Rhifyn 1, Chwefror 07 Pris: 75c

Cylchgrawn Undeb Cenedlaethol Athrawon Cymru

yr Athro

UCAC Undeb Cenedlaethol Athrawon Cymru

Croeso i rifyn arbennig o *Yr Athro*. Fe welwch ein bod yn y rhifyn hwn yn canolbwyntio'n bennaf ar broblemau **IECHYD** ac **ANABLEDDAU** y gall plant a phobl ifanc eu hwynebu, ac all roi her i athrawon wrth iddynt ymdrin â hwy. Rydym yn ddiolchgar i'r holl fudiadau sydd wedi cyfrannu gwybodaeth a chyngor ymarferol a gobeithiwn y byddwch yn defnyddio'r copi hwn o *Yr Athro* fel adnodd ar gyfer eich gwaith gyda'ch disgyblion.

A yw eich Cynllun chi'n barod ar gyfer 1 Ebrill?

Mae'r **Ddyletswydd Cydraddoldeb i Bobl Anabl (Disablility Equality Duty, DED)** yn gyfrifoldeb newydd ar bob Awdurdod Cyhoeddus (gan gynnwys ysgolion, colegau a phrifysgolion) i hyrwyddo materion sy'n ymwneud ag anabledd (*disability issues*).

Rhaid iddynt:

- ddileu gwahaniaethu sydd yn groes i'r gyfraith
- dileu aflonyddu (*harassment*) ar sail anabledd
- hyrwyddo cyfleoedd cyfartal rhwng pobl sydd ag anabledd a phobl eraill
- cymryd camau positif i roi ystyriaeth i anableddau pobl, hyd yn oed os golyga hyn eu bod yn derbyn triniaeth fwy ffafriol
- hyrwyddo agweddau positif tuag at bobl ag anableddau
- annog pobl ag anableddau i gymryd rhan mewn bywyd cyhoeddus

Ym myd addysg dylai hyn arwain at adolygu polisïau a gweithdrefnau a chynllunio gwelliannau er mwyn gwaredu rhwystrau. Disgwylir i hyn arwain at well recriwtio a chadw staff anabl a mwy o gyfranogiad gan ddisgyblion a rhieni anabl ym mhob agwedd ar fywyd yr ysgol neu goleg.

Bydd rhaid i bob sefydliad baratoi **Cynllun Cydraddoldeb i Bobl Anabl (Disability Equality Scheme)** i nodi sut y byddant yn mynd ati i weithredu'r uchod. Bydd rhaid cynnwys pobl anabl yn y drafodaeth cyn paratoi'r ddogfen. Bu'n rhaid i bob Awdurdod Lleol baratoi'r Cynllun erbyn 4 Rhagfyr 2006 ond rhaid i ysgolion Cynradd ac Uwchradd yng Nghymru gyhoeddi'r Cynllun erbyn 1 Ebrill 2007.

Mae Swyddog Polisi UCAC wrthi'n paratoi dogfen gyngor felly cysylltwch am sgwrs neu gyngor pellach: elaine@athrawon.com/ 01970 639950.

Gweler hefyd wefan **y Comisiwn Hawliau Anabledd** www.drc-gb.org neu ffoniwch 08457 622 644.

Cwyn yn eich erbyn? Yna cysylltwch ag UCAC!

Os oes unrhyw gŵyn – mawr neu fach – yn eich erbyn gan unrhyw un, mae'n hollbwysig eich bod yn cysylltu ag UCAC cyn gwneud dim arall. Trwy fedru cynnig cyngor ac arweiniad o'r cychwyn cyntaf, gall yr Undeb ddiogelu eich buddiannau'n fwy effeithiol.

- Codwch y ffôn i'r Brif Swyddfa yn syth; gallant hwy eich cysylltu â'r swyddog priodol
- Gadewch i swyddogion profiadol UCAC benderfynu ar ddifrifoldeb cwyn neu gyhuddiad ac ar y modd doethaf o ddelio â'r mater
- Peidiwch â rhyddhau unrhyw ddatganiad, ar bapur nac ar lafar, na chytuno i gyfweliad nes y byddwch wedi trafod â swyddog cyflogedig UCAC
- Os oes angen, gall UCAC drefnu bod cyfreithiwr yn eich cynghori neu'n gweithredu ar eich rhan; mae gennym rwydwaith o gyfreithwyr profiadol ledled Cymru a thrwy'r Undeb yn unig y mae cysylltu â hwy

Yn anffodus, gwyddom am enghreifftiau o athrawon yn gweithredu ar eu liwt eu hunain ac yn cael eu hunain mewn mwy o drafferth o'r herwydd. Mae'r neges yn glir felly – helpwch UCAC i'ch helpu chi drwy gysylltu â'r Undeb cyn gynted â phosibl!

Cwrs ar y Ddeddf Gwahaniaethu ar Sail Anabledd

Yn Nhymor yr Hydref darparwyd cwrs i Swyddogion UCAC ar y Ddeddf Gwahaniaethu ar Sail Anabledd, gan gwmni Capital Law yng Nghaerdydd. Daeth Eleanor Williams ac Iestyn Morris (uchod), sydd ill dau yn arbenigo ym maes Cyfraith Anabledd, i hyfforddi'r swyddogion ar elfennau'r Ddeddf sydd yn debygol o effeithio ar ysgolion. Roedd yn gwrs ardderchog a phawb wedi dysgu llawer am gymhlethdodau'r Ddeddf – o'r diffiniadau posibl o "addasiadau rhesymol" i faterion megis atebolrwydd dirprwyol.

Rhifyn arbennig ar iechyd ac anabledd

Asthma UK Cymru

Mae Cymru yn un o'r gwledydd ble mae'r nifer sy'n dioddef o asthma ymhlith yr uchaf yn y byd – sef **260,00 o bobl yn byw gyda'r cyflwr**. Mae hyn yn gyfwerth â phoblogaeth Canolbarth Cymru ac yn fwy na holl boblogaeth Abertawe.

Mae Asthma UK Cymru yn cydweithio â phobl ag asthma arnynt, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, ymchwilwyr a llunwyr polisi, er mwyn gwella gofal iechyd ar gyfer pobl sydd â'r cyflwr. Rydym yn ariannu ymchwil, darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth, a dylanwadu ar bolisi cyhoeddus er mwyn lleihau effeithiau asthma ar fywydau pobl yng Nghymru.

Hyfforddiant

Mae Asthma ar un plentyn o bob deg ac mae grŵp o blant o dan oedran ysgol yn debygol o gynnwys sawl plentyn ag asthma arno. Mae Asthma UK Cymru yn cynnig **sesiynau hyfforddi** o'r enw 'Yn Effro i Asthma' ar gyfer pobl sy'n gweithio yn sector y blynyddoedd cynnar. Mae'r sesiynau'n rhoi gwybodaeth am **asthma mewn plant o dan bump oed**, yn cynnig arweiniad ar sut i'w helpu a sut i edrych ar ôl plant y mae'r cyflwr hwn arnynt, yn ogystal â helpu sefydliadau i gydymffurfio â chanllawiau'r llywodraeth.

Gwybodaeth

Mae gwefan Asthma UK Cymru – asthma.org.uk – yn cynnig posteri a gwybodaeth am asthma i blant, i'w rhieni/gofalwyr, ac i athrawon a gweithwyr eraill yn y byd addysg.

Os hoffech unrhyw wybodaeth bellach oddi wrth Asthma UK Cymru neu os oes gennych ymholiadau, cysylltwch ar bob cyfrif ar 02920 435400.

Disgyblion yn y Sbectrwm Awtistiaeth

Autism Cymru

Gall unigolion sydd ag Anhwylder y Sbectrwm Awtistig (ASA) amrywio o'r rhai sydd ag anawsterau dysgu difrifol i'r rheiny sydd â gallu uwch na'r cyffredin, sef rhai sydd â Syndrom Asperger neu Awtistiaeth Uchel-Weithredol (*High Functioning*).

Er y gwahaniaethau yn eu gallu deallusol, mae unigolion sydd ag ASA oll yn rhannu casgliad o nodweddion tebyg a adwaenir fel y **Triawd Amhariad** (isod). Maent yn ymateb yn wahanol iawn i brofiadau synhwyraidd, a bydd hyn a'u hanawsterau yn effeithio ar y ffordd y maent yn ymateb i fod mewn ysgol.

1. Anawsterau wrth ymwneud yn gymdeithasol ac yn emosiynol

Ychydig o oddefgarwch sydd gan ddisgyblion ag ASA tuag at eu cyd-ddisgyblion ac maent yn amharod iawn i fod yn rhan o weithgareddau sy'n golygu cymryd eu tro. Gall **eu hanallu i ddeall sut mae eraill yn teimlo** arwain at wrthdaro, a'u lletchwithdod cymdeithasol eu gosod ar wahân.

Yn aml, mae ganddynt ddiddordeb ysol mewn rhywbeth ac maent am siarad am hwn yn ddiddiwedd, a bydd hyd yn oed y rhai mwyaf sensitif yn eu dosbarth yn debygol o ddiflasu ar natur hunanol, unochrog eu sgwrs.

Maent **yn ymateb yn dda i reolau** – ond mae popeth yn ddu a gwyn a byddant yn glynu'n slafaidd at y rheol. Gall gweithredoedd cymdeithasol yr ysgol megis rhesi, gofod personol a deialog sgwrs fod yn broses gymhleth iawn iddynt.

2. Anawsterau wrth gyfathrebu'n gymdeithasol

Gall eu dealltwriaeth o ystyr iaith achosi problemau. Yn aml mae eu hiaith yn eithaf ffurfiol ac yn bedantaidd. Ni fyddant yn sylwi o gwbl ar arwyddion y corff a newid yng ngoslef y llais, gan dderbyn **popeth yn llythrennol** ac yn methu ag ymateb i goegni a bod yn sarcastig.

Yn yr ysgol, gallant ymateb mewn ffordd sydd yn ymddangos yn ddigywilydd a haerllug oherwydd eu bod yn dilyn cyfarwyddiadau yn ôl yr hyn y maent hwy yn ei ddeall, er enghraifft, 'Pull your Socks Up!'. Yn yr ysgol, rydym yn aml fel petaem yn rhoi dewis i blant pan ydym mewn gwirionedd yn rhoi cyfarwyddiadau, e.e. 'Ydyn ni am fynd i'r Gwasanaeth nawr?' O gael cwestiwn o'r fath, bydd y disgybl ag ASA yn cymryd yn ganiatáol fod ganddo ddewis!

3. Diffyg hyblygrwydd yn eu ffordd o feddwl ac ymddwyn

Mae unigolion ag ASA yn hoffi strwythur yn eu bywydau. Byddant yn cael trafferth trosglwyddo sgiliau o un sefyllfa i'r llall, felly ni fydd sgiliau a ddysgir mewn pwnc (megis llunio graffiau) yn cael eu trosglwyddo'n awtomatig i bwnc arall.

Nid ydynt yn ymateb yn dda i newid a gallant ymateb mewn ffordd annisgwyl os bydd pethau'n digwydd neu'n datblygu'n wahanol i'r hyn maent yn ei ddisgwyl.

GWNEUD Y GORAU O'U POTENSIAL DYSGU

Mae'n bwysig ystyried y canlynol:

- **Cadwch iaith yn syml** ac yn eglur, ac osgowch fod yn sarcastig
- Cadwch ystumiau'r wyneb ac arwyddion eich corff yn syml
- Defnyddiwch enw'r person i gael ei sylw
- Peidiwch â mynnu cael cyswllt llygaid. Mae unigolion ag ASA yn aml ond yn defnyddio un synnwyr ar y tro, ac efallai y bydd yn anodd iddynt edrych a gwrando ar yr un pryd
- Rhowch un gorchymyn ar y tro ac wrth ofyn cwestiwn rhowch amser i'r disgybl brosesu'r wybodaeth cyn ateb
- Peidiwch â chymryd yn ganiatáol ei fod yn deall – gwiriwch hynny!
- Byddwch yn sensitif i synau, golau, deunyddiau ac arogleuon yn yr amgylchedd a allai arwain at ei boeni a'i flino
- Rhowch gliwiau gweledol i'r plentyn e.e. amserlenni, yn enwedig pan fydd pethau'n newid – ymarfer tân, athro llanw newydd, cyngerdd Nadolig
- Rhowch wobr sy'n golygu rhywbeth i'r plentyn, megis amser yn ymchwilio i ddiddordeb arbennig
- Rhowch ar ddeall i'r cyd-ddisgyblion beth yw'r anawsterau ac os yw'n bosibl **cyflwynwch system ffrind**. Mae unigolion ag ASA yn aml yn ysgrifennu ynghylch cael eu bwlio yn yr ysgol
- Cynigwch **'hafan ddiogel'** – rhywle lle gall disgyblion ag ASA fynd ar adegau pan fyddant dan straen mawr neu os yw eu synhwyrau wedi'u gorlwytho
- Gwnewch drefniadau ar gyfer amser cinio ac amser egwyl
- Anogwch ymwneud cymdeithasol mewn clybiau ar ôl ysgol e.e. gwyddbwyll a TGCh
- Byddwch yn sensitif i sefyllfaoedd sy'n ymwneud â gofod personol (rhesi) a pharatowch disgybl sydd ag ASA ar gyfer unrhyw gyswllt personol neu gorfforol
- Byddwch yn rhagweladwy ac yn ddibynadwy a rhowch ddigon o rybudd os bydd pethau'n newid yn fuan.

Nid yw unigolion ag ASA yn gweld y byd o'n safbwynt ni. Mae llawer ohonynt yn hapus iawn ynghylch hyn. Mae'n bwysig fel athrawon ein bod yn dod i gyfaddawd ac, er mwyn helpu, ein bod yn edrych ar y byd drwy eu llygaid hwy. Wedi'r cwbl – mae yna elfen o ASA ynom oll!

Mae rhagor o fanylion ar gael gan Maggie Bowen, Dirprwy Prif Weithredwr Awtistiaeth Cymru maggie@autismcymru.org

Darllen Pellach

Llyfrau gan L. Plimley ar y cyd ag eraill. *ASDs in the Secondary School* (2006), *Supporting Pupils with ASD* (2006), *Social Skills and ASDs* (2007), *ASDs in the Early Years* (2007). Cyhoeddwyd gan Sage Publications, Llundain.

Sylwch ar bethau!

Ychydig iawn o blant a phobl ifanc sy'n dweud with rywun eu bod yn cael eu cam-drin. Felly rhaid i oedolion gadw llygad agored am unrhyw arwyddion posibl.

NSPCC CYMRU/WALES LLINELL GYMORTH AMDDIFFYN PLANT 0808 100 2524

Gallai'r rhain gynnwys:

- plentyn sydd â chleisiau neu anafiadau'n aml
- plentyn sy'n mynd i'w gragen yn aml
- plentyn sy'n aml yn fudur neu'n drewi
- plentyn sy'n cael ei adael gartref ar ei ben ei hun yn aml
- plentyn sy'n llwglyd yn aml
- plentyn sy'n ymddwyn mewn ffordd rywiol amhriodol

Os ydych chi'n poeni bod plentyn neu berson ifanc yn cael ei gam-drin, peidiwch â'i gadw i chi eich hun – gwnewch rywbeth!

- Gwrandewch ar eich greddf
- Gwrandewch ar blant – deallwch yr hyn y maent yn ei ddweud ac yn ei wneud, a pham eu bod yn dweud ac yn gwneud hynny
- Rhannwch eich pryderon – siaradwch â rhywun y gallwch ymddiried ynddyn nhw
- Mae Llinell Gymorth NSPCC Cymru/Wales yn darparu **gwasanaeth dwyieithog am ddim** ar 0808 100 2524. Ebost: helplinecymru@nspcc.org.uk
- Neu ewch i wefan yr NSPCC: www.nspcc.org/talk i gael gwybod rhagor.

"Gallwch helpu i amddiffyn plentyn rhag camdriniaeth dim ond drwy siarad am y peth"

Cyngor UCAC: os ydych yn amau bod plentyn yn cael ei gam-drin dilynwch bolisi amddiffyn plant yr ysgol trwy fynd at eich Pennaeth Adran, y Pennaeth Blwyddyn, y Pennaeth neu'r athro neu'r swyddog yn eich ysgol sydd yn gyfrifol am amddiffyn plant. Sicrhewch fod polisi amddiffyn plant yr ysgol yn hysbys ac ar gael i bob aelod o staff.

Rheoli'r clefyd melys

Mae tua mil o bobl dan 18 oed yng Nghymru yn byw gyda diabetes (clefyd y siwgr, neu'r clefyd melys). Cyflwr metabolig difrifol yw diabetes, sy'n achosi i ormod o siwgr gronni yn y gwaed gan fod y corff yn methu ei ddefnyddio'n iawn. Mae hyn yn ei dro yn digwydd gan fod y corff yn methu â gwneud digon o inswlin neu'n methu defnyddio'r inswlin sydd ganddo.

Diabetes UK Cymru

Mae dau brif fath o ddiabetes i'w cael, sef Math 1 a Math 2. Diabetes Math 1 sydd gan y rhan fwyaf o bobl ifanc sydd â diabetes o bell ffordd, sef pan fo inswlin yn llwyr absennol o'r corff ac mae angen pigiadau inswlin er mwyn byw. Cyflwr a welid gynt mewn oedolion yn unig oedd diabetes Math 2 – y ffurf fwyaf cyffredin ar ddiabetes yn y boblogaeth gyfan — er bod nifer cynyddol o achosion mewn plant erbyn hyn, yn bennaf yn sgil gordewdra. Er gwaethaf cred rhai, nid yw diabetes yn deillio'n uniongyrchol o fwyta gormod o siwgr neu fwydydd melys, er bod bwyta'r fath fwydydd yn gallu arwain at fagu pwysau, sy'n cynyddu'r perygl o ddiabetes Math 2.

Gydag ychydig o ofal a pharatoadau, ni ddylai diabetes gadw plant rhag cymryd rhan yn yr un o weithgareddau arferol yr ysgol, gan gynnwys chwaraeon a theithiau dros nos, ac mae'r Ddeddf Gwahaniaethu ar Sail Anabledd yn amddiffyn yn glir hawl plant â diabetes i wneud y fath bethau. Yn wir, mae ymarfer corff yn help mawr i blant â diabetes i gynnal eu hiechyd a rheoli eu diabetes.

Mae Diabetes UK wedi cyhoeddi llyfryn dwyieithog *Plant â diabetes yn yr ysgol: gwybodaeth bwysig i'r staff i gyd*, sydd ar gael am ddim gan Diabetes UK Cymru. Mae hwn yn cynnwys gwybodaeth am ddiabetes a sut i'w reoli yn yr ysgol, gan gynnwys gwybodaeth am adnabod *hypoglycaemia* (anhwylder neu lesmeirio yn sgil cymryd gormod o inswlin) a'i drin yn ddiogel.

Mae crynodeb hefyd newydd ei gyhoeddi o arolwg gydag argymhellion ynghylch y ddarpariaeth i blant â diabetes mewn ysgolion. Mae hwn ar gael yn Gymraeg a Saesneg trwy e-bostio margaret.knight@diabetes.org.uk

I gael gwybod mwy am ddiabetes ac am y cymorth sydd ar gael, cysylltwch â Diabetes UK Cymru, Tŷ Argyle, Cowbridge Road East, Caerdydd, CF11 9AB. Ffôn: 029 2066 8276. wales@diabetes.org.uk

Cefnogi plant ag anffurfiad

Pan fo plentyn neu berson ifanc â chyflwr, salwch neu anaf sy'n effeithio ar y ffordd maent yn edrych, mae gan athrawon rôl hanfodol wrth eu cynorthwyo i fynd i'r afael â'r her gymdeithasol o fod ag anffurfiad.

Changing faces the way you face disfigurement Changing Faces Cymru

Dyma rai awgrymiadau gan Jane Frances, Cynghorydd Addysg 'Changing Faces' er mwyn gwella'r amgylchedd dysgu a chymdeithasol:

- **Peidiwch â cheisio gwahardd** rhythu a syllu neu gwestiynau – mae'r rhan fwyaf o bobl yn osgoi 'syllu' drwy beidio ag edrych o gwbl. Gall hyn arwain at unigrwydd a bod ar wahân, gan ei gwneud yn llawer anoddach gwneud ffrindiau.
- **Treuliwch** ychydig o amser gyda'ch disgybl a'u rhieni yn trafod beth i'w ddweud pan fydd pobl eraill yn chwilfrydig e.e. "Fel'na mae fy wyneb i, sti. Fy enw yw Nia, beth yw dy enw di?" Neu "Mi gafodd Anna ei geni â hollt/*cleft*. Mae'n rhaid iddi fynd i'r ysbyty weithiau. Wyt ti erioed wedi gorfod mynd at y meddyg?" Mae gorffen â chwestiwn wastad yn helpu pawb i fod yn fwy cyfeillgar.
- **Peidiwch â chymryd arnoch** ein bod i gyd yr un fath yn y bôn ac nad ydi'r ffordd yr ydym yn edrych yn bwysig. Mae gwahaniaethau a'r ffordd yr ydym yn edrych *yn* bwysig, a bydd eich disgyblion yn meddwl eich bod ar blaned arall os ceisiwch eu darbwyllo nad ydynt.
- **Defnyddiwch** eiriau disgrifiadol, syml, nad ydynt yn barnu, i sôn am sut yr ydym oll yn edrych ond gwnewch yn siŵr eich bod yn trafod popeth arall hefyd.
- **Peidiwch** â gofyn i ddisgyblion drefnu eu hunain i grwpiau neu i ffurfio timau. Mae hyn yn tueddu i godi cywilydd a bychanu'r disgyblion sydd yn llai llwyddiannus yn gymdeithasol ac sydd olaf i gael eu dewis.
- **Byddwch** mewn rheolaeth wrth gyflwyno unrhyw weithgaredd mewn tîm neu grŵp; e.e. ewch o gwmpas y dosbarth gan roi rhif neu anifail i bob disgybl, ac yna gofynnwch i'r holl lewod ddod at ei gilydd, yr holl deigrod ac ati.

Mae **Changing Faces** yn cynnig gwasanaeth, cyngor a chymorth ar gyfer unrhyw athro neu athrawes sy'n gweithio â disgybl y mae salwch neu anafiadau, ac ati, wedi effeithio ar sut maent yn edrych. Maent hefyd yn cynnig gwasanaeth hyfforddi ac ymgynghori ehangach ar gyfer ysgolion, awdurdodau lleol a sefydliadau eraill. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â **Changing Faces Cymru**: David Vasmer, 0845 4500 240 neu gyrrwch e-bost at cymru@changingfaces.org.uk

Poen cefn

Mae **BackCare** yn elusen sydd yn gweithio er budd cael cefnau iach. Mae 3.1 miliwn o bobl Prydain yn dioddef drwy'r adeg o boen yn y cefn ac mae 1.1 miliwn yn cael eu hystyried yn anabl o ganlyniad i broblemau â'u cefn.

Nid dim ond oedolion y wlad sy'n dioddef o boen yn y cefn. Mae **hanner yr holl blant sydd dros ddeuddeg mlwydd oed** yn dweud bod ganddynt boen yn eu cefn ar ryw adeg gan effeithio ar eu presenoldeb, ar eu datblygiad yn yr ysgol a'u potensial yn y dyfodol.

Mae mwyfwy o dystiolaeth bod poen yn y cefn a'r gwddf mewn plant yn dod yn fwy cyffredin, a bod merched yn dioddef poen o'r fath yn fwy na bechgyn. Awgrymwyd mai ffordd o fyw sy'n gysylltiedig â TG yw un o'r ffactorau perthnasol.

Dodrefn mewn Ysgolion

Byddai llawer o ddodrefn ysgol yn anghyfreithlon mewn swyddfa. Gorfodir person 16 oed sydd bron yn ddau fetr o daldra i eistedd am oriau bwygilydd bob dydd wrth gadair a desg o'r un uchder ag un ar gyfer person ifanc sydd hanner metr yn fyrrach nag ef! Does ryfedd yn y byd bod y disgyblion yn gwingo ac yn ffidlan yn aflonydd ac yn pwyso'n ôl ar ddwy goes y gadair wrth iddynt yn reddfol geisio ymestyn a cheisio cael rhyddhad i'r cefn a'r gwddf sy'n brifo.

Er buddsoddi biliynau yn codi ysgolion newydd gwych ac yn adnewyddu safleoedd presennol, mae cyswllt agosaf disgyblion â'u hamgylchedd addysgol – sef eu pen-ôl ar y gadair – yn aml yn cael ei esgeuluso. Dylai cyflwyno dodrefn dosbarth sydd wedi'i gynllunio'n dda fod yn flaenoriaeth, a dylid cael **cyllideb wedi'i chlustnodi** ar ei gyfer. Mae **dodrefn y gellir ei addasu** ar gael ond mae'n costio tua theirgwaith yn fwy na'r gadair a'r bwrdd sylfaenol, ond bydd yn para pum gwaith yn hirach. Ateb arall yw cyflwyno desgiau a seddi sydd â thri uchder gwahanol. Nid yn unig y bydd hyn yn gwarchod cefnau'r plant ond bydd hefyd yn cynorthwyo eu gallu i ganolbwyntio, a'u cyrhaeddiad academaidd.

Argymhellion Eraill BackCare

Mae **ymestyn y corff a symud** yn ystod gwersi a rhyngddynt yn bwysig hefyd – dylid cadw at y rheol o ymestyn a gwingo bob 30 munud.

Nid oes gan lawer o blant fodd o fynd at **locer** yn yr ysgol a gallant fod yn cario mwy na 30% o bwysau'u corff mewn bagiau anaddas. Dylai rheoliadau sydd eisoes yn bodoli ynghylch darparu loceri gael eu gorfodi. Hefyd, dylai bagiau cefn cymeradwy fod yn rhan o wisg yr ysgol.

Mae ysgolion eisoes yn **addysgu plant** ynghylch diet, ymarfer corff, ysmygu, cyffuriau, rhyw diogel ac ati. Hoffai BackCare hefyd weld gofalu am y cefn wedi'i gynnwys yn y cynllun addysg bersonol, gan addysgu disgyblion ar sut i ddal y cefn, diogelwch y cefn a phwysigrwydd **ymarfer corff rheolaidd** i gynnal a chryfhau'r cefn. Caiff arferion da a ddechreuir yn yr ysgol eu trosglwyddo i'r cartref, gan fynd gyda'r plant i'w bywydau fel oedolion.

Addasiad o erthygl gan Alan Gardner FRCS, Ymgynghorydd Llawfeddygol Orthopedig y Cefn (Consultant Spinal Orthopaedic Surgeon), Ymddiriedolwr BackCare, e-bost: adhg@btopenworld.com

I gael rhagor o wybodaeth a chyhoeddiadau, ewch i www.backcare.org.uk

Bwrdd Golygyddol

Llywydd Cenedlaethol: Gwyn L. Morris
Ysgrifennydd Cyffredinol: Gruff Hughes
Golygydd *Yr Athro:* Gwenllïan Dafydd
Nid yw cynnwys *Yr Athro* o angenrheidrwydd yn farn swyddogol UCAC.

Os hoffech gyfrannu i'r cylchgrawn hwn, mae croeso i chi anfon unrhyw syniadau neu erthyglau at: Nan Williams, Prif Swyddfa UCAC, Pen Roc, Rhodfa'r Môr, Aberystwyth, Ceredigion SY23 2AZ Ffôn: 01970-639950
Ffacs: 01970-626765 E-bost: ucac@athrawon.com www.athrawon.com
Croesewir hefyd unrhyw awgrymiadau, syniadau neu sylwadau am *Yr Athro*.

Ydy hunanladdiad yn gymaint o broblem â hynny?

Ydy! Yn ôl Sefydliad Iechyd y Byd mae mwy o bobl yn marw drwy hunanladdiad bob blwyddyn na'r holl bobl gaiff eu lladd mewn rhyfeloedd ac ymgyrchoedd militaraidd drwy'r byd. Rydych yn fwy tebyg o ddod ar draws rhywun sy'n ystyried hunanladdiad na rhywun sydd angen adfywio'r galon a'r ysgyfaint (CPR). Mae ystadegau Llywodraeth y DG yn dangos fod nifer y bobl ifanc a gyflawnodd **hunanladdiad yng Nghymru** rhwng 1994–2004 **bum gwaith yn uwch** ar gyfartaledd na phobl ifanc o'r un oed yn Lloegr.

Amcangyfrif lled-geidwadol yw bod **24,000** o bobl yn eu harddegau yn gwneud ymgais i ladd eu hunain bob blwyddyn yng Nghymru a Lloegr, **un ymgais bob 20 munud**. Yn ôl Sarah Reid, Dirprwy-Gomisiynydd Plant Cymru, mae "ymyrryd yn gynnar" yn hanfodol er mwyn arbed pobl ifanc rhag cyflawni hunanladdiad.

Mae **Mind Cymru** wedi cychwyn menter sy'n cynnig **rhaglen hyfforddi** i staff ar bob lefel yn y sectorau statudol a gwirfoddol yn ogystal ag i aelodau'r gymuned, sef *Applied Suicide Intervention Skills Training* (ASIST). Gall ddangos sut i **ymyrryd yn gynnar**, ac mae'n seiliedig ar ymarfer gorau, ar ymchwil gyfredol ac ar ddulliau dysgu effeithlon. Datblygwyd rhaglen ASIST, a'i gwella wedyn, gan *Livingworks Education* yng Nghanada er 1985 ac fe'i defnyddir ledled y byd, er enghraifft yn yr Alban, Norwy, America ac Awstralia. Lluniwyd yr hyfforddiant i alluogi unigolion i adnabod y bobl a fydd, efallai, yn meddwl am ladd eu hunain, ac mae'n cynnig ffyrdd y gellir helpu arbed hunanladdiad.

Am ragor o wybodaeth am **Hyfforddiant ASIST**, cysylltwch â Joyce Borgs, Mind Aberystwyth, ffôn 01970 626225 neu ebostiwch joyce.mind@btconnect.com

Sainsbury yn cynghori ar fwyd

Mae gan Sainsbury dîm ymroddedig o weithwyr bwyd proffesiynol sy'n cynnig cyngor ar amrediad cynnyrch, ryseitiau, bwyta'n iach ac ysbrydoliaeth i roi cynnig ar bethau newydd. Ar hyn o bryd mae 50 o gynghorwyr bwyd ledled Prydain, ac yn rhinwedd eu swydd **maent yn ymweld ag ysgolion cynradd lleol**, elusennau plant a'r gymuned ehangach. Mae Jamie Oliver hefyd yn rhoi ysbrydoliaeth a chefnogaeth i'r cynghorwyr bwyd i'w hannog i fod yn greadigol wrth weithio â phlant.

Dechreuodd y cyfan fel ffordd o hybu bwyta'n iach a diet cytbwys, a bellach mae ganddynt amrywiaeth o weithgareddau:

- **dyddiau HMS i athrawon**, ar y cyd â Gyrfaoedd Cymru, gan ddangos sut y gallant eu helpu i gyflenwi rhannau Bwyta'n Iach y Cwricwlwm Cenedlaethol
- rhoi **hwyl a chreadigrwydd i'r dosbarth** – o roi siâp ar does bara ac addysgu gwyddor pobi bara ac ailddyfeisio'r frechdan, i ddod â hanes yn fyw gyda bwyd go-iawn wrth drafod diet y Tuduriaid neu'r Rhufeiniaid
- annog rhieni i gymryd rhan weithgar gan fod Sainsbury yn deall pwysigrwydd coginio / paratoi a bwyta pryd o fwyd gyda'n gilydd
- cymorth wrth ddechrau gweithgareddau allgyrsiol, gan gynnwys **clybiau tyfu a chlybiau coginio**
- mynd i'r afael â bocsys bwyd iach i ginio
- teithiau i grwpiau ac ysgolion mewn siopau (megis Colchester Avenue, yng Nghaerdydd)
- cystadlaethau (llwyddodd Ysgol Penmorfa, Gogledd Cymru i ennill sialens coginio plant cynradd Sainsbury, a theithiodd y plant i Lundain i nôl eu tystysgrifau gan Jamie Oliver ei hun).

Mae ymgyrch addysg tîm cynghori ar fwyd Sainsbury yn sicr wedi bod yn rysáit llwyddiannus!

Am fanylion pellach cysylltwch â **Marc Everett, Swyddog De Cymru ar 02920490478** neu ymwelwch â'r wefan **www.sainsbury.co.uk**