

Hafan Ddiogel

Gweithgareddau Dilydol i Athrawon

Mae'r gweithgareddau dilydol ar gyfer y wers Hafan Ddiogel (Perthnasau Diogelach) yn rhoi cyfle i ddisgyblion gyflawni amcanion dysgu o'r Fframwaith ar Gyfer Dysgu Plant 3 i 7 oed yng Nghymru 2008 a'r Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd Cenedlaethol yng Nghymru 2013.

Gweithgareddau dilydol	Yn cysylltu â'r Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd Cenedlaethol yng Nghymru 2013	Yn cysylltu â'r Fframwaith ar Gyfer Dysgu Plant 3 i 7 oed yng Nghymru 2008	
		Sgiliau	Amrediad
1. Pwy sy'n byw yn fy nhŷ i?	L(LI)s L(LI)g L(LI)c&th	<ul style="list-style-type: none"> Mynegi a chyfathrebu gwahanol deimladau ac emosiynau - eu rhai nhw eu hunain 	<ul style="list-style-type: none"> Gweithgaredd sy'n caniatáu iddynt gyfathrebu eu syniadau, eu gwerthoedd a'u credau amdanynt eu hunain, eraill a'r byd
2. Hawliau'r Plentyn y Cenhedloedd Unedig	L(LI)s L(LI)g L(LI)c&th LI(D)sd LI(D)d&d LI(Y)s&th	<ul style="list-style-type: none"> Datblygu dealltwriaeth o'r hyn sy'n deg ac yn annheg Cyfathrebu ynghylch beth sy'n dda ac yn ddrwg, yn iawn a ddim yn iawn, yn deg ac yn annheg, yn ystyriol ac yn anystyriol Gofyn cwestiynau ynghylch yr hyn sy'n bwysig mewn bywyd o safbwynt personol ac o safbwynt eraill 	<ul style="list-style-type: none"> Gweithgaredd sy'n caniatáu iddynt gyflawni amrywiaeth o rolau, gan gynnwys arweinyddiaeth o fewn grŵp bach, dysgu mewn pâr neu weithio o fewn tîm. Gweithgaredd sy'n cyfrannu at eu diogelwch nhw eu hunain
3. Y Goeden Ganmoliaeth	LI(Y)ydd LI(LI)i LI(LI)casll	<ul style="list-style-type: none"> Gwerthfawrogi a chyfrannu at eu lles nhw a lles eraill 	<ul style="list-style-type: none"> Gweithgaredd sy'n caniatáu iddynt deimlo'n ddiogel ac yn sicr a theimlo'n werthfawr
4. Bingo Emoji	L(LI)s L(LI)g L(LI)c&th	<ul style="list-style-type: none"> Mynegi a chyfathrebu gwahanol deimladau ac emosiynau - eu rhai nhw eu hunain Mynegi syniadau a theimladau yn greadigol, gan esbonio pam y maent yn arwyddocaol Bod yn ymwybodol o'u teimladau eu hunain a datblygu'r gallu i'w mynegi mewn modd priodol 	<ul style="list-style-type: none"> Gweithgaredd sy'n caniatáu iddynt gyfathrebu eu syniadau, eu gwerthoedd a'u credau amdanynt eu hunain
5. Geiriau Gwych	L(LI)s L(LI)g L(LI)c&th LI(Y)s&th	<ul style="list-style-type: none"> Mynegi a chyfathrebu gwahanol deimladau ac emosiynau - eu rhai nhw eu hunain Bod yn ymwybodol o'u teimladau eu hunain a datblygu'r gallu i'w mynegi mewn modd priodol 	<ul style="list-style-type: none"> Gweithgaredd sy'n caniatáu iddynt gyfathrebu eu syniadau, eu gwerthoedd a'u credau amdanynt eu hunain, eraill a'r byd



<p>6. Amser stori / sioe bypedau</p>	<p>L(L)s L(L)g L(L)c&th</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mynegi a chyfathrebu gwahanol deimladau ac emosiynau - eu rhai nhw eu hunain ▪ Bod yn ymwybodol o'u teimladau eu hunain a datblygu'r gallu i'w mynegi mewn modd priodol ▪ Cyfathrebu ynghylch beth sy'n dda ac yn ddrwg, yn iawn a ddim yn iawn, yn deg ac yn annheg, yn ystyriol ac yn anystyriol ▪ Deall y berthynas rhwng teimladau a gweithredoedd a bod gan bobl eraill deimladau ▪ Gwyllo a gwrando yn ofalus ar amrywiaeth o ysgogiadau gweledol a chlywedol 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adnoddau gwahanol megis rhai ar ffurf brintiedig a rhyngweithiol ▪ Gweithgareddau sy'n caniatáu iddynt ddefnyddio'u synhwyrau a'u dychymyg ac i fod yn greadigol ▪ Gweithgareddau sy'n caniatáu iddynt gyfathrebu eu syniadau, eu gwerthoedd a'u credau amdanynt eu hunain, eraill a'r byd ▪ Gweithgareddau sy'n cyfrannu at eu diogelwch nhw eu hunain ▪ Cymryd rhan mewn chwarae rôl a gweithgareddau drama, chwarae llawn dychymyg, gwaith byrfyfyr a pherfformiadau o fathau amrywiol
---	---	---	---

1. Pwy Sy'n Byw yn Fy Nhŷ i?

I wneud yr ymarfer hwn bydd angen bocs grawnfwyd gwag ar bob plentyn. Gellir troi'r bocs hwn tu chwith er mwyn cynrychioli model o'u tŷ. Fel arall gallwch argraffu adnodd 1a (maint A3) i bob plentyn eu poblogi.

Rhowch ddarn glân o bapur i bob disgybl er mwyn iddynt gael tynnu llun y bobl sy'n byw yn eu tŷ gyda nhw, neu rhowch daflen amlinelliad y corff (Adnodd 1b) iddynt gael eu haddasu a'u torri allan. Gofynnwch i'r disgyblion osod y bobl y maent wedi eu llunio yn eu tŷ. Wrth i'r plant wneud hyn gall yr athrawon fynd o amgylch yn gofyn i bob plentyn pwy y maent yn gosod yn eu tŷ. Sut maen nhw'n teimlo am y bobl hyn? Pam maen nhw wedi tynnu eu llun yn y modd hwn? A fydden nhw'n hoffi newid pwy sy'n byw yn eu tŷ? A oes unrhyw un y byddent yn hoffi ychwanegu at eu tŷ? A oes unrhyw un y byddent yn hoffi iddynt ddiflannu drwy hud a lledrith? (*Bydd angen ymdrin ag unrhyw bryderon a fydd yn codi o'r cwestiynau hyn yn sensitif ac yn unigol ar ôl y wers.*)



2. Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn

Cyn yr ymarfer hwn, er mwyn i'ch dosbarth ddod yn gyfarwydd â hawliau'r plentyn, cewch rai syniadau ac adnoddau da ar www.uncrnletsgetitright.co.uk

Mewn grwpiau crëwch fap meddwl yn dangos beth y maen nhw'n meddwl yw hawliau'r plentyn. Anogwch y disgyblion i drafod a chyfrannu at y map meddwl. Gofynnwch i'r dosbarth adrodd eu hatebion yn ôl.

Cadwch y bum hawl graidd mewn cof. Mae'r Confensiwn yn nodi bod gan bob plentyn:

- Yr hawl i **blentyndod** (gan gynnwys eu hamddiffyn rhag niwed)
- Yr hawl i gael eu **haddysgu** (gan gynnwys pob merch a bachgen yn cwblhau ysgol gynradd)
- Yr hawl i fod yn **iach** (gan gynnwys cael dŵr glân, bwyd maethlon a gofal meddygol)
- Yr hawl i gael eu trin yn **deg** (gan gynnwys newid cyfreithiau ac ymarferion sy'n annheg i blant)
- Yr hawl i gael eu **clywed** (gan gynnwys ystyried safbwyntiau plant)

I weld y rhestr lawn o hawliau'r plentyn cliciwch yma

www.uncrcletsgetitright.co.uk/index.php/children-young-people/right

Rhannwch y dosbarth yn grwpiau. Gan ddibynnu ar oedran a gallu'r dosbarth dosbarthwch naill ai batrymlun diemwnt naw (Adnodd 2a) neu batrymlun pyramid chwech (Adnodd 2b). Rhowch set o ddatganiadau hawliau i bob grŵp (Adnodd 2c neu 2d). Er mwyn cwblhau'r ymarfer hwn bydd angen i'r datganiadau hawliau (Adnodd 2c i'r ymarfer graddio diemwnt neu 2d ar gyfer yr ymarfer pyramid) gael eu torri allan o flaen llaw. Dewiswch naw ar gyfer yr ymarfer graddio diemwnt a chwech ar gyfer yr ymarfer pyramid o'r un ar ddeg a ddarparwyd. Mae diemwntau (Adnodd 2e) neu byramidiau (Adnodd 2f) glân ychwanegol ar gael ar gyfer atebion gwahanol a roddir gan y dosbarth. Gofynnwch i'r disgyblion osod yr hawliau yn nhrefn eu pwysigrwydd, y rhai pwysicaf ar y brig a'r rhai lleiaf pwysig ar y gwaelod. Gofynnwch i'r grŵp roi'r rhesymau dros eu dewisiadau.

3. Y Goeden Ganmoliaeth - cynyddu hunan-barch

Crëwch goeden ganmoliaeth i'r dosbarth. Gall athrawon, cyfoedion neu'r plentyn gyfrannu at goeden y dosbarth drwy ysgrifennu datganiadau cadarnhaol ar amlinelliadau o ddail (Adnodd 3a). Gellir ychwanegu at y goeden drwy gydol yr hanner-tymor, y tymor neu'r flwyddyn. Ar ddiwedd y cyfnod a bennwyd gallai bob plentyn unigol dynnu eu dail o goeden y dosbarth i wneud eu coed cofio personol. Gellir rhoi amlinelliad o goeden A3 (Adnodd 3b) ac amlinelliadau llai o ddail (Adnodd 3c) i ddisgyblion eu haddurno ac i ail-greu eu coed personol.



4. Bingo Emoji

Gan ddefnyddio dis mawr sbwng, gosodwch un emoji (Adnodd 4a) ar bob ochr. Rhannwch y dosbarth yn grwpiau bach a rhowch fwrdd bingo i bob grŵp (Adnodd 4b). Mewn grŵp bach gofynnwch i'r disgyblion gymryd tro i rolïo'r dis ac adnabod yr emosiwn a ddangosir. Gofynnwch i'r plant hefyd adnabod yr un emosiwn ar y bwrdd bingo a'i orchuddio gyda darn chwarae bach. Wrth adnabod pob emosiwn gofynnwch i'r disgyblion roi enghraifft o amser pan roeddent wedi teimlo fel hynny. Os oedd yn deimlad negyddol, beth wnaethant i deimlo'n well? Parhewch nes eich bod wedi trafod pob emosiwn.

5. Geiriau Gwych

Mae'r gweithgaredd hwn yn helpu plant i ddysgu bod y pethau rydyn ni'n eu dweud yn gallu brifo teimladau pobl neu wneud iddyn nhw deimlo'n wych. Gofynnwch i'r plant eistedd mewn cylch. Esboniwch i'r plant eu bod yn mynd i feddwl am eiriau gwych (pethau caredig am ymddangosiad, ymddygiad, personoliaeth neu waith rhywun yn yr ysgol a fydd yn gwneud iddyn nhw deimlo'n dda y tu mewn). Sicrhewch fod pob plentyn yn cael tro wrth basio gwrthrych o amgylch y cylch. Efallai y bydd angen i'r athrawon gefnogi'r plant wrth feddwl am eiriau gwych.

Rhowch berson papur maint A5 (Adnodd 5a) i bob plentyn, neu gofynnwch iddynt dynnu llun eu person eu hunain a phersonoli ac enwi'r cymeriad. Gofynnwch i'r plant ysgrifennu geiriau gwych ar eu person papur. Gwahoddwch y dosbarth i ddod yn ôl at y cylch a dewiswch rai plant i ddarllen y geiriau yr oeddent wedi eu hysgrifennu yn uchel. Gofynnwch iddynt:

- Sut fydddech chi'n teimlo os byddai rhywun yn dweud hynny wrthy ch chi?
- Beth os byddai rhywun yn dweud pethau cas?

Dywedwch wrth y dosbarth i sibrwd gair cas i'w person papur. Gofynnwch i'r disgyblion sut y maent yn meddwl y mae eu person yn teimlo nawr? e.e. yn ofidus, yn drist, wedi brifo, yn grac ayyb. Gofynnwch i'r disgyblion ddangos sut mae'r person yn teimlo wrth wasgu'r person papur yn bêl a'i ollwng i ganol y cylch. Gofynnwch i'r disgyblion:

- Sut allwn ni wneud i'n pobl papur deimlo'n well?

Dwedwch wrth y plant i ddewis ffrind papur o'r llawr, ei esmwytho eto a darllen un o'r geiriau gwych i wneud i'w person papur deimlo'n well. Atgoffwch y plant fod geiriau'n rymus iawn.

Weithiau mae oedolion a phlant yn dweud pethau cas. Yn union fel y bobl papur sy'n dal i ddangos ôl cael eu gwasgu gan y geiriau cas, gall ein teimladau ni gael eu brifo a gall yr effeithiau bara'n hir iawn. Atgoffwch y plant fod geiriau fel past dannedd; gallwch chi ddim gwthio'r past dannedd yn ôl mewn i'r tiwb, a gallwch chi ddim cymryd geiriau cas yn ôl.

D.S. Fel arall, gellir defnyddio'r gweithgaredd hwn ar gyfer gwasanaeth. Crëwch amlinelliad person papur mawr drwy dynnu llun o amgylch plentyn. Bydd y plant i gyd yn cyfrannu geiriau gwych a'r athro/athrawes yn modelu geiriau cas er mwyn dangos faint y mae geiriau'n gallu brifo.



6. Amser stori / sioe bypedau

- a. Stori ddosbarth ddilynol i ddatblygu'r thema ymhellach o bosibl fyddai "*How are you feeling today Baby Bear?*" Gellir defnyddio hwn fel gweithgaredd unigol neu ei ddefnyddio i gyflwyno gweithgaredd sioe bypedau yn rhan b.

How are you feeling today Baby Bear? gan Jane Evans

Ysgrifennwyd y llyfr stori sensitif hwn i helpu plant rhwng 2 a 6 oed sydd wedi byw gyda thrais yn y cartref i ddechrau archwilio ac enwi eu teimladau. Ceir nodiadau ar gyfer athrawon ynghylch sut i ddefnyddio pob tudalen o'r stori i ddechrau sgysiau. Ceir hefyd weithgareddau i helpu plant ddeall a mynegi emosiynau anodd.

- b. Gellir defnyddio hwn fel gweithgaredd unigol neu fel gweithgaredd dilynol ar ôl rhan a. I wneud y gweithgaredd hwn bydd angen bocs hosanau a blwch crefft yn llawn deunyddiau fel Felcro, ffelt, gwlan, pegiau ayb.

Gofynnwch i blant y dosbarth ddewis hosan i wneud pyped llaw. Dylai disgyblion greu cymeriad yn defnyddio deunyddiau o'r blwch crefft e.e. llygaid, ceg, pegiau ar gyfer coesau ayyb.

Esboniwch i'r disgyblion bod angen iddynt roi enw i'w pyped gan ei fod e/hi yn ffrind y gallent siarad gydag e/hi. Gallai'r disgyblion wneud teulu o bypedau os byddai angen.

Gellir defnyddio'r pypedau mewn amrywiaeth o ffyrdd:

- Fel rhan o weithgareddau amser cylch
- Pan fyddai angen gallent siarad gyda'u pyped ar eu pennau eu hunain yn yr ardal dawel, er mwyn rhannu eu problemau neu eu gofidiau
- Gallai disgyblion ddefnyddio'u pypedau i chwarae rôl. Gellir gwneud hyn mewn parau neu mewn grwpiau. Gallai'r hwylusydd roi thema i bob grŵp er mwyn greu senario e.e. yn y cartref, chwarae'n ddiogel, chwarae gyda'ch brawd a'ch chwaer ayyb. Dylai'r themâu fod yn berthnasol i'r tesun a bod yn gymwys i'r dosbarth.

