

Ydy yfed alcohol yn broblem?

Cyngor Prif Swyddog Meddygol y DU yw peidio ag yfed mwy na _____ uned yr wythnos yn rheolaidd

Lledaenwch eich yfed drosodd _____ diwrnod

Peidiwch _____

Ceisiwch _____

Yfed Risg Isel	
Yfed Peryglus	
Yfed Niweidiol	
Yfed Trwm	

Cyfrifo unedau:

Diod	Cyfaint	ABV %	Unedau
Fy Hoff 1			
Fy Hoff 2			

Gweithgaredd grŵp – Faint o unedau?

Yr hyn a yfon nhw:

Cyfanswm yr Unedau:

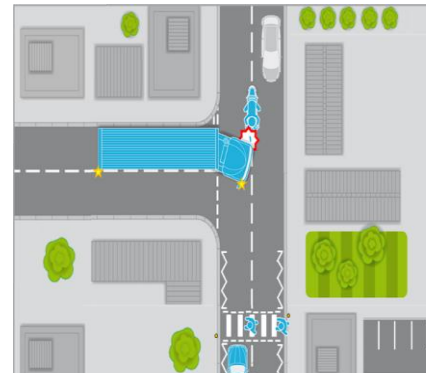
Heb Alcohol?

Beth sy'n gwneud gyrrwr da?

-
-
-
-

Sut mae alcohol yn amharu ar yrru?

-
-
-
-



Osgoi Damweiniau

	Beio	Osgoadwyedd
Car Llwyd		
Lori		
Beic Modur		
0 = Isel 5 = uchel		

Beth fyddai'r effaith i chi a'ch teulu/frindiau pe byddech chi'n rhan o wrthdrawiad angheuol?

Mesurau Cartref

Offeryn Sgrinio Alcohol – Byddwch yn onest â chi'ch hun!

1

2

3

4

5 **CYFANSWM**

6

7

8

9

10

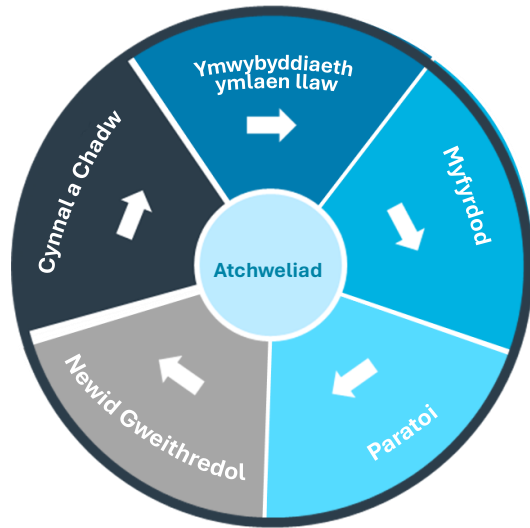
Beth yw eich barn chi am y canlyniadau hyn?

Beth arweiniodd at eich euogfarn?

Sylwch:

- Y penderfyniadau a wnaethoch chi
- Y rhesymau pam y gwnaethoch nhw
- Teimpladau, bwriadau, diwrnod, amser ac ati

Olwyn Newid Pwysigrwydd newid Hyder i wneud y newid ymddygiad gyrru dan ddylanwad alcohol sydd ei angen



Dibwys

Pwysig

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dibwys

Pwysig

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rhwystrau y gallwn i eu hwynebu (Beth all wneud newid yn anodd i mi)

Pwy/beth all fy helpu?

Manteision

Anfanteision

Cam rydw i ynddo:

Yr hyn rwy'n ei wneud sy'n fy rhoi ar y cam hwn:

Fy nghamau nesaf yw:

Crynodeb – Adolygwch y nodiadau hyn a'u hamlygu (*) pa 3 phwnc oedd fwyaf defnyddiol yn bersonol

Nodiadau:

Optimistiaeth Afrealistig

Cymhariaeth tuag i lawr

Rhith o reolaeth

**Ar gyfer yr wythnos
nesaf:**