

GWEITHGAREDDAU PLANT OED YSGOL GYNRADD

Mae'r syniadau hyn i archwilio thema **'Tyfu gyda'n Gilydd'** ar gyfer plant oed cynradd. Gellir eu haddasu i'w defnyddio yn yr ysgol, ar gyfer addysg gartref, gwersi ar-lein neu ddysgu annibynnol.

Er mwyn gwahaniaethu neu ymestyn y cynnwys, defnyddiwch ein gweithgareddau grŵp oed uwchradd.

Dyma rai pwyntiau addysgu i'w hystyried a'u trafod gyda'r plant cyn dechrau ar weithgareddau **'Tyfu gyda'n Gilydd'**.

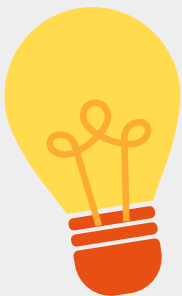
BETH YW 'TYFU GYDA'N GILYDD' A PHAM MAE'N BWYSIG?

Mae pobl yn newid ac yn tyfu - rydym yn ei wneud drwy'r amser mewn sawl ffordd wahanol. Mae twf corfforol yn hawdd i'w weld wrth inni dyfu o fod yn fabis i blant, pobl ifanc i oedolion. Ond mae tyfu'n emosiynol hefyd yn rhan bwysig o'n datblygiad.

Mae'n bosibl na fydd pethau oedd yn gwneud inni deimlo'n drist pan oeddem yn iau yn ein llorio wrth inni heneiddio a dysgu ymdopi gydag agweddau ar fywyd. Gall heriau a rhwystrau ein helpu i dyfu ac addasu. Gall rhoi cynnig ar bethau newydd ein helpu i symud y tu hwnt i ble rydym yn gyfforddus i le newydd yn llawn posibilrwydd a photensial. Fodd bynnag, mae twf emosiynol yn aml yn broses raddol sy'n digwydd dros amser, ac weithiau gallwn deimlo ychydig yn 'sownd'. Ar adegau fel hyn, cawn ein hatgoffa cymaint mae arnom angen pobl eraill yn ein bywydau i'n helpu i gadw i dyfu.

Mae arnom angen ein rhieni a'n gofalwyr, ein rhieni, ein ffrindiau ac eraill i'n cefnogi i dyfu, yn enwedig pan fydd pethau'n anodd. Yn aml, mae arnom angen pobl eraill i'n helpu i fagu hunanhyder, i ddal ati, ac i geisio gwneud pethau ychydig yn wahanol. Hyd yn oed pan rydym wedi profi heriau anodd tu hwnt yn ein bywydau, gyda'r gefnogaeth gywir, gallwn barhau i dyfu a ffynnu.

AWGRYMIADAU ATHRAWON AR GYFER Y THEMA 'TYFU GYDA'N GILYDD'



- Defnyddiwch lyfrau y bydd y plant o bosibl eisoes yn ymwybodol ohonynt i archwilio syniadau twf a newid
- Defnyddiwch dwf planhigion a choed fel trosiad - ond cadwch y ffocws ar dwf personol cymaint ag sy'n bosibl
- Defnyddiwch gyfryngau gwahanol i archwilio thema twf, er enghraifft celf, cerddoriaeth, trafodaeth grŵp, arddangosfeydd ac ati.
- Fel sy'n briodol, rhannwch eich profiadau eich hun o sut rydych wedi newid a thyfu dros y blynyddoedd - a sut rydych yn dal i wneud.

SYNIADAU AM WEITHGAREDDAU

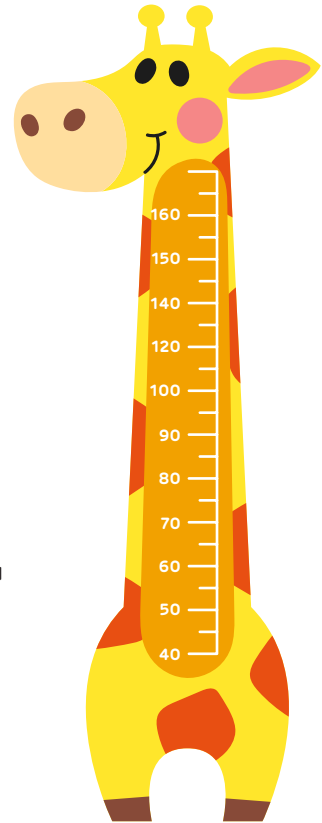
EDRYCHWCH SUT RYDYM WEDI NEWID!

Darllenwch stori neu gerdd i'ch dosbarth am dyfu a newid, megis Y Lindysyn Llwglyd Iawn (Eric Carle) neu Yr Hwyaaden Fach Hyll (Hans Christian Andersen).

- Gofynnwch i'r plant am rai o'r newidiadau a gafodd y cymeriadau.
- A all y plant feddwl am newidiadau y maent wedi bod drwyddyn nhw eu hunain - er enghraifft, ydyn nhw wedi gallu cerdded erioed, neu ysgrifennu eu henwau, gwneud ffrindiau ac ati?
- Gofynnwch i'r plant feddwl am beth fydden nhw'n hoffi gallu ei wneud pan fyddant yn hŷn.
- Anogwch y plant i feddwl a fydd angen help arnynt i ddechrau i wneud y pethau hynny, a phwy fydd yn eu helpu.

Efallai y bydd angen egluro bod plant yn datblygu ac yn gallu gwneud pethau ar oedrannau gwahanol - rydym oll yn datblygu ar ein cyflymder ein hun. Canolbwyntiwch ar yr holl bethau anhygoel y gallent wneud nawr, yn enwedig o ystyried cyn lleied y gall babis wneud pan fyddant yn cael eu geni.

Gweithgaredd dilynol: Crëwch amlinellau o loŷnnod byw neu elyrch (yn dibynnu pa stori y defnyddioch chi). Addurnwch gyda lluniau neu eiriau'n cyfleu'r pethau y mae'r plant wedi dysgu ei wneud e.e. tynnu llun, ysgrifennu eu henw, cyfrif i 10, sefyll ar eu dwylo ac ati.



ESTYN AM Y SÊR

Beth am ddwyn ysbrydoliaeth a chodi calon drwy ganu, chwarae neu ddawnsio i 'Reach' gan S Club 7?

- Siaradwch gyda'r plant am bennu targedau - pethau yr ydych eisiau gweithio tuag atynt.
- Trafodwch pa mor aml mae angen i ni gymryd camau bach tuag at gyflawni ein targedau.

Gofynnwch i bob plentyn greu seren fawr ac ysgrifennu targed ar y seren yr hoffent ei gyflawni. Ceisiwch annog targedau ynghylch twf emosiynol, er enghraifft, dysgu i ymdopi gyda theimlad anodd fel dicter; dysgu i ymddiheuro pan fyddwch chi'n brifo rhywun neu ddysgu i godi llais dros ryw beth rydych chi'n credu ynddo.

Gallech greu arddangosiad o sêr y plant fel bod modd iddynt gyfeirio atynt drwy'r wythnos.

Gweithgaredd dilynol: Sut byddant yn cyflawni eu targedau? Gofynnwch i'r plant greu ysgolion i'w helpu nhw i gyrraedd eu sêr. Ar bob gris, rhowch gam bychan tuag at y targed y maent wedi'i osod. Trafodwch sut gallant ganmol ac annog ei gilydd pan fyddant yn gweld eu cyfoedion yn cymryd camau bychan tuag at eu targedau.

AMSER TYFU

Bydd angen hadau berwr a phot er mwyn eu tyfu.

- Siaradwch gyda'r plant beth all yr hadau fod - i beth fyddant yn tyfu?
- Beth fydd eu hangen arnynt i'w helpu i dyfu? (dŵr, golau, cynhesrwydd)
- A allant feddwl pa mor hir y gall gymryd cyn iddynt weld unrhyw dwf?
- Ydyn nhw'n gwybod pa mor dal y gallant dyfu? Sut allan nhw edrych?
- Gofynnwch i'r plant dynnu llun, neu ddarlunio, sut mae'r hadau'n tyfu ac yn newid bob dydd.

Pwyntiau trafod:

- Ni allwn weld twf bob amser - weithiau mae'n araf deg iawn.
- Nid ydym bob amser yn sylweddoli bod rhywbeth yn tyfu - ond mae e.
- Gall pethau dyfu mewn ffyrdd annisgwyl.

Cysylltwch y pwyntiau trafod hyn i'n twf personol. Er enghraifft, a yw erioed wedi cymryd hirach iddyn nhw ddysgu sgil newydd na'u brodyr neu chwiorydd neu gyfoedion? Ydyn nhw wedi meddwl erioed nad ydynt yn gwneud cynnydd, ac yna'n sydyn reit, mae popeth yn 'syrthio i'w le'? Oes ganddyn nhw dalent nad oes llawer o bobl yn gwybod amdano? (Meddyliwch am bethau ysgafn - fel gallu sefyll ar eu pen, gwau gyda'u bysedd, neu rollo tafod ac ati!)



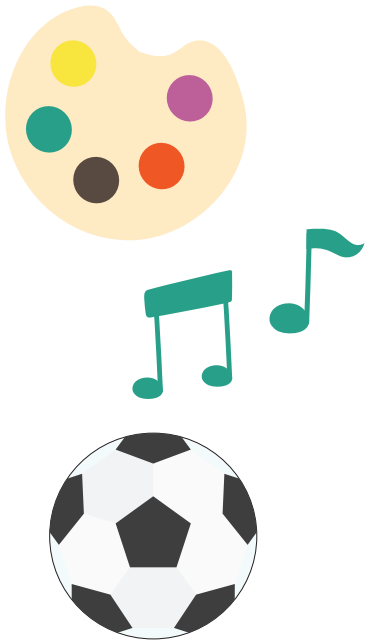
CAM WRTH GAM

Gofynnwch i'r plant ystyried sgil sydd ganddynt ar hyn o bryd. Er enghraifft, pobi, reidio beic, darllen, dawnsio, nofio, canu offeryn ac ati.

- Pa gamau a roddwyd ar waith er mwyn cyrraedd yno? E.e. dysgu sut i ddefnyddio cyllell yn ddiogel i dorri llysiau; o ddechrau dysgu reidio beic i allu reidio beic ar un olwyn.
- Beth aeth o'i le? E.e. llosgi'r gacen, neu syrthio oddi ar y beic.
- Beth wnaeth eu helpu i ddal ati?
- Beth wnaethant ddysgu o'r profiad?

Anogwch y plant i ddarlunio ac ysgrifennu comig neu greu llyfr syml, gan ddisgrifio datblygiad y sgil dros amser - gan gynnwys pan aeth pethau o'i le.

Gofynnwch i bob plentyn ychwanegu sgwâr neu dudalen olaf, a thynnu llun o beth all ddigwydd pe byddent yn parhau i ddatblygu'r sgil (e.e. llun ohonynt yn y Gemau Olympaidd BMX, yn y Great British Bake Off neu ysgrifennu eu nofel gyntaf!)



CREU WAL TYFU GYDA'N GILYDD

Siaradwch gyda'r plant am y twf rydych wedi sylweddoli arno ers mis Medi. Gofynnwch i'r plant drafod eu twf eu hunain, a thwf pobl eraill.

Anogwch y plant i ysgrifennu neu ddarlunio rhywbeth y maent wedi'i ddysgu, ei gyflawni neu ddysgu am eu hunain neu eraill. Gall hyn fod yn academiaidd, chwaraeon, cerddoriaeth, celf, mewn cyfeillgarwch. Cofiwch gynnwys pethau na fydd pobl eraill wedi sylweddoli arnynt o bosibl e.e. 'Chwaraeais gyda rhywun arall pan nad oedd fy ffrind yn yr ysgol', 'Darllenais allan yn uchel yn y dosbarth, hyd yn oed pan roeddwn i'n teimlo'n nerfus tu hwnt', 'Cerddais i ffwrdd yn hytrach na gweiddi pan ro'n i'n flin' neu 'Rhoddais gynnig ar rywbeth newydd i ginio'. Gellir arddangos y rhain ar 'wal tyfu gyda'n gilydd'.

Athrawon - cofiwch ychwanegu'ch rhai chi hefyd! A arweinwch chi wasanaeth am y tro cyntaf, neu addysgu rhywbeth mewn ffordd wahanol, neu helpu athro arall mewn rhyw ffordd?

FFYNNON LES

Gwylwch Jessi, sydd ag awtistiaeth, yn trafod beth wnaeth ei helpu i ymdopi gyda'i phryderon wrth symud i'r ysgol uwchradd: [bbc.in/3owivPr](https://www.bbc.in/3owivPr)

Gofynnwch i'r dosbarth beth sy'n eu helpu nhw pan fyddant yn teimlo'n drist, yn flin neu'n bryderus.

Gofynnwch i'r plant ysgrifennu brawddeg fras am beth sy'n eu helpu i deimlo'n iawn, a thynnwch lun ohono. Er enghraifft, "mae gwrando ar fy hoff gerddoriaeth yn gwneud i mi ymlacio" neu "mae cofio jôc wirion gyda fy nhaid yn gwneud i mi deimlo'n hapus" ac ati.

Crëwch 'ffynnon les' - gall fod mewn bocs, basged neu hyd yn oed arddangosfa yn y dosbarth - lle gall y plant roi eu syniadau.

Atgoffwch y plant y gallant fynd i'r 'ffynnon' i gael syniadau, neu rhowch gynnig ar rai ohonynt gyda'ch gilydd.

BALWNAU CYMORTH

Beth sy'n eich cefnogi i dyfu?

Gwylwch y tiwtorial fideo dau funud hwn gan ein tîm Ystafell Gelf:



bit.ly/3m2R9ib 

Anogwch y disgyblion i greu eu 'Balwnau Cymorth' eu hunain ac ystyried y bobl yn eu bywydau all eu helpu i dyfu. Pwy fyddant yn troi atynt o bosibl pan fydd pethau'n anodd neu pan fydd angen cymorth? Gall hyn gynnwys rhiant, gofalwyr, brawd neu chwaer, athro, hyfforddwr ac ati.

Cofiwch y gall rhai plant deimlo nad oes ganddynt lawer o gefnogaeth yn eu bywydau - felly bydd angen adeiladu hyn dros amser. Sicrhewch eich bod yn cynllunio ar gyfer cefnogaeth ychwanegol i blant sy'n teimlo'n ynysig.



FFYRDD ERAILL I GEFNOGI WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT

- 1** Cynnal diwrnod '**Gwisgo Gwirion**' i godi arian hanfodol ar gyfer iechedd meddwl plant bit.ly/3C9RAwM 
- 2** Gwylwch ein gwasanaeth rhithwir '**Tyfu gyda'n Gilydd**' gyda'ch dosbarth neu yn ystod gwasanaeth [Ar gael o ddydd Llun 7 Chwefror]
- 3** Gwylwch ein cyfres o '**Straeon Twf**' yn cynnwys rhai wynebau enwog, a chael eich ysbrydoli i greu rhai eich hun o bosibl [Ar gael o fis Ionawr]
- 4** **Rhannwch** ein hawgrymiadau i rieni a gofalwyr gyda chymuned yr ysgol bit.ly/3C8wHC7 
- 5** Rhannwch y neges drwy nodi sut fyddwch chi'n cymryd rhan ar y cyfryngau cymdeithasol! Cofiwch ddefnyddio #WythnosIechydMeddwlPlant

