Cyfnod Allweddol 4

# Atal a Rheoli Heintiau: Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol (STIs)

## Gwers 6: Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol

Mae gweithgaredd yn yr ystafell ddosbarth yn dangos pa mor hawdd mae heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn gallu trosglwyddo. Gan ddefnyddio clamydia fel enghraifft, mae'r wers hon yn helpu myfyrwyr i ddeall pa mor agored yw unigolyn i gael heintiau a drosglwyddir yn rhywiol a difrifoldeb posibl eu canlyniadau.

### Deilliannau Dysgu

**Bydd pob myfyriwr yn:**

- Deall y gall haint ledaenu'n hawdd drwy gysylltiad rhywiol.
- Deall yr hyn y gallant ei wneud i amddiffyn eu hunain rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.
- Gwybod nad oes gan bawb sydd â haint a drosglwyddir yn rhywiol symptomau.
- Deall nad yw dulliau atal cenhedlu nad ydynt yn ddulliau rhwystrol yn amddiffyn rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.

**Bydd y rhan fwyaf o'r myfyrwyr yn:**

- Deall pa mor hawdd y gall heintiau fel clamydia ledaenu ymhlith pobl ifanc.
- Dechrau ymchwilio i gyfathrebu effeithiol ynglŷn â defnyddio condom.

### Cysylltiadau â'r Cwricwlwm

**Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd/Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb**

- Iechyd ac atal salwch
- Cydberthynas agos a chydberthynas rywiol
- Iechyd rhywiol

**Gwyddoniaeth**

- Gweithio'n wyddonol
- Bioleg

**Saesneg**

- Darllen
- Ysgrifennu

# Gwers 6: Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol

## Yr Adnoddau sydd eu Hangen

### Cyflwyniad

**Ar gyfer pob dosbarth**

- Copi o PP1

### Prif Weithgaredd: Arbrawf Tiwbiau Profi

**Ar gyfer pob myfyriwr**

- 3 tiwb profi glân
- Copi o SW1

*Ar gyfer pob dosbarth*

- Rhesel tiwbiau profi
- Iodin
- Dŵr startsh
- Menig
- Cling ffilm

### Gweithgaredd 2: Chwilio am ffynonellau gwybodaeth dilys

**Ar gyfer pob myfyriwr**

- Copi o SW2
- Copi o TS1

### Gweithgaredd 3: Rhyw mwy diogel: Risgiau, Cyfathrebu a Gwybodaeth

**Ar gyfer pob myfyriwr**

- Nodiadau post-it
- Peniau/pensiliau

**Ar gyfer pob dosbarth**

- 4 dalen o bapur A3

### Gweithgaredd 4: Codi Ymwybyddiaeth o Gonorea

**Ar gyfer pob myfyriwr/grŵp**

- Dyfais i greu cyflwyniad (dewisol)
- Pinnau ysgrifennu / pensiliau
- Papur

### Gweithgaredd 5: Trafod Condomau

**Ar gyfer pob myfyriwr**

- Copi o SH1
- Copi o SH2
- Copi o SW3

### Gweithgaredd Estyn 1: Bingo Iechyd Rhywiol

**Ar gyfer pob myfyriwr**

- Copi o SW4
- Pennau Ysgrifennu

**Ar gyfer pob dosbarth**

- Copi o Flwch/het TS2 (i dynnu cardiau allan ohono)
- Gwobrau (dewisol)

### Gweithgaredd Estyn 2: Cwis Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol

**Ar gyfer pob myfyriwr**

- Copi o SW5

## Deunyddiau Ategol

- TS1 Camsyniadau am Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol
- TS2 Cardiau Galwr Bingo Iechyd Rhywiol
- SH1 Beth am Drafod Condomau? – Aneffeithiol
- SH2 Beth am Drafod Condomau? – Effeithiol
- SW1 Arbrawf Tiwbiau Profi ar Ledaeniad Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol
- SW2 Camsyniadau am Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol
- SW3 Taflen Waith Trafod STEM
- SW4 Bingo Iechyd Rhywiol
- SW5 Cwis Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol

## Gwaith Paratoi Ychwanegol

Arbrawf Tiwb Profi

1. Rhan A
    a. Llenwi hanner tiwb profi â llaeth – un i bob myfyriwr
    b. Rhoi starts yn un o'r tiwbiau profi yn lle llaeth
2. Rhan B
    a. Hanner llenwi set arall o diwbiau profi â llaeth
    b. Rhoi starts yn un o'r tiwbiau profi yn lle llaeth
3. Rhan C
    a. Llenwi 4 tiwb profi â llaeth
    b. Rhoi plygiau gwlân cotwm neu gling ffilm dros ben 2 diwb profi
    c. Llenwi tiwb profi ychwanegol â startsh
4. Copi o SW1 ar gyfer pob myfyriwr.

NODER: Gellir defnyddio'r gweithgaredd hwn i ddangos lledaeniad mathau eraill o heintiau.

Gweithgaredd Estyn: Bingo Iechyd Rhywiol

a. Argraffu cardiau chwarae bingo (SW4).
b. Argraffu, torri a phlygu Cardiau Galwr Bingo Iechyd Rhywiol (TS2) a'u rhoi yn y blwch/het ac ati.
c. Trefnu gwobrau os oes angen

# Gwers 6: Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol

| Geiriau Allweddol | Iechyd a Diogelwch | Dolenni gwe |
|---|---|---|
| Clamydia<br>Condom<br>Dulliau atal cenhedlu<br>Gonorea<br>Rhyw Diogel<br>Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol (STI) | I gael gwybodaeth am arferion microbiolegol diogel yn yr ystafell ddosbarth edrychwch ar wefan CLEAPPS<br>www.cleapps.org.uk | e-bug.eu/eng/KS4/lesson/STIs |

# Cyflwyniad

1. Adolygwch eich rheolau sylfaenol ar addysg rhyw neu defnyddiwch y rheolau a awgrymir yn y wybodaeth ddiweddaru i athrawon ar ddechrau'r pecyn.
2. Dechreuwch y wers drwy esbonio i'r myfyrwyr bod microbau'n gallu trosglwyddo mewn sawl ffordd wahanol, e.e. cyffwrdd, tisian neu drwy fwyd neu ddŵr yfed wedi'i halogi. Pwysleisiwch mai llwybr trosglwyddo pwysig arall yw cyfnewid hylif y corff, h.y. drwy gael cyfathrach rywiol heb ddiogelwch.

   Er mwyn annog y myfyrwyr i drafod y pwnc, gofynnwch iddyn nhw a ydyn nhw erioed wedi clywed am unrhyw heintiau a drosglwyddir yn rhywiol ac a ydyn nhw'n gwybod beth sy'n eu hachosi. Defnyddiwch y gweithgaredd MS PowerPoint a geir yn (e-bug.eu/eng/KS4/lesson/STIs) i helpu i egluro hyn.
3. Eglurwch fod heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn cael eu trosglwyddo'n gyffredinol drwy gyswllt rhywiol heb ddiogelwch h.y. peidio â defnyddio condom, ond mae rhai o'r heintiau'n gallu cael eu trosglwyddo mewn ffyrdd eraill, fel drwy rannu nodwyddau a chwistrellau, neu gyswllt croen wrth groen, neu o'r fam i fabi heb ei eni a thrwy laeth y fron. Mae hyn oherwydd bod rhai heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn cael eu cario yn y gwaed ac mae trosglwyddo'r hylif corfforol hwn yn gallu trosglwyddo'r haint hefyd.
4. Pwysleisiwch NAD YW dulliau atal cenhedlu nad ydynt yn ddulliau rhwystrol, e.e. y bilsen atal cenhedlu, yn diogelu rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.
5. Noder fod y termau Haint a Drosglwyddir yn Rhywiol a Chlefyd a Drosglwyddir yn Rhywiol yn cyfeirio at yr un peth. Mae haint yn cael ei ddiffinio fel ymosodiad ar y corff gan ficrob. Er y gall haint achosi symptomau a chymhlethdodau, gan newid swyddogaeth arferol y corff, nid yw'n dibynnu i gael ei gategoreiddio'n haint. Mewn gwrthgyferbyniad, mae clefyd yn achosi cymhlethdodau iechyd penodol. Felly defnyddir 'Haint a Drosglwyddir yn Rhywiol' fel term ehangach.

# Gweithgaredd

## Prif Weithgaredd: Arbrawf Tiwbiau Profi

Mae'n well gwneud y gweithgaredd hwn fel ymarfer dosbarth. Gofynnwch i fyfyrwyr gofnodi eu canlyniadau drwy gydol yr arbrawf ar SW1

### Rhan A

1. Esboniwch i'r myfyrwyr y byddan nhw'n efelychu cyswllt rhywiol drwy gyfnewid hylif (sy'n cynrychioli hylif corfforol) rhwng y ddau diwb profi. Pasiwch y tiwbiau profi o amgylch y dosbarth gan wneud yn siŵr bod pob myfyriwr yn cael tiwb profi sy'n llawn hylif.

   PEIDIWCH â dweud wrth y myfyrwyr bod un o'r tiwbiau prawf yn cynnwys startsh, er y dylai'r athro wybod pwy sydd â'r tiwb profi hwnnw.
   NODER: Gall fod yn bwysig dewis myfyriwr i gymryd y tiwb profi sy'n cynnwys startsh na fydd yn bryderus nac yn teimlo embaras pan fydd yn sylweddoli mai ef/hi yw'r 'cludwr'.
2. Dywedwch wrth y myfyrwyr bod yn rhaid iddyn nhw gyfnewid hylif gyda 5 myfyriwr arall (ar gyfer dosbarth o lai na 25 dylech leihau hyn i dri neu bedwar). Gofynnwch i fyfyrwyr gofnodi hyn ar SW1. Anogwch y myfyrwyr i gymysgu gyda myfyrwyr y tu allan i'w grŵp arferol o ffrindiau.

3. Ar ôl iddyn nhw orffen, dywedwch wrth y dosbarth fod un ohonyn nhw wedi cario'r hylif a oedd yn cynnwys efelychiad o haint a drosglwyddir yn rhywiol. Dylai'r athro fynd o amgylch y

dosbarth i brofi am yr haint drwy ychwanegu diferyn o ïodin at bob tiwb profi. Os bydd yr hylif yn troi'n ddu, yna mae'r person hwnnw wedi cael ei heintio.

Mae'r arbrawf hwn yn atgyfnerthu pa mor hawdd a disylw y mae heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn gallu lledaenu o berson i berson.

**Rhan B**

1. Ailadroddwch y gweithgaredd drwy leihau faint o weithiau y mae'r myfyrwyr yn cyfnewid hylif (yn cael cyswllt rhywiol) i unwaith neu ddwywaith. A yw'r dosbarth yn sylwi ar y gostyngiad yn nifer y bobl sydd wedi'u heintio?

**Rhan C**

1. Dewiswch bum disgybl o'r dosbarth i wneud arddangosiad. Dangoswch i'r dosbarth pa fyfyriwr sydd â'r tiwb profi 'heintiedig'. Rhowch weddill y tiwbiau profi i'r pedwar myfyriwr arall, a dau ohonynt wedi'u gorchuddio â chling ffilm.

2. Gofynnwch i'r myfyriwr sydd â'r tiwb 'heintiedig' i gael 'cyswllt rhywiol' gyda phob un o'r pum myfyriwr arall yn eu tro. NODER Peidiwch â chymysgu hylifau y tro hwn, gadewch i'r myfyriwr heintiedig roi rhywfaint o'i hylif yn y tiwbiau profi eraill gan ddefnyddio diferydd, ac mae'n rhaid i'r disgyblion eraill gymysgu'r sampl yn dda.

3. Profwch samplau bob un o'r myfyrwyr am haint a drosglwyddir yn rhywiol gan ddefnyddio'r ïodin.

4. Esboniwch fod y cling ffilm yn cynrychioli condom yn ystod y cysylltiadau rhywiol hyn ac na ddaliodd y myfyrwyr hyn yr haint.
   Mae pwyntiau trafod posibl gyda myfyrwyr ar ôl yr arbrawf hwn yn cynnwys:
   a. Pa mor hawdd mae heintiau'n trosglwyddo: Trafodwch gyda'r myfyrwyr pa mor hawdd y gwnaeth yr haint ledaenu o un person i'r llall. A oedden nhw wedi'u synnu gan unrhyw un o’r ffyrdd y gall heintiau a drosglwyddir yn rhywiol ledaenu o berson i berson?

   b. Lleihau lledaeniad haint: Siaradwch am ba mor bell a chyflym y gall heintiau a drosglwyddir yn rhywiol ledaenu a sut mae lleihau nifer y cysylltiadau yn lleihau'r risg o ddal haint yn awtomatig.

   c. Cyfrifoldeb personol am eich iechyd eich hun: Mae'n bwysig bod pobl ifanc yn cymryd cyfrifoldeb am eu hiechyd eu hunain, gan gynnwys eu hiechyd rhywiol, ac yn teimlo eu bod wedi eu grymuso i wneud hynny. Dylem osgoi trafodaethau ynghylch 'beio' partneriaid rhywiol.

   d. Sgyrsiau anodd: Dychmygu sgwrs anodd lle mae'n rhaid i chi ddweud wrth bartner rhywiol y dylai gael prawf/triniaeth am haint a drosglwyddir yn rhywiol - mae'n well atal haint yn lle hynny

## Gweithgaredd 2: Chwilio am ffynonellau gwybodaeth dilys (gweithgaredd nad oes angen ei wneud mewn labordy)

Mae pobl ifanc yn fwy tebygol o chwilio'r rhyngrwyd am wybodaeth am bleser, perthnasoedd neu symptomau heintiau a drosglwyddir yn rhywiol, neu ddefnyddio ffynonellau sy'n cael eu hystyried yn rhai dilys, fel y GIG. Gan ddefnyddio'r rhyngrwyd, gofynnwch i fyfyrwyr chwalu rhai camsyniadau cyffredin am heintiau a drosglwyddir yn rhywiol ar SW2. Gellir addasu'r gweithgaredd hwn i drafodaeth ddosbarth. Gellir dod o hyd i'r atebion yn TS1.

## Gweithgaredd 3: Taflu syniadau: Rhyw mwy diogel, Risgiau a Chyfathrebu a Gwybodaeth

1. Rhowch bedair dalen fawr o bapur ar y waliau o amgylch yr ystafell, gyda'r cwestiynau canlynol wedi'u hysgrifennu ar bob dalen:

   - Beth yw'r risgiau sy'n gysylltiedig â chael rhyw heb ddiogelwch?
   - Beth mae rhyw diogel yn ei olygu i chi?
   - Sut allwn ni gyfathrebu â'n gilydd i wneud rhyw yn fwy diogel?
   - Sut allwn ni deimlo'n fwy cyfforddus yn siarad am ryw mwy diogel gyda phartneriaid ac yn gyffredinol?

2. Rhowch nodiadau post-it i'r myfyrwyr. Gofynnwch i'r myfyrwyr ysgrifennu eu syniadau a'u hawgrymiadau ar y nodiadau post-it ac yna glynu eu hatebion ar y taflenni perthnasol.

## Gweithgaredd 4: Codi Ymwybyddiaeth o Gonorea (gweithgaredd nad oes angen ei wneud mewn labordy)

Gellir cynnal y gweithgaredd hwn mewn grwpiau bach neu fel tasg unigol. Gan ddefnyddio dyfeisiau'r ystafell ddosbarth sydd â mynediad i'r rhyngrwyd a/neu werslyfrau, gofynnwch i'r myfyrwyr ymchwilio i'r microbau sy'n achosi clefydau yn SW3 a llenwi'r bylchau. Gellir dod o hyd i'r atebion yn TS3. Mae rhes wag i fyfyrwyr ddewis eu microb pathogenig (niweidiol) eu hunain i ymchwilio iddo. Ar ôl ei gwblhau, gall y tabl hwn fod yn ffordd wych o gydgrynhoi gwybodaeth.

## Gweithgaredd 5: Trafod Condomau

1. Gan adeiladu ar y drafodaeth drwy ddefnyddio'r cwestiynau uchod, atgyfnerthwch bwysigrwydd gwneud penderfyniadau unigol a thrafod penderfyniadau rhywiol a rhyw mwy diogel gyda phartneriaid. Mae'r gweithgaredd hwn yn canolbwyntio ar gyfathrebu rhwng partneriaid ynghylch penderfyniadau i gael rhyw a defnyddio condomau i ddarparu amddiffyniad da rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. Gofynnwch i'r myfyrwyr ymarfer technegau cyfathrebu effeithiol ac aneffeithiol ynghylch trafod defnyddio condomau drwy'r gweithgaredd chwarae rôl canlynol.

2. Dosbarthwch y daflen 'Beth am Darfod Condomau?: Aneffeithiol' (SH1). Ar ôl i'r myfyrwyr wneud y gweithgaredd chwarae rôl cofnodwch adborth ar y bwrdd gwyn.

3. Ailadroddwch y broses gyda'r daflen 'Beth am Darfod Condomau?: Effeithiol' (SH1).

4. Fel grŵp trafodwch y canlynol:

   a. Pa fath o gyfathrebu sy'n fwy effeithiol?

   b. Beth sy'n gwneud un math o gyfathrebu yn fwy effeithiol?

   c. Pa elfennau o gyfathrebu pendant a ddefnyddiodd Tai?

5. Dosbarthwch y daflen Beth am Drafod (SW3). Mae'r gweithgaredd olaf hwn yn rhoi cyfle i'r myfyrwyr ymarfer cyfathrebu gyda phendantrwydd ynghylch defnyddio condomau.

6. Gofynnwch i'r myfyrwyr rannu'n barau, cytuno ar naratif y sgwrs a chwarae rôl o flaen grwpiau neu o flaen y dosbarth.

7. Trafodwch yr ymarfer wedyn drwy ofyn i'r myfyrwyr fyfyrio ar eu hymatebion a phenderfynu a ydynt wedi dangos pendantrwydd

# Trafodaeth

Gwiriwch fod y myfyrwyr yn deall drwy ofyn y cwestiynau canlynol iddynt:

**Pwy sy'n gallu dal heintiau a drosglwyddir yn rhywiol?**

**Ateb**: Unrhyw un sydd wedi cael rhyw heb ddiogelwch gyda rhywun sydd â haint a drosglwyddir yn rhywiol. NID yw heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn gyfyngedig i bobl ystyried eu bod yn ymddwyn yn beryglus fel defnyddio cyffuriau, gwaith rhyw, partneriaid rhywiol lluosog, a/neu ryw rhefrol. Dim ond unwaith y bydd angen i chi gael cyswllt rhywiol â pherson heintiedig i ddal yr haint ac efallai na fydd y person hwnnw'n gwybod ei fod wedi'i heintio.

**Beth yw haint a drosglwyddir yn rhywiol?**

**Ateb**: Heintiau sy'n cael eu trosglwyddo'n bennaf o un person i'r llall yn ystod cyswllt rhywiol yw heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. Mae o leiaf 25 o heintiau a drosglwyddir yn rhywiol i'w cael gydag amrywiaeth o  symptomau gwahanol. Gall y clefydau hyn gael eu lledaenu drwy ryw drwy'r wain, rhyw rhefrol neu ryw drwy'r geg.

**Sut allwn ni leihau'r risg o ddal haint a drosglwyddir yn rhywiol?**

**Ateb:** Mae sawl cam y gallwch ei gymryd i osgoi dal clefyd a drosglwyddir yn rhywiol. Mae'r rhain yn cynnwys:

i. Ymatal: Yr unig ffordd o sicrhau na fyddwch yn dal haint a drosglwyddir yn rhywiol yw peidio â chael cyswllt rhywiol drwy'r geg, drwy'r wain neu ryw rhefrol.

ii. Defnyddio condom: Condom yw'r mesur ataliol a argymhellir; fodd bynnag, dim ond y croen y mae'n ei orchuddio mae condom yn ei ddiogelu, gall unrhyw ddoluriau neu ddafadennau ar yr organau cenhedlu sydd heb eu gorchuddio gan y condom ledaenu i groen unigolyn arall.

iii. Siarad â'ch partner: Siaradwch â'ch partner am arferion rhyw mwy diogel, er enghraifft, defnyddio condom. Os oes gennych bartner newydd, trafodwch yr opsiwn i'r ddau ohonoch gael prawf am heintiau a drosglwyddir yn rhywiol cyn ymrwymo i berthynas rywiol.

iv. Cael profion ac archwiliadau rheolaidd: Hyd yn oed os nad oes gennych chi unrhyw symptomau, os ydych chi’n cael rhyw mae’n bwysig iawn eich bod chi’n cael profion ac archwiliadau rheolaidd i sicrhau nad oes gennych haint, yn enwedig os ydych chi'n cael partner rhywiol newydd.  Nid yw symptomau pob haint a drosglwyddir yn rhywiol i'w gweld ar unwaith, os o gwbl.

Ydy mathau eraill o ddulliau atal cenhedlu, heblaw'r condom, yn diogelu rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol? NAC YDYN. Mae'r dulliau atal cenhedlu eraill yn diogelu rhag beichiogrwydd yn unig, NI fyddant yn eich diogelu rhag haint a drosglwyddir yn rhywiol

**Beth yw symptomau haint a drosglwyddir yn rhywiol?**

**Ateb:** Mae symptomau heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn amrywio, ond y rhai mwyaf cyffredin yw llid, lympiau neu ddoluriau anarferol, cosi, poen wrth basio dŵr, gwaedu rhwng y mislif a/neu redlif anarferol o'r organau cenhedlu.

**Ydy pawb sy'n cael haint a drosglwyddir yn rhywiol yn cael symptomau?**

**Ateb:** NAC YDYN, mae heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn broblem gyffredin oherwydd bod llawer o bobl wedi'u heintio heb sylweddoli hynny. Mewn rhai achosion, nid yw menywod yn sylweddoli bod ganddyn nhw haint nes iddyn nhw gael problemau'n ymwneud â ffrwythloni yn ddiweddarach mewn bywyd.

**Ble alla i fynd i gael cyngor pellach a phrofion?**

**Ateb:** Gofynnwch i'ch nyrs ysgol neu'ch meddyg teulu, neu ewch i glinig iechyd rhywiol (GUM). Erbyn hyn, mae modd archebu pecyn profi gartref ar-lein.

# Gweithgaredd Estyn

## Bingo Iechyd Rhywiol

Ailddyfeisio'r gêm bingo glasurol gan ddefnyddio termau iechyd rhywiol yn lle rhifau.

Nod: Cyflwynir y cyfranogwyr i gysyniadau iechyd rhywiol sy'n ymwneud â rhyw mwy diogel, heintiau a drosglwyddir yn rhywiol a phrofion iechyd rhywiol.

Rhowch gerdyn chwarae bingo Iechyd Rhywiol (SW4) a beiro i bob cyfranogwr. Eglurwch reolau'r gêm. Un ar y tro, tynnwch gerdyn galwr bingo Iechyd Rhywiol o'r blwch/het (TS2). Darllenwch yr eitem ar gerdyn y galwr a neges iechyd gysylltiedig. Defnyddiwch y wybodaeth ar gardiau'r galwr i gyflwyno mwy o wybodaeth, i drafod ac i wirio bod pawb yn deall. Gall unrhyw un sydd â'r eitem hon ar eu cerdyn chwarae ei farcio â chroes. Y person cyntaf i groesi rhes lorweddol, fertigol neu letraws gyflawn a galw “Bingo!" sy'n ennill y gêm. Fel arall, gall y gêm barhau nes bod rhywun yn dod yn gyntaf, yn ail neu'n drydydd.

Wrth chwarae'r gêm hon, byddwch yn barod i arafu neu gyflymu cyflymder y chwarae yn unol ag anghenion y myfyrwyr. Ystyriwch hefyd sillafu unrhyw eiriau i helpu pobl ifanc i ddod o hyd iddynt.

Negeseuon allweddol:

- I gadw rhyw yn ddiogel, defnyddiwch gondom bob amser ac ewch i gael eich profi'n rheolaidd am heintiau a drosglwyddir yn rhywiol
- Mae condomau'n fwyaf effeithiol pan gânt eu defnyddio'n iawn
- Dylech ymgyfarwydd â chondomau, sut i'w defnyddio a ble i'w cael
- Mae condomau'n cynnig yr amddiffyniad gorau yn erbyn heintiau a drosglwyddir yn rhywiol ac ar yr un pryd yn atal beichiogrwydd heb ei gynllunio
- Pan gânt eu defnyddio'n gywir yn ystod rhyw drwy'r geg, gall condomau atal heintiau a drosglwyddir yn rhywiol
- Mae gan bobl ifanc yr hawl i wneud eu penderfyniadau eu hunain am ryw
- Gellir rhoi caniatâd a'i atal unrhyw bryd
- Mae condomau'n gryf ac yn hyblyg
- Nid oes gan y rhan fwyaf o heintiau a drosglwyddir yn rhywiol unrhyw symptomau – ni allwch ddweud pwy sydd â haint
- Mae profion am heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn gyflym, yn hawdd, yn ddi-boen ac fel arfer am ddim gyda chlinig iechyd rhywiol y GIG/GUM
- Profion wrin neu swabiau hunan-gasglu yw'r rhan fwyaf o brofion am heintiau a drosglwyddir yn rhywiol

- Dylai pobl ifanc sy’n cael rhyw gael prawf am heintiau a drosglwyddir yn rhywiol pan fyddant yn cael partner newydd neu o leiaf bob blwyddyn, hyd yn oed os nad oes ganddyn nhw unrhyw symptomau
- Siaradwch â'ch partner(iaid) am iechyd rhywiol
- Mae pob person yn unigryw ac mae ganddo'r hawl i deimlo'n gyfforddus gyda phwy ydyn nhw

### Siaradwr Gwadd

Gwahoddwch siaradwr gwadd o glinig pobl ifanc lleol neu nyrs ysgol i roi sgwrs am y gwasanaethau cyfrinachol maen nhw'n eu cynnig. Ysgrifennwch restr ymlaen llaw o gwestiynau yr hoffech eu gofyn.

## Atgyfnerthu'r Hyn a Ddysgwyd

Rhowch y daflen SW5 Cwis i grwpiau o 3 i 4 o fyfyrwyr. Y tîm gyda'r mwyaf o bwyntiau sy'n ennill.

# Camsyniadau am Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol

## Ni allaf gael haint a drosglwyddir yn rhywiol o ryw drwy'r geg

Anwir. Er bod y risg o gael haint a drosglwyddir yn rhywiol o ryw drwy'r geg yn llai yn gyffredinol na'r risg o gael rhyw drwy'r wain neu'r rhefr, mae risg o hyd. Yr heintiau sy'n cael eu trosglwyddo amlaf o ryw drwy'r geg yw herpes simplecs, gonorea a siffilis.

## Gallaf gael herpes o sedd toiled

Anwir. Mae firws herpes simplecs (HSV) yn cael ei ledaenu dwy gysylltiad uniongyrchol â philenni mwcaidd (y meinwe meddal sydd wedi'i leoli yn eich organau cenhedlu a'ch ceg) â dolur herpes, poer, neu secretiadau o organau cenhedlu rhywun â haint herpes. Fel arfer, mae herpes yn cael ei drosglwyddo drwy gusanu, neu ryw drwy'r geg, y rhefr neu'r wain.

## Mae cael prawf am haint a drosglwyddir yn rhywiol yn boenus ac yn achosi embaras

Anwir. Mae llawer o brofion am heintiau a drosglwyddir yn rhywiol mor gyflym a hawdd â rhoi sampl wrin. Gallai rhai profion hefyd gynnwys cymryd gwaed, archwiliad gweledol i chwilio am arwyddion o haint, neu ddefnyddio swab (fel ffon gotwm fach, meddal a chrwn) ar yr organau cenhedlu. Os oes angen swab, bydd rhai gwasanaethau yn cynnig yr opsiwn i chi wneud hynny eich hun. Mae gweithwyr iechyd proffesiynol yn cynnal archwiliadau iechyd rhywiol bob dydd – ac nid ydynt yn ystyried bod prawf am haint a drosglwyddir yn rhywiol yn adlewyrchiad o'ch ymddygiad, ond yn hytrach yn ddewis iechyd cyfrifol.

## Gall y bilsen eich amddiffyn rhag dal heintiau a drosglwyddir yn rhywiol

Anwir. Mae'r bilsen atal cenhedlu yn effeithiol o ran atal beichiogrwydd. Nid yw'n effeithiol o ran amddiffyn rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.

## Mae pobl sydd â llawer o bartneriaid rhywiol yn cael heintiau a drosglwyddir yn rhywiol

Anwir. Nid yw heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn gwahaniaethu yn erbyn nifer y partneriaid a all fod gan berson. Gall unrhyw un gael haint a drosglwyddir yn rhywiol, does dim ots os oes gennych un partner neu nifer o bartneriaid. Gall heintiau a drosglwyddir yn rhywiol gael eu trosglwyddo drwy ryw heb ddiogelwch.

## Bydd heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn diflannu ar eu pen eu hunain

Anwir. Mae'n annhebygol y bydd haint a drosglwyddir yn rhywiol yn diflannu ar ei ben ei hun. Cael prawf yw'r cam cyntaf o ran cael triniaeth am haint a drosglwyddir yn rhywiol Gallai gohirio triniaeth arwain at ganlyniadau hirdymor anfwriadol.

**TS2 - Cardiau Galwr Bingo Iechyd Rhywiol**

## STI

_ _ _ _ _

Ystyr STI yw  Haint a Drosglwyddir yn Rhywiol

## Amddiffyn

_ _ _ _ _

Y dull gorau o amddiffyn eich hun rhag haint a drosglwyddir yn rhywiol yw condomau

## Rhyw drwy'r geg

_ _ _ _ _

Gall condomau eich helpu i aros yn ddiogel os ydych yn cael rhyw drwy'r geg

## Di-boen

_ _ _ _ _

Mae prawf iechyd rhywiol yn ddi-boen

## Archwiliad

_ _ _ _ _

Dylid cael prawf am haint a drosglwyddir yn rhywiol fel rhan o'ch archwiliad iechyd arferol

## Rhyw

_ _ _ _ _

Os ydych chi'n cael rhyw, gallwch gadw'n ddiogel drwy ddefnyddio condom bob tro

## Condomau

_ _ _ _ _

Condomau yw'r unig fath o amddiffyniad sy'n atal beichiogrwydd a heintiau a drosglwyddir yn rhywiol

## Profion

_ _ _ _ _

Os ydych chi'n cael rhyw, arhoswch yn ddiogel drwy gael profion rheolaidd am heintiau a drosglwyddir yn rhywiol

## TS2 - Cardiau Galwr Bingo Iechyd Rhywiol

### Cyffredin

_ _ _ _ _

Mae'n eithaf cyffredin i rywun gael haint a drosglwyddir yn rhywiol heb wybod amdano

### Symptomau

_ _ _ _ _

Y rhan fwyaf o'r amser, nid yw pobl sy'n cael heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn cael symptomau

### Am ddim

_ _ _ _ _

Y rhan fwyaf o'r amser, mae profion iechyd rhywiol ar gael am ddim

### Wrin

_ _ _ _ _

Y prawf mwyaf cyffredin ar gyfer pobl ifanc am haint a drosglwyddir yn rhywiol yw sampl wrin

### Cyfrinachol

_ _ _ _ _

Mae profion am heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn gwbl gyfrinachol

### Cyflym

_ _ _ _ _

Mae cael prawf iechyd rhywiol yn broses gyflym

### Triniaeth

_ _ _ _ _

Gellir trin y rhan fwyaf o heintiau a drosglwyddir yn rhywiol heb unrhyw ddrama o gwbl

### Gorau po gyntaf

_ _ _ _ _

Os oes gennych haint a drosglwyddir yn rhywiol, gorau po gyntaf y byddwch yn dechrau triniaeth

**TS2 - Cardiau Galwr Bingo Iechyd Rhywiol**

## Toriadau

_ _ _ _ _ _

Os bydd condom yn torri yn ystod rhyw, ni fydd yn eich amddiffyn rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.

## Heb eu trin

_ _ _ _ _ _

Gall heintiau heb eu trin arwain at ganlyniadau negyddol hirdymor. Gorau po gyntaf y byddwch yn dechrau triniaeth.

## Unrhyw un

_ _ _ _ _ _

Gall unrhyw un gael haint a drosglwyddir yn rhywiol, ac efallai na fyddan nhw'n gwybod bod ganddyn nhw un! Dyna pam mae profi mor bwysig.

## Cynllunio

_ _ _ _ _ _

Cynlluniwch gyda'ch partner rhywiol sut y byddwch yn amddiffyn eich hun rhag heintiau. Gall hyn fod drwy ddefnyddio condom a chytuno i chi'ch dau gael eich profi.

## Cysylltiad

_ _ _ _ _ _

Gall cysylltiad rhywiol arwain at ddal haint. Bydd profion a defnyddio condom yn lleihau'r risg hon.

## Jeli iro

_ _ _ _ _ _

Gellir defnyddio jeli iro i wella'r profiad o gael rhyw. Fodd bynnag, gwnewch yn siŵr eich bod yn defnyddio un sy'n seiliedig ar ddŵr i osgoi gwanhau condom.

## Hawdd

_ _ _ _ _ _

Mae'r gair hwn weithiau'n cael ei ddefnyddio'n negyddol i egluro pam y gallai rhai pobl gael haint a drosglwyddir yn rhywiol. Ond nid yw hyn yn wir o gwbl. Gall unrhyw un gael haint a drosglwyddir yn rhywiol.

## Y Bilsen

_ _ _ _ _ _

Mae'r bilsen yn ddull atal cenhedlu sy'n gallu atal beichiogrwydd. Fodd bynnag, nid yw'n amddiffyn rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.

# Beth am Drafod Condomau?

Enghraifft 1

## Aneffeithiol

Mae Luke a Tai wedi bod yn mynd allan gyda'i gilydd ers sawl mis ac wedi dod yn agos at gael rhyw. Mae Luke eisiau defnyddio condom wrth gael rhyw.

Luke: Tai, ga'i siarad gyda ti am rywbeth?

Tai: Wrth gwrs, Luke, allwn ni siarad am unrhyw beth. Beth yw e?

Luke: Dw i eisiau defnyddio condom oherwydd dw i'n poeni bod gen ti haint.

Tai: Pam wyt ti'n bod yn rhyfedd? Dwi'n berffaith iach. Allwn ni jest aros i weld beth sy'n digwydd ...

Luke: Iawn, mae'n ddrwg gen i. Roeddwn i'n gobeithio y gallen ni siarad.

Tai: Dw i eisiau siarad, hefyd. Ond ddim am hynny. Gad i ni siarad am

rywbeth arall…

# Beth am Drafod Condomau?

Enghraifft 2

## Effeithiol

Mae Luke a Tai wedi bod yn mynd allan gyda'i gilydd ers sawl mis ac wedi dod yn agos at gael rhyw. Mae Tai eisiau defnyddio condom wrth gael rhyw.

Tai: Luke, ga'i siarad gyda ti am rywbeth?

Luke: Wrth gwrs, Tai, allwn ni siarad am unrhyw beth. Beth yw e?

Tai: Dw i eisiau cael rhyw, ond dw i'n poeni am heintiau a drosglwyddir yn rhywiol a beichiogi.

Luke: Dw i'n poeni am y ddau beth yna hefyd. Roedd arna'i ofn codi'r peth gyntaf.

Tai: Dw i am i ni fod yn barod pan fyddwn ni'n penderfynu cael rhyw -  defnyddio condom a chael prawf ymlaen llaw.

Luke: O, felly wyt ti eisiau defnyddio condomau?

Tai: Ydw, dw i'n poeni am y ddau ohonon ni. Dw i ddim eisiau i ni gymryd y risg o gael haint neu feichiogi. Wyt ti'n cytuno?

Luke: Ydw! Dwi'n cytuno, dw i'n poeni amdanat ti hefyd a dw i eisiau cael rhyw gyda ti.

# Arbrawf Lledaeniad Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol: [illegible]en

Rhan A

Ystyriwch drefn y bobl y cawsoch chi 'gysylltiad rhywiol' â nhw ac a oedd ganddyn nhw haint ai peidio:

| Cysylltiad rhywiol | A gawsant eu heintio? |
|---|---|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |

Faint o bobl yn y dosbarth ddaliodd yr haint? ____________________

Wnaethoch chi ddal yr haint? ________________________________________

Rhan B

Ystyriwch drefn y bobl y cawsoch chi 'gysylltiad rhywiol' â nhw ac a oedd ganddyn nhw haint ai peidio:

| Cysylltiad rhywiol | A gawsant eu heintio? |
|---|---|
| 1 | |
| 2 | |

Faint o bobl yn y dosbarth ddaliodd yr haint? ____________________

Wnaethoch chi ddal yr haint? ________________________________________

Pam y gwelwyd gostyngiad yn nifer y bobl a ddaliodd yr haint y tro hwn?

________________________________________________________

Rhan C - Canlyniadau

| Cysylltiad rhywiol | A gawsant eu heintio? | Y lliw wedyn | Y rheswm dros y newid lliw |
|---|---|---|---|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |

Beth mae'r cling ffilm neu'r peli gwlân cotwm yn ei gynrychioli?

________________________________________________________________

Pam na chafodd rhai o'r bobl eu heintio er eu bod wedi cael cysylltiad rhywiol gyda rhywun â haint a drosglwyddir yn rhywiol?

________________________________________________________________

# Camsyniadau am Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol

Gan ddefnyddio'r rhyngrwyd, ceisiwch gywiro'r camsyniadau cyffredin hyn am heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. Ysgrifennwch wybodaeth gywir am bob un o'r materion canlynol a pha ffynhonnell wybodaeth rydych chi wedi'i defnyddio.

Ni allaf gael haint a drosglwyddir yn rhywiol o ryw drwy'r geg

Gallaf gael herpes o sedd toiled

Mae cael prawf am haint a drosglwyddir yn rhywiol yn boenus ac yn achosi embaras

Gall y bilsen eich amddiffyn rhag dal heintiau a drosglwyddir yn rhywiol

Bydd heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn diflannu ar eu pen eu hunain

# Gadewch i ni Drafod

Rydych chi'n gwybod bod eich ffrind yn bwriadu cael rhyw.

Rydych chi eisiau i'ch ffrind wybod ei bod hi'n bwysig defnyddio condom.

Cyfarwyddiadau:

Mewn parau, defnyddiwch yr hyn rydych chi wedi'i ddysgu am gyfathrebu pendant a chondomau i gwblhau'r sgwrs hon.

CHI: “Dw i eisiau siarad gyda ti am gondomau. Rwyt ti'n bwriadu eu defnyddio nhw, ond wyt ti?"

EICH FFRIND: “Pwy wyt ti, yr heddlu iechyd? Dw i ddim yn gwybod…mae condomau yn amharu ar yr awyrgylch.”

CHI:

EICH FFRIND:

CHI:

EICH FFRIND:

CHI:

EICH FFRIND:

CHI:

EICH FFRIND:

# Bingo Iechyd Rhywiol

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Symptomau | Archwiliad | Rhyw drwy'r geg | Profion | Heb ei drin |
| Cyffredin | Am ddim | Amddiffyniad | Unrhyw un | Condomau |
| Cynllunio | Cysylltiad | Di-boen | Jeli iro | Hawdd |
| Y 'bilsen' | Cyfrinachol | Gorau po gyntaf | Cyflym | Symptomau |
| Wrin | STI | Triniaeth | Torri | |

# Cwis: Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol

Ticiwch gymaint o atebion ag sy'n briodol

Sut y gall heintiau a drosglwyddir yn rhywiol ledaenu? (3 phwynt)

- ❑ Rhyw drwy'r wain
- ❑ Rhyw rhefrol
- ❑ Secstio
- ❑ Rhyw drwy'r geg

Pwy all ddal haint a drosglwyddir yn rhywiol? (1 pwynt)

- ❑ Unrhyw un sydd wedi cael rhyw heb ddiogelwch
- ❑ Dim ond pobl sengl
- ❑ Dim ond pobl hŷn
- ❑ Dim ond dynion

A oes gan heintiau a drosglwyddir yn rhywiol symptomau> (1 pwynt)

- ❑ Bob tro
- ❑ Byth
- ❑ Mae'n dibynnu ar yr haint
- ❑ Oes, ond dim ond merched sy'n eu cael

Y ffordd ORAU o atal trosglwyddo heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yw: (1 pwynt)

- ❑ Pilsen atal cenhedlu
- ❑ Condomau
- ❑ Cael cawod ar ôl cael rhyw
- ❑ Monitro tymheredd y corff

Pa rai o'r canlynol sy'n heintiau a drosglwyddir yn rhywiol? (2 bwynt)

- ❑ Clamydia
- ❑ Gonorea
- ❑ Ffliw
- ❑ Malaria