

## GWASANAETH NEU SESIWN YN Y DOSBARTH AR GYFER PLANT 4-7 OED

### NODAU


- Cyflwyno'r plant i thema Wythnos Iechyd Meddwl Plant eleni: 'Beth am Gysylltu?'
- Helpu'r plant i archwilio sut allen nhw ddod at ei gilydd i helpu ei gilydd?

### DEUNYDDIAU SY'N OFYNNOL

- Hambwrdd o LEGO, ciwbiau Multi-link neu Unifix
- Llun o fodel syml wedi'i greu o'r deunyddiau hyn
- Wwsh ar y Brwsh gan Julia Donaldson (neu lyfr gyda thema debyg)

## BETH AM GYSYLLTU I HELPU'N GILYDD?

 **Hyd y sesiwn:** tua 20 munud


 Helo bawb! Croeso i'n gwasanaeth Wythnos Iechyd Meddwl Plant Place2Be. Thema eleni yw 'Beth am Gysylltu?' Gadewch i ni feddwl am gysylltiadau a beth ydyn nhw?

Er enghraifft, mae gen i hambwrdd o frics LEGO/Unifix/Multi-link yma.

A yw dim ond un o'r rhain yn ddefnyddiol ar ei ben ei hun? Beth ydw i ei angen i adeiladu rhywbeth?

Ia dyna ni, mae angen i mi gysylltu'r darnau gyda'i gilydd. Pwy fyddai'n hoffi cysylltu rhai o'r darnau gyda'i gilydd?

**Gofynnwch i 2-4 o'r plant ddod i'r blaen i adeiladu model syml neu hyd yn oed yr ymadrodd 'Beth am Gysylltu?'.**

 Felly mae darnau unigol o LEGO yn gallu cysylltu â'i gilydd, ac mae'r plant hyn wedi cysylltu â'i gilydd i greu rhywbeth/y geiriau 'Beth am Gysylltu?'.

Nawr rydym am ddarllen stori sy'n dangos sut mae pethau rhyfeddol yn gallu digwydd pan fyddwn yn cysylltu â'n gilydd i helpu ein gilydd.

# BETH AM GYSYLLTU



**Darllenwch lyfr fel Wwsh ar y Brwsh gan Julia Donaldson (neu lyfr gyda thema debyg)**



**Trafodwch y stori gyda'r plant, gan ddefnyddio'r cwestiynau canlynol fel ysgogiadau os ydynt yn ddefnyddiol:**

- Pam wnaeth y wrach adael i'r anifeiliaid ddod ar ei hysgub? A fyddech chi wedi gwneud lle i'r anifeiliaid? Pam?
- A fyddech chi'n ystyried y wrach a'r anifeiliaid yn ffrindiau? Pam?
- Pam ydych chi'n meddwl bod yr anifeiliaid wedi helpu'r wrach i ddod o hyd i'w phethau?
- A fyddai'r anifeiliaid wedi gallu achub y wrach ar eu pen eu hunain?
- A yw cyd-weithio gyda phobl eraill yn gwneud pethau'n haws? Pam?
- Sut mae'n teimlo pan fyddwch yn cysylltu neu'n gweithio gyda phobl eraill i wneud rhywbeth da?
- A oes yna adegau pan rydych yn hoffi bod ar eich pen eich hun?
- A ydych yn teimlo'n unig weithiau? Beth ydych yn ei wneud ar yr adegau hynny?
- Beth allwn ni ei wneud i gynnwys ein gilydd pan fyddwn yn teimlo'n unig?



**Gorffennwch gyda gân (e.e. 'We're All In This Together' o'r ffilm High School Musical)**

## FFYRDD ERAILL I GEFNOGI WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT



- 1** Cynnal diwrnod 'Gwisgo i fynegi eich hun' i godi arian hanfodol ar gyfer iechyd meddwl plant [childrensmentalhealthweek.org.uk/fundraise](https://childrensmentalhealthweek.org.uk/fundraise)
- 2** Gwylwch ein gweithgareddau fideo ac archwilio'r thema o gysylltiad trwy gelf a chreadigrwydd [childrensmentalhealthweek.org.uk/schools](https://childrensmentalhealthweek.org.uk/schools)
- 3** Rhannwch eich awgrymiadau ar gyfer rhieni a gofalwyr gyda chymuned eich ysgol [childrensmentalhealthweek.org.uk/families](https://childrensmentalhealthweek.org.uk/families)
- 4** Lledaenwch y gair trwy rannu sut rydych yn bwriadu cymryd rhan ar y cyfryngau cymdeithasol! Cofiwch ddefnyddio #WythnosIechydMeddwlPlant [childrensmentalhealthweek.org.uk/socialmedia](https://childrensmentalhealthweek.org.uk/socialmedia)
- 5** Ychwanegwch eich hun at y map Wythnos Iechyd Meddwl Plant! [childrensmentalhealthweek.org.uk/map](https://childrensmentalhealthweek.org.uk/map)

