



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

**Pecyn Cymorth Cwricwlwm ar gyfer Athrawon a
Dysgwyr yng Nghymru**

Sylweddau a chaethiwed:

**Defnyddio tybaco a
nicotin ymhlith pobl ifanc**

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 pecyn cymorth hwn yn canolbwyntio ar ysmegu a defnyddio nicotin ymhlith pobl ifanc fel thema allweddol ym Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles a gellir ei ddefnyddio ochr yn ochr â'r pecyn cymorth Fepio. 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 y 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 pobl eraill.**

Bydd dysgu am ysmegu a defnyddio nicotin ymhlith pobl ifanc yn 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. Mae'r rhain yn cynnwys sylweddau newydd neu rai sy'n dod i'r amlwg nad yw dysgwyr (ac athrawon) efallai wedi dod ar eu traws eto.

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 gefnogi dysgu blaenorol ar gyfer ysmegu a defnyddio nicotin ymhlith pobl ifanc

Sut mae'r Pecyn Cymorth hwn wedi'i drefnu

Mae'r **canllawiau ar gyfer athrawon** wedi'u cynllunio i gefnogi athrawon dosbarth i gynllunio a pharatoi gwersi ar y pwnc defnyddio tybaco a nicotin ymhlith pobl ifanc.

Mae'n cynnwys:

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

Dylai athrawon ymgyswngi 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 defnyddio tybaco a nicotin ymhlith pobl ifanc gan gysylltu â'r cwestiynau mawr i lywio dylunio'r cwricwlwm. Maent yn cynnwys gwybodaeth am pam mae'r pwnc hwn yn bwysig i iechyd a lles dysgwyr.

Mae **gweithgareddau dosbarth** 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

Mae Cymru wedi gwneud cynnydd da o ran lleihau cyffredinrwydd ysmegu ymhlith oedolion. 10.4% yw'r gyfradd ysmegu ymhlith oedolion ar hyn o bryd, sy'n cynrychioli oddeutu un o bob deg oedolyn. Mae'r ffigur hwn yn nodi'r gyfradd isaf a gofnodwyd ers dechrau cadw cofnod ac yn arwydd o ostyngiad o fwy na 50% ers 2011, gan barhau â thuedd gref tuag i lawr. (Llywodraeth Cymru. Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2025)

Mae'r newyddion hyd yn oed yn well ar gyfer plant oedran ysgol cyfredol; mae cyfraddau ysmegu yn isel iawn ymhlith y grŵp oedran hwn. Mae oddeutu 3% o ddisgyblion ym Mlynnyddoedd 7–11 (11–16 oed) yn ysmegu ar hyn o bryd, gan gynyddu ychydig i 7% ar gyfer Blynnyddoedd 12–13. Mae canran y disgyblion sydd "erioed wedi rhoi cynnig ar ysmegu" yn parhau i fod islaw 10% ar gyfer y rhan fwyaf o ddisgyblion uwchradd, sy'n dangos bod y negeseuon ataliol a gyflwynwyd hyd yn hyn yn hynod effeithiol wrth annog pobl i beidio ag arbrofi yn y lle cyntaf. Iechyd Cyhoeddus Cymru / ASH Cymru (2023) Mae hyn yn cadarnhau pwysigrwydd cynnal yr ymdrechion addysgol hyn i gynnal y llwybr tuag i lawr a sicrhau bod y genhedlaeth nesaf yn parhau i beidio ysmegu i raddau helaeth.

Er gwaethaf y cyfraddau sy'n gostwng, mae effaith ysmegu hanesyddol a chyfredol ar iechyd yn parhau i fod yn faich sylweddol ar GIG Cymru. Ysmegu yw achos oddeutu 3,845 o farwolaethau'r flwyddyn ymhlith oedolion 35 oed a hŷn. Mae'n cyfrif am dros 10% o'r holl farwolaethau yn y grŵp oedran hwnnw ac yn peri bod angen tua 17,000 o dderbyniadau i'r ysbyty bob blwyddyn. Mae'n hollbwysig nodi nad yw'r baich hwn yn cael ei rannu'n gyfartal. Mae cysylltiad cryf rhwng amddifadedd ac ysmegu, gan greu anghydraddoldebau iechyd amlwg: mae marwolaethau a derbyniadau i'r ysbyty sy'n gysylltiedig ag ysmegu bron i dair gwaith yn uwch yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig o'u cymharu â'r ardaloedd lleiaf difreintiedig. (Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2024)

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 ar gyfer cyflwyno'r cwricwlwm.

Cwestiynau Pwysig	Banc gwybodaeth	Dolenni i ddatganiadau o'r hyn sy'n bwysig
Beth yw effeithiau personol ysmegu? Caethiwed, niwed i iechyd, cemegau/tocsinau, nicotin	Effeithiau a risgiau tybaco a nicotin ar iechyd – yr effeithiau corfforol, meddyliol a hirdymor ar iechyd Sut mae defnyddio tybaco a nicotin yn effeithio ar eich lles emosiynol a meddyliol Rhoi'r gorau iddi, cymorth a hybu iechyd	Iechyd a Lles Mae datblygu iechyd a lles y corff yn arwain at fuddiannau gydol oes – ymddygiadau sy'n hybu iechyd ac ymddygiadau sy'n niweidio iechyd Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill – gwneud penderfyniadau 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- Cydnabod sut y gall gwahanol grwpiau ddylanwadu
Pam mae pobl yn ysmegu? Chwilfrydedd ac arbrofi, dylanwad cyfoedion a normau cymdeithasol, straen a mecanwaith ymdopi, dylanwad y teulu, y cyfryngau a marchnata, caethiwed	Ymddygiad, dewis a dylanwad Deall tybaco a nicotin – beth yw'r sylweddau hyn a sut maen nhw'n gweithio	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'r broses benderfynu
Beth yw effeithiau cymdeithasol ysmegu? Anghydraddoldebau iechyd, costau economaidd, baich gofal iechyd, effeithiau ar addysg a chyflogaeth, difrod amgylcheddol, perthnasoedd cymdeithasol, cylch rhwng y cenedlaethau	Yr effaith gymdeithasol ac amgylcheddol Deddfau, rheoliadau a dylanwad y diwydiant Data ac ystadegau ar ysmegu	Gwyddoniaeth a Thechnoleg Mae'r byd o'n cwmpas yn llawn pethau byw sy'n dibynnu ar ei gilydd i oroesi - dealltwriaeth o'r ffactorau sy'n effeithio ar ein hiechyd, sydd yn ein galluogi i wneud penderfyniadau ar sail gwybodaeth am ein hiechyd corfforol

Cefnogi dysgwyr i wireddu'r pedwar diben

Dysgwyr uchelgeisiol, galluog sy'n:	Cyfranwyr mentrus, creadigol sy'n:	Dinasyddion egwyddorol, gwybodus sy'n:	Unigolion iach, hyderus sy'n:
- 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 amdany'n nhw - deall sut i ddehongli data a chymhwyso cysyniadau mathemategol - ymgymryd ag ymchwil ac sy'n gwerthuso'n feirniadol yr hyn maen nhw'n ei ddarganfod ac sy'n barod i ddysgu gydol eu bywydau	- 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 cynladwyedd 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.

Negeseuon allweddol ar gyfer defnyddio tybaco a nicotin ymhlith pobl ifanc

Gall unrhyw un ddod yn gaeth i nicotin. Er bod pobl ifanc o bob cefndir mewn perygl, mae rhai yn wynebu pwysau ychwanegol oherwydd straen, aelodau o'r teulu sy'n ysmegu, heriau iechyd meddwl neu ddylanwadau cymdeithasol.

Mae nicotin yn gyffur pwerus sy'n creu chwantau cryf a symptomau diddyfnu, gan ei gwneud hi'n anodd iawn rhoi'r gorau iddi ar ôl dod yn gaeth.

Mae defnyddio nicotin yn effeithio ar swyddogaeth bob dydd, gan ei gwneud hi'n anoddach o bosibl canolbwyntio yn yr ysgol neu'r gwaith, cysgu'n dda, rheoli straen, a pherfformio mewn chwaraeon neu hobiau.

Mae awydd i roi'r gorau i ysmegu yn gyffredinol isel ymhlith pobl ifanc; mae llawer yn meddwl y byddant yn rhoi'r gorau iddi rywbryd yn y dyfodol ac y bydd rhoi'r gorau iddi'n hawdd.

Dim ond tua 11% o bobl ifanc 11–15 oed sydd erioed wedi rhoi cynnig ar ysmegu. Os bydd rhywun yn rhoi cynnig arni, fodd bynnag, mae risg fawr: mae tua hanner y rhai sy'n arbrofi yn eu hieuenctid yn ysmegu pan fyddant yn oedolion.

Mae ysmegu yn niweidio bron pob organ, gan gynnwys y galon, yr ysgyfaint, y dannedd a'r croen. Mae defnydd hirdymor yn cynyddu'r risg o ganser, clefyd y galon, a salwch sy'n byrhau bywyd yn sylweddol.

Mae rhoi'r gorau i ysmegu yn bosibl ond yn aml yn anodd, gan olygu bod angen sawl ymgais fel arfer. Mae cymorth gan gynghorwyr hyfforddedig neu therapi disodli nicotin (NRT) yn cynyddu cyfraddau llwyddiant yn sylweddol. Mae therapi disodli nicotin (fel patsh neu gwm) ar gael ac yn ddiogel i bobl 12 oed a hŷn.

Nid yw ysmegu yn creu niwed i'r person sy'n ysmegu yn unig; mae'n effeithio ar deuluoedd, cymunedau, a'r GIG. Mae trin yr holl afiechydon sy'n gysylltiedig ag ysmegu yn rhoi straen ariannol enfawr ar wasanaethau iechyd.

Banciau Gwybodaeth

Banc Gwybodaeth	Teitl
1	Deall tybaco a nicotin – beth yw'r sylweddau hyn a sut maen nhw'n gweithio Cynhyrchion tybaco a nicotin cyffredin, y gwahaniaeth rhwng tybaco, nicotin, a sylweddau eraill
2	Effeithiau a risgiau tybaco a nicotin ar iechyd – yr effeithiau corfforol, meddyliol a hirdymor ar iechyd Effeithiau tymor byr a hirdymor ysmegu
3	Sut mae defnyddio tybaco a nicotin yn effeithio ar eich lles emosiynol a meddyliol Deall y cysylltiad
4	Yr effaith gymdeithasol ac amgylcheddol Dylanwad cymdeithasol ac anghydraddoldeb
5	Ymddygiad, dewis a dylanwad Y rhesymau pam mae pobl yn dechrau defnyddio tybaco, meithrin sgiliau gwrthod a meddwl beirniadol
6	Deddfau, rheoliadau a dylanwad y diwydiant Cyfreithiau'r DU, tactegau marchnata
7	Rhoi'r gorau iddi, cymorth a hybu iechyd Sut i roi'r gorau iddi'n ddiogel, manteision rhoi'r gorau iddi ar unrhyw oedran
8	Data ac ystadegau ar ysmegu Cyfraddau ysmegu ymhlith oedolion, pobl yn eu harddegau a phlant yng Nghymru

Gweithgareddau dosbarth

Gweithgaredd dosbarth	Teitl
1	Cawl cemegol Yn galluogi dysgwyr i ddeall cynhwysion sigarét a'r effeithiau maent yn eu cael ar ysmygwyr.
2	Sut rydyn ni'n cael ein dylanwadu Yn hysbysu dysgwyr am y technegau a ddefnyddir gan hysbysebwyrr i werthu cynhyrchion a gwasanaethau (technegau lleoli cynnyrch a chymeradwyaethau gan enwogion).
3	Chwalu'r mythau Yn darparu datganiadau i herio a gwrthbrofi mythau cyffredin ynghylch tybaco.
4	Corff ysmygwr datblygu dealltwriaeth o sut y gall ysmygu effeithio ar rannau gwahanol o'r corff (tymor byr a hirdymor). Yn
5	Y ddadl fawr Yn darparu datganiadau i hyrwyddo meddwl beirniadol a thrafodaeth am ysmygu a defnyddio nicotin ymhlith pobl ifanc.
6	Cost wirioneddol tybaco o'r maes i'r mwg Yn cefnogi dysgwyr i ddod yn gyfarwydd â'r ffeithiau am y diwydiant tybaco a sut mae'n effeithio ar yr amgylchedd, cynhyrchwyr, y cyhoedd a'r GIG.
7	Cenhedlaeth Ddi-fwg: Beth mae'n ei olygu i chi? Yn datblygu dealltwriaeth o gyfraith y Genhedlaeth Ddi-fwg trwy drafodaeth, mythau a senarios bywyd go iawn.

Adnoddau Athrawon: Ffynonellau gwybodaeth bellach i gefnogi addysgu a dysgu

Ash Cymru

[Dim Esgus. Byth.](#) – i adrodd am werthiannau anghyfreithlon a chynhyrchion anghyfreithlon yn ddienw (ASH Cymru)

Helpa Fi i stopio

[Hafan](#) - Helpa Fi i Stopio

[Pobl ifanc a rhoi'r gorau i ysmegu](#)

[Eich Cynllun Stopio - Helpa Fi i Stopio](#) – offeryn cynllunio rhoi'r gorau iddi ar-lein

[Rhaglen Byw Bywyd di-fwg - Iechyd Cyhoeddus Cymru](#) – rhaglen atal ysmegu i ddisgyblion blwyddyn 8, yn targedu ysgolion â chyfraddau ysmegu uwch

Cydnabyddiaethau

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

Ysgol Gyfun Treforys

Ysgol Bryn Tawe

Ysgol Gyfun Pontarddulais

Cefn Saeson

Ysgol Bryniago

Ysgol Bae Baglan

Sant Ioan Lloyd

Ysgol Gynradd Gymunedol San Tomos