**Thema:** Gofalu am ein cyrff : Caru ein Iau/Afu

 (Love Your Liver Month)

Mae Ppt wedi ei baratoi i gyd-fynd â’r gwasanaeth ond nid oes rhaid ei ddefnyddio. Cofiwch addasu’r iaith i siwtio’ch ardal/plant.

Dewiswch ddweud naill ai iau **neu** afu!

**Sleid 1: Teitl**

Fel arfer, Ionawr ydy’r mis i wneud addunedau a dechrau’n ffres. Mae llawer o bobl yn trïo troi dalen newydd a byw yn iachach ar ddechrau blwyddyn newydd. Yn ystod gwyliau’r Nadolig mae llawer o oedolion yn bwyta gormod ac yn yfed gormod o alcohol. Mae yna ‘selection boxes’ yn llawn siocled yn y tai, pwdinau blasus sy’n llawn siwgr a braster ac mae pawb yn dueddol o fwyta llawer mwy o’r pethau sy ddim yn dda iddyn nhw.

Ond, dydy’n cyrff ni ddim yn hoffi’r holl alcohol a siwgr a braster sy’n cael ei fwyta dros y Nadolig.

**Ionawr yw Mis Caru Ein Iau/Afu**. Dim ond un iau/afu sydd ganddon ni, ac mae'n bwysig ein bod ni’n gwybod sut i’w gadw’n iach!

**Sleid 2: Logo ‘**Ymddiriedolaeth Afu / Iau Prydain’.

Bob mis Ionawr mae’r elusen, ‘British Liver Trust’ - Ymddiriedolaeth Afu / Iau Prydain yn teithio o amgylch y wlad ac yn cynnig clinigau iechyd afu/iau. Mae’r Ymddiriedolaeth yn elusen genedlaethol sy'n ariannu ymchwil meddygol ac yn darparu cefnogaeth hanfodol i bobl sy'n byw gyda chyflwr iau/afu ac yn dysgu pobl sut i ofalu am eu iau/afu.

Felly be ydy’r afu/iau? Lle mae o? A be mae o’n wneud?

**Sleid 3: Dangos lleoliad yr afu/iau**

Mae’r afu/iau i fyny o dan y cawell asennau. Yr iau/afu yw'r organ mwyaf y tu mewn i'r corff. Mae afu/iau oedolyn tua maint pêl-droed ac mae’n gwneud nifer o bethau hanfodol.

Mae’n ymladd heintiau a chlefydau; yn dinistrio gwenwynau a chyffuriau (gan gynnwys alcohol); mae’n glanhau'r gwaed, yn rheoli faint o golesterol sy’n y corff ac yn prosesu bwyd.

Mae'r afu/iau yn gweithio'n galed ac yn gallu cymryd llawer o gam-driniaeth, ond mae fel band elastig – os dych chi’n rhoi gormod o straen arno bydd yn torri.

Mae clefyd yr iau/afu ar gynnydd. Gall fod yn lladdwr tawel, heb unrhyw symptomau nes ei bod yn rhy hwyr. Mae yna lawer o achosion o glefyd yr afu, ond mae dau brif fygythiad i’r afu/iau – sef alcohol a clefyd braster yr iau/afu.

**Sleid 4: Llun o afu/iau iach ac afiach.**

Mae afu/iau sy’n gorfod delio â gormod o fraster neu alcohol yn dioddef yn ofnadwy. Dydy o ddim yn gallu gweithio’n effeithiol.

Wedyn mae pobl yn dioddef o nifer o broblemau iechyd, yn dechrau’n fach ond yn gwaethygu nes mae eu bywydau yn y fantol. Mae’r symptomau’n cynnwys -

poen bol; ddim eisiau bwyta; blinder; teimlo'n sâl; dolur rhydd (diarrhoea); eich croen a gwyn eich llygaid yn melynu; eich coesau, pigyrnau, traed ac abdomen yn chwyddo; tymheredd uchel a chryndod; cosi ofnadwy; colli gwallt; colli lot o bwysau; gwendid yn y cyhyrau; problemau dryswch a chofio; problemau cysgu a newidiadau yn eich personoliaeth; chwydu gwaed du a tuedd i waedu a chleisio’n hawdd.

Mae’r rhestr yn un dychrynllyd – ac mae’n bosib osgoi’r symptomau yn gyfan gwbl. Mae’n rhaid i ni edrych ar ôl ein cyrff! Cofiwch - Mis Ionawr ydy mis caru’r afu/iau!

**Sleid 5: Yr adnodau isod.**

Mae ein cyrff yn wych. Does yna ddim un cyfrifiadur na robot na pheiriant sy’n dod yn agos at sgiliau amrywiol y corff a’r ymennydd dynol. Mae’n bwysig ein bod ni’n gofalu am ein cyrff o oedran ifanc. Dydy gyrrwr car Fformiwla 1 ddim yn rhoi lemonêd yn injan ei gar, mae’n dewis y tanwydd gorau. Felly fe ddylen ninnau feddwl yn ofalus am ein cyrff, am beth rydyn ni’n ei fwyta a’i yfed. Mae ein cyrff yn rhyfeddol.

Dyma rai adnodau o’r Beibl sy’n dangos peryglon goryfed a gorfwyta. Nid problem newydd ydy hon:

*Effesiaid 5:18 - Peidiwch meddwi ar win – dyna sut mae difetha’ch bywyd.*

*Diarhebion 23:20-21 - Paid cael gormod i'w wneud gyda'r rhai sy'n goryfed, ac yn stwffio eu hunain hefo bwyd. Bydd y rhai sy'n diota a gorfwyta yn mynd yn dlawd; fydd gynnon nhw ddim egni, a byddan nhw mewn carpiau.*

**Gweddïwn:**

Ein Tad, diolch am ein cyrff rhyfeddol. Y rhan fwyaf o'r amser dŷn ni’n cymryd ein iechyd yn ganiataol. Rydyn ni’n anghofio pa mor ffodus ydyn ni i fyw heb boen, a pha mor fendithiol ydy gallu gweld a chlywed a cherdded a bwyta. Rydyn ni’n anghofio yn aml mai rhodd gen ti yw’r corff.

Pan dŷn ni’n feirniadol o sut ydyn ni’n edrych, neu o sut mae rhywun arall yn edrych, atgoffa ni ein bod wedi ein creu i fod yn debyg i ti. Pan fyddwn yn genfigennus o ymddangosiad rhywun arall, dysga ni i werthfawrogi ein corff unigryw.

Helpa ni, Dduw, i ofalu am ein cyrff. Dysga ni i beidio gwneud pethau fydd yn gwneud niwed i ni. O Dduw, arwain ni i ddefnyddio ein cyrff yn ddoeth. Diolchwn i ti, Ein Tad, am ein creu ni fel hyn. Amen.