**Cwrs Uwch – Uned Gyfoes (Mis Hydref 2021):**

**Iechyd Meddwl a Lles**

Nod y wers:

* Cyflwyno testunau sy’n trafod iechyd meddwl a lles;
* Trafod awgrymiadau ar gyfer gofalu am ein lles;
* Dysgu geirfa ac idiomau newydd.

Yn ystod cyfnod pandemig COVID-19, mae llawer o sylw wedi cael ei roi i iechyd meddwl, wrth i ni orfod ymdopi â newidiadau enfawr i’n bywydau – fel methu â gweld aelodau o'r teulu, ffrindiau a chydweithwyr, newidiadau ac ansicrwydd mawr gyda gwaith ac ati. Mae mwy o bethau sy’n gallu achosi straen meddyliol yn codi wrth i’r cyfyngiadau gael eu llacio – beth yw’r rheolau diweddaraf, beth sy’n ddiogel i ni ac i aelodau’r teulu, beth ydyn ni’n gyfforddus yn ei wneud? Yn yr uned hon, bydd cyfle i drafod beth yw iechyd meddwl, ac i drafod rhai syniadau sy’n gallu helpu i gadw ein meddyliau i gyd yn iach. Hefyd, gyda Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd ar 10fed Hydref yn rhoi sylw i **anghydraddoldeb iechyd meddwl**, byddwn yn edrych ar rai ystadegau ynglŷn ag iechyd meddwl yn ystod y pandemig.

Er bod salwch meddwl a phroblemau iechyd meddwl yn cael eu crybwyll yn y testunau, mae’r pwyslais yn yr uned ar iechyd meddwl a lles yn gyffredinol a bwriad y gweithgareddau siarad ydy trafod syniadau sy’n berthnasol i bawb. Sicrhewch eich bod yn rhoi gwybod i’r dysgwyr ymlaen llaw y byddwch yn trafod iechyd meddwl, a bod modd i unrhyw un eich holi am fanylion pellach ynglŷn â’r hyn a drafodir fel bod modd osgoi sefyllfa a allai greu trallod.

Ar ddiwedd yr uned, rhoddir manylion cysylltiadau ar gyfer unrhyw un sydd eisiau cymorth neu wybodaeth bellach mewn perthynas ag iechyd meddwl. Yno er gwybodaeth y mae’r manylion hynny ac nid ydym yn argymell y dylid eu trafod fel rhan o’r wers.

1. Ewch dros y cyflwyniad i’r uned cyn rhannu’r dysgwyr yn grwpiau o 3/4 i drafod tair ffordd y mae’r pandemig wedi effeithio ar eu bywydau – nodwch mai unrhyw newidiadau i batrymau byw a ddisgwylir. Wedi rhoi cyfle iddynt drafod, dewch â phawb ynghyd. Gallwch ofyn am ddau neu dri o bwyntiau gan bob grŵp ac ar gyfer y newidiadau mwyaf amlwg, e.e. gweithio gartref yn lle teithio i’r gwaith, gallwch drafod faint o bobl sydd wedi cael eu heffeithio yn y modd hwnnw.

**Iechyd meddwl a’r pandemig - ystadegau**

1. Cyfeiriwch at y blociau sy’n cynnwys ystadegau am iechyd meddwl a rhannwch y dosbarth yn barau i drafod pa rifau sy’n mynd i’r bylchau cyn dod â phawb ynghyd i wirio’r atebion. Dyma’r atebion:

**Darllen a siarad – Beth yw iechyd meddwl?**

1. Cyn mynd ati i ddarllen y darn, rhannwch y dosbarth yn barau i gwblhau ymarferion 1 a 2.

Dyma’r atebion disgwyliedig:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| corff |  | ein ffrâm, ein ‘cig a gwaed’ |
| ymennydd |  | organ yn y pen sy’n rheoli synhwyrau a meddyliau |
| amgylchiadau |  | y sefyllfa rydyn ni ynddi a’r pethau sy’n digwydd o’n cwmpas |
| seicolegol |  | yn ymwneud â’r meddwl |
| emosiynol |  | yn ymwneud â theimladau cryf |
| lles |  | cyflwr meddwl da |
| straen |  | pwysau mawr ar y corff neu’r meddwl |
| goresgyn anawsterau |  | dod dros broblemau |
| hyder |  | teimlad eich bod yn gallu ymdopi, neu wneud yn dda mewn sefyllfa |
| hunan-barch |  | eich barn am eich hunan |
| anhwylder |  | problem iechyd |
| ymdopi |  | y gallu i ddelio â sefyllfa |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Enw unigol** | **Enw lluosog** | **Berf** |
| teimlad | teimladau | teimlo |
| meddwl | meddyliau | meddwl |
| ymddygiad | ymddygiadau | ymddwyn |
| pryder | pryderon | pryderu |

Yr ansoddair sy’n perthyn i pryder - pryderus

1. Wedi i chi fynd dros yr ymarferion uchod, gofynnwch i’r dysgwyr ddarllen yr erthygl – gallech ofyn i barau ddarllen trwyddo bob yn ail baragraff. Wedi i bawb gael cyfle i ddarllen y darn, gofynnwch iddynt roi ticiau i nodi ai i iechyd meddwl ynteu salwch meddwl y mae’r datganiadau yn y tabl yn perthyn. Dyma’r atebion disgwyliedig:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Iechyd Meddwl (✓) | Salwch meddwl (✓) |
| Mae hwn gynnon ni i gyd drwy’r amser. | ✓ |  |
| Mae hwn yn gallu newid ar adegau gwahanol yn ein bywydau, ac mewn amgylchiadau gwahanol. | ✓ |  |
| Gallwch chi gael diagnosis o hwn. |  | ✓ |
| Mae hwn yn effeithio ar eich gallu i wneud pethau yn eich bywyd o ddydd i ddydd. |  | ✓ |
| Mae hwn yn gyflwr sy’n parhau am rai wythnosau neu fwy. |  | ✓ |

1. Cyfeiriwch wedyn at y defnydd o ‘ymwneud â’ a’r ddau ystyr sydd yn y darn cyn gofyn i barau roi cynnig ar ffurfio brawddegau â’r ddau ystyr gwahanol.

**Pum ffordd at les**

1. Cyflwynwch y ‘Pum ffordd at les’ gan sicrhau bod pawb yn deall pa fath o syniadau sydd dan sylw o dan y pum pennawd.
2. Cyflwynwch y cwestiynau siarad a rhannwch y dosbarth yn grwpiau bach i drafod. Wedi iddynt gael cyfle i drafod, gallwch ofyn am yr awgrymiadau gorau neu’r pwyntiau pwysicaf a gododd ym mhob grŵp.
3. Cyflwynwch gwestiynau 1-3 a rhannwch y dosbarth yn barau i fynd trwy’r gwaith cyn mynd drosto a thrafod ystyron y geiriau yn ôl yr angen. Dyma’r atebion disgwyliedig ar gyfer cwestiynau 1 a2:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ansoddair** | **Berf** | **Enw** |
| sylwgar | sylwi | sylw |
| lliwgar | lliwio | lliw |
| gweithgar | gweithio | gwaith |
| dyfeisgar | dyfeisio | dyfais |
| amyneddgar |  | amynedd |
| rhyfelgar | rhyfela | rhyfel |
| gafaelgar | gafael | gafael |
| ariangar | ariannu | arian |

Wrth drafod amynedd/amyneddgar a’r ffaith nad oes berf gyfatebol, nodwch mai ‘bod yn amyneddgar’ ydy’r ymadrodd a ddefnyddir.

1. Roedd y bws dros awr yn hwyr, ond roedd Marc yn dal yno’n aros yn amyneddgar pan gyrhaeddodd.
2. Mae nofel newydd Siân Huws yn wych – do’n i ddim yn gallu rhoi’r llyfr i lawr gan fod y stori mor afaelgar.
3. Roedd Pat yn hoff iawn o wisgo dillad lliwgar, llachar.

ch. Mae Sam yn gallu gwneud prydau bwyd bendigedig gyda beth bynnag sydd ar ôl yn y gegin – mae’n gogydd hynod ddyfeisgar.

1. Cafodd y rhan fwyaf o gestyll Cymru eu hadeiladu gan dywysogion a brenhinoedd rhyfelgar.

dd. Mae Oli’n weithgar iawn yn y pentref – mae’n aelod o’r pwyllgor lles, mae’n hyfforddi’r plant yn y clwb rygbi ac yn codi arian i elusnnau.

1. Ar ôl i’r cwmni gyhoeddi bod ei elw wedi cynyddu eto, dwedodd yr undeb bod y perchnogion yn bobl ariangar sydd ddim yn poeni o gwbl am les y gweithwyr.
2. Cyfeiriwch at y dudalen o awgrymiadau ar gyfer camau y gellir eu cymryd er lles ein hiechyd meddwl ac at y dyddiadur pum wythnos a rhannwch y dosbarth yn barau neu grwpiau o 3 i osod y categorïau mwyaf priodol o blith y pum ffordd at les. Gofynnwch hefyd iddynt ychwanegu un awgrym newydd i bob categori.

Dyma’r atebion disgwyliedig ar gyfer y deg awgrym:

**Bod yn sylwgar:**

* Diffoddwch y teledu wrth fwyta swper a mwynhewch eich bwyd, gan sylwi ar bob cegaid.
* Ewch i rywle yn yr ardal nad ydych chi wedi bod ynddo o'r blaen.

**Cysylltu:**

* Siaradwch â rhywun yn lle anfon e-bost/neges destun.
* Gofynnwch i rywun sut maen nhw a dangoswch wir ddiddordeb yn eu hateb.

**Bod yn fywiog:**

* Defnyddiwch y grisiau yn lle'r lifft.
* Parciwch mor bell i ffwrdd ag sy'n bosib o'r lle rydych chi'n mynd iddo.

**Dal ati i ddysgu:**

* Dysgwch sut i goginio rhywbeth newydd.
* Ymchwiliwch i rywbeth rydych chi wastad wedi bod yn pendroni yn ei gylch.

**Rhoi:**

* Gadewch rhywun i mewn o'ch blaen mewn ciw traffig.
* Cynigiwch gyngor a chymorth i rywun sydd angen help gyda rhywbeth.