

MONOLOG MARI

Mae'n siwr bod y mwyafrif ohonoch chi'n dreadio'r sgwrs yma? Yn enwedig chi fechgyn! Ond gwrandewch, mae'n rhan naturiol o dyfu fyny i ferched, a pam na ddylai'r bechgyn fod yn rhan o'r drafodaeth hon, fel eu bod nhw'n dechrau deall mwy o'r hyn sy'n digwydd i gyrff merched wrth dyfu fyny? Dwi'n addo, dydi o ddim yn rhy embarrassing, a phwy a wŷyr, falle wnewch chi ddysgu rhywbeth newydd?

Gwylia fonolog Mari unwaith eto. Mae'n brofiad y bydd merched yn ei gael yn ystod eu bywydau, felly pam ddim gwybod y ffeithiau i gyd a dechrau ystyried sut y byddi di'n delio â hyn pan ddaw'r amser?

Wyt ti erioed wedi bod yn yr un sefyllfa â Mari?

Teimlo fel bo' ti wedi syrthio mewn i drap bwriadol gan rywun yn dy deulu? Wyt ti erioed wedi trio gwneud unrhywbeth i osgoi siarad am bwnc sydd jyst yn rhy embarrassing?

Beth oedd y prif beth oedd yn cael ei drafod yn y fideo?

MISLIF

Beth wyt ti'n wybod yn barod am y Mislif?

- Mae'n gallu effeithio ar hwyliau
- Mae'n digwydd unwaith bob mis
- Mae'n rhywbeth mae merched yn gorfod delio gyda fo bob mis am flynyddoedd hir

Oes mwy o ffeithiau gen ti? Os na, beth am fynd ati i ymchwilio am ragor?

DYMA RHAI O'R CWESTIYNAU OEDD YN POENI MARI:

- Pryd fydd hyn yn dechre?
- Be' fydd y peth cyntaf i newid?
- Ydw i'n mynd i fod mewn poen?
- Be' os fyddai'n cael gwersi nofio ar y pryd?
- Be' os na fi fydd y cynta' yn blwyddyn ni?

Ydy'r cwestiynau hyn yn troi yn dy ben di hefyd?

Wyt ti'n gwybod pa fath o bethau gallai fod yn digwydd i'r corff? Ydy'r bechgyn yn profi rhai

o'r newidiadau hyn hefyd? Beth sy'n eu gwneud nhw'n wahanol?

- Corff yn newid siâp
- Tyfu blew mewn llefydd newydd
- Efallai mewn poen bob mis
- Croen yn newid
- Hormonau'n datblygu
- Emosiynau'n datblygu

Wyt ti erioed wedi teimlo fel bod dy ben ar fin ffrwydro ar ôl derbyn gormod o wybodaeth? Pryd? Oes modd esbonio? Sut 'nes ti ddod dros y teimladau hynny?

Beth oedd neges Mari ar ddiwedd y fideo?

'DOES DIM RHAID I MI BOENI AR BEN FY HUN.'

Yn amlach na pheidio mae rhywun arall wedi neu yn poeni am yr un pethau a ti felly rhanna'r baich. Trafodwch gyda rhywun rydych chi'n ymddiried ynddynt, er mwyn helpu gwneud y broblem yn llai. Peidiwch dal bob dim i mewn tan eich bod yn ffrwydro fel potel bop!

TASGAU

HELPU ERAILL.

Mae sawl merch ifanc wedi danfon nodyn i BEX gan eu bod yn poeni. Allwch chi helpu BEX i ddatrys y problemau a'r 'dilemas'? Rhowch ateb i'r ymholiadau hyn!

NODYN 1:

Annwyl BEX ,
Mae fy ffrindiau wedi bod yn gwneud hwyl am fy mhen yn yr ysgol oherwydd dydw i ddim wedi dechrau fy mistlif eto.
Mae fy holl ffrindiau yn dweud bod nhw wedi dechrau, ac yn poeni fi yn dweud fy mod i'n ferch fach!! Beth ddylwn i wneud?

NODYN 2:

Annwyl BEX,
Yn ddiweddar 'dwi wedi dechrau cael periods a 'dwi angen ychydig o gyngor achos dwi'n rhy embar-rassed i fynd i siarad gyda fy rhieni.
Nawr fy mod i wedi dechrau cael periods (neu mistlif fel mae Miss yn yr ysgol yn ddweud), beth ddylwn i wneud yn wahanol? Pa mor aml dylwn i gario 'pad' yn y bag gyda fi? Neu ddylwn i ddechrau defnyddio 'tampon'? Dydw i ddim yn gwybod beth sy'n iawn i w wneud?

Rhaglen Ddogfen

Beth am greu fideo ar Puppet Pals/ I Can Animate / iMovie / Rhaglen ddogfen syml yn addysgu eraill am y Mistlif? Soniwch am yr hyn sydd angen ei wybod er mwyn bod eraill ddim yn poeni ac yn ansicr.

Cofiwch ddweud pa fath o bethau allai fod yn digwydd i'r corff!

- Corff yn newid siâp
- Tyfu blew mewn llefydd newydd
- Efallai mewn poen bob mis
 - Croen yn newid
 - Hormonau'n datblygu
 - Emosiynau'n datblygu