Taflen adnoddau 1

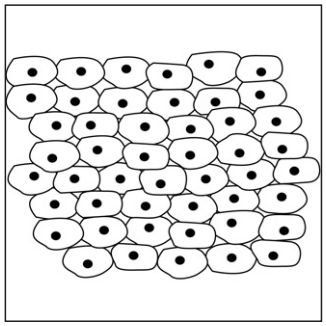
Cyfnod Allweddol 3 / P7-S2

Beth yw canser? Y ffeithiau

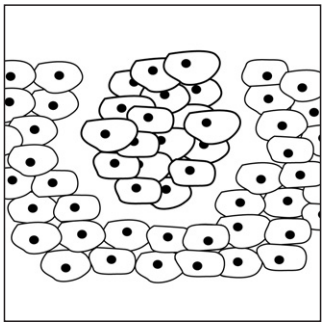
Er mai dim ond un gair a ddefnyddiwn, mae canser mewn gwirionedd yn golygu nifer o fathau gwahanol o salwch. Gall canser ddigwydd mewn unrhyw ran o'r corff. Mae dros 200 o wahanol fathau o ganser.

Sut mae canser yn datblygu?

Mae pob rhan o'n corff yn cynnwys blychau adeiladu bach o'r enw celloedd. Salwch ar y celloedd hyn yw canser. Mae'r celloedd yn ein corff yn rhannu i'n helpu i dyfu neu i gymryd lle celloedd wedi'u niweidio. Fel arfer maent yn rhannu mewn ffordd a reolir, ond gall y broses hon fynd yn anghywir a chynhyrchu celloedd canser sy'n rhannu mewn ffordd na ellir ei rheoli. Gall y celloedd canser hyn orchfygu'r celloedd iach a gallant ledu i rannau eraill o'r corff.



Celloedd normal



Celloedd canser sy'n ffurfio tiwmor

Mae dau brif fath o ganser:

1 Canserau solid

Mae'r rhain yn cael eu ffurfio pan fydd mwy o gelloedd canser na chelloedd iach, gan ffurfio lwmp neu diwmor. Mae nifer o fathau o ganser yn ymddangos fel hyn.

2 Lewcemia a Lymffoma

Mae'r rhain yn ganserau sy'n effeithio ar y celloedd gwaed gwyn a gelwir hwy yn aml yn ganserau'r gwaed. Maent yn effeithio ar allu'r corff i ymladd yn erbyn clefyd. Weithiau dim ond ar ôl prawf gwaed arferol y cânt eu canfod.

Profion ar gyfer canser.

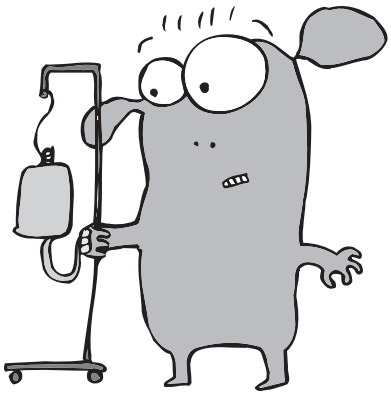
Defnyddir llawer o brofion gwahanol i ganfod a oes gan rywun ganser. Mae'r rhain yn cynnwys profion gwaed, sganiau neu hyd yn oed lawdriniaeth i gael gwared ar ran o lwmp i weld ai canser ydyw (a elwir yn biopsi).

Beth yw'r triniaethau?

Yn dibynnu ar y math o ganser a pha mor ddatblygedig ydyw pan gaiff ei ganfod, gall triniaethau fod yn llwyddiannus iawn. Defnyddir tair triniaeth gyffredin:

1 Llawdriniaeth - weithiau mae'n hanfodol. Efallai y bydd angen i lawfeddygon gynnal llawdriniaeth i gael gwared ar diwmor. Mae llawdriniaeth yn aml yn digwydd ar y cyd â thriniaethau eraill fel radiotherapi a/neu gemotherapi.

2 Radiotherapi - mae'r driniaeth hon yn golygu amlygu canser i fath o belydriad dros gyfnod byr o amser. Amlygir yr ardal yr effeithir arni gan ganser i belydrau ymbelydrol yn yr un ffordd ag y defnyddir pelydr-X cyffredin i weld cymal wedi'i dorri. Gall radiotherapi ladd celloedd canser a lleihau maint tiwmorau.



3 Cemotherapi - mae'r driniaeth hon yn golygu cymryd cyffuriau pwerus y gellir eu llyncu neu eu rhoi yn uniongyrchol drwy wythïen. Weithiau rhoddir y cyffuriau i gyd gyda'i gilydd neu'n araf dros gyfnod hirach o amser.

Cynllunnir radiotherapi a chemotherapi i niweidio unrhyw gelloedd (yn cynnwys celloedd canser) sy'n rhannu'n gyflym. Yn anffodus, mae'n golygu y gallant hefyd ddinistrio celloedd da. Dyma beth sy'n achosi sgîl effeithiau fel salwch, blinder neu golli gwallt. Ond mae sgîl effeithiau bob amser yn diflannu ar ôl gorffen y driniaeth, a bydd unrhyw wallt a gollwyd bron bob tro yn tyfu'n ôl.

Taflen adnoddau 2

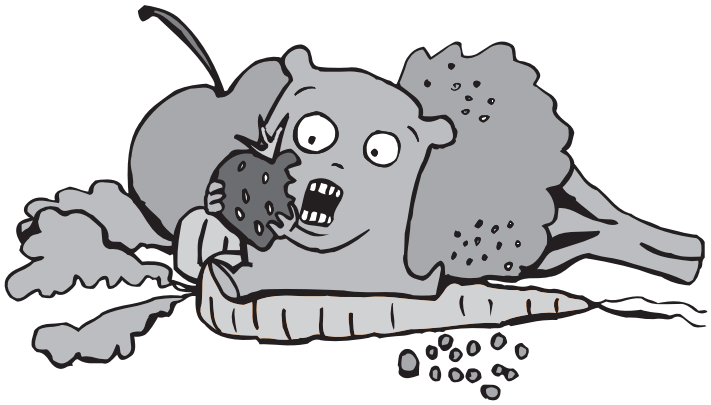
Cyfnod Allweddol 3 / P7-S2

Lleihau'r risgiau

Mae canser ymysg plant a phobl ifanc yn anghyffredin iawn ac mae'r siawns o gael canser yn amrywio o berson i berson - gall popeth o oedran a ffordd o fyw i eneteg a'n hamgylchedd chwarae rhan. Y rhan yr ydych yn ei rheoli fwyaf yw eich ffordd o fyw. Gall y rhestr ganlynol eich helpu i wneud penderfyniadau am eich ffordd o fyw a chymryd camau i helpu i leihau eich risg o gael canser neu salwch difrifol arall yn ddiweddarach yn eich bywyd.

Peidiwch ag ysmygu

Rhowch y gorau iddi os ydych yn gwneud; peidiwch â dechrau os cewch eich temtio. Nid yw dannedd melyn, anadl drwg, peswch ysmygwr, gwallt drewllyd ac arian yn cael ei wastraffu ar sigarét yn cŵl. Mae dros 120,000 o bobl y flwyddyn yn y DU yn marw o glefydau yn gysylltiedig ag ysmygu.

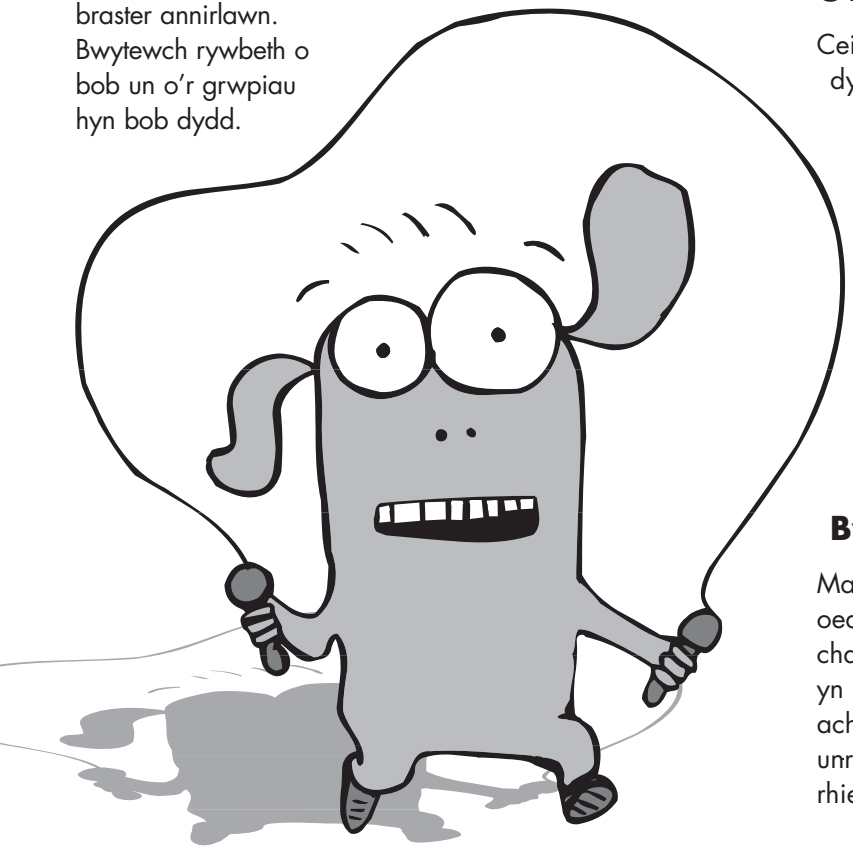


Peidiwch ag yfed i feddwi

Mae goryfed yn gwneud niwed i'ch system imiwnedd. Gall ddod yn arfer yn gyflym iawn ac mae gan bobl sy'n yfed llawer o alcohol risg uwch o gael canser.

Ceisiwch gynnal deiet cytbwys

Mae deiet cytbwys yn cynnwys cyfuniad o nifer o wahanol grwpiau bwyd fel ffrwythau a llysiau ffres, grawn a phys, cig neu ddewisiadau amgen nad ydynt yn gig, cynnyrch llaeth a braster annirlawn.
Bwytewch rywbeth o bob un o'r grwpiau hyn bob dydd.



Gwnewch ymarfer corff rheolaidd

Ceisiwch wneud o leiaf 30 munud o ymarfer corff bob dydd. Gall ymarfer corff eich helpu i deimlo ac edrych yn dda; cynnal pwysau iach; cryfhau eich cyhyrau, yn cynnwys eich calon; a chynyddu hyblygrwydd.

Ceisiwch osgoi eistedd yn yr haul ganol dydd

Mae lliw haul yn brawf gweledol bod eich croen yn cael ei niweidio. Mae dinoethi yn yr haul yn gwneud i bobl heneiddio cyn amser ac mae'n un o brif achosion canser y croen. Diogelwch eich hun pan mae'n braf trwy wisgo eli haul, gorchuddio eich hun gyda dillad llac, a gwisgo het.

Byddwch yn ymwybodol o'ch corff

Mae eich corff yn newid llawer wrth i chi ddod yn oedolyn. Mae'n beth da i ddod i adnabod eich corff a chadw llygad ar newidiadau. Trwy wneud hyn byddwch yn gallu gweld unrhyw beth anghyffredin a allai gael ei achosi gan salwch fel canser. Os ydych yn poeni am unrhyw beth yn ymwneud â'ch corff, dylech siarad â'ch rhieni neu feddyg cyn gynted â phosibl.

Taflen adnoddau 3
Cyfnod Allweddol 3 / P7-S2

Stori Vicky

Wel, doeddwn i ddim wedi bod yn teimlo'n rhy dda am ychydig fisoedd, pan ddaethom i wybod bod gennyf ganser. Roeddwn yn cadw meddwl nad oedd yn ddim byd, ond yn y diwedd fe es i at y meddyg. Gwnaethant ddweud bod gennyf math o ganser yr esgyrn, a bod lump o'r enw tiwmor wedi datblygu. Yn syml, mae tiwmor yn digwydd pan mae celloedd yn eich corff yn mynd allan o reolaeth ac nid ydynt yn stopio rhannu. Dechreuodd fy nhiwmor yn y celloedd yn fy esgyrn.

Gwnaethant ddweud y byddwn yn cael triniaeth i leihau'r tiwmor ac y byddwn fwy na thebyg yn teimlo'n eithaf sâl, yn colli pwysau a hyd yn oed yn colli fy ngwallt a oedd yn sunio'n ofnadwy. A byddai'r driniaeth yn para am chwe mis.

Pan gefais wybod, roeddwn yn meddwl, 'pam fi?'. Doeddwn i ddim yn meddwl y gallwn ymdopi. A fyddwn yn dod drwyddi? Roeddwn yn poeni y byddwn yn edrych yn rhyfedd ac yn teimlo'n wahanol i'm ffrindiau.

Ruyf wedi bod yn cael y triniaethau ers pum mis nawr. Ambell ddiwrnod ruy'n drist iawn, ond diwrnodau eraill ruy'n teimlo'n iawn. Mae'n rhaid i mi gymryd llawer o gyffuriau a chael pigiadau, a gwaeth cgodi ofn arnaf ar y dechrau, ond ruy'n meddwl ei bod nhw werth y boen. Ruyf wedi curdd â phlant eraill yn yr ysbyty felly ruyf wedi gweued ffrindiau newydd, ond ruyf wrth fy modd pan fydd fy hen ffrindiau yn dod i'm gweld.

Vicky, 15 oed

Taflen adnoddau 4

Cyfnod Allweddol 3 / P7-S2

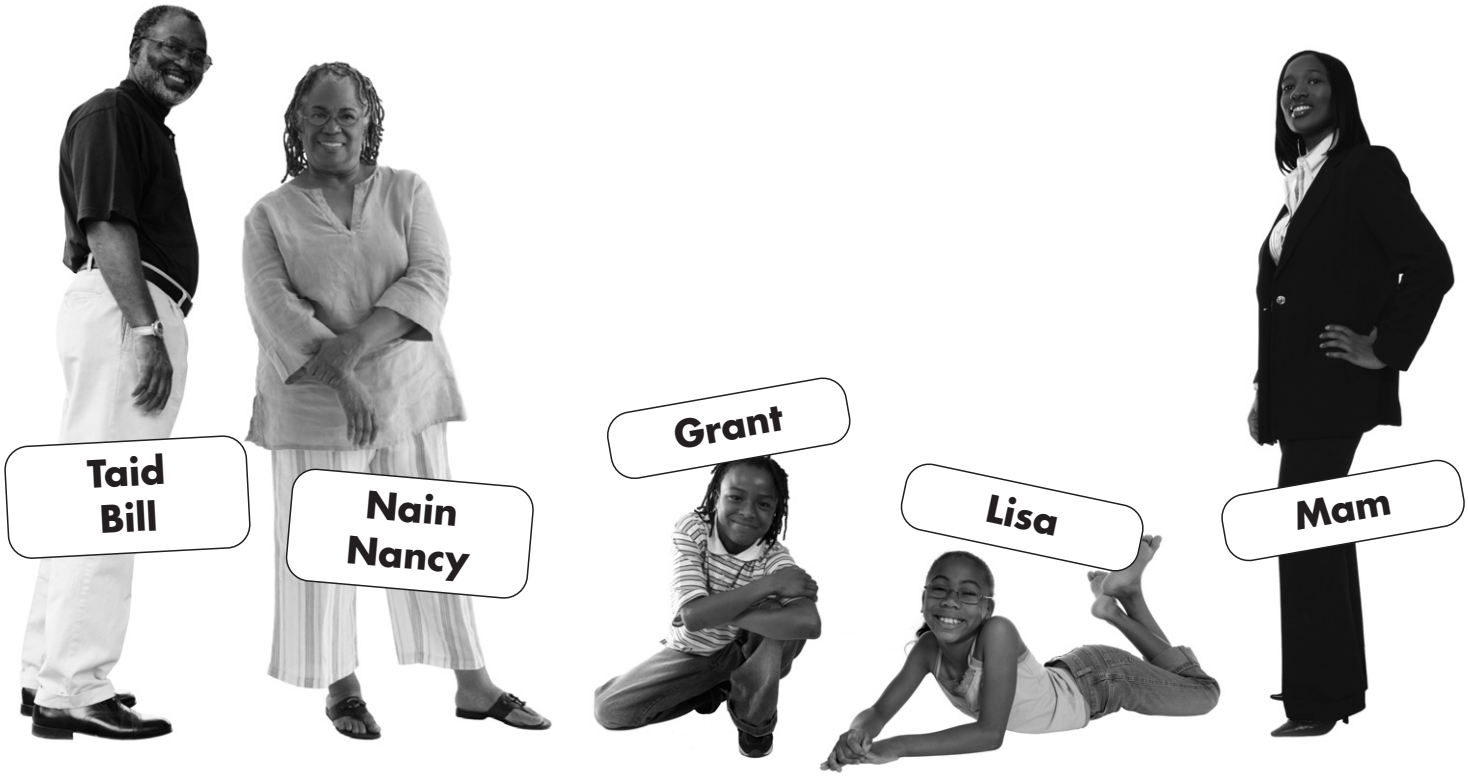
Mae gan fy mrawd ganser - y teulu

Mae **Grant** yn byw gyda'i fam a'i chwaer, Lisa. Mae'n 13 oed ac wrth ei fodd gyda phêl-droed a darllen. Mae ganddo lawer o ffrindiau. Yn ddiweddar mae wedi bod yn teimlo'n flinedig iawn ac nid yw wedi bod yn gallu cymdeithasu na chwarae cymaint o chwaraeon ag yr oedd arfer gwneud.

Mae **Lisa** yn 11 oed ac mae'n agos iawn i'w mam. Mae ganddi ddau neu dri ffrind da yn yr ysgol. Nid yw erioed wedi bod i ffwrdd o adref ar ei phen ei hun, ac mae'n swil iawn.

Mae **Janine**, mam Grant a Lisa wedi ysgaru. Mae'n gweithio mewn canolfan alwadau, ac mae'n mwynhau ei swydd y rhan fwyaf o'r amser. Weithiau mae'n anodd rheoli gwaith a gofalu am ei dau blentyn.

Mae **Nancy a Bill**, taid a nain Grant a Lisa, yn byw ychydig oriau o'u merch a'i theulu. Maent yn byw mewn bloc o fflatiau, lle nad oes llawer o blant. Maent yn gefnogol iawn i Janine, eu hunig ferch.



Lewcemia

Clefyd celloedd gwyn y gwaed yw lewcemia a chaiff ei alw'n aml yn ganser y gwaed. Pan fydd gan rywun lewcemia, caiff nifer fawr o gelloedd gwaed gwyn annormal o'r enw lewcoseidau eu cynhyrchu yn y mêr esgyrn, darn fel sbwng y tu mewn i'r esgyrn sy'n cynhyrchu celloedd gwaed. Mae'r celloedd annormal hyn yn gorchfygu'r mêr esgyrn ac yn llifo i'r llif gwaed, ond ni allant gyflawni eu swyddogaeth gywir o ddiogelu'r corff rhag clefyd.

Felly bydd pobl â lewcemia yn teimlo'n flinedig ac yn swrth oherwydd anemia, cyflwr a achosir gan brinder celloedd coch yn y gwaed. Weithiau bydd pobl yn cael afiechydon oherwydd nifer isel o gelloedd gwaed gwyn normal. Mae pobl yn debygol o deimlo'n gyffredinol sâl a chwyno am boenau yn y breichiau a'r coesau, neu fod eu chwarennau wedi chwyddo.

Taflen adnoddau 5
Cyfnod Allweddol 3 / P7-S2

Mae gan fy mrawd ganser - y stori

1. **Grant:** 'Does gen i ddim amynedd chwarae pêl-droed heno. Rwy'n rhy flinedig.'

   Lisa: 'Ond rwyt ti bob amser wedi blino yn ddiweddar. Pam wyt ti mor ddiflas?'

   Janine: 'Rwyt ti wedi bod yn cysgu cymaint yn ddiweddar: Rwy'n dechrau poeni amdanat ti. Rwyf wedi gwneud apwyntiad i ti weld Dr Stuart.'

2. Ar ôl sawl prawf, mae'r meddyg yn torri'r newyddion: mae gan Grant fath o lewcemia a bydd angen gofalu amdano yn yr ysbyty.

3. **Lisa:** 'Mae gan fy mrawd ganser.'

4. Mae **Bill** a **Nancy** yn poeni am eu merch a'i theulu. Maent yn cynnig gofalu am eu hwyres am ychydig er mwyn helpu.

5. Mae **Grant** yn dechrau ei driniaeth, sy'n cynnwys cemotherapi. Mae'n rhaid iddo gymryd cyffuriau pwerus i drin y canser, sy'n gwneud iddo deimlo'n eithaf sâl ar ôl ychydig o amser.

6. **Grant:** 'Am ba mor hir y bydd yn rhaid i mi aros yma? Beth sy'n mynd i ddigwydd i mi? A fyddaf yn marw?'

7. Mae **Lisa** yn symud mewn gyda'i thaid a'i nain ac yn gweld eisiau ei chartref a'i ffrindiau yn yr ysgol. Mae Janine yn gweld eisiau ei merch, ond mae'n ddiolchgar iawn i'w rhieni am eu cymorth.

8. Mae **Lisa** yn dod adref am y penwythnos fel y gall y teulu dreulio amser gyda'i gilydd ac ymweld â'i brawd yn yr ysbyty.

   Grant: 'Mae'n hyfryd eich gweld chi. Sut brofiad yw byw gyda Taid a Nain?'

9. Mae'r driniaeth yn parhau o hyd. Mae **Grant** wedi blino'n lân ac mae **Janine** yn aros yn aml dros nos yn yr ysbyty. Fodd bynnag, nid yw ei chyflogwr yn cydymdeimlo llawer, ac mae'n teimlo dan bwysau i dreulio mwy o amser yn y gwaith.

10. Mae'r driniaeth yn gweithio ac mae **Grant** yn teimlo'n well. Mae'r meddyg yn dweud wrtho ei fod yn gwella'n ardderchog.

    Grant: 'Rwy'n teimlo'n llawer gwell, er mae'n siŵr fy mod yn edrych yn ofnadwy o hyd!'

11. **Grant:** 'Rwy'n teimlo'n llawer gwell nawr, hyd yn oed os nad wyf yn edrych felly. Ni fyddwn yn dymuno i unrhyw un gael y salwch hwn ond o leiaf mae'n gwneud i mi sylweddoli pa mor bwysig yw teulu - a pha mor dda y mae'n teimlo i fod yma o hyd!'

Taflen adnoddau 6

Cyfnod Allweddol 3 / P7-S2

Beth sy'n codi ofn arnoch?

Ar ochr chwith y dudalen mae rhai ofnau nodweddiadol (wedi'u rhifo o 1-8) sydd gan bobl pan gânt wybod bod ganddynt ganser. Eich tasg yw dod o hyd i ateb cadarnhaol o'r rhai ar yr ochr dde (gyda'r llythrennau A-F) i gyd-fynd â phob ofn a rhoi cysur.

1 Mae gennyf ganser - rwy'n mynd i farw

2 Mae gennyf ganser - mae'n tyfu y tu mewn i mi - fel rhywbeth o'r gofod. Mae'n ofnadwy meddwl bod fy nghorff yn troi yn fy erbyn.

3 Efallai y byddaf yn gwella y tro hwn ond mae'n siŵr o ddychwelyd.

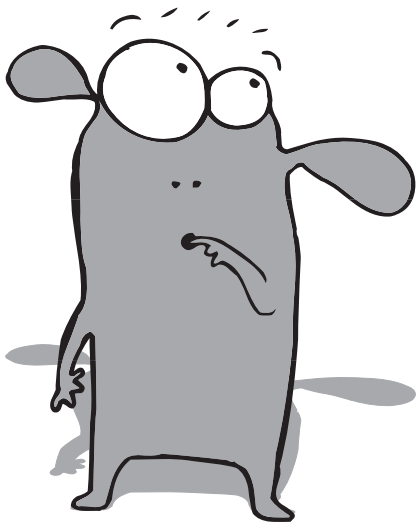
4 Mae'r driniaeth yn waeth na'r clefyd - mae radiotherapi a chemotherapi yn codi ofn arnaf.

5 Mae gennyf ofn y bydd fy ffrindiau yn fy ngadael os rwy'n sâl.

6 Bydd pobl yn fy labelu fel rhywun sydd wedi cael clefyd.

7 Nid wyf eisiau gorfod dibynnu ar bobl eraill i fyw bywyd normal.

8 Nid wyf am fod yn faich ar fy nheulu na'm ffrindiau.



A Mae'n debygol y bydd yn rhaid i chi ddibynnu ar eich teulu a'ch ffrindiau, ond onid dyna ddylai digwydd?

B Hyd yn oed os na fydd rhai o'ch ffrindiau yn dod i'ch gweld neu'n anfon neges destun atoch cymaint ag yr hoffech, efallai y byddwch yn gwneud ffrindiau newydd yn eich ysbyty neu'ch canolfan gofal canser.

C Nid y gosb eithaf yw cael canser - mae mwy a mwy o bobl yn goroesi'r salwch.

Ch Mae'n rhaid i bawb ddibynnu ar bobl bob dydd. Byddwch yn cyfarfod â llawer o bobl ymroddedig pan fyddwch yn sâl, yn cynnwys nyrsys a meddygon arbenigol. Mae pob un ohonynt yna i'ch gwneud yn well.

D Efallai na fydd rhan o'ch corff yn ymddwyn yn y ffordd yr hoffech, ond er bod rhan ohonoch wedi newid, nid yw wedi newid pwy ydych chi - chi yw chi o hyd.

Dd Mae llawer o bobl yn cael eu trin yn llwyddiannus am eu canser ac nid yw byth yn dychwelyd. Bydd archwiliadau rheolaidd yn ei gwneud yn haws i'w ganfod os bydd yn dychwelyd, a'i drin yn fwy effeithiol.

E Mae gan rai triniaethau sgîl effeithiau - efallai y byddwch yn teimlo'n flinedig ac yn sâl ac efallai y byddwch yn colli eich gwallt hyd yn oed, ond byddwch yn dechrau teimlo'n well. Ac os byddwch yn colli eich gwallt, bydd bron bob tro yn tyfu'n ôl

F Nid yw'r ffaith bod gennych ganser yn golygu bod eich personoliaeth wedi diflannu. Fodd bynnag, efallai y bydd eich agweddau a'ch blaenoriaethau yn newid yn ystod y driniaeth.

Taflen adnoddau 7
Cyfnod Allweddol 3 / P7-S2

Gofalu am bobl â chanser

Edrychwch ar y tabl isod. Pa fath o ofal y mae pob person yn ei ddarparu?
Defnyddiwch y gofod yn y blychau i roi enghreifftiau o'r ffyrdd y gall pob person ddiwallu pob angen.
Meddyliwch am berson arall ar gyfer y golofn olaf.

Anghenion	**Rhiant**	**Nyrs canser arbenigol**	**Meddyg**	**Gweithiwr cymdeithasol**	
Cariad					
Gofal iechyd					
Hunan-barch					
Cyfeillgarwch					
Ysbrydol					
Gwybodaeth					
Arian					
Ymdeimlad o berthyn					

Pecyn addysgu Cancertalk

Nodiadau athrawon

Cyfnod Allweddol 3 / P7-S2

Ni yw Macmillan. Cymorth canser

Am ragor o wybodaeth ewch i
www.macmillan.org.uk/cancertalk

Nodiadau athrawon

Cyfnod Allweddol 3 / P7-S2, taflenni adnoddau 1, 2 a 3

Beth yw canser?/Stori Vicky

Cyswllt trawsgwricwlaidd

Cymraeg/Saesneg, Gwyddoniaeth

Nodau

- deall y ffeithiau am ganser
- deall sut mae cynnal ffordd o fyw iach yn lleihau'r siawns o gael canser
- datblygu empathi â phobl sydd â chanser.

Ar hyn o bryd bydd un ym mhob 600 o blant yn cael canser yn ystod 15 mlynedd cyntaf eu bywyd. Yn y DU, gyda chyfanswm o 11.3 miliwn o blant, mae tua 1,700 o achosion newydd o ganser ymhlith plant yn cael eu canfod bob blwyddyn.[1]

Cyflwyniad

Noder: Mae rhagor o wybodaeth am ganser (yn cynnwys lleihau risgiau) ar dudalennau 18-21 o lyfryn gwybodaeth a chanllawiau Cancertalk.

Dechreuwch gyda sesiwn holi ac ateb fer i ganfod beth mae'r myfyrwyr eisoes yn ei wybod a'i ddeall am ganser. Gofynnwch i'r myfyrwyr dreulio munud yn nodi unrhyw beth y maent yn ei wybod am ganser neu y maent newydd ei ddysgu am ganser. Gallant gynnwys teimladau, ffeithiau maent yn eu gwybod, neu farn. Gallai ddechrau gyda 'Mae canser yn ...'.

Trafodwch eu rhestrau.

Prif weithgaredd

Dosbarthwch gopi o daflen adnoddau 1 *Beth yw canser? Y ffeithiau.* Darllenwch y testun gyda'ch gilydd. Gofynnwch i'r myfyrwyr danlinellu unrhyw ffeithiau nad ydynt eisoes ar eu rhestrau ac ystyried manteision ac anfanteision triniaeth yn erbyn y sgîl effeithiau.

Dosbarthwch gopi o daflen adnoddau 3 *Stori Vicky.* Esboniwch ei bod wedi cael canser yr esgyrn.

Syniad gwasanaeth/arddangos

Gallai myfyrwyr gynnwys rhai o'r pwyntiau neu'r holl bwyntiau ar gyfer llyfryn/poster gwybodaeth. Gallai'r ysgol arddangos y canlyniadau i fyfyrwyr ac ymwelwyr a hyd yn oed anfon copi i Cymorth Canser Macmillan (mae'r cyfeiriad yn y Llyfryn cyflwyniad a chanllawiau).

Cyn i'r myfyrwyr ddarllen y stori gofynnwch iddynt beth, yn ogystal â'r ffeithiau am ganser, fydd y stori yn ei gynnwys yn eu barn hwy? (Ateb: Gallai ddisgrifio sut mae'n teimlo, a'i barn am ganser.)

Gofynnwch i'r myfyrwyr ddarllen y stori am Vicky ac yna crynhowch stori Vicky mewn cyn lleied o eiriau â phosibl - yn ddelfrydol llai na 25 o eiriau. Yna gofynnwch iddynt wneud rhestr o'r geiriau sy'n disgrifio ei hemosiynau.

Gofynnwch i'r myfyrwyr drafod beth allai Vicky fod yn ei feddwl pan mae ei ffrindiau yn ymweld â hi a beth allai ei ffrindiau fod yn ei feddwl. Yn gyntaf rhowch feddyliau cadarnhaol i'r dosbarth ac yna ychydig o feddyliau negyddol. Gofynnwch iddynt drafod y cyngor y gallent ei roi i Vicky a'i ffrindiau am y meddyliau negyddol neu bryderus.

Gweithgaredd ymestynnol

Defnyddiwch daflen adnoddau 2 *Lleihau'r risgiau.* Ailadroddwch y ffaith ei bod hi'n annhebygol iawn i bobl ifanc gael canser, yna canolbwyntiwch ar sut i leihau'r risgiau.

Gofynnwch i'r myfyrwyr feddwl am y mathau o weithgareddau a ffyrdd o fyw y mae pobl ifanc yn eu mwynhau a allai gael effeithiau hirdymor ar eu hiechyd. Rhannwch y syniadau hyn ac yna ategwch hwy gan ddefnyddio'r rhestr ar y daflen adnoddau.

Gofynnwch i'r myfyrwyr ddewis un o'r gweithgareddau y gwnaethant feddwl amdano ac yna cynlluniwch boster ar gyfer meddygfa yn seiliedig ar y gweithgaredd hwn.

[1] UKCCSG, Mehefin 2006

Gweithgaredd Cancertalk

Lluniwch ymgyrch i gyfleu un neu fwy o'r negeseuon iechyd i bobl ifanc. Canolbwyntiodd ymgyrch ddiweddar yn erbyn goryfed mewn pyliau wedi'i hanelu at bobl ifanc yn eu harddegau ar ba mor wirion y gall pobl ymddwyn pan fyddant wedi meddwi. Mae goblygiadau iechyd yn llai pwysig i bobl ifanc nag edrych yn 'cŵl'. A oes tactegau ffordd o fyw/ymddangosiad tebyg y gellid eu defnyddio i annog tueddiadau da eraill?

Anghenion

Cyswllt trawsgwricwlaidd

Cymraeg/Saesneg

Nodau

- datblygu dealltwriaeth o anghenion pobl, a sut y gallant fod yn wahanol
- ystyried materion moesol a chymdeithasol
- cyflwyno'r cysyniad o empathi â'r rhai sydd â chanser.

Cyflwyniad

Noder: Nid oes taflen adnoddau ar gyfer y wers hon, ond gallech gyfeirio at y rhestr o sefydliadau cymorth canser yn y Llyfryn cyflwyniad a chanllawiau.

Meddyliwch am anghenion dynol (e.e. bwyd, cariad, gwybodaeth, iechyd, ac ati).

Unwaith y byddwch wedi casglu rhestr o anghenion ar y bwrdd, dosbarthwch hwy i gategorïau:

- anghenion corfforol sylfaenol (e.e. bwyd)
- anghenion emosiynol (e.e. cyfeillgarwch)
- anghenion deallusol (e.e. gwybodaeth)
- anghenion ysbrydol (e.e. y gwir).

Efallai y byddwch am gyflwyno'r syniad bod yn rhaid i rai anghenion fodoli cyn y gellir diwallu rhai eraill.

Gofynnwch i'r myfyrwyr flaenoriaethu eu hanghenion.

Syniad gwasanaeth/arddangos

Gall disgyblion wneud gwaith ymchwil ar draws yr ysgol i ddarganfod beth mae myfyrwyr eraill yn ei ystyried fel eu hanghenion emosiynol a chorfforol mwyaf. Gofynnwch iddynt feddwl am y cwestiynau canlynol:

- a yw eu hanghenion yn wahanol yn awr o gymharu â'r gorffennol?
- a allant gofio pethau roeddynt yn credu bod eu hangen arnynt ac nad ydynt yn gallu dychmygu bod eu heisiau yn awr?
- beth y gallent roi'r gorau iddo yn awr?
- a allant ddychmygu sut y gallai'r atebion i'r cwestiynau hyn fod yn wahanol os oeddent yn byw gyda chanser?

Prif weithgaredd

Gofynnwch i'r myfyrwyr feddwl am y mathau o anghenion a all fod gan rywun sy'n sâl (e.e. meddyginiaeth, cyfeillgarwch, gwybodaeth).

Gofynnwch i'r myfyrwyr feddwl am bump o'u hanghenion emosiynol eu hunain, a phump o'u hanghenion corfforol. Yna gall y myfyrwyr flaenoriaethu'r anghenion hynny.

Dywedwch wrth eich myfyrwyr ddychmygu bod gan un o'u ffrindiau neu aelod o'u teulu ganser. Gofynnwch iddynt ystyried y cwestiynau canlynol am eu hunain:

- pa emosiynau maent yn eu teimlo yn awr?
- a yw hyn yn newid eu hanghenion emosiynol?
- pwy oedd arfer diwallu'r anghenion hyn?
- a allant eu diwallu o hyd?
- pwy arall all helpu?

Gweithgaredd ymestynnol

Gofynnwch i'r disgyblion ystyried sut byddai bywyd pe na allem ddychmygu beth oedd pobl eraill yn ei feddwl a phe na fyddai eraill yn gallu rhoi eu hunain yn ein sefyllfa ni.

Gofynnwch iddynt ddychmygu unrhyw gyfarfod rhwng dau berson sy'n wahanol iawn, fel athro a myfyriwr, pan fydd gwaith cartref wedi mynd ar goll. Gofynnwch i'r disgyblion feddwl am:

- pa fathau o bethau y byddai angen i'r athro feddwl amdanynt er mwyn rhoi ei hun yn sefyllfa'r myfyriwr
- pa fathau o bethau y byddai angen i'r myfyriwr feddwl amdanynt er mwyn rhoi ei hun yn sefyllfa'r athro.

Esboniwch fod angen yr un fath o feddwl i deimlo empathi â rhywun sydd â chanser.

Gweithgaredd Cancertalk

Gofynnwch i'ch disgyblion ymchwilio i ba fath o gymorth sydd ar gael yn lleol i gynorthwyo pobl yr effeithir arnynt gan ganser. Gallent ddefnyddio'r adran *Cysylltiadau defnyddiol* yn llyfryn Cancertalk fel man cychwyn, neu fynd i wefan Macmillan, www.macmillan.org.uk, i gael rhagor o wybodaeth. Gallent ddefnyddio'r wybodaeth hon i lunio adroddiad a allai gael ei gyflwyno i weddill y dosbarth neu mewn gwasanaeth.

Nodiadau athrawon

Cyfnod Allweddol 3 / P7-S2, taflenni adnoddau 4 a 5

Mae gan fy mrawd ganser

Cyswllt trawsgwricwlaidd

Cymraeg/Saesneg, Drama

Nodau

- datblygu empathi myfyrwyr â pherson sydd â chanser
- archwilio effaith y prif newidiadau mewn bywyd.

Introduction

Noder: Gellir cyflwyno prif weithgaredd y wers hon trwy ddrama neu, os nad oes gennych amser na lle, gallwch gynnal trafodaeth.

Gofynnwch i'r myfyrwyr ddychmygu bod rhywun yn y teulu neu rywun maent yn ei adnabod yn dda wedi dod yn enwog. Nodwch fod digwyddiad fel hyn yn effeithio ar bawb yn y teulu neu bawb maent yn byw gyda hwy. Beth allai'r effeithiau materol ac emosiynol fod o bosibl?

Gofynnwch i'r dosbarth ystyried pa effaith y gallai'r digwyddiadau canlynol ei chael arnynt hwy ac eraill:

- rydych yn cyfarfod rhywun arbennig (cariad)
- eich diwrnod cyntaf yn eich swydd newydd
- rydych yn cael gwybod bod rhywun rydych yn ei adnabod yn ddifrifol sâl.

Prif weithgaredd

Gofynnwch i'r myfyrwyr ddarllen y testun cefndirol am y teulu ar daflen adnoddau 4 *Mae gan fy mrawd ganser - y teulu.*

Yna dosbarthwch daflen adnoddau 5 *Mae gan fy mrawd ganser - y stori.*

Drama

Gofynnwch i'r myfyrwyr fynd i grwpiau ac actio'r sgwrs yng *ngolygfa 1.*

Yna dylai'r grwpiau ddewis sylw neu ddigwyddiad arall o'r rhestr, a'i fyrfyfyrio o flaen y dosbarth. Rhowch gyfle i weddill y dosbarth ofyn i'r cymeriadau am eu hymateb a darparu adborth ar yr hyn maent wedi'i weld.

Trafodaeth

Mae'r dosbarth yn gweithio ar y sgwrs gyntaf yng *ngolygfa 1* gyda'i gilydd. Gofynnwch i'r dosbarth ddarparu cymaint o swigod siarad â phosibl ar gyfer y fam, Janine, y mab Grant a'r ferch Lisa ar y cam hwn yn y sgwrs.

Mewn parau, gofynnwch i'r myfyrwyr ddewis digwyddiad arall yn y stori a meddwl am beth allai pob un o'r cymeriadau fod yn meddwl amdano yn ystod yr olygfa honno.

Gweithgaredd ymestynnol

Os bydd amser, gallai myfyrwyr ystyried sut y byddai eu teulu eu hunain yn ymateb i'r sefyllfa hon.

Daw'r ffeithiau am lewcemia ar daflen adnoddau 4 *Mae gan fy mrawd ganser - y teulu* o www.cancerbackup.org.uk

Syniad gwasanaeth/arddangos

Gofynnwch i'r myfyrwyr baratoi golygfa i'w chyflwyno fel gwasanaeth drama. Efallai y byddwch am wahodd teulu a ffrindiau a chynrychiolydd o Macmillan.

Gweithgaredd Cancertalk

Cynhwyswch y stori mewn drama fer i'w pherfformio i blant iau - er enghraifft Blwyddyn 7 yn eich ysgol. Gallech ei threfnu o amgylch yr 11 o olygfeydd ar daflen adnoddau 5 *Mae gan fy mrawd ganser - y stori.*

Beth am ychwanegu elfen ryngweithiol a chynnwys seibiannau er mwyn i'r gynulleidfa gyfrannu?

Beth sy'n codi ofn arnoch?

Cyswllt trawsgwricwlaidd

Cymraeg/Saesneg, Drama

Nodau

- archwilio ofnau direswm
- deall ffyrdd o wynebu ofn
- datblygu gwell dealltwriaeth o'r ffeithiau am ganser.

Cyflwyniad

Rhowch ddarn o bapur i bob myfyriwr gyda'r tair colofn ganlynol arni a lle iddynt ychwanegu rhesi ychwanegol eu hunain. Gallech lenwi'r rhes gyntaf fel yr enghraifft.

Ofn neu bryder	Tebygolrwydd (allan o 10)	Pam bod gennyf yr ofn hwn?
Cael fy mwyta gan siarc	0.5/10	Wedi gweld y ffilm *Jaws* a rhaglenni dogfen iasol am siarcod, ofn pa mor dywyll yw hi o dan y dŵr, syniadau afiach am gael fy mwyta'n fyw

Gofynnwch i'ch myfyrwyr gynnwys eu hofnau eu hunain, sy'n bygwth bywyd neu fel arall, a gofynnwch iddynt roi marc allan o 10 i ddangos pa mor debygol ydyw o ddigwydd. Er enghraifft, os oes ofn ganddynt ddod o hyd i bry cop yn y bath, gallai hyn fod yn 7/10, ond byddai cael eich bwyta gan siarc yn llai nag 1/10. Gofynnwch iddynt ystyried y rhesymau dros eu hofn.

Syniad gwasanaeth/arddangos

Dechreuwch ymgyrch i greu cofiant i rywun yr oedd cymuned yr ysgol yn ei adnabod sydd wedi marw o ganser. Gallai fod yn sedd, coeden, ardal mewn gardd neu anialwch neu hyd yn oed ddarn o gerflun neu lun sy'n dathlu'r person hwnnw mewn rhyw ffordd.

Fel grŵp, trafodwch yr ofnau a pha mor debygol ydynt o ddigwydd. Atgoffwch y myfyrwyr ein bod yn byw mewn cyfnod diogel iawn yn y DU ac na ddylai'r pethau sy'n codi ofn arnom wneud hynny mewn gwirionedd. Gallai'r ystadegau hyn fod yn ddefnyddiol.

Bob blwyddyn yn y DU, mae dros 4,300 o bobl yn marw a thros filiwn o blant a phobl ifanc o dan 15 oed yn gorfod ymweld â'r ysbyty o ganlyniad i ddamweiniau yn y cartref fel disgyn, llosgi, a damweiniau DIY[1]. Er hynny mae mwy ohonom yn ofni siarcod na phaned o de neu gar tegan a adawyd ar y grisiau.

Prif weithgaredd

Noder: Dosbarthwch yr ofnau a'r atebion ar gardiau fflachio unigol, un fesul grŵp neu fyfyriwr, neu dosbarthwch yr holl dudalen.

Mae ochr chwith taflen adnoddau 6 *Beth sy'n codi ofn arnoch?* yn rhoi enghreifftiau o ofnau y mae pobl yn eu cysylltu â chanser ac mae'r ochr dde yn cynnig rhai atebion posibl.

Gwahoddwch y myfyrwyr, naill ai yn eu grwpiau neu yn unigol, i gyfateb gair o gysur priodol i bob ofn. (Os ydych yn gweithio gyda cherdyn fflachio i bob myfyriwr, gallai hyn ddod yn weithgaredd 'dod o hyd i'ch partner' corfforol.)

Atebion i'r gweithgareddau cyfateb ar y daflen adnoddau: 1C, 2D, 3Dd, 4E, 5B, 6F, 7Ch, 8A.

Gweithgaredd ymestynnol

Trafodwch gyda'ch myfyrwyr pa mor effeithiol y byddai'r ymatebion.

Gofynnwch iddynt awgrymu ofnau a phryderon posibl a allai fod gan rywun sydd â phrofiad o ganser, a pha eiriau eraill o gysur y gallent eu cynnig.

[1] Y Gymdeithas Frenhinol er Atal Damweiniau (RoSPA), www.hassandlass.org.uk

Gweithgaredd Cancertalk

Defnyddiwch y gwasanaeth i gyhoeddi eich ymgyrch.

Gofalu am bobl â chanser

Cyswllt trawsgwricwlaidd

Cymraeg/Saesneg

Nodau

- datblygu dealltwriaeth o'r mathau o ofal y mae pobl yr effeithir arnynt gan ganser eu heisiau a'u hangen
- trafod sut y gall pobl yr effeithir arnynt gan ganser gael y cymorth sydd ei angen arnynt.

Cyflwyniad

Noder: Mae rhagor o wybodaeth am ofalwyr a sefydliadau cymorth yn y Llyfryn cyflwyniad a chanllawiau.

Gofynnwch i'ch disgyblion ystyried y mathau gwahanol o gymorth y gallai fod eu hangen ar bobl yr effeithir arnynt gan ganser. Dylent ystyried anghenion meddygol, ymarferol, emosiynol ac ariannol (efallai y cafwyd y drafodaeth hon eisoes yn ystod gwers yn seiliedig ar nodiadau athrawon Anghenion, gweler tudalen 3).

Gofynnwch i'ch disgyblion wneud awgrymiadau o ran pwy allai ddiwallu pob un o'r anghenion hyn. Gallai awgrymiadau gynnwys gweithwyr meddygol proffesiynol, gweithwyr cymdeithasol, elusennau a gofalwyr.

Efallai y bydd y diffiniadau canlynol o gymorth i chi:

- gweithiwr gofal canser proffesiynol: Arbenigwr hyfforddedig cyflogedig sy'n darparu cymorth meddygol, ymarferol neu emosiynol
- Nyrs Macmillan: Arbenigwr canser sy'n darparu cymorth emosiynol, yn lleddfu poen, yn rheoli symptomau ac yn rhoi gwybodaeth i bobl sy'n byw gyda chanser
- meddyg: Mae'n rhoi'r diagnosis ac yn penderfynu ar y driniaeth
- gweithiwr cymdeithasol: Mae'n rhoi help ymarferol nad yw'n feddygol i'r claf a'i deulu, fel helpu gyda gofal plant neu fudd-daliadau
- gofalwr: person sy'n gofalu am ffrind neu aelod o deulu yn y cartref sy'n sâl neu sy'n anabl yn gorfforol.

Gallwch hefyd drafod gofalwyr ifanc - plant a phobl ifanc sy'n gofalu am oedolyn, rhiant yn aml, gartref. Gofynnwch i'r disgyblion sut y gallai'r cyfrifoldeb hwn effeithio ar fywyd person ifanc (gallai hwn fod yn faes sensitif i ddisgyblion sydd â rôl gofalu yn y cartref).

Prif weithgaredd

Dosbarthwch gopïau o daflen adnoddau 7 *Gofalu am bobl â chanser* a threuliwch ychydig funudau yn ei chwblhau gyda'r dosbarth, gan drafod y mathau o angen mae pob person yn ei ddiwallu.

Gofynnwch i'ch disgyblion feddwl am berson arall sy'n gofalu am bobl yr effeithir arnynt gan ganser a'u rhoi yn y golofn olaf.

Gofynnwch i'r myfyrwyr ddiffinio'r geiriau yng ngholofn un.

Gweithgaredd ymestynnol

Gofynnwch i'r myfyrwyr ysgrifennu erthygl yn hyrwyddo gweithwyr gofal canser proffesiynol. Dylent ddychmygu y bydd eu herthygl yn ymddangos mewn llyfryn yn disgrifio swyddi gwahanol. Gallant ddefnyddio'r wybodaeth yn y tabl maent wedi'i gwblhau.

Dylai eu herthyglau gwmpasu'r pwyntiau canlynol:

- beth yw gweithiwr gofal canser proffesiynol?
- pa swyddogaethau maent yn eu cyflawni? (e.e. a allent helpu gydag anghenion meddygol, ymarferol, emosiynol neu ariannol?)
- pa sgiliau sydd eu hangen ar bobl os ydynt am ddod yn weithiwr gofal iechyd proffesiynol?

Syniad gwasanaeth/arddangos

Cysylltwch â'ch swyddfa Macmillan leol (mae'r cyfeiriad yn y Llyfryn cyflwyniad a chanllawiau) a gofynnwch a gall gweithiwr gofal canser proffesiynol lleol ymweld â'ch ysgol i siarad am eu gwaith.

Gweithgaredd Cancertalk

Gofynnwch i'ch disgyblion ymchwilio i'r problemau a'r pwysau y gallai gofalwyr eu hwynebu, a pha gymorth a roddir i ofalwyr yn lleol ac yn genedlaethol. Gallent fynd i wefan Macmillan www.macmillan.org.uk neu chwilio am wybodaeth ar y rhyngrwyd eu hunain. Unwaith y bydd myfyrwyr wedi casglu digon o wybodaeth gallent ysgrifennu adroddiad i'w gyflwyno i weddill eu dosbarth neu mewn gwasanaeth.

Nodiadau athrawon

Cyfnod Allweddol 3 / P7-S2, nid oes angen taflen adnoddau

Delweddau ac emosiynau

Cyswllt trawsgwricwlaidd

Celf

Nodau

- datblygu dealltwriaeth o effaith emosiynol celf
- gwerthuso celf eu hunain a chelf pobl eraill
- archwilio a datblygu syniadau am brosiect celf penodol.

Cyflwyniad

Noder: Nid oes unrhyw daflen adnoddau ategol ond bydd angen i chi baratoi rhai taflenni ar ychydig o ddarnau o gelf adnabyddus.

Cyflwynwch y pwnc 'celf ac iechyd' gyda gweithgaredd meddwl am syniadau. A oes unrhyw gysylltiadau? A all celf effeithio ar bobl yn emosiynol?

Prif weithgaredd

Esboniwch mai'r dasg yw meddwl am yr effaith y gall delwedd ei chael ar emosiynau'r myfyrwyr eu hunain. Dangoswch ddelwedd i'r dosbarth. Sut mae'n gwneud iddynt deimlo? Gallai'r ymateb gael ei ddylanwadu gan sut maent yn teimlo ar hyn o bryd ac unrhyw brofiadau personol maent yn cysylltu â'r ddelwedd. Er enghraifft, byddent yn teimlo'n wahanol am ddelwedd o hufen ia ar ddiwrnod poeth nag ar ddiwrnod oer; os byddwch yn dangos llun o gi, byddai'n sbarduno emosiynau gwahanol mewn disgybl sydd wedi cael ei gnoi gan gi.

Rhannwch y dosbarth i mewn i barau neu grwpiau bach a rhowch ddewis o ddelweddau iddynt (gweler y rhestr ar y dde am enghreifftiau). Gofynnwch iddynt drafod yr emosiynau, naill ai'n negyddol neu'n gadarnhaol, y mae pob delwedd yn eu sbarduno.

Pe byddai ysbyty yn gofyn iddynt ddewis delweddau ar gyfer ward ysbyty, pa fath o ddelweddau y byddent yn eu dewis? Meddyliwch am yr emosiynau y gall pobl yn y ward fod yn eu profi (e.e. ofn, dicter, dryswch, poen, diflastod, gobaith, rhyddhad).

Syniad gwasanaeth/arddangos

Gall myfyrwyr ddangos eu lluniau yn y gwasanaeth a siarad am pam y byddent yn addas ar gyfer ward ysbyty.

Gofynnwch iddynt feddwl am sut y byddai eu dewisiadau i ward oedolion yn wahanol i ward plant.

Gweithgaredd ymestynnol

Noder: Efallai y byddwch am ofyn i'r adran celf a dylunio eich helpu gyda'r gweithgaredd hwn.

Gall myfyrwyr gydweithio i ddylunio darn o waith celf gwreiddiol neu furlun i ysbyty sy'n ceisio bod yn therapiwtig. Meddyliwch am y rhain:

- sut ydych chi am i'r bobl ymateb i'ch celf e.e. cadarnhaol, gobeithiol, gofalgar, llonyddol, cydymdeimladol?
- sicrhau bod cymysgedd o emosiynau cadarnhaol a negyddol
- ystyried canolbwyntio ar un emosiwn
- dewis y cyfrwng, lliwiau, deunyddiau ac ati sy'n adlewyrchu'r emosiwn orau.

Gallai myfyrwyr ddefnyddio eu llyfrau nodiadau i lunio braslun o'u gwaith celf. Yna gallant ddechrau gweithio arno fel grŵp. Gallai pob un ohonynt fod yn gyfrifol am ran neu gallai pob person roi cynnig ar greu'r darn.

Delweddau a awgrymir

Primavera gan Botticelli; *The Cook* gan Vermeer; *The Bather* gan Ingres; *The Hands of God* gan Rodin; *Nocturne in Blue and Silver* gan Whistler; *Cornfield with Rooks* gan Van Gogh; *The Scream* gan Munch; *Horizontals* gan Kandinsky; *Waterlilies* gan Monet; *Dance* gan Matisse; *White Canadian Barn* gan Georgia O'Keeffe; *The Human Condition* gan Magritte; *Guernica* gan Picasso; darn gan Paul Klee; Mark Rothko; Bridget Riley; Damien Hirst; celf y mae disgyblion yn ei weld yn eu bywydau bob dydd fel hysbysebion a graffiti.

Gweithgaredd Cancertalk

Cysylltwch â'ch ysbyty neu'ch canolfan trin canser leol a gofynnwch iddynt a hoffent arddangos gwaith eich disgyblion yn eu hadeilad neu ar un o'u wardiau. Gallwch hyd yn oed ofyn a allent roi adborth i'r ysgol gan gleifion ac ymwelwyr ar y ward.

Nodiadau athrawon

Cyfnod Allweddol 3 / P7-S2

Gridiau Cwricwlwm

Lloegr Cyfnod Allweddol 3

Gwers/gweithgaredd	Prif faes pwnc	Cyswllt trawsgwricwlaidd
Beth yw canser? Lleihau'r risgiau Stori Vicky	**ABCI** Dangos ystyriaeth ac empathi Deall pwysigrwydd ffordd o fyw iach **Dinasyddiaeth** Bod yn ymwybodol o brofiadau pobl eraill	**Saesneg** **Gwyddoniaeth**
Anghenion	**ABCI** Paratoi ar gyfer newid corfforol ac emosiynol **Dinasyddiaeth** Esbonio barn pobl eraill a dangos empathi	**Saesneg**
Mae gan fy mrawd ganser	**ABCI** Deall sut mae newidiadau yn effeithio ar gyd berthnasau **Dinasyddiaeth** Bod yn ymwybodol o brofiadau pobl eraill	**Saesneg** **Drama**
Beth sy'n codi ofn arnoch?	**ABCI** Dangos ystyriaeth ac empathi **Dinasyddiaeth** Esbonio a chyfiawnhau barn bersonol	**Saesneg** **Drama**
Gofalu am bobl yr effeithir arnynt gan ganser	**ABCI** Deall rôl gofalwyr **Dinasyddiaeth** Bod yn ymwybodol o bwysigrwydd gwaith gwirfoddol	**Saesneg**
Delweddau ac emosiynau	**ABCI** Delio yn gadarnhaol ag emosiynau cryf **Dinasyddiaeth** Ystyried profiadau pobl eraill	**Celf**
Beth gallwch chi ei wneud?	**ABCI** Cydweithio a meithrin cydberthnasau **Dinasyddiaeth** Bod yn ymwybodol o waith elusennau cenedlaethol Deall arwyddocâd y cyfryngau Cymryd rhan mewn gweithgareddau yn yr ysgol/y gymuned Myfyrio ar gymryd rhan	**Saesneg**

Nodiadau athrawon

Cyfnod Allweddol 3 / P7-S2

Gridiau Cwricwlwm

Yr Alban P7-S2

Gwers/gweithgaredd	Prif faes pwnc	Cyswllt trawsgwricwlaidd
Beth yw canser? Lleihau'r risgiau Stori Vicky	**DPCh** Cael hyder i fynd i'r afael â sefyllfaoedd anghyfarwydd **Addysg Grefyddol a Moesol** Rhannu emosiynau ac ystyried eraill	**Iaith a Chyfathrebu** **Astudiaethau a Chymwysiadau Gwyddonol**
Anghenion	**DPCh** Derbyn y gall anghenion eraill fod yn fwy brys na'ch rhai chi **Addysg Grefyddol a Moesol** Myfyrio ar 'bobl a all ein helpu' a 'phobl y gallwn ni eu helpu'	**Iaith a Chyfathrebu**
Mae gan fy mrawd ganser	**DPCh** Ymdrin â heriau ac anawsterau newydd gyda hyder **Addysg Grefyddol a Moesol** Dangos ymwybyddiaeth ac ystyriaeth o anghenion eraill	**Iaith a Chyfathrebu** **Gweithgareddau Creadigol ac Esthetig**
Beth sy'n codi ofn arnoch?	**DPCh** Cydnabod amrywiaeth o emosiynau a sut i ddelio â hwy **Addysg Grefyddol a Moesol** Trafod ymatebion personol	**Iaith a Chyfathrebu** **Gweithgareddau Creadigol ac Esthetig**
Gofalu am bobl yr effeithir arnynt gan ganser	**DPCh** Cymryd cyfrifoldeb **Addysg Grefyddol a Moesol** Myfyrio ar 'bobl a all ein helpu' a 'phobl y gallwn ni eu helpu'	**Iaith a Chyfathrebu**
Delweddau ac emosiynau	**DPCh** Delio ag emosiynau **Addysg Grefyddol a Moesol** Trafod ymatebion personol	**Gweithgareddau Creadigol ac Esthetig**
Beth gallwch chi ei wneud?	**DPCh** Mynegi barn ar werthoedd sy'n bwysig i'r gymuned **Addysg Grefyddol a Moesol** Dangos ymwybyddiaeth ac ystyriaeth o anghenion grwpiau yn y gymdeithas	**Iaith a Chyfathrebu**

Gridiau Cwricwlwm

Cymru Cyfnod Allweddol 3

Gwers/gweithgaredd	Prif faes pwnc	Cyswllt trawsgwricwlaidd
Beth yw canser? Lleihau'r risgiau Stori Vicky	**ABCh** Bod yn sensitif i deimladau eraill Cael agwedd gyfrifol tuag at gadw'r corff yn ddiogel ac yn iach	**Cymraeg/Saesneg** **Gwyddoniaeth**
Anghenion	**ABCh** Gofalu am bobl eraill a'u hystyried	**Cymraeg/Saesneg**
Mae gan fy mrawd ganser	**ABCh** Dangos empathi â phrofiadau a theimladau eraill Bod yn ymwybodol o achosion ac effeithiau newid	**Cymraeg/Saesneg** **Drama**
Beth sy'n codi ofn arnoch?	**ABCh** Llunio barn resymol Mynegi amrywiaeth o emosiynau	**Cymraeg/Saesneg** **Drama**
Gofalu am bobl yr effeithir arnynt gan ganser	**ABCh** Gofalu am bobl eraill a'u hystyried Dod yn fwy ymwybodol o bwysigrwydd ansawdd bywyd	**Cymraeg/Saesneg**
Delweddau ac emosiynau	**ABCh** Defnyddio amrywiaeth o dechnegau ar gyfer myfyrio personol	**Celf**
Beth gallwch chi ei wneud?	**ABCh** Dysgu trwy gymryd rhan ymarferol yn y gymuned	**Cymraeg/Saesneg**

Nodiadau athrawon

Key Stage 3 / P7-S2

Gridiau Cwricwlwm

Gogledd Iwerddon Cyfnod Allweddol 3

Gwers/gweithgaredd	Prif faes pwnc	Cyswllt trawsgwricwlaidd
Beth yw canser? Lleihau'r risgiau Stori Vicky	**ABCh** Addysg Cyd-ddealltwriaeth (EMU): Gwybod sut i ddelio ag amrywiaeth o sefyllfaoedd personol a chymdeithasol ac ymateb yn briodol iddynt Addysg Iechyd: Gwneud penderfyniadau cyfrifol am ddeiet	**Saesneg** **Gwyddoniaeth**
Anghenion	**ABCh** Addysg Iechyd: Deall natur cydberthnasau gydag eraill	**Saesneg**
Mae gan fy mrawd ganser	**ABCh** Addysg Iechyd: Rheoli cydberthnasau gyda chyfoedion mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd	**Saesneg** **Drama**
Beth sy'n codi ofn arnoch?	**ABCh** Addysg Cyd-ddealltwriaeth (EMU): Meithrin hunanbarch a pharch tuag at eraill Addysg Cyd-ddealltwriaeth (EMU): Gwerthuso cryfderau a gwendidau	**Saesneg** **Drama**
Gofalu am bobl yr effeithir arnynt gan ganser	**ABCh** Addysg Iechyd: Sefydlu cydberthnasau cyfrifol mewn cymuned ehangach	**Saesneg**
Delweddau ac emosiynau	**ABCh** Addysg Iechyd: Deall twf emosiynol	**Celf**
Beth gallwch chi ei wneud?	**ABCh** Addysg Cyd-ddealltwriaeth (EMU): Cydnabod pwysigrwydd eu cyfraniadau i amrywiaeth o sefyllfaoedd cymdeithasol	**Saesneg**