

Pecyn cymorth siarad am ganser – cynlluniau gwersi

Cyfnod Allweddol 3 / S1–S2

**NI YW
MACMILLAN.
CYMORTH CANSER**



**BYDDWCH
YN DDOETH**

BETH YW CANSER? 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 uwchradd)
- taflenni gweithgareddau 1a *Beth yw cancer? Y ffeithiau*, 1b *Ffaith neu ffuglen? a Ffaith neu ffuglen? Yr atebion*
- siswrn

Torri'r iâ

Dechreuwch y wers drwy nodi'r rheolau sylfaenol ar gyfer trafodaethau yn y dosbarth. Yna cyflwynwch y pwnc. Dechreuwch gyda sesiwn holi ac ateb fer i ganfod beth mae'r disgyblion yn ei wybod, neu beth maent yn credu eu bod yn ei wybod, am ganser. Cofnodwch eu hatebion neu gofynnwch i'r disgyblion dreulio munud yn rhestru eu hymatebion, gan gynnwys ffeithiau, teimladau a barn. Gallai ddechrau gyda 'Mae cancer yn ...'.

Pynciau siarad

Gwylwch y clip DVD *Siarad am ganser a/ neu gofynnwch i'r disgyblion ddarllen drwy daflen weithgaredd 1a, *Beth yw cancer? Y ffeithiau*, sy'n egluro beth yw cancer a sut y gellir ei drin. Trafodwch unrhyw wybodaeth newydd nad oedd y disgyblion yn ymwybodol ohoni. A oes unrhyw ffeithiau sy'n peri syndod iddynt?*

Gweithgaredd ar gyfer y dosbarth

Dosbarthwch daflen weithgaredd 1b, *Ffaith neu ffuglen?* Gofynnwch i'r disgyblion ddarllen drwy'r datganiadau mewn grwpiau bach a phenderfynu a ydynt yn wir neu'n anwir, gan roi rhesymau am eu penderfyniadau. Rhowch tua 10 munud i'r disgyblion wneud hyn ac yna dosbarthwch yr atebion neu ewch drwyddynt er mwyn iddynt wirio eu hatebion.

Defnyddiwch ddatganiad G i gynnal trafodaeth yn y dosbarth ac ysgogi'r disgyblion i drafod y canlynol:

- Mae'n well peidio â siarad am ganser.
- Mae'n anghyfforddus ac yn eich digalonni.

Beth yw barn y disgyblion? Beth yw manteision ac anfanteision siarad am bynciau 'anodd' fel canser?

A ydynt yn deall?

Cyfeiriwch yn ôl at syniadau cychwynnol y disgyblion am ganser er mwyn cywiro unrhyw gamsyniadau y gall fod ganddynt o hyd. Rhowch wybod iddynt ble y gallant fynd os bydd ganddynt unrhyw 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

Os yw'r disgyblion am ddysgu mwy am ganser, gallant fynd i [macmillan.org.uk](https://www.macmillan.org.uk). Gofynnwch iddynt ddefnyddio eu canfyddiadau i lunio taflen neu lyfryn gwybodaeth i roi'r ffeithiau allweddol am ganser i bobl ifanc eraill.

MYND CAM YMHELLACH

Beth am ofyn i rywun o Macmillan ddod i siarad â chi? Gall siaradwyr Macmillan roi gwybodaeth uniongyrchol i'ch disgyblion am sut rydym yn helpu pobl sy'n cael eu heffeithio gan ganser ynghyd â chymorth ymarferol gyda digwyddiadau codi arian neu ddigwyddiadau codi ymwybyddiaeth. Anfonwch fanylion eich cais i schools@macmillan.org.uk

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

Y darlun mawr



Bydd y wers hon yn helpu disgyblion i ddeall:

- bod dewisiadau o ran ffordd o fyw yn gallu ein helpu i gadw'n iach a lleihau'r risg y byddwn yn cael canser a mathau eraill o salwch difrifol
- bod iechyd a lles yn dibynnu ar wybodaeth a gwneud dewisiadau cyfrifol.

Ar gyfer y wers hon bydd angen

- clip DVD *Cadw'n iach* (fersiwn uwchradd)
- taflen weithgaredd 2, *Cyfleu'r neges*.

Torri'r iâ

Dechreuwch drwy ofyn i'ch dosbarth rannu ei syniadau ynghylch beth yw ffordd iach o fyw. Mewn parau, rhowch funud iddynt drafod neu restru cymaint o resymau â phosibl 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.

Pynciau siarad

Prif ffocws y wers yw egluro bod yna bethau y gallwn 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. Mae rhai pethau na ellir eu newid o bosibl, er enghraifft ein genynnau. Fodd bynnag, mae yna bethau eraill y gallwn wneud rhywbeth yn eu cylch, fel ein ffordd o fyw.

Dangoswch y clip DVD *Cadw'n iach* i'ch dosbarth. Yna gofynnwch iddynt feddwl unwaith eto am y dewisiadau o ran ffordd o fyw a all ein helpu i gadw'n iach a lleihau'r risg o gael canser, sef:

Bwyta deiet iach

- 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.

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.

Peidio ag ysmegu

- Mae canser yn fwy cyffredin ymhlith pobl sy'n yfed alcohol nag ydyw ymhlith y rhai nad ydynt yn ei yfed.

Gweithgaredd ar gyfer y dosbarth

Gan weithio mewn grwpiau, gofynnwch i'r disgyblion drafod pa rai o'r pedwar maes y mae pobl ifanc yn llai tebygol o'u dilyn yn eu barn nhw. Beth yw'r rheswm am hynny

yn eu barn nhw? Beth y gellir ei wneud i'w darbwyllo i wneud dewisiadau mwy iach a newid eu hymddygiad?

Gan adeiladu ar yr atebion hyn, gallai pob grŵp fynd ati i gynllunio ymgyrch iechyd ar raddfa fach gan ddefnyddio taflen weithgaredd 2, *Cyfleu'r neges*. Bydd angen iddynt feddwl am y negeseuon, y delweddau a'r sianeli cyfryngau sydd fwyaf addas ar gyfer eu cynulleidfa. Gellir datblygu hyn ymhellach fel bod y grwpiau yn mynd ati i lunio cynnwys creadigol ar gyfer eu hymgyrch, fel posteri neu hysbysebion.

A ydynt yn deall?

Gofynnwch i bob grŵp gyflwyno'r syniadau ar gyfer ei ymgyrch. Gallai disgyblion eraill roi adborth arnynt. Pa ymgyrch fyddai'r un fwyaf effeithiol yn eu barn nhw? Pam? A yw eich disgyblion o'r farn y byddant yn gwneud dewisiadau mwy iach o wybod yr effaith y gall y dewisiadau hynny ei chael ar eu hiechyd a'u lles yn y dyfodol?

DYSGU MWY

Er mwyn ehangu'r wers, gofynnwch i'ch disgyblion werthuso ymgyrchoedd iechyd cenedlaethol neu leol sydd wedi targedu pobl ifanc.

Gallai'r disgyblion hefyd gynllunio a chynnal arolwg i weld faint mae pobl ifanc eraill yn ei wybod am gadw'n iach neu i ba raddau y maent yn poeni am gadw'n iach.

MYND CAM YMHELLACH

Beth am gadw'n heini drwy gymryd rhan mewn taith gerdded noddedig Miles for Macmillan? Gallwch ddod o hyd i bopeth sydd ei angen arnoch i drefnu eich taith gerdded noddedig 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 cancer effeithio ar unigolion a'r rheini o'u hamgylch
- sut gallant gefnogi ffrindiau sy'n wynebu cyfnod anodd

Ar gyfer y wers hon bydd angen

- clip DVD *Stori Danielle*
- taflenni gweithgareddau 3a *Cefnogi ein gilydd* a 3b *Sut wyt ti'n teimlo?*

Torri'r îâ

Ffordd dda o dorri'r îâ a pharatoi'r dosbarth yw chwarae gêm sy'n gwneud i'r disgyblion ymlacio a chanolbwyntio. Er enghraifft, Pasiwch ef ymlaen.

Pasiwch ef ymlaen

Gofynnwch i bawb sefyll neu eistedd mewn cylch. Mae un chwaraewr yn dechrau drwy wneud ystum fach, a sŵn

bach efallai. Yna mae'r sawl sydd wrth ochr y chwaraewr hwnnw'n ceisio gwneud yn union yr un peth. Ac yn y blaen. Gofynnwch i'r disgyblion gadw llygad am symudiadau neu synau ychwanegol y gallai'r chwaraewr eu gwneud cyn neu ar ôl eu tro nhw - dylai'r chwaraewr nesaf wneud yr un peth hefyd.

Prif bynciau siarad

Ar ddechrau'r wers gofynnwch i'r disgyblion nodi'r hyn maent yn ei wybod am ganser. A all y disgyblion awgrymu sut gall rhywun sydd wedi cael diagnosis o ganser fod yn teimlo? Gofynnwch i'r disgyblion geisio egluro eu hatebion.

Yna defnyddiwch y clip DVD *Stori Danielle* i ddangos yr effaith y gall cancer ei chael ar bobl ifanc yn eu harddegau a'u teuluoedd. Mae'r clip yn dangos Danielle, sy'n 17 oed, a'i theulu yn siarad am ei phrofiad o ganser. Yna gofynnwch i'r disgyblion feddwl am yr hyn y maent wedi'i wyllo ac ystyried y cwestiynau canlynol:

- Sut gwnaeth diagnosis o ganser a thriniaeth ar gyfer cancer effeithio ar fywyd Danielle? (Anogwch y disgyblion i feddwl am effeithiau ymarferol, corfforol ac emosiynol.)
- Pwy helpodd Danielle i ymdopi pan oedd yn wynebu'r cyfnod anodd hwn?
- Sut gwnaethant ei chefnogi?
- Ar wahân i Danielle, pwy arall gafodd ei effeithio gan y diagnosis o ganser yn eich barn chi?

Nodwch y ffyrdd cadarnhaol yr aeth chwaer, rhieni a ffrindiau Danielle ati i'w chefnogi. Eglurwch y gall profiad o ganser, neu unrhyw ddigwyddiad mawr, effeithio ar deulu a ffrindiau hefyd. Yn aml, mae angen cefnogaeth ar y bobl hynny hefyd.

Gweithgaredd ar gyfer y dosbarth

Nawr gofynnwch i'ch disgyblion ddarllen drwy daflen weithgaredd 3a, *Cefnogi ein gilydd*. Gofynnwch iddynt ddarllen y pedwar bywgraffiad. Mewn paruau neu grwpiau bach, gofynnwch iddynt drafod sut gallai un neu fwy o'r cymeriadau fod yn ei deimlo a pham. Gallent ddefnyddio taflen weithgaredd 3b, *Sut wyt ti'n teimlo?* sy'n cynnwys geiriau y mae rhai pobl wedi'u defnyddio i ddisgrifio eu profiad o ganser. Neu gallai'r disgyblion ychwanegu eu geiriau eu hunain. Atgoffwch y disgyblion y gall pobl deimlo emosiynau croes yn ystod

cyfnodau anodd. Ar ôl pump neu ddeg munud, gofynnwch i'r disgyblion roi adborth i'r dosbarth fel y gellir trafod pob cymeriad.

A ydynt yn deall?

Canolbwyntiwch ar Jamil a'r anhawster y mae'n ei gael o ran gwybod beth i'w wneud a'i ddweud i helpu ei ffrind. A yw'r disgyblion o'r farn ei bod yn well iddo anwybyddu'r mater neu siarad ag Alex? Sut gallai fod yn ffrind gwell? Er enghraifft, gallai roi gwybod i Alex ei fod ar gael i wrando os yw am siarad ag ef a gwneud ymdrech i dreulio amser gydag ef. Atgoffwch y disgyblion mai'r pethau bach sy'n cael yr effaith fwyaf weithiau.

DYSGU MWY

Ewch i macmillan.org.uk i ddysgu sut mae Macmillan yn helpu pobl sy'n cael eu heffeithio gan ganser, eu teulu a'u ffrindiau ar bob cam o'r ffordd.

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.

MYND CAM YMHELLACH

Gallai'r disgyblion gynllunio digwyddiad codi arian i helpu i gefnogi pobl sy'n cael eu heffeithio gan ganser. A 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

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 i weithio gydag eraill i helpu i gynllunio digwyddiad i gefnogi pobl sy'n cael eu heffeithio gan ganser.

Ar gyfer y wers hon bydd angen

- clip DVD *Ynglŷn â Macmillan*, neu gyflwyniad PowerPoint *Ynglŷn â Macmillan*, y gellir dod o hyd iddynt yn macmillan.org.uk/schools o dan Addysgu am ganser.
- taflen weithgaredd 4, *Digwyddiad i'w gofio*.

Torri'r iâ

Gofynnwch i'r disgyblion awgrymu rhai ffyrdd y gall cancer effeithio ar unigolyn yn ogystal â'i deulu a'i ffrindiau. Anogwch y disgyblion i feddwl am yr holl ffyrdd y gallai effeithio ar fywyd rhywun yn gorfforol, yn ymarferol ac yn emosiynol. Gwnewch nodyn o'u hawgrymiadau.

Rhowch gyflwyniad i Cymorth Canser Macmillan ac eglurwch ein huchelgais, sef cyrraedd a gwella bywydau pawb sy'n cael eu heffeithio 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.

Trafodwch sut gallai gwasanaethau Macmillan helpu i leddfu effeithiau corfforol, ymarferol ac emosiynol cancer a awgrymwyd gan y disgyblion yn gynharach.

Gweithgaredd ar gyfer y dosbarth

Eglurwch fod elusen Macmillan yn dibynnu ar yr arian sy'n cael ei godi ac yn cael ei roi 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-ffeithiau 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.

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 neu feddwl am eich digwyddiad neu'ch her noddedig eich hun, gallwch ddod o hyd i ddolenni i'r holl wybodaeth sydd ei hangen arnoch yn **macmillan.org.uk/schools**

Gallai'r disgyblion ddefnyddio taflen weithgaredd 4, *Digwyddiad i'w gofio*, i'w helpu i gynllunio eu digwyddiad.

DYSGU MWY

Lawrlwythwch ein canllaw codi arian ar gyfer ysgolion a phobl ifanc yn **macmillan.org.uk/schools**. Mae'n llawn awgrymiadau a syniadau da i'ch helpu i fanteisio i'r eithaf ar eich digwyddiad.

MYND CAM YMHELLACH

Wyddech chi y gall pobl ifanc sy'n fyfyrwyr ddod yn Gynrychiolwyr Macmillan? Gall unigolion neu grwpiau ymgymryd â'r rôl wirfoddol hon sy'n ffordd wych iddynt ennill sgiliau a phrofiad gwerthfawr.

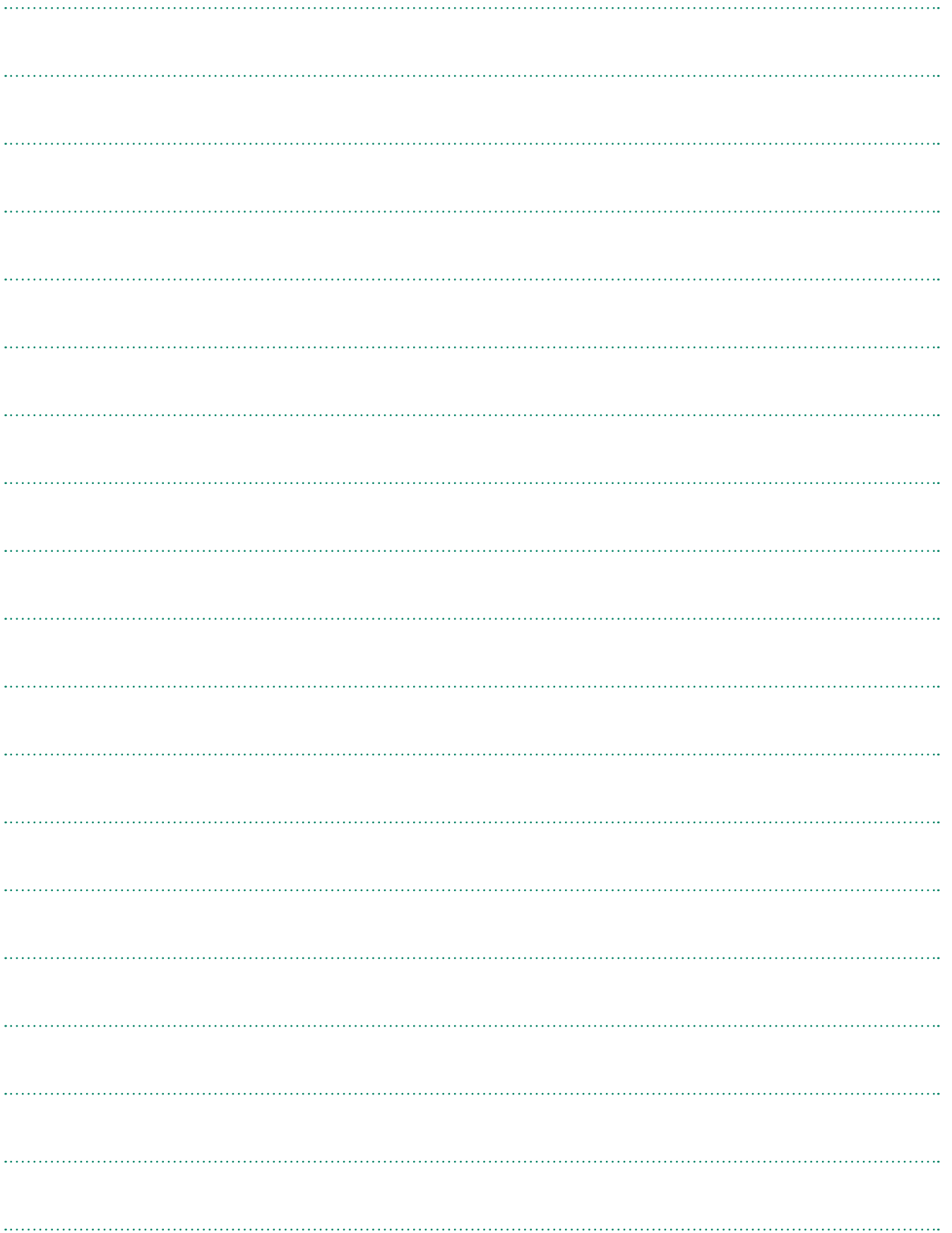
Os oes diddordeb gennych, neu os hoffech wneud cais am gymorth ar gyfer eich digwyddiad gan un o swyddogion codi arian Macmillan, ffoniwch ni ar 0300 1000 200 neu anfonwch e-bost i **fundraising@macmillan.org.uk**

'Mae ein myfyrwyr wedi dysgu cymaint drwy fynd ati i godi arian i Macmillan. Nid yn unig am Macmillan a'r gwaith o godi arian at achosion da, ond hefyd amdanyn nhw eu hunain a'r potensial sydd gan bob un ohonon ni i wneud rhywbeth a all newid bywydau. Bu'n wefr gweld y myfyrwyr yn cyflawni cymaint gyda'i gilydd.'

Justine Mason, Dirprwy Bennaeth, Hele's School

NODIADAU

A series of 20 horizontal dotted lines for handwriting practice.



Sicrhau 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.