Yr Hawl i Fod yn Ddiogel
Gweithgareddau Dilynol ar gyfer Athrawon

Mae'r gweithgareddau dilynol ar gyfer Hawl i fod yn Ddiogel yn rhoi cyfleoedd i'r disgyblion gyflawni canlyniadau dysgu Cyfnod Allweddol 2 y Fframwaith ABCh ar gyfer pobl ifanc 7 i 19 oed yng Nghymru 2008 a'r Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd Cenedlaethol 2013.

Hawl i fod yn ddiogel Gweithgareddau ychwanegol	**Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd 2013**	**Cysylltiadau gyda'r Fframwaith ABCh i bobl ifanc rhwng 7 a 19 yng Nghymru**	
		Sgiliau	**Ystod**
1.a Gweithgaredd rhagarweiniol- Diemwnt Naw	Ll(Ll)s Ll(Ll)g Ll(O)c&d	▪ Mynegi eu teimladau a'u barn yn hyderus drwy ystod o ddulliau priodol ▪ Cyfrannu at drafodaeth ddosbarth a chymryd rhan mewn dadl	▪ Deall pwysigrwydd diogelwch personol ▪ Deall beth i'w wneud, neu at bwy i fynd, pan fyddwch yn teimlo'n anniogel
1.b Gweithgaredd rhagarweiniol Map Meddwl	Ll(Ll)s Ll(Ll)g Ll(O)c&d Ll(Y)s&th	▪ Defnyddio technegau priodol ar gyfer myfyrio personol	▪ Deall pwysigrwydd diogelwch personol
2. Rhannu Gofidiau	Ll(Ll)s Ll(Ll)g Ll(O)c&d Ll(Y)s&th	▪ Defnyddio technegau priodol ar gyfer myfyrio personol ▪ Dangos empathi gyda phrofiadau a theimladau pobl eraill	▪ Teimlo'n gadarnhaol am eu hunain ac yn sensitif at deimladau pobl eraill ▪ Deall manteision teulu a ffrindiau a'r materion a allai godi
3. Continwwm Gwerthoedd	Ll(Ll)g	▪ Llunio barn bersonol a gwneud penderfyniadau gwybodus ▪ Dangos empathi	▪ Datblygu parch tuag atynt eu hunain ac eraill

		gyda phrofiadau a theimladau pobl eraill	
4. Llwybr Cydwybod	Ll(Ll)s Ll(Ll)g Ll(O)c&d	▪ Dangos empathi gyda phrofiadau a theimladau pobl eraill	▪ Teimlo'n gadarnhaol am eu hunain ac yn sensitif at deimladau pobl eraill
5. Matrics creadigol	Ll(Ll)s Ll(Ll)g Ll(O)c&d Ll(Y)s&th Ll(Y)ydd	▪ Llunio barn bersonol a gwneud penderfyniadau gwybodus. ▪ Cyfrannu at drafodaeth ddosbarth a chymryd rhan mewn dadl	▪ Pwysigrwydd diogelwch personol

1. Gweithgaredd Rhagarweiniol - Diemwnt Naw- Rhannwch y dosbarth yn grwpiau a gofynnwch i bob grŵp / disgybl dorri allan ffrâm diemwnt naw (1.a). Gofynnwch i bob grŵp / disgybl feddwl yn ôl i wers y swyddog a rhoi enw un person y maent wedi ei nodi fel person a allai roi cefnogaeth a chyngor os byddant yn cael y teimlad o fod yn anniogel, ansicr neu'n bryderus ynglŷn â rhywun neu rhyw sefyllfa benodol. Lluniwch restr ar y bwrdd o'r adborth. Gofynnwch iddynt mewn grwpiau i drefnu'r bobl a enwebwyd yn nhrefn pwysigrwydd. Eglurwch mai pen uchaf y diemwnt yw'r cyswllt mwyaf tebygol ac mai'r gwaelod yw'r lleiaf tebygol. Adborth a thrafodaeth fel dosbarth cyfan.
Neu
Ewch yn ôl at wers y swyddog drwy ofyn i'r disgyblion ysgrifennu eu meddyliau fel map meddwl. Atgoffwch y disgyblion y gall perthynas fod yn gadarnhaol neu'n negyddol. Trafodwch.

2. Rhannu Gofidiau - Darllenwch ddetholiad o 'Huge Bag of Worries' gan Virginia Ironside i'r dosbarth. Rhowch gwdyn papur i bob disgybl. Gofynnwch i'r disgyblion ysgrifennu eu gofidiau ar nodyn 'post-it' (1 post-it ar gyfer pob gofid) a'u rhoi yn y cwdyn gyda phwysau i gynrychioli pob gofid e.e. marblis, cerrig ac ati. Gofynnwch i un aelod o'r dosbarth gasglu cwdyn gofidiau pob disgybl a'u rhoi mewn cwdyn mwy (cyn yr ymarferiad hwn eglurwch i'r casglwr gofidiau a ddewisir bod angen iddynt wneud sylw ynglŷn â pha mor drwm y mae'r cwdyn yn mynd). Trafodwch gyda'r disgyblion pa mor drwm yw'r cwdyn, a sut deimlad ydyw i gario'r holl ofidiau hyn o gwmpas. Bydd yr athro/athrawes yn tynnu'r gofidiau (darnau post-it) allan o'r cwdyn ac yn eu harddangos mewn clystyrau yn ôl math e.e. teulu, ffrindiau, ysgol ac ati. Bydd grwpio gofidiau yn dangos y gofidiau cyffredin i'r disgyblion. Sut mae hynny'n gwneud iddynt deimlo? Yn ystod y broses hon soniwch gymaint yn well y mae'n teimlo wrth i'r cwdyn ysgafnhau. Gofynnwch i'r disgyblion mewn parau i ddweud wrth ei gilydd am ofid oedd ganddynt a sut y gwnaethant ei ddatrys. (Beth helpodd? / Beth na helpodd?) Gofynnwch i'r parau adrodd yn ôl ac fel dosbarth trafodwch ym mha ffyrdd eraill y gallent ddelio â gofidiau e.e. siarad gyda rhiant, ffonio Child Line, dweud wrth athro neu athrawes ac ati.

3. Continwwm Gwerthoedd - Eglurwch reolau Continwwm Gwerthoedd. Rhowch yr arwyddion iawn / dim yn iawn ar waliau sy'n wynebu ei gilydd (3.a.). Gofynnwch i'r disgyblion sefyll yng nghanol yr ystafell. Pan ddarllenir pob datganiad o'r ddalen datganiadau (3.b.) rhaid i'r disgyblion symud i'r ateb y maent hwy'n feddwl sy'n gywir. Yr athro/athrawes i hybu trafodaeth ynglŷn â'r rhesymau am y dewisiadau y mae'r disgyblion wedi eu gwneud. Wedi trafod y datganiad bydd y disgyblion yn dychwelyd i'r canol. Gall athrawon hefyd ddefnyddio'r ddalen datganiad fel dalen gyfrif os ydynt yn dymuno. Gofynnwch y cwestiwn. A yw hi byth yn dderbyniol i?

DATGANIAD	IAWN	DIM YN IAWN
Taro rhywun		
Gweiddi ar rywun		
Cael eich anfon i'ch ystafell		
Gorfod aros adref		
Cymryd eich ffôn symudol oddi arnoch		
Cael eich anwybyddu		
Cael cwtsh		
Treulio amser ar eich pen eich hun		
Chwarae gemau		
Cael anrheg		
Chwerthin a gwenu		
Canmol rhywun		

4. Llwybr Cydwybod - Gweithgaredd chwarae rôl yw hwn sy'n caniatáu disgyblion i gael crynodeb gyflym o'r holl faterion sy'n ymwneud â phwnc. Mae angen gofod agored ar gyfer symud a rhyngweithio'n rhwydd. Gyda dosbarth mawr gall yr athro/athrawes ystyried cael 2 lwybr.

Eglurwch un o'r senarios i'r disgyblion (er enghraifft, digwyddiad tu allan i gatiau'r ysgol lle mae rhiant yn bygwth plentyn). (4.a.) Rhowch rôl i bob plentyn drwy roi cerdyn rôl (4.b.) iddo ef neu hi. Sy'n dweud wrth y disgybl pwy ydynt ac yn fyr iawn sut maent yn teimlo am y sefyllfa (er enghraifft, y bwli, y dioddefwr, ffrindiau'r bwli, rhiant, pennaeth, athro/athrawes dosbarth ac ati).

Gofynnwch i'r dosbarth sefyll mewn dwy linell yn wynebu ei gilydd, gyda llwybr yn y canol.
Dewiswch ddisgybl ar hap a gofynnwch iddynt ddweud eu rôl. Gofynnwch i'r disgyblion sy'n weddill feddwl am un datganiad yr hoffent ei ddweud wrth yr unigolyn yma. Yna mae'r disgybl a ddewisir yn cerdded rhwng y llinellau ac mae gweddill y dosbarth yn gwneud eu datganiadau wrth iddo/iddi basio. (Efallai bydd angen i chi ailadrodd hyn, nifer o weithiau, gan annog disgyblion i "fynd i ysbryd y rôl"). Holwch y dosbarth drwy ofyn i'r disgybl a ddewiswyd pa ddadleuon y gwnaethant eu gweld yn rhai argyhoeddedig a beth yw eu barn am y senario. Gellir ailadrodd y gweithgaredd drwy ddewis disgyblion / cymeriadau eraill i gerdded mewn rôl ar hyd "Llwybr Cydwybod".

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

5. Matrics Creadigol - Mae'r gweithgaredd hwn yn annog disgyblion i feddwl yn greadigol am gyfres o senarios (damcaniaethol), opsiynau, syniadau a digwyddiadau. Rhannwch y dosbarth yn grwpiau. Rhowch fatrics (5.a.) o senarios posibl i bob grŵp yn seiliedig ar fater penodol e.e. perthynas.

<u>Matrics Creadigol – Perthynas – Beth all fynd o'i le?</u>

Problemau Beth?	cael eich anwybyddu	galw enwau	trais	ffraeo (cweryla)	twyllo
Pobl Gan bwy?	ffrindiau	henoed	rhiant neu bartneriaid	teuluoedd	rhai yn eu harddegau
Lle Ymhle?	cartrefi	ysgol	gwyliau	gwaith	mannau cyhoeddus

Yn eu grwpiau gofynnwch i'r disgyblion nodi, yn eu barn hwy, pa rai yw'r senarios mwyaf tebygol ac annhebygol, gan ddewis un opsiwn o bob rhes a'u rhoi at ei gilydd. Bydd hyn yn hybu trafodaeth o fewn y grŵp gan y bydd yn rhaid i ddisgyblion gyfiawnhau eu dewisiadau er mwyn dod i gytundeb ynglŷn â'r opsiynau a ddewiswyd.

- ***Mwyaf tebygol* = galw enwau - ffrindiau - ysgol**
- **Lleiaf tebygol = trais – Pensiynwyr – gwaith**

Unwaith y bydd y grŵp wedi cytuno gofynnwch i'r disgyblion gyfiawnhau eu dewisiadau drwy gymharu a chyferbynnu ymatebion gyda grwpiau eraill, ac archwilio a oes cyfnodau lle gallai hyd yn oed eu senario lleiaf tebygol ddigwydd. Gellir datblygu hyn ymhellach fel ymarferiad ysgrifennu creadigol e.e. adrodd neu fel chwarae rôl.