GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru | Public Health Wales

Pecyn offer cwricwlwm i athrawon a dysgwyr yng Nghymru

Ymddygiadau sy’n Niweidio Iechyd

Sylweddau a Chaethiwed

Fepio

Iechyd Cyhoeddus Cymru

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Cyflwyniad

Mae'r pecyn cymorth hwn wedi'i lunio ar y cyd ag athrawon i'w ddefnyddio gyda dysgwyr naw oed a hŷn. Dylid ei ddefnyddio’n hyblyg i ddiwallu anghenion a nodwyd ar gyfer eich dysgwyr yng nghyd-destun eich ysgol. Mae'r wybodaeth yn y pecyn cymorth hwn yn seiliedig ar y rheoliadau a’r dystiolaeth a oedd ar gael ym **mis Mehefin 2025**.

Mae'r pecyn cymorth hwn yn canolbwyntio ar fepio fel thema allweddol o fewn Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles. Gall addysgu a dysgu am ymddygiadau sy'n niweidiol i iechyd, camddefnyddio sylweddau a chaethiwed fynd i'r afael â chysyniadau allweddol o fewn y Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles, a dylai gysylltu â phob datganiad o'r hyn sy'n bwysig o fewn yr MDPh hwn, lle bo modd. Yn benodol, **Mae datblygu iechyd a lles y corff yn arwain at fuddiannau gydol oes** ac **Mae’r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill.**

Bydd dysgu am fepio’n cefnogi dysgwyr i ddatblygu set gyffredin o sgiliau hanfodol o ran gwerthuso, penderfynu ac asesu risg, a fydd yn galluogi dysgwyr i ymateb yn effeithiol i amrywiaeth o broblemau camddefnyddio sylweddau, gan gynnwys sylweddau newydd neu rai sy'n dod i'r amlwg nad yw dysgwyr (ac athrawon) wedi dod ar eu traws eto, efallai.

Dylech chi ystyried...

- A yw cynnwys yr adnoddau hyn yn briodol o ran datblygiad eich dysgwyr
- Priodoldeb cynnwys yr adnoddau a'i berthnasedd i'ch dysgwyr *chi* yn eich cyd-destun *chi*
- Sut y gall yr adnodd hwn ategu dysgu blaenorol o ran fepio a meysydd cysylltiedig eraill

Sut mae'r Pecyn Cymorth hwn wedi'i drefnu

Nod y **canllawiau ar gyfer athrawon** yw cefnogi athrawon ystafell ddosbarth i gynllunio a pharatoi gwersi am fepio.

Mae'n cynnwys:

- Dolenni Cwricwlwm i Gymru
- Pam mae angen y dysgu hwn
- Negeseuon allweddol pwysig
- Trosolwg o'r banciau gwybodaeth a gweithgareddau ystafell ddosbarth.
- Ffynonellau gwybodaeth bellach i gefnogi addysgu a dysgu

Dylai athrawon ymgyfarwyddo â'r canllawiau hyn cyn cynllunio ar gyfer eu cyflwyno.

Mae **Banciau Gwybodaeth Athrawon** yn offeryn dysgu proffesiynol sy'n rhoi'r wybodaeth gefndir a'r ddealltwriaeth allweddol i athrawon am bwnc fepio, a fydd yn cyd-fynd â'r cwestiynau mawr er mwyn llywio eu gwaith o ddylunio cwricwlwm. Maent yn cynnwys gwybodaeth am pam mae'r pwnc hwn yn bwysig i iechyd a lles dysgwyr.

Mae **gweithgareddau ystafell ddosbarth** yn awgrymiadau i gefnogi addysgu a dysgu mewn perthynas â'r pwnc iechyd. Maent yn gweithredu fel bachyn i ennyn diddordeb dysgwyr mewn meddwl yn feirniadol, trafodaeth a dyfnhau dealltwriaeth. Dylid eu defnyddio'n hyblyg a gellir eu haddasu i ddiwallu anghenion dynodedig dysgwyr.

Pam mae angen y dysgu hwn

Nid yw'r rhan fwyaf o blant a phobl ifanc yn fepio. Fodd bynnag, mae astudiaethau gan gynnwys Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion wedi dangos cynnydd ymhlith plant a phobl ifanc yn y DU sy'n defnyddio dyfeisiau fepio mewn blynyddoedd diweddar

Mae rhai astudiaethau hirdymor wedi darganfod bod pobl ifanc nad ydynt erioed wedi ysmygu tybaco ond sy'n defnyddio dyfeisiau fepio yn fwy tebygol o ddechrau ysmygu a dod yn ysmygwyr rheolaidd o'u cymharu â phobl ifanc nad ydynt wedi defnyddio fêps. Mae tystiolaeth hefyd yn dod i'r amlwg sy'n dangos y gallai pobl ifanc sy'n fepio fod mewn mwy o berygl o fynd yn gaeth i sylweddau eraill yn y dyfodol.

Mae Gwybodaeth a Chanllawiau ar Fêpio i Ddysgwyr Oedran Uwchradd yng Nghymru yn gwneud argymhellion ar gyfer cynnwys addysg am fepio yng nghwricwlwm eich ysgol. Dylai addysg am fepio ategu addysg am atal ysmygu ac nid ei disodli. Dylai addysg am fepio osgoi datgan bod ymddygiadau fepio ac ysmygu'r un mor niweidiol.

Tynnodd Adroddiad Blynyddol 2023 Prif Swyddog Meddygol Cymru sylw at bryderon ynghylch fepio: 'Rydym yn wynebu perygl gwirioneddol yn y DU o greu cenhedlaeth newydd o bobl ifanc sy'n gaeth i nicotin oni bai ein bod yn cymryd camau brys…. Mae [gennym] bellach amgylchedd lle mae siopau fêps yn gyffredin ar ein stryd fawr. Er y gall fod lle i fêps fel offer i fynd i'r afael ag ysmygu tybaco, mae'r lliwiau llachar a'r blasau hwyliog yn atyniad gwirioneddol i'r grŵp oedran iau. Yn gymaint â bod tybaco wedi'i guddio y tu ôl i sgriniau mewn archfarchnadoedd, a bod y pecynnu'n blaen, mae'r gwrthwyneb yn wir am gynhyrchion fepio. Yn aml fe'u gwelir yn cael eu hybu ar gownteri a'u gosod drwy'r holl siopau.'

Mae adnoddau wedi'u trefnu mewn banciau gwybodaeth i Athrawon sy'n gysylltiedig â phob 'Cwestiwn Pwysig'. Gellir a dylid gofyn y cwestiynau hyn i ddysgwyr fel cyfrwng i gyflwyno'r cwricwlwm.

<table>
<tr><th>Cwestiwn Mawr</th><th>Banc Gwybodaeth</th><th>Cysylltiadau â’r Datganiadau o’r hyn sy’n Bwysig</th></tr>
<tr><td>Beth yw effeithiau personol fepio?
- caethiwed, nicotin, risgiau anhysbys, hylendid,
amlygiad i sylweddau eraill</td><td>Beth yw Dyfeisiau Fepio?

Pryderon Iechyd

Beth yw Dibyniaeth a Chaethiwed?</td><td rowspan="3">Iechyd a Lles
Mae datblygu iechyd a lles y corff yn arwain at fuddiannau gydol oes - ymddygiadau hyrwyddo iechyd a niweidio iechyd
Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill – gwneud penderfyniad ac asesu risg
Mae’r ffordd rydym yn ymwneud â dylanwadau cymdeithasol yn siapio pwy ydyn ni, ac yn effeithio ar ein hiechyd a’n lles – adnabod sut y gall gwahanol grwpiau ddylanwadu.
Y Dyniaethau
Mae cymdeithasau dynol yn gymhleth ac yn amrywiol, ac maen nhw'n cael eu llywio gan weithredoedd a chredoau pobl – llywodraethu (rheolau), achos ac effaith.
Mae dinasyddion gwybodus, hunanymwybodol yn mynd i'r afael â’r heriau a’r cyfleoedd sy’n wynebu dynoliaeth, ac yn gallu cymryd camau ystyrlon ac egwyddorol – anghydraddoldeb, dewisiadau a gwneud penderfyniadau.
Gwyddoniaeth a Thechnoleg
Mae’r byd o’n cwmpas yn llawn pethau byw sy’n dibynnu ar ei gilydd i oroesi – mae dealltwriaeth o’r ffactorau sy’n effeithio ar ein hiechyd yn ein galluogi i wneud penderfyniadau gwybodus am ein hiechyd corfforol.</td></tr>
<tr><td>Pam mae pobl yn fepio?
- cyd-destun cymdeithasol,
rhesymeg ysmygwr,
dull canfyddedig o ymdopi,
y gyfraith a rheoliadau, diwydiant,
marchnata a hysbysebu</td><td>Pam Mae Pobl yn Fepio?

Diwydiant, Marchnata a Hysbysebu

Y Gyfraith a Rheoliadau</td></tr>
<tr><td>Beth yw effeithiau ehangach fepio ar gymunedau, Cymru a’n hamgylchedd?
- effaith gymdeithasol, effaith amgylcheddol</td><td>Effaith Gymdeithasol

Effaith Amgylcheddol</td></tr>
</table>

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Cefnogi dysgwyr tuag at wireddu'r Pedwar Diben:

Dysgwyr uchelgeisiol, galluog sy'n:	Gyfranwyr mentrus, creadigol sy'n:	Dinasyddion egwyddorol, gwybodus sy'n:	Yn unigolion iach, hyderus sydd:
• datblygu corff o wybodaeth ac sydd â'r sgiliau sydd eu hangen i gysylltu'r wybodaeth honno a'i chymhwyso mewn gwahanol gyd-destunau • gallu egluro'r syniadau a chysyniadau y maen nhw'n dysgu amdanyn nhw • deall sut i ddehongli data a chymhwyso cysyniadau mathemategol • ymchwilio ac yn gwerthuso eu canfyddiadau'n feirniadol **ac sy'n barod i ddysgu gydol eu bywydau**	• cysylltu ac yn cymhwyso eu gwybodaeth a'u sgiliau i greu syniadau a chynnyrch • meddwl yn greadigol er mwyn ail-lunio a datrys problemau • mynegi syniadau ac emosiynau drwy wahanol gyfryngau **ac sy'n barod i chwarae rhan lawn mewn bywyd a gwaith**	• canfod, yn gwerthuso ac yn defnyddio tystiolaeth wrth ffurfio barn • trafod materion cyfoes ar sail eu gwybodaeth a'u gwerthoedd • deall ac yn ystyried effaith eu gweithredoedd wrth ddewis a gweithredu • dangos eu hymrwymiad i sicrhau cynaladwyedd y blaned **ac sy'n barod i fod yn ddinasyddion yng Nghymru a'r byd**	• yn meithrin eu lles meddyliol ac emosiynol drwy ddatblygu hyder, cadernid ac empathi • yn gwybod sut i ddod o hyd i'r wybodaeth a'r cymorth sydd eu hangen i gadw'n ddiogel ac iach • yn gwneud penderfyniadau pwyllog ynghylch eu ffordd o fyw ac yn rheoli risg • **ac sy'n barod i fyw bywyd cyflawn fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas.**

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Negeseuon Allweddol am Fepio

Ni ddylai plant a phobl ifanc ddefnyddio dyfeisiau fepio.

Mae'n anghyfreithlon gwerthu dyfeisiau fepio sy'n cynnwys nicotin i unrhyw un o dan 18 oed neu i oedolion sy'n eu prynu ar ran pobl ifanc dan 18 oed.

Gellir cynnig dyfeisiau fepio mewn blasau a lliwiau a phecynnu a dyluniadau a all fod yn arbennig o ddeniadol i bobl ifanc.

Gall fepio arwain at ddibyniaeth ar nicotin. Gall dibyniaeth ar nicotin effeithio'n negyddol ar iechyd meddwl a llesiant a gall darfu ar fywyd a dysgu.

Mae dyfeisiau fepio'n cynnwys metelau a phlastigau sy'n anodd eu hailgylchu ac sy'n gallu llygru'r amgylchedd. Mae fêps tafladwy wedi cael eu gwahardd oherwydd pryderon ynghylch eu hapêl a'u fforddiadwyedd i blant a phobl ifanc, yn ogystal â phryderon amgylcheddol

Mae'n gamsyniad bod fepio'n lleihau straen a gorbryder. Mae nicotin yn creu ymdeimlad o ymlacio ar unwaith, ond teimlad dros dro yn unig yw hwn ac yn fuan iawn mae'n cael ei ddisodli gan fwy o orbryder, tensiwn, crefu a symptomau diddyfnu.

Mae fepio yn fwy diogel nag ysmygu ond nid yw'n ddiniwed. Mae'r dystiolaeth ar effeithiau iechyd hirdymor fepio yn gyfyngedig gan nad ydynt wedi bodoli'n ddigon hir i wybod y risg o'u defnyddio yn yr hirdymor.

Gall oedolion sy'n ysmygu leihau'r risg o niwed yn sgil ysmygu trwy newid yn gyfan gwbl i fepio. Fodd bynnag, nid yw fepio'n cael ei argymell ar gyfer y rhai nad ydynt yn ysmygu (ac ni ddylai plant a phobl ifanc fepio) gan nad yw'n rhydd o niwed.

Mae nifer cynyddol o ddyfeisiau fepio anghyfreithlon neu rai nad ydynt yn cydymffurfio ar werth, nad ydynt yn bodloni safonau ansawdd a diogelwch yn y DU. Gall y dyfeisiau hyn fod yn arbennig o beryglus gan y canfuwyd bod rhai yn cynnwys lefelau uchel iawn o nicotin (gan gynyddu'r risg o ddibyniaeth) a metelau peryglus fel plwm yn ogystal â chynhwysion eraill sydd wedi'u gwahardd yn y DU.

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Banciau Gwybodaeth

Banc Gwybodaeth	Teitl
1	**Pam Mae Pobl yn Fepio?** Canfyddiadau am fepio, a fepio er mwyn rhoi'r gorau i ysmygu
2	**Beth yw Dyfeisiau Fepio?** Ffeithiau am fêps, mathau o fêps ac amserlen
3	**Pryderon Iechyd** Dyfeisiau fepio sy'n cynnwys nicotin, fepio a sylweddau eraill
4	**Y Gyfraith a Rheoliadau** Y gyfraith sy'n ymwneud â fepiau a chynhyrchion tybaco, tybaco a fêps anghyfreithlon
5	**Effaith Gymdeithasol** Effeithiau anghydraddoldebau iechyd, fepio ac anghydraddoldeb
6	**Diwydiant, Marchnata a Hysbysebu** Marchnata a hyrwyddo fêps
7	**Effaith Amgylcheddol** Fêps tafladwy a chamau gweithredu'r Llywodraeth
8	**Beth yw Dibyniaeth a Chaethiwed?** Caethiwed i nicotin a pham mae fepio’n gaethiwus

Gweithgareddau Dosbarth

Gweithgaredd	Teitl
1	**Penbleth Modryb Ofidiau** Senarios ar fepio i hyrwyddo trafodaeth sy'n canolbwyntio ar wneud penderfyniadau a cheisio cymorth
2	**Gradd 9 Deiamwnt** Ffeithiau ynghylch fepio i hyrwyddo trafod a dadlau
3	**Beth Dylanwadau Ni?** Yn archwilio'r ffactorau sy'n dylanwadu ar ein penderfyniadau
4	**Adroddiadau ac Erthyglau Newyddion** Dolenni i adroddiadau ac erthyglau am fepio gyda chwestiynau ar gyfer trafod a dadlau
5	**Ymddygiadau Cymryd Risg** Yn archwilio gwneud penderfyniadau ystyriol ar sail gwybodaeth sy'n gysylltiedig â fepio
6	**Gweld, Meddwl, Dyfalu** Lluniau o fepio i ysgogi meddwl beirniadol a chwestiynu
7	**Gwir neu Anwir** Datganiadau am fepio i hyrwyddo trafod a dadlau
8	**Dechrau Trafodaeth WhatsApp** Senarios fepio i'w trafod i hyrwyddo meddwl beirniadol
9	**Data ac Ystadegau** Faint o blant a phobl ifanc sy'n defnyddio fêps
10	**Llinell Amser Y Smygu i Fepio** Cronoleg o ddefnyddio tybaco a'i gyffredinolrwydd

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Ffynonellau gwybodaeth bellach i gefnogi addysgu a dysgu

- ICC Fepio Gwybodaeth am fepio
- DIM ESGUS. BYTH. – Rhowch wybod fan hyn (noifs-nobutts.co.uk)
- Addiction: what is it? - NHS (www.nhs.uk) (Saesneg yn unig)
- SHRN Dangosfwrdd Iechyd a Llesiant Plant
- WHO: Nicotine and tobacco-free schools: policy development and implementation toolkit (Saesneg yn unig)
- RhICC: Canfod ac atal masnach anghyfreithlon mewn cyffuriau, alcohol a thybaco yng Nghymru - Public Health Network Cymru (rhwydwaithiechydcyhoeddus.cymru)/
- Canfod ac atal masnach anghyfreithlon mewn cyffuriau, alcohol a thybaco yng Nghymru - Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru (rhwydwaithiechydcyhoeddus.cymru)
- Erthygl yn archwilio diddordeb masnachol cwmnïau tybaco mewn e-sigaréts (Saesneg yn unig)
- Smoking and mental health | Y Sefydliad Iechyd Meddwl (Saesneg yn unig)

Cydnabyddiaethau:

Hoffem ddiolch i'r ysgolion canlynol am eu cymorth a'u cefnogaeth wrth ddatblygu'r pecyn cymorth hwn.

Ysgol Gynradd Whitestone
Ysgol Uwchradd Pontypridd
Ysgol Uwchradd Y Dwyrain
Ysgol Gynradd Wirfoddol a Reolir yr Eglwys yng Nghymru Rhaglan
Ysgol Bro Gwaun
Pembrokeshire Learning Centre and the Behaviour Service
Ysgol Trimsaran