

# MYNEGWCH EICH HUN

#ChildrensMentalHealthWeek

Place2Be's

WYTHNOS  
IECHYD MEDDWL  
PLANT

CHWFROR 1-7, 2021

## CANLLAW GWASANAETH AR GYFER PLANT CYNRADD

Gellir addasu'r syniadau hyn er mwyn eu defnyddio yn yr ysgol, ysgol gartref, gwersi ar-lein neu ddysgu annibynol.

### NODAU



1. Chwilota thema **'MYNEGWCH EICH HUN'** yn ei holl ffurfiau gwahanol.
2. Gwneud cysylltiadau da rhwng hunan-fynegiad a iechyd meddwl da.
3. Chwilota ffyrdd iach o fynegi ein hunain a chefnogi pobl eraill i wneud hynny.

### HYD Y DASG



30 MUNUD

### DEUNYDDIAU SYDD EU HANGEN

- Sleidiau gwasanaeth ar gyfer disgyblion cynradd.
- Delweddau, fideos, caneuon a storïau am hunan-fynegiad creadigol, e.e. y clip gan Pond5: <https://bit.ly/2S8kQin>
- Stori sy'n ysbrydoli, fel "Incredible Trash Fashion". Gwrandewch ar sut wnaeth Kiki, person ifanc trawsrywiol, ganfod hyunan fynegiad drwy dylunio ffasiwn: <https://bit.ly/3iat4kB>
- Stori i ddangos hunan-fynegiad, e.e. 'Beautiful Oops' gan Barney Saltzberg: <https://bit.ly/2S6iJLM>
- Enghraifft o her creadigol byr, e.e. yr her origami dwy funud: <https://bit.ly/3ieWwFO> neu'r gêm Squiggle un funud: <https://bit.ly/3jJBdxV>





## CWESTIWN MAWR:

### BETH MAE 'MYNEGWCH EICH HUN' YN EI OLYGU?

#### PWYNT ADDYSGU

[yn cyfateb i **sleid 2**]

Nod 'MYNEGWCH EICH HUN' yw darganfod ffyrdd creadigol o rannu teimladau, meddyliau, neu syniadau drwy gyfrwng celf, ysgrifennu, cerddoriaeth, dawns a drwy wneud pethau sy'n gwneud i ni deimlo'n dda.

O.N. Nid bod y gorau at rywbeth na rhoi perfformiad i bobl eraill yw ystyr gallu mynegi eich hunan. Mae'n ymwneud â dod o hyd i ffordd o ddangos sut ych chi'n teimlo a'ch helpu i deimlo'n dda am eich hunan.

#### CYFLWYNWCH AC EGLURWCH Y THEMA AR GYFER WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT:

Yn ystod Wythnos Iechyd Meddwl Plant byddwn yn chwilota'r ffyrdd gwahanol y gallwn fynegi ein hunain a'r ffyrdd creadigol y gallwn rannu ein teimladau, ein meddyliau a'n syniadau.

(Os yn bosib ceisiwch roi enghraifft wir o rywbeth creadigol rydych chi a staff eraill yn ei fwynhau - fel dawnsio neu bobî - a sut mae'n gwneud i chi deimlo.)

Gwylwch y fideo byr hwn (yn cyfateb i **sleid 3**) a gweld os allwch chi sylwi ar y gwahanol fyrd mae pobl yn mynegi eu hunain (neu dewch o hyd i stori neu glip eich hunan): <https://bit.ly/2S8kQin>

Beth welsoch chi?

Rhannwch syniadau ac atgyfnerthwch enghreifftiau o'r nifer o wahanol ffyrdd y gallwn fod yn greadigol a mynegi ein hunain.



## CWESTIWN MAWR:

### PAM MAE DOD O HYD I FFYRDD IACH O FYNEGI EICH HUN YN BWYSIG?

#### PWYNT ADDYSGU

[yn cyfateb i **sleid 4**]

Gall dod o hyd i ffyrdd creadigol sy'n hwyl, o rannu ein meddyliau, teimladau a syniadau ein gwneud ni i deimlo'n dda ac mae'n helpu ein iechyd meddylol, yn enwedig pan fyddwn yn wynebu sefyllfaoedd anodd neu galed.

## Parhad o Gam 2

Mae'n bwysig oherwydd pan fyddwn yn teimlo'n dda am ein hunain, gall helpu ein iechyd meddwl a'n lles.

### ATGOFFA: BETH YW IECHYD MEDDWL?

Cofiwch, mae angen i edrych ar ôl ein hiechyd meddwl yn yr un modd ag y byddwn yn edrych ar ôl ein hiechyd corfforol drwy wneud pethau fel ymarfer corff, bwyta'n dda a chael digon o gwsg.

Un ffordd o falu am ein hiechyd meddwl yw dry sylwi ar a rhannu ein teimladau. Gall mynegi ein hunain mewn ffyrdd creadigol ein helpu i wneud hyn.

Os yw'n briodol, ceisiwch atgoffa disgyblion o amser heriol (fel y clo mawr) a welodd llawer o bobl yn dod o hyd i ffyrdd creadigol i'w helpu nhw drwyddo (fel garddio neu dyfu planhigion, lliwio meddylgar,

darlunio, darllen neu ysgrifennu storïau, gwneud modelau, dawnsio, pobi, ayyb.).

**DEWISOL** — Dangoswch y fideo byr hwn gan Apple o'r enw "Mae Creadigrwydd yn parhau/ Creativity goes on": <https://bit.ly/3iat4kB>

Ceisiwch feddwl am enghraifft eich hun neu stori y gellir ei ddefnyddio i amlygu buddion mynegiad creadigol yn ystod adegau anodd.

Atgyfnerthwch y ddealltwriaeth y gall canfod ffyrdd o fynegi ein hunain yn greadigol fod yn ffordd dda o ofalu am ein meddwl.

## CWESTIWN MAWR:

CAM  
3

## SUT MAE BOD YN GREADIGOL A MYNEGI EICH HUN YN GWNEUD I CHI DEIMLO?

### PWYNT ADDYSGU

[yn cyfateb i **sleid 5**]

**Mae pob un ohonom yn wahanol ac fe fyddwn yn dod o hyd i ffyrdd creadigol gwahanol o fynegi ein hunain.**

**Gall dod o hyd i ffyrdd iach o fynegi ein hunain ein gwneud ni i deimlo'n dda, hapus, wedi ymlacio, cyffrous, ymgysylltiedig ...**

Gofynnwch i staff a disgyblion (os yn bosibl) i rannu'r pethau creadigol maen nhw'n ei wneud i deimlo'n dda ac i fynegi eu hunain.

**Darllenwch neu rhannwch y stori "Beautiful Oops"** (neu dewch o hyd i un eich hunan) er mwyn atgyfnerthu'r syniad y gallwn ddod o hyd i greadigrwydd mewn nifer o wahanol ffyrdd.

(yn cyfateb i **sleid 6**) Cofiwch, pan fyddwn yn mynegi ein hunain, does dim rhaid i ni fod yn artist rhagorol neu ddawnsiwr gwych. Nid ceisio bod y gorau neu roi perfformiad yw pwrpas hyn. Beth am annog ein gilydd i ddod o hyd i nifer o ffyrdd gwahanol i fod yn greadigol a mynegi ein hunain?

Gwylwch y fideo animeiddiedig yma o "Beautiful Oops": <https://bit.ly/2S6iJLM>

## CWESTIWN MAWR:

### SUT ALLWN NI HELPU A CHEFNOGI EIN GILYDD I FOD YN GREADIGOL A MYNEGI EIN HUNAIN YN YSTOD WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT?

#### PWYNT ADDYSGU

[yn cyfateb i slide 7]

**Mae dod o hyd i ffyrdd iach o fynegi ein hunain yn greadigol yn un ffordd o edrych ar ôl ein iechyd meddwl.**

#### CHWILOTWCH EICH CREADIGRWYDD

Gofynnwch i ddisgyblion i feddwl am yr hyn fyddan nhw'n ei geisio'r wythnos hon. Efallai y byddan nhw am geisio rhywbeth gwahanol, neu fe allant fod eisiau rhannu rhywbeth creadigol gyda ffrind sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n dda.

**DEWISOL** - gwahoddwch ddisgyblion i roi cynnig ar y gêm Squiggle un-funud gan dîm Ystafell Gelf Place2Be.

Gwylwch y demo: <https://bit.ly/3jJBdxV>

**DEWISOL** - gwahoddwch ddisgyblion i roi cynnig ar yr her greadigol dwy-funud yma gyda chi (neu fe allwch ddod o hyd i un eich hunan). Ar gyfer yr her origami hwn, dylai fod gan bob plentyn ddarn o bapur ei hun. Yr her yw gwneud ci! Gwylwch a dilynwch y cyfarwyddiadau hyn: <https://bit.ly/3ieWwFO>

Rhowch rai deunyddiau sylfaenol ac anogwch eich disgyblion i roi gwedd unigryw i'w cŵn origami, er enghraifft, drwy eu lliwio, eu gwneud o bapur cylchgrawn, ei addurno, gwneud y ci lleiaf neu'r ci mwyaf y gallan nhw ayyb.

Ar gyfer y ddau opsiwn uchod, trafodwch gyda'ch disgyblion sut, o fod wedi cael yr un dasg sylfaenol i'w wneud, y gwnaethon nhw ddangos ffyrdd unigryw o fynegi eu hunain drwy'r dasg honno. Dathlwch ymdrech yn hytrach na llwyddiant, a thynnwch sylw i emosiwn cadarnhaol, e.e. chwerthin, cysylltu, a mwynhau her.

Parhad o Gam 4

## CEFNOGI WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT ELEN I

Gofynnwch i ddisgyblion feddwl am eu heriau creadigol eu hunain yr wythnos hon. Gallai hwn fod drwy ddefnyddio deunyddiau celf, cerddoriaeth, geiriau, dawn, dylunio digidol, neu dyfu a phlannu hadau (creu gardd dan do), a chreu ryseitiau ayyb.

Sut fyddan nhw'n cefnogi eu ffrindiau drwy geisio rhywbeth creadigol?

Gwahoddwch ddisgyblion i rannu eu syniadau creadigol a phrofiadau yn ystod yr wythnos hon drwy ddarlunio, dwldan neu ysgrifennu amdany'n nhw ar y wal dwldan (neu wal rithiol).



## FFYRDD ERAILL O GEFNOGI WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT

1. Gallwch gynnal diwrnod **'MYNEGI DRWY'CH GWISG'** er mwyn codi arian hanfodol ar gyfer iechyd meddwl plant [<https://bit.ly/3mliHwR>]
2. Gwylwch ein gwasanaeth ar thema **MYNEGWCH EICH HUN**, am ddim, wedi ei greu mewn partneriaeth â BAFTA KIDS ac Oak National Academy (Ar gael o Chwefror 1) [<https://bit.ly/3oiQvfi>]
3. Ceisiwch rhai o'n **gweithgareddau dosbarth/grŵp** o'n pecyn adnoddau i ysgolion am ddim
4. Lledwch y gair drwy rannu sut y byddwch n cymryd rhan ar gyfryngau cymdeithasol! Peidiwch ang hofio defnyddio **#ChildrensMentalHealthWeek**

