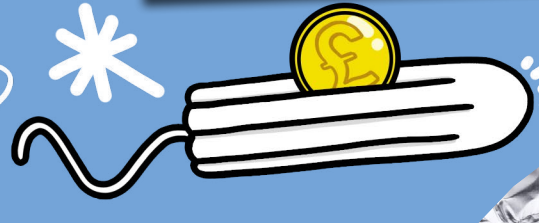
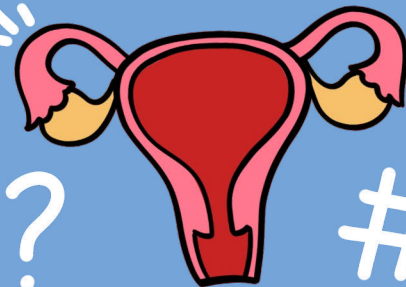


IECHYD RHYWIOL A LLES



Beth sydd yn y Cod ACRh?

Mae'r llinyn hwn yn canolbwyntio ar y canlynol:

- Dysgu am sut mae pethau byw yn tyfu, yn atgennedlu ac yn cael cylch bywyd
- datblygu dealltwriaeth o'r corff dynol, gan gynnwys teimladau pobl am eu cyrff a'r ffordd y gall y teimladau hyn gael eu cynrychioli
- y materion iechyd sy'n gysylltiedig â chydberthnasau a rhywioldeb
- dealltwriaeth o'r ffordd y mae rhywioldeb ac iechyd rhywiol yn effeithio ar ein lles.

Yn natblygiad cynnar, mae angen i ddysgwyr brofi cyd-destunau ar gyfer deall pwysigrwydd cynnal iechyd a lles personol, gan gynnwys hylendid, a'r ffordd y mae hyn yn effeithio arnyn nhw a phobl eraill. Caiff hyn ei ddatblygu wedyn i gymhwyso egwyddorion iechyd a hylendid cyffredinol at y maes iechyd rhywiol.

Wrth i ddysgwyr ddatblygu, mae angen i addysgu a dysgu gynnwys pwyslais ar archwilio sut mae newidiadau corfforol yn cael effaith ar les a chydberthnasau, gan sicrhau bod profiadau a bywydau LHDTc+ yn cael eu cynrychioli. Mae'r dysgu hefyd yn canolbwyntio ar les a chyflyrau mislifel a all effeithio ar y system atgennedlu; yn ogystal â datblygu dealltwriaeth o ganlyniadau posibl y penderfyniadau a wneir sy'n ymwneud ag iechyd rhywiol a chydberthnasau. Bydd yr holl ddysgu hwn yn canolbwyntio ar gydnabod amrywiaeth y mathau o gorff dynol, sut mae canfyddiad a dealltwriaeth o'r corff dynol yn cael ei lunio gan gymdeithas, y gyfraith, gwyddoniaeth a thechnoleg ac effaith hyn ar les.

Llywodraeth Cymru 2022

Beth sydd yn y Cod ACRh?

Y glasoed ac amrywiaeth corfforol

Gwneud penderfyniadau gwybodus a cheisio cymorth

Cydsyniad a phleser

Lles mislifol

Rhannau'r corff

Atgennhedlu

Risg, diogelwch a lles

Heintiau a drosglwyddir yn rhywiol (STIs) a HIV

Atal cenhedlu

Cylch bywyd

Cynnwys gorfodol y llinyn iechyd Rhywiol a Lles

Cam 1 (o 3 oed)

Defnyddio terminoleg gywir ar gyfer pob rhan o'r corff.

Ymwybyddiaeth o gylch bywyd dynol a bod atgennhedlu yn rhan o fywyd.

Cam 2 (o 7 oed)

Gwybodaeth a dealltwriaeth o sut mae organau atgennhedlu yn datblygu mewn corff dynol. Mae hyn yn cynnwys deall ffrwythlondeb a phrosesau atgennhedlu, gan gynnwys yr hyn sy'n cefnogi iechyd a lles mislifol.

Cydnabod y broses o feichiogrwydd a genedigaeth.

Cam 3 (o 11 oed)

Deall sut mae ffrwythlondeb, swyddogaeth rywiol ac iechyd a lles mislifol yn gallu newid dros gylch bywyd a sut i ddod o hyd i wybodaeth a chefnogaeth pan fo angen.

Gwybodaeth a dealltwriaeth o sut mae hormonau'n parhau i effeithio ar iechyd emosiynol a chorfforol wrth dyfu'n oedolyn.

Deall sut y gall dulliau atal cenhedlu helpu gyda dewisiadau o ran atgennhedlu, gan gynnwys ymwybyddiaeth o erthyliad.

Ymwybyddiaeth o sut mae cyrff dynol yn newid wrth iddynt dyfu.

Y wybodaeth a'r dealltwriaeth o sut mae pobl yn profi newidiadau corfforol, emosiynol, cymdeithasol a gwybyddol sylweddol yn ystod y glasoed.

Dealltwriaeth o iechyd rhywiol ac atgennhedlu da, gan gynnwys yr ystod o risgiau a chanlyniadau o brofiadau rhywiol a'r wybodaeth sydd ei hangen i gefnogi penderfyniadau gwybodus am weithgaredd rhywiol ac am ddewisiadau atgennhedlu.

Cynnwys gorfodol y llinyn Iechyd Rhywiol a Lles (parhad)

Cam 1 (o 3 oed)

Ymwybyddiaeth o bwysigrwydd hunanofal personol a hylendid.

Cydnabyddiaeth bod corff pob un yn unigryw ac yn arbennig iddynnhw.

Cam 2 (o 7 oed)

Y wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i reoli hunanofal personol a hylendid, gan gynnwys pwysigrwydd lles mislifol.

Ymwybyddiaeth o'r ffaith bod yna lawer o wahanol ffynonellau gwybodaeth all-lein ac ar-lein sy'n ein helpu i ddysgu am ein cyrff ac sy'n effeithio ar sut rydym yn teimlo am ein corff a chyrrff pobl eraill.

Cam 3 (o 11 oed)

Gwybodaeth a dealltwriaeth o'r achosion, y symptomau ac effaith cyflyrau sy'n gysylltiedig ag iechyd rhywiol ac atgenghedlu ac i ffrwythlondeb, gan gynnwys heintiau a drosglwyddir yn rhywiol, HIV a chanserau atgenghedlu.

Dealltwriaeth a sgiliau sydd eu hangen i leihau risgiau a cheisio cymorth.

Ymgysylltu'n feirniadol â chynrychioliadau cadarnhaol a negyddol o amrywiaeth o gyrff, gan gynnwys drwy wahanol fathau o gyfryngau a deall y gall y rhain fod yn afrealistig ac yn niweidiol.

Cynnwys gorfodol y llinyn Iechyd Rhywiol a Lles (parhad)

Cam 1 (o 3 oed)

Ymwybyddiaeth o'r gwahanol deimladau gall rhywun eu cael, gan gydnabod teimladau pobl eraill a sut y gall y rhain fod yn wahanol i'ch rhai chi.

Cam 2 (o 7 oed)

Ymwybyddiaeth o sut y gall pobl deimlo eu bod yn cael eu denu at eraill wrth iddynt aeddfedu a sut y gall hyn arwain at ymatebion emosiynol a chorfforol.

Cam 3 (o 11 oed)

Deall sut mae gan bob un hawl i gydberthnasau diogel a phleserus a chydabod y rôl sydd gan weithgaredd rhywiol cydsyniol mewn cydberthnasau iach.

Deall oedran cyfreithiol cydsynio.

Cydnabod oedolion dibynadwy sydd yn gallu eu helpu nhw a phwy maen nhw'n gallu siarad â nhw a gofyn cwestiynau, yn enwedig pan fyddant yn teimlo'n anhapus neu'n anniogel.

Gallu nodi ffynonellau gwybodaeth dibynadwy a gallu codi problemau a chwestiynau gydag oedolion dibynadwy.

Cydnabod a gallu defnyddio ystod o wasanaethau cymorth i gael gafael ar wybodaeth a chymorth ynghylch cydberthnasau, iechyd a lles a diogelwch.

Llywodraeth Cymru 2022

Gweler y cod ACRh llawn yma

Sut mae plant a phobl ifanc yn byw ac yn dysgu am iechyd a lles rhywiol?

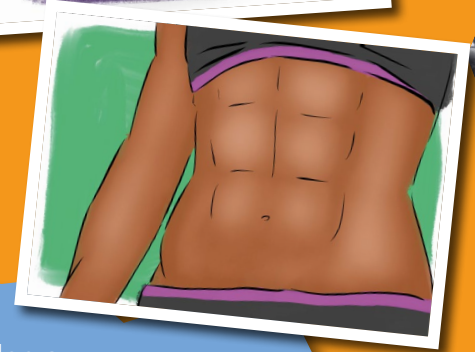
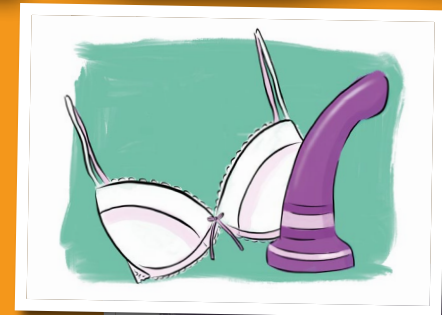
Cau'r bwlch

Mae bwlch mawr yn bodoli rhwng profiadau bywyd plant a phobl ifanc a chynnwys y cwricwlwm ACRh yn yr ysgol. Mae ymchwil yn dangos nad yw ACRh yn aml yn mynd i'r afael â chwestiynau a phryderon plant a phobl ifanc, a bod nifer o blant yn cael trafferth gweld eu hunain a'u profiadau wedi'u hadlewyrchu yn y cwricwlwm ACRh.

Er mwyn mynd i'r afael â'r bwlch hwn, gwnaethom greu'r CARDIAU CRUSH i'w defnyddio gydag athrawon yn ein rhaglen dysgu proffesiynol. Gallant hefyd gael eu haddasu gan athrawon i'w defnyddio gyda phlant a phobl ifanc.

Mae pob cerdyn yn cynnwys delwedd feiddgar ar un ochr ac astudiaeth achos ar y cefn. Mae pob astudiaeth achos neu ddyfyniodyn seiliedig ar waith ymchwil gyda phlant a phobl ifanc, ac mae'n cynnig cipolwg ar eu bywydau.

Mae'r holl straeon a delweddau ar y tudalennau nesaf yn ymwneud â'r thema **iechyd a lles rhywiol**.



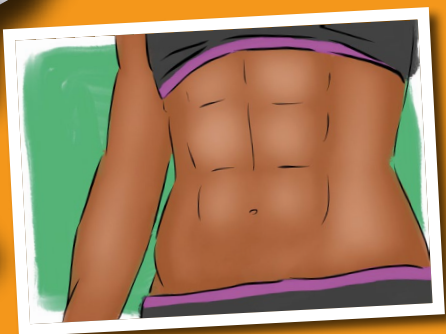
Dewiswch un o'r straeon ar y dudalen hon i'w darllen a:

Gofyn: Ydych chi wedi'ch synnu ar ôl troi'r cerdyn drosodd?

Ystyried: Pa normau neu ddisgwyliadau sy'n cael eu gwrthdroi wrth archwilio'r hyn y mae pobl ifanc yn ei ddysgu am ACRh a sut maent yn ei dysgu?

Myfyr: Sut ydych chi'n teimlo am yr hyn rydych chi wedi'i ddarllen? Beth arall ydych chi eisiau ei wybod?

I gael rhagor o syniadau am sut i ddefnyddio'r cardiau CRUSH mewn gweithdai dysgu proffesiynol, gweler yr astudiaethau achos **Dechrau Arni** yn yr adnodd hwn.



Tessa: Mae'r bachgen hwn o'r enw Caden, mae ei luniau proffil yn ei bortreadu fel?

Myra: O, ie, gyda chyhyrau yr abdomen enfawr.

Ymchwilydd: A yw ef yr un oedran â chi?

Tessa: Ydy... mae bechgyn yn cael eu galw'n hoyw os ydyn nhw'n gwneud hynny.

(12 oed)

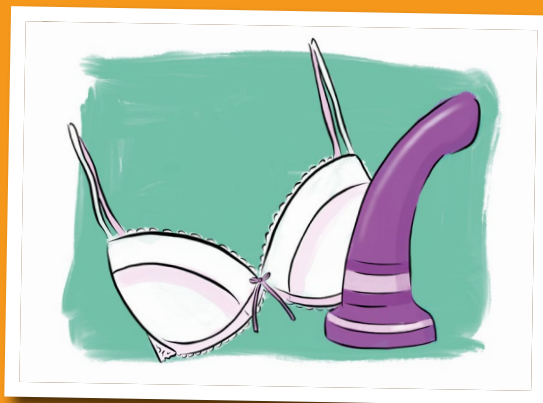
Mae Izzy, Ria, Karina a Cassy yn siarad am fras clustogog wrth iddynt wisgo amlinelliad corff ffuglennol mewn dillad parti. Dywed Izzy bod angen bra clustogog ar ei chorff fel bod pobl yn edrych ar ei bronnau'. Mae Ria yn ymyrryd yn gyflym, 'mae angen bra clustogog arni i'w cuddio! '. Dywed Karina fod bras clustogog yn helpu i amddiffyn ei thethau sydd weithiau'n boenus nawr maen nhw'n tyfu.

Yn ddiweddarach, mae Cassy yn tynnu llun dildo mawr ary corff. "Mae angen un o'r rheini arni". Maen nhw i gyd yn chwerthin.

Ymchwilydd: Pam mae angen un arni?

Izzy: Oherwydd ei bod hi'n ferch!

(11 oed)



Casey: Fe wnes i grio pan gefais fy mislif cyntaf, fe wnes i grio oherwydd ro'n i'n meddwl na fyddwn i byth yn gallu gwisgo, fel dillad isaf arferol am byth, ac ro'n i'n meddwl bod yn rhaid i mi wisgo padiau am weddill fy mywyd.

Ymchwilydd: A allaf ofyn pa mor hen oeddech chi?

Casey: Deg.

Rhian: Ie, dim ond mewn gwersi gwyddoniaeth ac nid ABCh (...) cawson...cawson...cawsom ni un yn ystod yr wythnos ddiwethaf neu rywbeth (o'r ysgol gynradd).

Casey: Ydy. Ac yna maen nhw'n mynd â'r merched i ffwrdd pan maen nhw'n sôn am fislifoedd (...) ond rwy'n credu y dylai pawb fod wedi bod yn bresennol oherwydd mae'n bwysig i bawb wybod am y pethau hynny, oherwydd nid oes gan y rhan fwyaf o'r bechgyn lawer o wybodaeth.



Mae Tambara a Leila (13 oed) yn sôn am faginâu a fylfâu, a'r gwahaniaeth rhyngddynt, yn dilyn sgwrs am wersi addysg rhyw yn yr ysgol gynradd.

Tambara: Rwy'n... Rwy'n rhy ddiog i wahaniaethu (rhwng faginâu a fylfâu).

Rwy'n gwybod eu bod yn wahanol. Rwy'n gwybod eu bod yn wahanol, rwy'n defnyddio...fagina...mae'n cael ei ddefnyddio'n ehangach.

Leila: Hmm.

Tambara: Dyw rhai pobl ddim hyd yn oed yn ei alw'n fagina hefyd, maen nhw'n dweud... Rwy'n cofio yn yr ysgol gynradd roedd ganddyn nhw enwau gwahanol ar ei gyfer (...)

Leila: Vajuju. Dyna beth oedd fy ffrind yn arfer ei alw (...) a Vajayjay!

Tambara: Ie. Felly, dyw pobl ddim yn gwybod mewn gwirionedd, mae fel ei fod yn rhan arferol o'r corff, fel unrhyw ran arall ac rwy'n teimlo bod angen i ni wybod o oedran ifanc.

Leila: Ie. Ond yna byddai pobl yn dweud pidyn, felly...

Tambara: Rwy'n gwybod, mae pobl yn dweud hynny... mae pobl yn dweud hynny ac yna, fel, wel...

Leila: Ie.

Tambara: FAGINA!

Leila: Mae pobl wedi ffieiddio'n fwy.

Tambara: Mae yna fwy o stigma o gwmpas faginâu nag sydd yna gyda phidynnau.



Fay: "Mae gen i un o'r llyfrau 'Pan fyddwch chi'n tyfu i fyny' ac ar fastyrbio roedd yn dweud, "Pan fyddwch chi'n gwneud rhywbeth sy'n gwneud i chi deimlo'n dda", a dyna oedd y disgrifiad ohono. Ac roeddwn i fel, 'iawn, unrhywbeth rwy'n ei wneud sy'n gwneud i mi deimlo'n dda – mastyrbio yw hynny!'

Shanon: Doeddech chi ddim i wybod!

Fay: Yn union! Ro'n i'n naw oed. Felly edrychais, ac nid oedd yn ddisgrifiad penodol. Roedd fel pan fyddwch chi'n gwneud rhywbeth sy'n gwneud i chi deimlo'n dda. Felly, roeddwn i fel, 'felly popeth rwy'n ei wneud rwyf yn ei fwynhau, mastyrbio yw hynny'. Dyna beth oeddwn i'n meddwl amdano ac roedd fy ymennydd fel, 'na'. Ro'n i'n naw oed.

Shanon: Cafodd fy mam un i mi pan oeddwn i'n 12 oed. Prynodd dri llyfr i mi: un am y glasod, un am fislifoedd ac un am ddelwedd y corff. Dim ond hanner un a ddarllenais. Roedd un yn trafod canser, ac roeddwn i'n ofnus.

(14 oed)

Dechrau arni gydag iechyd a lles rhywiol



Dyma fi

Mae nifer o athrawon wedi creu coeden olion bysedd gyda phlant ym Mlynnyddoedd 1, 2, 5 a 6 mewn ysgolion cynradd a phobl ifanc yng Nghyfnod Allweddol 3 mewn ysgol arbennig. Ar gyfer y gweithgaredd hwn, tynnodd plant a phobl ifanc lun coeden a llenwi'r boncyff a'r canghennau â'u holion bysedd. Defnyddion nhw chwyddwydr i edrych ar eu holion bysedd yn fanwl a siarad am y ffaith eu bod i gyd yn debyg ond yn unigryw. Mewn grwpiau blynnyddoedd hŷn, gwnaeth pobl ifanc nodiadau hefyd ynghylch y goeden am bethau sy'n debyg ac yn wahanol rhyngddynt fel grŵp. Yn y grwpiau blynnyddoedd iau, rhestrodd plant beth sy'n gwneud pawb yn unigryw a gwrando ar y gân 'This is me' o 'The Greatest Showman'.

Cydnabyddiaeth bod corff pawb yn unigryw ac yn arbennig iddynhw. (Cod ACRh 2022)

Beth yw cariad?

Mae ychydig o athrawon cynradd wedi archwilio cydberthnasau a theimladau gyda phlant ym Mlynnyddoedd 1 a 2. Gan weithio mewn grwpiau bach mae plant yn archwilio'r cwestiwn, BETH YW CARIAD? Byddan nhw'n ysgrifennu eu hatebion ar nodiadau gludiog ac yn eu rhoi ar dudalennau mawr o bapur. Mewn dosbarth blwyddyn 1 a 2 ysgrifennodd y plant bethau fel, *Mam a dad, Teulu/Family, Ffrindiau/Friends, Bachgen neu Ferch sy'n caru bachgen neu ferch.*



Nesaf archwiliodd y plant y cwestiwn *SUT MAE POBL YN TEIMLO PAN MAEN NHW MEWN CARIAD?* Ac maent yn dweud pethau fel, *Cyffrous/excited, hapus/happy, trist/sad, Embaras/embarassed, Cenfigennus/jealous.* Gwnaethant drafod rhai o'r teimladau hyn ac esboniodd y plant y gallwch chi deimlo'n genfigennus os ydych chi'n caru rhywun ac nad ydyn nhw'n eich caru chi'n ôl ac maen nhw'n caru rhywun arall. Neu eich bod yn gallu teimlo mewn embaras os bydd rhywun yn eich hoffi chi neu'n eich caru chi ac nad ydych chi eisiau iddyn nhw wneud hynny. Ar ddiwedd y sesiwn, gwnaeth y plant galonnau o lanhawyr pibellau a'u hongian ar y goeden gellyg y tu allan i'r ystafell ddosbarth, **"dim ond i'w hatgoffa bob dydd am y cariad o'u cwmpas wrth iddynt basio bob dydd". (Athro cynradd).**

Ymwybyddiaeth o'r gwahanol deimladau y gall rhywun eu cael, gan gydnabod teimladau pobl eraill a sut y gall y rhain fod yn wahanol i'ch rhai chi. (Cod ACRh 2022)



Well being

Straeon ar gyfer archwilio cylchoedd bywyd, cydberthnasau a newid

Darllenodd athrawes ysgol gynradd y llyfr *Addewid y Penbwl* gyda Blwyddyn 4. Stori am lindysyn a phenbwl sy'n syrthio mewn cariad yw hon. Pan fydd y penbwl yn troi'n froga a'r lindysyn yn troi'n löyn byw, mae eu cydberthynas yn newid. Yn y diwedd, mae'r broga yn bwyta'r glöyn byw. Yn ogystal â defnyddio'r stori i siarad am gydberthnasau, dyma hefyd y man cychwyn i'r dosbarth ddysgu mwy am gylch bywyd y glöyn byw a'r bod dynol.

"Mae'r plant yn hynod siomedig pan fydd y broga yn bwyta'r glöyn byw! Ond rydyn ni'n defnyddio'r stori i siarad am y ffaith nad yw cydberthnasau yn gweithio weithiau, ac mae pethau'n mynd o chwith o bryd i'w gilydd a bod pobl a chydberthnasau yn newid. Mae'n gwneud sgysiau da iawn." (Arweinydd ACRh, Ysgol Gynradd)

Ymwybyddiaeth o gylch bywyd dynol a bod atgennedlu yn rhan o fywyd. (Cod ACRh 2022)

Archwilio iaith a rhannau'r corff

Gofynnodd athro ysgol uwchradd i ddosbarth o fyfyrwyr Blwyddyn 8 archwilio'r iaith a ddefnyddir ar gyfer siarad am organau cenedlu. Gweithiodd y bobl ifanc mewn grwpiau bach o ffrindiau. Roedd gan bob un ddarn mawr o bapur a gwnaethant ysgrifennu'r holl eiriau ar gyfer y fylfa a'r holl eiriau ar gyfer y pidyn y gallent feddwl amdanynt. Fel dosbarth gwelsant fod mwy o eiriau ar gyfer y fylfa na'r pidyn a bod llawer o'r geiriau am y fylfa yn ddirmygus ac yn cael eu defnyddio fel sarhad. Arweiniodd hyn at drafodaeth dosbarth cyfan am iaith, rhywedd a chasineb at fenywod. Ar y diwedd cytunodd y dosbarth a'r athro ar ba delerau y byddent yn eudefnfyddio mewn gwersi yn y dyfodol, a oedd yn canolbwyntio ar y glasoed ac anatomeg.

"Roedd y wers hon yn ysbrydoledig iawn fel athro." (Arweinydd ACRh)



Ymgysylltu'n feirniadol â chynrychioliadau cadarnhaol a negyddol o gyrrff amrywiol, gan gynnwys drwy fathau gwahanol o gyfryngau, a deall y gall y rhain fod yn afrealistig ac yn niweidiol. (Cod ACRh 2022)

Defnyddio terminoleg gywir ar gyfer pob un o rannau'r corff (Cod ACRh 2022)

I gael mwy o syniadau am sut i archwilio iechyd ac anatomeg y fylfa a'r fagina mewn ysgolion uwchradd, edrychwch ar ganllawiau a chynlluniau gwersi **Truth Undressed** Cymdeithas PSHE ar gyfer blynyddoedd 7 - 11 [pshe-association.org.uk/canesten-the-truth-undressed](https://www.pshe-association.org.uk/canesten-the-truth-undressed). Neu edrychwch ar wefan fach rhad ac am ddim **Different is normal** Brook, gyda'r nod o addysgu pobl ifanc am y fwlfia.

Ar gyfer plant oedran cynradd, gweler rhaglen **'Know your body'** gan Eve Appeal, sy'n cynnwys cynlluniau gwersi, pwyntiau pŵer, adnoddau ar gyfer gweithgareddau ac awgrymiadau da ar gyfer addysgwyr cynradd sy'n gweithio gyda phlant ym mlwyddyn 3 ac uwch. www.knowyourbodylessons.org

I archwilio'r maes hwn gan ddefnyddio dull rhyngddisgyblaethol, lawrlwythwch y **pecyn adnoddau addysg Rhyw a Hanes** rhad ac am ddim a gweld sut y gallwch ddefnyddio gwrthrychau hanesyddol fel gwregys diweirdeb neu groglwys Rhufeinig i archwilio ystod o bynciau sy'n gysylltiedig â iechyd a lles rhywiol, gan gynnwys normau o ran organau cenedlu a'r corff. Mae cynlluniau gwersi wedi'u llunio ar gyfer ysgolion uwchradd.

Dechrau arni gydag iechyd a lles rhywiol yn greadigol

Cynhaliodd athrawes ysgol gynradd gyfres o weithgareddau creadigol gyda myfyrwyr Blwyddyn 6 i ddechrau archwilio'r thema iechyd a lles rhywiol.

Gwneud model o'r corff gan ddefnyddio sothach: Darparwyd pentwr o ddeunyddiau i'r plant a gofynnwyd iddynt wneud model o'r corff gan ddefnyddio sothach. Gwnaethant ddefnyddio'r cyrff i ddysgu am yr enwau cywir ar gyfer gwahanol rannau o'r corff ac i ystyried sut i ofalu am ein cyrff.

Prosiect ymholi gwyddoniaeth cynnyrch mislif: Gan weithio mewn grwpiau bach, ymchwiliodd y plant amsugnedd gwahanol gynhyrchion ar gyfer y mislif trwy eu trochi mewn dŵr a sylwi ar yr hyn sy'n digwydd. Gofynnodd y plant lawer o gwestiynau yn ystod y gweithgaredd hwn a siaradodd y dosbarth am yr hyn sy'n digwydd i gorff yn ystod y mislif.

Darllen a dysgu am beth sy'n gwneud babi: I gefnogi dealltwriaeth y plant o atgennedlu, edrychodd y dosbarth ar y stori *What Makes a Baby* gan Cory Silverberg a Fiona Smyth. Yna gofynnwyd i'r plant wneud cymeriad neu elfen o'r stori gan ddefnyddio playdoh. Fe wnaethant greu pob math o bethau – sberm, ffetws, babi. Wrth iddynt wneud a rhannu eu cerfluniau, gallem ddarganfod yr hyn yr oeddent eisoes yn ei wybod ac nad oeddent yn ei wybod a beth arall yr oeddent am ei wybod.



Edrychwch ar y ffilm i weld rhywfaint o'r addysgeg greadigol hon ar waith.

Gwybodaeth a dealltwriaeth o sut mae organau atgennedlu yn datblygu mewn corff dynol. Mae hyn yn cynnwys deall ffrwythlondeb a phrosesau atgennedlu, gan gynnwys yr hyn sy'n cefnogi iechyd a lles mislifol (Cod ACRh 2022)

Cydnabod y broses o feichiogrwydd a genedigaeth. Ymwybyddiaeth o sut mae cyrff dynol yn newid wrth iddynt dyfu. Pwysigrwydd lles mislifol. (Cod ACRh 2022)

Defnyddio terminoleg gywir ar gyfer holl rannau'r corff (Cod ACRh 2022)

Ymwybyddiaeth o gylch bywyd dynol a bod atgennedlu yn rhan o fywyd (Cod ACRh 2022)

I gael syniadau ynghylch sut i gymryd ymagwedd ryngddisgyblaethol tuag at addysg mislifol, gweler **tudalen 29**.

Menig Iach

Roedd athro ysgol arbennig eisiau cyflwyno dysgwyr i ystod o ddulliau atal cenhedlu. Fe wnaethant basio enghreifftiau gwahanol o becyn offer atal cenhedlu o gwmpas, gan roi amser i'r bobl ifanc gyffwrdd ac edrych ar bob dull a gofyn cwestiynau'n gyfrinachol os oeddent am wneud hynny.



Yna gofynnwyd i bob dysgwr dynnu llun o amgylch ei law ac ysgrifennu'r pedair prif agwedd ar iechyd personol ar y bysedd – emosiynol, cymdeithasol, ysbrydol a deallusol – ac ysgrifennu corfforol ar y bawd. Nesaf, edrychodd y dysgwyr ar ba agweddau ar eu hiechyd personol y gallai dulliau atal cenhedlu eu hamddiffyn yn eu herbyn a thorri 'bysedd' y faneg na allent amddiffyn yn eu herbyn. Dim ond y bawd oedd ar ôl. Gwnaethant geisio gwneud hyn gyda maneg latecs a gwisgo'r faneg, ond disgynnodd pob un o'r digidau namyn un i ffwrdd. Ysgogodd hyn drafodaeth fel dosbarth am oblygiadau a chanlyniadau emosiynol, cymdeithasol, deallusol ac ysbrydol rhyw, a helpu'r dosbarth i edrych yn fwy holistaidd ar yr hyn sy'n gwneud rhyw'n ddiogel neu'n annïogel.

Dealltwriaeth o iechyd rhywiol ac atgenneddlol da, gan gynnwys yr ystod o risgiau a chanlyniadau sy'n gysylltiedig â phrofiadau rhywiol a'r wybodaeth sydd ei hangen i wneud penderfyniadau gwybodus am weithgarwch rhywiol a dewisiadau atgenneddlol (Cod ACRh 2022)

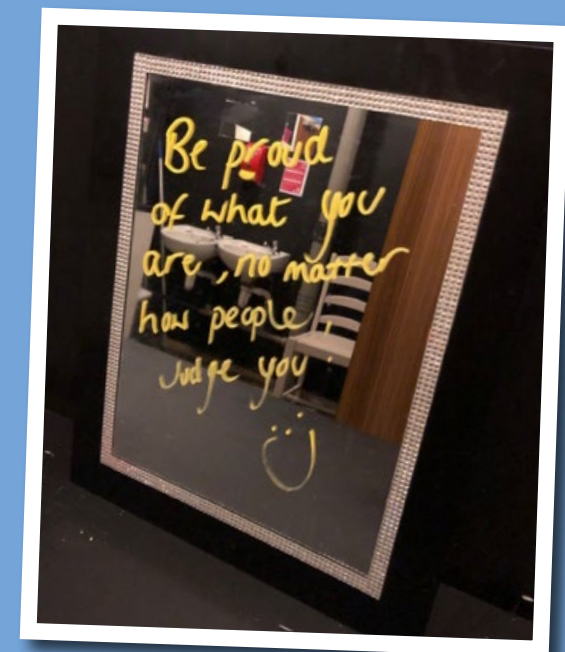
Dealltwriaeth o'r ffordd y gall dulliau atal cenhedlu fod o gymorth gyda dewisiadau atgenneddlu, gan gynnwys ymwybyddiaeth o erthyliad (Cod ACRh 2022)

I gael gwybodaeth hygyrch, graffeg a fideos wedi'u hanimeiddio ar bob dull atal cenhedlu, gweler canllaw atal cenhedlu Brook: hwww.brook.org.uk/topics/atal_cenhedlu Hefyd gweler y daflen atal cenhedlu ddwyieithog ar atal cenhedlu a chondomau/CONDOMAU www.brook.org.uk/resources

Drych, Drych

Archwiliodd un athro ysgol uwchradd ddelwedd y corff gyda grŵp o bobl ifanc. Gwnaethom roi drych papur i bob dysgwr a gofyn iddynt lunio eu neges eu hunain am yr hyn yr hoffent i bobl ei weld fel adlewyrchiad wrth edrych yn y drych. Wedyn, fe wnaethant fframio'r dyluniadau a'r negeseuon gorau a'u hongian o amgylch yr ysgol. Yn gyfrinachol, ysgrifennodd yr athro rai o'r negeseuon ar ddrychau toiled yr ysgol fel y gallai pob dysgwr ddarllen y negeseuon cadarnhaol hyn ar draws yr ysgol.

Ymgysylltu'n feirniadol â chynrychioliadau cadarnhaol a negyddol o amrywiaeth o gyrff, gan gynnwys drwy wahanol fathau o gyfryngau deall y gall y rhain fod yn afrealistig ac yn niweidiol (Cod ACRh 2022)



Dod yn ddyfeisgar

I ddarllen mwy am sut mae athrawon yn dechrau gyda'r thema Iechyd a Lles Rhywiol, darllenwch yr astudiaethau achos CRUSH canlynol:



Rydym wrth ein bodd gydag ACRh (Cyfnod Sylfaen)

Ail-wneud ACRh (Cyfnod Allweddol 2)

ACRh: Lleisio barn (Ysgol arbennig)

Estyn allan (Cyfnod allweddol 2)

Calonnau a Meddyliau (Ysgol Uwchradd)

Trawsnewid pethau (Ysgol Uwchradd)

I gael mynediad at hyfforddiant ar-lein yn rhad ac am ddim i addysgwyr, ewch i Brook Learn. Byddwch yn dod o hyd i gyrsiau rhad ac am ddim ar amrywiaeth o themâu yn ymwneud ag iechyd rhywiol a lles, gan gynnwys erthyliad, atal cenhedlu, pleser, glasod a heintiau a drosglwyddir yn rhywiol learn.brook.org.uk

Mae llawer o sefydliadau ac adnoddau a all eich cefnogi i ddechrau gyda'r thema Iechyd Rhywiol a Lles. I'ch helpu i asesu ansawdd unrhyw adnodd rydych chi'n dod ar ei draws, ewch i'r adran **"Dewis a Defnyddio Adnoddau"**. Mae'r adran hon yn cynnwys pecyn cymorth sydd wedi'i ddatblygu gan ddefnyddio'r egwyddorion allweddol ar gyfer ACRh a amlinellir yng Nghynllawiau ACRh Llywodraeth Cymru (2022).

I gael mwy o syniadau ar sut i ddechrau gyda'r thema hon, edrychwch ar yr astudiaethau achos canlynol o'r adnodd **Agenda: cefnogi plant a phobl ifanc i wneud i gydberthnasau cadarnhaol fod yn bwysig**. Dyma adnodd dwyieithog rhad ac am ddim i helpu plant, pobl ifanc ac addysgwyr archwilio ein cydberthnasau corfforol yn greadigol. I gael gwybod mwy am yr adnodd, ewch i: neu.org.uk/agenda. Mae hyn yn cynnwys sesiwn dysgu proffesiynol ar-lein 2 awr wedi'i recordio ar gyfer athrawon.



Mae Pob CORFF yn Bwysig

Teimlo Gwahaniaeth ac Amrywiaeth trwy Symud, Sain a Delwedd



(AIL) FFURFIO'R CORFF

Creu tecstilau, cerfluniau a mapiau i sbarduno sgrysiâu am sut mae safonau harddwch yn effeithio ar ein cyrff a'n cymunedau



RYDYN NI'N SYMUD

Defnyddio pŵer dawns a chwaeroliaeth i ddathlu hanes diwylliannol pobl ddu a herio casineb at wragedd du.

 **brook LEARN**

