"FI YW"

Cynllun Gwers

BARNARDO'S CYMRU

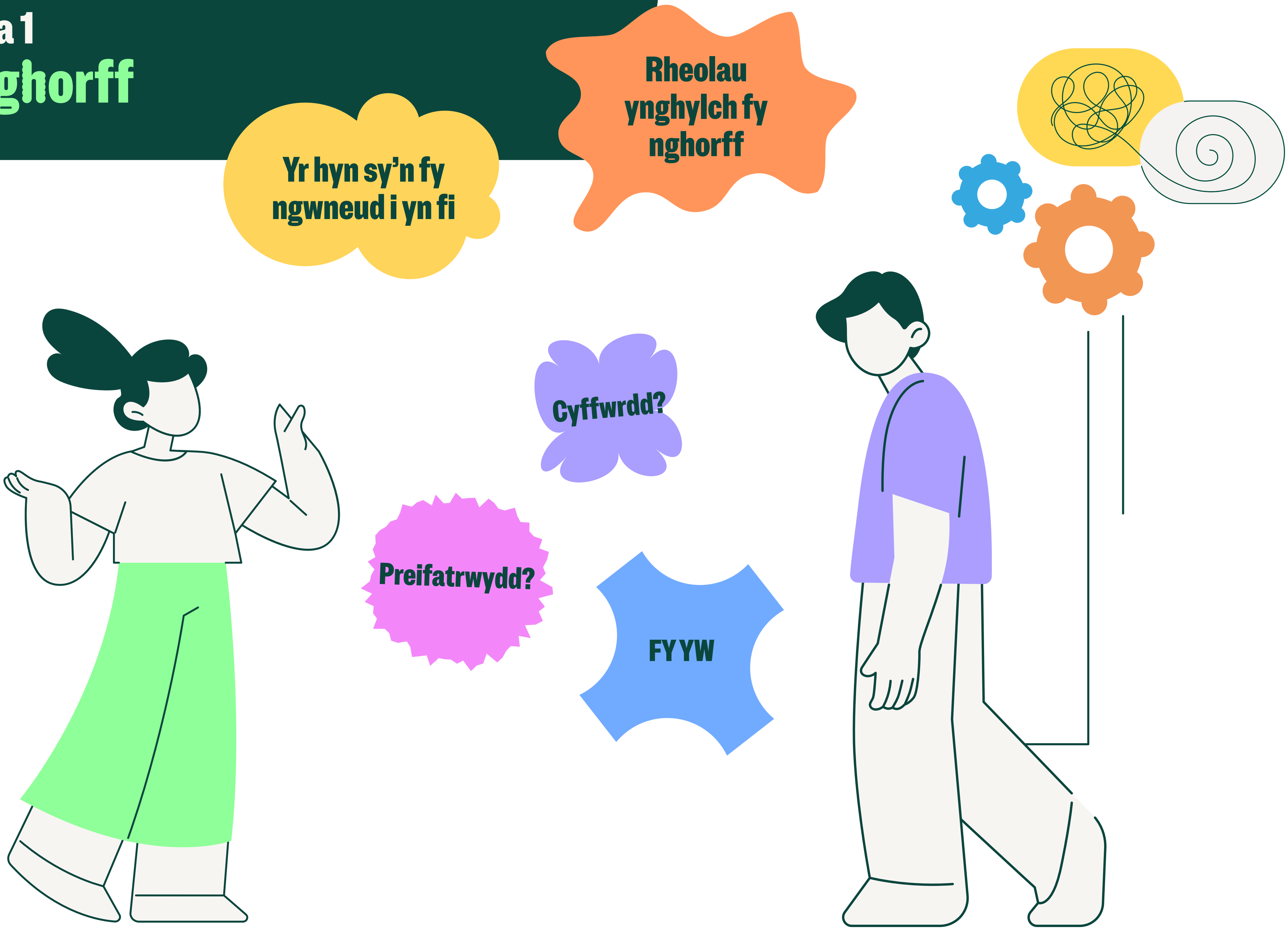
Cynllun Gwers	Gweithgaredd	Math o Weithgaredd	Adnoddau	Grwpio
Fi Yw **Nod:** Cyflwyno'r rhaglen a galluogi myfyrwyr i adeiladu amgylchedd ddysgu barchus tra'n nodi eu cryfderau a'u galluoess eu hunain. **Amcanion** Ar ddiwedd y sesiwn, bydd y myfyrwyr yn gallu: • Adnabod eu cryfderau, eu galluoedd a nodweddion cadarnhaol. • Dechrau adeiladu perthynas barchus â'i gilydd fel grŵp.	**Cyflwyniad** **Mae Rheolau'r Grŵp yn egluro** – er mwyn gweithio gyda'n gilydd, mae'n rhaid i ni sefydlu rhai rheolau o fewn y grŵp. • Gofynnwch i'r myfyrwyr beth fydden nhw'n ei ystyried yn bwysig wrth weithio gyda'i gilydd drwy'r rhaglen i sicrhau eu bod yn parchu ei gilydd a'u hunain. • Ysgrifennwch y rhain ar siart droi a'u harddangos ym mhob sesiwn fel y gall y myfyrwyr gyfeirio atynt os oes angen.	Gweithgaredd Dosbarth	Siart droi Papur Beiros	Dosbarth Cyfan
	Cyflwyno'r Llyfrau Gwaith	**Llyfrau Gwaith**		
	Cyflwyno'r Gweithgaredd Gweithgaredd: **Enw Anagram** Gofynnwch i'r myfyrwyr nodi nodweddion cadarnhaol gan ddefnyddio llythrennau eu henw. • Dangoswch enghraifft (wedi'i atodi) os oes angen. • Ewch ati i annog y myfyrwyr i roi adborth ar eu hanagramau i'r grŵp.	Gweithgaredd Llyfr Gwaith	Tudalen llyfr gwaith 3	Unigolyn
	Cyflwyno Gweithgaredd Gweithgaredd: **Pwy ydw i?** Yn y drych yn y Llyfrau Gwaith, gofynnwch i'r myfyrwyr dynnu llun neu ysgrifennu eu rhinweddau, eu cryfderau, eu galluoedd a beth maent yn eu hoffi am eu hunain.Efallai y bydd rhai plant yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i ffactorau cadarnhaolam eu hunain. Gofynnwch iddynt ofyn i ffrind beth yw eu barn hwy amdanynt. Atgoffwch yr holl fyfyrwyr y dylent fod yn barchus.	Gweithgaredd Llyfr Gwaith	Tudalen llyfr gwaith 4	Unigolyn Mewn parau (os oes angen)

Enw Anagram (enghraifft)

P Pert
A Athletau
T Taclus

M Meddylgar
A Addfwyn
D Doniol
D Deallus
I Ifanc

Thema 1
Fy nghorff



Thema 1. Fy nghorff	Gweithgaredd	Math o Weithgaredd	Adnoddau	Grwpio
Yr hyn sy'n fy ngwneud i yn fi. **Nod:** Archwilio gwahanol rannau o'r corff gyda'r myfyrwyr a'u helpu i adnabod pa rannau o'u cyrff sy'n cael eu hadnabod fel rhannau preifat, a dysgu'r derminoleg gywir ar eu cyfer. **Amcanion** Ar ddiwedd y sesiwn, bydd y myfyrwyr wedi: • Adnabod rhannau o'r corff ac wedi archwilio'r gwahanol eiriau a ddefnyddir i'w disgrifio. • Deall pa rannau o'r corff sy'n breifat a deall pwysigrwydd adnabod a defnyddio terminoleg gywir.	**Cyflwyniad – Cyflwyno'r them**			
	Cyflwyno'r Gweithgaredd **Gweithgaredd – Fy nghorff** • Gofynnwch i'r myfyrwyr feddwl am wahanol rannau o'u cyrff. Gofynnwch i'r dosbarth alw allan cymaint o rannau o'r corff ag y gallant a'u hysgrifennu ar y bwrdd troi/bwrdd gwyn.	Gweithgaredd Dosbarth	Siart droi/ Bwrdd Gwyn/ Beiros	Dosbarth Cyfan
	Cyflwyno'r Gweithgaredd **Gweithgaredd – Rhannau Corff Benyw/Gwryw** • Yn eu Llyfrau Gwaith, gofynnwch i'r myfyrwyr dynnu llinell o'r gair i'r rhan gywir o'r corff. **Noder bod gan bob taflen waith rai rannau preifat o'r corff sy'n ymwneud â'r rhyw arall, er mwyn helpu'r myfyrwyr i nodi pa rannau sy'n perthyn i bob rhywedd.**	Gweithgaredd Llyfr Gwaith	Tudalen llyfr gwaith 5&6	Unigolyn
	Cyflwyno'r Gweithgaredd **Gweithgareddau – Rhannau Preifat o'r Corff** • Gofynnwch i'r myfyrwyr: A ddylid cadw unrhyw un o'r rhannau hyn o'r corff yn 'breifat'? **Noder: defnyddiwch y drafodaeth i archwilio'r iaith a ddefnyddir ar gyfer rhannau'r corff.** • Pa dermau sy'n gywir ar gyfer y geiriau hyn? • Gan ddefnyddio'r taflenni gwaith 'rhannau corff benyw a gwryw' o'r gweithgaredd blaenorol, gofynnwch iddynt dynnu sylw at rannau o'r corff sy'n breifat trwy roi cylch o'u cwmpas neu uwcholeuo'r geiriau.	Gweithgaredd Dosbarth Gweithgaredd Llyfr Gwaith	Dwylo i fyny Tudalen llyfr gwaith 5&6	Dosbarth Cyfan Unigolyn

Thema 1. Fy nghorff	Gweithgaredd	Math o Weithgaredd	Adnoddau	Grwpio
Rheolau: Preifatrwydd a Chyffwrdd **Nod:** Cydnabod pwysigrwydd y rheolau sy'n ymwneud â phreifatrwydd mewn amrywiaeth o gyd-destunau. **Amcanion** Ar ddiwedd y sesiwn, bydd y myfyrwyr wedi: • Trafod y rheolau yn ymwneud â'r corff. • Trafod rheolau o fewn senarios gwahanol ynghylch preifatrwydd.	**Gweithgaredd – Rheolau** Cyflwyno'r syniad o reolau ynghylch cyrff trwy ofyn i'r myfyrwyr, • *Pa reolau sydd ar gyfer ein cyrff??* Ysgrifennwch y rheolau ar y bwrdd troi/bwrdd gwyn. **Preifat neu Gyhoeddus** Gofynnwch i hanner y dosbarth ystyried rhannau preifat o'r corff, a gofynnwch i hanner arall y dosbarth ystyried rhannau cyhoeddus. Trafodwch a rhowch enghreifftiau o'r rhain.	Gweithgaredd Dosbarth Gweithgaredd Dosbarth	Siart droi/ Bwrdd Gwyn Siart droi Papur Beiros	Dosbarth Cyfan Grwpiau Bach
	Gweithgaredd– Preifatrwydd Gofynnwch i'r myfyrwyr, mewn grwpiau bach, drafod ac ysgrifennu i lawr; pam mae preifatrwydd mor bwysig i bobl ifanc o'u hoed hwy.	Gweithgaredd Llyfr Gwaith	Tudalen llyfr gwaith 7	Unigolyn
	Gweithgaredd– 'Iawn a Ddim yn Iawn" Eglurwch i'r myfyrwyr fod 'preifatrwydd' ein cyrff yn golygu pethau gwahanol mewn sefyllfaoedd gwahanol. Yn dilyn pob senario, fel grwpiau bach, trafodwch a yw'r ymddygiad yn 'Iawn' neu 'Ddim yn Iawn'. Gofynnwch i'r myfyrwyr ysgrifennu'r rhain yn eu llyfrau gwaith. Gofynnwch am adborth pam eu bod wedi dewis yr ateb hwn a'i ddilysu fel grŵp cyfan.	Gweithgaredd Llyfr Gwaith	Tudalen llyfr gwaith 7	Unigolyn

A yw'n **IAWN/DDIM YN IAWN** i fod yn noeth yn y lleoedd canlynol?

- Ystafelloedd Newid
- Ystafell wely
- Cegin
- LLlyfrgell
- Ysgol
- Ar y bws
- Yn y siop
- Parcyn y feddygfa
- Yn newid cewyn babi
- Clwb Ieuenctid

A fyddai'n **IAWN/DDIM YN IAWN** i wisgo siwt nofio i'r ysgol? ____________________

Thema 1. Fy nghorff	Gweithgaredd	Math o Weithgaredd	Adnoddau	Grwpio
Rheolau: Preifatrwydd **Nod:** Cydnabod pwysigrwydd rheolau sy'n ymwneud â phreifatrwydd mewn amrywiaeth o gyd-destunau. **Amcanion** Ar ddiwedd y sesiwn, bydd y myfyrwyr wedi: • Nodi beth sy'n iawn a beth sydd ddim yn iawn wrth ystyried preifatrwydd yn y gwahanol sefyllfaoedd all-lein ac ar-lein.	**Cyflwyno'r Gweithgaredd** **Gweithgaredd – Preifatrwydd Ar-lein** • Gofynnwch i'r myfyrwyr a yw'r rheolau o ran preifatrwydd yr un fath ar-lein ac all-lein? Gofynnwch am adborth pam eu bod wedi dewis y atebion a'u dilysu fel grŵp.		Dwylo i fyny	Dosbarth Cyfan
	Cyflwyno'r Gweithgaredd **Gweithgaredd – Preifatrwydd Ar-lein** • Mewn grwpiau bach gofynnwch i'r myfyrwyr pa reolau sydd ynghylch preifatrwydd ar-lein. Gofynnwch am adborth gan y grwpiau pam eu bod wedi dewis yr atebion hyn yn cadarnhau ac yn dilysu fel grŵp cyfan. Ysgrifennwch yr atebion yn eich llyfrau gwaith.	Gweithgaredd Llyfr Gwaith	Tudalen llyfr gwaith 8	Grwpiau Bach
	Cyflwyno'r Gweithgaredd **Gweithgaredd – Ydw i'n bryderus?** • Darllenwch bob un o'r senarios a gofynnwch i'r myfyrwyr sefyll i fyny os ydyn nhw'n bryderus, ac i barhau i eistedd os nad ydyn nhw'n bryderus. • Gwnewch yr un peth ar gyfer pob senario a ddarllenir. • Gofynnwch i'r myfyrwyr roi adborth ar eu penderfyniadau i sefyll neu barhau i eistedd. • Trafodwch gyda'r dosbarth eu meddyliau, yn dilyn pob Senario.	Gweithgaredd Dosbarth	Senarios	Dosbarth Cyfan

Rwy'n Bryderus?

Senario 1

Rydych chi'n cael cais i fod yn ffrind gan chwaraewr nad ydych chi'n ei adnabod mewn gêm. "Hei, ti'n dda! Dylse ni chwarae gyda'n gilydd! Ychwanega fi fel ffrind?"

Senario 2

Rydych chi'n cael neges ar eich ffôn symudol gan rywun nad ydych chi'n ei adnabod. "Helo, Corey sydd yma! Fe wnaethon ni gwrdd yr haf diwethaf, wyt ti'n cofio? Ychwanegu

Senario 3

Rydych chi'n cael neges gan rywun nad ydych chi'n ei ddilyn. "Hei! Rwy'n caru dy negeseuon, rwyt ti'n ddoniol! Byddwn i'n hoffi dod i dy adnabod di, ychwanega fi fel ffrind!"

Senario 4

Rydych chi'n cael neges gan rywun nad ydych chi'n ei adnabod ar Messenger. "Fe welais ti yn y neuadd heddiw! Rwyt ti'n ciwt! Alla i gael dy rif ffôn a gallwn siarad mwy?"

Senario 5

Rydych chi'n cael neges ar-lein. "Hei, mae gennym ni ffrindiau cyffredin ac fe welais ti ar-lein. Rwy'n dy hoffi di! Ychwanega fi fel ffrind!"

Thema 1. Fy nghorff	Gweithgaredd	Math o Weithgaredd	Adnoddau	Grwpio
Rheolau - Cyffwrdd **Nod:** Archwilio gwahanol fathau o gyffwrdd a chefnogi myfyrwyr i adnabod beth sy'n iawn a beth sydd ddim yn iawn o ran cyffwrdd eraill a chael eich cyffwrdd. **Amcanion** Ar ddiwedd y sesiwn, b ydd y myfyrwyr wedi: • Ymchwilio i ystyr cyffwrdd, y gwahanol fathau o gyffwrdd a'r rhesymau gwahanol dros gyffwrdd. • Trafod beth sy'n iawn a beth sydd ddim yn iawn o ran eu cyrff a chyffwrdd. • Nodi beth sy'n iawn a beth sydd ddim yn iawn mewn sefyllfaoedd gwahanol.	Ailedrychwch ar y **rheolau** yn ymwneud â'r corff. Amlygwch y gair 'cyffwrdd' os yw hyn yn cael ei nodi. Os nad ydyw, cyflwynwch y rheol gyffwrdd.			
	Cyflwyno'r Gweithgaredd **Gweithgaredd – Cyffwrdd** Gofynnwch y cwestiwn canlynol i'r myfyrwyr: • C1. Pan rydych chi'n clywed y gair cyffwrdd, beth mae'n ei olygu i chi? Gofynnwch i'r myfyrwyr ystyried y cwestiwn canlynol: • C2. Pam y byddai rhywun eisiau cyffwrdd â rhywun arall? **Ysgrifennwch yr atebion ar y Diagram Pry Cop yn y Llyfrau Gwaith.**	Gweithgaredd Dosbarth Gweithgaredd Llyfr Gwaith	Dwylo i fyny Tudalen llyfr gwaith 9	Dosbarth Cyfan Unigolyn
	Cyflwyno'r Gweithgaredd **Gweithgaredd – IAWN/DDIM YN IAWN** • Gofynnwch i'r myfyrwyr nodi rhannau o'r corff lle byddent yn IAWN (✓) a DDIM YN IAWN (**X**) i gael eu cyffwrdd. **Nodyn: Amlygwch y gall fod gwahaniaethau rhwng pob un ohonynt yn y dosbarth, o ran yr hyn y maent yn gyfforddus ag ef ag yn anghyfforddus ag ef o ran cyffwrdd.**	Gweithgaredd Llyfr Gwaith	Tudalen llyfr gwaith 10	Unigolyn
	Cyflwyno'r Gweithgaredd **Gweithgaredd – 'IAWN' a 'DDIM YN IAWN'** • Rhowch bâr o gardiau 'Iawn' a 'Ddim yn Iawn' i bob grŵp. • Darllenwch bob senario a gofynnwch i'r myfyrwyr, yn eu grwpiau i ystyried a yw'r ymddygiad yn Iawn neu Ddim yn Iawn. • Gofynnwch i'r grwpiau ddangos eu hatebion (cardiau). • Gofynnwch am adborth gan bob grŵp i egluro eu penderfyniadau.	Gweithgaredd Dosbarth	Senarios Cyffwrdd Cardiau IAWN/ DDIM YN IAWN (ynghlwm)	Grwpiau Bach

Ydi hi'n **IAWN/DDIM YN IAWN**

I gael eich cusanu heb eich caniatâd?

Os yw rhywun yn gofyn i chi am gwtch?

Ac mae rhywun yn rhoi cwtch i chi heb ofyn i chi os ydych eisiau cwtch?

Os yw'r person yn eich anwybyddu a chithau eisoes wedi dweud na wrthynt?

Cyffwrdd gwallt rhywun?

Os bydd rhywun yn dal eich llaw?

Os mae rhywun yn gofyn i chi gyffwrdd a'ch rhannau preifat?

IAWN

DDIM YN IAWN

Thema 2

Fy Natblygiad

Thema 2. Fy Natblygiad	Gweithgaredd	Math o Weithgaredd	Adnoddau	Grwpio
Datblygiad y corff **Nod:** Adnabod y camau datblygu o fewn y cylch bywyd dynol ac archwilio sut mae cyrff yn newid dros amser yn gorfforol o ran ymddangosiad a galluoedd. **Amcanion:** • Archwilio'r cylch bywyd dynol. • Adnabod yr enwau a'r oedrannau cywir o fewn y Cylch. • Deall y gwahaniaethau rhwng pob cam o'r datblygiad.	**Cyflwyno'r thema**			
	Cyflwyno'r Gweithgaredd **Gweithgareddau – Cylch Bywyd Dynol** • Gofynnwch i'r myfyrwyr rifo'r lluniau yn eu trefn yn gywir yn ôl datblygiad dynol (1 yw'r cyntaf). • Gofynnwch i'r myfyrwyr (oddeutu) pa mor hen yw pob bod dynol o dan bob llun.	Gweithgaredd Llyfr Gwaith	Tudalen llyfr gwaith 12	Unigolyn
	Cyflwyno'r Gweithgaredd **Gweithgaredd – Gwahaniaethau Corfforol** • Gofynnwch i'r myfyrwyr feddwl am enghreifftiau o 'Sut maen nhw'n wahanol nawr o'i gymharu a phan oeddent yn iau?'	Gweithgaredd Llyfr Gwaith	Tudalen llyfr gwaith 13	Dosbarth Cyfan
	Cyflwyno'r Gweithgaredd Gofynnwch i'r myfyrwyr ystyried y gweithgaredd canlynol yng nghyd-destun ymddangosiad a galluoedd: • **Grŵp 1** – Sut mae plentyn yn wahanol i fabi? • **Grŵp 2** – Sut mae plentyn yn wahanol i rywun yn ei arddegau? • **Grŵp 3** – Sut mae rhywun yn ei arddegau yn wahanol i oedolyn? • **Grŵp 4** – Sut mae oedolyn ifanc yn wahanol i rywun oedrannus? Gofynnwch i bob grŵp roi adborth ar eu hymatebion i weddill y dosbarth ac annog y grwpiau eraill i gynnwys unrhyw ffactorau eraill y gallan nhwmfeddwl amdanynt.	Gweithgaredd Dosbarth	Papur Siart droi Grŵp 1 - 4 Cerdyn (wedi'i atodi)	4 Grŵp

Grŵp 1

Babi v Plentyn Ifanc

Grŵp 2

Plentyn Ifanc vs Arddegau

Grŵp 3

Arddegau vs Oedolyn Ifanc

Grŵp 4

Oedolyn Ifanc vs Oedolyn Hŷn

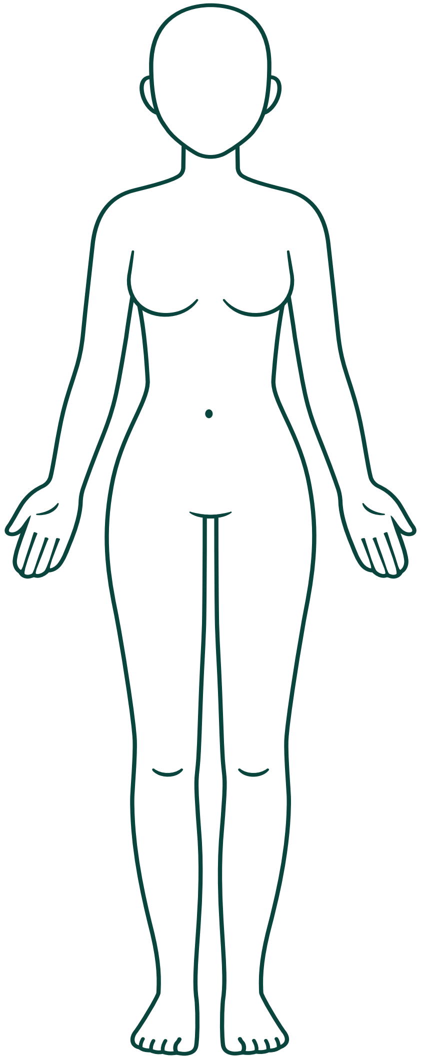
Thema 2. Fy Natblygiad	Gweithgaredd	Math o Weithgaredd	Adnoddau	Grwpio
Newidiadau yn fy Nghorff – Glasoed **Nod:** Ymchwilio newidiadau i'r corff yn ystod y glasoed.	**Cyflwyno Glasoed**			
	Gofynnwch i'r myfyrwyr ystyried y cwestiynau canlynol: • Beth yw'r glasoed?? • Pa oedran fyddwn ni'n ei ystyried y byddai rhywun yn y cyfnod glasoed? Gofynnwch i'r myfyrwyr roi adborth cyn rhoi'r atebion. **Oddeutu rhwng 11 a 18 oed.**	Gweithgaredd Dosbarth	Dwylo i fyny	Dosbarth Cyfan
	Cyflwyno'r Gweithgaredd **Gweithgaredd – Glasoed** Ystyriwch y cwestiynau canlynol: **C1. Beth yw Glasoed?** Gofynnwch i'r myfyrwyr roi eu dwylo i fyny os ydyn nhw wedi clywed am y glasoed. **C2. Pa oedran fyddai rhywun sy'n mynd trwy gyfnod y Glasoed? A yw'r un yn wir am fechgyn a merched?**	Gweithgaredd Dosbarth	Dwylo i fyny	Dosbarth Cyfan
	Cyflwyno'r Gweithgaredd **Gweithgaredd – Newidiadau yn ystod y glasoed** **C3. Pa newidiadau sy'n digwydd i ferched?** Gofynnwch i'r myfyrwyr labelu gwahanol newidiadau i ferched gan ddefnyddio'r templed corff a ddarperir. **C4. Pa newidiadau sy'n digwydd i ddynion?** Gofynnwch i'r myfyrwyr labelu gwahanol newidiadau i ddynion ganddefnyddio'r templed corff a ddarperir. • Gofynnwch i'r myfyrwyr, i ysgrifennu yn y templed swigen meddwl a ddarperir '**Beth yw eich pryderon ynghylch y Glasoed?**'	Gweithgaredd Llyfr Gwaith Gweithgaredd Llyfr Gwaith	Templedi Corff Templed Swigen Meddwl	Unigolyn Unigolyn

Pa bryderon sydd gennyf?

Glasoed

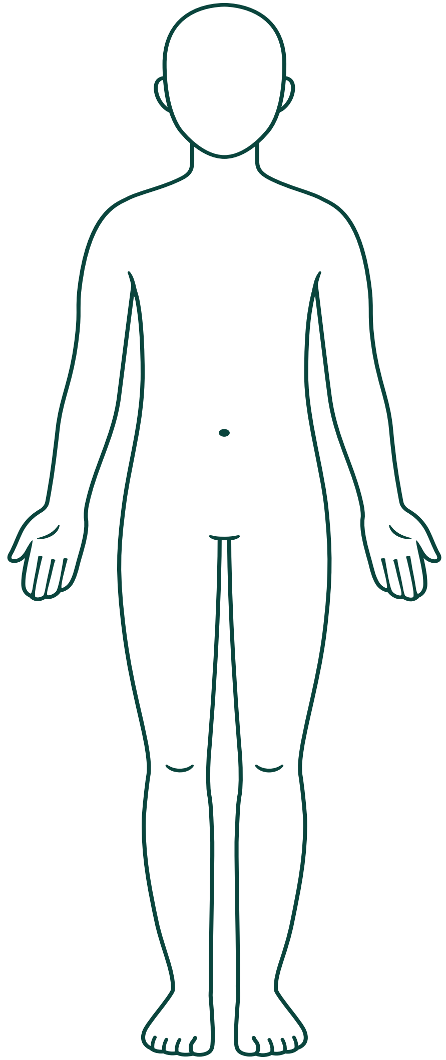
- Rhowch arwyddion rhwng rhannau y corff a'r frawddegau isod.
- Mae rhai o'r newidiau isod yn digwydd I ferched yn unig, rhai yn digwydd I fechgyn yn unig, a rhai yn digwydd I fechgyn ac I ferched.
- Lliwiwch y newidiadau I ferched yn **goch**, newidiadau I fechgyn yn **wyrdd** a newidiadau I'r ddau un **las**.

Ferched

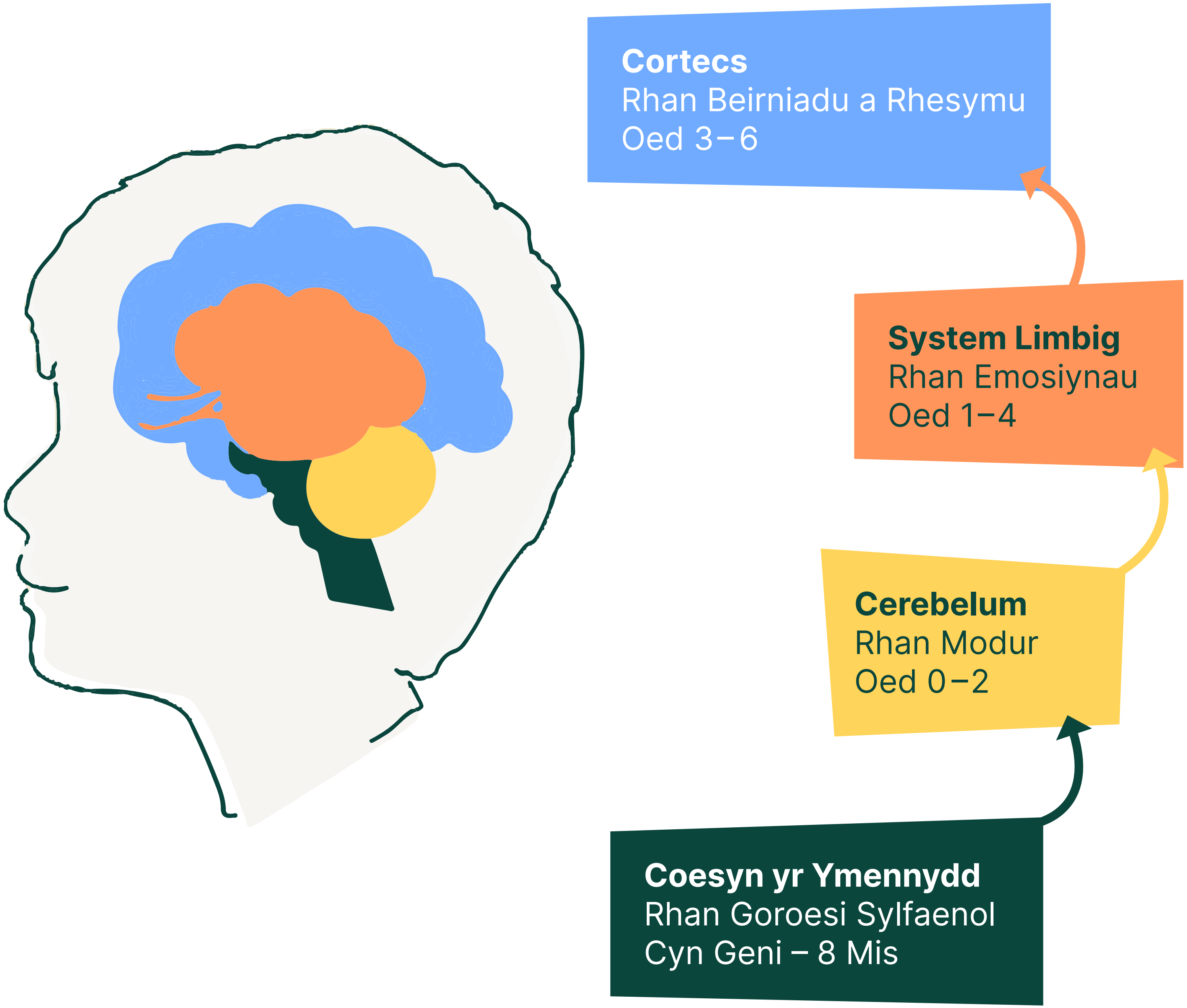


- Gwallt wyneb yn tyfu
- Llais yn dyfnhau
- Bronnaun tyfu
- Mynd yn fwy cyhyrog
- Wyau yn cael eu rhyddhau
- Gwallt piwbig yn tyfu
- Pidyn yn mynd yn fwy
- Sbermaun cael eu cynhyrchu
- Mislif un dechrau
- Cluniaun lledu
- Top y coesau'n mynd yn fwy

Fechgyn

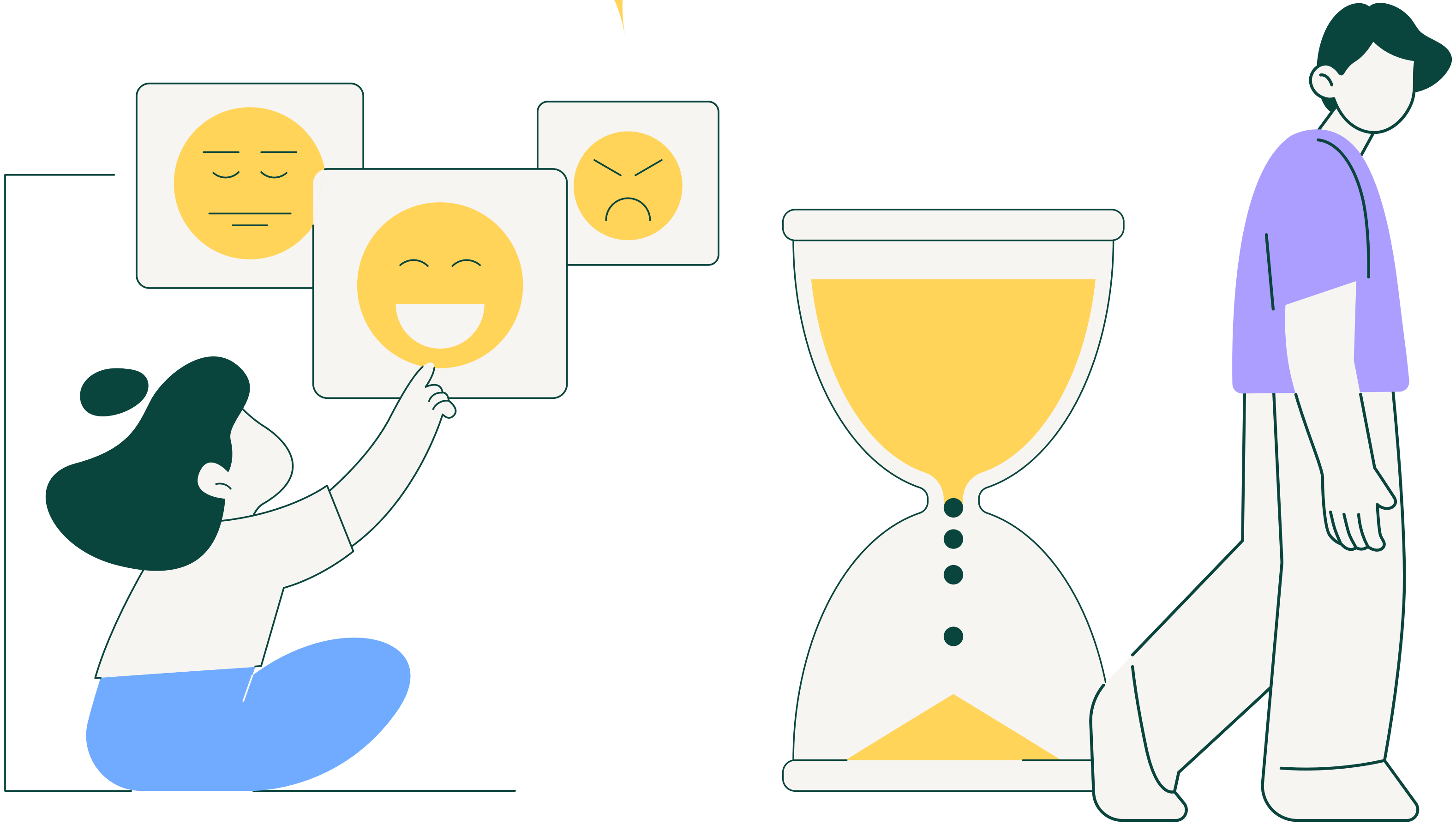


Thema 2. Fy Natblygiad	Gweithgaredd	Math o Weithgaredd	Adnoddau	Grwpio
Datblygiad fy ymennydd **Nod:** Adnabod y newidiadau i'w hymennydd trwy ddatblygu ac archwilio'r gwahanol rannau o'r ymennydd. **Amcanion** Ar ddiwedd y sesiwn, bydd y myfyrwyr wedi: • Cydnabod y gwahanol rannau o'r Ymennydd. • Nodi'r gwahanol newidiadau i'r ymennydd wrth iddynt ddatblygu.	**Cyflwyno'r Ymennydd** Egluro nad y corff corfforol yw'r unig ran o'r corff sy'n parhau i ddatblygu o enedigaeth.		Llyfrau Gwaith	
	Amlygu: Yn fwy na dim, mae cyfnod y glasoed yn gyfnod ble mae datblygiad mawr yn digwydd i'r ymennydd. Gofynnwch i'r myfyrwyr: • C1. Pa oedran fyddwch chi pan fo'r ymennydd wedi datblygu'n llawn? Gofynnwch am adborth ar pam eu bod wedi dewis yr oedran cyn rhannu'r ateb cywir; **25**	Gweithgaredd Dosbarth	Dwylo i fyny	
	Cyflwyno'r Gweithgaredd **Gweithgaredd – Ffeithiau am yr ymennydd** • Dangoswch y llun o'r ymennydd ac archwilio ac esboniwch y gwahanol rannau o'r ymennydd. • Gofynnwch i'r myfyrwyr baru'r 3 gwahanol ran o'r ymennydd trwy dynnu llinell o'r gair i'r ymennydd yn eu llyfrau gwaith. Gofynnwch i'r myfyrwyr edrych ar y ffeithiau yn y Llyfrau Gwaith a dewis eu ffefryn. Gofynnwch am wirfoddolwyr i rannu eu ffefrynnau a pham y gwnaethon nhw ddewis y ffaith honno.	Gweithgaredd Llyfr Gwaith Gweithgaredd Llyfr Gwaith	Taflen Waith yr Ymennydd (wedi'i atodi) Tudalen llyfr gwaith 14 Tudalen llyfr gwaith 15	Dosbarth Cyfan Unigolyn Unigolyn


Cortecs
Rhan Beirniadu a Rhesymu
Oed 3–6
System Limbig
Rhan Emosiynau
Oed 1–4
Cerebelum
Rhan Modur
Oed 0–2
Coesyn yr Ymennydd
Rhan Goroesi Sylfaenol
Cyn Geni – 8 Mis

Thema 2. Fy Natblygiad	Gweithgaredd	Math o Weithgaredd	Adnoddau	Grwpio
Datblygiad fy Ymennydd **Nod:** I archwilio'r rhan o'r ymennydd sy'n rheoli ein hemosiynau ac adnabod gwahanol ymatebion i'r ymennydd a'r hyn y mae'n eiyn ei wneud i'r corff. **Amcanion** Ar ddiwedd y sesiwn, bydd y myfyrwyr wedi: • Archwilio rhan o'r ymennydd a oedd yn rheoli emosiynau, yr Amygdala. • Adnabod gwahanol ymatebion yr ymennydd. • Adnabod y teimladau yn y corff pan mae'r ymennydd yn ennyn yr emosiwn ymladd/ffoi a rhewi.	**Amlygwch y ffaith 'Mae eich ymennydd yn rheoli eich emosiynau'.** Gellir dod o hyd i hyn ar y daflen ffeithiau yng nghanol Llyfrau Gwaith y myfyrwyr		Llyfrau Gwaith	
	Gofynnwch i'r myfyrwyr a ydyn nhw'n cofio: **Pa ran o'r ymennydd sy'n rheoli emosiynau?**	Gweithgaredd Dosbarth	Dwylo i fyny	
	Cyflwyno'r Gweithgaredd **Gweithgaredd – Ymatebion yr Ymennydd: Ymladd/Ffoi/Rhewi** • Darllenwch beth mae'r ymatebion 'Ymladd', 'Ffoi' a 'Rhewi' yn ei olygu a gofyn i'r myfyrwyr ysgrifennu'r ymateb cywir i'r diagram llun cywir ar y daflen waith. • Gofynnwch i'r myfyrwyr baru'r enghreifftiau ymateb yn y daflen waith i bob pennawd ymateb trwy dynnu llinell i bob un. • Eglurwch mai pob un o'r ymatebion yw'r hyn y gallant deimlo neu edrych ar eu cyrff eu hunain neu gorff rhywun arall. **Amlygu:** Nid yw bob amser yn hawdd gweld, a gall cyrff ymateb mewn gwahanol ffyrdd, felly weithiau gall mwy nag un ateb fod yn berthnasol i'r enghreifftiau. Wrth i'r dosbarth cyfan fynd drwy'r atebion, gan adael amser ar gyfer trafod ac egluro hynny yn nes ymlaen yn y rhaglen rydym ynmynd i'w helpu i feddwl am strategaethau o cefnogi'r atebion hyn.	Gweithgaredd Llyfr Gwaith	Tudalen llyfr gwaith 16	Unigolyn

Thema 3
Fy Emosiynau



Thema 3. Fy Emosiynau	Gweithgaredd	Math o Weithgaredd	Adnoddau	Grwpio
Eich meddyliau a'ch teimladau **Nod:** Adnabod eu meddyliau a'u teimladau mewn perthynas â'u cyrff ac ystyried sutmaent yn teimlo am breifatrwydd, cyffwrdd a'u cyrff. Eu helpu i ddeall ffyrdd o gyfathrebu'r teimladau hyn yn briodol a ble i gael cymorth. **Amcanion** Ar ddiwedd y sesiwn, bydd y myfyrwyr wedi: • Adnabod eu teimladau ynghylch preifatrwydd a chael eu cyffwrdd. • Ymchwilio ffyrdd o gyfathrebu teimlo'n briodol gan ddefnyddio gwahanol senarios. • Ystyried sut y gallant nodi sut efallai bod rhywun arall yn teimlo am eu cyrff a chael eu cyffwrdd. • Trafodwyd y gefnogaeth sydd ar gael.	**Cyflwyno'r thema** Ailadroddwch y cysylltiad rhwng yr ymennydd a sut rydyn ni'n meddwl a theimlo pan rydym yn teimlo bod rhywbeth o'i le.			
	Cyflwyno'r Gweithgaredd Eglurwch i'r myfyrwyr ein bod yn mynd i drafod sut rydym yn meddwl ac yn teimlo pan nad ydym yn hapus gyda rhywbeth ac egluro hynny yn gyntaf mae angen iddynt wybod y gwahaniaeth rhwng eu meddyliau, eu teimladau a'u gweithredoedd. **Gweithgaredd – Meddyliau, Teimladau, Gweithredoedd** Trafodwch mewn grwpiau bach, yna defnyddio'r geiriau a restrir yn eu llyfrau gwaith: • Croes wrth **'meddwl'** • Tic wrth **'teimlad'** • Cylch o amgylch geiriau **'gwneud'** Gofynnwch i'r myfyrwyr feddwl am sut y bydden nhw o bosib yn teimlo pe bydden nhw'n cael eu cyffwrdd, ac nad oeddent yn gyfforddus gyda hyn neu os nad yw rhywun yn parchu eu preifatrwydd. **Sut fyddech chi'n teimlo?** Gofynnwch i'r myfyrwyr ysgrifennu eu meddyliau yn eu llyfrau gwaith.	Gweithgaredd Llyfr Gwaith Myfyrdod Gweithgaredd Llyfr Gwaith	Tudalen llyfr gwaith 17 Tudalen llyfr gwaith 18	Unigolyn Unigolyn

Thema 3. Fy Emosiynau	Gweithgaredd	Math o Weithgaredd	Adnoddau	Grwpio
	Gweithgaredd – Ymatebion y Corff Gofynnwch i'r myfyrwyr feddwl am yr hyn sy'n digwyddyn fewnol pan fyddwn yn ansicr o rywbeth ac mewn grwpiau bach trafodwch beth sy'n digwydd y tu mewn i'w cyrff pan fydd hyn yn digwydd.. **Sut maen nhw'n teimlo y tu mewn?** Gofynnwch iddynt dynnu llun neu ysgrifennu'r teimladau hyn ar y sgerbwd yn eu llyfr gwaith. Gofynnwch i'r myfyrwyr ystyried y canlynol hefyd: ffactorau allanol sydd o bosib yn dangos nad ydynt yn teimlo'n gyffyrddus gyda rhywbeth. **Beth ellir ei weld?** Tynnwch lun neu ysgrifennwch y rhain y tu allan i ddiagram y corff. **Ystyried sut y gallai rhywun deimlo. (Ar-lein ac all-lein)** Gall hefyd fod yn anodd adnabod teimladau rhywun os ydynt yn dweud wrthych amdanynt. Sut mae adnabod teimladau rhywun? – **Gofynnwch iddyn nhw!** Archwiliwch yn fyr y defnydd o gyfathrebu llafar i ddangos neu adnabod rhywbeth nad ydych chi neu rywun arall yn hapus gydag ef.	Gweithgaredd Llyfr Gwaith	Tudalen llyfr gwaith 19	Unigolyn
	Gweithgaredd – Beth yw Cydsyniad • Gofynnwch i'r myfyrwyr a ydyn nhw wedi clywed am Gydsyniad ac os felly, beth mae cydsyniad yn ei olygu iddyn nhw? • Mewn grwpiau bach gofynnwch i'r myfyrwyr drafod a nodi beth yn eu barn hwy yw ystyr cydsyniad? **'Rhoi Caniatâd, Gofyn am Ganiatâd'** Pob grŵp i roi adborth i'r dosbarth cyfan.	Gweithgaredd Dosbarth	Siart droi Papur	Grwpiau Bach

Thema 3. Fy Emosiynau	Gweithgaredd	Math o Weithgaredd	Adnoddau	Grwpio
	Cyflwyno Cyfathrebu Dieiriau • **Adnabod cyfathrebu dieiriau** Eglurwch i'r myfyrwyr mai ffordd arall o nodi sut mae rhywun yn teimlo neu ddangos sut rydych chi'n teimlo yw trwy gyfathrebu dieiriau. Gofynnwch i'r myfyrwyr a ydyn nhw'n gwybod beth yw cyfathrebu dieiriau. Yna gofynnwch iddyn nhw am rai enghreifftiau.	Gweithgaredd Dosbarth		Dosbarth Cyfan
	Cyflwyno'r Gweithgaredd **Gweithgaredd – Teimladau Mud-chwarae (Charades)** Rhowch set o deimladau i bob grŵp a gofynnwch iddyn nhw roi cynnig yn eu tro ar chwarae allan y sefyllfaoedd a gall y grŵp sy'n weddill ddyfalu'r ateb.	Gweithgaredd Dosbarth	Cardiau Teimlo	Grwpiau Bach
	Gofynnwch – A oes gennych unrhyw bryderon am gyrff, preifatrwydd neu gyffwrdd? Gofynnwch i'r myfyrwyr nodi unrhyw un o'r pryderon hyn yn eu llyfrau gwaith?	Gweithgaredd Llyfr Gwaith	Tudalen llyfr gwaith 2	Unigolyn
	Cyflwyno'r Gweithgaredd **Gweithgaredd – Estyn Help Llaw** Gofynnwch i'r myfyrwyr dynnu llun o amgylch eu llaw yn eu llyfrau gwaith a gofyn iddynt ysgrifennu neu dynnu llun ar gledr eu llaw, fannau y gallent fynd i gael cymorth pe baent yn teimlo'n analluog i gyfleu eu teimladau i rywun.	Gweithgaredd Llyfr Gwaith	Tudalen llyfr gwaith 24	Unigolyn

HAPUS	SYNNU	TRIST	SIOC
OFNUS	OFN	GYFFROUS	DIFLASTOD
DICTER	YMDDIRIED?	LLAWENYDD	ANGHYFFORDDUS
CYFFORDDUS	ANNWYL	DDIGARIAD	GYWILYDD?
GYWILYDD	NERFUS	TAWEL	EUOG

Thema 4
Fy Myd

Fy Mherthnasoedd

Fy Mherthnasoedd Ar-lein

Fy Nghefnogaeth

Thema 4. Fy Myd	Gweithgaredd	Math o Weithgaredd	Adnoddau	Grwpio
Fy Mherthnasoedd **Nod:** Archwilio'r gwahanol gydberthnasau sydd gan myfyrwyr yn eu bywydau ac archwilio ffactorau sy'n helpu i nodi perthnasoedd iach daar-lein ac all-lein. **Amcanion** Ar ddiwedd y sesiwn, bydd y myfyrwyr wedi: • Adnabod y gwahanol gydberthnasau yn eu bywydau. • Cydnabod y gwahaniaethau rhwng y perthnasoedd a archwiliwyd. • Archwilio'r gwahaniaeth rhwng mddygiad ei hunan a phobl eraill ar-lein mewn perthnasau a gwahaniaethu rhwng ffactorau iach a rhaid nad ydyn yn iach ar-lein ac all-lein.	**Cyflwyno'r Thema** Gofynnwch i'r myfyrwyr ystyried y cwestiynau canlynol ac ysgrifennu' atebion yn eu llyfrau gwaith: • **C1.** Beth yw perthnasoedd? • **C2.** Pa fath o berthnasoedd sydd gennych yn eich bywydau?	Myfyrdod Gweithgaredd Llyfr Gwaith	Tudalen llyfr gwaith 20	Unigolyn
	Cyflwyno'r Gweithgaredd **Gweithgaredd – Mathau o Berthnasoedd** Gofynnwch i'r myfyrwyr drafod mewn grwpiau bach pa fathau o berthnasoedd sydd ganddynt yn eu bywydau a'u hysgrifennu yn eu llyfrau gwaith. **Esbonio –** y bydd y ffocws ar y perthnasoedd canlynol: **Teulu** v **Ffrindiau** v **Perthnasoedd agos iawn**	Gweithgaredd Llyfr Gwaith	Tudalen llyfr gwaith 20	Unigolyn
	• **C3.** Beth yw perthnasoed agos iawn'? Gofynnwch i'r myfyrwyr ddiffinio 'agos iawn' (intimate) mewn grwpiau bach a rhowch adborth i'r dosbarth cyfan cyn symud ymlaen.	Gweithgaredd Dosbarth	Siart droi Papur Beiros	Grwpiau Bach
	Gweithgaredd – Rysáit Cyfeillgarwch Teimladau o fewn perthynas agos Gofynnwch a thrafodwch yn fyr y cwestiynau canlynol: **Dylech annog ymateb gan y dosbarth.**	Gweithgaredd Llyfr Gwaith	Tudalen llyfr gwaith 21	Unigolyn

Thema 4. Fy Myd	Gweithgaredd	Math o Weithgaredd	Adnoddau	Grwpio
Fy Mherthnasoedd	**Ystyriwch ofyn y cwestiynau canlynol:** • **C4.** A fyddai gennych yr un cynhwysion mewn cyfeillgarwch agos? • **C5.** Beth fyddai'n wahanol? Gofynnwch i'r myfyrwyr ychwanegu'r rhain yn eu llyfrau gwaith.	Gweithgaredd Llyfr Gwaith	Tudalen llyfr gwaith 21	Unigolyn
	Cyflwyno'r Gweithgaredd **Gweithgaredd – Teimladau o fewn perthynas agos** Gofynnwch a thrafodwch yn fyr y cwestiynau canlynol: • Sut byddai'r berthynas hon yn gwneud i chi deimlo? • Sut mae'r teimladau hyn yn gwneud i'ch corff deimlo? Gan ddefnyddio'r templed corff yn eu Llyfrau Gwaith, gofynnwch i'r myfyrwyr ysgrifennu neu dynnu llun sut yn eu barn hwy y byddai'r teimladau hyn yn edrych. **Gofynnwch i'r myfyrwyr:** Sut gallwch chi ddangos i rywun eich bod yn hoff iawn ohonynt? (Gall y gweithgaredd hwn hefyd fod yn effeithiol fel ymarfer chwarae rôl) Gofynnwch i'r myfyrwyr am adborth gan bob grŵp.	Gweithgaredd Llyfr Gwaith Gweithgaredd Dosbarth	Tudalen llyfr gwaith 22 Siart droi Papur Beiros	Unigolyn Grwpiau Bach

Thema 4. Fy Myd	Gweithgaredd	Math o Weithgaredd	Adnoddau	Grwpio
Fy Mherthnasoedd **Nod:** Archwilio'r gwahanol gydberthnasau sydd gan y myfyrwyr yn y byd digidol ac archwilio ffactorau sy'n helpu i nodi perthnasau cadarnhaol er mwyn cadw'ch hun yn ddiogel ar-lein. **Amcanion** Erbyn diwedd y sesiwn, bydd y myfyrwyr wedi: • Cydnabod y gwahaniaethau rhwng perthnasoedd ar-lein ac all-lein. • Archwilio gwahanol fathau o ymddygiad eu hunan ac eraill wrth gyfathrebu ar-lein.	**Perthnasoedd Ar-lein** Gofynnwch i'r myfyrwyr ystyried y perthnasoedd yr ydym eisoes wedi'u trafod, yng nghyd-destun perthnasoedd yn y byd digidol. **Dwylo i fyny** os ydych chi'n meddwl bod perthnasoedd ar-lein yr un fath a pherthnasoedd all-lein, gan ddefnyddio'r enghreifftiau canlynol: • Cyfeillgarwch v Agosatrwydd. • Teulu v Cyfeillgarwch. Ystyriwch y cwestiynau canlynol: • Ydych chi'n teimlo'r un peth neu'n wahanol gyda pherthnasoedd ar-lein? • Ydych chi'n wahanol gyda phobl ar-lein v gyda phobl wyneb yn wyneb? • Pam ydych chi'n credu eich bod chi neu rywun arall yn wahanol ar-lein? Unwaith y bydd yr holl adborth wedi'i drafod, dywedwch wrth y myfyrwyr, os ydynt yn ansicr o ymddygiad neu fwriadau rhywun ar-lein a ddim yn gwybod beth i'w wneud; yr ymateb hawsaf yw **dim ymateb!** **Pwysleisiwch** – y dylent bob amser roi gwybod i rywun os ydynt yn ansicr ynghylch ymddygiad rhywun; gallant bob amser eu hanwybyddu neu eu **blocio**.	Trafodaeth Dosbarth	Tudalen llyfr gwaith 23	Dosbarth Cyfan

Thema 4. Fy Myd	Gweithgaredd	Math o Weithgaredd	Adnoddau	Grwpio
Fy Nghefnogaeth **Nod:** Ymchwilio i'r pryderon sydd gennyf am y newidiadau yn fy mywyd yn y dyfodol agos a nodi beth y gallaf ei wneud a ble y gallaf fynd i gael cefnogaeth gyda fy emosiynau. **Amcanion** Erbyn diwedd y sesiwn, bydd y myfyrwyr wedi: • Archwilio eu pryderon ynghylch newidiadau yn eu bywydau. • Nodi beth y gallant ei wneud a ble gallan nhw fynd os oes ganddyn nhw pryderon.	**Cyflwyno'r thema** Gofynnwch i'r myfyrwyr feddwl am eu dyfodol 'cylch bywyd' troi yn berson yn ei arddegau a gofyn y cwestiynau canlyno ac ysgrifennu'r atebion yn eu llyfrau gwaith. • At beth ydych chi'n edrych ymlaen ato? • Pa bryderon sydd gennych chi? (glasoed/symud i Ysgol Uwchradd ac ati).	Myfyrdod Gweithgaredd Llyfr Gwaith	Tudalen llyfr gwaith 2	Unigolyn
	Gweithgaredd – Estyn Help Llaw Gofynnwch i'r myfyrwyr fynd yn ôl i'r lluniau o'u dwylo o Thema 3 ac ysgrifennu ar fysedd eu dwylo, enwau'r rheini y gallan nhw siarad a hwy os oes ganddynt unrhyw bryderon neu ofidiau.	Gweithgaredd Llyfr Gwaith	Tudalen llyfr gwaith 24	Unigolyn

Cyfeirnodau

Girls Talk

Resources to help identify and engage young people at risk of sexual abuse and exploitation | **Barnardo's (barnardos.org.uk)**

Real Love Rocks R.L.R

Homepage **barnardosrealloverocks.org.uk**

Barnardo's Registered Charity Nos.216250 and SC037605 24765shc24