ADDYSG HIV I BAWB

Fast Track Cymru

Cynhwysol, Hygyrch a Hanfodol

FAST TRACK CYMRU

Ariennir gan

GILEAD

Nodyn gan yr Awdur

Hoffwn ddechrau drwy fynegi fy niolch mwyaf diffuant i Gilead, y bu i'w cyllid wneud yr adnoddau hyn, a'r Gystadleuaeth Gelf Genedlaethol gysylltiedig, yn bosib. Mae'u cefnogaeth wedi galluogi ein gweledigaeth i ddod yn wir, ac o ganlyniad, mae gan filoedd o bobl ifanc gyfle nawr i ddysgu am HIV mewn ffordd sy'n hygyrch, yn ddeniadol ac yn rhydd o stigma.

I fwrdd Ymddiriedolwyr Fast Track Cymru ac i'm cydweithwyr yn Fast Track sydd wedi fy nghefnogi a'm hannog bob cam o'r ffordd, diolch. Mae eich cred chi yn y gwaith hwn wedi golygu popeth. Pan ddechreuodd y prosiect hwn, doeddwn i ddim yn rhagweld y byddai'n tyfu i'r maint y gwnaeth, ac mae eich cael chi'n gefn i ni wedi bod yn allweddol o ran cael poeth ynghyd.

Mae'r prosiect hwn wedi bod yn llafur cariad go iawn. Fel athro a drodd yn weithiwr ieuenctid, gwn faint o alw ar fyrder sydd am adnoddau fel hyn, nid yn unig ar gyfer pobl ifanc, ond i addysgwyr hefyd. O'r dechrau'n deg, roedd hi'n hanfodol gweld yr adnoddau hyn yn cael eu llunio gyda phobl ifanc, gydag addysgwyr, gyda gweithwyr proffesiynol y byd iechyd a gyda rhieni a gofalwyr. I bawb a roddodd o'u hamser, a rannodd eu gonestrwydd, ac a roddodd ymddiriedaeth ynof fi i wrando eu safbwyntiau rwy'n eithriadol ddiolchgar.

Rhaid i mi hefyd ddiolch i'n grŵp gweithio ACRh ehangach, nyrsys, clinigwyr, sefydliadau partner, ac yn enwedig y rheiny sy'n byw gyda HIV. Mae eich lleisiau, eich tosturi, a'ch dewrder wrth galon y gwaith hwn. Ni allai'r adnoddau hyn fodoli heb eich ysbrydoliaeth chi; gobeithio mai dim ond y dechrau ar gydweithio i'r dyfodol yw hyn.
Ac i gloi, i'r rheiny sy'n darllen a defnyddio'r adnoddau hyn: fy ngobaith yw y byddan nhw'n rhoi hyder i chi siarad am HIV, ei wau'n naturiol drwy eich addysgu, a herio stigma drwy fod yn weladwy. Mae pob sgwrs yn cyfri. Mae pob gwers yn gwneud gwahaniaeth. Mae arnom angen i chi siarad am HIV, oherwydd drwy wybodaeth, tosturi a bod yn agored, gallwn ni greu Cymru ble mae cynhwysiant, tegwch a dealltwriaeth yn sail i bopeth a wnawn.

Diolch bawb,

Sarah Maslen-Roberts (hi)

Am ragor o wybodaeth am Fast Track Cymru, sut y gallem gydweithio gyda chi efallai, neu am yr adnoddau hyn a sut i'w defnyddio, ewch i https://fasttrack.wales/ neu e-bostiwch fasttrackcities@hiv.wales

Cynnwys

Tudalen 2 - Nodyn gan yr Awdur
Tudalen 3 - Cynnwys
Tudalen 4 - Cyflwyniad
Tudalen 7 - Taflen Ffeithiau HIV
Tudalen 17 - **Adnoddau - Pyniciau Craidd**
Tudalen 18 - Saesneg
Tudalen 22 - Mathemateg
Tudalen 24 - Gwyddoniaeth
Tudalen 26 - **Adnoddau - Dyniaethau**
Tudalen 27 - Daearyddiaeth
Tudalen 29 - Hanes
Tudalen 31 - Astudiaethau Crefyddol
Tudalen 36 - **Adnoddau - Technolegau**
Tudalen 37 - TGCh / Cyfrifiadureg
Tudalen 39 - Technoleg Bwyd
Tudalen 41 - Technoleg Dylunio
Tudalen 43 - **Adnoddau - Ieithoedd**
Tudalen 44 - Cymraeg
Tudalen 46 - Ffrangeg
Tudalen 48 - **Adnoddau - Celfyddydau Creadigol**
Tudalen 49 - Cerddoriaeth
Tudalen 51 - Celf
Tudalen 53 - Drama
Tudalen 55 - **Adnoddau - Pynciau Eraill**
Tudalen 56 - Addysg Gorfforol
Tudalen 58 - Astudiaethau Busnes
Tudalen 63 - Bagloriaeth Cymru
Tudalen 66 - **Adnoddau - Iechyd a Llesiant / ABCh / Dinasyddiaeth**
Tudalen 67 - HIV & A Pherthynas Iach ag Eraill
Tudalen 69 - Stigma HIV
Tudalen 71 - HIV a Dinasyddiaeth Fyd-eang
Tudalen 73 - **Adnoddau - Gwasanaeth – CA4 a CA5**
Tudalen 78 - **Adnoddau - Gwaith Ieuenctid**
Tudalen 81 - **Adnoddau - Ysgol Gynradd**
Tudalen 87 - Gwasanaeth Cynradd
Tudalen 89 - **Adnoddau - Addysg Amgen**
Tudalen 92 - **Adnoddau - Addysg Arbennig/ Lleoliadau ADY**
Tudalen 95 - Darllen Pellach
Tudalen 99 - Casgliad

Cyflwyniad

Addysgu, Gwreiddio, Ymgysylltu, Grymuso

Mae hyn yn fwy na dim ond addysgu; mae'n ymrwymiad ar y cyd o blaid parch, cynhwysiant a chyfiawnder. Mae pob person ifanc yn haeddu hyn. Gall pob addysgwr ei gyflawni.

Mae addysg HIV yn rhan hanfodol o Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb (ACRh) yng Nghymru, gan sicrhau fod pob person ifanc, waeth beth fo'u cefndir neu'i hanghenion dysgu, yn cael mynediad i wybodaeth gywir, cynhwysol, ac aaddas i'w cam addysgol. Mae Cod ACRh Cymru'n pwysleisio cymryd dull o addysgu a seilir ar hawliau, sy'n gynhywsol ac addas i ddatblygiad yr unigolyn, gan sicrhau y gall pob plentyn a pherson ifanc archwilio'r pynciau hyn mewn modd sy'n parchu'u hanghenion a'u profiadau unigol.

Adeiladwyd adnoddau Fast Track Cymru ar sail y gred fod yn rhaid i hygyrchedd fod yn waelodol, nid yn ailystyriaeth. O'r dechrau'n deg, rydyn ni wedi ymgynghori'n eang â gweithwyr proffesiynol, rhieni, gofalwyr, a'r bobl ifanc eu hunain i sichrau fod pob safbwynt yn cael ei werthfawrogi a'i gynrychioli. Drwy greu adnoddau sy'n rhychwantu pob agwedd ar y cwricwlwm a phob pwnc, rydyn ni wedi arloesi â dull newydd o addysgu, gan gynnwys gwreiddio cynhwysiant fel peth creiddiol, yn hytrach na'i ôl-osod. Mae'r broses gydweithredol a holistig hon wedi arwain at adnoddau grymus, ystyrlon, sydd wir yn adlewyrchu ac ateb anghenion pob dysgwr ac addysgwr fel ei gilydd.

Drwy wreiddio addysg HIV yn y cwricwlwm ar draws pynciau lluosog, rydyn ni'n helpu pobl ifanc i ddatblygu dealltwriaeth ffeithiol o HIV, herio stigma a chamwybodaeth, a hybu tosturi a pharch at bobl sy'n byw gyda'r cyflwr. Cynlluniwyd yr adnoddau hyn yn ofalus i fod yn hygyrch i bob dysgwr ledled Cymru, gan gynwnys y rheiny mewn addysg prif ffrwd, gwaith ieuenctid, lleoliadau addysgu yn y cartref, y rheiny sy'n derbyn gofal, ysgolion mewn ysbytai, ac ysgolion anghenion addysgol arbennig.

Mae adnoddau ACRh cynhwysol, hygyrch yn chwarae rhan hanfodol o ran herio stigma drwy beri fod HIV yn rhan normal a gweladwy o ddysgu. Mae mynd ati i siarad yn agored am HIV, ei wirioneddau, a sut i'w atal a'i drin, yn helpu i gyfnewid ofn a chamwybodaeth am ddealltwriaeth a thosturi, gan greu diwylliant ble mae pawb yn teimlo parch a chefnogaeth. Rydyn ni'n credu'n gryf y gellid dyblygu'r dull hwn o wreiddio HIV yn y cwricwlwm ar gyfer sawl pwnc fel cydraddoldeb, iechyd meddwl, llesiant a mwy. Drwy weu'r pynciau hanfodol hyn drwy feysydd addysgu gwahanol drwyddi draw, yn hytrach na'u cyfyngu i wersi untro, rydyn ni'n creu profiad addysgol mwy cyfoethog, mwy cysylltiedig. Mae'r dull hwn yn sicrhau fod dysgwyr yn dod wyneb yn wymeb â'r themâu hyn mewn cyd-destunau amrywiol, gan atgyfnerthu dealltwriaeth, annog tosturi, a normaleiddio cynnal sgyrsiau agored am faterion cymhleth sy'n effeithio ar ein bywydau a'n cymunedau.

Mae Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb (ACRh) o safon uchel yn chwarae rhan hanfodol wrth roi gwybodaeth, sgiliau a hyder angenrheidiol i bobl ifanc allu llywio llwybr drwy berthynas ag eraill, gwneud penderfyniadau doeth, a deall eu hiechyd a'u llesiant nhw eu hunain. Mae ACRh yn mynd ymhellach nag atal risg; mae'n annog parch, cynhwysiant a dealltwriaeth, gan rymuso myfyrwyr i fyw bywydau diogel a boddhaus.

Agwedd bwysig ar ACRh yng Nghymru yw ymwybyddiaeth ac addysg am HIV; mae hefyd yn weithred allweddol yng Nghynllun Gweithredu HIV i Gymru. Er gwaetha sawl cynnydd meddygol sydd wedi trawsnewid HIV o fod yn salwch sy'n bygwth bywyd i fod yn gyflwr y gellir ei reoli, mae camwybodaeth a stigma'n parhau. Nid oes gan lawer o bobl ifanc ddealltwriaeth glir o'r modd y trosglwyddir HIV, sut i'w atal, na sut i'w drin. Nod yr adnodd hwn yw pontio'r gagendor hwnnw drwy gynnig cynnwys hygyrch a deniadol all helpu addysgwyr i gynnwys addysg HIV yn y cwcricwlwm. Anelir y rhan fwyaf o'r adnoddau at bobl ifanc yng Nghyfnodau Allweddol 3, 4 neu 5, ond gellir eu gwahaniaethu yn ôl y galw, ac rydyn ni wedi cynnwys rhai awgrymiadau ar gyfer pob pwnc. Rydyn ni hefyd wedi cynnwys adnoddau sy'n benodol ar gyfer y rheiny ag Anghenion Dysgu Ychwanegol, y rhai sy'n derbyn eu haddysg gartref, ac ar gyfer gweithwyr ieuenctid er mwyn sicrhau fod gan bob addysgwr y potensial i'w defnyddio mewn dull all fod o fudd i HOLL ieuenctid Cymru.

Pob person ifanc. Pob addysgwr.

Cyfrinachedd, Parch a Thosturi mewn Addysg HIV

Wrth addysgu am HIV, mae'n hanfodol creu amgylchedd diogel, cefnogol ac anfeirniadol lle mae pob person ifanc yn teimlo'n gyfforddus wrth ddysgu a gofyn cwestiynau. Efallai bod rhai myfyrwyr yn byw gyda HIV eu hunain neu mae ganddynt aelodau o'r teulu, ffrindiau neu anwyliaid sy'n cael eu heffeithio. Rydyn ni hefyd yn parchu'r ffaith y gallai fod addysgwyr wedi'u heffeithio gan HIV hefyd. Am y rheswm hwn:

- Dylid cynnal cyfrinachedd – ni ddylid byth ofyn i neb rannu gwybodaeth bersonol na phrofiadau oni bai eu bod nhw'n dewis gwneud hynny.
- Mae iaith yn bwysig – mae osgoi termau henffasiwn, stigmateiddiol, a chanolbwyntio ar negeseuon cadarnhaol a chynhwysol yn hanfodol. Gweler Ymddiriedolaeth George House am fwy o enghreifftiau o iaith gadarnhaol a chynhwysol.
- Dylid annog parch a thosturi neu empathi – dylai pob trafodaeth atgyfnerthu pwysigrwydd trin pobl sy'n byw gyda HIV â charedigrwydd, urddas a pharch.
- Mae herio gwybodaeth anghywir yn allweddol – mae mynd i'r afael â mythau cyffredin mewn ffordd ffeithiol ac adeiladol yn helpu pobl ifanc i ddatblygu sgiliau meddwl yn feirniadol.

Pwysigrwydd Addysg HIV Hygyrch

Dylai addysg HIV gynnwys pob math o anghenion dysgu, gan sicrhau y gall pobl ifanc, waeth beth fo'u harddulliau cyfathrebu, symudedd, neu alluoedd gwybyddol, ymgysylltu â'r pwnc. Dyma pam mae'r adnoddau hyn yn darparu amrywiaeth o ddulliau, gan gynnwys dysgu synhwyraidd, adrodd straeon, cymhorthion gweledol, gweithgareddau trafod, a thasgau creadigol a fydd hefyd yn apelio at amrywiaeth o arddulliau dysgu.

Trwy gyfrwng y gweithgareddau hyn, bydd pobl ifanc ledled Cymru yn:

- Ennill dealltwriaeth o HIV, triniaeth, ac atal
- Dysgu sut i herio stigma a gwahaniaethu
- Datblygu tosturi a pharch at y rhai sy'n byw gyda HIV
- Cydnabod pwysigrwydd addysg gynhwysol, sy'n seiliedig ar hawliau

Trwy ymgorfforі addysg HIV i wahanol bynciau, fel Gwyddoniaeth, Saesneg, Drama, Addysg Gorfforol, Technoleg Dylunio, a thu hwnt, rydyn ni'n sicrhau bod y dysgu'n ddiddorol, yn berthnasol, ac yn effeithiol ar gyfer pob person ifanc.

Taflen Ffeithiau HIV

Dim ond trosolwg sylfaenol yw hwn a allai fod yn ddefnyddiol i chi

Hanes HIV

1981
Cofnodi'r achosion cyntaf o'r hyn a ddoi i gael ei adnabod yn ddiweddarach fel HIV.

1983
Gwyddonwyr yn amlygu'r firws sy'n gyfrifol: Firws Diffyg Imiwnedd Dynol (HIV).

1987
Y driniaeth HIV gyntaf (AZT) ar gael.

1987
Y DU yn lansio'i hymgyrch enwog "Peidiwch â Marw o Anwybodaeth", gan ddosbarthu taflenni i bob cartref i godi ymwybyddiaeth o HIV ac AIDS.

1996
Therapi cyfuniad (ART) yn trawsnewid HIV o fod yn salwch terfynol i fod yn gyflwr hirdymor, y gellir ei reoli.

2005
Codi'r gwaharddiad ar ddynion hoyw a deurywiol rhag rhoi gwaed yn rhannol (er gyda chyfyngiadau, a laciwyd ymhellach yn ddiweddarach yn 2011 a 2021).

2012
Dechrau treialon PrEP (Proffylacsis Cyn-Amlygiad) yn y DU, a ddaeth maes o law yn offeryn chwyldroadol o ran atal HIV.

2019
Sefydlu Llwybr Cyflym Caerdydd a'r Fro, gan gryfhau eiriolaeth ac ymwybyddiaeth o HIV yn benodol ledled Caerdydd. Yn 2023 ffurfiwyd Llwybr Cyflym Cymru fel cynghrair Cymru gyfan

2025
Enwi Cymru yn Genedl Llwybr Cyflym gyntaf y byd, gan gydnabod ei hymrwymiad i ddod ag achosion newydd o HIV i ben erbyn 2030.

Heddiw
Gyda thriniaeth effeithiol, gall pobl sy'n byw gyda HIV fyw bywydau hir ac iach ac ni allant drosglwyddo'r firws os nad yw eu llwyth firaol yn ganfyddadwy (U=U).

Ffeithiau am HIV

- Mae HIV yn firws sy'n ymosod ar y system imiwnedd, yn benodol y celloedd CD4 (celloedd T) sy'n helpu'r corff i ymladd heintiau.
- Heb driniaeth, gall HIV arwain at AIDS (Syndrom Diffyg Imiwnedd Caffaeledig).
- Mae HIV yn cael ei drosglwyddo trwy hylifau corfforol penodol: gwaed, semen, hylifau'r fagina, hylifau'r rectwm, a llaeth y fron.
- Allwch chi ddim cael HIV trwy gael cwtsh, rhannu bwyd, cusanu, pesychu, na chyffwrdd ag arwynebau.
- All pobl sy'n cael triniaeth HIV effeithiol gyda llwyth firaol na ellir ei ganfod ddim mo'i drosglwyddo; gelwir hyn yn U=U (Anghanfyddadwy = Anhrosglwyddadwy).

Data HIV (Y diweddaraf sydd ar gael)

Rhanbarth	Nifer sy'n byw â HIV	Ffeithiau Allweddol
Y Deyrnas Unedig	≈106,000	94% wedi cael diagnosis, 98% ar driniaaeth, 98% wedi'u hatal yn firaol
Cymru	≈2,800	Y rhan fwyaf ar driniaeth effeithiol ac yn anghanfyddadwy
Byd-eang	≈39 miliwn	Mae mynediad i driniaeth yn amrywio'n enfawr, gan greu anghydraddoldebau iechyd

Stigma HIV

- Stigma yw un i'r rhwystrau mwyaf i ddod â throsglwyddiad HIV i ben
- Gall achosi gwahaniaethu, ynysrwydd, a heriau iechyd meddwl i bob sy'n byw â HIV.
- Yn aml, bwydir stigma gan fythau a chredoau henffasiwn, er bod gwyddoniaeth bellach yn dangos y gellir rheoli HIV yn llawn gyda thriniaeth.
- Mae taclo stigma'n golygu herio camwybodaeth, defnyddio ieithwedd gynhwysol, a rhannu ffeithiau cyfredol.

Atal, Profi a Thrin HIV

- Atal: Condomau, PrEP (pilsen ddyddiol neu ar sail digwyddiad ar gyfer pobl HIV-negatif), a PEP (meddyginiaeth frys o fewn 72 awr o gael eich amlygu i'r firws).
- Profi: Am ddim a chyfrinachol yn y DU, gan gynnwys pecynnau profi gartref. Mae diagnosis cynnar yn golygu gwell iechyd a dim para i drosglwyddo.
- Triniaeth: Mae ART (Therapi Gwrthretrofirol) a gymerir bob dydd yn cadw HIV dan reolaeth. Mae pobl sy'n cael triniaeth effeithiol yn byw bywydau hir ac iach.
- U=U: Unwaith nad oes modd ei ganfod, ni ellir trosglwyddo HIV trwy gael rhyw.

Awgrymiadau Cwis HIV

Mae llawer o'r adnoddau'n awgrymu defnyddio Cwis Gwir neu Gau, neu asesu rhai o'r credoau sy'n ymwneud â HIV. Isod, gwelir rhai awgrymiadau y gallech eu defnyddio.

Trosglwyddo

1. Gellir trosglwyddo HIV drwy roi cwtsh neu ysgwyd dwylo.	**Gau – dyw HIV ddim yn cael ei ledu drwy gyffwrdd achlysurol.**
2. Gellir trosglwyddo HIV drwy gael eich cnoi gan fosgito.	**Gau – dyw HIV ddim yn cael ei drosglwyddo gan drychfilod.**
3. Gallwch ddal HIV oddi ar sedd toiled cyhoeddus.	**Gau – dyw HIV ddim yn gallu cael ei drosglwyddo drwy seddi tai bach, pyllau nofio nac ystafelloedd ymolchi.**
4. Gallwch ddal HIV drwy rannu cyllyll a ffyrc, neu fwyd.	**Gau – dyw HIV ddim yn cael ei drosglwyddo drwy fwyd, diod nac offer bwyta.**

5. Gellir trosglwyddo HIV drwy laeth y fron.	**Gwir – Heb driniaeth, mae modd trosglwyddo HIV fel hyn, ond mae cael triniaeth yn lleihau'r perygl i ffigwr yn agos iawn at sero.**
6. Gall cael haint arall a ledaenir drwy ryw (STI) gynyddu'r perygl o gael HIV.	**Gwir – gall cael STIs fel syphilis neu gonorrhoea ei gwneud hi'n haws i HIV fynd i mewn i'r corff.**

Trin ac Atal

7. Os yw rhywun yn cael triniaeth HIV effeithiol, ni allan nhw drosglwyddo'r firws i bartneriaid rhywiol.	**Gwir – Gelwir hyn yn U=U (Anghanfyddadwy = Anhrosglwyddadwy).**
8. Mae meddyginiaeth ar gael y gallwch ei chymryd sy'n helpu i atal HIV.	**Gwir – Fe'i gelwir yn PrEP (Proffylacsis Cyn-Amlygiad).**
9. Mae Proffylacsis Ôl-Amlygiad (PEP) yn feddyginiaeth y gallwch ei chymryd ar ôl dod i gysylltiad posibl â HIV.	**Gwir – Gall PEP atal HIV os caiff ei ddechrau o fewn 72 awr.**
10. Mae defnyddio condomau'n lleihau'r perygl o drosglwyddo HIV.	**Gwir – Mae condomau yn hynod effeithiol wrth atal HIV a heintiau eraill a drosglwyddir drwy gael rhyw; nid dim ond ar gyfer atal beichiogrwydd y maen nhw'n dda.**

11. Rhaid cymryd triniaeth HIV bob dydd.	**Gwir – Mae meddyginiaeth ddyddiol yn cadw'r firws dan reolaeth ac yn amddiffyn iechyd.**
12. Ar hyn o bryd mae modd gwella'n llwyr o HIV.	**Gau – does dim iachâd eto, ond mae triniaeth yn cadw HIV dan reolaeth ac mae ymchwil parhaus yn digwydd er mwyn dod o hyd i iachâd posibl.**

Byw gyda HIV

13. Gall y rhan fwyaf o bobl sy'n byw gyda HIV heddiw ddisgwyl byw yr un mor hir â rhywun heb HIV.	**Gwir – Gyda thriniaeth, mae disgwyliad oes yr un peth, neu'n agos ato.**
14. Gall rhywun sy'n byw gyda HIV gael plant sy'n HIV negatif.	**Gwir – Gyda thriniaeth effeithiol a chymorth meddygol, nid yw HIV yn cael ei drosglwyddo i fabis yn ystod beichiogrwydd na genedigaeth, ac mae'n annhebygol y bydd yn digwydd yn ystod bwydo ar y fron.**
15. Gallwch chi ddweud bob amser a oes gan rywun HIV dim ond trwy edrych arnyn nhw.	**Gau – Gall pobl edrych a theimlo'n iach am flynyddoedd lawer.**
16. Dyw rhai pobl sy'n byw gyda HIV ddim yn gwybod bod ganddyn nhw'r firws.	**Gwir – Does gan lawer o bobl ddim symptomau am flynyddoedd, a dyna pam mae profi'n bwysig.**

17. Mae stigma ynghylch HIV yn dal i fod yn broblem fawr heddiw.	**Gwir – Mae camddealltwriaeth a rhagfarn yn parhau i fod yn rhwystrau mawr, ac i lawer, mae'r stigma yn fwy heriol na rheoli'r firws ei hun.**

Hanes a Mythau

18. Mae HIV ac AIDS yr un peth.	**Gau – HIV yw'r firws; AIDS yw'r cam pellaf os nad yw HIV yn cael ei drin.**
19. Mae HIV yn niweidio'r system imiwnedd.	**Gwir – mae HIV yn ymosod ar gelloedd CD4, gan wanhau'r system imiwnedd dros amser os nad yw'n cael ei drin.**
20. Cafodd HIV ei gofnodi gyntaf tua dechrau'r 1980au.	**Gwir – nodwyd yr achosion cyntaf yn 1981.**
21. Yn y DU, dyw HIV ond yn effeithio ar ddynion hoyw a deurywiol.	**Gau – Gall HIV effeithio ar unrhyw un, waeth beth yw eu rhywioldeb neu rywedd. Ledled y byd mae mwy o fenywod na dynion yn byw gyda HIV.**
22. Dim ond pobl sy'n chwistrellu cyffuriau sydd mewn perygl o HIV.	**Gau – Gall unrhyw un fod mewn perygl, yn dibynnu a ydyn nhw'n agored i'r firws.**

Profi a Chymru

23. Gall prawf HIV roi canlyniadau i chi ar unwaith.	**Gwir – Gall profion HIV chwim roi canlyniadau mewn munudau.**
24. Gall pobl yng Nghymru gael prawf HIV cyfrinachol, am ddim.	**Gwir – Gallwch chi gael prawf rhad ac am ddim drwy'r GIG, mewn clinigau iechyd rhywiol, drwy archebu pecyn drwy'r post, neu drwy gasglu pecyn profi cymunedol mewn hyb cymunedol.**
25. Cymru oedd y wlad gyntaf yn y byd i ddod yn Genedl Llwybr Cyflym.	**Gwir – Daeth Cymru'n Genedl Llwybr Cyflym gyntaf y byd ym mis Gorffennaf 2025. Dechreuodd y fenter Cenedl Llwybr Cyflym yn 2014 ym Mharis, ac mae ar gael mewn dros 560 o ddinasoedd ledled y byd. Cymru yw'r genedl gyfan gyntaf i ymuno.**

Myth VS Ffydd

Myth	Ffydd
Dyw HIV ddim yn lledi yng Nghymru erbyn hyn.	Mae cael diagnosis o HIV yng Nghymru wedi cynyddu dros y blynyddoedd diwethaf, er gwaethaf gwaith atal a thrin. Mae stigma'n parhau i fod yn rhwystr mawr i gael profion a derbyn triniaeth / atal.
Os oes gennych chi HIV, allwch chi ddim â chael plant heb ei drosglwyddo.	Gall pobl sy'n derbyn triniaeth effeithiol gael plant heb drosglwyddo HIV, diolch i ofal meddygol a strategaethau atal.
Dyw HIV ond yn effeithio ar rai grwpiau, fel dynion hoyw neu bobl sy'n chwistrellu cyffuriau.	Gall HIV effeithio ar unrhyw un. Ar draws y byd, mae menywod a merched yn cyfrif am dros hanner y bobl sy'n byw gyda HIV.
Gallwch chi ddal HIV drwy gusanu, cwtsho neu rannu bwyd.	Nid oes modd trosglwyddo HIV drwy gyfrwng cyswllt achlysurol. Mae'n lledu drwy hylifau penodol yn y corff yn unig.
Os oes gan rywun HIV, byddech chi'n gallu dweud.	Allwch chi ddim â dweud fod gan rywun HIV drwy edrych arnyn nhw. Fydd gan lawer o bobl ddim symptomau am flynyddoedd.
Mae HIV yn ddedfryd o farwolaeth.	O dderbyn triniaeth, gall pobl sy'n byw â HIV fyw bywydau hir, iach, gyda disgwyliad bywyd arferol.
Does dim ffordd o atal HIV.	Mae condomau, PrEP (pre-exposure prophylaxis), a PEP (post-exposure prophylaxis) oll yn atal HIV, yn ogystal â pheidio â rhannu nodwyddau, a strategaethau eraill i leihau niwed.

Os oes gennych chi HIV, allwch chi ddim â chael rhyw heb ei drosglwyddo.	Dyw pobl sydd ar driniaeth effeithlon, a llwyth feiral anghanfyddadwy, ddiim yn gallu trosglwyddo HIV. Gelwir hyn yn U=U (Undetectable = Untransferable).
Dyw Cymru ddim yn gwneud fawr ddim am HIV.	Daeth Cymru'n Genedl Llwybr Cyflym gyntaf y byd yn 2025, ac mae Cynllun Gweithredu HIV Cymru'n digwydd tan 2026.
Yr un peth yw HIV ac AIDS.	HIV yw'r firws; AIDS yw'r cam pellaf os nad yw HIV yn cael ei drin. Gyda thriniaeth, fydd y rhan fwyaf o bobl byth yn mynd ymlaen i gael AIDS.
Gallwch ddal HIV oddi ar sedd tŷ bach, pwll nofio, neu rannu cyllyll a ffyrc.	Dyw HIV ddim yn gallu goroesi y tu fas i'r corff fel hyn.
Dydy pobl â HIV ddim yn gallu gweithio ym maes gofal iechyd, addysg na bwyd.	Gall pobl â HIV weithio ymhob proffesiwn. Mae cyfreithiau cydraddoldeb yn gwarchod yn erbyn gwahaniaethu.
Dim ond y cenedlaethau hŷn sydd angen gofidio am HIV.	Mae pobl ifanc yn dal i gael HIV heddiw, yn enwedig os nad ydyn nhw'n ymwybodol o'r dulliau i'w atal.
Rhaid aros wythnosau i gael canlyniadau profion HIV.	Gall profion HIV sydyn roi canlyniad mewn munudau, ac mae modd cael pecynnau post cyfrinachol, rhad ac am ddim, yng Nghymru a fydd fel arfer yn darparu canlyniad o fewn wythnos ar ôl anfon y pecyn yn ôl.
Mae modd adnabod HIV ar unwaith bob amser.	Fydd gan lawer o bobl ddim symptomau am flynyddoedd. Dim ond prawf all gadarnhau statws HIV.
Allwch chi ddim â chael HIV drwy gael rhyw geneuol (oral sex).	Mae'r risg yn is, ond gellir trosglwyddo HIV o hyd, yn enwedig os oes briwiau neu ddoluriau'n bresennol.
Dydy HIV ddim yn broblem ym Mhrydain erbyn hyn.	Mae achosion newydd yn parhau i gael eu canfod bob blwyddym. Mae stigma, a chael diagnosis hwyr, yn parhau i fod yn her.

Os ydych chi wedi priodi neu mewn perthynas hirdymor, does dim rhaid i chi feddwl am HIV.	Gallai unrhyw un sy'n cael rhyw fod mewn perygl. Mae profi'n bwysig ymhob perthynas, ac mae ffyrdd eraill o gael HIV heblaw am drwy gael rhyw.
Gall HIV ledu drwy boeri neu drwy boer.	Dydy HIV ddim yn cael ei drosglwyddo drwy boeri neu drwy boer.
Ddylai pobl â HIV ddim gwneud ymarfer corff na chwaraeon.	Gall pobl sy'n byw gyda HIV gymryd rhan yn hollol ddiogel mewn unrhyw chwaraeon. Dyw HIV ddim yn lledu drwy chwys.
Bydd pobl â HIV sy'n feichiog wastad yn ei drosglwyddo i'w babi.	Gyda thriniaeth a gofal, mae'r perygl yn llai nag 1%.
Os yw eich llwyth feirol yn anghanfyddadwy, gallwch stopio cymryd triniaeth.	Er mwyn aros yn anghanfyddadwy rhaid cymryd triniaeth ddyddiol barhaus. Gall rhoi'r gorau i feddyginiaeth olygu y bydd y llwyth feirol yn cynyddu eto, gan achosi risgiau i'ch iechyd eich hun a risg o'i drosglwyddo i eraill hefyd.
Mae triniaeth HIV yn gwneud pobl yn sâl iawn.	Mae triniaethau modern yn ddiogel, yn effeithiol, ac mae ganddyn nhw lawer llai o sgil-effeithiau na chyffuriau hŷn.
Mae cael prawf HIV yn gymhleth ac yn codi embaras.	Mae modd cael prawf yn gyflym, yn rhad ac am ddim, yn gyfrinachol, ac mae'r gwasanaeth ar gael yn eang ledled Cymru mewn sawl ffurf, o glinigau iechyd rhywiol, apwyntiadau cynenedigol, profi a phostio neu brofion cymunedol, i enwi ond ychydig.

ADNODDAU

PYNCIAU CRAIDD

Saesneg

Archwilio Iaith i Godi Ymwybyddiaeth a Herio Stigma HIV

Pwnc:

Archwilio Iaith a Chynrychiolaeth mewn Ymwbyddiaeth o HIV

Gweithgaredd:

Bydd myfyrwyr yn darllen a thrafod testun (darn, erthygl, neu gerdd) sy'n mynd i'r afael â HIV, ac yna'n ysgrifennu darn perswadiol neu fyfyriol gyda'r nod o godi ymwybyddiaeht, herio stigma, neu ddangos empathi at bobl sy'n byw gyda HIV.

Amcan:

- Archwilio sut y bydd awduron yn defnyddio iaith i ymateb i faterion cymdeithasol ac iechyd.
- Adnabod a dadansoddi technegau perswadiol ac emosiynol.
- Ysgrifennu darn gwreiddiol sy'n addysgu, yn darbwyllo, neu'n myfyrio ar HIV.
- Datblygu empathu, ymwybyddiaeth, a hyder wrth ddefnyddio iaith i greu newid.

Dyma rai enghreifftiau o destunau posib:

1. Hanesyddol (Y Gorffennol)

a) *"Tiara"* gan Mark Doty
Marwnad a gyfansoddwyd mewn ymateb i golli cyfaill annwyl i AIDS, mae Tiara" yn archwilio galar, dicter, a chywilydd cymdeithasol a gysylltir â blynyddoedd cynnar yr epidemig. Mae'n herio rhagfarnau henffasiwn ac yn gwahodd tosturi.

b) "*A Quilt for David*" gan Steven Reigns
Mae'r casgliad hwn o 'farddoniaeth holiadol' yn archwilio stori ddadleuol deintydd a gyhuddwyd o drosglwyddo HIV yn y 1990au. Mae'n rhoi'r cyd-destun hanesyddol ac yn codi cwestiynau am naratifau'r cyfryngau ac ofn.

2. Profiad Personol ac Empathi (Presennol)

a) "*Positive*" gan Nikki Giovanni
Cerdd o'r galon sy'n annog darllenwyr i weld HIV drwy gyfrwng empathi a thosturi. Mae'n pwysleisio pwysigrwydd dealltwriaeth a chefnogaeth.

b) *"Positive" gan* Saeed Jones
Archwiliad modern o hunan-dderbyn a gwytnwch ar ôl derbyn diagnosis HIV. Mae'r bardd yn herio stigma ac yn canolbwyntio ar gryfder mewnol.

c) Ruben Quesada's *Brutal Companion*
Casgliad cyfoes o farddoniaeth gan fardd sy'n byw gyda HIV ers 2016. Mae'n mapio taith emosiynol sy'n pontio o alar a chywilydd at dderbyn a chael heddwch – delfrydol ar gyfer trafod profiadau sy'n parhau.

d) *"Living with HIV: Poetry that Speaks Unspoken Truths"*
Mae llinellau agoriadol cerddi fel The Positive Me (Michael H. East) a Silent Epidemic (Robert John Meehan) yn amlygu anawsterau beunyddiol a'r angen i ddangos tosturi.

3. Safbwyntiau Byd-eang a Diwylliannol

a) *Nobody Ever Said AIDS* (Blodeugerdd)
Mae'r casgliad hwn yn cynnwys lleisiau o Ddeheubarth Affrica. Mae'r gerdd deitl gan Eddie Vulani Maluleke, a straeon fel Girls in the Rear-view Mirror a Sefela (cerdd arddul llafar gan fwyngloddiwr ymfudol), yn cynnig safbwyntiau cyfoethog o ran gwadu, colled ac ymatebion cymunedol.

b) *Our Stories Told by Us* (Blodeugerdd)
"There are plenty of HIV epidemiological data on African communities in the UK and most of it makes for challenging reading, showing that there is still a lot of work to do. This book aims to reflect on the individual stories of recovery, resilience and leadership in the HIV response in the UK. This is the first book of its kind to explore the contribution African individuals and communities have made to the fight against HIV."

4. Perfformiad Artistig ac Addysgol

a) *The Wizard of A.I.D.S.* (drama o 1987)
Addasiad dychanol o The Wizard of Oz, a grëwyd i addysgu cynulleidfaoedd ifanc am atal HIV, sy'n defnyddio alegori a hiwmor. Mae'n hygyrch ac yn procio'r meddwl.

5. Realaeth Lenyddol sy'n hygyrch i Arddegwyr

a) *Full Disclosure* gan Camryn Garrett
Nofel sydd â phrif gymeriad yn ei arddegau sy'n llywio'i ffordd drwy'r ysgol uwchradd yn HIV-positif. Gan awdur ifanc (a ddechreuodd ysgrifennu'n 15 oed), mae'n adrodd stori mewn ffordd obeithiol, sy'n cynnig cyd-ddealltwriaeth.

b) *Pedro and Me gan Judd Winick (cofiant graffig)*
Cofiant teimladwy am gyfeillgarwch yr awdur â'r addysgwr HIV/AIDS Pedro Zamora o raglen MTV The Real World. Mae'n ddeniadol, yn hygyrch, ac yn cynnig gwersi am empathi ac ymgyrchu.

6. Podlediad ag Elfennau Storïol

"A Positive Life: HIV from Terrence Higgins to Today" — Pennod 1: "A Boy From Wales"
Yn y stori sain hon, mae Sam Smith yn adrodd stori bywyd cynnar Terry, ei gymeriad a chyd-destun ei farwolaeth. Mae'r bennod yn cynnwys dyfyniadau ac atgofion oddi wrth ei gylch ffrindiau agos – deunydd cyfoethog y gall myfyrwyr wrando arno ac ymateb iddo drwy fonolog dramatig, ysgrifennnu naratif, neu fyfyrdod.

Cam 1: **Dechrau – Iaith ac Emosiwn**

- Gofynnwch: *Sut all geiriau newid meddyliau?*
- Dangoswch ddyfyniad byr sy'n ymwneud â HIV (e.e. gan ymgyrchydd, ymgyrch neu gofiant). Enghraifft:

Gweler enghreifftiau isod.

- Myfyrwyr i drafod yr effaitqh: *Pa neges sy'n cael ei chyfleu? Pa emosiynau sy'n cael eu sbarduno?*

Oddi wrth Ymgyrchwyr a Gweithredwyr

1. **Jonathan Van Ness** (Over the Top, 2019)
"My HIV status is just one part of me. It doesn't define me, it empowers me to speak up, to live openly, and to show that stigma has no place in our lives."

2. **Y Dywysoges Diana** (ynghylch ysgwyd llaw dyn HIV-positif, heb wisgo menig, 1987)
"HIV does not make people dangerous to know. You can shake their hand and give them a hug. Heaven knows they need it."

3. **Cleve Jones** (When We Rise, 2016)
"We were dying, but we were also learning to live louder, to love harder, and to fight for each other in ways the world had never seen."

4. **Nelson Mandela** (Cynhadledd Ryngwladol AIDS, 2000)
"AIDS is no longer a disease, it is a human rights issue. The fight against AIDS is a fight for social justice."

5. **Gian Molinu** (Digwyddiad Diwrnod AIDS y Byd, y Senedd, 2023)
"HIV is nothing to be ashamed of and we need to start saying that louder in Wales.

O Gofiannau a Thystiolaeth Bersonol

6. **Paul Monette** (Borrowed Time: An AIDS Memoir, 1988)
"We were never promised a lifetime, only the chance to love for as long as we could.

7. **Phil Wilson** (sylfaenydd, Sefydliad AIDS Du)
"HIV taught me that silence equals death, but truth equals life."

Cam 2: **Darllen a Dadansoddi**

- Rhoi testun byr, hygyrch i'r myfyrwyr (dewiswch un yn dibynnu ar y grŵp oedran):
  - Stori bersonol rhywun sy'n byw gyda HIV
  - Dyfyniad o araith, erthygl neu ymgyrch
  - Cerdd am stigma, salwch, neu obaith (e.e. "The Unspoken" gan Edwin Cameron)
  - Gweler uchod am ragor o awgrymiadau
- Cyd-ddarllenwch a gwnewch nodiadau:
  - I adnabod ieithwedd, tôn, pwrpas darbwyllol / emosiynol
  - I amlygu ffeithiau, trosiadau neu ddyfeisiadau rhethregol

Cam 3: **Tasg Ysgrifennu – Eich Llais Chi er Budd Newid**

Myfyrwyr i ddewis un o'r tasgau ysgrifennu isod:
- Llythyr neu araith berswadiol: Ysgrifennwch at arweinydd ysgol neu gymunedol i'w hannog i ddarparu gwell addysg HIV ac i leihau stigma.
- Darn ysgrifennu creadigol: monolog byr, cofnod dyddiadur, neu gerdd o safbwynt rhywun a effeithiwyd gan HIV.
- Erthygl i ddarparu gwybodaeth: i gylchgrawn ysgol neu bostiad blog yn esbonio pwysigrwydd gwybod y ffeithiau am HIV.

Rhowch gefnogaeth gyda:
- Dechreuwyr brawddegau (e.e. "Mae'n bryd i ni siarad am...")
- Banciau geiriau: stigma, dealltwriaeth, ymwybyddiaeth, cydraddoldeb, salwch anweledig
- Canllawiau am strwythur: agor – ffeithiau – teimladau – galwad i weithredu

Cam 4: **Rhannu a Myfyrio**

- Gwahoddwch wirfoddolwyr i ddarllen eu gwaith ar lafar neu bostio darnau ar wal y dosbarth.
- Myfyriwch fel dosbarth:
  - Beth wnaethon ni ei ddysgu am iaith a HIV heddiw?
  - Sut wnaeth ysgrifennu eich helpu i gysylltu â'r pwnc?

I gloi:

Beth fyddech chi'n ei ddweud i herio stigma HIV mewn un frawddeg?

Gwahaniaethu:

- **Gallu is:** Fframiau brawddegau, testunau darllen haws, sgaffaldiau ysgrifennu, neu ysgrifennu mewn grŵp.
- **Gallu uwch:** Archwilio testunau mwy cymhleth neu ysgrifennu mewn fformatau mwy cymhleth (e.e. dyfais olygyddol neu farddonol)/
- **Dysgwyr Saesneg fel Iaith Ychwanegol:** Defnyddiwch eirfa ddwyieithog, gwaith pâr, a matiau geiriau gweledol.
- **Cefnogaeth ADY:** torrwch y tasgau'n ddarnau llai, caniatewch ymateb ar lafar neu defnyddiwch offer Scribe / cynorthwyol.

Mathemateg

Mathemateg yn y Byd Go Iawn – Deall HIV Drwy Ddata

Pwnc:

Trin Data, Canrannau, Graffiau, a Dehongli Ystadegau (gyda sylw i ddata sy'n ymwneud â HIV)

Gweithgaredd:

Bydd myfyrwyr yn dadansoddi data HIV o'r byd go iawn gan ddefnyddio graffiau, canrannau, a thablau. Byddan nhw'n dehongli, cymharu a chyfrifo ffigurau i ddeall yn well raddfa a chyd-destun cymdeithasol HIV yn y Deyrnas Unedig a / neu yn fyd-eang.

Amcan:

- Datblygu sgiliau mathemategol wrth ddehongli data, canrannau a graffiau.
- Cymhwyso meddwl mathemategol i faterion iechyd a chymdeithasol bywyd go iawn.
- Deall pwysigrwydd data cywir mewn ymwybyddiaeth iechyd cyhoeddus.
- Herio stigma trwy rifedd gwybodus.

Cam 1: **Dechrau – Beth yw Ystyr y Rhifau Hyn?**

- Dangoswch 3–5 ystadegyn am HIV (e.e.):
  - "Mae dros 105,000 o bobl yn byw gyda HIV yn y DU."
  - "Amcangyfrifir nad yw 4,400 o bobl yn y DU yn gwybod eu bod nhw'n byw gyda HIV."
  - "Mae diagnosis hwyr yn cynyddu'r risg o salwch difrifol 10 gwaith."
  - "Mae tua 2800 o bobl yn byw gyda HIV yng Nghymru"
  - "Mae tua 2500 o bobl o dan 25 oed yn tyfu gan fyw gyda HIV yn y DU"
- Cwestiynau sydyn:
  - Pa rif yw'r mwyaf?
  - Pa ganran o bobl efallai nad ydynt yn gwybod eu statws?
  - Pa gwestiynau mae'r rhifau hyn yn eu codi?

Cam 2: **Trin a Dadansoddi Data**

- Rhowch daflen ddata i'r myfyrwyr

Dolenni i'r data:
HIV: annual data - GOV.UK
Global HIV Programme
Global HIV & AIDS statistics — Fact sheet | UNAIDS
2024-HIV-country-region-data-tables.ods (Tab Cymru ar y gwaelod ar gyfer Data Cymru)

- Tasgau:
  - Cyfrifwch gynnydd neu ostyngiad canrannol rhwng blynyddoedd.
  - Nodwch dueddiadau mewn cyfraddau diagnosis.
  - Cymharwch ystadegau'r DU â rhai byd-eang gan ddefnyddio cymarebau neu gyfrannedd.

Cam 3: **Cymhwyso a Datrys – Senarios Byd Go Iawn**

- Gosodwch broblemau geiriol yn seiliedig ar gyd-destunau bywyd go iawn:

  a. "Mae ymgyrch iechyd yn profi 1,500 o bobl. Os yw 0.4% yn profi'n bositif, faint o bobl yw hynny?"
  b. "Mae elusen yn dosbarthu 12,000 o becynnau gwybodaeth. Os yw 35% yn cael eu hanfon i ysgolion, faint yw hynny?"
  c. "Os yw 92% o bobl sy'n byw gyda HIV yn y DU ar driniaeth, faint yw hynny allan o 105,000?"

- Her:
  - Crëwch eich cwestiwn eich hun yn seiliedig ar un o'r ystadegau rydych chi wedi'u gweld.

Cam 4: **Myfyrio a Chrynhoi**

- Trafodaeth dosbarth:
  - Pam mae data cywir yn bwysig ar gyfer penderfyniadau iechyd?

Tasg i gloi:

Nodwch un rhif / ystadegyn a safodd allan i chi a pham.

Gwahaniaethu:

- **Gallu is:** Defnyddiwch setiau data symlach, cyfrifianellau, a chamau wedi'u sgaffaldu ar gyfer newid canrannau.
- **Gallu uwch:** Cynhwyswch amlder cronnus neu ddadansoddiad ystadegol cymharol.
- **Dysgwyr Saesneg fel Iaith Ychwanegol:** Defnyddiwch gymhorthion gweledol, pictogramau, a labeli dwyieithog ar gyfer graffiau / siartiau.
- **Cefnogaeth ADY:** Cynigiwch daflenni gwaith wedi'u rhannu'n ddarnau, graffiau wedi'u codio â lliwiau, ac esboniad un-i-un lle bo angen.

Gwyddoniaeth

HIV a'r System Imiwnedd – yr Wyddoniaeth y tu ôl i'r Feirws

Pwnc:

Y System Imiwnedd a HIV

Gweithgaredd:

Bydd myfyrwyr yn dysgu sut mae HIV yn effeithio ar y system imiwnedd, yn deall rôl celloedd gwaed gwyn, ac yn archwilio sut mae therapi gwrthretrofirol (ART) yn helpu pobl i fyw bywydau hir ac iach. Byddant hefyd yn herio mythau a chamganfyddiadau trwy gyfrwng gwyddoniaeth.

Amcan:

- Deall strwythur a swyddogaeth y system imiwnedd.
- Dysgu sut mae HIV yn effeithio ar yr ymateb imiwnedd.
- Archwilio sut mae triniaeth yn gweithio i reoli HIV.
- Cywiro chamganfyddiadau cyffredin gan ddefnyddio tystiolaeth wyddonol.

Cam 1: **Dechrau – Ffydd neu Ffuglen?**

- Dangoswch 5 datganiad ar y bwrdd a gofynnwch i fyfyrwyr bleidleisio 'Gwir' neu 'Gau' (rhoddir sawl dewis fel hyn ar ddechrau'r adnodd hwn i gynorthwyo).
- Datgelwch yr atebion ac esboniwch yn gryno gan ddefnyddio rhesymu gwyddonol.

Cam 2: **Sut mae'r System Imiwnedd yn Gweithio**

- Cyflwynwch y pethau sylfaenol: celloedd gwaed gwyn, pathogenau, gwrthgyrff, a'r ymateb imiwnedd.
- Dangoswch ddiagram syml o'r system imiwnedd neu defnyddiwch fideo / animeiddiad.
- Eglurwch: *mae HIV yn targedu celloedd CD4 (T-helper) – gan wanhau amddiffyniad y corff dros amser.*

Myfyrwyr i labelu diagram sy'n dangos:

- Ymateb imiwnedd iach
- Beth sy'n digwydd pan fydd HIV yn heintio cell-T

Cam 3: **HIV a Gwyddor Triniaeth**

- Eglurwch beth mae therapi gwrthretrofirol (ART) yn ei wneud: mae'n atal y firws rhag lluosi, gan amddiffyn y system imiwnedd.
- Cyflwynwch y cysyniad o "Anghanfyddadwy = Anhrosglwyddadwy (U=U)" — pan fydd pobl yn cymryd triniaeth yn gywir, ni ellir trosglwyddo HIV.
- Myfyrwyr i gwblhau gweithgaredd paru byr (termau a diffiniadau): e.e. firws, ART, cell CD4, ymateb imiwnedd, U=U.

Cam 4: **Cymhwyso a Myfyrio (10–15 munud)**

- Tasg: Myfyrwyr i greu poster bach neu inffograffig i esbonio:
  - Sut mae HIV yn effeithio ar y system imiwnedd
  - Sut mae triniaeth yn gweithio
  - Un myth yr hoffen nhw ei herio drwy wyddoniaeth

Neu: cwblhau cwis byr neu ysgrifennu esboniad mewn 3 phwynt bwled.

Gwahaniaethu:

- **Gallu is:** Defnyddiwch ddiagramau wedi'u symleiddio, banciau geiriau, a gweithgareddau cyfatebol wedi'u sgaffaldio.
- **Gallu uwch:** Cynhwyswch fanylion am ddyblygedd y firws, transgriptas gwrthdro, neu gof imiwnedd.
- **Dysgwyr Saesneg fel Iaith Ychwanegol:** Darparwch eirfa ddwyieithog ac adnoddau dysgu gweledol.
- **Cefnogaeth ADY:** torrwch y tasgau'n ddarnau llai, cynigiwch gyfarwyddo 1:1 neu mewn grŵp bach, defnyddiwch godio lliw ar gyfer diagramau.

ADNODDAU

DYNIAETHAU

Daearyddiaeth

HIV O Gwmpas y Byd – Daearyddiaeth, Iechyd ac Anghydraddoldeb

Pwnc:

Anghydraddoldeb Iechyd Byd-eang – Astudiaeth Achos HIV

Gweithgaredd:

Bydd myfyrwyr yn arrchwilio taeniad byd-eang HIV, yn dadansoddi patrymau rhanbarthol, ac yn arhcwilio ffactorau daearyddol, economaidd a chymdeithasol sy'n dymanwadu ar ledaeniad, triniaeth ac atal HIV.

Amcan:

- Deall sut mae amlygrwydd HIV yn amrywio ar draws y byd ac yn rhanbarthol.
- Archwilio ffactorau daearyddol sy'n cyfrannu at anghydraddoldeb iechyd.
- Defnyddio mapiau, data, ac astudiaethau achos i ddehongli problemau yn y byd go iawn.
- Ystyried sut y mae mynediad i ofal iechyd, addysg, ac isadeiledd yn effeithio ar gyfraddau HIV.

Cam 1: **Dechrau – Gweithgaredd Map y Byd**

- Dangoswch fap o'r byd neu daenlen yn dangos amlygrwydd HIV fesul gwlad.
- Gofynnwch:
  - Beth ydych chi'n sylwi arno?
  - Ym mha ardaloedd mae'r cyfraddau uchaf ac isaf?
  - Beth allai gyfrif am hynny tybed?

Myfyrwryr i labelu rhanbarthau allweddol ar fap gwag: Affrica Is-Sahara, De Asia, Ewrop ac ati

A Look at Global HIV Statistics
HIV / AIDS - Our World in Data
Global, regional, and national burden of HIV/AIDS, 1990–2021, and forecasts to 2050, for 204 countries and territories: the Global Burden of Disease Study 2021 - The Lancet HIV
Global HIV Programme
Global HIV & AIDS statistics — Fact sheet | UNAIDS

Cam 2: **Archwilio'r Data**

- Rhowch dabl data i'r myfyrwyr yn dangos amlygrwydd HIV, myediad i ofal iechyd a GDP (Cynnyrch Domestig Grosneu Gross Domestic Product) y pen ar gyfer gwledydd dethol (e.e. De Affrica, Nigeria, Brasil, Sweden).
- Myfyrwyr i ateb cwestiynau fel:
  - Ym mha wlad mae'r amlygrwydd uchaf?
  - A oes cyswllt rhwng GDP a mynediad i driniaeth?
  - Pa heriau allai gwledydd incwm is eu hwynhebu wrth daclo HIV?

Cyflwynwch y cynsyniad am anghydraddoldeb iechyd a dangosyddion datblygu.

Cam 3: **Astudiaeth Achos Cymharol**

- Myfyrwyr i weithio mewn parau neu grwpiau i gymharu dwy wlad (e.e. work in pairs or groups to compare two countries (e.g. De Affrica vs. Sweden neu Nigeria vs. y DU) gan ddefnyddio:
  - Maint y boblogaeth
  - Amlygrwydd HIV
  - Mynediad i driniaeth wrthretrofiral
  - Rhaglenni addysg ac ymwybyddiaeth
  - Isadeiledd gofal iechyd
- Pob grŵp i greu taflen ffeithiau fach neu sleid i gyflwyno:
  - Ystadegau allweddol
  - Achosion y gwahaniaeth
  - Atebion posib

Cam 4: **Myfyrio a Chysylltu**

- Trafodaeth ddosbarth:
  - *Sut mae daearyddiaeth yn effeithio ar iechyd pobl?*
  - *Beth allai gael ei wneud yn fyd-eang i wella mynediad at driniaeth ac addysg am HIV?*

Tasg i gloi:

Un rheswm mae cyfraddau HIV yn amrywio ledled y byd yw...

Gwahaniaethu:

- **Gallu is:** Defnyddiwch fapiau symlach, cwestiynau wedi'u harwain, a templedau a lenwyd ymlaen llaw.
- **Gallu uwch:** Archwiliwch y cyswllt â threfoli, mudo, anghydraddoldeb rhyw, neu gymorth rhyngwladol.
- **Dysgwyr Saesneg fel Iaith Ychwanegol:** Defnyddiwch eirfa ddwyieithog a chymhorthion gweledol.
- **Cefnogaeth ADY:** Torrwch y tasgau'n ddarnau llai, darparwch fanciau geiriau a dechreuwyr brawddegau.

Hanes

Hanes HIV a'i Effaith ar Gymdeithas

Pwnc:

Hanes HIV – Ymatebion Cymdeithasol, Meddygol a Gwleidyddol

Gweithgaredd:

Bydd myfyrwyr yn archwilio llinell amser epidemig HIV o'r 1980au hyd heddiw trwy ymchwil grŵp, trafodaeth, a chreu "linell amser effaith" hanesyddol sy'n cynnwys cerrig milltir meddygol, cymdeithasol a gwleidyddol.

Amcan:

- Deall cyd-destun hanesyddol epidemig HIV/AIDS.
- Archwilio sut ymatebodd gwahanol gymdeithasau a llywodraethau.
- Archwilio sut y lluniodd stigma ac ymgyrchu agweddau'r cyhoedd a pholisi.
- Annog empathi, meddwl yn feirniadol a dadansoddi hanesyddol.

Cam 1: **Beth Wyddoch Chi?**

- Gofynnwch i'r myfyrwyr ysgrifennu beth maen nhw'n ei wybod yn barod am HIV/AIDS (os o gwbl).
- Cyflwynwch 3-5 myth neu fFfydd gyffredin ar y bwrdd a chynhaliwch bleidlais ddosbarth gyflym "Gwir neu Gau?". (rhoddir sawl opsiwn ar ddechrau'r adnodd hwn i helpu)
- Trafodaeth fer i gyflwyno HIV mewn cyd-destun hanesyddol (canolbwyntio ar ymddangosiad byd-eang y 1980au).

Cam 2: **Timeline Group Activity**

- Rhannwch y myfyrwyr yn grwpiau bach. Rhowch ddegawd i bob grŵp (1980au, 1990au, 2000au, 2010au, presennol).
- Rhowch becyn o ddigwyddiadau allweddol i bob grŵp ar gyfer eu degawd (rhai'n gywir, rhai'n amheus).
- Rhaid i fyfyrwyr ymchwilio, didoli a chreu adran o linell amser weledol ar ddalen fawr.
    - Gallai digwyddiadau gynnwys: amlygu HIV, marwolaeth Rock Hudson, protestiadau ACT UP, ymweliad y Dywysoges Diana â wardiau AIDS, cyflwyno therapi gwrthretrofirol, Adran 28, ymwybyddiaeth o U=U, Diwrnod AIDS y Byd, ac ati.

BBC NEWS | Health | Timeline: 25 years of HIV/Aids
A History Of HIV And Human Rights In The UK | EachOther
A Timeline of HIV and AIDS | HIV.gov
Acting Up Against AIDS - Stori of Leicester

- Grwpiau i gyflwyno'u llinellau amser gerbron y dosbarth yn nhrefn amser.

Cam 3: **Myfyrio a Thrafod**

- Trafodaeth dosbarth cyfan:
  - Sut effeithiodd stigma ar yr ymateb i HIV?
  - Pa rôl chwaraeodd ymgyrchu wrth newid agweddau'r cyhoedd?
  - Sut mae deall yr hanes hwn yn ein helpu ni nawr?
- Cloi gyda chlip fideo byr neu dystiolaeth gan rywun sy'n byw gyda HIV heddiw

HIV Positive: Seriously, you can't catch it from kissing - BBC Stories – mae'n crybwyll rhyw
Common HIV misconceptions | BBC Sounds – mae'n crybwyll rhyw
LIFE GROWING UP – mae'n crybwyll rhyw
A Brief History of HIV in the UK - YouTube – nid darn personal clip ond crynodeb o'r hanes

Tasg i gloi:

Myfyrwyr i ysgrifennu myfyrdod byr:
Un peth ddysgais i am hanes HIV yw...

Gwahaniaethu:

- **Gallu is:** Darparwch gardiau digwyddiad wedi'u symleoddio a thempledi llinell amser; clustnodwch rolau cefnogaeth cyfoedion; gadewch iddyn nhw fyfyrio ar lafar yn lle'n ysgrifenedig.
- **Gallu uwch:** Anogwch ddadansoddi'r naratifau gwleidyddol ac yn y cyfryngau; heriwch y myfyrwyr i ystyried croestoriadedd (hi, rhyw, dosbarth). (
- **Dysgwyr Saesneg fel Iaith Ychwanegol:** Defnyddiwch ddeunydd gweledol ac iaith symlach ar gardiau digwyddiadau; gadewch i blant weithio mewn pâr gyda myfyrwyr mwy hyderus.
- **Cefnogaeth ADY:** Dysgwch eirfa allweddol ymlaen llaw; cynigiwch daflenni gwaith strwythuredig a chefnogaeth 1:1 neu Gynorthwyydd yn ôl y galw.

Astudiaethau Crefyddol

Pwnc:

Archwilio Ymatebion i HIV ar Sail Ffydd

Gweithgaredd:

Bydd myfyrwyr yn archwilio sut mae gwahanol grefyddau'n ystyried gofalu am eraill yng nghyd-destun HIV. Byddan nhw'n archwilio dysgeidiaethau sy'n seiliedig ar ffydd ar dosturi, urddas, a pheidio â barnu, ac yn eu cymhwyso i sefyllfaoedd go iawn lle gall stigma neu allgáu ddigwydd.

Amcan:

- Deall dysgeidiaethau crefyddol ar dosturi, gofal a chyfiawnder.
- Cymhwyso safbwyntiau ffydd i faterion moesegol sy'n ymwneud â HIV.
- Herio rhagfarn gan ddefnyddio rhesymu crefyddol a moesol.
- Hyrwyddo empathi a lleihau stigma trwy ddull sy'n seiliedig ar werthoedd.

Cam 1: **Dechrau – Beth Mae Crefyddau'n Dweud Ynghylch Helpu Eraill?**

- Myfyrwyr yn trafod syniadau: *Beth mae gwahanol grefyddau'n ei ddysgu am ofalu am bobl sy'n sâl neu wedi'u hallgáu?*
- Rhannwch ddyfyniadau allweddol o destunau cysegredig:
  - Cristnogaeth: "Câr dy gymydog fel ti dy hun" – Marc 12:31
  - Islam: "Pwy bynnag sy'n lleddfu gofid credadun… Bydd Allah yn lleddfu ei ofid." – Hadith
  - Iddewiaeth: "Nid wyt i.. [b]eryglu bywyd dy gymydog." – Lefiticus 19:16
  - Sikhiaeth: Seva (gwasanaeth anhunanol) a chydraddoldeb
  - Bwdhaeth: Tosturi (Karuna) fel rhinwedd graidd

Trafodaeth ddosbarth fer:
- *Beth sy'n gyffredin rhwng y testunau hyn?*

Cam 2: **Astudiaeth Achos – Ffydd ar Waith**

- Myfyrwyr i ddarllen astudiaeth achos fer (e.e. eglwys, mog neu deml sy'n cynnig profi a chefnogaeth i HIV).

- Awgrymiadau trafodaeth:
  - Sut mae gwerthoedd ffydd yn cael eu dangos?
  - Pa rwystrau y gallai cymunedau ffydd helpu i'w goresgyn?

Cysylltwch yn ôl ag athrawiaethau cysegredig o Gam 1.

ASTUDIAETH ACHOS 1

Eglwys yn Agor ei Drysau ar gyfer Profi

Ffydd	Lleoliad
Cristnogaeth	Caerdydd, Cymru

Stori

Ym mis Tachwedd 2024, ymunodd Eglwys yng Nghaerdydd â Fast Track Cymru i gynnal diwrnod profi HIV am ddim, drwy alw heibio. Amserwyd y digwyddiad i gyd-fynd ag Wythnos Profi HIV Cymru. Fe wnaeth gwirfoddolwyr o blith cynulleidfa’r eglwys bobi teisennau, gweini te, a chroesawu pobl i mewn ar gyfer sesiynau profi a rhannu gwybodaeth. Rhoddodd y ficer sgwrs fer am dosturi, gan dynnu ar stori'r Samariad Trugarog, a phwysleisiodd fod ffydd yn golygu "sefyll gyda'r rhai y mae'r byd yn rhy aml yn eu gwthio i ffwrdd".

Effaith

Profwyd dwsinau o bobl, gwnaed sawl diagnosis HIV newydd yn gynnar, a threfnwyd gofal pellach ar unwaith, gan helpu i atal tostrwydd hwyrach a lleihau trosglwyddo pellach.

Gwers Allweddol:

Gall lleoliadau ffydd fod yn fannau diogel, rhydd o stigma, ar gyfer gwasanethau iechyd, pan flaenoriaethir cariad a chynhwysiant.

ASTUDIAETH ACHOS 2

Diwrnod Iechyd Cymunedol Mosg

Ffydd	Lleoliad
Islam	Johannesburg, De Affrica

Stori

Sylwodd mosg Masjid Noor fod lefelau uchel o stigma a chamwybodaeth am HIV yn eu hardal. Gan weithio gyda chlinig lleol a sefydliad anllywodraethol, fe drefnon nhw Ddiwrnod Iechyd Cymunedol ar ôl gweddïau dydd Gwener, gan gynnig profion HIV, cwnsela a gwybodaeth ochr yn ochr â gwiriadau diabetes a phwysedd gwaed. Traddododd yr imam khutbah(pregeth) gan bwysleisio bod gofalu am eich iechyd yn rhan o ddysgeidiaeth Islamaidd, a bod barnu a chario chlecs am HIV yn mynd yn groes i egwyddorion trugaredd a chyfiawnder.

Effaith

Mynychodd cannoedd, a daeth pobl nad oeddent erioed wedi profi o'r blaen ymlaen. Adroddodd dynion ifanc fod gweld arweinwyr ffydd uchel eu parch yn cefnogi'r digwyddiad wedi eu helpu i deimlo'n ddiogel ac yn cael eu parchu.

Gwers Allweddol:

Gall arweinyddiaeth grefyddol chwarae rhan hanfodol wrth chwalu rhwystrau i brofion HIV trwy gysylltu iechyd â gwerthoedd ffydd.

ASTUDIAETH ACHOS 3

Cylch Cymorth Teml ar gyfer Menywod Sy’n Byw gyda HIV

Ffydd	Lleoliad
Hindŵaeth	Chennai, India

Stori

Sylwodd Teml Sri Meenakshi fod menywod yn eu cymuned oedd yn byw gyda HIV yn aml yn wynebu unigedd eithafol. Mewn ymateb, sefydlodd gwirfoddolwyr y deml Gylch Cymorth i Fenywod a oedd yn cyfarfod yn wythnosol mewn neuadd ger y deml. Cynigiodd y grŵp gefnogaeth emosiynol, cyngor cyfreithiol, a chymorth i gael mynediad at driniaeth gwrthretrofirol. Darparodd ceginau'r deml brydau bwyd am ddim i'r menywod a'u plant, a siaradodd yr offeiriaid yn agored am dosturi, urddas, a gwasanaeth (seva) fel rhywbeth canolog i arfer Hindŵaidd.

Effaith

Dros amser, lleihaodd stigma yn y gymdogaeth, a nododd menywod eu bod yn teimlo'n gryfach, yn iachach, ac yn fwy cysylltiedig ag eraill. Aeth nifer ymlaen i fod yn fentoriaid cyfoed i fenywod a oedd newydd gael diagnosis.

Gwers Allweddol:

Gall cymunedau ffydd gynnig nid yn unig gefnogaeth ysbrydol, ond hefyd gymorth ymarferol, bwyd, a theimlad o berthyn i bobl sy'n byw gyda HIV.

Cam 3: **Penblethau Moesegol a Chwarae Rôl**

- Mewn grwpiau bach, mae myfyrwyr yn trafod ac yn chwarae rôl senarios byr:

1. Mae ysgol grefyddol yn gwahardd disgybl ar ôl dysgu ei fod yn byw gyda HIV.
2. Mae aelod o'r gynulleidfa yn siarad yn negyddol am HIV yn ystod digwyddiad cymunedol.
3. Mae person ifanc eisiau codi ymwybyddiaeth yn ei le addoli.

- Ystyriwch sut y dylai neu y gallai arweinydd crefyddol neu gredadun ymateb.
- Defnyddiwch ddadleuon ar sail ffydd i hybu tosturi a herio stigma.

Grwpiau i rannu'r chwarae rôl neu ymatebion moesegol â'r dosbarth.

Gwahaniaethu:

- **Gallu is**: Defnyddiwch destunau symlach a chynigiwch ddechreuwyr brawddegau ar gyfer chwarae rôl.
- **Gallu uwch:** Anogwch resymu diwinyddol dyfnach a dadleuon ar foeseg v. traddodiad.
- **Saesneg fel Iaith Ychwanegol:** Dararwch ddyfyniadau o destunau sanctaidd mewn cyfieithiad pan fo'n addas, neu ddefnyddio cymhorthion gweledol.
- **Cefnogaeth ADY:** Defnyddiwch grwpiau llai dan arweiniad, gyda chwestiynau trafod wedi'u sgaffaldio a chefnogaeth gan oedolyn.

ADNODDAU

TECHNOLEGAU

TGCh/Cyfrifiadure

Codi Ymwybyddiaeth o HIV drwy gyfrwng Cyfryngau Digidol

Pwnc:

Creu Ymgyrch Ymwybyddiaeth HIV Digidol

Gweithgaredd:

Bydd myfyrwyr yn dylunio poster digidol neu graffig cyfryngau cymdeithasol i godi ymwybyddiaeth am HIV gan ddefnyddio Canva, PowerPoint, neu feddalwedd dylunio debyg. Byddan nhw'n cynnwys ffeithiau allweddol ac yn anelu at frwydro yn erbyn stigma gan ddefnyddio cyfathrebu digidol cyfrifol.

Amcan:

- Defnyddio offer TGCh i greu cynnwys digidol effeithiol.
- Deall ffeithiau sy'n gysylltiedig â HIV a herio camganfyddiadau cyffredin.
- Ymarfer cyfathrebu digidol diogel a pharchus.
- Datblygu sgiliau ymchwil, dylunio a chyflwyno.

Cam 1: **Chwalwr Chwedlau Digidol**

- Dangoswch bum datganiad am HIV ar y bwrdd. Myfyrwyr i ddefnyddio byrddau gwyn bach neu arolygon barn ar-lein (e.e. Mentimeter, Google Forms) i bleidleisio "gwir" neu "gau". (rhoddir sawl opsiwn ar ddechrau'r adnodd hwn i helpu)
- Yn gryno, cywirwch unrhyw gamdybiaethau a chyflwynwch bwrpas y wers: defnyddio technoleg er lles trwy greu ymgyrch ymwybyddiaeth.

Cam 2: **Ymchwilio a Chynllunio and Plan**

- Mewn parau neu grwpiau bach, myfyrwyr i ymchwilio ffeithiau HIV gan ddefnyddio gwefannau dibynadwy

Fast Track Cymru – Ending HIV in Wales
About HIV - Sexual Health Wales
Chiva | HIV Information
National AIDS Trust - We're the UK's HIV rights charity
HIV in the United Kingdom - GOV.UK
Homepage | Terrence Higgins Trust
phw.nhs.wales/publications/publications1/annual-hiv-report-2024/
HIV Action Plan for Wales 2023-2026
aidsmap | aidsmap
U=U: Undetectable = Untransmittable | HIV i-Base

- Cynllunio pa neges allweddol y maen nhw eisiau'i chyfathrebu (e.e. U=U, mae profi'n rhad ac am ddim, dyw HIV ddim yn ddedfryd o farwolaeth, sut i herio, PrEP/Atal).
- Myfyrwyr i ddewis cynulleidfa darged (e.e. arddegwyr, rhieni, cymuned yr ysgol)

Cam 3: **Creu Eich Poster Ymwybyddiaeth Digidol**

- Gan ddefnyddio Canva, PowerPoint, Google Slides, neu lwyfan tebyg, myfyrwyr i ddylunio poster digidol neu graffig yn arddull cyfryngau cymdeithasol.
- Dylai nodweddion allweddol gynnwys:
  - Neges glir, ffeithiol am HIV.
  - Delweddau neu symbolau addas, sy'n rhydd o stigma.
  - Defnydd da o egwyddorion dylunio: lliw, hierarchiaeth testun, darllenadwy.
  - Dewisol: Cod QR yn cysylltu ag adnodd dibynadwy.

Cam 4: **Arddangos a Myfyrio**

- Myfyrwyr yn gwneud "taith gerdded oriel" fer neu'n rhannu'n ddigidol (trwy arddangosfa yn yr ystafell ddosbarth, rhannu digidol, neu wal Padlet).
- Trafodwch: Beth achosodd fod rhai posteri'n fwy effeithiol nag eraill?

Tasg i gloi:

- Gofynnwch i fyfyrwyr ysgrifennu myfyrdod byr: "Beth ddysgais i am gyfathrebu digidol ac ymwybyddiaeth o HIV heddiw?"

Gwahaniaethu:

- **Gallu is:** Darparwch daflenni ffeithiau a baratowyd ymlaen llaw, tepledau sylfaenol, neu elfennau 'llusgo a gollwng'. Cefnogaeth gyda geirfa ar gyfer testun y poster.
- **Gallu uwch:** Heriwch y myfyrwyr i gynnwys inffograffigs neu animeiddio; gofynnwch iddyn nhw gyfiawnhau dewisiadau dylunio ar gyfer eu cynulleidfa ddethol.
- **Dysgwyr Saesneg fel Iaith Ychwanegol:** Defnyddiwch gymhorthion gweledol, caniatewch ddefnyddio offer cyfieithu, gweithio mewn parau gallu cymysg.
- **Cefnogaeth ADY:** Symleiddiwch y tasgau, cynigiwch gymorth 1:1, defnyddiwch wersi meddalwedd a arweinir, a rhowch gyfarwyddiadau cam wrth gam.

Technoleg Bwyd

Maeth, Iechyd a HIV

Pwnc:

Rôl Maeth mewn Cefnogi Pobl sy'n Byw gyda HIV

Gweithgaredd:

Bydd myfyrwyr yn archwilio sut ae bwyd a maeth yn cefnogi'r system imiwnedd, yn enwedig ar gyfer pobl sy'n byw gyda HIV. Byddan nhw'n ymchwilio i anghenion dietegol, neu darperir hyn ar eu cyfer, a byddan nhw'n cynllunio pryd o fwyd sy'n cefnogi hyn, gan ystyried maeth a hygyrchedd.

Amcan:

- Deall rôl maeth mewn iechyd imiwnedd, yn enwedig i bobl sy'n byw gyda HIV.
- Ystyried sut y gallai stigma a phroblemau mynediad effeithio ar ddeiet a llesiant.
- Datblygu sgiliau cynllunio prydau gan gadw anghenion penodol sy'n ymwneud ag iechyd mewn cof.
- Cysylltu bwyd ag iechyd a dealltwriaeth gymdeithasol.

Cam 1: **Dechrau – Bwyd ac Iechyd Imiwnedd**

- Trafodaeth ddosbarth: Pa faethion sy'n helpu i gadw'r system imiwnedd yn gryf?
- Nodi awgrymiadau myfyrwyr ar y bwrdd (fitamin C, protein, haearn, sinc ac ati)
- Cyflwyno HIV yn syml: cyflwr sy'n effeithio ar y system imiwnedd, gan beri fod maeth hyd yn oed yn fwy pwysig.

Cam 2: **Archwilio Anghenion Maethegol**

- Rhannwch daflen ffeithiau neu fideo byr i esbonio sut y bydd pobl sy'n byw gyda HIV yn elwa o:

Optimal Nutrition for Individuals Living with HIV: Key Dietary Advice
https://www.sexualhealthsheffield.nhs.uk/wp-content/uploads/2017/01/Health-Wellbeing-Information-for-people-living-with-HIV.pdf (Pg6)

  - Diet cytbwys sy'n llawn o ffrwythau, llysiau, protein difraster, grawn cyflawn, a brasterau iach.
  - Prydau rheolaidd i gynnal cryfder a chefnogi meddyginiaeth.
  - Arferion bwyd diogel er mwyn osgoi salwch oherwydd bod y system imiwnedd wedi'i chyfaddawdu.
- Trafodwch rwystrau: tlodi, stigma, mynediad i fwyd sy'n ddiwylliannol addas.

Cam 3: **Tasg i Gynllunio Pryd**

- Mewn parau neu grwpiau bach, y myfyrwyr i gynlllunio cynllun prydau un dydd ar gyfer rhywun sy'n byw gyda HIV, gan sicrhau:
  - Cydbwysedd o ran maeth
  - Bwydydd sy'n hybu imiwnedd
  - Bod y bwydydd yn hygrych a fforddiadwy.
- Defnyddiwch dempledau cynllunio prydau neu gynllunio platiau eich hunain gan ddefnyddio darluniau, ryseitiau neu restrau o gynhwysion.

Cam 4: **Rhannu a Myfyrio**

- Myfyrdod dosbarth cyfan:
  - "Sut mae bwyd yn helpu pobl i fyw'n dda gyda HIV?"
  - "Beth allwn ni ei wneud er mwyn peri fod bwyd yn fwy hygyrch i bawb?"
- Adolygu cyflym drwy gyfrwng cwis, neu dasg gloi: un peth wnaethon nhw ei ddysgu heddiw am fwyd a HIV.

Gwahaniaethu:

- **Gallu is:** Darparwch dempledau wedi'u strwythuro, rhestrau bwyd symlach, a'u paru â chyfoedion ar gyfer cefnogi'r gwaith cynllunio.
- **Gallu uwch:** Heriwch y myfyrwyr i gyfrifo cynnwys maethegol neu gostau eu prydau.
- **Dysgwyr Saesneg fel Iaith Ychwanegol:** Defnyddiwch gardiau bwyd â lluniau, caniatewch iddynt gyfrannu ar lafar wrth gynllunio.
- **Cefnogaeth ADY:** Cynigiwch dasgau symlach, deunydd gweledol ar gyfer grwpiau bwyd, a chefnogaeth ymarferol gyda'r gwaith cynllunio.

Technoleg Dylunio

Dylunio ar gyfer Iechyd – Ymwybyddiaeth a Chefnogaeth i HIV

Pwnc:

Dylunio Cynnyrch neu Ymgyrchoedd i Gefnogi Pobl sy’n Byw gyda HIV

Gweithgaredd:

Bydd myfyrwyr yn archwilio sut y gellir defnyddio dylunio i hyrwyddo ymwybyddiaeth, lleihau stigma, neu wella ansawdd bywyd pobl sy'n byw gyda HIV. Yna byddan nhw’n dylunio cynnyrch, eitem ar gyfer ymgyrch, neu gysyniad pecynnu sy'n cyfuno creadigrwydd ag effaith gymdeithasol.

Amcan:

- Deall sut y gall dylunio fynd i'r afael â materion iechyd a chymdeithasol yn y byd go iawn.
- Datblygu syniadau sy'n dangos empathi ac ymwybyddiaeth o bobl sy'n byw gyda HIV.
- Cymhwyso egwyddorion dylunio i brosiect sy'n gymdeithasol ymwybodol.
- Gwella sgiliau mewn ymchwil, braslunio, cynllunio a chyflwyno syniadau dylunio.

Cam 1: **Dechrau – Dylunio â Phwrpas**

- Dangoswch enghreifftiau o waith dylunio sy'n cael effaith gymdeithasol (e.e. rhubanau ymwybyddiaeth, posteri cynhwysol, pecynnu iechyd cyhoeddus, technoleg y gellir ei gwisgo).
- Gofynnwch: *Sut all dylunio helpu i godi ymwybyddiaeth neu wella bywydau?*
- Cyflwynwch yr her: “Dyluniwch rywbeth i gefnogi pobl sy'n byw gyda HIV; trwy ymwybyddiaeth, neu iechyd.”

Cam 2: **Ymchwil a Thrafod Syniadau**

- Rhowch daflen ffeithiau fer am HIV, fel y gall myfyrwyr seilio eu syniadau ar anghenion go iawn. Gallai'r pynciau gynnwys:
  - Lleihau stigma mewn ysgolion a gweithleoedd
  - Pecynnu disylw neu gadarnhaol ar gyfer meddyginiaeth
  - Atgoffa am feddyginiaeth
  - Ymgyrchoedd ymwybyddiaeth i bobl ifanc
- Y myfyrwyr i drafod syniadau gan ddefnyddio brasluniau, mapiau meddwl, neu fwledi.

Cam 3: **Tasg Ddylunio**

- Y myfyrwyr yn dewis un o'r canlynol (neu ffocws a ddewisir gan yr athro):
  - Bathodyn, band arddwrn, neu rywbeth i'w wisgo sy'n codi ymwybyddiaeth ac yn hyrwyddo urddas.
  - Poster, sticer, neu ddyluniad pecyn ar gyfer neges iechyd cyhoeddus neu feddyginiaeth HIV.
  - Cynnyrch sy'n cefnogi llesiant neu fywyd bob dydd ar gyfer rhywun sy'n byw gyda HIV (e.e. offer trefnu meddyginiaeth, cludwr bwyd disylw, crys-t ymwybyddiaeth).
- Y myfyrwyr yn creu:
  - Braslun neu lasbrint wedi'i labelu o'r dyluniad.
  - Esboniad byr o'i bwrpas, ei gynulleidfa, a sut mae'n cefnogi pobl sy'n cael eu heffeithio gan HIV.

Cam 4: **Rhannu a Myfyrio**

- Myfyrwyr yn cyflwyno eu dyluniadau i'r dosbarth neu'n eu harddangos mewn oriel fach.
- Gofynnwch: *Sut all dylunio herio stigma neu wella bywydau?*

Tasg i gloi:

Pa benderfyniad dylunio wnes i heddiw er mwyn bod yn fwy cynhwysol neu gefnogol?

Gwahaniaethu:

- **Gallu is:** Darparwch dempledau dylunio, dechreuwyr braslunio, a briff prosiect symlach.
- **Gallu uwch:** Gofynnwch am ddyluniadau amlbwrpas, mwy o ystyriaeth o'r defnyddiwr, neu ddeunyddiau cynaliadwy.
- **Dysgwyr Saesneg fel Iaith Ychwanegol:** Defnyddiwch gymhorthion gweledol, taflenni cefnogi dwyieithog, a chefnogaeth cyfoedion i esbonio.
- **Cefnogaeth ADY:** Darparwch dempledau braslunio wedi'u strwythuro, arweiniad cam wrth gam, ac offer i gefnogi gwaith echddygol main.

ADNODDAU

IEITHOEDD

Cymraeg

Trafod HIV yn Gymraeg

Pwnc:

Defnyddio'r Gymraeg i Godi Ymwybyddiaeth a Thrafod HIV

Gweithgaredd:

Bydd myfyrwyr yn dysgu geirfa allweddol yn Gymraeg a strwythurau brawddegau i drafod iechyd a HIV. Byddan nhw'n creu neges ymwybyddiaeth fer, poster, neu ddeialog yn Gymraeg, gyda'r nod o ddymchwel stigma a rhannu ffeithiau sylfaenol.

Amcan:

- Dysgu a defnyddio geirfa Gymraeg sy'n gysylltiedig ag iechyd, HIV, ac ymwybyddiaeth.
- Llunio brawddegau a chyflwyniadau byr yn y Gymraeg.
- Archwilio sut y gellir defnyddio iaith i addysgu a lleihau stigma.
- Meithrin hyder wrth siarad, darllen ac ysgrifennu yn y Gymraeg.

Cam 1: **Dechrau – Adeiladu Geirfa**

- Cyflwyno geirfa allweddol ar y bwrdd neu drwy daflen / sioe sleidiau:
  - iechyd, haint, profion / profi, stigma, gwybodaeth, gwirionedd, cymorth, salwch, niwed, diogel.
- Defnyddiwch gemau paru neu gardiau fflach i atgyfnerthu geirfa.
- Ymarfer ynganiad fel dosbarth, arddull adlais.

Cam 2: **Tasg Ddarllen a Gwrando**

- Rhannwch destun neu ddeialog byr yn Gymraeg sy'n trafod ymwybyddiaeth HIV.

Enghraifft:
"Mae HIV yn firws sy'n effeithio ar system imiwnedd pobl. Mae llawer o bobl yn byw'n hir ac yn iach gyda HIV heddiw. Mae'n bwysig cael gwybodaeth gywir a pheidio â lledaenu stigma."

- Cwestiynau darllen a deall yn Gymraeg / Saesneg i wirio fod pawb wedi deall.

Cam 3: **Creu eich Neges Ymwybyddiaeth HIV eich Hunan**

- Myfyrwyr i ddewis un o'r tasgau isod:
  - Ysgrifennwch boster ymwybyddiaeth byr yn Gymraeg sy'n cynnwys ffeithiau allweddol.
  - Crëwch ddeialog rhwng dau gymeriad ble mae un yn esbonio HIV i'r llall.
  - Ysgrifennwch neges fer ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol, neu araith i rannu ffaith am HIV a herio stigma.
- Darparu cefnogaeth i frawddegau (e.e. "Rhaid i ni ddeall...", "Mae'n bwysig...", "Dylai pawb...").
- Gweithio mewn parau neu grwpiau bach os oes angen mwy o gefnogaeth.

Cam 4: **Rhannu a Myfyrio**

- Gwirfoddolwyr i ddarllen eu gwaith ar lafar neu'i ddangos i'r dosbarth cyfan.
- Pleidlais neu drafodaeth sydyn i'r dosbarth cyfan: "Beth wnaethoch chi ddysgu heddiw?"

Tasg i gloi:

Un gair neu ymadrodd Cymraeg newydd a ddysgwyd y byddan nhw'n ei gofio.

Gwahaniaethu:

- **Gallu is:** Darparwch ddechreuwyr brawddegau, banciau geirfa, a thempledi wedi'u strwythuro. Gweithio mewn parau gallu cymysg.
- **Gallu uwch:** Anogwch ysgrifennu ymestynol, defnyddio strwythurau brawddegau cymhleth, a Chymraeg idiomatig.
- **Dysgwyr Saesneg fel Iaith Ychwanegol:** Parwch â siaradwyr Cymraeg neu ddwyieithog cryf; rhowch hawl i ddefnyddio nodiadau yn Saesneg law yn llaw â gwaith Cymraeg.
- **Cefnogaeth ADY:** Defnyddiwch gymhorthion gweledol, cyfarwyddiadau wedi'u torri'n ddarnau llai, a sgaffaldio clir o ran y tasgau ysgrifennu.

Ffrangeg

Pwnc:

Siarad am Iechyd a HIV yn Ffrangeg

Gweithgaredd:

Bydd myfyrwyr yn dysgu ac yn defnyddio geirfa allweddol yn Ffrangeg sy'n ymwneud ag iechyd a HIV. Byddan nhw'n darllen testun byr, hygyrch yn Ffrangeg am HIV, yn cwblhau tasgau darllen a deall, ac yn ysgrifennu neges ymwybyddiaeth fer neu ddeialog yn Ffrangeg.

Amcan:

- Adeiladu geirfa a strwythur brawddegau sy'n gysylltiedig ag iechyd a HIV.
- Ymarfer darllen a deall ac ysgrifennu ffurfiau cryno yn Ffrangeg.
- Datblygu ymwybyddiaeth ddiwylliannol a chymdeithasol trwy ddysgu ieithoedd.
- Hyrwyddo empathi a herio stigma gan ddefnyddio iaith arall.

Cam 1: **Dechrau — Adeiladu Geirfa**

- Cyflwyno geirfa allweddol (gyda deunydd gweledol neu gardiau fflach os yw'n ddefnyddiol):
    - le VIH (HIV), la santé (health), le virus, le traitement, les médicaments, le test, la stigmatisation, vivre avec, la prévention
- Chwarae gêm gyfateb neu gwis: geiriau Ffrangeg a diffiniadau Saesneg / Cymraeg.
- Ymarfer ynganu fel dosbarth gan ddefnyddio ailadrodd atsain.

Cam 2: **Tasg Ddarllen – Compréhension**

- Rhowch baragraff byr neu ddeialog Ffrangeg i'r myfyrwyr.

Enghraifft:
Le VIH est un virus qui affecte le système immunitaire. Aujourd'hui, grâce aux médicaments, on peut vivre longtemps et en bonne santé avec le VIH. Il est important de faire un test et de ne pas croire aux mythes. La stigmatisation fait du mal – la connaissance, c'est le pouvoir.

- Myfyrwyr i dynnu sylw at eiriau allweddol ac ateb cwestiynau darllen a deall (yn Gymraeg / Saesneg neu Ffrangeg, yn dibynnu ar y lefel) fel:
    - Qu'est-ce que le VIH ?
    - Pourquoi est-il important de faire un test ?
    - Comment peut-on vivre avec le VIH aujourd'hui ?

Cam 3: **Tasg Greadigol – Ysgrifennu yn Ffrangeg**

Myfyrwyr i ddewis un o'r tasgau isod:

- Ysgrifennwch neges ymwybyddiaeth fer yn Ffrangeg (e.e. ar gyfer poster ysgol neu bostiad cyfryngnau cymdeithasol).
  - *"Le VIH n'est pas une honte."*
  - *"Faites un test. Protégez votre santé."*
  - *"La stigmatisation tue – pas le VIH."*
- Crëwch ddeialog rhwng dau gymeriad sy'n trafod HIV, ac un yn cynnig cefnogaeth neu ffeithiau.
- Dyluniwch boster bach yn Ffrangeg gan ddefnyddio geirfa a neges gadarnhaol.

Darparwch ddechreuwyr brawddegau a chefnogaeth:

- *Il est important de… / On peut vivre avec… / Ne croyez pas que… / Faites attention à…*

Cam 4: **Rhannu a Myfyrio**

- *Gwahoddwch y myfyrwyr i ddarllen eu brawddegau neu ddangos eu posteri.*
- *Trafodaeth ddosbarth (yn Gymraeg / Saesneg neu Ffrangeg):*
  - *Sut oedd hi'n teimlo i drafod pwnc difrifol mewn iaith arall?*
  - *Sut all iaith helpu i herio stigma a chodi dealltwriaeth?*

Tasg i gloi:

Un gair neu ymadrodd Ffrangeg newydd a ddysgwyd y byddan nhw'n ei gofio.

Gwahaniaethu:

- **Gallu is:** Darparwch sgaffaldiau brawddegau, banciau geirfa, a thasgau cyfateb.
- **Gallu uwch:** Heriwch y myfyrwyr i ysgrifennu paragraff byr neu araith berswadiol yn Ffrangeg.
- **Dysgwyr Saesneg fel Iaith Ychwanegol:** Defnyddiwch ddeunydd gweledol, cefnogaeth ddwyieithog, a gwaith pâr.
- **Cefnogaeth ADY:** Darparwch dempledi wedi'u llenwi ymlaen llaw, testunau symlach, a chefnogaeth cynorthwy-ydd yn ôl y galw.

ADNODDAU

CELFYDDYDAU CREADIGOL

Cerddoriaeth

Cerddoriaeth a HIV – Defnyddio Caneuon i Godi Ymwybyddiaeth ac Ysbrydoli Newid

Pwnc:

Archwilio a Chreu Cerddoriaeth Mew Ymateb i HIV a Materion Cymdeithasol

Gweithgaredd:

Bydd myfyrwyr yn archwilio caneuon ac ymatebion cerddorol i argyfwng HIV/AIDS, yna'n cyfansoddi geiriau neu alawon i fynegi negeseuon o ymwybyddiaeth, empathi a gobaith. Gall hyn fod yn waith unigol neu grŵp yn dibynnu ar allu a ffocws.

Amcan:

- Deall sut y cafodd cerddoriaeth ei defnyddio i ymateb i faterion iechyd a chymdeithasol.
- Dadansoddi caneuon sy'n codi ymwybyddiaeth neu'n herio stigma ynghylch HIV.
- Creu darn cerddorol neu eiriau gwreiddiol gyda neges ystyrlon.
- Datblygu mynegiant cerddorol a dealltwriaeth gymdeithasol trwy greadigrwydd.

Cam 1: **Dechrau – Gwrando a Thrafod**

- Chwaraewch glip byr o gân sy'n gysylltiedig ag ymwybyddiaeth o HIV/AIDS neu themâu ehangach salwch, cefnogaeth a stigma (e.e. "The Last Song" gan Elton John, "Streets of Philadelphia" gan Bruce Springsteen, neu "Smalltown Boy" gan Bronski Beat).
- Gofynnwch:
  - *Am beth mae'r gân?*
  - *Sut mae'n gwneud i chi deimlo?*
  - *Pam ydych chi'n meddwl bod cerddoriaeth yn cael ei defnyddio i siarad am bynciau difrifol fel HIV?*

Cam 2: **Deall y Neges**

- Rhannwch drosolwg byr o sut yr effeithiodd HIV ar gymunedau a sut ymatebodd cerddorion, o gyngherddau codi arian (fel Red Hot + Blue) i ymgyrchoedd ymwybyddiaeth (fel perfformiadau Diwrnod AIDS y Byd).
- Archwiliwch eiriau o un enghraifft (ar y sgrin neu mewn print). Nodwch sut mae'r iaith, y tôn a'r gerddoriaeth yn cyfleu'r neges.

Cam 3: **Tasg Greadigol – Cyfansoddi neu Ysgrifennu**

Myfyrwyr i ddewis un o'r gweithgareddau canlynol:

- Ysgrifennu geiriau ar gyfer pennill byr a chanu cytgan am:
  - Deall HIV
  - Sut mae HIV wedi newid mewn perthynas ag atal a thriniaeth
  - Cefnogi rhywun sydd â HIV
  - Ymladd yn erbyn stigma neu unigedd
- Cyfansoddi darn byr o gerddoriaeth sy'n mynegi empathi, cefnogaeth, neu wytnwch (gan ddefnyddio allweddellau, offerynnau taro, offer digidol, neu offerynnau taro'r corff yn dibynnu ar yr adnoddau sydd ar gael).
- Tasg grŵp (dewisol): Creu jingle, siant, neu ddarn cerddorol am ymwybyddiaeth o HIV.

Darparwch sgaffaldiau: templedi odli, dilyniannau cordiau, neu fanciau geiriau pwnc (e.e. "gobaith," "cryfder," "gwirionedd," "ddim ar eich pen eich hun").

Cam 4: **Perfformio neu Rannu**

- Gwirfoddolwyr neu grwpiau'n perfformio neu'n darlleu eu geiriau.
- Myfyrdod dosbarth:
  - Beth oedd eich prif neges?
  - Sut all cerddoriaeth newid agweddau pobl?
- Dewisol: Record iwch y cyfansoddiadau neu gasglu'r geiriau'n llyfryn ymwybyddiaeth HIV gan y dosbarth.

Gweler hefyd: Prosiect Opera Cenedlaethol Cymru Tair Llythyren: https://wno.org.uk/three-letters gyda llawlyfr adnodda ar gael ar hwb

Gwahaniaethu:

- **Gallu is:** Defnyddiwch daflennu geiriau llenwi bylchau, offerynnau taro yn lle alaw, neu gefnogaeth grŵp i gyfansoddi.
- **Gallu uwch:** Aogwch strwythur cân gyfan, haenu cerddorol, neu ddefnydd o DAW (gorsafoedd gweithio sain digidol).
- **Dysgwyr Saesneg fel Iaith Ychwanegol:** Cynigiwch hwb geiriau dwyieithog neu caniatewch y defnydd o'u hiaith gyntaf fel rhan o'r geiriau.
- **Cefnogaeth ADY:** Defnyddiwch offerynnau hygyrch (e.e. Boomwhacker, iPad), strwythurwch y tasgau'n gamau bach, a rhowch giwiau gweledol clir.

Celf

Pwnc:

Creu Gwaith Celf i Godi Ymwybyddiaeth a Herio Stigma o Gwmpas HIV

Gweithgaredd:

Bydd myfyrwyr yn creu darn o gelf weledol sy'n herio stigma neu'n rhannu neges o gefnogaeth, cryfder, neu ymwybyddiaeth am HIV. Gall hyn fod ar ffurf poster, symbol, paentiad, collage, neu ddyluniad digidol, gan ddefnyddio lliw, gwead a symbolaeth.

Amcan:

- Archwilio sut y gall celf weledol ymateb i faterion cymdeithasol ac iechyd fel HIV.
- Defnyddio symbolaeth, lliw a chyfansoddiad i gyfleu neges.
- Myfyrio ar emosiynau, ffeithiau a themâu cymdeithasol trwy fynegiant creadigol.
- Meithrin empathi a herio gwybodaeth anghywir trwy adrodd straeon gweledol.

Cam 1: **Dechrau – Grym Celf ar gyfer Ymwybyddiaeth**

- Dangoswch ychydig o weithiau celf neu bosteri ymgyrchu sy'n gysylltiedig â HIV ac iechyd (e.e. symbol y rhuban coch, posteri Diwrnod AIDS y Byd, murluniau ymgyrchol).

The Stori behind the stunning mural of a woman born with HIV in Cardiff | Wales Online
The Red Ribbon · V&A Blog
Keith Haring's AIDS Activism | MyArtBroker | Article
Art therapy spreads HIV/AIDS awareness | The Temple News
A Life Lost to Aids in Dorset | Art UK
Memorial unveiled at NEC Birmingham for UK's first AIDS victim who is still saving lives today - Birmingham Live
New mural in Cork tackles HIV stigma on World AIDS Day – Irish Pharmacy News
https://worldaidsday.org/wp-content/uploads/2024/09/NAT-WAD-2024-Layton-portrait-thumbnail.jpg

- Gofynnwch:
  - Beth ydych chi'n sylwi?
  - Pa emosiyau mae'r delweddau hyn yn eu tanio?
  - Sut all celf herio stigma neu rannu gobaith?

Cyflwynwch y rhuban coch fel symbol byd0eang o ymwybyddiaeth HIV ac esboniwch ei ystyr

The Red Ribbon · V&A Blog

Cam 2: **Cynllunio a Syniadau**

- Myfyrwyr yn trafod syniadau mewn llyfrau braslunio neu ar daflenni cynllunio:
  - Pa neges ydw i eisiau ei rhannu? (e.e. “Dyw HIV ddim yn fy niffinio i”, “Stopiwch y Stigma”, “U=U”)
  - Pa ddelweddau neu symbolau allai gynrychioli gobaith, cryfder, gwytnwch, neu gefnogaeth?
  - Pa liwiau neu arddulliau fydd yn fy helpu i gyfleu fy neges?
-

Cynigiwch awgrymiadau dewisol: dwylo, calonnau, rhwystrau, golau / tywyllwch, masgiau, teithiau, poteli meddyginiaeth, ffigurau sy’n grymuso.

Cam 3: **Creu eich Gwaith Celf**

- Mae myfyrwyr yn dechrau eu darn gan ddefnyddio cyfrwng o'u dewis (paent, pensil, collage, cyfryngau cymysg, neu ddigidol os yw ar gael).
- Anogwch y myfyrwyr i ganolbwyntio ar:
  - Neges weledol glir
  - Defnyddio lliw i fynegi tôn
  - Defnydd creadigol o symbolau neu destun

Cefnogwch y myfyrwyr trwy gynnig templedi, canllawiau lliw, a lle i arbrofi.

Cam 4: **Taith Gerdded Oriel a Myfyrdod**

- Arddangoswch weithiau celf o amgylch yr ystafell ar gyfer taith gerdded fer o gwmpas yr ‘oriel’.
- Myfyrwyr i ddefnyddio nodiadau gludiog neu daflenni myfyrdod i ymateb i waith pobl eraill gydag un gair neu deimlad.
- Trafodaeth dosbarth:
  - *Pa neges a safodd allan i chi?*
  - *Sut all celf ein helpu i ddeall a chefnogi pobl sy'n byw gyda HIV?*

Tasg i gloi:

Un peth a ddysgais am HIV heddiw yw...

Gwahaniaethu:

- **Gallu is:** Cynigiwch sbardunau gweledol, templedi, a deunyddiau syml (e.e. collage gyda thoriadau o gylchgronau).
- **Gallu uwch:** Heriwch y myfyrwyr i haenu symbolau neu ddefnyddio testun a delweddau’n ystyrlon.
- **Dysgwyr Saesneg fel Iaith Ychwanegol:** Defnyddiwch daflenni geirfa gweledol dwyieithog a chynigiwch ffyrdd amgen y gallan nhw fynegi’u syniadau
- **Cefnogaeth ADY:** Rhowch arweiniad cam wrth gam, deunyddiau synhwyraidd, neu gyd-greu gyda chynorthwy-ydd neu ddisgybl cyfoed.

Drama

Pwnc:

Defnyddio Chwarae Rôl a Byrfyfyrio i Ddeall HIV a Herio Stigma

Gweithgaredd:

Bydd myfyrwr yn defnyddio technegau dramatig fel chwarae rôl, llun llonydd, olrhain meddyliau, a monolog, i archwilio senarios o fywyd bob-dydd sy'n ymwneud â HIV, gan gynnwys stigma, diagnosis, cyfeillgarwch a chefnogaeth. Byddan nhw'n datblygu golygfeydd byrion sy'n codi ymwybyddiaeth neu'n herio camganfyddiadau.

Amcan:

- Archwilio effaith emosiynol a chymdeithasol HIV drwy ddrama.
- Datblygu empathi drwy ystyried safbwyntiau pobl sy'n cael eu heffeithio gan HIV.
- Defnyddio technegau dramatig i gyfleu negeseuon o gynhwysiant a dealltwriaeth.
- Myfyrio ar sut y gall perfformiad ddylanwadu ar agweddau cynulleidfaoedd a lleihau stigma.

Cam 1: **Chwalu Mythau ac Ymgynhesu**

- Dechreuwch gyda gêm gyflym i chwalu mythau HIV. Darllenwch y datganiadau yn uchel – mae'r myfyrwyr yn symud i un ochr i'r ystafell ar gyfer "Gwir", yr ochr arall ar gyfer "Gau". (rhoddir sawl opsiwn ar ddechrau'r adnodd hwn i helpu)
    - Trafodwch ymatebion yn fyr a chyflwynwch y syniad o ddefnyddio drama i herio mythau, codi ymwybyddiaeth neu fod yn rhan o weithredu / ymgyrchu cymdeithasol
- Dilynwch gyda gêm ddrama fer i ymgynhesu sy'n canolbwyntio ar ymddiriedaeth a chyfathrebu.

Cam 2: **Archwilio Senario**

- Cyflwynwch ychydig o senarios byr, ffuglennol wedi'u hysbrydoli gan faterion bywyd go iawn:
1. Mae person ifanc yn darganfod ei fod yn byw gyda HIV.
2. Mae ffrind yn clywed sibrydion niweidiol am HIV yn yr ysgol.
3. Mae aelod o'r teulu yn siarad am gael diagnosis flynyddoedd yn ôl.
4. Mae dosbarth yn paratoi ymgyrch ar gyfer Diwrnod AIDS y Byd ond yn anghytuno ar y neges.
- Mewn grwpiau bach, y myfyrwyr yn dewis un senario ac yn adeiladu ymateb dramatig byr gan ddefnyddio:
    - Llun llonydd i amlygu ennyd allweddol
    - Olrhain meddyliau i ddangos beth mae cymeriadau'n ei deimlo
    - Chwarae rôl i archwilio deialog a thensiwn

Cam 3: **Ymarfer a Pherfformio**

- Mae'r grwpiau'n datblygu ac yn ymarfer golygfa fer (1–3 munud) i'w chyflwyno gerbron y dosbarth. Anogwch:
  - Portread parchus a sensitif
  - Negeseuon clir: cefnogaeth, gwirionedd, dealltwriaeth
  - Defnyddio llonyddwch, distawrwydd a symbolaeth lle bo'n briodol
- Dylid perfformio o flaen y dosbarth neu mewn carwsél lle mae grwpiau'n rhannu gyda grwpiau llai.

Cam 4: **Myfyrio a Thrafod**

- Myfyrio ar ôl y perfformiad:
  - *Pa emosiynau a gododd yn ystod y golygfeydd?*
  - *Sut all drama newid meddwl rhywun am HIV?*
  - *A ddysgoch chi unrhyw beth newydd am stigma neu gefnogaeth?*
  - *Pa mor effeithiol all celfyddydau creadigol fod wrth herio gwybodaeth anghywir?*

Tasg i gloi:

Un neges y byddaf yn ei chymryd o waith drama heddiw yw...

Gwahaniaethu:

- **Gallu is:** Cynigiwch sgripiau neu gardiau rôl, cefnogwch gyda golygfeydd wedi'u strwythuro a llinellau clir.
- **Gallu uwch:** Anogwch berfformiad haniaethol, golgyfeydd aml-rôl, neu gyfansoddi monolog.
- **Dysgwyr Saesneg fel Iaith Ychwanegol:** Defnyddiwch gliwiau gweledol, gweithgareddau sy'n canolbwyntio ar iaith gorfforol, a chaniatewch iddynt ddefnyddio'u hiaith gyntaf yn y camau cynllunio cynnar.
- **Cefnogaeth ADY:** Addaswch senarios er budd cysur ac eglurder, darparwch brociau rôl a chefnogaeth cynorthwywyr ar gyfer cyfranogi.

ADNODDAU

PYNCIAU ERAILL

Addysg Gorfforol

Pwnc:

Hybu Cynhwysiant ac Ymwybyddiaeth Iechyd Drwy Weithgareddau Tîm

Gweithgaredd:

Bydd myfyrwyr yn cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol cynhwysol mewn timau, sy'n hyrwyddo cydweithrediad, gwytnwch a thrafodaeth ynghylch HIV, iechyd a stigma cymdeithasol. Bydd y wers yn cynnwys ymgynhesu, prif her tîm a dadgynhesu myfyriol sy'n cysylltu llesiant corfforol ac emosiynol.

Amcan:

- Deall y cysylltiad rhwng gweithgaredd corfforol, iechyd imiwnedd, a llesiant cyffredinol.
- Hyrwyddo cynhwysiant a gwaith tîm yng nghyd-destun ymwybyddiaeth o HIV.
- Herio stigma a mythau ynghylch HIV trwy drafodaeth agored a chydweithrediad.
- Meithrin sgiliau corfforol wrth feithrin empathi a pharch.

Cam 1: **Dechrau – HIV ac Iechyd Corfforol Physical Health**

- Dechreuwch gyda thrafodaeth grŵp cylch neu gyflwyniad byr:
  - A all pobl sy'n byw gyda HIV gymryd rhan mewn chwaraeon? (Gallant!)
  - Pa effaith sydd gan weithgarwch corfforol ar ein hiechyd imiwnedd a'n hiechyd meddwl?
  - Tynnwch sylw at y ffaith fod gweithgarwch rheolaidd yn fuddiol i bawb, gan gynnwys pobl sy'n byw gyda HIV.
- Chwalu mythau cyflym (e.e. ni ellir trosglwyddo HIV trwy chwys, rhannu offer, neu gyswllt achlysurol).
- Arweiniwch weithgaredd ymgynhesu gyda ffocws ar undod a symudiad (e.e. ymestyn fel o flaen drych neu ymarferion gyda phartner).

Cam 2: **Her Timau – Gemau Cynhwysol**

Dewiswch neu addaswch gêm sy’n rhoi sylw i:
- Gwaith tîm a chyfathrebu
- Cydweithio dros gystadlu
- Cyfranogiad cyfartal

Enghreifftiau:
- *Pêl Parth:* Myfyrwyr i basio pêl ar draws parthau i gyrraedd at nod, gan ddefnyddio strategaeth a gwaith tîm.
- *Ras Gyfnewid Iechyd:* Cylch ffitrwydd ble bydd myfyrwyryn casglu ‘cardiau ffeithiau’ am HIV ar ôl cwblhau pob gorsaf.
- *Tag Empathi:* Gall pawb dagio, ond os caiff rhywun ei ‘dagio’ rhaid ateb cwestiwn neu ffaith am HIV cyn ailymuno.

Sylw ar: symud, hwyl, cydweithio – nid tynnu sylw at unigolion nac eithrio neb.

Cam 3: **Myfyrio a Thrafod**

- Dewch â'r myfyrwyr ynghyd mewn cylch neu grwpiau bach:
  - *Beth wnaeth gweithgaredd heddiw ei ddysgu i chi am gynhwysiant?*
  - *Pam ei bod hi'n bwysig gwneud i bawb deimlo'n gartrefol mewn chwaraeon a chymdeithas?*
  - *Beth ddysgoch chi am HIV nad oeddech chi'n ei wybod o'r blaen?*
- Tasg ddewisol: Pob grŵp i ysgrifennu slogan byr ar gyfer ymgyrch chwaraeon ymwybyddiaeth HIV (e.e. "Chwarae Ar y Cyd, Byw'n Gryf", "Mae Chwaraeon yn Chwalu Stigma").

Cam 4: **Dadgynhesu a Dod i Ben**

- Arweiniwch sesiwn ddadgynhesu i ymdawelu, gan ddefnyddio ymestyn ac anadlu.
- Atgyfnerthwch y negeseuon craidd:
  - Mae pawb yn haeddu cael eu cynnwys.
  - Mae gweithgaredd corfforol yn cefnogi llesiant corfforol a meddyliol.
  - Mae modd rheoli HIV, ac nid oes modd ei drosglwyddo drwy chwaraeon neu gyswllt achlysurol.

Tasg i gloi:

Ysgrifennu neu ddweud un myth y gallant eu herio nawr am HIV.

Gwahaniaethu:

- **Gallu is:** Defnyddiwch gemau wedi'u symleiddio, cefnogwch gyda system cyfaill, neu fersiynau dim cyffwrdd.
- **Gallu uwch:** Ychwanegwch gymhlethdod at y gemau, rhowch rôl arweinyddol, neu heriwch nhw i esbonio rheolau sy'n hybu cynhwysiant.
- **Dysgwyr Saesneg fel Iaith Ychwanegol:** Defnyddiwch gymhorthion gweledol, dangos yn hytrach na chyfarwyddo ar lafar, a chefnogaeth cyfoedion.
- **Cefnogaeth ADY:** Addaswch yr offer, gosodwch ddisgwyliadau symud is, a rhowch arweiniad 1:1 yn ôl y galw.

Astudiaethau Busnes

Pwnc:

Ymwybyddiaeth o HIV mewn Busnes – Cyfrifoldeb Moesegol ac Arferion Cynhwysol

Gweithgaredd:

Bydd myfyrwyr yn archwilio sut mae busnesau'n ymateb i faterion iechyd fel HIV drwy bolisïau moesegol, marchnata cynhwysol, ac ymgyrchoedd CSR (Cyfrifoldeb Cymdeithasol Corfforaethol). Byddan nhw'n dadansoddi enghreifftiau o'r byd go iawn ac yn creu eu hymgyrch ymwybyddiaeth HIV fach eu hunain neu'n cynnig polisi busnes cynhwysol.

Amcan:

- Deall sut y gall busnesau gefnogi iechyd y cyhoedd drwy gyfrifoldeb cymdeithasol corfforaethol ac arferion moesegol.
- Gwerthuso sut mae ymwybyddiaeth o HIV yn cysylltu ag amrywiaeth, cynhwysiant a hawliau yn y gweithle.
- Archwilio sut y gall busnesau ddefnyddio marchnata a pholisi i leihau stigma.
- Datblygu meddwl beirniadol a sgiliau cyflwyno drwy ddylunio ymgyrchoedd.

Cam 1: **Dechrau – HIV in the Business World**

- Gofynnwch: *Pam ddylai busnesau hidio am HIV?* (Cysylltwch â gweithwyr, cwsmeriaid, delwedd brand, cyfrifoldebau cyfreithiol, a moeseg).
- Trafodaeth fer am:
  - Cyfrifoldeb Cymdeithasol Corfforaethol (CSR)
  - Polisïau cydraddoldeb ac amrywiaeth
  - Enw da brand ac arweinyddiaeth foesegol
- Dangoswch enghreifftiau o gwmnïau (e.e. MAC Cosmetics, Levi's, neu ViiV Healthcare) sy'n mynd ati'n weithredol i gefnogi ymwybyddiaeth o HIV a chodi arian.

Cam 2: **Astudiaeth Achos Dadansoddol**

Darparwch astudiaeth achos neu erthygl fer am fusnes sydd wedi cefnogi ymwybyddiaeth o HIV (e.e. brand ffasiwnn sy'n cyfrannu at elusennau HIV, neu leoliad gwaith sy'n cynnig profi a chefnogaeth HIV, ac ati)

World AIDS day – UNITE the Union

- Myfyrwyr i ateb cwestiynau:
  - Beth wnaeth y busnesau?
  - Sut mae hyn yn cefnogi delwedd a gwerthoedd eu brand?
  - Beth yw'r darpar beryglon a manteision o weithredu fel hyn?

Ymestyn: Defnyddiwch ddadansoddiad SWOT i archwilio ymgyrch cwmni sy'n gysylltiedig â HIV.

ASTUDIAETH ACHOS 1

Levi's: Ffasiwn ag Achos

Sector	Lleoliad
Ffasiwn / Manwerthu	Byd-eang, gan gynnwys y DU

Stori

Mae Levi Strauss & Co wedi bod yn ymwneud ag ymgyrchu dros HIV/AIDS ers yr 1980au, pan darodd yr epidemig San Francisco gyntaf (dinas eu pencadlys). Maen nhw wedi ariannu ymgyrchoedd ymwybyddiaeth, wedi rhoi miliynau i elusennau HIV, ac wedi defnyddio eu llwyfan i herio stigma, sy'n cynnwys defnyddio modelau HIV-positif a straeon LGBTQ+ wrth hysbysebu. Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae Levi's UK wedi partneru ag Ymddiriedolaeth Terrence Higgins yn ystod Diwrnod AIDS y Byd i greu cynhyrchion rhifyn cyfyngedig â'r rhuban coch, gyda'r elw'n mynd i wasanaethau atal a chefnogi HIV.

Effaith

Miliynau wedi'u codi ar gyfer rhaglenni HIV ledled y byd, ac enghraifft proffil-uchel o frand byd-eang yn normaleiddio sgwrs HIV yn y byd ffasiwn.

Gwers Allweddol:

Gall brandiau adnabyddus wneud ymwybyddiaeth o HIV yn weladwy i gynulleidfaoedd enfawr a dylanwadu ar agweddau diwylliannol.

ASTUDIAETH ACHOS 2

MAC Cosmetics: Ymgyrch Viva Glam

Sector	Lleoliad
Harddwch	Byd-eang, gan gynnwys y DU a Chymru

Stori

Lansiodd MAC Cosmetics ei minlliw **Viva Glam** ym 1994, gan addo y byddai **100% o'r pris gwerthu yn mynd i Gronfa AIDS MAC,** sy'n cefnogi pobl sy'n byw gyda HIV ac AIDS. Mae enwogion fel RuPaul, Rihanna, ac Elton John wedi arwain yr ymgyrch. Mae arian wedi mynd i wasanaethau profi, mynediad at driniaeth, ac allgymorth addysgol gan gynnwys grantiau ar gyfer sefydliadau HIV yng Nghymru trwy bartneriaid cenedlaethol.

Effaith

Codwyd dros $500 miliwn USD yn fyd-eang, gan ei wneud yn un o'r mentrau elusennol HIV corfforaethol mwyaf llwyddiannus erioed.

Gwers Allweddol:

Gall un cynnyrch, os caiff ei farchnata gyda phwrpas, ariannu cefnogaeth sy'n newid bywydau pobl sy'n byw gyda HIV.

ASTUDIAETH ACHOS 3

Caffi Lleol yn Cynnal Diwrnod Profi HIV

Sector	Lleoliad
Bwyd a Diod / Lletygarwch	Abertawe, Cymru

Stori

Yn 2023, ymunodd caffi annibynnol yn Abertawe â thîm iechyd rhyw lleol y GIG a Fast Track Cymru i gynnal digwyddiad Profi HIV Pop-yp rhad ac am ddim yn ystod Wythnos Profi HIV Cymru. Cynigiwyd profion cyflym cyfrinachol i gwsmeriaid mewn ystafell breifat yng nghefn y caffi, tra bo gwirfoddolwyr yn dosbarthu taflenni gwybodaeth a thalebau coffi am ddim i'r rhai a gymerodd ran. Postiodd y caffi yn agored am y digwyddiad ar eu cyfryngau cymdeithasol, gan helpu i normaleiddio profion HIV yn eu cymuned.

Effaith

Profwyd dwsinau mewn lleoliad anghlinigol, heb stigma; archebodd sawl person apwyntiadau gofal iechyd dilynol ar ôl eu hymweliad.

Gwers Allweddol:

Gall busnesau bach, lleol wneud gwahaniaeth mawr trwy ddarparu mannau croesawgar, bob dydd ar gyfer gwasanaethau iechyd.

Cam 3: **Tasg Greadigol – Cynnig Ymgyrch neu Bolisi**

Y myfyrwyr i weithio mewn grwpiau bach neu barau i ddewis un o'r canlynol:

- Dylunio ymgyrch Cyfrifoldeb Cymdeithasol Corfforaethol (CSR) ar gyfer cwmni i gefnogi ymwybyddiaeth o HIV (e.e. codi arian, hysbysebu cynhwysol, digwyddiadau codi ymwybyddiaeth).
  - Beth yw enw a nod yr ymgyrch?
  - Sut fydd yn cyd-fynd â gwerthoedd a brand y cwmni?
  - Pa lwyfannau a negeseuon fydd yn cael eu defnyddio?

NEU

- Ysgrifennu polisi busnes byr ar gynhwysiant i weithwyr sy'n byw gyda HIV.
  - Cynnwys adrannau ar: cyfrinachedd, mynediad at ofal iechyd, dim gwahaniaethu, hyfforddiant staff.
  - Ystyried sut mae'r polisi'n cefnogi cadw staff, a llesiant.

Anogwch y defnydd o eirfa fusnes: rhanddeiliaid, moeseg, teyrngarwch i frand, cynhwysiant, rheoli risg.

Cam 4: **Cyflwyno a Myfyrio**

- Mae grwpiau'n cyflwyno eu hymgyrch neu bolisi i'r dosbarth yn gryno.
- Adborth gan gymheiriaid: A yw'n foesegol? A yw'n realistig? Sut allai leihau stigma?
- Myfyrdod dosbarth cyfan:
  - Pam mae'n bwysig i fusnesau ystyried HIV yn eu polisïau?
  - Sut all arfer busnes moesegol ysgogi newid cymdeithasol?

Tasg i gloi:

Enwch un ffordd y gall busnes helpu i leihau stigma o gwmpas HIV.

Gwahaniaethu:

- **Gallu is:** Darparwch dempledau ar gyfer ysgrifennu polisi neu gynllunio ymgyrch. Defnyddiwch achosion achos symlach.
- **Gallu uwch:** Cynhwyswch dasgau dadansoddi dyfnach (e.e. dadansoddiad cost-mantais, effaith hirdymor ar enw da).
- **Dysgwyr Saesneg fel Iaith Ychwanegol:** defnyddiwch erifaon iaith fusnes a sbardunau gweledol.
- **Cefnogaeth ADY:** Cynigiwch rolau strwythuredig mewn grwpiau, deunydd darllen wedi'i symleiddio a chefnogaeth 1:1 yn ôl y galw.

Adnodd Bagloriaeth Cymru: Archwilio HIV – Persbectif Dinasyddiaeth Fyd-eang

Cyd-destun a Phwrpas

Mae'r adnodd hwn wedi'i gynllunio i'ch helpu i ddatblygu eich dealltwriaeth o HIV fel mater byd-eang a chymdeithasola chymhwyso'r wybodaeth hon i'ch cymhwyster Bagloriaeth Cymru. Mae'n cefnogi datblygiad eich meddwl beirniadol, eich sgiliau ymchwil ac ymwybyddiaeth gymdeithasol.

Gallwch ddefnyddio'r adnodd hwn i:

- Gefnogi eich Prosiect Unigol (Lefel 3).
- Paratoi ar gyfer neu gwblhau Her Dinasyddiaeth Fyd-eang (Lefel 2 neu 3).
- Datblygu cyflwyniadau, ymgyrchoedd neu dasgau ysgrifenedig sy'n ymwneud ag iechyd byd-eang, hawliau dynol a chydraddoldeb.

Amcanion Dysgu

Drwy ddefnyddio'r adnodd hwn, byddwch yn gallu:

- Deall y ffeithiau am HIV a sut mae'n effeithio ar bobl yn fyd-eang ac yng Nghymru.
- Archwilio sut mae stigma a chamwybodaeth yn effeithio ar fywydau pobl.
- Ymchwilio i sut mae llywodraethau, elusennau a chymunedau yn ymateb i HIV.
- Ystyried eich rôl fel dinesydd byd-eang wrth hyrwyddo cydraddoldeb a mynediad at ofal iechyd.
- Cymhwyso sgiliau ymchwil a datrys problemau i faterion y byd go iawn.

HIV: Y Darlun Byd-eang Global Picture

- Mae dros 39 miliwn o bobl ledled y byd yn byw gyda HIV (ffigurau 2023).
- Gwelir y cyfraddau cyfraddau uchaf yn Affrica is-Sahara, ond mae HIV yn bodoli ym mhob gwlad, gan gynnwys Cymru.
- Mae mynediad at driniaeth yn amrywio'n fawr yn dibynnu ar gyfoeth, isadeiledd a stigma.

Tasg Ymchwil:

Dewiswch ddwy wlad (e.e., Cymru a De Affrica). Cymharwch:

- Amlygrwydd cyfraddau HIV
- Mynediad at feddyginiaeth a phrofion
- Agweddau ac addysg y cyhoedd
- Cefnogaeth gan y llywodraeth neu'r NGO

Thema	Cwestiwn Ymchwil
Stigma a Gwahaniaethu	Sut mae stigma yn effeithio ar fywydau pobl sy'n byw gyda HIV?
Mynediad at ofal Iechyd	Pam mae gan rai cymunedau well mynediad at driniaeth HIV nag eraill?
Rhywedd a HIV	Sut mae menywod a merched yn cael eu heffeithio'n anghymesur gan HIV?
Crefydd a Moeseg	Sut mae gwahanol ffyddau'n ymateb i salwch, gofal a chynhwysiant?
Cynrychiolaeth ar y cyfryngau	A yw'r cyfryngau'n helpu neu'n niweidio dealltwriaeth y cyhoedd o HIV?

Lleisiau o'r Gymuned

Cynhwyswch straeon personol neu gyfweliadau yn eich prosiect i ddangos yr effaith yn y byd go iawn.
"Pan ges i'r diagnosis, roeddwn i'n meddwl bod fy mywyd ar ben. Ond dwi wedi bod ar driniaeth ers pum mlynedd a dwi'n ffynnu. Y rhan anoddaf oedd sut roedd pobl yn fy nhrin i." – Jay, 28

Tasg: Ystyriwch y dyfyniad hwn.

- Beth mae'n ei ddweud wrthych chi am effaith emosiynol HIV?
- Sut all cymunedau fod yn fwy cefnogol?

Tasg 1: **Gweithgaredd Didoli Ffaith v Myth**

Defnyddiwch y dasg i herio eich tybiaethau (roddir sawl opsiwn ar ddechrau'r adnodd hwn i helpu)

Tasg 2: **Creu Ymgyrch**

Dyluniwch boster, fideo, neu gyflwyniad ar gyfer ysgol neu leoliad cymunedol:

- Rhowch ffeithiau
- Heriwch stigma
- Rhannwch wasanaethau profi neu gymorth lleol

Tasg 3: **Ysgrifennu Argymhelliad Polisi**

Dychmygwch eich bod yn ysgrifennu at Lywodraeth Cymru:
- Pa gamau ydych chi eisiau iddyn nhw eu cymryd?
- Sut allai'r llywodraeth wella canlyniadau i bobl sy'n byw gyda HIV?

Ffynonellau Ymchwil Defnyddiol

- Public Health Wales
- UNAIDS
- About HIV - Sexual Health Wales
- Fast Track Cymru – Ending HIV in Wales
- About HIV - Sexual Health Wales
- Chiva | HIV Information
- National AIDS Trust - We're the UK's HIV rights charity
- HIV in the United Kingdom - GOV.UK
- Homepage | Terrence Higgins Trust
- phw.nhs.wales/publications/publications1/annual-hiv-report-2024/
- HIV Action Plan for Wales 2023-2026
- aidsmap | aidsmap
- U=U: Undetectable = Untransmittable | HIV i-Base

Cynghorion Asesu

Wrth i chi ddefnyddio'r pwnc hwn ar gyfer eich Prosiect Unigol, gwnewch yn siŵr eich bod yn:
- Dewis cwestiwn clir, wedi'i ffocysu.
- Defnyddio ffynonellau cynradd ac eilaidd (cyfweliadau, gwefannau, ystadegau).
- Ystyried gwahanol safbwyntiau.
- Gwerthuso dibynadwyedd a rhagfarn.
- Dod i gasgliad gyda'ch barn eich hun, wedi'i chefnogi gan dystiolaeth.

Rhywbeth i'w Ystyried i Gloi

Nid yw gweithio ar HIV fel pwnc yn ymwneud â chyflwr iechyd yn unig – mae'n ymwneud â chyfiawnder, tosturi, a chreu byd lle mae gan bawb y cyfle i fyw gydag urddas a gobaith.

"Mae bod yn ddinesydd byd-eang yn golygu deall bod iechyd, hawliau a llais unrhyw un arall yn bwysig – lle bynnag y bônt."

ADNODDAU

IECHYD A LLESIANT, DINASYDDIAETH, ABCH

Gwersi Penodol ar gyfer Iechyd a Llesiant, Dinasyddiaeth, ABCh, neu wersi tebyg

Gwers 1: HIV & A Pherthynas Iach ag Eraill – Parch, Cydsyniad, a Datgelu

Pwnc:

Cael Ffordd Drwy Berthynas Pan Fydd HIV yn Ffactor

Gweithgaredd:

Bydd myfyrwyr yn archwilio sut mae gonestrwydd, parch a chydsyniad yn hanfodol mewn perthynas ag eraill, yn enwedig o ran materion iechyd fel HIV. Trwy drafodaeth a gwaith senario, byddan nhw'n ystyried sut i gyfathrebu, cefnogi eraill ac ymateb gydag empathi.

Amcan:

- Deall rôl ymddiriedaeth a chyfathrebu mewn perthynas ag eraill.
- Archwilio sut y gall HIV effeithio ar brofiad rhywun o fynd ar ddêts a datgelu.
- Ymarfer gwrando empathig ac ymatebion cefnogol.
- Atgyfnerthu ffiniau, parch a chydsyniad ymwybodol.

Cam 1: **Dechrau – Beth Sy'n Gwneud Perthynas Iach?**

- Mae myfyrwyr yn trafod geiriau sy'n disgrifio perthynas iach (e.e. ymddiriedaeth, gonestrwydd, cyfathrebu).
- Trafodaeth dosbarth:
  - Pam mae cyfathrebu agored yn bwysig, yn enwedig o ran iechyd?
  - Cyflwyno'r syniad o HIV a datgelu fel un enghraifft o gyfathrebu mewn perthynas.

Cam 2: **Trafod Senario – Datgelu ac Ymateb**

- Mewn parau / grwpiau bach, y myfyrwyr i archwilio senarios cryno:
  - "Mae Alex eisiau dweud wrth bartner newydd eu bod nhw'n byw gyda HIV, eu bod nhw wedi'u geni ag ef, ond nid yw'n siŵr sut i ddweud hyn."
  - "Mae Jordan yn darganfod bod rhywun yn eu grŵp ffrindiau yn byw gyda HIV ac nid yw'n gwybod sut i ymateb."
  - "Mae brawd neu chwaer hŷn Mo wedi cael diagnosis o HIV. Mae Mo eisiau dweud wrth ei ffrind Fin ond mae'n poeni am yr ymateb"
  - "Mae Mam Carys yn byw gyda HIV. Mae rhieni eraill a ffrindiau Carys wedi darganfod ac yn lledaenu sibrydion"
- Sbardunau:
  - Sut allai pob un deimlo?
  - Beth yw'r ffordd fwyac cefnogol o ymateb?
  - Sut allwn ni herio mythau a dangos gofal?

Grwpiau i rannu'u syniadau â'r dosbarth cyfan.

Cam 3: **Gweithgaredd Myfyriol – Wal Gyngor**

- Y myfyrwyr i ysgrifennu un darn o gyngor y byddent yn ei roi i:
  - Rhywun sy'n byw gyda HIV mewn perthynas.
  - Ffrind sydd newydd ddysgu bod gan rywun maen nhw'n ei adnabod HIV.
- Creu "Wal Gymorth" dosbarth gyda'r negeseuon hyn.

Myfyrdod dosbarth:

Sut mae empathi ar waith yn edrych?

Gwahaniaethu:

- **Gallu is:** Defnyddiwch senarios symlach a chardiau teimladau i gefnogi'r drafodaeth.
- **Gallu uwch:** Archwiliwch agweddau cyfreithiol datgelu ac ymatebion emosiynol dyfnach.
- **Dysgwyr Saesneg fel Iaith Ychwanegol:** Darparwch restrau geirfa dwyieithog a chymhorthion gweledol.
- **ADY:** Defnyddiwch gefnogaeth grwpiau bach, sbardunau clir, a hwylso gan gynorthwywyr.

Gwers 2: Stigma HIV – Deall a Herio Gwahaniaethu

Pwnc:

Taclo Stigma a Chamwybodaeth sy'n Gysylltiedig â HIV

Gweithgaredd:

Bydd myfyrwyr yn archwilio sut mae stigma yn effeithio ar bobl sy'n byw gyda HIV ac yn dysgu ffyrdd o herio agweddau a mythau niweidiol yn y gymdeithas.

Amcan:

- Diffinio stigma a deall ei effaith.
- Amlygu mythau a ffeithiau cyffredin am HIV.
- Ymarfer siarad yn erbyn gwybodaeth anghywir.
- Hyrwyddo caredigrwydd, cynhwysiant a gwirionedd.

Cam 1: **Dechrau – Gwir neu Gau?**

- Cwis: Cyflwynwch 5–6 datganiad sy'n gysylltiedig â HIV. Myfyrwyr i godi cerdyn 'Gwir' neu 'Gau'. (Rhoddir sawl opsiwn ar ddechrau'r adnodd hwn i helpu)
- Cynhaliwch ôl-drafodaeth gyda ffeithiau allweddol a chywiriadau.

Cam 2: **Myfyrio Personol – Beth yw Stigma?**

- Trafodwch:
  - Beth yw stigma?
  - Ydych chi erioed wedi gweld neu glywed iaith stigmateiddiol am salwch?
- Dangoswch ddyfyniad neu fideo byr, dienw, o rywun yn rhannu eu profiad o stigma HIV.
- Myfyrwyr i ysgrifennu ymateb cryno: *Sut fyddech chi'n teimlo yn eu lle nhw?*

Dyfyniadau a Fideos:

1. Menyw Ddu Ifanc o Brydain, Llundain, DU
"Nid y firws sy'n brifo fwyaf, ond y ffordd mae pobl yn newid pan maen nhw'n darganfod. Hoffwn pe gallen nhw weld fy mod i'n dal yr un person ag oeddwn i bum munud cyn i mi ddweud wrthyn nhw."

2. Dyn Hoyw Canol-oed. Aberteifi, Cymru
"Pan ges i'r diagnosis, roeddwn i'n meddwl taw'r rhan anoddaf fyddai'r feddyginiaeth. Mae'n debyg taw'r rhan anoddaf yw penderfynu wrth bwy mae'n ddiogel dweud. Mewn tref fach, mae newyddion yn teithio'n gyflym, bron mor gyflym ag y mae pobl yn barnu."

3. Mam Ifanc, Johannesburg, De Affrica
"Bydd rhai pobl yn trin HIV fel pe bai'n gosb. Dw i'n fam, dw i'n gymydog, dw i'n ffrind a dw i'n byw gyda HIV. Ond y cyfan maen nhw'n ei weld yw'r llythrennau."

- Living With The Stigma Of HIV – crybwyllir teimladau am hunanladdiad
- Stigma. That's the thing that's the scariest to deal with 💔💔
- I was treated like a martyr 💔
- It's not doing any physical harm; it's just doing mental harm ❤️🩹
- From Stigma to Strength: Women's Perspectives on HIV | ViiV x {THE AND} Mercy & Vanessa
- London's road to tackling internalised stigma for people living with HIV - Fast-Track Cities London
- The TikToker Who Is Smashing HIV Stigma

Cam 3: **Tasg Grŵp – Ymgyrch Gwrth- Stigma**

- Mewn grwpiau, mae myfyrwyr yn cynllunio ymgyrch fach gwrth-stigma:
  - Slogan neu neges
  - Poster neu bostiad ar y cyfryngau cymdeithasol
  - Un myth yr hoffen nhw ei herio
- Grwpiau'n cyflwyno'u syniadau'n gryno ar y diwedd.

Gwahaniaethu:

- **Gallu is:** Darparwch dempledau ymgyrch a thaflenni ffeithiau mythau.
- **Gallu uwch:** Heriwch nhw i fynd i'r afael â rhyngweithioldeb (e.e. HIV + rhywedd / ethnigrwydd).
- **Dysgwyr Saesneg fel Iaith Ychwanegol:** Defnyddiwch ddelweddau a chardiau ffeithiau wedi'u symleiddio.
- **ADY:** Crëwch dasgau wedi'u symleiddio gyda chefnogaeth cyfoedion neu oedolion.

Gwers 3: HIV a Dinasyddiaeth Fyd-eang – Iechyd, Hawliau ac Anghydraddoldeb

Pwnc:

HIV o Gwmpas y Byd a Rôl Eiriol gan Ieuenctid

Gweithgaredd:

Bydd myfyrwyr yn archwilio anghydraddoldeb iechyd byd-eang, yn dysgu am amlgyrwydd HIV mewn gwledydd gwahanol, ac yn myfyrio ar eu rôl fel dinasyddion y byd wrth eiriol dros gyfiawnder iechyd.

Amcan:

- Deall bod HIV yn fater byd-eang gydag effaith anghyfartal.
- Archwilio pam mae rhai gwledydd yn cael eu heffeithio'n fwy nag eraill.
- Myfyrio ar fynediad at ofal iechyd a hawliau dynol.
- Ysbrydoli gweithredu trwy eiriolaeth ieuenctid.

Cam 1: **Dechrau – HIV o Gwmpas y Byd**

Cam 1: Dechrau – HIV o Gwmpas y Byd
- Cyflwynwch fap o'r byd gydag amlygwrydd HIV wedi'u dynodi gan god lluw.
- Holwch:
  - *Pam ydych chi'n meddwl fod rhai ardaloedd wedi'u heffeithio'n fwy nag eraill?*
  - *Pa ffactorau allai fod yn dylanawdu ar hyn? (e.e. mynediad at ofal iechyd, tlodi, addysg)*

Cam 2: **Astudiaeth Achos – Anghydraddoldeb Mynediad**

- Cyflwynwch astudiaeth achos fer (e.e. person ifanc yn Ne Affrica yn cael gafael ar feddyginiaeth HIV o'i gymharu â pherson ifanc yn y DU).
- Mae myfyrwyr yn cwblhau tabl cymharu:
  - Beth sy'n debyg? Beth sy'n wahanol? Beth sy'n deg / annheg?

Trafodwch fynediad at brofion, stigma a meddyginiaeth yn fyd-eang.

Cam 3: **Eiriolaeth ar Waith – Ieuenctid er budd Newydd**

- Y myfyrwyr yn creu "cynllun gweithredu" bach:
  - Pa newid hoffech chi ei weld (yn lleol neu'n fyd-eang)?
  - Sut gall pobl ifanc helpu?
  - Beth yw un peth y gallwn ni ei wneud yn ein hysgol neu gymuned

Myfyrwyr yn rhanni'n cynlluniau gweithredu mewn cylch yn y dosbarth.

Gwahaniaethu:

- **Gallu is:** Defnyddiwch fapiau gweledol, crynodebau astudiaethau achos symlach.
- **Gallu uwch:** Anogwch ddadleuon ynghylch ariannu, rôl y llywodraeth, a thegwch.
- **Saesneg fel Iaith Ychwanegol:** Geirfa ddwyieithog, cefnogaeth drwy luniau.
- **ADY:** Darparwch daflenni cymharu wedi'u sgaffaldu, a chefnogaeth ar gyfer trafodaeth grŵp.

ADNODDAU

GWASANAETHAU CA4 / CA5

Gwasanaethau: CA4 / CA5

Gwasanaeth 1: "Y tu Hwnt i'r Diagnosis – Chwalu Stigma HIV"

Thema:

Herio stigma a mythau o gwmpas HIV drwy gyfrwng gwirionedd ac empathi.

Neges Greiddiol:

Mae pobl sy'n byw gyda HIV yn haeddu parch, urddas a dealltwriaeth gywir. Gall camwybodaeth niweidiol a stigma fod yn fwy heriol na'r firws ei hun.

Strwythur:

1. **Sleid neu Gwestiwn Agoriadol** (1 mun)
Gofynnwch: Beth ydych chi'n meddwl rydych chi'n ei wybod am HIV?

2. **Ffeithiau a Chwalu Mythau yn gryno** (4 mun)
Rhannwch 3–5 ffaith:
   - Allwch chi ddim â dal HIV drwy gofleidio na chusanu.
   - Gall pobl â HIV sy'n cymryd meddyginiaeth fyw bywydau hir ac iach.
   - Dyw HIV ddim yn gwahaniaethu – gall effeithio ar unrhyw un.
   - Os yw rhywun ar driniaeth HIV effeithiol, ni allan nhw drosglwyddo'r firws i bartneriaid.
   - Mae meddyginiaeth y gallwch ei chymryd sy'n helpu i atal HIV.

3. **Uchafbwyntiau Storïol** (3 mun) (Gweler y dudalen nesaf am enghreifftiau)

4. **Values Link** (3 mins)
Connect to school/assembly values (kindness, respect, truth):
   - *How would we want to be treated if we were in that position?*

5. **Call to Action** (2 mins)
   - Challenge stigma when you hear it.
   - Learn the facts and share them.
   - Treat everyone with respect – no matter their status.

6. **Optional Reflection / Slide**
"HIV doesn't make someone dangerous. But fear and judgement can."

Dyfyniadau a Fideos:

1. Menyw Ddu Ifanc o Brydain, Llundain, DU
“Nid y firws sy’n brifo fwyaf, ond y ffordd mae pobl yn newid pan maen nhw’n darganfod. Hoffwn pe gallen nhw weld fy mod i’n dal yr un person ag oeddwn i bum munud cyn i mi ddweud wrthyn nhw.”

2. Dyn Hoyw Canol-oed. Aberteifi, Cymru
“Pan ges i’r diagnosis, roeddwn i’n meddwl taw’r rhan anoddaf fyddai’r feddyginiaeth. Mae’n debyg taw’r rhan anoddaf yw penderfynu wrth bwy mae’n ddiogel dweud. Mewn tref fach, mae newyddion yn teithio’n gyflym, bron mor gyflym ag y mae pobl yn barnu.”

3. Mam Ifanc, Johannesburg, De Affrica
“Bydd rhai pobl yn trin HIV fel pe bai’n gosb. Dw i’n fam, dw i’n gymydog, dw i’n ffrind a dw i’n byw gyda HIV. Ond y cyfan maen nhw’n ei weld yw’r llythrennau.”

4. Menyw 22 Oed, Casnewydd, Cymru
“Wnaeth fy niagnosis ddim newid pwy ydw i. Ymatebion pobl wnaeth hynny.”

- Living With The Stigma Of HIV – crybwyllir teimladau am hunanladdiad
- Stigma. That’s the thing that’s the scariest to deal with 💔💔
- I was treated like a martyr 💔
- It’s not doing any physical harm; it’s just doing mental harm ❤️🩹
- From Stigma to Strength: Women’s Perspectives on HIV | ViiV x {THE AND} Mercy & Vanessa
- London's road to tackling internalised stigma for people living with HIV - Fast-Track Cities London
- The TikToker Who Is Smashing HIV Stigma

Gwasanaeth 2: "HIV a Dinasyddiaeth Fyd-eang – Mae Iechyd yn Hawl Dynol"

Thema:

Archwilio HIV fel pwnc iechyd byd-eang, a chyfrifoldeb pawb ohonom i weithredu.

Neges Greiddiol:

Mae iechyd yn hawl dynol. Fel dinasyddion byd-eang, rhaid i ni fecso am anghydraddoldeb mewn gofal iechyd a chefnogi mynediad at atal HIV a'i drin ledled y byd.

Strwythur:

1. Delwedd / Cwestiwn Agoriadol (1 mun)
Dangoswch fap y byd ag arno amlygrwydd HIV. *Holwch: Pam fod rhai gwledydd yn cael eu heffeithio'n fwy nag eraill?*

2. Ffeithiau Allweddol (4 mun)

- Mae dros 39 miliwn o bobl yn byw gyda HIV yn fyd-eang.
- Mae gan rai rhanbarthau fynediad rhagorol at driniaeth; nid yw hyn yn wir i bawb.
- Mewn rhannau o Affrica ac Asia, menywod ifanc sy'n cael eu heffeithio fwyaf.

3. Stori Fer (3 mun)
Adroddwch stori am rywun yn eu harddegau mewn gwlad arall sy'n wynebu heriau wrth gael mynediad i feddyginiaeth neu sy'n wynebu stigma yn yr ysgol.

4. Hawliau a Chyfrifoldeb (3 mun)
Cysylltwch â Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn:

- Hawl i ofal iechyd
- Hawl i wybodaeth
- Hawl i fod yn ddiogel ac wedi'i gynnwys

5. Galwad i weithredu (3 mun)

- Dysgwch am y byd-eang, gweithredwch yn lleol.
- Codwch arian ar gyfer sefydliadau sy'n cefnogi mynediad i driniaeth HIV.
- Cymerwch ran yn Niwrnod AIDS y Byd (1 Rhagfyr) neu Wythnos Brofi HIV Cymru.

6. Dyfyniad Dewisol ar Sleid
"Mae anghyfiawnder yn unrhyw le'n fygythiad i gyfiawnder ym mhob lle." – Martin Luther King Jr.

Gwasanaeth 3: " Mae Caredigrwydd yn Heintus – Cefnogi Ein Gilydd Trwy Salwch"

Thema:

Mae sut fyddwn ni'n ymateb i salwch, yn enwedig cyflyrau cudd neu hawdd eu camddeall, fel HIV, yn datgelu ein cymeriad fel ysgol a chymdeithas.

Neges Greiddiol:

Mae caredigrwydd yn fwy pwerus na barnu. Mae cefnogi rhywun trwy salwch (boed yn salwch meddyliol, corfforol, neu anweledig) yn weithred o ddewrder a dyneiddiwch.

Strwythur:

1. Meddwl Agoriadol (1 mun)
Holwch: *Pan fydd rhywun yn sâl, beth sydd fwyaf pwysig, eu diagnosis, ynteu'r ffordd rydyn ni'n eu trin nhw?*

2. Cyflyrau Anweledig (3 mun)
Soniwch am gyflyrau y mae'n bosib nad yw pobl yn gwybod sydd gan eraill:

- HIV
- Diabetes
- Problemau iechyd meddwl
- Meddyginiaethau hirdymor neu flinder eithafol

3. Astudiaeth Achos neu Ddyfyniad (3 mun)
"Dydw i ddim eisiau i bobl deimlo'n flin amdana i. Rydw i jyst eisiau cael fy nhrin fel pawb arall."

"Mae HIV yn hawdd i fyw gydag e y dyddiau hyn; dwi'n cymryd un bilsen y dydd a dwi'n gallu mynd ymlaen a byw fel pawb arall, ac alla i ddim mo'i drosglwyddo. Yr her yw pawb arall a sut maen nhw'n fy ngweld i, sut maen nhw'n gweld y firws."

"Nid HIV yw pwy ydw i, dim ond rhywbeth rydw i'n byw gydag ef yw e. Fe ges i fy ngeni ag ef ond dwi'n cymryd fy meddyginiaeth, yn aros yn iach ac alla i ddim mo'i drosglwyddo. Mae'n rhan fach iawn o fy mywyd mewn gwirionedd ac eto mae pawb arall fel pe baen nhw'n meddwl taw dyma'r unig beth sy'n bwysig amdanaf i."

Myfyriwch ar sut y gallai rhywun deimlo o gael ei farnu am rywbeth anweledig.

4. Caredigrwydd ar Waith (4 mun)
Enghreifftiau:

- Dweud helo wrth rywun sy'n teimlo'n ynysig.
- Herio jôcs creulon neu iaith ansensitif.
- Addysgu eich hunan am bethau nad ydych chi'n eu deall.

5. Myfyrio / Holi (3 mun)

- Pwy ydych chi wedi'i helpu'r wythnos hon?
- Sut mae caredigrwydd yn yr ysgol yn edrych mewn gwirionedd?

6. Dyfyniad Dewisol ar Sleid
"Byddwch yn garedig, oherwydd mae pawb rydych chi'n cwrdd â nhw yn ymladd brwydr nad ydych chi'n gwybod dim amdani." – Wendy Mass

Rhowch wybod i mi os hoffech chi fersiwn PowerPoint neu sgriptiau ar gyfer unrhyw un o'r gwasanaethau hyn!

ADNODDAU

GRŴP IEUENCTID

Gweithgaredd Grŵp Ieuenctid:

Hyd: Un awr

Pwnc:

HIV: Myth s. Ffaith – Chwalu'r Stigma

Deunyddiau sydd eu Hangen:

- Dalennau mawr o bapur neu fwrdd gwyn
- Marcwyr
- Datganiadau wedi'u hargraffu (rhai mythau, rhai ffeithiau am HIV)
- Cardiau neu nodiadau gludiog
- Gwobrau bach (dewisol)

Amcan:

- Addysgu pobl ifanc (11-25 oed) am HIV, herio mythau a chamganfyddiadau, a'u grymuso i ledu ymwybyddiaeth yn eu cymunedau.

Cam 1: **Torri'r Garw (10 munud)**

"Beth Ydych Chi'n Ei Wybod?"
Gofynnwch i'r grŵp ysgrifennu un peth maen nhw'n ei wybod am HIV ar nodyn gludiog. Gludwch bob un ar fwrdd neu wal, yna treuliwch ychydig o amser yn trafod themâu cyffredin, camganfyddiadau, neu fylchau mewn gwybodaeth.

Cam 2: **Myth v. Ffaith (20 munud)**

- Darllenwch gyfres o ddatganiadau am HIV. (rhoddir sawl opsiwn ar ddechrau'r adnodd hwn i helpu)
- Dylai cyfranogwyr benderfynu a yw pob datganiad yn fyth neu'n ffaith trwy symud i wahanol ochrau'r ystafell.
- Ar ôl pob datganiad, trafodwch pam ei fod yn wir neu'n gau a rhowch wybodaeth gywir.

Cam 3: **Senarios "Beth Fyddech Chi'n Ei Ddweud?" (20 munud)**

Rhannwch y cyfranogwyr yn grwpiau bach a rhowch wahanol senarios o fywyd go iawn iddyn nhw, fel:
- Mae ffrind yn dweud eu bod nhw'n ofni bod o gwmpas rhywun sydd â HIV.
- Mae rhywun yn honni nad oes angen i chi gael prawf os nad oes gennych symptomau.
- Mae un o'ch cyfoedion yn nerfus ynglŷn â chael prawf ac mae angen cefnogaeth arno.

Dylai pob grŵp drafod sut y bydden nhw'n ymateb ac yna'n ei actio allan i weddill y grŵp.

Cam 4: **Myfyrio a Gweithredu (10 munud)**

- Trafodwch sut mae stigma yn effeithio ar bobl sy'n byw gyda HIV.
- Gofynnwch: Beth allwn ni ei wneud i herio stigma yn ein cymuned?
- Anogwch y cyfranogwyr i rannu un peth maen nhw wedi'i ddysgu, neu un weithred y byddan nhw'n ei chymryd (e.e., rhannu ffeithiau ar y cyfryngau cymdeithasol, cywiro gwybodaeth anghywir).

Syniad Olynol:

- Gweithiwch gyda'r grŵp i greu ymgyrch ymwybyddiaeth HIV (posteri, fideo byr, her ar y cyfryngau cymdeithasol).

ADNODDAU

YSGOL GYNRADD

Oedran Ysgol Gynradd

Pwnc:

Ymwybyddiaeth HIV: System Imiwnedd Uwcharwrol -
Dewch i Gwrdd ag Arwyr eich Corff!

Gweithgaredd:

- Taflen weithgaredd liwgar gyda stori syml, darluniau hwyliog, a thasg greadigol.

Amcan:

- Helpu plant oedran cynradd (9-11) ddeall sut mae'r system imiwnedd yn gweithio, sut mae HIV yn effeithio arno, a sut mae meddyginiaeth yn helpu pobl i gadw'n iach – a'r cyfan mewn ffordd addas ar gyfer yr oedran, nad yw'n peri stigma.

Adrannau'r Daflen Weithgaredd:

1. Cwrdd â'r Uwcharwyr!

(Darlun hwyliog yn arddull comic o gelloedd gwaed gwyn fel uwcharwyr, sy'n gwarchod y corff rhag y 'dynion drwg' fel germau a firysau.)

- Arwr: "Capten Amddiffyn" (Cell gwaed gwyn cryf)
- Arwr: "Yr Helpwr" (Cell gynorthwyol sy'n rhoi cyfarwyddiadau)
- Dihiryn: "Y Cysgod Slei" (HIV, firws cas sy'n ceisio gwanhau Capten Amddiffyn)

Cwrdd â'r Uwcharwyr! – Amddiffynwyr y Corff

- *Antur gomic am sut mae ein cyrff ni'n ymladd germau, a beth sy'n digwydd pan fydd HIV yn ceisio sleifio i mewn!*

Panel 1: Croeso i Ddinas y Corff!

Syniad am ddarlun: Tirwedd ddinesig lachar, lliwgar y tu mewn i'r corff – ffyrdd wedi'u gwneud o bibellau gwaed, "dinasyddion corff" bach yn chwifio at yr arwyr.

Blwch Geiriau: Croeso i Ddinas y Corff, ble mae uwcharwyr dewr yn eich gwarchod chi rhag germau a firysau!

Panel 2: Dyma Capten Amddiffyn yn Cyrraedd!

Syniad am ddarlun: Cell waed wen gref, lachar mewn clogyn, yn dal tarian gyda "G" fawr am 'Gwyn".

Blwch Geiriau: Mae Capten Amddiffyn yn gell waed wen bwerus. Mae'n ymladd germau ac yn eich cadw'n iach!

Swigen Siarad (Capten Amddiffyn):
"Does neb yn chwarae'n gas â Dinas y Corff tra mod i o gwmpas!"

Panel 3: Dewch i Gwrdd â'r Helpwr

Syniad am ddarlun: Cell lai, glyfar ei golwg gyda chlustffon a chlipfwrdd, yn pwyntio at sgrin "rhybudd germau".

Blwch Geiriau: Mae'r Helpwr yn dweud wrth gelloedd eraill beth i'w wneud. Mae hi'n glyfar ac yn cadw trefn ar bawb!

Swigen Siarad (Yr Helpwr):
"Capten, mae germau wrth y glwyd! Amdani!"

Panel 4: Mae'r Cysgod Slei'n Ymddangos!

Syniad am ddarlun: Feirws llechwraidd, o'r cysgodion, â llygaid sy'n pefrio'n goch a chlogyn hir, yn mynd ar flaenau'i draed at yr Helpwr.

Blwch Geiriau: Y Cysgod Slei yw HIV. Mae e'n slei ac mae'n ceisio sleifio heibio i'r amddiffynfeydd.

Swigen Siarad (Y Cysgod Slei):
"Heh heh... Os llwydda i i fynd heibio Capten Amddiffyn, bydd y corff yn mynd yn wannach!"

Panel 5: Beth mae HIV yn ei wneud

Syniad am ddarlun: Y Cysgod Slei'n saethu'r Helpwr â phelydr o ynni tywyll, tra bo Capten Amddiffyn yn edrych yn syfrdan.

Blwch Geiriau: Mae HIV yn ymosod ar yr Helpwr, gan ei gwneud hi'n fwy anodd i Capten Amddiffyn ymladd yn erbyn y germau.

Swigen Siarad (Capten Amddiffyn):
"Na! Heb yr Helpwr, alla i ddim ag amddiffyn Dinas y Corff!"

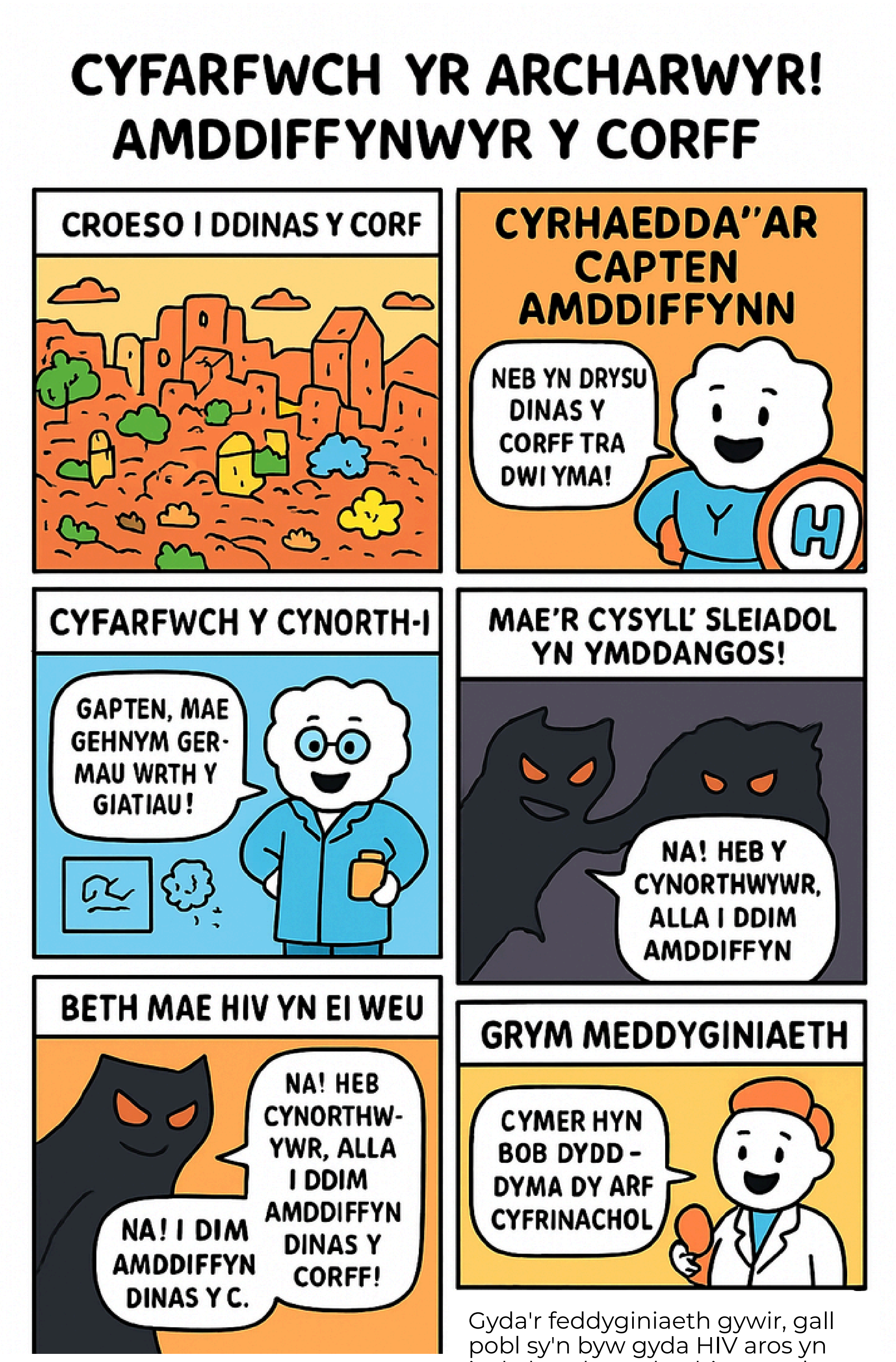
Panel 6: Grym Meddyginiaeth

Syniad am ddarlun: Mae meddyg cyfeillgar o uwcharwr yn rhoi pilsen sy'n pefrio i Capten Amddiffyn, gyda phelydrau o olau'n adfer cryfder yr Helpwr.

Geiriau: Mae meddyginiaeth yn helpu Capten Amddiffyn i gadw'n gryf, ac mae'n atal HIV rhag cymryd drosodd.

Swigen Siarad (Meddyg):
"Cymerwch hwn bob dydd – dyma eich arf dirgel!"

Blwch Geiriau: "Gyda'r feddyginiaeth gywir, gall pobl sy'n byw gyda HIV aros yn iach, byw bywydau hir, a chadw HIV rhag pasio drosodd i neb arall. "



Gyda'r feddyginiaeth gywir, gall pobl sy'n byw gyda HIV aros yn iach, byw bywydau hir ac atal HIV rhag trosglwyddo i unrhyw un arall.

GWELER HEFYD: [A Positive Superhero: Growing Up with HIV : Thompson, Desiree: Amazon.co.uk: Books]

2. Sut Mae Meddyginiaeth yn Helpu

- Eglurwch fod meddyginiaethau arbennig sy'n helpu uwcharwyr i aros yn gryf fel y gall pobl â HIV fod yn iach.
- Defnyddiwch gyfatebiaeth: *Yn union fel mae sbectol yn helpu pobl i weld yn well, mae meddyginiaeth yn helpu'r system imiwnedd i aros yn gryf!*

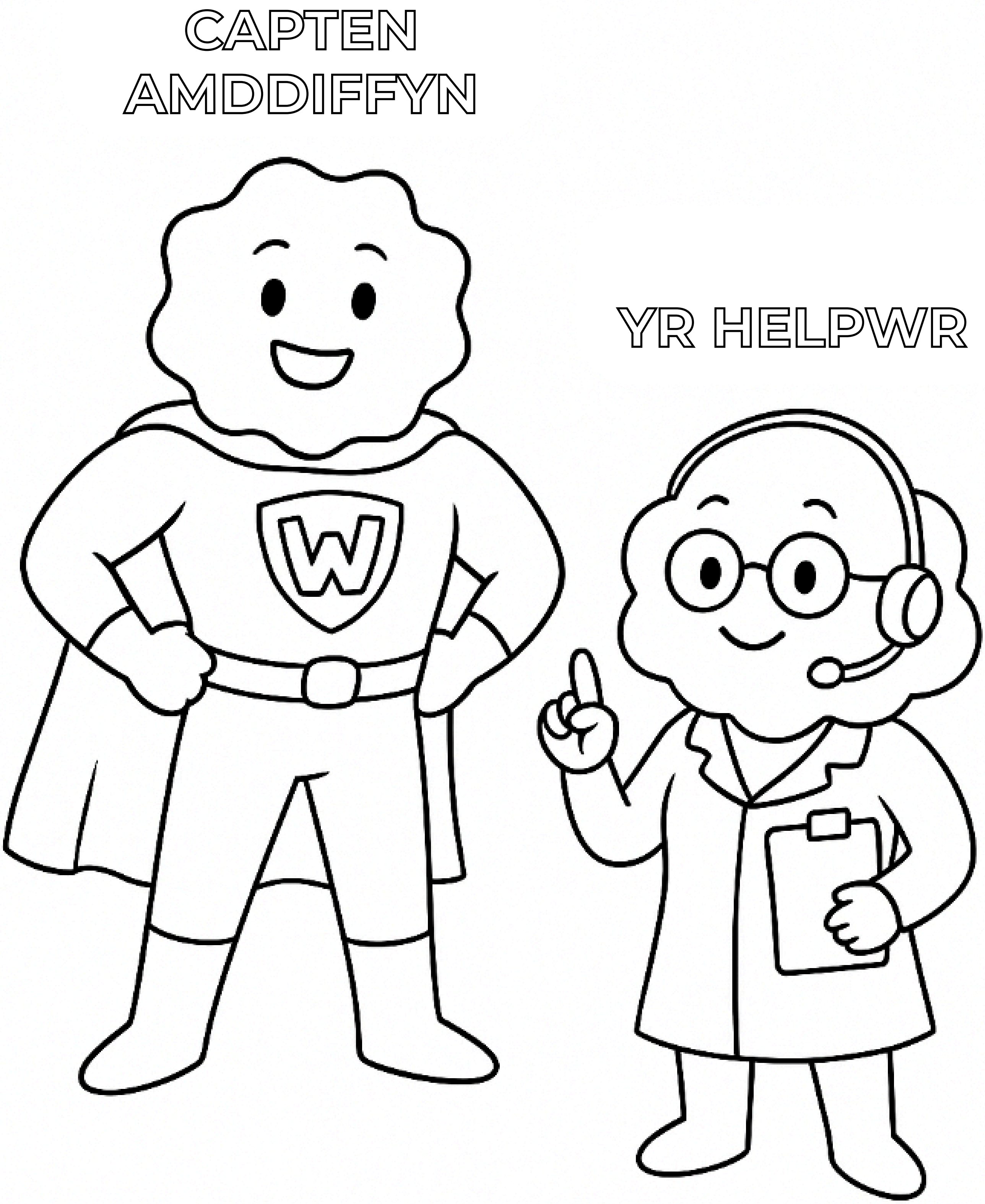
3. Lliwio a Chreu!

- Lliwiwch yr uwcharwyr! Gwnewch yn siŵr fod Capten Amddiffyn a'r Helpwr yn edrych yn gryf.

5. Cwestiynau Trafod (ar gyfer athrawon / gweithwyr ieuenctid)

- Beth yw eich barn chi am y system imiwnedd?
- Pam ei bod hi'n bwysig cymryd meddyginiaeth pan fo angen?
- Sut allwn ni fod yn garedig ac yn gefnogol i bobl sy'n byw gydag unrhyw salwch?

Dyluniwch eich uwcharwr eich hun!
Pa bwerau fyddai ganddyn nhw i ymladd germau?



Gwasanaeth Cynradd

Cynllun Gwasanaeth Ysgol Gynradd: “Bod yn Garedig – Mae Pawb yn Haeddu Parch”

Thema:

Caredigrwydd, Parch, a Deall Gwahaniaethau Iechyd

Neges Greiddiol:

Dydyn ni ddim yn gwybod bob amser beth sy’n digwydd ym mywydau pobl eraill, ond gallwn ni ddewis bod yn garedig bob amser.

Strwythur y Gwasanaeth

1. Croeso a Chyflwyniad (2 funud)

Gofynnwch i'r plant:

“Ydych chi erioed wedi cael amser pan oeddech chi ddim yn teimlo'n dda iawn? Sut oeddech chi'n teimlo pan oedd rhywun yn garedig wrthych chi?”

Gadewch i ychydig o blant roi enghreifftiau (poen yn y bol, braich wedi torri, ac ati). Yna dywedwch:

“Mae rhai pobl yn byw gyda chyflyrau iechyd na allwch chi mo’u gweld. Ond yn union fel pan rydyn ni'n sâl, maen nhw'n dal i fod angen gofal, caredigrwydd a dealltwriaeth.”

2. Stori Syml: "Meddyginiaeth Gyfrinachol Tom" (5 munud)

Adroddwch stori fer am fachgen o'r enw Tom sy'n cymryd meddyginiaeth bob dydd sy'n ei helpu i aros yn iach.

- Mae Tom ym Mlwyddyn 5.
- Mae e fel pawb arall – mae e wrth ei fodd â phêl-droed, yn caru creision, ac yn casáu gwaith cartref mathemateg.
- Ond mae Tom yn cymryd meddyginiaeth arbennig bob dydd i aros yn iach.
- Dydy e ddim bob amser yn dweud wrth bobl oherwydd ei fod yn poeni y gallen nhw ei drin e’n wahanol.
- Un diwrnod, mae ei ffrind gorau yn darganfod ac yn dweud: “Does dim ots – Tom wyt ti o hyd!”

Gofynnwch i'r ysgol:
“Pam ydych chi'n meddwl bod Tom yn poeni?”
“Beth allen ni ei ddweud wrth rywun fel Tom i wneud iddyn nhw deimlo eu bod nhw’n cael eu cynnwys?”

3. Neges: Allwn Ni Ddim Gweld Bob Amser Beth Mae Eraill yn Mynd Drwyddo (3 munud)
Eglurwch yn syml:
- Mae gan rai pobl gyflyrau iechyd na allwch chi mo’u gweld.
- Efallai y byddan nhw’n teimlo'n flinedig, neu angen meddyginiaeth, neu'n ymweld â'r meddyg yn aml.
- Dyw hynny ddim yn eu gwneud nhw’n llai arbennig nac yn glyfar nac yn ddoniol.

Prif bwnc trafod:
“Mae pawb yn haeddu cael eu trin yn garedig – dim ots beth yw’r amgylchiadau.”

4. Caredigrwydd ar Waith – Beth Allwn Ni Ei Wneud? (5 munud)
Gofynnwch i'r plant:
- Beth yw'r pethau caredig y gallwn ni eu gwneud yn yr ysgol bob dydd?
    - Gwahodd rhywun i chwarae
    - Gwenu ar rywun sy'n edrych yn drist
    - Defnyddio geiriau caredig
    - Gofyn i rywun sut maen nhw’n teimlo

Dangos delweddau neu actio golygfeydd byr o garedigrwydd (gyda staff neu ddisgyblion):

- Plentyn yn helpu plentyn arall i godi llyfrau sydd wedi cwympo.
- Disgybl yn gofyn i ffrind a ydyn nhw'n iawn.
- Grŵp yn cynnwys rhywun newydd amser egwyl.

5. Myfyrio ac Addo (3 munud)
Gofynnwch i'r plant eistedd yn dawel a meddwl:
“Beth yw un ffordd y gallwch chi ddangos caredigrwydd i rywun yr wythnos hon?”
Gallwch orffen gydag addewid caredigrwydd ysgol:
“Rwy'n addo defnyddio geiriau caredig, gweithredoedd caredig, a chofio bod pawb yn bwysig –
hyd yn oed pan nad ydw i’n gwybod beth maen nhw'n mynd drwyddo.”

Ychwanegion Dewisol:
- Defnyddiwch yr ymadrodd: “Caredigrwydd yw ein uwch-bŵer!”
- Dilynwch gyda gweithgaredd ystafell ddosbarth: “Dyluniwch uwch-arwr sydd â charedigrwydd fel pŵer.”
- Defnyddiwch gân dyner, fyfyriol ar y diwedd, fel “Count on Me” gan Bruno Mars neu “This Is Me” (o The Greatest Showman – offerynnol neu gytgan yn unig).

ADNODDAU

GOSODIADAU ADDYSG AMGEN

Adnodd Addysg Amgen

Gellid defnyddio'r adnodd hwn mewn addysg gartref, ysgolion ysbyty, lleoliadau gofal preifat i blant sy'n derbyn gofal neu leoliadau eraill.

Pwnc:

HIV: Mythau, Ffeithiau a Bywyd Bob Dydd

Gweithgaredd:

- Gweithgareddau hunan-dywys sy'n cyfuno ymchwil annibynnol, awgrymiadau a, drafodaeth, a thasgau creadigol.

Amcan:

- Addysgu pobl ifanc (12-16 oed) am HIV trwy annog meddwl beirniadol, sgiliau ymchwil a thrafodaeth mewn lleoliad addysg gartref.

1.Beth Ydych Chi'n Ei Wybod Yn Barod?

Cyn darllen neu ymchwilio, ysgrifennwch dri pheth rydych chi'n eu gwybod yn barod (neu'n meddwl eich bod chi'n eu gwybod) am HIV.
Nawr, ysgrifennwch un cwestiwn sydd gennych am HIV. Cadwch hyn mewn cof wrth i chi weithio trwy'r gweithgareddau.

2. Her Mythau v. Ffeithiau

Isod ceir rhai datganiadau am HIV. Ydych chi'n meddwl eu bod nhw'n fythau neu'n ffeithiau? (Rhoddir sawl opsiwn ar ddechrau'r adnodd hwn os ydych chi eisiau mwy.)
1. Gallwch chi ddal HIV o sedd toiled.
2. Dim ond rhai grwpiau o bobl y mae HIV yn effeithio arnynt.
3. Gall pobl â HIV fyw bywydau hir ac iach.
4. Gallwch chi gael HIV o rannu bwyd.
5. Nid oes gwella o HIV, ond mae triniaeth.
6. Yr un peth yw HIV ac AIDS.

Gwiriwch eich atebion gan ddefnyddio ffynhonnell ddibynadwy fel gwefan y GIG neu UNAIDS. Nodwch un peth wnaeth eich synnu!

3. Tasg Ymchwil: Byw Gyda HIV Heddiw

Mae triniaeth HIV wedi newid llawer dros y blynyddoedd. Eich tasg chi yw ymchwilio i:

- Sut mae triniaeth HIV yn gweithio heddiw
- Sut beth yw bywyd i rywun sy'n byw gyda HIV
- Sut mae stigma yn effeithio ar bobl

Defnyddiwch y gwefannau canlynol ar gyfer ymchwil

Public Health Wales
UNAIDS
About HIV - Sexual Health Wales
Fast Track Cymru – Ending HIV in Wales
About HIV - Sexual Health Wales
Chiva | HIV Information
National AIDS Trust - We're the UK's HIV rights charity
HIV in the United Kingdom - GOV.UK
Homepage | Terrence Higgins Trust
phw.nhs.wales/publications/publications1/annual-hiv-report-2024/
HIV Action Plan for Wales 2023-2026
aidsmap | aidsmap
U=U: Undetectable = Untransmittable | HIV i-Base

Ysgrifennwch grynhoad byr (tua 100 o eiriau) am yr hyn a ddysgoch chi.

4. Tasg Greadigol: Creu Neges Ymwybyddiaeth

Gan ddefnyddio'r hyn rydych chi wedi'i ddysgu, crëwch un o'r canlynol:

- Post cyfryngau cymdeithasol neu infograffig gyda ffeithiau allweddol
- Poster yn hyrwyddo profion ac ymwybyddiaeth o HIV
- Cerdd fer neu ddarn llafar am chwalu stigma

5. Trafod a Myfyrio

Os ydych chi'n gweithio mewn grŵp bach addysg gartref, trafodwch:
- Pam ydych chi'n meddwl bod rhai mythau am HIV yn dal i fodoli?
- Sut allwn ni helpu i herio gwybodaeth anghywir?
- Sut mae dysgu am HIV wedi newid eich persbectif?
Os ydych chi'n gweithio ar eich pen eich hun, ysgrifennwch fyfyrdod byr ar yr hyn rydych chi wedi'i ddysgu.

ADNODDAU

ADDYSG ARBENNIG/ LLEOLIADAU ADY

Adnoddau Addysgol Arbennig / Anghenion Dysgu Ychwanegol

Adnodd 1:

"Stori Synhwyraidd Ymwybyddiaeth HIV"
(Addas ar gyfer plant â sgiliau cyfathrebu a symudedd cyfyngedig)

Beth Fydd Ei Angen Arnoch:

- Tegan meddal neu ffabrig cynnes (i gynrychioli'r corff)
- Sticeri coch neu doriadau papur bach (i gynrychioli celloedd gwaed)
- Gwyntyll neu awel (i ddangos sut mae firysau'n teithio)
- Swigod (i gynrychioli meddyginiaeth sy'n helpu'r system imiwnedd)
- Gwrthrych bach â phwysau (i ddangos sut mae meddyginiaeth yn gwneud y corff yn gryfach)

Amcan:

- Cyflwyno ymwybyddiaeth o HIV trwy brofiad aml-synhwyraidd, gan wneud y pwnc yn hygyrch ac yn ddiddorol i blant ag anghenion ychwanegol.

Y Stori:

Cam 1: Cwrdd â'r Corff
(Rhowch degan meddal neu ddefnydd i bob plentyn ei ddal a'i deimlo)
“Dyma eich corff. Mae eich corff yn anhygoel ac yn gweithio'n galed bob dydd i sicrhau eich bod chi'n dal i deimlo'n dda!”

Cam 2: Cwrdd â'r Cynorthwywyr
(Rhowch sticeri coch / toriadau papur ar y tegan neu ar law'r plentyn)
“Y tu mewn i'ch corff, mae cynorthwywyr bach o'r enw celloedd gwaed. Maen nhw'n eich cadw'n gryf ac yn ymladd germau!”

Cam 3: Mae'r Germ Slei yn Cyrraedd!
(Defnyddiwch wyntyll i greu awel ysgafn)
“Weithiau, mae germau slei yn ceisio dod i mewn. Enw un o'r rhain yw HIV.”

Cam 4: Meddyginiaeth yn eich Achub!
(Chwythwch swigod a gadewch iddyn nhw lanio ar ddwylo)
“Mae gyda ni feddyginiaeth arbennig sy'n helpu ein corff i aros yn gryf. Mae'r feddyginiaeth yn atal HIV rhag brifo ein cynorthwywyr.”

Cam 5: Aros yn Gryf!
(Rhowch wrthrych bach â phwysau yn llaw'r plentyn i deimlo'r cryfder yn cynyddu)
“Pan fyddwn ni'n cymryd meddyginiaeth, mae ein corff yn parhau i weithio'n dda, a gall pobl â HIV fyw bywydau hapus ac iach!”

Pam fod hyn yn gweithio:
- Cyfeillgar i'r Synhwyrau – yn ymgysylltu â synhwyrau lluosog er mwyn creu dealltwriaeth
- Iaith syml – yn dileu termau meddygol cymhleth
- Rhyngweithiol – mae plant yn teimlo eu bod nhw'n rhan o bethau drwy gyffwrdd a symud

Adnoddau Addysgol Arbennig / Anghenion Dysgu Ychwanegol

Adnodd 2:

"Gêm Gyfateb Symbolau Ymwybyddiaeth HIV"
(Addas i blant â symudedd a chyfathrebu cyfyng)

Bydd Fydd ei Angen Arnoch:

- Cardiau lluniau mawr (symbolau â delweddau clir)
- Bwrdd Velcro neu fagnetig syml (dewisol, ar gyfer atodi'r cardiau)

Amcan:

- Helpu myfyrwyr i adnabod symbolau a chysyniadau sylfaenol am HIV drwy gyfrwng gweithgaredd cyfateb syml a deniadol.

Gosod y Gêm:

Mae angen creu parau o gardiau tebyg gyda'r delweddau hyn arnyn nhw:
- Rhuban coch (Ymwybyddiaeth HIV)
- Potel moddion (triniaeth)
- Rhywun hapus, yn gwenu (byw'n dda â HIV)
- Tarian (y system imiwnedd)
- Myth â llinell drwyddo (e.e. "Mae HIV yn cael ei ledu drwy gyffwrdd" – anghywir)

Sut i Chwarae:

1. Her Gyfateb: Dangoswch un cerdyn a gofynnwch i'r plentyn ddod o hyd i'r cerdyn cyfatebol.
2. Ystyr Symbol: Defnyddiwch iaith syml i ddisgrifio pob symbol. Enghraifft:
   - "Mae'r rhuban coch yn golygu caredigrwydd a chefnogaeth."
   - "Mae meddygaeth yn helpu pobl i aros yn iach."
3. Gweithgaredd Didoli: Didolwch symbolau yn bentwr "Defnyddiol" (meddygaeth, ymwybyddiaeth) a "Ddim yn Ddefnyddiol" (mythau, stigma).

Pam fod hyn yn gweithio:

- Yn seiliedig ar y gweledol – yn cefnogi dysgwyr di-eiriau
- Ymarferol – hygyrch i'r rhai â symudedd cyfyngedig
- Yn annog cydnabyddiaeth a dealltwriaeth

Darllen Pellach ac Adnoddau ar gyfer Ysgolion yng Nghymru, y DU

Fast Track Cymru – Yr unig elusen yng Nghymru sy'n canolbwyntio ar HIV a chyflyrau cysylltiedig. Rhwydwaith cydweithredol yw Fast Track Cymru sy'n gweithio'n rhanbarthol, yn genedlaethol ac yn lleol ledled Cymru.
https://fasttrackcymru.wales

HIV Cymru (Iechyd Cyhoeddus) – Arweiniad ar atal HIV, profi amdano a gwasanaethau i'w drin yng Nghymru.
https://www.shwales.online/about-hiv.html

CHIVA (Cymdeithas HIV Plant) – Adnoddau er mwyn cefnogi pobl ifanc sy'n byw gyda HIV, gan gynnwys arweiniad i ysgolion a straeon personol.
https://www.chiva.org.uk

Brook Cymru – Gweithdai perthynas ac addysg rhyw (ACRh) rhad ac am ddim i ysgolion ledled Cymru, gan gynnwys ymwybyddiaeth o HIV
https://www.brook.org.uk/

Cod Addysg ac Arweiniad Cydberthynas a Rhywioldeb Llywodraeth Cymru – Mae'n sicrhau fod Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb (ACRh) yng Nghymru yn gynhwysol, yn digwydd ar sail tystiolaeth, ac yn addas i'r oedran targed.
https://www.gov.wales/curriculum-wales-relationships-and-sexuality-education-rse-code

Ymddiriedolaeth Genedlaethol AIDS – Addysg HIV i Ysgolion – Cynlluniau gwersi, canllawiau chwalu chwedlau (myth-busting), a chyngor ar sut i siarad am HIV mewn ysgolion. https://nat.org.uk/hiv-info/schools-pack/

Cynllun Gweithredu HIV i Gymru –
https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2023-03/hiv-action-plan-for-wales-2023-to-2026.pdf

UNAIDS: https://www.unaids.org/

HIV Data UK: https://www.gov.uk/government/publications/hiv-in-the-united-kingdom

Ymddiriedolaeth Terrence Higgins: https://www.tht.org.uk/

Tueddiadau mewn Data HIV yng Nghymru:
phw.nhs.wales/publications/publications1/annual-hiv-report-2024/

AIDSMAP: https://www.aidsmap.com/

Gwybodaeth U=U: https://i-base.info/u-equals-u/

Positively UK: https://positivelyuk.org/

Prosiect Tair Llythyren Opera Cenedlaethol Cymru: https://wno.org.uk/three-letters gyda llawlyfr adnoddau ar gael ar hwb

Dolenni Eraill o'r adnodd hwn:

Canllaw Ieithwedd HIV Ymddiriedolaeth George House: https://ght.org.uk/about-hiv/hiv-language-guide

HIV: Data Blyyddol: https://www.gov.uk/government/statistics/hiv-annual-data-tables

Rhaglen Fyd-eang HIV WHO: https://www.who.int/teams/global-hiv-hepatitis-and-stis-programmes/hiv/strategic-information/hiv-data-and-statistics

Ystadegau HIV ac AIDS Byd-eang UNAIDS: https://www.unaids.org/en/ADNODDAU/fact-sheet

Tabl Data Gwledydd HIV 2024 HIV: https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fassets.publishing.service.gov.uk%2Fmedia%2F66f195d205cf53fac695ce1c%2F2024-HIV-country-region-data-tables.ods&wdOrigin=BROWSELINK

Golwg ar Ystadegau Byd-eang HIV: https://www.verywellhealth.com/global-hiv-statistics-a-complete-geographical-breakdown-5207609

HIV/AIDS – Ein Byd mewn Data: https://ourworldindata.org/hiv-aids

The Lancet HIV - Data Byd-eang a Rhagolygon at 2050: https://www.thelancet.com/journals/lanhiv/article/PIIS2352-3018%2824%2900212-1/fulltext

Llinell Amser BBC News: 25 mlynedd o HIV/AIDS http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/5033810.stm

EachOther: Hanes HIV a Hawliau Dynol yn y DU: https://eachother.org.uk/a-history-of-hiv-and-human-rights-in-the-uk/

A Timeline of HIV and AIDS (American): https://www.hiv.gov/hiv-basics/overview/history/hiv-and-aids-timeline

Acting Up Against AIDS – Story of Leicester: https://www.Storiofleicester.info/civic-affairs/acting-up-against-aids/

Wales Online - Murlun HIV Caerdydd: https://www.walesonline.co.uk/news/education/mercy-shimemba-art-cardiff-butetown-22150527

V&A Blog – The Red Ribbon: https://www.vam.ac.uk/blog/museum-life/the-red-ribbon?srsltid=AfmBOopqHR-79YH8FoKnvjwc_M2kZsqVKSLOSslKUOKvnbn-Bz-BW1y

Murlun Ymgyrchu AIDS Keith Haring: https://www.myartbroker.com/artist-keith-haring/articles/keith-haring-aids-activism

Therapi Celf yn Lledu Ymwybyddiaeth o HIV: https://temple-news.com/art-therapy-spreads-hivaids-awareness/

A Life Lost to AIDS in Dorset: https://artuk.org/discover/artworks/a-life-lost-to-aids-in-dorset-314743

Cofeb NEC Birmingham: https://www.birminghammail.co.uk/news/midlands-news/memorial-unveiled-nec-birmingham-uks-27443630

Murlun Stigma HIV Corc: https://www.pharmacynewsireland.com/new-mural-in-cork-tackles-hiv-stigma-on-world-aids-day/

Portread Diwrnod Byd-eang AIDS: https://worldaidsday.org/wp-content/uploads/2024/09/NAT-WAD-2024-Layton-portrait-thumbnail.jpg

Diwrnod Byd-eang AIDS Unite the Union: https://www.unitetheunion.org/news-events/events/world-aids-day

Byw gyda Stigma HIV: https://www.youtube.com/watch?v=yiU8nQ_-q9s – mae'n crybwyll meddwl am hunanladdiad

Stigma yw'r peth mwyaf brawychus i ddelio ag ef: https://www.youtube.com/watch?v=WeUqHKWaEt0

Cefais fy nhrin fel merthyr: https://www.youtube.com/watch?v=9iY-ZIIl_Jw

Effaith feddyliol Stigma HIV: https://www.youtube.com/watch?v=Ji2IKBYVpHs

O Stigma i Gryfder: Safbwyntiau Menywod o HIV: https://www.youtube.com/watch?v=D2qK9LiIGso

Llwybr Llundain at Daclo Stigma HIV: https://www.youtube.com/watch?v=50Ne2lsGTJg

Y TikToker sy'n chwalu Stigma HIV: https://www.youtube.com/watch?v=Bu4yuPNYC0M

Casgliad

Drwy beri fod addysg HIV yn rhan weladwy, normal ac integredig o'r cwricwlwm ACRh, nid yn unig rydyn ni'n rhoi gwybodaeth gywir all achub bywydau i bobl ifanc, ond rydyn ni hefyd yn datgymalu stigma mewn ffordd weithredol. Mae'r adnoddau hyn yn profi fod modd i bob dysgwr, waeth beth fo'u cefndir, eu lleoliad, neu anghenion dysgu, yn gallu teimlo eu bod yn cael eu cynrychioli, eu parchu a'u grymuso pan fydd cynhwysiant a hygyrchedd yn cael eu cynnwys o'r dechrau'n deg.

Mae siarad yn agored am orffennol, presennol a dyfodol HIV yn helpu i gyfnewid ofn a chamwybodaeth am empathi a dealltwriaeth, gan greu diwylliant tosturiol ledled Cymru. Pan fydd addysgwyr yn defnyddio'r adnoddau hyn, nid dim ond dysgu ffeithiau y maen nhw, maen nhw'n ffurfio cenhedlaeth sy'n rhoi gwerth ar gydraddoldeb, sy'n herio rhagfarn, ac sy'n cydnabod urddas pob person sy'n byw gyda HIV. Yn ychwanegol, gallwn sicrhau fod pob person ifanc yn ymwybodol o'r modd y gallan nhw ofalu am eu llesiant a'u hiechyd ym maes atal, profi a thrin HIV.

I gael mwy o wybodaeth am Fast Track Cymru, sut y gallem gydweithio gyda chi, neu am yr adnoddau hyn a sut i'w defnyddio, ewch i https://fasttrackcymru.wales/ neu e-bostiwch fasttrackcities@hiv.wales

Byddem yn gwerthfawrogi eich adborth ar yr adnoddau hyn. Drwy gwblhau arolwg byr, byddwch yn ein helpu i ddeall beth sy'n gweithio'n dda, beth y gellid ei wella, a sut mae'r deunyddiau hyn yn gwneud gwahaniaeth. Mae eich mewnbwn hefyd yn ein helpu i rannu dysgu ag eraill, er budd pobl ifanc ac addysgwyr yng Nghymru a thu hwnt.

Arolwg 1 - Ar gyfer POB addysgwr

Arolwg 1 - Ar gyfer Pobl Ifanc

FAST TRACK CYMRU

Ariennir gan

GILEAD

Fast Track Cymru

ADDYSG HIV I BAWB