

Rhestr Wirio Llesiant

Mewngofnodi

Defnyddiwch y rhestr wirio yma ar ddechrau cyfarfodydd neu cyn i chi gychwyn ar y gweithgareddau ymgyrchu.

Dylai mewngofnodi fod yn gryno ac yn rheolaidd. Mae'n ffordd o ddal ati i gyfathrebu a chefnogi eich gilydd.

Defnyddiwch y rhestr wirio mewn parau neu grwpiau bach. Neu gallwch chi drafod pob cwestiwn fel grŵp llawn.

1. Ydy pawb yn cael cyfle i roi eu barn?
2. Pa mor fodlon ydych chi / yw'r grŵp ar ein penderfyniadau?
3. Oes angen mwy o gefnogaeth gan oedolyn rydyn ni'n trystio, fel arweinydd grŵp neu athro?
4. Beth yw ein pryderon am ein gwaith hyd yn hyn?
5. Beth ydych chi'n / ydyn ni'n fwya balch o fod wedi'i gyflawni hyd yma?

Ffordd arall o fewngofnodi

Gwnewch y gêm yma gyda dis. Roliwch y dis ar ddechrau ac ar ddiwedd pob cyfarfod ac atebwch y cwestiwn sydd â'r rhif rydych chi wedi rollo.



Syniadau eraill:

- Dathlwch eich llwyddiannau. Cadwch hysbysfwrdd cyflawniadau neu lyfr sgrap i gofnodi llythyron sy'n dod atoch chi neu eich meddyliau.
- Gallech chi fflimio dyddiadur fideo o'ch cyfarfodydd a'ch gweithgareddau. Neu ar ddiwedd eich ymgyrch gallai pob aelod ddweud beth wnaethon nhw ei fwynhau fwyaf neu beth maen nhw'n fwya balch ohono o ran eich gwaith.
- Darllenwch y gweithgaredd 'cwmwl cefnogi' i ddysgu am ffordd arall o gefnogi eich gilydd. Efallai byddwch chi am weithio gydag arweinydd y grŵp i wneud hyn.

http://www.egino.cymru/resources/agenda_0319/agenda_cymraeg.pdf (tudalen 16)