# YSGOLION SY'N FALCH O'R MISLIF CEREDIGION

**CANLLAWIAU URDDAS MISLIF AR GYFER YSGOLION CEREDIGION**

WEDI'U PARATOI GAN
GYNGOR IEUENCTID CEREDIGION

> Mae'r mislif yn naturiol. Nid yw'n ddewis. Rydym i gyd yn ei gael, wedi'i gael, neu'n adnabod pobl sy'n ei gael.
>
> Gadewch i ni weithio gyda'n gilydd i fynd i'r afael â thlodi mislif a sicrhau bod pob person ifanc yn derbyn urddas mislif yn ein hysgolion a'n cymunedau.
>
> Mae digon o bethau i boeni am mewn bywyd, ni ddylai'r mislif fod yn un ohonyn nhw.
>
> (Cyngor Ieuenctid Ceredigion, 2024)

Mae'r Canllawiau Urddas Mislif wedi cael eu creu mewn partneriaeth â Chyngor Ieuenctid Ceredigion i helpu Ysgolion Ceredigion i fod yn Ysgolion 'sy'n Falch o'r Mislif'.

Hoffem ddiolch i sawl partner am ein helpu i gynhyrchu'r canllawiau hyn.

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg

Cyflwyniad **(Tudalen 1-2)**

Cefndir **(Tudalen 3)**

Y Mislif a Phresenoldeb **(Tudalen 4)**

Llywodraeth Cymru: Cymru sy'n Falch o'r Mislif **(Tudalen 5)**

Is-grŵp Urddas Mislif Cyngor Ieuenctid Ceredigion **(Tudalen 6)**

Cynllun Urddas Mislif Ceredigion **(Tudalen 7-8)**

Dull Ysgol Gyfan **(Tudalen 9)**

Beth y mae angen i ysgolion ei wneud **(Tudalen 10-11)**

Cynnyrch Mislif **(Tudalen 12-13)**

Dillad Sbâr **(Tudalen 14)**

Hyfforddiant a Dysgu Proffesiynol **(Tudalen 15-16)**

Addysg ac Ymwybyddiaeth o'r Mislif **(Tudalen 17-18)**

Cyfleusterau Toiled Urddasol **(Tudalen 19-21)**

Y Mislif ac Addysg Gorfforol **(Tudalen 22-24)**

Poen Mislif Difrifol, Endometriosis a Syndrom Ofarïau Polysystig **(Tudalen 25-28)**

Syndrom Sioc Gwenwynig **(Tudalen 29)**

Urddas Mislif yn y Gymuned **(Tudalen 30)**

Addysg Ddewisol yn y Cartref **(Tudalen 31)**

LHDTC+ **(Tudalen 32)**

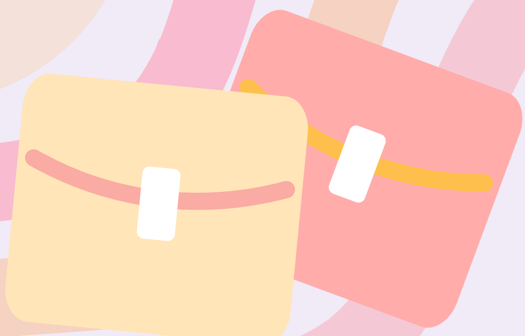
Adnoddau Defnyddiol **(Tudalen 33)**

Cwestiynau Cyffredin **(Tudalen 34-36)**

Cysylltiadau Defnyddiol a Chyfeirio **(Tudalen 37)**

Fframwaith Ysgolion sy'n Falch o'r Mislif **(Tudalen 38-44)**

Fframwaith Ysgolion sy'n Falch o'r Mislif (Enghraifft o Arfer Da) **(Tudalen 45-50)**



# Cyflwyniad

Mae'r Canllawiau Urddas Mislif wedi cael eu creu mewn partneriaeth â Chyngor Ieuenctid Ceredigion i helpu Ysgolion Ceredigion i fod yn Ysgolion 'sy'n Falch o'r Mislif'.

Gall Ysgolion Cynradd ac Uwchradd ac Unedau Cyfeirio Disgyblion ddefnyddio'r canllawiau hyn.

Eu nod yw dangos sut y gall lleoliadau addysgol hyrwyddo Urddas Mislif a sut y mae hyn yn ategu agweddau eraill ar fywyd ysgol ehangach.

Cynigir y canllawiau hyn fel ffordd o fapio a rhoi cyd-destun i'r sgiliau, y wybodaeth a'r ddealltwriaeth a fydd yn rhoi'r cymorth gorau i bob disgybl, os ydynt yn cael mislif neu beidio.

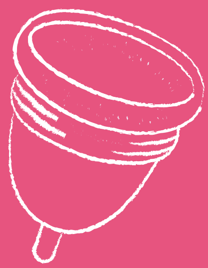
**Nod y canllawiau hyn yw:**

- Hyrwyddo datblygiad personol a chymdeithasol disgyblion
- Darparu amgylchedd dysgu cadarnhaol a gofalgar lle mae disgyblion yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi i drafod materion sy'n ymwneud â'r mislif neu'r glasoed
- Addysgu a hyrwyddo ymwybyddiaeth a llesiant Urddas Mislif cynhwysol
- Tynnu sylw at bwysigrwydd mynd i'r afael â Thlodi Mislif a'r stigma cysylltiedig

**Mae'r canllawiau hyn yn:**

- Ystyried Deddf Cydraddoldeb 2010 (Cymru) gan sicrhau bod anghenion pob disgybl yn cael eu hateb yn gyfartal waeth beth fo'i oedran, anabledd, hil, rhyw, cyfeiriadedd rhywiol, neu ailbennu rhywedd
- Hyrwyddo hawliau pob plentyn yn unol â Chonfensiynau'r Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn a Mesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011
- Ystyried Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau i sicrhau bod hawliau pobl anabl yn cael eu cynrychioli ar sail gyfartal, gan hyrwyddo parch ac urddas i bawb
- Gweithio ochr yn ochr â Fframwaith Llywodraeth Cymru ar ymgorffori dull ysgol gyfan at lesiant emosiynol a meddyliol (2021)

# Cefndir



**Beth yw Urddas Mislif?**

Mae Urddas Mislif yn cyfeirio at hygyrchedd ac argaeledd y gofal hanfodol y mae ei angen i gefnogi'r mislif ynghyd â chwalu'r stigma a'r tabŵ sy'n gysylltiedig â'r mislif.

Mae urddas mislif yn ymwneud â'r canlynol:

**Parch:** chwalu unrhyw stigma a chywilydd sy'n gysylltiedig â'r mislif.
**Addysg:** helpu pobl i ddeall bod y mislif yn normal ac yn iach.
**Cydraddoldeb:** gwneud yn siŵr bod gan bawb yr hyn y mae ei angen arnynt i reoli eu mislif, ac nad yw unrhyw un yn wynebu tlodi mislif.

**Beth yw Tlodi Mislif?**

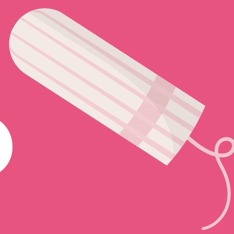
Mae Tlodi Mislif yn digwydd pan nad yw rhywun yn gallu cael mynediad at gynnyrch mislif diogel a/neu gyfleusterau priodol i reoli eu mislif. Mae hon yn broblem i bobl ar draws y byd ac yn y DU.

Wedi'i ddisgrifio gan Plan International, mae 'triawd gwenwynig' Tlodi Mislif yn cynnwys:

- cost cynnyrch mislif.
- diffyg addysg am y mislif.
- cywilydd, stigma a thabŵ.

Mae mynediad at gynnyrch mislif, cyfleusterau diogel a hylan i'w defnyddio, a'r hawl i reoli'r mislif heb gywilydd neu stigma, yn hanfodol i unrhyw un sy'n cael mislif.

# Y Mislif a Phresenoldeb



**Sut gall y mislif effeithio ar addysg a phresenoldeb?**

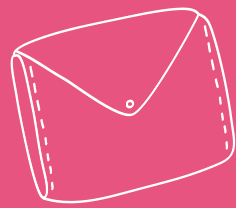
Gall methu â chael mynediad at ffordd ddiogel a hylan o ddelio â'r mislif gael canlyniadau dwys, yn enwedig ar addysg.

Mae ymchwil yn nodi bod 49% o ddisgyblion wedi colli diwrnod cyfan o'r ysgol oherwydd eu mislif ac mae 59% wedi dweud celwydd neu wneud esgus arall er mwyn osgoi mynd i'r ysgol. Dros gyfnod o flwyddyn, mae tua 137,700 o blant a phobl ifanc yn y DU yn colli ysgol oherwydd y mislif a/neu dlodi mislif.

Yn ogystal, mae ymchwil yn awgrymu bod 40% o bobl yn y DU wedi defnyddio papur tŷ bach oherwydd nad ydynt yn gallu fforddio cynnyrch mislif, ac mae 68% yn dweud eu bod yn teimlo'n llai abl i ganolbwyntio yn y dosbarth yn yr ysgol neu'r coleg pan maen nhw'n cael mislif.

Mae'n hanfodol felly bod ysgolion a lleoliadau addysgol eraill yn gwneud popeth o fewn eu gallu i greu amgylchedd dysgu sy'n hyrwyddo urddas mislif ac yn herio'r stigma a gysylltir yn aml â'r mislif.

# Llywodraeth Cymru: Cymru sy'n Falch o'r Mislif



Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi ei Chynllun Gweithredu 5-mlynedd ar gyfer Urddas Mislif.

Mae Cymru sy'n Falch o'r Mislif: Ein cynllun i ddod â thlodi mislif i ben a sicrhau urddas mislif yng Nghymru (2023 – 2027) yn amlinellu gweledigaeth i fod yn Gymru sy'n Falch o'r Mislif.

Blaenoriaethau Llywodraeth Cymru i greu Cymru sy'n Falch o'r Mislif yw:

- **Mynediad at gynnyrch:** gwneud yn siŵr bod pobl yn gallu cael cynnyrch mislif am ddim yn y gymuned.
- **Canllawiau a lleihau stigma:** gwneud yn siŵr ein bod ni i gyd yn gweithio gyda'n gilydd fel bod gan bobl urddas mislif.
- **Yr amgylchedd:** gwneud yn siŵr bod pobl yn gwybod am gynnyrch ecogyfeillgar.
- **Ymgysylltu, cydraddoldeb a chynhwysiant:** gwneud yn siŵr bod gan bawb urddas mislif.

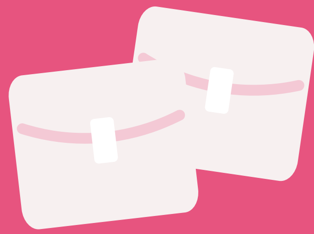
Mae Llywodraeth Cymru yn cynnig Grant Urddas Mislif i bob Awdurdod Lleol yng Nghymru i helpu i fod yn Gymru sy'n Falch o'r Mislif. Nod y grant hwn yw newid yn gadarnhaol sut mae pobl yn profi'r mislif yng Nghymru.

# Is-grŵp Urddas Mislif Cyngor Ieuenctid Ceredigion

Mae Is-Grŵp Urddas Mislif Cyngor Ieuenctid Ceredigion yn cynnwys cynrychiolwyr o bob ysgol uwchradd a grwpiau ieuenctid eraill sy'n ceisio mynd i'r afael ac ymateb i anghenion pobl o ran Urddas Mislif.

Mae'r is-grŵp yn chwarae rhan allweddol yng Nghynllun Urddas Mislif Ceredigion trwy rannu syniadau ac awgrymiadau ar gyfer meysydd i'w datblygu. Mae'n gweithio'n agos gyda'u cyfoedion a chymunedau lleol i ddeall pa gymorth y mae ei angen ar bobl.

# Cynllun Urddas Mislif Ceredigion

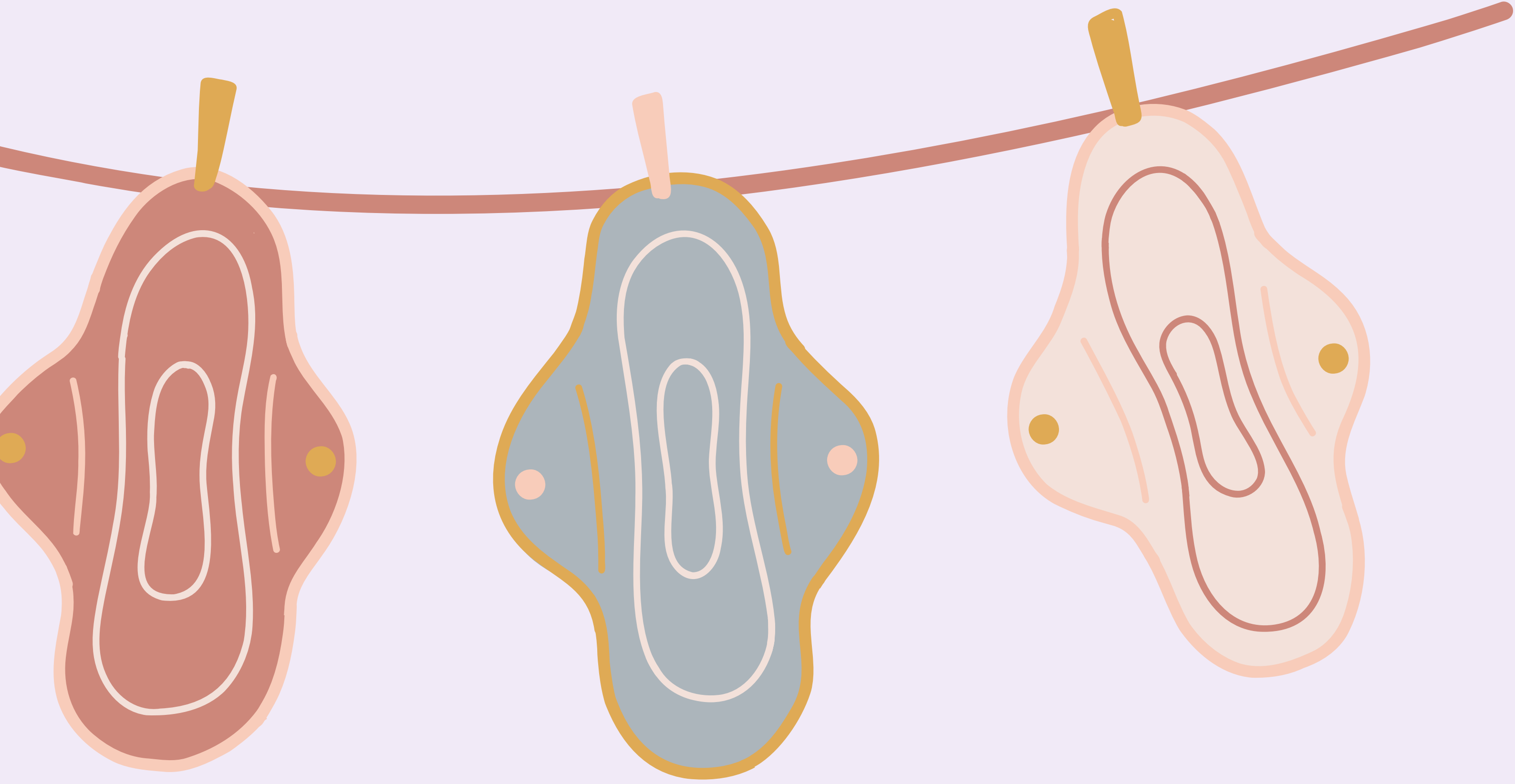


Nod Cynllun Urddas Mislif Ceredigion yw hybu urddas mislif a mynd i'r afael â thlodi mislif trwy ddefnyddio Grant Urddas Mislif Llywodraeth Cymru.

Mae'r cynllun yn ceisio sicrhau bod gan bawb fynediad at gynnyrch mislif, yn ôl yr angen, i'w defnyddio mewn lle preifat sy'n ddiogel ac yn urddasol.

Mae'r cynllun yn ceisio sicrhau nad yw ffactorau caledi yn effeithio ar allu rhywun i gael gafael ar gynnyrch mislif o ansawdd da yn ysgolion a chymunedau Ceredigion.

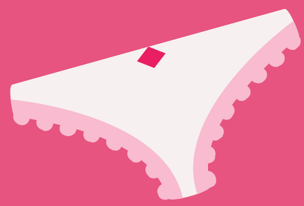
Mae'r cynllun yn gyfrifol am weithredu a gwneud y defnydd gorau o Grant Urddas Mislif Llywodraeth Cymru, mewn partneriaeth ag Is-grŵp Urddas Mislif Cyngor Ieuenctid Ceredigion, i sicrhau ei fod yn ateb anghenion pobl ifanc a chymunedau.



Trwy ddefnyddio'r Grant Urddas Mislif, mae'r cynllun yn:

- Dod o hyd i amrywiaeth o gynnyrch mislif o ansawdd da, gan gynnwys dewisiadau eraill y gellir eu hailddefnyddio, opsiynau ecogyfeillgar a di-blastig.
- Cyflenwi cynnyrch i ysgolion, grwpiau cymunedol a lleoliadau eraill i'w dosbarthu.
- Darparu cyflenwad blynyddol o ddillad sbâr i Ysgolion Uwchradd at ddibenion Urddas Mislif, gan gynnwys dillad isaf, teits a throwsus.
- Gweithredu Stondinau Dewisa Di Cynnyrch Mislif ym mhob Ysgol Uwchradd.
- Rheoli cyfeiriadur cymunedol ar-lein o leoliadau cymunedol sy'n cadw stoc o gynnyrch mislif am ddim.
- Rhannu taflenni gwybodaeth am y Cynllun Urddas Mislif gydag ysgolion a lleoliadau cymunedol.
- Trefnu hyfforddiant ac ymwybyddiaeth ar gyfer gweithwyr proffesiynol, rhieni/ gofalwyr a disgyblion ysgol.
- Cyflawni unrhyw flaenoriaeth arall a godir gan Is-grŵp Urddas Mislif Cyngor Ieuenctid Ceredigion.

# Dull Ysgol Gyfan



Mae Cynllun Cymru sy'n Falch o'r Mislif Llywodraeth Cymru yn nodi'r uchelgais i ymgorffori Urddas Mislif mewn ysgolion a gwella adnoddau addysg priodol am y cylch mislif.

Mae llesiant mislif a dysgu am y mislif yn orfodol o fewn y Cwricwlwm newydd i Gymru, a dylid ei ystyried fel rhan o Ddull Ysgol Gyfan.

Mae'r Cod Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb (ACRh) yn nodi'r hyn y dylid ei addysgu dros amser wrth i blant dyfu.

Mae'r Cod yn datgan y dylai plant ddatblygu gwybodaeth a dealltwriaeth o sut mae organau atgenhedlu yn datblygu yn y corff dynol o 7 oed. Mae hyn yn cynnwys deall ffrwythlondeb a'r prosesau atgenhedlu, gan gynnwys yr hyn sy'n cefnogi iechyd a llesiant mislif. Dylai plant a phobl ifanc ddatblygu'r wybodaeth a'r sgiliau y mae eu hangen arnynt i reoli hunanofal a hylendid personol, gan gynnwys pwysigrwydd llesiant mislif.

Y gobaith yw y bydd gwella argaeledd adnoddau addysgol a dysgu am y mislif yn cael gwared ar y stigma sy'n gysylltiedig â siarad am y mislif, yn gwella dealltwriaeth o'r mislif, ac yn chwalu'r tabŵau a'r mythau yn ei gylch.

# Beth y mae angen i ysgolion ei wneud

Mae'r canllawiau hyn yn cynnwys Fframwaith yn Falch o'r Mislif (tudalen 38) y gall ysgolion ei ddefnyddio i hunanwerthuso eu darpariaeth Urddas Mislif bresennol. Dylid ei ddefnyddio fel offeryn i'ch helpu i fod yn Ysgol sy'n Falch o'r Mislif.

Mae'r Fframwaith yn Falch o'r Mislif yn seiliedig ar yr egwyddorion o fod yn deg, yn barchus, ac yn gynhwysol wrth i ni ddysgu am lythrennedd mislif.

**Dylai ysgolion:**

- Ddefnyddio'r ymadrodd 'cynnyrch mislif' yn lle 'cynnyrch iechydol' neu 'gynnyrch hylendid benywaidd'. Mae'n bryd symud ymlaen o ymadroddion sy'n gwneud i'r mislif swnio'n fudr neu'n ddrwg oherwydd dyw hynny ddim yn wir o gwbl.

- Siarad am y mislif a chynnyrch mislif gyda phobl o bob oed fel rhan normal ac iach o dyfu. Bydd hyn yn helpu i leihau'r cywilydd a'r stigma y mae disgyblion yn ei deimlo weithiau am eu mislif.

- Cynnwys pobl nad ydynt yn cael mislif yn eich sgyrsiau am y mislif oherwydd mae pawb yn haeddu dysgu. Dylai fod gan bob un ohonom ddealltwriaeth o iechyd mislif, waeth beth fo'n rhyw.

- Ymgysylltu â'ch cyngor ysgol a'i annog i'ch helpu i fod yn Ysgol sy'n Falch o'r Mislif. Bydd gan bobl ifanc syniadau newydd a chreadigol nad ydym ni efallai wedi eu hystyried o'r blaen.

- Ymgyfarwyddo â chynnyrch mislif, yn enwedig cynnyrch eraill ecogyfeillgar ac y gellir eu hailddefnyddio er mwyn i chi allu ymateb i gwestiynau disgyblion.

- Bod yn agored a chroesawu ffyrdd newydd o edrych ar y mislif wrth i fwy o bobl ddechrau bod yn Falch o'r Mislif.

- Bod yn gynhwysol, sicrhau bod eich iaith wrth siarad am y mislif yn cynnwys pawb.

# Cynnyrch Mislif

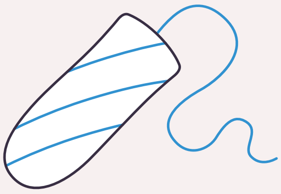
O'r opsiynau mwy traddodiadol, sef padiau a thamponau, i'r dillad isaf amsugnol arloesol, mae llawer o opsiynau.

Mater i bob unigolyn yw dewis y math o gynnyrch a beth sydd fwyaf addas iddyn nhw. Erbyn hyn, mae cynnyrch yn dod mewn amrywiaeth o steils, lliwiau a meintiau gwahanol i weddu i bob unigolyn.

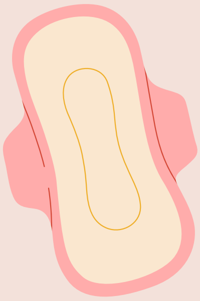
Mae Cynllun Urddas Mislif Ceredigion yn rhoi cyfle i bobl ifanc roi cynnig ar gynnyrch gwahanol am ddim er mwyn iddyn nhw wneud dewisiadau gwybodus am yr hyn sy'n gweithio orau iddyn nhw.

Mae amrywiaeth o ddewisiadau eraill tafladwy ac ailddefnyddiadwy ar gael ar y farchnad, ac mae pob un ohonynt ar gael trwy Gynllun Urddas Mislif Ceredigion.

Gadewch i ni edrych ar rai o'r opsiynau sydd ar gael



Tamponau Tafladwy

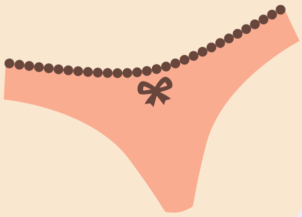


Padiau Tafladwy

Leinwyr

Cwpan Mislif

Nicyrs Mislif



Padiau Ailddefnyddiadwy

Bydd nifer o bobl yn newid yn ôl ac ymlaen yn dibynnu ar

- eu sefyllfa
- beth maen nhw'n ei wneud a ble maen nhw'n mynd
- eu llif mislif
- yr adeg o'r dydd (dydd neu nos)

# Dillad Sbâr

Trwy Gynllun Urddas Mislif Ceredigion mae pob Ysgol Uwchradd yn derbyn cyflenwad o ddillad sbâr bob blwyddyn at ddiben Urddas Mislif.

Dylai'r dillad fod ar gael i bobl ifanc sydd angen newid dillad yn yr ysgol, a dylid hyrwyddo hyn ymysg disgyblion.

Mae gan bob ysgol yr eitemau canlynol mewn meintiau sy'n addas i bob disgybl:

- Dillad isaf
- Trowsus Ysgol
- Sgyrtiau Ysgol
- Teits

# Hyfforddiant a Dysgu Proffesiynol

Trwy Gynllun Urddas Mislif Ceredigion, gall ysgolion a gweithwyr proffesiynol eraill sy'n cefnogi plant a phobl ifanc fanteisio ar gyfleoedd hyfforddi a datblygu Urddas Mislif.

Gan gydweithio â darparwyr hyfforddiant arbenigol, mae hyfforddiant i staff yn ceisio rhoi'r wybodaeth a'r ddealltwriaeth i weithwyr proffesiynol o'r broses cael mislif, cynnig dealltwriaeth o'r hyn y mae urddas mislif yn ei olygu, a rhoi sgiliau arferol i weithwyr proffesiynol addysgu eu disgyblion am y mislif.

Mae canlyniadau dysgu yn cynnwys:

- Cydnabod y gofynion statudol ar gyfer Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb ac addysg mislif.
- Deall 'Cynllun Gweithredu Strategol Urddas Mislif' Llywodraeth Cymru.
- Deall y broses o gael mislif.
- Mynd i'r afael â'r mythau a'r tabŵau ynghylch y mislif.
- Deall pa gynnyrch sydd ar gael i bobl sy'n cael mislif, gan gynnwys cynnyrch y gellir eu hailddefnyddio.
- Deall pa rwystrau y gallai'r rhai sy'n cael mislif eu hwynebu a sut i roi sylw i'r rhain.
- Nodi newidiadau ymarferol i sicrhau bod ysgolion a lleoliadau addysg eraill yn annog diwylliant o urddas mislif i ddisgyblion.

Wedi'i ariannu gan Grant Urddas Mislif Llywodraeth Cymru, mae hyfforddiant a dysgu proffesiynol ar gyfer athrawon a staff cymorth yn rhad ac am ddim i'w fynychu.

I holi am hyfforddiant a datblygiad Urddas Mislif sydd ar ddod neu i drefnu cyfle arbennig ar gyfer eich ysgol chi, cysylltwch â urddasmislif@ceredigion.gov.uk.

# Addysg ac Ymwybyddiaeth o'r Mislif

Bydd hanner poblogaeth y byd yn profi mislif, a gall mislif ddechrau mor gynnar ag 8 oed, felly mae'n hanfodol bod plant yn cael eu haddysgu beth i'w ddisgwyl trwy ddeunyddiau sy'n briodol i'w hoedran er mwyn helpu i atal unrhyw nerfusrwydd neu ddryswch posibl.

Mae llesiant mislif a dysgu am y mislif yn orfodol o fewn y Cwricwlwm newydd i Gymru. Mae'r Cod Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb yn nodi'r hyn y dylid ei addysgu dros amser wrth i blant a phobl ifanc dyfu.

Mae addysg mislif yn rhan hanfodol o lythrennedd mislif ehangach. Wrth i ni ddechrau datblygu ymwybyddiaeth fel cymdeithas y gall stigma a chywilydd am y mislif gyfrannu at rwystrau i ddysgu ac ymgysylltu, ni fu erioed fwy o angen i integreiddio addysg mislif ym mhob maes o'r cwricwlwm ar draws bywyd ysgol.

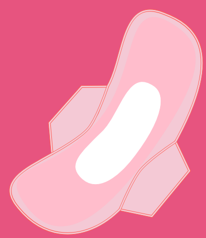
Rhaid i addysg ac ymwybyddiaeth o'r mislif fod yn gynhwysol i bob rhyw. Mae angen y wybodaeth hon ar bob person ifanc, p'un a ydynt yn cael mislif neu beidio. Mae'n hanfodol bod pob aelod o staff yn teimlo'n gyfforddus ac yn hyderus i ateb cwestiynau am y mislif oherwydd eu bod yn cynnwys pawb.

Gall unrhyw un cael mislif, waeth beth fo'i hunaniaeth rhywedd. I rai unigolion, fel y rhai sy'n draws neu'n uniaethu fel hunaniaeth anneuaidd neu hunaniaeth rhyw arall, gall llywio cynnyrch mislif a cheisio cymorth fod yn anodd. Weithiau gall y mislif gynyddu teimladau o ddysfforia rhywedd. Mae'n bwysig bod ysgolion yn cydnabod hyn ac yn rhoi cymorth sy'n gynhwysol ac sy'n diogelu llesiant pob disgybl.

Dylai addysg ac ymwybyddiaeth gynnwys gwybodaeth briodol am gyflyrau sy'n gysylltiedig â'r mislif, gan gynnwys poen mislif, endometriosis, a syndrom sioc gwenwynig.

Gall dysgu ac ymwybyddiaeth briodol a chynhwysol, wedi'u cyflwyno'n hyderus, newid amgylchedd yr ysgol i fod yn un sy'n falch o'r mislif!

# Cyfleusterau Toiled Urddasol



O ran Urddas Mislif mewn addysg, mae cyfleusterau toiled ysgolion yn chwarae rhan enfawr yn y ffordd y mae pobl ifanc yn teimlo – yn dda neu'n ddrwg. Gall hyn effeithio ar eu haddysg a'u hymgysylltiad yn yr ysgol, yn ogystal â'u hymddygiad a'u morâl.

**Dylai toiledau ysgol fod yn hygyrch, yn lân ac yn ddiogel. Mae gan ysgolion ddyletswydd i addysgu disgyblion am y ffordd orau o ofalu am eu hiechyd eu hunain a pharchu'r cyfleusterau a ddarperir ar eu cyfer.**

Mae cyhoediad Llywodraeth Cymru, Toiledau Ysgol: Canllaw arfer da ar gyfer ysgolion yng Nghymru, yn darparu canllaw arfer da i ysgolion ar faterion yn ymwneud â safonau toiledau disgyblion a'r cyfleusterau cysylltiedig y mae eu hangen mewn ysgolion yng Nghymru.

Toiledau Ysgol: Canllaw arfer da ar gyfer ysgolion yng Nghymru, Llywodraeth Cymru

Mae astudiaeth gan Irise International yn awgrymu bod 61% o ddisgyblion wedi cael problem yn cael mynediad at doiledau yn ystod gwersi pan fyddan nhw'n cael mislif, a 25% arall yn gorfod cyfiawnhau'n union pam roedd angen iddyn nhw fynd i'r toiled, gan adael un o bob pedair merch (24%) yn gorfod cuddio eu cynnyrch mislif pan fyddan nhw'n mynd i'r toiled yn yr ysgol.

Irise International

Gall methu â mynd i'r toiled olygu bod disgyblion yn poeni am staenio eu dillad, gan dynnu eu sylw oddi wrth eu hastudiaethau, a gall peidio â chael y cyfleusterau y mae eu hangen arnynt arwain at ynysu ac embaras.

Er mwyn newid hyn, mae angen i ni fynd i'r afael â thabŵau mislif ym mhobman a dechrau siarad yn agored am y mislif, ac mae cael toiledau urddasol a bod yn agored pan ddaw'n fater o gael mynediad at gyfleusterau tra'ch bod chi'n cael mislif yn ganolog i hynny.

**Dyma restr o argymhellion a all eich helpu i sicrhau bod eich ysgol yn cynnig toiledau urddasol sy'n hybu urddas mislif:**

- Mae'r toiledau ar agor ac ar gael i bob dysgwr trwy gydol y diwrnod ysgol.
- Mae dysgwyr yn cael defnyddio'r toiled bob amser, pryd bynnag y bo angen, gyda'r neges hon yn cael ei chyfleu'n agored i ddysgwyr, athrawon a rhieni/gofalwyr.
- Mae ciwbiclau toiled yn breifat gyda drws sydd â chlo sy'n gweithio ac yn hawdd i ddysgwyr ei weithredu o'r tu mewn ond nad yw'n hawdd ei agor o'r tu allan gan ddisgyblion eraill.
- Mae gan giwbiclau waliau a drysau sy'n golygu na all pobl eraill edrych drostynt neu oddi tanynt lle bynnag y bo modd. Ni ddylai fod bylchau o amgylch y colynnau.
- Mae'r holl fasnau ymolchi yn gweithio'n iawn gyda dŵr rhedegog poeth ac oer.
- Dylai peiriannau sebon hylif wedi'u gosod ar y wal fod ar gael ym mhob ardal toiledau.
- Dylai peiriannau sebon gael eu hailgyflenwi bob dydd a'u glanhau rhwng eu hail-lenwi.
- Mae darpariaeth sychu dwylo ar gael ym mhob toiled. Dylai tywelion papur gael eu hailgyflenwi trwy gydol y dydd.
- Mae bagiau gwaredu a biniau â chaead arnynt ar gael ym mhob ciwbicl i gael gwared ar gynnyrch mislif yn ddiogel ac yn ddisylw.
- Mae unedau gwaredu yn cael eu gwagio'n ddigon aml i'w hatal rhag bod yn orlawn.
- Mae'r holl offer toiledau gan gynnwys gosodiadau a ffitiadau yn cael eu glanhau a'u cynnal a'u cadw'n rheolaidd.

# Y Mislif ac Addysg Gorfforol

Yn 2023, datgelodd ymchwil gan Nuffield Health effaith sylweddol stigma mislif ar bobl ifanc yn y DU, gan fod un o bob tri (33%) o ddisgyblion 11-16 oed yn dweud eu bod yn anghyfforddus yn cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol pan fyddan nhw'n cael eu mislif.

Dywedodd mwy na phedwar o bob pump (84%) o bobl ifanc yn eu harddegau fod eu diddordeb mewn chwaraeon a ffitrwydd wedi lleihau ar ôl dechrau eu mislif, a dywedodd bron un o bob pedwar (23%) eu bod yn teimlo embaras wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol yn ystod eu cylch mislif.

Dangosodd astudiaeth o 2000 o fenywod sy'n oedolion, gan Betty for Health, fod 46% o'r rhai yn yr astudiaeth wedi dweud eu bod wedi osgoi dosbarth Addysg Gorfforol oherwydd eu mislif, a dywedodd mwy na thraean (39%) mai'r ofn o ollwng oedd yr ofn mwyaf, a'r ail reswm mwyaf (24%) oedd poeni y byddai pobl eraill yn gallu gweld eu cynnyrch mislif neu y bydden nhw'n llithro allan yn ystod ymarfer corff.

> Mae cydraddoldeb mislif mewn chwaraeon yn bwysig. Gall codi lefelau ymwybyddiaeth a gwybodaeth am y mislif gael effaith gadarnhaol ar gymhelliant a hyder unigolyn i gymryd rhan mewn chwaraeon.

Efallai fod rhai pobl yn meddwl nad yw ymarfer corff a gwneud chwaraeon yn bosibl neu'n anghywir pan fyddan nhw'n cael mislif. Ond nid yw hyn yn wir. Un o fanteision mwyaf ymarfer corff pan fyddwch chi'n cael eich mislif yw bod ymarfer corff yn rhyddhau endorffinau, sef hormonau naturiol y corff sy'n gwneud i chi deimlo'n dda.

Ond mae unigolion sy'n cael mislif yn aml yn delio â symptomau sy'n gysylltiedig â'r mislif, megis blinder, crampiau, newid hwyliau, diffyg cwsg a phen tost. Mae rheoli'r symptomau hyn yn rhwystr mawr i gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol yn yr ysgol.

Mae'r canllawiau hyn yn cynnig rhestr o awgrymiadau i ysgolion eu hystyried ar eu taith i fod yn Ysgol sy'n Falch o'r Mislif, yn enwedig o ran chwaraeon.

- Annog disgyblion i gymryd rhan trwy hyrwyddo manteision bod yn actif pan fyddan nhw'n cael mislif, gan gydnabod y gall poen mislif fod yn rhwystr i gymryd rhan a thrin hyn mewn modd sensitif.
- Sicrhau bod cynnyrch mislif ar gael yn ystafelloedd newid a thoiledau'r ysgol.
- Cynnig opsiwn i ddisgyblion, os na allant gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol heriol oherwydd eu mislif, ystyried mynd am dro neu wneud ymarfer corff ysgafnach yn lle hynny.
- Bod yn llai caeth o ran dillad er mwyn i ddisgyblion beidio â theimlo'n anghysurus pan fydan nhw'n cymryd rhan mewn ymarfer corff yn ystod eu mislif.
- Annog disgyblion i yfed digon o ddŵr a fydd yn helpu gyda lefelau egni.

# Poen Mislif Difrifol, Endometriosis a Syndrom Ofari Polysystig

Beth yw Poen Mislif?

Mae'n gyffredin i gael poen neu deimlo'n anghysurus cyn neu yn ystod eich mislif. Gall effeithio ar unrhyw un sy'n cael mislif. Mae poen mislif fel arfer yn para hyd at 3 diwrnod a gall effeithio ar weithgareddau bob dydd. Mae pethau ar gael a all helpu i leddfu'r boen, megis poenladdwyr neu wneud ymarfer corff ysgafn.

Yr enw meddygol am fislif poenus yw dysmenorrhoea. Mae dau fath o fislif poenus.

- **Dysmenorrhoea cychwynnol**. Mae hwn yn boen mislif nad yw'n cael ei achosi gan gyflwr penodol. Fel arfer mae'n digwydd o fewn chwech i 12 mis i'ch mislif ddechrau pan fyddwch yn eich arddegau. Fel arfer mae'r poen yn dechrau pan fydd eich mislif yn cyrraedd bob mis ac bydd yn para rhwng un a thri diwrnod.

- **Dysmenorrhoea eilaidd**. Mae hwn yn boen a achosir gan gyflwr meddygol sylfaenol, fel endometriosis neu ffibroidau. Mae'r math hwn o boen mislif yn gwaethygu gydag oedran. Gall y poen ddigwydd ar adegau eraill yn ystod eich cylch misol, yn enwedig yn yr ychydig ddiwrnodau cyn i'ch mislif ddechrau, yn ogystal â phan fyddwch chi'n cael eich mislif. Gall hefyd waethygu, yn hytrach na gwella, wrth i'ch mislif fynd yn ei flaen.

## Beth yw Poen Mislif Difrifol?

Gall poen mislif fod yn ysgafn i rai pobl ond i eraill gall fod mor ddifrifol fel ei fod yn effeithio ar weithgareddau o ddydd i ddydd, ac efallai y bydd yn rhaid iddyn nhw gymryd amser o'r gwaith neu'r ysgol.

Cyfeirir at boen mislif difrifol fel dysmenorrhoea eilaidd lle mae gweithgareddau dyddiol yn cael eu heffeithio.

## Beth yw Endometriosis?

Gall achosion dysmenorrhoea eilaidd (poen mislif difrifol) gynnwys endometriosis.

Mae endometriosis yn digwydd pan fydd celloedd sydd fel arfer yn leinio eich croth yn tyfu y tu allan iddi mewn rhannau eraill o'ch corff ond rydych yn mynd trwy'r un newidiadau misol. Endometriosis yw achos mwyaf cyffredin o ddysmenorrhoea eilaidd. Gall endometriosis effeithio ar bobl o unrhyw oedran, gan gynnwys pobl ifanc yn eu harddegau.

Dylai pobl fynd i weld eu meddyg teulu os oes ganddyn nhw symptomau endometriosis, yn enwedig os ydyn nhw'n cael effaith fawr ar eu bywyd. Dylai ysgolion gydnabod poen mislif difrifol, ac annog bod yn agored i gael sgyrsiau gyda disgyblion er mwyn iddyn nhw allu dysgu am rai o'r cyflyrau a all fod yn gysylltiedig â'r mislif.

## Beth yw Syndrom Ofari Polysystig?

Mae Syndrom Ofari Polysystig yn gyflwr cyffredin sy'n effeithio ar sut mae ofarïau rhywun yn gweithio.

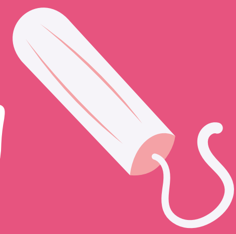
Mae arwyddion a symptomau Syndrom Ofari Polysystig fel arfer yn dod i'r amlwg yn ystod yr arddegau hwyr neu'r 20au cynnar.

Gallant gynnwys:

- mislif afreolaidd neu ddim mislif o gwbl
- twf gwallt gormodol
- magu pwysau
- teneuo gwallt a cholli gwallt o'r pen
- croen olewog neu acne

Nid oes unrhyw wellhad ar gyfer Syndrom Ofari Polysystig, ond gellir trin y symptomau. Dylai pobl siarad â'u meddyg teulu os ydyn nhw'n meddwl y gallent fod yn dioddef o'r cyflwr i drafod triniaeth addas.

# Syndrom Sioc Gwenwynig



Mae Syndrom Sioc Gwenwynig yn ymadrodd sy'n achosi pryder i lawer o bobl ifanc. Mae'r risg o syndrom sioc gwenwynig yn cynyddu gyda diffyg addysg am gynnyrch mislif.

Mae Syndrom Sioc Gwenwynig yn gyflwr anghyffredin iawn sy'n cael ei achosi pan fydd bacteria yn mynd i mewn i'r corff ac yn rhyddhau tocsinau niweidiol. Gall ddigwydd pan nad yw tamponau neu gwpanau mislif yn cael eu newid yn ddigon rheolaidd. Mae Syndrom Sioc Gwenwynig yn anghyffredin ond gall beryglu bywyd felly mae'n rhaid ei ddiagnosio a'i drin yn gyflym.

Mae symptomau Syndrom Sioc Gwenwynig yn datblygu ac yn gwaethygu'n gyflym, felly mae'n bwysig bod staff a disgyblion yn ymwybodol o'r symptomau mwyaf cyffredin. Mae'r rhain yn cynnwys:

- twymyn uchel sydyn
- symptomau tebyg i'r ffliw (fel pendro, gwddf tost, blinder)
- chwydu
- dolur rhydd
- pendro

Dylai pobl wneud y canlynol:

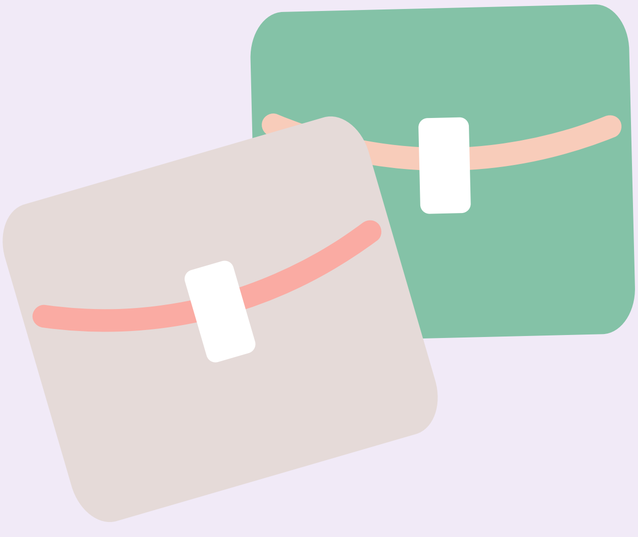
- golchi eu dwylo cyn newid tampon neu gwpan mislif.
- golchi eu cwpan mislif cyn ei ddefnyddio bob tro.
- newid eu tampon neu gwpan mislif yn rheolaidd – tua bob 4 i 6 awr yn dibynnu ar eu mislif.
- cofio newid eu tampon neu wagio eu cwpan mislif pan fyddan nhw'n deffro os ydyn nhw wedi dewis defnyddio'r cynnyrch dros nos.

Dylai addysg mislif yn yr ysgol sicrhau bod disgyblion yn cael gwybodaeth o ansawdd da am gynnyrch mislif a Syndrom Sioc Gwenwynig.

# Urddas Mislif yn y Gymuned

Mae dros 60 o grwpiau a sefydliadau cymunedol yng Ngheredigion sy'n cadw stoc am ddim o gynnyrch mislif i'r rhai sydd eu hangen. Mae amrywiaeth o gynnyrch ar gael ym mhob lleoliad gan gynnwys opsiynau ecogyfeillgar, di-blastig neu gynnyrch y gellir eu hailddefnyddio.

Mae cyfeiriadur cymunedol a map rhyngweithiol ar gael yma i helpu pobl i ddod o hyd i leoliad cymunedol yn eu hardal nhw.



# Addysg Ddewisol yn y Cartref

Ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n cael eu haddysgu yn y cartref, neu sy'n cael eu haddysgu mewn lleoedd heblaw'r ysgol, gellir cael mynediad at gynnyrch mislif yn y gymuned neu trwy gysylltu â urddasmislif@ceredigion.gov.uk.

**Mae cynnyrch mislif ar gael i unrhyw un sydd eu hangen, heb ofyn cwestiynau.**

# LHDTC+

Rydyn ni i gyd yn haeddu byw mewn byd sy'n dathlu ac nid stigmateiddio'r pwnc iechyd mislif.

Gall unrhyw un sy'n cael ei eni'n fenyw gael mislif, waeth beth fo'i hunaniaeth rhywedd. I rai unigolion, fel y rhai sydd â hunaniaeth anneuaidd neu hunaniaeth rhywedd arall, gall llywio cynnyrch mislif a cheisio gofal iechyd neu gymorth cyffredinol fod yn anodd.

Dylai'r hawl i urddas mislif gynnwys ystyriaeth sensitif i ddisgyblion trawsrywiol, rhyngrywiol neu anneuaidd.

# Adnoddau Defnyddiol

Mae gan holl Ysgolion Ceredigion fynediad at adnoddau a deunyddiau pwrpasol wedi'u paratoi gan Brook Cymru gan gynnwys cynlluniau gwersi a thaflenni gwaith. Am fwy o wybodaeth cysylltwch â urddasmislif@ceredigion.gov.uk

# Cwestiynau Cyffredin

C: A ddylai disgyblion gael eu rhannu yn ôl rhyw i gael addysg mislif?

A: Gall gwahanu disgyblion barhau â'r stigma sy'n gysylltiedig â'r pwnc. Mae rhoi'r un wybodaeth i ddisgyblion waeth beth fo'u rhyw yn annog cydraddoldeb addysg.

C: Beth yw'r term cywir i'w ddefnyddio ar gyfer cynnyrch mislif?

A: Dylem osgoi cyfeirio at gynnyrch mislif fel cynnyrch 'iechydol' neu 'hylendid' a chanolbwyntio'n syml ar ddefnyddio'r ymadrodd 'cynnyrch mislif'.

C: Ble allwn ni gael mwy o gynnyrch mislif?

A: Pan fydd angen i chi ail-stocio, cysylltwch â urddasmislif@ceredigoin.gov.uk a chânt eu hanfon atoch.

C: Pa gynnyrch mislif yw'r rhai gorau?

A: Mae pawb yn wahanol ac felly ni fydd un cynnyrch yn addas i bawb. Dewiswch beth sy'n iawn i chi.

C: Ydy cynnyrch mislif am ddim ar gael i rai disgyblion yn unig?

A: Na, mae cynnyrch mislif am ddim ar gael i bob disgybl.

C: Sut ydyn ni'n cael disgyblion i gymryd rhan yn y sgwrs?

A: Gallech chi wneud hyn trwy

- ymgysylltu â'ch cyngor ysgol
- cynnal trafodaethau anffurfiol â disgyblion neu anfon arolygon.

C: A ddylai'r holl gynnyrch mislif fod ar gael i ddisgyblion ysgol gynradd?

A: Mae'n arbennig o bwysig wrth ddarparu cynnyrch i ddisgyblion ysgol gynradd eich bod yn ystyried priodoldeb y cynnyrch, gan gynnwys math a maint y cynnyrch.

C: Sut ydym ni'n sicrhau bod cynnyrch ar gael i ddisgyblion?

A: Dylai'r rhan fwyaf o gynnyrch fod yn weladwy ac yn hawdd cael gafael arnynt pan fydd angen heb orfod gofyn amdanynt. Dylid monitro lefelau stoc yn rheolaidd i sicrhau nad ydynt yn rhedeg allan.

Yn ddelfrydol, dylid gosod rhai cynnyrch yn uniongyrchol mewn ystafelloedd ymolchi a chiwbiclau unigol i ddisgyblion gael mynediad atynt mewn argyfwng.

Efallai y bydd rhaid i rai disgyblion fynd â swmpgyflenwad o gynnyrch adref gyda nhw, felly dylech ystyried sut y gall y disgyblion hyn gael gafael ar y cynnyrch. Mae hyn yn arbennig o bwysig cyn unrhyw wyliau ysgol.

C: A oes unrhyw ystyriaethau ychwanegol y dylid eu gwneud ar gyfer disgyblion ag anableddau?

A: Nid yw pob cynnyrch mislif yn addas ar gyfer disgyblion ag anableddau penodol. Dylech sicrhau bod gennych ddulliau o gasglu barn disgyblion anabl er mwyn sicrhau bod cynnyrch addas sy'n ateb eu hanghenion ar gael yn eich lleoliad.

# Cysylltiadau Defnyddiol a Chyfeirio

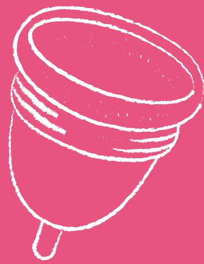
[Hwb Cymru]

[Mislif Fi]

[GIG]

[Childline]

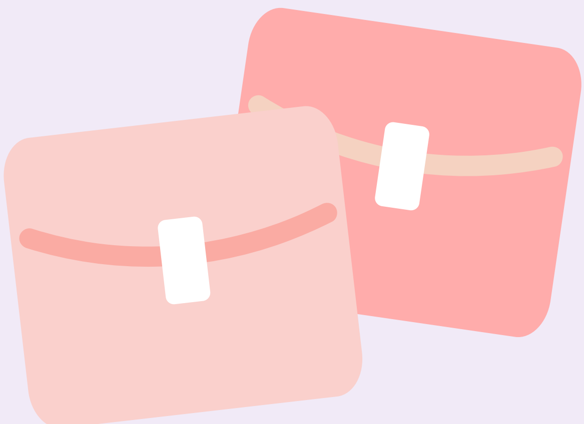
# Fframwaith Ysgolion sy'n Falch o'r Mislif



Mae'r fframwaith hwn yn cynnig 'rhestr wirio' i ysgolion i'w helpu i fod yn Ysgol sy'n Falch o'r Mislif.

Gall ysgolion hunanwerthuso eu darpariaeth Urddas Mislif gyfredol gan nodi meysydd i'w gwella.

Coch = Ddim ar gael / Heb ei gwblhau
Oren = Bron yno / Ar y gweill
Gwyrdd = Ar Gael / Wedi'i gwblhau



| Fframwaith Ysgol sy'n Falch o'r Mislif | |
|---|---|
| Enw'r Ysgol | |
| Dyddiad | |
| Dyddiad Adolygu | |
| Cwblhawyd gan | |

# Fframwaith Ysgol sy'n Falch o'r Mislif

| Cynnyrch Mislif | Sylwadau / Tystiolaeth | Statws COG |
|---|---|---|
| A yw cynnyrch mislif am ddim ar gael i bob disgybl yn yr ysgol? | | |
| A yw cynnyrch mislif ar gael i bob disgybl yn yr ysgol, mewn ffordd sy'n urddasol?<br><br>Dylech ystyried:<br>• Toiledau<br>• Derbynfa<br>• Hafan<br>• Canolfan Chweched Dosbarth<br>• Ystafelloedd Newid<br>• Arall | | |
| A yw stondin Cynnyrch Bach o Bopeth yr ysgol wedi'i leoli mewn lle sy'n annog disgyblion i wneud y defnydd gorau ohono? | | |
| Pa drefniadau sydd gan yr ysgol yn eu lle i sicrhau bod cynnyrch mislif ar gael i'r rhai sydd eu hangen yn ystod gwyliau'r ysgol? | | |
| A oes darpariaeth ar gyfer staff ac athrawon? | | |

| Fframwaith Ysgol sy'n Falch o'r Mislif | | |
|---|---|---|
| **Cymorth ac Arweiniad** | Sylwadau / Tystiolaeth | **Statws COG** |
| Ydych chi wedi cynnal arolwg er mwyn deall anghenion disgyblion yn eich ysgol o ran Urddas Mislif? | | |
| A oes gennych chi Arweinydd Urddas Mislif a enwir yn eich ysgol?<br><br>Sut mae'r wybodaeth hon yn cael ei rhannu â'r gymuned ysgol? | | |
| A ydy Rhieni / Gofalwyr yn rhoi mewnbwn o ran darpariaeth mislif? | | |
| A oes gennych chi stoc o ddillad sbâr at ddibenion Urddas Mislif?<br><br>Sut mae disgyblion yn cael gwybod am y ddarpariaeth hon? | | |

| Fframwaith Ysgol sy'n Falch o'r Mislif | | |
|---|---|---|
| **Addysg ac Ymwybyddiaeth** | **Sylwadau / Tystiolaeth** | **Statws COG** |
| A oes deunyddiau (posteri, taflenni ac ati) sy'n weladwy yn ac o gwmpas yr ysgol i hyrwyddo Urddas Mislif? | | |
| A yw staff ysgol wedi mynychu hyfforddiant Urddas Mislif neu hyfforddiant cysylltiedig arall? | | |
| Sut mae addysg mislif yn cael ei chyflwyno i ddisgyblion? | | |
| Sut mae Addysg y Glasoed a'r Mislif wedi'i hymgorffori yn y cwricwlwm ehangach? | | |
| Pa ystyriaeth sydd wedi'i gwneud i sicrhau bod disgyblion ag ADY yn cael addysg a gwybodaeth addas ar gyfer Urddas Mislif? | | |
| A yw'r holl staff yn ymwybodol o'r Canllawiau Ysgolion sy'n Falch o'r Mislif? | | |

| Fframwaith Ysgol sy'n Falch o'r Mislif | | |
|---|---|---|
| **Cyfleusterau Toiled** | Sylwadau / Tystiolaeth | **Statws COG** |
| A oes cloeon diogel ar bob ciwbicl toiled? | | |
| A yw sebon hylif ar gael ym mhob toiled, bob amser? | | |
| A oes cyfleusterau golchi dwylo addas ym mhob toiled? | | |
| A yw bagiau gwaredu a biniau â chaead arnynt ar gael yn y ciwbiclau?<br><br>Ydyn nhw'n cael eu gwagio'n rheolaidd? | | |

| Fframwaith Ysgol sy'n Falch o'r Mislif | | |
|---|---|---|
| **Rheoli Problemau** | Sylwadau / Tystiolaeth | **Statws COG** |
| Sut mae'r ysgol yn ymateb i absenoldeb oherwydd mislif / poen mislif / problemau yn ymwneud â'r mislif? | | |
| Pa ystyriaeth sy'n cael ei chynnig i ddisgyblion ar eu mislif o ran chwaraeon ac Addysg Gorfforol? | | |
| A yw blwch sylwadau neu awgrymiadau ar gael at ddiben Urddas Mislif? | | |

# Fframwaith Ysgol sy'n Falch o'r Mislif (Enghraifft o Arfer Da)

| Fframwaith Ysgol sy'n Falch o'r Mislif (Enghraifft) | |
|---|---|
| Enw'r Ysgol | Ysgol Uwchradd Ceredigion |
| Dyddiad | 01/01/0000 |
| Dyddiad Adolygu | 01/01/0000 |
| Wedi ei gwblhau gan | Mr E. Davies |

Mae hon yn enghraifft o arfer da sy'n dangos rhai o'r safonau a ddisgwylir er mwyn bod yn Ysgol sy'n Falch o'r Mislif!

| Fframwaith Ysgol sy'n Falch o'r Mislif (Enghraifft) | | |
|---|---|---|
| **Cynnyrch Mislif** | **Sylwadau / Tystiolaeth** | **Statws COG** |
| A yw cynnyrch mislif am ddim ar gael i bob disgybl yn yr ysgol? | Mae pob myfyriwr yn cael mynediad i gynnyrch mislif am ddim trwy'r ysgol. Gall rhieni a gofalwyr hefyd gael mynediad at gynnyrch mislif am ddim yn nerbynfa'r ysgol. | |
| A yw cynnyrch mislif ar gael i bob disgybl yn yr ysgol, mewn ffordd sy'n urddasol?<br><br>Dylech ystyried:<br>• Toiledau<br>• Derbynfa<br>• Hafan<br>• Canolfan Chweched Dosbarth<br>• Ystafelloedd Newid<br>• Arall | Gall disgyblion gael mynediad at gynnyrch mislif yn yr ysgol mewn ffyrdd gwahanol.<br><br>Rydym wedi ymgynghori â'r disgyblion ynghylch ble a sut yr hoffent gael gafael ar gynnyrch mislif.<br><br>Mae amrywiaeth o gynnyrch mislif ar gael yn stondin Dewisa Di yr ysgol, ynghyd â bagiau papur os yw pobl ifanc yn dymuno mynd â chynnyrch adref gyda nhw.<br><br>Mae cynnyrch mislif ar gael mewn basgedi sydd wedi'u lleoli yn nhoiledau'r ysgol, canolfan chweched dosbarth, hafan a'r dderbynfa.<br><br>Nid oes rhaid i ddisgyblion ofyn er mwyn cael mynediad at gynnyrch. | |
| A yw stondin Cynnyrch Bach o Bopeth yr ysgol wedi'i leoli mewn lle sy'n annog disgyblion i wneud y defnydd gorau ohono? | Mae'r cyngor ysgol wedi penderfynu ar leoliad stondin Dewisa Di yr ysgol er mwyn sicrhau ei fod wedi'i leoli mewn ardal sy'n hygyrch ac yn urddasol i bobl ifanc. Mae'r stondin Dewisa Di wedi'i leoli yn ardal A ar hyn o bryd. | |
| Pa drefniadau sydd gan yr ysgol yn eu lle i sicrhau bod cynnyrch mislif ar gael i'r rhai sydd eu hangen yn ystod gwyliau'r ysgol? | Wythnos cyn pob gwyliau ysgol, mae 'pecynnau mislif' yn cael eu creu i bobl ifanc fynd adref gyda nhw. Caiff hyn ei gyfleu i ddisgyblion a rhieni/gofalwyr trwy gylchlythyr yr ysgol. Gall disgyblion gasglu pecyn mislif o'r dderbynfa yn ystod yr wythnos hon. Mae pecynnau mislif hefyd yn cynnwys taflenni hysbysebu lle gall pobl gasglu cynnyrch mislif yn y gymuned os ydynt yn rhedeg allan. | |
| A oes darpariaeth ar gyfer staff ac athrawon? | Mae cynnyrch mislif ar gael yn yr ystafell staff ac yn y toiledau staff. | |

# Fframwaith Ysgol sy'n Falch o'r Mislif (Enghraifft)

| Cymorth ac Arweiniad | Sylwadau / Tystiolaeth | Statws COG |
|---|---|---|
| Ydych chi wedi cynnal arolwg er mwyn deall anghenion disgyblion yn eich ysgol o ran Urddas Mislif? | Mae'r holl ddisgyblion ysgol wedi cymryd rhan mewn arolwg i gasglu safbwyntiau a barn ar ddarpariaeth Urddas Mislif yr ysgol. Dadansoddodd y cyngor ysgol y canlyniadau oedd yn dangos A, B ac C. | |
| A oes gennych chi Arweinydd Urddas Mislif penodol yn eich ysgol?<br><br>Sut mae'r wybodaeth hon yn cael ei rhannu â'r gymuned ysgol? | Y person sydd â chyfrifoldeb am Urddas Mislif yn yr ysgol yw Miss G. Jones, Pennaeth Cynorthwyol.<br><br>Mae Miss G. Jones yn cydlynu pob elfen o'n cynnig Urddas Mislif gan gynnwys cadw stoc o gynnyrch mislif.<br><br>Mae'r disgyblion yn ymwybodol o hyn oherwydd mae posteri i'w gweld o gwmpas yr ysgol ac mae Miss G. Jones yn postio diweddariad o bryd i'w gilydd yng nghylchlythyr yr ysgol am ddatblygiadau Urddas Mislif.<br><br>Unwaith y mis, mae Miss G. Jones yn cynnal 'sesiwn galw yn falch o'r mislif' ar gyfer disgyblion sydd efallai am gael cyngor neu arweiniad. | |
| A ydy Rhieni / Gofalwyr yn rhoi mewnbwn o ran darpariaeth mislif? | Mae rhieni yn cael gwybodaeth am gynnig Urddas Mislif yr ysgol unwaith y tymor trwy ParentMail. Cânt eu hannog i rannu syniadau neu awgrymiadau sydd wedyn yn cael eu hystyried gan Miss G. Jones a'r cyngor ysgol. | |
| A oes gennych chi stoc o ddillad sbâr at ddibenion Urddas Mislif?<br><br>Sut mae disgyblion yn cael gwybod am y ddarpariaeth hon? | Mae trowsus ysgol, sgertiau, teits a dillad isaf ar gael er mwyn sicrhau Urddas Mislif.<br><br>Os oes angen newid dillad ar ddisgybl, mae'n gallu mynd i Ardal A. Nod y dull hwn yw bod yn ddisylw ac yn urddasol.<br><br>Mae'r disgyblion yn ymwybodol o'r ddarpariaeth hon gan fod y wybodaeth wedi'i chynnwys ar bosteri sydd i'w gweld o gwmpas yr ysgol. Mae hefyd wedi cael ei drafod yn y gwasanaeth. | |

# Fframwaith Ysgol sy'n Falch o'r Mislif (Enghraifft)

| Addysg ac Ymwybyddiaeth | Sylwadau / Tystiolaeth | Statws COG |
|---|---|---|
| A oes deunyddiau (posteri, taflenni ac ati) i'w gweld o fewn ac o gwmpas yr ysgol i hyrwyddo Urddas Mislif? | Mae posteri a thaflenni amrywiol i'w gweld ar draws yr ysgol.<br><br>Mae taflenni Dewisa Di ar gael ar y stondin. Mae taflenni ar gael mewn mannau fel Hafan, y dderbynfa, ystafell y nyrs, ystafell y Gweithiwr Ieuenctid ac ar y stondin daflenni.<br><br>Mae posteri i'w gweld yn Hafan, y dderbynfa, y llyfrgell ac ystafelloedd dosbarth a choridorau amrywiol. | |
| A yw'r staff ysgol wedi mynychu hyfforddiant Urddas Mislif neu hyfforddiant cysylltiedig arall? | Mae arweinydd Urddas Mislif yr ysgol wedi mynychu Hyfforddiant Urddas Mislif yn ogystal â 3 athro, 2 Gynorthwyydd Addysgu a Gweithiwr Ieuenctid. | |
| Sut mae addysg mislif yn cael ei chyflwyno i ddisgyblion? | Mae pob disgybl o flynyddoedd 7-9 yn derbyn addysg Ymwybyddiaeth o Urddas Mislif fel rhan o'r cwricwlwm. Darperir y rhain gan y sefydliad arbenigol Brook Cymru. Mae disgyblion hefyd yn cael Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb ehangach bob tymor. | |
| Sut mae Addysg y Glasoed a'r Mislif wedi'i hymgorffori yn y cwricwlwm ehangach? | Mae Addysg y Glasoed a'r Mislif wedi'i hymgorffori'n gadarn yng nghwricwlwm yr ysgol ac wedi dod yn 'norm' i ddisgyblion. Mae addysg mislif hefyd wedi'i chynnwys mewn pynciau eraill fel bioleg. Ceir dull ysgol gyfan tuag at addysg mislif, gyda staff gwahanol wedi'u hyfforddi a'u huwchsgilio i gynnal sgyrsiau mewn modd hyderus a chyfforddus gyda disgyblion. | |
| Pa ystyriaeth sydd wedi'i gwneud i sicrhau bod disgyblion ag ADY yn cael addysg a gwybodaeth addas ar gyfer Urddas Mislif? | Mae taflenni hawdd eu darllen wedi eu creu i gefnogi pob disgybl. Mae'r holl fyfyrwyr wedi derbyn addysg urddas mislif, gyda sesiynau wedi'u teilwra ar gyfer disgyblion ag ADY i sicrhau eu bod yn ddiogel a chynhwysol. | |
| A yw'r holl staff yn ymwybodol o'r Canllawiau Ysgolion sy'n Falch o'r Mislif? | Cafodd y canllawiau hyn eu dosbarthu mewn cyfarfodydd staff ac ar gael ar y bwrdd gwybodaeth yn yr ystafell staff. | |

# Fframwaith Ysgol sy'n Falch o'r Mislif (Enghraifft)

| Cyfleusterau Toiledau | Sylwadau / Tystiolaeth | Statws COG |
|---|---|---|
| A yw pob ciwbicl toiled yn ddiogel, gyda chloeon? | Ydy, mae'r holl doiledau ysgol yn cael eu harchwilio'n rheolaidd i sicrhau eu bod yn cyrraedd y safon. | |
| A yw sebon hylif ar gael ym mhob toiled, bob amser? | Ydy, mae gan bob toiled beiriannau sebon hylif sy'n cael eu hailgyflenwi'n ddyddiol. | |
| A oes cyfleusterau golchi dwylo addas ym mhob toiled? | Mae gan bob bloc toiledau fasnau sy'n gweithio a pheiriannau sychu dwylo. | |
| A yw bagiau gwaredu a biniau â chaead ar gael mewn ciwbiclau?<br><br>Ydyn nhw'n cael eu gwagio'n rheolaidd? | Mae gan bob ciwbicl yn y toiledau merched a neillryw ddarpariaeth o fagiau gwaredu a biniau â chaead sy'n cael eu hailgyflenwi / gwagio'n rheolaidd. | |

# Fframwaith Ysgol sy'n Falch o'r Mislif (Enghraifft)

| Rheoli Problemau | Sylwadau / Tystiolaeth | Statws COG |
| --- | --- | --- |
| Sut mae'r ysgol yn ymateb i absenoldeb oherwydd mislif / poen mislif / problemau yn ymwneud â'r mislif? | Cynigir cymorth i ddisgyblion sy'n wynebu absenoldeb rheolaidd y gwyddys ei fod yn gysylltiedig â'r mislif / poenau mislif / salwch sy'n gysylltiedig â'r mislif. Maen nhw hefyd yn cael eu cyfeirio at y nyrs ysgol.<br><br>Trwy fabwysiadu'r dull hwn, rydym yn gobeithio grymuso myfyrwyr i siarad am sut mae eu mislif yn effeithio arnyn nhw. | |
| Pa ystyriaeth a roddir i ddisgyblion sy'n cael mislif o ran chwaraeon ac Addysg Gorfforol? | Mae Athrawes Addysg Gorfforol yr ysgol wedi mynychu hyfforddiant Urddas Mislif. Mae cynnyrch mislif ar gael yn yr ystafelloedd newid a'r toiledau.<br><br>Cynigir opsiwn i ddisgyblion os na allant gymryd rhan mewn gweithgaredd heriol neu nofio er enghraifft. Hefyd caniateir i ddisgyblion wisgo dillad mwy addas os ydynt yn teimlo'n fwy cyfforddus yn cymryd rhan yn y gweithgareddau. | |
| A yw blwch sylwadau neu awgrymiadau ar gael at ddiben Urddas Mislif? | Er mwyn ein helpu i wella ein cynnig Urddas Mislif yn barhaus, mae blwch awgrymiadau ar gael ger y stondin Dewisa Di sy'n cael ei wirio'n rheolaidd, ac mae sylwadau'n cael eu hystyried lle bo modd. | |

**Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â urddasmislif@ceredigion.gov.uk**

**CANLLAWIAU URDDAS MISLIF AR GYFER YSGOLION CEREDIGION**

WEDI'U PARATOI GAN GYNGOR IEUENCTID CEREDIGION