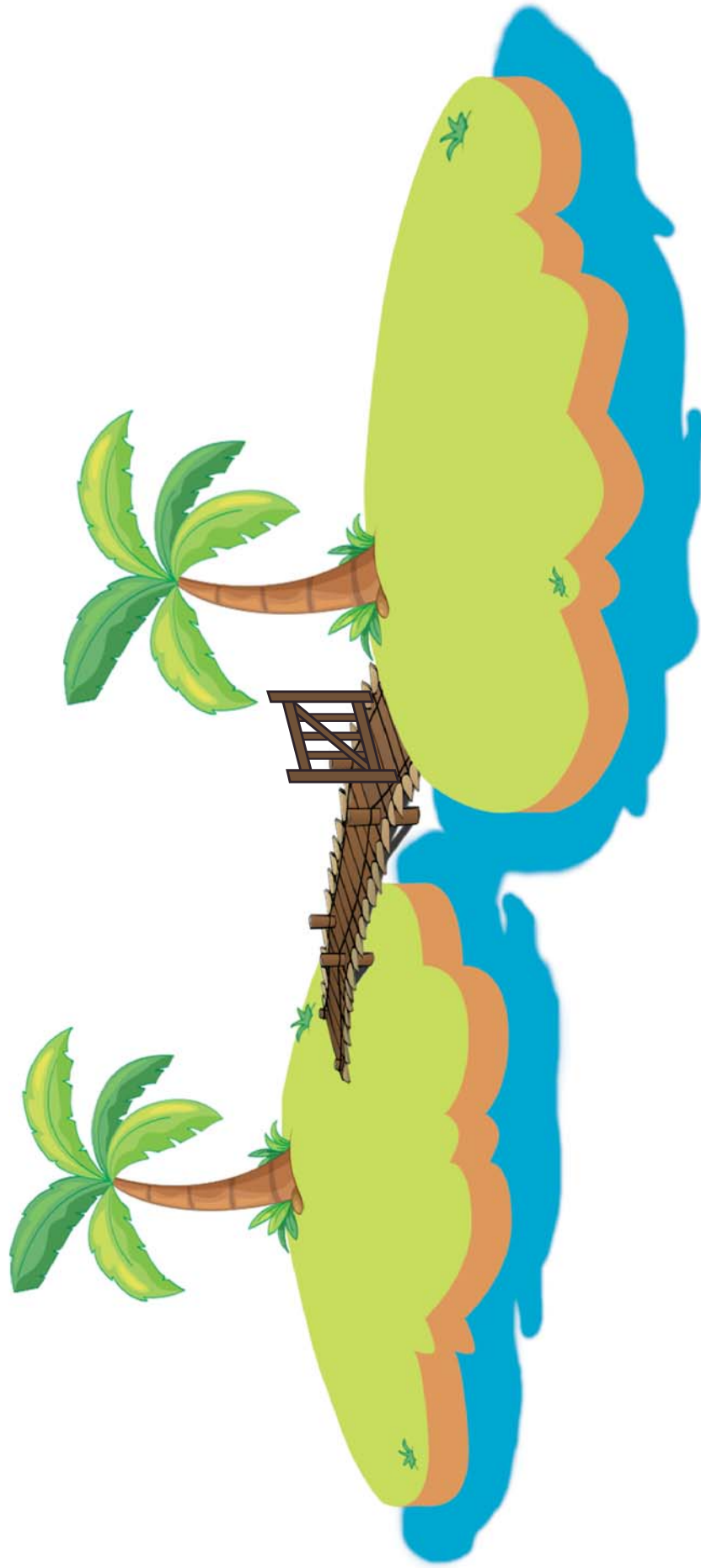


1.3 Fy Nhaith



Pobl a Phethau Dwi Eisiau Yn
Fy Mywyd Bob Dydd

Pobl a Phethau Dwi Eisiau Yn
Fy Mywyd Yn aml/Weithiau



1.4 Fy Ynysoedd Perthnasau

1.4 Fy Ynysoedd Perthnasau

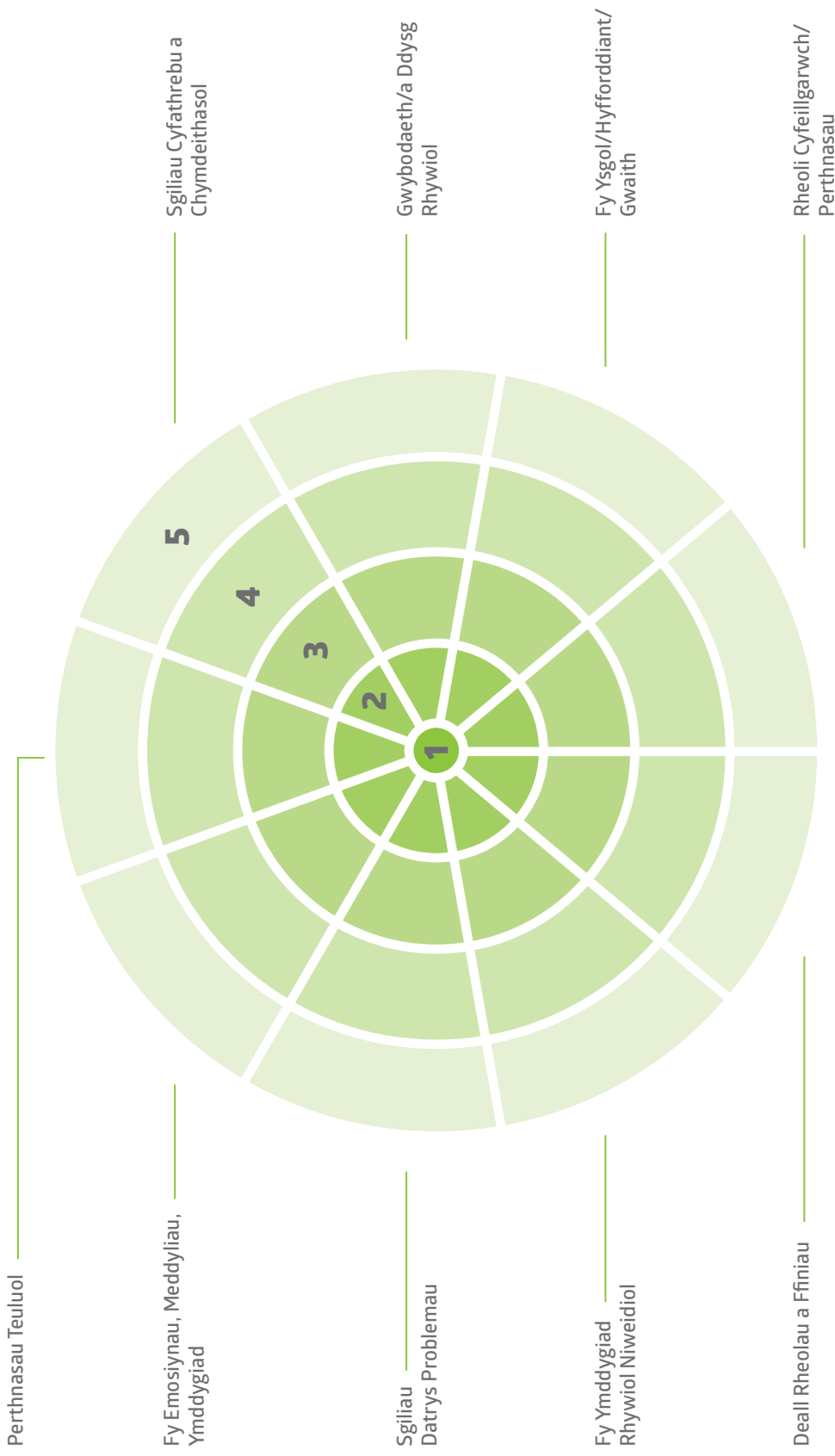
Pobl a Phethau Dwi Ddim
Eisiau Yn Fy Mywyd/casáu



1.5 Cryfderau Ac
Anghenion

Olwyn Maes	Nodiadau
Perthnasau Teuluol	
Sgiliau Cyfathrebu a Chymdeithasol	
Gwybodaeth/aDdysg Rhywiol	
Fy Ysgol/Hyfforddiant/Gwaith	
Rheoli Cyfeillgarwch/ Perthnasau	
Deall Rheolau a Ffiniau	
Fy Ymddygiad Rhywiol Niweidiol	
Sgiliau Datrys Problemau	
Fy Emosiynau, Meddyliau, Ymddygiad	

1.5 Olwyn Cryfderau Ac Anghenion

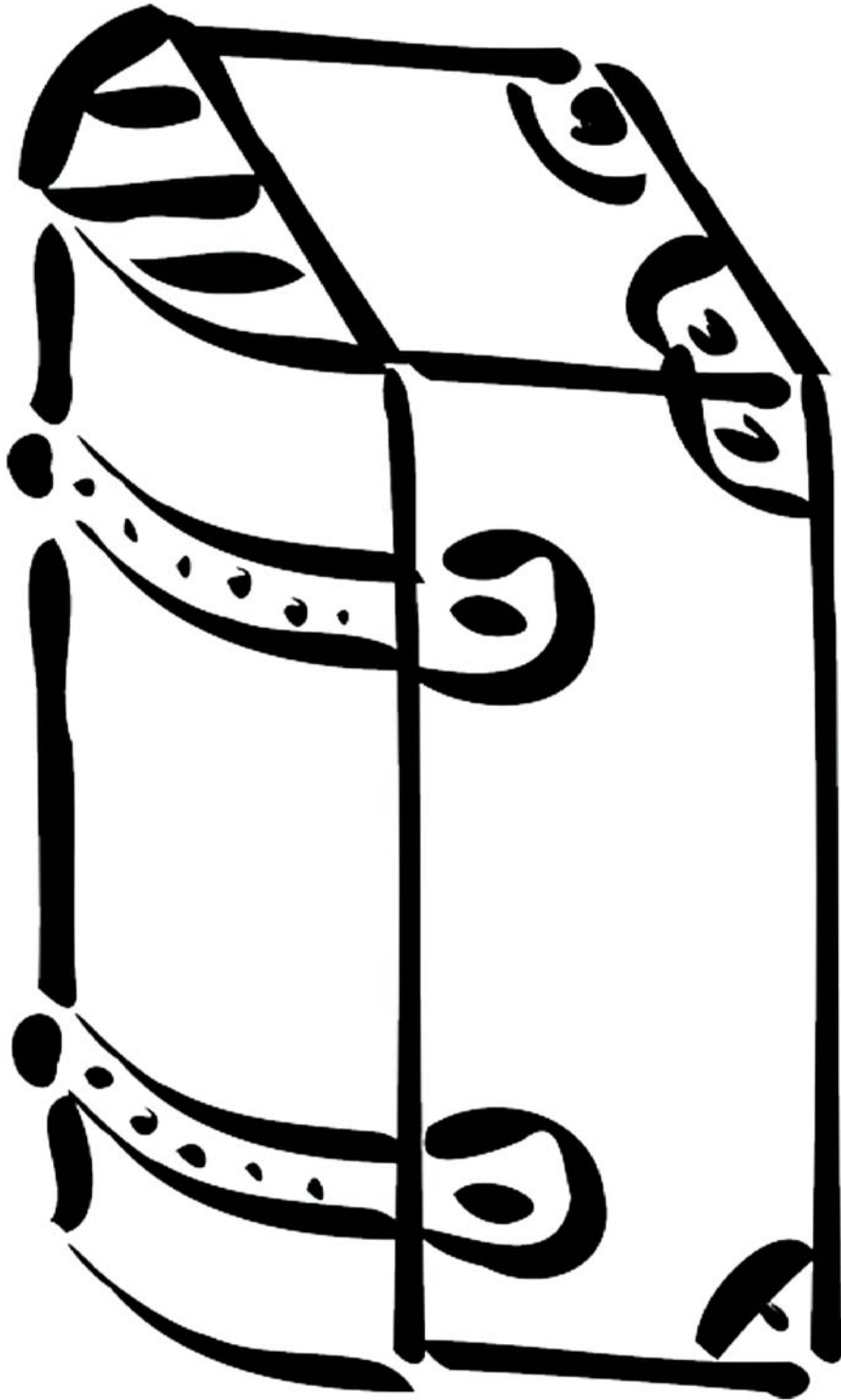


Disgrifiad Rhifau:

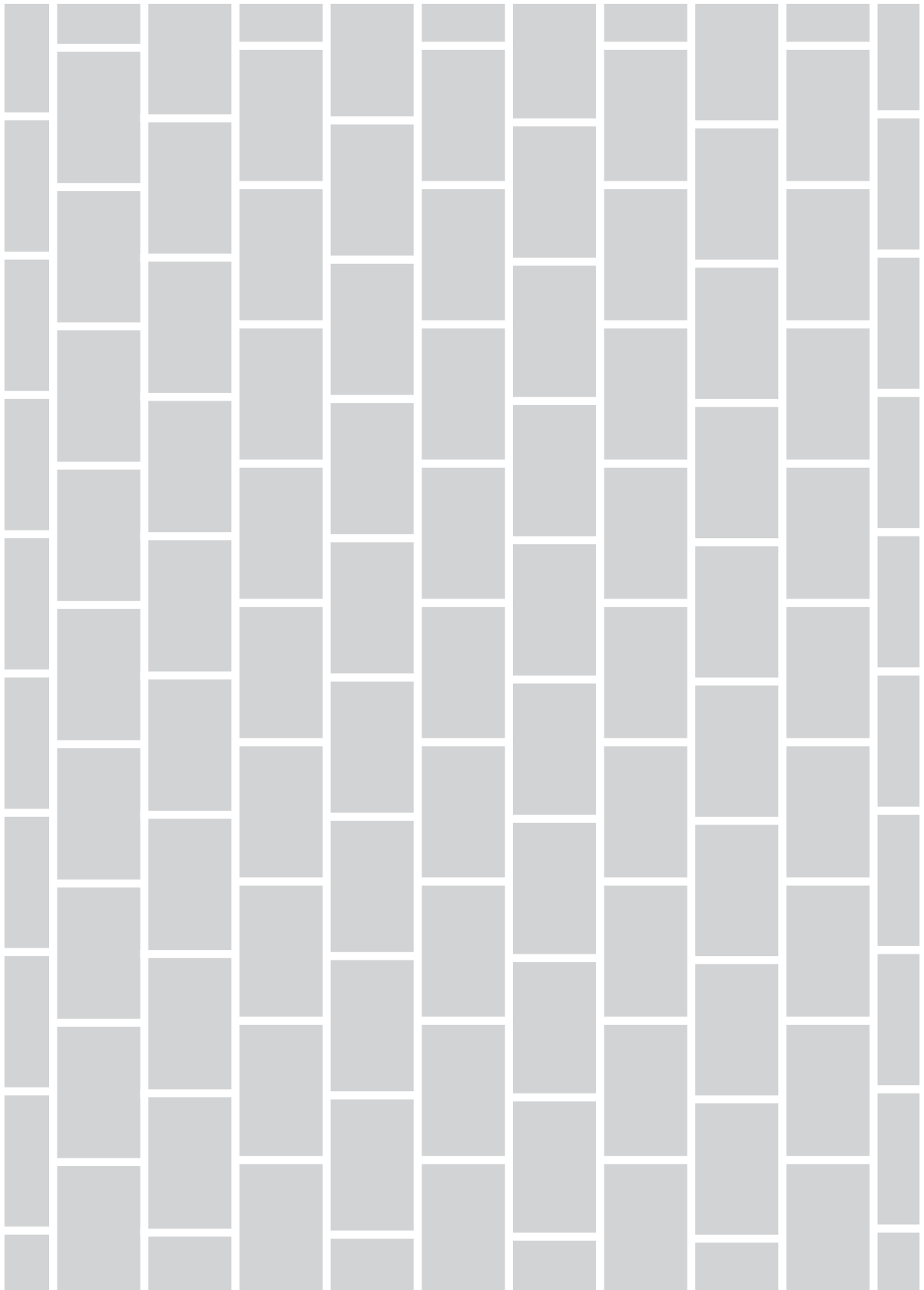
-
1. Angen Mwyaf - lle rwy' angen y **gefnogaeth fwyaf** | 2. Angen Uchel - lle rwy' angen **llawe** o gefnogaeth
 3. Mater Cyffredinol - lle yr hoffwn **rhywfaint** o gefnogaeth | 4. Ardal Cryfder - lle rwy'n teimlo mod i'n gwneud yn dda
 5. Cryfder Mwyaf - lle rwy'n teimlo mod i'n gwneud yn dda **iawn**
-

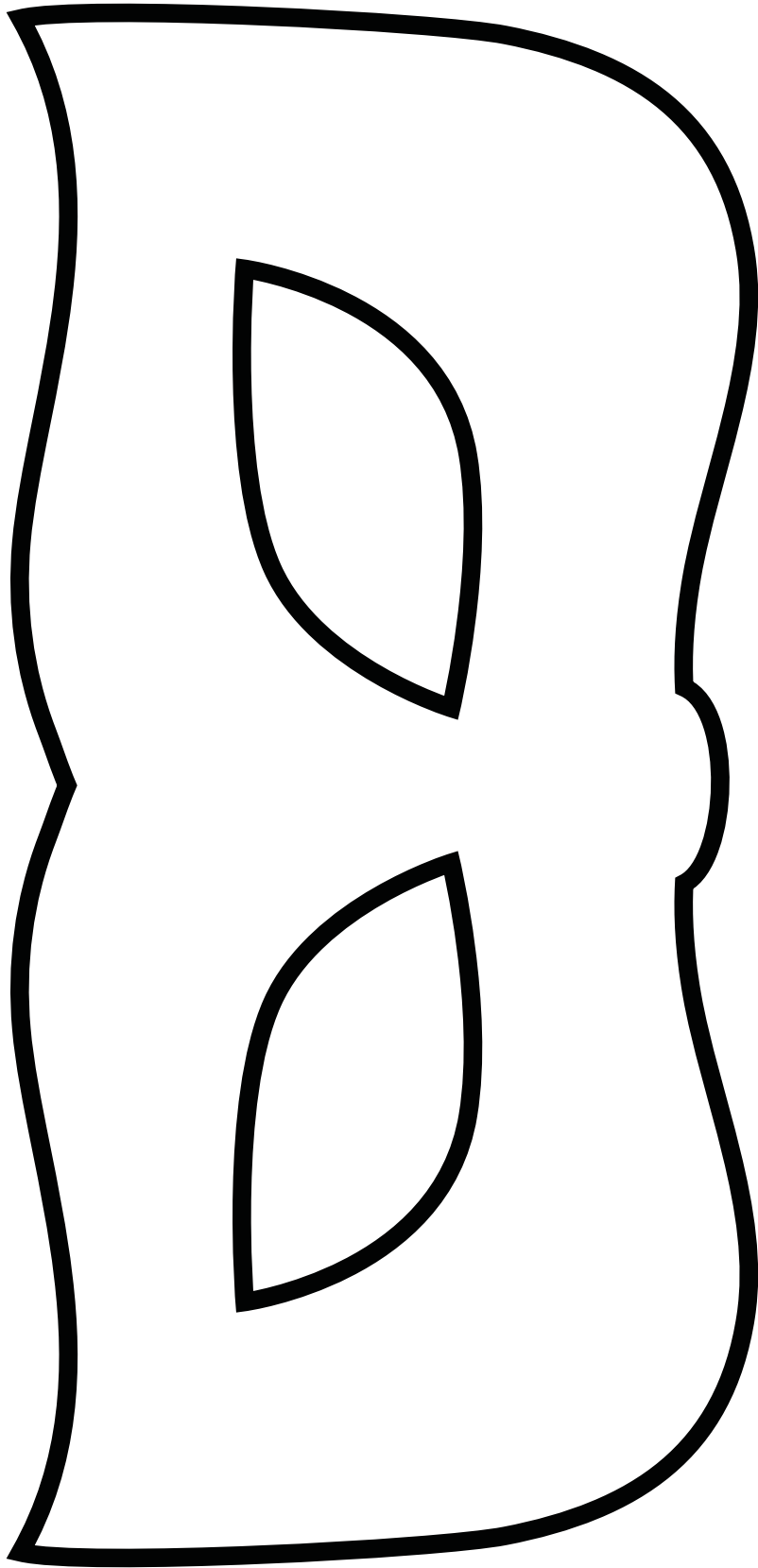
2.1 Lle Diogel

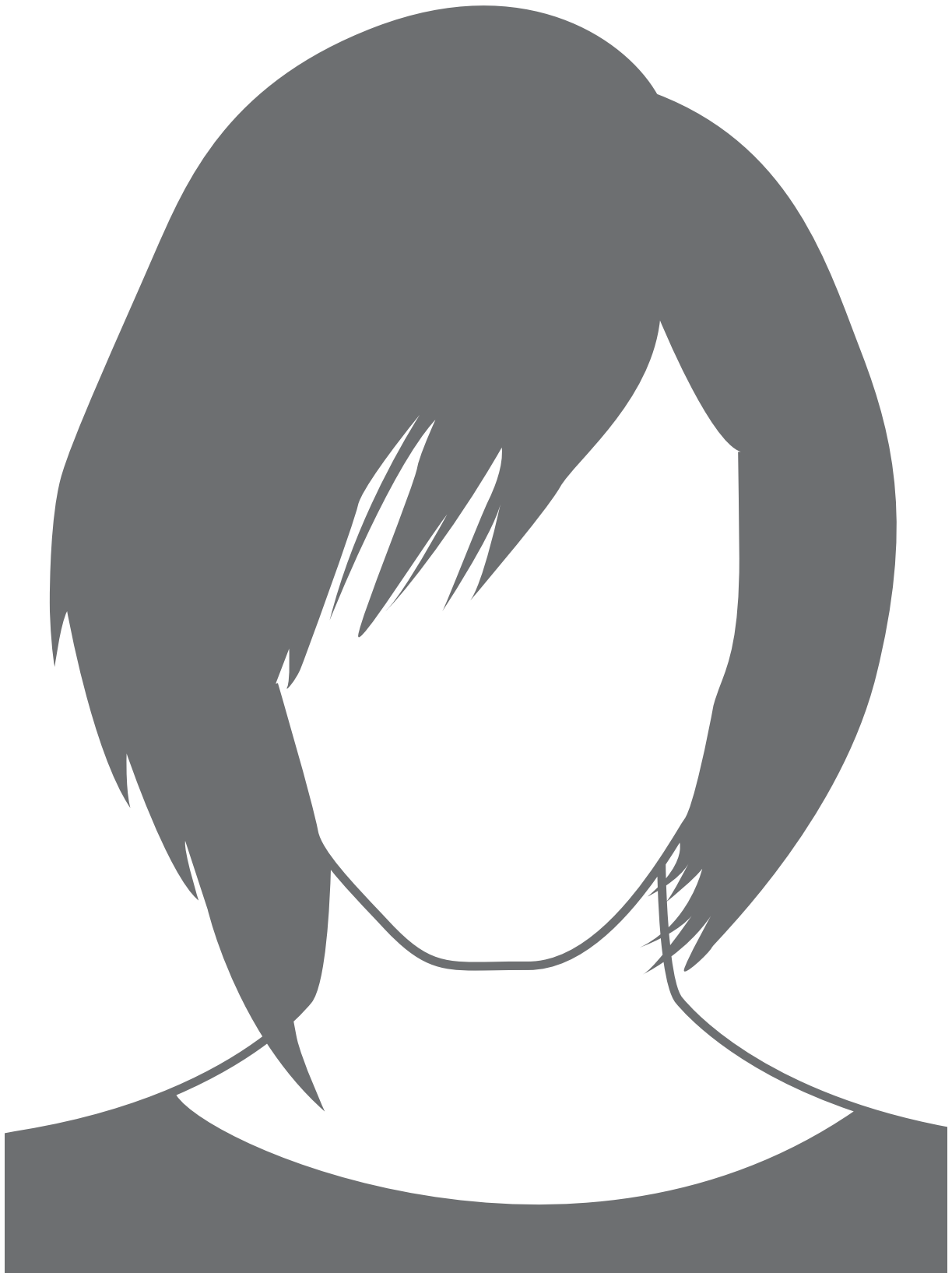




2.1 Wal Grafftil







2.4 Archwilio
Synhwyrâu



Fy Nyddiadur Myfyrdodau

2.7 Fy Nyddiadur
Myfyrdodau

Ar gyfer pob dydd RHESTRA UN PETH yr wyt yn gwerthfawrogi amdanat ti dy hun a / neu dy fywyd. Gall hyn fod yn:

- Meddwl caredig amdano ti dy hun - e.e. Am bwy wyt ti, y ffordd yr wyt ti gyda phobl eraill
- Teimlo'n bositif am rywbeth yr wyt ti wedi gwneud neu gyflawni
- Rhywbeth yn dy fywyd

Llun:



Mawrth:



Mercher:



Iau:



Gwener:



Sadwrn:



Sul:



Fy Nyddiadur Tosturi i Eraill

2.8 Fy Nyddiadur
Tosturi i Eraill

Ar gyfer pob dydd RHIESTRA UN PETH yr wyt yn gwerthfawrogi am sut yr ydwynt wedi bod tuag at eraill. Gall hyn fod yn:

- **Cael neu dangos meddwl caredig** - e.e. teimlo caredigrwydd i rywun, dangos caredigrwydd i rywun
- **Gwneud rhywbeth positif i rywun arall** - e.e. helpu rhywun i deimlo'n well, rhoi eitemau i elusen

Llun:



Mawrth:



Mercher:



Iau:



Gwener:



Sadwrn:

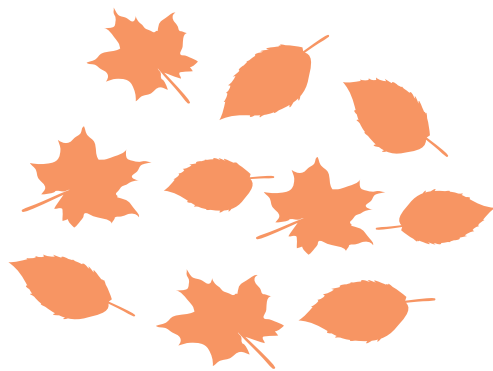
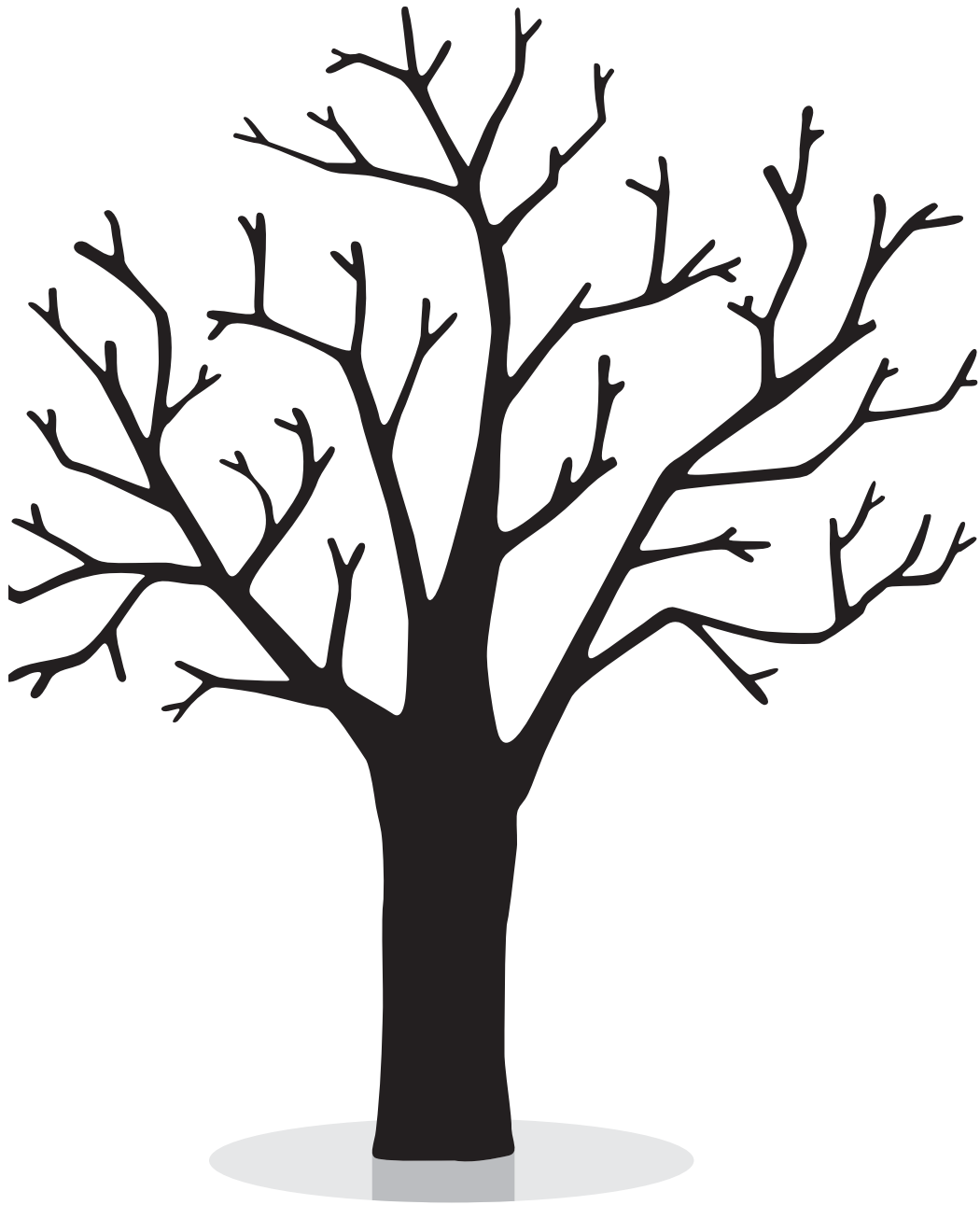


Sul:

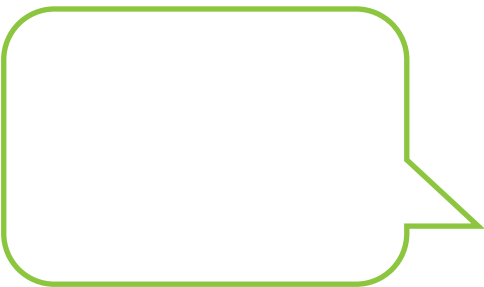


3.2 Amdanaf i

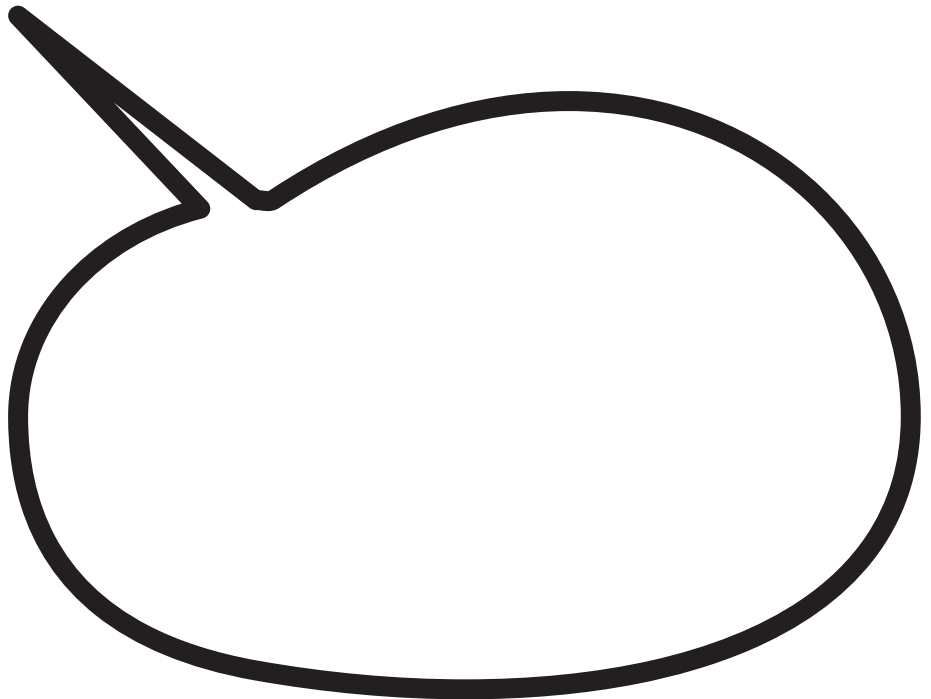
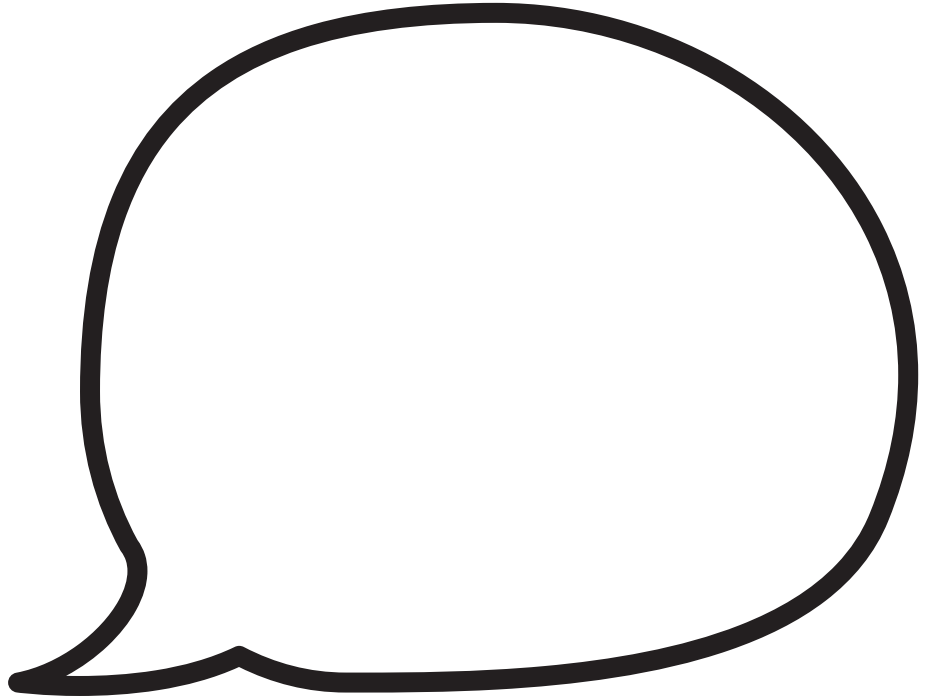
CAREDIG	TRIST	HAPUS
GORMESOL	CYFEILLGAR	UCHEL
NEGYDDOL	DIDARO	TAWEL
BOB AMSER YN CEISIO	YSGOGOL	ANODD
CRINTACHLYD	OPTIMISTAIDD	CREADIGOL
GOFALGAR	RADLON	ANNIBYNNOL
FFYDDLON	DINISTRIOL	SWIL
YMDDIRIEDUS	AMHEUS	HYDERUS
ANONEST	DADLEUGAR	CARIADUS
BYRBYWYLL	YSTYFNIG	GONEST



3.3 Beth yw Delwedd y Corff?



3.3 Delwedd y Corff
Cadarnhaol a Negyddol



3.3 Delwedd Fy Nghorff i Fy hun





Amdanaf i

Enw:

Penblwydd:

Oedran:

Tref Enedigol:

Statws

Pa eiriau sy'n disgrifio sut rwy'n teimlo amdanaf fy hun heddiw?

Diddordebau

Pethau rwy'n mwynhau gwneud...

Ffrindiau



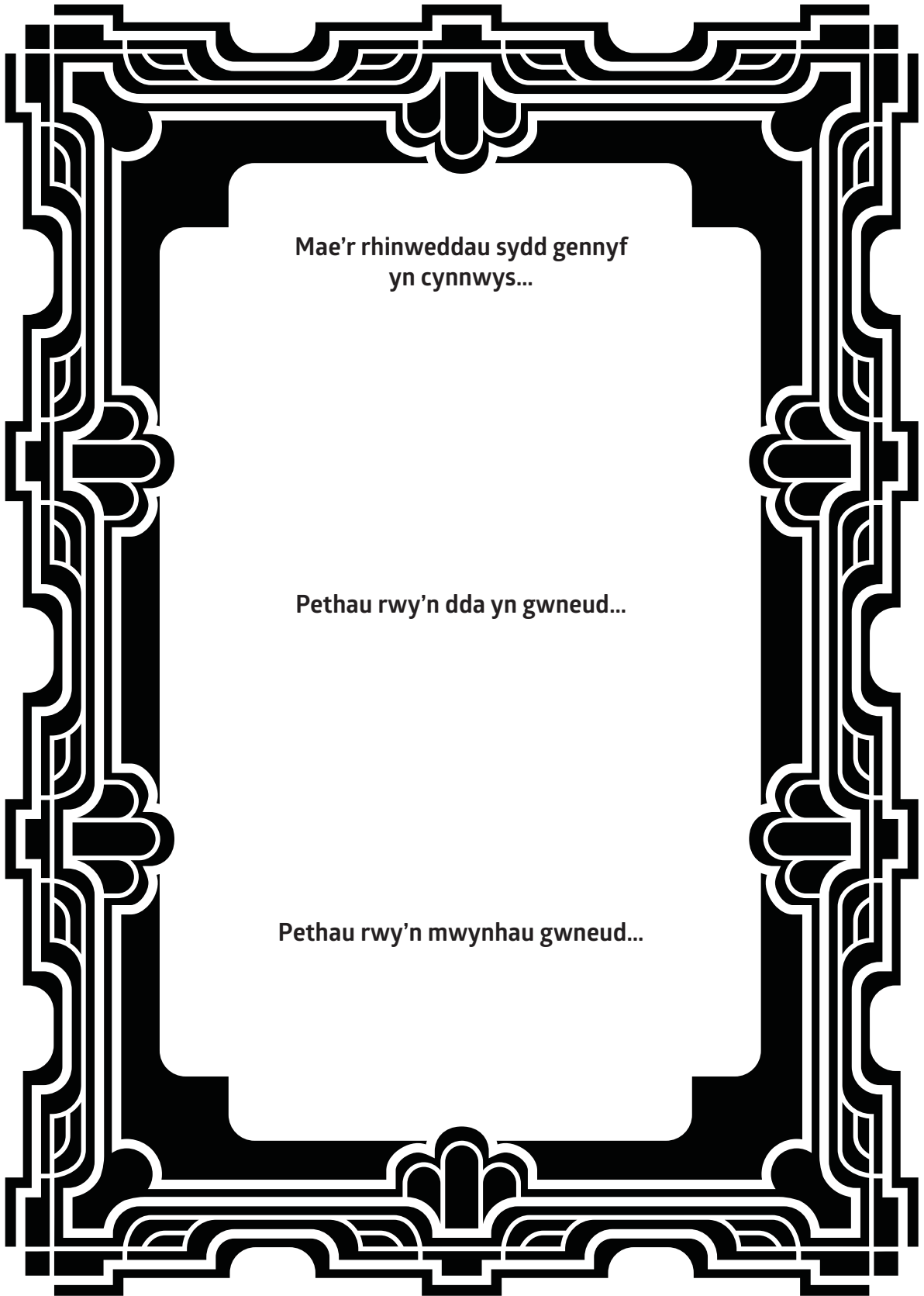
Fy 'Wal'

Pethau rwy'n hoffi am fy hun..

Rhinweddau sydd gen i..

Pethau rwy'n teimlo mod i'n dda yn gwneud...

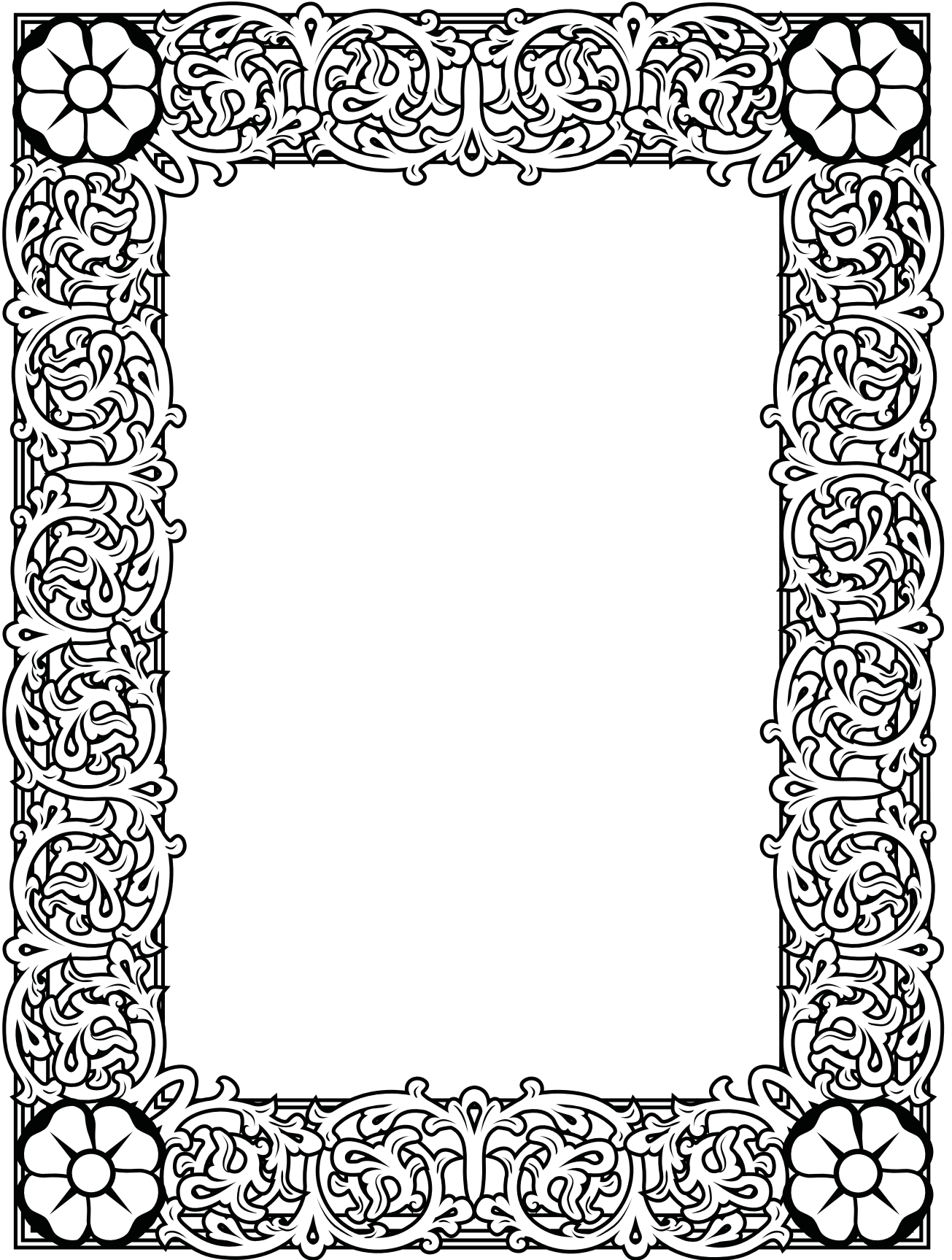
Grwpiau





3.6 Pelydrau o Heulwen







Mathau o Berthnasau





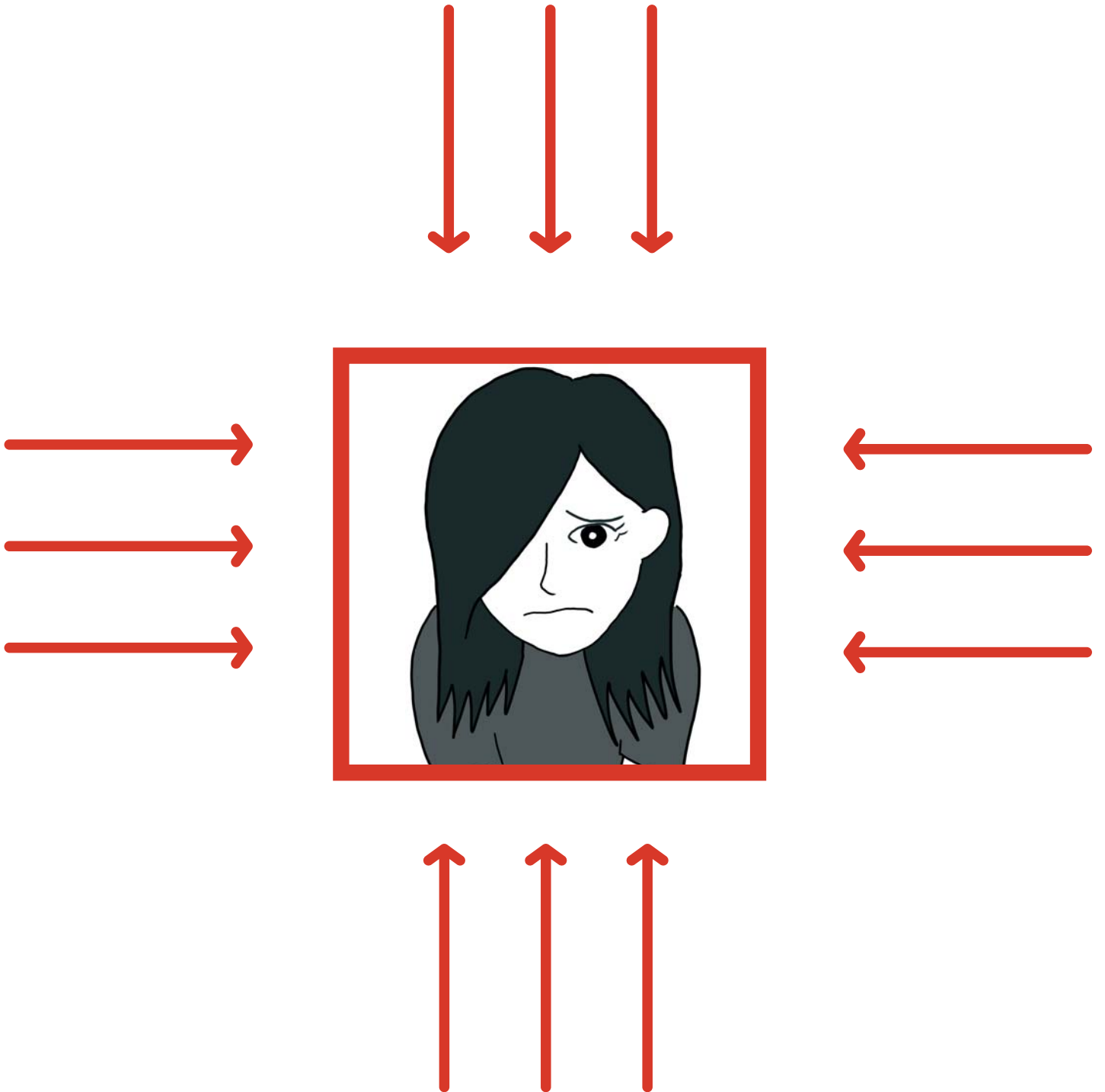
**Ymddygiadau
Mewn
Perthnasau**

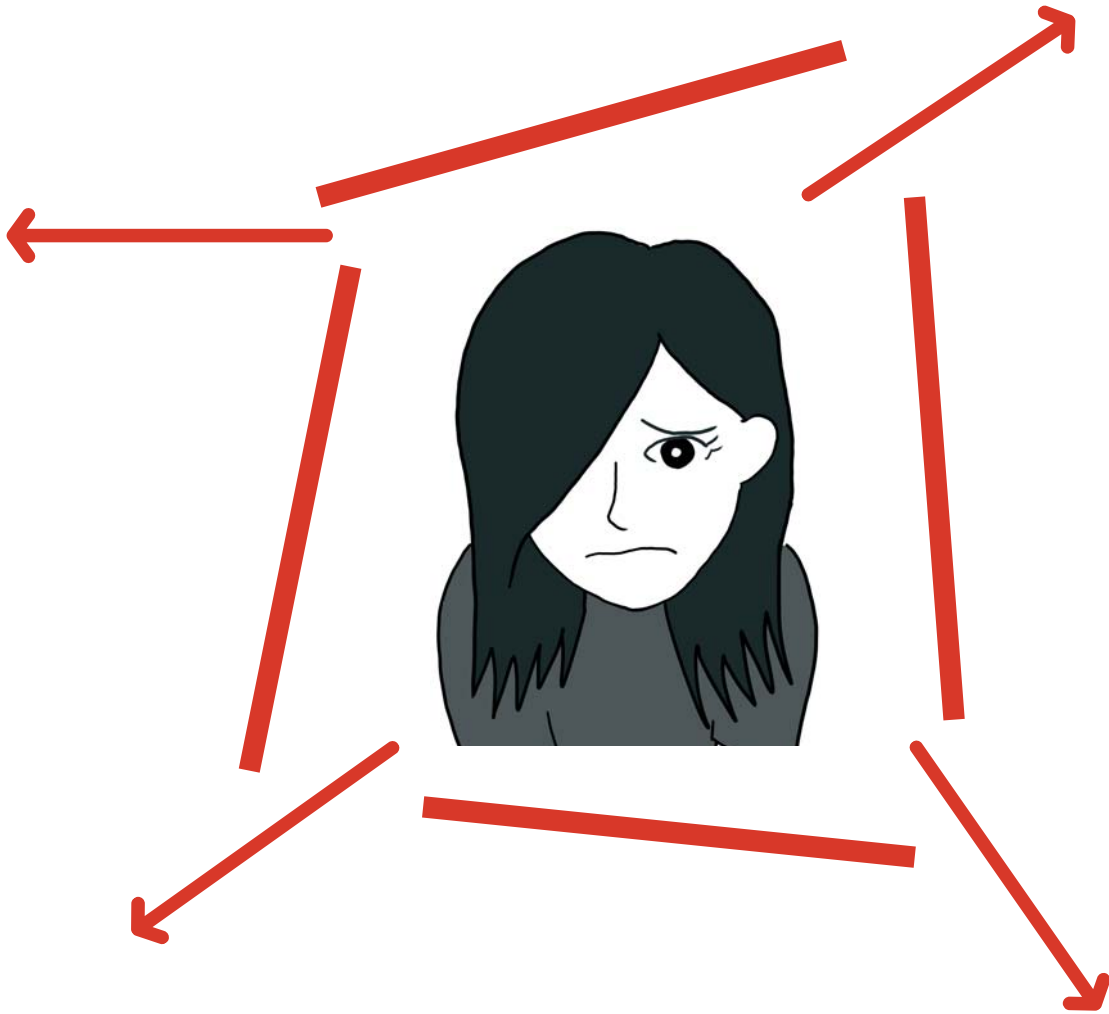


4.4 Ymddygiadau
Mewn Perthnasau

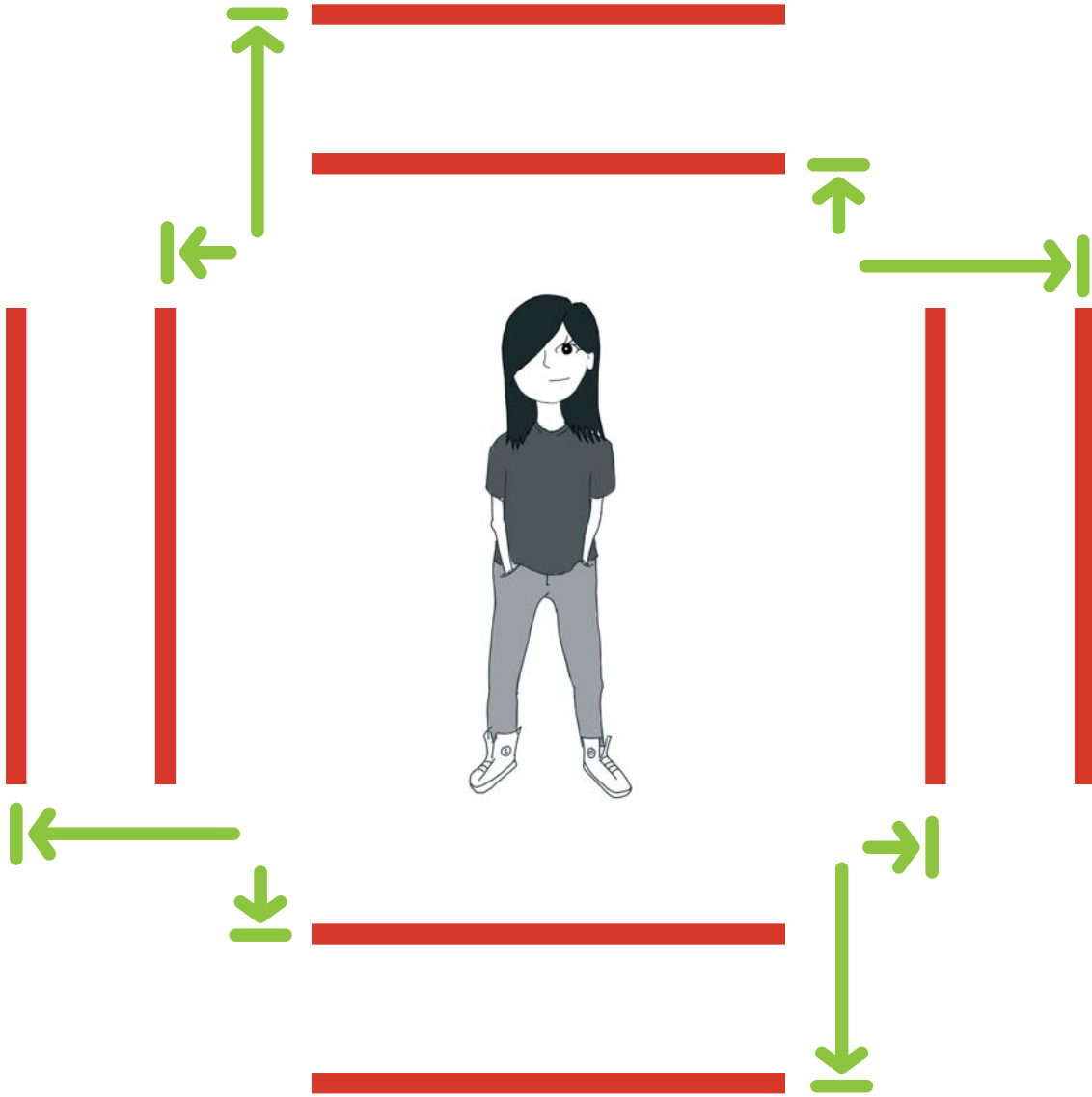
COFLEIDIO	COFLEIDIO	COFLEIDIO
COFLEIDIO	COFLEIDIO	COFLEIDIO
CUSANU	CUSANU	CUSANU
CUSANU	CUSANU	CUSANU
YSGWYD LLAW	YSGWYD LLAW	YSGWYD LLAW
YSGWYD LLAW	YSGWYD LLAW	YSGWYD LLAW
CYFFWRDD FY RHANNAU PREIFAT	CYFFWRDD FY RHANNAU PREIFAT	CYFFWRDD FY RHANNAU PREIFAT
CYFFWRDD FY RHANNAU PREIFAT	CYFFWRDD FY RHANNAU PREIFAT	CYFFWRDD FY RHANNAU PREIFAT
DAL DWYLO	DAL DWYLO	DAL DWYLO
DAL DWYLO	DAL DWYLO	DAL DWYLO
DWEUD 'RWY'N DY GARU DI'	DWEUD 'RWY'N DY GARU DI'	DWEUD 'RWY'N DY GARU DI'
DWEUD 'RWY'N DY GARU DI'	DWEUD 'RWY'N DY GARU DI'	DWEUD 'RWY'N DY GARU DI'
GOGLEISIO	GOGLEISIO	GOGLEISIO
GOGLEISIO	GOGLEISIO	GOGLEISIO
CAEL RHYW	CAEL RHYW	CAEL RHYW
CAEL RHYW	CAEL RHYW	CAEL RHYW
PRYFOCIO	PRYFOCIO	PRYFOCIO
PRYFOCIO	PRYFOCIO	PRYFOCIO
RESLO CHWARAE	RESLO CHWARAE	RESLO CHWARAE
RESLO CHWARAE	RESLO CHWARAE	RESLO CHWARAE

4.5 Ffiniau Anhyblyg

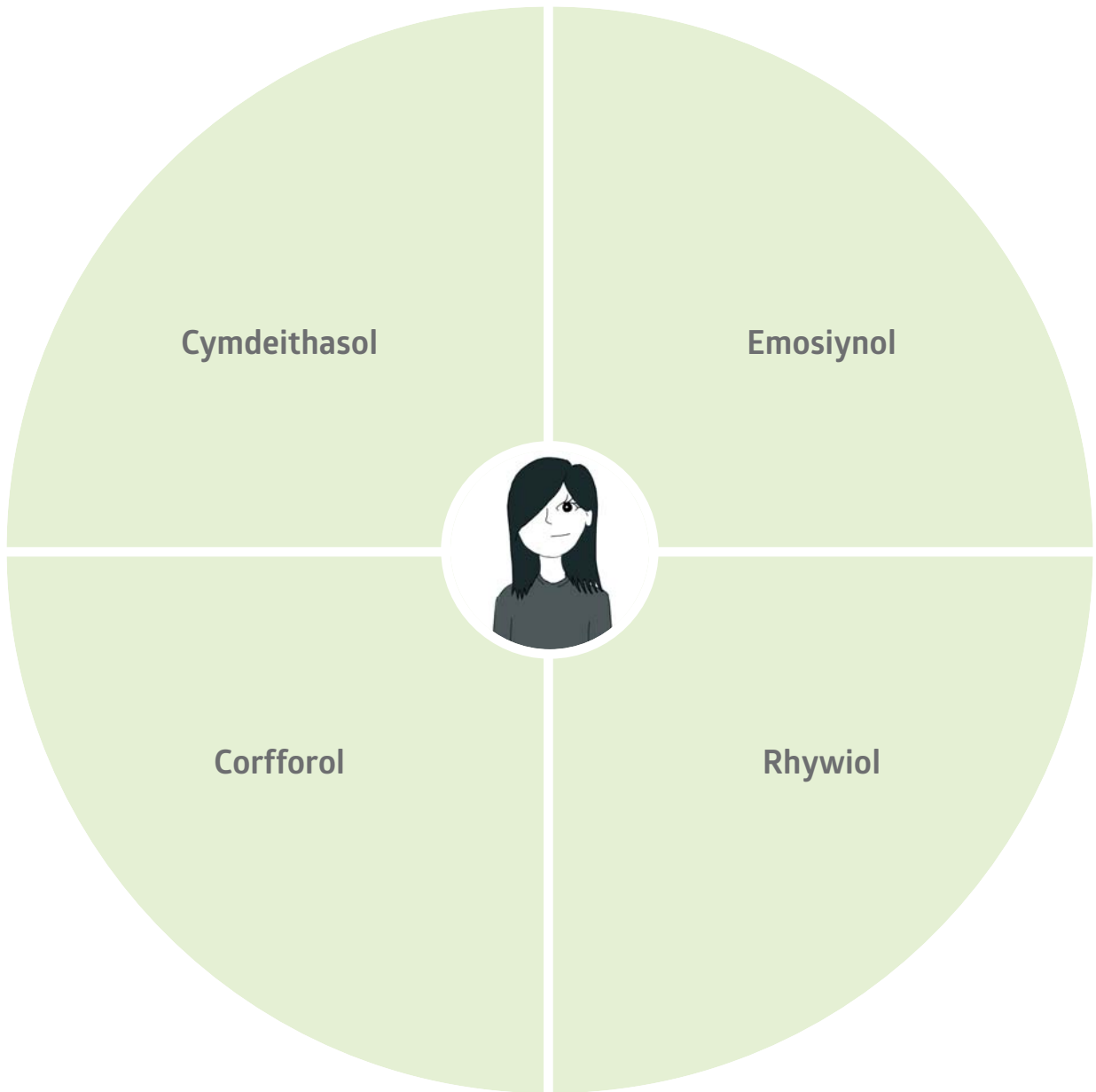


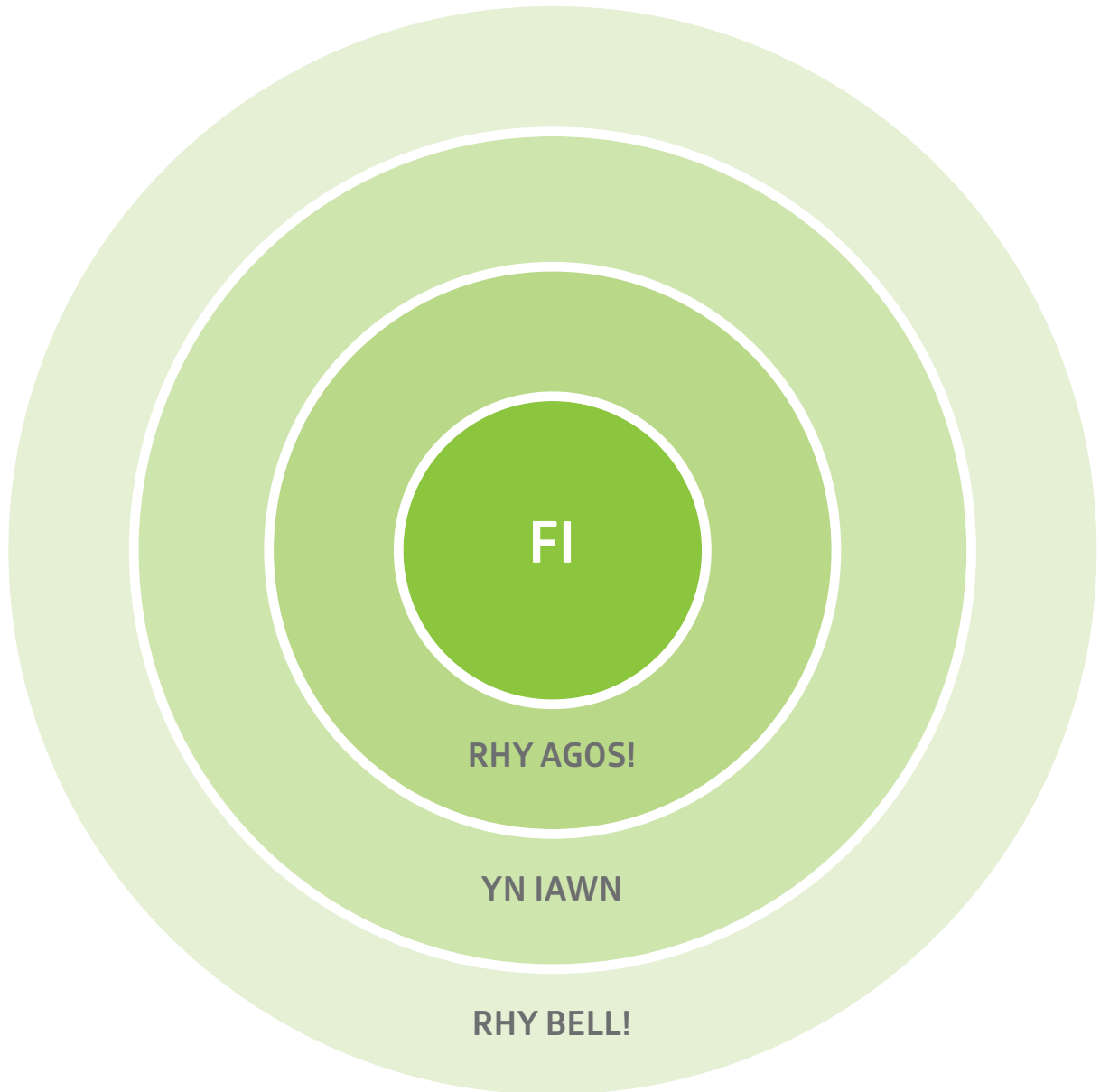


4.5 Ffiniau Iach



4.5 Beth mae fy Ffiniau i
yn edrych fel?



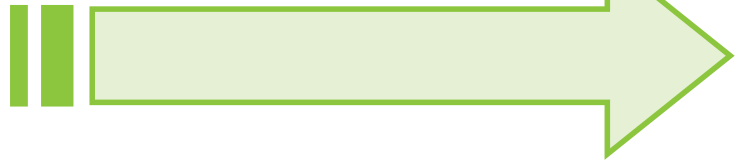


Archwilio Fy Mherthnasau

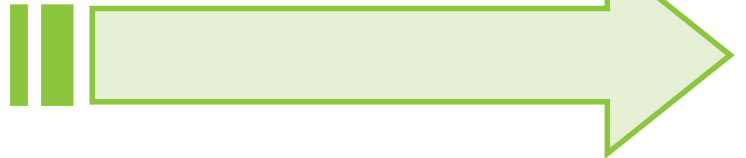
Perthnasau rwy'n ddiolchgar
amdanynt...

Cryfderau Perthynas

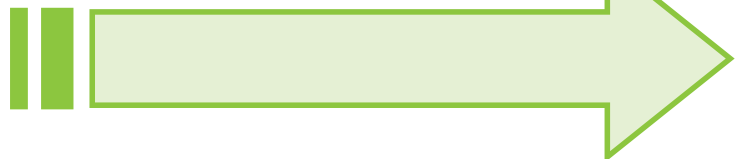
1.



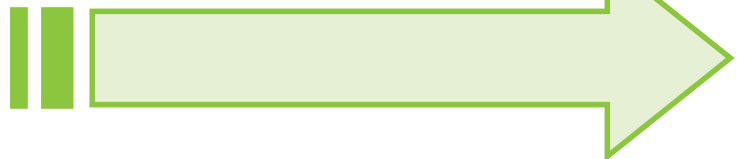
2.



3.

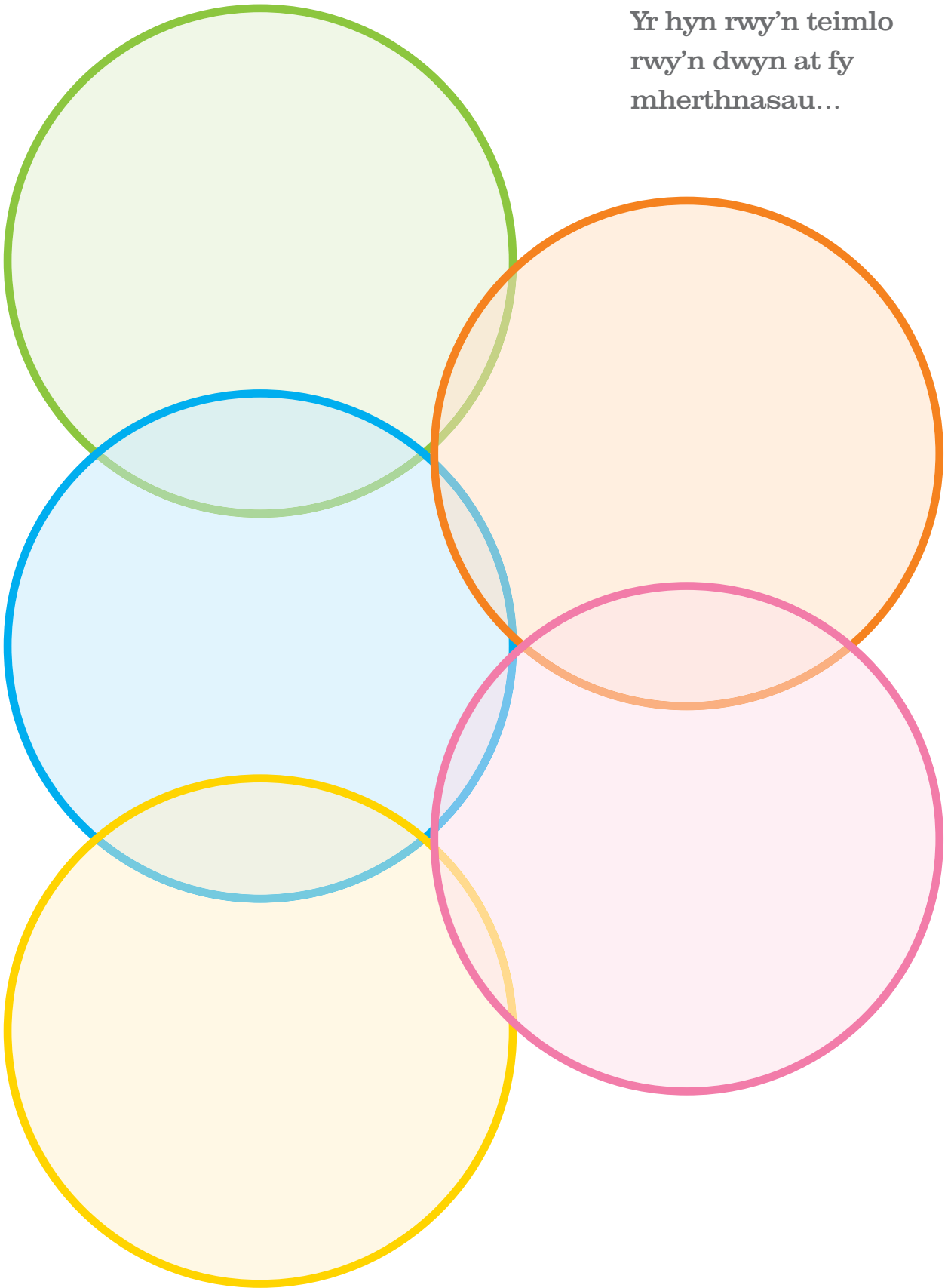


4.



4.6 Archwilio Fy Mherthnasau

Yr hyn rwy'n teimlo
rwy'n dwyn at fy
mherthnasau...

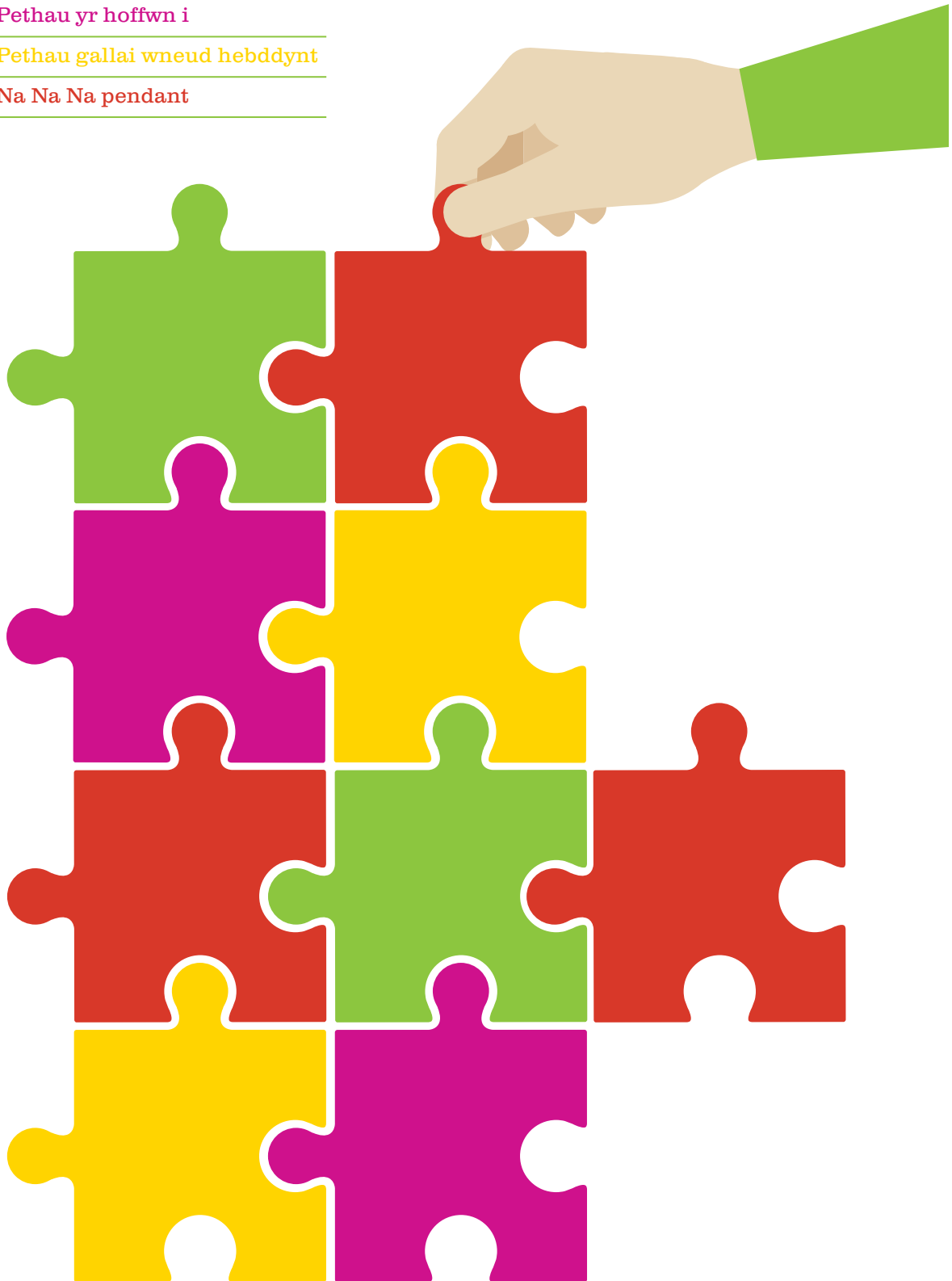


4.10 Beth Fyddwn
i'n Gwneud?



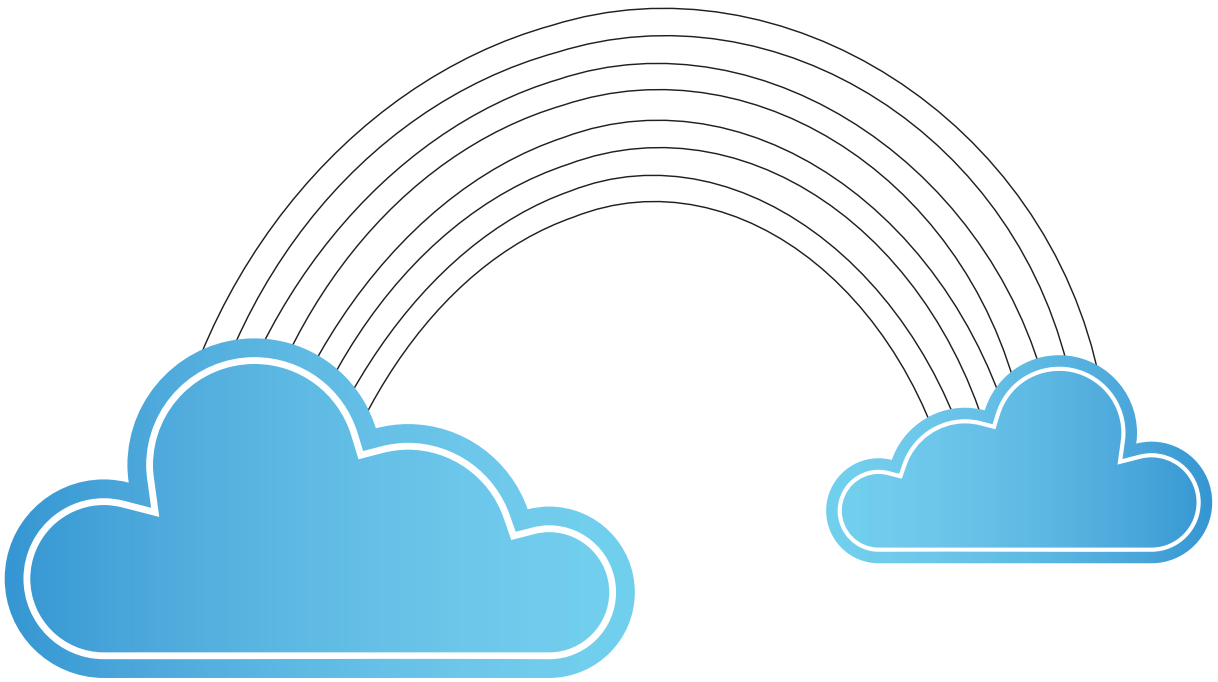
4.12 Jig-So Perthynas Rhywiol Iach

- Pethau rwy'n bendant angen
- Pethau yr hoffwn i
- Pethau gallai wneud hebbynt
- Na Na Na pendant



4.12 Jig-So Perthnasau Rhywiol Iach

Ymddiried yn eich gilydd	Gwneud hwyl ar eich pen	Bod yn genfigennus
Treulio amser gyda theulu a ffrindiau	Codi cywilydd	Methu bod yn chi eich hunan
Siarad â'ch gilydd	Weithiau'n bod yn flinderus	Yn feirniadol
Siarad ag eraill	Yn aml yn ffonio chi ar eich ffôn	Ddim yn hoffi chi'n siarad ag eraill
Rhannu syniadau/teimladau	Tecstio chi drwy'r amser	Ddim yn hoffi chi'n treulio amser gyda ffrindiau
Y ddau ohonoch yn cael hwyl	Bod yn goeglyd	Ddim yn gefnogol
Teimlo'n gyfforddus gyda'r person arall	Yn ceisio eich annog i rannu'r un diddordebau a nhw	Methu siarad â'ch gilydd
Teimlo'n hapus yn gwmni'r person arall	Yn gadael chi i lawr	Methu rhannu syniadau/teimladau
Gallu bod yn chi eich hunan	Gwneud cynlluniau ac yna eu torri	Ddim yn gadael i chi fod yn chi eich hunan
Mae mwy o amseroedd da nag amseroedd gwael	Bod yn flinderus	Teimlo'n anniogel
Yn annog cyfeillgarwch gydag eraill	Weithiau'n anghytuno	Methu ymddiried/ymddiriedaeth prin
Yn eich annog i wneud pethau rydych chi'n mwynhau	Yn gystadleuol gyda chi	Yn eich digalonni rhag gwneud pethau rydych chi'n mwynhau
Cefnogi eich gilydd	Yn dangos bant	Ddim yn hoffi chi i gael perthnasau agos eraill
Yn ystyriol o'ch gilydd	Weithiau'n torri addewidion	Yn ceisio rheoli a thrin
Yn trin eich gilydd yn gyfartal yn y berthynas	Weithiau'n ceisio bod 'wrth y llyw' / y rheolwr yn y berthynas	Ceisio newid chi - eich ymddygiad/ eich ymddangosiad ac yn y blaen
Teimlo'n ddiogel gyda'r person arall	Ddim gallu bod yn chi eich hunan yn gyfan gwbl	Dim rhyddid
Yn teimlo dy fod yn cael dy barchu	Yn gwirio dy ffôn/testunau	Yn galw enwau
Yn dangos anwylydeb	Bod yn ofalus am yr hyn rydych yn dweud	Dadlau drwy'r amser
Rhannu Diddordebau	Yn gofyn i chi anfon lluniau noeth	Gwneud i chi deimlo'n dwp
Ddim yn twyllo ar eich gilydd	Yn anfon negeseuon atoch chi drwy'r amser	Yn gwneud i chi gwneud pethau dydych chi ddim eisiau
Anfon jôcs i'ch gilydd	Yn ceisio eich annog i yfed alcohol	Yn dweud 'os oeddech chi'n caru fi buasech chi'n...'
Gallu dweud 'Na'	Yn anwybyddu chi pan ydych chi gyda phobl eraill	Yn ceisio rhoi pwysau arnoch chi'n rhywiol



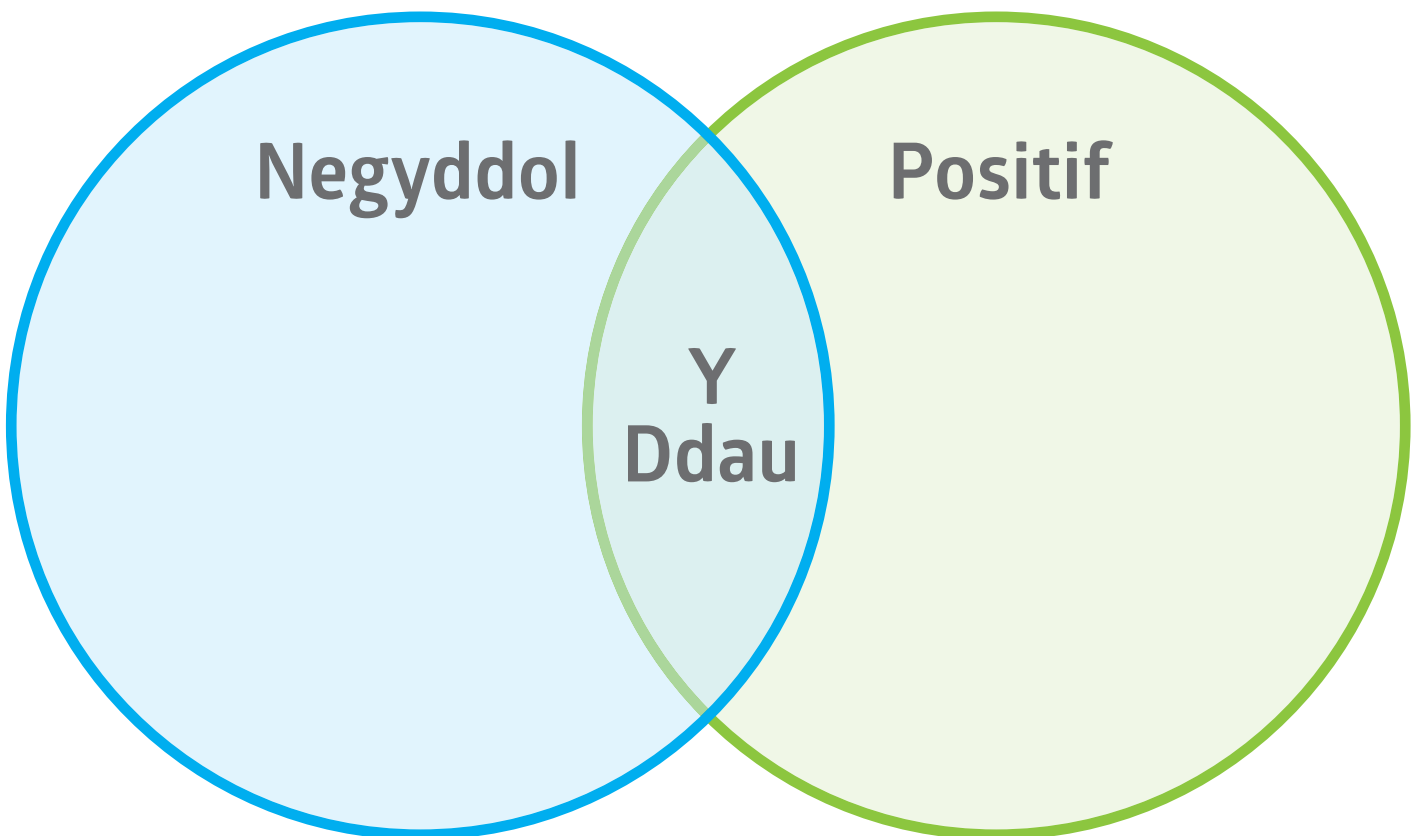
5.1 Geiriau Teimlo

YN GRAC	YN HAPUS	YN LLIDIOG
YN GYFFROUS	YN EUOG	YN BRYDERUS
YN OFNUS	YN LLONYDD	YN SYNNU
YN DRIST	YN HAMDDENOL	YN RHWYSTREDIG
YN GYWILYDDUS	YN OBEITHIOL	YN FLIN
WEDI DIFLASU	YN FALCH	YN DDRYSLYD
YN GENFIGENNUS	YN HYDERUS	YN EMBARAS
YN FODLON	YN FRWDFRYDIG	WEDI SIOMI
YN POENI	YN LLUDDDEDIG	CARU
YN YMOSODOL	YN HAMDDENOL	YN DDEWR
YN GAREDIG	YN SWIL	YN LLIDIOG
YN GYFFROUS	YN EUOG	YN EGNIOI
WEDI SYFRDANU	YN ISEL EICH YSBRYD	YN DDAGREUOL
YN GYFFORDDUS	YN BENDANT	YN RHWYSTREDIG
A CHYWILYDD	GOBEITHIOL	ANOBEITHIOL
YN LLON	YN GENFIGENNUS	YN AMHEUS
WEDI BRIFO	YN UNIG	WEDI FFIEIDDIO
NERFUS	GORFFWYLL	LLETCHWITH

Geiriau ar gyfer Teimladau

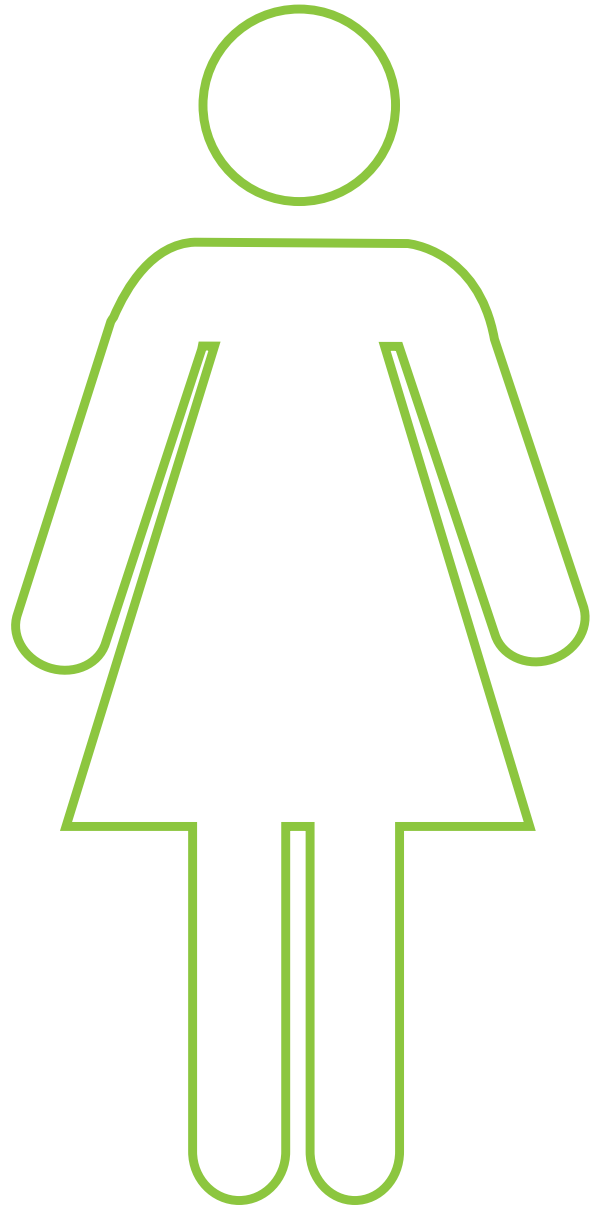
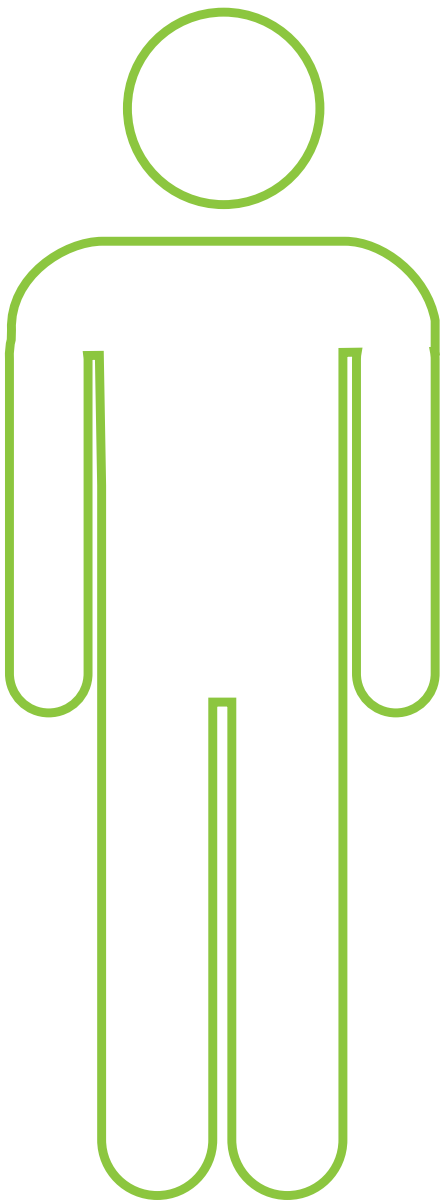
Edrychwch ar y rhestr o eiriau TEIMLADAU sy'n disgrifio emosiynau. Yn y blychau isod ysgrifennwch:

- Geiriau sy'n disgrifio teimladau **negyddol**? (teimlo'n ddrwg)
- Geiriau sy'n disgrifio teimladau **positif**? (teimlo'n dda)
- Geiriau a allai fod yn negyddol ac yn gadarnhaol?



Pa fath o deimladau ydych chi'n hoffi orau – Negyddol neu Bositif? Allwch chi egluro pam?

5.2 Teimladau Yn
Fy Nghorff



Beth sy'n digwydd i fy nghorff pan fyddaf yn dechrau teimlo'n.....?

C. Beth yw Pendantsrwydd?

C. Beth yw'r gwahaniaeth rhwng bod yn ymostyngol, yn ymosodol a phendant?

C. Meddylwch am eich ymddygiad eich hun - sut fydddech chi'n disgrifio orau'r ffordd yr ydych yn cyfathrebu eich anghenion?

Ymostyngol

Ddim yn mynegi eich meddyliau, teimladau neu farn neu olygon. Cyfathrebu meddyliau, teimladau, barn neu olygon mewn ffordd ymddiheuro fel eu bod yn cael eu wfftio gan eraill. Fforffedu eich hawliau eich hun i feddyliau, teimladau, barn neu olygon drwy ildio i eraill.

Pendant

Mynegi teimladau, meddyliau, a barn mewn modd sy'n agored, yn onest ac nid yw'n torri hawliau pobl eraill. Cyfleu eich anghenion yn effeithiol heb gael effaith negyddol ar bobl eraill..

Ymosodol

Sefyll fyny drosoch chi eich hun a mynegi meddyliau, teimladau, barn mewn modd sy'n amhriodol ac yn torri hawliau'r person arall. Gan ddefnyddio modd bychanu er mwyn cynnal goruchafiaeth dros eraill. Ymosod pan ydych dan fygythiad. Effaith ar bobl eraill yn negyddol iawn.



5.4 Tri Math o Gyfathrebu

	Geiriol	Di-eiriau	Meddwl	Manteision	Pris
Ymosodol	<p>Gwatwar, nawddoglyd Yn aml yn gwta Siarad yn gyflym Defnyddio geiriau beio Gwawdlyd, oer, tŷn llym Yn aml yn gweiddi, yn codi llais Bygythiadau - "Os nad ydych chi'n..." Rhoi pobl i lawr - "Peidiwch â bod mor dwp" Sylwadau Barnu - "dylech"; "drwg". Sylwadau rhywiol/hiliol Ymfrostgar - "s 'dim problemau gen i fel eich rhai chi" Barn a fynegir fel ffaith - "Mae hwnna'n dda i ddim" Cwestiynau bygythiol - "Pam wnaethoch chi hynny?"</p>	<p>Yn ymosod ar ofod personol rhywun Pwyso dros rywun neu ymlaen Breichiau wedi croesi'n dynn Ystumiau Ymosodol e.e. pwyntio, llaw mewn dwrn Gwên goeglyd Gwawdio Gwgu Syllu, gwrthod edrych i ffwrdd Bod yn amlwg yn ddiamynedd Yn gwgu pan yn grac Gên dynn</p>	<p>"Cael gafael arnoch chi cyn i chi gael fi" 'dych chi eisiau cymryd pethau oddi wrthyf fi" "Rwy'n edrych ar ôl Rhif 1" "Mae'n frwydr rydw i eisiau ennill"</p>	<p>Teimlo mewn rheolaeth Teimlo'n bwerus Teimlo'n llai agored i niwed Gadael teimladau i fynd. Pethau'n mynd eich ffordd chi Mae eraill yn gwneud beth ydych chi eisiau</p>	<p>Mae eich ymddygiad yn gwrthio pobl i ffwrdd/ Yn creu gelynyon Rydych chi'n teimlo'n paranoïd Anodd i ymlacio gan eich bod chi bob amser yn ceisio rheoli eraill/sefyllfaoedd Perthnasau ansefydlog Hunan-barch a hyder isel - rydych chi'n rhoi pobl eraill i lawr i geisio gwneud pethau'n iawn Teimlo euogrwydd a chywilydd</p>
Ymostyngol	<p>Rhoi eich hun i lawr Bob amser yn ymddiheuro 'peidiwch â phoeni' 'Nid yw'n bwysig' Bod yn anuniongyrchol - 'efallai' 'hwyrach' Bod yn ansicr</p>	<p>Edrych i lawr Osgoi cyswllt llygaid Cnoi gwefus Llaw dros y geg Plygu breichiau i amddiffyn Troï dwylo gyda'i gilydd Gwenu gorfodol fel ymateb nerfus e.e. Wrth dderbyn beirniadaeth Chwerthin neu wenu wrth ddangos dicter</p>	<p>"Bydd neb yn hoffi fi" "Bydd dweud na yn eu cynhyrfu nhw a fi bydd ar fai" "Dydw i ddim yn bwysig" "Mae fy anghenion i'n llai pwysig na phobl eraill"</p>	<p>Mwy o Hunan-barch Gwella cyfleoedd Dim cynydd emosiynol a ffrwydradau Llai o angen i amddiffyn eich hun Llai hunanymwybodol Yn agored i berthnasau iache</p>	<p>Straen heb ei leisio a dicter yn adeiladu - ffrwydrad? Galwadau cyson gan eraill Cael ei gweld yn wan Perthnasau afiach Wedi trapio mewn delwedd, ddim gallu bod yn nhw eu hunan Hunan-barch isel</p>
Pendant	<p>Cadarn, hamddenol, llais cyson Diffuant ac eglur Ddim yn rhy uchel neu'n dawel Cyfaint llais priodol Datganiadau 'Rwy'n' Cydweithio, meddylgar Yn gwahaniaethu rhwng ffeithiau a barn Yn awgrymu heb ddefnyddio 'dylai.' Datganiadau sydd ddim yn beio Archwilio barn pobl eraill Yn agored i ddatrysiadau eraill</p>	<p>Gwranddo derbyngar Cyswllt llygad uniongyrchol heb syllu Ystum corff union, cytbwys ac agored Symudiadau llaw agored Gwenu pan yn falch Gwgu pan yn ddig Nodweddion yn gyson Gên wedi ymlacio</p>	<p>"Byddwn i ddim yn caniatáu i chi gymryd mantais ohonof fi a byddwn i ddim yn ymosod a chi am fod yn chi eich hun"</p>	<p>Higher self esteem Improving chances and opportunities No emotional build up and explosions Reduced need to protect yourself Less self-conscious Open to healthy relationships</p>	<p>Gall bod yn ymosodol neu'n oddefol fod yn haws Gall newid credoau ac ymddygiad fod yn frawychus Methu gwarantu llwyddiant Gall eraill sy'n elwa oddi wrthyh chi'n bod yn oddefol ymateb yn erbyn eich pendantwydd</p>

Neges 'Chi'...

'Ti byth
yn gwrando
arno fi!'

'Pam ydych
chi mor gas
tuag ataf fi!'

'Rydych chi
bob amser yn
beio fi!'

Rydych chi'n
gwneud fi mor
wallgof!'

'
'

Neges 'Fi'...

'Rwy'n teimlo'n drist
pan does neb yn
gwrando arna i'

'Rwy'n teimlo'n
rhwystredig pan
rwy'n cael fy nhrin
yn annheg'

'Rwy'n teimlo.....
when.....'

'Rwy'n teimlo.....
when.....'

Datganiadau 'Fi'

• Cam 1

Rwy'n teimlo...

• Cam 2

pan...

• Cam 3

oherwydd...

• Cam 4

Beth rwyf eisiau/angen
yw...

Tabl Anghenion

Rwy'n llwglyd

Rwy'n poeni am fy nhad

Mae'n anodd dod ymlaen gyda phobl eraill fy oedran i

Mae gen i ofn o'r merched sy'n byw gerllaw

Dw i wedi blino llawer o'r amser

Rwyf bob amser mewn trwbl

Rwy'n credu mod i'n hyll

Rwy'n dadlau llawer gyda fy mam

Rwy'n oer

Nid oes gen i gariad

Rwy'n teimlo'n stuffy

Nid oes gen i unrhyw ffrindiau agos

Mae pethau dwi ddim yn deall

Dydy pobl eraill yn fy nosbarth ddim yn hoffi fi

Rwy'n sychedig

Dwi byth yn cael fy ngwaith yn iawn

Does neb yn sylwi pan fyddwn i'n trio'n galed

Rwy'n teimlo'n wahanol i bobl eraill fy oed

Rwy'n ei chael hi'n anodd datrys problemau yn dda

Dw i ddim yn gwybod cymaint â fy ffrindiau

Mae pethau yn fy mywyd yn anhrefnus

5.9 Ymarferion Hierarchaeth Anghenion Maslow

HUNANSYLWEDDOLI:

Creadigrwydd, naturioldeb,
moesoldeb, derbyn ffeithiau,
diffyg rhagfarn, datrys problemau

ANGHENION ESTHETIG:

Harddwch, cydbwysedd,
cymesuredd, trefn

ANGHENION GWYBYDDOL:

Gwybod, Deall, Chwilfrydedd,
Archwilio, hunanymwybyddiaeth

HUNAN-BARCH:

Hyder, parchu pobl eraill, parch gan
bobl eraill, Cyflawni

CARIAD A PHERTHYN:

Cyfeillgarwch, teulu, agosatrwydd
rhywiol, ymdeimlad o gysylltiad

DIOGELWCH A DIOGELEDD:

O gorff, iechyd, o deulu, o adnoddau

ANGHENION HANFODOL:

Cwsg, dŵr, anadlu, bwyd, rhyw



Gosod Nodau

Fy Nod yw:

Mae'n bwysig i mi gyrraedd y nod hwn oherwydd:

- 1.
 - 2.
 - 3.
-

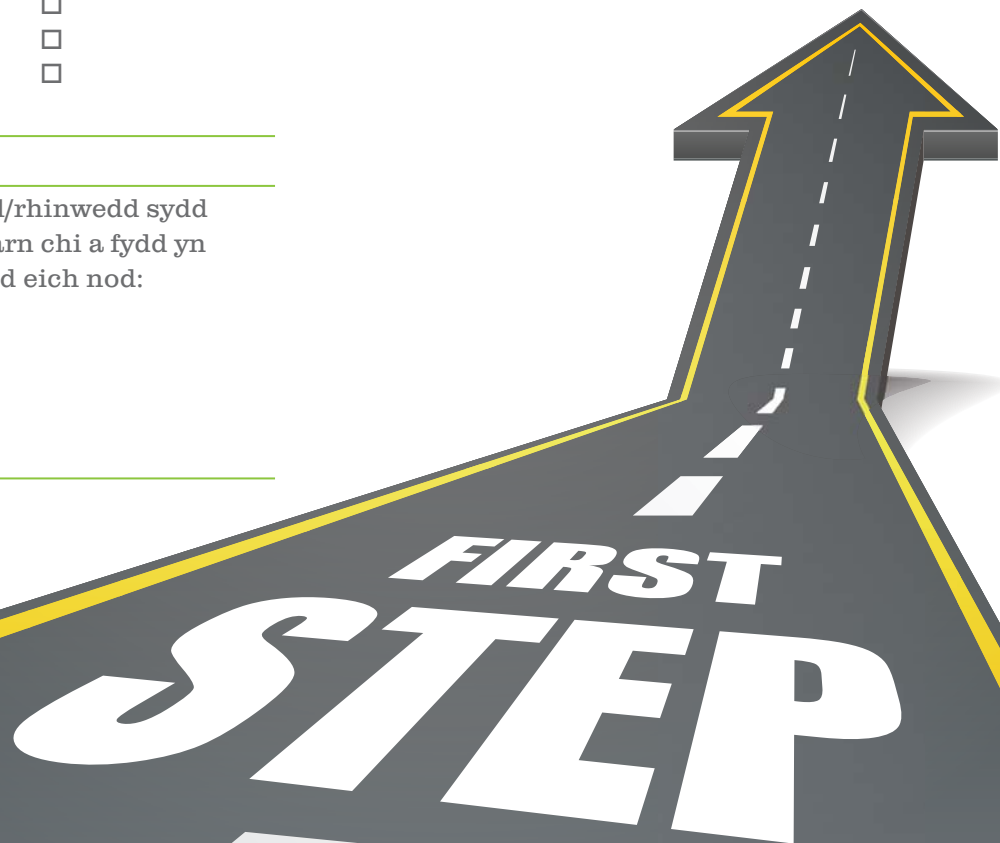
Hoffwn i wneud hyn erbyn (rhoi dyddiad ac amser i'ch hun):

A byddaf yn gwirio hyn yn:

- | | |
|-----------|--------------------------|
| DDYDDIOL | <input type="checkbox"/> |
| WYTHNOSOL | <input type="checkbox"/> |
| MISOL | <input type="checkbox"/> |
-

Rhestrwch dau sgil/rhinwedd sydd gennych yn eich barn chi a fydd yn helpu chi i gyrraedd eich nod:

- 1.
 - 2.
-



Cyflawni Fy Nod

Pan fyddaf yn cyrraedd fy nod
rwy'n gweld...



Pan fyddaf yn cyrraedd fy nod
rwy'n clywed...



Pan fyddaf yn cyrraedd fy nod
rwy'n teimlo'n...



Girl's Talk: Game Rules

1. It's simple! Choose a player piece.

2. Place at the start and roll the dice. Move the number of positions the dice shows you.

3. Collect Journey Reward Points for taking part, as you pass them.

4. If you land on a Pick A Card square, you answer the question and get 10 points for each one (whatever you answer...!)

5. Get as far in the game as you can, or want to. The future awaits...

6. Record your points below...

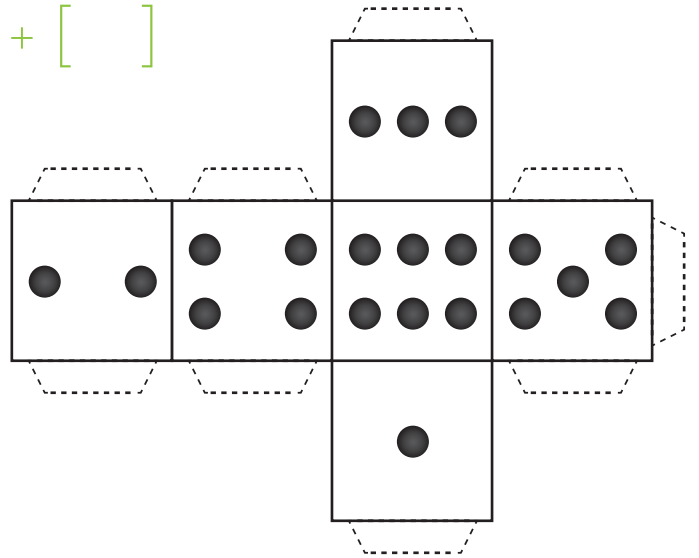
[]	+	[]	+	[]	+	[]	+	[]	+	[]
[]	+	[]	+	[]	+	[]	+	[]	+	[]
[]	+	[]	+	[]	+	[]	+	[]	+	[]
[]	+	[]	+	[]	+	[]	+	[]	+	[]
[]	+	[]	+	[]	+	[]	+	[]	+	[]

= [] total

iPhone (iOS)
Free Dice App



Android
Free Dice App



Cut out your counter



5.12 Cardiau Gêm Sgwrs
Merched

<p>Beth yw'r dull gorau o gyfathrebu? a. Goddefol b. Pendant c. Ymosodol</p>	<p>Enwch 3 rhinwedd perthynas iach.</p>
<p>Enwch 3 rhinwedd perthynas afiach</p>	<p>Yn gywir neu'n anghywir? Mae mastyrbio yn weithgaredd preifat</p>
<p>Yn gywir neu'n anghywir? Mae'n bosibl i amddiffyn eich hun yn erbyn STI (salwch a drosglwyddir yn rhywiol)</p>	<p>Pa un o'r canlynol NAD ydych yn dod o hyd i mewn perthynas iach? a. Y gallu i fod yn chi eich hun b. Bod yn gefnogol c. Un person yn gwneud yr holl benderfyniadau</p>
<p>Yn gywir neu'n anghywir? Ni all merch feichiogi yn ystod ei fisglwyf</p>	<p>Yn gywir neu'n anghywir? Mae bechgyn a merched yn cael orgasm</p>
<p>Yn gywir neu'n anghywir? Os bydd bachgen yn tynnu ei bidyn yn cyn iddo alldynnu (dod) Ni fydd y ferch yn beichiogi</p>	<p>Yn gywir neu'n anghywir? Mae pawb yn mastyrbio</p>
<p>Yn gywir neu'n anghywir? Gallwch chi bob amser ddweud os ydych chi neu rywun arall wedi dal STI</p>	<p>Rhowch 3 enghraifft o ymddygiad bwlio</p>
<p>Rhowch un enghraifft o bob un o'r canlynol: a. Ffin aneglur b. Ffin anhyblyg c. Ffin iach</p>	<p>Cwblhewch Ddatganiad 'Fi': 'Rwy'n teimlo ...' 'Pryd...' 'Achos...' 'Beth ydw i angen/eisiau yw...'</p>
<p>Rhestrwch 3 peth positif amdanoch chi eich hun</p>	<p>Yn gywir neu'n anghywir? Cyfrifoldeb y ferch ydyw i feddwl am atal cenhedlu?</p>
<p>Yn gywir neu'n anghywir? Yr oedran cyfreithiol ar gyfer cydsynio i ryw yn y DU yw 18 oed</p>	<p>Yn gywir neu'n anghywir? Does dim amser saff I gael rhyw heb amddiffyn</p>
<p>Yn gywir neu'n anghywir? Ni allwch gael STI o ryw geneuol</p>	<p>Yn gywir neu'n anghywir? Mae anfon lluniau noeth neu luniau 'secsi' (secstio) yn digwydd ym mhob perthynas</p>
<p>Yn gywir neu'n anghywir? Gall pobl yn eu harddegau gweld meddyg neu nyrs yn breifat</p>	<p>Yn gywir neu'n anghywir? Mae anghenion rhywiol merched yn gyfartal i fechgyn</p>
<p>Yn gywir neu'n anghywir? Gallwch ddefnyddio'r bilsen atal cenhedlu brys hyd at 72 awr ar ôl cael rhyw</p>	<p>Yn gywir neu'n anghywir? Dim ond pobl sy'n cysgu o gwmpas sy'n dal STI</p>

5.12 Cardiau Gêm Sgwrs Merched

<p>Yn gywir neu'n anghywir? Mae defnyddio alcohol neu gyffuriau yn esgus dros ymddygiad niweidiol</p>	<p>Yn gywir neu'n anghywir? Mae dweud 'Na' i ryw yn golygu eich bod yn 'goegen' ac mae rhywbeth yn bod gyda chi</p>
<p>Rhestrwch 3 ffordd mae emosiynau yn effeithio ar eich corff</p>	<p>Enwch y ffyrdd y gallwch ddangos tosturi i chi eich hun - mae pob un yn ennill tocyn.</p>
<p>Enwch y ffyrdd y gallwch ddangos tosturi dros eraill - pob un yn ennill tocyn.</p>	<p>Rhowch 2 enghraifft o feddyliau delwedd y corff negyddol</p>
<p>Rhowch 2 enghraifft o feddyliau delwedd y corff cadarnhaol</p>	<p>Rhestr 2 o eiriau Emosiwn negyddol a rhowch enghreifftiau o adeg pan brofoch chi'r teimlad hynny</p>
<p>Rhestrwch 2 o eiriau Emosiwn positif a rhowch enghreifftiau o adeg pan brofoch chi'r teimlad hynny.</p>	<p>Disgrifiwch enghraifft o: a. Nod tymor byr b. Nod tymor hir</p>
<p>Er mwyn i berson allu cydsynio i ryw y mae angen iddynt...</p>	<p>Disgrifio beth mae'r term Dioddefwyr yn golygu?</p>
<p>Disgrifiwch 3 peth sydd yn rhoi rhywyn pwer dros rhywyn arall</p>	<p>Disgrifiwch 2 engrhaifftiau le mae pwer yn gallu fod yn negyddol</p>
<p>Disgrifiwch 2 engrhaifftiau le mae pwer yn gallu fod yn positif</p>	<p>Rhowch enghraifft o: a. Fod yn ymysodol b. Fod yn goddefol c. Fod yn bendant</p>
<p>Disgrifiwch sut l ddefnyddio negesuon sydd yn ddechrae gyda 'Rydw I': 'Rydw I yn teimlo'n...' 'Pryd mae...'</p>	<p>Disgrifiwch 3 ffordd l rheoli emosiynau...</p>
<p>Yn gywir neu'n anghywir? Mae ddynion yn fwy cruf na fenywod</p>	<p>Yn gywir neu'n anghywir? Mae mastyrbio yn gallu achosi niwed</p>

5.12 Cardiau Gêm Sgwrs
Merched - Atebion

<p>Beth yw'r dull gorau o gyfathrebu? a. Goddefol b. Pendant c. Ymosodol Ateb: Pendant</p>	<p>Enwch 3 rhinwedd perthynas iach. Ateb: Rhoi un tocyn am ateb cywir</p>
<p>Enwch 3 rhinwedd perthynas afiach Ateb: Rhoi un tocyn am pob rhinwedd</p>	<p>Yn gywir neu'n anghywir? Mae mastyrbio yn weithgaredd preifat Ateb: Cywir</p>
<p>Mae'n bosibl i amddiffyn eich hun yn erbyn STI (salwch a drosglwyddir yn rhywiol) Ateb: Cywir</p>	<p>Pa un o'r canlynol NAD ydych yn dod o hyd i mewn perthynas iach? a. Y gallu i fod yn chi eich hun b. Bod yn gefnogol c. Un person yn gwneud yr holl benderfyniadau Ateb: Un person yn gwneud yr holl benderfyniadau</p>
<p>Ni all merch feichiogi yn ystod ei fisglwyf Ateb: Ffug</p>	<p>Mae bechgyn a merched yn cael orgasm Ateb: Cywir</p>
<p>Os bydd bachgen yn tynnu ei bidyn yn cyn iddo alldynnu (dod) Ni fydd y ferch yn beichiogi Ateb: Ffug</p>	<p>Mae pawb yn mastyrbio Ateb: Cywir, mae fechgyn a merched yn gallu mastyrbio ond mae rhai pobl yn ddewis i beidio mastyrbio.</p>
<p>Gallwch chi bob amser ddweud os ydych chi neu rywun arall wedi dal STI Ateb: Ffug</p>	<p>Rhowch 3 enghraifft o ymddygiad bwlio Ateb: rhoi un tocyn am pob enghraifft</p>
<p>Rhowch un enghraifft o bob un o'r canlynol: a. Ffin aneglur b. Ffin anhyblyg c. Ffin iach Ateb: rhoi un tocyn am pob enghraifft</p>	<p>Cwblhewch Ddatganiad 'Fi': 'Rwy'n teimlo..' 'Pryd...' 'Achos...' 'Beth ydw i angen/eisiau yw...' Ateb: rhoi un tocyn am pob enghraifft</p>
<p>Rhestrwch 3 peth positif amdanoch chi eich hun Ateb: Rhoi un tocyn am pob peth positif</p>	<p>Cyfrifoldeb y ferch ydyw i feddwl am atal cenhedlu? Ateb: Ffug – mae atal cenhedlu yn cyfrifoldeb y ferch a'r bachgen sydd yn meddwl am gael rhiw</p>
<p>Yr oedran cyfreithiol ar gyfer cydsynio i ryw yn y DU yw 18 oed Ateb: Ffug – 16 oed</p>	<p>Nid oes yna amser 'diogel' i gael rhyw heb ddiogelwch Ateb: Ffug</p>
<p>Mae ddynion yn fwy cruf na fenywod Ateb: trafod gwahaniaeth rhwng cryfder emosiynol a cryfder corfforol</p>	<p>Does dim amser saff I gael rhyw heb amddiffyn Ateb: Cywir</p>
<p>Ni allwch gael STI o ryw geneuol Ateb: Ffug</p>	<p>Mae anfon lluniau noeth neu luniau 'secsi' (secstio) yn digwydd ym mhob perthynas Ateb: Ffug</p>
<p>Gall pobl yn eu harddegau gweld meddyg neu nyrs yn breifat Ateb: Cywir</p>	<p>Mae anghenion rhywiol merched yn gyfartal i fechgyn Ateb: Cywir</p>

5.12 Cardiau Gêm Sgwrs
Merched - Atebion

Gallwch ddefnyddio'r bilsen atal cenhedlu brys hyd at 72 awr ar ol cael rhyw Ateb: Cywir	Dim ond pobl sy'n cysgu o gwmpas sy'n dal STI Ateb: Ffug
Mae defnyddio alcohol neu gyffuriau yn esgus dros ymddygiad niweidiol Ateb: Ffug	Mae dweud 'Na' i ryw yn golygu eich bod yn 'goegen' ac mae rhywbeth yn bod gyda chi Ateb: Ffug
Rhestrwch 3 ffordd mae emosiynau yn effeithio ar eich corf Ateb: Rhoi un tocyn am pob ateb cywir	Enwch y ffyrdd y gallwch ddangos tosturi i chi eich hun Ateb: Rhoi un tocyn am pob ateb cywir
Enwch y ffyrdd y gallwch ddangos tosturi dros eraill Ateb: Rhoi un tocyn am pob ateb cywir	Rhowch 2 enghraifft o feddyliau delwedd y corff negyddol Ateb: Rhoi un tocyn am pob ateb cywir
Rhowch 2 enghraifft o feddyliau delwedd y corff Cadarnhaol Ateb: Rhoi un tocyn am pob ateb cywir	Rhestrwch 2 o eiriau Emosiwn positif a rhowch enghreifftiau o adeg pan brofoch chi'r teimlad hynny Ateb: Rhoi un tocyn am pob ateb cywir
Rhestr 2 o eiriau Emosiwn negyddol a rhowch enghreifftiau o adeg pan brofoch chi'r teimlad hynny Ateb: Rhoi un tocyn am pob ateb cywir	Disgrifiwch enghraifft o: a. Nod tymor byr b. Nod tymor hir Ateb: Rhoi un tocyn am pob enghraifft
Er mwyn i berson allu cydsynio i ryw y mae angen iddynt... Ateb: Rhoi un tocyn am pob ateb cywir	Disgrifio beth mae'r term Dioddefwyr yn golygu? enghreifftiau: "... rhywyn sydd wedi gael profiad negyddol o achos ymddygiad rhywyn arall - rhywyn sydd yn teimlo'n fod nhw yn diryn, heb y gryfder I newid ey fywyd - rhywyn sydd wedu gael os"
Disgrifiwch 3 peth sydd yn rhoi rhywyn pwer dros rhywyn arall Ateb: Rhoi un tocyn am pob ateb cywir	Disgrifiwch 2 enghraifftiau le mae pwer yn gallu fod yn positif Ateb: Rhoi un tocyn am pob ateb cywir
Disgrifiwch 2 enghraifftiau le mae pwer yn gallu fod yn negyddol Ateb: Rhoi un tocyn am pob ateb cywir	Rhowch enghraifftiau o: a) Fod yn ymysodol b) Fod yn goddefol c) Fod yn bendant Ateb: Rhoi un tocyn am pob ateb cywir
Disgrifiwch sut I ddefnyddio negesuon sydd yn ddechrae gyda 'Rydw I': 'Rydw I yn teimlo'n...' 'Pryd mae...' Ateb: Rhoi un tocyn am pob enghraifft	Disgrifiwch 3 ffordd I rheoli emosiynau... Ateb: Rhoi un tocyn am pob ateb cywir