

Place2Be's

WYTHNOS
IECHYD MEDDWL
PLANT

PECYN YSGOL
UWCHRADD

5-11 CHWEFROR 2024

POPETH SYDD EI ANGEN I GAEL EICH YSGOL YN
RHAN O WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT 2024

DIOLCH AM GYMRYD RHAN YN WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT 2024

Rydym wrth ein bodd eich bod yn cymryd rhan yn Wythnos Iechyd Meddwl Plant 2024.

Wedi'i lansio yn 2015, mae'r wythnos yn bodoli i **rymuso, rhoi gwybodaeth a rhoi llais i bob plentyn yn y DU**. Y thema eleni yw Mae Fy Llais yn Bwysig. (Darllenwch fwy ar dudalen 4).

Mae gan 1 o bob 6 o blant a phobl ifanc gyflwr iechyd meddwl diagnosadwy. Trwy gymryd rhan yn Wythnos Iechyd Meddwl Plant 2024, gallwch ein helpu i sicrhau bod plant a phobl ifanc ledled y DU yn teimlo bod rhywun yn gwrandao arnynt, a'u bod yn gwybod nad ydynt ar eu pen eu hunain.

Mae'r pecyn hwn yn cynnwys popeth sydd arnoch ei angen i gymryd rhan yn yr wythnos – o weithgareddau grŵp, awgrymiadau a chanllaw ar gyfer gwasanaeth, i wybodaeth ar sut i gymryd rhan yn y diwrnod **Mynegi Eich Hun** a chodi arian hanfodol ar gyfer iechyd meddwl plant. Sut bynnag y byddwch yn cymryd rhan, rydym mor ddiolchgar am eich cefnogaeth.



5 FFORDD I GYMRYD RHAN YN YR WYTHNOS



Gofynnwch i'r plant am eu barn a'u syniadau

(ei hwythnos nhw ydi hi!) Ewch i dudalen 5 i ddarllen rhai awgrymiadau gan blant a phobl ifanc y buom yn siarad â nhw am yr hyn mae arnynt ei angen gan ysgolion.



Mynegi Eich Hun

Mae diwrnod Mynegi Eich Hun yn galluogi plant a phobl ifanc i ddatlu'r hyn sy'n eu gwneud yn unigryw. Darganfyddwch fwy ar dudalen 12.



Gweithgareddau dosbarth

Gall y gweithgareddau hyn, sydd wedi'u rhannu yn ôl grŵp oedran eich helpu i gael eich dosbarth neu grŵp i ddefnyddio'u llais, ac i ddeall pwysigrwydd gwrando hefyd. Ewch i dudalen 8 i ddarllen mwy.



Cynnal gwasanaeth

Gofynnwch i'ch ysgol gyfan (neu grŵp blwyddyn) feddwl am iechyd meddwl, a sut y gallant ddefnyddio eu lleisiau. Ewch i dudalen 6 i weld ein canllaw ar gyfer gwasanaeth.



Rhannu gyda theuluoedd

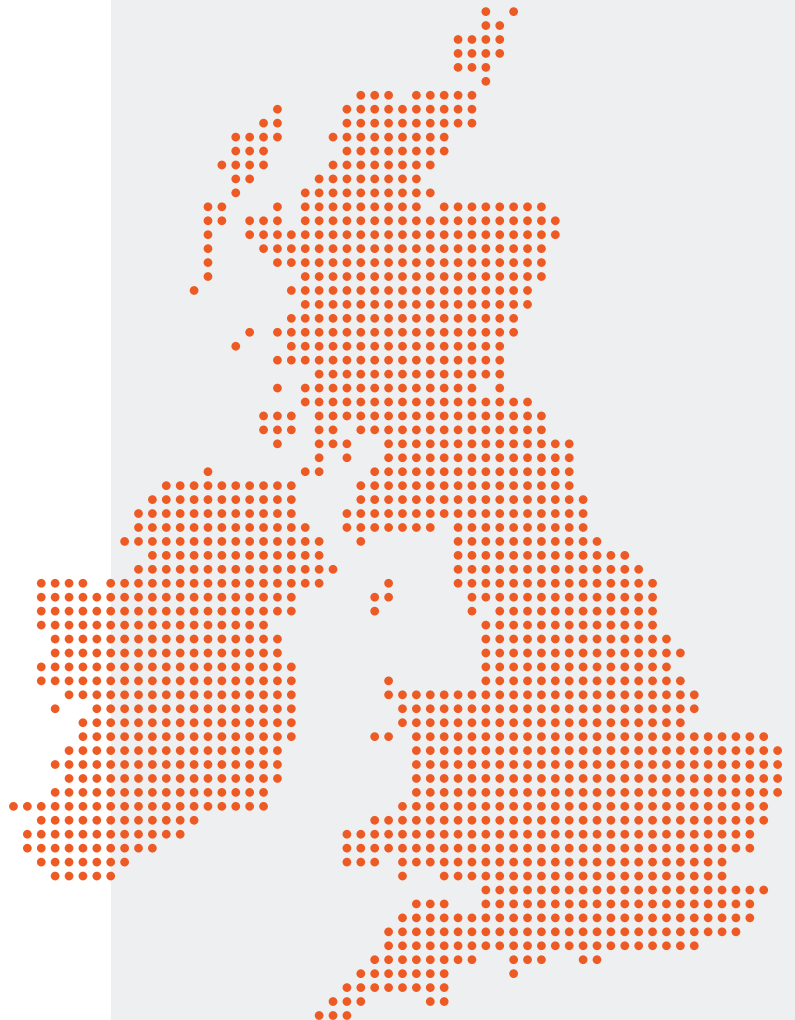
Mae teuluoedd yn chwarae rhan hanfodol yn iechyd meddwl plentyn. Argraffwch a rhannwch ein hawgrymiadau i deuluoedd ar dudalen 16 (wedi'i ysgrifennu gan blant) fel y gallant hefyd gymryd rhan yn yr wythnos.

CYNNWYS

| | |
|-----------------------------|----|
| Awgrymiadau i ysgolion | 5 |
| Canllaw ar gyfer gwasanaeth | 6 |
| Gweithgareddau dosbarth | 8 |
| Mynegi eich Hun | 12 |
| Awgrymiadau i deuluoedd | 16 |
| Awgrymiadau i Pobl ifanc | 17 |
| Lledaenu'r gair | 18 |

YCHWANEGWCH EICH HUN AT EIN MAP!

Byddem wrth ein bodd yn gwybod beth yw eich cynlluniau ar gyfer yr wythnos. Ychwanegwch eich hun at ein map i roi gwybod i ni – ac ysgolion eraill ledled y DU – eich bod yn cymryd rhan yn yr wythnos.



MAE FY LLAIS YN BWYSIG

"Y cyfan rydyn ni eisiau ydy i chi wrando, a themlo ein bod yn cael ein clywed. Dydyn ni ddim angen ichi roi atebion na dweud wrthym beth i'w wneud bob tro."
Myfyriwr ysgol uwchradd

Thema'r Wythnos lechyd Meddwl Plant eleni yw 'Mae Fy Llais yn Bwysig'.

Mae gan bob plentyn yr hawl i fynegi ei farn, ei deimladau a'i ddymuniadau ym mhob mater sy'n effeithio arno, ac i'w farn gael ei hystyried a'i chymryd o ddifrif.*

Fel oedolion, dylem rymuso plant a phobl ifanc, a rhoi amser, lle, a chyfleoedd iddynt fynegi eu hunain. Rhaid i ni hefyd sicrhau eu bod yn cael cyfleoedd i ddylanwadu ar agweddau o'u byd sy'n effeithio'n uniongyrchol – neu'n anuniongyrchol – ar eu lles.

Gall grymuso plant a phobl ifanc gael effaith gadarnhaol ar eu hiechyd a'u lles. Er enghraifft, mae gan blant a phobl ifanc sy'n teimlo bod eu llais yn cael ei glywed - a bod yr hyn y maent yn ei ddweud yn gwneud gwahaniaeth - lefelau uwch o hunaneffeithiolrwydd a hunan-barch. Mae ganddynt hefyd fwy o ymdeimlad o gymuned - ac wrth i bobl gael grym, gallant weithio gyda'i gilydd i greu newidiadau cadarnhaol iddynt hwy eu hunain ac i eraill.

Mae lleisiau rhai plant a phobl ifanc yn cael eu gwthio i'r cyrion. Er enghraifft, y rhai sydd ag angen addysgol arbennig neu anabledd, y rhai sydd â phrofiad o ofal, y rhai sy'n rhan o'r gymuned LHTDC+, a'r rhai o grwpiau lleiafrifol hiliol. Yn ystod yr Wythnos lechyd Meddwl Plant hon rydym am i bob plentyn ac unigolyn ifanc, pwy bynnag ydyn nhw, a ble bynnag yn y byd, allu dweud – a chredu – "Mae Fy Llais yn Bwysig".



Gwylwch ein fideo thema i ddysgu mwy am y thema, yn uniongyrchol gan blant a phobl ifanc eu hunain.

bit.ly/45bNC4F

MYNEGI EICH HUN

Helpwch i leisiau plant ddisgleirio a'u grymuso i adrodd eu straeon eu hunain trwy drefnu diwrnod **Mynegi Eich Hun**. Dysgwch fwy ar dudalen 12!



Sut allwch chi gynnwys myfyrwyr yn eich cynlluniau ar gyfer yr wythnos?

Gofynnwch iddynt am eu syniadau ar sut i nodi'r wythnos - efallai yr hoffent arwain gwasanaeth neu sesiwn ddisbarth, neu drefnu diwrnod Mynegi Eich Hun ar gyfer yr ysgol

* Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn

AWGRYMIADAU

Yr hyn y mae plant a phobl ifanc yn ei ddweud sydd ei angen arnynt gan ysgolion

Hoffech chi wneud mwy i gefnogi'r disgyblion yn eich ysgol?

Yn ystod yr Wythnos Iechyd Meddwl Plant hon rydym am i bob plentyn ac unigolyn ifanc, pwysu bynnag ydyn nhw, a ble bynnag yn y byd, allu dweud – a chredu – "Mae Fy Llais yn Bwysig".

Bu i ni ymweld ag ysgolion cynradd ac uwchradd i ofyn i fyfyrwyr beth oedden nhw ei eisiau o'r wythnos – i helpu i lunio'r gweithgareddau rydym ni'n eu creu ar gyfer ysgolion, y negeseuon rydym ni'n eu rhoi i athrawon, yr awgrymiadau rydym ni'n eu rhoi i blant eraill, a'r cyngor rydym ni'n ei roi i rieni, gofaluwr a theuluoedd.

Sut ydych chi'n gwrando ar y disgyblion yn eich ysgol?

Edrychwch ar ein hadnodd 'Pa mor dda rydym ni'n gwrando?' ac ystyriwch beth arall y gallwch fod yn ei wneud i gael adborth a mewnbwn gan y plant yr ydych yn gweithio gyda nhw.

bit.ly/3PVkxpx



Dyma beth ddywedodd pobl ifanc wrthym y mae arnynt eu hangen gan eu hysgolion:

- 1** Rydym am i'r ysgol drafod mwy am iechyd meddwl i gael gwared ar y tabŵ o'i gwmpas – nid dim ond gwasanaethau untro neu wersi ABChI.
- 2** Rydym am i chi gydnabod ein hiechyd meddwl – nid sôn amdano unwaith yn y gwasanaeth yn unig. Weithiau rydym ni'n dweud ein bod ni dan straen gyda gwaith cartref ac mae'n ymddangos mai'r terfyn amser sy'n bwysig i'n holl athrawon, nid sut rydym ni'n teimlo.
- 3** Os ydych chi'n sôn am iechyd meddwl, gwnewch yn glir nad yw iechyd meddwl yn beth drwg.
- 4** Rydym eisiau gwybod mwy am themâu penodol ar iechyd meddwl – iechyd meddwl dynion, iechyd meddwl pobl ifanc yn eu harddegau ac ati.
- 5** Ceisiwch beidio â gwneud iddo swnio mor frawychus. Mae iaith fel 'mae'n rhaid i chi ddweud wrth rywun' yn rhoi pwysau arnom ni, a gall ein rhwystro – hyd yn oed os nad ydych chi'n bwriadu gwneud hynny.
- 6** Beth am wneud ein gwasanaethau neu wersi ar iechyd meddwl yn fwy rhyngweithiol – gadewch i ni ofyn mwy o gwestiynau, gwneud cwis, chwarae rôl – yna byddwn ni eisiau ymgysylltu mwy.
- 7** Rhoi cyfleoedd i ni arwain gwersi ar iechyd meddwl ein hunain. Mae gennym ni lawer o syniadau, ac efallai ein bod yn gwybod mwy nag yr ydych chi'n ei feddwl - mae gennym ni lawer o gyngor i'w roi hefyd.
- 8** Os ydych chi'n cynllunio gwasanaeth (ar iechyd meddwl, neu unrhyw beth arall!) cadwch ef yn fyr, yn fywiog, chwaraewch gerddoriaeth, a chofiwch ein cynnwys ni yn y gwasanaeth.
- 9** Stopiwch roi'r argraff mai'r cyfryngau cymdeithasol sy'n gyfrifol am bob un o'n problemau. Rydym ni'n gwybod bod yna heriau gyda'r cyfryngau cymdeithasol, ond pan rydym ni'n ei ddefnyddio'n ofalus gall ein helpu ni i gysylltu â ffrindiau a dod o hyd i gyngor a chymorth pan rydym ni'n ei chael yn anodd.
- 10** Os ydyn ni'n cael ein bwlio neu'n cael problemau gyda ffrindiau, peidiwch â chanolbwyntio ar gosbi'r unigolyn arall neu drwsio'r broblem. Gallai gwahardd rhywun eu cosbi, ond nid yw'n helpu gyda'r ffordd yr ydym yn teimlo am yr hyn sydd wedi digwydd. Gwnewch amser i siarad am ein teimladau hefyd, os ydyn ni angen siarad.

CANLLAW AR GYFER GWASANAETH I BOBL 11-18 OED

Ewch i bit.ly/46yMGZF i lawr lwytho ein sleidiau gwasanaeth rhad ac am ddim y gellir eu golygu.

Os ydych chi'n cynnal y gwasanaeth hwn ar eich diwrnod **Mynegi Eich Hun**, efallai y byddwch hefyd am ei ddefnyddio fel cyfle i ddisgyblion rannu eu straeon. Ewch i dudalen 12 am ragor o syniadau.

NOD:

Cyflwyno pobl ifanc i'r syniad bod eu llais yn bwysig.

BYDD ANGEN:

Gliniadur / taflunydd.

Wrth i fyfyrwyr ddod i mewn a gadael yr ystafell, gallwch chi chwarae cerddoriaeth ysbrydoledig megis:

- Bob Marley – Get Up Stand Up bit.ly/45Xy99g
- Sara Bareilles - Brave bit.ly/3L47yPt
- John Lennon – Imagine bit.ly/45XxMLw



Sleid 1

Bore da bawb. Mae'r gwasanaeth heddiw wedi'i ysbrydoli gan Wythnos Iechyd Meddwl Plant Place2Be. Y thema eleni yw 'Mae Fy Llais yn Bwysig'. Ond beth mae hyn yn ei olygu?

Sleid 2

Chwaraewch y fideo thema i'r grŵp.

Yn y gwasanaeth heddiw rydym ni'n mynd i feddwl sut gallwn ni ddefnyddio ein llais i greu'r newidiadau rydym ni am eu gweld. Weithiau gallwn ddefnyddio ein llais i wneud gwahaniaeth mawr yn y byd, ond yr un mor bwysig yw'r ffordd yr ydym yn defnyddio ein llais i wneud gwahaniaeth mewn ffyrdd bach, bob dydd.

Yn hanesyddol, bu lleisiau sydd wedi'u tawelu a'i gwthio i'r cyrion. Os oes gennych chi faint, mae hynny'n rhoi mynediad i chi at systemau pŵer a dylanwad, ac mae hynny'n golygu y gallwch chi ddefnyddio'ch llais i godi llais y rhai nad ydyn nhw'n cael eu clywed.

Sleid 3

Gadewch i ni feddwl am rywun enwog fel Ashley Banjo. Fel y gwyddoch fwy na thebyg, mae Ashley yn ddawnsiwr, coreograffydd ac actor. Ef yw arweinydd y criw dawnsio Diversity a enillodd y drydedd gyfres o Britain's Got Talent. Creodd Ashley hefyd ddawns a ddarllledwyd yn sgil llofruddiaeth George Floyd yn 2020. Rydym ni'n mynd i wyllo'r perfformiad hwnnw nawr:

Sleid 4

Chwaraewch y fideo: bit.ly/44BVwDV

- Pa effaith gafodd y perfformiad arnoch chi?
- Pa deimladau a gododd wrth i chi wyllo'r perfformiad hwn?
- Beth oedd effaith y neges sy'n cael ei phortreadu trwy ddawns yn hytrach na geiriau llafar neu ysgrifenedig.

Sleid 5

Achosodd y perfformiad hwn lawer o ddadlau - derbyniodd ITV 27,000 mil o gwynion a chymerodd hysbysebion tudalen lawn yn y wasg genedlaethol i gyfiawnhau darllediad y perfformiad.

Ond fe wnaeth Ashley ddal ati - ac roedd yn wydn yn wyneb y feirniadaeth a'r casineb:



Sleid 6

Chwaraewch y fideo: bit.ly/4839P7J

Beth yw eich barn am Ashley yn gwneud hyn? Ydych chi'n meddwl ei fod yn ddewr? Sut ydych chi'n meddwl ei fod yn teimlo?

Er nad oes gennym ni i gyd y plattform sydd gan Ashley Banjo, mae ein lleisiau i gyd yn bwysig. Mae gan bob un ohonom neges, barn neu angerdd y gallwn ei rannu â'r byd. Gall lleisio barn deimlo'n frawychus, ond mae'n bwysig i ni ddysgu sut i deimlo'n gyfforddus wrth fynegi ein meddyliau a'n credoau.

Sleid 7

Pwy arall allwch chi feddwl amdano sydd wedi defnyddio eu llais a'u plattform i wneud newid? Gwahoddwch y myfyrwyr i godi eu dwylo ac awgrymu atebion.

Sleid 8

Felly, sut gallwch chi ddefnyddio'ch llais i siarad am rywbeth sy'n bwysig i chi?

Gallai hyn fod yn rhywbeth bach – cymryd rhan yng nghyngor yr ysgol, gwirfoddoli, ymuno â mudiad sy'n llobio dros newid (ychwanegu at restr, sy'n berthnasol i'ch ysgol, cymuned, ardal).

Pan rydym yn defnyddio ein llais i leisio barn dros yr hyn yr ydym yn ei gredu, rydym yn dweud ein bod yn poeni am ein heffaith yn y byd hwn yr ydym yn ei rannu.

Sleid 9

Yr wythnos hon, yn eich <gwrs ABCI, amser tiwtor ac ati>, byddwch yn cael y cyfle i archwilio eich llais a sut y gallwch ei ddefnyddio....

Ond peidiwch ag anghofio, gall gwneud amser i wrando a chefnogi eich ffrindiau ac eraill mewn ffordd arferol, bob dydd eu helpu i deimlo eu bod yn cael eu clywed, ac fel pe bai eu llais yn bwysig.

GWEITHGAREDD DILYNOL DEWISOL: Gwnewch newid yn eich ysgol

Rhannwch fideos, llyfrau a dyfyniadau gan ac am bobl ifanc eraill sydd wedi defnyddio eu llais i ymgyrchu neu ysgogi newid. Rydym wedi awgrymu rhai isod:

- Youthquake: 50 Children and Young People that Shook the World by Tom Adams.
- Young fearless, awesome. 25 young people who changed the world by Stella Caldwell.
- "You are never too small to make a difference" - Greta Thunberg
- "We must tell girls their voices are important" - Malala Yousafzai
- "These children matter. These children are the future of this country. They are not just another statistic. And for as long as they don't have a voice, they will have mine" - Marcus Rashford

Beth fydddech chi'n ei newid yn eich ysgol pe gallwch chi? Beth am greu arddangosfa o'u lluniau / syniadau / poster.



BAFTA

MWY O YSBRYDOLIAETH GAN YOUNG BAFTA

Bydd Young BAFTA yn cefnogi Wythnos Iechyd Meddwl Plant Place2Be gyda chyfres o ffilmiau byrion a gyflwynir gan eu Cyflwynwyr Ifanc, yn amlygu pwysigrwydd pam fod llais pawb yn bwysig. Dilynwch ni ar y cyfryngau cymdeithasol (neu cofrestrwch i gael ein cylchlythyr) i fod y cyntaf i glywed pan fydd y fideos hyn ar gael - neu dilynwch @YoungBAFTA ar YouTube

SYNIADAU O RAN GWEITHGAREDDAU I BOBL 11-14 OED

Mae'r gweithgareddau hyn wedi'u cynllunio ar gyfer plant 11-14 oed. Er mwyn gwahaniaethu neu ehangu'r cynnwys, edrychwch ar ein gweithgareddau ar gyfer pobl ifanc 14-18 oed ar dudalen 10, neu'r gweithgareddau yn ein pecyn cynradd: bit.ly/3ZCwx2r

Balchder yn erbyn Gostyngeiddrwydd

Mae'r gweithgaredd hwn yn annog pobl ifanc i feddwl amdanyh nhw eu hunain a dangos sut maen nhw'n bwysig trwy ddathlu eu cyflawniadau. Nid oes rhaid i hyn fod yn beth mawr.... Y cyfan sy'n bwysig yw ei fod yn bwysig iddyn nhw. Weithiau, rydym ni'n ei chael hi'n anodd siarad amdanom ein hunain, efallai ei fod yn beth diwyllianol? Gofynnwch i'r myfyrwyr feddwl am rai geiriau neu ymadroddion rydym ni'n eu defnyddio i atal pobl rhag dathlu eu hunain? (e.e peidiwch â meddwl eich bod yn well nag eraill!)

Trafodwch: Pam **ydych chi'n** meddwl ein bod ni'n ei chael hi'n anodd dathlu ein cyflawniadau?

Mae seicolegwyr wedi canfod bod balchder mewn cyflawniad – h.y os ydych chi'n mynd i redeg, os ydych chi'n osgoi ymddygiadau niweidiol fel ysmegu AC yna rydych chi'n teimlo'n falch ohonoch chi'ch hun - mae hyn mewn gwirionedd yn cynyddu hunanreolaeth. bit.ly/45Wu0SN

Gwylwch falchder Stormzy ar Lwyfan y Pyramid yn Glastonbury 2019 bit.ly/3P4FpZN,
yna trafodwch fel dosbarth cyfan, neu mewn parau / grwpiau bach:

- Sut mae Stormzy yn dangos ei fod yn falch?
- Sut mae'n dangos ei ostyngeiddrwydd?

(Gallwch hefyd rannu / darllen yr erthygl hon: bit.ly/45yC64r)

Gofynnwch i bobl ifanc feddwl am rywbeth maen nhw wedi'i wneud y maen nhw'n falch ohono ac i ddweud wrth yr unigolyn nesaf atyn nhw.

- Sut deimlad oedd dathlu eu cyflawniadau eu hunain?
- Sut deimlad oedd clywed cyflawniadau eu partneriaid?

**BETH SY'N BWYSIG I
CHI? GWEITHGAREDD
FIDEO CREADIGOL I
BOBL 11-18 OED**

Gall y gweithgaredd lles hwn helpu pobl ifanc i feddwl am yr hyn sy'n bwysig iddynt a'i rannu.
bit.ly/3LBD2wK

Safbwyntiau gwahanol

Siaradwch â myfyrwyr am sut y gallwn ni i gyd gael syniadau a safbwyntiau gwahanol, ond mae'n bwysig gwrandao a cheisio deall gwahaniaethau.

- Cytunwch ar rai rheolau ynghylch gwrandao'n barchus.
- Beth am osod poster i ar wahanol waliau yn yr ystafell sy'n nodi Cytuno – Anghytuno – Heb benderfynu. Rhowch y datganiadau amrywiol y mae'n rhaid iddynt ymateb iddynt a gofynnwch iddynt symud y datganiadau ar y poster sy'n ymateb iddynt. Archwiliwch resymau dros ymatebion y myfyrwyr.
- Datganiadau enghreifftiol i'w trafod (a gofynnwch i'r myfyrwyr feddwl am rai eu hunain!):
 - Mae cael dewis o ragenwau yn bwysig
 - Dylai pobl 16 oed gael pleidleisio
 - Dylem gael gwyliau haf byrrach gyda mwy o seibiannau yn ystod y flwyddyn

Estyniad dewisol:

Gofynnwch i'r myfyrwyr benderfynu ar un o'r datganiadau a chael trafodaeth fanylach amdano.

Beth yw eich newyddion?

Anogwch bobl ifanc i ddatblygu eu cylchlythyr eu hunain neu gael tudalen benodol ar brif gylchlythyr yr ysgol lle gallant rannu gwybodaeth am eu barn / beth sy'n bwysig iddynt. Gallai hyn fod ar gyfer yr ysgol gyfan, neu gylchlythyr dosbarth/blwyddyn.

- Rhowch amser i bobl ifanc drafod syniadau mewn grwpiau ac yna rhannu syniadau gyda'r dosbarth.
- Edrychwch ar gylchlythyrau ysgol blaenorol, neu gylchlythyrau gan sefydliadau eraill, i gytuno ar osodiad a fformat (mae gan Microsoft ystod o dempledi cylchlythyr rhad ac am ddim). Gall y fformat gynnwys lluniadau, testun a sain i'w wneud yn gynhwysol a chaniatáu i bawb rannu eu llais a'u meddyliau mewn ffordd sy'n ystyrlon iddyn nhw.

Estyniad dewisol: A allai myfyrwyr ysgrifennu at y papur newydd lleol a rhannu eu barn ar bwnc? Gallai llythyr gael ei gyhoeddi, neu efallai y bydd y papur yn ysgrifennu erthygl am lais myfyrwyr yn eich ysgol.

Eich llais ar-lein

Mae siarad a chael eich clywed yn bwysig iawn i'n hiechyd meddwl. Sut ydym ni'n siarad ac yn gwrandao ar ein gilydd mewn bywyd go iawn ac ar-lein, ac a ydynt yn wahanol? **Trafodwch fel grŵp:**

- Ydych chi byth yn teimlo bod technoleg yn caniatáu i chi siarad a chael eich clywed yn well nag mewn bywyd go iawn?
- Ydych chi byth yn teimlo bod technoleg yn eich rhwystro rhag siarad a chael eich clywed?
- Ydych chi'n teimlo bod pobl yn fwy neu'n llai parchus pan fyddant yn rhyngweithio ar-lein?

Rhannu'n barau:

- Rhowch ddarn o bapur siart neu bapur A3 i bob pâr, a gofynnwch iddyn nhw ei rannu yn ei hanner - gan labelu un ochr gyda chadarnhaol a'r llall gyda negyddol.
- Gofynnwch i barau restru'r holl bethau cadarnhaol a negyddol am siarad ag eraill ar-lein.
- Rhannwch y posteri gyda'r grŵp cyfan a thrafodwch.

Marciwch un pen i'r ystafell fel YDI ac un pen fel NA. Gofynnwch i bobl ifanc symud i un pen os ydynt yn meddwl ydi, neu'r pen arall os ydyn nhw'n meddwl na. Trafodwch bob gosodiad wrth iddynt symud i archwilio'r canlyniadau. Os yw'r ystafell yn fach, gellir rhoi atebion mewn ffordd wahanol.

(e.e. drwy sefyll, neu godi dwylo.)

- Mae'n haws siarad ar-lein nag mewn bywyd go iawn
- Mae pobl yn gwrandao'n well mewn bywyd go iawn
- Mae pobl yn ymddwyn yn wahanol ar-lein nag y maent mewn bywyd go iawn
- Mae'n iawn rhannu popeth rydych chi'n ei deimlo pan fyddwch chi ar-lein
- Mae pobl yn fwy hyderus ar-lein nag mewn bywyd go iawn
- Ydych chi byth yn teimlo nad ydych chi eisiau bod ar lwyfan cyfryngau cymdeithasol, ond mae'n rhaid i chi fel y gallwch chi gadw mewn cysylltiad â'ch ffrindiau?

Gweithgaredd ymestyn dewisol: Rhannwch y grŵp a gofynnwch iddynt gynhyrchu rhestr o awgrymiadau i bobl ifanc yn y flwyddyn oddi tanynt, gan rannu pethau i'w gwneud a pheidio â'u gwneud pan fyddant yn siarad a / neu'n gwrandao ar-lein.

MYNEGI EICH HUN

Trefnwch Ddiwrnod **Mynegi Eich Hun**, dangoswch eich balchder a dathlwch yr hyn sy'n eich gwneud chi'n... chi!
Ewch i dudalen 12 i ddarganfod mwy.



SYNIADAU O RAN GWEITHGAREDDAU I BOBL 14-18 OED

Mae'r syniadau hyn wedi'u cynllunio ar gyfer pobl ifanc 14-18 oed. I wahaniaethu, edrychwch ar ein gweithgareddau ar gyfer plant 11-14 oed ar dudalen 8.

Defnyddio'ch llais i wneud safiad

Trafodwch y syniad "Os nad ydych chi'n rhan o'r ateb, rydych chi'n rhan o'r broblem".

Siaradwch â myfyrwyr am sut y gallant ddefnyddio eu llais i leisio barn pan fyddant yn credu nad yw rhywbeth yn iawn. Oes gan unrhyw un ohonynt unrhyw brofiad o hyn – mewn bywyd go iawn neu ar-lein? Trafodwch sut deimlad oedd lleisio barn, beth oedd yr heriau a sut y gwnaethant eu goresgyn.

Beth am gyflwyno'r syniad o fod yn wylwr gweithredol i fynd i'r afael â sefyllfaoedd niweidiol/a allai fod yn niweidiol (rhybudd cynnwys ar gyfer trafod trais rhywiol ac ymosodiad rhywiol). Gall yr adnoddau isod fod yn ddefnyddiol:

- Synnwyr Ar-lein: Seiberfwlio, Gwylwyr a rôl y Gwylwr (bit.ly/44SwFw5)
- Bystander Revolution: Demi Lovato (bit.ly/3L8mIJ2)

Trafodwch beth sy'n ein rhwystro rhag siarad (e.e cywilydd, ofn dial, pwysau cyfoedion ac ati).

- Beth allwch chi ei wneud i oresgyn y rhwystrau i leisio barn?
- Pa ffyrdd eraill y gallwch chi feddwl amdanynt i ddweud rhywbeth am yr hyn sy'n peri pryder i chi? (siarad â ffrind, oedolyn, tynnu'n ôl o sgwrs grŵp ac ati).
- Os nad ydych yn lleisio barn, a yw hynny'n golygu eich bod yn cydgynllwynio ac yn cydoddef yr hyn sydd wedi digwydd? Neu a yw'n golygu nad ydych yn cytuno â'r hyn sy'n digwydd, ond nad ydych wedi dod o hyd i'r ffordd gywir eto i leisio barn amdano?

Mewn parau neu grwpiau bach, gofynnwch i bobl ifanc ystyried mater sy'n bwysig iddyn nhw a thrafod beth allant hwy ei wneud yn ei gylch. Gallai enghreifftiau o bynciau gynnwys: bwlio, hiliaeth, aflonyddu rhywiol ac ati. Gallwch ddefnyddio'r senarios canlynol i gael y bobl ifanc i siarad. Beth fydddech chi / allech chi ei wneud os...

- Rydych chi'n derbyn fideo o gyd-ddisgybl rydych chi'n gwybod na fydden nhw eisiau i'r fideo gael ei rannu
- Rydych chi'n clywed pobl yn defnyddio iaith sarhaus, rywiol wrth siarad am fyfyrwr arall
- Mae ffrind yn dynwared llais ac ystumio cyd-ddisgybl anabl
- Mae rhywun yn anfon 'jôc' hiliol atoch, neu mae rhywun yn dweud 'jôc' hiliol wrthyh

Gofynnwch i'r myfyrwyr drafod beth maen nhw'n meddwl yw'r ffyrdd mwyaf diogel a mwyaf effeithiol o ymyrryd pan fyddan nhw'n gweld iaith a/neu ymddygiad gormesol. Rhannwch bosteri ac ymgyrchoedd fel:

- Dod â thawelwch i ben (bit.ly/3PyE5QJ)
- Railway Guardian (bit.ly/45USnjF)

Anogwch bobl ifanc i **wneud arddangosfa** o'r hyn y gallant hwy, a myfyrwyr eraill, ei wneud i ymyrryd yn ddiogel pan fyddant yn gweld rhywbeth nad yw'n iawn. Gwnewch yn siŵr bod yr arddangosiadau'n dangos lle gall myfyrwyr fynd am gymorth – o amgylch yr ysgol, yn eu cymuned leol ac ar fin nos, penwythnosau a gwyliau e.e llinellau cymorth cenedlaethol.

Pwysigrwydd clywed lleisiau ein gilydd

Ni all pobl ifanc ddefnyddio eu llais i fynegi sut maent yn teimlo am bethau yn unig, ond gallant hefyd fod yn allweddol wrth glywed lleisiau pobl eraill. Mae rhywbeth pwerus iawn mewn cael rhywun i wrando ar eich llais – cael eich gweld, eich clywed a'ch dilysu.

- Gofynnwch a all unrhyw un roi enghreifftiau o'r adegau y gwrandawyd arnynt mewn gwirionedd – sut deimlad oedd hynny?
- Gofynnwch am enghreifftiau o achosion lle nad ydyn nhw wedi teimlo bod rhywun yn gwrandawr arnyh nhw – sut roedd hynny'n teimlo?

Gwylwch y fideo hwn am brosiect cyfaill - prosiect cymorth rhwng unigolion ar gyfer y rhai sy'n profi hunan-niwedio a syniadaeth am hunanladdiad Sicrhewch eich bod yn ymwybodol o unrhyw bobl ifanc arbennig o agored i niwed yn y grŵp a rhowch rybudd i'r grŵp cyfan am y cynnwys. (bit.ly/45Q08FQ)

Trafodwch fel grŵp:

- Beth mae gwrandawr da/gwrandawr gwael yn ei wneud ar lafar? (pa fath o bethau maen nhw'n ei ddweud?)
- Beth mae gwrandawr da/gwrandawr gwael yn ei wneud yn ddi-eiriau? (pa fath o bethau maen nhw'n eu gwneud?)

Rhannwch y grŵp yn barau. Eglurwch y byddant, yn y gweithgaredd hwn, yn cymryd tro i sicrhau bod eu llais yn cael ei glywed. Gofynnwch iddyn nhw feddwl am bwnc na fydd yn achosi trallod iddyn nhw ac maent yn teimlo'n gyfforddus i siarad amdano. Atgoffwch y myfyrwyr na ddylent siarad am yr hyn a ddywedodd eu partner, oni bai eu bod yn pryderu am ei les (os felly dylent siarad â'r athro, a fydd yn dilyn gweithdrefnau diogelu'r ysgol.)

Gadewch i'r myfyrwyr weithio mewn pâr gyda rhywun y maent yn teimlo'n gyfforddus ag ef. Gadewch i'r myfyrwyr fod ar wasgar yn yr ystafell fel nad oes modd iddynt glywed ei gilydd. Byddwch yn ymwybodol o unrhyw fyfyrwyr sydd ag anghenion lleferydd, iaith a chyfathrebu neu sy'n niwroddargyfeiriol. Efallai y bydd y myfyrwyr hyn am fynegi eu hunain yn wahanol e.e trwy luniadu neu ysgrifennu a chael rhywun i ddangos diddordeb yn yr hyn y maent yn ei greu. Bydd pobl ifanc yn cymryd tro i ymgymryd â rôl siaradwr a gwrandawr.

Ar ôl 3 munud gofynnwch i'r paruau gyfnewid rolau. Ar ôl 6 munud gofynnwch i'r paruau roi adborth. NID ydynt i roi adborth ar gynnwys yr hyn y siaradwyd amdano – dim ond ar y broses. Trafodwch fel grŵp:

- Sut brofiad oedd cael eich clywed am 3 munud?
- Sut brofiad oedd bod yn wrandawr? Beth oedd yn hawdd/anodd amdano? Pa mor anodd oedd hi i beidio â siarad?

I gloi, gofynnwch i bobl ifanc ystyried:

- Sut gallant barhau i ddefnyddio eu llais i leisio barn am bethau sy'n bwysig iddynt
- Sut gallant wrando'n ofalus ar eraill o'u cwmpas, yn enwedig y rhai nad ydynt yn cael eu 'clywed' yn ddefnyddiol?

Gallwch gysylltu hwn â chynlluniau Cyfaill/Mentor sydd gennych yn rhedeg yn eich ysgol.

Siaradwr

Siaradwch (ysgrifennwch, tynnwch lun) am rywbeth sy'n bwysig i chi am 3 munud.

Gwrandawr

Gwrandewch ar y siaradwr (neu fod yn dyst i'w lun neu ei ysgrifen) heb dorri ar draws. Defnyddiwch eich sgiliau gwrandawr ar lafar a di-eiriau i glywed eu llais go iawn.

MYNEGI EICH HUN

Beth sy'n bwysig i chi? Trefnwch ddiwrnod Mynegi Eich Hun a dathlwch yr hyn sy'n bwysig i chi! Dysgwch fwy ar dudalen 12.



EICH DIWRNOD MYNEGI EICH HUN

Rydym mor ddiolchgar eich bod yn ymuno â chymuned Wythnos Iechyd Meddwl Plant 2024. Drwy gymryd rhan, rydych yn helpu i roi llais i blant ledled y DU. Mae trefnu diwrnod codi arian Mynegi Eich Hun yn hawdd.

① Dewiswch ddyddiad

Beth am ymuno â miloedd o ysgolion ledled y wlad a **Mynegi Eich Hun** ddydd Gwener 9 Chwefror? Os na fydd y diwrnod hwn yn gweithio, gallwch gynnal eich diwrnod codi arian ar unrhyw adeg.

② Lledaenwch y gair

Gwnewch yn siŵr nad oes neb yn colli'r hwyl! Defnyddiwch ein posteri a'n templedi e-bost i ledaenu'r gair – a pheidiwch ag anghofio rhannu'r hwyl ynghylch diwrnod **Mynegi Eich Hun** ar y cyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio #WythnosIechydMeddwlPlant.

③ Codi arian

Bydd pob punt a godir yn helpu i gymryd cam yn nes at ddyfodol lle nad oes rhaid i unrhyw blentyn wynebu problemau iechyd meddwl ar ei ben ei hun. Edrychwch ar y syniadau ar dudalen 14 i helpu i roi hwb i'ch diwrnod codi arian.

④ Creu tudalen JustGiving

Trwy greu tudalen JustGiving, gall eich ffrindiau, teulu, cydweithwyr a myfyrwyr wneud cyfraniad i'ch Diwrnod **Mynegi Eich Hun**. Mae creu tudalen codi arian yn hynod o hawdd:

1. Creu eich tudalen codi arian ar [justgiving.com/campaign/CMHW2024](https://www.justgiving.com/campaign/CMHW2024)
2. Personoli eich tudalen gyda lluniau a neges arbennig i ddweud pam eich bod yn codi arian ar gyfer Place2Be.
3. Rhannwch eich dolen JustGiving gyda ffrindiau a theulu. Unwaith y bydd rhodd yn cael ei wneud, mae'n dod yn syth i Place2Be!

⑤ Anfon eich arian a gasglwyd o'r diwrnod codi arian

Mae angen i chi drosglwyddo'r arian rydych wedi'i gasglu erbyn dydd Gwener 29 Mawrth i gael eich cynnwys yn awtomatig mewn raffl am ddim i ennill taleb Amazon. Ceir rhagor o wybodaeth am sut i fancio'ch arian ar dudalen 19. Mae telerau ac amodau'r gystadleuaeth rad ac am ddim ar gael ar ein gwefan.



GADEWCH I'CH DYCHYMYG GRWYDRO

Rydym ni i gyd yn wahanol - mae gennym ni i gyd bethau gwahanol sy'n gwneud i ni deimlo'n dda ac sy'n dod â gwên i'n hwyneb.

Mae diwrnod Mynegi Eich Hun yn galluogi plant a phobl ifanc i ddathlu'r hyn sy'n eu gwneud yn unigryw gyda diwrnod gwisgo i fyny sy'n hynod o hwyl - gallai hyn fod yn rhannu eu hoff hobi, fel sglefr fyrddio neu ddawnsio, neu wisgo eu hoff liw neu ategolyn. Neu fe allai fod yn dod i mewn fel nhw eu hunain.

Mae diwrnod Mynegi Eich Hun yn ymwneud â gadael i lais plant ddisgleirio a'u grymuso i adrodd eu straeon eu hunain! Os oes angen ychydig o ysbrydoliaeth arnoch, dyma rai syniadau ar y dde i'ch rhoi ar ben ffordd!

①
Gadewch i'ch difa disgo
mewnol ddisgleirio ar y llawr
dawnsio

②
Gadewch i'ch personoliaeth
ddisgleirio gyda'ch hoff liwiau

③
Gadewch i'ch ochr greadigol
gael ei weld a rhyddhewch eich
egni artistig

④
Dangoswch eich ysbryd tîm
gyda chit eich hoff dîm

⑤
Ewch ar y llwyfan fel y seren
roc fwyaf deniadol yn y dref

⑥
Dewch fel yr ydych a
gwisgwch eich dillad
mwyaf cyfforddus!

⑦
Dewch ag egni da'r parc
sglefrio i iard yr ysgol

⑧
Rhannwch yr hyn sy'n eich
gwneud chi... yn chi a dathlwch yr
hyn sy'n eich rhoi ar wahân.



SYNIADAU GWYCH I GODI ARIAN

Mae yna lawer o ffyrdd i helpu i wneud diwrnod codi arian yn hwyl. Mae gennym ychydig o ysbrydoliaeth ac awgrymiadau i chi isod - ond byddwch mor ddychmygus ag y dymunwch wrth ddod o hyd i'ch rhai eich hun.



Pobi rhywbeth gwahanol

Mae pawb wrth eu bodd â danteithion blasus, felly beth am ychwanegu rhywbeth ychwanegol blasus at eich diwrnod Mynegi Eich Hun gyda phicnic gyda thema neu werthu cacennau?



Her noddedig Mynegi Eich Hun

Dathlwch yr hyn sy'n eich gwneud chi'n unigryw a gofynnwch i ffrindiau ac aelodau'r teulu eich noddi. Gallai'r rhai sy'n hoff o bêl-droed gynnal her orfoleddus, gallai darpar artistiaid gynnal arddangosfa gelf i werthu eu gwaith a gallai difas disgo gynnal dawns hir noddedig. Nid oes terfyn ar yr hyn y gallwch ei wneud!



Arddangos blwch casglu

Beth am arddangos blwch casglu neu dun yn eich derbynfa? Gallwch lawr lwytho templed rhad ac am ddim o'r adran Cymryd Rhan ar ein gwefan. bit.ly/46p3jWY



Noson gwis

Mae nosweithiau cwis yn ffordd wych o ddod â chymuned eich ysgol at ei gilydd ac yn aml dyma un o'r dyddiadau mwyaf poblogaidd yng nghalendr yr ysgol. Dangoswch i blant a phobl ifanc fod eu llais yn bwysig trwy adael iddyn nhw ysgrifennu'r cwestiynau!

CWRDD Â JASMIN

Dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf, mae Jasmine, sy'n 7 oed, wedi bod yn lledaenu pob math o bethau cadarnhaol ar gyfer Wythnos Iechyd Meddwl Plant. O helpu ei ffrindiau i wella eu hiechyd meddwl yn y Brownis trwy 'orsaf gadarnhau' i osod nodiadau papur wedi'u hysbrydoli gan garedigrwydd o amgylch ei hysgol, i godi arian gyda nofio noddedig a dringo'r Wyddfa. Nid yw ymdrechion anhygoel Jasmine wedi cael eu hanwybyddu.

Yn 2023, nofiodd Jasmine cyn belled ag y gallai yn ystod Wythnos Iechyd Meddwl Plant a chododd swm aruthrol o £245. Gallai hyn dalu i fwy na 15 o blant siarad â chwnselydd cymwys am eu pryderon mewn sesiwn amser cinio Place2Be. Ar Ddiwrnod Mynegi Eich Hun ei Brownis, dewisodd Jasmine hefyd wisgo fel y Goruwchfenyw eiconig, gan dynnu llun ochr yn ochr â'i ffrindiau a oedd wedi gwisgo'n lliwgar.



MYNEGI EICH HUN A GWNEUD GWAHANIAETH

P'un a ydych yn darparu cwnsela a chymorth i blant pan fyddant ei angen fwyaf, yn gweithio gyda rhieni a allai fod yn cael trafferth neu'n darparu hyfforddiant iechyd meddwl amhrisiadwy i athrawon a staff ysgol - bydd pob punt y byddwch yn ei gasglu yn ystod Wythnos Iechyd Meddwl Plant yn helpu i sicrhau nad oes yn rhaid i unrhyw blentyn wynebu problemau iechyd meddwl ar ei ben ei hun. Er enghraifft...

£54

Gallai £54 dalu i blentyn sy'n cael trafferth gyda thrawma gael sesiwn un i un 50 munud gyda cwnselydd.

£252

Gallai £252 dalu am 4 sesiwn hyfforddi arbenigol i rieni i riant a phlentyn gael gyda'i gilydd.

£500

Gallai £500 ganiatáu i dros 31 o blant siarad â chwnselydd am eu pryderon mewn sesiwn amser cinio.

£1080

Gallai £1080 helpu i ariannu rownd lawn o sesiynau cwnsela un i un ar gyfer 2 blentyn agored i niwed.



AWGRYMIADAU I DEULUOEDD

Place2Be's

WYTHNOS
IECHYD MEDDWL
PLANT

Siarad â'ch plentyn am iechyd meddwl

Ydych chi'n rhiant neu ofalwr sydd eisiau siarad â'ch plentyn am iechyd meddwl?

Yn ystod yr Wythnos Iechyd Meddwl Plant hon rydym am i bob plentyn ac unigolyn ifanc, pwy bynnag ydyn nhw, a ble bynnag yn y byd, allu dweud – a chredu – “Mae Fy Llais yn Bwysig”.

Bu i ni ymweld ag ysgolion cynradd ac uwchradd i ofyn i fyfyrwyr beth oedden nhw ei eisiau o'r wythnos – i helpu i lunio'r gweithgareddau rydym ni'n eu creu ar gyfer ysgolion, y negeseuon rydym ni'n eu rhoi i athrawon, yr awgrymiadau rydym ni'n eu rhoi i blant eraill, a'r cyngor rydym ni'n ei roi i rieni, gofalwyr a theuluoedd.



Dyma beth ddywedodd plant a phobl ifanc wrthym y mae arnynt ei angen gennyh chi:

- 1** Nid oes angen i ni gael 'sgyrisiau untro am iechyd meddwl' – weithiau mae sgwrs ar daith neu yn ystod amser gwely yn ddigon.
- 2** Mae angen i mi wybod ei bod yn iawn i siarad â chi am unrhyw un o fy nheimpladau a fy holl deimpladau. Allwch chi glywed yr hyn sydd gennyf i'w ddweud, heb dorri ar fy nhraws.
- 3** Gwrandewch arnaf yn ofalus a chydabyddwch sut rydw i'n teimlo - efallai ei fod yn ymddangos yn wirion i chi ond mae'r hyn rydw i'n mynd drwyddo yn bwysig i mi.
- 4** Gall chwarae gydag anifeiliaid anwes wneud i mi deimlo'n well. Yr un peth â chwarae pêl-droed, pêl-fasged neu ba bynnag fath o chwaraeon rydw i'n cymryd rhan ynddo.
- 5** Peidiwch â chymharu fy mhrofiadau i i'ch rhai chi pan oeddech chi'n blentyn.
- 6** Weithiau rydw i ond angen i chi wrando a chlywed yr hyn rwy'n ei ddweud - nid oes angen atebion (neu ddarlith) arnaf bob amser.
- 7** Peidiwch â phoeni am geisio trwsio pethau i mi – yn aml mae angen i mi wybod eich bod yno i mi a deall yr hyn yr wyf yn mynd drwyddo.
- 8** Os ydych chi'n agored gyda mi am eich teimpladau, gall hyn fy helpu i fod yn fwy agored am fy nheimpladau i.
- 9** Weithiau, dydw i ddim eisiau siarad. Byddaf yn dod atoch chi (neu oedolyn arall neu rywun o'r un oed â mi) pan fyddaf yn barod. Weithiau mae'n haws i mi siarad â rhywun sy'n nes at fy oedran - fy mrodyr a chwirydd, cefndryd/cyfnitherod, ffrindiau, athrawon iau yn yr ysgol - oherwydd eu bod yn 'deall'.
- 10** Weithiau, cwtsh yw'r cyfan sydd ei angen i wneud i mi deimlo fy mod yn cael cymorth.



ARGRAFFWCH
FI!

AWGRYMIADAU I BOBL IFANC

Place2Be's

WYTHNOS
IECHYD MEDDWL
PLANT

10 ffordd o ofalu am eich iechyd meddwl

Dyma rai awgrymiadau gwyh gan bobl ifanc yn union fel chi ar sut y gallwch ofalu am eich iechyd meddwl.

ARGRAFFWCH
YR AWGRYMIADAU!

- 1** Peidiwch â chadw'r cyfan i chi'ch hun a threulio gormod o amser yn eich pen eich hun. Gall hyn weithiau wneud i bopeth barhau i bentyrru, a gwneud i chi deimlo'n waeth.
- 2** Siaradwch â rhywun rydych chi'n ymddiried ynddynt ac yn teimlo'n gyfforddus gyda nhw - athro, rhiant, brawd neu chwaer, cefnder/cyfnither, ffrind... os na allwch chi feddwl am unrhyw un ac rydych angen siarad, ceisiwch siarad â rhywun fel Shout trwy anfon neges destun gyda SHOUT i 85258, yn rhad ac am ddim.
- 3** Ysgrifennwch eich meddyliau a'ch teimladau.
- 4** Cadwch mewn cysylltiad â phobl, peidiwch ag ynysu eich hun.
- 5** Peidiwch â diystyru eich teimladau oherwydd eich bod yn meddwl nad ydynt yn ddilys. Mae popeth rydych chi'n teimlo yn ddilys ac yn bwysig i chi.
- 6** Canolbwyntiwch ar y rhannau da o'ch bywyd a gwneud yr hyn rydych chi'n ei garu, yn hytrach na'r pethau negyddol.
- 7** Os ydych chi'n teimlo fel niweidio'ch hun, dywedwch wrth rywun rydych chi'n ymddiried ynddo a thynnu sylw eich hun yn y cyfamser.
- 8** Gwnewch rywbeth rydych chi'n ei fwynhau i'ch helpu i ymlacio a chael seibiant - gwyliwch ffilm, chwaraewch gêm, gwyliwch eich hoff beth ar YouTube, gwrandewch ar gerddoriaeth.
- 9** Byddwch yn ffrind gorau i chi eich hun oherwydd ar ddiwedd y dydd, dim ond un ohonoch sydd – felly gofalu'ch amdanoch chi'ch hun!
- 10** Cofiwch nad ydych chi ar eich pen eich hun, hyd yn oed os yw'n teimlo fel eich bod weithiau.

*Gyda diolch i fyfyrwyr yn Academi Stiwardiaid ac Ysgol Uwchradd Ark Globe

GOFYNNWCH AM GYMORTH

Rhowch wybod i'ch teulu, ffrindiau ac athrawon os ydych chi'n cael trafferth fel y gallant eich cefnogi.

Os ydych chi'n teimlo wedi'ch llethu ac angen siarad:

- Anfonwch neges destun gyda P2B i 85258, yn rhad ac am ddim i siarad â Shout
- Ffoniwch 0800 1111 i siarad â Childline, neu ewch [childline.org.uk](https://www.childline.org.uk) uk am eu sgwrs ar-lein rhad ac am ddim
- Ewch i [place2be.org.uk/help](https://www.place2be.org.uk/help) am ragor o gyngor



LLEDAENU'R GAIR

Byddem wrth ein bodd yn cael eich cymorth i'n helpu i ledaenu'r gair a chodi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd iechyd meddwl plant. Rydym ni wedi creu asedau, enghreifftiau o negeseuon trydar, i'w gwneud hi mor hawdd â phosib i chi sôn am yr wythnos. Mae croeso i chi addasu'r cynnwys yn unol â'ch anghenion, neu ddatblygu eich cynnwys eich hun.

Gwybodaeth allweddol

Helpwch i ledaenu'r newyddion am Wythnos Iechyd Meddwl Plant ar y cyfryngau cymdeithasol drwy dagio Place2Be ym mhob un o'ch negeseuon a defnyddiwch #WythnosIechydMeddwlPlant.



@Place2Be



@_Place2Be



@Place2Be



@Place2BeCharity

Copi a awgrymir ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol

Mae'r copi hwn wedi'i ysgrifennu ar gyfer X (Twitter gynt), ond gellir ei addasu i'w ddefnyddio ar sianeli eraill neu eich cylchlythyrau e-bost. Gellir lawr lwytho graffeg i gyd-fynd â'ch negeseuon o wefan Wythnos Iechyd Meddwl Plant bit.ly/46qJChG.

Rydym yn falch o fod yn cymryd rhan yn #WythnosIechydMeddwlPlant @Place2Be (5-11 Chwefror 2024). Y thema eleni yw Mae Fy Llais yn Bwysig, ac mae @Place2Be yn gobeithio grymuso, rhoi gwybodaeth a rhoi llais i bob plentyn yn y DU. Dysgwch fwy, ac ymunwch â ni: childrensmentalhealthweek.org.uk

Mae gan 1 o bob 6 o blant a phobl ifanc gyflwr iechyd meddwl diagnosadwy. Ym mis Chwefror, rydym yn cefnogi #WythnosIechydMeddwlPlant @Place2Be – gan godi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd iechyd meddwl plant a phobl ifanc. Dysgwch fwy ar: childrensmentalhealthweek.org.uk

Mae <ENW'R YSGOL> yn falch o fod yn cymryd rhan yn #WythnosIechydMeddwlPlant @Place2Be ym mis Chwefror. Ymunwch â ni i helpu i roi goleuni ar bwysigrwydd #iechydmeddwl plant a phobl ifanc. Gallwch ddarganfod mwy a chymryd rhan ar: childrensmentalhealthweek.org.uk

Mynegi Eich Hun yr #WythnosIechydMeddwlPlant Hon! O 5-11 Chwefror 2024, mae @Place2Be yn annog ysgolion a grwpiau ieuencid i adael i lais plant ddisgleirio a grymuso pobl ifanc i adrodd eu straeon eu hunain. Cymerwch ran: childrensmentalhealthweek.org.uk

Thema #WythnosIechydMeddwlPlant eleni (5-11 Chwefror 2024) yw 'Mae Fy Llais yn Bwysig'. Gall adnoddau rhad ac am ddim @Place2Be helpu ysgolion i rymuso plant a phobl ifanc, a rhoi amser, lle, a chyfleoedd iddynt fynegi eu hunain. Dysgwch fwy ar: childrensmentalhealthweek.org.uk



SUT MAE TROSGLWYDDO'R ARIAN YR WYF WEDI'I GASGLU?

Mae nifer o ffyrdd y gallwch drosglwyddo'r arian yr ydych yn ei gasglu yn ystod Wythnos Iechyd Meddwl Plant, a gorau po gyntaf y byddwch yn trosglwyddo'r arian, y cynharaf y gallwn ei roi ar waith gan roi gwybodaeth, grymuso a rhoi llais i blant a phobl ifanc ar draws y Du.

Defnyddiwch eich tudalen codi arian ar-lein

Defnyddiwch eich tudalen codi arian JustGiving i gasglu rhoddion ac i dalu unrhyw roddion arian parod a gewch.

Ewch i [justgiving.com/campaign/CMHW2024](https://www.justgiving.com/campaign/CMHW2024) i ddechrau. Mae'r holl roddion a wneir i'ch tudalen codi arian yn dod yn syth atom gan ei gwneud yn hynod hawdd i chi!

Cyfrannwch ar-lein

Beth am roi'r arian yn eich cyfrif banc a thalu gyda'ch cerdyn credyd neu ddebyd ar wefan Wythnos Iechyd Meddwl Plant yn bit.ly/3ZZL7Bu.



Neu drwy sganio'r cod QR.

Yn y banc neu drosglwyddiad banc

Cysylltwch â thîm Wythnos Iechyd Meddwl Plant yn hello@childrensmentalhealthweek.org.uk os hoffech gyfrannu drwy BACS, Trosglwyddiad Banc neu drwy dalu eich arian i mewn yn y banc.

Trwy'r post

Gellir gwneud sieciau a thalebau CAF yn daladwy i Place2Be a'u hanfon i'r cyfeiriad isod.

Tîm Wythnos Iechyd Meddwl Plant
Place2Be
175 Heol Sant Ioan
Llundain
EC1V 4LW

Peidiwch ag anfon arian parod drwy'r post.

Cofiwch gynnwys nodyn gyda'ch siec neu daleb CAF yn rhoi eich manylion i ni a'ch bod wedi codi'r arian hwn drwy ddiwrnod codi arian Wythnos Iechyd Meddwl Plant.



Place2Be's

WYTHNOS
IECHYD MEDDWL
PLANT



BYDDEM WRTH
EIN BODD YN
CLYWED AM EICH
CYNLLUNIAU!
CYSYLLTWCH
Â NI.

Cysylltwch â thîm Wythnos
Iechyd Meddwl Plant

hello@childrensmentalhealthweek.org.uk

020 7923 5500

childrensmentalhealthweek.org.uk



place2be.org.uk

Mae Place2Be yn elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (1040756) ac yn yr Alban (SC038649), yn Gwmni cyfyngedig drwy warant a gofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr (02876150), swyddfa gofrestredig: 175 St. John Street, Llundain, Lloegr, EC1V 4LW. © 2023.