

# ADNODDAU OEDRAN UWCHRADD | CANFOD EIN DEWRDER

Bydd y gweithgareddau hyn ar gyfer y dosbarth cyfan neu grŵp yn helpu pobl ifanc i ddeall ac archwilio'r thema **CANFOD EICH DEWRDER**. Gallwch ddefnyddio unrhyw rai o'r [adnoddau oedran uwchradd](#) a restrir, fel sy'n briodol, i'w cefnogi. I wahaniaethu neu ymestyn y cynnwys, cyfeiriwch at ein [gweithgareddau grŵp oedran cynradd](#).

**Rhybudd cynnwys:** Byddwch yn ymwybodol o unrhyw bobl ifanc a all fod yn hynod fregus ac addaswch y syniadau hyn i weddu i'ch grŵp. Byddwch yn wylidwrus o ddatgeliadau a dilynwch eich gweithdrefnau a pholisi diogelu bob amser. Gwnewch yn siŵr eich bod yn ymwybodol o'r gwasanaethau y gallwch atgyfeirio pobl ifanc atyn nhw am gymorth os ydyn nhw eu hangen.



	BETH YW DEWRDER?	WYNEBU BREGUSRWYDD I CANFOD EICH DEWRDER	BETH SY'N EIN RHWYSTRO RHAG BOD YN DDEWR?
<b>PRIF WEITHGAREDDAU</b>	<p>Casglwch ystod o ddyfyniadau am ddewrder yn ei ystyr ehangaf, neu luniau sy'n darlunio hynny, a'u doddi o amgylch yr ystafell. Gadewch iddyn nhw grwydro o gwmpas hyd nes eu bod yn dod o hyd i ddyfyniad neu ddelwedd sy'n 'berthnasol' iddyn nhw. Gofynnwch iddyn nhw rannu sut mae hyn yn berthnasol i ddewrder a pham eu bod yn uniaethu â hynny? A allan nhw rannu rhywbeth y maen nhw wedi'i wneud lle'r oedd yn rhaid iddyn nhw <b>CANFOD EU DEWRDER?</b></p>	<p>Mae rhywfaint o ofn yn rhywbeth y mae pob un ohonom ei angen yn ein bywydau. Gall <b>CANFOD EICH DEWRDER</b> eich helpu i wynebu eich ofnau. Mae'r gweithgaredd hwn yn archwilio'r pethau defnyddiol y gallwn eu gwneud os ydym yn teimlo'n fregus pan fyddwn yn <b>CANFOD EIN DEWRDER</b>. Gan ddefnyddio pa bynnag adnoddau sydd gennych ar gael, gwnewch gollage dewrder sy'n canolbwyntio ar y ffyrdd gwahanol y gallwch <b>CANFOD EICH DEWRDER</b> (e.e. rhannu pryderon, gofyn am gymorth, peidio â brwydro ar eich pen eich hun, rhoi cynnig ar bethau, ystyried risgiau i wneud dewis synhwyrol etc.)</p>	<p>Mae dewrder yn ymwneud â chydabod bod bywyd yn gallu bod yn ansicr ac yn frawychus. Weithiau, mae'n rhaid i ni deimlo'r ofn a'i wneud beth bynnag - drwy gymryd risgiau synhwyrol. Gall meddyliaidau di-fudd eich rhwystro rhag <b>CANFOD EICH DEWRDER</b>. Mewn grŵp, gofynnwch iddyn nhw restru'r math o bethau a all eu rhwystro. (Hoffwn wneud...ond, Rwyf eisiau gwneud...ond, Nid wyf yn hoffi pan...ond). Gofynnwch iddyn nhw ailysgrifennu pob un o'r datganiadau gan eu troi yn bethau defnyddiol.</p>
	<b>DEWRDER BOB DYDD - YSGRIFENNWCH GERDD ACROSTIG</b>	<b>BETH MAE DEWRDER YN EI OLYGU I CHI? - CYNNAL CYFWELIADAU</b>	<b>GOESGYN HERIAU - GWEITHGAREDD YMCHWIL</b>
<b>GWEITHGAREDDAU YCHWANEGOL</b>	<p>Rhowch enghreifftiau o unigolion o hanes, llenyddiaeth, gwleidyddiaeth, chwaraeon, y cyfryngau neu ffilm a all fod wedi gwneud rhywbeth y mae pobl ifanc yn ei ystyried yn ddewr. Siaradwch am sut nad yw dewrder yn aml yn ymwneud â gweithredoedd dewr. Mewn grwpiau bychain, nodwch enghreifftiau o <u><a href="#">ddewrder bob dydd</a></u> i rannu gyda'r grŵp mawr. Gofynnwch iddyn nhw wneud rhestr o enwau ac ansoddeiriau sy'n gysylltiedig â dewrder bob dydd a'i defnyddio i ysgrifennu cerdd acrostig.</p>	<p>Mae pobl ifanc yn dysgu am ddewrder gan y bobl hynny o'u cwmpas, yn enwedig oedolion. Gall llwyddo i <b>CANFOD EICH DEWRDER</b> helpu i hyrwyddo lles a boddhad mewn bywyd. Bydd y gweithgaredd hwn yn helpu pobl ifanc i ddeall bod hyn yn berthnasol i bob oed a phob cam bywyd, ac yn sgil am byth. Gofynnwch i bobl ifanc gyfweled ystod o staff ysgol, eu ffrindiau a'u teulu am eu hofnau, beth mae dewrder yn ei olygu iddyn nhw ac am enghreifftiau o pan wnaethon nhw orfod <b>CANFOD EU DEWRDER</b>. Ffilmiwch y cyfweliadau neu ysgrifennwch erthygl ar gyfer gwefan neu gylchlythyr yr ysgol.</p>	<p>Gall dewrder fod ar ffurf delio â heriau corfforol neu feddyliol, neu oresgyn yr heriau hynny. Gofynnwch i bobl ifanc feddwl am bobl yn llygad y cyhoedd sydd wedi wynebu neu oresgyn heriau neu rwystrau. Gofynnwch iddyn nhw ymchwilio i erthyglau newyddion a straeon sy'n dangos sut y gwnaeth y bobl hyn <b>CANFOD EU DEWRDER</b>.</p>