag caffael HIV ac STIs eraill drwy drosglwyddiad rhywiol (gwybodaeth);
- esbonio bod yna ffyrdd penodol, os ydych yn weithredol yn rhywiol, i leihau'r risg o gaffael neu drosglwyddo HIV ac STIs eraill, gan gynnwys: defnyddio condomau'n gyson ac yn gywir; osgoi rhyw dreiddiol; arfer 'monogami cydfuddiannol'; lleihau nifer y partneriaid rhywiol; osgoi partneriaethau cydamserol; a chael eu profi a'u trin am STIs (gwybodaeth);
- esbonio y gall perthnasoedd rhwng pobl o oedran pur wahanol/o genhedlaeth wahanol gynyddu'r perygl o gael HIV mewn rhai lleoliadau lle ceir lefelau uchel o HIV ac STIs eraill (gwybodaeth);
- dangos sgiliau wrth negodi rhyw mwy diogel a gwrthod arferion rhywiol anniogel (sgìl);

Amcanion dysgu (9-12 oed)

Syniad allweddol: Gall pobl gael STIs, gan gynnwys HIV, drwy gael rhyw gyda rhywun sydd eisoes yn dioddef o STI, ac mae yna ffyrdd i bobl leihau eu posibilrwydd o fod yn agored i haint

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- rhestru'r STIs mwyaf cyffredin, (e.e. HIV, HPV, herpes, clamydia, gonorea) ymhlith ieuenctid yn eu cymuned, a'r dulliau trosglwyddo mwyaf cyffredin (gwybodaeth);
- disgrifio nad yw HIV yn gallu cael ei drosglwyddo drwy gyffyrddiad didaro (e.e. ysgwyd llaw, cofleidio, yfed o'r un gwydr) (gwybodaeth).

Syniad allweddol: Mae HIV yn feirws a all gael ei drosglwyddo mewn gwahanol ffyrdd, gan gynnwys rhyw heb amddiffyniad gyda rhywun sy'n byw gydag HIV

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- rhestru'r gwahanol ffyrdd y gall HIV gael ei drosglwyddo (e.e. rhyw heb amddiffyniad gyda rhywun sy'n bositif, trallwysiad gwaed â gwaed halogedig, rhannu chwistrellau, nodwyddau neu offerynnau miniog eraill; yn ystod beichiogrwydd, adeg geni neu drwy fwydo ar y fron) (gwybodaeth);
- datgan bod y mwyafrif o bobl yn caffael neu'n trosglwyddo HIV drwy gael cyfathrach rywiol dreiddiol gyda rhywun sy'n byw gydag HIV (gwybodaeth).

Syniad allweddol: Mae yna ffyrdd y gall pobl leihau eu posibilrwydd o fod yn agored i STIs, gan gynnwys HIV

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- disgrifio ffyrdd o leihau'r risg o gaffael neu drosglwyddo HIV, a hynny cyn bod yn agored i'r feirws (h.y. defnyddio condom a, pan fo ar gael, enwaediad gwryw meddygol gwirfoddol (VMMC) neu broffylacsis cyn-gysylltiad (PrEP) ar y cyd a chondomau); ac ar ôl bod yn agored i'r feirws (h.y., pan fo ar gael, proffylacsis ôl-gysylltiad (PEP)) (gwybodaeth);
- disgrifio'r camau tuag at ddefnyddio condom yn gywir (gwybodaeth);
- pan fo hynny ar gael, disgrifio ym mha oedran a ble y gellir cael y brechlyn ar gyfer feirws papiloma dynol (HPV) (gwybodaeth);
- dangos sgiliau cyfathrebu, negodi a gwrthod er mwyn atal pwysau rhywiol digroeso neu haeru'r bwriad i arfer rhyw mwy diogel, gan gynnwys defnyddio condomau a dulliau atal cenhedlu yn gywir ac yn gyson (sgil).

Syniad allweddol: Profi yw'r unig ffordd i wybod yn sicr a oes gan rywun STI, gan gynnwys HIV, ac mae triniaeth yn bodoli ar gyfer HIV a'r mwyafrif o STIs

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dangos eu dealltwriaeth o brofion a thriniaethau ar gyfer STIs yn achos yr STIs mwyaf cyffredin, gan gynnwys HIV, yn eu cymuned (gwybodaeth);

8.3 Deall, Cydnabod a Lleihau Risg STIs, gan gynnwys HIV (parhad)

Amcanion dysgu (12-15 oed parhad)

Syniad allweddol: Gall gwasanaethau iechyd rhywiol gynnig profion HIV, triniaeth, darparu condomau, a gall rhai ddarparu PrEP a PEP neu VMMC, ymhlith gwasanaethau eraill a all helpu pobl i asesu pa mor agored ydyn nhw i HIV a chael profion a thriniaeth yn ôl yr angen

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- edrych ar ffyrdd i gael gafael ar systemau iechyd i gael profion HIV, a rhaglenni sy'n rhoi cefnogaeth i bobl sy'n byw gydag HIV (gwybodaeth);
- dangos y mathau o brofion HIV sydd ar gael a sut maen nhw'n cael eu rhoi (gwybodaeth);
- ddisgrifio Enwaediad gwryw meddygol gwirfoddol (VMMC) a sut y gall leihau'r perygl o gael HIV ymhlith dynion (gwybodaeth);
- diffinio Proffylacsis cyn-gysylliad (PrEP) a Proffylacsis ôl-gysylltiad (PEP_ os ydyn nhw ar gael yn lleol, fel ffyrdd o leihau'r tebygolrwydd o gael HIV cyn neu ar ôl cysylltiad posibl ag HIV (gwybodaeth);
- datgan bod gan bawb hawl i brofion gwirfoddol, gwybodus a chyfrinachol ac na ddylai fod yn ofynnol iddyn nhw ddatgelu eu statws HIV (gwybodaeth);
- cydnabod pwysigrwydd profion i asesu a yw pobl yn agored i HIV, a sicrhau triniaeth yn ôl yr angen (agwedd);
- dangos sut i fod yn gefnogol i ffrind sy'n dymuno cael prawf (sgìl).

Amcanion dysgu (9-12 oed parhad)

- esbonio ffyrdd i fod yn gefnogol i rywun a allai fod yn dymuno cael prawf (gwybodaeth);
- cydnabod pwysigrwydd amgylcheddau diogel a chefnogol i bobl gael eu profi (agwedd);
- dangos ble i fynd i gael prawf (sgìl).

Amcanion dysgu (15-18+ oed)

Syniad allweddol: Gall sgiliau cyfathrebu, negodi a gwrthod helpu pobl ifanc i wrthsefyll pwysau rhywiol digroeso neu atgyfnerthu'r bwriad i ymarfer rhyw mwy diogel (h.y. defnyddio condomau a dulliau atal cenhedlu yn gyson)

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- dwyn i gof y gall normau cymdeithasol, anghydraddoldeb grym a chredo a hyder unigolion yn eu gallu i wneud penderfyniad effeithio ar sgiliau negodi'r unigolyn (gwybodaeth);
- defnyddio sgiliau cyfathrebu, negodi a gwrthod effeithiol y gallant eu defnyddio i wrthweithio pwysau rhywiol digroeso a defnyddio strategaethau ynglŷn â rhyw mwy diogel (sgìl).

Syniad allweddol: Ymysg y rhai sy'n weithredol yn rhywiol, mae'r penderfyniad ynghylch pa strategaeth i'w defnyddio i leihau bregusrwydd yn dod o dan ddylanwad eich hunan-effeithlonrwydd, eich argraff o'ch bregusrwydd, rolau rhywedd, normau diwylliannol a normau cyfoedion

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- tafoli'r holl ddylanwadau posibl ar benderfyniad unigolyn ynghylch lleihau bregusrwydd pan fydd yn weithredol yn rhywiol (gwybodaeth);
- cydnabod bod gwahardd a chamwahaniaethu yn erbyn grwpiau penodol yn y gymdeithas yn cynyddu eu bregusrwydd i HIV ac STIs eraill (agwedd);
- llunio ac arfer cynllun personol ar gyfer iechyd a lles (sgil);
- dangos ffyrdd i gael gafael ar condomau (sgil).

Syniad allweddol: Gall gwasanaethau iechyd rhywiol gynnig condomau, profion HIV, triniaeth; a gall rhai ddarparu PrEP a PEP neu VMMC, ymhlith gwasanaethau eraill megis profion a thriniaeth ar gyfer STIs eraill, atal cenhedlu a thrais ar sail rhywedd, a all helpu pobl i asesu pa mor agored ydyn nhw i gael HIV ac i gael profion a thriniaeth yn ôl yr angen

Bydd y dysgwyr yn gallu:

- cloriannu'r gwasanaethau iechyd rhywiol y gall unigolyn eu defnyddio i atal ac i leihau eu posibilrwydd o fod yn agored i HIV (gwybodaeth);
- nodi ble i gael profion HIV diogel a chyfrinachol a gwasanaethau eraill, gan gynnwys PrEP a PEP (gwybodaeth).

8

6

Adeiladu cefnogaeth a chynllunio at roi rhaglenni ARhG ar waith

6 - Adeiladu cefnogaeth a chynllunio at roi rhaglenni ARhG ar waith

Mae'r adran hon yn disgrifio sut y gall gwahanol randdeiliaid gyflwyno'r achos o blaid rhaglenni ARhG. Hefyd, mae'n amlinellu sut y gall gwahanol bobl helpu i gynllunio a gweithredu ARhG, yn yr ysgol a'r tu allan iddi, ac yn rhoi trosolwg o'r rhanddeiliaid a ddylai gael eu cynnwys a'u rolau a'u cyfraniadau.

6.1 Cryfhau'r ymrwymiad i ARhG

Er gwaethaf yr angen clir a dybryd am ARhG, nid yw ar gael o hyd mewn llawer o wledydd ledled y byd. Mae llawer o resymau am hyn, gan gynnwys yr argraff neu'r disgwyl y bydd yna wrthwynebiad i raglenni ARhG, sy'n deillio o gamddealltwriaeth ynghylch natur, diben ac effeithiau addysg rhywioldeb. Mae'n bwysig mynd i'r afael â'r gwrthwynebiad hwn, real neu dybiedig, er mwyn cynnwys ARhG ar yr agenda.

Gall y pwyntiau a ganlyn helpu i sefydlu rhesymwaith clir ar gyfer cyflwyno ARhG a'i roi ar waith yn raddol yn genedlaethol:

Defnyddiwch dystiolaeth sy'n dangos anghenion presennol pobl ifanc yn y cyd-destun cenedlaethol/lleol: Dylai'r dystiolaeth gynnwys data lleol ar batrymau HIV, STIs eraill, beichiogrwydd yn yr arddegau a phatrymau ymddygiad rhywiol pobl ifanc, gan gynnwys y rhai y bernir eu bod yn fwyaf agored i niwed, yn ogystal ag astudiaethau ar ffactorau penodol sy'n gysylltiedig â'r risg a'r posibilrwydd o fod yn agored i HIV ac STIs eraill. Yn ddelfrydol, bydd hyn yn cynnwys gwybodaeth ffurfiol a chyfranogol, feintiol ac ansoddol; data rhyw-benodol a rhywedd-benodol ynghylch oedran a phrofiad cychwyn rhywiol; deinameg partneriaethau; data ar Trais ar sail rhywedd (GBV) gan gynnwys treisio, gorfodi neu gamfanteisio; hyd partneriaethau a phartneriaethau cydamserol; defnyddio condomau a dulliau atal cenhedlu modern; y gwasanaethau iechyd sydd ar gael a'r defnydd arnynt. Gall defnyddio'r dystiolaeth sydd ar gael helpu i ddangos bod gwersi ARhG yn hanfodol i wella bywydau myfyrwyr.

Defnyddiwch fframweithiau rhyngwladol, rhanbarthol a lleol presennol a chytundebau rhyngwladol sy'n cefnogi ARhG: Mae gwahanol ranbarthau wedi dangos arweiniad wrth ddatblygu a gweithredu rhaglenni ARhG, yn amrywio o arddangos mwy o ewyllys wleidyddol i ddatblygu a buddsoddi mewn rhaglenni ARhG.

Blwch 2. Enghreifftiau o safonau rhyngwladol y Cenhedloedd Unedig a chytundebau rhwng aelod-wladwriaethau, mewn perthynas â ARhG

Mae Rhaglen Weithredu'r Gynhadledd Ryngwladol ar gyfer Poblogaeth a Datblygu (ICPD), Llwyfan Gweithredu Beijing a'r dogfennau sy'n cynnwys deilliannau eu cynadleddau adolygu, yn galw ar lywodraethau: 'i roi sylw llawn i ateb anghenion pobl ifanc o ran gwasanaethau iechyd rhywiol ac atgenhedlol, gwybodaeth ac addysg, gan roi parch llwyr i'w preifatrwydd a'u cyfrinachedd, yn rhydd rhag camwahaniaethu, ac i roi iddyn nhw addysg gyfun ar sail tystiolaeth ynghylch rhywioldeb dynol, iechyd rhywiol ac atgenhedlol, hawliau dynol a chydraddoldeb rhywedd, i'w galluogi i ymdrin â'u rhywioldeb mewn ffordd gadarnhaol a chyfrifol'.

Mae Agenda Datblygu Cynaliadwy 2030, gan gynnwys y Nodau Datblygu Cynaliadwy (SDGs), wedi'u gosod er mwyn: sicrhau bywydau iach a hybu lles i bawb ym mhob cyfnod (SDG3); Sicrhau addysg gynhwysol a chyfartal o safon a hybu cyfleoedd dysgu gydol oes i bawb (SDG4); Sicrhau cydraddoldeb rhywedd a grymuso pob menyw a merch (SDG5).

Mae'r Cyngor Hawliau Dynol yn galw ar wladwriaethau: 'i ddatblygu a gweithredu rhaglenni addysgol a deunyddiau addysgu, gan gynnwys addysg rhywioldeb gynhwysfawr, ar sail gwybodaeth lawn a chywir, i'r holl bobl ifanc ac ieuenctid, mewn modd sy'n gyson â'u galluoedd esblygol'.

Mae'r Pwyllgor ar Hawliau'r Plentyn yn annog gwladwriaethau: 'Dylai addysg iechyd rhywiol ac atgenhedlol sy'n briodol i'r oedran, sy'n gynhwysfawr ac yn gynhwysol, wedi'i seilio ar dystiolaeth wyddonol a safonau hawliau dynol ac wedi'i datblygu gyda phobl ifanc, fod yn rhan o'r cwricwlwm ysgol gorfodol a chyrraedd pobl ifanc y tu allan i'r ysgol'.

Mae'r Pwyllgor ar Hawliau Economaidd, Cymdeithasol a Diwylliannol yn argymell: 'Mae gwireddu'r hawl i iechyd rhywiol ac atgenhedlol yn gofyn bod Gwladwriaethau sy'n Bartïon yn cyflawni eu rhwymedigaethau, megis yr hawl i addysg ar rywioldeb ac atgenhedlu sy'n gynhwysfawr, yn rhydd rhag camwahaniaethu, wedi'i seilio ar dystiolaeth, yn wyddonol gywir ac yn briodol i'r oedran'.

Gweler Atodiad I: Cytundebau, offerynnau a safonau rhyngwladol, sy'n gysylltiedig ag addysg rhywioldeb gynhwysfawr (ARhG).

- **Gorllewin Ewrop** a fu'n arloesi o ran cyflwyno rhaglenni ARhG yn yr ysgol a hynny 50 mlynedd yn ôl. Mae gan wledydd fel Sweden, Norwy a'r Iseldiroedd raglenni ARhG ers tro byd mewn ysgolion, a chyfraddau geni ymysg pobl ifanc sy'n sylweddol is na gwledydd Dwyrain Ewrop a Chanolbarth Asia (EECA), sef rhanbarth lle mae trafod agored ar faterion ynglŷn â rhywioldeb ac IRhA mewn ysgolion yn dal yn fwy sensitif. Yn Estonia, er enghraifft, mae nifer o ganlyniadau ymchwil yn dangos y cydberthyniad cryf dros amser rhwng datblygu ARhG a'r gwelliant cyson mewn dangosyddion iechyd rhywiol ymhlith pobl ifanc. Mae'r gwelliannau diweddar hyn, sy'n cynnwys cyfraddau is o feichiogrwydd anfwriadol, erthylu a heintiad HIV, i'w priodoli i ddatblygiad rhaglen ARhG orfodol mewn ysgolion, ar y cyd ag esblygiad gwasanaeth iechyd rhywiol sy'n ystyriol o bobl ifanc (UNESCO, 2011a).
- Yn **America Ladin a'r Caribî (LAC)**, datganodd gweinidogion iechyd ac addysg eu hymrwymiad i ARhG drwy Ddatganiad y Gweinidogion ar Atal drwy Addysg, a lofnodwyd yn 2008. Ymrwymodd y llywodraethau i sicrhau gwaith cydlynu rhwng yr adrannau a chytunwyd i weithredu a chryfhau strategaethau aml-sector ynglŷn â ARhG a hybu iechyd rhywiol, gan gynnwys atal HIV/STIs (UNESCO, 2015a). Roedd ffocws y Ddatganiad ar y cydweithio hanfodol rhwng y sectorau iechyd ac addysg yn drobwynt ar gyfer gwaith ar lefel y gwledydd ar bolisi a deunydd ARhG, gwasanaethau IRhA mwy hygyrch i bobl ifanc a'r cysylltiadau rhyngddynt.
- Yn yr un modd, yn **Nwyrain a De Affrica**, mae penderfynwyr wedi cadarnhau'r ewyllys wleidyddol i sicrhau mynediad i ARhG, fel y dangosir gan Ymrwymiad Gweinidogion Dwyrain a De Affrica ar addysg rhywioldeb gynhwysfawr a gwasanaethau iechyd rhywiol ac atgenhedlol i bobl ifanc. Mae'r ymrwymiad allweddol hwn yn mabwysiadu ymagwedd ddiwylliannol berthnasol ac yn rhoi blaenoriaeth yn benodol i sicrhau mynediad i ARhG gynhwysfawr o safon, sy'n canolbwyntio ar sgiliau a gwasanaethau HIV ac IRhA sy'n gyfeillgar i bobl ifanc (UNESCO, 2013b).
- Yn draddodiadol, mae'r amgylchedd polisi yn **rhanbarth Asia a'r Môr Tawel** wedi bod yn hynod ffafriol ar gyfer rhoi addysg HIV ar waith, gyda'r mwyafrif o wledydd y rhanbarth yn cynnwys ffocws ar ARhG yn eu strategaethau HIV cenedlaethol (UNESCO, 2012). Cyhoeddodd Cynhadledd Poblogaeth a Datblygu Asia a'r Môr Tawel ymrwymiad yn 2013 yn canolbwyntio ar sicrhau IRhA i bawb, yn enwedig y poblogaethau tlotaf a mwyaf ymylol (ESCAP, 2013).

Rhannwch ddadleuon ar bwysigrwydd lles cymdeithasol ac emosiynol plant a phobl ifanc: Mae dysgu cymdeithasol ac emosiynol yn rhan hanfodol o ddysgu ac mae'n cyfrannu at les disgyblion a'u canlyniadau gwybyddol. Hefyd, mae'n cynyddu ymddygiad sy'n bleidiol i'r gymdeithas megis caredigrwydd, rhannu ac empathi; yn gwella agweddau'r myfyrwyr at yr ysgol ac yn lleihau iselder a straen ymysg y myfyrwyr (Durlak et al., 2011; OECD, 2017). Mae rhaglenni ARhG yn helpu i ddatblygu sgiliau sydd â chysylltiad agos â dysgu cymdeithasol ac emosiynol effeithiol, gan gynnwys hunan-ymwybyddiaeth, hunan-reolaeth, ymwybyddiaeth gymdeithasol, sgiliau perthnasoedd a gwneud penderfyniadau cyfrifol.

Ymateb i gwestiynau a phryderon ynghylch ARhG

Mae *Tabl 3* yn rhoi gwybodaeth am gamsyniadau a phryderon cyffredin a godir yn aml pan gaiff rhaglenni ARhG eu cynnig yn y lle cyntaf, yn ogystal ag awgrymiadau ar sut i ymateb i'r rhain. Mae dealltwriaeth glir o'r cwestiynau a'r ymatebion hyn yn bwysig, gan ei bod yn bosibl bod staff y weinyddiaeth addysg ac iechyd, penaethiaid ysgolion ac athrawon yn ansicr o'r angen i'r sector addysg neu iechyd ddarparu ARhG, neu o bosibl yn amharod i ddarparu rhaglenni ARhG am nad oes ganddynt yr hyder a'r sgiliau i wneud hynny. Gallai gwerthoedd personol neu broffesiynol athrawon hefyd wrthdaro â'r materion y gofynnir iddynt fynd i'r afael â nhw, neu efallai y bydd angen arweiniad clir ar y gweithwyr addysg proffesiynol ynghylch beth i'w addysgu a sut.

Tabl 3. Pryderon cyffredin ynghylch ARhG

Pryderon	Ymateb
Mae ARhG yn arwain at gychwyn profiadau rhywiol yn gynnar	Mae ymchwil o bob rhan o'r byd yn dangos yn glir mai anaml, os byth, y bydd addysg rhywioldeb yn arwain at gychwyn profiadau rhywiol yn gynnar. Mae'r ymchwil wedi dangos nad yw ARhG yn cael unrhyw effaith uniongyrchol ar oedran cychwyn, neu ei bod mewn gwirionedd yn arwain at ymddygiad rhywiol diweddarach a mwy cyfrifol. I gael rhagor o wybodaeth, gweler *Adran 4*.
Mae ARhG yn amddifadu plant o'u 'diniweidrwydd'	Mae'r dystiolaeth yn dangos bod plant a phobl ifanc ar eu hennill o gael gwybodaeth briodol sy'n wyddonol gywir, yn anfeirniadol ac yn briodol o ran oedran a datblygiad, mewn proses a gynlluniwyd yn ofalus o ddechrau eu haddysg ffurfiol. Yn niffyg ARhG, gall plant a phobl ifanc fod yn agored i negeseuon sy'n gwrthdaro ac weithiau hyd yn oed yn niweidiol gan eu cyfoedion, y cyfryngau neu ffynonellau eraill. Mae addysg rhywioldeb o safon yn darparu gwybodaeth gyflawn a chywir gyda phwyslais ar werthoedd a pherthnasoedd cadarnhaol. Mae addysg rhywioldeb yn ymwneud â mwy na rhyw – mae'n cynnwys gwybodaeth am y corff, blaenaeddfedrwydd, perthnasoedd, sgiliau bywyd, etc.
Mae ARhG yn groes i'n diwylliant neu'n crefydd ni	Mae'r Canllawiau'n pwysleisio bod angen ymgysylltu â cheidwaid diwylliant mewn cymuned benodol ac adeiladu cefnogaeth yn eu mysg, er mwyn addasu'r deunydd i'r cyd-destun diwylliannol lleol. Gall y rhanddeiliaid allweddol, gan gynnwys arweinwyr crefyddol, helpu datblygwyr a darparwyr rhaglenni i ymgysylltu â'r gwerthoedd allweddol sy'n ganolog i'r crefyddau a'r diwylliannau perthnasol, gan y bydd credoau crefyddol pobl yn dylanwadu ar yr hyn y maen nhw'n ei wneud gyda'r wybodaeth sydd ganddynt. Mae'r canllawiau hefyd yn tynnu sylw at yr angen i ystyried a mynd i'r afael â normau cymdeithasol negyddol ac arferion niweidiol nad ydynt yn cyd-fynd â hawliau dynol neu sy'n cynyddu bregusrwydd a risg, yn enwedig yn achos merched a menywod ifanc neu boblogaethau ymylol eraill.
Rôl y rhieni a'r teulu estynedig yw addysgu'n pobl ifanc am rywioldeb	Fel y brif ffynhonnell wybodaeth, cymorth a gofal wrth lunio ymagwedd iach at rywioldeb a pherthnasoedd, mae rhieni a theuluoedd yn chwarae rôl sylfaenol. Er hynny, drwy weinyddiaethau addysg, ysgolion ac athrawon, fe ddylai'r llywodraeth gefnogi ac ategu'r rôl y mae rhieni a theuluoedd yn ei chwarae drwy ddarparu addysg gyfannol i bob plentyn a pherson ifanc mewn amgylchedd dysgu diogel a chefnogol, yn ogystal â'r offer a'r deunyddiau angenrheidiol i gyflwyno rhaglennu ARhG o safon.
Bydd y rhieni'n gwrthwynebu dysgu addysg rhywioldeb yn yr ysgolion	Mae rhieni'n chwarae rhan flaenllaw wrth lunio agweddau allweddol ar hunaniaeth rywiol eu plant a'u perthnasoedd rhywiol a chymdeithasol. Mae gwrthwynebiadau rhieni i raglenni ARhG mewn ysgolion yn aml yn seiliedig ar ofn a diffyg gwybodaeth am ARhG a'i heffaith, gan eu bod yn awyddus i fod yn sicr bod negeseuon am rywioldeb ac IRhA wedi'u gwreiddio yn system gwerthoedd y teulu. Does dim bwriad i raglenni ARhG gymryd rôl y rhieni, ond yn hytrach maent i fod i weithio mewn partneriaeth â'r rhieni, eu cynnwys a'u cefnogi. Mae'r rhan fwyaf o rieni ymhlith cefnogwyr cryfaf rhaglenni addysg rhywioldeb o safon yn yr ysgolion. Mae llawer o rieni yn gwerthfawrogi cefnogaeth allanol i'w helpu i drafod 'materion rhyw' gyda'u plant, ffyrdd o ymateb i sefyllfaoedd anodd (e.e. pan fydd plentyn yn gwylio porn ar y rhyngrwyd neu'n cael ei fwlïo ar y cyfryngau cymdeithasol) a sut i gyrchu a darparu gwybodaeth gywir.
Efallai fod ARhG yn dda i bobl ifanc, ond mae'n amhriodol i blant ifanc	Mae ar blant ifanc hefyd angen gwybodaeth sy'n briodol i'w hoedran. Mae'r Canllawiau wedi'u seilio ar yr egwyddor o fod yn briodol ar gyfer oedran a datblygiad, sy'n cael ei hadlewyrchu yn y modd y mae'r amcanion dysgu a amlinellir yn Adran 5 wedi'u grwpio. Hefyd, mae'r Canllawiau'n rhoi hyblygrwydd i ystyried y cyd-destunau lleol a chymunedol ac yn ymdrin ag amrywiaeth o berthnasoedd, nid perthnasoedd rhywiol yn unig. Mae'r plant yn cydnabod ac yn ymwybodol o'r perthnasoedd hyn ymhell cyn gweithredu ar eu rhywioldeb ac felly mae arnynt angen y sgiliau a'r wybodaeth i ddeall eu cyrff, eu perthnasoedd a'u teimladau o oedran cynnar. Mae'r Canllawiau'n gosod y sylfeini ar gyfer plentyndod iach drwy roi amgylchedd diogel i blant ddysgu enwau cywir rhannau o'r corff; deall egwyddorion a ffeithiau atgenhedlu dynol; ystyried perthnasoedd teuluol a rhyngbersonol; dysgu am ddiogelwch, atal a rhoi gwybod am gamdriniaeth rywiol etc. Mae ARhG hefyd yn rhoi cyfle i blant ddatblygu hyder drwy ddysgu am eu hemosiynau, hunan-reolaeth (e.e. hylendid, emosiynau, ymddygiad), ymwybyddiaeth gymdeithasol (e.e. empathi), sgiliau perthnasoedd (e.e. perthnasoedd cadarnhaol, ymdrin â gwrthdaro) a gwneud penderfyniadau cyfrifol (e.e. dewisiadau adeiladol a moesegol). Cyflwynir y pynciau hyn yn raddol, yn unol ag oedran y plentyn a'r cynnydd yn ei allu.

Pryderon	Ymateb
Gall athrawon fod yn anghyffyrddus neu heb y sgiliau i addysgu ARhG	Mae athrawon sydd wedi'u hyfforddi ac wedi'u cefnogi'n dda yn chwarae rhan allweddol yn y gwaith o ddarparu ARhG o safon. Mae athrawon yn aml yn wynebu cwestiynau am dyfu i fyny, perthnasoedd neu ryw gan ddysgwyr mewn lleoliad ysgol, ac mae'n bwysig bod ganddynt ffordd addas a diogel o ymateb i'r cwestiynau hyn. Mae polisïau a chwricwla clir yn y sector a'r ysgol yn helpu i gefnogi athrawon, ac felly hefyd hyfforddiant a chymorth sefydliadol gan reolwyr ysgol i athrawon a hynny cyn ac ar ôl dechrau yn eu swydd. Dylid annog athrawon i ddatblygu eu sgiliau a'u hyder drwy roi pwyslais ychwanegol ar ffurfioli ARhG yn y cwricwlwm, yn ogystal â datblygiad a chymorth proffesiynol cryfach.
Mae addysgu ARhG yn rhy anodd i athrawon	Gall addysgu rhywioldeb a siarad amdano fod yn anodd mewn cyd-destunau cymdeithasol a diwylliannol lle ceir negeseuon negyddol a gwrthgyferbyniol am ryw, rhywedd a rhywioldeb. Ar yr un pryd, mae gan y mwyafrif o athrawon ac addysgwyr y sgiliau i feithrin perthynas â dysgwyr, i wrando'n weithredol ac i helpu i nodi anghenion a phryderon ac i ddarparu gwybodaeth. Gall athrawon gael eu hyfforddi mewn deunydd ARhG drwy fethodolegau cyfranogol ac ni ddisgwylir iddynt fod yn arbenigwyr ar rywioldeb. Gall yr hyfforddiant hwn gael ei gynnwys fel rhan o gwricwlwm sefydliadau hyfforddi athrawon (cyn cael swydd) neu fel hyfforddiant mewn swydd i athrawon.
Mae ARhG yn cael ei drafod eisoes mewn pynciau eraill (bioleg, sgiliau bywyd neu addysg ddinesig)	Mae defnyddio'r Canllawiau yn rhoi cyfle i werthuso a chryfhau'r cwricwlwm, yr arferion addysgu a'r dystiolaeth, yn seiliedig ar faes deinamig ARhG sy'n newid yn gyflym, a sicrhau bod yr ysgolion yn ymdrin yn llawn â set gynhwysfawr o dopigau ac amcanion dysgu, hyd yn oed os yw'r gwaith dysgu'n cael ei rannu ar draws ystod o bynciau ysgol. Hefyd, mae ARhG effeithiol yn cynnwys nifer o ddeilliannau dysgu sydd wedi'u seilio ar agweddau a sgiliau ac nad ydynt o reidrwydd yn cael eu cynnwys mewn pynciau eraill.
Dylai addysg rhywioldeb hybu gwerthoedd cyfrifol a chyfrifoldeb	Mae'r Canllawiau'n cefnogi dull sydd wedi'i seilio ar hawliau ac sy'n pwysleisio gwerthoedd fel parch, derbyn, cydraddoldeb, empathi, cyfrifoldeb a dwyochredd sy'n gysylltiedig yn anorfod â hawliau dynol cyffredinol. Mae'n hanfodol cynnwys ffocws ar werthoedd a chyfrifoldeb o fewn ymagwedd gynhwysfawr tuag at addysg rhywioldeb. Mae ARhG yn meithrin cyfleoedd i'r dysgwyr asesu ac egluro'u gwerthoedd a'u hagweddau eu hunain mewn perthynas ag amryw o bynciau.
Mae pobl ifanc eisoes yn gwybod popeth am ryw a rhywioldeb drwy ' r rhyngrwyd a'r cyfryngau cymdeithasol	Gall y rhyngrwyd a'r cyfryngau cymdeithasol fod yn ffyrdd gwych i bobl ifanc gael gafael ar wybodaeth ac atebion i'w cwestiynau am rywioldeb. Mae pobl ifanc yn aml yn defnyddio'r cyfryngau ar-lein (gan gynnwys y cyfryngau cymdeithasol) am nad ydynt yn gallu cael gafael ar wybodaeth mewn mannau eraill yn gyflym ac yn gyfleus. Er hynny, nid yw cyfryngau ar-lein o reidrwydd yn darparu ffeithiau sy'n briodol i oedran, sydd wedi'u seilio ar dystiolaeth ac mewn gwirionedd maen nhw'n gallu rhoi negeseuon rhagfarnllyd a gwyrgam. Mae'n anodd i bobl ifanc wahaniaethu rhwng gwybodaeth gywir ac anghywir. Er y gall y cyfryngau ar-lein gynnig llawer o wybodaeth, nid ydynt yn cynnig lle i bobl ifanc drafod, myfyrio a thrafod y materion, nac i ddatblygu'r sgiliau perthnasol. Mae ARhG yn fforwm i bobl ifanc ddeall a gwneud synnwyr o'r delweddau, yr arferion, y normau a'r sgriptiau rhywiol y maen nhw'n eu gweld drwy'r cyfryngau cymdeithasol a phornograffi. Mae'n rhoi cyfle i ddysgu am yr agweddau ar rywioldeb sy'n absennol o bornograffi, fel agosrwydd emosiynol, negodi cydsyniad a thrafod dulliau atal cenhedlu modern. Gall ARhG hefyd helpu pobl ifanc i lywio drwy'r rhyngrwyd a'r cyfryngau cymdeithasol yn ddiogel a'u cynorthwyo i adnabod gwybodaeth gywir a ffeithiol.
Efallai na fydd arweinwyr crefyddol yn cefnogi addysg rhywioldeb	Mae arweinwyr crefyddol yn chwarae rôl unigryw wrth gefnogi ARhG mewn ysgolion. Gall sefydliadau sy'n seiliedig ar ffydd roi arweiniad i ddatblygwyr a darparwyr rhaglenni ar sut i ymdrin ag arweinwyr crefyddol i ddechrau trafodaeth am addysg iechyd rhywiol a rhywioldeb. Gan osod patrwm a gweithredu fel mentoriaid ac eiriolwyr, mae arweinwyr crefyddol yn llysgenhadon dros gymunedau ffydd sy'n gwerthfawrogi lles pobl ifanc. Mae pobl ifanc yn chwilio am arweiniad moesol sy'n berthnasol i'w bywydau, ac mae pob person ifanc yn haeddu gwybodaeth ddibynadwy ac arweiniad gofalgar am rywioldeb sy'n ei alluogi i gymryd rhan mewn perthnasoedd emosiynol a chorfforol iach. Mae addysg rhywioldeb sy'n ffeithiol anghywir ac yn dal gwybodaeth yn ôl yn anwybyddu gwirioneddau bywyd pobl ifanc, ac yn rhoi pobl ifanc mewn perygl o glefydau a beichiogrwydd anfwriadol yn ddiangen ac, yn anad dim, yn peryglu eu bywydau a'u hurddas dynol. Mae llawer o gymunedau ffydd yn gwybod o brofiad, ac mae nifer o astudiaethau yn dangos, bod pobl ifanc yn tueddu i ohirio gweithgaredd rhywiol aeddfed pan gânt addysg rhywioldeb sy'n canolbwyntio ar benderfyniadau cyfrifol a pharch gan y ddwy ochr mewn perthynas (UNESCO, 2009).
Mae ARhG yn fodd i recriwtio pobl ifanc tuag at ffyrdd amgen o fyw	Prif egwyddor y Canllawiau yw bod gan bawb hawl i gael gwybodaeth a gwasanaethau cywir er mwyn cyrraedd y safon uchaf o iechyd a lles, heb i neb lunio barn ar ymddygiad rhywiol, cyfeiriadedd rhywiol, hunaniaeth o ran rhywedd neu statws iechyd. Mae'r Canllawiau'n gweithredu ar sail hawliau sydd hefyd yn canolbwyntio ar rywedd, ac yn cydnabod bod pobl yn mynegi eu hunain yn wahanol ym mhob cymdeithas, ac weithiau nad ydyn nhw'n cydymffurfio â normau rhywedd neu normau cymdeithasol, gan gynnwys ar fater ymddygiad rhywiol a chyfeiriadedd rhywiol neu hunaniaeth o ran rhywedd. Nid yw'r Canllawiau'n cymeradwyo nac yn ymgyrchu dros unrhyw ffordd benodol o fyw heblaw hybu iechyd a lles i bawb.

Rôl rhanddeiliaid allweddol o ran dangos arweinyddiaeth ac ymrwymiad i ARhG

Ar y lefel genedlaethol, mae gweinyddiaethau addysg ac iechyd, yn ogystal â rhywedd, yn chwarae rhan hanfodol o ran cynnig y polisi a'r arweinyddiaeth foesol sy'n darparu amgylchedd galluogol a chefnogol ar gyfer cryfhau ARhG. Yn yr un modd, mae'r rhain wrth wraidd y broses o greu consensws ymhlith y gwahanol rannau o'r llywodraeth a'r gymdeithas sifil y mae'n rhaid iddynt ymwneud â datblygu a darparu addysg rhywioldeb. Mae rhanddeiliaid allweddol eraill sy'n gallu darparu arweinyddiaeth ac ymrwymiad yn cynnwys rhieni a chymdeithasau rhieni-athrawon; gweithwyr proffesiynol a sefydliadau addysgol, gan gynnwys athrawon, penaethiaid, arolygwyr ysgol a sefydliadau hyfforddi; arweinwyr crefyddol a sefydliadau ffydd; undebau llafur athrawon; ymchwilwyr; arweinwyr cymunedol a thraddodiadol; grwpiau LGBTI; Corff anllywodraethol (NGOs), yn enwedig y rhai sy'n gweithio ar iechyd rhywiol ac atgenhedlol a hawliau gyda phobl ifanc; pobl sy'n byw gydag HIV; cyfryngau (lleol a chenedlaethol); a rhoddwyr neu gyllidwyr allanol perthnasol

Rôl hyrwyddwyr

Gall ymwneud â 'hyrwyddwyr' helpu i wella ymwybyddiaeth o addysg rhywioldeb ac ymagwedd gadarnhaol ati. Mae hyrwyddwyr yn arweinwyr meddwl dylanwadol, gan gynnwys gwleidyddion, enwogion, pobl ifanc, arweinwyr crefyddol, a phobl eraill ym maes addysg a'r tu allan iddo, sy'n credu ym mhwysigrwydd ARhG. Maent yn deall y cyd-destun lleol ac yn cael eu gwerthfawrogi gan y cymunedau. Drwy eu rhwydweithiau, gallant eiriol ar lefel genedlaethol neu leol, yn y senedd, mewn ysgolion neu yn y gymuned; ymgysylltu â'r wasg; a defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol i godi ymwybyddiaeth o effaith gadarnhaol ARhG o ran iechyd a lles emosiynol pobl ifanc.

Blwch 3. Cyfranogiad pobl ifanc wrth eiriol dros ARhG a'i rhoi ar waith

Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn cydnabod yr hawl i gyfranogi: 'i leisio'r farn honno'n ddirwystr ym mhob mater sy'n effeithio arno, a bod pwys priodol yn cael ei roi ar farn y plentyn yn ôl ei oedran a'i aeddfedrwydd.' (Erthygl 12). Hefyd, mae PoA 1994 ICPD yn mynd ati'n unswydd i gydnabod hawl pobl ifanc i gael rhaglenni iechyd atgenhedlol, ac felly hefyd dogfen deilliannau Comisiwn 2012 ar Boblogaeth a Datblygu a PoA y Byd ar Ieuenctid (a fabwysiadwyd gan y Cenhedloedd Unedig yn 2007). Gall pobl ifanc chwarae nifer o rolau i eiriol dros raglenni ARhG, eu datblygu, eu gweithredu a'u gwerthuso (Kirby, 2009). Mae tystiolaeth o ymchwil weithredol ar ymyriadau rhaglenni yn dangos bod defnyddio syniadau, cysylltiadau ac arbenigedd unigryw pobl ifanc mewn gwaith ar raglenni yn cynyddu cyrhaeddiad, atyniad, perthnasedd ac effeithiolrwydd yr ymyriadau (Jennings, et al., 2006; IRHAR Alliance, 2016; Villa-Torres a Svanemyr, 2015; IPPF, 2016).

6.2 Helpu i gynllunio rhaglenni ARhG a'u rhoi ar waith

Dylai amryw o randdeiliaid ar amryw o lefelau fod yn rhan o'r gwaith o gynllunio a gweithredu ARhG yn yr ysgol a'r tu allan iddi. Dylid cynnwys awdurdodau cenedlaethol a rhanbarthol, ysgolion a chymunedau, ar wahanol adegau ac i wahanol raddau, wrth ddatblygu polisi cenedlaethol; diweddaru'r cwricwla; creu mecanweithiau a chynlluniau ar gyfer cyflwyno cwricwlwm newydd. Mae'r adran a ganlyn yn rhoi gwybodaeth am sut y gall gwahanol bobl ar wahanol lefelau gefnogi gwaith i gynllunio a gweithredu ARhG, yn yr ysgol a'r tu allan iddi.

Y lefel genedlaethol a rhanbarthol

Mewn rhai gwledydd, mae gweinyddiaethau addysg lleol wedi sefydlu Cynghorau Cynghori Cenedlaethol a/neu Bwyllgorau Tasglu i lywio'r gwaith o ddatblygu polisïau perthnasol, gwella'r cwricwlwm cenedlaethol a helpu i ddatblygu a gweithredu rhaglenni ARhG.

Yn aml gall aelodau cynghorau a phwyllgorau gymryd rhan mewn ymdrechion sesiteiddio ac eirioli; adolygu deunyddiau drafft a gwelliannau mewn cwricwla a pholisïau cenedlaethol; a datblygu cynllun gwaith cynhwysfawr ar gyfer addysgu yn yr ystafell ddosbarth, ynghyd â chynlluniau ar gyfer monitro a gwerthuso. Ar y lefel bolisi, gall polisi cenedlaethol sydd wedi'i ddatblygu'n dda ar ARhG gael ei gysylltu'n benodol â chynlluniau'r sector addysg, yn ogystal â'r cynllun strategol cenedlaethol a'r fframwaith polisi ar HIV ac IRhA.

Lefel yr ysgol

Rôl awdurdod a rheolwyr yr ysgol: ar y cyfan, dangoswyd bod amgylchedd cadarnhaol yn yr ysgol yn hwyluso'r broses o roi rhaglenni ar waith yn llawn, gan ategu eu heffeithiolrwydd (Picot et al., 2012 yn UNESCO, 2016c). Mae'r ffyrdd y gall awdurdodau a rheolwyr ysgolion wneud gwahaniaeth yn cynnwys:

- **Rhoi arweinyddiaeth a rheolaeth**: disgwylir i reolwyr ysgol arwain y broses o gymell a chefnogi ARhG, yn ogystal â chreu'r hinsawdd briodol ar gyfer rhoi ARhG ar waith a mynd i'r afael ag anghenion pobl ifanc. O safbwynt yr ystafell ddosbarth, mae arweinyddiaeth addysgol yn galw ar athrawon i arwain plant a phobl ifanc tuag at ddealltwriaeth well o rywioldeb drwy ddarganfod, dysgu a thyfu. Mewn hinsawdd o ansicrwydd neu wrthdaro, gall y galluoedd arweinyddol ymhlith rheolwyr ac athrawon wneud y gwahaniaeth rhwng rhaglen sy'n ymyriad llwyddiannus ac un sydd wedi methu.

Creu neu gryfhau polisïau sy'n cefnogi darpariaeth ARhG: mae natur sensitif, ac weithiau dadleuol, ARhG yn golygu ei bod yn bwysig i gyfreithiau a pholisïau cefnogol a chynhwysol fod ar waith, gan ddangos bod gweithredu ARhG yn fater o bolisi sefydliadol, yn hytrach na dewis personol unigolion. Mae nifer o fanteision i weithredu ARhG o fewn set glir o bolisïau neu ganllawiau cenedlaethol neu bolisïau a chanllawiau ysgol perthnasol, gan gynnwys darparu sail sefydliadol ar gyfer gweithredu rhaglenni ARhG; rhag-weld a mynd i'r afael â'r agweddau sensitif ynglŷn â gweithredu rhaglenni ARhG; gosod safonau ar gyfrinachedd; pennu safonau ymddygiad priodol; diogelu a chefnogi'r athrawon sy'n gyfrifol am ddarparu ARhG; ac, os yw ' n briodol, gwarchod neu gynyddu eu statws yn yr ysgol a'r gymuned.

Er bod rhai o'r materion uchod yn cael eu diffinio drwy bolisïau presennol yr ysgol, yn niffyg canllawiau sydd eisoes yn bodoli, bydd polisi ar ARhG yn egluro ac yn atgyfnerthu ymrwymiad yr ysgol i'r canlynol:

- cwricwlwm a addysgir gan athrawon sydd wedi'u hyfforddi;
- cyfranogiad gan y rhieni;
- hybu cydraddoldeb o ran rhywedd a pheidio â gwahaniaethu, ni waeth am ryw, rhywedd, cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth o ran rhywedd, a pharchu hawliau pob dysgwr;
- dyrannu adnoddau ariannol a dynol i helpu i roi ARhG ar waith;
- sefydlu gweithdrefnau i ymateb i bryderon rhieni;
- helpu dysgwyr beichiog i barhau â'u haddysg;
- gwneud yr ysgol yn amgylchedd diogel i ddarparu ARhG, er enghraifft drwy gael polisïau dim goddefgarwch ynglŷn ag aflonyddu a bwlïo rhywiol, gan gynnwys stigma a chamwahaniaethu ar sail cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth o ran rhywedd;
- gwneud yr ysgol yn amgylchedd sy'n hybu iechyd, er enghraifft drwy ddarparu toiledau glân, preifat gyda dŵr rhedeg ar wahân i ferched a bechgyn;
- cymryd camau mewn achosion o dorri polisïau, er enghraifft, torri cyfrinachedd, stigma a chamwahaniaethu, aflonyddu neu fwlïo rhywiol;
- hybu mynediad i wasanaethau IRhA lleol a gwasanaethau eraill a chysylltiadau â nhw yn unol â'r cyfreithiau lleol; a
- cynnal (a gorfodi'n llym) codau ymddygiad proffesiynol sy'n gwahardd perthynas rywiol rhwng athrawon a dysgwyr a chymryd camau cyson gydag athrawon y canfyddir eu bod yn torri'r cod ymddygiad.

Rôl athrawon: mae athrawon yn ganolog wrth roi ARhG ar waith. Mae arnyn nhw angen yr hyder, yr ymroddiad a'r adnoddau i allu addysgu'r materion mwyaf cymhleth ynglŷn â rhywioldeb ac IRhA. I roi'r cwricwlwm ARhG ar waith yn effeithiol, rhaid iddynt deimlo eu bod yn cael eu cefnogi gan fframwaith cyfreithiol, rheolwyr yr ysgol ac awdurdodau lleol, a bod ganddyn nhw gyfle i gael hyfforddiant ac adnoddau. Nid yw ARhG yn ymdrech nac yn gyfrifoldeb ar ran unrhyw un athro neu athrawes benodol, ond yn hytrach dylai fod yn ymdrech ar y cyd lle mae pob addysgwr yn cefnogi ei gilydd ac yn rhannu profiadau o weithredu'r rhaglen ARhG. Mae angen i athrawon sy'n gyfrifol am ddarparu ARhG hefyd gael hyfforddiant yn y sgiliau penodol y mae eu hangen i fynd i'r afael â rhywioldeb yn gywir ac yn glir, yn ogystal â defnyddio dulliau dysgu gweithredol, cyfranogol.

Rôl darparwyr iechyd a staff eraill nad ydynt yn addysgu ond sy'n gweithredu yn yr ysgol: dangoswyd bod cyfuno CSE a gwasanaethau cysylltiedig yn ffordd effeithiol o gefnogi SRH pobl ifanc (UNESCO, 2015a; Hadley et al., 2016). Er enghraifft, gall nyrsys ysgol ddarparu gwybodaeth ychwanegol a gwasanaeth cwnsela, cefnogi gweithgareddau yn y dosbarth a chyfeirio plant a phobl ifanc at SRH allanol neu wasanaethau eraill. Rhaid i'r holl staff eraill nad ydyn nhw'n addysgu, er enghraifft gofalwyr a glanhawyr, fod yn ymwybodol o bolisïau ac egwyddorion CSE, yn ogystal â'r canllawiau ynghylch pobl ifanc sy'n byw gydag HIV, LGBTI ac eraill.

Rôl myfyrwyr yn yr ysgol: mae angen i fyfyrwyr chwarae rhan weithredol wrth feithrin cefnogaeth i ARhG. Dylid annog cynghorau myfyrwyr, grwpiau myfyrwyr eraill ac arweinwyr ieuenctid unigol i roi mewnbwn ynghych dylunio, monitro a gwerthuso rhaglenni ARhG; casglu gwybodaeth am anghenion eu cyfoedion i ddatblygu'r cyfiawnhad dros ARhG; neu gychwyn deialogau gyda rhieni ac aelodau eraill o'r gymuned am bwysigrwydd ARhG yn eu bywydau.

Lefel y gymuned

Grwpiau amrywiol o randdeiliaid yn y gymuned, gan gynnwys sefydliadau ffydd a sefydliadau anllywodraethol (NGOs):

- Gall arweinwyr cymunedol fraenaru'r tir ar gyfer derbyn a chefnogi rhaglenni ARhG a roddir ar waith mewn lleoliadau ffurfiol a heb fod yn ffurfiol. Mae'n hanfodol gweithio gyda'r rhanddeiliaid hyn i wrthweithio gwybodaeth anghywir a chwalu unrhyw fythau a chamsyniadau sy'n bodoli eisoes ynglŷn â ARhG. Gall arweinwyr cymunedol roi cefnogaeth hefyd i ymdrechion i osod deunydd y rhaglen yn ei gyd-destun.
- Mae sefydliadau crefyddol a sefydliadau ffydd yn chwarae rhan bwysig ym mywydau llawer o gymunedau. Mae'r dylanwad a'r awdurdod sydd gan arweinwyr crefyddol mewn cymunedau yn caniatáu iddynt siarad ar sail sylfaen ddiwinyddol o barch tuag at urddas a natur ddynol (Yr Athrofa Grefyddol, 2002). Mae'n bwysig cadw

deialog gyda'r sefydliadau hyn, yn ogystal â phobl ifanc o wahanol grefyddau. Dim ond drwy drafod y mae modd mynd i'r afael â materion cymhleth yn neunydd rhaglenni ARhG. Mae'r mwyafrif o grefyddau'n hybu adeiladu perthnasoedd iach a chariadus yn rhydd rhag gorfodaeth a chamdriniaeth, ac mae pob crefydd am i bobl ifanc fod yn iach ac yn hapus. Gall deialog helpu i ddod o hyd i'r cydbwysedd rhwng yr hyn y mae crefydd yn ei ddysgu, yr hyn y mae tystiolaeth wyddonol yn ei brofi, a realiti bywyd y bobl ifanc leol.

- Mae NGOs lleol yn adnodd gwerthfawr i ysgolion ac athrawon droi ato i gael rhagor o wybodaeth, neu er mwyn gwahodd siaradwyr gwadd i drafod pynciau sy'n atgyfnerthu neu'n ategu'r cwricwlwm ARhG. Mae gan rai NGOs raglenni ARhG cymunedol ar waith hefyd.

Rhieni: mae argraffiadau ac ymddygiadau pobl ifanc yn dod yn drwm o dan ddylanwad gwerthoedd teuluol a chymunedol, normau a chyflyrau cymdeithasol. Gan hynny, mae angen gofyn am gydweithrediad a chefnogaeth rhieni, teuluoedd, ac actorion cymunedol eraill o'r cychwyn a'u hatgyfnerthu'n gyson. Mae'n bwysig pwysleisio'r prif awydd, sef hybu diogelwch a lles plant a phobl ifanc sy'n cael ei rannu gan yr ysgolion a'r rhieni/gofalwyr. Mae'n hanfodol sicrhau bod rhieni/gofalwyr yn deall ac yn cefnogi gwaith i ddarparu ARhG ac yn cymryd rhan ynddo er mwyn sicrhau canlyniadau hirdymor. Mae'r ymchwil yn dangos mai un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol i gynyddu cyfathrebu rhwng rhieni a phlant ynghylch rhywioldeb yw drwy roi aseiniadau gwaith cartref i fyfyrwyr i drafod topigau dethol gyda'u rhieni neu oedolion dibynadwy eraill (UNESCO, 2009). Mae'r tebygrwydd y bydd plant a phobl ifanc yn tyfu'n bersonol yn debygol o fod yn llawer gwell os bydd athrawon a rhieni yn cefnogi ei gilydd wrth weithredu proses addysgu/dysgu strwythuredig o dan arweiniad.

Y cyfryngau a phorthorion eraill: mae'r cyfryngau torfol – teledu, papurau newydd, cylchgronau a'r rhyngrwyd – yn creu effaith sylweddol ar syniadau a chamsyniadau pobl ynghylch ARhG. Nid yw'r rhain bob amser yn gofidio ynglŷn â chanlyniad eu negeseuon, ac weithiau maent yn canolbwyntio'n fwy ar ddenu cynulleidfaoedd nag ar hyrwyddo rhywioldeb iach. Mae'n bwysig bod y cyfryngau'n gallu cael gwybodaeth sydd wedi'i seilio ar dystiolaeth er mwyn helpu i gyfleu negeseuon cywir.

Darparwyr iechyd: mae darparwyr iechyd mewn sefyllfa dda i gefnogi ARhG drwy ddarparu gwybodaeth am anghenion cyffredin pobl ifanc o ran IRhA; rhannu gwybodaeth a gwersi sydd wedi'u dysgu am ganlyniadau eu strategaethau addysg; a thrwy gymryd rhan weithredol mewn ymdrechion i gryfhau'r cysylltiad rhwng ARhG a gwasanaethau iechyd.

© UNESCO/Richred Productions

7 Darparu rhaglenni ARhG effeithiol

7 - Darparu rhaglenni ARhG effeithiol

Mae'r adran hon yn amlinellu'r nodweddion sy'n gyffredin ymysg y rhaglenni ARhG a werthuswyd ac y gwelwyd eu bod yn effeithiol o ran cynyddu gwybodaeth, egluro gwerthoedd ac agweddau, cynyddu sgiliau ac effeithio ar ymddygiadau. Mae hefyd yn cynnwys argymhellion ar gyfer pob cyfnod o ddatblygu a chyflwyno ARhG gan gynnwys dylunio, gweithredu, monitro, gwerthuso ac ehangu'r raddfa.

7.1 Rhagymadrodd

Mae'r nodweddion canlyn o ran datblygu, gweithredu a monitro cwricwlwm yn effeithiol wedi'u seilio ar ganfyddiadau amryw o astudiaethau ac adolygiadau ar raglenni ARhG (UNESCO, 2009; WHO Ewrop a BZgA, 2010; UNFPA, 2014; UNESCO, 2016c; Pound et al., 2017).

Wrth ddatblygu a chyflwyno ARhG, mae'n bwysig adeiladu ar y safonau neu'r canllawiau presennol, a datblygu camau clir i'w rhoi ar waith a'i gwerthuso.

Mae'r dystiolaeth yn dangos yn fwyfwy fod dulliau cyflwyno ARhG yr un mor bwysig â'r deunydd. I fod yn effeithiol, rhaid i addysg rhywioldeb ddigwydd mewn amgylchedd diogel, lle mae pobl ifanc yn teimlo'n gyffyrddus i gymryd rhan a bod eu preifatrwydd yn cael ei barchu, lle maent yn cael eu hamddiffyn rhag aflonyddwch a lle mae ethos yr ysgol yn adlewyrchu egwyddorion y deunydd (Pound et al., 2017).

Gall yr argymhellion hyn gael eu hategu â llawlyfrau ymarferol, canllawiau, pecynnau cymorth a fframweithiau gweithredu sy'n bodoli eisoes ac a ddatblygwyd gan arbenigwyr ac ymarferwyr ym mhwnc ARhG mewn gwahanol rannau o'r byd.

7.2 Nodweddion gwaith effeithiol i ddatblygu'r cwricwlwm

Yn ystod y cyfnod paratoi:

1 **Cynhwyswch arbenigwyr ar rywioldeb dynol, newid ymddygiad a damcaniaethau addysgeg perthynol**: yn union fel mathemateg, gwyddoniaeth a meysydd eraill, mae rhywioldeb dynol yn faes sydd wedi ennill ei blwyf ac sydd wedi'i seilio ar gorff helaeth o ymchwil a gwybodaeth. Dylai arbenigwyr sy'n gyfarwydd â'r ymchwil a'r wybodaeth hon fod yn rhan o ddatblygu, dethol ac addasu cwricwla. Hefyd, rhaid i ddatblygwyr cwricwla ARhG fod yn wybodus am faterion fel rhywedd, hawliau dynol ac iechyd; yn ogystal â'r ymddygiadau peryglus y bydd pobl ifanc yn cymryd rhan ynddynt o oedrannau gwahanol; pa ffactorau amgylcheddol a gwybyddol sy'n effeithio ar yr ymddygiadau hyn; a'r ffordd orau i ymdrin â'r ffactorau hynny drwy fethodolegau cyfranogol sy'n mynd i'r afael â'r tri maes dysgu. Mae ar ddatblygwyr cwricwla ARhG angen gwybodaeth hefyd am raglenni ARhG eraill sydd wedi sicrhau canlyniadau cadarnhaol, yn enwedig y rhai a fu'n ymwneud â chymunedau a phobl ifanc tebyg. Pan na fydd gan ddatblygwyr y profiad hwn, dylid cyflogi arbenigwyr ym maes datblygiad a rhywioldeb plant a phobl ifanc er mwyn sicrhau'r deunydd a'r cyd-destun priodol.

2 **Cynhwyswch bobl ifanc, rhieni/aelodau o'r teulu a rhanddeiliaid cymunedol eraill**: mae ansawdd addysg rhywioldeb yn cael ei gwella drwy gyfranogiad systematig gan bobl ifanc. Nid yw dysgwyr yn derbyn addysg rhywioldeb yn oddefol, ond yn hytrach fe allant, ac fe ddylent, chwarae rôl weithredol mewn trefnu, treialu, gweithredu a gwella deunydd addysg rhywioldeb. Mae hyn yn sicrhau bod addysg rhywioldeb yn canolbwyntio ar anghenion a'i bod wedi'i seilio ar y gwirioneddau cyfoes y mae pobl ifanc yn llywio eu rhywioldeb rhywedd o'u mewn, yn hytrach na dim ond dilyn agenda a bennir ymlaen llaw gan addysgwyr (WHO Ewrop a BZgA, 2010). Gall mewnbwn pobl ifanc helpu i bennu sut mae'r cwricwlwm yn cael ei ddefnyddio gan wahanol fathau o addysgwyr, gan gynnwys addysgwyr cyfoed, a sut i addasu gweithgareddau i gyd-destunau gwahanol, gan gynnwys lleoliadau ffurfiol a heb fod yn ffurfiol. Mae rhieni ac arweinwyr cymunedol hefyd yn chwarae rhan bwysig. Ymyriadau â lefelau uwch o ymglymiad rhieni a lefelau uwch o synhwyro teimladau'r gymuned, er enghraifft, aseiniadau gwaith cartref; sesiynau ar ôl ysgol i rieni a phlant; ac annog rhieni i ddysgu am y rhaglen, a ddangosodd yr effaith fwyaf o ran gwella iechyd rhywiol eu plant (Wight a Fullerton, 2013 yn UNESCO, 2016c).

3 **Aseswch anghenion ac ymddygiadau cymdeithasol y plant a'r bobl ifanc sy'n cael eu targedu gan y rhaglen a'u hanghenion a'u hymddygiadau mewn perthynas ag IRhA, ar sail eu galluoedd esblygol**: Dylai'r broses o gynllunio'r cwricwlwm gymryd i ystyriaeth wybodaeth sydd wedi'i seilio ar dystiolaeth am anghenion ac ymddygiadau rhywiol pobl ifanc, gan gynnwys y rhwystrau presennol sy'n arwain at weithgarwch rhywiol digroeso, anfwriadol a heb amddiffyniad. Hefyd, mae'n rhaid i'r broses o ddatblygu cwricwla ARhG ystyried galluoedd esblygol plant a phobl ifanc, yn ogystal â'u hanghenion gwahanol ar sail eu hamgylchiadau penodol, eu lleoliadau, eu gwerthoedd diwylliannol, etc. Mae hefyd yn bwysig sicrhau bod y broses yn adeiladu ar wybodaeth, agweddau cadarnhaol a sgiliau presennol y plant a'r bobl ifanc. Gellir asesu anghenion ac asedau pobl ifanc drwy grwpiau ffocws a chyfweliadau â'r bobl ifanc eu hunain, yn ogystal â gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda nhw. Gellir ategu'r rhyngweithiau hyn ag adolygiadau o ddata ymchwil o'r grŵp targed neu boblogaethau tebyg.

4 **Aseswch yr adnoddau (dynol, amser ac ariannol) sydd ar gael i ddatblygu a gweithredu'r cwricwla**: Mae hwn yn gam pwysig i bob rhaglen. Er y gall hyn ymddangos yn amlwg, mae nifer o enghreifftiau o gwricwla na ellid eu gweithredu'n llawn neu a derfynwyd yn gynamserol am nad oeddent yn gyson â'r adnoddau a oedd ar gael, gan gynnwys amser staff, sgiliau staff, a diffyg cyfleusterau a chyflenwadau .

Wrth ddatblygu deunydd y cwricwlwm:

5 **Canolbwyntiwch ar nodau clir, canlyniadau a gwersi allweddol i bennu'r deunydd, y dull a'r gweithgareddau**: mae gan gwricwlwm effeithiol nodau clir sy'n gysylltiedig ag iechyd a chanlyniadau ymddygiad sy'n gysylltiedig yn uniongyrchol â'r nodau hyn. Yn ychwanegol at ganlyniadau ymddygiad, dylai'r cwricwla ganolbwyntio ar ddatblygu agweddau a sgiliau sy'n cyfrannu at berthnasoedd diogel, iach a chadarnhaol, yn ogystal â gwerthoedd cadarnhaol, gan gynnwys parch at hawliau dynol, cydraddoldeb rhywedd ac amrywiaeth. Dylid rhoi pwyslais hefyd ar faterion allweddol sy'n effeithio ar blant a phobl ifanc o wahanol oedrannau, rhywiau a nodweddion (e.e. HIV, GBV neu feichiogrwydd anfwriadol). I gael rhagor o wybodaeth, gweler Adran 5. Cysyniadau allweddol, topigau ac amcanion dysgu.

6 **Ymdriniwch â'r topigau mewn dilyniant rhesymegol**: mae llawer o gwricwla effeithiol yn canolbwyntio'n gyntaf ar gryfhau a chymell dysgwyr i ystyried gwerthoedd, agweddau a normau ynglŷn â rhywioldeb, cyn mynd ymlaen i fynd i'r afael â'r wybodaeth, yr agweddau a'r sgiliau penodol y mae eu hangen i ddatblygu ffyrdd o fyw diogel, iach a chadarnhaol; atal HIV, STIs a beichiogi anfwriadol; a diogelu hawliau'r dysgwr a hawliau pobl eraill.

7 **Dyluniwch weithgareddau sy'n canolbwyntio ar y cyd-destun ac sy'n hybu sgiliau meddwl beirniadol**: gall y dysgwyr ddod o gefndiroedd economaidd a chymdeithasol amrywiol a bod yn wahanol o ran eu hoedran, eu rhywedd, eu cyfeiriadedd rhywiol, eu hunaniaeth o ran rhywedd, eu gwerthoedd teuluol a chymunedol, eu crefydd a'u nodweddion eraill. Mae'n bwysig gweithredu cwricwla sy'n rhoi sylw priodol i amgylchedd y dysgwr, ac sy'n hybu dealltwriaeth a meddwl beirniadol am werthoedd ac argraffiadau personol a chymunedol presennol eu teulu, eu cymuned a'u cyfoedion ar rywioldeb a pherthnasoedd.

8 **Ewch i'r afael â chydsyniad a sgiliau bywyd**: mae addysg am gydsyniad yn hanfodol at feithrin perthnasoedd iach a pharchus, hybu iechyd rhywiol da ac amddiffyn pobl a allai fod yn agored i niwed. Gall addysgu pobl ifanc i gydnabod a pharchu ffiniau personol pobl eraill helpu i greu cymdeithas lle nad oes neb yn teimlo cywilydd i gymryd rhan mewn gweithgarwch rhywiol, neu i'w wrthod neu i dynnu eu cydsyniad yn ôl unrhyw bryd (IPPF, 2015b). Dylai addysg o safon ynghylch cydsyniad geisio helpu pobl ifanc i asesu risgiau a'u hamddiffyn eu hunain rhag sefyllfaoedd a allai arwain at arferion rhywiol digroeso, a'u helpu i ddatblygu'r wybodaeth a'r hyder i geisio perthnasoedd cadarnhaol ag unigolion eraill.

Mae sgiliau bywyd, megis y gallu i asesu risg a negodi, yn hanfodol i blant a phobl ifanc. Mae sgiliau asesu risg yn helpu dysgwyr i weld eu bod yn agored i ganlyniadau negyddol neu anfwriadol o ran IRhA ac i ddeall goblygiadau HIV, STIs eraill a beichiogrwydd anfwriadol, ymhlith materion eraill. Cafwyd bod tystebau, efelychiadau a chwarae rôl i gyd yn ddefnyddiol i ategu ystadegau a gwybodaeth ffeithiol arall, gan helpu'r dysgwyr i ystyried cysyniadau risg, bregusrwydd a difrifoldeb.

Mae sgiliau negodi yn hanfodol er mwyn i blant a phobl ifanc allu rhoi ymddygiadau amddiffynnol ar waith, megis gohirio oedran cychwyn profiadau rhywiol; ymateb i bwysau gan eu cyfoedion i gymryd rhan mewn arferion rhywiol; a chynyddu'r defnydd ar gondomau a defnyddio dulliau atal cenhedlu modern pan fyddant yn penderfynu dod yn rhywiol weithredol. Mae sgiliau negodi hefyd yn rhoi'r modd i blant a phobl ifanc lywio sgyrsiau ar rywioldeb, dod i gytundeb a setlo gwahaniaethau gyda phobl eraill. Mae gweithgareddau chwarae rôl sy'n cynrychioli ystod o sefyllfaoedd nodweddiadol yn cael eu defnyddio'n gyffredin i helpu i addysgu'r sgiliau hyn, gydag elfennau o bob sgìl yn cael eu nodi drwy senarios mwyfwy cymhleth. Mae sesiynau dangos condomau ac ymweliadau â mannau lle mae condomau ar gael hefyd yn cael eu defnyddio i ddysgu sgiliau negodi.

9 **Darparwch wybodaeth wyddonol gywir am HIV ac AIDS ac STIs eraill, atal beichiogrwydd, beichiogrwydd cynnar ac anfwriadol ac effeithiolrwydd ac argaeledd gwahanol ddulliau amddiffyn**: dylai'r wybodaeth yn y cwricwlwm gael ei seilio ar dystiolaeth; bod yn wyddonol gywir a chytbwys; a pheidio â gor-ddweud na bychanu risgiau neu effeithiolrwydd condomau a dulliau atal cenhedlu eraill (traddodiadol a modern). Mae llawer o gwricwla yn methu darparu gwybodaeth ddigonol am ddulliau atal cenhedlu modern – yn enwedig, ymysg pethau eraill, atal cenhedlu brys a chondomau benywaidd – neu am PrEP a PEP. Mae rhaglenni ymwrthod yn unig yn dal i gael eu cyflwyno mewn llawer o wledydd er gwaethaf tystiolaeth gadarn nad yw'r dull yn effeithiol. Mae rhaglenni ymatal yn unig hefyd yn debycach o gynnwys gwybodaeth anghyflawn neu anghywir am bynciau fel cyfathrach rywiol, cyfunrhywoliaeth, mastyrbio, erthylu, rolau a disgwyliadau o ran rhywedd, condomau ac HIV (UNFPA, 2014).

10 **Ewch i'r afael â sut mae profiadau biolegol, normau rhywedd a normau diwylliannol yn effeithio ar y ffordd y mae plant a phobl ifanc yn profi ac yn llywio eu rhywioldeb a'u IRhA yn gyffredinol**: mae profiadau biolegol, normau rhywedd a normau diwylliannol eraill yn effeithio ar y ffordd y mae plant a phobl ifanc yn byw eu rhywioldeb a'u IRhA yn gyffredinol. Mae'r mislif, er enghraifft, yn brofiad biolegol arwyddocaol i lawer o ferched. Er hynny, mewn rhai ardaloedd sydd heb lawer o adnoddau, mae merched yn wynebu heriau unigryw sy'n gysylltiedig â'r mislif sy'n atgyfnerthu anghydraddoldebau rhywedd (Secor-Turner et al., 2016). Mae camwahaniaethu ar sail rhywedd yn gyffredin, ac yn aml mae gan fenywod ifanc lai o bŵer neu reolaeth yn eu perthnasoedd, sy'n eu gwneud yn fwy agored i orfodaeth, camdriniaeth ac ecsbloetio gan fechgyn a dynion, yn enwedig dynion hŷn. Gall dynion a bechgyn hefyd deimlo pwysau gan eu cyfoedion i gyflawni stereoteipiau rhywiol gwryw (e.e. cryfder corfforol, ymddygiad ymosodol a phrofiad rhywiol) a chymryd rhan mewn ymddygiad niweidiol.

Er mwyn hybu perthnasoedd cyfartal yn effeithiol a lleihau ymddygiad rhywiol peryglus, mae angen i'r cwricwla fynd i'r afael â'r profiadau biolegol, yr anghydraddoldebau rhywedd a'r stereoteipiau hyn a'u harchwilio'n feirniadol. Dylai rhaglenni drafod yr amgylchiadau penodol a wynebir gan fenywod ifanc a dynion ifanc a darparu sgiliau a dulliau effeithiol o osgoi gweithgarwch rhywiol digroeso neu weithgarwch rhywiol heb amddiffyniad. Dylai'r gweithgareddau hyn ganolbwyntio ar weddnewid anghydraddoldeb rhywedd, normau cymdeithasol a stereoteipiau, ac ni ddylent hybu stereoteipiau rhywedd niweidiol mewn unrhyw ffordd.

11 **Ewch i'r afael â ffactorau risg a ffactorau amddiffynnol penodol sy'n effeithio ar ymddygiadau rhywiol penodol**: mae'n ymddangos mai cyfleu negeseuon clir am ymddygiadau peryglus ac amddiffynnol yw un o nodweddion pwysicaf rhaglenni effeithiol. Mae'r rhaglenni ARhG mwyaf effeithiol yn mynd ati dro ar ôl tro i atgyfnerthu negeseuon clir a chyson am ymddygiadau amddiffynnol mewn amryw o fformatau. Mae'r enghreifftiau o'r negeseuon hyn yn cynnwys:

- **Atal HIV ac STIs eraill**: dylai pobl ifanc naill ai osgoi cyfathrach rywiol neu ddefnyddio condom yn gywir bob tro y cânt gyfathrach rywiol gyda phob partner. Mae rhai rhaglenni'n pwysleisio monogami ac osgoi cael nifer o bartneriaid rhywiol neu bartneriaid ar yr un pryd. Mae negeseuon diwylliant-benodol mewn rhai gwledydd hefyd yn pwysleisio peryglon 'sugar daddies' (dynion hŷn sy'n cynnig anrhegion, arian neu ffafrau, yn aml yn gyfnewid am weithgarwch rhywiol) a'r risgiau cynyddol sy'n gysylltiedig â chael nifer o bartneriaethau neu bartneriaethau yr un pryd pan nad yw condomau'n cael eu defnyddio'n gyson. Bydd rhaglenni eraill yn hybu profion a thriniaeth ar gyfer STIs, gan gynnwys HIV. Dylai deunydd y cwricwlwm a gallu athrawon hefyd gadw i fyny â'r wyddoniaeth a'r dystiolaeth ddiweddaraf ar atal HIV, gan gynnwys technolegau atal biofeddygol newydd fel PrEP a sut y gall pobl ifanc y mae arnynt eu hangen gael gafael ar wasanaethau atal HIV integredig gan gynnwys condomau, profion HIV, PrEP a PEP (UNAIDS, 2016).
- **Atal beichiogrwydd**: dylai pobl ifanc ymatal rhag cysylltiadau rhywiol a/neu ddefnyddio dulliau atal cenhedlu modern bob tro y byddant yn cael rhyw. Ar ben hyn, dylai pobl ifanc wybod ble i gael gafael ar wasanaethau IRhA.
- **Atal trais ar sail rhywedd a chamwahaniaethu**: dylai rhaglenni ARhG gynnwys negeseuon clir ar ffyrdd o newid ymddygiad sy'n atgyfnerthu anghydraddoldeb (gartref, yn yr ysgol ac yn y gymuned) ac ar yr angen i drawsnewid arferion niweidiol yn erbyn menywod.

Mae ffactorau risg a ffactorau amddiffynnol yn chwarae rhan bwysig ym mhrosesau penderfynu pobl ifanc am ymddygiad rhywiol. Maent yn cynnwys ffactorau gwybyddol a seicogymdeithasol, yn ogystal â ffactorau allanol, fel mynediad at wasanaethau iechyd a chymorth cymdeithasol sy'n gyfeillgar i bobl ifanc. Mae rhaglenni sy'n seiliedig ar y cwricwlwm, yn enwedig rhaglenni mewn ysgolion, fel arfer yn canolbwyntio ar ffactorau gwybyddol mewnol, er eu bod hefyd yn cynnwys gwybodaeth am sut i gael gafael ar wasanaethau iechyd atgenhedlol. Mae angen i'r wybodaeth, y gwerthoedd, y normau, etc sy'n cael eu hamlygu mewn addysg rhywioldeb gael eu hategu hefyd gan normau cymdeithasol a'u hybu gan oedolion dibynadwy sy'n eu modelu ac yn eu hatgyfnerthu.

12 **Ewch i'r afael â sut i reoli sefyllfaoedd penodol a allai arwain at heintiad HIV, STIs eraill, cyfathrach rywiol ddigroeso, cyfathrach rywiol heb amddiffyniad neu drais**: mae'n bwysig nodi, gyda mewnbwn y bobl ifanc eu hunain yn ddelfrydol, y sefyllfaoedd penodol lle mae pobl ifanc yn wynebu'r risg o gael eu gorfodi i mewn i weithgarwch rhywiol digroeso, ac i ymarfer strategaethau i'w hosgoi neu i ymdopi â nhw. Mae hi yr un mor bwysig i bob person ifanc ddeall cydsyniad a sut i osgoi gorfodi pobl eraill i mewn i sefyllfaoedd neu weithredoedd digroeso. Mewn cymunedau lle mae defnyddio cyffuriau a/neu alcohol yn gysylltiedig â chyfathrach rywiol heb amddiffyniad, mae hefyd yn bwysig mynd i'r afael ag effaith cyffuriau ac alcohol ar ymddygiad rhywiol.

13 **Ewch i'r afael ag agweddau unigolion a normau cyfoedion ynghylch condomau a'r ystod lawn o ddulliau atal cenhedlu**: mae agweddau unigolion a normau cyfoedion yn effeithio ar y defnydd o gondomau a dulliau atal cenhedlu. Mae cwricwla ARhG effeithiol yn cyflwyno negeseuon clir am gondomau a dulliau atal cenhedlu modern eraill, ynghyd â gwybodaeth gywir am eu heffeithiolrwydd. Mae'r rhaglenni hyn hefyd yn helpu myfyrwyr i archwilio'u hagweddau at gondomau a dulliau atal cenhedlu modern, ac yn helpu i nodi rhwystrau tybiedig sy'n eu hatal rhag cael eu defnyddio. Maent yn cynnig cyfleoedd i drafod ffyrdd i oresgyn y rhwystrau hyn, er enghraifft, anawsterau wrth gael gafael ar gondomau a'u cario; embaras posibl wrth ofyn i'ch partner ddefnyddio condom; neu unrhyw anawsterau wrth ddefnyddio condom yn ymarferol.

14 **Darparwch wybodaeth am ba wasanaethau sydd ar gael i fynd i'r afael ag anghenion iechyd plant a phobl ifanc, yn enwedig eu hanghenion ym maes IRhA**: mae cwricwla ARhG effeithiol yn cynnwys gwybodaeth am sut i gael gafael ar wasanaethau iechyd sy'n gyfeillgar i bobl ifanc, gan gynnwys cwnsela ar rywioldeb a pherthnasoedd, ond heb fod yn gyfyngedig i hynny; rheoli iechyd mislif; dulliau atal cenhedlu modern a phrofion beichiogrwydd; erthyliad (os yw'n gyfreithlon); gwasanaethau atal, cwnsela, profi a thrin STIs ac HIV; brechiad rhag HPV; VMMC; ac atal a rheoli canlyniadau FGM/C, ymhlith eraill.

Dylai'r gweithgareddau a gynhwysir fel rhan o'r cwricwlwm annog pobl ifanc hefyd i ddeall sut y gallant ac y dylent chwarae rhan weithredol yn y gwaith o wneud penderfyniadau ynghylch eu gofal, er enghraifft drwy fyfyrio ar bwysigrwydd cydsyniad gwybodus, preifatrwydd a chyfrinachedd; a dysgu am sut mae'r fframweithiau cyfreithiol presennol yn cefnogi neu'n llesteirio'u gallu i wneud penderfyniadau am eu hiechyd. Yn olaf, dylai'r cwricwlwm helpu'r dysgwyr i ddeall sut y gallan nhw chwarae rhan weithredol yn y gwaith o gefnogi eu cyfoedion neu eu partneriaid i gael gafael ar wasanaethau IRhA, er enghraifft drwy fyfyrio ar y rhwystrau y gall rhai pobl ifanc eu hwynebu wrth ddefnyddio'r gwasanaethau hyn oherwydd eu rhywedd, eu cyfeiriadedd rhywiol, eu hunaniaeth o ran rhywedd, eu lleoliad daearyddol, eu statws priodasol, eu hanabledd; a dysgu am y gofynion cyfreithiol presennol ynghylch darparu gofal (IPPF, 2017).

Tabl 4. Nodweddion cwricwlwm ARhG effeithiol

Cyfnod paratoi

1. Cynhwyswch arbenigwyr ar rywioldeb dynol, newid ymddygiad a damcaniaethau addysgeg perthynol.
2. Cynhwyswch bobl ifanc, rhieni/aelodau o'r teulu a rhanddeiliaid cymunedol eraill.
3. Aseswch anghenion ac ymddygiadau cymdeithasol sy'n cael eu targedu gan y rhaglen a'u hanghenion a'u hymddygiadau mewn perthynas ag IRhA, ar sail eu galluoedd esblygol.
4. Aseswch yr adnoddau (dynol, amser ac ariannol) sydd ar gael i ddatblygu a gweithredu'r cwricwla.

Datblygu'r deunydd

5. Canolbwyntiwch ar nodau clir, canlyniadau a gwersi allweddol i bennu'r deunydd, y dull a'r gweithgareddau.
6. Ymdriniwch â'r topigau mewn dilyniant rhesymegol.
7. Dyluniwch gweithgareddau sy'n canolbwyntio ar y cyd-destun ac sy'n hybu sgiliau meddwl beirniadol.
8. Ewch i'r afael â chydsyniad a sgiliau bywyd.
9. Darparwch wybodaeth wyddonol gywir am HIV ac AIDS ac STIs eraill, atal beichiogrwydd, beichiogrwydd cynnar ac anfwriadol ac effeithiolrwydd ac argaeledd gwahanol ddulliau amddiffyn.
10. Ewch i'r afael â sut mae profiadau biolegol, normau rhywedd a normau diwylliannol yn effeithio ar y ffordd y mae plant a phobl ifanc yn profi ac yn llywio eu rhywioldeb a'u IRhA yn gyffredinol.
11. Ewch i'r afael â ffactorau risg a ffactorau amddiffynnol penodol sy'n effeithio ar ymddygiadau rhywiol penodol
12. Ewch i'r afael â sut i reoli sefyllfaoedd penodol a allai arwain at heintiad HIV, STIs eraill, cyfathrach rywiol ddigroeso neu gyfathrach rywiol heb amddiffyniad neu drais.
13. Ewch i'r afael ag agweddau unigolion a normau cyfoedion ynghylch condomau a'r ystod lawn o ddulliau atal cenhedlu.
14. Darparwch wybodaeth am ba wasanaethau sydd ar gael i fynd i'r afael ag anghenion iechyd plant a phobl ifanc, yn enwedig eu hanghenion ym maes IRhA.

7.3 Dylunio rhaglenni ARhG a'u rhoi ar waith

1 **Penderfynwch ai rhaglen annibynnol a ddylai gael ei defnyddio ynteu rhaglen integredig** – mae angen penderfynu a ddylai addysg rhywioldeb gael ei dysgu fel pwnc annibynnol; ei hintegreiddio mewn pwnc prif-ffrwd presennol, megis iechyd neu fioleg; ei haddysgu fel pwnc annibynnol ac fel pwnc wedi'i integreiddio ar draws y cwricwlwm; neu ei chynnwys yn y rhaglen sgiliau bywyd (UNESCO, 2015a). Bydd y penderfyniad hwn yn dod o dan ddylanwad polisïau addysgol cyffredinol, argaeledd adnoddau, blaenoriaethau cyferbyniol yn y cwricwlwm ysgol, anghenion dysgwyr, cymorth cymunedol i raglenni ARhG a materion amserlennu. Gallai ymateb pragmatig gydnabod, er y byddai'n ddelfrydol cyflwyno addysg rhywioldeb fel pwnc ar wahân, neu osod deunydd ARHG mewn un pwnc presennol fel sgiliau bywyd, y gallai fod yn fwy ymarferol adeiladu ar yr hyn y mae athrawon eisoes yn ei addysgu a'i wella, gan integreiddio ARhG yn y pynciau presennol megis gwyddor cymdeithas, bioleg neu gwnsela a chyfarwyddo. Yn y sefyllfaoedd hyn, mae'n bwysig diogelu rhag gwanhau'r deunydd ARhG ac ystyried y gofynion uwch o ran hyfforddiant i athrawon a'r deunyddiau addysgu a dysgu y mae eu hangen er mwyn darparu ar gyfer deunyddiau ARhG yn y gwahanol bynciau y gallai gael ei haddysgu o'u mewn.

Mae'r ystyriaethau pwysig eraill yn cynnwys p'un a fydd deunydd ARhG yn cael ei ystyried yn orfodol yn unol â'r dull cyflwyno (annibynnol ynteu integreiddiedig) ac a fydd y deunydd sy'n gysylltiedig â ARhG yn cael ei arholi'n ffurfiol. Mae athrawon a dysgwyr fel ei gilydd yn tueddu i gymryd y deunydd yn fwy o ddifrif pan fydd arholiadau neu ddulliau asesu eraill yn cael eu cynnwys, ac mae arholiadau hefyd yn cynnig mwy o gyfleoedd i fesur effeithiolrwydd athrawon a deilliannau dysgwyr.

Tabl 5. ARhG annibynnol ynteu integredig – ystyriaethau allweddol

Annibynnol	Integreiddiedig
Yn adlewyrchu pwysigrwydd y pwnc gan fod iddo ei statws ei hun ar wahân.	Yn cydategu pynciau'r cwricwlwm presennol ac mae'r sgiliau neu'r meysydd gwybodaeth penodol yn cael eu cysylltu â themâu eraill (e.e. astudiaethau cymdeithasol, sgiliau bywyd).
Efallai na fydd digon o amser na lle yn y cwricwlwm i addysgu pwnc cyfan ar wahân.	Gall agweddau manwl ar y gwaith dysgu, neu dopigau heriol, gael eu gwasgu allan gan ddeunydd arall y pwnc y bernir ei fod yn bwysicach ar gyfer arholiadau wrth i athrawon geisio ei ffitio i mewn.
Dim ond un athro neu athrawes sy'n gorfod cael hyfforddiant, ond mae'r pwnc hefyd yn dibynnu ar ymrwymiad a galluoedd un unigolyn.	Mae angen rhoi hyfforddiant, cefnogaeth a dull cydlynu i lawer o athrawon er mwyn sicrhau bod y 'cwricwlwm' llawn yn cael ei addysgu ar draws pob pwnc.
Gallai'r asesu a'r arholi fod yn fwy syml.	Mae arholiad a rennir ar draws sawl pwnc yn unol â fframwaith y cwricwlwm yn ei gwneud yn fwy cymhleth o bosibl i gael trosolwg ar y cynnydd ac asesiad o'r cwricwlwm llawn.
Fe allai fod yn gost-effeithiol o ran nifer yr athrawon sydd i'w hyfforddi, a nifer yr adnoddau addysgu a dysgu sydd i'w datblygu.	Gall costau hyfforddi, deunyddiau ac asesu gael eu rhannu ar draws y gwahanol feysydd presennol drwy ychwanegu'r cydrannau ARhG penodol, perthnasol.
Gallai athrawon deimlo'n ynysig neu'n brin o gefnogaeth i'r pwnc sensitif hwn.	Yn cynnwys mwy o staff, a gall dealltwriaeth o ARhG arwain at ymagwedd 'ysgol gyfan' fwy holistig.

2 **Cynhwyswch nifer o sesiynau dilyniannol dros sawl blwyddyn**: er mwyn manteisio i'r eithaf ar y gwaith dysgu, mae angen i sawl topig sy'n ymdrin â rhywioldeb gael eu cwmpasu mewn modd oedran-briodol dros gyfnod o sawl blwyddyn, gan ddefnyddio dull cwricwlwm sbirol. Mae'n bwysig rhoi negeseuon clir i bobl ifanc am ymddygiad, ac atgyfnerthu cysyniadau pwysig dros nifer o flynyddoedd. Mae angen mynd i'r afael â ffactorau risg a ffactorau amddiffynnol sy'n effeithio ar y broses o wneud penderfyniadau er mwyn lleihau parodrwydd pobl ifanc i gymryd risgiau rhywiol. Mae'r dulliau hyn yn cymryd amser; crybwyllodd adolygiad o astudiaethau o Affrica Is-Sahara (Michielsen et al., 2010 yn UNESCO, 2016c) fwy o effaith ymysg pobl ifanc a gafodd fwy o'r ymyriad. Gan fod hyd a dwyster ARhG yn ffactor tyngedfennol o ran ei heffeithiolrwydd, mae angen addysgu'r deunydd mewn gwersi yn yr ystafell ddosbarth sydd wedi'u hamserlennu ac a all gael eu hategu â gweithgareddau, prosiectau a digwyddiadau arbennig (Pound et al., 2017). Cafwyd canlyniadau cadarnhaol gyda rhaglenni sy'n cynnig 12 neu fwy o sesiynau, ac weithiau 30 neu fwy o sesiynau, gyda phob sesiwn yn para tua 50 munud. O gofio'r canllawiau hyn, mae'n rhaid i gwricwla ystafell ddosbarth a chynllluniau gwersi yn ystod y flwyddyn ysgol, ac ar draws blynyddoedd ysgol, ddyrannu digon o amser a lle yn ofalus i ARhG er mwyn cynyddu ei heffeithiolrwydd (UNESCO, 2009).

3 **Trefnwch gynllun peilot ynglŷn â'r cwricwlwm ARhG**: mae cynnal cynllun peilot ynglŷn â'r cwricwlwm ARhG yn caniatáu i addasiadau gael eu gwneud mewn unrhyw un neu ragor o'i chydrannau. Mae hyn yn rhoi cyfle i ddatblygwyr y rhaglenni fireinio'r deunydd a chanfod newidiadau pwysig y mae angen eu gwneud. Dylid cynnal profion peilot ar y cwricwlwm cyfan, a dylid sicrhau adborth ymarferol gan gyfranogwyr, yn enwedig ar ba elfennau o'r cwricwlwm yr oedd y cyfranogwyr yn barnu eu bod yn gweithio'n dda a'r rhai nad oeddent yn gweithio'n dda, yn ogystal â ffyrdd o wneud elfennau gwan yn gryfach, yn fwy perthnasol ac yn fwy effeithiol.

4 **Defnyddiwch ddulliau addysgu cyfranogol sy'n cynnwys y plant a'r bobl ifanc yn weithredol ac sy'n eu helpu i fewnoli ac integreiddio gwybodaeth**: dylai addysgwyr ddefnyddio ystod amrywiol o ddulliau rhyngweithiol, cyfranogol sy'n canolbwyntio ar y dysgwr, ac sy'n caniatáu dysgu ar draws y meysydd dysgu allweddol (gwybodaeth, agweddau, sgiliau). Mae canfyddiadau o dreialon o safon yn awgrymu bod yr ymyriadau mwyaf effeithiol yn yr ysgol yn rhyngweithiol ac yn darparu amrywiaeth o weithgareddau (Lopez et al., 2016 yn UNESCO 2016c) gan gydategu gwaith dysgu sy'n seiliedig ar wybodaeth â sgiliau ymarferol, a'r cyfle i fyfyrio ar werthoedd ac agweddau. Dylid paru'r dulliau â'r amcanion dysgu penodol, er enghraifft, chwarae rôl, integreiddio TGCh mewn aseiniadau, blychau cwestiynau dienw, sesiynau darlithio a gwybodaeth a myfyrio mewn grwpiau (Amaugo et al., 2014; Fonner et al., 2014; Tolli, 2012).

5 **Dewiswch addysgwyr galluog a brwdfrydig i weithredu'r cwricwlwm mewn ysgolion a lleoliadau heb fod yn ffurfiol**: mae rhaglenni addysg rhywioldeb yn cael eu darparu gan amlaf gan athrawon, cyfoedion, gweithwyr iechyd proffesiynol neu gyfuniad o'r tri (Fonner et al., 2014). Yn ôl Pound et al. (2016), mae barn pobl ifanc ar rinweddau addysgwr da yn cynnwys eu bod: (a) yn wybodus; (b) yn meddu ar arbenigedd mewn iechyd rhywiol; (c) yn broffesiynol; (d) wedi'u hyfforddi'n benodol mewn addysg rhyw a pherthnasoedd; (e) yn hyderus, yn ddi-embaras, yn ddi-flewyn ar dafod, yn hawdd mynd atynt ac yn ddi-fraw, yn brofiadol wrth siarad am ryw, gan ddefnyddio iaith bob dydd; (f) yn ddibynadwy, yn gallu cadw gwybodaeth yn gyfrinachol; (g) yn meddu ar wybodaeth brofiadol ac yn teimlo'n gyffyrddus gyda'u rhywioldeb eu hunain; (h) yn dda am weithio gyda phobl ifanc; (i) yn gallu uniaethu â gweithgarwch rhywiol pobl ifanc a'i dderbyn; (j) yn barchus o bobl ifanc a'u hannibyniaeth, gan eu trin fel rhai cydradd; (k) yn meddu ar werthoedd tebyg i bobl ifanc, yn darparu barn gytbwys ac yn anfeirniadol.

Hefyd, dylai addysgwyr allu egluro a gwahanu gwerthoedd ac agweddau personol oddi wrth rolau a chyfrifoldebau proffesiynol. Mae cymryd barn pobl ifanc i ystyriaeth yn hanfodol er mwyn sicrhau bod rhaglen ARhG yn arwain at ganlyniadau cadarnhaol.

Gall addysgwyr fod yn athrawon ystafell ddosbarth neu'n athrawon pwnc presennol (yn enwedig athrawon addysg iechyd neu sgiliau bywyd) neu athrawon sydd wedi'u hyfforddi'n unswydd ac sy'n addysgu rhywioldeb yn unig ac yn symud o'r naill ystafell ddosbarth i'r llall gan addysgu pob gradd berthnasol yn yr ysgol. Mae astudiaethau wedi dangos bod modd i raglenni gael eu darparu'n effeithiol gan y ddau fath o athrawon (Kirby et al., 2006). Gall nifer o ffactorau effeithio ar effeithiolrwydd y rhaglen, gan gynnwys lefel ac ansawdd yr hyfforddiant y mae'r oedolion wedi'i gael; ansawdd y rhaglen; a yw'r rhaglen yn cael ei darparu fel y bwriadwyd; ac amgylchedd yr ysgol a'r gymdeithas ehangach (UNESCO, 2016c).

6 **Rhowch hyfforddiant sensitifrwydd a hyfforddiant egluro gwerthoedd o safon i'r addysgwyr, cyn dechrau yn eu swydd ac mewn swydd ynghyd â chyfleoedd datblygu proffesiynol parhaus**: mae darparu addysg rhywioldeb yn aml yn cynnwys cysyniadau a dulliau addysgu newydd, ac mae hyfforddiant sensitifrwydd, hyfforddiant egluro gwerthoedd a chyfleoedd hyfforddiant yn bwysig i athrawon. Dylai'r prosesau hyn addysgu dulliau dysgu cyfranogol a chynnig cyfle i ymarfer y rhain; taro cydbwysedd da rhwng deunydd y gwaith dysgu a sgiliau; bod wedi'u seilio ar y cwricwlwm sydd i'w roi ar waith; darparu cyfleoedd i ymarfer gwersi allweddol yn y cwricwlwm; gosod nodau ac amcanion clir; a rhoi adborth adeiladol i bob athro ac athrawes ar eu heffeithiolrwydd wrth gyflwyno'r deunydd. Ar ben hyn, dylai'r hyfforddiant helpu'r addysgwyr i wahaniaethu rhwng eu gwerthoedd personol ac anghenion iechyd y dysgwyr; cynyddu hyder a gallu'r addysgwyr; annog addysgwyr i addysgu'r cwricwlwm yn llawn, nid drwy ddewis a dethol; mynd i'r afael â heriau a fydd yn codi mewn rhai cymunedau (e.e. dosbarthiadau mawr iawn); para'n ddigon hir i gwmpasu'r wybodaeth a'r sgiliau pwysicaf; a dylai roi amser i athrawon bersonoli'r hyfforddiant a chodi cwestiynau ac anawsterau. Os oes modd, bydd yr hyfforddiant hefyd yn mynd i'r afael â phryderon yr athrawon eu hunain am eu IRhA a'u rhywioldeb yn gyffredinol. Yn olaf, hyfforddwyr profiadol a gwybodus a ddylai gynnal yr hyfforddiant, ac ar ddiwedd yr hyfforddiant, dylent ofyn am adborth y cyfranogwyr.

Dylai rheolwyr ysgol roi anogaeth, arweiniad a chymorth i athrawon sy'n ymwneud â'i chyflwyno. Mae angen i oruchwylwyr sicrhau bod y cwricwlwm yn cael ei weithredu yn ôl y bwriad, bod pob rhan yn cael ei gweithredu'n llawn (nid dim ond y deunydd bioleg sydd yn aml yn rhan o arholiadau) a bod athrawon yn gallu cael gafael ar gymorth i'w helpu i ymateb i sefyllfaoedd heriol wrth i'r rheiny godi yn ystod eu gwaith. Mae'n

angenrheidiol bod goruchwylwyr yn cael gwybodaeth gyson am ddatblygiadau pwysig ym maes addysg rhywioldeb er mwyn gwneud unrhyw addasiadau angenrheidiol yn rhaglen yr ysgol. Gall hyn gynnwys cyfleoedd i'r goruchwylwyr ac i arolygwyr ysgol gymryd rhan mewn rhai o'r un modiwlau hyfforddi â'r athrawon dosbarth, neu fodiwlau a addaswyd, yn ogystal â chael dulliau arsylwi a gymeradwyir yn genedlaethol ac a fydd yn arwain y gwaith monitro a gwerthuso ar y ddarpariaeth ARhG (yn yr ystafell ddosbarth).

7 **Sicrhewch gyfrinachedd, preifatrwydd ac amgylchedd diogel i'r plant a'r bobl ifanc**: o gofio bod rhywioldeb yn bwnc sy'n gallu ennyn emosiynau, adweithiau a theimladau pryderus, embaras a bregusrwydd cryf, ymhlith eraill (Pound et al., 2016, t .4), mae'n bwysig bod pob plentyn a pherson ifanc yn cael amgylchedd cyfrinachol, preifat a diogel i rannu eu cwestiynau, dysgu a chymryd rhan heb deimlo eu bod yn cael eu gosod ar wahân fel unigolyn. Gellir cyflawni'r ymdeimlad hwn o ddiogelwch drwy sicrhau bod athrawon wedi'u hyfforddi'n dda i ymdrin â chwestiynau a thystebau anodd, a thrwy hybu dosbarthiadau llai neu drafodaethau mewn grwpiau bach. Mae angen i addysgwyr fod yn ymwybodol hefyd y gallai dysgwyr sydd wedi dioddef camdriniaeth rywiol benderfynu datgelu'r wybodaeth hon ar ôl dysgu mwy am eu hawliau. Dylai'r ysgolion fod yn barod, gyda gweithdrefnau yn unol â'r cyfreithiau a'r polisïau lleol, i gefnogi ac atgyfeirio'r rhai sy'n datgelu hyn neu sy'n gofyn am gymorth ac sydd angen gwasanaethau ychwanegol.

8 **Rhowch fentrau ar waith sy'n cynnwys nifer o gydrannau**: un o'r datblygiadau mwyaf addawol o ran sicrhau IRhA pobl ifanc yw'r rhaglenni aml-gydran sy'n cynnig addysg rhywioldeb mewn ysgolion ynghyd â gwasanaethau allgyrsiol, cymunedol neu wasanaethau mewn cyfleusterau iechyd. Mae rhai adroddiadau'n awgrymu bod y lefelau effaith uchaf i'w gweld pan fydd rhaglenni yn yr ysgol yn cael eu hategu ag elfennau cymunedol, gan gynnwys hyfforddi darparwyr iechyd i ddarparu gwasanaethau sy'n ystyriol o bobl ifanc, dosbarthu condomau a chynnwys rhieni ac athrawon (Chandra-Mouli et al., 2015; Fonner et al., 2014; UNESCO, 2015a; 2016c).

9 **Aseswch pa mor briodol yw defnyddio cyfryngau digidol fel cyfrwng darparu**: mae'n ymddangos bod cyflwyno addysg rhywioldeb ar sail cyfryngau digidol yn cynnig cyfleoedd cyfoethog, yn enwedig oherwydd y gallu i deilwra ymyriadau digidol at anghenion penodol y defnyddwyr, gan gynnwys is-grwpiau o bobl ifanc nad ydynt o bosibl yn cael sylw digonol mewn rhaglenni statig, sydd wedi'i seilio ar y cwricwlwm sy'n cael ei gyflwyno i ddosbarthiadau ysgol (UNESCO, 2016c). Mae astudiaethau diweddar o raglenni addysg rhywioldeb a gyflwynir drwy'r cyfryngau digidol wedi canfod newidiadau mewn ymddygiadau targed, gan gynnwys oedi cyn dechrau cael rhyw, yn ogystal â newidiadau mewn gwybodaeth ac agweddau, er enghraifft ar hunan-effeithlonrwydd condomau, agweddau at ymwrthod a gwybodaeth am HIV/STIs a beichiogrwydd (Guse et al., 2012 yn UNESCO 2016c).

Wrth weithredu ARhG drwy ddefnyddio cyfryngau digidol, dylid ystyried yn ofalus ystod eang o ffactorau, er enghraifft, faint o gymorth ac offer technolegol sydd eu hangen i roi'r rhaglen ar waith yn ddigonol. Mewn llawer o achosion, mae ffonau symudol ar gael yn eang a/neu yn rhad i'w darparu, felly gall y rhain gynnig ffordd effeithiol i gyfleu gwybodaeth i bobl ifanc. Mae goblygiadau moesegol hefyd yn gysylltiedig â darparu addysg rhywioldeb drwy'r cyfryngau digidol, boed hynny fel rhan o raglen sy'n fwy seiliedig ar y cwricwlwm ynteu fel ymyriad ar ei ben ei hun, gan gynnwys a ddylai ymddygiad ar-lein pobl ifanc neu broffiliau personol gael eu datgelu i staff y rhaglen, athrawon neu ymchwilwyr (Guse et al., 2012 yn UNESCO, 2016c). Efallai mai cynnwys pobl ifanc yn y broses gynllunio yw'r ffordd orau i ddeall y cyfleoedd a'r risgiau y mae cyflwyno addysg rhywioldeb yn y cyfryngau digidol yn eu creu, gan fod pobl ifanc yn aml yn ddefnyddwyr llawer mwy arbenigol ar y technolegau hyn na'u hathrawon, eu rhieni neu bobl hŷn eraill.

10 **Cadwch y safon wrth ddyblygu rhaglen ARhG**: gall rhaglenni y gwelir eu bod yn effeithiol mewn un wlad neu ddiwylliant gael eu hefelychu'n llwyddiannus mewn gwahanol gyd-destunau, hyd yn oed pan gânt eu cludo o leoliadau sydd â llawer o adnoddau uchel i leoliadau sydd heb lawer (Gardner et al., 2015; Leijten et al., 2016). Er hynny, gall dylanwadau'r gymdeithas, y gymuned, y rhaglen, yr ymarferwyr a'r sefydliad, a hyd yn oed y broses weithredu ei hun, effeithio ar ansawdd gweithredu'r rhaglen sy'n cael ei hailadrodd (Durlak, 2013 yn UNESCO 2016c). Mae hyn yn cynnwys addasiadau a fwriedir i ddiwallu anghenion penodol yr amgylchedd, yr ysgol, y myfyrwyr, y gyfadran neu hyd yn oed y gymuned. Dylai'r gwaith addasu gael ei wneud gan ystyried a deall elfennau craidd y rhaglen neu'r cwricwlwm yn ofalus. Mae'n debyg mai cyfyngedig fydd effaith rhai addasiadau o safbwynt ffyddlondeb i'r cwricwlwm. Gall y rhain gynnwys, er enghraifft, newid iaith (cyfieithu a/neu addasu geirfa); amnewid delweddau i ddangos ieuenctid, teuluoedd neu sefyllfaoedd sy'n edrych fel y gynulleidfa neu'r cyd-destun targed, gan ddisodli cyfeiriadau diwylliannol. Mae addasiadau mentrus o'r fath yn cynnwys: lleihau nifer neu hyd y sesiynau, lleihau ymgysylltiad y cyfranogwyr, dileu negeseuon neu sgiliau allweddol i'w dysgu, neu ddileu topigau'n llwyr, newid y dull damcaniaethol, defnyddio staff neu wirfoddolwyr nad oes ganddynt hyfforddiant neu gymwysterau digonol, a/neu ddefnyddio llai o aelodau staff na'r hyn a argymhellir (O'Connor et al., 2007 yn UNESCO 2016c). Nid yw newid rhywfaint o iaith, neu ddelweddau neu gyfeiriadau diwylliannol i wneud y deunydd yn fwy perthnasol yn effeithio ar ei effeithiolrwydd.

Tabl 6. Dylunio a gweithredu rhaglenni ARhG
1. Penderfynwch ai rhaglen annibynnol a ddylai gael ei defnyddio ynteu rhaglen integredig.
2. Cynhwyswch nifer o sesiynau dilyniannol dros sawl blwyddyn.
3. Trefnwch gynllun peilot ynglŷn â'r cwricwlwm ARhG.
4. Defnyddiwch ddulliau addysgu cyfranogol sy'n cynnwys y plant a'r bobl ifanc yn weithredol ac sy'n eu helpu i fewnoli ac integreiddio gwybodaeth.
5. Dewiswch addysgwyr galluog a brwdfrydig i weithredu'r cwricwlwm mewn ysgolion a lleoliadau heb fod yn ffurfiol.
6. Rhowch hyfforddiant sensitifrwydd a hyfforddiant egluro gwerthoedd o safon, cyn dechrau yn eu swydd ac mewn swydd ynghyd â chyfleoedd datblygu proffesiynol parhaus.
7. Sicrhewch gyfrinachedd, preifatrwydd ac amgylchedd diogel i'r plant a'r bobl ifanc.
8. Rhowch fentrau ar waith sy'n cynnwys nifer o gydrannau.
9. Aseswch pa mor briodol yw defnyddio cyfryngau digidol fel cyfrwng darparu.
10. Cadwch y safon wrth ddyblygu rhaglen ARhG.

7.4 Monitro a gwerthuso rhaglenni ARhG

1 **Aseswch y rhaglen a sicrhau adborth parhaus gan ysgolion, cymunedau, addysgwyr a dysgwyr am sut mae'r rhaglen yn cyflawni ei deilliannau**: dylai monitro ac asesu'r rhaglen yn rheolaidd olygu adolygu data'n aml, er enghraifft, nifer y cyfranogwyr, demograffeg y dysgwyr – a chyrchu dogfennau ar hyfforddiant athrawon, y negeseuon a fynegir a'r ymyriadau. Dylai'r gwaith monitro ac asesu hefyd gynnwys sampl o arsylwadau a chyfweliadau yn y dosbarth i gasglu data ar y dulliau addysgu a ddefnyddir, y ffyddlondeb i'r cwricwlwm, argraffiadau'r myfyrwyr ynglŷn â'u profiad dysgu, a diogelwch yr amgylchedd dysgu (UNFPA, 2014).

Datblygwyd amryw o ddulliau monitro a gwerthuso yn ystod y blynyddoedd diwethaf a all gael eu haddasu at wahanol gyd-destunau, fel y Dull Adolygu ac Asesu Addysg Rhywioldeb (UNESCO, 2011b) ac 'Inside and Out' gan yr IPPF (IPPF, 2015a) sy'n darparu fframwaith ar gyfer asesu rhychwant, deunydd a darpariaeth addysg rhywioldeb yn yr ysgol a'r tu allan iddi.

2 **Integreiddiwch un neu fwy o ddangosyddion allweddol yn y systemau monitro addysg cenedlaethol er mwyn sicrhau y caiff y broses o gyflwyno addysg rhywioldeb ei mesur yn systematig**: gall gwaith i fonitro'r broses o weithredu addysg rhywioldeb yn systematig gael ei wneud drwy systemau cenedlaethol lle gall y data sy'n cael ei gasglu'n rheolaidd ar ystod o gwestiynau addysg gynnwys un neu ddau o gwestiynau allweddol ar addysg rhywioldeb. Argymhellir y dangosydd a ganlyn i'w ddefnyddio gan y gwledydd o fewn eu System Gwybodaeth Rheoli Addysg (EMIS). Datblygwyd y dangosydd gan UNESCO a'r Tîm Tasg Rhyngasiantaethol ar Addysg i edrych ar ansawdd, ehangder, cynhwysfawredd a chwmpas addysg HIV a rhywioldeb wedi'i seilio ar sgiliau bywyd fel rhan o fframwaith monitro ehangach ar gyfer ymatebion y sector addysg i HIV ac AIDS (UNESCO, 2013a).

Gall y dangosydd gael ei dracio naill ai drwy Gyfrifiad Blynyddol Ysgolion EMIS neu drwy arolwg o'r ysgolion. Mae'r arolwg yn caniatáu dadansoddiad manylach o ehangder y deunydd sy'n cael ei addysgu a gellir ei gynnal drwy gyfrwng sampl o ysgolion sy'n gynrychioliadol yn genedlaethol. Yn yr achos hwn, mae'r dangosydd yn mesur i ba raddau y mae meini prawf hanfodol neu ddymunol penodol wedi'u cynnwys mewn addysg rhywioldeb yn yr ysgol. Y pynciau hanfodol yw'r rhai sy'n creu'r effaith uniongyrchol fwyaf ar atal HIV, a'r pynciau dymunol yw'r rhai sy'n creu effaith anuniongyrchol ar atal HIV, ond sy'n bwysig fel rhan o raglen addysg rhywioldeb gyffredinol. Gweler *Atodiad VIII* i gael gwybodaeth lawn am y meini prawf hanfodol a dymunol a gynigir.

Tabl 7. Dangosydd a argymhellir i'w ddefnyddio gan y gwledydd yn eu System Gwybodaeth Rheoli Addysg (EMIS) i edrych ar ansawdd, ehangder, cynwysfawredd a chwmpas addysg HIV a rhywioldeb wedi'u seilio ar sgiliau bywyd

A gafodd y myfyrwyr yn eich ysgol chi addysg HIV a rhywioldeb gynhwysfawr yn y flwyddyn academaidd flaenorol?

Do/Naddo
Os Do, dywedwch pa rai o'r topigau hyn a gynhwysywyd yn y rhaglen addysg HIV a rhywioldeb wedi'i seilio ar sgiliau bywyd:

Addysgu ar fedrau bywyd generig (e.e. sgiliau gwneud penderfyniadau/ cyfathrebu/ gwrthod).	Do	Naddo
Addysgu ar addysg atgenhedlol rywiol/rhywioldeb (e.e. addysgu ar dwf a datblygiad dynol, bywyd teuluol, iechyd atgenhedlol, cam-drin rhywiol, trosglwyddo STIs).	Do	Naddo
Addysgu ar drosglwyddo ac atal HIV	Do	Naddo

Ffynhonnell: UNESCO. 2013a. *Measuring the education sector response to HIV and AIDS: Guidelines for the construction and use of core indicators*. Paris, UNESCO.

3 Gwerthuswch ddeilliannau ac effaith y rhaglen:

Bydd **gwerthusiad deilliannau** yn asesu ffactorau risg/ ffactorau amddiffynnol fel newidiadau mewn agweddau, ymddygiad neu sgiliau, canran y bobl ifanc a gyrhaeddwyd yn y grwpiau targed a nodwyd, a dangosyddion byrdymor eraill. Gellir casglu tystiolaeth ar gyfer rhai dangosyddion trwy fathau penodol o ymchwil. Er enghraifft, gellir defnyddio cyfweliadau gyda'r boblogaeth darged a dadansoddi data monitro'r rhaglen er mwyn asesu cyfranogiad pobl ifanc mewn ARhG. Mae methodolegau adolygu gan gymheiriaid – lle bydd aelodau o'r grŵp buddiolwyr yn cynnal cyfweliadau sgyrsiol â buddiolwyr eraill y rhaglen – yn cynnig cyfle i gael cipolwg ar straeon a safbwyntiau'r buddiolwyr (IPPF, 2013). Gellir defnyddio arsylwi uniongyrchol a chyfweliadau er mwyn asesu gallu pobl ifanc i ddangos sgiliau beirniadol, a gall graddfeydd sgorio ac arolygon gael eu defnyddio i roi gwybodaeth am newidiadau mewn gwybodaeth, agweddau ac arferion, er enghraifft, 'graddfa hunan-barch', 'graddfa hunaneffeithiolrwydd defnyddio condom yn gywir', 'Mesur Hemingway o Gysylltedd Pobl Ifanc', 'graddfa gyfathrebu rhieni-pobl ifanc' a 'graddfa pŵer perthnasoedd rhywiol', ymysg eraill (UNFPA, 2014).

Mae **gwerthusiad effaith** yn cysylltu newidiadau a welwyd â rhaglen benodol. Mae'r dangosyddion yn cynnwys nodau'r rhaglen yn y pen draw, er enghraifft cyfraddau is o HIV ac AIDS, beichiogrwydd anfwriadol, ac STIs; cydraddoldeb rhywedd neu ddeilliannau eraill a allai fod wedi'u nodi i'w cynnwys yn nodau'r rhaglen ARhG mewn lleoliad penodol. Asesir effaith drwy ddefnyddio dulliau ymchwil fel hap-dreialon dan reolaeth sy'n caniatáu i achosion gael eu priodoli. Er hynny, gall monitro effaith ARhG yn ôl dangosyddion iechyd megis beichiogrwydd neu achosion o HIV ymysg pobl ifanc fod yn anodd. Mae'n bwysig cofio y gall ffactorau eraill, fel mynediad i wasanaethau, chwarae rhan bwysig yn y newidiadau a welir (UNESCO, 2014a).

7.5 Ehangu graddfa rhaglenni ARhG

Er mwyn sicrhau effaith arwyddocaol, rhaid i addysg rhywioldeb o safon gael ei darparu ar raddfa addas yn gyson, a rhaid iddi ennill ei phlwyf yn y systemau addysg cenedlaethol. Yn benodol, pan sefydlir hyfforddiant mewn ARhG mewn colegau hyfforddi athrawon, mae'r wlad ar ei hennill am fod ganddi weithlu sy'n ehangu drwy'r amser ac sy'n gallu ymdrin â'r ystod gynhwysfawr o dopigau ARhG a'u cyflwyno'n effeithiol.

Mae'r ymrwymiad hwn i fuddsoddi yn nhwf y ddarpariaeth ARhG yn y dyfodol yn cyfrannu at gynaliadwyedd ac at ffyddlondeb yn y gweithredu. Mae'r buddsoddiad hwn hefyd yn arbed costau yn y dyfodol o ran hyfforddiant mewn swydd i athrawon y gall fod angen ei roi mewn modd ad-hoc os na chaiff ARhG ei hintegreiddio'n systematig mewn hyfforddiant athrawon. Mae sicrhau bod ARhG yn rhan o'r sefydliad yn ffactor allweddol sy'n cyfrannu at newid cymdeithasol, gan ddylanwadu ar normau cymdeithasol a normau rhywedd a allai fod o fudd i ddangosyddion iechyd y cyhoedd ar lefel y boblogaeth yn y pen draw, yn ogystal â lles a datblygiad pobl ifanc. Gall y broses o gynyddu ARhG hefyd gynnwys troi cysylltiadau rhwng gwasanaethau addysg ac iechyd yn rhan o'r drefn, drwy fecanweithiau atgyfeirio ar lefel yr ysgol a thrwy ddulliau cydlynu ar y lefel genedlaethol.

Mae UNESCO wedi nodi deg egwyddor allweddol ar gyfer ehangu graddfa addysg rhywioldeb (UNESCO, 2014):

Blwch 4. Deg egwyddor allweddol UNESCO ar gyfer ehangu graddfa addysg rhywioldeb

1 Dewiswch ymyriad/dull y mae modd ehangu ei raddfa yn y systemau presennol.

2 Eglurwch nodau'r gwaith ehangu a rolau'r gwahanol chwaraewyr, gan sicrhau perchnogaeth/arweinyddiaeth leol/ genedlaethol.

3 Deallwch yr angen tybiedig a sut mae hynny'n ffitio yn systemau a pholisïau presennol y llywodraeth.

4 Sicrhewch a rhannwch ddata am effeithiolrwydd rhaglenni peilot cyn ehangu eu graddfa.

5 Cofnodwch a gwerthuswch effaith y newidiadau a wnaed mewn ymyriadau ar effeithiolrwydd rhaglenni.

6 Cydnabyddwch rôl arweinyddiaeth.

7 Cynlluniwch ar gyfer cynaliadwyedd a sicrhau bod adnoddau ar gael i ehangu graddfa'r rhaglen neu cynlluniwch ar gyfer codi arian.

8 Cynlluniwch at y tymor hir (nid cylchoedd ariannu gan roddwyr) a rhag-weld newidiadau ac anawsterau.

9 Gofalwch rag-weld yr angen am newid yn y 'tîm adnoddau' sy'n arwain y broses ehangu dros amser.

10 Addaswch y strategaeth ehangu graddfa yn ôl newid yn yr amgylchedd gwleidyddol; manteisiwch ar 'ffenestri polisi' pan fydd y rheiny'n digwydd.

Mae ehangu graddfa rhaglenni yn gofyn amgylchiadau ffafriol a chymryd camau i gyflwyno a gweithredu addysg rhywioldeb. Yn ôl UNESCO (2010), mae'r amodau ar gyfer llwyddiant yn cynnwys:

- ymrwymiad i fynd i'r afael ag addysg HIV ac addysg rhywioldeb a hwnnw'n cael ei adlewyrchu mewn cyd-destun polisi ffafriol;
- partneriaethau (a mecanweithiau ffurfiol ar gyfer y rhain), er enghraifft rhwng gweinyddiaethau addysg ac iechyd, a rhwng sefydliadau'r llywodraeth a mudiadau'r gymdeithas ddinesig;
- sefydliadau a grwpiau sy'n cynrychioli barn pobl ifanc ac yn cyfrannu ati;
- prosesau cydweithredol at adolygu'r cwricwlwm;
- mudiadau'r gymdeithas ddinesig yn fodlon hybu achos ARhG, hyd yn oed yn wyneb cryn wrthwynebiad;
- nodi 'cynghreiriaid' ymysg penderfynwyr a sicrhau bod y rhain wedi'u cynnwys yn weithredol;
- cymorth technegol priodol (megis gan bartneriaid yn y Cenhedloedd Unedig a chyrff anllywodraethol rhyngwladol) er enghraifft mewn perthynas â sensiteiddio penderfynwyr;
- rhoi hwb i ddefnyddio dulliau dysgu cyfranogol gan athrawon; ac ymwneud â rhwydweithiau a chyfarfodydd rhyngwladol;
- dileu rhwystrau penodol sy'n atal ARhG, megis dileu deunyddiau addysgu homoffobig.

Mewn llawer o wledydd, mae yna bolisïau a strategaethau cenedlaethol ar addysg rhywioldeb. Er hynny bynnag, prin ac anghyson fu'r gwaith i weithredu'r rhaglenni hyn. Serch hynny, mewn nifer fach a chynyddol o wledydd isel a chanolig eu hincwm, mae ymdrechion cydunol, o dan arweiniad y llywodraeth, ar waith ac yn dechrau gafael, a'r rheiny'n fawr o ran graddfa (h.y. yn cwmpasu'r cyfan neu'r rhan fwyaf o ranbarthau'r wlad), ac yn hirhoedlog (h.y. nid yw eu cyllid wedi'i gyfyngu i gyfnod diffiniedig).

Elfennau a oedd yn hanfodol ar gyfer llwyddiant y gwledydd hyn oedd: arweinyddiaeth gref gan y llywodraeth; partneriaethau rhwng y llywodraeth a sefydliadau anllywodraethol a phrifysgolion profiadol; adnoddau digonol; ac ymrwymiad ar y cyd rhwng y rhanddeiliaid i'r broses hir o droi polisi a chynlluniau yn gamau gweithredu a fydd, yn y pen draw, yn effeithio ar fywydau pobl ifanc.

Er bod gan lawer o raglenni ar raddfa eang wendidau ac er eu bod wedi wynebu heriau o ran parhau â'u cyraeddiadau, mae yna awgrym clir ei bod yn bosibl ehangu graddfa addysg rhywioldeb ym mhob rhan o'r byd, os ceir y cymysgedd cywir o ymrwymiad, arbenigedd, ymdrech ac adnoddau.

Rawpixel.com/Shutterstock.com

8 Cyfeiriadau

8 - Cyfeiriadau

Achub y Plant. 2015. *What do children want in times of emergency and crisis? They want an education.* Llundain, Achub y Plant. *https://www*.savethechildren.org.uk/sites/default/files/images/What_Do_Children_Want1.pdf (Cyrchwyd 30 Ebrill 2017)

Adeyemi, B. A. 2008. Effects of cooperative learning and problem-solving strategies on junior secondary school students' achievement in social studies. *Journal of Research in Educational Psychology*, Cyf. 6, Rhif 3, tt. 691-708.

Advocates for Youth, Answer, GLSEN, yr Ymgyrch Hawliau Dynol, Ffederasiwn America dros Gynllunio Bod yn Rhiant a Chyngor Gwybodaeth ac Addysg Rhywioldeb yr Unol Daleithiau. 2015. *A Call to Action: LGBTQ youth need inclusive sex education.* http://www.advocatesforyouth.org/storage/advfy/documents/a%20call%20to%20action%20lgbtq%20youth%20need%20inclusive%20sex%20education%20final.pdf (Cyrchwyd 30 Ebrill 2017).

Ahmad, F. ac Aziz, J. 2009. Students' perceptions of the teachers' teaching of literature communicating and understanding through the eyes of the audience. *European Journal of Social Sciences*, Cyf. 7, Rhif 3, tt. 17-39.

Amaugo, L.G., Papadopoulos, C., Ochieng, B. ac Ali, N. 2014. The effectiveness of HIV/AIDS school-based sexual health education programmes in Nigeria: A systematic review. *Health Education Research*, Cyf. 29, Rhif 4, tt. 633-648. https://pdfs.semanticscholar.org/a82e/36dbd9ab9171656d6fa6d9cce134726c124a.pdf (Cyrchwyd 5 Mai 2017).

Arends, R. I. 1997. *Classroom Instruction and Management*. Boston, U.S., McGraw Hill.

Asiantaeth Hawliau Sylfaenol yr Undeb Ewropeaidd. 2014. *Violence against Women, an EU-wide Survey: Main results report*. http://fra.europa.eu/en/publication/2014/violence-againstwomen-eu-wide-survey-main-results-report (Cyrchwyd 4 Mai 2017).

Ayot, H. O. a Patel, M. M. 1992. *Instructional Methods*. Nairobi, Educational Research and Publications Ltd.

Baltag, V., a Sawyer, S.M. 2017. Quality healthcare for adolescents. Yn: Cherry A., Baltag V., Dillon M. (goln). *International Handbook on Adolescent Health and Development: The public health response*. Efrog Newydd, Springer International Publishing.

Barth, J., Bermetz, L., Heim, E., Trelle, S. a Tonia, T. 2012. The current prevalence of child sexual abuse worldwide: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Public Health*. Cyf. 58, Rhif 3, tt. 469-83. DOI: 10.1007/s00038-012-0426-1.

Bekker, LG., Johnson, L., Wallace, M. a Hosek, S. 2015. Building our youth for the future. *Journal of the International AIDS Society*, 18 (2 Suppl 1): 20076. DOI: 10.7448/IAS.18.2.20027. http://www.jiasociety.org/index.php/jias/article/view/20027/html (Cyrchwyd 24 Awst 2017).

Birungi, H., Mugisha, J. F. a Nyombi, J. K. 2007. Sexuality of young people perinatally infected with HIV: A neglected element in HIV/AIDS programming in Uganda. *Exchange on HIV/AIDS, Sexuality and Gender*, Rhif 3, tt. 7-9.

Blum, R.W., Mmari, Kristin Nelson. 2005. *Risk and Protective Factors Affecting Adolescent Reproductive Health in Developing Countries*. Genefa, WHO/Baltimore, Ysgol Iechyd Cyhoeddus Bloomberg Johns Hopkins.

Bridges, A. J., Wosnitzer, R., Scharrer, E., Sun, C. a Libermann, R. 2010. Aggression and sexual behavior in best-selling pornography videos: A content analysis update. *Violence Against Women*, Cyf. 16, Rhif 10, tt. 1065-1085.

Brown, J. a L'Engle, L. 2009. X-rated: Sexual attitudes and behaviours associated with US early adolescents exposure to sexually explicit media. *Sage Journals*. http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0093650208326465 (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA), UNFPA a WHO. 2015. Sexuality Education Policy Brief No. 1. Cwlen, Yr Almaen, BzGA. http://eeca.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/GAKC_Policy_Brief_No_1_rz.pdf (Cyrchwyd 30 Ebrill 2017).

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA), UNFPA a WHO. 2016. *Sexuality Education Policy Brief No. 2*. Cwlen, Yr Almaen, BzGA. http://www.bzgawhocc.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/Sexuality_education_Policy_brief_No_2.pdf (Cyrchwyd 30 Ebrill 2017).

Cash, S.J. ac A. Bridge, J.A. Epidemiology of Youth Suicide and Suicidal Behavior. *Current Opinion in Pediatrics*. 21(5):613–619, Hydref 2009 – Cyfrol 21 – Rhifyn 5 – tt. 613–619. DOI: 10.1097/MOP.0b013e32833063e1 (Cyrchwyd 5 Mai 2017).

Cathy, J. 2011. *Theory of Change Review*: Adroddiad a gomisiynwyd gan Comic Relief.

Y Cenhedloedd Unedig. 1989. *Convention on the Rights of the Child*. Efrog Newydd, UN. http://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/crc.aspx (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

Y Cenhedloedd Unedig. 1995. Platfor*m for Action of the United Nations Fourth World Conference on Women*. Efrog Newydd, UN. http://www.un.org/esa/gopher-data/conf/fwcw/off/a--20.en (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

Y Cenhedloedd Unedig. 1999. *Overall Review and Appraisal of the Implementation of the Programme of Action of the International Conference on Population and Development*. Efrog Newydd, UN. http://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/A_S-21_AC.1_L.pdf (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

Y Cenhedloedd Unedig. 2001. *Declaration of Commitment on HIV/AIDS*. Efrog Newydd, UN. http://www.unaids.org/sites/default/files/sub_landing/files/aidsdeclaration_en_0.pdf (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

Y Cenhedloedd Unedig. 2007. *Convention of the Rights of Persons with Disabilities*. Efrog Newydd, UN. https://www.un.org/development/desa/disabilities/resources/generalassembly/convention-on-the-rights-of-persons-withdisabilities-ares61106.html (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

Y Cenhedloedd Unedig. 2010. *Report of the United Nations Special Rapporteur on the Right to Education*. http://www.right-toeducation.org/sites/right-to-education.org/files/resourceattachments/UNSR_Sexual_Education_2010.pdf (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

Y Cenhedloedd Unedig. 2014. *Programme of Action adopted at the International Conference on Population and Development Cairo, 5-13 September 1994*. Efrog Newydd, UNFPA. http://www.unfpa.org/publications/international-conference-population-anddevelopment-programme-action (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

Chandra-Mouli, V., Lane, C. a Wong, S. 2015. What does work in adolescent sexual and reproductive health: A review of evidence on interventions commonly accepted as best practices. *Global Health: Science and Practice*, Cyf. 3, tt. 333-340.

Chandra-Mouli, V. a Vipul Patel, S. 2017. Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low and middle-income countries. *Reproductive Health*, Cyf. 1, Rhif 14, tt. 14-30.

Comisiwn Economaidd a Chymdeithasol Asia a'r Môr Tawel (ESCAP). 2013. *Report of the Sixth Asian and Pacific Population Conference*. Bangkok, ESCAP. http://www.unescapsdd.org/files/documents/Report of the Sixth APPC.pdf

Comisiwn Ffoaduriaid o Fenywod, Achub y Plant, UNHCR, UNFPA. 2012. *Adolescent Sexual and Reproductive Health Programs in Humanitarian Settings: An In-depth Look at Family Planning Services*. Efrog Newydd, UNFPA. https://www.unfpa.org/sites/default/files/resourcepdf/AAAIRHA_good_practice_documentation_English_FINAL.pdf (Cyrchwyd 30 Ebrill 2017).

Constantine, N. A., Jerman, P., Berglas, N. F., Angulo-Olaiz, F., Chou, C. P. a Rohrbach, L. A. 2015b. Short-term effects of a rights-based sexuality education curriculum for high-school students: a cluster-randomized trial. *BioMed Central Public Health*, 15, t. 293. Cyrchwyd o http://onlinelibrary.wiley.com/o/cochrane/clcentral/articles/662/CN-01109662/frame.html doi:10.1186/s12889-015-1625-5

Cyngor Ewrop. 2014. *Sexual Orientation and Gender Identity: Questions and answers*. Brwsel, Cyngor Ewrop. https://edoc.coe.int/en/lgbt/7031-sexual-orientationand-gender-identity-sogi-questions-and-answers.html (Cyrchwyd 4 Mai 2017).

Dicenso, A., Guyatt, G., Willan, A. a Griffith, L. 2002. Interventions to reduce unintended pregnancies among adolescents: Systematic review of randomised controlled trials. *British Medical Journal*, Cyf. 324, Rhif 7351, tt. 1426-1426.

Döring, N. 2014. Consensual sexting among adolescents: Risk prevention through abstinence education or safer sexting? *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, Cyf. 8, Rhif 1. https://cyberpsychology.eu/article/view/4303/3352 (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

Döring, N., Daneback, K., Shaughnessy, K., Grov, C. a Byers, E. S. 2015. Online sexual activity experiences among college students: A four-country comparison. *Archives of Sexual Behavior*. https://www.researchgate.net/publication/286638680_Online_Sexual_Activity_Experiences_Among_College_Students_A_Four-Country_Comparison

Duflo, E., Dupas, P., Kremer, M. a Sinei, S. 2006. *Education and HIV/AIDS Prevention: Evidence from a randomized evaluation in Western Kenya*. Boston, Yr Adran Economeg a'r Labordy Gweithredu ar Dlodi.

Dupas, P. 2006. *Relative Risks and the Market for Sex: Teenagers, sugar daddies and HIV in Kenya*. Hanover, Coleg Dartmouth.

Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., a Schellinger, K. B. 2011. The Impact of Enhancing students' Social and Emotional Learning: A meta-analysis of schoolbased universal interventions. *Child Development*. Cyfrol 82, Rhifyn 1, tt. 405–432. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x . http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x/abstract

Elder, S. K. 2014. *Labour Market Transition of Young Women and Men in Sub-Saharan Africa. Work 4 Youth Publication Series* Rhif 9. Genefa, Rhaglen Cyflogaeth Ieuenctid, Yr Adran Polisi Cyflogaeth.

Fisher, J. a McTaggart J. 2008. *Review of Sex and Relationships Education in Schools*. Genefa, UNAIDS. http://www.cornwallhealthyschools.org/documents/SRE final jim knoght review recommedations.pdf (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

Fonner, V. A., Armstrong, K. S., Kennedy, C. E., O'Reilly, K. R. a Sweat, M. D. 2014. School based sex education and HIV prevention in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, 9(3), e89692.

http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0089692. doi:10.1371/journal.pone.0089692

Ffederasiwn Rhyngwladol Cynllunio Bod yn Rhiant (IPPF). 2013. *Explore; Toolkit for involving young people as researchers in sexual and reproductive health programmes. Rapid PEER review handbook*. Llundain, IPPF. https://www.rutgers.international/sites/rutgersorg/files/pdf/AW_Explore-PEER%20Handbook.pdf (Cyrchwyd 25 Ebrill 2017).

Ffederasiwn Rhyngwladol Cynllunio Bod yn Rhiant (IPPF). 2015. *Teaching about Consent and Healthy Boundaries: A guide for educators*. Llundain, IPPF. https://www.ifpa.ie/sites/default/files/documents/Reports/teaching_about_consent_healthy_boundaries_a_guide_for_educators.pdf (Cyrchwyd 4 Mai 2017).

Ffederasiwn Rhyngwladol Cynllunio Bod yn Rhiant (IPPF). 2016. *Everyone's Right to Know: Delivering comprehensive sexuality education for all young people*. Llundain, IPPF. http://www.ippf.org/sites/default/files/2016-05/ippf_CSE_report_eng_web.pdf (Cyrchwyd 25 Ebrill 2017).

Ffederasiwn Rhyngwladol Cynllunio Bod yn Rhiant (IPPF). 2017 (heb ei gyhoeddi). *Toolkit Deliver+Enable: Scaling-up comprehensive sexuality education (CSE)*. Llundain, IPPF.

Ffederasiwn Rhyngwladol Cynllunio Bod yn Rhiant (IPPF) a Chanolfan Gyfreithiol Plant Coram. 2014. *Inception Report: Qualitative research on legal barriers to young people's access to sexual and reproductive health services*. Llundain, IPPF. http://www.ippf.org/resource/inception-report-qualitativeresearch-legal-barriers-young-peoples-access-sexual-and (Cyrchwyd 4 Mai 2017).

Gardner, F., Montgomery, P. a Knerr, W. 2015. Transporting evidence-based parenting programs for child problem behavior (Age 3-10) between countries: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*. 1-14. http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15374416.2015.1015134

Garofalo, R., Wolf, R., Wissow, L., Woods, E. a Goodman, E. 1999. Sexual orientation and risk of suicide attempts among a representative sample of youth. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, Cyf. 153, Rhif 5.

Giroux, H. A. 1994. Toward a pedagogy of critical thinking. Yn *Re-Thinking Reason: New Perspectives in Critical Thinking*. Kerry S. Walters (gol.). Albany, SUNY Press.

Gordon, P. 2008. *Review of Sex, Relationships and HIV education in Schools*. Paris, UNESCO.

Gordon, P. 2010. *Sexuality Education and the Prevention of Violence*. Cyngor Ewrop. www.coe.int/t/dg3/children/1in5/source/publicationsexualviolence/ (Cyrchwyd 4 Mai 2017).

Goulds, S. 2015. *Because I Am a Girl*. Toronto, Plan. (Cyrchwyd 4 Mai 2017).

Haberland, N. 2015. The case for addressing gender and power in sexuality and HIV education: A comprehensive review of evaluation studies. *International Perspectives on Sexual and Reproductive Health*, Cyf. 41, Rhif 1, tt. 31-42. https://www.guttmacher.org/journals/ipIRhA/2015/03/case-addressinggender-and-power-sexuality-and-hiv-educationcomprehensive (Cyrchwyd 30 Ebrill 2017).

Haberland, N., Rogow, D. 2015. Sexuality education: Emerging trends in evidence and practice. *Journal of Adolescent Health*, Cyf. 56, Rhif 1, tt. 15-21.

Hadley, A., Ingham, R. a Chandra-Mouli, V. 2016. Teenage pregnancy strategy for England. *The Lancet*, Cyfrol 388, Rhif 10044. DOI: http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30619-5. http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)30619-5/fulltext?rss%3Dyes. (Cyrchwyd 4 Mai 2017).

Hall, W., Patton, G., Stockings, E., Weier, M., Lynskey, M., Morley, K. a Degenhardt, L. 2016. Why young people's substance use matters for global health. *The Lancet Psychiatry*, Cyf. 3, Rhif 3, tt. 265-279.

Hillier, L., Jones, T., Monagle, M., Overton, N., Gahan, L., Blackman, J. a Mitchell, A. 2010. *Writing Themselves in 3 (WTi3). The third national study on the sexual health and wellbeing of same sex attracted and gender questioning young people*. Melbourne, Canolfan Ymchwil Rhyw, Iechyd a Chymdeithas Awstralia a Phrifysgol La Trobe.

Hughes, K., Bellis, M., Jones, L., Wood, S., Bates, G., Eckley, L., McCoy, E., Mikton, C., Shakespeare, T. ac Officer, A. 2012. Prevalence and risk of violence against adults with disabilities: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *The Lancet*, Cyf. 379, Rhif 9826, tt. 1621-1629.

ILO, OHCHR, Ysgrifenyddiaeth UNAIDS, UNDP, UNESCO, UNFPA, UNHCR, UNICEF, UNODC, UN Women, WFP a WHO. 2015. *Joint UN statement on Ending violence and discrimination against lesbian, gay, bisexual, transgender and intersex people*. Efrog Newydd, Y Cenhedloedd Unedig. http://www.ohchr.org/Documents/Issues/Discrimination/Joint_LGBTI_Statement_ENG.PDF (Cyrchwyd 24 Awst 2017).

Jemmott, J. B., Jemmott, L. S., Fong, G. T. a Morales, K. H. 2010. Effectiveness of an HIV/STD risk-reduction intervention for adolescents when implemented by community-based organizations: A cluster-randomized controlled trial. *American Journal of Public Health*, 100(4), 720–726. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2836337/ http://doi.org/10.2105/AJPH.2008.140657

Jennings, L., Parra-Medina, D., Hilfinger-Messias, D. a McLoughlin, K. 2006. Toward a critical social theory of youth empowerment. *Journal of Community Practice*, Cyf. 14, Rhif 1-2, tt. 31-55.

8 - Cyfeiriadau

Kennedy, A.C. a Bennett, L. 2006. Urban adolescent mothers exposed to community, family and partner violence: Is cumulative violence exposure a barrier to school performance and participation? *Journal of Interpersonal Violence*. 6, tt. 750–773.

Killermann, S. 2015. The Genderbread Person v3. [Blog] *It's Pronounced Metrosexual*. http://itspronouncedmetrosexual.com/2015/03/the-genderbread-person-v3/#sthash.F0QoolEk.dpbs (Cyrchwyd 5 Chwefror 2017).

Kirby, D. 2007. *Emerging Answers 2007: Research findings on programs to reduce teen pregnancy and sexually transmitted diseases*. Washington, DC, Yr Ymgyrch Genedlaethol i Atal Beichiogrwydd yn yr Arddegau a Heb eu Cynllunio. https://thenationalcampaign.org/sites/default/files/resourceprimary-download/EA2007_full_0.pdf

Kirby, D. 2009. *Recommendations for Effective Sexuality Education Programmes*. Adolygiad heb ei gyhoeddi a baratowyd ar ran UNESCO. Paris, UNESCO.

Kirby, D. 2011. *Sex Education: Access and impact on sexual behaviour of young people*. Cyfarfod Grwp Arbenigwyr y Cenhedloedd Unedig ar Bobl fanc, Ieuenctid a Datblygu. Efrog Newydd, Yr Adran Boblogaeth, Yr Adran Materion Economaidd a Chymdeithasol, Ysgrifenyddiaeth y Cenhedloedd Unedig.

Kirby, D., Korpi, M., Barth, R. P. a Cagampang, H. H. 1997. The impact of the postponing sexual involvement curriculum among youths in California. *Family Planning Perspectives*, Cyf. 29, Rhif 3, tt. 100-108.

Kirby, D., Laris, B. a Rolleri, L. 2005. *Impact of Sex and Sex Education Programs on Sexual Behaviors of Youth in Developing and Developed Countries*. Washington DC, Iechyd Teuluol Rhyngwladol (FHI).

Kirby, D., a Lepore, G. 2007. *Sexual Risk and Protective Factors: Factors affecting teen sexual behavior, pregnancy, childbearing and sexually transmitted disease: Which are important? Which can you change?* Washington DC, Yr Ymgyrch Genedlaethol i Atal Beichiogrwydd yn yr Arddegau.

Kirby, D., Obasi, A. a Laris, B. 2006. The effectiveness of sex education and hiv education interventions in schools in developing countries. *Preventing HIV/AIDS in Young People: A systematic review of the evidence from developing countries* yn D. Ross, B. Dick a J. Ferguson (goln) Genefa, WHO, tt. 103-150.

Kirby, D., Rolleri, L. a Wilson, M. M. 2007. *Tool to Assess the Characteristics of Effective Sex and STD/HIV Education Programmes*. Washington, DC, Rhwydwaith Arddegwyr Iach.

Kivela, J., Ketting, E. a Baltussen, R. 2013. Cost analysis of school-based sexuality education programs in six countries. *Cost Effectiveness and Resource Allocation*, 11(1), 1-7. doi:10.1186/1478-7547-11-17

Kontula, O. 2010. The evolution of sex education and students' sexual knowledge in Finland in the 2000s. *Sex Education*, Cyf. 10, Rhif 4, tt. 373-386.

Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. B. a Lozano, R. 2002. *World Report on Violence and Health*. Genefa, WHO. http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/introduction.pdf

Lansdown, G. 2001. *Promoting Children's Participation in Democratic Decision Making*. Fflorens, UNICEF. https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/insight6.pdf (Cyrchwyd 5 Chwefror 2017).

Leijten, P., Melendez-Torres, G. J., Knerr, W., a Gardner, F. 2016. Transported versus homegrown parenting interventions for reducing disruptive child behavior: A multilevel metaregression study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 55(7), 610-617. doi: http://dx.doi.org/10.1016/j.jaac.2016.05.003.

Loaiza, E. a Liang, M. 2013. *Adolescent Pregnancy: A review of the evidence*. Efrog Newydd, UNFPA. https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ADOLESCENT%20PREGNANCY_UNFPA.pdf (Cyrchwyd 25 Ebrill 2017).

Lopez, L. M., Bernholc, A., Chen, M. a Tolley, E. 2016. School-based interventions for improving contraceptive use in adolescents. *The Cochrane Library*. doi:10.1002/14651858.CD012249

Madise, N., Zulu, E. a Ciera, J. 2007. Is poverty a driver for risky sexual behaviour? Evidence from national surveys of adolescents in four African countries. *African Journal of Reproductive Health*, Cyf. 11, Rhif 3, p. 83. https://www.guttmacher.org/sites/default/files/pdfs/pubs/journals/reprints/AJRH.11.3.83.pdf (Cyrchwyd 5 Chwefror 2017).

McKee, A. 2014. Methodological issues in defining aggression for content analyses of sexually explicit material. *Archives of Sexual Behavior*, Cyf. 44, Rhif 1, tt. 81-87.

Meyer, E. 2010. *Gender and Sexual Diversity in Schools*. Dordrecht, Yr Iseldiroedd, Springer Science+Business Media.

Michielsen, K., Chersich, M. F., Luchters, S., De Koker, P., Van Rossem, R. a Temmerman, M. 2010. Effectiveness of HIV prevention for youth in sub-Saharan Africa: Systematic review and meta-analysis of randomized and nonrandomized trials. *AIDS*, 24(8), tt. 1193-1202.

Nixon, C. 2014. Current perspectives: The impact of cyberbullying on adolescent health. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, Cyf. 5, tt. 143–158.

O'Connor, C., Small, S. A. a Cooney, S. M., 4. 2007. *Program fidelity and adaptation: Meeting local needs without compromising program effectiveness*. Madison, WI, Prifysgol Wisconsin-Madison/Extension. Cyrchwyd o http://fyi.uwex.edu/whatworkswisconsin/files/2014/04/whatworks_04.pdf

Ofsted 2013. Ofsted Annual Report 2012/13: Schools report. Llundain, Ofsted.

Okonofua, F. 2007. New research findings on adolescent reproductive health in Africa [Nouveaux résultats de recherche sur la santé de reproduction en Afrique]. *African Journal of Reproductive Health*, Cyf. 11, Rhif 3, p. 7.

Oosterhof, P., Muller, C. a Shephard, K. 2017. Sex education in the digital era. *IDS Bulletin*, Cyf. 48, Rhif 1. http://bulletin.ids.ac.uk/idsbo/issue/view/223 (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

Oringanje, C., Meremikwu, M. M., Eko, H., Esu, E., Meremikwu, A. ac Ehiri, J. E. 2009. Interventions for preventing unintended pregnancies among adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, N.PAG-N.PAG. doi:10.1002/14651858.CD005215.pub2

Otieno, A. 2006. *Gender and Sexuality in the Kenyan Education System: Is history repeating itself? An exploratory study of information on sexuality within Nakuru town*. MA. Canolfan Ranbarthol De a Dwyrain Affrica ar gyfer Cyfraith Menywod ym Mhrifysgol Zimbabwe.

Peter a Valkenburg. 2007. Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-mediated communication*. Cyf. 12, 4, tt. 1169-1182.

Plan International. 2016. *Counting the Invisible: Using data to transform the lives of girls and women by 2030*. Woking, Plan International. http://www.ungei.org/resources/files/2140_biaag_2016_english_finalv2_low_res.pdf (Cyrchwyd 30 Ebrill 2017).

Plan International. 2017. *Teenage Pregnancy*. Woking, Plan International. https://plan-international.org/sexual-health/teenage-pregnancy (Cyrchwyd Mai 2017).

Pound P., Denford S., Shucksmith J., Tanton C., Johnson A.M., Owen J., Hutten R., Mohan L., Bonell C., Abraham C. a Campbell R. 2017. What is best practice in sex and relationship education? A synthesis of evidence, including stakeholders' views. *British Medical Journal Open*. 2017 Gorffennaf 2; 7(5): e014791. doi: 10.1136/bmjopen-2016-014791. http://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/7/5/e014791.full.pdf (Cyrchwyd 21 Gorffennaf 2017).

Pound, P., Langford, R., a Campbell, R. 2016. What do young people think about their school-based sex and relationship education? A qualitative synthesis of young people's views and experiences. *British Medical Journal Open*, 6(9). doi:10.1136/bmjopen-2016-011329

Rohleder, P. a Swartz, L. 2012. Disability, sexuality and sexual health. *Understanding Global Sexualities: New Frontiers* (Cyfres Sexuality, culture and health). 138-152. DOI: 10.4324/9780203111291

Rohrbach, L. A., Berglas, N. F., Jerman, P., Angulo-Olaiz, F., Chou, C. P. a Constantine, N. A. 2015. A Rights-Based Sexuality Education Curriculum for Adolescents: 1-Year Outcomes From a Cluster-Randomized Trial. *Journal of Adolescent Health*, 57(4), 399-406. Cyrchwyd o http://onlinelibrary.wiley.com/o/cochrane/clcentral/articles/910/CN-01131910/frame.html doi:10.1016/j.jadohealth.2015.07.004

Ross, D., Dick, B. a Ferguson, J. 2006. *Preventing HIV/AIDS in Young People: A systematic review of the evidence from developing countries*. Genefa, WHO.

Rhwydwaith Rhyngwladol Hawliau Plant. 2016. *Rights, Remedies and Representation: Global report on access to justice for children*. Llundain, Rhwydwaith Rhyngwladol Hawliau Plant. https://www.crin.org/sites/default/files/crin_a2j_global_report_final_1.pdf (Cyrchwyd 30 Ebrill 2017).

Secor-Turner, M., Schmitz, K. a Benson, K. 2016. Adolescent experience of menstruation in rural Kenya. *Nursing Research*, Cyf. 65, Rhif 4, tt. 301-305.

Sedgh, G., Ashford, L. S. a Hussain, R. 2016. *Unmet Need for Contraception in Developing Countries: Examining women's reasons for not using a method*. Efrog Newydd, Sefydliad Guttmacher. https://www.guttmacher.org/report/unmet-needfor-contraception-in-developing-countries (Cyrchwyd 30 Ebrill 2017).

Y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd (OECD). 2017. *Early Learning Matters*. Paris, OECD. https://www.oecd.org/edu/school/Early-Learning-Matters-Project-Brochure.pdf. (Cyrchwyd 30 Ebrill 2017).

Y Sefydliad Crefyddol. 2002. *Open letter to religious leaders about sex education*. http://religiousinstitute.org/wp-content/uploads/2009/06/Open-Letter-Sex-Education.pdf (Cyrchwyd 30 Ebrill 2017).

Y Sefydliad Iechyd Pan-Americanaidd (PAHO) a WHO. 2000. *Promotion of Sexual Health. Recommendations for Action*. Washington D.C., PAHO.

Sefydliad Guttmacher. 2014. Intended and unintended pregnancies worldwide in 2012 and recent trends. *Studies in Family Planning*, Cyf. 45, Rhif 3. https://www.guttmacher.org/sites/default/files/article_files/j.1728-4465.2014.00393.x.pdf (Cyrchwyd 4 Mai 2017).

Sefydliad Guttmacher. 2015a. *Adolescent Pregnancy and Its Outcomes Across Countries Factsheet*. Efrog Newydd, Sefydliad Guttmacher. https://www.guttmacher.org/factsheet/adolescent-pregnancy-and-its-outcomes-acrosscountries (Cyrchwyd 4 Mai 2017).

Sefydliad Guttmacher. 2015b. *Adolescent Women's Need for and Use of Sexual and Reproductive Health Services in Developing Countries*. Efrog Newydd, Sefydliad Guttmacher. https://www.guttmacher.org/fact-sheet/adolescent-womens-need-anduse-sexual-and-reproductive-health (Cyrchwyd 4 Mai 2017).

Sefydliad Straight Talk. 2008. *Annual Report. Kampala, Sefydliad Straight Talk*. https://www.scribd.com/document/17357627/Straight-Talk-Foundation-Annual-Report-2008 (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

Shepherd, J., Kavanagh, J., Picot, J., Cooper, K., Harden, A., Barnett-Page, E., . . . Price, A. 2010. The effectiveness and cost effectiveness of behavioural interventions for the prevention of sexually transmitted infections in young people aged 13-19: A systematic review and economic evaluation. *Health Technology Assessment*, 14(7), 1-230.

Stead, M., Stradling, R., MacNeil, M., MacKintosh, A. a Minty, S. 2007. Implementation evaluation of the Blueprint multicomponent drug prevention programme: Fidelity of school component delivery. *Drug and Alcohol Review*, Cyf. 26, Rhif 6, tt. 653-664.

Stephenson, J., Strange, V., Forrest, S., Oakley, A., Copas, A., Allen, E., Babiker, A., Black, S., Ali, M., Monteiro, H. a Johnson, A. 2004. Pupil-led sex education in England (RIPPLE study): cluster-randomised intervention trial. *The Lancet*, Cyf. 364, Rhif 9431, tt. 338-346.

Stirling, M., Rees, H., Kasedde, S. a Hankins, C. 2008. *Addressing the vulnerability of young women and girls to stop the HIV epidemic in Southern Africa*. Genefa, UNAIDS.

Swyddfa Ranbarthol Ewropeaidd y WHO a Die Bundeszentrale fur gesundheitliche Aufklarung (BZgA). 2010. *Standards for Sexuality Education in Europe: A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists*. Cwlen, BZgA. http://www.oif.ac.at/fileadmin/OEIF/andere_Publikationen/WHO_BZgA_Standards.pdf (Cyrchwyd 5 Mai 2017).

Swyddfa Ystadegau Wganda (UBOS) a Macro International Inc. 2007. *Uganda Demographic and Health Survey 2006*. Calverton, Md., UBOS a Macro International Inc. http://www.dhsprogram.com/pubs/pdf/FR194/FR194.pdf (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

Swyddfa Uchel Gomisiynydd y Cenhedloedd Unedig dros Hawliau Dynol (OHCHR). 2003. *CRC General Comment 4: Adolescent health and development in the context of the Convention on the Rights of the Child* (CRC). Efrog Newydd, UN. http://www.ohchr.org/Documents/Issues/Women/WRGS/Health/GC4.pdf (Cyrchwyd 30 Ebrill 2017).

Swyddfa Uchel Gomisiynydd y Cenhedloedd Unedig dros Hawliau Dynol (OHCHR) . 2016. *Living Free and Equal. What States are doing to tackle violence and discrimination against lesbian, gay, bisexual, transgender and intersex people*. Efrog Newydd a Genefa, Y Cenhedloedd Unedig.

Swyddfa'r Cynghorydd Arbennig ar Faterion Rhywedd a Dyrchafu Menywod. 2001. *Gender Mainstreaming: Strategy for promoting gender equality*. Efrog Newydd, Swyddfa'r Cynghorydd Arbennig ar Faterion Rhywedd a Dyrchafu Menywod. http://www.un.org/womenwatch/osagi/pdf/factsheet1.pdf (Cyrchwyd 30 Ebrill 2017).

Thomas, F. ac Aggleton, P. 2016. School-based sex and relationships education: Current knowledge and emerging themes. Yn: Sundaram, V. a Sauntson, H. (goln) *Global Perspectives and Key Debates in Sex and Relationships Education: Addressing Issues of Gender, Sexuality, Plurality and Power*. Basingstoke, Palgrave Macmillan.

Tolli, M. V. 2012. Effectiveness of peer education interventions for HIV prevention, adolescent pregnancy prevention and sexual health promotion for young people: A systematic review of European studies. *Health Education Research*. 27(5), 904-913. doi:10.1093/her/cys055

Trenholm, C., Devaney, B., Fortson, K., Quay, L., Wheeler, J. a Clark, M. 2007. *Impacts of Four Title V, Section 510 Abstinence Education Programs: Final Report*. Trenton, NJ, Mathematica Policy Research Inc.

Underhill, K., Montgomery, P. ac Operario, D. 2007. Sexual abstinence only programmes to prevent HIV infection in high income countries: Systematic review. *British Medical Journal*, Cyf. 335, Rhif 7613, tt. 248-248. http://bmj.com/cgi/content/full/335/7613/248 (Cyrchwyd 13 Awst 2017).

UNAIDS. 2006. *Scaling up Access to HIV Prevention, Treatment, Care and Support: The next steps*. Genefa, UNAIDS. http://data.unaids.org/publications/irc-pub07/jc1267-univaccessthenextsteps_en.pdf (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

UNAIDS. 2008. *2008 Report on the Global AIDS Epidemic*. Genefa, UNAIDS. http://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/jc1510_2008globalreport_en_0.pdf (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

UNAIDS. 2012 *Factsheet on Young people, Adolescents and HIV*. Genefa, UNAIDS. http://files.unaids.org/en/media/unaids/contentassets/documents/factsheet/2012/20120417_FS_adolescentsyoungpeoplehiv_en.pdf (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

UNAIDS 2014. *The Gap Report*. Genefa, UNAIDS. http://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/UNAIDS_Gap_report_en.pdf (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

UNAIDS. 2016. *HIV Prevention among Adolescent Girls and Young Women: Putting HIV prevention among adolescent girls and young and including boys & men women on the Fast-Track and engaging men and boys*. Genefa, UNAIDS. http://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/UNAIDS_HIV_prevention_among_adolescent_girls_and_young_women.pdf

UNAIDS. 2017. Ending AIDS. Progress towards the 90-90-90 Targets. Global AIDS Update. Genefa, UNAIDS. http://www.unaids.org/en/resources/documents/2017/20170720_Global_AIDS_update_2017

UNAIDS a WHO. 2007. *2007 AIDS Epidemic Update*. Genefa,

UNAIDS. http://data.unaids.org/pub/epislides/2007/2007_epiupdate_en.pdf (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

UNDP. 2015. *Report of the Regional Dialogue on LGBTI Human Rights and Health in Asia-Pacific*. Bangkok, UNDP. http://www.asiapacific.undp.org/content/dam/rbap/docs/Research%20and%20Publications/hiv_aids/rbap-hhd-2015-reportregional-dialogue-lgbti-rights-health.pdf (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

UNDP (yn y wasg). *Leave no one Behind: Advancing social, economic, cultural and political inclusion of LGBTI people in Asia and the Pacific*.

UNESCO. 1996. *Learning: The treasure within. Report to UNESCO of the International Commission on Education for the Twentyfirst Century*. Paris, UNESCO. http://unesdoc.unesco.org/images/0010/001095/109590eo.pdf (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

UNESCO. 2000a. *Dakar Framework for Action, Education for All. Meeting our collective commitments*. Paris, UNESCO. http://unesdoc.unesco.org/images/0012/001211/121147e.pdf (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

UNESCO. 2000b. *General Comment Rhif 14. Substantive issues arising in the implementation of the international covenant on economic, social and cultural rights*. Genefa, UNESCO. http://data.unaids.org/publications/external-documents/ecosoc_cescr-gc14_en.pdf (Cyrchwyd 30 Mai 2017) .

UNESCO. 2008. *School-centred HIV and AIDS Care and Support in Southern Africa: Technical consultation report, 22-24 May 2008, Gaborone, Botswana*. Paris, UNESCO. http://unesdoc.unesco.org/images/0015/001578/157860e.pdf (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

UNESCO. 2009. *International Technical Guidance on Sexuality Education: An Evidence-informed approach for schools, teachers and health educators*. Paris, UNESCO. http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001832/183281e.pdf (Cyrchwyd 3 Mai 2017).

UNESCO. 2010. *Levers of Success: Case studies of national sexuality education programmes*. Paris, UNESCO. http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001884/188495e.pdf (Cyrchwyd 30 Ebrill 2017).

UNESCO. 2011a. *Cost and Cost-effectiveness Analysis of School-based Sexuality Education Programmes in Six Countries*. Paris, UNESCO. http://unesdoc.unesco.org/images/0021/002116/211604e.pdf

UNESCO. 2011b. *Sexuality Education Review and Assessment Tool*. Paris, UNESCO. http://hivhealthclearinghouse.unesco.org/library/ documents/sexuality-education-review-andassessment-tool-serat-0 (Cyrchwyd 4 May 2015).

UNESCO. 2012. *Review of Policies and Strategies to Implement and Scale Up Sexuality Education in Asia and the Pacific*. Bangkok, UNESCO Bangkok. http://unesdoc.unesco.org/images/0021/002150/215091e.pdf

UNESCO. 2013a. *Measuring the Education Sector Response to HIV and AIDS: Guidelines for the construction and use of core indicators*. Paris, UNESCO. http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002230/223028e.pdf (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

UNESCO. 2013b. *Ministerial Commitment on Comprehensive Sexuality Education and Sexual and Reproductive Health Services for Adolescents and Young People in Eastern and Southern African (ESA)*. Paris, UNESCO. http://www.unesco.org/fileadmin/MULTIMEDIA/HQ/HIV-AIDS/pdf/ESACommitmentFINALAffirmedon7thDecember.pdf (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

UNESCO. 2014a. *Comprehensive Sexuality Education: The challenges and opportunities of scaling-up*. Paris, UNESCO. http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002277/227781e.pdf (Cyrchwyd 5 Mai 2017).

UNESCO. 2014b. *Good Policy and Practice in Health Education: Puberty education and menstrual hygiene management*. Paris, UNESCO. http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002267/226792e.pdf (Cyrchwyd 3 Mai 2017.)

UNESCO. 2015a. *Emerging Evidence, Lessons and Practice in Global Comprehensive Sexuality Education: A global review*. Paris, UNESCO. http://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/CSE_Global_Review_2015.pdf (Cyrchwyd 4 Mai 2017).

UNESCO. 2015b. *From Insult to Inclusion: Asia-Pacific report on school bullying, violence and discrimination on the basis of sexual orientation and gender identity*. Paris, UNESCO. http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002354/235414e.pdf (Cyrchwyd 5 Mai 2017).

UNESCO. 2016a. *2016 Global Education Monitoring Report. Education for people and planet: Creating sustainable futures for all.* Paris, UNESCO. http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002457/245745e.pdf (Cyrchwyd 5 Mai 2017).

UNESCO. 2016b. *Out in the Open: Education Sector Responses to Violence based on Sexual Orientation and Gender Identity/Expression*. Paris. UNESCO. http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002447/244756e.pdf

UNESCO. 2016c. *Review of the Evidence on Sexuality Education. Report to inform the update of the UNESCO International Technical Guidance on Sexuality Education*; paratowyd gan Paul Montgomery a Wendy Knerr, Canolfan Prifysgol Rhydychen ar gyfer Ymyriadau wedi'u seilio ar Dystiolaeth. Paris, UNESCO.

UNESCO. 2017a. *Early and Unintended Pregnancy: Recommendations for the education sector*. Paris, UNESCO. http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002484/248418e.pdf (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

UNESCO. 2017b. *Good Policy and Practice in Health Education. Booklet 10. Education sector responses to the use of alcohol, tobacco and drugs*. Paris, UNESCO. http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002475/247509E.pdf (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

UNESCO. 2017c. *Review of Curricula and Curricular Frameworks. Report to inform the update of the UNESCO International Technical Guidance on Sexuality Education: prepared by Advocates for Youth*. Paris, UNESCO.

UNESCO. 2017d. *School Violence and Bullying: Global status report*. Paris, UNESCO. http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002469/246970e.pdf (Cyrchwyd 5 Mai 2017).

UNESCO a Rhwydwaith Byd-eang Pobl sy'n Byw gydag HIV (GNP+). 2012. *Positive Learning: Meeting the needs of young people living with HIV (YPLHIV) in the education sector*. Paris/Yr Iseldiroedd, UNESCO/GNP+ http://unesdoc.unesco.org/images/0021/002164/216485E.pdf (Cyrchwyd 5 Mai 2017).

UNESCO a UNAIDS. 2008. *EDUCAIDS Framework for Action*. Paris/Genefa, UNESCO/UNAIDS. http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001473/147360e.pdf (Cyrchwyd 30 Ebrill 2017).

UNFPA. 2010. *Comprehensive Sexuality Education: Advancing human rights, gender, equality and improved sexual and reproductive health*. Bogota, UNFPA. https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/Comprehensive%20Sexuality%20Education%20Advancing%20Human%20Rights%20Gender%20Equality%20and%20Improved%20SRH-1.pdf (Cyrchwyd 3 Mai 2017).

UNFPA. 2013. *Adolescent Pregnancy: A review of the evidence*. Efrog Newydd, UNFPA. https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ADOLESCENT%20PREGNANCY_UNFPA.pdf (Cyrchwyd 5 Mai 2017).

UNFPA. 2014. *Operational Guidance for Comprehensive Sexuality Education: A focus on human rights and gender*. Efrog Newydd, UNFPA. http://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPA%20Operational%20Guidance%20for%20CSE%20-Final%20WEB%20Version.pdf (Cyrchwyd 5 Mai 2017).

UNFPA. 2015. *The Evaluation of Comprehensive Sexuality Programmes: A Focus on the gender and empowerment outcomes*. Efrog Newydd, UNFPA. https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPAEvaluationWEB4.pdf (Cyrchwyd 5 Mai 2017).

UNFPA, UNESCO a WHO. 2015. *Sexual and Reproductive Health of Young People in Asia and the Pacific: A review of issues, policies and programmes*. Bangkok, UNFPA. http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002435/243566E.pdf (Cyrchwyd 30 Ebrill 2017).

UNICEF. 2002. *The State of the World's Children 2003*. Efrog Newydd, UNICEF. https://www.unicef.org/sowc03/contents/pdf/SOWC03-eng.pdf (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

UNICEF. 2014a. *Ending Child Marriage: Progress and prospects*. Efrog Newydd, UNICEF. https://www.unicef.org/media/files/Child_Marriage_Report_7_17_LRpdf (Cyrchwyd 5 Mai 2017).

UNICEF. 2014b.*Hidden in Plain Sight: A statistical analysis of violence against children*. Efrog Newydd, UNICEF. http://files.unicef.org/publications/files/Hidden_in_plain_sight_statistical_analysis_EN_3_Sept_2014.pdf (Cyrchwyd 5 Mai 2017).

USAID. 2009. *Factsheet on Youth Reproductive Health Policy: Poverty and youth reproductive health*. Washington, DC, USAID. http://pdf.usaid.gov/pdf_docs/Pnadr402.pdf (Cyrchwyd 5 Mai 2017).

USAID. 2013 *Getting to Zero. A discussion paper on ending extreme poverty*. Washington, USAID. https://www.usaid.gov/sites/default/files/documents/1870/USAID-Extreme- Poverty-Discussion-Paper.pdf (Cyrchwyd 3 Mai 2017).

Villa-Torres, L., a Svanemyr, J. 2015. Ensuring Youth's Right to Participation and Promotion of Youth Leadership in the Development of Sexual and Reproductive Health Policies and Programs. *Journal of Adolescent Health*, 56(1), S51-S57. doi:10.1016/j.jadohealth.2014.07.022

Weeks, J. 2011. *The Languages of Sexuality*. Rhydychen, Routledge.

WHO. 2001. *Regional Strategy on Sexual and Reproductive Health*. Copenhagen, WHO, Regional Office for Europe. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/69529/e74558.pdf (Cyrchwyd 31 Mai 2017).

WHO. 2002. *Defining Sexual Health: Report of a technical consultation on sexual health*. Genefa, WHO. http://www.who.int/reproductivehealth/topics/gender_rights/defining_sexual_health.pdf (Cyrchwyd 31 Mai 2017).

WHO. 2003. *Skills for Health. Skills-based health education including life skills: An important component of a child-friendly/health-promoting school*. Genefa, WHO. http://www.who.int/school_youth_health/media/en/sch_skills4health_03.pdf (Cyrchwyd 31 Mai 2017).

WHO. 2004. *Adolescent Pregnancy: Issues in adolescent health and development*. Genefa, WHO. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42903/1/9241591455_eng.pdf (Cyrchwyd 5 Mai 2017).

WHO. 2005. *Sexually Transmitted Infections among Adolescents. The need for adequate health services*. Genefa, WHO. http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/9241562889/en/ (Cyrchwyd 5 Mai 2017).

WHO. 2006a. *Defining Sexual Health: Report of a technical consultation on sexual health, 28–31 January 2002*. Genefa, WHO. http://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/ (Cyrchwyd 5 Mai 2017).

WHO. 2006b. *Pregnant Adolescents: Delivering on global promises of hope*. Genefa, WHO. http://www.youthnet.org.hk/adh/2_AD_sexual_reproductiveH/Adolescent_Pregnancy/WHO%20-%20Pregnant%20Adolescents.pdf (Cyrchwyd 30

Mai 2017).

WHO. 2007a. *Unsafe Abortion: Global and regional estimates of the incidence of unsafe abortion and associated mortality in 2003*, 5ed arg. Genefa, WHO. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43798/1/9789241596121_eng.pdf (Cyrchwyd 5 Mai 2017).

WHO 2007b. *Adolescent Pregnancy – Unmet needs and undone deeds: A review of the literature and programmes*. Genefa, WHO. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43702/1/9789241595650_eng.pdf (Cyrchwyd 5 Mai 2017).

WHO. 2008. *Pregnant Adolescents: Delivering on Global Promises*. Genefa, WHO. http://www.youthnet.org.hk/adh/2_AD_sexual_reproductiveH/Adolescent_Pregnancy/WHO%20-%20Pregnant%20Adolescents.pdf (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

WHO. 2010. *The ASSIST-linked Brief Intervention for Hazardous and Harmful Substance Use: Manual for use in primary care*. Llawlyfr 1. Genefa, WHO. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44320/1/9789241599382_eng.pdf (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

WHO. 2011. *WHO Guidelines on Preventing Early Pregnancy and Poor Reproductive Outcomes Among Adolescents in Developing Countries*. Genefa, WHO. http://www.who.int/immunization/hpv/target/preventing_early_pregnancy_and_poor_reproductive_outcomes_who_2006.pdf (Cyrchwyd 5 Mai 2017).

WHO. 2014a. *Adolescent Pregnancy Factsheet*. Genefa, WHO. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112320/1/WHO_RHR_14.08_eng.pdf (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

WHO. 2014b. *World Health Statistics 2014*. Genefa, WHO. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112738/1/9789240692671_eng.pdf?ua=1 (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

WHO. 2015. Every *Woman, Every Child, Every Adolescent: Achievements and prospects*. Adroddiad terfynol y Grŵp Adolygu Arbenigol annibynnol ar Wybodaeth ac Atebolrwydd dros Iechyd Menywod a Phlant. Genefa, WHO.

WHO. 2016a. *Global Health Estimates 2015: Deaths by cause, age, sex, by country and by region, 2000-2015*. Genefa, WHO. http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/en/

WHO. 2016b. *Violence against Women: Intimate Partner and Sexual Violence Against Women Factsheet*. Genefa, WHO. http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs239/en/ (Cyrchwyd 5 Mai 2017).

WHO. 2016c. *Youth Violence factsheet*. Genefa, WHO. http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs356/en/ (Cyrchwyd 5 Mai 2017).

WHO. 2017a. *Female Genital Mutilation Factsheet*. Genefa, WHO. http://who.int/mediacentre/factsheets/fs241/en/ (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

WHO. 2017b. *Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!): Guidance to support country implementation – summary*. Genefa, WHO. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/255418/1/WHO-FWC-MCA-17.05-eng.pdf?ua=1 (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

WHO ac UNAIDS. 2009. *Operational Guidance for Scaling Up Male Circumcision Services for HIV Prevention*. Genefa: WHO. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44021/1/9789241597463_eng.pdf (Cyrchwyd 5 Mai 2017).

WHO ac UNICEF. 2008. *More Positive Living: Strengthening the health sector response to young people living with HIV*. Genefa, WHO. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43957/1/9789241597098_eng.pdf (Cyrchwyd 5 Mai 2017).

WHO ac UNFPA. 2006. *Married Adolescents: No place of safety*. Genefa, WHO. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43369/1/9241593776_eng.pdf (Cyrchwyd 30 Ebrill 2017).

WHO, UNFPA ac UNICEF. 1999. *Programming for Adolescent Health and Development*. Genefa, WHO. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42149/1/WHO_TRS_886_(p1-p144).pdf (Cyrchwyd 5 Mai 2017).

Wight, D. 2011. The effectiveness of school-based sex education: What do rigorous evaluations in Britain tell us? *Education and Health*, 29(4), 72-78.

Woog V., Singh, S.S, Browne, A. a Philbin, J. 2015. *Adolescent Women's Need for and Use of Sexual and Reproductive Health Services in Developing Countries*. Efrog Newydd, Sefydliad Guttmacher. http://www.guttmacher.org/pubs/Adolescent-SRHS-Need-Developing-Countries.pdf. (Cyrchwyd 30 Mai 2017).

Mae Children love being in pictures gan Tushar Dayal wedi'i drwyddedu o dan CC BY-NC 2.0 ar gyfrif Flickr Tushar Dayal (https://www.flickr.com/photos/tdayal/)

9 Geirfa

9 - Geirfa

9 - Geirfa

Mae'r termau a'r cysyniadau a ddefnyddir yn y ddogfen hon yn adlewyrchu diffiniadau sydd wedi'u derbyn yn eang, yn ogystal â diffiniadau a ddefnyddir mewn dogfennau a baratowyd gan Sefydliad Addysg, Gwyddoniaeth a Diwylliant y Cenhedloedd Unedig (UNESCO) ac asiantaethau eraill i'r Cenhedloedd Unedig (UN).

Mae'r diffiniadau ar gyfer termau a chysyniadau cyffredin a ddefnyddir yn y ddogfen hon yn cynnwys:

Adolesent: unigolyn 10 i 19 oed, yn unol â diffiniad y Cenhedloedd Unedig.

Addysg gynhwysol: y broses o gryfhau gallu'r system addysg i estyn allan i bob dysgwr.

Addysgeg: y modd y cyflwynir deunydd addysgol, gan gynnwys defnyddio amryfal fethodolegau sy'n cydnabod bod unigolion yn dysgu mewn ffyrdd gwahanol ac yn helpu plant gwahanol i ymwneud â deunydd addysgol a dysgu'n fwy effeithiol.

Aflonyddu: unrhyw ymddygiad amhriodol ac annerbyniol y gellid disgwyl yn rhesymol ei fod yn peri tramgwydd neu waradwydd i berson arall neu y byddai'n rhesymol ei weld felly. Gall aflonyddu ddigwydd ar ffurf geiriau, ystumiau neu weithredoedd sy'n tueddu i gythruddo, dychryn, sarhau, diraddio, bygylu, bychanu, gwaradwyddo neu godi cywilydd ar berson arall; neu sy'n creu amgylchedd bygylus, gelyniaethus neu sarhaus.

Anghydffurfiol o ran rhywedd: pobl nad ydynt yn cydymffurfio â'r naill na'r llall o'r diffiniadau rhywedd deuaidd o wryw neu fenyw, yn ogystal â'r rhai y gall eu mynegiant rhywedd fod yn wahanol i normau rhywedd safonol. Mewn rhai achosion, mae'r gymdeithas o'r farn bod unigolion yn anghydffurfiol o ran rhywedd oherwydd eu mynegiant rhywedd. Er hynny, efallai nad yw'r unigolion hyn o'r farn eu bod yn anghydffurfiol o ran eu rhywedd. Ceir cysylltiad clir rhwng mynegiant rhywedd ac anghydffurfiaeth rhywedd a chanfyddiadau'r unigolyn a'r gymdeithas o wrywdod a benywdod.

Amrywiant rhywedd: mynegiadau rhywedd nad ydynt yn cyfateb â'r rhai a ragwelwyd yn ôl y rhyw a briodolwyd i unigolyn adeg ei eni.

Bwlïo: ymddygiad sy'n cael ei ailadrodd dros amser ac sy'n fwriadol yn peri anaf neu anghysur drwy gysylltiad corfforol, ymosodiadau ar lafar, neu drin a thrafod rhywun yn seicolegol. Mae bwlïo yn cynnwys diffyg cydbwysedd o ran grym.

Camwahaniaethu: unrhyw driniaeth annheg neu wahaniaethu mympwyol yn seiliedig ar hil, rhyw, crefydd, cenedligrwydd, tarddiad ethnig, cyfeiriadedd rhywiol, anabledd, oed, iaith, tarddiad cymdeithasol neu statws arall unigolyn.

Cwricwlwm: mae cwricwlwm yn ymdrin â chwestiynau megis beth y dylai myfyrwyr o wahanol oedrannau ei ddysgu a gallu ei wneud, pam, sut a pha mor dda.

Cydsyniad gwybodus: y broses ar gyfer sicrhau cytundeb gwirfoddol i gymryd rhan mewn ymchwil neu ymyriad.

Cyfeiriadedd rhywiol: gallu pob unigolyn i gael ei atynnu'n ddwfn yn emosiynol, yn deimladol ac yn rhywiol tuag at unigolion sydd â rhywedd gwahanol (heterorywiol) neu'r un rhywedd (cyfunrhywiol) neu fwy nag un rhywedd (deurywiol neu banrywiol) a pherthynas bersonol a rhywiol gydag unigolion o'r fath.

Cyfunrhywiol: unigolyn sy'n cael ei ddenu yn gorfforol, yn emosiynol a/neu yn rhywiol at bobl o'r un rhyw.

Deurywiol: unigolyn sy'n cael ei ddenu i bobl o fwy nag un rhywedd.

Gorfodi: y weithredu neu'r arfer o berswadio rhywun i wneud rhywbeth drwy ddefnyddio grym neu fygythiadau.

Hawliau atgenhedlol: mae'r rhain yn ymgorffori hawliau dynol a gydnabyddir mewn deddfau gwladol, dogfennau hawliau dynol rhyngwladol a dogfennau consensws eraill, a dyma'r hawliau sylfaenol i bob pâr ac unigolyn benderfynu'n rhydd ac yn gyfrifol ar nifer eu plant, y bylchau rhyngddynt a pha bryd i'w cael; ac i gael yr wybodaeth, yr addysg a'r modd i wneud hynny, a'r hawl i gael y safon uchaf posibl o iechyd rhywiol ac atgenhedlol. Mae hefyd yn cynnwys eu hawl i wneud penderfyniadau ynghylch atgenhedlu yn rhydd rhag camwahaniaethu, gorfodaeth a thrais, fel y mynegir hynny mewn dogfennau hawliau dynol (gweler Atodiad I).

Heteronormadolrwydd: y gred mai heterorywioldeb yw'r cyfeiriadedd rhywiol normal neu ddiofyn.

Homoffobia: ofn, anghysur, anoddefgarwch neu atgasedd tuag at gyfunrhywioldeb a phobl ar sail eu cyfeiriadedd rhywiol gwirioneddol neu dybiedig.

Hoyw: unigolyn sy'n cael ei ddenu yn bennaf at rywun o'r un rhyw a/neu sy'n ymgymryd â pherthnasoedd gyda rhywun o'r un rhyw. Fe'i defnyddir yn aml ar gyfer dynion, ond mae rhai menywod hefyd yn defnyddio'r term hwn.

Hunaniaeth rhywedd: y profiad mewnol ac unigol o rywedd a deimlir yn ddwys gan unigolyn, a all gyfateb neu beidio â chyfateb i'r rhyw a briodolwyd i'r unigolyn adeg ei eni. Mae hyn yn cynnwys ymdeimlad personol o'r corff a all olygu, os dewisir hynny'n rhydd, addasu ymddangosiad neu weithrediad y corff (drwy ddulliau meddygol, llawfeddygol neu ddulliau eraill).

Iechyd atgenhedlol: cyflwr o les corfforol, meddyliol a chymdeithasol cyflawn ym mhob mater sy'n ymwneud â'r system atgenhedlu, ac nid dim ond diffyg afiechyd neu lesgedd atgenhedlol. Mae iechyd atgenhedlol yn ymdrin â phrosesau, gweithredoedd a systemau atgenhedlu ym mhob cyfnod o fywyd, ac mae'n awgrymu bod pobl yn gallu cael bywyd rhywiol boddhaol a diogel, eu bod yn gallu atgenhedlu a bod ganddynt y rhyddid i benderfynu a ddylent wneud hynny, pa bryd a sut.

Iechyd rhywiol: cyflwr o les corfforol, emosiynol, meddyliol a chymdeithasol mewn perthynas â rhywioldeb; mae'n fwy na diffyg afiechyd, camweithrediad neu lesgedd. Mae iechyd rhywiol yn gofyn ymagwedd gadarnhaol a pharchus at rywioldeb a pherthnasoedd rhywiol, yn ogystal â'r posibilrwydd o gael profiadau rhyw pleserus a diogel, yn rhydd rhag gorfodaeth, camwahaniaethu a thrais. Er mwyn i iechyd rhywiol gael ei gyflawni a'i gynnal, rhaid i hawliau rhywiol pawb gael eu parchu, eu diogelu a'u bodloni.

Ieuenctid: pobl rhwng 15 a 24 oed, yn unol â diffiniad y Cenhedloedd Unedig. Mae'r Cenhedloedd Unedig yn defnyddio'r oed hwn at ddibenion ystadegol, ond mae'n parchu diffiniadau cenedlaethol a rhanbarthol o ieuenctid.

Lesbiad: menyw sy'n profi atyniad corfforol, emosiynol a/neu rywiol tuag at fenywod eraill, ac sydd â'r gallu i gael perthynas agos, yn bennaf, gyda menywod.

Mynegiant rhywedd: sut mae unigolyn yn mynegi ei rywedd ei hunan i'r byd, er enghraifft, drwy ei enw, ei ddillad, sut mae'n cerdded, yn siarad, yn cyfathrebu, ei rôl yn y gymdeithas a'i ymddygiad yn gyffredinol.

Normau neu rolau rhywedd: mae priodoleddau, cyfleoedd a pherthnasoedd rhwng menywod a dynion, bechgyn a merched neu hunaniaethau rhywedd eraill yn amrywio o'r naill gymdeithas i'r llall, yn gallu newid dros amser, ac yn cael eu dysgu drwy brosesau cymdeithasoli o amgylch ymddygiadau a ddisgwylir, a ganiateir neu a werthfawrogir gan y gymdeithas o ran beth i'w wneud a sut i fod o safbwynt rhywedd. Gall cysyniadau anhyblyg, gwahaniaethol ynglŷn â rhywedd arwain at anghydraddoldeb ac at amddiffyn arferion niweidiol ar sail traddodiad, diwylliant, crefydd neu ofergoeliaeth.

Person ifanc: unigolyn rhwng 10 a 24 oed, yn unol â diffiniad y Cenhedloedd Unedig.

Plentyn: unigolyn o dan 18 oed, yn unol â diffiniad y Cenhedloedd Unedig.

Rhyngrywiol: pobl sy'n cael eu geni â nodweddion rhyw (gan gynnwys organau cenhedlu, gonadau a phatrymau cromosomau) nad ydynt yn cyd-fynd â'r syniadau deuaidd nodweddiadol ynglŷn â chyrff gwrywaidd neu fenywaidd. Mae 'rhyngrywiol' yn derm cyffredinol a ddefnyddir i ddisgrifio amrywiaeth eang o amrywiadau corfforol naturiol. Mewn rhai achosion, mae nodweddion rhyngrywiol yn weladwy adeg genedigaeth, ond mewn achosion eraill nid ydynt yn amlwg tan flaenaeddfedrwydd. Efallai na fydd rhai amrywiadau rhyngrywiol cromosomaidd yn gorfforol weladwy o gwbl. Mae bod yn rhyngrywiol yn ymwneud â nodweddion rhyw biolegol ac mae'n wahanol i gyfeiriadedd rhywiol neu hunaniaeth rhywedd unigolyn. Gall unigolyn rhyngrywiol fod yn syth, yn hoyw, yn lesbiaidd neu'n ddeurywiol, a gall arddel hunaniaeth fenyw neu wryw, y ddau neu dim un o'r ddau.

Rhyw: nodweddion biolegol a ffisiolegol (genetig, endocrinaidd ac anatomegol) a ddefnyddir i gategoreiddio pobl fel aelodau o'r boblogaeth wrywaidd neu fenywaidd (gweler hefyd y diffiniad o ryngrywiol).

Rhywedd: yn cyfeirio at y priodoleddau a'r cyfleoedd cymdeithasol sy'n gysylltiedig â bod yn wryw ac yn fenyw a'r perthnasoedd rhwng menywod a dynion a merched a bechgyn, yn ogystal â'r cysylltiadau rhwng menywod a'r cysylltiadau rhwng dynion. Mae'r priodoleddau, y cyfleoedd a'r perthnasoedd hyn wedi'u hadeiladu gan y gymdeithas ac maen nhw'n cael eu dysgu drwy brosesau cymdeithasoli.

Seiberfwlïo: defnyddio cyfathrebu electronig i fwlïo unigolyn, fel arfer drwy anfon negeseuon sy'n bygwth neu'n bygylu.

Stigma: safbwyntiau neu ddyfarniadau sydd gan unigolion neu'r gymdeithas ac sy'n effeithio'n negyddol ar unigolyn neu grŵp. Bydd camwahaniaethu'n digwydd pan weithredir ar stigma.

Tegwch: triniaeth deg a diduedd, gan gynnwys triniaeth gyfartal neu driniaeth wahaniaethol i unioni anghydbwysedd o ran hawliau, buddion, rhwymedigaethau a chyfleoedd.

Trais: unrhyw weithred, bendant neu symbolaidd, sy'n arwain, neu sy'n debygol o arwain, at niwed corfforol, rhywiol neu seicolegol.

Trais ar sail rhywedd: trais yn erbyn rhywun ar sail camwahaniaethu ar sail rhyw, disgwyliadau ynghylch rolau rhywedd a/neu stereoteipio rhywedd; neu ar sail y statws grym gwahaniaethol sy'n gysylltiedig â rhywedd ac sy'n arwain, neu'n debygol o arwain, at niwed neu ddioddefaint corfforol, rhywiol neu seicolegol.

Trais ar sail Rhywedd yn gysylltiedig â'r Ysgol: bygythiadau neu weithredoedd o drais rhywiol, corfforol neu seicolegol sy'n digwydd mewn ysgolion ac o'u hamgylch, ac a gyflawnir o ganlyniad i normau a stereoteipiau rhywedd a'u gorfodi drwy gyfrwng deinameg grym anghyfartal

Trais homoffobig: math o fwlïo ar sail rhywedd sydd wedi'i seilio ar gyfeiriadedd rhywiol gwirioneddol neu dybiedig.

Trais trawsffobig: math o drais ar sail rhywedd sydd wedi'i seilio ar gyfeiriadedd rhywiol gwirioneddol neu dybiedig.

Trawsffobia: ofn, anghysur, anoddefgarwch neu atgasedd tuag at bobl drawsryweddol.

Trawsrywiol: defnyddir y term 'trawsrywiol' weithiau i ddisgrifio pobl drawsryweddol sydd wedi mynd drwy driniaeth neu a hoffai gael triniaeth (a allai gynnwys triniaeth hormonaidd a llawdriniaeth) i wneud eu cyrff yn fwy cyson â'u hunaniaeth o ran rhywedd.

Trawsryweddol: unigolyn y mae ei ymdeimlad mewnol o'i rywedd (hunaniaeth o ran rhywedd) yn wahanol i'r rhyw a briodolwyd iddo adeg ei eni. Gall pobl drawsryweddol fod yn heterorywiol, yn gyfunrhywiol neu'n ddeurywiol. Gall pobl drawsryweddol arddel hunaniaeth wrywaidd neu fenywaidd neu rywedd eiledol, cyfuniad o ryweddau neu dim rhywedd.

Monkey Business Images /Shutterstock.com

10

Atodiadau

10 - Atodiadau

Atodiad I

Cytundebau, offerynnau a safonau rhyngwladol yn ymwneud ag addysg rhywioldeb gynhwysfawr (ARhG)

Mae paragraffau perthnasol o gytundebau, offerynnau a safonau rhyngwladol sy'n berthnasol i addysg rhywioldeb gynhwysfawr yn cael eu dyfynnu isod:

Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development (A/RES/70/1) Political Declaration including the Sustainable Development Goals (SDGs), 2015

19. Ailddatganwn bwysigrwydd y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol, yn ogystal ag offerynnau rhyngwladol eraill sy'n ymwneud â hawliau dynol a'r gyfraith ryngwladol. Pwysleisiwn gyfrifoldebau pob Gwladwriaeth, yn unol â Siarter y Cenhedloedd Unedig, i barchu, amddiffyn a hybu hawliau dynol a rhyddid sylfaenol i bawb, heb wahaniaethau o unrhyw fath o ran hil, lliw, rhyw, iaith, crefydd, barn wleidyddol neu farn arall, tarddiad cenedlaethol neu gymdeithasol, eiddo, genedigaeth, anabledd neu statws arall.

20. Bydd gwireddu cydraddoldeb rhywedd a grymuso menywod a merched yn gwneud cyfraniad hanfodol at gynnydd ar draws yr holl Nodau a thargedau. Nid yw'n bosibl cyflawni potensial llawn bodau dynol na datblygu cynaliadwy os yw eu hawliau a'u cyfleoedd dynol llawn yn dal i gael eu gwrthod i hanner y ddynoliaeth. Rhaid i fenywod a merched gael mynediad cyfartal i addysg o safon, adnoddau economaidd a chyfranogiad gwleidyddol yn ogystal â chyfle cyfartal gyda dynion a bechgyn o ran cyflogaeth, arweinyddiaeth a gwneud penderfyniadau ar bob lefel. Byddwn yn gweithio i greu cynnydd sylweddol mewn buddsoddiadau i gau'r bwlch rhwng y rhyweddau a chryfhau'r cymorth i sefydliadau mewn perthynas â chydraddoldeb rhywedd a grymuso menywod ar lefel fyd-eang, ranbarthol a chenedlaethol. Bydd pob math o gamwahaniaethu a thrais yn erbyn menywod a merched yn cael eu dileu, gan gynnwys drwy ymwneud â dynion a bechgyn. Mae'n holl-bwysig prif-ffrydio'n systematig safbwynt sydd wedi'i seilio ar rywedd wrth roi'r Agenda ar waith.

25. Ymrwymwn i ddarparu addysg gynhwysol a chyfartal o safon ar bob lefel – plentyndod cynnar, cynradd, uwchradd, trydyddol, technegol a hyfforddiant galwedigaethol. Dylai pawb, waeth beth fo'u rhyw, eu hoed, eu hil neu eu hethnigrwydd, a phobl ag anableddau, mewnfudwyr, pobl frodorol, plant a phobl ifanc, yn enwedig y rhai mewn sefyllfaoedd diamddiffyn, gael mynediad i gyfleoedd dysgu gydol oes sy'n eu helpu i ddysgu'r wybodaeth a'r sgiliau y mae eu hangen i fanteisio i'r eithaf ar gyfleoedd a chymryd rhan lawn yn y gymdeithas. Byddwn yn ymdrechu i roi amgylchedd meithringar i blant a phobl ifanc er mwyn gwireddu eu hawliau a'u galluoedd yn llawn, gan helpu'n gwledydd i elwa ar y difidend demograffig, gan gynnwys drwy ysgolion diogel a chymunedau a theuluoedd cydlynol

26. Er mwyn hybu iechyd a lles corfforol a meddyliol, ac er mwyn ymestyn disgwyliad oes pawb, rhaid inni sicrhau darpariaeth iechyd a mynediad at ofal iechyd o safon i bawb. Rhaid peidio â gadael neb ar ôl. Ymrwymwn i gyflymu'r cynnydd a wnaed hyd yn hyn i leihau marwolaethau ymysg babanod newydd-anedig, plant a mamau a hynny drwy ddod â phob marwolaeth ataliadwy o'r fath i ben cyn 2030. Rydym wedi ymrwymo i sicrhau mynediad i bawb at wasanaethau gofal iechyd rhywiol ac atgenhedlol, gan gynnwys gwasanaethau cynllunio teulu, gwybodaeth ac addysg.

Nodau Datblygu Cynaliadwy (SDGs)

SDG3: Sicrhau bywydau iach a hybu lles i bawb o bob oed

3.3 Erbyn 2030, dod â'r epidemigau AIDS, twbercwlosis, malaria a chlefydau trofannol sydd wedi'u hesgeuluso i ben a gwrthweithio hepatitis, clefydau a gludir gan ddŵr a chlefydau trosglwyddadwy eraill

3.7 Erbyn 2030, sicrhau mynediad cyffredinol i wasanaethau gofal iechyd rhywiol ac atgenhedlol, gan gynnwys ar gyfer cynllunio teulu, gwybodaeth ac addysg, ac integreiddio iechyd atgenhedlol mewn strategaethau a rhaglenni cenedlaethol

SDG4: Sicrhau addysg gynhwysol a chyfartal o safon a hybu cyfleoedd dysgu gydol oes i bawb

4.1 Erbyn 2030, sicrhau bod pob merch a bachgen yn cwblhau addysg gynradd ac uwchradd deg o safon yn rhad ac am ddim, a honno'n arwain at ddeilliannau dysgu perthnasol ac effeithiol

4.7 Erbyn 2030, sicrhau bod pob dysgwr yn codi'r wybodaeth a'r sgiliau y mae eu hangen i hybu datblygiad cynaliadwy, gan gynnwys, ymhlith eraill, drwy addysg ar gyfer datblygiad cynaliadwy a ffyrdd cynaliadwy o fyw, hawliau dynol, cydraddoldeb rhywedd, hybu diwylliant o heddwch a diffyg trais, dinasyddiaeth fyd-eang a gwerthfawrogiad o amrywiaeth diwylliannol a chyfraniad diwylliant at ddatblygiad cynaliadwy

SDG5: Sicrhau cydraddoldeb rhywedd a grymuso pob menyw a merch

5.1 Dod â phob math o gamwahaniaethu yn erbyn pob menyw a merch ym mhobman i ben

5.2 Dileu pob math o drais yn erbyn pob menyw a merch yn y meysydd cyhoeddus a phreifat, gan gynnwys masnachu pobl a chamfanteisio rhywiol a mathau eraill o gamfanteisio

5.3 Dileu pob arfer niweidiol, fel priodasau plant cynnar a than orfod ac anffurfio organau cenhedlu benywod

5.6 Sicrhau mynediad i bawb at iechyd rhywiol ac atgenhedlol a hawliau atgenhedlu fel y cytunwyd yn unol â Rhaglen Weithredu'r Gynhadledd Ryngwladol ar Boblogaeth a Datblygu a Llwyfan Beijing ar gyfer Gweithredu a'r dogfennau canlyniadau yn deillio o'u cynadleddau adolygu

SDG10: Lleihau anghydraddoldeb o fewn gwledydd ac ymhlith gwledydd

10.3 Sicrhau cyfle cyfartal a lleihau anghydraddoldebau mewn deilliannau, gan gynnwys drwy ddileu cyfreithiau, polisïau ac arferion camwahaniaethol a hybu deddfwriaeth, polisïau a chamau priodol yn hyn o beth

SDG16: Hybu cymdeithasau heddychlon a chynhwysol ar gyfer datblygiad cynaliadwy, rhoi mynediad i gyfiawnder i bawb a chreu sefydliadau effeithiol, atebol a chynhwysol ar bob lefel

16.1 Sicrhau gostyngiad arwyddocaol ym mhob math o drais a'r cyfraddau marwolaeth perthynol ym mhob man

16.2 Dileu cam-drin, ecsbloetio, masnachu a phob math o drais yn erbyn plant ac arteithio plant

16.b Hybu a gorfodi cyfreithiau a pholisïau anwahaniaethol ar gyfer datblygiad cynaliadwy

Education 2030 Incheon Declaration and Framework for Action for the implementation of Sustainable Development Goal 4. Towards inclusive and equitable quality education and lifelong learning for all 2015. World Education Forum

Mae addysg gynhwysfawr ar rywioldeb wedi'i rhestru mewn perthynas ag addysg ar gyfer datblygiad cynaliadwy (ESD) ac addysg dinasyddiaeth fyd-eang (GCED). Dangosyddion Thematig ar gyfer Monitro Agenda Addysg 2030. Dangosydd ar gyfer targed 4.7:28 yr SDGs. (t. 79): "Canran yr ysgolion sy'n darparu addysg HIV a rhywioldeb wedi'i seilio ar sgiliau bywyd".

63. Strategaethau dangosol: Datblygu polisïau a rhaglenni i hybu ESD a GCED a'u cynnwys ym mhrif ffrwd addysg ffurfiol, heb fod yn ffurfiol ac anffurfiol drwy ymyriadau ar draws y system, hyfforddiant athrawon, diwygio'r cwricwlwm a chymorth pedagogaidd. Mae hyn yn cynnwys gweithredu'r Rhaglen Weithredu Fyd-eang ar ESD* ac ymdrin â themâu fel hawliau dynol, cydraddoldeb rhywedd, iechyd, addysg gynhwysfawr am rywioldeb, newid hinsawdd, bywoliaeth gynaliadwy a dinasyddiaeth gyfrifol ac ymgysylltiol, ar sail y profiadau a'r galluoedd cenedlaethol.

* A ategwyd gan Gynhadledd Gyffredinol UNESCO (37C/Resolution 12) a'i gydnabod gan Gynulliad Cyffredinol y Cenhedloedd Unedig (A/RES/69/211) yn sgil Degawd ESD y Cenhedloedd Unedig.

Political Declaration on HIV and AIDS: On the Fast Track to Accelerating the Fight against HIV and to Ending the AIDS Epidemic by 2030, 2016 (A/RES/70/266)

41. Yn dal i bryderu'n fawr mai menywod a merched, yn fyd-eang, sy'n dal i gael eu heffeithio fwyaf gan yr epidemig a'u bod yn ysgwyddo cyfran anghymesur o'r baich gofalu, yn nodi bod y cynnydd tuag at gydraddoldeb rhywedd a grymuso pob menyw a merch wedi bod yn annerbyniol o araf a bod gallu menywod a merched i'w hamddiffyn eu hunain rhag HIV yn dal i gael ei beryglu gan ffactorau ffisiolegol, anghydraddoldebau rhywedd, gan gynnwys perthnasoedd grym anghyfartal yn y gymdeithas rhwng menywod a dynion a bechgyn a merched, a statws cyfreithiol, economaidd a chymdeithasol anghyfartal, diffyg mynediad at wasanaethau gofal iechyd, gan gynnwys iechyd rhywiol ac atgenhedlol, a phob math o gamwahaniaethu a thrais yn y meysydd cyhoeddus a phreifat, gan gynnwys masnachu pobl, trais rhywiol, camfanteisio ac arferion niweidiol;

61.(c) Yn addo dileu anghydraddoldebau rhywedd a chamdriniaeth a thrais ar sail rhywedd, cynyddu gallu menywod a merched yn eu glasoed i'w hamddiffyn eu hunain rhag y risg o heintiad HIV, yn bennaf drwy ddarparu gofal a gwasanaethau iechyd, gan gynnwys, ymysg pethau eraill, iechyd rhywiol ac atgenhedlol, yn ogystal â mynediad llawn i wybodaeth ac addysg gynhwysfawr, sicrhau bod menywod yn gallu arfer eu hawl i gael rheolaeth dros faterion sy'n gysylltiedig â'u rhywioldeb, a phenderfynu ' n rhydd ac yn gyfrifol arnynt, gan gynnwys eu hiechyd rhywiol ac atgenhedlol, yn rhydd rhag gorfodaeth, camwahaniaethu a thrais, er mwyn cynyddu eu gallu i'w hamddiffyn eu hunain rhag heintiad HIV, a chymryd pob mesur angenrheidiol i greu amgylchedd galluogol ar gyfer grymuso menywod a chryfhau eu hannibyniaeth economaidd, ac yn y cyd-destun hwn, ailadrodd pwysigrwydd rôl dynion a bechgyn o ran sicrhau cydraddoldeb rhywedd;

62.(c) Yn ymrwymo i gyflymu ymdrechion i ehangu graddfa addysg gyfun sy'n wyddonol gywir ac sy'n briodol i'r oedran ac yn berthnasol i gyd-destunau diwylliannol, sy'n rhoi i ferched a bechgyn yn eu glasoed a merched a dynion ifainc, yn yr ysgol a'r tu allan iddi, yn gyson â'u galluoedd, wybodaeth am iechyd rhywiol ac atgenhedlol ac am atal HIV, cydraddoldeb rhywedd a grymuso menywod, hawliau dynol, datblygiad corfforol, seicolegol a blaenaeddfedol a grym mewn perthnasoedd rhwng menywod a dynion, i'w

galluogi i adeiladu hunan-barch, gwneud penderfyniadau ar sail gwybodaeth, sgiliau cyfathrebu a sgiliau lleihau risg a datblygu perthnasoedd parchus, mewn partneriaeth lawn â phobl ifanc, rhieni, gwarcheidwaid cyfreithiol, rhoddwyr gofal, addysgwyr a darparwyr gofal iechyd, a hynny i'w galluogi i'w hamddiffyn eu hunain rhag heintiad HIV;

Offerynnau, Cyfamodau a Safonau Hawliau Dynol:

1 Y Datganiad Cyffredinol ar Hawliau Dynol (1948)

2 Y Confensiwn ar Ddileu Pob Math o Gamwahaniaethu yn erbyn Menywod (CEDAW 1979)

3 Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (1989/90)

4 Y Cyfamod Rhyngwladol ar Hawliau Economaidd, Cymdeithasol a Diwylliannol (1966/76)

5 Y Confensiwn ar Hawliau Pobl ag Anableddau (2006)

Y Cyngor Hawliau Dynol: Accelerating efforts to eliminate violence against women: engaging men and boys in preventing and responding to violence against all women and girls. A/HRC/35/L.15 2017

(g) Datblygu a gweithredu rhaglenni addysgol a deunyddiau addysgu, gan gynnwys addysg gynhwysfawr ar rywioldeb, yn seiliedig ar wybodaeth lawn a chywir, ar gyfer pob person ifanc ac ieuenctid, mewn modd sy'n gyson â'u galluoedd esblygol, gyda chyfarwyddyd ac arweiniad priodol gan rieni a gwarcheidwaid cyfreithiol, gyda chyfranogiad gweithredol pob rhanddeiliad perthnasol, er mwyn addasu patrymau cymdeithasol a diwylliannol ymddygiad dynion a menywod o bob oed, i ddileu rhagfarnau ac i hybu ac adeiladu sgiliau penderfynu, sgiliau cyfathrebu a sgiliau lleihau risg er mwyn datblygu perthnasoedd parchus ar sail cydraddoldeb rhywedd a hawliau dynol, yn ogystal â rhaglenni addysg a hyfforddiant i athrawon ar gyfer addysg ffurfiol a heb fod yn ffurfiol.

Y Cyngor Hawliau Dynol: Accelerating efforts to eliminate violence against women: preventing and responding to violence against women and girls, including indigenous women and girls A/HRC/32/L.28/Rev.1, 2016

7 (c) Cymryd mesurau i rymuso menywod drwy fynd ati, ymhlith pethau eraill, i gryfhau eu hannibyniaeth economaidd a sicrhau eu bod yn cymryd rhan lawn a chyfartal yn y gymdeithas ac mewn prosesau penderfynu drwy fabwysiadu a gweithredu polisïau cymdeithasol ac economaidd sy'n gwarantu mynediad llawn a chyfartal i fenywod i addysg o safon, gan gynnwys addysg gynhwysfawr ar rywioldeb, a hyfforddiant, a gwasanaethau cyhoeddus a chymdeithasol fforddiadwy a digonol, yn ogystal â mynediad llawn a chyfartal at adnoddau ariannol a gwaith dechau, a hawliau llawn a chyfartal i fod yn berchen ar dir ac eiddo arall a chael mynediad iddynt a rheolaeth drostynt, a gwarantu hawliau etifeddu menywod a merched.

Y Pwyllgor ar Hawliau Economaidd, Cymdeithasol a Diwylliannol, General Comment No. 22 on the Right to sexual and reproductive health (article 12 of the International Covenant on Economic, Social and Cultural Rights) 2016

II. 5. Mae'r hawl i iechyd rhywiol ac atgenhedlol yn golygu set o ryddidau a hawliau. Mae'r rhyddidau'n cynnwys hawl i wneud penderfyniadau a dewisiadau rhydd a chyfrifol, yn rhydd rhag trais, gorfodaeth a chamwahaniaethu, dros faterion yn ymwneud â'ch corff a'ch iechyd rhywiol ac atgenhedlol. Mae'r hawliau'n cynnwys mynediad di-rwystr i ystod lawn o gyfleusterau, nwyddau, gwasanaethau a gwybodaeth iechyd, sy'n sicrhau bod gan bawb hawl i fwynhau iechyd rhywiol ac atgenhedlol yn llawn o dan Erthygl 12 o'r Cyfamod.

II.6. Mae iechyd rhywiol ac iechyd atgenhedlol yn wahanol i'w gilydd, ond yn cael eu cysylltu'n agos. Mae iechyd rhywiol, fel y'i diffinnir gan y WHO, yn 'gyflwr o les corfforol, emosiynol, meddyliol a chymdeithasol mewn perthynas â rhywioldeb'. Mae iechyd atgenhedlol, fel y'i disgrifir yn Rhaglen Weithredu'r ICPD, yn ymwneud â'r gallu i atgenhedlu a'r rhyddid i wneud penderfyniadau gwybodus, rhydd a chyfrifol. Mae hefyd yn cynnwys mynediad i amrywiaeth o wybodaeth, nwyddau, cyfleusterau a gwasanaethau iechyd atgenhedlol i alluogi unigolion i wneud penderfyniadau gwybodus, rhydd a chyfrifol am eu hymddygiad atgenhedlol.

9. Er mwyn i'r hawl i iechyd rhywiol ac atgenhedlol gael ei gwireddu, mae angen i Bartïon Gwladwriaethau hefyd gyflawni eu rhwymedigaethau o dan ddarpariaethau eraill y Cyfamod. Er enghraifft, mae'r hawl i iechyd rhywiol ac atgenhedlol, ynghyd â'r hawl i addysg (erthyglau 13 a 14) a'r hawl i beidio â dioddef camwahaniaethu ac i gydraddoldeb rhwng dynion a menywod (erthyglau 2(2) a 3), yn golygu hawl i addysg ar rywioldeb ac atgenhedlu sy'n gynhwysfawr, yn anwahaniaethol, yn seiliedig ar dystiolaeth, yn wyddonol gywir ac yn briodol i'r oedran.

28. Mae gwireddu hawliau menywod a chydraddoldeb rhywedd, yn y gyfraith ac yn ymarferol, yn golygu bod angen diddymu neu ddiwygio cyfreithiau, polisïau ac arferion gwahaniaethol ym maes iechyd rhywiol ac atgenhedlol. Mae angen cael gwared ar yr holl rwystrau sy'n ymyrryd â chyfle menywod i gael mynediad at wasanaethau cynhwysfawr, nwyddau, addysg a gwybodaeth iechyd rhywiol ac atgenhedlol. Er mwyn gostwng cyfraddau marwolaethau ac afiachedd ymysg mamau mae angen gofal obstetrig brys a phresenoldeb medrus adeg genedigaeth, gan gynnwys mewn ardaloedd gwledig ac anghysbell, ac atal erthyliadau anniogel. Mae atal beichiogi anfwriadol ac erthyliadau anniogel yn ei gwneud yn ofynnol i wladwriaethau fabwysiadu mesurau cyfreithiol a pholisïau i sicrhau bod pob unigolyn yn gallu cael mynediad at ddulliau atal cenhedlu fforddiadwy, diogel ac effeithiol ac addysg rhywiol gynhwysfawr, gan gynnwys i bobl ifanc, llacio deddfau erthylu cyfyngol, gwarantu mynediad i fenywod a merched at wasanaethau erthylu diogel a gofal ôl-erthylu o safon gan gynnwys drwy hyfforddi darparwyr gofal iechyd, a pharch at hawl menywod i wneud penderfyniadau annibynnol am eu hiechyd rhywiol ac atgenhedlol.

Y Pwyllgor ar Hawliau'r Plentyn CRC/C/GC/20, General comment No. 20 on the implementation of the rights of the child during adolescence 2016

33. Mae pobl ifanc sy'n lesbiaidd, hoyw, deurywiol, trawsrywiol a rhyngrywiol yn aml yn wynebu erledigaeth, gan gynnwys camdriniaeth a thrais, stigma, camwahaniaethu, bwlïo, allgáu o addysg a hyfforddiant, yn ogystal â diffyg cefnogaeth deuluol a chymdeithasol, neu ddiffyg mynediad at wasanaethau a gwybodaeth iechyd rhywiol ac atgenhedlol. Mewn achosion eithafol, maent yn wynebu ymosodiadau rhywiol, treisio a hyd yn oed marwolaeth. Mae'r profiadau hyn wedi'u cysylltu â hunan-barch isel, cyfraddau uwch o iselder, hunanladdiad a digartrefedd.

59. Mae'r Pwyllgor yn annog y Gwladwriaethau i fabwysiadu polisïau ar rywedd ac iechyd rhywiol ac atgenhedlol sy'n sensitif i rywioldeb ar gyfer pobl ifanc, gan bwysleisio bod mynediad anghyfartal i bobl ifanc at wybodaeth, nwyddau a gwasanaethau o'r fath yn gyfystyr â chamwahaniaethu. Mae diffyg mynediad at wasanaethau o'r fath yn cyfrannu at y ffaith mai merched ifanc yw'r grŵp sy'n wynebu'r perygl mwyaf o farw neu ddioddef anafiadau difrifol neu anafiadau gydol oes yn ystod beichiogrwydd a genedigaeth. Dylai pob person ifanc gael mynediad at wasanaethau, gwybodaeth ac addysg iechyd rhywiol ac atgenhedlol di-dâl, cyfrinachol, a'r rheiny'n ymateb i bobl ifanc a heb fod yn wahaniaethol, ac ar gael ar-lein ac yn bersonol, gan gynnwys ynghylch cynllunio teulu, atal cenhedlu, gan gynnwys dulliau atal cenhedlu brys, atal, gofal a thriniaeth at heintiau a drosglwyddir yn rhywiol, cwnsela, gofal cyn beichiogi, gwasanaethau iechyd i famau a hylendid mislif.

60. Ni ddylai fod unrhyw rwystrau i nwyddau, gwybodaeth a chwnsela ar iechyd a hawliau rhywiol ac atgenhedlol, megis gofyn bod rhaid cael cydsyniad neu awdurdodiad gan drydydd parti. Hefyd, mae angen gwneud ymdrechion penodol i oresgyn rhwystrau o ran stigma ac ofn sy'n cael eu profi, er enghraifft, gan ferched yn eu harddegau, merched ag anableddau a phobl ifanc lesbiaidd, hoyw, deurywiol, trawsrywiol a rhyngrywiol, wrth gael mynediad i wasanaethau o'r fath. Mae'r Pwyllgor yn annog y Gwladwriaethau i ddad-droseddoli erthyliad er mwyn sicrhau bod gan ferched fynediad i wasanaethau erthylu ac ôl-erthylu diogel, adolygu deddfwriaeth gyda'r nod o warantu buddiannau gorau pobl ifanc feichiog a sicrhau bod eu barn bob amser yn cael ei chlywed a'i pharchu mewn penderfyniadau sy'n ymwneud ag erthylu.

61. Dylai addysg iechyd rhywiol ac atgenhedlol gynhwysfawr a chynhwysol sy'n briodol i'r oedran, yn seiliedig ar dystiolaeth wyddonol a safonau hawliau dynol ac sydd wedi'i datblygu gyda phobl ifanc, fod yn rhan o'r cwricwlwm ysgol gorfodol a chyrraedd pobl ifanc y tu allan i'r ysgol. Dylid rhoi sylw i gydraddoldeb rhywedd, amrywiaeth rhywiol, hawliau iechyd rhywiol ac atgenhedlol, bod yn rhiant cyfrifol ac ymddygiad rhywiol ac atal trais, yn ogystal ag atal beichiogrwydd cynnar a heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. Dylai gwybodaeth fod ar gael mewn fformatau amgen i sicrhau ei bod yn hygyrch i bobl ifanc, yn enwedig pobl ifanc ag anableddau.

Y Cyngor Hawliau Dynol: Protection against violence and discrimination based on sexual orientation and gender identity A/HRC/32/L.2/Rev.1 (2016)

1. Yn ailddatgan bod pob bod dynol yn cael ei eni'n rhydd ac yn gydradd o ran urddas a hawliau, a bod gan bawb hawl i'r holl hawliau a rhyddidau a nodir yn y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol, heb gamwahaniaethu o unrhyw fath, megis hil, lliw, rhyw, iaith, crefydd, barn wleidyddol neu farn arall, tarddiad cenedlaethol neu gymdeithasol, eiddo, genedigaeth neu statws arall;

2. Yn gresynu'n fawr at weithredoedd o drais a chamwahaniaethu, ym mhob rhanbarth o'r byd, a gyflawnir yn erbyn unigolion oherwydd eu cyfeiriadedd rhywiol neu eu hunaniaeth o ran rhywedd

Y Cyngor Hawliau Dynol: Human rights, sexual orientation and gender identity (after gender identity) A/HRC/27/L.27/Rev.1 (2014)

Yn mynegi pryder dwys am weithredoedd o drais a chamwahaniaethu, ym mhob rhanbarth o'r byd, a gyflawnir yn erbyn unigolion oherwydd eu cyfeiriadedd rhywiol a'u hunaniaeth o ran rhywedd,

Yn croesawu datblygiadau cadarnhaol ar lefelau rhyngwladol, rhanbarthol a chenedlaethol yn y frwydr yn erbyn trais a chamwahaniaethu ar sail cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth o ran rhywedd.

Argymhelliad Cyffredinol Rhif 24 CEDAW: Article 12 of the Convention (Women and Health) Adopted at the Twentieth Session of the Committee on the Elimination of Discrimination against Women, in 1999 (Wedi'i gynnwys yn Nogfen A/54/38/Diw.1, pen. I)

18. Yn benodol, dylai'r Gwladwriaethau sy'n Bartïon sicrhau hawliau pobl ifanc benyw a gwryw i addysg iechyd rhywiol ac atgenhedlol gan bersonél sydd wedi'u hyfforddi'n briodol

mewn rhaglenni sydd wedi'u cynllunio'n unswydd ac sy'n parchu eu hawl i breifatrwydd a chyfrinachedd.

23. Dylid rhoi sylw arbennig i addysg iechyd pobl ifanc, gan gynnwys gwybodaeth a chwnsela ar bob dull o gynllunio teulu.* (*Dylai addysg iechyd i bobl ifanc roi sylw pellach, ymhlith pethau eraill, i gydraddoldeb rhyw, trais, atal clefydau a drosglwyddir yn rhywiol a hawliau iechyd atgenhedlol a rhywiol.)

31. (b) Sicrhau bod pob rhwystr sy'n atal menywod rhag cael gafael ar wasanaethau iechyd, addysg a gwybodaeth, gan gynnwys ym maes iechyd rhywiol ac atgenhedlol, yn cael eu dileu ac, yn benodol, dyrannu adnoddau ar gyfer rhaglenni a gyfeirir at bobl ifanc er mwyn atal a thrin clefydau a drosglwyddir yn rhywiol, gan gynnwys HIV/AIDS.

Y Confensiwn ar Hawliau Pobl ag Anableddau (2006)

Erthygl 5, Cydraddoldeb a pheidio â chamwahaniaethu: 1. Mae'r Gwladwriaethau sy'n Bartïon yn cydnabod bod pob person yn gyfartal gerbron y gyfraith ac odani a bod ganddynt hawl i amddiffyniad cyfartal a buddion cyfartal y gyfraith heb gamwahaniaethu. 2. Rhaid i'r Gwladwriaethau sy'n Bartïon wahardd pob camwahaniaethu ar sail anabledd a gwarantu i bobl ag anableddau amddiffyniad cyfreithiol cyfartal ac effeithiol yn erbyn camwahaniaethu ar bob sail;

Erthygl 24, Addysg: 1. Mae'r Gwladwriaethau sy'n Bartïon yn cydnabod hawl pobl ag anableddau i gael addysg. Gyda golwg ar wireddu'r hawl hon heb gamwahaniaethu ac ar sail cyfle cyfartal, rhaid i'r Gwladwriaethau sy'n Bartïon sicrhau system addysg gynhwysol ar bob lefel a dysgu gydol oes wedi'u cyfeirio at: (a) datblygiad llawn potensial dynol ac ymdeimlad o urddas a hunan-werth, a chryfhau parch at hawliau dynol, rhyddidau sylfaenol ac amrywiaeth dynol.

Datganiad a Llwyfan Gweithredu Beijing, Pedwaredd Gynhadledd y Byd ar Fenywod, 1995 a dogfennau deilliannau ei chynadleddau adolygu

Penderfyniad 60/2: Women, the girl child and HIV and AIDS. Y Comisiwn ar Statws Menywod E/CN.6/2016/22 2016

9. Yn annog llywodraethau i ddileu anghydraddoldebau rhywedd a chamdriniaeth a thrais ar sail rhywedd, cynyddu gallu menywod a merched yn eu glasoed i'w hamddiffyn eu hunain rhag y risg o heintiad HIV, yn bennaf drwy ddarparu gofal a gwasanaethau iechyd, gan gynnwys, ymysg pethau eraill, gofal iechyd rhywiol ac atgenhedlol, yn ogystal â mynediad llawn i wybodaeth ac addysg gynhwysfawr, sicrhau y gall menywod arfer eu hawl i gael rheolaeth dros faterion sy'n gysylltiedig â'u rhywioldeb, a phenderfynu'n rhydd ac yn gyfrifol arnynt, gan gynnwys eu hiechyd rhywiol ac atgenhedlol, yn rhydd rhag gorfodaeth, camwahaniaethu a thrais, er mwyn cynyddu eu gallu i'w hamddiffyn eu hunain rhag heintiad HIV, a chymryd pob mesur angenrheidiol i greu amgylchedd galluogol ar gyfer grymuso menywod a chryfhau eu hannibyniaeth economaidd ac, yn y cyd-destun hwnnw, yn ailadrodd pwysigrwydd rôl dynion a bechgyn o ran sicrhau cydraddoldeb rhywedd;

11. Yn galw ar lywodraethau i gyflymu ymdrechion i ehangu graddfa addysg gyfun sy'n gywir yn wyddonol ac yn briodol i'r oedran, sy'n berthnasol i gyd-destunau diwylliannol, sy'n rhoi i ferched a bechgyn ifanc a menywod a dynion ifainc, yn yr ysgol a'r tu allan iddi, yn gyson â'u galluoedd esblygol, wybodaeth am iechyd rhywiol ac atgenhedlol ac atal HIV, cydraddoldeb rhywedd a grymuso menywod, hawliau dynol, datblygiad corfforol, seicolegol a blaenaeddfedol a grym mewn perthnasoedd rhwng menywod a dynion, i'w galluogi i feithrin hunan-barch, sgiliau gwneud penderfyniadau gwybodus, sgiliau cyfathrebu a lleihau risg a datblygu perthnasoedd parchus, mewn partneriaeth lawn â phobl ifanc, rhieni, gwarcheidwaid cyfreithiol, rhoddwyr gofal, addysgwyr a darparwyr gofal iechyd, er mwyn eu galluogi i'w hamddiffyn eu hunain rhag heintiad HIV.

Challenges and achievements in the implementation of the Millennium Development Goals for women and girls, Y Comisiwn ar Statws Menywod, Casgliadau Cytûn 2014

(o) Sicrhau bod hawliau dynol pob menyw a'u hiechyd rhywiol ac atgenhedlol, a'u hawliau atgenhedlu yn cael eu hybu a'u diogelu yn unol â Rhaglen Weithredu'r Gynhadledd Ryngwladol ar Boblogaeth a Datblygu, Llwyfan Beijing ar gyfer Gweithredu a dogfennau deilliannau eu cynadleddau adolygu, gan gynnwys drwy ddatblygu a gorfodi polisïau a fframweithiau cyfreithiol a chryfhau systemau iechyd sy'n sicrhau bod gwasanaethau, nwyddau, gwybodaeth ac addysg mewn gofal iechyd rhywiol ac atgenhedlol o safon ar gael i bawb, gan gynnwys, ymysg pethau eraill, dulliau atal cenhedlu modern diogel ac effeithiol, atal cenhedlu brys, rhaglenni atal ar gyfer beichiogrwydd yn ystod glasoed, gofal iechyd mamau megis presenoldeb medrus adeg genedigaeth a gofal obstetrig brys a fydd yn lleihau achosion o ffistwla obstetrig a chymhlethdodau eraill yn sgil beichiogrwydd ac esgor, erthyliad diogel lle mae gwasanaethau o'r fath yn cael eu caniatáu gan y gyfraith genedlaethol, ac atal a thrin heintiau'r llwybr atgenhedlu, heintiau a drosglwyddir yn rhywiol, HIV, a chanser atgenhedlol, gan gydnabod bod hawliau dynol yn cynnwys yr hawl i gael rheolaeth dros faterion sy'n ymwneud â'ch rhywioldeb, gan gynnwys iechyd rhywiol ac atgenhedlol, yn rhydd rhag gorfodaeth, camwahaniaethu a thrais;

x) Datblygu a gweithredu rhaglenni addysgol a deunyddiau addysgu, gan gynnwys addysg gynhwysfawr ar sail tystiolaeth ynglŷn â rhywioldeb dynol, yn seiliedig ar wybodaeth lawn a chywir, i'r holl bobl ifanc ac ieuenctid, mewn modd sy'n gyson â'u galluoedd, gyda'r cyfarwyddyd a'r arweiniad priodol gan rieni a gwarcheidwaid cyfreithiol, gyda chyfranogiad plant, pobl ifanc, ieuenctid a chymunedau ac mewn cydgysylltiad â sefydliadau i fenywod, ieuenctid a sefydliadau anllywodraethol arbenigol, er mwyn addasu patrymau ymddygiad cymdeithasol a diwylliannol dynion a menywod o bob oed, i ddileu rhagfarnau ac i hybu ac adeiladu sgiliau penderfynu gwybodus, sgiliau cyfathrebu a sgiliau lleihau risg i ddatblygu perthnasoedd parchus a'r rheiny wedi'u seilio ar gydraddoldeb rhywedd a hawliau dynol, yn ogystal â rhaglenni addysg a hyfforddiant i athrawon mewn addysg ffurfiol ac addysg heb fod yn ffurfiol.

Rhaglen Weithredu (PoA) y Gynhadledd Ryngwladol ar Boblogaeth a Datblygu (ICPD), y deilliannau allweddol i'w rhoi ar waith ymhellach a dogfennau deilliannau ei chynadleddau adolygu

Penderfyniad 2014/1, Assessment of the status of implementation of the Programme of Action of the International Conference on Population and Development, Y Comisiwn ar Boblogaeth a Datblygu, 2014

11. Yn annog Llywodraethau, y gymuned ryngwladol a'r holl randdeiliaid perthnasol eraill i roi sylw penodol i'r meysydd lle ceir diffyg o ran gweithredu'r Rhaglen Weithredu, gan gynnwys dileu afiachedd a marwoldeb mamol y gellir eu hosgoi drwy gryfhau systemau iechyd, mynediad teg a chynhwysol at wasanaethau iechyd rhywiol ac atgenhedlol integredig a chynhwysfawr, a thrwy sicrhau mynediad i bobl ifanc ac ieuenctid i wybodaeth ac addysg lawn a chywir ar iechyd rhywiol ac atgenhedlol, gan gynnwys addysg gyfun sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar rywioldeb dynol, a hybu, parchu, amddiffyn a chyflawni pob hawl ddynol, yn enwedig hawliau dynol menywod a merched, gan gynnwys hawliau iechyd rhywiol ac atgenhedlol a hawliau atgenhedlu, a thrwy fynd i'r afael â'r ffaith bod cyfreithiau gwahaniaethol yn parhau a bod deddfau yn cael eu cymhwyso mewn modd annheg a gwahaniaethol.

Penderfyniad 2012/1 Adolescents and youth. Y Comisiwn ar Boblogaeth a Datblygu, (2012)

26. Yn galw ar lywodraethau, gyda chyfranogiad llawn pobl ifanc a chyda chefnogaeth y gymuned ryngwladol, i roi sylw llawn i fodloni anghenion pobl ifanc o ran gwasanaethau iechyd atgenhedlol, gwybodaeth ac addysg, gyda pharch llawn i'w preifatrwydd a'u cyfrinachedd, yn rhydd rhag camwahaniaethu, a rhoi iddynt addysg gyfun wedi'i seilio ar rywioldeb dynol, iechyd rhywiol ac atgenhedlol, hawliau dynol a chydraddoldeb rhywedd i'w galluogi i ymdrin mewn ffordd gadarnhaol a chyfrifol â'u rhywioldeb.

ICPD + 5 (1999)

63. (i) Ni ddylai erthyliad gael ei hybu mewn unrhyw achos fel dull cynllunio teulu. Anogir pob Llywodraeth a sefydliad rhynglywodraethol ac anllywodraethol perthnasol i gryfhau eu hymrwymiad i iechyd menywod, i ymdrin ag effaith erthylu anniogel ar iechyd fel pryder mawr o ran iechyd y cyhoedd ac i leihau'r angen i droi at erthyliad drwy gyfrwng gwasanaethau cynllunio teulu estynedig a gwell. Rhaid rhoi'r flaenoriaeth uchaf bob amser i atal beichiogi diangen a dylid gwneud pob ymdrech i ddileu'r angen am erthyliad. Dylai menywod sydd â beichiogrwydd digroeso gael mynediad rhwydd at wybodaeth ddibynadwy a chwnsela tosturiol. Dim ond ar y lefel genedlaethol neu leol y caniateir i unrhyw fesurau neu newidiadau sy'n gysylltiedig ag erthylu o fewn y system iechyd gael eu pennu, a hynny yn unol â'r broses ddeddfwriaethol genedlaethol. Mewn amgylchiadau lle nad yw erthylu yn erbyn y gyfraith, dylai'r erthylu fod yn ddiogel. Ym mhob achos, dylai fod gan fenywod fynediad i wasanaethau o safon ar gyfer rheoli cymhlethdodau sy'n deillio o erthylu. Dylid cynnig gwasanaethau cwnsela ar ôl erthylu, addysg a gwasanaethau cynllunio teulu yn ddiymdroi, a fydd hefyd yn helpu i osgoi rhagor o erthyliadau; (ii) Dylai llywodraethau gymryd camau priodol i helpu menywod i osgoi erthyliad, na ddylid ei hybu mewn unrhyw achos fel dull cynllunio teulu, gan ddarparu ym mhob achos ar gyfer triniaeth a chwnsela tosturiol i fenywod sydd wedi troi at erthyliad; (iii) Wrth gydnabod a gweithredu'r uchod, ac mewn amgylchiadau lle nad yw erthylu yn erbyn y gyfraith, dylai systemau iechyd hyfforddi a pharatoi darparwyr gwasanaethau iechyd a dylent gymryd camau eraill i sicrhau bod erthylu'n ddiogel ac yn hygyrch. Dylid cymryd camau ychwanegol i ddiogelu iechyd menywod.

Cyfeiriadau rhanbarthol

Ymrwymiad y Gweinidogion ar addysg rhywioldeb gynhwysfawr a gwasanaethau iechyd rhywiol ac atgenhedlol ar gyfer adolesentau a phobl ifanc yn Nwyrain a De Affrica (ESA), (2013)

3.0 Ar sail yr ystyriaethau uchod, byddwn ni, y gweinidogion addysg ac iechyd, yn arwain drwy gamau beiddgar i sicrhau addysg rhywioldeb gynhwysfawr o safon a gwasanaethau iechyd rhywiol ac atgenhedlu sy'n gyfeillgar i bobl ifanc yn rhanbarth ESA. Yn benodol, ymrwymwn i wneud y canlynol:

3.1 Cydweithio ar agenda cyffredin ar gyfer pob person adolesent a phob person ifanc er mwyn darparu addysg rhywioldeb gynhwysfawr a gwasanaethau IRhA cyfeillgar i ieuenctid a fydd yn cryfhau ein hymatebion cenedlaethol i'r epidemig HIV ac yn lleihau heintiadau HIV/STI newydd, beichiogrwydd cynnar ac anfwriadol ac yn cryfhau gofal a chymorth, yn enwedig i'r rhai sy'n byw gydag HIV. Sefydlu mecanweithiau cydgysylltu rhwng y sectorau o dan arweiniad y cymunedau economaidd rhanbarthol presennol, EAC, SADC ac ECSA. Pan fo mecanweithiau o'r fath yn bodoli eisoes, rhaid eu cryfhau a'u cefnogi.

3.5 Cychwyn ac ehangu graddfa ARhG sy'n briodol i'r oedran yn ystod addysg ysgol gynradd er mwyn cyrraedd y mwyafrif o bobl ifanc cyn blaenaeddfedrwydd, cyn i'r mwyafrif ohonynt ddod yn rhywiol weithgar, a chyn i'r risg o drosglwyddo HIV neu o feichiogrwydd anfwriadol gynyddu. Gan ddefnyddio safonau rhyngwladol cytûn, sicrhau bod ARhG yn briodol ar gyfer oedran, rhywedd a diwylliant, wedi'i seilio ar hawliau ac yn cynnwys elfennau craidd o wybodaeth, sgiliau a gwerthoedd fel paratoad ar gyfer bywyd oedolyn:

penderfyniadau am rywioldeb, perthnasoedd, cydraddoldeb rhywedd, iechyd rhywiol ac atgenhedlol a dinasyddiaeth. Lle bynnag y bo modd, peri bod rhaglenni ARhG yn yr ysgol yn rhan o'r cwricwlwm ac yn gallu cael eu harholi.

3.6 Sicrhau bod y gwaith o gynllunio a darparu rhaglenni ARhG ac IRhA yn cynnwys digon o gyfranogiad gan gymunedau a theuluoedd – yn arbennig ieuenctid, pobl ifanc, y gymdeithas sifil a strwythurau cymunedol eraill gan gynnwys sefydliadau ffydd. Ar yr un pryd, dylid gwarantu mannau diogel i ieuenctid a phobl ifanc, yr hawl i fod yn eiriolwyr ac yn asiantwyr iddynt eu hunain dros newid yn eu cymunedau, ac i argymell arferion da ac arloesiadau sy'n diwallu eu hanghenion.

3.7 Integreiddio ac ehangu graddfa gwasanaethau HIV ac IRhA sy'n gyfeillgar i ieuenctid ac sy'n cymryd i ystyriaeth gyd-destunau cymdeithasol a diwylliannol er mwyn gwella'r mynediad a'r ymateb i wasanaethau a nwyddau IRhA o safon, gan gynnwys condomau, dulliau atal cenhedlu, brechlyn HPV, gwasanaethau cwnsela a phrofion HIV (HCT), triniaeth a gofal HIV/STIs, cynllunio teulu, erthylu diogel (lle bo'n gyfreithlon), gofal ar ôl erthylu, genedigaethau diogel, atal trosglwyddo o'r fam i'r plant (PMTCT) a gwasanaethau perthynol eraill i bobl ifanc yn yr ysgol a'r tu allan iddi.

3.9 Cryfhau cydraddoldeb a hawliau rhywedd mewn gwasanaethau addysg ac iechyd gan gynnwys mesurau i fynd i'r afael â thrais rhywiol a mathau eraill o drais, camdriniaeth a chamfanteisio yn yr ysgol ac o'i chwmpas ac yng nghyd-destun y gymuned gan sicrhau yr un pryd fod yna fynediad llawn a chyfartal i fechgyn a merched, dynion a menywod ifanc i wasanaethau cyfreithiol a gwasanaethau eraill.

Sesiwn cyntaf y Gynhadledd Ranbarthol ar Boblogaeth a Datblygu yn America Ladin a'r Caribî: Full integration of population dynamics into rights-based sustainable development with equality: key to the Cairo Programme of Action beyond 2014 (Montevideo Consensus on Population and Development), UNECLAC (2013)

11. Sicrhau bod rhaglenni addysg rhywioldeb gynhwysfawr yn cael eu gweithredu'n effeithiol o blentyndod cynnar ymlaen, gan gydnabod dimensiwn emosiynol perthnasoedd dynol, gyda pharch at allu esblygol bechgyn a merched a phenderfyniadau gwybodus pobl ifanc ynglŷn â'u rhywioldeb, o safbwynt cyfranogol, rhyngddiwylliannol, rhywedd-sensitif, ac o safbwynt hawliau dynol;

12. Rhoi rhaglenni iechyd rhywiol ac atgenhedlol cynhwysfawr, amserol a safonol ar waith ar gyfer pobl ifanc, gan gynnwys gwasanaethau iechyd rhywiol ac atgenhedlol sy'n gyfeillgar i ieuenctid o safbwynt rhywedd, hawliau dynol, pontio'r cenedlaethau a safbwynt rhyngddiwylliannol, sy'n gwarantu mynediad i ddulliau atal cenhedlu modern, diogel ac effeithiol, sy'n parchu egwyddorion cyfrinachedd a phreifatrwydd, er mwyn galluogi pobl ifanc i arfer eu hawliau rhywiol a'u hawliau atgenhedlu, i gael bywyd rhywiol cyfrifol, pleserus ac iach, osgoi beichiogrwydd cynnar a digroeso, trosglwyddo HIV a heintiau eraill a drosglwyddir yn rhywiol, a chymryd penderfyniadau rhydd, gwybodus a chyfrifol ar eu bywyd rhywiol ac atgenhedlol a arfer eu cyfeiriadedd rhywiol;

14. Rhoi blaenoriaeth i atal beichiogrwydd ymhlith pobl ifanc a dileu erthylu anniogel drwy addysg gyfun ar ddatblygiad emosiynol a rhywioldeb, a mynediad amserol a chyfrinachol i wybodaeth, cwnsela, technolegau a gwasanaethau, gan gynnwys dulliau atal cenhedlu geneuol brys heb bresgripsiwn a chondomau gwrywaidd a benywaidd.

Datganiad Addis Ababa ar Boblogaeth a Datblygu yn Affrica ar ôl 2014 (2013)

40. Mabwysiadu a gweithredu rhaglenni addysg rhywioldeb gynhwysfawr perthnasol, yn yr ysgol a'r tu allan iddi, a'r rheiny'n gysylltiedig â gwasanaethau iechyd rhywiol ac atgenhedlol, gan gynnwys rhieni, arweinwyr cymunedol, traddodiadol, crefyddol ac arweinwyr barn; a phobl ifanc eu hunain.

Adolygiad ICPD o Chweched Gynhadledd Poblogaeth Asia a'r Môr Tawel (APPC) (2013)

59. Gan nodi bod addysg rhywioldeb gynhwysfawr sy'n seiliedig ar dystiolaeth a sgiliau bywyd, sy'n gyson â galluoedd sy'n esblygu ac sy'n briodol i'r oedran, yn hanfodol er mwyn i adolesentau a phobl ifanc allu gwneud penderfyniadau cyfrifol a gwybodus ac arfer eu hawl i reoli pob agwedd ar eu rhywioldeb, amddiffyn eu hunain rhag beichiogrwydd anfwriadol, erthyliad anniogel, HIV a heintiau a drosglwyddir yn rhywiol, i hybu gwerthoedd goddefgarwch, parch cilyddol a diffyg trais mewn perthnasoedd, ac i gynllunio'u bywydau, tra'n cydnabod rôl a chyfrifoldebau rhieni, yn ogystal ag athrawon ac addysgwyr cyfoed, i'w cefnogi wrth wneud hynny;

113. Rhoi blaenoriaeth i ddarparu addysg am ddim i ferched ar bob lefel, mynediad at wasanaethau gwybodaeth iechyd rhywiol ac atgenhedlol ac ymdrechion i ddileu priodasau cynnar a than orfod;

146. Dylunio, gweithredu a sicrhau adnoddau digonol ar gyfer rhaglenni addysg rhywioldeb gynhwysfawr sy'n gyson â galluoedd sy'n esblygu, sy'n briodol i'r oedran, ac sy'n darparu gwybodaeth gywir am rywioldeb dynol, cydraddoldeb rhywedd, hawliau dynol, perthnasoedd, ac iechyd rhywiol ac atgenhedlol, tra'n cydnabod rôl a chyfrifoldebau rhieni.

Atodiad II
Rhestr aelodau'r Grŵp Cynghori ar Addysg Rhywioldeb Gynhwysfawr, 2016-2017

Enw	Sefydliad
Qadeer BAIG	Rutgers WPF (cynt)
Doortje BRAEKEN	Ffederasiwn Rhyngwladol Cynllunio Bod yn Rhiant (IPPF) (cynt)
Shanti CONLY	Asiantaeth yr Unol Daleithiau ar gyfer Datblygu Rhyngwladol (USAID) (cynt)
Esther CORONA	Cymdeithas Rhywoleg y Byd
Helen CAHILL	Prifysgol Melbourne
Pia ENGSTRAND	Asiantaeth Cydweithredu Datblygu Rhyngwladol Sweden (Sida)
Nyaradzayi GUMBONZVANDA	Ymddiriedolaeth Goffa Rozaria; Llysgennad Ewyllys Da yr Undeb Affricanaidd ar Ddiweddu Priodasau Plant
Nicole HABERLAND	Y Cyngor Poblogaeth
Wenli LIU	Prifysgol Normal Beijing
Anna-Kay MAGNUS-WATSON	Gweinyddiaeth Addysg Jamaica
Peter MLADENHOV	Y-Peer
Sanet STEENKAMP	Gweinyddiaeth Addysg Namibia
Remmy SHAWA	Cyfiawnder Rhywedd Sonke (cynt)
Aminata TRAORÉ SECK	Gweinyddiaeth Addysg Senegal
Alice WELBOURN	Ymddiriedolaeth Salamander
Christine WINKELMANN	Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Partneriaid yn y Cenhedloedd Unedig:	
UNAIDS	Aurelie ANDRIAMIALISON, Kreena GOVENDER, Hege WAGAN
UNDP	Caitlin BOYCE, Natalia LINOU, Suki BEAVERS
UNFPA	Ilya ZHUKOV, Maria BAKAROUDIS, Elizabeth BENOMAR
UNICEF	Susan KASEDDE, Abdelkader BACHA, Vivian LOPEZ, Myungsoo CHO, Sudha Balakrishnan
UN Women	Nazneen DAMJI, Elena KUDRAVTSEVA
WHO	Venkatraman CHANDRA-MOULI
UNESCO	Chris CASTLE, Joanna HERAT, Jenelle BABB, Karin NILSSON, Christophe ORNU, Yong Feng LIU, Xavier HOSPITAL, Patricia MACHAWIRA, Mary Guinn DELANEY, Tigran YEPOYAN, Hongyan LI, Alice SAILI

Atodiad III
Rhestr aelodau cyfarfod Ymgynghoriad Rhanddeiliaid a Grŵp Cynghori UNESCO

Ymgynghoriad ar ddiweddaru'r Canllawiau technegol rhyngwladol ar addysg rhywioldeb gynhwysfawr (ITGSE)

25-27 Hydref 2016

Sefydliad Rhyngwladol Cynllunio Addysg UNESCO, Paris, Ffrainc

Maria-Antonieta Alcalde
Ffederasiwn Rhyngwladol Cynllunio Bod yn Rhiant/Rhanbarth Hemisffer y Gorllewin (IPPF/ WHR)
Unol Daleithiau America

Aurelie Andriamialison
Cyd-raglen y Cenhedloedd Unedig ar HIV ac AIDS (UNAIDS)
Y Swistir

Ben Aliwa
Achub y Plant
Gweriniaeth De Affrica

Jenelle Babb
Sefydliad Addysg, Gwyddoniaeth a Diwylliant y Cenhedloedd Unedig (UNESCO)
Ffrainc

Qadeer Baig
Rutgers WPF
Pacistan

Maria Bakaroudis
Cronfa Boblogaeth y Cenhedloedd Unedig (UNFPA)
Dwyrain a De Affrica

Diane Bernard
Prifysgol Rhydychen
Teyrnas Unedig Prydain Fawr a Gogledd Iwerddon

Margaret Bolaji
Menter y Boblogaeth ac Iechyd Atgenhedlol
Nigeria

Elisa Bonilla-Ruis
Secretaria de Education
Mexico

Doortje Braeken
Ffederasiwn Rhyngwladol Cynllunio Bod yn Rhiant (IPPF)
Teyrnas Unedig Prydain Fawr a Gogledd Iwerddon

Helen Cahill
Prifysgol Melbourne
Awstralia

Chris Castle
Sefydliad Addysg, Gwyddoniaeth a Diwylliant y Cenhedloedd Unedig (UNESCO)
Ffrainc

Nicole Cheetham
Eiriolwyr dros Ieuenctid
Unol Daleithiau America

Christophe Cornu
Sefydliad Addysg, Gwyddoniaeth a Diwylliant y Cenhedloedd Unedig (UNESCO)
Ffrainc

Esther Corona
Cymdeithas Iechyd Rhywiol y Byd (WAS)
Mexico

Nazneen Damji
Endid y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Cydraddoldeb Rhywedd a Grymuso Menywod (UN Women)
Unol Daleithiau America

Mary Guinn Delaney
Sefydliad Addysg, Gwyddoniaeth a Diwylliant y Cenhedloedd Unedig (UNESCO)
Chile

Stephanie Dolata
Sefydliad Addysg, Gwyddoniaeth a Diwylliant y Cenhedloedd Unedig (UNESCO)
Sefydliad Rhyngwladol Cynllunio Addysg
Ffrainc

Pia Engstrand
Asiantaeth Cydweithredu Datblygu Rhyngwladol Sweden (SIDA)
Sweden

Eleonor Faur
Universidad National, San Martin
Ariannin

Iehente Foote
Cynghrair Ieuenctid y Byd
Canada

Hayley Gleeson
Ffederasiwn Rhyngwladol Cynllunio Bod yn Rhiant (IPPF)
Teyrnas Unedig Prydain Fawr a Gogledd Iwerddon

Nyaradzayi Gumbonzvanda
Ymddiriedolaeth Goffa Rozaria (YWCA y Byd cynt)
Zimbabwe

Nicole Haberland
Y Cyngor Poblogaeth
Unol Daleithiau America

Joanna Herat
Sefydliad Addysg, Gwyddoniaeth a Diwylliant y Cenhedloedd Unedig (UNESCO)
Ffrainc

Xavier Hospital
Sefydliad Addysg, Gwyddoniaeth a Diwylliant y Cenhedloedd Unedig (UNESCO)
Senegal

Alan Jarandilla Nuñez
PACT, Cynghrair Ieuenctid
Bolivia (Gwladwriaeth Aml-genedl)

Temir Kalbaev
Kyrgz Indigo
Kyrgyzstan

Jane Kato-Wallace
Promundo
Cabo Verde

Jean Kemitare
Raising Voices
Uganda

Sarah Keogh
Sefydliad Guttmacher
Unol Daleithiau America

Evert Kettering
Ymgynghorydd Annibynnol
Yr Iseldiroedd

Thanomklang Kornkaew
Y Weinyddiaeth Addysg
Gwlad y Tai

Hongyan Li
Sefydliad Addysg, Gwyddoniaeth a Diwylliant y Cenhedloedd Unedig (UNESCO)
China

Wenli Liu
Prifysgol Normal Beijing
Tsieina

Patricia Machawira
Sefydliad Addysg, Gwyddoniaeth a Diwylliant y Cenhedloedd Unedig (UNESCO)
Dwyrain De Affrica

Anna-Kay Magnus Watson
Y Weinyddiaeth Addysg
Jamaica

Vincent Maher
Irish Aid
Iwerddon

Manak Matiyani
Sefydliad YP
India

Kristien Michielsen
Canolfan Genedlaethol Iechyd Atgenhedlol (ICRH), Prifysgol Ghent
Gwlad Belg

Beth Miller-Pittman
Y Ganolfan Datblygu Addysg (EDC)
Unol Daleithiau America

Peter Mladenhov
Y-Peer
Bwlgaria

Paul Montgomery
Prifysgol Rhydychen
Teyrnas Unedig Prydain Fawr a Gogledd Iwerddon

Venkatraman Mouli-Chandra
Sefydliad Iechyd y Byd (WHO)
Y Swistir

Rita Muyambo
Cymdeithas Gristnogol Menywod Ifanc y Byd (YWCA y Byd)
Y Swistir

Alan Jarandilla Nuñez
PACT, Cynghrair Ieuenctid
Bolivia (Gwladwriaeth Aml-genedl)

Hans Olsson
Cymdeithas Addysg Rhywioldeb Sweden (RFSU)
Sweden

Alice Saili
Sefydliad Addysg, Gwyddoniaeth a Diwylliant y Cenhedloedd Unedig (UNESCO)
Zimbabwe

Josephine Sauvarin
Cronfa Boblogaeth y Cenhedloedd Unedig (UNFPA)
Asia a'r Môr Tawel

Remmy Shawa
Cyfiawnder Rhywedd Sonke
Zambia

Saipan Sripongpankul
Y Weinyddiaeth Addysg
Gwlad y Tai

Marina Todesco
Sefydliad Addysg, Gwyddoniaeth a Diwylliant y Cenhedloedd Unedig (UNESCO)
Ffrainc

Aminata Traoré Seck
Y Weinyddiaeth Addysg
Senegal

Alice Welbourn
Ymddiriedolaeth Salamander
Teyrnas Unedig Prydain Fawr a Gogledd Iwerddon

Christine Winkelmann
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZGA)
Yr Almaen

Susan Wood
Cynghrair Rhyngwladol Iechyd Menywod (IWHC)
Unol Daleithiau America

Tigran Yepoyan
Sefydliad Addysg, Gwyddoniaeth a Diwylliant y Cenhedloedd Unedig (UNESCO)
Ffederasiwn Rwsia

Justine Sass
Sefydliad Addysg, Gwyddoniaeth a Diwylliant y Cenhedloedd Unedig (UNESCO)
Ffrainc

Jihad Zahir
Y-Peer
Moroco

Ilya Zhukov
Cronfa Boblogaeth y Cenhedloedd Unedig (UNFPA)
Unol Daleithiau America

Atodiad IV
Meini prawf ar gyfer dewis astudiaethau gwerthuso a dulliau adolygu

Adolygiad tystiolaeth 2016 (gan Paul Montgomery a Wendy Knerr, Canolfan Prifysgol Rhydychen ar gyfer Ymyriadau wedi'u seilio ar Dystiolaeth)

Cydran	Cyd-destun yr astudiaeth
Poblogaeth	Plant a phobl ifanc 5-18 oed (sylwch fod dadansoddiadau o adolygiadau systematig yn cynnwys pobl ifanc hyd at 24 oed).
Ymyriad	Ymyriadau addysg mewn ysgolion, mewn grwpiau neu yn y cwricwlwm ynglŷn ag STIs, HIV, rhywioldeb, iechyd atgenhedlol neu berthnasoedd (a all gael eu hadnabod gan ddefnyddio gwahanol enwau, e.e. rhaglenni sgiliau bywyd neu 'fywyd teuluol', neu'r tebyg), gan ganolbwyntio'n bennaf ar ddylanwadu ar ymddygiad, gwybodaeth ac agweddau rhywiol (yn hytrach na'r rhai sydd wedi'u hanelu'n bennaf at leihau ymddygiadau risg eraill, megis defnyddio cyffuriau neu alcohol).
Ymyriad cymharu	Byddwn yn cynnwys astudiaethau a ddefnyddiodd y grwpiau cymharu a ganlyn: dim ymyriad; rheoli sylw: ymyriadau a oedd yn gyfartal o ran fformat ac amser, ond a oedd yn targedu ymddygiadau nad oeddent yn gysylltiedig ag addysg rhywioldeb; cymariaethau rhwng fersiynau estynedig a fersiynau heb eu hestyn o'r un rhaglen; y gofal arferol neu ofal fel arfer.
Deilliannau	Sylfaenol: Deilliannau ymddygiadol/biolegol/iechyd (e.e. mynychder STIs, HIV, beichiogrwydd; oedran y profiad rhywiol cyntaf; defnyddio condomau; defnyddio dulliau atal cenhedlu eraill; ymwrthod; nifer y partneriaid rhywiol). Eilaidd: Gwybodaeth ac agweddau am iechyd rhywiol, ymddygiad risg rywiol a rhywedd; hunan-hyder, hunan-ymwybyddiaeth, sgiliau cymdeithasol; a deilliannau perthynol eraill nad ydynt yn fiolegol.
Dyluniad yr astudiaeth	Byddwn yn cynnwys ymyriadau dan reolaeth yn unig, a'r rheiny wedi cloriannu effeithiau rhaglenni a ddyluniwyd i ddylanwadu ar newid ymddygiad neu wybodaeth/agweddau/hunan-hyder (gweler y mesurau deilliannau a restrwyd uchod). Mae'r rhain yn cynnwys hap-dreialon a reolir a lled-hap-dreialon a reolir. Ein diffiniad ni o led-hap-dreialon yw'r rhai hynny a ddaeth yn agos at ddewis ar hap drwy ddefnyddio dull dyrannu nad oedd yn debyg o arwain at duedd gyson, megis taflu ceiniog neu ddewis cyfranwyr am yn ail. Hefyd, rhaid i bob treial gynnwys grŵp cymharu ar yr un pryd.

Adolygiad tystiolaeth 2008 (o'r International Techncial Guidance on Sexuality Education. An evidence-informed approach for schools, teachers and health educators. Volume I. The rationale for sexuality education. UNESCO, 2009)

I gael eu cynnwys yn yr adolygiad hwn o raglenni addysg rhyw, perthnasoedd ac HIV/STI, roedd rhaid i bob astudiaeth fodloni'r meini prawf a ganlyn:

1. Roedd rhaid i'r rhaglen a gloriennid fod (a) yn rhaglen addysg STIs, HIV, rhyw, neu berthnasoedd wedi'i seilio ar gwricwlwm ac ar grwpiau (o'i gyferbynnu ag ymyriad yn cynnwys trafod digymell yn unig, cydadweithiau ag unigolion yn unig, neu weithgareddau ymwybyddiaeth eang yn yr ysgol, y gymuned, neu'r cyfryngau); ac roedd rhaid i'r cwricwla hybu mwy nag ymatal fel ffordd i amddiffyn rhag beichiogrwydd ac; (b) canolbwyntio'n bennaf ar ymddygiad rhywiol (o'i gyferbynnu ag ymdrin ag amrywiaeth o ymddygiadau fel defnyddio cyffuriau, defnyddio alcohol a thrais, yn ogystal ag ymddygiad rhywiol); ac (c) canolbwyntio ar bobl ifanc hyd at 24 oed y tu allan i'r Unol Daleithiau neu hyd at 18 yn yr Unol Daleithiau; (d) wedi'i rhoi ar waith unrhyw le yn y byd.

2. Roedd rhaid i'r dulliau ymchwilio (a) cynnwys dyluniad arbrofol neu led-arbrofol cymharol gryf gyda grwpiau ymyrryd a grwpiau cymharu a oedd yn cyfateb yn dda i'w gilydd a gwaith i gasglu data cyn y profion ac ar eu hôl (b) cynnwys o leiaf 100 yn y sampl; (c) mesur effaith y rhaglen ar un neu ragor o'r ymddygiadau rhywiol a ganlyn: cychwyn rhyw, amledd rhyw, nifer y partneriaid rhywiol, defnyddio condomau, defnyddio dulliau atal cenhedlu'n fwy cyffredinol, mesurau cyfun risg rywiol (e.e. amlder rhyw heb amddiffyniad), cyfraddau STIs, cyfraddau beichiogrwydd, a

chyfraddau geni; (d) mesur yr effaith ar yr ymddygiadau hynny a all newid yn gyflym (h.y. amledd rhyw, nifer y partneriaid rhywiol, defnyddio condomau, defnyddio dulliau atal cenhedlu, neu gymryd risgiau rhywiol) am o leiaf dri mis; neu fesur yr effaith ar yr ymddygiadau hynny neu'r deilliannau hynny sy'n newid yn llai cyflym (h.y. cychwyn rhyw, cyfraddau beichiogrwydd, neu gyfraddau STIs) am o leiaf chwe mis.

3. Roedd rhaid i'r astudiaeth fod wedi'i chwblhau neu wedi'i chyhoeddi yn 1990 neu wedyn. Mewn ymdrech i fod mor gynhwysol â phosibl, nid oedd y meini prawf yn gofyn bod yr astudiaethau wedi'u cyhoeddi mewn cyfnodolion wedi'u hadolygu gan gymheiriaid.

Dulliau adolygu:

Er mwyn adnabod a chyrchu cynifer o'r astudiaethau ledled y byd â phosibl, cwblhawyd sawl tasg, nifer ohonynt ar sail barhaus dros ddwy neu dair blynedd.

1. Adolygu nifer o gronfeydd data cyfrifiadur ynglŷn ag astudiaethau a oedd yn bodloni'r meini prawf (h.y., PubMed, PsychInfo, Popline, Sociological Abstracts, Psychological Abstracts, Bireme, Dissertation Abstracts, ERIC, CHID, a Biologic Abstracts).

2. Adolygu canlyniadau chwiliadau blaenorol gan Education, Training and Research Associates gan nodi'r astudiaethau a oedd yn bodloni'r meini prawf uchod.

3. Adolygu'r astudiaethau a oedd wedi'u crynhoi eisoes mewn adolygiadau a gwblhawyd gan bobl eraill.

4. Cysylltu â 32 o ymchwilwyr sydd wedi gwneud ymchwil yn y maes hwn gan ofyn iddyn nhw adolygu'r holl astudiaethau a ganfuwyd o'r blaen gan ofyn iddyn nhw awgrymu a darparu unrhyw astudiaethau newydd.

5. Mynychu cyfarfodydd proffesiynol, sganio crynodebau, siarad ag awduron a sicrhau astudiaethau ble bynnag yr oedd modd.

6. Sganio pob rhifyn o 12 o gyfnodolion y gallai astudiaethau perthnasol ymddangos ynddyn nhw. Daeth y cyfuniad dulliau cynhwysfawr hwn o hyd i 109 o astudiaethau a oedd yn bodloni'r meini prawf uchod. Cloriannodd yr astudiaethau hyn 85 o raglenni (roedd nifer o erthyglau ynglŷn â rhai rhaglenni).

Nododd tîm yr adolygiad y nifer canlynol o raglenni addysg rhywioldeb a ddangosodd effaith ar ymddygiadau rhywiol:

	Gwledydd sy'n datblygu (N=29)	Yr Unol Daleithiau (N=47)	Gwledydd datblygedig eraill (N=11)	Pob gwlad (N=87)	
Cychwyn Rhyw					
Wedi gohirio'r cychwyn	6	15	2	23	37%
Heb gael effaith arwyddocaol	16	17	7	40	63%
Wedi cyflymu'r cychwyn	0	0	0	0	0%
Amledd Rhyw					
Wedi gostwng yr amledd	4	6	0	10	31%
Heb gael effaith arwyddocaol	5	15	1	21	66%
Wedi cynyddu'r amledd	0	0	1	1	3%
Nifer y Partneriaid Rhywiol					
Wedi gostwng y nifer	5	11	0	16	44%
Heb gael effaith arwyddocaol	8	12	0	20	56%
Wedi cynyddu'r nifer	0	0	0	0	0%
Defnyddio condomau					
Wedi cynyddu'r defnydd	7	14	2	23	40%
Heb gael effaith arwyddocaol	14	17	4	35	60%
Wedi gostwng y defnydd	0	0	0	0	0%
Defnyddio dulliau atal cenhedlu					
Wedi cynyddu'r defnydd	1	4	1	6	40%
Heb gael effaith arwyddocaol	3	4	1	8	53%
Wedi gostwng y defnydd	0	1	0	1	7%
Cymryd Risgiau Rhywiol					
Wedi lleihau'r risg	1	15	0	16	53%
Heb gael effaith arwyddocaol	3	9	1	13	43%
Wedi cynyddu'r risg	1	0	0	1	3%

10 - Atodiadau

Atodiad V
Astudiaethau y cyfeiriwyd atynt fel rhan o'r adolygiad o dystiolaeth yn 2016[5]

(Cynhwyswyd y rhai a farciwyd â * yn y dadansoddiad o adolygiadau systematig a gwerthusiadau o ansawdd uchel.)

*Agbemenu, K. a Schlenk, E. A. 2011. An Integrative Review of Comprehensive Sex Education for Adolescent Girls in Kenya. *Journal of Nursing Scholarship*, 43(1), tt. 54-63. doi:10.1111/j.15475069.2010.01382.x

Akpabio, I. I., Asuzu, M. C., Fajemilehin, B. R. ac Ofi, A. B. 2009. Effects of School Health Nursing Education Interventions on HIV/AIDS-Related Attitudes of Students in Akwa Ibom State, Nigeria. *Journal of Adolescent Health*, 44(2), tt. 118-123.

*Amaugo, L. G., Papadopoulos, C., Ochieng, B. M. N. ac Ali, N. 2014. The effectiveness of HIV/AIDS school-based sexual health education programmes in Nigeria: a systematic review. *Health Education Research*, 29(4), 633-648. doi:10.1093/her/cyu002

Borawski, E. A., Tufts, K. A., Trapl, E. S., Hayman, L. L., Yoder, L. D. a Lovegreen, L. D. 2015. Effectiveness of health education teachers and school nurses teaching sexually transmitted infections/human immunodeficiency virus prevention knowledge and skills in high school. *The Journal of School Health*, 85(3), tt. 189-196.

Browne, E. 2015. *Comprehensive Sexuality Education (GSDRC Helpdesk Research Report 1226)* Birmingham, UK: GSDRC, Prifysgol Birmingham.

Carroll, C., Patterson, M., Wood, S., Booth, A., Rick, J. a Balain, S. 2007. A conceptual framework for implementation fidelity. *Implementation Science*, 2(1), 40. doi:10.1186/1748-5908-tt. 2-40

Castro, F. G., Barrera, M., Jr. a Martinez, C. R., Jr. 2004. The cultural adaptation of prevention interventions: resolving tensions between fidelity and fit. *Prevention Science*, 5(1), tt. 41-45.

Chandra-Mouli, V., Svanemyr, J., Amin, A., Fogstad, H., Say, L., Girard, F., a Temmerman, M. 2015. Twenty Years After International Conference on Population and Development: Where Are We With Adolescent Sexual and Reproductive Health and Rights? *Journal of Adolescent Health*, 56(1), S1-6. doi:10.1016/j.jadohealth.2014.09.015

Chau, K., Traoré Seck, A., Chandra-Mouli, V., a Svanemyr, J. 2016. Scaling up sexuality education in Senegal: integrating family life education into the national curriculum. *Sex Education*, 16(5), tt. 503-519. doi:10.1080/14681811.2015.1123148

Constantine, N. A., Jerman, P., Berglas, N. F., Angulo-Olaiz, F., Chou, C. P. a Rohrbach, L. A. 2015b. Short-term effects of a rights-based sexuality education curriculum for high-school students: a cluster-randomized trial. *BioMed Central Public Health*, 15,p. 293. Cyrchwyd o http://onlinelibrary.wiley.com/o/cochrane/clcentral/articles/662/CN-01109662/frame.html doi:10.1186/s12889-015-1625-5

Denno, D. M., Chandra-Mouli, V. ac Osman, M. (2012). Reaching Youth With Out-of-Facility HIV and Reproductive Health Services: A Systematic Review. *Journal of Adolescent Health*, 51(2), 106121. doi:10.1016/j.jadohealth.2012.01.004

Denno, D. M., Hoopes, A. J. a Chandra-Mouli, V. 2015. Effective strategies to provide adolescent sexual and reproductive health services and to increase demand and community support. *Journal of Adolescent Health*, 56(1 Suppl), S22-41. doi:10.1016/j.jadohealth.2014.09.012

Durlak, J. 2013. *The importance of quality implementation for research, practice and policy*. Washington, D.C. Swyddfa'r Ysgrifennydd Cynorthwyol dros Gynllunio a Gwerthuso (ASPE). Cyrchwyd o https://aspe.hhs.gov/basic-report/importance-quality-implementationresearch-practiceand-policy.

Edwards, S. 2015. *10 things you didn't know about the world's population*. Efrog Newydd, UNFPA. Cyrchwyd o http://www.unfpa.org/news/10-things-you-didn%E2%80%99t-know-aboutworld%E2%80%99s-population

*Farb, A. 2013. The federal evaluation of the enhanced health-teacher teenage pregnancy prevention program. *Journal of Adolescent Health*, 52(2 suppl. 1), S59-s60. Cyrchwyd o http://onlinelibrary.wiley.com/o/cochrane/clcentral/articles/680/CN-01028680/frame.html doi:10.1016/j.jadohealth.2012.10.139

*Fonner, V. A., Armstrong, K. S., Kennedy, C. E., O'Reilly, K. R., a Sweat, M. D. 2014. School based sex education and HIV prevention in low- and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, 9(3), e89692. doi:10.1371/journal.pone.0089692

Fraser, M. 2009. *Intervention Research: Developing Social Programs*. Efrog Newydd, Gwasg Prifysgol Rhydychen.

Ffederasiwn Rhyngwladol Cynllunio Bod yn Rhiant (IPPF). 2016. *Sustainable Development Goals and human rights: An introduction for SRH advocates*. Llundain, IPPF. Cyrchwyd o http://www.ippfen.org/resources/sustainabledevelopment-goals-and-human-rights.

Gardner, F., Montgomery, P. a Knerr, W. 2015. Transporting Evidence-Based Parenting Programs for Child Problem Behavior (Age 3-10) Between Countries: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Clinical Child Adolescent Psychology*, 1-14. doi:10.1080/15374416.2015.1015134

Goesling, B., Colman, S., Scott, M., a Cook, E. 2014. Impacts of an Enhanced Family Health and Sexuality Module of the HealthTeacher Middle School Curriculum. Princeton, NJ: *Mathematica Policy Research*. Cyrchwyd o http://www.hhs.gov/ash/oah/oahinitiatives/assets/healthteacher-impact.pdf.

*Goesling, B., Colman, S., Trenholm, C., Terzian, M., a Moore, K. 2014. Programs to reduce teen pregnancy, sexually transmitted infections, and associated sexual risk behaviors: A systematic review. *Journal of Adolescent Health*, 54(5), 499-507.

Goldacre, B. 2013. *Building evidence into education: UK Department for Education*. Cyrchwyd o http://media.education.gov.uk/assets/files/pdf/b/ben%20goldacre%20 paper.pdf

*Guse, K., Levine, D., Martins, S., Lira, A., Gaarde, J., Westmorland W., a Gilliam, M. (2012). Interventions Using New Digital Media to Improve Adolescent Sexual Health: A Systematic Review. *Journal of Adolescent Health*, 51(6), tt. 535-543. doi: http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.03.014

*Haberland, N. A. 2015. The case for addressing gender and power in sexuality and HIV education: a comprehensive review of evaluation studies. *International Perspectives on Sexual and Reproductive Health*, 41(1), tt. 31-42. doi:10.1363/4103115

Haberland, N. a Rogow, D. 2015. Sexuality Education: Emerging Trends in Evidence and Practice. *Journal of Adolescent Health*, 56(1), S15-21. doi:10.1016/j.jadohealth.2014.08.013

Harden, A., Brunton, G., Fletcher, A., Oakley, A., Burchett, H. a Backhans, M. 2006. *Young people, pregnancy and social exclusion: A systematic synthesis of research evidence to identify effective, appropriate and promising approaches for prevention and support*. Llundain, Canolfan EPPI, Uned Ymchwil y Gwyddorau Cymdeithasol, Y Sefydliad Addysg, Prifysgol Llundain. Cyrchwyd o http://eprints.ioe.ac.uk/5927/1/Harden2006Youngpeople.pdf

Herat, J., Hospital, X., Kalha, U., Alama, A., a Nicollin, L. 2014. *Missing the Target: Using Standardised Assessment Tools to Identify Gaps and Strengths in Sexuality Education Programmes in West and Central Africa*. Papur a gyflwynwyd yn 20fed Gynhadledd Rygnwladol AIDS, Melbourne.

*Hindin, M. J., Kalamar, A. M., Thompson, T.-A. ac Upadhyay, U. D. 2016. Interventions to Prevent Unintended and Repeat Pregnancy Among Young People in Low- and Middle- Income Countries: A Systematic Review of the Published and Gray Literature. *Journal of Adolescent Health*, 59, S8-S15. doi:10.1016/j.jadohealth.2016.04.021

Hopewell, S., McDonald, S., Clarke, M. ac Egger, M. 2007. Grey literature in meta-analyses of randomized trials of health care interventions. *Cochrane Database Systematic Review*, 2(2).

Howard, M. N., Davis, J. A. a Mitchell, M. E. 2011. Improving Low-Income Teen Health Behaviors with Internet-Linked Clinic Interventions. *Sexuality Research and Social Policy*, 8(1), tt. 50-57. doi:10.1007/s13178-011-0037-2

Hunt, F., Castagnaro, K. a Castrejón, E. 2014. *Evaluation of the Implementation of the Ministerial Declaration: From Commitment to Action – Advances in Latin America and the Caribbean*. Efrog Newydd, Ffederasiwn Rhyngwladol Cynllunio i Fod yn Rhiant (IPPF)/Western Hemisphere Region Inc. Cyrchwyd o https://www.ippfwhr.org/sites/default/files/Ministerial-DeclarationEvaluation-2012.PDF.

Igras, S. M., Macieira, M., Murphy, E. a Lundgren, R. 2014. Investing in very young adolescents' sexual and reproductive health. *Global Public Health*, 9(5), tt. 555-569. doi:10.1080/17441692.2014.908230

*Kennedy, C. E., Fonner, V. A., O'Reilly, K. R. a Sweat, M. D. 2014. A systematic review of income generation interventions, including microfinance and vocational skills training, for HIV prevention. *AIDS – Psychological and Socio-Medical Aspects of AIDS/HIV*, 26(6), 659673.

Kesterton, A. J. a Cabral de Mello, M. 2010. Generating demand and community support for sexual and reproductive health services for young people: A review of the Literature and Programs. *Reproductive Health*, 7, t. 25. doi:10.1186/1742-4755-7-25

Kirby, D., Laris, B. a Rolleri, L. 2006. *The impact of Sex and HIV Education Programs in Schools and Communities on Sexual Behaviors Among Young Adults*. Research Triangle Park, NC, Family Health International. Cyrchwyd o http://www.sidastudi.org/resources/inmagicimg/dd1054.pdf.

Kivela, J., Haldre, K., Part. K., Ketting. E., Baltussen. R. 2014. Impact and cost-effectiveness analysis of the national school-based sexuality education programme in Estonia. *Sex Education*, Cyf. 14, Rhifyn 1, 2014 http://www.tandfonline.com/action/showCitFormats?doi=10.1080%2F14681811.2013.813386

Lau, A. S. 2006. Making the Case for Selective and Directed Cultural Adaptations of Evidence-Based Treatments: Examples From Parent Training. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 13(4), tt. 295-310. doi:10.1111/j.1468-2850.2006.00042.x

Leijten, P., Melendez-Torres, G. J., Knerr, W. a Gardner, F. 2016. Transported Versus Homegrown Parenting Interventions for Reducing Disruptive Child Behavior: A Multilevel MetaRegression Study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 55(7), tt. 610-617. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.jaac.2016.05.003

Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P. C., Ioannidis, J. P. A. Clarke C., Devereaux P.J., Kleijnen J. a Moher, D. 2009. The PRISMA Statement for Reporting Systematic Reviews and Meta-Analyses of Studies That Evaluate Health Care Interventions: Explanation and Elaboration. *PLoS Med*, 6(7), e1000100. doi:10.1371/journal.pmed.1000100

*Lopez, L. M., Bernholc, A., Chen, M. a Tolley, E. 2016. School-based interventions for improving contraceptive use in adolescents. *The Cochrane Library*. doi:10.1002/14651858.CD012249

Lutz, B., a Small, R. 2014. *Cash Transfers and HIV Prevention*. Efrog Newydd, UNDP. Cyrchwyd o http://www.undp.org/content/undp/en/home/librarypage/hiv-aids/discussionpaper--cashtransfers-and-hiv-prevention/.

*Maness, S. B. a Buhi, E. R. 2013. A Systematic Review of Pregnancy Prevention Programs for Minority Youth in the U.S.: A Critical Analysis and Recommendations for Improvement. *Journal of Health Disparities Research and Practice*, 6(2), tt. 91-106.

*Manlove, J., Fish, H. a Moore, K. A. 2015. Programs to improve adolescent sexual and reproductive health in the US: A review of the evidence. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 6, tt. 47-79.

*Mason-Jones, A. J., Crisp, C., Momberg, M., Koech, J., De Koker, P. a Mathews, C. 2012. A systematic review of the role of school-based healthcare in adolescent sexual, reproductive, and mental health. *Systematic Reviews*, 1 (1) (dim rhifau tudalennau)(49).

*Mathews, C., Aaro, L. E., Grimsrud, A., Flisher, A. J., Kaaya, S., Onya, H., Klepp, K. I. 2012. Effects of the SATZ teacherled school HIV prevention programmes on adolescent sexual behavior: Cluster randomised controlled trials in three sub-Saharan African sites. *International Health*, 4(2), 111-122. Cyrchwyd o http://onlinelibrary.wiley.com/o/cochrane/clcentral/articles/532/CN-00895532/frame.html doi:10.1016/j.inhe.2012.02.001

*Michielsen, K., Chersich, M. F., Luchters, S., De Koker, P., Van Rossem, R. a Temmerman, M. 2010. Effectiveness of HIV prevention for youth in sub-Saharan Africa: Systematic review and meta-analysis of randomized and nonrandomized trials. *AIDS*, 24(8), tt. 1193-1202.

Mkumbo, K. A. K. ac Ingham, R. 2010. What Tanzanian parents want (and do not want) covered in school-based sex and relationships education. *Sex Education*, 10(1), tt. 67-78. doi:10.1080/14681810903491396

*Napierala Mavedzenge, S. M., Doyle, A. M., a Ross, D. A. 2011. HIV Prevention in Young People in Sub-Saharan Africa: A Systematic Review. *Journal of Adolescent Health*, 49(6), tt. 568-586. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2011.02.007

O'Connor, C., Small, S. A. a Cooney, S. M., 4. 2007. *Program fidelity and adaptation: Meeting local needs without compromising program effectiveness*. Madison, WI, Prifysgol Wisconsin-Madison/Extension. Cyrchwyd o http://fyi.uwex.edu/whatworkswisconsin/files/2014/04/whatworks_04.pdf

*Oringanje, C., Meremikwu, M. M., Eko, H., Esu, E., Meremikwu, A. ac Ehiri, J. E. 2009. Interventions for preventing unintended pregnancies among adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, N.PAG-N.PAG. doi:10.1002/14651858.CD005215.pub2

*Picot, J., Shepherd, J., Kavanagh, J., Cooper, K., Harden, A., Barnett-Page, E., . . . Frampton, G. K. 2012. Behavioural interventions for the prevention of sexually transmitted infections in young people aged 13-19 years: a systematic review. *Health Education Research*, 27(3), 495512.

Pound, P., Langford, R. a Campbell, R. 2016. What do young people think about their school-based sex and relationship education? A qualitative synthesis of young people's views and experiences. *British Medical Journal Open*, 6(9). doi:10.1136/bmjopen-2016-011329

Pulerwitz, J., Gortmaker, S. L. a DeJong, W. 2000. Measuring Sexual Relationship Power in HIV/STD Research. *Sex Roles*, 42(7), tt. 637-660. doi:10.1023/a:1007051506972

Rogow, D., Haberland, N., Del Valle, A., Lee, N., Osakue, G., Sa, Z. a Skaer, M. 2013. Integrating gender and rights into sexuality education: field reports on using It's All One. *Reproductive Health Matters*, 21(41), tt. 154-166. doi:10.1016/s0968-8080(13)41699-3

Rohrbach, L. A., Berglas, N. F., Jerman, P., Angulo-Olaiz, F., Chou, C. P. a Constantine, N. A. 2015. A Rights-Based Sexuality Education Curriculum for Adolescents: 1-Year Outcomes From a Cluster-Randomized Trial. *Journal of Adolescent Health*, 57(4), 399-406. Cyrchwyd o http://onlinelibrary.wiley.com/o/cochrane/clcentral/articles/910/CN-01131910/frame.html doi:10.1016/j.jadohealth.2015.07.004

Scott, S. a McNeish, D. 2013. *School leadership evidence review: using research evidence to support school improvement*. Bryste, Y Deyrnas Unedig, Canolfan Genedlaethol Ymchwil Gymdeithasol CUBeC a'r Adran Iechyd. Cyrchwyd o http://www.bristol.ac.uk/medialibrary/sites/cubec/migrated/documents/evidencereview3.pdf.

*Shepherd, J., Kavanagh, J., Picot, J., Cooper, K., Harden, A., Barnett-Page, E., . . . Price, A. 2010. The effectiveness and costeffectiveness of behavioural interventions for the prevention of sexually transmitted infections in young people aged 13-19: A systematic review and economic evaluation. *Health Technology Assessment*, 14(7), 1-230.

Stanton, B., Wang, B., Deveaux, L., Lunn, S., Rolle, G., Li, X., . Gomez, P. 2015. Assessing the effects of a complementary parent intervention and prior exposure to a preadolescent program of HIV risk reduction for mid-adolescents. *American journal of public health*, 105(3), 575-583. Cyrchwyd o http://onlinelibrary.wiley.com/o/cochrane/clcentral/articles/998/CN-01110998/frame.html doi:10.2105/AJPH.2014.302345

Stephenson, J. M., Strange, V., Forrest, S., Oakley, A., Copas, A., Allen, E., . Johnson, A. M. 2004. Pupil-led sex education in England (RIPPLE study): cluster-randomised intervention trial. *The Lancet*, 364(9431), tt. 338-346. doi:10.1016/S0140-6736(04)16722-6

Swyddfa Ranbarthol Ewropeaidd y WHO a BZgA. 2010. *Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists*. Cwlen, BZgA.

*Sutton, M. Y., Lasswell, S. M., Lanier, Y. a Miller, K. S. 2014. Impact of Parent-Child Communication Interventions on Sex Behaviors and Cognitive Outcomes for Black/AfricanAmerican and Hispanic/Latino Youth: A Systematic Review, 1988–2012. *Journal of Adolescent Health*, 54(4), 369-384. doi:10.1016/j.jadohealth.2013.11.004

Svanemyr, J., Amin, A., Robles, O. J., a Greene, M. E. 2015. Creating an enabling environment for adolescent sexual and reproductive health: a framework and promising approaches. *Journal of Adolescent Health*, 56(1 Suppl), S7-14. doi:10.1016/j.jadohealth.2014.09.011

*Tolli, M. V. 2012. Effectiveness of peer education interventions for HIV prevention, adolescent pregnancy prevention and sexual health promotion for young people: a systematic review of European studies. *Health Education Research*, 27(5), 904-913. doi:10.1093/her/cys055

UNESCO. 2009. *International Technical Guidance on Sexuality Education: An evidence-informed approach for schools, teachers and health educators*. Paris, UNESCO. Cyrchwyd o http://data.unaids.org/pub/ExternalDocument/2009/20091210_international_guidance_sex uality_education_vol_1_en.pdf.

UNESCO. 2010. Levers of Success: *Case Studies of National Sexuality Education Programmes*. Paris, UNESCO. Cyrchwyd o http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001884/188495e.pdf.

UNESCO. 2011. *School-based sexuality education programmes: A Cost and Cost-Effectiveness Analysis in Six Countries*. Paris, UNESCO. Cyrchwyd o http://www.unesco.org/new/en/hiv-and-aids/our-priorities-in-hiv/sexualityeducation/costing-study/.

UNESCO. 2015. *Emerging Evidence, Lessons and Practice in Comprehensive Sexuality Education 2015. A Global Review*. Paris: UNESCO.

UNESCO. 2016. *Education for people and planet: Creating sustainable futures for all (Global Education Monitoring Report 2016)*. Paris: UNESCO. Cyrchwyd o http://gem-report2016.unesco.org/en/home/.

UNESCO ac UNFPA. 2012. *Sexuality Education: A ten-country review of school curricula in East and Southern Africa*. Paris, UNESCO and UNFPA. Cyrchwyd o http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002211/221121E.pdf.

UNESCO ac UN Women. 2016. *Global guidance on addressing school-related gender-based violence.* Paris: UNESCO.

UNFPA-ESA. *How effective is comprehensive sexuality education in preventing HIV*? Sunninghill. De Affrica, Swyddfa Ranbarthol Dwyrain a De Affrica UNFPA.

UNFPA. 2014. UNFPA *Operational Guidance for Comprehensive Sexuality Education: A Focus on Human Rights and Gender*. Efrog Newydd, UNFPA. Cyrchwyd o http://www.unfpa.org/publications/unfpa-operational-guidance-comprehensivesexualityeducation

UNFPA. 2016. *Upsurge in sexuality education seen in countries with high HIV rates* [Hysbysiad i'r wasg]. Cyrchwyd o http://www.unfpa.org/news/upsurge-sexuality-education-seen-countrieshigh-hiv-rates

UNICEF. 2012. *Global Evaluation of Life Skills Education Programmes. Final Report*. Efrog Newydd, UNICEF.

UNICEF. 2014. *Hidden in Plain Sight: A statistical analysis of violence against children*. Efrog Newydd, UNICEF. Cyrchwyd o https://www.unicef.org/publications/index_74865.html.

USAID. 2012. *Making comprehensive sexuality education available at national scale: A case study about tailoring international guidance for Kenya*. Washington, DC, USAID. Cyrchwyd o https://www.iywg.org/sites/iywg/files/lessons_learned_sexuality_education_kenya.pdf.

Underhill, K., Montgomery, P. ac Operario, D. 2007. Sexual abstinence only programmes to prevent HIV infection in high income countries: Systematic review. *British Medical Journal*, Cyf. 335, Rhif 7613, tt. 248-248. http://bmj.com/cgi/content/full/335/7613/248 (Cyrchwyd 13 Awst 2017).

Villa-Torres, L., a Svanemyr, J. 2015. Ensuring Youth's Right to Participation and Promotion of Youth Leadership in the Development of Sexual and Reproductive Health Policies and Programs. *Journal of Adolescent Health*, 56(1), S51-S57. doi:10.1016/j.jadohealth.2014.07.022

Visser, M. J. 2005. Life skills training as HIV/AIDS preventive strategy in secondary schools: evaluation of a large-scale implementation process. *SAHARA J: Journal of Social Aspects of HIV/AIDS*, 2(1), 203-216. doi:10.1080/17290376.2005.9724843

Wang, B., Stanton, B., Deveaux, L., Li, X., Koci, V., a Lunn, S. 2014. The impact of parent involvement in an effective adolescent risk reduction intervention on sexual risk communication and adolescent outcomes. *AIDS Education and Prevention*, 26(6), 500-520.

WHO. *Pakistan Country Synthesis Report: Successful Large-Scale Sustained Adolescent Sexual and Reproductive Health Programmes*. Genefa, WHO. (heb ei gyhoeddi)

Wight, D. 2011. The effectiveness of school-based sex education: What do rigorous evaluations in Britain tell us? *Education and Health*, 29(4), 72-78.

Wight, D., a Fullerton, D. 2013. A review of interventions with parents to promote the sexual health of their children. *Journal of Adolescent Health*, 52(1), 4-27. doi:10.1016/j.jadohealth.2012.04.014

Atodiad VI
Pobl y cysylltwyd â hwy a manylion hysbyswyr allweddol ar gyfer diweddaru cysyniadau, pynciau ac amcanion dysgu allweddol 2017

Cynhaliwyd cyfanswm o 16 o gyfweliadau i fwydo canfyddiadau ac argymhellion o'r broses o ddiweddaru'r Canllawiau, gan ganolbwyntio'n bennaf ar ddeunydd ARhG er mwyn bwydo'r adran ar gysyniadau allweddol, topigau ac amcanion dysgu. Enwyd dysgwyr ac athrawon fel rhanddeiliaid allweddol pwysig, yn ogystal â rhanddeiliaid arbenigol ychwanegol.

Cyfwelwyd ag wyth o ddysgwyr 10-18 oed o ysgolion cynradd ac uwchradd yn Burkina Faso, Cenia, Ghana, yr Unol Daleithiau a Guatemala. Cyfwelwyd a chyfanswm o bump o athrawon, gan gynnwys pedwar o ysgolion cynradd ac un o ysgol uwchradd yn Algeria, Burkina Faso, Ghana, ac India. Hefyd, cymerwyd rhan gan dri arbenigwr ag arbenigedd ym maes datblygu'r cwricwlwm, rhyw, sgiliau bywyd, ac addysg, a'r rheiny'n dod o Fangladesh, Algeria a Malawi.

Cysylltwyd â'r hysbyswyr allweddol drwy'r ebost neu'r ffôn naill ai'n uniongyrchol neu drwy sefydliadau a chysylltiadau lleol. Ar ôl i'r hysbyswyr gytuno i gymryd rhan, dilynwyd protocolau cydsyniad gwybodus. Yn achos y rhai o dan oed, datblygwyd a chyfieithwyd ffurflenni caniatâd i'r rhieni hefyd yn achos dysgwyr o dan 18 oed. Ar ôl sicrhau cydsyniad gwybodus a chydsyniad y rhieni, gwnaed trefniadau ar gyfer galwadau. Datblygwyd canllawiau ynghylch cwestiynau i bob categori o ymatebydd a'r rheiny'n cynnwys set o gwestiynau wedi'u penderfynu ymlaen llaw a ddefnyddiwyd i lywio cyfweliadau mewn Saesneg, Ffrangeg a Sbaeneg. Cynhaliwyd yr holl gyfweliadau drwy Skype neu dros y ffôn, ac eithrio dau lle cwblhaodd yr hysbyswyr yr holiadur mewn ysgrifen, ei sganio a'i ddychwelyd drwy'r ebost. Roedd y cyfweliadau ar Skype a thros y ffôn yn amrywio o ran eu hyd o awr i awr a hanner. Cofnodwyd yr ymatebion a chafodd y canfyddiadau eu crynhoi a'u hymgorffori yn yr adolygiad desg a fu'n bwydo'r diweddariadau yn y Canllawiau.

Myfyrwyr, cynradd ac uwchradd

Enw cyntaf	Oed	Gwlad
Soubeiga	10	Burkina Faso
Nacro	10	Burkina Faso
Emmanuel	12	Cenia
Vacaecelia	12	Cenia
Sandra	14	Ghana
Caleb	16	Yr Unol Daleithiau
Madelyn	18	Yr Unol Daleithiau
Ana	18	Guatemala

Athrawon

Enw	Lefel yr Ysgol	Gwlad
Angela Bessah Sagoe	Ysgol gynradd	Ghana
Sam Talato Sandine Nacro	Ysgol gynradd	Burkina Faso
Sylvie Kansono	Ysgol gynradd	Burkina Faso
Sakshi Rajeshirke	Ysgol gynradd	India
Mohamed Beldjenna	Prifathro ac athro ysgol uwchradd	Algeria

Rhanddeiliaid eraill

Enw	Teitl	Gwlad
Joyce Carol Kasambara	Uwch-arbenigydd Datblygu Cwricwla	Malawi
Dr. Kamel Bereksi	Président de l'association Santé Sidi El Houari SDH	Algeria
Dr. Rob Ubaidur	Uwch-Gydymaith a Chyfarwyddwr Gwlad Bangladesh, Cyngor y Boblogaeth (gan gynnwys goruchwylio prosiect Cymdeithas Bangladesh ar gyfer Sgiliau Bywyd, Incwm, Gwybodaeth Pobl Ifanc)	Bangladesh

Atodiad VII
Llyfryddiaeth cyfeiriadau ac adnoddau a ddefnyddiwyd wrth ddiweddaru'r cysyniadau allweddol, y topigau a'r amcanion dysgu 2017[6]

Cyfeiriadau a gynhwyswyd yn yr adolygiad pen desg

Avni, A. a Chandra-Mouli, V. 2014. Empowering adolescent girls: developing egalitarian gender norms and relations to end violence. *Reproductive Health*, 11: 75. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4216358/

Bonilla, E. 2016. *National Experience of Developing and Delivering Sexuality Education, Mexico*. Cyflwyniad yn yr Ymgynghoriad ar Ddiweddaru'r Canllawiau Technegol Rhyngwladol ar Addysg Rhywioldeb (ITGSE), Paris, Hydref 2016. (Heb ei gyhoeddi).

Y Cenhedloedd Unedig. 2016. *Ending the torment: tackling bullying from the schoolyard to cyberspace*. Efrog Newydd, Swyddfa Cynrychiolydd Arbennig yr Ysgrifennydd Cyffredinol ar Drais yn erbyn Plant. http://srsg.violenceagainstchildren.org/sites/default/files/2016/End%20bullying/bullyingreport.pdf

Das M., et al. 2012. *Engaging Coaches and Athletes in Fostering Gender Equity: Findings from the Parivartan Program in Mumbai, India*. New Delhi, ICRW a Futures Without Violence. https://www.icrw.org/wp-content/uploads/2016/10/Parivartan-Engaging-Coaches-and-Athletes-in-Fostering-Gender-Equity.pdf

Dupas, P. 2011. Do teenagers respond to HIV risk information? Evidence from a field experiment in Kenya. *American Economic Journal: Applied Economics*, 3(1), 1-34. http://web.stanford.edu/~pdupas/HIV_teenagers.pdf

Ffederasiwn Rhyngwladol Cynllunio Bod yn Rhiant. 2010. *Framework for Comprehensive Sexuality Education*. Llundain, IPPF. http://www.ippf.org/sites/default/files/ippf_framework_for_comprehensive_sexuality_education.pdf

Gweinyddiaeth Dŵr Yfed a Glanweithdra Llywodraeth India. 2015. *Menstrual Hygiene Management National Guidelines*. http://www.mdws.gov.in/sites/default/files/Menstrual%20Hygiene%20Management%20-%20Guidelines_0.pdf

Haberland, N. 2010. *What happens when programs emphasize gender? A review of the evaluation research*. Cyflwyniad yn yr Ymgynghoriad Technegol Byd-eang ar Addysg Rhywioldeb Gynhwysfawr, 30 Tachwedd i 2 Rhagfyr, Bogota, Colombia.

Haberland, N. 2015. The case for addressing gender and power in sexuality and HIV education: a comprehensive review of evaluation studies. *International Perspectives Sexual and Reproductive Health*, 41(1), 31-42.

Herat, J., Hospital, X., Kalha, U., Alama, A. a Nicollin, L. 2014. *Missing the Target: Using Standardised Assessment Tools to Identify Gaps and Strengths in Sexuality Education Programmes in West and Central Africa*. Papur i'r 20fed Gynhadledd AIDS Ryngwladol, Melbourne, Awstralia, 20–25 Gorffennaf, 2014.

Kirby, D., Laris, B., a Rolleri, L. 2006. *The impact of Sex and HIV Education Programs in Schools and Communities on Sexual Behaviors Among Young Adults*. Efrog Newydd, Family Health International (FHI). https://www.iywg.org/sites/iywg/files/youth_research_wp_2.pdf

Menter Dyfodol Addysg Rhyw. 2012. *National Sexuality Education Standards: Core Content and Skills, K-12*. http://www.futureofsexed.org/nationalstandards.html

Menter Dyfodol Addysg Rhyw. 2012. *National Teacher Preparation Standards for Sexuality Education Standards*. http://www.futureofsexed.org/documents/teacher-standards.pdf

Ministerio de Educación Nacional Republica de Colombia 2016. *Modulo 2, El Proyecto Pedagógico y sus hilos conductores*. http://www.colombiaaprende.edu.co/html/productos/1685/articles-172208_recurso_1.pdf

Ministerio de Educación Nacional, Republica de Colombia, et al. 2016. *Ambientes Escolares Libres de Discriminación*. Bogota, Ministerio de Educación Nacional. https://unicef.org.co/sites/default/files/informes/Ambientes%20escolares%20Libres%20de%20Discriminacion%20May%202016_0.pdf

Montgomery, P. a Knerr, W. 2016. *Updating the United Nations International Technical Guidance on Sexuality Education: Cyf. 2. Evidence and recommendations*. Cyflwyniad ar yr Ymgynghoriad ynghylch diweddaru'r Canllawiau Technegol Rhyngwladol ar Addysg Rhywioldeb (ITGSE), Paris, Hydref 2016. (Heb ei gyhoeddi).

Swyddfa Ranbarthol Ewropeaidd y WHO a BZgA.2010. *Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists*. Cwlen, WHO. http://www.oif.ac.at/fileadmin/OEIF/andere_Publikationen/WHO_BZgA_Standards.pdf UNESCO. 2009. *International Technical Guidance on Sexuality Education: An Evidence-informed approach for schools, teachers and health educators*. Paris, UNESCO. http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001832/183281e.pdf

UNESCO. 2012. *Good policy and practice in HIV and Health Education. Booklet 7: Gender equality, HIV, and education*. Paris, UNESCO. http://unesdoc.unesco.org/images/0021/002187/218793e.pdf

UNESCO. 2014a. *Good policy and practice in health education. Booklet 9: Puberty education and menstrual hygiene management*. Paris, UNESCO. http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002267/226792e.pdf

UNESCO. 2014b. *Comprehensive Sexuality Education: The Challenges and Opportunities of Scaling–Up*. Paris, UNESCO. http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002277/227781E.pdf

UNESCO. 2015. *Emerging Evidence, Lessons and Practice in Comprehensive Sexuality Education: A Global Review*. Paris, UNESCO. http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002431/243106e.pdf

U10 – Atodiadau

NESCO. 2016. *Out in the Open: Education Sector Responses to Violence based on Sexual Orientation and Gender Identity/Expression*. Paris, UNESCO. http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002447/244756e.pdf

UNESCO. 2016. *Review of the evidence on sexuality education. Report to inform the update of the UNESCO International Technical Guidance on Sexuality Education*. Paratowyd gan Paul Montgomery a Wendy Knerr, Canolfan Prifysgol Rhydychen ar gyfer Ymyriadau wedi'u Seilio ar Dystiolaeth. Paris, UNESCO.

UNESCO. 2016. *Meeting Notes of the consultation on updating International Technical Guidance on Sexuality Education (ITGSE)*. Paris, Hydref 2016. (Heb ei gyhoeddi).

UNESCO. 2016. *Survey Findings: Updating the International Technical Guidance on Sexuality Education. Presentation at the Consultation on updating International Technical Guidance on Sexuality Education (ITGSE)*. Paris, Hydref 2016. (Heb ei gyhoeddi).

UNESCO-IBE a Swyddfa UNESCO Yaoundé. 2014. *Guide pédagogique pour le développement des compétences en éducation à la santé reproductive, au VIH et au SIDA à l'usage des formateurs-trices et des enseignants-es 2014*. Y Swistir, UNESCO-IBE. http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002294/229421f.pdf

UNESCO ac UN Women. 2016. *Global Guidance on Addressing School-Related Gender-Based Violence*. Paris/UNESCO, UNESCO/UN Women. http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002466/246651E.pdf

Fframweithiau/Canllawiau a Chwricwla Rhanbarthol a Chenedlaethol

Beaumont a Maguire. 2013. *Policies for Sexuality Education in the European Union. Brussels: Policy Department C – Citizens' Rights and Constitutional Affairs European Parliament*. http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/note/join/2013/462515/IPOL-FEMM_NT(2013)462515_EN.pdf

Colectivo de Autores 2011. *Orientaciones Metodológicas Educación Preescolar, Primaria y Especial*. Ministerio de Educación. http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Havana/pdf/Libro%20Educacion%20de%20la%20sexualidad%201.pdf

Colectivo de Autores 2011. *Orientaciones Metodológicas Educación Secundaria Básica, Preuniversitaria Técnico y Profesional y de Adultos*. http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Havana/pdf/Libro%20Educacion%20de%20la%20sexualidad%202.pdf

Gweinyddiaeth Dŵr Yfed a Glanweithdra Llywodraeth India. 2015. *Menstrual Hygiene Management National Guidelines*. http://www.mdws.gov.in/sites/default/files/Menstrual%20Hygiene%20Management%20-%20Guidelines_0.pdf

Gweinyddiaeth Addysg a Hyfforddiant Galwedigaethol Gweriniaeth Unedig Tanzania. 2010. *National life skills education framework in Tanzania*. http://hivhealthclearinghouse.unesco.org/sites/default/files/resources/Tanzania_National_Life_Skills_Education_Framework_Final_Draft.pdf

Gweinyddiaeth Addysg Gweriniaeth Trinidad a Thobago. 2009. *Secondary School Curriculum. Forms 1–3 Health and Family Life Education*. http://www.ibe.unesco.org/curricula/trinidadtobago/tr_ls_lf_2009_eng.pdf

Ministerio de Educación Presidencia de la Nación y Consejo Federal de Educación. 2010. *Lineamientos Curriculares para la Educación Sexual Integral*. http://www.me.gov.ar/me_prog/esi/doc/lineamientos.pdf

Ministerio de Educación, El Salvador. 2014. *Actualización Curricular de la Educación Integral de la Sexualidad en el Sistema Educativo de El Salvador, con Enfoques de Genero y Derechos Humanos (Educación parvularia, primer ciclo, segundo ciclo, tercer ciclo, y educación media)*. San Salvador, Ministerio de Educación. https://www.mined.gob.sv/index.php/noticias/item/7212-educacion-integral-de-la-sexualidad

Ministerio de Educación, Perú. 2016. *Currículo Nacional de la Educación Básica*. http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-2016-2.pdf

Ministerio de Educación Nacional, Republica de Colombia 2016. *El Proyecto Pedagógico y sus Hilos Conductores*. Bogotá: Ministerio de Educación Nacional. http://www.colombiaaprende.edu.co/html/productos/1685/articles-172208_recurso_1.pdf

Ministerio de Educación Nacional, Republica de Colombia, et al. 2016. *Ambientes Escolares Libres de Discriminación. Bogota: Ministerio de Educación Nacional*. https://unicef.org.co/sites/default/files/informes/Ambientes%20escolares%20Libres%20de%20Discriminacion%20May%202016_0.pdf

Ministerio de Educación, Republica de Panamá 2016. *Guía de Educación de la Sexualidad para Docentes de Educación Primaria (1ºa 6º grado)*. http://www.prensa.com/sociedad/Conozca-guias-sexualidad-Meduca_0_4525047519.html

Ministerio de Educación, Republica de Panamá 2016. *Guía de Educación Integral de la Sexualidad para Docentes de Educación Premedia y personal técnico de los Gabinetes Psicopedagógicos*. http://www.prensa.com/sociedad/EIS-PREMEDIA_LPRFIL20160709_0004.pdf

Ministerio de Educación, Republica de Panamá 2016. *Guía de Educación Integral de la Sexualidad para Docentes de Educación*

10 - Atodiadau

Media y Personal Técnico de los Gabinetes Psicopedagógicos (10mo a 12mo grado). http://www.prensa.com/sociedad/guia-EIS-MEDIA-_meduca-panama_LPRFIL20160709_0003.pdf

Swyddfa Ranbarthol Ewropeaidd y WHO a BZgA.2010. *Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists*. Cwlen, WHO. http://www.oif.ac.at/fileadmin/OEIF/andere_Publikationen/WHO_BZgA_Standards.pdf

UNESCO-IBE a Swyddfa UNESCO Yaoundé. 2014. *Guide pédagogique pour le développement des compétences en éducation à la santé reproductive, au VIH et au SIDA à l'usage des formateurs-trices et des enseignants-es 2014*. Y Swistir, UNESCO-IBE. http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002294/229421f.pdf

Ysgrifenyddiaeth Cymuned y Caribî (CARICOM) ac UNICEF. 2010. *The Health and Family Life Education Regional Curriculum Framework Ages 5 Years to 12 Years Version 2.1*. Bridgetown, UNICEF. http://www.open.uwi.edu/hflecaribbean/curricula

Ysgrifenyddiaeth Fforwm Ynysoedd y Môr Tawel. 2009. *Pacific Education Development Framework*. http://www.forumsec.org/resources/uploads/attachments/documents/Pacific%20Education%20 Development%20Framework%202009-2015.pdf

Adolygiadau, ymgyngoriadau, ac astudiaethau

Agbemenu, K. a Schlenk, E. 2011. An Integrative Review of Comprehensive Sex Education for Adolescent Girls in Kenya. *Journal of Nursing Scholarship*, 43 (1), tt. 54-63. http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1547-5069.2010.01382.x/abstract

Acharya, D.R., Van Teijlingen, E.R., a Simkhada, P. 2009. Opportunities and challenges in school-based sex and sexual health education in Nepal. *Kathmandu University Medical Journal*, 7(28), tt. 445-453. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20502093

Alcántara, E. (2012). Alcántara, E. 2012. *Educación sexual en la escuela como base para la equidad social y de género*. UNFPA. http://countryoffice.unfpa.org/dominicanrepublic/drive/EstadodelaeduCSExualyVBGenlasescuelas310812.pdf

Amaugo, L.G., Papadopoulos, C., Ochieng, B. ac Ali, N. 2014. The effectiveness of HIV/AIDS school-based sexual health education programmes in Nigeria: a systematic review. *Health Education Research*, 29, 4: tt. 633-648. http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/14681811.2015.1123148?needAccess=true

Andrade, H., Brito de Mello, M., Sousa, M., Makuch, M., Bertoni, ac N., Faúndes . 2009. Changes in sexual behavior following a sex education program in Brazilian public schools. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 25(5), tt:1168-1176. http://hivhealthclearinghouse.unesco.org/sites/default/files/resources/santiago_andrade_2009_changes_in_sexual_behavior_in_brazil_public_schools.pdf

Chau, K., Traoré Seck, A., Chandra-Mouli, V. a Svanemyr, J. 2016. Scaling up sexuality education in Senegal: integrating family life education into the national curriculum. *Sex Education: Sexuality, Society and Learning*, 15 (2), tt. 204-216. http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14681811.2015.1123148

Cheney, K. et al. Oosterhoff, P., et al. 2017. Feeling 'Blue': Pornography and Sex Education in Eastern Africa. *IDS Bulletin*, Cyfrol 48, Rhif 1. Y Deyrnas Unedig: Sefydliad Astudiaethau Datblygu.

Chhabra, R., Springer, C., Rapkin, B., a Merchant. (2008). Differences among male/female adolescents participating in a school-based teenage education program (step) focusing on HIV prevention in India. *Ethnicity and Disease*, 18 (Gwanwyn 2008), tt. 123-127. http://www.ishib.org/ED/journal/18-2s2/ethn-18-02s2-123.pdf

Clarke, D. 2010. *Sexuality education in Asia: Are we delivering? An assessment from a rights-based perspective*. Bangkok, Plan. http://hivhealthclearinghouse.unesco.org/sites/default/files/resources/bangkok_sexualityeducationasia.pdf

DeMaria, L., Galárraga, O., Campero, L. a Walker, D. 2009. Educación sobre sexualidad y prevención del VIH: Un diagnóstico para América Latina y el Caribe. *Revista Rev Panam Salud Publica*, 26(6), tt. 485–493.

Haberland, N. a Rogow, D. 2015. Emerging trends in evidence and practice. *Journal of Adolescent Health*, 56, tt. S15eS21. http://www.jahonline.org/article/S1054-139X%2814%2900345-0/pdf

Huaynoca, S., Chandra-Mouli, V., Yaqub Jr, N., a Denno, D. 2014. Scaling up comprehensive sexuality education in Nigeria: from national policy to nationwide application. *Sex Education, Sexuality, Society and Learning*, 14(2), tt. 191-209. http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14681811.2013.856292

Ismail, S., Shajahan A., Sathyanarayana Rao, T.S., a Wylie, K. 2015. Adolescent sex education in India: Current perspectives. *Indian Journal of Psychiatry*, 57(4), tt. 333-337. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4711229/

Llywodraeth De Awstralia. 2011. *Cyber Safety: Keeping Children Safe in a Connected World*. http://old.decd.sa.gov.au/docs/documents/1/CyberSafetyKeepingChildre.pdf

Ministerio de Educación Nacional, Republica de Colombia et al. 2014. *Evaluación del Programa de Educación para la Sexualidad y Construcción de Ciudadanía – PESCC*. https://fys.uniandes.edu.co/site/index.php/component/docman/doc_download/7-informe-evaluacion-programa-de-educacion./

Munsi, K. a Guha, D. 2014. Status of Life Skill Education in Teacher Education Curriculum of SAARC Countries. A Comparative Evaluation. *Journal of Education and Social Policy*, 1(1), tt. 93-99. http://jespnet.com/journals/Vol_1_No_1_June_2014/13.pdf

Rocha, A.C., Leal, C., a Duarte, C. 2016. School-based sexuality education in Portugal: strengths and weaknesses. *Sex Education: Sexuality, Society and Learning*, 16(2), tt. 172-183. http://dx.doi.org/10.1080/14681811.2015.1087839

Schutte, L. et al. 2014. Long Live Love. The implementation of a school-based sex-education program in the Netherlands. *Health Education Research*. 29 (4), tt. 583-597. https://doi.org/10.1093/her/cyu021

UNAIDS. 2016. *HIV Prevention among adolescent girls and young women*. Genefa: UNAIDS. http://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/UNAIDS_HIV_prevention_among_adolescent_girls_and_young_women.pdf

UNESCO. 2012. *Good policy and practice in HIV and Health Education. Booklet 7: Gender equality, HIV, and education*. Paris, UNESCO. http://unesdoc.unesco.org/images/0021/002187/218793e.pdf

UNESCO. 2012. *Review of Policies and Strategies to Implement and Scale Up/Sexuality Education in Asia and the Pacific*. Bangkok, UNESCO. http://unesdoc.unesco.org/images/0021/002150/215091e.pdf

UNESCO. 2014. *Developing an education sector response to early and unintended pregnancy*. Paris, UNESCO. http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002305/230510e.pdf

UNESCO. 2015.*Emerging evidence and lessons and practice in comprehensive sexuality education review*. http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002431/243106e.pdf

UNESCO a UN Women. 2016. *Global guidance on addressing School-related gender-based violence*. Paris, UNESCO http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002466/246651E.pdf

UNESCO a Chanolfan Feddygol Prifysgol Radboud Nijmegen. 2011. *Cost and Cost effectiveness analysis. School-based sexuality education programs in six countries*. Paris, UNESCO. http://unesdoc.unesco.org/images/0021/002116/211604e.pdf

UNESCO a UNFPA. 2012. *A ten-country review of school curricula in East and Southern Africa*. Johannesburg, UNESCO. http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002211/221121E.pdf

UNESCO, UNFPA, PEPFAR, USAID, Health Communication Capacity Collaborative. 2015. *Comprehensive Sexuality Education in Teacher Training in Eastern and Southern Africa*. Johannesburg, UNESCO. http://hivhealthclearinghouse.unesco.org/sites/default/files/resources/CSE_in_teacher_training_in_esa.pdf

UNFPA. 2010. *Comprehensive Sexuality Education: Advancing Human Rights, Gender Equality and Improved Sexual and Reproductive Health. A Report on an International Consultation to Review Current Evidence and Experience*. Bogotá, Columbia. http://www.unfpa.org/sites/default/files/resourcepdf/Comprehensive%20Sexuality%20Education%20Advancing%20Human%20Rights%20Gender%20Equality%20 and%20Improved%20SRH-1.pdf

UNICEF. 2009. *Strengthening Health and Family Life Education in the Region. The Implementation, Monitoring, and Evaluation of HFLE in Four CARICOM Countries*. Bridgetown, UNICEF. https://www.unicef.org/easterncaribbean/Final_HFLE.pdf

UNICEF. 2012. *Global Evaluation of Life Skills Education Programmes*. Efrog Newydd, UNICEF. https://www.unicef.org/evaluation/files/USA-2012-011-1_GLSEE.pdf

UNICEF. 2013. *Menstrual Hygiene Management in Schools in Two Countries of Francophone West Africa: Burkina Faso and Niger Case Studies*. https://www.unicef.org/wash/schools/files/MHM_study_report_Burkina_Faso_and_Niger_English_Final.pdf

UNICEF. 2013. *The Status of HIV Prevention, Sexuality and Reproductive Health: Fiji, Kiribati, Solomon Islands and Vanuatu*. Suva, UNICEF. https://www.unicef.org/pacificislands/SRH_education_review_report_-_final.pdf

UNICEF a'r Weinyddiaeth Addysg. 2011. *An Assessment of the Life-Skills Based Curriculum Project in Lao PDR*. Bangkok, UNICEF a'r Weinyddiaeth Addysg. https://www.unicef.org/eapro/Assessment_of_the_lifeskills.pdf

UNICEF a'r Weinyddiaeth Addysg. 2016. *Review of Comprehensive Sexuality Education in Thailand*. Bangkok, UNICEF. http://hivhealthclearinghouse.unesco.org/sites/default/files/resources/comprehensivesexualityeducationthailand_en.pdf

Wood, S. a Rogow, D. 2015. *Can Sexuality Education Advance Gender Equality and Strengthen Education Overall? Learning from Nigeria's Family Life and HIV Education Program*. Efrog Newydd, Cynghrair Rhyngwladol Iechyd Menywod. https://iwhc.org/wpcontent/uploads/2015/12/Nigeria_FLHE_FINAL-nospreads.pdf

Wood, L. a Rolleri, L. 2014. Designing an effective sexuality education curriculum for schools: lessons gleaned from the Southern African literature. *Sex Education*: *Sexuality, Society and Learning,* 14 (5), tt. 525-542. http://www.tandfonline. com/doi/abs/10.1080/14681811.2014.918540

Atodiad VIII
Dangosydd arfaethedig ar gyfer monitro addysg HIV a rhywioldeb sy'n seiliedig ar sgiliau bywyd

Er mwyn asesu'r cynnydd tuag at weithredu addysg rhywioldeb ac HIV sy'n seiliedig ar sgiliau bywyd yn yr holl ysgolion, mae Tîm Tasg Aml-asiantaeth UNESCO ac UNAIDS ar Addysg HIV ac Iechyd (IATT), yn argymell bod y sector addysg yn mesur y dangosydd '**Canran yr ysgolion a ddarparodd addysg HIV ac iechyd sy'n seiliedig ar sgiliau bywyd yn y flwyddyn academaidd flaenorol** '.

Mae'r dangosydd hwn yn cynnig set o gydrannau 'hanfodol' a 'dymunol' mewn rhaglen addysg HIV a iechyd sy'n seiliedig ar sgiliau bywyd ac a ddarperir o fewn y cwricwlwm ffurfiol (fel pwnc annibynnol a all gael ei arholi, neu wedi'i integreiddio mewn pynciau eraill yn y cwricwlwm) a/neu fel rhan o weithgareddau allgyrsiol (UNESCO, 2013a). Cyflwynir y cydrannau hanfodol a dymunol hyn isod:

Topigau/Cynnwys

Sgiliau bywyd generig	
Topigau hanfodol	Penderfynu/pendantrwydd
	Cyfathrebu/negodi/gwrthod
	Grymuso drwy hawliau dynol
Topigau dymunol	Derbyn, goddefgarwch, empathi a pheidio â chamwahaniaethu
	Sgiliau bywyd generig eraill
Iechyd rhywiol ac atgenhedlol (IRhA)/Addysg Rhywioldeb (ARh)	
Topigau hanfodol	Twf a datblygiad dynol
	Anatomeg a ffisioleg rywiol
	Bywyd teuluol, priodas, ymroddiad hirdymor a pherthnasoedd rhyngbersonol
	Cymdeithas, diwylliant a rhywioldeb: gwerthoedd, agweddau, normau cymdeithasol a'r cyfryngau mewn perthynas â rhywioldeb
	Atgenhedlu
	Cydraddoldeb rhwng y rhyweddau a rolau rhywedd
	Camdriniaeth rywiol/gwrthsefyll rhyw ddigroeso neu ryw tan orfod
	Condomau
	Ymddygiad rhywiol (arferion rhywiol, pleser a theimladau)
	Trosglwyddo ac atal heintia a drosglwyddir yn rhywiol (STIs)
Topigau dymunol	Beichiogrwydd ac esgor
	Dulliau atal cenhedlu heblaw condomau
	Trais ar swil rhywedd ac arferion niweidiol/gwrthod trais
	Amrywiaeth rhywiol
	Ffynonellau gwasanaethau IRhA/chwilio am wasanaethau
	Cynnwys arall sy'n gysylltiedig ag IRhA/SE
Cynnwys penodol sy'n ymwneud ag HIV ac AIDS	
Topigau hanfodol	Trosglwyddo HIV
	Atal HIV: arfer rhyw diogel gan gynnwys defnyddio condom
	Triniaeth ar gyfer HIV
Topigau dymunol	Stigma a chamwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag HIV
	Ffynonellau gwasanaethau cwnsela a phrofi/chwilio am wasanaethau cwnsela, triniaeth, gofal a chymorth
	Cynnwys penodol arall sy'n ymwneud ag HIV ac AIDS

Ffynhonnell: UNESCO. 2013a. *Measuring the education sector response to HIV and AIDS: Guidelines for the construction and use of core indicators*. Paris, UNESCO.

Education Sector

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

Argraffiad diwygiedig

Canllawiau technegol rhyngwladol ar addysg rhywioldeb

Ymagwedd wedi'i seilio ar dystiolaeth

Cafodd y Canllawiau technegol rhyngwladol ar addysg rhywioldeb eu cyhoeddi gyntaf gan y Cenhedloedd Unedig yn 2009 fel ymagwedd wedi'i seilio ar dystiolaeth i ysgolion, athrawon ac addysgwyr iechyd. Gan gydnabod y newidiadau deinamig ym maes addysg rhywioldeb sydd wedi'u gweld wedyn, mae grŵp ehangach o bartneriaid cydgyhoeddi i'r Cenhedloedd Unedig wedi adolygu ac wedi diweddaru'r cynnwys i ymateb yn briodol i anghenion cyfoes dysgwyr ifanc, ac i roi cefnogaeth i systemau ac ymarferwyr addysg sy'n ceisio mynd i'r afael â'r anghenion hynny.

Mae'r Canllawiau technegol rhyngwladol ar addysg rhywioldeb (argraffiad diwygiedig) yn rhoi cyngor technegol cadarn ar nodweddion rhaglenni effeithiol o addysg rhywioldeb cynhwysfawr (CSE); yn argymell set o dopigau ac amcanion dysgu a ddylai gael sylw mewn addysg rhywioldeb cynhwysfawr; ac argymhellion ar gynllunio, darparu a monitro rhaglenni CSE effeithiol. Mae'r Canllawiau technegol rhyngwladol ar addysg rhywioldeb (argraffiad diwygiedig) yn rhoi cyngor technegol cadarn ar nodweddion rhaglenni effeithiol o addysg rhywioldeb cynhwysfawr (CSE); yn argymell set o dopigau ac amcanion dysgu a ddylai gael sylw mewn addysg rhywioldeb cynhwysfawr; ac argymhellion ar gynllunio, darparu a monitro rhaglenni CSE effeithiol.

Mae'r argraffiad diwygiedig hwn o'r Canllawiau yn ailddatgan sefyllfa addysg rhywioldeb o fewn fframwaith o hawliau dynol a chydraddoldeb rhywedd, gan hybu addysg strwythuredig am ryw a pherthnasoedd mewn modd cadarnhaol sy'n canolbwyntio ar fuddiannau gorau'r person ifanc. Maent wedi'u seilio ar adolygiad o'r dystiolaeth ddiweddaraf a'r gwersi a ddysgwyd wrth roi rhaglenni CSE ar waith ledled y byd. Mae'r Canllawiau diwygiedig yn adlewyrchu cyfraniad addysg rhywioldeb at wireddu nifer o Nodau Datblygu Cynaliadwy, yn enwedig Nod 3 ar iechyd a llesiant da i bawb, Nod 4 ar addysg o safon i bawb, a Nod 5 ar sicrhau cydraddoldeb rhwng y rhyweddau.

4 QUALITY EDUCATION

Sustainable Development Goals