

# Pecyn cymorth siarad am ganser – cynlluniau gwersi

Rhan Uchaf Cyfnod Allweddol 2 / P5–P7

**NI YW  
MACMILLAN.  
CYMORTH CANCER**



**BYDDWCH YN  
DDOETH**

# BETH YW CANSEER? MYNNWCH Y FFEITHIAU

## Y darlun mawr



Bydd y wers hon yn helpu disgyblion i ddeall:

- y ffeithiau sylfaenol am ganser
- ofnau a chamsyniadau cyffredin am ganser.

### Ar gyfer y wers hon bydd angen

- clip DVD *Siarad am ganser* (fersiwn gynradd)
- taflenni gweithgareddau 1a *Beth yw canser? Y ffeithiau* ac 1b *Ydych chi'n gwybod y ffeithiau am ganser?*
- siswrn
- ffyn glud.

## Torri'r îâ

Dechreuwch y wers drwy nodi'r rheolau sylfaenol ar gyfer trafodaethau yn y dosbarth.

Yna cyflwynwch y pwnc. Eglurwch i'ch dosbarth fod canser yn glefyd sydd wedi bodoli ers miliynau o flynyddoedd a'i fod

yn parhau i effeithio ar lawer o bobl. Yn y gorffennol, mae pobl yn aml wedi bod ag ofn siarad am ganser. Ond yn aml gall peidio â siarad am rywbeth wneud iddo ymddangos yn fwy brawychus ac arwain at fwy o ddrwsch.

## Pynciau siarad

Cynhaliwch drafodaeth gyda'ch disgyblion am yr hyn y maent yn ei wybod, neu'r hyn y maent yn credu eu bod yn ei wybod, am ganser ac unrhyw gwestiynau a all fod ganddynt. Mae'n beth da trafod unrhyw gamsyniadau ar y cam hwn - gallwch gyfeirio'n ôl atynt a'u cywiro wedyn yn y sesiwn lawn.

Trefnwch i'r dosbarth wylïo'r clip DVD *Siarad am ganser* a/neu ddarllen taflen weithgaredd 1a, *Beth yw canser? Y ffeithiau*. Mae hon yn ffordd wych o'ch helpu i egluro beth yw canser a sut y gellir ei drin.

Ewch drwy'r rhestr 'Wyddech chi?' ar y daflen weithgaredd er mwyn helpu i chwalu rhai mythau cyffredin am ganser.

## Gweithgaredd ar gyfer y dosbarth

Er mwyn atgyfnerthu'r hyn maent wedi'i ddysgu, dosbarthwch daflen weithgaredd 1b, *Ydych chi'n gwybod y ffeithiau am ganser?* Mewn grwpiau bach neu barau, gofynnwch i'r disgyblion dorri allan y cymeriadau, y swigod siarad a'r ffeithiau am ganser. Dylent roi'r swigod siarad wrth ymyl y cymeriadau sydd, yn eu barn nhw, yn dweud y geiriau

hynny. Yna dylent fynd ati i baru'r ffaith am ganser a fydd, yn eu barn nhw, yn helpu i wneud pob un o'r cymeriadau yn llai pryderus. Dyma'r cyfuniadau cywir:

### **Mr Davies**

Pam fi? Beth rydw i wedi'i wneud o'i le?  
Ffaith cancer Ch

### **Rachel**

Mae ofn arnaf fod Dad yn mynd i farw.  
Ffaith cancer C

### **Mike**

Mae pobl â chanser bob amser yn colli eu gwallt.

Ffaith cancer B

### **Ben**

A allaf ddal cancer Taid?

Ffaith cancer A

## **A ydynt yn deall?**

I orffen y sesiwn, gofynnwch i'r disgyblion nodi rhai o'r ffeithiau allweddol maent wedi'u dysgu am ganser. Er enghraifft, beth yw'r tair prif driniaeth a'u sgil-ffeithiau cyffredin? Sicrhewch fod y disgyblion yn deall y ffeithiau allweddol 'Wyddech chi?'

Mae hwn yn amser da i gyfeirio'n ôl at syniadau cychwynnol y disgyblion am ganser er mwyn cywiro unrhyw gamsyniadau sydd ganddynt o hyd neu ateb unrhyw gwestiynau a all fod ganddynt. Rhowch wybod i'ch disgyblion ble y gallant fynd os bydd ganddynt bryderon neu gwestiynau am unrhyw faterion a godwyd yn ystod y wers.

Cofiwch, mae Llinell Gymorth Macmillan ar gael i unrhyw un sydd â chwestiynau am ganser neu sy'n awyddus i siarad â rhywun. Y rhif rhadffon yw **0808 808 00 00** (Llun-Gwener, 9am-8pm).

## **DYSGU MWY**

Er mwyn ehangu'r wers, gofynnwch i'r disgyblion drafod pa emosiynau y gallai pob un o'r pedwar cymeriad fod yn eu teimlo tra bod Mr Davies yn cael triniaeth ar gyfer cancer. Eglurwch fod pobl yn aml yn teimlo emosiynau croes pan fyddant dan straen.

## **MYND CAM YMHELLACH**

Beth am ofyn i rywun o Macmillan ddod i siarad â chi? Gall siaradwyr Macmillan siarad â'ch grŵp am yr holl ffyrdd rydym yn helpu pobl sy'n cael eu heffeithio gan ganser a rhoi cymorth ymarferol gyda digwyddiadau codi arian neu ddigwyddiadau codi ymwybyddiaeth. Anfonwch fanylion eich cais i [schools@macmillan.org.uk](mailto:schools@macmillan.org.uk)

'Fe ddysgais i lawer gan y ferch o Macmillan. Roedd hi'n dda cael y cyfle i ddysgu sut i helpu pobl â chanser. Roedd y ferch yn llawn hwyl a dwi'n gobeithio y bydd hi'n ymweld â ni eto'

Disgybl ysgol gynradd

# BWYTA'N IACH, CADW'N HEINI A CHADW'N IACH

## Y darlun mawr



Bydd y wers hon yn helpu disgyblion i ddeall:

- y gall byw bywyd iach helpu i leihau'r risg o gael canser a mathau eraill o salwch difrifol
- rhai o effeithiau tybaco
- pwysigrwydd ymarfer corff ar gyfer iechyd da.

## Ar gyfer y wers hon bydd angen

- clip DVD *Cadw'n iach* (fersiwn gynradd)
- taflen weithgaredd 2: *Cadw'n iach*
- siswrn
- deunyddiau i wneud posteri neu daflenni
- enghreifftiau o bosteri neu daflenni addysgiadol

## Torri'r iâ

Dechreuwch drwy gynnal trafodaeth yn y dosbarth am yr holl bethau sy'n gyfystyr â ffordd iach o fyw. Gofynnwch i'ch disgyblion awgrymu pam bod gofalu am ein cyrff a chadw'n iach yn bwysig.

Ewch ymlaen i ystyried y syniad bod ein hiechyd yn effeithio ar y rhan fwyaf o'n bywyd, gan gynnwys sut rydym yn teimlo y tu fewn. Eglurwch y gall gofalu amdanoch chi eich hun pan fyddwch yn ifanc eich helpu i gadw'n iach pan fyddwch yn hŷn.

## Testunau siarad

Prif ffocws y wers yw egluro i'r dosbarth fod yna bethau y gallwch eu gwneud i helpu i leihau'r siawns o gael canser, er nad ydym yn gwybod yn union pam bod rhai pobl yn cael canser.

Dangoswch y clip DVD *Cadw'n iach* i'ch dosbarth. Yna gofynnwch i'r disgyblion feddwl unwaith eto am y pethau y gallwn eu gwneud i gadw ein hunain yn iach a helpu i leihau'r risg o gael canser<sup>1</sup>, sef

### Bwyta deiet iach a chytbwys

- Bwyta o leiaf bum dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd.
- Osgoi bwydydd llawn braster a bwydydd wedi'u prosesu.

### Bod yn heini

- Ceisio gwneud awr o ymarfer corff bob dydd.<sup>2</sup>

### Aros yn ddiogel yn yr haul

- Mae llosg haul yn niweidio'ch croen a gall gynyddu'r risg o ddatblygu canser y croen.
- Defnyddio eli haul â ffactor 15 neu uwch.
- Aros yn y cysgod yn ystod yr adeg boethaf o'r dydd.
- Gwisgo het ag myyl lydan a sbectol haul.

1. *Healthy living*, Ymchwil Canser y DU, Mawrth 2012

2. *Change4life*, GIG, Mawrth 2012

## Peidio ag ysmegu

- Mae ysmegu yn achosi anadl gwael, crychau, dannedd melyn a gwallt drewllyd.
- Mae mwg tybaco yn cynnwys cemegau a all arwain at ganser.
- Ysmegu yw prif achos canser yn fyd-eang.

## Gweithgaredd ar gyfer y dosbarth

Gofynnwch i'ch disgyblion ddewis un o'r pedwar maes a llunio poster neu daflen. Mae angen i'r poster neu'r daflen hysbysu pobl ifanc eraill am bwysigrwydd cadw'n iach yn y ffordd hon. Os yw'n bosibl,

dangoswch enghreifftiau o bosteri a thafleuni addysgiadol iddynt ac ystyriwch eu nodweddion a'r hyn sy'n eu gwneud yn effeithiol. Gall y disgyblion dorri'r ymadroddion ar daflen weithgaredd 2, *Cadw'n iach*, allan a'u defnyddio fel rhan o'u gwaith.

## A ydynt yn deall?

Nodwch unwaith eto yr hyn sy'n gwneud poster neu daflen dda a gofynnwch i'r disgyblion asesu gwaith ei gilydd. A yw'r neges yn glir ac yn ddarbwyllol? Efallai y byddai'n syniad da arddangos y poster neu'r daflen orau ar gyfer pob un o'r pedwar maes.

## DYSGU MWY

**Beth am dyfu eich pum ffrwyth neu lysieuyn y dydd eich hun drwy blannu'r hadau tomato yn y pecyn hwn?** Mae garddio yn ffordd wych o gadw'n iach ac, unwaith y bydd yr hadau wedi tyfu, gellir eu defnyddio i wneud byrbrydau neu brydau iach.

**Gofynnwch i'r disgyblion gadw dyddiadur bwyd ac ymarfer corff am wythnos.** Gallant adio nifer y dognau o ffrwythau a llysiau a fwytawyd a'r munudau o ymarfer corff a wnaed at ei gilydd ar ddiwedd yr wythnos i weld a ydynt yn cael yr hyn a argymhellir (gweler [nhs.uk/livewell](https://www.nhs.uk/livewell) i gael y canllawiau diweddaraf).

**Neu beth am ofyn i'r disgyblion greu uwch-arwr iach iawn?** Sut mae'n edrych? Sut mae'n 'achub' pobl rhag eu harferion afiach? Gellid creu sribyn cartwn o'r uwch-arwr neu actio'r cymeriad.

## MYND CAM YMHELLACH

Beth am gadw'n heini drwy gymryd rhan mewn taith nodedig Miles for Macmillan? Gallwch ddod o hyd i bopeth sydd ei angen arnoch i drefnu eich taith nodedig eich hun neu ymuno â thaith gerdded leol wedi'i threfnu gan Macmillan drwy fynd i [macmillan.org.uk/walks](https://www.macmillan.org.uk/walks)

# CEFNOGI EIN GILYDD

## Y darlun mawr



Bydd y wers hon yn helpu disgyblion i ddeall:

- rhai o'r ffyrdd y gall canser (a mathau eraill o salwch difrifol) effeithio ar bobl
- sut y gallent gefnogi ffrindiau sy'n wynebu cyfnod anodd.

## Ar gyfer y wers hon bydd angen

- clip DVD *Stori Toby*
- taflen weithgaredd 3 *Dyddiadur Ben*.

## Torri'r îâ

Dechreuwch drwy siarad am y ffyrdd y mae pobl yn dangos eu teimladau. Gofynnwch i'ch dosbarth p'un a allwn ddangos teimladau heb ddweud dim yn eu barn nhw.

Un ffordd llawn hwyl o wneud hyn yw drwy actio rhai mynegiadau (e.e. diflastod, hapusrwydd) i'r disgyblion eu dyfalu. Sut roeddent yn gallu dweud beth roeddech yn ei deimlo? Gofynnwch i ddau ddisgybl adael yr ystafell, yna dywedwch wrth weddill y dosbarth i ymddwyn mewn ffordd benodol (e.e. eistedd yn bwlyd). A fydd y ddau ddisgybl arall yn gallu dyfalu sut mae'r dosbarth yn teimlo?

## Prif bynciau siarad

Gofynnwch i'ch disgyblion nodi rhai o'r ffeithiau y maent wedi'u dysgu am ganser mewn gwersi blaenorol. Sut y gallai rhywun sy'n cael ei effeithio gan ganser fod yn ei deimlo yn eu barn nhw? Gallai hyn gynnwys teimladau corfforol megis blinder yn ogystal ag emosiynau fel gofid. Nodwch ei bod yn aml yn bosibl gweld pan fydd rhywun yn teimlo'n sâl neu'n flinedig ond mae'n bosibl na fydd teimladau eraill mor amlwg.

Eglurwch i'r dosbarth, pan fydd gan rywun salwch difrifol fel canser, fod y salwch hwnnw nid yn unig yn effeithio ar ei fywyd ef ond ei fod hefyd yn effeithio ar fywyd ei deulu a'i ffrindiau. Mae'n bwysig cofio bod angen cymorth a chefnogaeth ar y bobl hyn hefyd yn aml.

Cyflwynwch a chwaraewch y clip DVD *Stori Toby*, lle mae Toby, sy'n 11 oed, a'i fam yn sôn am eu profiad o ganser. Yna trafodwch y clip gyda hwy:

- Sut roedd Toby yn teimlo yn eich barn chi pan ddywedodd ei fam wrtho fod ganddi ganser?
- Pwy helpodd Toby i ymdopi pan oedd yn wynebu'r cyfnod anodd hwn?
- Beth fydddech chi'n ei ddweud wrth gyd-ddisgyblion Toby a ddywedodd nad oeddent am fynd i'w dŷ rhag ofn iddynt gael canser? Beth fyddai wedi bod yn beth fwy caredig i'w ddweud?

Gofynnwch i'r disgyblion awgrymu sut y gallent fod yn ffrind da i rywun yn sefyllfa Toby.

## Gweithgaredd ar gyfer y dosbarth

Gofynnwch i'r disgyblion ddarllen drwy daflen weithgaredd 3, *Dyddiadur Ben*. Mewn parau neu grwpiau bach, gofynnwch iddynt feddwl am ymddygiad Ben ar y diwrnod hwnnw a disgrifio sut y gallai fod wedi bod yn teimlo. A allant egluro pam y gallai Ben fod wedi bod yn teimlo'n ddig gyda'i ffrind Ryan? Mewn parau, gofynnwch i'r disgyblion fynd ati i chwarae rôl drwy lunio sgwrs rhwng Ben a Ryan y diwrnod canlynol. Beth allai Ryan ei wneud neu ei ddweud i helpu Ben? Sut gallai Ben ymateb?

## A ydynt yn deall?

Gorffennwch y wers drwy nodi'r ffyrdd y gall pob un ohonom helpu ffrindiau yn ystod cyfnodau anodd. Er enghraifft, rhoi gwybod iddynt ein bod yno iddynt, bod yn wrandawr da a bod yn garedig ac yn gymwynasgar. Eglurwch y gall y pethau hyn ymddangos yn bethau bach - ond maent yn gwneud gwahaniaeth mawr.

## DYSGU MWY

Canolbwyntiwch ar Ben, Ryan ac efallai athro Ben, Mr Matthews, ac ewch ati i ystyried eu meddyliau a'u teimladau ymhellach.

## MYND CAM YMHELLACH

Gallai'r disgyblion gynllunio digwyddiad codi arian i helpu i gefnogi pobl sy'n cael eu heffeithio gan ganser. Does dim digwyddiad gwell na Bore Coffi Mwya'r Byd, digwyddiad mwya'r flwyddyn. Y dyddiad swyddogol yw dydd Gwener olaf mis Medi ond gallwch gynnal eich un chi pryd bynnag sydd fwyaf cyfleus. Coginiwch (neu prynwch) ddanteithion blasus, sicrhewch fod y diodydd yn llifo a gofynnwch i ddisgyblion a staff roi arian i Macmillan. I gofrestru ar gyfer eich pecyn codi arian, ewch i [macmillan.org.uk/coffee](http://macmillan.org.uk/coffee)

## Gall eich digwyddiadau codi arian newid bywydau...

Gallai £25 dalu am nyrs Macmillan am awr, gan helpu teuluoedd sy'n cael eu heffeithio gan ganser i gael cymorth meddygol, ymarferol ac emosiynol hanfodol.

# CYMRYD RHAN

## Y darlun mawr



Bydd y wers hon yn helpu disgyblion i ddeall:

- sut mae Macmillan yn cefnogi pobl sy'n cael eu heffeithio gan ganser
- sut y gallant godi arian ar gyfer pobl sy'n cael eu heffeithio gan ganser.

### Ar gyfer y wers hon bydd angen

- clip DVD *Ynglŷn â Macmillan* neu'r cyflwyniad PowerPoint CA2 *Ynglŷn â Macmillan* y gellir dod o hyd iddynt yn [macmillan.org.uk/schools](http://macmillan.org.uk/schools) o dan Addysgu am ganser
- taflen weithgaredd 4, *Codi arian a chael hwyl ar yr un pryd.*

## Torri'r iâ

Dechreuwch drwy egluro i'r disgyblion fod salwch difrifol fel canser yn gallu cael effaith fawr ar fywydau pobl - mae'r salwch nid yn unig yn effeithio ar y person sydd â chanser, ond hefyd ar ei deulu a'i ffrindiau.

A all y disgyblion awgrymu sut y gallai rhywun deimlo ar ôl cael gwybod bod ganddo ganser? Pa fath o bethau a allai beri gofid iddo? Beth am ei deulu a'i ffrindiau? Pa fath o gymorth y gallai fod ei angen arnynt? Gwnewch nodyn o'u hawgrymiadau a chyfeiriwch yn ôl atynt yn ddiweddarach. Rhowch gyflwyniad i Cymorth Canser Macmillan ac eglurwch fod Macmillan yn elusen sy'n helpu unrhyw un sy'n cael ei effeithio gan ganser.

## Prif bynciau siarad

Gwylwch y clip DVD *Ynglŷn â Macmillan* neu defnyddiwch y cyflwyniad PowerPoint *Ynglŷn â Macmillan* i weld sut mae Macmillan yn cefnogi pobl sy'n cael eu heffeithio gan ganser.

Yna gallwch ddefnyddio'r wybodaeth hon i drafod sut y gallai gwasanaethau Macmillan helpu gyda theimladau a phryderon pobl sy'n cael eu heffeithio gan ganser a awgrymwyd gan y disgyblion yn gynharach.



## Gweithgaredd ar gyfer y dosbarth

Eglurwch fod Macmillan yn elusen ac felly'n dibynnu ar yr arian sy'n cael ei roi neu sy'n cael ei godi gan bobl i dalu am y gwasanaethau hyn. Er enghraifft, gallai £1 dalu am ddau gopi o'n llyfryn *Deall cemotherapi* i helpu pobl i ddeall sut mae'r driniaeth yn gweithio a'r sgil-effeithiau posibl, tra gallai £191 ariannu nyrs Macmillan am ddiwrnod. Felly, eglurwch fod pob rhodd - ni waeth pa mor fawr neu fach ydyw - yn gwneud gwahaniaeth enfawr.

Gofynnwch i'r disgyblion rannu enghreifftiau o unrhyw ddigwyddiadau codi arian y maent wedi bod yn rhan ohonynt yn y gorffennol.

Yn ogystal â chodi arian gallant hefyd fod yn ffordd wych o godi ymwybyddiaeth pobl o'r elusen a'r achos, ac yn gyfle i'r sawl sy'n cymryd rhan gael tipyn o hwyl.

Os yw eich grŵp yn awyddus i gefnogi Macmillan mae llawer o ffyrdd o wneud hynny. P'un a ydych am gymryd rhan ym More Coffi Mwya'r Byd, gwisgo dillad gwyrdd am y diwrnod neu roi cynnig ar her noddedig, gallwch ddod o hyd i ddolenni i'r holl wybodaeth sydd ei hangen arnoch yn [macmillan.org.uk/schools](http://macmillan.org.uk/schools)

Gallai'r disgyblion ddefnyddio taflen weithgaredd 4, *Codi arian a chael hwyl ar yr un pryd*, i'w helpu i gynllunio eu digwyddiad.

## DYSGU MWY

Gofynnwch i'r disgyblion helpu i gynllunio posteri a thocynnau neu weithio allan y costau ar gyfer y digwyddiad er mwyn defnyddio eu sgiliau Saesneg, TGCh a mathemateg.

## MYND CAM YMHELLACH

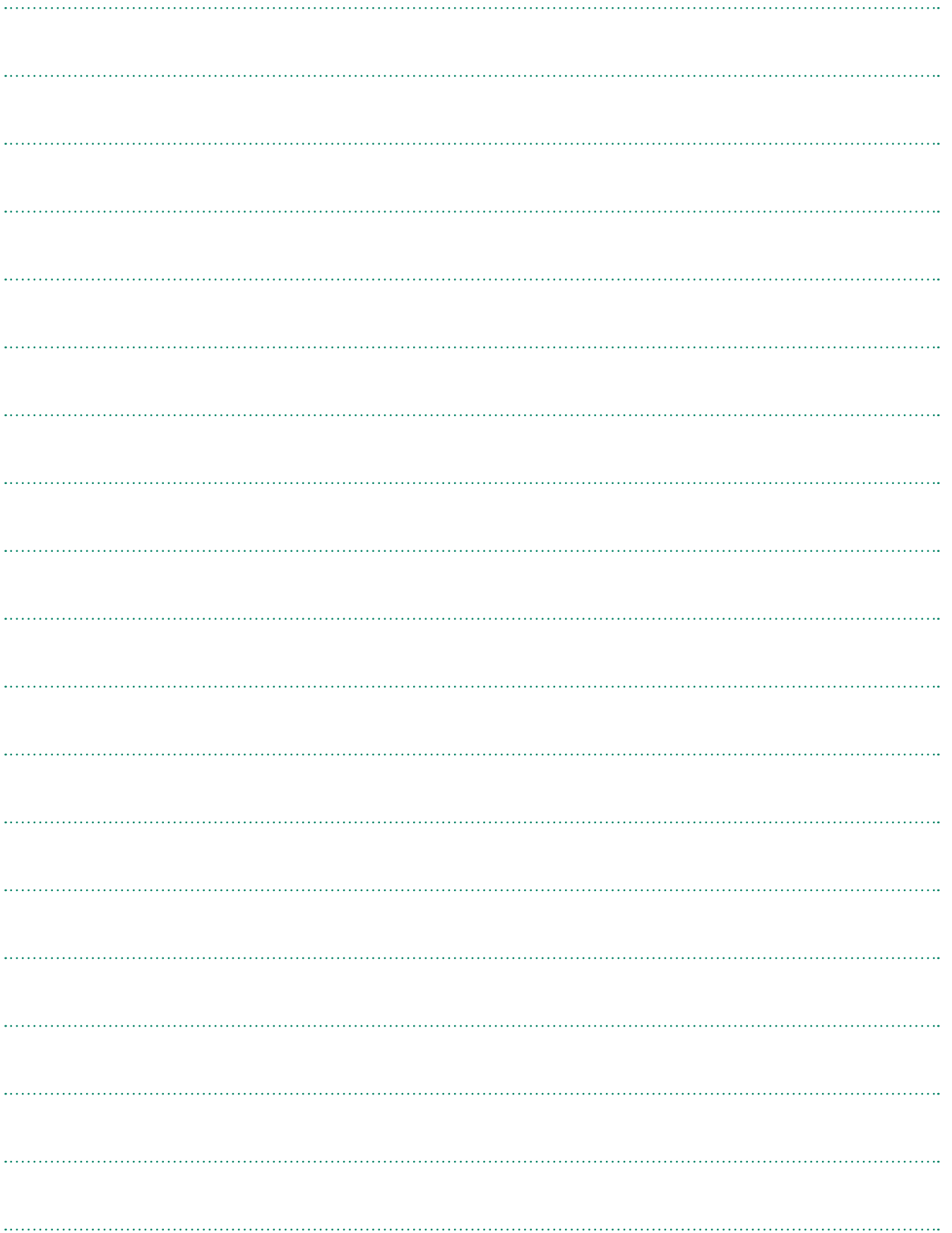
Beth am ofyn i rywun o Macmillan ddod i siarad â chi? Gall siaradwyr Macmillan siarad â'ch grŵp am yr holl ffyrdd rydym yn helpu pobl sy'n cael eu heffeithio gan ganser a rhoi cymorth ymarferol gyda digwyddiadau codi arian neu ddigwyddiadau codi ymwybyddiaeth. Anfonwch fanylion eich cais i [schools@macmillan.org.uk](mailto:schools@macmillan.org.uk)

### Creu posteri, hysbysebion a mwy...

Oes angen poster neu daflen ddeniadol arnoch i hyrwyddo eich digwyddiad codi arian? Mae'n hawdd iawn llunio eitem gan ddefnyddio ein gwefan [be.macmillan.org.uk](http://be.macmillan.org.uk) Am ragor o gymorth neu ddeunydd codi arian ffoniwch ni ar 0300 1000 200

# NODIADAU

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines.



## Sicrwydd ansawdd

Mae'r pecyn cymorth hwn wedi'i gynllunio i sicrhau ei bod mor hawdd â phosibl i chi drafod y pynciau allweddol mewn ffordd addysgiadol sy'n ennyn diddordeb ac yn gwneud synnwyr i chi. Mae ein holl gynlluniau gwersi wedi'u llunio ar y cyd â gweithwyr proffesiynol ym maes canser er mwyn sicrhau bod yr holl wybodaeth yn gywir ac yn adlewyrchu'r dystiolaeth orau sydd ar gael (oni nodir fel arall, mae'r holl ystadegau a ffeithiau yn dod o **macmillan.org.uk**).

Mae Cymorth Canser Macmillan yn aelod ardystiedig o'r Safon Wybodaeth. Safon sicrhau ansawdd yw hon a sefydlwyd i wella ansawdd gwybodaeth am iechyd a gofal cymdeithasol. Am ragor o wybodaeth ewch i **theinformationstandard.org**

Mae cysylltiad hefyd rhwng y pynciau dan sylw a'r cwricwlwm ABCI/ABCh/DPC/Iechyd a Lles, Dinasyddiaeth a Gwyddoniaeth ac maent yn ategu canlyniadau Mae Pob Plentyn yn Bwysig. Mae pob cynllun gwersi yn nodi'r pynciau y mae cysylltiad â nhw ym mhob un o gwricwla'r DU.