Ydych chi'n gwneud pethau'n iawn?

Pecyn cymorth ar gyfer ymgynghori â phobl ifanc yng Nghymru ar addysg rhyw a pherthnasoedd

Anna Martinez a Lesley de Meza

gydag addasiadau gan Lucy Emmerson

SEX EDUCATION FORUM
working together for quality sex and relationships education

ncb

Mae Biwro Cenedlaethol y Plant yn hyrwyddo lleisiau, buddiannau a lles plant a phobl ifanc ar draws pob agwedd o'u bywydau.

Fel corff ymbarél ar gyfer y sector plant yn Lloegr a Gogledd Iwerddon, rydym ni'n darparu gwybodaeth hanfodol ar bolisi, ymchwil ac arfer gorau i'n haelodau a phartneriaid eraill.

Nod Biwro Cenedlaethol y Plant yw:

- herio anfantais adeg plentyndod
- gweithio gyda phlant a phobl ifanc er mwyn sicrhau eu bod nhw'n rhan o bob mater sy'n effeithio ar eu bywydau
- hyrwyddo partneriaethau ac ymarfer da amlddisgyblaeth, traws-asiantaeth
- dylanwadu ar bolisi'r llywodraeth trwy ddatblygu polisïau ac eiriolaeth
- cyflawni gwaith ymchwil o ansawdd da a gweithio o safbwynt sy'n seiliedig ar dystiolaeth
- lledaenu gwybodaeth i'r rheiny sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc, ac i blant a phobl ifanc eu hunain.

Mae Biwro Cenedlaethol y Plant wedi mabwysiadu Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn ac yn gweithio o fewn y confensiwn hwn.

Cyhoeddwyd gan Fiwro Cenedlaethol y Plant

National Children's Bureau, 8 Wakley Street, London EC1V 7QE
Ffôn: 020 7843 6000
Gwefan: www.ncb.org.uk
Rhif elusen gofrestredig: 258825

Mae Biwro Cenedlaethol y Plant yn gweithio mewn partneriaeth â Children in Scotland (www.childrenin-scotland.org.uk) a Plant yng Nghymru (www.plantyngnghymru.org.uk).

© Biwro Cenedlaethol y Plant 2008, wedi'i adolygu ar gyfer Llywodraeth Cynulliad Cymru 2010

ISBN: 978-1-907969-01-0

Data Catalogio Cyhoeddiadau'r Llyfrgell Brydeinig
Mae cofnod catalog y llyfr hwn ar gael gan y Llyfrgell Brydeinig

Cedwir pob hawl. Ni cheir ailgynhyrchu unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn, na'i storio mewn system adfer neu ei drosglwyddo ar unrhyw ffurf gan unrhyw unigolyn, heb ganiatâd ysgrifenedig y cyhoeddwr.

Barn yr awduron a fynegir yn y llyfr hwn, ac nid barn Biwro Cenedlaethol y Plant o angenrheidrwydd.

Cynnwys

Cyflwyniad **4**

Pam archwilio ac adolygu ARhPh? 4

A yw ARhPh yn bodloni anghenion pobl ifanc? 4

Pam ymgynghori â phobl ifanc? 5

Sut i ddefnyddio'r pecyn cymorth hwn 6

Archwilio ac adolygu'r ddarpariaeth ARhPh 7

Rhesymau dros gynnal gweithgareddau 9

Gweithgaredd 1: Cytundeb grŵp **10**

Gweithgaredd 2: Pwyso a mesur **12**

Gweithgaredd 3: Graddio diemwnt **14**

Datganiadau Cyfnod Allweddol 3: Mae angen i ni ddysgu 16

Datganiadau Cyfnod Allweddol 4: Mae angen i ni ddysgu 17

Gweithgaredd 4: Holiaduron ARhPh **18**

Pa bynciau? 19

Pa weithgareddau? 20

Pwy ddylai addysgu ARhPh? 21

Gweithgaredd 5: Fframwaith moesau a gwerthoedd **22**

Gweithgaredd 6: Asesu anghenion **27**

Gweithgaredd 7: Y llythyr **29**

Diolchiadau **31**

Cyfeiriadau **32**

Cyflwyniad

Mae'r pecyn cymorth yn cynnig detholiad o weithgareddau i helpu ysgolion uwchradd yng Nghymru i gynnwys pobl ifanc wrth adolygu ac archwilio eu haddysg rhyw a pherthnasoedd (ARhPh). Mae wedi cael ei lunio ar gyfer uwch dimau rheoli ysgolion, cydlynwyr addysg bersonol a chymdeithasol (ABCh) a staff, gan gynnwys addysgwyr cyfoed, sydd ynghlwm wrth gyflwyno ac adolygu ARhPh. Mae hefyd o fudd i gydlynwyr ysgolion iach lleol sydd â rôl yn helpu ysgolion i wella'r ARhPh y maen nhw'n ei darparu.

Cynhyrchwyd y pecyn cymorth yn wreiddiol gan y Fforwm Addysg Rhyw yn 2008 ar gyfer ysgolion uwchradd yn Lloegr. Mae'r fersiwn hon wedi cael ei haddasu er mwyn ei defnyddio yng Nghymru, mewn cydweithrediad â Llywodraeth Cynulliad Cymru.

Pam archwilio ac adolygu ARhPh?

Dylai ARhPh gael ei harchwilio a'i hadolygu'n rheolaidd er mwyn sicrhau ei bod yn bodloni anghenion y bobl ifanc a dargedir. Mae'r Fforwm Addysg Rhyw yn credu bod gan bob plentyn ac unigolyn ifanc yr hawl i ARhPh o ansawdd da sy'n bodloni eu anghenion.[1] Mae ARhPh o ansawdd da yn helpu pobl ifanc i ddatblygu perthnasoedd cadarnhaol, osgoi canlyniadau negyddol, fel beichiogi'n anfwriadol, a mwynhau iechyd rhywiol da trwy gydol eu bywydau. Mae disgwyliad i bob ysgol yng Nghymru hyrwyddo lles dysgwyr. Mae gan ARhPh o ansawdd da, sy'n cael ei haddysgu o fewn ABCh rôl bwysig i'w chwarae o ran bodloni'r rôl hon. Er mwyn cael canllawiau cam wrth gam ar gyfer archwilio ac adolygu polisi a chwricwlwm, gweler tudalen 7.

A yw ARhPh yn bodloni anghenion pobl ifanc?

Mae pobl ifanc yn y DU yn dweud bod bwlch mawr o hyd rhwng yr ARhPh sydd ei hangen arnyn nhw a'r hyn sy'n cael ei darparu gan eu hysgolion. Mewn un arolwg o 20,000 o bobl ifanc:

- dywedodd 40 y cant o'r ymatebwyr bod ansawdd eu ARhPh naill ai'n wael neu wael iawn
- nid oedd hanner ohonyn nhw erioed wedi cael eu haddysgu ynglŷn â beichiogrwydd yn yr arddegau ac ni fyddent yn gwybod ble i ddod o hyd i'w clinig iechyd rhywiol lleol
- dywedodd bron tri chwarter y dysgwyr nad oedden nhw wedi cael unrhyw wybodaeth am berthnasoedd personol yn yr ysgol.[2]

Mae hyn yn cydsynio â chanfyddiadau adroddiad Estyn yn 2007, *Canllawiau rhyw a pherthynas*[3] a oedd yn dangos bod amrywiaeth eang yn ansawdd ac effaith addysgu ARhPh ledled Cymru.

Datgelodd arolwg[4] arall:

- bod gwersi addysg rhyw yn dod yn rhy hwyr, yn enwedig ar gyfer y rheiny a oedd yn 13 i 16 blwydd oed ac eisoes yn cael rhyw
- bod hanner yr atebwyr yn teimlo nad oedden nhw'n ymdrin ag atal cenhedlu'n dda yn yr ysgol
- bod 75 y cant yn meddwl nad oedd ysgolion yn ymdrin yn dda â sut i wrthsefyll pwysau i gael rhyw
- bod llawer o'r atebwyr eisiau mwy o wybodaeth ar deimladau/emosiynau rhywiol, heintiau a drosglwyddir yn rhywiol ac erthylu.

Mae pobl ifanc yn dweud eu bod nhw eisiau'r cyfle, o fewn sgwrs agored, i ddysgu am oblygiadau emosiynol perthnasoedd yn ogystal â bioleg rhyw a hyrwyddo iechyd rhywiol mewn gwersi ARhPh yn yr ysgol.[5]

Mae'r gweithgareddau yn y pecyn cymorth hwn wedi cael eu cynllunio i roi cyfle i chi ystyried i ba raddau y mae'r negeseuon cenedlaethol hyn yn berthnasol yn eich ysgol chi. **A yw'r bylchau a amlygir gan bobl ifanc yn genedlaethol yn cyfateb â'ch profiad chi, neu a yw'ch ysgol eisoes yn gwneud pethau'n iawn?**

Pam ymgynghori â phobl ifanc?

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi mabwysiadu Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn fel sail i'w holl waith gyda phlant a phobl ifanc. Mae Saith Nod Craidd[6] Llywodraeth y Cynulliad ar gyfer plant a phobl ifanc yn disgrifio hawl plant a phobl ifanc i gael mynediad i wasanaethau addysgol a gwasanaethau iechyd, a mynd i'r afael â'u hawl i gael rhywun i wrando arnyn nhw a chymryd rhan yn y penderfyniadau sy'n effeithio arnyn nhw.

Mae gofyn i bob ysgol yng Nghymru gael cynghorau ysgol effeithiol. Mae cyfranogiad dysgwyr yn adeiladu ar waith cynghorau ysgol i alluogi pob dysgwr i gymryd rhan weithredol wrth gynllunio a rheoli eu dysgu.

Argymhellodd adroddiad Estyn yn 2007, *Canllawiau rhyw a pherthynas*, fod angen i ysgolion ystyried safbwyntiau dysgwyr wrth gynllunio neu adolygu rhaglenni ARhPh. Mae Fframwaith Arolygu Cyffredin Estyn (Medi 2010) yn gofyn i arolygwyr ac ysgolion geisio safbwyntiau pobl ifanc yn systematig.

Mae canllawiau gan Gynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru[7] yn dangos y dylai ysgolion ystyried ymagwedd ysgol gyfan tuag at amrywiaeth o bynciau iechyd, a Datblygu Personol a Chydberthynas dylai un o'r rheiny fod (gan gynnwys ARhPh). Nodir pedair agwedd o ymagwedd ysgol gyfan ar gyfer pob pwnc iechyd - Arweiniad a Chyfathrebu; y Cwricwlwm; Ethos a'r Amgylchedd; a Chynnwys Teuluoedd a'r Gymuned. Darperir meini prawf eglur ar gyfer Gwobr Ansawdd Genedlaethol Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru. Mae'n rhaid dangos tystiolaeth o gyfranogiad dysgwyr. Ar gyfer Datblygu Personol a Chydberthynas, mae dangosyddion yn cynnwys yn benodol yr angen am dystiolaeth bod barn disgyblion yn cael ei hystyried ynglŷn â'r hyn a addysgir a sut.

Mae'r drafodaeth ynglŷn â sut y dylid addysgu ARhPh, a'r hyn y dylid ymdrin ag ef, yn rhoi cyfle i ysgolion gynnal sgyrsiau gonest ac addysgiadol gyda'u dysgwyr. Mae'r pecyn cymorth hwn wedi cael ei gynllunio i roi cyfle i bobl ifanc fynegi eu syniadau, nodi materion penodol a chyflwyno eu dyheadau o ran dysgu yn y dyfodol am ARhPh i'w hysgolion. Am fwy o weithgareddau, gweler Blake and Muttock (2005) *Assessment,evaluation and sex and relationships education: A practical toolkit for education, health and community settings*.

Sut i ddefnyddio'r pecyn cymorth hwn

Mae nifer o weithgareddau wedi cael eu cynnwys yn y pecyn cymorth hwn a gellir eu defnyddio yng Nghyfnod Allweddol 3 a 4. Mae nifer o'r gweithgareddau'n amlygu'r hyn y disgwylir iddo gael ei addysgu a'i dysgu, fel yr amlinellir yn *Addysg Rhyw a Pherthnasoedd mewn Ysgolion, Cylchlythyr Llywodraeth Cynulliad Cymru 019/2010* (Medi 2010).[8] Bydd adborth o'r gweithgareddau'n galluogi gwneud argymhellion cadarnhaol i uwch reolwyr ar gyfer llywio newid yn natblygiad cwricwlwm ARhPh yn y dyfodol. Gellir cyflwyno hwn i gorff llywodraethol yr ysgol hefyd, sydd â chyfrifoldeb statudol dros ddatblygu ac adolygu polisi addysg rhyw. Gellid defnyddio adborth fel rhan o'r broses ymgynghori gyda rhieni, er mwyn rhoi gwybod iddyn nhw beth mae eu plant eisiau ei ddysgu a sut.

Defnyddir y termau addysg rhyw ac ARhPh yn y pecyn cymorth hwn. Mae'n rhaid i bob ysgol yng Nghymru gael polisi addysg rhyw ac mae'n rhaid i gwricwlwm ysgolion uwchradd yng Nghymru gynnwys addysg rhyw. Defnyddir addysg rhyw a pherthnasoedd i ddisgrifio'r amrywiaeth o ddysgu y mae ysgolion yn ei ddarparu o ran agweddau emosiynol, corfforol a chymdeithasol perthnasoedd, iechyd a lles rhywiol.

Darperir 'Nodiadau i'r hwylusydd' ar gyfer pob gweithgaredd ynghyd â rhestr o'r 'Deunyddiau sydd eu hangen'. Mae adnoddau y gellir eu copïo wedi cael eu cynnwys. Efallai na fyddwch chi eisiau defnyddio'r holl weithgareddau yn yr adnodd hwn i archwilio eich ARhPh; fodd bynnag, ystyrir sawl un o'r gweithgareddau hyn yn hanfodol:

- Cyn dechrau'r broses ymgynghori, rhowch esboniad i'r dysgwyr ynglŷn â pham rydych chi'n cynnal y gweithgareddau hyn, gan grynhoi pam bod cynnwys dysgwyr yn bwysig, pam bod angen adolygu a diweddaru ARhPh, a dweud wrthyn nhw beth mae ystadegau cenedlaethol yn ei ddatgelu am safbwyntiau pobl ifanc am ARhPh. Am enghraifft o ddatganiad, gweler tudalen 9. Efallai yr hoffech gyfeirio at bolisi cyfranogiad dysgwyr eich ysgol.
- Cyn cyflawni unrhyw waith, mae'n hanfodol gweithio gyda'r dysgwyr i lunio cytundeb grŵp a set o reolau sylfaenol. Mae **Gweithgaredd 1** yn y pecyn hwn yn disgrifio sut i wneud hyn.
- Mae'n bwysig atgoffa dysgwyr o'r hyn y maen nhw eisoes wedi'i astudio yn y cwricwlwm ARhPh. Mae **Gweithgaredd 2** wedi cael ei gynnwys i'ch galluogi chi i wneud hyn.
- Mae **Gweithgaredd 7** yn ymarfer hanfodol i ganiatáu dysgwyr i adolygu, myfyrio a chrynhoi'r safbwyntiau y maen nhw wedi'u harchwilio a'u rhannu yn ystod y broses ymgynghori.

Archwilio ac adolygu'r ddarpariaeth ARhPh

Cyn adolygu cwricwlwm ARhPh, byddai'n llesol ystyried a oes angen adolygu a diweddaru polisi addysg rhyw'r ysgol hefyd. Gellir adolygu'r polisi a'r cwricwlwm ar yr un pryd. Mae pedwar prif gam yn y broses hon a bydd y cwestiynau isod yn helpu i ddilyn pob cam.

Cam 1: Nodi sut y mae datblygiad ARhPh yn gweddu i flaenoriaethau, materion lleol a thueddiadau eraill

- Ydy'r adolygiad wedi cael cefnogaeth benodol y corff llywodraethu a'r uwch dîm rheoli?
- Sut mae'n cysylltu â blaenoriaethau iechyd lleol, e.e. beichiogi yn yr arddegau, iechyd a lles rhywiol?
- Sut mae'n cysylltu â materion eraill, e.e. y defnydd o alcohol, bwlio rhywiol, hiliaeth neu homoffobia?
- Sut mae'n cysylltu â blaenoriaethau a chynllun datblygu'r ysgol?
- Sut mae'n gweddu i ofynion Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru ar gyfer ABCh?

Cam 2: Adolygu polisi a chwricwlwm presennol

- Beth yw polisi presennol yr ysgol ar addysg rhyw? Ydy'r polisi'n bodloni gofynion a chanllawiau cenedlaethol ar ABCh ac ARhPh? Ydy'r polisi'n ystyried anghenion gwahanol plant a phobl ifanc?
- Sut mae'n gweddu i gyd-destun y cyfleoedd datblygiad personol a chymdeithasol a gynigir yn yr ysgol?
- Beth yw cwricwlwm ARhPh presennol yr ysgol? Sut mae'n cael ei addysgu a beth y mae'n ymdrin ag ef? Pryd, ble a chan bwy y caiff ei gyflwyno? Ydy'r cwricwlwm yn cynnwys deilliannau dysgu clir sy'n mynd i'r afael â rhyw; rhywioldeb, perthnasoedd; iechyd rhyw, gan gynnwys ffydd a safbwyntiau seciwlar; datblygu sgiliau cymdeithasol; ac archwilio gwerthoedd?
- Sut mae dysgu a chynnydd y bobl ifanc yn cael eu monitro a'u hasesu?
- A oes partneriaethau amlasiantaeth wedi cael eu sefydlu, a sut mae'r partneriaid gwahanol hyn yn ychwanegu gwerth at ARhPh?
- Sut mae ethos a gwerthoedd yr ysgol gyfan yn ategu amgylchedd ddysgu ddiogel ar gyfer ARhPh?
- Pa adborth ydych chi wedi'i dderbyn gan bobl ifanc a'u teuluoedd?

Cam 3: Nodi beth mae 'rhanddeiliaid' ei eisiau o ARhPh

Ar gyfer dysgwyr:

- Sut bydd eu hanghenion yn cael eu hasesu?
- Sut byddan nhw'n rhan o'r archwiliad a'r adolygiad o ARhPh? (Defnyddiwch y gweithgareddau yn y pecyn cymorth hwn i helpu gyda hyn.)

Ar gyfer rhieni a gofalwyr:

- Sut byddan nhw'n cymryd rhan ac yn cael eu cynnwys yn y broses adolygu?

Ar gyfer staff sydd ynghlwm wrth ARhPh:

- Ydy'r staff yn teimlo'n hyderus ynglŷn â'u gwybodaeth a'u sgiliau o ran holl agweddau ARhPh? Pa agweddau y mae staff yn llai hyderus ynglŷn â nhw?
- Faint o aelodau o staff sydd wedi cael eu hyfforddi i gyflwyno ARhPh a beth oedd cynnwys yr hyfforddiant?
- Beth yw anghenion datblygiad proffesiynol y staff? Sut bydd yr anghenion hyn yn cael eu bodloni?

Ar gyfer llywodraethwyr:

- Ydy'r llywodraethwyr wedi cael cynnig hyfforddiant a chymorth? Sut gallan nhw gael eu cynorthwyo i deimlo'n hyderus a chymwys i gymryd cyfrifoldeb cyffredinol dros ARhPh?
- Ydy'r llywodraethwyr yn rhan o'r broses adolygu?
- Ydy'r llywodraethwyr yn deall y cynnwys, y fethodoleg a'r fframwaith gwerthoedd arfer da mewn ARhPh? (Gweler Frances and Power (2003) *Developing Sex and Relationships Education in Schools: Guidance and training activities pack for school governor*s.)

Ar gyfer pob partner:

- Beth mae'r gwahanol bartneriaid hyn ei angen ac eisiau o ARhPh?
- Beth maen nhw'n ei feddwl o'r rhaglen bresennol?
- Sut maen nhw'n meddwl y gallai'r ddarpariaeth bresennol gael ei gwella?
- Sut bydd yr holl safbwyntiau'n gytbwys - yn enwedig os bydd unrhyw safbwyntiau sy'n gwrthdaro'n codi?

Cam 4: Diweddaru a datblygu polisi addysg rhyw a chwricwlwm ARhPh

- Pwy fydd yn cymryd cyfrifoldeb dros ddiweddaru a datblygu'r polisi addysg rhyw, gan gynnwys y fframwaith gwerthoedd? Sut fydd yn cael ei weithredu? Byddan nhw'n cael eu cynorthwyo yn y broses hon gan uwch reolwyr yr ysgol?
- Pwy fydd yn cynllunio'r cwricwlwm ARhPh? Sut fydd yn cael ei addysgu, beth fydd y cwricwlwm yn ymdrin ag ef, a sut fydd yn cael ei asesu a'i werthuso?
- Pwy fydd yn cyflwyno'r cwricwlwm a pha adnoddau sydd ar gael? Oes ysgolion eraill yn yr ardal y gallwn ni weithio gyda, a dysgu wrthyn nhw?
- Beth yw anghenion datblygiad proffesiynol y staff, a sut byddan nhw'n cael eu bodloni?
- Pryd fydd y polisi a'r cwricwlwm yn cael eu hadolygu nesaf?
- Pwy fydd yn sicrhau bod y polisi addysg rhyw a'r cwricwlwm ARhPh ar gael i rieni a gofalwyr, a sut fydd hyn yn cael ei wneud?

Rhesymau dros wneud gweithgareddau

Cyn dechrau'r broses ymgynghori, trafodwch gyda'r bobl ifanc pam eich bod chi'n cynnal y gweithgareddau hyn. Dyma sampl o esboniad gallech ei ddefnyddio.

Mae'r llywodraeth yn y wlad hon wedi dweud yn eglur y dylid ceisio casglu safbwyntiau pobl ifanc (eich safbwyntiau chi) ar:

- *yr hyn rydych chi eisiau ei ddysgu*
- *sut rydych chi eisiau dysgu*
- *pa gymorth a chyngor rydych chi eisiau a'i angen.*

Yn genedlaethol, mae pobl ifanc yn dweud bod bwlch mawr o hyd rhwng yr addysg rhyw a pherthnasoedd (ARhPh) sydd ei hangen arnyn nhw a'r hyn sy'n cael ei darparu gan ysgolion. [Efallai yr hoffech gynnwys ychydig o'r ystadegau o dudalen 4 y pecyn cymorth fan hyn.] Mae gennych chi (pobl ifanc) rôl bwysig o ran gweithio gyda'r ysgol i benderfynu sut dylid addysgu addysg rhyw a pherthnasoedd, a beth ddylid ymdrin ag ef.

Bydd eich cyfranogiad yn helpu i sicrhau bod ARhPh yn eich ysgol yn:

- *adlewyrchu rhai o'ch anghenion a phryderon gwirioneddol*
- *ARhPh sydd ei hangen arnoch chi a'ch cyfoedion a'r hyn rydych chi ei eisiau.*

Wrth gymryd rhan yn natblygiad ARhPh efallai bydd yn eich helpu chi i ddatblygu sgiliau dinasyddiaeth weithgar, a datblygu eich sgiliau cyfathrebu, cyfranogi a gweithredu cyfrifol.

Gweithgaredd 1
Cytundeb grŵp

Diben

Cytuno ar set o safonau y bydd y dysgwyr a'r hwylusydd yn defnyddio i weithio gyda'i gilydd yn ddiogel.

Deilliannau

- Llunio set o safonau y cytunir arnyn nhw ar y cyd, sy'n hwyluso dysgu cydweithredol a chyfranogol mewn hinsawdd dysgu o ymddiried, cefnogaeth a gonestrwydd.
- Egluro ffiniau cyfrinachedd yn yr ystafell ddosbarth.

Deunyddiau sydd eu hangen

Ar gyfer yr hwylusydd:

- bwrdd/siart troi
- 1 dudalen fawr o bapur.

Ar gyfer dysgwyr:

- papur
- offer ysgrifennu.

Gweithgaredd

- Setlo'r dosbarth ac esbonio bydd rhan gyntaf y sesiwn yn ymwneud â siarad â'i gilydd a dod o hyd i ffyrdd o weithio'n ddiogel a chynhyrchiol gyda'i gilydd.
- Esbonio eich bod chi eisiau iddyn nhw weithio gyda'i gilydd mewn grwpiau bach i lunio cytundeb grŵp, a ddylai amlinellu'r hawliau a'r cyfrifoldebau y maen nhw'n meddwl dylen nhw eu rhannu yn yr ystafell ddosbarth. Rhoi eu syniadau ar bapur er mwyn adrodd yn ôl i'r dosbarth cyfan, pan ofynnir iddyn nhw wneud hynny:
    - Enghraifft: *'Mae gen i'r hawl i gael pobl i wrando arnaf pan dwi'n siarad, ni fyddaf yn torri ar draws pobl eraill pan fyddan nhw'n siarad.'*
- Caniatáu hyd at bum munud i'r grwpiau weithio ar eu syniadau.
- Cymryd adborth – un neu ddau syniad o bob grŵp – un grŵp ar y tro.
- Wrth i grŵp gynnig syniad, sicrhewch ei fod yn cael ei ailadrodd er mwyn rhoi cyfle i bawb ei ddeall.
- Gwiriwch a yw'r dosbarth cyfan eisiau i'r syniad fod yn rhan o'r cytundeb grŵp. Os ydyn nhw, ysgrifennwch y syniad ar y bwrdd neu siart troi. Gwiriwch a oedd gan unrhyw un o'r grwpiau eraill syniad tebyg.
- Ar ôl ystyried syniadau pob grŵp, dylai fod gennych restr sy'n ffurfio cytundeb grŵp. Mae'n bwysig bod y dosbarth yn cydnabod bod y cytundeb grŵp yn cynnwys yr hwylusydd a'r dysgwyr, bod y ddau ynghlwm iddo, ac y gellir ei ddefnyddio i dynnu sylw at ymddygiad, ac ychwanegu ato neu ei ddiweddaru o dro i dro.
- Rhowch bennawd ar y darn mawr o bapur 'Cytundeb grŵp dosbarth XX' a gofynnwch am wirfoddolwyr i ysgrifennu'r datganiadau a gytunwyd ar y papur. Ar ôl gwneud hyn, dylai'r cytundeb grŵp gael ei arddangos mewn lle amlwg yn yr ystafell ddosbarth. Defnyddiwch hwn fel ffordd o helpu dysgwyr i wrando ar eraill a'u parchu, a dysgu sut i holi, herio ac anghytuno mewn modd adeiladol.
- Yn awr - os nad yw'r mater wedi cael ei godi - mae angen i chi fynd i'r afael â'r mater o gyfrinachedd yn yr ystafell ddosbarth. Esboniwch i'r dosbarth fod y gweithgareddau canlynol wedi cael eu cynllunio i'w hannog nhw i rannu eu safbwyntiau a'u profiadau o ARhPh ac ar ddiwedd y sesiwn, bydd adborth yn cael ei gasglu a'i rannu gydag eraill. Bydd yr holl adborth yn ddienw, felly ni ellir priodoli unrhyw sylwadau at unigolyn.
  Fodd bynnag, os yw'r hwylusydd yn credu y gallai dysgwr fod mewn perygl neu'n debygol o gael ei niweidio gan rywun, yna mae'n rhaid i'r hwylusydd basio'r wybodaeth honno at yr unigolyn sydd â chyfrifoldeb dros ddiogelu plant (amddiffyn plant) yn yr ysgol. Bydd hyn ond yn digwydd ar ôl i'r dysgwr gael gwybod a bydd yn cael cymorth trwy'r broses hon.

Gweithgaredd 2
Pwyso a mesur

Diben

Rhoi cyfle i ddysgwyr gofio'r hyn y maen nhw wedi'i ddysgu yn ARhPh a dechrau trafod sut y gellid gwella ARhPh.

Deilliannau

Erbyn diwedd y gweithgaredd hwn, bydd gennych restr o:

- bynciau ARhPh y mae dysgwyr yn cofio eu dysgu
- beth drafodwyd yn ARhPh
- arddulliau ac adnoddau addysgu a ddefnyddiwyd i gyflwyno ARhPh
- argymhellion ar gyfer gwella ARhPh.

Nodiadau ar gyfer yr hwylusydd

Efallai y bydd angen i chi atgoffa'r dosbarth am y materion a drafodwyd. Felly, bydd yn ddefnyddiol paratoi, ymlaen llaw, rhestr o'r pynciau a drafodwyd a'r dulliau a ddefnyddiwyd.

Ar ôl cyflawni'r gweithgaredd, dylid nodi os nad yw'r grŵp yn gallu cofio unrhyw beth o'u dysgu ARhPh, gan fod hyn yn arwyddocaol. Gall ddynodi nifer o ffactorau e.e. amseru (h.y. pynciau ARhPh amhriodol ar gyfer yr ystod oedran honno); priodoldeb y dull cyflwyno; diffyg amser ar gyfer adolygu a myfyrio, sy'n arwain at ddiffyg cofio'r hyn y maen nhw wedi'i ddysgu.

Paratowch ar gyfer y gweithgaredd trwy rannu'r bwrdd neu'r siart troi yn dair rhan, lle gellir rhestru'r ymatebion i'r cwestiynau taflu syniadau (gweler Gweithgaredd).

Deunyddiau sydd eu hangen

- bwrdd neu siart troi ac offer ysgrifennu
- taflenni mawr o bapur ac offer ysgrifennu ar gyfer gwaith grŵp bach.

Gweithgaredd

Dechreuwch trwy esbonio i'r dosbarth mai ymarfer i gynhesu yw'r gweithgaredd hwn, yn seiliedig ar yr ARhPh sydd wedi bod yn cael ei chyflwyno yn eich ysgol, er mwyn dechrau'r broses adolygu.

Trafodwch syniadau gyda'r dosbarth cyfan. Gofynnwch bob un o'r cwestiynau canlynol ar wahân, gan ysgrifennu'r atebion o dan yr adrannau priodol wrth i chi gymryd yr adborth:

1. Pa ARhPh ydych chi'n cofio ei dysgu? Beth yr ymdriniwyd ag ef?
2. Sut oedd yn cael ei addysgu a pha arddulliau ac adnoddau addysgu a ddefnyddiwyd?
3. Beth oedd y bylchau? Beth arall ydych chi'n meddwl y mae angen i chi ddysgu?

   Gwiriwch gyda'r dosbarth eu bod nhw wedi deall popeth yn yr adborth i'r cwestiynau hyn.

   Wedyn, rhannwch y dosbarth yn grwpiau o bedwar a rhowch bapur ac offer ysgrifennu i bob grŵp. Gofynnwch i'r grwpiau drafod y cwestiwn canlynol a nodi eu hymatebion er mwyn rhoi adborth i'r dosbarth cyfan:

4. Beth fyddech chi'n ei wneud i wella ARhPh?

   Rhowch 10 munud i'r grwpiau gael trafod y cwestiwn hwn, ac yna cynhaliwch drafodaeth am yr adborth a roddwyd gan bob grŵp.

Gweithgaredd 3
Graddio diemwnt

Diben

Rhoi cyfle i ddysgwyr flaenoriaethu'r hyn y maen nhw'n meddwl sy'n feysydd pwnc pwysig o fewn ARhPh.

Deilliannau

Erbyn diwedd y gweithgaredd hwn, bydd y dysgwyr yn:

- gallu myfyrio ar bynciau ARhPh a'u hadolygu ar gyfer eu cyfnod allweddol
- blaenoriaethu'r meysydd pwnc y maen nhw am eu hastudio.

Nodiadau ar gyfer yr hwylusydd

Mae'r gweithgaredd hwn yn ddull sy'n gweithio'n dda ar gyfer trafodaethau grŵp bach ac mae'n helpu i ddatblygu sgiliau trafod.

Dechreuwch y wers gyda thrafodaeth eang am addysg rhyw a pherthnasoedd a pham bod 'perthnasoedd' wedi cael eu cynnwys yn y pwnc hwn.

Efallai bod lefel iaith rhai o'r datganiadau (gweler tudalennau 16 ac 17) yn ymddangos yn uchel ar gyfer dysgwyr â lefelau llythrennedd is; fodd bynnag, defnyddiwch hwn fel cyfle i esbonio ystyr y geiriau, fel 'cam-fanteisio' neu 'rhagfarn' i weld os ydyn nhw'n deall y geiriau hyn.

Os ydych chi'n gweithio gyda grŵp sy'n arbennig o rugl, efallai hoffech chi ymestyn y gweithgaredd trwy ofyn iddyn nhw ddyfeisio eu set eu hunain o gardiau graddio Diemwnt ARhPh.

Deunyddiau sydd eu hangen

- bwrdd/siart troi
- set o 12 o ddatganiadau ar gyfer pob pâr o ddysgwyr (datganiadau ar gyfer Cyfnod Allweddol 3 a 4). Gellir ychwanegu carden wag fel bod dysgwyr yn gallu ychwanegu pwnc os ydyn nhw'n teimlo bod rhywbeth ar goll.

Neu, gwnewch fersiynau mawr o'r datganiadau fel y gall y dysgwyr hynny sy'n mwynhau gweithio'n ginesthetigol drin y datganiadau fel jig-so enfawr. Pan fyddan nhw wedi cytuno ar eu blaenoriaethau, dylen nhw drefnu'r datganiadau mewn siâp diemwnt enfawr.

Gweithgaredd

- Esboniwch i'r dysgwyr ei bod hi'n bwysig gwybod beth maen nhw'n meddwl dylen nhw fod yn dysgu am ARhPh. Bydd eu hatebion yn helpu'r bobl sy'n cynllunio'r gwersi ARhPh i'w gwneud nhw mor berthnasol â phosibl.
- Ysgrifennwch y cwestiwn canlynol ar y bwrdd neu siart troi: 'Mewn addysg rhyw a pherthnasoedd, mae'n bwysig i ni ddysgu…'
- Gofynnwch i'r dysgwyr weithio mewn parau a rhoi set o 12 datganiad i bob pâr. Mae'n rhaid iddyn nhw flaenoriaethu'r rhain mewn trefn benodol (siâp diemwnt - gweler isod) gyda'u prif flaenoriaeth ar y brig, dau, tri a phedwar ar y rhes nesaf, pump, chwech, saith ac wyth ar y llinell o dan, , naw, deg ac un ar ddeg wedyn, a'r un sydd â'r flaenoriaeth isaf, rhif deuddeg ar ei ben ei hun ar y gwaelod.

1

2 3 4

5 6 7 8

9 10 11

12

- Pan fydd y dysgwyr wedi gorffen y gweithgaredd hwn, gofynnwch i bob pâr ymuno â phâr arall. Dylen nhw weithio gyda'i gilydd i gytuno ar drefn blaenoriaeth mae pob un ohonyn nhw'n teimlo'n hapus ag ef.
- Gofynnwch i bob grŵp o bedwar rhoi adborth am eu pedair prif flaenoriaeth. Ysgrifennwch nhw ar y bwrdd/siart troi. Trafodwch pam yr oedd y grŵp yn meddwl mai'r rhain oedd y blaenoriaethau mwyaf pwysig.
- Gofynnwch i'r dysgwyr adolygu'r pedair prif flaenoriaeth ar y bwrdd/siart troi a'u hystyried mewn perthynas â'r ARhPh a ddarperir yn yr ysgol. Pe bydden nhw'n cynllunio rhaglen ARhPh ar gyfer eu grŵp blwyddyn nhw, beth fydden nhw'n ei gynnwys?

Ymestyn y gweithgaredd

Os ydych chi'n gweithio gyda grŵp sy'n arbennig o rugl, efallai hoffech chi ymestyn y gweithgaredd trwy ofyn i ddysgwyr weithio mewn grwpiau bach i ddyfeisio eu set eu hunain o gardiau pwnc Diemwnt ARhPh 12, 9 neu 4. Pan fydd pob grŵp wedi dyfeisio set, dylen nhw gyfnewid â grŵp arall, a dechrau blaenoriaethu gan ddefnyddio'r un dull a ddisgrifir uchod.

Datganiadau Cyfnod Allweddol 3
Mae angen i ni ddysgu...

Pwysigrwydd gwneud dewisiadau cyfrifol er mwyn cael ffordd iach o fyw.	Sut i ymdopi â newidiadau corfforol ac emosiynol sy'n digwydd yn y glasoed a sut i reoli'r newidiadau hyn mewn ffordd gadarnhaol.
Beth sy'n dylanwadu ar iechyd? (gan gynnwys y cyfryngau)	Bioleg rhyw ac atgenhedliad rhywiol, atal cenhedlu, heintiau a drosglwyddir yn rhywiol a HIV.
Deall risg, yn gadarnhaol ac yn negyddol, a sut i ddatblygu'r hyder i roi cynnig ar syniadau newydd ac wynebu heriau'n ddiogel.	Y gyfraith sy'n gysylltiedig ag agweddau o ymddygiad rhywiol.
Nodweddion perthnasoedd diogel a pherthnasoedd a all arwain at gamdriniaeth.	Deall bod perthnasoedd yn effeithio ar bopeth a wnawn yn ein bywydau ac mae'n rhaid dysgu ac ymarfer sgiliau perthynas.
Yr emosiynau sy'n gysylltiedig â cholled a newid (e.e. marwolaeth, ysgariad, gwahanu a/neu aelodau newydd o'r teulu) a sut i ymdrin yn gadarnhaol gyda chryfder ein teimladau mewn sefyllfaoedd gwahanol.	Rôl a phwysigrwydd priodas, pwysigrwydd a gwerth perthnasoedd teuluol sefydlog a rôl, cyfrifoldebau a theimladau rhieni a gofalwyr.
Gwerthfawrogi nodweddion sy'n debyg ac yn wahanol rhwng pobl (hil, crefydd, diwylliant, gallu neu anabledd, rhyw, oedran neu gyfeiriadedd rhywiol) a deall bod yn rhaid herio pob math o ragfarn a gwahaniaethu ar bob lefel yn ein bywydau.	Manteision cael mynediad i wahanol ffynonellau o wybodaeth, cymorth a chyngor.

Datganiadau Cyfnod Allweddol 4
Mae angen i ni ddysgu...

Risgiau iechyd oherwydd gweithgaredd rhywiol cynnar, beichiogrwydd, ac am y dewisiadau mwy diogel y gallwn ni eu gwneud.	Y gwahanol fathau o atal cenhedlu a ble i gael cyngor.
Datblygu'r hyder i roi cynnig ar syniadau newydd ac wynebu heriau'n ddiogel.	Deall bod perthnasoedd yn effeithio ar bopeth rydym ni'n ei wneud yn ein bywydau, a bod yn rhaid dysgu ac ymarfer sgiliau perthynas.
Bod yn ymwybodol o gam-fanteisio mewn perthnasoedd.	Rolau a chyfrifoldebau rhieni, nodweddion magu plant yn dda a'i werth i fywyd teuluol.
Effaith gwahanu, ysgariad a phrofedigaeth ar deuluoedd a sut i addasu i amgylchiadau sy'n newid.	Sut i wrthsefyll pwysau i gael rhyw neu ryw anniogel, e.e. pwysau gan gyfoedion, partneriaid, y cyfryngau, ac ati.
Amrywiaeth yr agweddau rhywiol, perthnasoedd ac ymddygiadau mewn cymdeithas.	Deall bod yn rhaid herio pob math o ragfarn a gwahaniaethu ar bob lefel yn ein bywydau.
Y sefydliadau statudol a gwirfoddol sy'n cynorthwyo lles iechyd a lles emosiynol.	Bod yn hyderus wrth wybod ble i gael gafael ar gyngor iechyd rhywiol proffesiynol a chymorth personol â hyder.

Gweithgaredd 4
Holiaduron ARhPh

Diben

Rhoi cyfle i ddysgwyr archwilio ARhPh o ran cynnwys, dull cyflwyno, a phwy sy'n ei chyflwyno trwy'r tri holiadur hwn.

Deilliannau
Ar ôl cwblhau'r holiaduron, bydd y dysgwyr wedi:

- ystyried a rhestru pa bynciau maen nhw'n meddwl sydd angen ymdrin â nhw yn ARhPh, a'u trefnu yn ôl pwysigrwydd eu dysgu
- llunio a blaenoriaethu rhestr o themâu ARhPh
- dweud pa weithgareddau/dulliau dysgu sydd orau ganddyn nhw
- dweud pwy maen nhw eisiau i gyflwyno ARhPh a pha sgiliau a nodweddion sydd angen ar y person hwnnw.

Nodiadau ar gyfer yr hwylusydd

Gallwch ddefnyddio'r tri holiadur neu ddewis un a fydd yn eich helpu chi a'ch dysgwyr i edrych ar y meysydd mwyaf perthnasol i ARhPh yn eich ysgol chi.

Holiadur 1: Pa bynciau?

Gellir defnyddio'r holiadur mewn dwy ffordd:

1. Atgoffa'r dysgwyr o gynnwys eu rhaglen ARhPh. Gollen nhw ei ddefnyddio i ateb y cwestiynau hyn:
    - Oedd hwn wedi ei gynnwys?
    - Beth oedd ar goll?
    - A oes angen cynnwys rhywbeth arall?
2. Gofyn i'r dysgwyr roi trefn ar y themâu yn ôl pwysigrwydd, neu roi sgôr i bob un allan o bump, er mwyn cael synnwyr o bwysigrwydd cymharol pob thema.

Holiadur 2: Pa weithgareddau?

Bydd yr holiadur hwn yn galluogi dysgwyr i ddweud pa weithgareddau/ ddulliau dysgu sydd orau ganddyn nhw.

Holiadur 3: Pwy ddylai addysgu ARhPh?

Bydd yr holiadur hwn yn galluogi dysgwyr i roi barn ar yr unigolyn gorau i gyflwyno ARhPh a'r sgiliau sydd angen i fod yn addysgwr da.

Ceisiwch ddefnyddio holiadur ar ddiwedd gwers lle'r ydych chi wedi treulio amser yn siarad am yr hyn y gallai dysgwyr fod yn dysgu mewn ARhPh.Gallech gynnal trafodaeth dosbarth yn hytrach na'r holiadur hwn.

Deunyddiau sydd eu hangen

- copïau digonol o holiaduron priodol er mwyn caniatáu i bob aelod o'r dosbarth gymryd rhan
- offer ysgrifennu.

Pa bynciau?

Beth ddylai pobl fy oedran i ddysgu mewn gwersi addysg rhyw a pherthnasoedd (ARhPh)?

Fy oed: ..... Fy ngrŵp blwyddyn: .....

Ticiwch y blwch priodol

Rhyw: Gwryw ☐ Benyw ☐

✓		✓		✓	
	Dewisiadau o ran beichiogrwydd, gan gynnwys erthylu, mabwysiadu a magu plant		**Effeithiau alcohol a chyffuriau eraill ar ymddygiadau rhywiol**		**Sgiliau pendantrwydd**
	Bod yn rhiant		**Atal cenhedlu**		**Mathau gwahanol o berthnasoedd:** teulu/ cyfeillgarwch/agos
	Emosiynau: gwahanol fathau a sut i ymdopi â nhw		**Cyfeillgarwch:** gwneud ffrindiau, dadlau, cadw ffrindiau		**Atgenhedliad dynol** (Bioleg)
	Cyfreithiau ynglŷn â rhyw		**Rheoli risg**		**Priodas/ perthnasoedd sefydlog**
	Pwysau gan gyfoedion		**Pleser**		**Glasoed** (newidiadau emosiynol a chorfforol)
	Rhesymau dros ohirio gweithgaredd rhywiol (cynnar)		**Cyfrifoldeb drosoch chi eich hun ac eraill**		**Rhyw fwy diogel** (gan gynnwys dewisiadau eraill ar wahân i dreiddiad)
	Datblygiad rhywiol a rhywioldeb		**Cyfeiriadedd rhywiol**		**Heintiau a drosglwyddir yn rhywiol (STI) gan gynnwys HIV**
	Strategaethau ar gyfer gwneud penderfyniadau		**Ble i fynd i gael cymorth cyfrinachol**		
	Ychwanegwch unrhyw beth arall yr hoffech chi ei weld yn cael ei gynnwys yn y blychau sydd dros ben.				

Pa weithgareddau?

Pa fath o weithgareddau dysgu y dylid eu defnyddio mewn ARhPh?

Ticiwch y rhai priodol, ac ychwanegwch eich syniadau eich hun, os hoffech.

Taflu syniadau		**Astudiaethau achos/senarios**	
Continwwm		**Dadlau**	
Trafodaeth		**DVD/ffilm**	
Cwisiau		**Tudalennau problemau**	
Chwarae rôl		**Adrodd straeon** (defnyddio modelau neu luniau)	
Profi cynnyrch (e.e. arbrofion gyda chondomau)		**Grwpiau theatr**	
Rhaglenni teledu		**Defnyddio gwerslyfrau**	
Arbenigwyr/siaradwyr gwadd		**Taflenni gwaith**	
Rhowch unrhyw awgrymiadau eraill yn y blychau dros ben.			

Os byddech chi'n, llunio hysbysfwrdd ARhPh, pa adnoddau cyngor a chymorth byddech chi'n eu cynnwys (e.e. rhif ffôn Childline)?

- .....
- .....
- .....

Pwy ddylai addysgu ARhPh?

Pwy fu'n addysgu eich addysg rhyw a pherthnasoedd (ARhPh)? Ai nhw oedd yr unigolyn gorau ar gyfer y swydd?

Edrychwch ar y rhestr o wahanol fathau o bobl sy'n addysgu ARhPh. A ydych chi wedi cael eich addysgu ARhPh gan un o'r mathau hyn o bobl? Faint o gymorth oedden nhw i chi?

Ticiwch un blwch ar bob rhes. Os ydych chi wedi cael eich addysgu ARhPh gan fathau eraill o bobl, gallwch ychwanegu'r rhain at y rhestr.

Mathau o bobl	**Heb dderbyn unrhyw ARhPh**	**Ardderchog**	**Cymorth da**	**Iawn**	**Gwell na dim**	**Gwaeth na dim**
Tiwtor dosbarth						
Unrhyw athro neu athrawes (nid arbenigwr mewn ARhPh)						
Athro neu athrawes sy'n arbenigo mewn ARhPh						
Nyrs ysgol						
Ymwelydd o asiantaeth allanol e.e. gweithiwr iechyd rhywiol						
Gweithwyr ieuenctid						
Addysgwyr cyfoed (pobl a all fod ychydig yn hŷn na chi ond sy'n parhau i fod yn yr ysgol)						
Rhieni neu ofalwyr						
Rhywun arall – nodwch pwy						

Meddyliwch pam fod rhai pobl yn fwy o gymorth nag eraill. Pa sgiliau a gwybodaeth ydych chi'n meddwl sydd eu hangen ar rywun i fod yn athro/athrawes ARhPh da?

- .....
- .....
- .....

Os byddech chi'n gallu rhoi cyngor i rywun ynglŷn ag addysgu ARhPh, beth fyddech chi'n ei ddweud?

Fy nghyngor i yw .....
.....

Gweithgaredd 5
Fframwaith moesau a gwerthoedd

Mae'r gweithgaredd hwn wedi'i anelu at Gyfnod Allweddol 4.

Diben

Mae'r gweithgaredd hwn yn rhoi cyfle i ddysgwyr feddwl am beth ddylid ei gynnwys yn fframwaith moesau a gwerthoedd yr ysgol.

Deilliannau

Erbyn diwedd y gweithgaredd hwn, bydd y dysgwyr wedi:

- trafod a datblygu eu dealltwriaeth o 'fframwaith moesau a gwerthoedd'
- adolygu a myfyrio eu hagweddau eu hunain ac agweddau pobl eraill
- ysgrifennu rhestr o bwyntiau perthnasol i'w datblygu ar gyfer datblygiad ARhPh yn yr ysgol.

Nodiadau ar gyfer yr hwylusydd

Mae angen i ysgolion sicrhau bod dysgwyr (a'u rhieni) yn gwybod am y fframwaith moesau a gwerthoedd ac yn cadw ato'n gyson.

Bydd y moesau a gwerthoedd yn aml yn cyfeirio at foesoldeb personol, effeithiau gweithrediadau a dewisiadau, a natur perthnasoedd - cysyniadau sy'n berthnasol iawn i ARhPh.

Esboniwch i'r grŵp bod angen i bolisïau addysg rhyw gynnwys fframwaith moesau a gwerthoedd sy'n unigryw i bob ysgol. Bydd yr ymarfer hwn yn gofyn i'r grŵp archwilio amrywiaeth o ddatganiadau am foesau a gwerthoedd. Ar ddiwedd yr ymarfer, gallwch esbonio i'r grŵp beth mae canllawiau Llywodraeth Cynulliad Cymru (2010) yn nodi fel gwerthoedd pwysig i'w cynnwys mewn ARhPh. Sef:

- parch y naill i'r llall
- hawliau
- cyfrifoldebau
- cydraddoldeb rhyw
- derbyn amrywiaeth.

Mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn gweithio'n galed i weithredu cod ymddygiad sy'n hyrwyddo gwerthoedd penodol a chanddynt reolau ynglŷn â gwisg ysgol, prydlondeb, ac ati. O ganlyniad, mae llawer o ddysgwyr yn dod yn gyfarwydd â phobl yn dweud wrthyn nhw beth i'w wneud. Hyd yn oed pan rydyn ni eisiau iddyn nhw wneud penderfyniadau dros eu hunain, mae llawer o bobl ifanc yn disgwyl i oedolion benderfynu drostyn nhw. Gan ystyried y cefndir hwnnw, dylai trafodaethau mewn gwersi ARhPh ynglŷn â pha werthoedd y dylai ysgolion fod yn hyrwyddo fod yn ddiddorol iawn.

Deunyddiau

- taflen datganiad
- arwyddion wedi'u hysgrifennu ar bapur A4 a'u gosod mewn mannau gwahanol yn yr ystafell:

Gweithgaredd

- Dywedwch wrth y grŵp eich bod chi'n mynd i ddarllen cyfres o ddatganiadau. Esboniwch mai diben yr ymarfer hwn yw nid cytuno ar yr hyn sy'n gywir neu sy'n anghywir am y datganiad ond, yn hytrach, darganfod amrywiaeth y farn am y pwnc.
- Y cwestiwn ym mhob achos yw: 'A ddylai'r syniad hwn fod yn rhan o fframwaith moesau a gwerthoedd ARhPh ein hysgol?'
- Dywedwch eich bod chi eisiau iddyn nhw sefyll wrth ymyl yr arwydd yn yr ystafell sydd agosaf at eu barn nhw. Dywedwch efallai y bydd gofyn iddyn nhw roi rhesymau dros eu safbwynt.
- Darllenwch bob datganiad yn eu tro, ac annog trafodaeth ymhlith dysgwyr gan ddefnyddio'r cwestiynau hyn:
  - O ble rydyn ni'n cael ein syniadau?
  - Pa mor bwysig yw esbonio pam bod gennym ni safbwynt?
  - Pa mor bwysig yw gwrando ar farn pobl eraill?
  - Ydy'n iawn i chi newid eich meddwl?
- I gloi, dewch â'r grŵp yn ôl at ei gilydd mewn cylch, a gofynnwch a wnaeth yr amrywiaeth barn eu synnu.

- Rhannwch y grŵp yn grwpiau trafod llai o bedwar neu bum dysgwr.
- Gofynnwch i bob grŵp lunio un datganiad y maen nhw'n meddwl y gallai gael ei gynnwys yn fframwaith moesau a gwerthoedd eu hysgol ac ysgrifennu pob un o'r rhain ar ddarn o bapur. **Nid** oes rhaid iddyn nhw roi eu henwau.
- Casglwch y datganiadau a dywedwch wrth y dysgwyr byddwch yn eu rhoi i'r grŵp sy'n adolygu ARhPh.
- Ar y diwedd, efallai yr hoffech ddod â'r drafodaeth i ben trwy ddarllen sut y mae canllawiau ARhPh Llywodraeth Cynulliad Cymru yn awgrymu y dylai ysgolion ymateb.

Y datganiadau

Pa rai o'r datganiadau canlynol ydych chi'n meddwl dylai fod yn rhan o fframwaith moesau a gwerthoedd ARhPh ein hysgol?

1. Dylai ysgolion addysgu pwysigrwydd gwerthoedd, fel parch, cariad a gofal.
2. Gellir trafod cyfunrhywiaeth fel rhan o'r gwersi ysgol.
3. Nid oes rhaid i chi fod yn briod i fod mewn perthynas gref a chefnogol.
4. Dylai ARhPh eich addysgu chi i wneud dewisiadau, nid dweud wrthych beth i'w wneud.
5. Dylai ysgolion addysgu gwerthoedd Cristnogol yn unig.
6. Dylai ysgolion ddweud wrth bobl ifanc i beidio â chael rhyw.

Y gwerthoedd a amlinellir mewn canllawiau ARhPh

1. **Dylai ysgolion addysgu pwysigrwydd gwerthoedd, fel parch, cariad a gofal.**

Cytuno.

Dylai ARhPh gyfrannu at hyrwyddo datblygiad ysbrydol, moesol a diwylliannol, meddyliol a chorfforol dysgwyr yn yr ysgol, a'u paratoi ar gyfer cyfleoedd, cyfrifoldebau a phrofiadau bywyd oedolyn.

2. **Gellir trafod cyfunrhywiaeth fel rhan o'r gwersi ysgol.**

Cytuno.

Mae canllawiau Llywodraeth Cynulliad Cymru yn nodi 'y dylai rhaglenni ARhPh fod yn berthnasol i ddysgwyr ac yn sensitif i'w anghenion. Mae'n bwysig bod pobl ifanc yn cydnabod amrywiaeth ac yn parchu pobl eraill, beth bynnag fo'u cyfeiriadedd rhywiol. Gan hyn, dylai athrawon:

- ymdrin â materion sy'n ymwneud â hunaniaeth rywiol neu gyfeiriadedd rhywiol mewn modd gonest, sensitif ac anwahaniaethol
- ateb cwestiynau priodol a darparu gwybodaeth ffeithiol.'

[Canllawiau Llywodraeth Cynulliad Cymru, cylchlythyr 019/2010; 2.18]

3. **Nid oes yn rhaid i chi fod yn briod i fod mewn perthynas gref a chefnogol.**

Cytuno.

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn cydnabod bod perthnasoedd ymrwymedig, sefydlog a chyd-gefnogol i'w cael tu allan i briodas. Dylai athrawon fod yn sensitif a pharchu gwahaniaethau, gan sicrhau na chaiff plant a phobl ifanc eu gwarthnodi oherwydd amgylchiadau eu cartref.

[Canllawiau Llywodraeth Cynulliad Cymru, cylchlythyr 019/2010; 1.20]

4. **Dylai ARhPh eich addysgu chi i wneud dewisiadau, nid dweud wrthych beth i'w wneud.**

Cytuno.

Dylai ARhPh eich helpu chi i ddatblygu'r sgiliau a'r wybodaeth i wneud penderfyniadau diogel a chyfrifol ynglŷn â'ch ymddygiad rhywiol.

[Canllawiau Llywodraeth Cynulliad Cymru, cylchlythyr 019/2010; 2.9]

5. **Dylai ysgolion addysgu gwerthoedd Cristnogol yn unig.**

Anghytuno.

Nid oes unrhyw ragdybiaeth mai gwerthoedd Cristnogol yn unig y dylid eu haddysgu. Mae arweiniad Llywodraeth Cynulliad Cymru yn atgyfnerthu pwysigrwydd ymgynghoriad llawn gyda chymuned yr ysgol, e.e. mae angen i bolisïau addysg rhyw fod yn briodol o safbwynt diwylliannol a chrefyddol, cynnwys pob dysgwr, a bod yn sensitif i anghenion y gymuned leol. Bydd trafodaethau â dysgwyr, eu teuluoedd a chynrychiolwyr o grwpiau ffydd yn helpu i sefydlu ac ail-gadarnhau'r hyn sy'n briodol ac yn dderbyniol.

[Canllawiau Llywodraeth Cynulliad Cymru, cylchlythyr 019/2010; 2.15]

6. Dylai ysgolion ddweud wrth bobl ifanc i beidio â chael rhyw.

Anghytuno.

Fodd bynnag, mae canllawiau Llywodraeth Cynulliad Cymru yn nodi y dylai ARhPh effeithiol helpu pobl ifanc i:

- ddeall y canlyniadau a'r risgiau sy'n gysylltiedig â gweithgarwch rhywiol
- cydnabod manteision gohirio gweithgarwch rhywiol
- deall cyfreithiau sy'n ymwneud ag ymddygiad rhywiol.

[Canllawiau Llywodraeth Cynulliad Cymru, cylchlythyr 019/2010; 1.19]

Oed cydsynio, er enghraifft, yw 16 mlwydd oed ar gyfer pob unigolyn ifanc.

Gweithgaredd 6
Asesu anghenion

Diben

Rhoi cyfle i ddysgwyr feddwl am beth mae angen i bobl ifanc ddysgu amdano mewn addysg rhyw a pherthnasoedd.

Deilliannau

Erbyn diwedd y gweithgaredd hwn, bydd dysgwyr wedi:

- meddwl am yr hyn y dylai addysg rhyw a pherthnasoedd ei gynnwys
- nodi beth maen nhw'n meddwl sydd angen i bobl ifanc ei ddysgu a beth maen nhw eisiau ei ddysgu
- archwilio'r gwahaniaethau rhwng 'addysg rhyw' a'r 'addysg rhyw a pherthnasoedd' ehangach'.

Nodiadau ar gyfer yr hwylusydd

Mae gwaith ymchwil wedi dangos bod pobl ifanc eisiau dysgu am fwy na'r fioleg yn unig. Maen nhw eisiau'r cyfle i drafod pynciau fel perthnasoedd, risg, dewisiadau o ran beichiogrwydd, pwysau i gael rhyw, emosiynau a rhywioldeb.

Deunyddiau sydd eu hangen

- siart troi a phapur neu fwrdd ysgrifennu
- taflenni mawr o bapur
- pinnau ffelt
- clai gludiog neu binnau bawd
- papur â llinellau neu lyfr nodiadau unigol
- offer ysgrifennu.

Cyn i chi ddechrau

Rhannwch y bwrdd/siart troi yn ddau. Rhowch 'Dysgu am ryw' ar un ochr a 'Dysgu am berthnasoedd' ar yr ochr arall.

Wrth weithio mewn grwpiau, sicrhewch fod gan bob unigolyn yn y grŵp rôl benodol, e.e. ysgrifennydd; y sawl sy'n cadw amser; yr unigolyn sy'n cadw'r grŵp ar drywydd y dasg; y sawl fydd yn rhoi adborth; yr unigolyn fydd yn sicrhau y glynir at gytundeb grŵp/rheolau sylfaenol, ac ati.

Gweithgaredd

- Dywedwch wrth y grŵp fod y gweithgaredd hwn yn dechrau wrth daflu syniadau, a'ch bod chi eisiau iddyn nhw godi eu dwylo i roi un ymateb ar y tro. Byddwch yn ysgrifennu pob ymateb yn union fel y'i adroddir, heb sylw. Esboniwch i'r dysgwyr eich bod chi eisiau casglu cymaint o syniadau cyn gynted â phosibl.
- Dechreuwch trwy ofyn i'r grŵp, 'Beth yw addysg rhyw?' Ysgrifennwch eu hymatebion yn yr adran briodol ar y bwrdd/siart troi.
- Nesaf, gofynnwch y cwestiwn: 'Beth ydyn ni eisiau o berthnasoedd - pob math o berthnasoedd?' a chynhaliwch drafodaeth. Cyfeiriwch y drafodaeth at y cwestiwn: 'Pam rydyn ni weithiau'n ei chael hi'n anodd siarad am y pethau hyn?'
- Yna, gofynnwch y cwestiwn: 'Beth ydyn ni eisiau ei ddysgu am berthnasoedd?' Ysgrifennwch ymatebion y dysgwyr yn adran briodol y bwrdd/siart troi.
- Rydych chi bellach mewn sefyllfa i ystyried, gyda'r grŵp, y sesiwn taflu syniadau. Esboniwch, pan fo ysgolion yn llunio polisïau, dylen nhw gael adborth pobl ifanc, ac roedd y sesiwn taflu syniadau yr oedden nhw newydd gymryd rhan ynddi, yn ffordd o ddarparu'r adborth hwn ar ARhPh.
- Rhannwch y dosbarth yn grwpiau llai o tua phedwar neu bum dysgwr. Rhowch ddarn mawr o bapur a phen marcio i bob grŵp, a rhowch **un** o'r cwestiynau canlynol i bob grŵp:
  - Beth sydd angen i ni wybod am **ryw**?
  - Beth ydyn ni eisiau dysgu am **berthnasoedd**?
- Dylen nhw ysgrifennu'r cwestiwn fel pennawd ar y papur, ei drafod, a rhoi eu hymatebion. Rhowch bump i ddeng munud ar gyfer hyn. Yna, gofynnwch i'r dysgwyr arddangos eu gwaith o amgylch yr ystafell.
- Gan ddibynnu ar ba mor fywiog y mae'r grwpiau, gallan nhw naill ai edrych ar ymatebion y dysgwyr eraill o'u seddi, neu gerdded o gwmpas ac edrych ar ymatebion y dysgwyr eraill.
- Dewch â'r grŵp yn ôl at ei gilydd fel dosbarth cyfan a thrafodwch ymatebion pob cwestiwn. Gofynnwch i'r dysgwyr a oes rhai ymatebion arbennig y maen nhw'n cytuno neu'n anghytuno â nhw, a pham.
- Nawr, dywedwch wrthyn nhw mai eu cyfrifoldeb olaf fydd bwrw pleidlais, trwy ddewis yr ymateb y maen nhw'n cytuno ag ef fwyaf a'r un y maen nhw'n anghytuno ag ef fwyaf. **Un** bleidlais yn unig sydd ganddyn nhw ar gyfer pob un. Gofynnwch iddyn nhw symud yn dawel o gwmpas yr ystafell a gosod tic neu groes briodol yn erbyn eu dau ddewis, yna dychwelyd i'w seddi.
- Dylech gyfri'r ticiau a'r croesau. Ar gyfer pob cwestiwn, cyhoeddwch pa ymatebion dderbyniodd y pleidleisiau mwyaf cadarnhaol a mwyaf negyddol.
- Esboniwch y bydd yr holl adborth yn cael ei roi i'r grŵp sy'n adolygu ARhPh yn yr ysgol. Diolchwch iddyn nhw am gymryd rhan.

Gweithgaredd 7
Y llythyr

Diben

Rhoi cyfle i ddysgwyr ystyried a chrynhoi'r safbwyntiau y maen nhw wedi'u rhannu yn ystod y broses ymgynghori.

Deilliannau

Erbyn diwedd y gweithgaredd hwn, bydd y dysgwyr wedi:

- cael amser a chyfle i feddwl am y profiad ymgynghori ARhPh a chrynhoi eu safbwyntiau a barn am ARhPh
- ysgrifennu llythyr at y 'swyddog' priodol yn crynhoi sut yr hoffen nhw wella ARhPh.

Deunyddiau sydd eu hangen

- papur ac offer ysgrifennu.

Nodiadau ar gyfer yr hwylusydd

Gallai'r gweithgaredd hwn gael ei ddefnyddio hefyd fel rhan o wers ABCh. Efallai y byddan nhw eisiau gwneud ffilm am y broses ymgynghori a'r adolygiadau o'u ARhPh hefyd.

Gweithgaredd

Esboniwch i'r grŵp fod y gweithgaredd olaf hwn yn rhoi cyfle pellach iddyn nhw ystyried eu cyfranogiad i'r gweithgareddau ymgynghori ARhPh ac adolygu sut maen nhw eisiau gwella ARhPh.

Mae angen i chi eu hatgoffa am ymrwymiad Llywodraeth Cynulliad Cymru i'r holl blant a phobl ifanc sy'n cymryd rhan yn y penderfyniadau sy'n effeithio arnyn nhw, fel eu cyfraniad wrth ddatblygu polisïau a phwysigrwydd rhoi llais i blant a phobl ifanc.

Gan weithio mewn parau, gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu llythyr yn nodi eu meddyliau a'u teimladau am addysgu a dysgu ARhPh mewn ysgolion.

Gallen nhw ddewis anfon llythyr at un neu bob un o'r canlynol:

- cadeirydd bwrdd y llywodraethwyr/pennaeth
- gweinidog perthnasol Llywodraeth Cynulliad Cymru
- yr Aelod Cynulliad lleol (AC) (Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Bae Caerdydd, Caerdydd, CF99 1NA)
- yr Aelod Seneddol (AS) lleol (Tŷ'r Cyffredin, Westminster, SW1A 0AA)
- Draig Ffynci, y Cynulliad i Blant a Phobl Ifanc yng Nghymru (Llawr 1af, 8 Sgwâr y Castell, Abertawe, SA1 1DW)
- Comisiynydd Plant Cymru (Tŷ Ystumllwynarth, Ffordd y Ffenics, Llansamlet, Abertawe SA7 9FS)
- Senedd Ieuenctid y Deyrnas Ieuenctid (UKYP, 15 Clerkenwell Green, London, EC1R 0DP)
- cynghorydd lleol.

Diolchiadau

Comisiynwyd y deunydd hwn gan Uned Beichiogrwydd yn yr Arddegau, yr Adran Plant, Ysgolion a Theuluoedd. Fe'i datblygwyd gan Lesley de Meza ac Anna Martinez gydag addasiadau gan Lucy Emmerson.

Ariannwyd yr addasiad a'r cyfieithiad o'r adnodd hwn, i'w ddefnyddio gan ysgolion yng Nghymru, gan Lywodraeth Cynulliad Cymru.

Diolch yn fawr i'r bobl ganlynol:

- Tony Bennett, Ysgol Ramadeg Wolverhampton
- Peter Bone, Ysgol Fernwood, Nottingham
- Geraldine Green, Ysgol Ramadeg i Fechgyn Tunbridge Wells
- Hilda Hodson, Ysgol Uwchradd Gymunedol Standish, Wigan
- Ruth Kerry, Coleg Chwaraeon Cymunedol Derby Moor, Derby
- Cynrychiolwyr Senedd Ieuenctid y DU
- Gill Morris, Rheolwr Strategaeth: Datblygiad Personol a Lles Plant a Phobl Ifanc, Bwrdeistref Camden, Llundain
- Stephen De Silva, ymgynghorydd annibynnol, a ddarparodd rai o'r syniadau gwreiddiol.

Cyfeiriadau

1 Sex Education Forum (2005) *Sex and Relationships Education Framework*. Forum Factsheet 30. London: National Children's Bureau.
2 UK Youth Parliament (Mehefin 2007) 'SRE: Are you getting it?'. London: UK Youth Parliament. www.ukyouthparliament.org.uk
3 Estyn (2007) *Canllawiau Rhyw a Pherthnasoedd*. www.estyn.co.uk
4 RUThinking (20 Mawrth 2007) 'Tracking Research, Wave 1 Debrief'.
5 Macdowall, W and others (2006) 'Learning About Sex: Results From Natsal 2000' *Health Education and Behaviour*, 33(6): 802–11.
6 Saith nod craidd Llywodraeth Cynulliad Cymru. http://wales.gov.uk/topics/childrenyoungpeople/rights/sevencoreaims/?skip=1&lang=cy
7 Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru; http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/children/schools/schemes/?lang=cy
8 *Addysg rhyw a pherthnasoedd mewn ysgolion*. Canllawiau Llywodraeth Cynulliad Cymru Cylchlythyr 019/2010 (Medi 2010); www.cymru.gov.uk/addysgasgiliau yn yr adran 'Ysgolion' o dan 'Cwricwlwm ac Asesu', 'Y cwricwlwm ysgol yng Nghymru'.

Cyfeiriadau pellach

Blake, S a Muttock, S (2005) *Assessment, evaluation and sex and relationships education: A practical toolkit for education, health and community settings*. London: NCB.

Frances, G a Power, P (2003) *Developing sex and relationships education in schools: Guidance and training activities pack for school governors*. London: NCB.

Martinez, A (2005) *Effective Learning Methods: Approaches to teaching about sex and relationships within PSHE and Citizenship*. SEF Factsheet 34. London: Sex Education Forum.

Am fwy o wybodaeth am addysg rhyw a pherthnasoedd, ewch i www.sexeducationforum.org.uk

Ynglŷn â'r Fforwm Addysg Rhyw

Mae'r Fforwm Addysg Rhyw (SEF) yn gorff sefydledig yr ymddiriedir ynddo, a'i genhadaeth yw sicrhau bod **pob** plentyn ac unigolyn ifanc yn cael yr hawl i addysg rhyw a pherthnasoedd (ARhPh) dda. Wedi'i sefydlu ym 1987, mae'r SEF yn gyfuniad unigryw o fwy na 50 o sefydliadau, ac mae wedi ennill enw da fel yr **awdurdod cenedlaethol** ar ARhPh.

Mae'r SEF yn hyrwyddo arfer gorau trwy amrywiaeth o gyhoeddiadau, rhwydweithiau e-bost a digwyddiadau. Mae'r SEF yn ymrwymedig i sicrhau y clywir llais pobl ifanc, a bod eu hanghenion a'u barn yn cymryd rhan allweddol wrth gynllunio a ffurfio ARhPh a gwasanaethau iechyd rhywiol.

Am fwy o wybodaeth am SEF neu addysg rhyw a pherthnasoedd, cysylltwch â:

Sex Education Forum
8 Wakley Street
London
EC1V 7QE
Ffôn: 020 7843 6000
Ffacs: 020 7843 6053
e-bost: sexedforum@ncb.org.uk
Gwefan: www.sexeducationforum.org.uk