

Fy Nghorff Anhygael

Cynlluniau gwersi ar gyfer plant ag anghenion gofal corfforol

BARNARDOS
CYMRU



Cynllun Gwers	Gweithgaredd	Math o weithgaredd	Adnoddau
<p>Dyma fy nghorff (Ar gyfer plant ag anghenion gofal corfforol)</p> <p>Nod: Helpu plant y mae arnynt angen gofal corfforol i ddysgu am eu cyrff.</p> <p>Amcanion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bydd y plant yn dysgu bod ganddyn nhw wahanol rannau o'u cyrff. • Bydd y plant yn dysgu bod rhai rhannau o'u cyrff wedi'u gorchuddio â dillad, tra bod rhannau eraill heb eu gorchuddio. • Bydd y plant yn dysgu y gall gwahanol rannau o'u cyrff edrych yn wahanol, teimlo'n wahanol a symud n wahanol. • Bydd y plant yn dysgu bod eu cyrff yn anhygoel a byddan nhw'n edrych ar y pethau maen nhw'n gallu eu gwneud gyda'u cyrff. • Bydd y plant hefyd yn meddwl am y cymorth y gallai fod arnynt eu hangen gyda gwahanol rannau o'u cyrff ac ar gyfer gwahanol weithgareddau. 	<p>Gweithgaredd 1: Fy nghorff</p> <p>Tynnwch lun o'r plentyn: eisteddwch ochr yn ochr â'r plentyn ac enwi rhai o'r rhannau o'r corff y gallwch eu gweld yn y llun.</p> <p>(Defnyddiwch ddulliau a fyddai fwyaf addas ar gyfer y plentyn unigol, yn dibynnu ar ei gyfathrebu a'i iaith)</p> <p>Gan ddefnyddio lluniad pensil o blentyn o oedran tebyg, enwch rannau o'r corff a allai fod o dan ddillad.</p> <p>(Eto, gan ddefnyddio dulliau a fyddai'n briodol i'r plentyn hwnnw).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mae'r dysgu yma yn ymwneud â rhannau cyhoeddus a rhannau preifat o'r corff: Er mwyn helpu i wahaniaethu rhwng cyhoeddus a phreifat, gallwn ddweud bod yna rannau o'n cyrff rydyn ni'n eu dangos a rhannau o'n cyrff rydyn ni'n eu gorchuddio â dillad. • I egluro'r pwynt hwn ymhellach, byddai'n ddefnyddiol i dorri allan rhai lluniau o ddillad i'w rhoi dros y lluniad pensil. <p>Gweithgaredd 2: Rhannau o'ch corff</p> <p>Defnyddiwch luniau o rannau'r corff. Dewiswch y rhain ymlaen llaw, yn ôl y plentyn. Er enghraifft: Dwylo, traed, trwyn, cegau, llygaid, clustiau, penolau, bronnau/organau cenhedlu (yn ôl rhyw'r plentyn).</p> <p>Helpwch y plentyn i feddwl am sut mae pob un o'r rhain yn edrych yn wahanol, yn symud yn wahanol (neu ddim yn symud), a sut maen nhw'n teimlo'n wahanol. Efallai y byddwch yn gallu defnyddio pluen neu rywbeth ysgafn ar rannau priodol o'r plentyn (fel ei ddwylo a'i drwyn) i ddangos sut deimlad yw hynny. Helpwch y plentyn i nodi'r gwahaniaethau yn y teimladau – 'mae hyn yn teimlo'n neis ar dy law, ond mae'n cosi dy drwyn', er enghraifft.</p>	<p>Gellir rhannu pob gweithgaredd yn ddarnau llai, yn dibynnu ar anghenion y plentyn. Gallwch hefyd eu hailadrodd dros amser a gallant ddod yn rhan o drefn arferol y plentyn.</p> <p>Felly, gallai fod o gymorth os bydd rhieni'n cymryd rhan yn y gweithgareddau hyn.</p>	<p>Llun o'r plentyn.</p> <p>Lluniad pensil yn darlunio plentyn noeth o'r un rhyw.</p>

Bydd pob gweithgaredd yn un 1:1 ac wedi'i deil-wra i anghenion unigol pob plentyn.

Cynllun Gwers	Gweithgaredd	Math o weithgaredd	Adnoddau
<p>Dyma fy nghorff (Ar gyfer plant ag anghenion gofal corfforol)</p> <p>Nod: Helpu plant y mae arnynt angen gofal corfforol i ddysgu am eu cyrff.</p> <p>Amcanion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bydd y plant yn dysgu bod ganddyn nhw wahanol rannau o'u cyrff. • Bydd y plant yn dysgu bod rhai rhannau o'u cyrff wedi'u gorchuddio â dillad, tra bod rhannau eraill heb eu gorchuddio. • Bydd y plant yn dysgu y gall gwahanol rannau o'u cyrff edrych yn wahanol, teimlo'n wahanol a symud n wahanol. • Bydd y plant yn dysgu bod eu cyrff yn anhygoel a byddan nhw'n edrych ar y pethau maen nhw'n gallu eu gwneud gyda'u cyrff. • Bydd y plant hefyd yn meddwl am y cymorth y gallai fod arnynt eu hangen gyda gwahanol rannau o'u cyrff ac ar gyfer gwahanol weithgareddau. 	<p>Gweithgaredd 2 parhad</p> <p>Ar gyfer plant sy'n well ar lafar, gallwch archwilio i sut mae rhannau o'u cyrff nad ydyn nhw'n gallu eu gweld yn teimlo. Bydd angen i'r plentyn feddwl yn haniaethol, felly efallai na fydd bob un yn llwyddo i wneud hyn. I'r rheini sy'n cael hyn yn anodd, efallai y bydd angen i chi ddweud wrthyn nhw sut mae gwahanol rannau'n teimlo – e.e. efallai y bydd cyffwrdd mewn pidyn neu wain yn teimlo'n braf neu efallai y bydd eu cyffwrdd yn rhy galed yn boenus.</p> <p>Gweithgaredd 3: Yr hyn mae ein cyrff yn ei wneud</p> <p>Ystyriwch y rhannau o'r corff y gall y plentyn eu defnyddio'n annibynnol. Gallwch ddefnyddio unrhyw ran o gorff plentyn sy'n gwbl symudol (coesau, ceg, dwylo). Ond, ar gyfer plentyn sy'n gallu symud/defnyddio dim ond rhannau penodol o'i gorff, canolbwyntiwch ar y rheini.</p> <p>Helpwch y plentyn i feddwl am yr hyn y gall ei wneud gyda'i gorff (dal pethau, neidio, gwenu, edrych ar bethau ac ati).</p> <p>Efallai y byddwch chi'n treulio amser yn canu caneuon gyda'ch gilydd, yn gwneud symudiadau i ganeuon, yn creu lluniau neu'n chwarae gemau sy'n dangos beth mae ei gorff yn gallu ei wneud.</p> <p>Gweithgaredd 3a: Beth mae rhannau preifat o'n cyrff yn ei wneud</p> <p>Helpwch y plentyn i feddwl hefyd am yr hyn y gall rhannau preifat (neu wedi'u gorchuddio) o'i gorff ei wneud – ei ben ôl, ei organau cenhedlu ac ati. Gallwch siarad am fynd i'r toiled, eistedd. Byddwch yn benodol ynghylch pa ran o'i gorff sy'n gwneud beth – ble mae wrin ac ysgarthion yn dod allan.</p>	<p>Gweithgaredd creadigol sy'n helpu plentyn i archwilio'r hyn mae ei gorff yn gallu ei wneud.</p> <p>Efallai y byddwch am brynu llyfr sy'n esbonio hyn i blant, neu efallai y byddwch am wneud lluniau a'u trafod</p>	<p>Emojis/lluniau teimladau, delweddau (cartŵn neu lun) o rannau preifat o gyrff – fel pidyn, gwain, penolau, bronau.</p>

Bydd pob gweithgaredd yn un 1:1 ac wedi'i deil-wra i anghenion unigol pob plentyn.

Cynllun Gwers	Gweithgaredd	Math o weithgaredd	Adnoddau
<p>Dyma fy nghorff (Ar gyfer plant ag anghenion gofal corfforol)</p> <p>Nod: Helpu plant y mae arnynt angen gofal corfforol i ddysgu am eu cyrff.</p> <p>Amcanion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bydd y plant yn dysgu bod ganddyn nhw wahanol rannau o'u cyrff. • Bydd y plant yn dysgu bod rhai rhannau o'u cyrff wedi'u gorchuddio â dillad, tra bod rhannau eraill heb eu gorchuddio. • Bydd y plant yn dysgu y gall gwahanol rannau o'u cyrff edrych yn wahanol, teimlo'n wahanol a symud n wahanol. • Bydd y plant yn dysgu bod eu cyrff yn anhygoel a byddan nhw'n edrych ar y pethau maen nhw'n gallu eu gwneud gyda'u cyrff. • Bydd y plant hefyd yn meddwl am y cymorth y gallai fod arnynt eu hangen gyda gwahanol rannau o'u cyrff ac ar gyfer gwahanol weithgareddau. 	<p>Gweithgaredd 4: Pa gymorth sydd arnaf ei angen gyda fy nghorff</p> <p>Dyma le bydd plentyn yn meddwl am y cymorth y gallai fod arno ei angen a phwy sy'n ei helpu.</p> <p>Gallwch fynd ati i archwilio i'r gwahanol gyfarpar mae'n ei ddefnyddio a pham mae'n ei ddefnyddio. Gallwch archwilio pwy sy'n ei helpu mewn gwahanol leoliadau.</p> <p>Efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi greu amserlen o ddiwrnod – pwy sy'n fy helpu i wisgo, bwyta brecwast, mynd i'r ysgol ac ati.</p> <p>(ar gyfer hyn, gallwch ddefnyddio lluniau neu ffyrdd sy'n ddefnyddiol i'r plentyn gyfathrebu).</p> <p>Gweithgaredd 4a: Helpu gyda gofal personol</p> <p>Meddyliwch am bwy sy'n helpu'r plentyn gyda thasgau personol, fel golchi, mynd i'r toiled, cael bath ac ati. Yma, gall fod yn ddefnyddiol cael lluniau o rieni / staff (y rheini a fyddai fel arfer yn helpu'r plentyn) ac wedyn lluniau o bobl eraill fel y postmon, gyrrwr bws ac ati.</p> <p>Gallwch naill ai greu adnodd neu ddefnyddio'r delweddau fel rhan o gêm i helpu'r plentyn i wahaniaethu rhwng pwy sy'n ei helpu gyda gofal personol a phwy sy'n ei helpu gyda gweithgareddau gofal nad ydynt yn bersonol bob dydd.</p>	<p>Gweithgaredd creadigol, defnyddio straeon/ amserlenni cymdeithasol</p> <p>Creu poster neu adnodd sy'n gallu dangos pwy sy'n helpu'r plentyn gyda gofal personol a phwy sydd ddim.</p>	<p>Creu/defnyddio straeon cymdeithasol a delweddau. Efallai y gallwch ddefnyddio lluniau o osodiadau'r plentyn.</p> <p>Defnyddiwch luniau o bobl sy'n gyfarwydd i'r plentyn, yn ogystal â'r rheini sy'n anghyfarwydd.</p>

Bydd pob gweithgaredd yn un 1:1 ac wedi'i deil-wra i anghenion unigol pob plentyn.

Cynllun Gwers	Gweithgaredd	Math o weithgaredd	Adnoddau
<p>Fy nghorff sy'n newid (Ar gyfer plant ag anghenion gofal corfforol)</p> <p>Nod: Helpu plant y mae arnynt angen gofal corfforol i ddysgu am y glasoed a newidiadau i'r corff.</p> <p>Amcanion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bydd y plant yn dysgu y gall rhannau o'u cyrff ddechrau / efallai eu bod wedi dechrau edrych a theimlo'n wahanol. • Bydd y plant yn dysgu'n fanylach am organau rhywiol. • Bydd y plant yn dysgu am y glasoed. 	<p>Gweithgaredd 5: Dysgu am rannau personol fy nghorff</p> <ul style="list-style-type: none"> • Efallai y byddai'n ddefnyddiol cysylltu â'r nyrs ysgol ynghylch hyn, er mwyn sicrhau eich bod yn rhoi'r wybodaeth gywir. Y rhan bwysig yw bod y plant yn deall bod gwahanol rannau o'u cyrff yn gwneud pethau gwahanol. <p>Rhwng 9 a 12 oed, dechreuwch gyflwyno rhagor o fanylion am organau cenhedlu, penolau a bronau plentyn. Defnyddiwch ddulliau gwahanol yn dibynnu ar y plentyn, e.e. lluniau, llyfrau, straeon cymdeithasol.</p> <p>I fechgyn</p> <p>Maen nhw'n dysgu am y pidyn. Siaradwch am beth mae'n ei wneud a sut gallai deimlo. Gall fod yn feddal neu'n galed, ac efallai y bydd yn teimlo'n wahanol pan fydd y naill neu'r llall. Cyflwyno'r cysyniad o bidynnau'n alldaflu.</p> <p>Bydd angen i fachgen ddeall bod ganddo geilliau. Siaradwch am y rhain a sut maen nhw'n edrych ac yn teimlo.</p> <p>Cyflwynwch newidiadau eraill i'r corff, fel blew'r corff, cyhyrau ac ati.</p> <p>I ferched</p> <p>Maen nhw'n dysgu am organau cenhedlu a bronau. Helpwch y plentyn i ddeall bod gwahaniaeth rhwng ei anws, ei gwain a'i wrethra. Efallai y bydd angen i chi ddefnyddio llun ar gyfer hyn i'w helpu i ddeall.</p> <p>Cyflwyno'r mislif. Dylech gynnwys y gwahanol agweddau ar y mislif, gan gynnwys sut mae'r mislif yn teimlo, yn edrych ac yn arogl. Meddyliwch am faterion fel poenau mislif, teimlo'n chwyddedig a newidiadau emosiynol, fel bod y plentyn yn gwybod.</p>	<p>Gallwch ddefnyddio amrywiaeth o adnoddau a gweithgareddau ar gyfer y dysgu hwn. Meddyliwch sut mae'r plentyn yn dysgu orau. Cyfeiriwch at wybodaeth ffeithiol.</p>	<p>Llyfrau/adnoddau gwybodaeth sy'n dangos rhannau o gyrff bechgyn/merched.</p>

Bydd pob gweithgaredd yn un 1:1 ac wedi'i deil-wra i anghenion unigol pob plentyn.

Cynllun Gwers	Gweithgaredd	Math o weithgaredd	Adnoddau
<p>Fy nghorff sy'n newid (Ar gyfer plant ag anghenion gofal corfforol)</p> <p>Nod: Helpu plant y mae arnynt angen gofal corfforol i ddysgu am y glasoed a newidiadau i'r corff.</p> <p>Amcanion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bydd y plant yn dysgu y gall rhannau o'u cyrff ddechrau / efallai eu bod wedi dechrau edrych a theimlo'n wahanol. • Bydd y plant yn dysgu'n fanylach am organau rhywiol. • Bydd y plant yn dysgu am y glasoed. 	<p>Gweithgaredd 5: Dysgu am rannau personol fy nghorff parhad</p> <p>Cyflwynwch newidiadau eraill i'r corff, fel bronnau, cluniau, blew corff ac ati. Ystyriwch sut y bydd y rhain yn effeithio ar ddillad (gwisgo bra neu 'bra-top'), a hylendid.</p> <p>Ar gyfer merched a bechgyn</p> <p>Ym mhob un o'r gweithgareddau uchod, siaradwch am hylendid (a phwy sy'n helpu i ofalu am eu hylendid os oes arnynt angen help), sut mae'r newidiadau'n edrych a sut maen nhw'n teimlo.</p> <p>Efallai y bydd angen cymorth ar y plant i ddeall y gallant deimlo'n wahanol am bobl eraill yn gweld rhannau o'u cyrff. Efallai y bydd arnynt angen help i wybod sut i gyfleu'r teimladau hyn.</p>	<p>Efallai y bydd straeon cymdeithasol yn gallu helpu gyda hyn, yn ogystal â chardiau teimladau/emojis</p>	

Bydd pob gweithgaredd yn un 1:1 ac wedi'i deil-wra i anghenion unigol pob plentyn.

Cynllun Gwers	Gweithgaredd	Math o weithgaredd	Adnoddau
<p>Hunan-gyffwrdd</p> <p>Nod: Helpu plant i ddysgu am hunan-gyffwrdd, teimladau a rheolau</p> <p>Amcanion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bydd y plant yn dysgu y gallai cyffwrdd rhannau o'u cyrff teimlo'n dda. Byddant yn dysgu am y newidiadau cysylltiedig i'w cyrff pan fyddant yn cyffwrdd eu hunain. • Bydd y plant yn dysgu y gallai fod teimladau braf a theimladau nad ydynt yn ddymunol. • Bydd y plant yn dysgu bod rheolau ynghylch hyn. 	<p>Gweithgaredd 6: Cyffwrdd fy hun</p> <p>Noder: Efallai eich bod eisoes wedi dechrau siarad am hyn gyda'r plentyn yn ystod yr adran ddiwethaf. Os yw hyn eisoes wedi cael sylw, symudwch ymlaen i weithgaredd 7, Rheolau ar gyfer hunan-gyffwrdd.</p> <p>I fechgyn</p> <p>Yn dilyn y sesiynau diwethaf, bydd bechgyn yn deall y bydd eu pidynnau'n mynd yn galed weithiau ac y byddant yn teimlo'n wahanol. Mae'r wers hon yn ymwneud â beth sy'n digwydd pan fydd bachgen yn cyffwrdd â'i bidyn.</p> <p>Gallwch gyflwyno'r gair mastyrbio ac esbonio beth mae hyn yn ei olygu. Mae defnyddio straeon cymdeithasol neu luniau yn helpu bechgyn i ddeall y gall cyffwrdd/rwbio eu pidyn achosi iddo fynd yn galed a theimlo'n braf. Gall y bechgyn ddysgu y gall hyn arwain at alldaflu.</p> <p>I fachgen sy'n gwisgo clwt, efallai nad yw wedi gallu deall beth sy'n digwydd os nad yw'n gallu gweld ei bidyn. Neu efallai y byddai'n dymuno cyffwrdd â'i bidyn pan fydd ei glwt yn cael ei dynnu.</p> <p>Efallai y bydd angen i rieni / gofawyr adael i'r person ifanc archwilio'r teimlad sydd ganddo yn ei organau cenhedlu yn ystod amser bath.</p> <p>Efallai y bydd angen helpu bechgyn i ddeall am hylendid o ran hunan-gyffwrdd. Maen nhw hefyd angen gwybod sut i gyfleu bod y teimladau'n braf neu ddim yn braf. Gallwch ddefnyddio emojis ar gyfer hyn neu gardiau lluniau i nodi teimladau hapus neu deimladau sy'n brifo neu'n boenus. Gallai hyn helpu'r gofalwr i ddeall pam mae'r plentyn yn ceisio cyffwrdd ei hun ar achlysuron gwahanol.</p>		<p>Efallai y bydd yn rhaid i chi greu adnoddau ar gyfer y plentyn hwnnw neu ddefnyddio cardiau lluniau i ddynodi rhannau o'r corff.</p> <p>Defnyddiwch gardiau teimladau /emojis.</p>

Bydd pob gweithgaredd yn un 1:1 ac wedi'i deil-wra i anghenion unigol pob plentyn.

Cynllun Gwers	Gweithgaredd	Math o weithgaredd	Adnoddau
<p>Hunan-gyffwrdd</p> <p>Nod: Helpu plant i ddysgu am hunan-gyffwrdd, teimladau a rheolau</p> <p>Amcanion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bydd y plant yn dysgu y gallai cyffwrdd rhannau o'u cyrff teimlo'n dda. Byddant yn dysgu am y newidiadau cysylltiedig i'w cyrff pan fyddant yn cyffwrdd eu hunain. • Bydd y plant yn dysgu y gallai fod teimladau braf a theimladau nad ydynt yn ddymunol. • Bydd y plant yn dysgu bod rheolau ynghylch hyn. 	<p>Gweithgaredd 6: Cyffwrdd â fi fy hun parhad</p> <p>I ferched</p> <p>Yn dilyn y sesiynau diwethaf, efallai y bydd merched yn deall bod eu horganau rhywiol a'u bronnau'n teimlo'n wahanol ar wahanol adegau. Efallai y byddan nhw'n dymuno cyffwrdd neu rwbio eu hunain, a gallai hyn fod yn deimlad braf. Gallwch gyflwyno'r gair mastyrbio.</p> <p>I ferch sy'n gwisgo clwt, efallai nad ydi wedi gallu deall y teimladau newydd yn ei chorff. Neu efallai y byddai'n dymuno cyffwrdd â'i chlitoris/gwain pan fydd ei chlwt yn cael ei dynnu.</p> <p>Efallai y bydd angen i rieni / gofalwyr adael i'r person ifanc archwilio'r teimlad sydd ganddi yn ei horganau cenhedlu yn ystod amser bath.</p> <p>Efallai y bydd angen helpu merched i ddeall am hylendid o ran hunan-gyffwrdd. Maen nhw hefyd angen gwybod sut i gyfleu'r gwahaniaeth rhwng teimladau'n braf a theimladau nad ydynt yn braf. Gallwch ddefnyddio emojis ar gyfer hyn neu gardiau lluniau i nodi teimladau hapus neu deimladau sy'n brifo neu'n boenus. Gallai hyn helpu'r gofalwr i ddeall pam mae'r plentyn yn ceisio cyffwrdd ei hun ar achlysuron gwahanol.</p>		<p>Efallai y bydd yn rhaid i chi greu adnoddau ar gyfer y plentyn hwnnw neu ddefnyddio cardiau lluniau i ddynodi rhannau o'r corff.</p> <p>Defnyddiwch gardiau teimladau /emojis.</p>

Bydd pob gweithgaredd yn un 1:1 ac wedi'i deil-wra i anghenion unigol pob plentyn.

Cynllun Gwers	Gweithgaredd	Math o weithgaredd	Adnoddau
<p>Hunan-gyffwrdd</p> <p>Nod: Helpu plant i ddysgu am hunan-gyffwrdd, teimladau a rheolau.</p> <p>Amcanion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bydd y plant yn dysgu y gallai cyffwrdd rhannau o'u cyrff teimlo'n dda. Byddant yn dysgu am y newidiadau cysylltiedig i'w cyrff pan fyddant yn cyffwrdd eu hunain. • Bydd y plant yn dysgu y gallai fod teimladau braf a theimladau nad ydynt yn ddymunol. • Bydd y plant yn dysgu bod rheolau ynghylch hyn. 	<p>Gweithgaredd 7: Rheolau am gyffwrdd</p> <p>7a: Hunan-gyffwrdd:</p> <p>Efallai na fydd plant sy'n gwisgo clytiau yn cael llawer o gyfle i hunan-gyffwrdd.</p> <p>Bydd plant sydd ddim yn gwisgo clytiau angen deall rheolau ynghylch pryd a ble y gallant gyffwrdd â'u hunain/mastyrbio.</p> <p>Dilynwch straeon cymdeithasol i roi cyfle iddyn nhw ddeall manau preifat / cyhoeddus. Os oes gan y plentyn anghenion symudedd, efallai y bydd angen iddo allu gofyn am gael amser ar ei ben ei hun pan fydd gartref. Efallai y bydd angen i rieni/ gofalwyr fod yn rhan o hyn.</p>	<p>Gweithgareddau seiliedig ar reolau. Efallai y bydd y plant yn dysgu set o reolau ynghylch hunan-gyffwrdd. Pryd mae'n iawn a ddim yn iawn.</p>	<p>Defnyddiwch adnoddau fel straeon cymdeithasol. Defnyddiwch gardiau llun ar gyfer senarios iawn a rhai sydd ddim yn iawn.</p>

Bydd pob gweithgaredd yn un 1:1 ac wedi'i deil-wra i anghenion unigol pob plentyn.

Cynllun Gwers	Gweithgaredd	Math o weithgaredd	Adnoddau
<p>Hunan-gyffwrdd</p> <p>Nod: Helpu plant i ddysgu am hunan-gyffwrdd, teimladau a rheolau.</p> <p>Amcanion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bydd y plant yn dysgu y gallai cyffwrdd rhannau o'u cyrff teimlo'n dda. Byddant yn dysgu am y newidiadau cysylltiedig i'w cyrff pan fyddant yn cyffwrdd eu hunain. • Bydd y plant yn dysgu y gallai fod teimladau braf a theimladau nad ydynt yn ddymunol. • Bydd y plant yn dysgu bod rheolau ynghylch hyn. 	<p>Gweithgaredd 7: Rheolau am gyffwrdd</p> <p>7b: Pobl eraill yn cyffwrdd:</p> <p>I blant sy'n cael gofal personol, gall fod yn anodd gwahaniaethu rhwng cyffyrddiad sydd at ddibenion hylendid a gofal personol, a chyffyrddiad sydd am resymau rhywiol/camdriniol.</p> <p>Helpwch y plentyn gyda'r canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dim ond pobl neilltuol sy'n cael rhoi gofal personol i mi • Bechgyn: mae fy ngofalwyr yn cael fy ngolchi gyda sbwng/ lliain/cadach, ond ni ddylent rwbio fy mhidyn gyda'u dwylo noeth na gydag unrhyw ran arall o'u corff • Merched: mae fy ngofalwyr yn cael glanhau fy mronnau a'm horganau rhywiol gyda sbwng / lliain / cadach, ond ni ddylent gyffwrdd fy mronnau gyda'u dwylo noeth, ac ni ddylent gyffwrdd fy ngwain â'u dwylo noeth na rhoi unrhyw beth y tu mewn i mi. (I ferched, gall fod yn gymhleth, os oes angen iddynt wisgo tamponau am resymau hylendid neu os oes angen gosod eu bronau mewn bra â llaw. Addaswch y rheolau hyn yn unol â hynny, ond gwnewch yn siŵr bod y plentyn yn ymwybodol o'r rheolau mewn perthynas â chyffwrdd sydd yn iawn a chyffwrdd amhriodol). • Helpwch y plentyn i ddysgu sut i roi gwybod nad yw'n hapus â'r ffordd mae rhywun yn cyffwrdd ag ef. • Helpwch y plentyn i ddysgu sut i roi gwybod bod rhywun wedi'i gyffwrdd mewn ffordd nad oedd yn ei hoffi. 	<p>Mae hwn yn weithgaredd anodd a allai olygu llawer o gynllunio ac ailadrodd. Meddyliwch am y ffyrdd y mae plentyn yn cyfathrebu.</p>	<p>Bydd angen i chi ddefnyddio set o ddelweddau i ddarlunio rhannau o'r corff, teimladau a phobl.</p>



Bydd pob gweithgaredd yn un 1:1 ac wedi'i deil-wra i anghenion unigol pob plentyn.