

Adnoddau i'ch cynorthwyo i siarad â'ch plentyn am y glasoed a pherthnasoedd (Uwchradd)

Tîm Ysgolion Iach Caerdydd

Mae rhieni a gofalwyr ledled Cymru yn helpu eu plant i wneud gwaith ysgol o gartref ac mae hyn wedi bod yn adeg o ddysgu i lawer ohonom! Gan fod plant wedi bod yn colli eu gwersi ABCh (Addysg Bersonol a Chymdeithasol) wyneb yn wyneb yn yr ysgol, mae'n bwysig bod rhieni a gofalwyr yn dechrau sgysiau am dyfu i fyny, perthnasoedd a rhyw. Mae Tîm Ysgolion Iach Caerdydd wedi casglu rhai dolenni gwefannau ac awgrymiadau ar gyfer adnoddau ar-lein a all helpu rhieni/gofalwyr i gael gafael ar adnoddau perthnasol i gefnogi'r trafodaethau hyn.

Bydd pob ysgol uwchradd yn cyflwyno gwersi ar y glasoed (tyfu i fyny), perthnasoedd a rhyw mewn ffordd sy'n ategu ffydd ac amrywiaeth ddiwylliannol cymuned yr ysgol ac i gael gwybod beth mae ysgol eich plentyn yn ei ddarparu trwy gydol y flwyddyn ysgol, efallai y byddwch am gysylltu â'r ysgol yn uniongyrchol.

Fel teulu, chi fydd yn penderfynu beth rydych chi'n teimlo'n gyfforddus yn siarad amdano gartref. Yn ddelfrydol, gofynnwch i'ch plentyn beth mae eisoes wedi'i ddysgu yn yr ysgol ac a oes unrhyw beth yr hoffai wybod mwy amdano. Rydym yn deall na fydd pob person ifanc am siarad â'u rhieni neu eu gofalwyr am y pynciau hyn, felly os yw'n wirioneddol anfodlon, rhowch gyfeiriadau gwefannau iddo/iddi y gall edrych arnynt ei hun. Wedyn gall y rhiant/gofalwr holi ei blentyn mewn ychydig ddyddiau i weld a yw wedi cael golwg ac eisiau trafod unrhyw beth.

Ynghlwm wrth y ddogfen hon:

- 1) [Gwefannau ac adnoddau ar-lein at ddefnydd rhieni/gofalwyr](#)
- 2) [Gwefannau defnyddiol i bobl ifanc](#)
- 3) [Podlediadau ac appiau](#)
- 4) [Gwasanaethau iechyd rhywiol a gwasanaethau cymorth eraill i bobl ifanc](#)

Nod y gwefannau a'r adnoddau ar-lein yw eich helpu i gael sgysiau â'ch plentyn am berthnasoedd a thyfu i fyny. Mae gwefannau ac appiau ar gael hefyd y gall y person ifanc edrych arnynt ar ei ben/ei phen ei hun. **Rydym yn argymhell eich bod yn edrych ar gynnwys y wefan/podlediad cyn trafod â'ch plentyn.** Ar y diwedd, mae rhestr o wasanaethau iechyd rhywiol a gwasanaethau cymorth eraill, os bydd eu hangen.

(Ctrl a chliciwch ar y dolenni a amlygwyd ac a danlinellwyd mewn glas):

- 1) [Gwefannau ac adnoddau ar-lein at ddefnydd rhieni/gofalwyr](#)

Cymorth a chyngor i rieni/gofalwyr siarad am dyfu i fyny a pherthnasoedd

- [Lawrlwytho taflenni'r FPA](#) – Mae gan yr FPA amrywiaeth o daflenni a llyfrynau y gellir eu lawrlwytho a'u trafod â pherson ifanc. Ceir adran ar gyfer Addysg Rhyw a Pherthnasoedd (ARhPh) gyda thaflenni ar gyfer ystod o oeddrannau.
- 'Blog Hyb Rhieni Betty for Schools - Ei nod yw annog trafodaethau agored ac onest am y mislif â phobl ifanc. Mae'r adran blog i rieni yn rhoi cyngor ar sut i siarad â'ch plentyn am y mislif.
<<https://wearebetty.com/pages/parent-hub-blog>>
- [Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth](#) Mae hon yn cynnig awgrymiadau a chanllawiau ar gyfer siarad â phlentyn ag awtistiaeth ynghylch pynciau rhyw a pherthnasoedd. [Autism Awareness Centre](#) - mae wedi ysgrifennu erthygl am drafod y mislif.
- [Cymdeithas Syndrom Down](#) Mae wedi llunio cyfres o adnoddau y gellir eu lawrlwytho ar gyfer pobl ifanc ac oedolion (ar gyfer y rhai 18+ oed). Codir tâl am yr adnoddau hyn. Mae'r pecynnau'n cynnwys: 1) Caniatâd 2) Preifatrwydd a Ffiniau 3) Perthnasoedd 4) Gweithredoedd Rhywiol 5) Rhywioldeb, Rhywedd a Rhyw Diogel. Mae pecyn darluniadol ar gael hefyd.

Adnoddau i'ch cynorthwyo i siarad â'ch plentyn am y glasoed a pherthnasoedd (Uwchradd)

Tîm Ysgolion Iach Caerdydd

BBC Teach

Oherwydd natur sensitif rhai o'r pynciau hyn, cynghorir gwyllo ffilmiau cyn eu gwyllo gyda'ch plentyn.

[The Big Talk](#) - Mae'r clipiau fideo hyn yn ymwneud â phlant sy'n gofyn cwestiynau dienw a roddir gan eu cyfoedion ynghylch Addysg Rhyw a Pherthnasoedd i nifer o oedolion y gellir ymddiried ynddynt. Mae llawer o bynciau gwahanol wedi'u cynnwys ac efallai y bydd rhai ohonynt yn ddefnyddiol i chi. Maen nhw ar gyfer pobl ifanc 9-12 oed ac argymhellir i chi wyllo'r deunyddiau cyn eu gwyllo gyda'ch plentyn.

Mae'r pynciau'n cynnwys:

- Delwedd y corff
- Y glasoed
- Parch
- Iechyd rhywiol
- Diogelwch ar-lein
- Perthnasoedd iach
- Deall hunaniaethau rhywedd

[BBC Teach - Your Body, Your Image](#) - Cyfres o ffilmiau sy'n gwrthbrofi camsyniadau am ddelwedd y corff ac yn ymchwilio i fasnacheiddio delfrydau delwedd y corff. Maen nhw ar gyfer pobl ifanc yng Nghyfnodau Allweddol 3 a 4 ac argymhellir i chi wyllo'r deunyddiau cyn eu gwyllo gyda'ch plentyn.

[BBC Teach 'L&R Youngers 3'](#) Dyma gyfres o ffilmiau byrion sy'n archwilio risgiau ac achosion camddefnyddio alcohol, effaith a stigma tlodi, rhywioldeb, a'r pwysau i gael rhyw ar ferched a bechgyn, yn ogystal â secstio ac effaith y cyfryngau cymdeithasol. Maen nhw ar gyfer plant yng Nghyfnodau Allweddol 3 a 4 ac argymhellir i chi wyllo'r deunyddiau cyn eu gwyllo gyda'ch plentyn.

[BBC Teach - Love Hurts](#) Cyfres o raglenni dogfen drama sy'n dangos sut y gall perthnasoedd fynd o chwith ac yn y pen draw fod yn niweidiol yn emosiynol neu'n gorfforol. Maen nhw ar gyfer pobl ifanc yng Nghyfnod Allweddol 4 ac argymhellir i chi wyllo'r deunyddiau cyn eu gwyllo gyda'ch plentyn gan eu bod yn cynnwys themâu oedolion.

Brook- <https://www.brook.org.uk/>

Mae gan Brook we-dudalennau am wahanol bynciau y gall rhieni a'u plentyn edrych arnynt gyda'i gilydd neu gan y person ifanc yn unig. Mae'r rhain yn cynnwys pynciau fel y glasoed, y mislif, cadw'n ddiogel ar-lein, rhywedd, perthnasoedd, rhyw ac atal cenhedlu. Ceir [adnoddau](#) ar-lein hefyd (ar gyfer ysgolion yn bennaf), gan gynnwys taflenni a fideos y gellir eu trafod â'ch plentyn. Mae rhai fideos yn defnyddio iaith Arwyddion Prydain.

Live Well y GIG - <https://www.nhs.uk/live-well/sexual-health/>

Mae gwefan Live Well y GIG yn cynnwys adran 'Iechyd Rhywiol' gydag amrywiaeth o ffeithiau i'w rhannu â phobl ifanc. Yn y tab 'Cyngor a Chymorth' ceir amrywiaeth o gyngor ynghylch pobl ifanc, y glasoed a rhyw.

Outspoken Education - <https://www.outspokeneducation.com/>

Adnoddau i'ch cynorthwyo i siarad â'ch plentyn am y glasoed a pherthnasoedd (Uwchradd)

Tîm Ysgolion Iach Caerdydd

Mae Outspoken Education yn adnodd ar-lein yn benodol ar gyfer rhieni a gofawlyr, ac mae ganddo dudalennau 'Tips by Topic' a 'Tips by Age' ynglŷn â sut i siarad yn agored â phlant 2-5, 6-10 ac 11-16+ oed. Mae adnoddau hefyd ar gyfer y rhai 4-11 oed ac 11-16 oed.

Sexplain - <https://sexplain.org.uk/online-resources>

Mae Sexplain wedi creu cyfres o daflenni gwaith hwyliog a hygyrch y gall myfyrwyr eu cwblhau'n annibynnol gartref. Maent yn seiliedig ar bynciau sy'n ymwneud â pherthnasoedd a rhywioldeb, gan ddefnyddio 'eiliadau dysgadwy' o raglenni teledu a ffilmiau poblogaidd. Mae'r grŵp oedran a awgrymir wedi'i nodi uwchben pob casgliad o daflenni gwaith ond argymhellir i chi wyllo cynnwys y rhaglenni ymlaen llaw.

Adnoddau am y mislif

- [Betty for Schools](#) – Yn bennaf, mae hon yn wefan sydd ag adnoddau i athrawon i addysgu am y mislif, ond maent wedi agor eu hadnoddau hawdd eu defnyddio i rieni/gofawlyr am gyfnod cyfyngedig. Wrth gofrestru, rhwch enw/god post ysgol eich plentyn a lle mae'n dweud 'School Type' a 'Position', cliciwch ar 'parent/carer'. Mae [Betty Blog](#) ar gael hefyd a allai fod yn ddefnyddiol wrth drafod gwahanol bynciau. Yn ogystal, mae dau [fideo](#) o safbwynt person ifanc. Mae [Blog Hyb Rhieni Betty for Schools](#) yn rhoi cyngor ar sut i siarad â'ch plentyn (mab/merch) am y mislif.
- [Cadw Cymru'n Daclus - Rhestr Chwarae 'Chwalu'r Mythau am y Mislif'](#) ar Hwb (Cymraeg a Saesneg) – Mae hyn yn edrych ar gyfnodau o wahanol bersbectifau, gan gynnwys lleihau stigma a mater llygredd plastig. Mae'r adran, 'Beth yw'r Dewisiadau', yn edrych ar gynhyrchion gwahanol ar gyfer y mislif, gan gynnwys opsiynau sy'n fwy ecogyfeillgar.
- [Always](#) Mae hyn yn rhoi awgrymiadau a chyngor i rieni a gofawlyr ar gyfer siarad am y mislif.

Adnoddau am ddiogelwch ar-lein

- [Thinkuknow](#) Mae'r pecynnau gweithgareddau cartref hyn yn cynnwys gweithgareddau 15 munud syml ynglŷn â chadw'n ddiogel ar-lein y gallwch eu gwneud gyda'ch plentyn. Pecynnau ar gyfer plant 4-14+ oed
- [Canllawiau'r NSPCC](#) ar gyfer siarad â'ch plentyn am ddiogelwch ar-lein
- [Canolfan Rhyngwyd Diogelach y DU](#) - Awgrymiadau, cyngor ac adnoddau ynglŷn â diogelwch ar-lein megis ffilmiau a llyfrau stori i helpu plant a phobl ifanc i gadw'n ddiogel ar-lein. I'r rhai 3-19 oed.
- [Internet Matters](#) - Mae wedi casglu adnoddau cymeradwy ynghyd ar gyfer rhieni/gofawlyr. Mae'r adnoddau'n ymdrin â phynciau fel y cyfryngau cymdeithasol, appiau, llwyfannau hapchwarae, secstio a bwlio.

2) Gwefannau defnyddiol i bobl ifanc

- [Frisky Wales](#) – Mae'r wefan hon ar gyfer pobl ifanc yn cael ei chynhyrchu gan Iechyd Cyhoeddus Cymru i ategu cyngor ar iechyd rhywiol, asesiadau risg a phroffion STI, ac atal cenhedlu.
- [Live Well y GIG](#) – Gall pobl ifanc gael hyd i wybodaeth am y glasoed ac iechyd rhywiol o wefan y GIG (manyllion uchod).
- [BISH UK](#) - Mae gan y wefan hon lawer o wybodaeth ar gyfer pobl ifanc 14+ oed am ryw, iechyd rhywiol, perthnasoedd a llawer mwy. Mae'r wefan yn defnyddio graffeg wych a ffilmiau byrion, yn ogystal â blogiau a gwybodaeth, gan ei gwneud yn hygyrch iawn ac yn hawdd ei defnyddio i bobl ifanc.

Adnoddau i'ch cynorthwyo i siarad â'ch plentyn am y glasoed a pherthnasoedd (Uwchradd)

Tîm Ysgolion Iach Caerdydd

- [Brook](#) - Gwefan sy'n hwylus i bobl ifanc ac sy'n cynnig gwybodaeth am bob agwedd ar iechyd rhywiol (manyllion uchod).
- [Fumble.org.uk](#) - Llwyfan cyfryngau digidol a sefydlwyd gan elusen ar gyfer pobl ifanc i ddysgu am ryw, iechyd rhywiol, eu cyrff, eu perthnasoedd, cyfeillgarwch, eu hiechyd meddwl a'u rhywioldeb.
- [The Mix](#) - Llinell gymorth, e-bost, llinell destun argyfwng, negeseua byw un-i-un am ddim. Hefyd mae gwybodaeth am ryw a pherthnasoedd ar y wefan (a phynciau eraill) Ffôn: 0808 808 4994
- [Rise Above](#) – Gwefan ar gyfer pobl ifanc sy'n cynnwys erthyglau, fideos, gemau a chyngor ar ystod o wahanol bynciau
- [Stonewall](#) - Cymorth a gwybodaeth am faterion LGBT+. Mae gwefan Stonewall Cymru a Stonewall Youth ar gael hefyd y gellir eu cyrchu trwy'r brif wefan.
- [Youth Cymru](#) Mae ganddo wefan i bobl ifanc sy'n rhoi gwybodaeth am gyfleoedd a phrojectau, gan gynnwys y project Trans*From Cymru sy'n cefnogi pobl ifanc drawsryweddol ac anneuaid.
- [The Sprout](#) - Cylchgrawn ar-lein a gwefan wybodaeth Caerdydd ar gyfer y rhai 11-25 oed. Mae gan y dudalen 'Gwybodaeth' adrannau am LGBT+ ac iechyd rhywiol yn ogystal ag amrywiaeth o bynciau eraill. Mae'n cynnwys gwybodaeth leol yn ogystal â chenedlaethol.
- [Mindhub](#) – Mae'r hyb dwyieithog hwn wedi'i chreu gan bobl ifanc ar gyfer pobl ifanc. Mae'n rhoi gwybodaeth a dolenni i wasanaethau sy'n ymwneud â'ch iechyd emosiynol a'ch lles.
- [MEIC](#) - Cymorth ar-lein/ffôn/testun dwyieithog i bobl ifanc - nid cwnsela, ond cymorth yn seiliedig ar atebion ac eiriolaeth. Ffôn: 02920465250 Neges destun: 84001.
- [Kooth](#) – Cymorth a chwmsela ar-lein i bobl ifanc, ynghyd â chylchgrawn a byrddau trafod Kooth.
- [Childline](#) - Cwmsela ar-lein a thros y ffôn, ynghyd â thudalennau gwybodaeth (gan gynnwys perthnasoedd iach). Ffôn: 0800 1111.
- [Uchelgais Caerdydd](#) - Mae Caerdydd yn awyddus i fod yn 'ddinas sy'n dda i blant' lle mae gan blant a phobl ifanc gyfle cyfartal i ffynnu a chyflawni eu potensial.
- [Live Fear Free](#) - Yn cynnig cymorth a chyngor ynghylch perthnasoedd nad ydynt yn iach; trais yn erbyn menywod; cam-drin domestig; a thrais rhywiol. Ffôn: 0800 80 10 800, Neges Destun: 078600 77333, E-bost: info@livefearfreehelpline.wales
- [Runaway Helpline <http://www.runawayhelpline.org.uk/>](http://www.runawayhelpline.org.uk/) - Mae Runaway Helpline ar gyfer pobl ifanc sy'n ystyried rhedeg i ffwrdd, sydd eisoes wedi rhedeg i ffwrdd, neu sydd wedi rhedeg i ffwrdd ond wedi dychwelyd. Gallwch hefyd gysylltu â nhw os ydych yn poeni bod rhywun arall yn mynd i redeg i ffwrdd neu yn cael ei drin yn wael neu ei gam-drin. Gellir sgysio trwy'r wefan, rhadffôn neu neges destun: 116000, E-bost: 116000@runawayhelpline.org.uk <<mailto:116000@runawayhelpline.org.uk>>.

3) Podlediadau ac appiau

Fel yr argymhellwyd uchod, efallai y bydd yn syniad i chi edrych ar y cynnwys yn y podlediadau, y sylwadau a'r appiau cyn eu dangos i'ch plentyn, gan fod cynnwys llwyfannau cyfryngau cymdeithasol yn cael ei ddiweddarau'n barhaus.

Podlediadau:

- [Six Minute Ed](#) - Mae podlediadau 'Six Minute Ed' yn annog teuluoedd i gael trafodaethau iach am ryw, perthnasoedd a thyfu i fyny. Maen nhw'n ymdrin ag amrywiaeth eang o bynciau gan gynnwys hormonau, cydsyniad, secstio, rhywioldeb a phornograffi. Gwefan Americanaidd, hefyd ar Instagram.
- [Sex Postive Families](#) - Wedi'i anelu at helpu teuluoedd i godi plant rhywiol iach gan gynnwys adnoddau, podlediadau, cyngor i rieni a chyfeirio. Gwefan Americanaidd, hefyd ar Instagram.

Appiau:

Adnoddau i'ch cynorthwyo i siarad â'ch plentyn am y glasoed a pherthnasoedd (Uwchradd)

Tîm Ysgolion Iach Caerdydd

- App 'Own It' y BBC - I blant a phobl ifanc sydd â ffôn symudol i gefnogi diogelu a lles – bydd yr app Own It yn helpu person ifanc i wneud dewisiadau call, teimlo'n fwy hyderus a chael cyngor pan fydd ei angen arno/arni. Ar gael ar gyfer pob ffôn clyfar.
- ZIPIT - App gan Childline sy'n helpu pobl ifanc i rwystro negeseuon fflyrtaidd trwy anfon GIF doniol (e.e. i newid y sgwrs o fod yn fater secstio posibl).
- FOR ME - App gan Childline i gael cyngor a chymorth ynglŷn ag amrywiaeth o bynciau. Gellir hefyd gysylltu â chwswelwr Childline dros y ffôn neu drwy e-bost.

4) Gwasanaethau iechyd rhywiol a gwasanaethau cymorth eraill i bobl ifanc

- Sgwrs Iechyd** – Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol (BIP) Caerdydd a'r Fro yn rhedeg gwasanaeth testun cyfrinachol o'r enw 'SGWRS Iechyd' i bobl ifanc 11-19 oed. Gall pobl ifanc anfon negeseuon testun am amrywiaeth o bynciau fel bwlio, ysmegu/alcohol/cyffuriau, bwyta'n iach, lles emosiynol, perthnasoedd neu newidiadau i'r corff. Mae'r gwasanaeth hwn yn cael eu cynnal gan nyrsys ysgol o fewn oriau swyddfa, yn ystod y tymor yn unig. Neges Destun: 07520 615 718
- Gwasanaeth Perthnasoedd Iach YMCA Caerdydd (Tîm Allgymorth Iechyd Rhywiol SHOT):**
Cymorth – Mae tîm SHOT yn cynnig cefnogaeth i bobl ifanc yng Nghaerdydd a'r Fro gyda Gwasanaeth Iechyd Rhywiol pwrsol, arbenigol a chyfrinachol. Maen nhw'n gweithio gydag unrhyw un sy'n byw yng Nghaerdydd sy'n 11-25 oed (11-18 oed yn y Fro) ynghylch llawer o bynciau, fel y glasoed, diogelwch ar-lein, adnabod perthnasoedd cadarnhaol, cydsyniad ac ymddygiadau peryglus. Ar hyn o bryd mae'r gwaith un i un yn cael ei gynnig drwy alwad ffôn neu fideo, neu ar ffurf ymweliadau neu deithiau cerdded yn agos at gartrefi pobl ifanc, os yw'n briodol, gan gadw pellter cymdeithasol. Gall unrhyw un atgyfeirio pobl at y gwasanaeth: gweithwyr proffesiynol, pobl ifanc a rhieni/gofalwyr.

I atgyfeirio, cysylltwch â Gwasanaeth Perthnasoedd Iach SHOT trwy e-bostio SHOT@ymcacardiff.wales neu ffonio 07968279497 am fwy o wybodaeth. Mae tîm SHOT hefyd yn gallu cefnogi rhieni a gofalwyr gydag unrhyw un o'r pynciau uchod, a gallant gynnig cyngor/arweiniad yn ôl yr angen.

Gweminarau – Bydd tîm SHOT hefyd yn cynnig gweminarau i rieni/gofalwyr ynghylch diogelwch ar-lein, gan gynnwys pa apps y mae pobl ifanc yn eu defnyddio a sut i'w cadw'n ddiogel, beth yw secstio, deall cydsyniad, ac effeithiau pornograffi. Wrth i'r byd ac yn benodol bobl ifanc dreulio llawer mwy o amser ar-lein, bydd y gweminarau hyn yn gyfle i ddysgu mwy am yr hyn y gallai pobl ifanc fod yn ei gyrchu, y risgiau sydd ynghlwm a sut i'w cefnogi i gadw'n fwy diogel ar y we. Cynhelir y gweminarau unwaith yr wythnos, gan ddechrau ddydd Mercher 15 Gorffennaf 2020. Gallwch ddod o hyd i ragor o fanylion a chadw lle ar wefan YMCA Caerdydd: <https://www.ymcacardiff.wales/about/what-we-do/health-wellbeing/healthy-relationship-service/> neu drwy ffonio 07968279497 am fwy o wybodaeth.

- Gwasanaeth Atal Cenhedlu Geneuol Fferylliaeth Gymunedol** – lanswyd gan Fwrdd Iechyd Prifysgol (BIP) Caerdydd a'r Fro . Gall menywod bellach gael gafael ar ddulliau atal cenhedlu geneuol yn y 3 fferyllfa ganlynol naill ai'n annibynnol neu drwy atgyfeiriad gan Weithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol.
- Woodville Pharmacy, Woodville Road, Cathays – 029 2022 7835
 - Well Pharmacy, Trebefered Road, Llanilltud Fawr – 0144 792267

Adnoddau i'ch cynorthwyo i siarad â'ch plentyn am y glasoed a pherthnasoedd (Uwchradd)

Tîm Ysgolion Iach Caerdydd

- Boots Pharmacy, Heol-y-Frenhines, Caerdydd – 029 2023 2658

Oherwydd cyfyngiadau Covid-19, bydd angen i fenywod ffonio'r fferyllfa ymlaen llaw i wneud apwyntiad ar gyfer ymgynghoriad gyda Phresgripsiynydd Annibynnol ac efallai y gofynnir iddynt roi manylion ychwanegol, megis gwiriad pwysedd gwaed, cyn i'r presgripsiwn gael ei gyhoeddi.

- d. Mae **Profion Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol (STI) drwy'r post** ar gael nawr – <https://www.friskywales.org/chlamydia-and-gonorrhoea-home-testing-pilot.html>