CANFOD EICH DEWRDER

Rhestr Adnoddau Oedran Gynradd

#WythnosIechydMeddwlPlant

Place2Be's WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT CHWEFROR 3 - 9 2020

Defnyddiwch unrhyw rai o'r canlynol i gefnogi eich gwasanaeth ysgol neu weithgareddau grŵp Canfod eich Dewrder, neu defnyddiwch rai eich hun. I blant cynradd hŷn, gall rhai o'r adnoddau yn y rhestr adnoddau oedran uwchradd fod yn addas, ond gwiriwch eu haddasrwydd yn gyntaf.

FIDEOS

Mae **Place2Be** mewn cydweithrediad â BAFTA Kids yn casglu ynghyd ystod o glipiau fideo **CANFOD EICH DEWRDER** y gallwch eu defnyddio yn ystod Wythnos Iechyd Meddwl Plant a thu hwnt. Gwnaethom ofyn i blant, penaethiaid ac enwogion un cwestiwn mawr. Sut ydych chi yn **#CANFODEICHDEWRDER**? *PETHAU I'W GWYLIO*

Firework - Clip fideo/cân gan Katy Perry

https://www.youtube.com/watch?v=QGJuMBdaqIw

Ymarfer *This is me – The Greatest Showman* -

clip o Keala Settle
Mae seren The Greatest Showman yn datgelu ei bregusrwydd ac yn **CANFOD EI DEWRDER** yn ystod yr ymarfer ar gyfer y gân *This is Me*
https://www.youtube.com/watch?v=XLFEvHWD_NE

Clipiau o *Harry Potter* yn dangos Harry neu gymeriadau eraill yn wynebu eu hofnau

There are more important things: friendship and bravery...
https://www.youtube.com/watch?v=AkqzW0JePyU

Roar:
https://www.youtube.com/watch?v=6O0K8TaLyUU

Heart of courage
https://www.youtube.com/watch?v=0FvnjSt7Scs

Joseph Wang: *The Power of Bravery*

(1.09 mun – 3.28 mun)

Bachgen deg mlwydd oed yn Canfod ei Ddewrder ar ôl symud i'r DU o Tsieina
https://www.youtube.com/watch?v=3LZTeQ5ngCE

SU2C

Mae ymgyrch Stand up to Cancer eleni wedi bod yn dilyn grŵp o enwogion a phobl o'r byd chwaraeon sydd wedi Canfod eu Dewrder drwy ddysgu sut i nofio er mwyn cymryd rhan mewn ras gyfnewid nofio ar draws y sianel i godi arian.
https://www.channel4.com/press/news/celebrity-line-revealed-channel-4-and-stand-cancers-sink-or-swim-wt

The *Wolf's Colourful Coat* - llyfr wedi'i ysgrifennu a'i adrodd gan Avril McDonald

https://www.youtube.com/watch?v=Z2593x-H3xQ

Ni all Wolfgang aros iddi oeri fel y gall wisgo ei gôt liwgar newydd sbon ond pan mae'r amser yn cyrraedd, mae rhai creaduriaid cas yn gwneud hwyl am ei ben. Mae Wolfgang yn teimlo'n ddigalon ac mae'n ofni y byddan nhw yn ei frifo eto, felly mae'n cuddio yn y tŷ pen coeden. Mae Spider yn annog Wolfgang i ddweud wrth rywun y mae'n ei ymddiried am sut y mae'n teimlo ac mae'n dysgu nad yw pethau bob amser fel y maen nhw'n ymddangos. Weithiau cawn ein brifo gan eraill ac mae'n rhaid i ni fod yn ddewr i barhau i fod yn ni ein hunain a pheidio â chau pawb allan. Gall fod yna rhai syrpreisys hyfryd yn ein disgwyl pan fyddwn yn gwneud hynny!

LLYFRAU LLUNIAU I FABANOD

The Wolf's Colourful Coat - Avril McDonald (i blant 4-7 oed)

Edrych ar y llyfr

What was I scared of? – Dr Seuss

Edrych ar y llyfr
Stori hyfryd o ddychmygol a rhythmig am bâr o drowsus gwyrdd arswydus sy'n dychryn yr adroddwr ble bynnag yr aiff. (Mae'n un o'r straeon byrion o The Sneetches and other stories). Yn y pen draw, mae'r prif gymeriad dan ofn yn sylweddoli bod y trowsus yr un mor ofnus ag ef! Mae'r stori yn addysgu, ein bod weithiau, yn ofnus o'r hyn sy'n wahanol neu'n anhysbys, ac nad yw llawer o bethau mor ddychrynllyd unwaith yr ydych fymryn yn fwy cyfarwydd â nhw.

Be Brave Little Penguin – Giles Andreae

Edrych ar y llyfr

Byddai'r pengwin bach, PipPip wrth ei fodd yn ymuno â'i holl ffrindiau yn nofio yn y môr, ond mae un broblem; mae arno ofn dŵr. A all PipPip oresgyn ei ofnau a mentro? Mae'r stori hudolus hon yn dangos mai'r oll sydd ei angen weithiau yw mymryn o anogaeth a chalon enfawr i gymryd y naid a bod yn ddewr!

The Lion Inside – Rachel Bright

Edrych ar y llyfr

Stori sydd wedi gwerthu orau am hyder, hunan-barch, a llygoden fach swil sy'n mynd ar antur i ganfod ei floedd. Wedi cael llond bol ar anifeiliaid eraill yn ei anwybyddu, mae'r Llygoden yn dymuno pe bai'n gallu rhuo fel Llew. Ond, daw'n amlwg, gall y bobl fwyaf uchel eu cloch fod yn ofnus weithiau...a gall y creaduriaid lleiaf gael calon enfawr!

LLYFRAU I BLANT IAU

The Huge Bag of Worries – Virginia Ironside

Edrych ar y llyfr

Mind your head – Juno Dawson

Edrych ar y llyfr

Blame my brain – Nicola Morgan

Edrych ar y llyfr

Wonder – RJ Palacio View book

The Rollercoaster series – Paula Nagel

Edrych ar y llyfr

Badger's parting gifts – Susan Varley

Edrych ar y llyfr

Adnoddau blynyddoedd blaenorol - Wythnos Iechyd Meddwl Plant Place2Be

Efallai y gall themâu Wythnosau Iechyd Meddwl Plant y gorffennol - e.e. caredigrwydd a gwydnwch ddod i'r amlwg wrth archwilio'r pwnc dewrder. Gallwch gael gafael ar adnoddau blynyddoedd blaenorol yn https://www.childrensmentalhealthweek.org.uk