

Defnyddiwch unrhyw rai o'r canlynol i gefnogi eich gwasanaeth ysgol neu weithgareddau grŵp **CANFOD EICH DEWRDER**, neu defnyddiwch rai eich hun.

### FIDEOS \ CÂN

Mae **Place2Be** mewn cydweithrediad â Bafta Kids wedi casglu ynghyd ystod o glipliau 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 GWYLIQ](https://www.youtube.com/watch?v=PETHAU1WGWYLIQ)

**Firework – Clip fideo/cân gan Katy Perry**  
<https://www.youtube.com/watch?v=QGJuMBdaqlw>

**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](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=600K8TaLyUU>  
Harry Potter "Heart of courage"  
<https://www.youtube.com/watch?v=0FvniSt7Scs>

**Malala Yousef – NDTV, Daughter of courage:**  
[https://www.youtube.com/watch?v=4\\_4CvHxDyKk](https://www.youtube.com/watch?v=4_4CvHxDyKk)  
Malala Yousafzai on the Dangers of Choosing Fear over Courage, interview with Oprah:  
<http://www.oprah.com/own-super-soul-sunday/malala-yousafzai-on-the-dangers-of-choosing-fear-over-courage-video>  
Malala Yousafzai On Her Courage And Her New Book | on The View with Whoopi Goldberg  
DS y funud gyntaf a 5.52 mun lle mae hi'n disgrifio dewrder genethod ifanc sy'n ffoaduriaid o Syria a'r hyn y maen nhw wedi'i gyflawni.  
<https://www.youtube.com/watch?v=jB-ZC6PFA-k>

**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>

**Stormzy yn siarad am ei iselder** – defnyddiol ar gyfer archwilio'r cysylltiad rhwng dewrder ac iechyd meddwl  
<https://www.facebook.com/Channel4/videos/stormzy-opens-up-about-depression/10154610528046939/>

**Yn ddiweddar, datgelodd Gareth Thomas (cyn chwaraewr rygbi i'r Llewod) ei fod yn byw gyda HIV** - gallai fod yn ddefnyddiol ar gyfer trafodaethau ynghylch bod yn ddewr wrth wynebu stigma a gwahaniaethu.  
<https://www.youtube.com/watch?v=eJBy1ON5sYE>

**Athletwr ifanc o goleg yn yr UDA yn siarad am y dewrder o siarad yn gyhoeddus am ei broblemau iechyd meddwl**  
<https://www.youtube.com/watch?v=Sdk7pLpblls>

### ERTHYGL NEWYDDION

**Penderfyniad dewr y Cricedwr Jonathon Trott i adael taith Lloegr o Awstralia yn dilyn problemau iechyd meddwl** - defnyddiol ar gyfer archwilio'r cysylltiad rhwng dewrder ac iechyd meddwl.  
<https://www.scotsman.com/sport/cricket/trott-shows-bravery-in-revealing-mental-illness-1-3208534>

**Y bachgen ysgol Harry Uglow oedd y person ieuengaf i rwyfo ar draws y sianel ar ei ben ei hun yn 2012.**  
<https://www.bbc.co.uk/news/uk-england-hampshire-19317004>

### Y CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

**Sylw ar Instagram am ddewrder gan y siaradwr ysbrydoledig Jay Shetty.**  
<https://www.instagram.com/p/Bvo3DSnhMO5/?hl=en>

### LLYFRAU

**The Hate U Give gan Angie Thomas (2017)**  
addas i bobl ifanc hŷn  
Enillydd Gwobr Llyfr Plant y Flwyddyn Waterstones 2018, Gwobr Carnegie Amnesty a Chymdeithas Llyfrgelloedd a Gwybodaeth a chyd-enillydd categori Plant Gwobrau Llyfrau Prydain.  
Mae Starr a'i ffrind o'i phlentyndod, Khalil yn cael gorchymyn gan yr heddlu i dynnu i un ochr, sydd ymhen amser yn saethu Khalil ar ôl camgymryd brws gwallt y bachgen am wn. Starr yw'r unig lygad dyst ac mae'n rhaid iddi benderfynu a yw am ddefnyddio ei llais i geisio brwydro am gyfiawnder. Dywedir gan nifer o adolygwyr mai The Hate U Give yw un o lyfrau pwysicaf 2017.  
DS: Byddwch yn ymwybodol bod iaith gref, er y caiff ei defnyddio'n gyfan gwbl o fewn y cyd-destun a'i bod yn briodol i natur y llyfr.

**Wonder gan RJ Palacio**  
Mae Auggie eisiau bod yn fachgen deg mlwydd oed cyffredin. Mae'n gwneud pethau cyffredin - bwyta hufen iâ, chwarae ar ei Xbox. Mae'n teimlo'n gyffredin - y tu mewn. Ond nid yw plant cyffredin yn gwneud i blant cyffredin eraill redeg i ffwrdd gan sgrechian mewn meysydd chwarae. Nid yw pobl yn syllu ar blant cyffredin ble bynnag yr â nhw. Wedi'i eni gyda nam ar yr wyneb, mae Auggie wedi cael ei addysgu adref gan ei rieni drwy gydol ei fywyd. Nawr, am y tro cyntaf, mae'n cael ei anfon i ysgol go iawn - ac mae arno ofn. Yr oll y mae ei eisiau yw cael ei dderbyn - ond a all ddarbwyllio ei ffrindiau newydd ei fod yn union fel nhw, o dan y cyfan?

**I Am Thunder – Muhammed Khan**  
I Am Thunder yw enillydd gwobr Branford Boase i'r nofel gyntaf orau sy'n cwestiynu pa mor bell aiff rhywun i sefyll dros yr hyn a gredan nhw. Mae Muzna Saleem sy'n bymtheg mlwydd oed wedi arfer bod yn anweledig. Felly nid yw neb wedi'u synnu yn fwy na hi pan mae'r bachgen mwyaf golygus yn yr ysgol, Arif Malik, yn cymryd diddordeb ynddi. Ond mae Arif yn celu cyfrinach ddrwg a phan maen nhw'n dechrau dilyn llwybr tywyll, mae Muzna yn wynebu dewis amhosibl: cadw'n dawel a bradychu ei chredoau, neu siarad yn gyhoeddus a mynd yn groes i'w chalon.

**Adnoddau blynyddoedd blaenorol - Wythnos Iechyd Meddwl Plant Place2Be**  
Efallai y gall themâu Wythnosau Iechyd Meddwl Plant y gorffennol - er enghraifft caredigrwydd a gwydnwch ddoed i'r amlwg wrth archwilio'r pwnc dewrder. Gallwch gael gafael ar adnoddau blynyddoedd blaenorol yn  
<https://www.childrensmentalhealthweek.org.uk>

Defnyddiwch unrhyw rai o'r canlynol i gefnogi eich gwasanaeth ysgol neu weithgareddau grŵp **CANFOD EICH DEWRDER**, neu defnyddiwch rai eich hun.

## DYFYNIADAU AM DDEWRDER:

"COURAGE DOES NOT ALWAYS ROAR. SOMETIMES COURAGE IS THE QUIET VOICE AT THE END OF THE DAY SAYING, WILL TRY AGAIN TOMORROW."  
- Mary Anne Radmacher

"YOU MAY NOT ALWAYS HAVE A COMFORTABLE LIFE AND YOU WILL NOT ALWAYS BE ABLE TO SOLVE ALL OF THE WORLD'S PROBLEMS AT ONCE BUT DON'T EVER UNDERESTIMATE THE IMPORTANCE YOU CAN HAVE BECAUSE HISTORY HAS SHOWN US THAT COURAGE CAN BE CONTAGIOUS AND HOPE CAN TAKE ON A LIFE OF ITS OWN."  
- Michelle Obama

"YOU CAN'T BE BRAVE IF YOU'VE ONLY HAD WONDERFUL THINGS HAPPEN TO YOU."  
- Mary Tyler Moore

"COURAGE IS NOT THE TOWERING OAK THAT SEE STORMS COME AND GO; IT IS THE FRAGILE BLOSSOM THAT OPENS IN THE SNOW."  
- Alice Mackenzie Swaim

"I LEARNED THAT COURAGE WAS NOT THE ABSENCE OF FEAR, BUT THE TRIUMPH OVER IT. THE BRAVE MAN IS NOT HE WHO DOES NOT FEEL AFRAID, BUT HE WHO CONQUERS THAT FEAR"  
- Nelson Mandela