



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Gwybodaeth a Chanllawiau ar Fêpio i Ddysgwyr Oedran Uwchradd yng Nghymru

Wedi'u llunio gan y Tîm Rheoli Tybaco a'r Tîm Lleoliadau Addysgol, yr Is-
adran Gwella Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Medi 2023

Fersiwn 1



Beth yw dyfeisiau fêpio?	Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio a pham mae'n nhw'n fêpio?	Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?	Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?	Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?	Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?	Dysgu cwricwlwm a awgrymir	Ffynonellau o wybodaeth bellach
--------------------------	---	---	--	--	--	----------------------------	---------------------------------

Datblygwyd yr adnodd gwybodaeth hwn i'w ddefnyddio gyda dysgwyr oedran uwchradd yng Nghymru. Gellir ei addasu i'w ddefnyddio mewn lleoliadau eraill fel addysg bellach/uwch, addysg arbennig ac amgen a lleoliadau ieuenctid eraill.

Cynnwys

- [Negeseuon Allweddol](#)
- [Beth yw dyfeisiau fêpio?](#)
- [Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio?](#)
 - [Pam mae pobl ifanc yn fêpio?](#)
- [Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?](#)
 - [Effeithiau iechyd gan gynnwys caethiwed i nicotin](#)
 - [Fêpio a'i effaith ar ddefnydd dilynol o dybaco a defnydd o sylweddau eraill](#)
 - [Marchnata a hyrwyddo fêps](#)
- [Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?](#)
- [Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?](#)
- [Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?](#)
- [Dysgu cwricwlwm a awgrymir](#)
- [Ffynonellau o wybodaeth bellach](#)
- [Cyfeiriadau](#)

Cydnabyddiaethau

Hoffem ddiolch i gydweithwyr yn Nhîm Iechyd Cyhoeddus Aneurin Bevan Gwent ac aelodau o'r Grŵp Ymateb i Ddigwyddiadau Fêpio am eu cyfraniad at ddatblygiad yr adnodd hwn.

Mae'r ddogfen hon hefyd ar gael yn Saesneg.

Beth yw dyfeisiau fêpio?	Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio a pham mae'n nhw'n fêpio?	Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?	Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?	Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?	Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?	Dysgu cwricwlwm a awgrymir	Ffynonellau o wybodaeth bellach
--------------------------	---	---	--	--	--	----------------------------	---------------------------------

Negeseuon Allweddol

- Ni ddylai dyfeisiau fêpio gael eu defnyddio gan blant a phobl ifanc
- Mae’n anghyfreithlon gwerthu dyfeisiau fêpio sy’n cynnwys nicotin i unrhyw un o dan 18 oed neu i oedolion eu prynu nhw ar ran pobl dan 18 oed. Gellir adrodd y rhai sy’n gwerthu neu y ceir amheuon eu bod yn gwerthu naill ai fêps nicotin neu gynhyrchion tybaco i bobl dan 18 oed yn ddienw i [‘Dim Esgus. Byth.’](#)
- Mae niferoedd cynyddol o ddyfeisiau fêpio anghyfreithlon ar werth nad ydynt yn bodloni’r safonau ansawdd a diogelwch llym yn y DU. Gall y dyfeisiau hyn fod yn arbennig o beryglus gan y canfuwyd bod rhai yn cynnwys lefelau uchel iawn o nicotin a metelau peryglus fel plwm. Mae eraill wedi’u labelu’n ddi-nicotin er eu bod yn cynnwys nicotin. Mae fêps anghyfreithlon wedi cael eu darganfod mewn ysgolion yn y DU
- Mae fêpio yn fwy diogel na smygu ond nid yw’n ddiniwed. Prin yw’r dystiolaeth ar effeithiau iechyd hirdymor fêpio, gan nad yw wedi bod o gwmpas yn ddigon hir i wybod y perygl o ddefnydd hirdymor
- Gall fêpio arwain at ddibyniaeth ar nicotin¹. Gall dibyniaeth ar nicotin effeithio’n negyddol ar iechyd meddwl a llesiant ac amharu ar fywyd a dysgu
- Gall smygwyr sy’n oedolion leihau’r perygl o niwed o smygu trwy newid i fêpio yn llwyr, ond ni argymhellir fêpio i’r rhai nad ydynt yn smygu (ac ni ddylai gael ei ddefnyddio gan blant a phobl ifanc)
- Os bydd oedolyn, plentyn neu berson ifanc o dan 18 oed angen cymorth i roi’r gorau i smygu, dylai ofyn am gyngor gan [Helpa Fi i Stopio](#), lle bydd yn cael ei gyfeirio at y llwybr triniaeth priodol (12 oed a hŷn)
- Os bydd rhywun yn dymuno rhoi’r gorau i fêpio, gall hefyd gysylltu â llinell gymorth genedlaethol Helpa Fi i Stopio ar 0800 085 2219 i gael cyngor a chymorth.

Beth yw dyfeisiau fêpio?	Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio a pham mae'n nhw'n fêpio?	Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?	Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?	Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?	Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?	Dysgu cwricwlwm a awgrymir	Ffynonellau o wybodaeth bellach
--------------------------	---	---	--	--	--	----------------------------	---------------------------------

Beth yw dyfeisiau fêpio?

Dyfeisiau batri sy'n gwresogi hylif i gynhyrchu aerosol a fewnanadlir yw dyfeisiau fêpio. Mae'r hylif fel rheol yn cynnwys nicotin, er bod rhai fêps ar gael heb nicotin.

Bu cynnydd cyflym i ddefnydd, argaeledd a hyrwyddiad dyfeisiau fêpio. Cafodd fêps eu hysbysebu yn wreiddiol fel opsiwn yn hytrach na smygu sigarêts ac maent wedi dod yn boblogaidd ymhlith rhai oedolion sy'n ceisio rhoi'r gorau i smygu. Weithiau, mae dyfeisiau fêpio yn cael eu gwneud i edrych fel eitemau bob dydd fel pen ysgrifennu a chof bach USB.

Swyddogaeth dyfeisiau fêpio yw anweddu a danfon i ysgyfaint y defnyddiwr cymysgedd cemegol, sydd fel rheol wedi'i gyfansoddi o nicotin, propylen glycol a chemegau eraill.

Yn wahanol i sigarêts, nid oes unrhyw ymlosgi (llosgi) yn gysylltiedig â dyfeisiau fêpio, felly nid oes unrhyw fwg na chynhyrchion niweidiol eraill ymlosgi, fel tar a charbon monocsid. Nid yw hyn yn golygu eu bod yn gwbl ddiogel, ond deallir eu bod yn llai niweidiol na smygu gan nad ydynt yn cynnwys y tar, y carbon monocsid a'r cynhyrchion eraill sy'n achosi llawer o'r mathau o salwch sy'n gysylltiedig â smygu. Mae newid yn llwyr o smygu i fêpio yn lleihau'r niwed iechyd yn sylweddol i smygwyr nad ydynt yn gallu neu nad ydynt yn barod i roi'r gorau iddi.

Mae fêps ar gael mewn amrywiaeth o grynodiadau nicotin, gellir naill ai eu gwefru neu eu taflu, ac maent yn dod mewn amrywiaeth o flasau.

Mae gwaith ymchwil yng Nghymru wedi darganfod amrywiaeth o sylweddau (gan gynnwys sylweddau sy'n seiliedig ar ganabis) yn bresennol mewn dyfeisiau fêpio². Ceir pryderon posibl ynghylch y defnydd o fêps i gymryd canabis neu sylweddau cannabinoid synthetig eraill gan y gall y nicotin a gymerir trwy ddyfeisiau fêpio gynyddu priodweddau caethiwo'r sylweddau hyn³.

Os hoffech wybodaeth a chymorth ynghylch niweidiau sylweddau anghyfreithlon, cysylltwch â [DAN 24/7](#).



Angen gwybod

Defnyddir y termau 'dyfais/dyfeisiau fêpio' a 'cynnyrch/cynhyrchion fêpio' yn yr adnodd hwn i ddisgrifio e-sigarêts, ENDS (systemau electronig ar gyfer cyflenwi nicotin) neu fêps a chynwysyddion ail-lenwi (e-hylifau) a fwriedir ar gyfer fêpio nicotin. Nid yw dyfeisiau fêpio bob amser yn cynnwys nicotin. Rydym yn defnyddio'r term 'fêpwyr' i gyfeirio at bobl sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio yn rheolaidd a 'fêpio' fel y weithred o ddefnyddio cynnyrch fêpio.

Mae pa un a yw dyfais yn cynnwys nicotin ai peidio yn wahaniaeth pwysig yn y gyfraith. Gellir gwerthu fêps heb nicotin i unrhyw un o unrhyw oed. Er nad yw bob amser yn bosibl gwahaniaethu rhwng dyfeisiau fêpio sy'n cynnwys nicotin a'r rhai nad ydynt, os caiff gwybodaeth ei rhannu â Safonau Masnach am ddysgwyr yn caffael dyfeisiau fêpio o ffynhonnell benodol, gellir cymryd camau yng nghyswllt y rhai sy'n cynnwys nicotin yn unig.

Beth yw dyfeisiau fêpio?	Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio a pham mae'n nhw'n fêpio?	Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?	Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?	Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?	Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?	Dysgu cwricwlwm a awgrymir	Ffynonellau o wybodaeth bellach
--------------------------	---	---	--	--	--	----------------------------	---------------------------------

Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio?

Nid yw'r mwyafrif o blant a phobl ifanc yn fêpio. Fodd bynnag, mae astudiaethau sy'n cynnwys Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion wedi dangos bod y defnydd o ddyfeisiau fêpio ymhlith plant a phobl ifanc yn y DU wedi bod yn cynyddu yn y blynyddoedd diwethaf⁴.

Mae data'r Rhwydwaith yn dangos patrymau o ddefnydd fêps arbrolfol a rheolaidd yn ymwneud ag oedran, rhywedd a chyfoeth teuluol⁴:

- 1 o bob 5 o ddysgwyr oedran uwchradd (20%) o Flwyddyn 7 i 11 oedd wedi rhoi cynnig ar fêps erioed
- dywedodd 5% o ddysgwyr oedran uwchradd eu bod yn defnyddio fêps yn rheolaidd (a ddiffinnir fel bob wythnos o leiaf)
- roedd dysgwyr Blwyddyn 11 yn fwy tebygol o ddefnyddio dyfais fêpio bob wythnos o leiaf (14%) o'u cymharu â dysgwyr Blwyddyn 7 (1%) ([Ffigur 1](#))
- dysgwyr oedran uwchradd o deuluoedd llai cyfoethog oedd fwyaf tebygol o fod wedi rhoi cynnig ar fêps a'u defnyddio yn rheolaidd
- dywedodd cyfran uwch o ferched blwyddyn 7 i 11 (7%) eu bod yn fêpio bob wythnos o leiaf o'u cymharu â bechgyn (4%). Ymhlith pobl ifanc nad oeddent yn ystyried eu hunain yn fachgen nac yn ferch, dywedodd 8% eu bod yn fêpio bob wythnos o leiaf ([Ffigur 2](#)).

Mae ymchwiliadau diweddar a gynhaliwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a phartner sefydliadau yn awgrymu bod cyffredinrwydd fêpio wedi aros yn uchel ac yn debygol o fod wedi cynyddu ymhellach ers cynnal Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2021/22 y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion.

Byddwn yn parhau i fonitro hyn dros amser.

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion

Partneriaeth polisi-ymarfer-ymchwil rhwng **Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Caerdydd** a sefydlwyd yn 2013 yw'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion. Nod y Rhwydwaith yw **gwella iechyd a llesiant pobl ifanc yng Nghymru** trwy weithio gydag ysgolion mewn addysg gynradd ac uwchradd i gynhyrchu a defnyddio tystiolaeth o ansawdd da ar gyfer gwella iechyd.

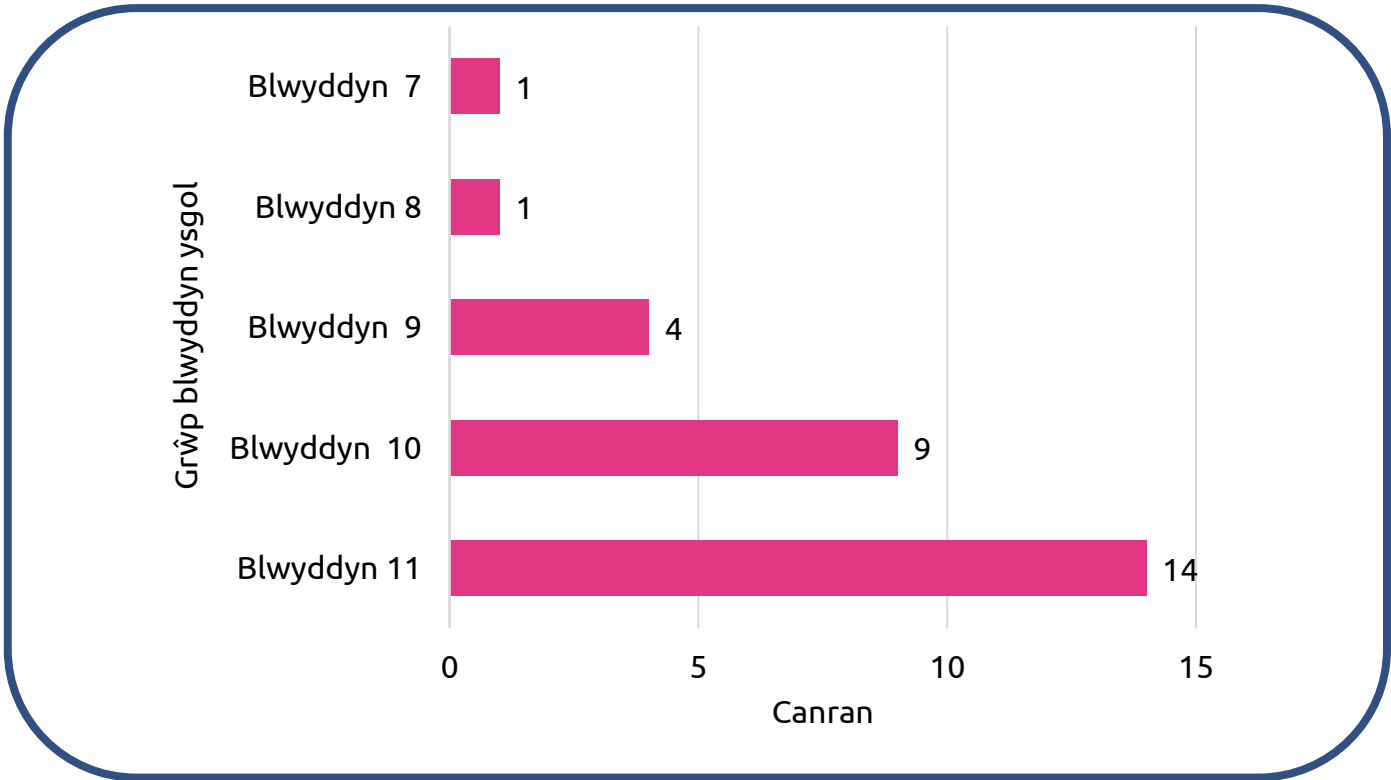
Mae'r Rhwydwaith yn cynnal arolygon lefel myfyrwyr ac ysgolion, gan gasglu metrigau iechyd a llesiant allweddol. Mae ysgolion sy'n ymuno â'r rhwydwaith yn derbyn adroddiad Iechyd a Lles Myfyrwyr penodol bob dwy flynedd. Mae hwn yn seiliedig ar ymatebion dysgwyr i Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr electronig y mae ysgolion yn ei gynnal. Mae'r adroddiadau hyn yn darparu data ar bynciau iechyd emosiynol a chorfforol allweddol i ysgolion sy'n aelodau, ynghyd â data cenedlaethol at ddibenion cymharu.



Beth yw dyfeisiau fêpio?	Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio a pham mae'n nhw'n fêpio?	Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?	Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?	Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?	Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?	Dysgu cwricwlwm a awgrymir	Ffynonellau o wybodaeth bellach
--------------------------	---	---	--	--	--	----------------------------	---------------------------------

Ffigur 1: Canran y dysgwyr sy'n defnyddio e-sigarêts bob wythnos o leiaf fesul grŵp blwyddyn

Mae'r ffigur hwn yn dangos bod cyfran y dysgwyr sy'n dweud eu bod yn fêpio o leiaf unwaith yr wythnos yn cynyddu gydag oedran.

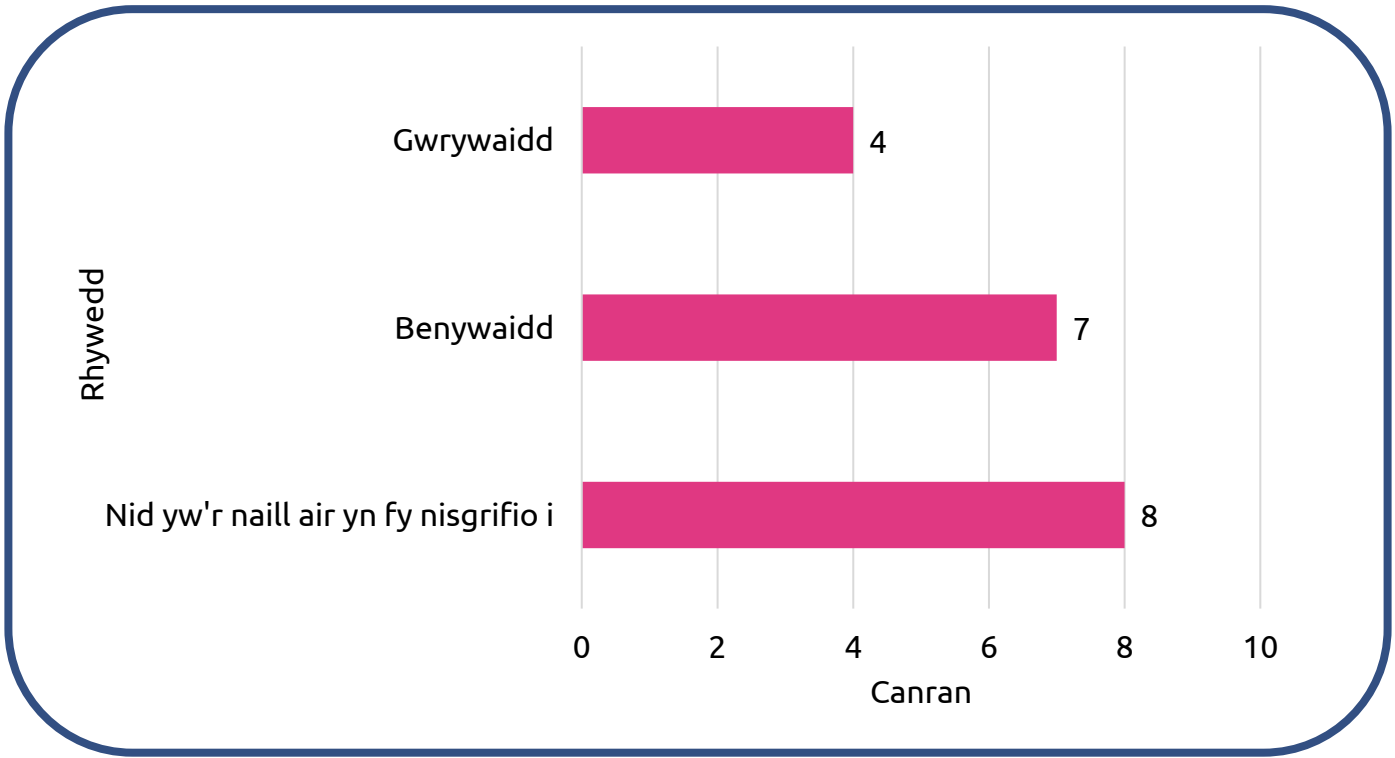


Sail: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a arolygwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=55,334).
 Ffynhonnell: **Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion** (2021/22).

Beth yw dyfeisiau fêpio?	Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio a pham mae'n nhw'n fêpio?	Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?	Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?	Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?	Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?	Dysgu cwricwlwm a awgrymir	Ffynonellau o wybodaeth bellach
--------------------------	---	---	--	--	--	----------------------------	---------------------------------

Ffigur 2: Canran y dysgwyr sy'n defnyddio e-sigaréts bob wythnos o leiaf yn ôl rhywedd

Mae'r ffigur hwn yn dangos bod cyfran uwch o ferched (7%) o'u cymharu â bechgyn (4%) yn dweud eu bod yn defnyddio dyfais fêpio bob wythnos o leiaf. O'r rhai nad oedd yn ystyried eu hunain yn ferch nac yn fachgen, dywedodd 8% eu bod yn defnyddio un bob wythnos o leiaf.



Sail: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, a arolygwyd rhwng Medi 2021 ac Ionawr 2022 (n=54,522 – ac eithrio 812 na ymatebodd i'r cwestiwn rhywedd).
 Ffynhonnell: **Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion** (2021/22).

Beth yw dyfeisiau fêpio?	Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio a pham mae'n nhw'n fêpio?	Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?	Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?	Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?	Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?	Dysgu cwricwlwm a awgrymir	Ffynonellau o wybodaeth bellach
--------------------------	---	---	--	--	--	----------------------------	---------------------------------

Pam mae pobl ifanc yn fêpio?

Mae'r llenyddiaeth gynyddol ar yr hyn sy'n ysgogi pobl ifanc i fêpio yn nodi nifer o ffactorau fel dylanwad cyfoedion, delwedd gymdeithasol, peryglon iechyd is tybiedig fêps o'u cymharu â sigarêts, 'dim ond i roi cynnig arni' ac oherwydd eu bod yn 'hoffi'r blasau'.^{5,6}

Mae rhesymau cyffredin eraill am fêpio yn cynnwys i gynorthwyo iechyd meddwl, i leihau lefelau straen ac i fynd i'r afael â hunan-barch isel. Defnyddir fêps fel dull ymdopi tybiedig i fynd i'r afael â'r rhain⁶. Fodd bynnag, mae pobl yn eu harddegau sy'n fêpio i leddfu straen yn nodi lefelau straen sylweddol uwch na phobl ifanc nad ydynt yn fêpio⁶.

Mae'r canfyddiadau hyn yn debyg i ymddygiad smygu sigarêts yn y glasoed, lle ystyrir yn gyffredin bod smygu sigarêts yn ffordd o leddfu straen⁷.

Cynorthwyo llesiant meddyliol dysgwyr

Gall cyflwyno Dull Ysgol Gyfan o Ymdrin â Llesiant Emosiynol a Meddyliol alluogi ysgolion i ddiogelu a gwella llesiant meddyliol pobl ifanc, gan eu helpu i adeiladu gwydnwch a lleihau cyfranogiad mewn ymddygiadau peryglus – gweler [Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol – Iechyd Cyhoeddus Cymru](#) am gyfarwyddyd pellach.



Beth yw dyfeisiau fêpio?	Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio a pham mae'n nhw'n fêpio?	Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?	Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?	Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?	Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?	Dysgu cwricwlwm a awgrymir	Ffynonellau o wybodaeth bellach
--------------------------	---	---	--	--	--	----------------------------	---------------------------------

Pam mae pryder am fêpio ymysg pobl ifanc?

1. Effeithiau iechyd gan gynnwys caethiwed i nicotin

Mae tystiolaeth ynghylch yr effeithiau iechyd sy'n deillio o ddefnyddio dyfeisiau fêpio yn brin iawn.

Ceir tystiolaeth sylweddol bod defnyddio dyfeisiau fêpio sy'n cynnwys nicotin yn arwain at symptomau o ddibyniaeth ymhlith y rhai nad ydynt yn smygu⁸. Mae pobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio yn fwy tebygol o ddod yn gaeth, o gael mwy o drafferth yn rhoi'r gorau iddi ac mewn perygl uwch o gaethiwed i sylweddau eraill yn y dyfodol⁹.

Ceir tystiolaeth ddiweddar y gall cynhyrchion fêpio sy'n cynnwys nicotin wenwyno rhywun os cânt eu llyncu a gwenwyndra mewnanadlu ar unwaith (gan gynnwys trawiadau) yn enwedig ymhlith plant a'r glasoed, er bod hyn yn brin iawn.¹ Gall dyfeisiau diffygiol achosi anafiadau a llosgladau¹.

Gall cymeriant nicotin o ddyfeisiau fêpio amrywio ac mae'n ddibynnol ar nifer o nodweddion y cynnyrch a'r defnyddiwr. Mae amlygiad i nicotin o fêpio yn tueddu i gynyddu⁸:

- Pan ddefnyddir e-hylifau â chrynodiad nicotin uwch
- Pan ddefnyddir dyfeisiau fêpio tanc neu fodiwlar sy'n achosi mwy o amlygiad na modelau untro
- Pan fo gan bobl brofiad fêpio hirach, oherwydd bod ganddynt ymddygiad pwffian mwy effeithiol

Rhai arwyddion a symptomau o ddibyniaeth ar nicotin⁹:

- Newidiadau i hwyliau, tymer flin, ymddygiad gwael, gorfywiogrwydd

Gallai symptomau cymeriant nicotin gynnwys¹:

- cur pen, peswch, dolur gwddf, pendro, a chyfog

Mae angen gwaith ymchwil pellach i gynyddu ein dealltwriaeth o'r mecanweithiau sy'n sail i amlygiad i nicotin yn ystod y glasoed, a'r effeithiau byrdymor a hirdymor posibl ar iechyd.

Beth yw
dyfeisiau
fêpio?

Faint o bobl ifanc sy'n
defnyddio dyfeisiau
fêpio a pham mae'n
nhw'n fêpio?

Pam mae pryder am
fêpio ymhlith pobl
ifanc?

Beth yw'r gyfraith o ran
fêps a fêpio yng
Nghymru?

Pam ydym ni'n poeni
am ddyfeisiau fêpio a
chynhyrchion fêpio
anghyfreithlon?

Sut all ysgolion
ymateb i fêpio ymhlith
pobl ifanc a mynd i'r
afael ag ef?

Dysgu
cwrwclwm a
awgrymir

Ffynonellau o
wybodaeth
bellach

2. Fêpio a'i effaith ar ddefnydd dilynol o dybaco a defnydd o sylweddau eraill

Mae nifer o astudiaethau hirdymor wedi dangos bod pobl ifanc nad ydynt erioed wedi smygu ond sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio yn fwy tebygol o ddechrau smygu tybaco a dod yn smygwyr rheolaidd na'r rhai nad ydynt wedi defnyddio fêps¹. Mae tystiolaeth yn dod i'r amlwg sydd hefyd yn awgrymu bod pobl ifanc sy'n fêpio mewn perygl uwch o gaethiwed i sylweddau eraill yn y dyfodol⁸.

Er bod tystiolaeth bod llawer o'r bobl ifanc sy'n defnyddio fêps hefyd yn defnyddio sylweddau eraill, gan gynnwys sigarêts, mae'n bwysig nodi nad yw nifer sylweddol sy'n fêpio yn defnyddio sylweddau eraill.



3. Hysbysebu a hyrwyddo fêps

Ceir pryderon am hysbysebu a hyrwyddo dyfeisiau fêpio a sut y gallai hyn apelio i blant a phobl ifanc. Er enghraifft, gallai dyfeisiau fêpio gael eu cynnig mewn blasau a lliwiau â phecynnau a dyluniadau (i edrych fel pen uwcholeuo er enghraifft) a all fod yn arbennig o ddeniadol i bobl ifanc. Mae arloesiadau newydd ar y farchnad, fel fêps untro, yn aml yn rhatach ac felly'n fwy fforddiadwy i bobl ifanc ac yn cael eu gwerthu'n eang.



Beth yw dyfeisiau fêpio?	Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio a pham mae'n nhw'n fêpio?	Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?	Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?	Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?	Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?	Dysgu cwricwlwm a awgrymir	Ffynonellau o wybodaeth bellach
--------------------------	---	---	--	--	--	----------------------------	---------------------------------

Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?

Yng Nghymru a Lloegr, mae'n anghyfreithlon:

- Gwerthu dyfeisiau fêpio, sigarêts electronig (e-sigarêts) neu e-hylifau sy'n cynnwys nicotin i unrhyw un dan 18 oed
 - I oedolion brynu (neu geisio prynu) dyfeisiau fêpio neu e-sigarêts i unrhyw un dan 18 oed. Adnabyddir hyn fel 'prynu dirprwyol'.
- Gellir codi dirwyon ar fanwerthwyr neu unigolion sy'n torri'r gyfraith.

Yn y DU, rheoleiddir dyfeisiau fêpio o dan [Reoliadau Tybaco a Chynhyrchion Cysylltiedig 2016](#). (*Linc Saesneg yn unig*) Mae'r Rheoliadau hyn yn mynnu naill ai bod yn rhaid i ddyfeisiau fêpio gael eu trwyddedu fel meddyginiaethau neu, os nad ydynt wedi'u trwyddedu, fod yn ddarostyngedig i'r safonau ansawdd a diogelwch canlynol:

- Cyfyngiad ar danciau e-sigarêts i gapasiti o ddim mwy na 2ml
- Cyfyngiad ar uchafswm cyfaint e-hylif sy'n cynnwys nicotin i'w werthu mewn un cynhwysydd ail-lenwi i 10ml
- Cyfyngiad ar e-hylifau i gryfder nicotin o ddim mwy nag 20mg/ml
- Gofyniad i gynhyrchion sy'n cynnwys nicotin neu eu deunydd pacio allu atal plant ac yn wrth-ymyrraeth
- Gwaharddiad ar gynhwysion penodol gan gynnwys lliwiadau, caffeine a thawrin
- Gofyniad am ofynion labelu newydd a rhybuddion
- Gofyniad i bob e-sigarét ac e-hylif gael eu nodi a'u cyhoeddi gan yr MHRA cyn y gellir eu gwerthu.

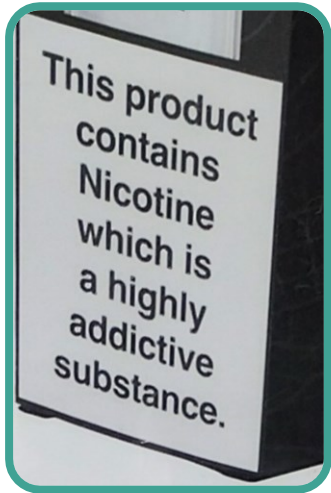
Mae'n rhaid i bob dyfais a chynnyrch fêpio cyfreithlon, gan gynnwys e-hylifau, gynnwys y rhybudd (uniaith Saesneg) canlynol ar ei label:

"This product contains nicotine which is a highly addictive substance."

Cymraeg: **"Mae'r cynnyrch hwn yn cynnwys nicotin sy'n sylwedd hynod gaethiwus."**

Mae [Codau Hysbysebu'r DU](#) (*Linc Saesneg yn unig*) yn cynnwys rheolau i sicrhau bod dyfeisiau fêpio yn cael eu hyrwyddo'n gyfrifol. Mae'r rheolau'n ei gwneud yn ofynnol na ddylai hysbysebion dyfeisiau fêpio a fêps dargedu plant.

Nod y rheoliadau hyn yw diogelu iechyd y cyhoedd a lleihau'r niwed posibl y gallai defnyddio dyfais fêpio ei achosi i unigolion sydd o dan 18 oed a'r rhai sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio fel opsiwn yn hytrach na chynhyrchion tybaco.



Beth yw dyfeisiau fêpio?	Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio a pham mae'n nhw'n fêpio?	Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?	Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?	Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?	Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?	Dysgu cwricwlwm a awgrymir	Ffynonellau o wybodaeth bellach
--------------------------	---	---	--	--	--	----------------------------	---------------------------------

Pam ydym ni’n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?

Mae Swyddogion Safonau Masnach yng Nghymru a ledled y DU yn dweud bod y farchnad yn llawn dyfeisiau fêpio untro anrheoleiddiedig wedi’u hanelu at blant a phobl ifanc. Mae hyn yn destun pryder gan fod y cynhyrchion anghyfreithlon hyn yn aml yn cael eu gwerthu mewn marchnadoedd anffurfiol, anrheoleiddiedig (gan gynnwys trwy gyfryngau cymdeithasol) a chan fanwerthwyr bach, sy’n gwanhau’r rheoliadau a roddwyd ar waith i ddiogelu plant a phobl ifanc rhag niweidiau posibl fêpio.

Gallai dyfeisiau a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon beri risgiau iechyd ychwanegol i unigolion sy’n iau na 18 oed yn ogystal â’r rhai sy’n defnyddio dyfeisiau fêpio yn hytrach na chynhyrchion tybaco. Nid yw dyfeisiau fêpio anghyfreithlon wedi’u rheoleiddio gan safonau’r DU. Mae astudiaethau o fêps anghyfreithlon wedi canfod:

- Eu bod yn cynnwys cynhwysion sydd wedi’u gwahardd yn y DU, fel caffeine, lliwiadau penodol a thawrin
- Eu bod yn cynnwys crynodiad llawer uwch o nicotin a all arwain at gynydd i gaethiwed i nicotin ac effeithiau iechyd niweidiol cysylltiedig
- Eu bod yn cael eu gwerthu mewn deunydd pacio nad yw’n cydymffurfio â Rheoliadau’r DU h.y. nid oes unrhyw rybuddion nicotin arno
- Bod ganddynt gapasiti tanc rhy fawr. Gall sigarêts electronig untro, cetrîs a thanciau gynnwys uchafswm o 2ml o e-hylif, a gall cynwysyddion ail-lenwi pwrpasol gynnwys hyd at 10ml.

Beth allaf i ei wneud os byddaf yn amau bod dyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon yn cael eu gwerthu?

Os byddwch yn dod yn ymwybodol o werthu i bobl dan oed neu fod unrhyw ddyfeisiau neu gynhyrchion fêpio anghyfreithlon ar gael yn eich ardal, rhowch wybod yn ddienw i ‘[Dim Esgus. Byth.](#)’.



Beth yw
dyfeisiau
fêpio?

Faint o bobl ifanc sy'n
defnyddio dyfeisiau
fêpio a pham mae'n
nhw'n fêpio?

Pam mae pryder am
fêpio ymhlith pobl
ifanc?

Beth yw'r gyfraith o ran
fêps a fêpio yng
Nghymru?

Pam ydym ni'n poeni
am ddyfeisiau fêpio a
chynhyrchion fêpio
anghyfreithlon?

Sut all ysgolion
ymateb i fêpio ymhlith
pobl ifanc a mynd i'r
afael ag ef?

Dysgu
cwriclewm a
awgrymir

Ffynonellau o
wybodaeth
bellach

Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?

Yn seiliedig ar dystiolaeth bresennol a Chanllawiau'r **Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE)** (2023)¹⁰, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynghori ysgolion i gymryd y **10 Cam Allweddol** canlynol o ran fêpio, ochr yn ochr â meysydd blaenoriaeth eraill yn rhan o'u darpariaeth o'r cwriclewm a gweithrediad dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd a llesiant:

1. Deall patrymau o ymddygiad fêpio ymhlith pobl ifanc yn eich ysgol
2. Deall sut mae eich dysgwyr yn cael gafael ar ddyfeisiau fêpio neu fynediad atynt
3. Datblygu dysgu Cwriclewm perthnasol sy'n cyd-fynd â'r pedwar diben/y Datganiadau o'r Hyn sy'n Bwysig
4. Adolygu polisiau ac arferion eich ysgol
5. Cyfathrebu gyda chymuned eich ysgol
6. Cyflwyno galwad i weithredu i gymuned yr ysgol
7. Cymryd rhan mewn Rhaglenni/Rhwydweithiau a manteisio ar ffynonellau o gymorth
8. Cynorthwyo pobl ifanc i roi'r gorau i fêpio
9. Parhau i ddysgu a datblygu eich gwybodaeth eich hun a phobl eraill
10. Cymryd rhan yn y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion

Darperir rhagor o wybodaeth am y Camau Allweddol yn yr adran ddilynol.



Beth yw dyfeisiau fêpio?	Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio a pham mae'n nhw'n fêpio?	Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?	Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?	Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?	Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?	Dysgu cwricwlwm a awgrymir	Ffynonellau o wybodaeth bellach
--------------------------	---	---	--	--	--	----------------------------	---------------------------------

Cam Allweddol 1. Deall patrymau o ymddygiad fêpio ymhlith pobl ifanc yn eich ysgol

Mae Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yn casglu ymatebion dysgwyr dienw ar ddefnydd o dybaco a fêps gan eich galluogi chi, trwy adroddiad adborth eich ysgol, gael darlun o ddefnydd rheolaidd, afreolaidd ac arbrofol ymhlith dysgwyr yn eich ysgol a sut mae hyn yn newid dros amser.

Mae'r adroddiad hefyd yn darparu'r cyfartaledd cenedlaethol o un flwyddyn i'r llall ar gyfer pob mesur ac mae [dangosfwrdd rhyngweithiol y Rhwydwaith](#) (*Linc Saesneg oherwydd rhagosodiad gwefan, mae fersiwn Cymraeg i gael*) yn caniatáu i chi ddadansoddi mesurau yn ôl awdurdod lleol ac ardal bwrdd iechyd, gan eich helpu i ddeall sut mae ymddygiadau fêpio yn eich ysgol yn cymharu ag ardaloedd eraill a ledled Cymru gyfan.

Mae eich adroddiad a'r dangosfwrdd hefyd yn eich helpu i ddeall yn well eich proffil oedran chi a'r un cenedlaethol ochr yn ochr â nodweddion eraill dysgwyr (rhywedd a statws economaidd-gymdeithasol), fel y gellir adlewyrchu hyn yn amseriad eich darpariaeth o'r cwricwlwm neu weithgarwch atal.

Gallech ategu eich adroddiad Rhwydwaith â ffynonellau eraill o wybodaeth. Er enghraifft:

- Beth mae eich systemau adrodd ymddygiadol yn ei ddweud wrthyich am y defnydd o ddyfeisiau fêpio yn eich ysgol?
- Beth yw'r profiadau a adroddir gan staff, dysgwyr a'r gymuned?

Cam Allweddol 2. Deall sut mae eich dysgwyr yn cael gafael ar ddyfeisiau fêpio neu fynediad atynt

Gall deall sut mae dysgwyr yn cael gafael ar ddyfeisiau fêpio neu'n cael fynediad atynt helpu i hysbysu eich ymateb i fêpio yn eich lleoliad.

Nid yw'r wybodaeth hon ar gael ar hyn o bryd trwy arolwg y Rhwydwaith, ond bydd siarad â dysgwyr, staff a'r gymuned yn eich helpu i ddeall yn well sut mae gan bobl ifanc yn eich lleoliad fynediad at ddyfeisiau fêpio yn iau na'r oedran cyfreithiol gofynnol. Bydd hyn yn helpu i hysbysu strategaethau i leihau fynediad at fêps i ddysgwyr. Gallai'r rhain gynnwys:

- Mynd i'r afael â phrynu neu werthu fêps rhwng dysgwyr
- Cyfathrebu â rhieni i sicrhau eu bod yn ymwybodol o'r gyfraith ac o bolisi'r ysgol
- Adrodd yn ddienw unrhyw allfeydd sy'n gwerthu fêps yn anghyfreithiol i ['Dim Esgus. Byth.'](#)



Beth yw dyfeisiau fêpio?	Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio a pham mae'n nhw'n fêpio?	Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?	Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?	Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?	Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?	Dysgu cwricwlwm a awgrymir	Ffynonellau o wybodaeth bellach
--------------------------	---	---	--	--	--	----------------------------	---------------------------------

Cam Allweddol 3. Datblygu dysgu Cwricwlwm perthnasol sy'n cyd-fynd â'r pedwar diben/y Datganiadau o'r Hyn sy'n Bwysig

Pwyntiau allweddol i'w cynnwys mewn addysg am fêpio yng nghwricwlwm eich ysgol:

- Dylai addysg am fêpio a dyfeisiau fêpio gael ei darparu yn rhan o addysg camddefnyddio sylweddau ehangach sy'n cydnabod bod plant a phobl ifanc angen y cyfle i ddatblygu'r wybodaeth i ymateb i amrywiaeth eang o sylweddau, gan gynnwys sylweddau newydd efallai nad ydynt wedi clywed amdanynt eto, trwy gyfres gyffredin o sgiliau arfarnu beirniadol, gwneud penderfyniadau ac asesu risg
- Dylai addysg am fêpio a dyfeisiau fêpio ategu ac nid disodli addysg atal smygu
- Dylai addysg am fêpio a dyfeisiau fêpio osgoi disgrifio ymddygiadau fêpio a smygu fel rhai sydd yr un mor niweidiol. Nid yw hyn yn seiliedig ar dystiolaeth ac mae'n peri'r risg o leihau hygyrdded y cwricwlwm fel ffynhonnell wybodaeth yr ymddiriedir ynddi. Gallai greu anghysondeb â phrofiadau cartref lle gallai dyfeisiau fêpio gael eu defnyddio'n rhesymol fel cymorth i roi'r gorau i smygu ac mae'n peri'r risg o ailgyfeirio pobl ifanc i smygu (sy'n peri niwed sylweddol uwch i iechyd)

- Dylai addysg am fêpio a dyfeisiau fêpio gael ei chynllunio a'i hamseru'n briodol yn eich cwricwlwm. Gall adroddiad Iechyd a Lles Myfyrwyr cenedlaethol y Rhwydwaith ochr yn ochr ag adroddiad Rhwydwaith eich ysgol eich helpu i nodi proffil oedran ymddygiad fêpio a chynllunio darpariaeth y cwricwlwm yn unol â hynny
- Ceir cyfleoedd i gynnwys dysgu am fêpio a dyfeisiau fêpio ar draws y cwricwlwm. Er enghraifft, gellir defnyddio addysg am fêpio a dyfeisiau fêpio fel pwnc ar gyfer diwallu anghenion dysgwyr ym Meysydd Profiad a Datganiadau o'r Hyn sy'n Bwysig Gwyddoniaeth a Thechnoleg, Dyniaethau ac Iechyd a Llesiant. Rydym wedi cynnwys rhywfaint o ddysgu cwricwlwm a awgrymir am fêpio ar ddiwedd yr adnodd gwybodaeth hwn.



Beth yw dyfeisiau fêpio?	Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio a pham mae'n nhw'n fêpio?	Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?	Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?	Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?	Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?	Dysgu cwricwlwm a awgrymir	Ffynonellau o wybodaeth bellach
--------------------------	---	---	--	--	--	----------------------------	---------------------------------

Cam Allweddol 4. Adolygu polisiau ac arferion eich ysgol

a. Polisiau smygu neu ddefnyddio sylweddau

Er nad yw fêpio a dyfeisiau fêpio wedi’u cynnwys o dan ddeddfwriaeth ddi-fwg, dylid ymestyn polisiau smygu a/neu ddefnyddio sylweddau yn yr ysgol i gynnwys fêpio a dyfeisiau fêpio.

Dylid gwahardd y defnydd o ddyfeisiau fêpio ar dir yr ysgol gan staff, ymwelwyr a rhieni. Gall oedolion sy’n defnyddio fêps i’w cynorthwyo i roi’r gorau i smygu ceisio cymorth ymddygiadol a Therapi Disodli Nicotin (NRT) am ddim gan [Helpa Fi i Stopio](#).

Cyflwynodd canllawiau’r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) yr egwyddorion ar gyfer y polisiau di-fwg a di-fêp ysgol gyfan¹⁰. Yn seiliedig ar hyn, **dylai eich polisi:**

- Weithredu’n eglur yr un gwaharddiadau ar y defnydd o ddyfeisiau fêpio ar safle’r ysgol ag y mae ar sigarêts/cynhyrchion tybaco
- Bod yn berthnasol i gymuned yr ysgol gyfan (er enghraifft staff, ymwelwyr a chontractwyr yn ogystal â dysgwyr)
- Bod yn berthnasol i holl dir yr ysgol (er enghraifft meysydd parcio a mannau awyr agored eraill)
- Bod yn berthnasol i’r holl weithgarwch sy’n gysylltiedig â’r ysgol (e.e. teithiau ysgol neu ddigwyddiadau)



- Bod yn berthnasol i eiddo’r ysgol y tu allan i oriau ysgol (er enghraifft, pan fo’n cael ei ddefnyddio gan y gymuned ar gyfer digwyddiadau y tu allan i oriau arferol)
- Cynnwys atafaelu eitemau gwaharddedig yn barhaol. Dylai hyn fod yn berthnasol i ddyfeisiau fêpio yn ogystal â sigarêts
- Cynnwys prosesau eglur ar gyfer hysbysu am ffynonellau hysbys o dybaco/fêps anghyfreithlon
- Bod yn eglur am gyfranogiad asiantaethau eraill
- Nodi ffynonellau o gymorth i bobl ifanc sy’n dioddef arwyddion o ddibyniaeth ar nicotin
- Cael ei ddatblygu gyda dysgwyr, staff a chymuned ehangach yr ysgol
- Cael ei gyfathrebu’n effeithiol i bawb y mae’n effeithio arnynt fel eu bod yn ymwybodol o’r cynnwys
- Cynnwys gofyn i bobl beidio â fêpio yn uniongyrchol y tu allan i dir eich ysgol.

Beth yw dyfeisiau fêpio?	Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio a pham mae'n nhw'n fêpio?	Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?	Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?	Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?	Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?	Dysgu cwriclewm a awgrymir	Ffynonellau o wybodaeth bellach
--------------------------	---	---	--	--	--	----------------------------	---------------------------------

b. Polisïau ac arferion ymddygiadol

Dylid mynd i'r afael â'r ymddygiadau sy'n gysylltiedig â fêpio trwy reoli ymddygiad effeithiol ac a weithredir yn gyson yn unol ag arferion rheoli ymddygiad eich ysgol. Mae mynd i'r afael â'r ymddygiadau hyn yn effeithiol yn gofyn i bob pwrpas am ddealltwriaeth o batrymau fêpio ar draws y gymuned o ddysgwyr.

Dyma gwestiynau i'w hystyried:

- Beth ydych chi'n ei ddeall am y patrymau o ymddygiad ar draws cymuned dysgwyr yr ysgol a sut all hyn hysbysu camau atal a rheoli? Er enghraifft:
 - A yw hon yn ffenomen unigol neu gymdeithasol?
 - A ydych chi wedi nodi lleoliadau penodol sy'n gysylltiedig â'r ymddygiad?
 - A yw ymddygiadau yn fwy tebygol o ddigwydd yn ystod adegau penodol o'r dydd neu mewn gwersi penodol?
 - Pa grwpiau blwyddyn sy'n cael eu heffeithio?
 - A yw'r ymddygiadau hyn un rhai untro/penodol i fêpio neu'n rhan o batrwm ehangach o ymddygiadau?
- Sut all dealltwriaeth o'r uchod hysbysu camau atal a rheoli ymddygiad?
- Beth yw eich arferion rheoli ymddygiad o ran triwantiaeth?
 - A oes dealltwriaeth o wraidd y broblem o driwantiaeth ac a roddir sylw iddo?
 - A yw arferion rheoli ymddygiad yn cael eu gweithredu yn gyson pan fo triwantiaeth yn cynnwys fêpio?

- Beth yw eich arferion rheoli ymddygiad o ran dod ag eitemau gwaharddedig i'r ysgol?
 - A yw'r rhain yn cael eu gweithredu'n gyson o ran dyfeisiau fêpio?



Beth yw dyfeisiau fêpio?	Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio a pham mae'n nhw'n fêpio?	Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?	Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?	Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?	Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?	Dysgu cwricwlwm a awgrymir	Ffynonellau o wybodaeth bellach
--------------------------	---	---	--	--	--	----------------------------	---------------------------------

Cam Allweddol 5. Cyfathrebu gyda chymuned eich ysgol

Bydd cyfathrebu eglur gyda chymuned gyfan eich ysgol yn cefnogi eich dull ysgol gyfan o ymdrin â smygu a fêpio.

Dylai cyfathrebiad:

- Gyflwyno’n eglur safbwynt yr ysgol ar fêpio a dyfeisiau fêpio ar eiddo’r ysgol
- Esbonio’r rhesymeg sy’n sail i safbwynt yr ysgol; mae hwn yn gyfle i helpu rhieni, gofalwyr a theuluoedd:
 - Ddeall na ddylai plant a phobl ifanc fod yn fêpio a bod risgiau yn gysylltiedig â fêpio dan oed
 - Bod yn ymwybodol o’r oedran gofynnol ar gyfer gwerthu a chyflenwi dyfeisiau fêpio. Yn enwedig bod gwerthu neu gyflenwi dyfeisiau fêpio i bobl dan 18 oed yn anghyfreithlon, gan gynnwys rhieni/gofalwyr neu frodyr neu chwiorydd hŷn yn prynu dyfeisiau fêpio i unigolyn dan 18 oed yn ogystal â gwerthu rhwng cyfoedion
 - Deall bod smygu yn dal i fod yn berygl iechyd sylweddol i’r rhai sy’n smygu a’r rhai sy’n cael eu hamlygu i smygu a’r cymorth sydd ar gael i bawb roi’r gorau iddi.

Cam Allweddol 6. Cyflwyno galwad i weithredu i gymuned yr ysgol

Ni ddylai plant a phobl ifanc, yn ôl y gyfraith, fod â mynediad at ddyfeisiau fêpio ac felly mae fêpio ymhlith y grŵp oedran hwn yn dynodi cyflenwi anghyfreithlon yn y gymuned leol.

Wrth gyfathrebu â chymuned eich ysgol, dylech eu grymuso i gymryd safiad gweithredol yn erbyn y diwydiant tybaco a fêpio anghyfreithlon a gweithgarwch anghyfreithlon yn eu cymuned trwy adrodd ffynonellau o werthu anghyfreithlon i [‘Dim Esgus. Byth.’](#).



Beth yw dyfeisiau fêpio?	Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio a pham mae'n nhw'n fêpio?	Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?	Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?	Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?	Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?	Dysgu cwricwlwm a awgrymir	Ffynonellau o wybodaeth bellach
--------------------------	---	---	--	--	--	----------------------------	---------------------------------

Cam Allweddol 7. Cymryd rhan mewn Rhaglenni/Rhwydweithiau a manteisio ar ffynonellau o gymorth

Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru a’r Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol

Mae dulliau ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd a llesiant yn effeithiol i ddiwallu anghenion eich dysgwyr a’ch cymuned ar draws amrywiaeth o ganlyniadau iechyd a llesiant a gallant gael effaith gadarnhaol ar gyflawniad addysgol. Hefyd, mae tystiolaeth yn dangos y gall ymwreiddio elfennau craidd dull ysgol gyfan (er enghraifft, cyfranogiad dysgwyr a chysylltedd ysgolion) gael effaith gadarnhaol ar draws ganlyniadau lluosog, yn enwedig ymddygiadau gwrth-ysgol fel defnydd o fêps, defnydd o dybaco a defnydd o alcohol neu sylweddau¹¹. Archwiliwyd y berthynas rhwng iechyd meddwl a defnydd o fêps ymhlith pobl ifanc eisoes yn y ddogfen hon ac mae’n amlygu natur ryng-gysylltiedig llesiant corfforol ac emosiynol a meddyliol.

Gall eich tîm ysgolion iach lleol a’ch cydgysylltwyr gweithredu lleol eich cynorthwyo i ymwreiddio elfennau craidd dull ysgol gyfan ochr yn ochr â dull ysgol gyfan o ymdrin â’ch materion iechyd a llesiant o flaenoriaeth. Mae hyn yn cynnwys dull ysgol gyfan o ymdrin â llesiant emosiynol a meddyliol yn unol â’r [fframwaith statudol](#).

Gall timau lleol gynorthwyo eich ysgol i ddeall a nodi blaenoriaethau, i hunanwerthuso cynnydd a datblygu cynlluniau gweithredu, i adolygu polisïau, i gyfeirio/hwyluso mynediad at arbenigedd, hyfforddiant ac adnoddau ac i rwydweithio a dysgu gan ysgolion eraill yng Nghymru.

Cysylltwch â’ch cydgysylltydd cyswllt neu eich tîm lleol am gymorth.

Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru



Welsh Network of Healthy School Schemes

Byw Bywyd Di-fwg

Ymyrraeth atal smygu seiliedig ar dystiolaeth yw Byw Bywyd Di-fwg, a ddatblygwyd ac a ddarperir i ysgolion yng Nghymru gan lechyd Cyhoeddus Cymru. Rhaglen yw hon a arweinir gan gyfoedion a ddarperir i ddysgwyr blwyddyn 8 (12-13 mlwydd oed) dylanwadol a nodwyd gan gyfoedion. Mae’n rhoi’r wybodaeth, y sgiliau, a’r ysgogiad i’r bobl ifanc hyn drafod peryglon smygu a manteision bod yn ddi-fwg yn gyfforddus ymhlith eu cyfoedion, cyn cyrraedd yr oedran dechrau smygu nodweddiadol. Mae aelod o staff yr ysgol hefyd yn mynychu’r rhaglen ac felly mae hyn hefyd yn cynnig cyfle i gael profiad o addysg atal ar waith.

Beth yw dyfeisiau fêpio?	Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio a pham mae'n nhw'n fêpio?	Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?	Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?	Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?	Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?	Dysgu cwricwlwm a awgrymir	Ffynonellau o wybodaeth bellach
--------------------------	---	---	--	--	--	----------------------------	---------------------------------

Penderfynir ar gymhwysedd ar gyfer rhaglen Byw Bywyd Di-fwg gan lefelau cyffredinrwydd smygu ymhlith pobl ifanc yn yr ardal leol. Anogir pob ysgol sy'n bodloni'r meini prawf cymhwyso ar gyfer Byw Bywyd Di-fwg yn gryf i gymryd rhan yn yr ymyrraeth seiliedig ar dystiolaeth hon.



Y Gwasanaeth Nyrsio mewn Ysgolion

Ar hyn o bryd, mae gwasanaethau Nyrsio mewn Ysgolion yn cynorthwyo ysgolion ledled Cymru i reoli ac ymateb i fêpio ymhlith dysgwyr mewn lleoliadau ysgol unigol. Mae hyn yn cynnwys darparu cymorth i ysgolion sydd wedi codi pryderon neu wedi gofyn am gyngor.

Lle mae darpariaeth galw heibio ar gael mewn ysgolion, gall nyrsys ysgol ddarparu cyngor a chymorth i ddysgwyr. Cysylltwch â'ch gwasanaeth nyrsio mewn ysgolion lleol am ragor o wybodaeth am y mathau o gymorth a gynigir.

Cam Allweddol 8. Cynorthwyo pobl ifanc i roi'r gorau i fêpio

Efallai y bydd gan ddysgwyr y nodir eu bod yn ddefnyddwyr presennol neu ddiweddar o fêps resymau gwahanol iawn am fêpio a phrofiadau o ddefnyddio. Ar lefel unigol, mae'n bwysig deall y rhain i ddarparu cymorth effeithiol a phriodol.

Dyma gwestiynau i'w hystyried:

- A yw'r dysgwr yn fêpiwr rheolaidd neu a yw wedi rhoi cynnig ar fêpio unwaith neu ddwy yn unig?
- Am ba hyd mae'r dysgwr wedi bod yn fêpio?
- A yw'r dysgwr yn defnyddio sylweddau eraill, neu'n ymgymryd ag ymddygiadau peryglus eraill, neu ai fêpio yw'r unig bryder?
- A yw'r dysgwr yn fêpio mewn rhwydwaith cymdeithasol ehangach o ddysgwyr neu a yw fel rheol yn fêpio ar ei ben ei hun?
- A yw'r dysgwr yn fêpio mewn lleoliadau eraill, e.e. y tu allan i dir yr ysgol neu yn y cartref teuluol?
- Ble mae'r dysgwr yn cael gafael ar ei fêps a sut y telir am y rhain? Byddwch yn effro i rwydweithiau cyflenwi posibl yn yr ysgol a/neu gysylltiad â phryderon diogelu posibl eraill.
- Beth yw anghenion ehangach y dysgwr? A yw'n derbyn neu angen cymorth ar gyfer materion cymdeithasol neu addysgol eraill?



Beth yw dyfeisiau fêpio?	Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio a pham mae'n nhw'n fêpio?	Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?	Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?	Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?	Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?	Dysgu cwrwclwm a awgrymir	Ffynonellau o wybodaeth bellach
--------------------------	---	---	--	--	--	---------------------------	---------------------------------

Bydd gan bob dysgwr sy'n ddefnyddiwr fêps presennol neu ddiweddar anghenion unigol. Fodd bynnag, gallai fod yn ddefnyddiol ystyried tri chategori eang o brofiad fêpio wrth ystyried pa gymorth unigol ddylid ei gynnig:

Arbrofi

- Dysgwyr sydd wedi rhoi cynnig ar fêpio unwaith ond nad ydynt wedi mynd ymlaen i wneud hynny'n rheolaidd
- Cyfle i drafod ysgogiadau dros arbrofi (e.e. chwilfrydedd, pwysau gan gyfoedion) a chynorthwyo dysgwyr i reoli unrhyw bwysau annymunol.

Defnydd rheolaidd yr ystyrir ei fod dan reolaeth

- Dysgwyr sy'n fêpio yn rheolaidd ond nad ydynt yn credu bod hyn yn effeithio ar eu bywydau yn negyddol a/neu nad ydynt yn ddibynnol
- Deall cyd-destun defnyddio (e.e. a oes fêpio yn y cartref teuluol?)
- Archwilio rhesymau am fêpio (e.e. a ydynt yn ystyried fêpio fel cymorth i reoli straen) ac unrhyw brofiadau negyddol heb eu cydnabod
- Archwilio'r mater o gost fêps a mynediad atynt; faint mae'n ei gostio i fêpio yn rheolaidd a risgiau sy'n gysylltiedig â mynediad dan oed
- Annog ystyriaeth o opsiynau ar gyfer lleihau niwed a/neu roi'r gorau iddi.

Fêpio dibynnol y nodwyd ei fod yn broblem

- Dysgwyr sy'n cydnabod eu bod yn ddibynnol ar fêpio a bod fêpio yn cael effaith negyddol ar eu bywydau
- Nodi problemau penodol sy'n gysylltiedig â fêpio a phroblemau/anghenion a allai fod yn gysylltiedig â defnyddio
- Trafod opsiynau ar gyfer cymorth, gan gynnwys atgyfeiriad at wasanaethau priodol (e.e. nyrsio mewn ysgolion yng [Ngham Allweddol 7](#) neu Helpa Fi i Stopio – gweler isod am ragor o wybodaeth).

Cymorth i bobl ifanc a allai fod eisiau rhoi'r gorau i fêpio

Ar hyn o bryd, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn arwain prosiect i ddeall yr hyn sy'n gweithio orau i gynorthwyo oedolion a phlant a phobl ifanc i roi'r gorau i fêpio. Bydd hwn yn nodi'r gwasanaethau a'r ymyriadau mwyaf effeithiol ar gyfer rhoi'r gorau i fêpio yng Nghymru.

Tra bod y gwaith hwn yn cael ei gwblhau, dylid cyfeirio defnyddwyr fêps a hoffai gymorth i roi'r gorau iddi at linell gymorth genedlaethol Helpa Fi i Stopio, lle byddant yn cael cynnig cyngor arbenigol am ddim gan y GIG a'u hysbysu am unrhyw gymorth ychwanegol a allai fod ar gael yn eu hardal.

Ffoniwch 0800 085 2219, Tecstiwch HMQ i 80818 neu ewch i www.helpafiistopio.cymru.



Beth yw dyfeisiau fêpio?	Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio a pham mae'n nhw'n fêpio?	Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?	Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?	Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?	Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?	Dysgu cwrwclwm a awgrymir	Ffynonellau o wybodaeth bellach
--------------------------	---	---	--	--	--	---------------------------	---------------------------------

Cam Allweddol 9. Parhau i ddysgu a datblygu eich gwybodaeth eich hun a phobl eraill

Mae gwybodaeth, data a dealltwriaeth o ymddygiadau fêpio ymhlith plant a phobl ifanc, gan gynnwys mesurau effeithiol i leihau'r perygl o niwed posibl i blant a phobl ifanc, yn dal i ddod i'r amlwg wrth i ni ddysgu mwy am:

- Dueddiadau o ran ymddygiadau smygu a fêpio ymhlith y plant, y bobl ifanc a'r oedolion yng Nghymru
- Effaith mesurau poblogaeth (fel rheoleiddio) ar dueddiadau o ran defnydd
- Effeithiau hirdymor (iechyd ac fel arall) ymddygiadau fêpio
- Ymyriadau effeithiol ar lefel dysgwyr, ysgolion a system i atal ac ymateb i fêpio ymhlith plant a phobl ifanc.

Rydym yn argymhell rhannu profiadau o fewn eich rhwydweithiau lleol a chadw'n gyfredol â gwybodaeth a chanllawiau wrth i'r maes ddatblygu. Yn benodol, i gymryd rhan yn y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (gweler Cam Allweddol 10).

Cam Allweddol 10. Cymryd rhan yn y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion

Parhewch i gymryd rhan yn arolygon ysgol y Rhwydwaith (holiaduron dysgwyr ac amgylchedd ysgol) i helpu i ddatblygu darlun lleol a chenedlaethol o ymddygiadau smygu a fêpio ac ymatebion iddynt, a sut y mae'r rhain yn newid dros amser. Mae'r ffynhonnell hollbwysig hon o wybodaeth yn galluogi Cymru i gymryd y camau cyfunol gorau i hybu a chefnogi iechyd a llesiant plant a phobl ifanc.

Manteisiwch ar [weminarau'r Rhwydwaith](#) (*Saesneg yn unig*) i glywed y canfyddiadau ymchwil diweddaraf yn seiliedig ar ddata'r rhwydwaith a gwaith ymchwil ehangach a wnaed gan aelodau o'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion.



Beth yw dyfeisiau fêpio?	Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio a pham mae'n nhw'n fêpio?	Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?	Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?	Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?	Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?	Dysgu cwricwlwm a awgrymir	Ffynonellau o wybodaeth bellach
--------------------------	---	---	--	--	--	----------------------------	---------------------------------

Dysgu cwricwlwm a awgrymir

Cysyniad allweddol 1

Yr hyn y mae'n ei olygu i fod yn iach – beth yw effeithiau fêpio ar iechyd personol?

Dysgu a awgrymir

- Archwilio ‘yr hyn sy’n fy helpu i fod yn iach’ o safbwynt bod yn rhydd o gaethiwed. Gallai hyn gynnwys goblygiadau corfforol, seicolegol, a chymdeithasol gwahanol fathau o gaethiwed
- Cyflwyno fêpio a dyfeisiau fêpio fel sylweddau seicoweithredol ag effeithiau iechyd niweidiol sy’n cynnwys goblygiadau iechyd nicotin a thocsinau eraill. Gallai hyn gynnwys pwyslais penodol ar effaith nicotin ar yr ymennydd sy’n datblygu
- Deall yr agweddau sy’n hysbys ac nad ydynt yn hysbys am fêpio (er enghraifft, er bod consensws bod fêpio yn llai niweidiol na smygu, mae peryglon hirdymor fêpio yn aneglur)
- Archwilio sut mae fêpio yn cynrychioli niwed iechyd newydd i boblogaethau nad ydynt yn smygu (e.e. pobl ifanc) ac nad yw’n ddewis diogel yn hytrach na smygu, tra hefyd yn ddull cynorthwyol posibl i gynorthwyo **smygwyr presennol sy’n oedolion** i roi’r gorau i smygu.

Dolenni i Ddatganiadau o’r Hyn sy’n Bwysig

Iechyd a Llesiant: Mae datblygu iechyd corfforol yn arwain at fanteision gydol oes (ymddygiadau hybu iechyd a niweidio iechyd).

Iechyd a Llesiant: Mae’r penderfyniadau yr ydym yn eu gwneud yn effeithio ar ansawdd ein bywydau a bywydau pobl eraill (asesu risg).

Gwyddoniaeth a Thechnoleg: Mae’r byd o’n cwmpas yn llawn pethau byw sy’n dibynnu ar ei gilydd i oroesi (mae dealltwriaeth o’r ffactorau sy’n effeithio ar iechyd yn caniatáu i ni wneud penderfyniadau cytbwys am ein hiechyd corfforol, gan gynnwys am atal a thrin clefydau).

Beth yw dyfeisiau fêpio?	Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio a pham mae'n nhw'n fêpio?	Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?	Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?	Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?	Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?	Dysgu cwricwlwm a awgrymir	Ffynonellau o wybodaeth bellach
--------------------------	---	---	--	--	--	----------------------------	---------------------------------

Cysyniad allweddol 2

Sut y mae fêpio yn cael ei gyflwyno a'i ystyried yn ein cymdeithas – pam mae pobl yn fêpio?

Dysgu a awgrymir

Y cyd-destun cymdeithasol

- Archwilio’n feirniadol niweidiau cymharol a manteision posibl fêpio i wahanol grwpiau o bobl a chymdeithas (e.e. plant a phobl ifanc, smygwyr presennol sy’n oedolion a’r rhai nad ydynt yn smygu). Cwestiynau i’w gofyn:
 - Beth yw’r dystiolaeth ynghylch fêpio?
 - Beth yw’r agweddau sy’n hysbys ac nad ydynt yn hysbys? e.e. sut mae fêpio yn effeithio ar iechyd corfforol, meddyliol ac emosiynol dros yr hirdymor?
 - Ble mae’r ffynonellau gwybodaeth yr ymddiriedir ynddynt (a thrafod yn feirniadol sut y gallai pobl ifanc asesu hygyrddedd ffynonellau gwybodaeth)?
- Gellid ymestyn y dull hwn i archwilio niweidiau a manteision cymharol fêps untro o safbwynt iechyd ac amgylcheddol (gweler isod).
- Archwilio’n feirniadol cymhellion pobl ifanc i ddechrau fêpio a’r dylanwadau sy’n llywio hyn, gan gynnwys cyfoedion, teulu, cymuned, cyfryngau, diwydiant a chamwybodaeth. Cwestiynau i’w hystyried:

- Beth yw’r ysgogiadau posibl i fêpio? e.e. dylanwad cyfoedion, chwilfrydedd, cyfryngau cymdeithasol, cred y gall fêpio leihau straen/cynorthwyo llesiant meddyliol
- A oes unrhyw ffyrdd eraill o fodloni’r ysgogiadau hyn? Sut maent yn cymharu (iechyd, effeithiolrwydd, cost)? e.e. ymarfer corff, bod yn yr awyr agored, gwrando ar gerddoriaeth
- A yw dylanwadau wedi’u hysbysu’n llawn ac yn hysbysu’n llawn?
- Nodi (gan ddefnyddio data lleol a chenedlaethol y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion) mai’r norm cymdeithasol ymhlith plant a phobl ifanc yw peidio â defnyddio fêps a chynhyrchion tybaco (yn ogystal â sylweddau seicoweithredol eraill)
- Archwilio proses gwneud penderfyniadau’r glasoed yng nghyd-destun datblygiad ymennydd y glasoed
- Archwilio ffynonellau o wybodaeth sydd ar gael i bobl ifanc am fêpio a thrafod hygyrddedd ffynonellau yn feirniadol.

Beth yw dyfeisiau fêpio?	Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio a pham mae'n nhw'n fêpio?	Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?	Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?	Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?	Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?	Dysgu cwriclewlm a awgrymir	Ffynonellau o wybodaeth bellach
--------------------------	---	---	--	--	--	-----------------------------	---------------------------------

Y cyd-destun cyfreithiol a rheoleiddio

- Archwilio swyddogaeth rheoleiddio a’r gyfraith (gan gynnwys cyfyngiadau oedran), ei diben a sut y mae’n effeithio ar wneud penderfyniadau. Cwestiynau i’w harchwilio:
 - Pam mae rhai sylweddau/cynhyrchion yn anghyfreithlon, â chyfyngiad oed neu wedi’u rheoleiddio’n drwm? e.e. i reoli faint o nicotin sydd ar gael, i wahardd sylweddau penodol, i reoli pwysydd â mynediad?
 - Pa reoliadau a chyfreithiau sy’n llywodraethu cynnwys a gwerthu fêps? Beth mae hyn yn ei olygu i bobl ifanc dan 18 oed? Beth mae hyn yn ei olygu i bobl sy’n cyflenwi pobl ifanc dan 18 oed?
 - A yw statws cyfreithiol cynhyrchion/sylweddau yn eich helpu chi ac eraill i wneud penderfyniadau am yr hyn sy’n ‘ddiogel’ a’r hyn a allai fod yn ‘niweidiol’?
 - A yw rheoleiddio yn eich helpu chi ac eraill i wneud penderfyniadau am yr hyn sy’n ‘ddiogel’ a’r hyn a allai fod yn ‘niweidiol’?
- Archwilio sut y gall y llywodraeth, rheoleiddwyr a diwydiant gymryd camau cyfunol i leihau mynediad ac apêl fêpio i blant a phobl ifanc, gan gynnwys cyfyngu ar werthu a hysbysebu fêps i’r grŵp hwn.

Y cyd-destun diwydiant a masnachol

- Archwilio swyddogaeth marchnata, hysbysebu ac argaeledd sylweddau/cynhyrchion ar amlygiad a defnydd. Cwestiynau i’w harchwilio:
 - Pam mae dyfeisiau a chynhyrchion fêpio yn cael eu gwerthu mewn blasau sy’n debygol o apelio i blant a phobl ifanc?
 - Pam mae dyfeisiau a chynhyrchion fêpio yn cael eu gwerthu mewn lliwiau llachar sy’n debygol o apelio i blant a phobl ifanc?
 - Pa dechnegau lleoli cynnyrch y mae’r diwydiant fêpio yn eu defnyddio i hyrwyddo eu cynhyrchion (er enghraifft, cyfryngau cymdeithasol/dylanwadwyr)? A oes agweddau tebyg â’r diwydiant tybaco nawr neu’n hanesyddol? Beth mae eu dull yn ei ddweud wrthym am eu cynulleidfaoedd targed?
 - Pa feddyliau, teimladau ac emosiynau y mae hysbysebwr a marchnatwyr yn ceisio eu hysgogi mewn ymateb i’w cynhyrchion? A yw’r rhain yn realistig? Beth nad ydynt yn ei ddweud wrthyhch?
- Beth yw’r gwahaniaethau rhwng rheoleiddio hysbysebion tybaco a dyfeisiau fêpio? Pa effaith mae hyn yn ei chael ar eich amlygiad chi/amlygiad pobl ifanc i fêpio a negeseuon am fêpio?
- Beth yw’r cysylltiadau rhwng cwmnïau tybaco a chwmnïau fêpio? (gallech ddefnyddio’r enghraifft o weithgynhyrchwyr cerbydau trydan yma, sydd yr un cwmnïau i raddau helaeth â’r rhai sy’n cynhyrchu cerbydau petrol/diesel ond maent yn ehangu/addasu i anghenion eu cynulleidfaoedd er mwyn cynnal eu busnes).

Beth yw dyfeisiau fêpio?	Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio a pham mae'n nhw'n fêpio?	Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?	Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?	Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?	Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?	Dysgu cwricwlwm a awgrymir	Ffynonellau o wybodaeth bellach
--------------------------	---	---	--	--	--	----------------------------	---------------------------------

Dolenni i Ddatganiadau o'r Hyn sy'n Bwysig

Iechyd a Llesiant: Mae'r penderfyniadau yr ydym yn eu gwneud yn effeithio ar ansawdd ein bywydau a bywydau pobl eraill (ffactorau sy'n dylanwadu ar benderfyniadau a sgiliau meddwl beirniadol).

Iechyd a Llesiant: Mae sut rydym yn ymgysylltu â dylanwadau cymdeithasol yn llunio pwy ydym ni ac yn effeithio ar ein hiechyd a'n llesiant (archwilio dylanwadau cymdeithasol yn feirniadol, archwilio normau cymdeithasol, archwilio gwerthoedd cymdeithasol).

Iechyd a Llesiant: Mae sut rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddynt yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n llesiant emosiynol (archwilio cysylltiadau rhwng profiadau ac emosiynau).

Gwyddoniaeth a Thechnoleg: Mae bod yn chwilfrydig a chwilio am atebion yn hanfodol i ddeall a rhagweld ffenomenau (gwerthuso honiadau gwyddonol i helpu i wneud penderfyniadau cytbwys sy'n effeithio ar ein hamgylchedd a'n llesiant).

Dyniaethau: Mae dinasyddion gwybodus, hunanymwybodol yn ymgysylltu â'r heriau a'r cyfleoedd sy'n wynebu dynoliaeth ac yn gallu cymryd camau ystyriol a moesegol (annog dysgwyr i fod yn ddinasyddion a defnyddwyr gweithredol, gwybodus a chyfrifol sy'n uniaethu â'u cymunedau ac yn cyfrannu atynt).

Beth yw dyfeisiau fêpio?	Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio a pham mae'n nhw'n fêpio?	Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?	Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?	Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?	Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?	Dysgu cwricwlwm a awgrymir	Ffynonellau o wybodaeth bellach
--------------------------	---	---	--	--	--	----------------------------	---------------------------------

Cysyniad allweddol 3

Effeithiau cymdeithasol ac amgylcheddol ehangach fêpio – beth yw effeithiau ehangach fêpio i gymunedau, Cymru a’n hamgylchedd?

Dysgu a awgrymir

Effaith gymdeithasol fêpio

- Archwilio’r fasnach tybaco a fêps anghyfreithlon a’i pherthynas â niweidiau cymdeithasol gan gynnwys:
 - Cysylltiadau masnach fêps/tybaco anghyfreithlon yn gysylltiedig â throseddu cyfundrefnol
 - Mae amlygiad pobl ifanc i fasnach anghyfreithlon yn cynyddu amlygiad o weithgarwch troseddol a grwpiau troseddol
 - Diffyg rheoleiddio cynnwys dyfeisiau fêpio anghyfreithlon (ac felly mwy o botensial o niweidiau iechyd)
 - Mwy o anghydraddoldebau iechyd (gan fod masnach anghyfreithlon yn targedu’r rhai â llai o adnoddau materol)
 - Llai o refeniw treth i ariannu gwaith atal niweidiau a gwasanaethau budd cymdeithasol/cyhoeddus eraill
- Archwilio’r rhan y gall dysgwyr a’r gymuned ei chwarae o ran mynd i’r afael â chyflenwi a gwerthu fêps yn anghyfreithlon, trwy adrodd gweithgarwch anghyfreithlon i [‘Dim Esgus. Byth.’](#).

Effeithiau amgylcheddol fêpio

- Archwilio effaith amgylcheddol fêpio – yn enwedig defnydd o ddyfeisiau fêpio untro:
 - Mae dyfeisiau fêpio yn cynnwys metelau a phlastigau a all gymryd blynyddoedd lawer o ddadelfennu. Mae’r defnydd o ddyfeisiau a chynhyrchion fêpio untro wedi cynyddu’n sylweddol ymhlith pobl ifanc, â 69% o fêpwyr presennol yn defnyddio dyfeisiau fêpio untro yn 2023 o’i gymharu â 7.7% yn 2021⁵
 - Yn hytrach na dadelfennu, mae plastig yn troi’n “ficroblastigau” sy’n parhau i lygru’r amgylchedd, ein bwyd a’n dŵr yfed
 - Mae dyfeisiau fêpio untro hefyd yn cynnwys batris lithiwm a all, os cânt eu difrodi, achosi perygl tân o’u taflu.
 - Mae lithiwm yn fetel gwerthfawr iawn hefyd, ond mae tunnelli ohono yn cael ei daflu i ffwrdd bob blwyddyn ac yn cyrraedd safleoedd tir lenwi neu losgwyr gwastraff yn y pen draw. Gellid defnyddio’r lithiwm hwn mewn pethau fel ceir trydan a allai ein helpu i fynd i’r afael â’r newid yn yr hinsawdd.
 - Dosberthir dyfeisiau fêpio untro fel Cyfarpar Trydanol ac Electronig Gwastraff (WEEE) a dylent fod yn gael eu hailgylchu.
 - Archwilio cael gwared ar ddyfeisiau fêpio untro ac offer trydanol arall yn ddiogel trwy gynlluniau ailgylchu. Gallwch ddod o hyd i’ch canolfan agosaf ar [wefan Recycle Your Electricals](#) (*Linc Saesneg yn unig*).

Beth yw dyfeisiau fêpio?	Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio a pham mae'n nhw'n fêpio?	Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?	Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?	Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?	Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?	Dysgu cwricwlwm a awgrymir	Ffynonellau o wybodaeth bellach
--------------------------	---	---	--	--	--	----------------------------	---------------------------------

Dolenni i Ddatganiadau o'r Hyn sy'n Bwysig

Iechyd a Llesiant: Mae ein penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau a bywydau phobl eraill (sgiliau meddwl beirniadol i hysbysu penderfyniadau, gweithredu cyfunol).

Dyniaethau: Mae ein byd naturiol yn amrywiol ac yn ddynamig, wedi'i ddylanwadu gan brosesau a gweithredoedd dynol (annog dysgwyr i ddeall, fel cynhyrchwyr a defnyddwyr, eu heffaith eu hunain ar y byd naturiol).

Dyniaethau: Mae dinasyddion gwybodus, hunanymwybodol yn ymgysylltu â'r heriau a'r cyfleoedd sy'n wynebu dynoliaeth ac yn gallu cymryd camau ystyriol a moesegol (annog dysgwyr i fod yn ddinasyddion a defnyddwyr gweithredol, gwybodus a chyfrifol sy'n uniaethu â'u cymunedau ac yn cyfrannu atynt).

Beth yw dyfeisiau fêpio?	Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio a pham mae'n nhw'n fêpio?	Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?	Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?	Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?	Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?	Dysgu cwricwlwm a awgrymir	Ffynonellau o wybodaeth bellach
--------------------------	---	---	--	--	--	----------------------------	---------------------------------

Ffynonellau o wybodaeth bellach

- Arolwg Cenedlaethol Cymru: <https://www.llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru>
- Dangosfwrdd y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion: https://publichealthwales.shinyapps.io/SHRN_Dashboard/ *(Linc Saesneg oherwydd rhagosodiad gwefan, mae fersiwn Cymraeg i gael)*
- Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion: <https://www.shrn.org.uk/cy/>
- ASH Cymru: <https://ash.wales/language/cy/>
- Sefydliad Iechyd y Byd (WHO): <https://www.who.int/news/item/27-07-2021-who-reports-progress-in-the-fight-against-tobacco-epidemic> *(Linc Saesneg yn unig)*
- Dim Esgus. Byth.: <https://noifs-nobutts.co.uk/cy/>
- Helpa Fi i Stopio: <https://www.helpafiistopio.cymru/>
- Childline: <https://www.childline.org.uk> *(Linc Saesneg yn unig. Gwefan ar gael yn y Gymraeg trwy ddilyn y cyfarwyddiadau ar y dudalen hon: <https://www.childline.org.uk/legal/accessibility-welsh/>)*
- Meic Cymru: <https://www.meiccymru.org/cym/>
- Talk to Frank: <https://www.talktofrank.com> *(Linc Saesneg yn unig)*
- Dan 24/7: <https://dan247.org.uk/cy/hafan/>
- GIG 111 Cymru – PWYSO 2: <https://111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/m/article/mentalhealthandwellbeing?locale=cy&term=A>

Beth yw dyfeisiau fêpio?	Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio a pham mae'n nhw'n fêpio?	Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?	Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?	Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?	Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?	Dysgu cwricwlwm a awgrymir	Ffynonellau o wybodaeth bellach
--------------------------	---	---	--	--	--	----------------------------	---------------------------------

Cyfeiriadau

1. Banks, E., Yazidjoglou, A., Brown, S., Nguyen, M., Martin, M., Beckwith, K., Daluwatta, A., Campbell, S. a Joshy, G. (2023) *Electronic cigarettes and health outcomes: umbrella and systematic review of the global evidence*. Med J Aust, 218: 267-275. <https://doi.org/10.5694/mja2.51890>.
2. WEDINOS (2020/21) *Annual Report*. <https://www.wedinos.org/resources/downloads/Annual-Report-20-21-English.pdf>.
3. Chadi, N., Minato, C., Stanwick, R. (2020) *Cannabis vaping: Understanding the health risks of a rapidly emerging trend*. Paediatr Child Health. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7757764/#CIT0011>.
4. Page, N., Angel, L., Ogada, E., Young, H., Murphy, S. (2023). Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru: Adroddiad Arolwg Ymddygiad Iechyd ymhlith Plant Oedran Ysgol ac Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion 2021/22. Prifysgol Caerdydd, Caerdydd, y DU. <https://www.shrn.org.uk/cy/data-cenedlaethol/>.
5. ASH. (2023). *Use of e-cigarettes (vapes) among young people in Great Britain*. <https://ash.org.uk/uploads/Use-of-vapes-among-young-people-GB-2023.pdf?v=1686042690>.
6. Jha, V. a Kraguljac, A. (2021) *Assessing the Social Influences, Self-Esteem, and Stress of High School Students Who Vape*. Yale J Biol Med. Mar; 94(1): 95–106. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7995953/pdf/yjbm_94_1_95.pdf.
7. Byrne DG, Byrne AE, Reinhart MI. (1995) *Personality, stress and the decision to commence cigarette smoking in adolescence*. J Psychosom Research. Jan;39(1):53–62. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7760303/>.
8. McNeill, A., Simonavičius, E., Brose, L., Taylor, E., East, K., Zuikova, E., Calder, R. a Robson, D. (2022). *Nicotine vaping in England: an evidence update including health risks and perceptions, 2022 A report commissioned by the Office for Health Improvement and Disparities*. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/1107701/Nicotine-vaping-in-England-2022-report.pdf.

Beth yw dyfeisiau fêpio?	Faint o bobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau fêpio a pham mae'n nhw'n fêpio?	Pam mae pryder am fêpio ymhlith pobl ifanc?	Beth yw'r gyfraith o ran fêps a fêpio yng Nghymru?	Pam ydym ni'n poeni am ddyfeisiau fêpio a chynhyrchion fêpio anghyfreithlon?	Sut all ysgolion ymateb i fêpio ymhlith pobl ifanc a mynd i'r afael ag ef?	Dysgu cwrwclwm a awgrymir	Ffynonellau o wybodaeth bellach
--------------------------	---	---	--	--	--	---------------------------	---------------------------------

9. Adran Iechyd a Gwasanaethau Dynol yr Unol Daleithiau (2016) *E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults. A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: Adran Iechyd a Gwasanaethau Dynol yr Unol Daleithiau, Canolfannau Rheoli ac Atal Clefydau, y Ganolfan Genedlaethol Atal Clefydau Cronig a Hybu Iechyd, Swyddfa ar Ysmygu ac Iechyd. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538680/>.

10. Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (2021) *Tobacco: preventing uptake, promoting quitting and treating dependence NICE guideline*. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng209/resources/tobacco-preventing-uptake-promoting-quitting-and-treating-dependence-pdf-66143723132869>.

11. Bonell, C., Allen, E., Warren, E., McGowan, J., Bevilacqua, L., Jamal, F., Legood, R., Wiggins, M., Opondo, C., Mathiot, A., Sturgess, J., Fletcher, A., Sadique, Z., Elbourne, D., Christie, D., Bond, L., Scott, S. a Viner, R.M. (2018). *Effects of the Learning Together intervention on bullying and aggression in English secondary schools (INCLUSIVE): a cluster randomised controlled trial*. The Lancet, 392(10163), paragraffau 2452–2464. doi: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(18\)31782-3](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(18)31782-3).