Ffrind neu Elyn?

Gweithgareddau Dilynol ar gyfer Athrawon

Mae'r gweithgareddau dilynol ar gyfer Ffrind neu Elyn yn rhoi cyfleoedd i'r disgyblion gyflawni canlyniadau dysgu Cyfnod Allweddol 2 o'r Fframwaith ABCh i bobl ifanc rhwng 7 a 19 yng Nghymru.

Ffrind neu Elyn? Gweithgareddau ychwanegol	Fframwaith Rhifedd a Llythrennedd 2013	Cysylltiadau gyda'r Fframwaith ABCh i bobl ifanc rhwng 7 a 19 yng Nghymru	
		Sgiliau	**Ystod**
1.'Yn eich wyneb'	Ll(Ll)s Ll(Ll)g Ll(Ll)t&s	▪ Cydymdeimlo gyda phrofiadau a theimladau pobl eraill	▪ Deall amrediad eu teimladau ac emosiynau eu hunain ac eraill.
2. Mynegiant Positif a negyddol	Ll(Ll)s Ll(Ll)g Ll(D)sd Ll(Y)i	▪ Dangos empathi gyda phrofiadau a theimladau pobl eraill	• Deall amrediad eu teimladau ac emosiynau eu hunain ac eraill.
3.'Ymddiriedaf ynof.'	Ll(Ll)s Ll(Ll)g Rh(DRhRh)adc	▪ Cydweithio i ddatrys problemau ▪ Llunio barn bersonol a gwneud penderfyniadau gwybodus.	▪ Datblygu parch tuag atynt eu hunain ac eraill ▪ Deall pwysigrwydd diogelwch personol
4. Y Teimladau 'o na!'	Ll(Ll)s Ll(Ll)g Ll(D)sd Ll(D)y&d	▪ Cymhwyso dysgu i sefyllfaoedd tebyg ▪ Gofyn am gefnogaeth bersonol a chyngor	▪ Cymryd cyfrifoldeb cynyddol am gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac iach. ▪ Deall beth i'w wneud neu at bwy i fynd pan fyddwch yn teimlo'n anniogel
5.Arwyddion rhybudd y corff	Ll(Ll)s Ll(Ll)g Ll(Ll)ts Ll(D)y&d	▪ Defnyddio technegau priodol ar gyfer myfyrio personol ▪ Dangos empathi gyda phrofiadau a theimladau pobl eraill	▪ Teimlo'n bositif am eu hunain ac yn sensitif at deimladau pobl eraill

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

1 - Yn eich wyneb - Fel yr athro/athrawes, dechreuwch drwy wneud gwahanol fynegiant gyda'r wyneb, defnyddio iaith corff a heb siarad gan ddefnyddio'r cardiau emosiwn (1.a)

Gofynnwch i'r disgyblion pa neges gaiff ei chyfleu gyda phob mynegiant wyneb. Enghraifft - Athro/athrawes- "Dychmygwch sut ydw i'n teimlo", yna gwneud wynebau i'r plant ddyfalu e.e. hapus, trist, blin, wedi gwylltio, sâl. Gall y disgyblion roi marciau am ymdrech yr athro/athrawes. Nawr gwnewch weithgaredd y disgyblion mewn parau, 'Wyneb yn wyneb'. Llungopïwch a thorrwch ddigon o gardiau i'ch disgyblion eu defnyddio mewn parau (1.a). Gyda'u partner, y disgyblion i wneud gweithgaredd tebyg ac yn eu tro dyfalu'n gywir y mynegiant ar y cerdyn. Dewiswch y perfformwyr gorau a'u cael i ddangos eu mynegiant wyneb ac iaith gorfforol i'r dosbarth.

Tynnwch sylw at ba mor bwysig yw'r llygaid a'r geg ym mhob mynegiant. Gofynnwch iddynt beth sy'n digwydd i'r llygaid a'r geg pan fyddwch yn hapus, yn drist, yn crio, chwerthin, wedi cael ofn, wedi synnu, yn llwglyd, mewn poen, dangos casineb, mewn cariad. Gofynnwch i'r disgyblion a ydynt yn credu'r hyn y mae'r llall yn ei bortreadu - neu a ydynt yn actio? Gofynnwch iddynt a allant ddweud os yw rhywun yn smalio?

Dangoswch y PowerPoint - Dyfalu'r Teimlad (1.b) a chwaraewch y gêm. Byddwch angen gofod gan fod y gweithgaredd hwn yn cynnwys dysgu VAK. Mae hwn yn gyfle gwych i gynnwys eich holl ddisgyblion a bydd plant gyda dulliau dysgu gwahanol yn gwerthfawrogi'r gêm hon.
Rhowch bedwar cerdyn, wedi eu labelu A, B, C a CH (1.c) mewn pedwar lleoliad yn y dosbarth. Dechreuwch y PowerPoint gan esbonio'r rheolau ar y sleid gyntaf. Amserwch y plant i gael eu hateb A, B, C neu CH a datgelwch yr ateb cywir.

2. Mynegiant positif a negyddol – gweithgaredd torri a gludo. Llungopïwch ddigon o ddalennau adnodd (2d, e ac f) i'ch dosbarth. Gall disgyblion naill ai dorri a gludo'r wynebau yn unig, torri a gludo geiriau ac wynebau, neu gludo wynebau ac ysgrifennu geiriau disgrifiadol heb gymorth.
Gallai'r plant ychwanegu rhagor o eiriau/wynebau ar y ddalen gan ddefnyddio'r rhyngrwyd, cylchgronau a geiriaduron i gael y sillafu'n gywir. Gallent hefyd dynnu llun eu hwynebau ac ychwanegu mynegiant iaith gorfforol. Defnyddiwch luniau wynebu unigolion enwog ac anhysbys wedi eu casglu o bapurau newydd, cylchgronau ac o'r rhyngrwyd. Argraffwch y lluniau hyn neu gallwch greu eich PowerPoint eich hun i ymestyn y testun i'w cynorthwyo i adnabod teimladau pobl eraill.
Gallai'r rhain fod yn bobl gyhoeddus: Chwaraeon – Gwleidyddiaeth – Cerddoriaeth/Teledu – enwogion neu unigolion anhysbys: Ystyriwch fynegiant yr wyneb, lliw'r croen, dillad, oedran ac ati. Anogwch y dosbarth i adnabod gwahanol deimladau ac emosiynau a allai fod i'w gweld yn yr wynebau hyn.

3 - Ymddiriedwch ynof… Esboniwch fod rhai pobl yn dda iawn am wneud wynebau a pheidio â dangos eu gwir deimladau, felly mae'n bwysig ystyried pwy y gallwch ymddiried ynddynt. Nid yw'n bosibl barnu person dim ond ar sut mae'n edrych, ei ddillad, lliw, neu fynegiant ei wyneb. Dangoswch PowerPoint (2a) – Ym mhwy allaf ymddiried? i'r plant Gallwch gael hwy yn creu wynebau drwy ddefnyddio'r hyperddolen **http://flashface.ctapt.de/**
Gwefan yw hon lle gallwch wneud miloedd o wynebau drwy newid llygaid, trwyn, gwallt, ceg ac ati. Gofynnwch i'r plant greu wynebau cas ac wynebau caredig.

Rhowch y plant mewn grwpiau o bedwar. Darllenwch dasg y grŵp o'r sleid ar y PowerPoint (2.a sleid 3) a chaniatewch 15 munud iddynt dorri a gludo'r geiriau o'r rhestr ar y grid diemwnt. (2b and 2c) Y bobl y byddant yn ymddiried fwyaf ynddynt ar y brig a'r bobl y byddant yn ymddiried leiaf ynddynt ar y gwaelod Dechreuwch drafodaeth ddosbarth a sail eu canlyniadau.
Y canlyniad ddylai fod eu bod yn ymddiried yn y bobl y maent yn eu HADNABOD.
Er efallai na fyddant yn adnabod y swyddog heddlu neu'r ymladdwr tân, mae'r rhain yn bobl y gellir ymddiried ynddynt yn ein cymdeithas oherwydd y maent wedi eu cydnabod yn swyddogol. Mae'n bwysig fod y plant yn dod yn ymwybodol na ellir ymddiried mewn emosiynau a mynegiant yn unig. Terfynwch gydag os yw rhywun yn ddieithryn, hyd yn oes os ydynt yn edrych yn gas neu'n garedig, ni allwch ymddiried ynddynt gan nad ydych yn eu hadnabod.

Parhewch gyda'r gweithgareddau drwy chwarae'r gêm 'Beth fyddech chi'n wneud?' Edrychwch ar y ddwy senario ble y mae Anna ar goll yn y parc ac yng nghanol y dref. (2.a sleidiau 4 - 16) Wrth i chi glicio drwy'r sleidiau gofynnwch i'r plant gael eu cardiau A, B, C a CH (1.c) yn barod i ddangos pa berson y byddent yn ymddiried fwyaf ynddynt o'r pedwar dewis.

Meddyliwch - mewn parau - rhannwch (2.a, sleidiau 17 - 19) Darllenwch drwy'r senario gyda'r plant. Yn gyntaf, gofynnwch i'r plant eu rhoi mewn trefn o ran y bobl y byddent yn ymddiried ynddynt. Yn ail, gofynnwch iddynt rannu eu canlyniad gyda phartner. Yn drydydd, gofynnwch am wirfoddolwyr i rannu gyda'r dosbarth cyfan a dechrau trafodaeth ynglŷn â pham y byddent yn dewis y bobl yn y drefn honno.

4 - Y teimlad O na! - Esboniwch ei bod hi'n bwysig cydnabod ein bod weithiau'n teimlo'n anniogel, ansicr neu'n bryderus ynglŷn â rhywun neu mewn sefyllfa arbennig. Chwaraewch y PowerPoint (3a) - Y Teimlad O na!
Gweithiwch eich ffordd drwy'r PowerPoint gan aros i drafod mewn mannau priodol.
Mewn parau, gofynnwch i'r plant roi cynnig ar y ddalen waith 'teimladau O na' - yn nodi'r geiriau pleserus ac amhleserus. (3.a.) Gwnewch ddigon o gopïau fel bod un rhwng dau. Gwnewch yn siŵr fod digon o beniau oren a glas ar gael i'r plant eu defnyddio. Gwnewch yn siŵr fod geiriaduron wrth law gan y gallai plant mwy galluog ychwanegu geiriau i'w rhestr.

Dangoswch y PowerPoint - pleserus neu amhleserus**?** (3.c)
Archwiliwch y cwestiynau mewn parau ac adrodd yn ôl ar yr atebion.
■ Ystyriwch sut ydych chi'n teimlo?

Gofynnwch i'r dosbarth nodi enghreifftiau pryd y maent wedi teimlo dan fygythiad ac wedi cael y teimlad 'O na!', ac egluro sut oeddent yn teimlo.
Tynnwch lun o'ch wyneb i ddangos sut yr oeddech yn teimlo ar y pryd.

D.S. Gall y gweithgaredd hwn arwain at ddatgeliad gwybodaeth sensitif gan ddisgybl. Os digwydd hyn cyfeiriwch at eich polisi ysgol am arweiniad ynglyn â pha gefnogaeth i'w chynnig a'r camau priodol i'w cymryd.

5. Arwyddion rhybudd y corff - Ewch dros Weithgaredd 3 a gofynnwch i'r disgyblion sydd wedi cael profiad o'r teimlad 'O na!' sut oeddent yn teimlo. Efallai y bydd rhai yn son am rywbeth yn digwydd i'w corff fel teimlad pili pala yn y bol neu fod eu ceg yn sych. Esboniwch fod y rhain yn hollol normal - mae'r corff yn ymddwyn fel hyn i'ch amddiffyn.

Dangoswch y PowerPoint i'r dosbarth - Arwyddion rhybudd y corff (4.a)
Anogwch y dosbarth i 'ddarllen yr arwyddion;':

- Curiad y galon - cyflym
- Cyhyrau - tynn
- Dwylo - ysgwyd a chwysu
- Anadlu - cyflym
- Dannedd - clensio
- Ceg - sych
- Stumog - poen
- Corff - ysgwyd

Gallai'r dosbarth eu hactio!

2. Gweithgaredd. - Arwyddion rhybudd y corff. (4.b.)

Ymgasglwch y plant yn grwpiau bach. Llungopïwch a chwyddwch bob un o'r chwe senario i faint A3. (4.b) Gofynnwch i bob grŵp ddarllen eu tasg benodol ac i ysgrifennu:

a. Sut y byddent yn teimlo pe byddent yn y sefyllfa honno
b. Beth ddylent ei wneud i deimlo'n ddiogel a chadw'n ddiogel

Ysgrifennwch sgets fer ar gyfer disgyblion eraill yn yr ysgol i ddangos sut y mae'r corff yn ymddwyn pan fydd yn teimlo o dan fygythiad ac awgrymwch ffyrdd o ddelio gyda'r sefyllfa pan fyddwch yn teimlo'n anhapus. Gellid perfformio'r sgets mewn gwasanaeth ysgol neu i ddosbarth arall.