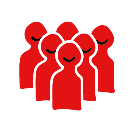
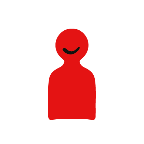
Creu cynllun peidio â chynhyrfu   
a bod yn garedig





**Maint y grwpiau**

Dosbarth cyfan neu unigolion



**Amser arfaethedig**

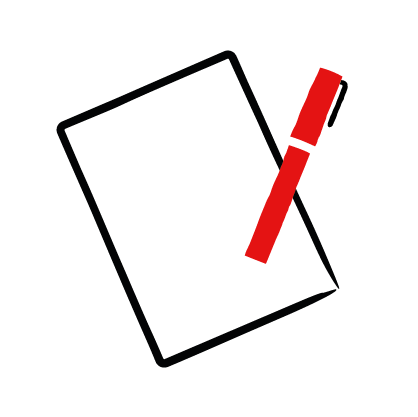
30-40 munud



**Dull**

Ymarfer

**Beth sydd ei angen arnoch**



**Beiros a phapur**

****

**Cyflwyniad PowerPoint**

Amcanion dysgu

* Nodi ac esbonio camau caredig a phethau sy’n ein helpu i ymdopi
* Creu cynllun er mwyn helpu dysgwyr i beidio â chynhyrfu a bod yn garedig

## Trosolwg

Helpwch y plant i ystyried caredigrwydd ac ymdopi drwy eu cynorthwyo i greu cynllun i’w helpu i beidio â chynhyrfu, i ymdopi ac i fod yn garedig, fel eu bod yn fwy abl, parod   
a hyderus i helpu.

## Paratoi

Dangoswch y cyflwyniad PowerPoint a gwnewch yn siŵr bod beiros a phapur i’r plant   
eu defnyddio.

Tynnwch sylw’r dysgwyr at y rheolau sylfaenol ar gyfer y sesiwn neu sefydlwch reolau sylfaenol. Sicrhewch fod y dysgwyr yn cael cyfleoedd i ofyn cwestiynau a bod ganddynt ffordd o ofyn cwestiynau’n ddienw os byddant yn dymuno gwneud hynny. I gael arweiniad ar sut i wneud hynny, darllenwch y canllawiau [Creu amgylchedd dysgu diogel, cynhwysol a chefnogol.](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/guidance-and-support/)

## Sut mae cynnal y gweithgaredd

1. Ysgrifennwch y geiriau: ‘bod yn garedig’ a ‘peidio â chynhyrfu’ ar y bwrdd – gofynnwch i’r plant feddwl pa gamau fyddai’n dangos bod rhywun yn bod yn garedig neu’n peidio â chynhyrfu. Ysgrifennwch eu syniadau.
2. Nawr gofynnwch iddyn nhw ystyried pa rinweddau y gallech chi eu dangos os byddwch chi’n ymddwyn fel hyn – anogwch nhw i feddwl am amrywiaeth o syniadau fel bod yn barod i helpu, tosturi, empathi, bod yn feddylgar, ymdopi’n dda, gofalu amdanoch chi eich hun ac eraill.
3. Mewn grwpiau bach neu fel un grŵp mawr, gweithiwch drwy rai o’r straeon ar y cyflwyniad PowerPoint er mwyn archwilio helpu pobl mewn gwahanol sefyllfaoedd. Gofynnwch i’r dysgwyr nodi:

* Ar bwy y mae angen help?
* Sut gallai’r person ei helpu?
* Sut gallai’r person ei helpu ei hun drwy ddefnyddio ffyrdd o ymdopi (fel cerddoriaeth, anadlu ac ati)?

1. Nawr, yn unigol, gofynnwch i’r dysgwyr dynnu llun o chwe blwch. Gallech chi ddangos hyn yn y cyflwyniad PowerPoint hefyd. Uwchben y blychau, gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu: ‘Fy nghynllun peidio â chynhyrfu a bod yn garedig’. Yn y tri blwch uchaf, gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu camau caredig y byddan nhw’n eu cymryd yn ystod yr wythnos nesaf, ac yn y tri blwch oddi tanodd gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu rhai syniadau ar gyfer peidio â chynhyrfu os byddan nhw’n poeni am unrhyw beth – gallai hyn fod yn sgìl maen nhw wedi’i ddysgu yn yr adnodd hwn (gweler [sgiliau ymdopi](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/kindness-and-coping/coping-skills)) neu eu syniad eu hunain.

**Fy nghynllun peidio â chynhyrfu a bod yn garedig**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Fy nghamau caredig | Fy nghamau caredig | Fy nghamau caredig |
| Fy syniadau ar gyfer peidio â chynhyrfu | Fy syniadau ar gyfer peidio â chynhyrfu | Fy syniadau ar gyfer peidio â chynhyrfu |

## Gweithgareddau sy’n ymestyn ac yn herio:

1. Yna, gallwch greu ‘tarianau cryfder’ fel grŵp cyfan neu fel unigolion – lluniwch siâp tarian mawr o’r cyflwyniad PowerPoint neu argraffwch daflenni gwaith. Esboniwch fod bod yn garedig a helpu'n ddiogel yn gallu rhoi cryfder i ni ofalu amdanom ni ein hunain ac eraill.
2. Os gwnaethoch chi drafod mwy nag un gwerth, gallech chi rannu’r darian yn adrannau. Gall y plant ysgrifennu’r hyn maen nhw wedi’i ddysgu am y gwerth ar y darian, neu dynnu llun i ddangos hynny, gan feddwl am y rhinweddau sydd ganddyn nhw neu sut bydden nhw’n hoffi cael help pe baen nhw mewn angen.

Crynhoi

Gofynnwch i rai o’r plant rannu eu syniadau, a thrafod beth maen nhw wedi’i ddysgu am garedigrwydd   
a pheidio â chynhyrfu y gallen nhw ei ddefnyddio yn eu bywyd o ddydd i ddydd.

Ewch yn ôl at y gweithgaredd cyntaf ac anogwch y dysgwyr i adolygu’r bwrdd geiriau. A fydden nhw’n newid   
neu’n ychwanegu unrhyw beth? Os felly, rhowch gyfle iddyn nhw newid neu ychwanegu pethau.