

# Gwers 3 – Fy emosiynau



## Datblygiad

Lefel Gradd:

Teitl y Wers: Fy Emosiynau

### Amcan Dysgu:

- Datblygu dealltwriaeth o'r pethau mae arnoch chi eu hangen i dyfu i fyny'n hapus ac yn iach
- Datblygu dealltwriaeth o'r emosiynau personol sydd gennym ni
- Gwybod beth sy'n ein gwneud ni'n hapus\* - pobl, lleoedd, pethau
- Gwybod beth sy'n ein gwneud ni'n drist\*- pobl, lleoedd, pethau

\*Gallwch chi newid/addasu yr emosiynau i fod yn addas ar gyfer anghenion neu allu unigol y dysgwyr, neu gyd-destun y wers

**Er budd y myfyrwyr, esboniwch beth bydd y myfyrwyr yn gallu ei wneud erbyn diwedd y wers a pham mae'n bwysig cyflawni'r amcanion hyn.**

**Bydd Rhai Dysgwyr:** Yn gallu nodi amrywiaeth o emosiynau, a chynnig rhesymau pam gallai pobl deimlo'r emosiynau hynny. Byddan nhw'n gallu cysylltu'r emosiynau a'r teimladau hynny â'u profiadau eu hunain.

**Bydd Mwyafrif y Dysgwyr:** Yn gallu nodi beth sy'n eu gwneud nhw'n hapus/drist a chynnig rheswm pam.

**Bydd yr Holl Ddysgwyr:** Yn profi amrywiaeth o emosiynau.

### Cwestiynau Allweddol:

- Pwy sy'n gallu cofio beth ddysgon ni yn ein gwers hawliau ddiwethaf?
- Beth yw hawliau plant?
- Pwy yw Comisiynydd Plant Cymru?
- All unrhyw un gofio hawl?
- Beth sydd ei angen arnon ni i dyfu i fyny'n hapus?

### **Deunyddiau/Adnoddau angenrheidiol:**

- Stori Gymdeithasol – “Tyfu i fyny”
- Pecyn Lluniau Datblygiad
- Cardiau Symbolau
- Gwrthrychau i gyfeirio atynt
- “Llyfryn Fy Hawliau i”
- Cardiau Teimladau (gallech chi ddefnyddio cardiau teimladau sydd eisoes ar gael yn eich dosbarth).

### **Cyflwyniad:**

Crynowch y wers flaenorol, gan dynnu sylw at yr agweddau allweddol i'r disgyblion.

Fel grŵp – darllenwch y Stori Gymdeithasol “Tyfu i fyny” neu edrychwch ar y pecyn lluniau datblygiad. Cymerwch amser i'r disgyblion rannu eu barn a'u syniadau.

Defnyddiwch y cardiau teimladau a gofynnwch i'r plant nodi'r gwahanol emosiynau. Efallai byddwch chi am ddefnyddio'r cwestiynau canlynol gyda'r cardiau:

- Beth sy'n gwneud i bobl deimlo'n \_\_\_\_\_?
- Beth sy'n gwneud i ti deimlo'n \_\_\_\_\_?
- Beth wyt ti'n gwneud os wyt ti'n teimlo'n \_\_\_\_\_?
- Beth sy'n dy helpu di i deimlo'n \_\_\_\_\_?

Esboniwch fod “datblygiad” yn golygu'r un peth â thyfu i fyny a bod hawl gan bob plentyn i dyfu.

### **Prif Weithgaredd:**

Trafodwch beth sydd ei angen arnon ni i dyfu i fyny'n hapus ac yn iach, gyda phwyslais ar beth sy'n ein gwneud ni'n hapus/drist.

Gan ddefnyddio'r "cardiau teimladau" i gefnogi'r gweithgaredd yma, gofynnwch i'r plant rannu beth sy'n eu gwneud nhw'n hapus. Defnyddiwch y teulu, ffrindiau, nofio, chwarae ar y cyfrifiadur fel enghreifftiau. Gofynnwch i'r plant roi eu barn eu hunain ar beth sy'n eu gwneud nhw'n hapus.

Dan arweiniad oedolyn, lluniwch graff/pictogram ar gyfer y gwahanol bethau sy'n gwneud plant y dosbarth yn hapus. Bydd rhai o'r dysgwyr mwy galluog yn gallu datblygu hyn ymhellach trwy ofyn i ddsbarthiadau eraill beth sy'n eu gwneud nhw'n hapus.

**Parhaus:** Llenwch dudalen 4 o'r Llyfryn Fy Hawliau i (5 peth/10 peth rydw i angen i dyfu i fyny'n hapus)

### **Sesiwn Lawn:**

Crynowch y wers:

- Beth rydyn ni wedi'i ddysgu heddiw?
- Beth mae tyfu i fyny yn ei olygu i chi?
- Beth sydd ei angen arnon ni i dyfu i fyny'n hapus?

**Dysgu Pellach Ychwanegol (AFL):**

Ewch yn ôl at amcanion y wers, ydy'r disgyblion wedi cyflawni'r targedau a bennwyd? Yn dibynnu ar eu gallu, gall hyn fod yn parhau.

**Gwahaniaethu:**

- Cefnogwch ddysgwyr sydd â nam ar eu clyw â iaith arwyddion priodol
- Cefnogwch ddysgwyr ag Anhwylderau Sbectrwm Awtistig (ASD) â PECS/lluniau cyfeiriadol
- Dysgwyr ag Anableddau Dysgu Dwys a Lluosog (PMLD) – lluniwch boteli emosiynau synhwyrdd, a chefnogi'r dysgwyr PMLD â lliwiau cyfeiriadol.

Creuwyd y gwersi a'r gweithgareddau yma gan Jonathan Whitchurch o Ysgol Heronsbridge mewn partneriaeth gyda Chomisiynydd Plant Cymru. Rhannwch y gwaith rydych chi'n ei wneud ar hawliau gyda'r Comisiynydd Plant drwy drydaru @complantcymru neu e-bostio [post@complantcymru.org.uk](mailto:post@complantcymru.org.uk)