GWEITHGAREDDAU GRŴP OEDRAN CYNRADD | CANFOD EIN DEWRDER

Place2Be's
WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT
CHWEFROR 3 - 9 2020

Bydd y gweithgareddau hyn ar gyfer y dosbarth cyfan neu grŵp yn helpu plant oedran cynradd i ddeall ac archwilio'r thema **CANFOD EICH DEWRDER**. Defnyddiwch unrhyw rai o'r *adnoddau oedran cynradd* a ddarperir, fel sy'n briodol, i'w cefnogi. I wahaniaethu neu ymestyn y cynnwys, cyfeiriwch at ein *gweithgareddau grŵp oedran uwchradd*.

Rhybudd cynnwys: Fel gyda phob gweithgaredd, byddwch yn ymwybodol o unrhyw blant a all fod yn hynod fregus ac addaswch y syniadau hyn i weddu i'ch grŵp. Byddwch yn wyliadwrus o ddatgeliadau a dilynwch eich gweithdrefnau a pholisi diogelu bob amser. Gwnewch yn siŵr eich bod yn ymwybodol o'r gwasanaethau y gallwch atgyfeirio pobl ifanc atyn nhw am gymorth os ydyn nhw eu hangen.

	DEWRDER MEWN STRAEON	MAE'N DDEWR RHOI CYNNIG AR RYWBETH NEWYDD	ARDDANGOS DEWRDER BOB BYDD
BABANOD	Darllenwch lyfr lluniau am ddewrder. Gofynnwch gwestiynau a thrafodwch syniadau allweddol gyda'r plant ◦ Beth oedd yn ddewr am yr hyn a wnaeth y cymeriad yn y stori? ◦ Sut ydych yn credu oedd y cymeriad yn teimlo pan oedd angen iddo fod yn ddewr? ◦ A allwch chi rannu gyda'r dosbarth yr holl bethau dewr yr ydych eisoes wedi'u gwneud yn eich bywyd? ◦ Pwy sy'n meddwl ei bod hi'n ddewr gofyn am gymorth os ydych ei angen a pham? (Atgoffwch nhw o bwy y gallen nhw siarad â nhw).	Mewn cylch, gofynnwch i blant siarad am un peth dewr y maen nhw am ei wneud. Pwysleisiwch nad oes raid iddo fod yn rhyw-beth mawr. Mae pob un ohonom yn cymryd camau dewr, bychain bob dydd pan fyddwn yn rhoi cynnig ar rywbeth newydd am y tro cyntaf, neu'n gwneud rhywbeth yr ydym yn ei weld yn anodd.	Gwnewch arddangosfa '**BETH SY'N EIN GWNEUD YN DDEWR**' - lluniau a straeon o'r dosbarth yn gwneud pethau dewr bob dydd.
	WYNEBU OFNAU	**DYLUNIWCH GYMERIAD CARTŴN DEWR**	***THIS IS ME* – THE GREATEST SHOWMAN**
PLANT IAU	Dangoswch gwpl o glipiau o ffilmiau (e.e. Harry Potter) sy'n dangos cymeriadau yn wynebu eu hofnau. Gofynnwch gwestiynau a thrafodwch: ◦ Beth oedd yn ddewr am yr hyn a wnaeth y cymeriad yn y stori? ◦ Sut ydych yn credu oedd y cymeriad yn teimlo pan oedd angen iddo fod yn ddewr? ◦ A allwch chi rannu gyda'r dosbarth yr holl bethau dewr yr ydych eisoes wedi'u gwneud yn eich bywyd? ◦ Pwy sy'n meddwl ei bod hi'n ddewr gofyn am gymorth os ydych ei angen a pham? (Atgoffwch nhw o bwy y gallen nhw siarad â nhw).	Gofynnwch i'r grŵp feddwl am ystod o ddiffiniadau ac enghreifftiau o fod yn ddewr. (Gwnewch yn siŵr bod y rhestr yn cynnwys gofyn am gymorth a'i dderbyn). Gofynnwch iddyn nhw wneud llun o'u cymeriad cartŵn dewr eu hunain, neu greu un, gan ychwanegu'r rhinweddau a fyddai ganddo, y pethau a fydd yn ei helpu i fod yn ddewr ac arwyddair.	Chwaraewch y gân This is me – The Greatest Showman neu dangoswch glip fideo ohoni. Trafodwch beth yw pwnc y gân a sut y gall bod yn ni ein hunain fod y peth dewraf y gallwn ei wneud. Gofynnwch i'r plant yn anhysbys lenwi dau gerdyn. (1) Un peth rwy'n dda am ei wneud neu'n ei fwynhau (2) Un peth rwy'n ei weld yn anodd iawn. Chwiliwch am debygrwydd yn y pethau y mae plant yn eu gweld yn anodd a siaradwch am ba mor gyffredin yw hyn. Efallai y gallech rannu gyda nhw rhywbeth yr ydych yn ei weld yn anodd a sut ydych wedi **CANFOD EICH DEWRDER** i geisio delio ag ef, neu casglwch rai enghreifftiau gan staff/cydweithwyr i'w rhannu. Pwysleisiwch fod oedolion, yn union fel plant, yn gweld pethau'n anodd ac yn gorfod **CANFOD EU DEWRDER** bob dydd, i'w helpu i wneud y pethau maen nhw'n ofnus neu ddim yn hoff ohonyn nhw, neu yn eu gweld yn anodd.