



## Byddwn yn cwrdd eto

Detholiad o syniadau ar gyfer gwasanaethau a gweithgareddau yn y dosbarth gan Place2Be i gefnogi cymuned eich ysgol wrth iddi ddod yn ôl at ei gilydd.

## Yn dilyn cyfnod heriol, rydym wedi llunio cyfres o adnoddau sy'n canolbwyntio ar adfer cymunedau a'ch helpu chi i ddod â'ch ysgol yn ôl at ei gilydd.

Rydym wedi rhannu'r adnoddau hyn yn bedair thema (hunan-effeithlonrwydd, gobaith, diolchgarwch a chysylltioldeb), gyda phob un yn tynnu ar rai o'r ffactorau sy'n sail i les a seicoleg gadarnhaol.

Mae'r syniadau hyn ar gyfer gwasanaethau a gweithgareddau dosbarth/grŵp wedi'u bwriadu fel adnodd cyffredinol i bob plentyn, a gwahoddir staff i'w defnyddio fel man cychwyn i hyrwyddo lles emosiynol, gwydnwch ac adferiad.

Os hoffech addasu neu ymestyn y cynnwys a geir yn y llyfryn hwn, rydym hefyd wedi creu fersiwn o'r adnoddau hyn ar gyfer ysgolion uwchradd y gallwch chi gyfeirio atynt hefyd.

Cofiwch ddilyn canllawiau presennol y llywodraeth ynghylch cadw pellter cymdeithasol wrth ddefnyddio'r syniadau hyn.

Gobeithio y bydd y llyfryn hwn yn ddefnyddiol wrth i chi weithio tuag at adfer cymuned eich ysgol.

**Gan bawb ohonom yn Place2Be**



4 thema i gefnogi adfer  
cymuned eich ysgol:



**1.**  
**Hunan-  
effeithlonrwydd**  
Tud. 3-4

**2.**  
**Gobaith**  
Tud. 5-6

**3.**  
**Diolchgarwch**  
Tud. 7-8

**4.**  
**Cysylltioldeb**  
Tud. 9-10

Allwedd



Syniadau ar gyfer  
Gwasanaethau



Syniadau a gweithgareddau  
ar gyfer y dosbarth

# Thema 1:

## Hyrwyddo Hunan- effeithlonrwydd

Er ei bod yn naturiol i deimlo'n ddiymadferth ac ansicr, yn enwedig yn ystod yr argyfwng presennol, mae'n bwysig bod plant yn teimlo bod yr hyn maen nhw'n ei ddweud a'i wneud yn bwysig ac y gall eu gweithredoedd wneud gwahaniaeth. Hunan-effeithlonrwydd yw'r gred y gallwn wneud gwahaniaeth a chael nerth y gallwn dynnu arno mewn amseroedd heriol. Mae hefyd yn gred sylfaenol sy'n sail i gymhelliad, a lles emosiynol.

## Syniadau ar gyfer Gwasanaethau



**Pethau sydd eu hangen:**  
**Y Sgwarnog a'r Crwban**  
(neu stori debyg eich hun)

### Cam un

Trafodwch pam ei bod yn bwysig i ni gredu yn ein hunain ac eraill. Cyflwynwch yr ymadrodd hunan-gred. Esboniwch beth yw hyn a pham ei fod yn bwysig. Rhannwch ddiffiniadau a thrafodwch.

Nodyn - Nid yw hyn yn ymwneud â theimlo'n dda amdano chi'ch hun yn unig ond hefyd bod â'r hyder mewnol i gredu bod yna bethau y gallwn eu gwneud i wneud gwahaniaeth.

Gall bod â hunan-gred a gwybod bod gennym gryfderau i dynnu arnynt ar adegau o her helpu sefyllfaoedd i deimlo'n llai o straen, ac yn haws i'w trin. Mae hyn yn ffactor bwysig i'n lles meddyliol.

### Cam dau

Rhannwch y stori neu dewiswch eich stori eich hun.

### Pwynt addysgu i'w ystyried

Weithiau gall yr her deimlo'n anodd iawn, ond y peth pwysig yw defnyddio ein sgiliau hyd eithaf ein gallu a dal ati.

### Cam tri

Cwestiynau i'w harchwilio:

- Pam wnaeth y crwban lwyddo - a yw mewn gwirionedd yn gyflymach na'r sgwarnog?
- Beth wnaeth y crwban i wneud y mwyaf o'i gryfderau?
- Allwch chi feddwl am amser pan wnaethoch chi wynebu rhywbeth anodd a ddim yn siŵr sut y byddai'n troi allan, ond gwnaethoch roi cynnig arni a gwneud eich gorau glas?
- Gwahoddwch athrawon/oedolion i roi ychydig o enghreifftiau.
- Yn y stori roedd yna rai pethau y gallai'r crwban eu rheoli a rhai pethau na allai. Trafodwch. Nid oedd yn gallu rheoli sut oedd y sgwarnog yn ymddwyn a'r hyn a ddywedodd, na'r ffaith bod gan y sgwarnog

gryfder naturiol ar gyfer rhedeg yn gyflym, ond gallai'r crwban reoli sut roedd yn ymddwyn tuag at y sgwarnog, a sut y cynlluniodd ac ymarferodd ar gyfer y ras, a cheisio ei orau.

### Estyniad

Weithiau mae pethau'n digwydd sydd y tu hwnt i'n rheolaeth, a gall wneud i'n deimlo emosiynau mawr fel diymadferthedd, ofn a phryder. Yn ddiweddar nid oedd gennym reolaeth dros rai pethau megis:

- Cyfarwyddiadau'r llywodraeth e.e. i gau ysgolion, i gadw pellter cymdeithasol, i weithio gartref.
- Sut ymledodd y feirws.
- Sut roedd pobl eraill yn ymddwyn.

Ar adegau o'r fath mae'n bwysig cofio'r pethau y gallwn eu rheoli, a'r cryfderau a'r sgiliau y gallwn eu defnyddio i wneud gwahaniaeth. Yn ystod yr wythnosau diwethaf rydym wedi gweld pobl yn gwneud gwahaniaeth trwy:

- Wirfoddoli a helpu pobl eraill e.e. cadw mewn cysylltiad â phobl sy'n agored i niwed.
- Defnyddio eu sgiliau i wneud gwahanol bethau megis gwneud offer diogelwch, dosbarthu bwyd ac ati.
- Meddwl am eu hymddygiad eu hunain a gwneud pethau i wneud y gorau o'u sgiliau a dysgu rhai newydd e.e. pobi seigiau newydd, darllen gwahanol lyfrau, trefn ymarfer corff newydd.

### Cam pedwar

Ar gadwyn bapur ysgrifennwch neu tynnwch lun rhai o'ch cryfderau...rhowch ychydig o enghreifftiau. Gallai hyn fod yn sgil neu gryfder rydych wedi ymarfer yn ddiweddar, neu un newydd rydych wedi'i ddarganfod. Casglwch y dolenni a'u cysylltu i wneud cadwyn bapur 'Gallwn ni' ysgol gyfan.



# Thema 1:

## Hyrwyddo Hunan- effeithlonrwydd

### Syniadau a gweithgareddau ar gyfer y dosbarth



Syniadau yw'r rhain i'w defnyddio gyda dosbarth neu grŵp cyfan - gwahaniaethwch yn ôl grŵp blwyddyn, oedran a gallu/diddordeb.

#### Rwy'n gallu...

Gwahoddwch bob plentyn i dynnu llun neu ysgrifennu am allu neu gryfder (nodwch nad yw hyn o reidrwydd yn ymwneud â bod y gorau am wneud rhywbeth ond am fwynhad, defnyddio eu sgiliau a dyfalbarhau)

Gwnewch gollage dosbarth 'gallwn ni' gyda'r holl ddatganiadau 'rwy'n gallu'

Neu

Cysylltwch y datganiadau 'rwy'n gallu' i ffurfio cadwyn bapur i'w harddangos o gwmpas yr ysgol.

#### Rwyt ti'n gallu...

Ysgrifennwch enw pob plentyn ar gerdyn a'u rhoi mewn blwch. Mewn man diogel, anogwch y plant i gymryd enw o'r blwch ac ysgrifennu rhywbeth y maen nhw'n ei edmygu am y plentyn hwnnw. Esboniwch wrth y plant ein bod ni'n chwilio am gryfderau a rhinweddau a rhowch rai enghreifftiau e.e. bob amser yn gwneud ei orau, byth yn rhoi'r ffidil yn y to, yn ffrind da ac ati. Pasiwch y cardiau o gwmpas fel bod pob plentyn yn cael tro i ysgrifennu ar gerdyn pawb (gan fod yn ofalus i osgoi rhoi eu cerdyn enw eu hunain i blant). Dychwelwch y cardiau i'r blwch. Rhowch eu cerdyn enw eu hunain i bob plentyn i'w gadw'n breifat ac i edrych arno er mwyn cofio eu cryfderau unigryw.

#### Gosod nodau

Anogwch y plant i osod rhai nodau newydd a all ddefnyddio rhai o'u sgiliau a'u cryfderau, yn ogystal â datblygu rhai newydd.

Anogwch y plant i:

- Feddwl am nod
- Pwy all eu helpu i'w gyflawni
- Beth fyddant yn wneud i gadw at eu nod

Anogwch y plant i weithio gyda'i gilydd i osod eu nod. Anogwch nhw i gydnabod eu cryfderau unigryw eu hunain ac eraill ac i feddwl am ffyrdd i annog ei gilydd pan fydd pethau'n mynd yn anodd.

#### Sut i...

Anogwch y plant i ysgrifennu canllaw "sut i" ar ffurf sribed cartŵn am rywbeth y gallant ei wneud, ond y gallai eraill ei chael yn anodd, e.e. Sut i reidio beic, gwneud teisen, siarad mewn gwasanaeth, gofyn i rywun arall chwarae ac ati. Arddangoswch y canllawiau sribed comic mewn llyfr comic dosbarth.



# Thema 2:

## Hyrwyddo Gobaith

Mae ymchwil yn dangos bod gobaith yn cyfateb yn sylweddol ac yn gadarnhaol gyda lles seicolegol ac ymdopi yn wyneb trallod. Mae gobaith uwch yn gysylltiedig â gwell ymgynffiniad cyffredinol, tra bod gobaith hefyd wedi cael ei ddisgrifio fel "enfys bersonol y meddwl", gyda'r enfys yn cael ei defnyddio fel symbol o obaith mewn llawer o aelwydydd yn ystod y pandemig coronafeirws.

## Syniadau ar gyfer Gwasanaethau



### Adnoddau sydd eu hangen:

1. Fersiwn fer i blant o stori Arch Noa neu stori debyg am drallod a phwysigrwydd gobaith.

2. Cerddoriaeth sy'n helpu i ysgogi synnwyr o obaith e.e.

Everything's Gonna Be Alright – Bob Marley

Bring Me Sunshine – Willie Nelson

Don't Worry, Be Happy – Bobby McFerrin

### Cam un

Trafodwch pam ei bod hi'n bwysig cael gobaith pan ydym yn wynebu heriau. Dangoswch ddiffiniadau o obaith neu ddyfyniadau am obaith a thrafodwch - pa rai mae'r disgyblion yn hoffi a pham?

### Cam dau

Rhannwch ran o stori Arch Noa yr ydych yn teimlo sydd fwyaf priodol.

### Pwyntiau addysgu i'w hystyried

Weithiau mae'r heriau sy'n ein hwynebu yn teimlo'n anodd iawn, ond y peth pwysig yw aros yn obeithiol orau y gallwn ac i siarad â ffrind neu oedolyn dibynadwy os ydym yn teimlo ein bod yn colli gobaith. Weithiau gall siarad â phobl sy'n dal i deimlo'n obeithiol ein helpu i deimlo'n obeithiol - neu gallwn siarad am aros yn obeithiol gyda ffrind sydd i weld yn isel ei ysbryd. Atgoffwch y plant ei bod yn bwysig dweud wrth eu hathro neu oedolyn dibynadwy arall os ydyn nhw yn poeni am sut maen nhw'n teimlo neu sut mae rhywun maen nhw'n ei adnabod yn teimlo.

Nid yw bod yn obeithiol yn golygu gwadu'r heriau. Mae'n ymwneud â gwybod eich bod chi'n teimlo eich bod chi'n cael eich herio ac er gwaethaf yr her, ceisio aros yn obeithiol. Weithiau gall fod yn ddefnyddiol i gofio y gall teimladau fynd a dod - 'bydd hyn hefyd yn pasio'.

### Cam tri

Archwiliwch gwestiynau perthnasol am y stori e.e. ar gyfer Arch Noa gallai'r cwestiynau gynnwys:

- Sut ydych yn meddwl oedd Noa, ei wraig a'i deulu yn teimlo ar ôl bod yn gaeth tu mewn i'r Arch am dros 40 diwrnod?
- Sut ydych yn meddwl oedd pawb yn cadw'n brysur?
- Sut ydych yn meddwl oeddynt yn aros yn obeithiol?
- Oes gennych chi unrhyw gyngor iddynt os na allen nhw fynd allan am 40 diwrnod arall?

- Trafodwch ystyr yr enfys ar ddiwedd y stori.
- Allwch chi feddwl am amser pan wnaethoch chi wynebu rhywbeth anodd ac nad oeddech yn siŵr sut y byddai'n troi allan, ond gwnaethoch lwyddo i aros yn obeithiol?

Gwahoddwch athrawon/ oedolion neu blant hŷn sydd wedi cael eu paratoi i roi enghreifftiau.

### Cam pedwar

Chwaraewch un o'r darnau uchod o gerddoriaeth, ac os yw'n briodol, gadewch i'r plant glapio, clicio eu bysedd, chwibanu, cydganu neu ddawnsio cyn neu wrth iddynt adael y gwasanaeth. Gall bod yn gorfforol weithgar helpu i godi'r ysbryd a'n helpu i deimlo'n fwy gobeithiol.

# Thema 2:

## Hyrwyddo Gobaith

### Syniadau a gweithgareddau ar gyfer y dosbarth



Syniadau yw'r rhain i'w defnyddio gyda dosbarth neu grŵp cyfan - gwahaniaethwch yn ôl grŵp blwyddyn, oedran a gallu/diddordeb.

#### **Dalwyr breuddwydion**

Gwnewch ddaliwr breuddwydion unigol, mewn grŵp bach neu fel dosbarth. Gall y disgyblion roi eu gobeithion a'u breuddwydion mewn geiriau, tynnu llun bach

neu wneud swyndlws bach sy'n cyfleu eu gobeithion, a'u cysylltu i'r daliwr breuddwydion.

#### **Delweddau**

Dewch o hyd i neu greu delweddau o obaith a gwneud collage grŵp neu ddsbarth, ar ffurf y gair GOBAITH, er enghraifft, delweddau o'r haul yn codi, adar yn hedfan, blodau'n blodeuo ac ati.

#### **Caneuon**

Ymchwiliwch i ganeuon am obaith a'u canu neu ddawnsio iddynt gyda'ch gilydd. Gallai rhai enghreifftiau gynnwys:

Moving on Up  
– Primal Scream

Don't Stop Believin'  
– Journey

Things can only get better  
– D:Ream



# Thema 3:

## Hyrwyddo Diolchgarwch

Yn ddealladwy, gall ein meddyliau a'n teimladau ganolbwyntio ar heriau digwyddiadau diweddar ac nid yw bob amser yn hawdd dod o hyd i bethau i fod yn ddiolchgar amdanynt. Fodd bynnag, mae astudiaethau'n awgrymu bod dod o hyd i bethau i fod yn ddiolchgar amdanynt yn bwysig i'n lles, gan arwain at fuddion corfforol a seicolegol, yn ogystal â bod yn 'glud cymdeithasol' sy'n cysylltu pobl.

## Syniadau ar gyfer Gwasanaethau



Pam mae diolchgarwch yn bwysig?

### Pethau sydd eu hangen

#### **Stori – The Giving Tree.**

Shel Silverstein (neu gallwch ddewis eich stori eich hun)

### Cam un

Beth yw diolchgarwch?

Trafodwch a rhannwch ddiffiniadau o ddiolchgarwch.

Gofynnwch am enghreifftiau o sut ydym yn dangos ein diolch.

Cyflwynwch y syniad y gallwn ddangos diolchgarwch mewn gwahanol ffyrdd, ac am wahanol bethau.

Sut ydym yn teimlo pan fyddwn yn diolch?

Sut mae'n teimlo i fod yn rhywun sy'n cael diolch?

Trafodwch ac enwch emosiynau.

Tynnwch sylw at y pethau materol ac anfaterol y gallwn fod yn ddiolchgar amdanynt heb efallai sylwi arnynt bob amser.

Efallai fod llawer o blant wedi bod yn rhan o'r clapio ar nos lau i weithwyr allweddol, sy'n enghraifft dda o sut y gwnaeth diolch ddot â phobl ynghyd.

### Cam dau

Darllenwch neu dangoswch stori **The Giving Tree.**

### Pwynt Addysgu

Gallwn ddangos ein bod yn ddiolchgar mewn gwahanol ffyrdd ac am wahanol bethau.

### Cam tri

Cwestiynau i'w harchwilio:

- A oedd y bachgen bob amser yn cofio i ddangos ei ddiolchgarwch i'r goeden?
- A allai fod wedi dangos ei werthfawrogiad mewn ffordd wahanol? Sut?

• Am beth allai fod yn ddiolchgar i'r goeden?

• A ydych yn meddwl bod gwerthfawrogiad y bachgen wedi newid wrth i'r stori fynd yn ei blaen?

• Beth ydych yn meddwl oedd y bachgen fwyaf diolchgar amdano ar ddiwedd y stori?

• Sut oedd y goeden yn ddiolchgar i'r bachgen? Sut mae hi'n ei ddangos?

• Gallwn fod yn ddiolchgar mewn llawer o wahanol ffyrdd, er enghraifft efallai ein bod yn ddiolchgar y gallwn helpu rhywun arall.

### Gweithgaredd ymestyn

Rhannwch yr erthygl papur newydd am y **Goeden Roi yn America**. lle creodd menyw ei 'coeden roi' ei hun gyda masgiau wyneb i'r gymuned. Trafodwch y buddion o roi a derbyn, a chysylltwch hyn â lles.

### Cam pedwar

Beth ydym yn ddiolchgar amdano heddiw?

Gwahoddwch sylwadau.

Mae'n bwysig i feddwl am y pethau rydym yn ddiolchgar amdanynt, hyd yn oed mewn cyfnodau anodd.

Ysgrifennwch neu tynnwch lun rhywbeth rydych yn ddiolchgar amdano ar ddeilen.

Rhowch y ddeilen ar goeden ddiolch ysgol gyfan neu ddsbarth.



# Thema 3:

## Hyrwyddo Diolchgarwch



t8

## Syniadau a gweithgareddau ar gyfer y dosbarth



Syniadau yw'r rhain i'w defnyddio gyda dosbarth neu grŵp cyfan - gwahaniaethwch yn ôl grŵp blwyddyn, oedran a gallu/diddordeb.

### Cyfweliadau Dosbarth

Gofynnwch i'r plant gyfwrdd cyd-ddisgybl am y pethau maen nhw'n ddiolchgar amdanynt, a'r gwahanol ffyrdd maen nhw a'u teulu yn dangos diolchgarwch.

Os yn bosibl, gofynnwch i'r plant gyfwrdd â rhywun yn eu teulu am y pethau maen nhw'n ddiolchgar amdanynt, a'r ffyrdd maen nhw'n hoffi dangos eu diolch.

Anogwch y plant i rannu straeon ac i ystyried y gwahanol ffyrdd rydyn ni'n dangos diolch a'r pethau y gallwn fod yn ddiolchgar amdanynt.

Gwnewch arddangosfa o'r gwahanol ffyrdd rydyn ni'n dangos diolchgarwch a fframiwch yr arddangosfa gyda'r geiriau 'diolch' mewn llawer o wahanol ieithoedd.

### Cerdyn Post

Anfonwch gerdyn post at rywun rydych yn ddiolchgar iddynt yn yr ysgol yr wythnos honno. Gallwch ddsbarthu'r cardiau post i bob dosbarth ar ddiwedd yr wythnos.

### Taith gerdded diolchgarwch

Ewch ar daith gerdded diolchgarwch o gwmpas eich ysgol/cymdogaeth. Ceisiwch arsyllu gan ddefnyddio'r holl synhwyrâu, er enghraifft; beth allwn ei glywed, ei weld, ei aroglu a'i deimlo.

Ceisiwch feddwl am y pethau y gallwn eu cymryd yn ganiataol neu nad ydym yn sylwi arnynt neu eu gwerthfawrogi fel rheol.

Yn yr ystafell ddsbarth ysgrifennwch rai o'r pethau y gwnaethon nhw sylwi arnynt ar 'petalau' cardfwrdd y gellir eu cysylltu â'i gilydd i wneud arddangosfa flodau.

### Gwyddor Ddiolchgarwch

Gêm amser cylch i archwilio'r amrywiaeth o bethau gallwn fod yn ddiolchgar amdanynt. Mewn cylch gofynnwch i'r plant feddwl am bethau maent yn ddiolchgar amdanynt. Dechreuwch gyda'r llythyren "A" a chymryd twrn a mynd o amgylch y cylch nes i chi gyrraedd y llythyren "Y". Mwynhewch a helpwch eich gilydd os yw rhywun yn cael trafferth gyda llythyren!



# Thema 4:

## Hyrwyddo Cysylltioldeb

Ar ôl peth amser ar wahân, mae gan fodau dynol yn aml ddyhead cryf i ail-gysylltu. Er y gallai llawer o'ch disgyblion fod wedi aros mewn cysylltiad digidol â'i gilydd, efallai eu bod wedi colli bod yn rhan o ddsbarth mwy, grŵp blwyddyn a chymuned ysgol gyfan - fel y gallwch chi, fel staff.

Mae yna gorff mawr o ymchwil ar bwysigrwydd canolog cefnogaeth gymdeithasol a grwpiau cymdeithasol wrth frwydro yn erbyn straen a goresgyn trallod. Dyma rai syniadau i'ch helpu chi a chymuned eich ysgol i ail-gysylltu.

## Syniadau ar gyfer Gwasanaethau



### Adnoddau sydd eu hangen:

**1.** Stori am helpu a chefnogi ein gilydd ar adegau o angen e.e. Y Llew a'r Llygoden (chwedlau Aesop) neu **Stone Soup** (mae llawer o fersiynau ar gael o'r stori werin draddodiadol hon, enghraifft ar gyfer plant iau).

**2.** Cerddoriaeth ar y thema agosatrwydd e.e. Lean On Me – Bill Withers  
I'll get By with a Little Help from my Friends – The Beatles

**3.** Cynhwysion ar gyfer teisen syml (dewisol!);  
125g/4 owns o fenyn neu fargarin; 125g/4 owns o siwgr mân; 2 ŵy; 125g/4 owns o flawd codi

Powlen gymysgu a llwy bren

### Cam un

Rhannwch stori ar y thema agosatrwydd a helpu ein gilydd.

### Pwyntiau addysgu i'w hystyried

Weithiau mae'r heriau sy'n ein hwynebu yn teimlo'n anodd iawn, ond gallwn estyn at eraill am gefnogaeth pan fydd ei hangen arnom. Gallwn hefyd fod yn ffynhonnell o gymorth a chefnogaeth i'n gilydd.

Cofiwch ei bod yn bwysig dweud wrth oedolyn dibynadwy os ydych yn poeni am sut rydych chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod yn teimlo.

### Cam dau

Archwiliwch wahanol gwestiynau yn ymwneud â'r stori

e.e. yn stori'r Llew a'r Llygoden

Pa gymeriad fyddem fel arfer yn ei ystyried fel y cryfaf – llew neu lygoden?

A oedd y llygoden angen y llew fwy neu a oedd y llew angen y llygoden fwy? Neu a oedd y ddau angen ei gilydd ar wahanol adegau?

e.e. yn stori Stone Soup

Trafodwch os oes gan bawb dim ond un cynhwysyn, nid oes posib gwneud cawl. Ond os yw pobl yn cyfuno'r hyn sydd ganddyn nhw ar adegau o angen, yna mae cawl blasus gyda digon i bawb.

Beth oedd effaith dod at ei gilydd i wneud cawl y gall pawb ei rannu, y pentref cyfan?

### Cam tri

Yn dilyn ymlaen o'r stori y dewisoch, gwnewch weithgaredd sy'n pwysleisio pwysigrwydd estyn allan at eich gilydd wrth wynebu her. Er enghraifft, gofynnwch i'r plant roi eu llaw i fyny os ydynt yn teimlo'n llwglyd. Rhowch y gwahanol gynhwysion i wahanol blant i wneud teisen syml (rhowch ŵy i un plentyn, rhowch ychydig o flawd i un plentyn ac ati).

Gofynnwch iddynt a fyddant yn hoffi bwyta'r cynhwysion sydd ganddynt, yn unigol. A oes ganddynt unrhyw syniad beth allent ei wneud i droi'r cynhwysion unigol hyn yn rhywbeth blasus. Yn eu tro

gofynnwch i'r plant roi eu cynhwysion yn y bowlen gymysgu (y menyng yn gyntaf, yna cymysgu'r siwgr i mewn, yna curo'r wyau i mewn, yna ychwanegu'r blawd). All y plant ddyfalu beth ydych wedi'u helpu i wneud? Dywedwch wrthynt y gallant flasgu'r canlyniad wedyn, ar ôl ei goginio. (Ar gyfer y plant hynny a ddywedodd eu bod eisiau bwyd ond na chawsant eu dewis, atgoffwch nhw fod byrbrydau ar gael amser egwyl).

### Cam pedwar

Chwaraewch y gerddoriaeth rydych chi wedi'i dewis am gysylltioldeb i dywys y plant allan o'r gwasanaeth - neu gael dosbarth yn canu cân am gysylltioldeb.

# Thema 4:

## Hyrwyddo Cysylltioldeb

### Noder:

Cofiwch ddilyn canllawiau presennol y llywodraeth ynghylch cadw pellter cymdeithasol wrth ddefnyddio'r syniadau hyn.

t10

## Syniadau a gweithgareddau ar gyfer y dosbarth



Syniadau yw'r rhain i'w defnyddio gyda dosbarth neu grŵp cyfan - gwahaniaethwch yn ôl grŵp blwyddyn, oedran a gallu/diddordeb.

Gofynnwch i'r plant beth y gwnaethon nhw ei golli fwyaf am fod ar wahân a beth maen nhw'n ei hoffi fwyaf am fod gyda'i gilydd eto yn yr ysgol (os yw rhai plant yn teimlo wedi'u llethu o fod gyda'i gilydd eto yna cydnabyddwch bod hynny'n iawn hefyd).

Ysgrifennwch y rhain ar siapiau dynion bach sinsir papur a'u harddangos, gyda'r dwylo wedi cysylltu.

### Cyd-ganu

Gofynnwch i'r disgyblion ymchwilio i ganeuon am gysylltioldeb a pherthyn e.e.

Lean on Me – Bill Withers

He Ain't Heavy, He's My Brother – The Hollies

Dysgwch y geiriau gyda'ch gilydd a chanu'r gân i ddosbarthiadau neu grwpiau blwyddyn eraill.

Canwch ganeuon mewn cylchoedd neu harmonïau a thrafodwch sut mae'r cyfan yn fwy na chyfanswm ei rannau.

### Creu gyda'ch gilydd

Gofynnwch i bob aelod o gymuned yr ysgol wneud rhywbeth yn unigol, er enghraifft paentio ar garreg neu deilsen, pwytho patrwm ar ddarn bach o frethyn, tynnu llun ar ddarn o bapur, tynnu ffotograff, gwneud ffigyrau clai ac ati. Yna cyfunwch yr ymdrechion unigol i wneud arddangosfa dosbarth cyfan, grŵp blwyddyn neu ysgol gyfan.

### Symud gyda'ch gilydd

Crëwch ddawns syml neu gân actol y gall pawb gymryd rhan yn ei pherfformio. Ystyriwch gemau megis Hokey Cokey, gemau parasiwt, neu defnyddiwch fedwen haf os oes gennych un. Gallai gemau tîm a heriau tîm hwyliog fod yn ffordd neis i'ch disgyblion ail-gysylltu.

### Plannu gyda'ch gilydd

Crëwch ardd ddosbarth neu ardd ysgol lle mae pob aelod o gymuned yr ysgol (neu bob dosbarth) yn plannu eginblanhigyn i ofalu amdanant a'u gwyllo'n tyfu.

### Bwyta gyda'ch gilydd

Defnyddiwch arferion presennol (e.e. amser byrbryd) i eistedd a bwyta gyda'ch gilydd fel dosbarth neu gael cinio dosbarth arbennig.

### Cael hwyl gyda'ch gilydd

Trefnwch weithgaredd 'amser aur' i ddathlu bod yn ôl gyda'ch gilydd fel grŵp. Gallai hyn fod yn sioe dalent fach, er enghraifft.





## “Diolch am bopeth. Rwy'n teimlo fy mod wedi cael fy mhlentyn yn ôl”

Rhiant yn ystod y cyfnod clo yn sgil y coronafeirws

Mae Place2Be yn elusen sy'n gweithio gydag ysgolion i wella lles emosiynol plant. Cysylltwch â ni i ddarganfod mwy am ein gwaith a sut y gallwn gefnogi cymuned eich ysgol:



**Ewch i** [place2be.org.uk](https://place2be.org.uk)



**E-bosti**wch [enquiries@place2be.org.uk](mailto:enquiries@place2be.org.uk)



**Ffoni**wch 0207 923 5500

Mae Place2Be yn elusen genedlaethol sy'n gweithio yng Nghymru, Lloegr a'r Alban.

Place2Be, 175 St John Street, Clerkenwell, Llundain EC1V 4LW.  
Rhif elusen gofrestrdig: Cymru a Lloegr 1040756; Yr Alban  
SC038649; Rhif Cwmni: 02876150

Noddwr Brenhinol: Ei Uchelder Brenhinol Dug Caergrawnt

Gyda diolch i [pslondon](https://www.parliament.uk/about/offices/pslondon) am eu cefnogaeth i ddylunio'r adnoddau hyn.