

BETH AM GYSYLLTU

GWEITHGAREDDAU AR GYFER PLANT 14-18 OED



GWEITHGAREDD 3

Cysylltu â phobl eraill trwy wirfoddoli

Mae'r gweithgaredd hwn yn cyflwyno'r disgyblion i'r syniad o wirfoddoli, a'r manteision y gall ei gael ar eu hiechyd meddwl - yn ogystal â'r gymuned leol a'r bobl o'u cwmpas.

"Nid mater o fod yn agos yn ddaearyddol at rywun neu ran o'r un rhwydwaith cymdeithasol yn unig yw gwir gymuned. Mae'n ymwneud â theimlo'n gysylltiedig ac yn gyfrifol am yr hyn sy'n digwydd. Dynoliaeth yw ein cymuned eithaf, ac mae pawb yn chwarae rhan hanfodol." Yehuda Berg.

- Trafodwch y dyfyniad uchod. Mae gwirfoddoli yn un ffordd o deimlo'n gysylltiedig ac i gymryd cyfrifoldeb am fod y newid rydych chi am ei weld.
- Gwylwch y fideo hwn am wirfoddoli ([What is volunteering?](#))
 - Holwch am brofiadau'r disgyblion o wirfoddoli yn yr ysgol, yn eu cymuned, fel rhan o grŵp ffydd ac ati.
 - Beth oedd y buddion - i'w hunain? I eraill? Oedden nhw'n ei fwynhau? A fyddant yn ei wneud eto? A oedd yna unrhyw anfantaision?
 - [Darganfyddodd ymchwil NCVO ar wirfoddoli a chysylltedd cymdeithasol](#) bod gwirfoddoli'n gallu gwella cysylltedd cymdeithasol.
- Trafodwch gyda'ch dosbarth neu grŵp:
 - Beth yw cyfalaf cymdeithasol a pham ei fod yn bwysig?
 - A wnaeth unrhyw beth eich synnu am yr ymchwil i wirfoddoli a chysylltedd cymdeithasol?
 - Beth yw rhai o'r rhwystrau a'r hwyluswyr i wirfoddoli - yn enwedig i bobl yn eich grŵp oed chi?
- Pa gyfleoedd sydd yna yn yr ysgol, a thu hwnt, i wirfoddoli?
- Pa fuddion ydych chi'n meddwl y gallai gwirfoddoli ei chynnig i chi, yn bersonol?
- Beth allai prifysgol neu gyflogwr feddwl amdanoch chi os ydych wedi bod yn wirfoddolwr?
- Os oes unrhyw un yn y dosbarth yn gwirfoddoli, gallech chi hefyd ofyn iddyn nhw rannu eu profiad o wirfoddoli.



Mae'r gweithgaredd hwn wedi'i gynllunio ar gyfer plant 14-18 oed, ond fe allech ei ddefnyddio ar gyfer grwpiau oed eraill hefyd.

