

# Pecyn cymorth siarad am ganser – cynlluniau gwersi

Cyfnod Allweddol 4 / S3–S4

**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 allweddol am ganser
- ofnau a chamsyniadau cyffredin am ganser
- pwysigrwydd canfod a thrin canser yn gynnar.

## Ar gyfer y wers hon bydd angen

- clip DVD *Siarad am ganser* (fersiwn uwchradd)
- taflenni gweithgareddau 1a *Beth yw canser? 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. Fel arall, gofynnwch i'r disgyblion dreulio munud yn rhestru eu hymatebion, gan gynnwys ffeithiau, teimladau a barn. Gallai ddechrau gyda 'Mae canser yn ...'.

## Pynciau siarad

Gwylwch y clip DVD *Siarad am ganser a/* neu gofynnwch i'r disgyblion ddarllen drwy daflen weithgaredd 1a, *Mynnwch y ffeithiau*, sy'n egluro beth yw canser a sut y gellir ei drin. Trafodwch unrhyw wybodaeth 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 h 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 digalonna.*

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**. 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:

- sut gall dewisiadau o ran ffordd o fyw 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
- sut mae'r cyfryngau yn portreadu pobl ifanc a materion iechyd.

## Ar gyfer y wers hon bydd angen

- clip DVD *Cadw'n iach* (fersiwn uwchradd)
- taflen weithgaredd 2, *Beth yw'r stori?*

## Torri'r îâ

Dechreuwch drwy ofyn i'ch dosbarth rannu ei syniadau ynghylch beth yw ffordd iach o fyw. Mewn parau, rhowch funud iddynt 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, pan fydd gan rywun ganser, nad yw'r rheswm dros ddatblygiad y canser yn hysbys fel arfer. Ond gwyddom fod rhai pethau sydd yn cynyddu'r risg o ddatblygu 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 y gallwn eu gwneud i'n 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 ycroen.
- Defnyddio eli haul â ffactor 15 neu uwch.
- Aros yn y cysgod yn ystod yr adeg boethaf o'r dydd.

### 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.

### Peidio ag yfed i feddwi

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

### Byddwch yn ymwybodol o'ch corff

- Byddwch yn ymwybodol o'ch corff a'r hyn sy'n arferol i chi er mwyn i chi allu nodi unrhyw beth anarferol yn gyflym.
- Os ydych yn poeni am unrhyw beth, dylech siarad â'ch rhieni neu feddyg cyn gynted â phosibl.

Gofynnwch i'r disgyblion ystyried pa rai o'r chwe maes mae pobl ifanc yn llai tebygol o'u dilyn yn eu barn nhw. Beth yw'r rheswm am hynny yn eu barn nhw? Ai diffyg gwybodaeth ydyw am y risgiau i iechyd neu ddifaterwch neu reswm arall?

### Gweithgaredd ar gyfer y dosbarth

Gofynnwch i'r disgyblion feddwl am unrhyw straeon yn y newyddion am bobl ifanc a bwyta'n iach (neu beidio â bwyta'n iach). Gofynnwch i'ch dosbarth ddarllen drwy'r erthyglau newyddion ar daflen weithgaredd 2, *Beth yw'r stori?* Soniwch wrth y disgyblion mai bwriad yr ymarfer yw ystyried rhai o'r ffactorau y nodwyd eu bod yn sail i ddeiet gwael. Rhannwch y dosbarth yn grwpiau a phennwch un o'r rhannau o gymdeithas a restrir isod i bob grŵp:

- pobl ifanc
- rhieni
- cwmnïau bwyd sothach
- ysgolion
- y Llywodraeth.

Gofynnwch i bob grŵp restru'r holl resymau pam y gellid 'beio' eu rhan nhw o gymdeithas am ddeiet gwael rhai pobl ifanc ym Mhrydain. Anogwch y disgyblion i wrthbwyso dadleuon y grwpiau eraill.

### A ydynt yn deall?

Ar ddiwedd y ddadl, gofynnwch i bob disgybl bleidleisio i weld pa un o'r pum rhan o gymdeithas sy'n cael yr effaith fwyaf ar ddeiet pobl ifanc ym Mhrydain yn eu barn nhw. Ai cyfrifoldeb un o'r grwpiau yw hyn neu gyfuniad ohonynt? A yw'r disgyblion o'r farn bod yna broblem gyda'r hyn mae pobl ifanc yn ei fwyta, neu a yw hyn yn rhywbeth mae'r cyfryngau yn hoffi codi twrw yn ei gylch? Beth y gellir ei wneud a beth y dylid ei wneud i fynd i'r afael â'r mater hwn ym marn y disgyblion?

## DYSGU MWY

Mewn grwpiau, gofynnwch i'ch dosbarth werthuso ymgyrchoedd iechyd cenedlaethol neu leol sydd wedi targedu pobl ifanc. Pam roeddent yn llwyddiannus neu'n aflwyddiannus yn eu barn nhw?

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

## MYND CAM YMHELLACH

Beth am gadw'n heini drwy gymryd rhan mewn taith noddedig Miles for Macmillan? Gallwch ddod o hyd i bopeth sydd ei angen arnoch i drefnu eich taith noddedig eich hun neu ymuno â thaith gerdded leol wedi'i threfnu gan Macmillan drwy fynd i

[macmillan.org.uk/walks](https://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 effeithio ar unigolion, yn ogystal â'u teuluoedd a'u ffrindiau
- sut gallwn gefnogi ffrindiau sy'n wynebu cyfnod anodd
- pa ofal sydd ar gael i bobl sy'n cael eu heffeithio gan ganser

## Ar gyfer y wers hon bydd angen

- clip DVD *Stori Danielle*
- taflenni gweithgareddau 3a, *Cefnogi ein gilydd* a 3b, *Pa gymorth sydd ar gael?*

## 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 wedi'i ddysgu hyd yn hyn am ganser, y prif ffyrdd o'i drin a'r sgil-ffeithiau cyffredin.

Yna defnyddiwch y clip DVD *Stori Danielle* i ddangos yr effaith y gall canser 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. Gofynnwch i'r disgyblion feddwl am yr hyn y maent wedi'i wyllo ac ystyried y cwestiynau canlynol:

## Cwestiynau allweddol:

- Sut gwnaeth diagnosis o ganser a thriniaeth ar gyfer canser 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 edrych ar daflen weithgaredd 3a, *Cefnogi ein gilydd*. Gofynnwch iddynt ddarllen y tri bywgraffiad. Atgoffwch y disgyblion y gall pobl deimlo emosiynau croes yn ystod cyfnodau anodd.

Ar ôl ychydig funudau, gofynnwch i'r disgyblion rannu eu hymatebion a'u rhesymau nes bod y dosbarth wedi trafod pob cymeriad.

## A ydynt yn deall?

Edrychwch ar daflen weithgaredd 3b, *Pa gymorth sydd ar gael?* Gofynnwch i'r disgyblion awgrymu pa fathau o gymorth a allai fod fwyaf defnyddiol i bob un o'r cymeriadau, gan roi rhesymau am eu dewisiadau. Rhowch wybod i'ch dosbarth bod Macmillan yn darparu'r holl wasanaethau hyn ar gyfer pobl sy'n cael eu heffeithio gan ganser.

Pa gyngor y byddent yn ei roi i Alex? Sut gallent fod yn ffrind da i rywun sy'n wynebu sefyllfa debyg? Er enghraifft, rhoi gwybod iddynt eu bod yno i wrando ac i dreulio amser gyda nhw. Eglurwch y gall y pethau hyn ymddangos yn bethau bach - ond maent yn gwneud gwahaniaeth mawr.

## DYSGU MWY

Ewch i [macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk) i weld sut mae Macmillan yn ymgyrchu dros sicrhau bod pawb sydd â chanser yn cael y lefel gywir o ofal a chymorth, waeth pwy ydynt a waeth ble maent yn byw.

Gallai'r disgyblion ymchwilio i'r gwasanaethau a'r cymorth sydd ar gael i bobl sy'n cael eu heffeithio gan ganser yn eu cymuned leol. Ewch i [macmillan.org.uk/howwecanhelp](http://macmillan.org.uk/howwecanhelp) i ddysgu am y gwasanaethau lleol a chenedlaethol a ddarperir gan Macmillan.

## MYND CAM YMHELLACH

Neu beth am fynd ati i gynllunio digwyddiad codi arian i helpu i gefnogi pobl sy'n cael eu heffeithio gan ganser? Does dim digwyddiad gwell na Bore Coffi Mwy a'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)

# 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'r cyflwyniad PowerPoint CA4 *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, *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 cancer effeithio ar rywun yn gorfforol, yn ymarferol, yn emosiynol ac yn ariannol.

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 *Ynglŷn â Macmillan* i weld sut mae Macmillan yn cefnogi pobl sy'n cael eu heffeithio gan ganser. Ystyriwch sut y gallai gwasanaethau Macmillan helpu i leddfu effeithiau corfforol, ymarferol ac emosiynol cancer a awgrymwyd gan y disgyblion yn gynharach. Gwnewch nodyn o'u hawgrymiadau.



## 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 Mwy a'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](http://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](http://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.

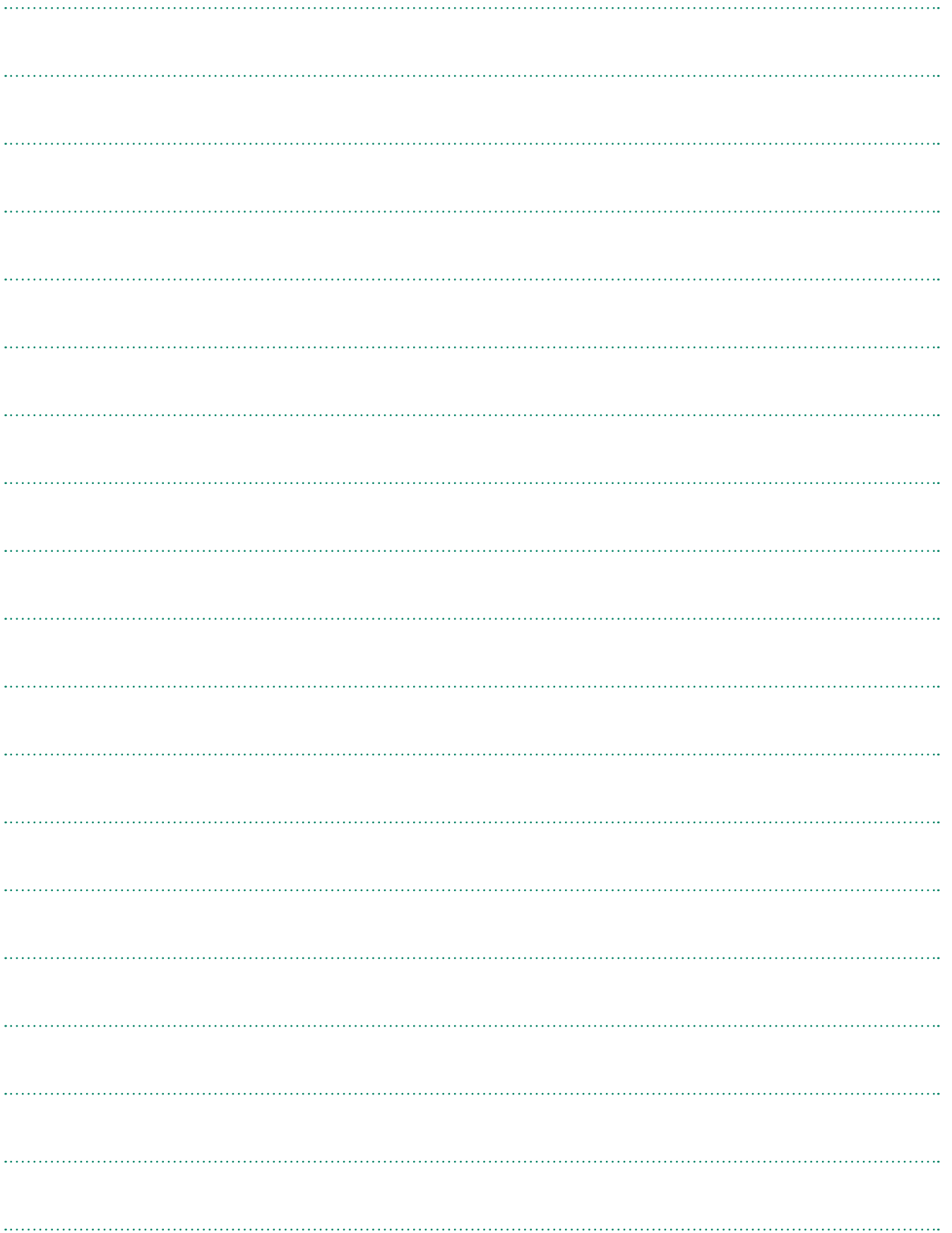
Os oes diddordeb gennych, neu os hoffech wneud cais am gymorth ar gyfer eich digwyddiad gan un o swyddogion codi arian Macmillan, ffoniwch ni ar **0300 1000 200** neu anfonwch e-bost i [fundraising@macmillan.org.uk](mailto:fundraising@macmillan.org.uk)

'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.



## 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.