

Bitw Bach

Gwers 1 – Cyflwyniadau (Eisiau ac Angen)

Cwricwlwm i Gymru, Y Dyniaethau, Datganiad 5:

CC1- *'Rwy'n dechrau deall beth yw hawliau dynol a pham maen nhw'n bwysig.'*

Cwricwlwm i Gymru, Ieithoedd Llythrennedd a Chyfarthrebu, Datganiad 4:

CC1- *'Rwy'n gallu ymuno â chaneuon, rhigymau, straeon a cherddi cyfarwydd.'*

Gweithgareddau	Gwybodaeth Ychwanegol ac Adnoddau
<p>GOFYNNWCH</p> <p>Dechreuwch y sesiwn trwy esbonio y byddwch chi, yn ystod yr wythnosau nesaf, yn canolbwyntio ar hawliau plant.</p> <p>Esboniwch y byddwch chi, dros yr wythnosau nesaf, yn dysgu am hawliau plant gwahanol ac y byddwch yn gweithio gyda'ch gilydd i greu arddangosfa yn yr ystafell ddosbarth. Bydd yr arddangosfa'n dangos yr holl ymwelwyr i'ch dosbarth am yr hyn rydych wedi'i ddysgu am hawliau plant.</p> <p>Dywedwch wrth y plant fod hawliau plant yn rhestr o bethau sydd eu hangen ar blant i dyfu i fyny'n hapus, yn iach ac yn ddiogel.</p> <p>Cyflwyno "Mae Gennym Hawliau" i'r dosbarth gan esbonio dros y pythefnos nesaf byddwch yn dysgu'r gân pob tro yr ydych yn dysgu am hawliau plant.</p> <p>DATBLYGU</p> <p>Helpa drysor</p>	<p>Gall Athrawon lawrlwytho fersiwn hawdd ei darllen gyda symbolau o CCUHP ar wefan y Comisiynydd Plant.</p> <p>Mae poster y cyfnod sylfaen ar gael yma.</p> <p>Helpa hawliau:</p>

Cuddiwch eitemau perthnasol yn yr ystafell ddo-barth a gofynnwch i'r plant geisio dod o hyd i'r pethau maen nhw'n meddwl fydd yn eu helpu i dyfu i fyny'n hapus, yn iach ac yn ddiogel.

Trafodwch bob gwrthrych a pham mae plant yn meddwl bod tyfu i fyny'n hapus, yn iach ac yn ddiogel yn bwysig. Efallai byddwch chi am gynnwys rhai "sgwarnogod", er enghraifft siocled, i weld beth mae'r plant yn ei feddwl.

NEU

Cuddiwch eitemau perthnasol(neu lluniau) o amgylch man awyr agored sydd gyda chi. Gofynnwch i'r plant weithio fewn grwpiau i fynd ar Helfa Hawliau i ddod o hyd i bethau sydd eu hangen iddynt dyfu i fyny'n hapus, yn iach ac yn ddiogel. Gallwch ofyn i'r plant ddod o hyd i luniau a dod a hwy yn ôl atoch neu ysggrifennu/neu dynnu llun gan rhoi eu atebion lawr.

Eisiau neu Angen

Rhowch ddau gylch 'hula' bob pen i'r neuadd. Esboniwch wrth y plant fod un cylch ar gyfer y pethau rydyn ni eisiau ac un cylch ar gyfer y pethau rydyn ni angen.

Gofynnwch i'r plant weithio mewn parau a dewis gwrthrych/llun o'r blwch yng nghanol y neuadd. Mae rhaid i'r plant benderfynu ydy'r gwrthrych/llun yn rhywbeth maen nhw eisiau neu'n rhywbeth maen nhw angen, a'i roi yn y cylch cywir.

Unwaith y bydd yr holl wrthrychau wedi'u didoli, Casglwch un pentwr ar y tro i drafod atebion y plant.

Gallai'r gweithgaredd hwn weithio hefyd ar [ben bwrdd](#).

Mae genym [luniau eisiau vs angen yma](#). Fel arall, gallwch greu un eich hun.

Gweithgaredd ymestyn

Rhowch [demptled o gorff](#) (tud 3) i bob disgybl a gofynnwch iddyn nhw dynnu llun neu ysgrifennu'r pethau sydd eu hangen arnyn nhw i dyfu i fyny yn hapus, yn iach ac yn ddiogel y tu mewn i'r corff (anghenion).

Yna, gofynnwch i'r plant dynnu llun neu ysgrifennu'r pethau maen nhw am eu gwneud ar y tu allan.

Bydd y gweithgaredd hwn yn atgyfnerthu'r hyn a ddysgwyd o'r gweithgaredd diwethaf ac yn sicrhau bod plant yn gallu deall y gwahaniaeth rhwng rhywbeth sydd ei angen arnyn nhw (eu hawliau plant) a dymuniad.

Gellid gwneud y gweithgaredd hwn y tu allan/ar ddarn mawr o bapur hefyd. Lluniwch gorff ar ddarn mawr o bapur neu defnyddiwch sialc ar y llawr y tu allan a gofynnwch i'r plant weithio mewn grwpiau bach i gwblhau'r gweithgaredd.

ADFYFYRIO

Dewch â'r dosbarth yn ôl at ei gilydd, a gofyn i'r plant rannu eu syniadau am y pethau sydd eu hangen arnyn nhw i dyfu i fyny'n hapus, yn iach ac yn ddiogel (eu hawliau plant) - efallai byddwch chi am ofyn cwestiynau i gael rhagor o wybodaeth.

Gorffennwch y wers drwy egluro, "Heddiw rydyn ni wedi bod yn siarad am hawliau plant. Hawliau Plant yw'r pethau sydd eu hangen arnoch chi i dyfu i fyny'n Hapus, yn iach ac yn Ddiogel."

Dangoswch gerdyn symbol Erthygl 2 (Mae gan bob plentyn yr hawliau hyn) ac eglurwch mai'r hawl hon fydd yr un gyntaf i fynd ar ei harddangosfa yn y dosbarth. Esboniwch pa mor bwysig yw bod pob plentyn yn cael ei drin yn gyfartal o fewn eich dosbarth.

<p>Dywedwch wrth blant pan fyddwch wedi gorffen pob gwers hawliau plant bydd eich arddangosfa yn llawn hawliau gwahanol a pheth o'u gwaith/lluniau.</p> <p>Cân:</p> <p>Canwch y gân unwaith yn rhagor i orffen y wers</p>	
--	--

Gwers 2: Dysgu am emosiynau (Hapus)

<p>Cwricwlwm i Gymru, Iechyd a Lles, Datganiad 2: CC1- <i>'Rwy'n dechrau magu ymwybyddiaeth o sut mae teimladau'n cael eu mynegi trwy weithredoedd.'</i></p> <p>Cwricwlwm i Gymru, Ieithoedd Llythrennedd a Chyfarthrebu, Datganiad 3 CC1- <i>'Rwy'n gallu rhannu syniadau a theimladau a mynegi'r hyn yr wyf yn ei hoffi ac nad wyf yn ei hoffi.'</i></p>
--

Gweithgareddau	Gwybodaeth Ychwanegol ac Adnoddau
<p>Atgoffwch y plant beth ddigwyddodd yn y wers diwethaf ar hawliau plant.</p> <p>Canwch "Mae Gennym Hawliau", gan annog y plant i ymuno fewn.</p> <p>Heddiw rydyn ni'n mynd i ddysgu beth mae bod yn hapus yn golygu. Rydyn ni'n mynd i ddysgu am wahanol deimladau.</p> <p>Rydyn ni'n mynd i feddwl am beth gallwn ni ei ychwanegu at ein siarter dosbarth i'n helpu i deimlo'n ddiogel ac yn hapus yn ein dosbarth ni.</p>	<p>Bydd hyn yn dechrau datblygu ymdeimlad o gynefindra ar gyfer plant. Cofiwch wneud yn siŵr bod pob plentyn yn gallu eich gweld wrth arwyddo.</p> <p>Defnyddio cerdyn symbolau i gefnogi dysgu'r plant.</p>

Heddiw rydyn ni yn mynd i edrych ar ddau hawliau plant: Erthygl 3 (dylai oedolion bob amser wneud yr hyn sydd orau i fi) ac Erthygl 12(mae gennynt ti'r hawl i rywun wrando arnat ac i gael dy gymryd o ddifri).

Adnabod emosiynau

Mae'r athro yn tynnu llun wyneb sy'n mynegi emosiwn NEU mae'r athro yn dangos gwahanol luniau o wynebau sydd â gwahanol emosiynau. Gallech chi ddefnyddio rhai emosiynau o'r ffilm 'Inside Out', fel rhywbeth y gallai'r plant fod yn ymwybodol ohono. Gofynnir y cwestiynau canlynol i'r dosbarth:

"Pa emosiwn sydd yma?" Mae'n iawn os bydd gan y plant wahanol syniadau. Mae hwn yn gyfle i gydnabod ein bod ni'n gallu dehongli emosiynau mewn ffyrdd gwahanol. Ceisiwch gytuno ar emosiwn fel dosbarth, e.e. hapus.

"Beth sy'n gwneud i blant deimlo'n [emosiwn]?" e.e. os hapus yw'r emosiwn, atebion posibl yw: chwarae, bod gyda ffrindiau/teulu, chwarae gydag anifail anwes, ac ati.

"Beth mae plant yn ei wneud wrth deimlo'n [emosiwn]?" e.e. os hapus yw'r emosiwn, atebion posibl yw: gwenu, chwerthin, neidio i fyny ac i lawr, siarad â phlant eraill, treulio amser ar eu pen eu hunain, gwneud rhywbeth maen nhw'n mwynhau fel creu pasteiod mwd neu ddarllen.

"Beth sy'n gwneud i chi deimlo'n [emosiwn]?" Gallwch chi gysylltu'r cwestiynau hyn â gwahanol agweddau ar fywyd, e.e. beth sy'n eich gwneud chi'n hapus yn yr ysgol/gartref?

"Beth rydych chi'n ei wneud wrth deimlo'n [emosiwn]"

Gweithgareddau Ychwanegol

Dewisiwch deimlad – 'Dwi'n teimlo'n _____ pan _____' (tud 5)

Gofynnwch i'r plant greu wynebau gwahanol gan ddefnyddio toes ac i siarad am y wyneb maen nhw wedi creu

DATBLYGU

Mae'r Athro'n cyflwyno'r syniad o 'wal wirio' yn y dosbarth.

“Mae'r emosiynau rydyn ni'n teimlo yn newid llawer o weithiau yn ystod y dydd, ac mae hynny'n normal. Weithiau gallai fod yn hawdd dweud wrth rywun sut rydyn ni'n teimlo, dro arall efallai na fydd mor hawdd [archwilio enghreifftiau gyda'r dosbarth]. Mae'n anodd iawn i bobl eraill wybod sut rydyn ni'n teimlo, maen nhw'n gallu dyfalu, ond weithiau efallai fyddan nhw ddim yn iawn. Pan fyddwn ni'n gallu dweud wrth bobl eraill sut rydyn ni'n teimlo, mae hynny'n golygu ei fod yn haws iddyn nhw ein helpu ni os bydd angen i ni [enghreifftiau].

Rydyn ni'n mynd i greu wal 'wirio' yn y dosbarth i'n helpu i sylwi ar ein teimladau. Bydd hynny hefyd yn helpu fi i wybod sut rydych chi'n teimlo a sut galla i helpu.”

Mae'r wal wirio yn gyfle i blant gymryd munud i aros a sylwi sut maen nhw'n teimlo. Fel dosbarth, penderfynwch ar y gwahanol emosiynau y gallwn ni eu teimlo yn ystod yr ysgol a rhowch y gair a delwedd/emoji cyfatebol ar y wal. Mae'r plant yn rhoi eu ffotograff yn ymyl y gair/ddelwedd. Gweithgaredd posibl fyddai bod y plant yn tynnu lluniau o'i gilydd mewn parau.

Fel dosbarth, penderfynwch pryd gall plant fynd i'r wal wirio. Er enghraifft, ydyn nhw eisiau mynd yno ar ôl amser chwarae ac amser cinio? Neu ydyn nhw eisiau gallu mynd yno unrhyw bryd yn ystod y dydd?

ADFYFYRIO

Gorffennwch y wers drwy esbonio, "heddiw rydym wedi bod yn siarad am hawliau plant. Hawliau plant yw'r pethau sydd eu hangen arnoch i dyfu i fyny yn hapus, iach a diogel. "

Dangoswch y cardiau symbol erthygl 3 ac Erthygl 12 i'r dosbarth eto ac esboniwch sut rydych chi wedi canolbwyntio ar yr hawliau hynny heddiw (gwrando ar eich gilydd, creu wal archwilio er mwyn i chi allu gwrando a helpu plant pan fydd angen hynny arnyn nhw). Atgoffwch y plant y byddwch yn defnyddio'r hawliau rydych chi'n dysgu amdanyn nhw i greu arddangosfa yn yr ystafell ddosbarth.

Cân:

Gorffennwch y wers wrth ganu cân hawliau.

Gwers 3: Dwi'n hoffi chwarae (hapus)

Cwricwlwm i Gymru, Celfyddydau Mynegiannol, Datganiad 3:

CC1- *'Rwy'n gallu mynegi fy syniadau, teimladau ac atgofion yn fy ngwaith creadigol.'*

Cwricwlwm i Gymru, Y Dyniaethau, Datganiad 2:

CC2- *'Rwy'n gallu llunio a mynegi barn am rywbeth sy'n bwysig i mi gan ystyried fy syniadau a'm teimladau fy hun yn ogystal â rhai pobl eraill.'*

Gweithgareddau	Gwybodaeth Ychwanegol ac Adnoddau
<p>GOFYN</p> <p>Crynowch y dysgu o'r wers ddiwethaf fel hyn:</p> <p>Pwy sy'n cofio'r gân "Mae Gennym Hawliau"?</p> <p>Pwy sy'n gallu dweud wrtha i un peth sydd ei angen i dyfu i fyny'n hapus, yn iach ac yn ddiogel?</p> <p>Chwaraewch y gân "Mae Gennym Hawliau", ac annog y plant i ymuno gyda'r ystumiau.</p> <p>Trafodaeth pecyn lluniau</p> <p>Defnyddiwch y lluniau i ddechrau sgwrs gyda'r plant. Gallech chi wneud hyn fel gweithgaredd amser cylch gyda'r dosbarth cyfan, neu roi llun i bob pâr/grŵp bach.</p> <p>Gofynnwch i'r plant rannu beth maen nhw'n ei weld yn y lluniau. Ar ôl clywed eu sylwadau nhw, ychwanegwch rai eich hun.</p> <p>Unwaith mae'r plant wedi deall y syniad o ran y nodweddion tebyg yn y llun (chwarae), gallech chi ofyn iddyn nhw sut maen nhw'n meddwl bod y bobl yn y llun yn teimlo a chefnogi eu hatebion. Annog y plant i ddefnyddio geiriau i ddisgrifio'r emosiynau maent yn weld.</p> <p>DATBLYGU</p>	<p><i>Mae'r gweithgaredd hwn yn cysylltu ag Erthygl 31 o CCUHP, sef bod gan bob plentyn hawl i ymlacio a chwarae, ac ymuno mewn ystod eang o weithgareddau.</i></p> <p>LLUNIAU: Gellir dod o hyd i'r lluniau yma.</p> <p>Awgrymwch gan ddefnyddio'r lluniau canlynol:</p> <p>Plentyn gyda blociau adeiladu Plentyn ar hopran ofod Plant yn chwarae pêl-droed Plant yn chwarae tu allan i'r drws ffrynt Plentyn yn chwarae gyda Tedi</p>

Esboniwch wrth y plant eich bod chi'n mynd i symud ymlaen i feddwl am bethau maen nhw'n hoffi chwarae yn yr ysgol.

*Gofynnwch i'r plant gau eu llygaid a gofyn y cwestiynau canlynol:

Beth wyt ti'n hoffi chwarae yn yr ysgol?

Sut mae'n gwneud i chi deimlo?

Wyt ti'n hoffi chwarae tu fewn neu tu allan?

Ydych chi'n hoffi chwarae ar eich pen eich hun neu gyda phobl eraill?

Gofynnwch i'r plant agor eu llygaid, dweud wrth blant yr hoffech iddyn nhw greu celf i ddangos i bobl beth yw eu hoff beth i'w chwarae. Gallen nhw beintio, lluniadu, gwneud model neu ddefnyddio'r cyfrifiadur (yn dibynnu ar yr hyn sydd ar gael yn eich ystafell ddosbarth).

Caniatewch amser i'r plant orffen eu celfyddyd, gan eu hatgoffa o'r cwestiynau a ofynnoch chi iddyn nhw'n gynharach yn y sesiwn.

ADFYFYRIO

Dewch â'r ddosbarth yn ôl at ei gilydd a gofynnwch i'r plant i rannu eu celf gyda'r grwp, i wrando ar y plant eraill wrth iddyn nhw ddisgrifio eu celf. Efallai byddech chi eisiau gofyn cwestiynau i helpu neu i nodi y pethau sy'n debyg ac yn wahanol rhwng y pethau mae'r plant yn hoffi ei wneud.

Efallai hefyd yr hoffech chi ofyn i'r plant sut mae ei hoff weithgaredd yn gwneud iddyn nhw deimlo. Gallwch ddefnyddio yr atebion i greu arddangosfa yn yr ystafell ddosbarth.

Dangoswch symbol Erthygl 31 i'r dosbarth ac esboniwch eich bod chi am ychwanegu'r hawl i'ch arddangosfa.

Cân

Canwch y gân ar ddiwedd y wers.

SYNIAD GWERS 2

GOFYN

Crynowch y dysgu o'r wers ddiwethaf fel hyn:

Pwy sy'n cofio'r gân "Hapus, Iach, Diogel"?

Pwy sy'n gallu dweud wrtha i un peth sydd ei angen i dyfu i fyny'n hapus, yn iach ac yn ddiogel?

Chwaraewch y gân "Hapus, Iach, Diogel", ac annog y plant i ymuno gyda'r ystumiau.

DATBLYGU

Esboniwch wrth y plant eich bod chi'n mynd i symud ymlaen i feddwl am bethau maen nhw'n hoffi chwarae yn yr ysgol.

Gofynnwch i'r plant gau eu llygaid a darllenwch y datganiadau yma:

Dwi eisiau i chi feddwl am eich hoff beth chwarae.

Efallai eich bod chi'n chwarae tu fewn, neu tu fas.

Efallai eich bod chi'n chwarae ar ben eich hun, neu mewn grwp.

Efallai bod eich gêm yn dawel, neu'n swnllyd.

Dychmygwch eich bod chi'n chwarae'r gêm ar hyn o bryd, meddyliwch am sut rydych chi'n teimlo.

Cadwch i feddwl am y teimlad ac agorwch eich llygaid.

Ewch o gwmpas y grwp a gofynnwch i bob plentyn i rannu ei hoff beth i chwarae a hefyd sut mae e'n gwneud iddyn nhw deimlo. Nodwch y pethau sy'n debyg ac yn wahanol yn eu hatebion.

Datblygu

Esboniwch i'r plant eich bod chi'n mynd i chwarae gêm gyda'ch gilydd mewn grwp. Gallai hyn fod yn rhywbeth mae'r dosbarth yn mwynhau, neu gêm parasiwt.

Gweithgaredd paraswit:

Salad ffrwythau – gofynnwch i'r plat i ddal rhan o'r parasiwt yr un. Esboniwch eich bod chi am chwarae gêm ond eich bod ch angen ymarfer gwneud 'madarch'. Esboniwch eich bod chi am gyfri at dri, a bod angen i'r plant i roi eu breichiau yn yr awyr ar dri wrth ddal y parasiwt. Efallai bydd angen i'r staff fynd ar eu pen-glinniau ar gyfer hyn. Ymarferwch y madarch cwpl o weithiau.

Esboniwch i'r plant eich bod chi am ddewis lliw a wedyn bydd yr holl ddsbarth yn gwneud madarch. Pan bydd y parasiwt yn yr awyr bydd y plant sy'n dal y lliw rydych chi'n dewis yn rhedeg o dan y parasiwt ac yn dod nôl mas!

Ail-adroddwch hyn gyda phob lliw ar y parasiwt.

ADFYFYRIO

Dewch â'r dosbarth yn ôl at ei gilydd. Esboniwch eich bod chi am i bawb cau eu llygaid a gadael i'r parasiwt fynd.

Wrth i chi gasglu'r parasiwt gofynnwch i'r plant i barhau i gau eu llygaid a gofynnwch y cwestiwn canlynol iddynt: Sut teimloch chi wrth chwarae y gêm?

Gofynnwch i'r plant i agor eu llygaid a rhannu sut roedden nhw'n teimlo, gallwch nodi unrhyw bethau tebyg yn eu teilmadau.

Gorffennwch y wers drwy egluro, "Heddiw rydyn ni wedi bod yn siarad am hawliau plant. Hawliau Plant yw'r pethau sydd eu hangen arnoch chi i dyfu i fyny'n Hapus, yn iach ac yn Ddiogel. Mae chwarae'n rhywbeth sydd ei angen ar bawb ohonoch chi i dyfu i fyny'n hapus, yn iach ac yn ddiogel."

Dangoswch gerdyn symbol Erthygl 31 i'r dosbarth ac esboniwch eich bod chi'n mynd i'w ychwanegu hawl yma ar arddangosfa'r dosbarth.

Cân:

Canwch "Mae Gennym Hawliau" ar ddiwedd y wers.

Gwers 4: Y pethau sydd angen arnom i fod yn iach

Cwriwcwlwm i Gymru, Iechyd a Lles, Datganiad 1:

CC1- *'Rwy'n dechrau gwneud cysylltiadau rhwng fy neiet a'm hiechyd a lles corfforol.'*

Gweithgareddau	Gwybodaeth Ychwanegol ac Adnoddau
<p>Atgoffwch y plant am yr hyn a ddysgwyd ganddyn nhw yn y wers olaf ar hawliau plant.</p> <p>Gofynnwch i'r plant a ydyn nhw'n gallu cofio'r gân "Mae Gennym Hawliau".</p>	

Gofynnwch i'r plant a ydyn nhw'n gallu enwi un peth sydd ei angen arnyn nhw i dyfu i fyny yn hapus, iach a diogel.

Canwch "Mae Gennym Hawliau" fel grŵp.

-

Dywedwch wrth y plant y byddwch chi'n trafod bod yn iach.

Dangoswch Erthygl 24 i'r dosbarth (Mae gennyt ti'r hawl i gael dŵr glân, bwyd maethlon, amgylchedd glân a gofal iechyd da).

Gofyn: Beth mae'n ei olygu i fod yn iach? Sut ydych chi'n cadw'n iach?

Dywedwch wrth y plant y byddan nhw'n dysgu mwy am fod yn iach. Gwnewch un o'r gweithgareddau canlynol, neu gofynnwch i wahanol blant wneud gwahanol weithgareddau. Gall y rhain gael eu gwneud tu mewn neu tu allan.

Gweithgaredd 1 - 'pethau sy'n cadw ni'n iach'

Rhowch gynhwysydd mawr/bwced yn y canol. Gallech chi lynu llun o blentyn ar y cynhwysydd. Gofynnwch i'r plant fynd o amgylch y dosbarth fesul pâr neu dri a dewis un peth sy'n eu gwneud nhw'n iach i'w roi yn y cynhwysydd (e.e. bwyd o'r gegin degan, potel o ddŵr/llaeth, pêl, brwsh dannedd gyda chap). Fel grŵp mawr, trafodwch y pethau yn y cynhwysydd a sut maen nhw'n ein cadw ni'n iach.

Gallech wneud hyn y tu allan drwy gael blwch ar wahân o eitemau cymysg o'r ystafell ddosbarth a gofyn i'r plant ddewis y pethau sy'n eu gwneud yn iach. Gellid gwneud y gweithgaredd hwn hefyd fel gêm rhedeg neu ras gyfnewid i ddioli eu blychau allan yn iach ac yn iach.

Efallai y byddwch wedi gwneud gwaith arall ar fod yn iach, a gallwch chi atgoffa'r plant am hynny – gall hyn gynnwys Ysgolion Iach.

Gweithgaredd ychwanegol:

Gallai'r plant wneud y gweithgaredd hwn fel gweithgaredd pen bwrdd, drwy dorri a gludo bwyd iach ar blât papur.

Gallai'r plant hefyd ysgrifennu [rhestr siopa iach](#) neu weithio mewn grwpiau bach i goginio byrbryd iach.

Gweithgaredd 2 – 'dŵr'

Dywedwch wrth y plant fod angen llawer o ddŵr ar bawb i fod yn iach, ac i wneud yn siwr bod ein cyrff yn gweithio'n iawn. Gofynnwch iddyn nhw ddyfalu faint o ddŵr sydd ei angen ar blant bob dydd (gallan nhw ateb mewn 'cwpanau' neu drwy ddangos â'u dwylo). Dywedwch wrth y plant bod angen 1 litr o ddwr arnynt bob diwrnod i fod yn iach.

Mewn grwpiau bach, gofynnwch i'r plant gydweithio i feddwl am ba cynhwysydd sy'n dal 1 litr. Er enghraifft '8 cwpan=1 litr, allech chi gweithio allan pa gynhwysydd sy'n litr?'

Gweithgaredd 3 - 'cadw'n heini'

Dywedwch wrth y plant fod angen i bawb wneud ymarfer corff er mwyn bod yn iach. Mae hynny'n golygu symud ein cyrff i helpu i'w cadw'n heini ac yn gryf. Defnyddiwch bêl i'w thafu neu ei rowlio o amgylch y cylch, a gofyn i bob plentyn sy'n ei dal rannu un peth gall plant ei wneud i gadw'n heini.

Chwaraewch gêm debyg i 'delwau cerddorol' (musical statues). Dewiswch un gweithgaredd corfforol (e.e. rhedeg, tafu/rowlio pêl, yoga syml, dawnsio) i'r plant ei

Gall hyn fod yn linc i Filltir Pob Dydd/Daily Mile.

wneud tra bod cerddoriaeth yn chwarae. Stopiwch y gerddoriaeth ar wahanol adegau, a gofyn i'r plant aros yn llonydd. Ar ddiwedd y gweithgaredd, gofynnwch i'r plant deimlo sut mae eu corff wedi newid (e.e. calon yn curo, croen cynnes, breichiau a choesau wedi blino) er mwyn gweld sut mae ymarfer corff yn cadw ein cyrff i weithio.

Gallech wneud hyn y tu allan drwy chwarae ' Mae Simon yn dweud ' a gofyn i'r plant wneud gweihgaredd corfforol gwahanol bob tro.

ADFYFYRIO

Dewch â'r holl blant yn ôl at ei gilydd a gofynnwch iddyn nhw rannu'r pethau maen nhw wedi'u gwneud yn y wers. Atgoffwch nhw fod llawer o bethau gallwn ni eu gwneud i'n cadw'n hunain yn iach.

Gorffennwch y wers drwy egluro, "Mae gan bob plentyn hawliau plant. Hawliau Plant yw'r pethau sydd eu hangen arnoch chi i dyfu i fyny'n Hapus, yn iach ac yn Ddiogel."

Dangoswch gerdyn symbol Erthygl 24 i'r dosbarth ac atgoffwch y plant eu bod nhw wedi ffocysu ar yr hawl yma yn ystod y wers, ac eich bod chi'n mynd i lynu'r cerdyn yma ar eich arddangosfa dosbarth.

Cân:

Canwch, "Mae Gennym Hawliau" i ddiweddu'r wers.

Gwers 5 – Chwarae rôl (Iach)

Cwricwlwm i Gymru, Iechyd a Lles, Datganiad 5

CC1- *'Rwy'n gallu adnabod pwy sy'n gofalu amdanaf fi a phwy yw fy nheulu a'm ffrindiau.'*

Cwricwlwm i Gymru, Ieithoedd Llythrennedd a Chyfarthrebu, Datganiad 4

CC1- *'Rwy'n gallu defnyddio geiriau ac ymadroddion cyfarwydd ac arbrofi â geirfa rwyf newydd ei dysgu.'*

Gweithgareddau	Gwybodaeth Ychwanegol ac Adnoddau
<p>Gofyn</p> <p>Atgoffwch y plant am eich gwers olaf ar hawliau plant.</p> <p>Pwy sy'n cofio "Mae Gennym Hawliau"?</p> <p>Pwy all ddweud wrtha i un peth sydd ei angen arnoch i dyfu'n hapus, iach a diogel?</p> <p>Canwch "Mae Gennym Hawliau". Anogwch y plant i ymuno.</p> <p>Gofynnwch i'r plant eistedd mewn cylch.</p> <p>Atgoffwch nhw eich bod chi wedi bod yn trafod y pethau sy'n sicrhau eich bod chi'n tyfu i fyny'n hapus, yn iach ac yn ddiogel, sef eu hawliau. Dangoswch gerdyn symbol Erthygl 24 iddyn nhw a dweud wrthyn nhw mai dyma'r hawl sy'n sicrhau bod plant yn cadw'n iach.</p> <p>Dywedwch wrth y plant ein bod ni'n mynd i siarad heddiw am y bobl sy'n ein helpu i gadw'n iach.</p> <p>DATBLYGU</p>	

Gofynnwch i'r plant ydyn nhw'n gwybod am unrhywun sy'n helpu i'w cadw'n iawch. Efallai hoffech chi ystyried doctor, deintydd, athrawon, ymwelwyr ieched, pobl sy'n gweini cinio ysgol ayyb. Cefnogwch y drafodaeth.

Am blant iau, falle hoffech chi ddefnyddio lluniau wedi'u paratoi yn barod neu bypedau / doliau i helpu hwyluso'r drafodaeth.

Eglurwch wrth y plant eich bod yn mynd i weithio gyda'ch gilydd i greu ardal chwarae-rol. Fall e fod yn le gwaith rhywun sy'n eu helpu i gadw'n ddiogel e.e. meddygfa neu ddeintyddfa.

NAILL AI

Fel dosbarth, trafodwch sut dylai eich ardal chwarae rôl edrych.

Beth fyddai'n cael ei gynnwys?

Sut fyddai'n edrych?

NEU

Gofynnwch i'r plant dynnu llun/creu'r lle allan o ddeunydd celf a'i rannu gyda'r dosbarth.

Gofynnwch i'r plant feddwl am:

Offer y byddai arnynt eu hangen

Pa ddodrefn y gallai fod eu hangen arnynt

Gwisgoedd efallai y bydd angen

Efallai y byddwch am gefnogi eu syniadau gydag awgrymiadau.

Adlewyrchu

Gorffennwch y wers gyda phleidlais yn y dosbarth, gallwch wneud hyn drwy:

Dangos dwylo

Ysgrifennu'r opsiynau ar y bwrdd gwyn a gofyn i'r plant dynnu tic ar eu dewis (gallen nhw wneud hyn mewn grwpiau bach).

Unwaith y bydd y dosbarth wedi penderfynu pa ardal chwarae rôl yr hoffen nhw ei chael, ewch drwy'r holl offer y bydden nhw'n disgwyl ei gael yn yr ardal chwarae rôl. Trafodwch y dewisiadau mae'r plant yn eu gwneud ac os yw unrhyw rai o'r awgrymiadau yn anghyraeddadwy ac eglurwch y rhesymau pam.

e.e. allwn ni ddim cael gwely meddyg ond fe allen ni ddefnyddio rhywbeth arall?

Gorffennwch y wers drwy egluro, "Heddiw rydyn ni wedi bod yn siarad am hawliau plant. Hawliau Plant yw'r pethau sydd eu hangen arnoch chi i dyfu i fyny'n Hapus, yn iach ac yn Ddiogel. Heddiw rydyn ni wedi bod yn siarad am y bobl sy'n gallu helpu i'ch cadw'n iach."

Dangos gerdyn symbol erthygl 6 i'r dosbarth (mae gennyt yr hawl i fywyd, i dyfu i fyny ac i gyrraed dy botensial llawn) cerdyn symbol ac esboniwch eich bod yn mynd i ychwanegu'r hawl hon i'ch arddangosfa yn y dosbarth.

Canwch "Mae Gennym Hawliau" i ddiweddu'r wers.

Wedi i'r wers orffen, crewch yr ardal chwarae-rol. Defnyddiwch y pecyn symbol i greu linc penodol i hawliau plant.

Gwers 6: Y Tri Mochyn Bach (Diogel)

Cwricwlwm i Gymru, Iechyd a Lles, Datganiad 5

CC1- 'Rwy'n dechrau sylweddoli bod gen i'r hawl i gael fy nhrin mewn ffordd deg a pharchus.'

Gweithgareddau	Gwybodaeth Ychwanegol ac Adnoddau
<p>Atgoffwch y dosbarth am y dysgu o'ch gwerau hawliau olaf.</p> <p>Canwch "Mae Gennym Hawliau" fel dosbarth.</p> <p>Heddiw rydyn ni'n mynd i ddysgu beth sydd ei angen ar bob plentyn i dyfu i fyny'n hapus, yn iach ac yn ddiogel. Rydyn ni'n mynd i wrando ar stori a meddwl am beth sy'n creu lle diogel i ni.</p> <p>Rydym yn mynd i feddwl am Erthygl 19 (dangos cerdyn symbolau) ac Erthygl 27 (dangos cerdyn symbolau) a'u hychwanegu at ein harddangosfa erbyn diwedd y wers.</p> <p>Canwch y gân Hawliau Plant</p> <p>Beth sydd ei angen ar bob plentyn i deimlo'n iach, yn hapus ac yn ddiogel?</p> <p>Gellir gwneud y gweithgaredd hwn mewn nifer o ffyrdd gwahanol. Gallech ddefnyddio papur i wneud eich wal, ei dynnu ar fwrdd gwyn neu ddefnyddio briciau adeiladu i greu wal 3D.</p> <p>Gofynnwch i'r plant beth sydd ei angen ar bob plentyn i dyfu i fyny'n hapus, yn iach ac yn ddiogel, ac ychwanegwch y pethau hynny at y wal, gan roi un peth ar bob bricsen a meddwl am un neu ddwy enghraifft o beth gallen nhw gynnwys.</p>	<p>Efallai y byddwch am ddefnyddio'r cerdyn symbolau o wersi blaenorol i atgoffa'r plant am eu dysgu.</p> <p>Egluro i'r plant beth sydd i'w ddisgwyl o'r sesiwn. Efallai bydd rhai plant yn poeni trafod emosiynau felly gall egluro pwrpas y sesiwn a beth fydd yn digwydd yn ystod y sesiwn yn helpu.</p>

Esboniwch i'r plant "Mae angen llawer o bethau gwahanol arnoch i wneud yn siŵr eich bod yn tyfu i fyny i fod yn hapus, yn iach ac yn ddiogel."

Os ydych yn defnyddio model 3D, gallech ofyn i'r plant beth fyddai'n digwydd pe byddech yn cymryd briciau penodol i ffwrdd (byddai'r wal yn cwmpo) i gynrychioli pa mor anwahanadwy yw hawliau plant.

DATBLYGU

Gwahoddwch yr holl blant i wneud eu hunain yn gyfforddus er mwyn gwrando ar stori.

Adroddwch stori'r Tri Mochyn Bach. Anogwch y plant i gymryd rhan yn y stori drwy adael seibiau iddyn nhw orffen y frawddeg.

Gofynnwch y cwestiwn 'beth oedd ei angen ar y moch bach i deimlo'n ddiogel?'

Dywedwch wrth blant eich bod yn mynd i weithio mewn grwpiau bach i adeiladu tŷ ar gyfer y tri mochyn bach.

Gwahoddwch y plant i greu cuddfan mawr gyda'i gilydd.

Unwaith maen nhw wedi creu eu cuddfan, gallan nhw dynnu llun ar bapur yn dangos pethau fyddai'n eu helpu i deimlo'n ddiogel yn y cuddfan. Gwahoddwch bob grŵp i rannu'r pethau y byddai eu hangen arnynt i deimlo'n ddiogel yn eu tro.

Gweithgaredd dilynol:

Defnyddiwch [dempled tŷ](#) a gofynnwch i'r plant dynnu llun neu ysgrifennu'r pethau sydd eu hangen arnyn nhw i gadw'n ddiogel.

ADFYFYRIO

Ar ôl i'r plant rannu eu hatebion, gofynnwch iddyn nhw bacio eu cuddfan ac ailymuno â chi mewn cylch.

Gorffennwch y wers drwy esbonio, "Heddiw rydyn ni wedi bod yn siarad am hawliau plant. Hawliau plant yw'r pethau sydd eu hangen arnoch i dyfu i fyny yn hapus, iach a diogel. Heddiw, fe wnaethom edrych ar y pethau sydd angen i chi fod yn ddiogel (Atgoffwch y plant pwy gallan nhw siarad â nhw os nad ydyn nhw'n teimlo'n ddiogel yn yr ysgol) "

Dangoswch gerdyn symbolau Erthygl 19 ac Erthygl 27 i'r dosbarth ac esboniwch eich bod yn mynd i ychwanegu'r hawl hon i'ch arddangosfa yn yr ystafell ddosbarth.

Cân

Canwch "Mae Gennym Hawliau" i orffen y wers.

Gwers 7: Pobl sy'n ein helpu (diogel)

Cwricwlwm i Gymru, Iechyd a Lles, Datganiad 5

CC1- *'Rwy'n gallu adnabod pwy sy'n gofalu amdanaf fi a phwy yw fy nheulu a'm ffrindiau.'*

Gweithgareddau	Gwybodaeth Ychwanegol ac Adnoddau
<p>GOFYN</p> <p>Atgoffwch y plant am yr hyn a ddysgwyd o wersi hawliau blaenorol. Efallai y byddwch am ofyn cwestiynau i helpu plant i gofio eu gwersi.</p> <p>Canwch "Mae Gennym Hawliau" fel dosbarth.</p> <p>Dywedwch wrth y plant y byddwch chi'n siarad am fod yn ddiogel. Mae gan blant oedolion yn eu bywydau a dylent sicrhau bod plant yn cael eu cadw'n ddiogel.</p> <p>Gofynnwch i'r plant feddwl am rywun sy'n helpu i'w cadw'n ddiogel, rhoi amser i blant rannu eu hatebion a chefnogi eu dysgu gyda chwestiynau.</p> <p>DATBLYGU</p> <p>Dywedwch wrth y plant y byddan nhw'n dysgu mwy am fod yn ddiogel.</p> <p>Mae angen i ni feddwl am y cwestiynau hyn:-</p> <p>Pwy sy'n eich cadw chi'n ddiogel? Sut maen nhw'n eich cadw chi'n ddiogel? /Beth maen nhw'n ei wneud i'ch cadw chi'n ddiogel?</p> <p>Mae'r gweithgaredd hwn yn cael ei wneud orau mewn grwpiau bach.</p> <p>Yn gyntaf, gofynnwch i'r plant greu ble maen nhw'n byw. Gallech wneud hyn mewn sawl ffordd wahanol e.e. lego, tynnu lluniau, gwneud Dinas cardfwrdd, defnyddio mapiau Google. Efallai y bydd angen i chi gefnogi plant i wneud hyn, gan ddefnyddio'r ysgol fel canolbwynt y map. Gallech hefyd fynd ar daith gerdded o amgylch eich cymuned leol i helpu plant i dynnu eu map.</p>	<p>Efallai y byddwch am ddefnyddio'r cardiau symbolau o wersi blaenorol i atgoffa'r plant am eu dysgu.</p>

Ar ôl iddyn nhw wneud hyn, anogwch nhw i feddwl a pwyntio at bwy sy'n eu cadw'n ddiogel lle maen nhw'n byw, neu gofynnwch iddyn nhw chwarae rôl wahanol oedolion sy'n eu cadw'n ddiogel. Gallai rhai enghreifftiau fod yn rhieni/gofalwyr/teulu (Adref), yr heddlu (gorsaf heddlu), y frigâd dân (gorsaf dân), athrawon (ysgol), person lolipop (stryd), gweithiwr cymdeithasol (ysgol).

Gallech hefyd baratoi lluniau o lefydd/pobl yn eu cymuned a gofyn y cwestiwn canlynol pwy sy'n eich cadw chi'n ddiogel yno? Sut maen nhw'n eich cadw chi'n ddiogel?

Gweithgaredd dilynol:

Defnyddiwch dempled amlinell corff a gofynnwch i'r plant dynnu llun person sy'n eu cadw'n ddiogel. Fel arall, gallech greu gwisgoedd ar gyfer pob cymeriad a gofyn i'r plant eu torri a'u glynu wrth amlinelliad y corff i greu'r gwahanol bobl yn eich cymuned sy'n cadw plant yn ddiogel.

Gofynnwch i'r disgyblion ysgrifennu brawddeg am y person maen nhw wedi'i dynnu.

Adlewyrchu

Dewch â'r holl blant yn ôl at ei gilydd a gofynnwch iddyn nhw rannu'r pethau maen nhw wedi'u gwneud yn y wers. Atgoffwch nhw fod llawer o oedolion o'u cwmpas sy'n sicrhau eu bod nhw'n cadw'n ddiogel, a'u bod nhw yno os bydd angen help arnyn nhw unrhyw bryd.

Atgoffwch y plant y gallan nhw siarad â nhw yn yr ysgol os oes angen help arnyn nhw.

<p>Gorffennwch y wers drwy egluro, "Mae gan bob plentyn hawliau plant. Hawliau Plant yw'r pethau sydd eu hangen arnoch chi i dyfu i fyny'n hapus, yn iach ac yn ddiogel. Heddiw rydyn ni wedi canolbwyntio ar gadw'n ddiogel."</p> <p>Dangoswch gerdyn symbol Erthygl 19 i'r dosbarth ac esboniwch eich bod wedi ffocysu ar yr hawl hwn yn ystod y wers (drwy feddwl am bobl sy'n helpu i'w cadw'n ddiogel). Atgoffwch y plant eich bod yn mynd i greu arddangosfa yn y dosbarth o'r holl hawliau sydd wedi cael eu dysgu.</p> <p>Canwch "Mae Gennym Hawliau" i ddiweddu'r wers.</p>	
--	--

Gwers 8 – Erthygl 29

<p>Cwricwlwm i Gymru, Iechyd a Lles, Datganiad 2 CC1- <i>'Mae gen i ymwybyddiaeth o'r hyn rwy'n ei ganfod a'i feddwl.'</i></p>
--

Gweithgareddau	Gwybodaeth Ychwanegol ac Adnoddau
<p>Canwch "Mae Gennym Hawliau". .</p> <p>Atgoffwch y plant am yr hyn a ddysgwyd o'ch gwrs hawliau ddiwethaf.</p> <p>Atgoffwch y plant eich bod wedi rhoi hawliau gwahanol ar eu harddangosfa yn y dosbarth ac eu bod nhw heddiw yn mynd i ychwanegu un hawl arall i'r arddangosfa.</p> <p>Efallai y byddwch am ofyn rhai o'r cwestiynau yma: Beth sydd ei angen arnoch i dyfu i fyny yn iach? Pwy all gofio'r gêm a chwaraeon ni gyda'n gilydd?</p>	

Pwy sy'n eich cadw chi'n ddiogel?

Beth oedd arnoch chi ei angen yn eich ffeiau i'ch cadw chi'n ddiogel?

DATBLYGU

Tra bod plant yn eistedd mewn cylch, gofynnwch iddyn nhw gau eu llygaid i feddwl am y cwestiwn rydych chi'n mynd i'w ofyn iddyn nhw.

Rwyf am i chi feddwl am un peth yr ydych yn dda yn ei wneud, ac mewn munud rydych yn mynd i agor eich llygaid a byddwn i gyd yn rhannu un peth yr ydym yn dda am ei wneud.

Gofynnwch i'r plant rannu eu hatebion, efallai y byddwch chi am gefnogi rhai plant wrth iddyn nhw feddwl am beth maen nhw'n dda yn ei wneud, a'u helpu drwy dynnu sylw at y rhinweddau neu'r sgiliau rydych chi'n eu hadnabod. Efallai y byddwch am nodi tebygrwydd a gwahaniaethau.

Gofynnwch i'r plant ysgrifennu neu dynnu llun y peth maen nhw'n dda yn ei wneud, gallwch ddefnyddio'r brawddegau hyn i ffurfio rhan o'r arddangosfa yn yr ystafell ddosbarth.

Gweithgaredd ymestyn:

Gallech ofyn i ddisgyblion adnabod rhinweddau/sgiliau yn eu cyfoedion a'u rhannu gyda gweddill y dosbarth.

ADLEWYRCHU

Atgoffwch y plant o rai o'r pethau maen nhw newydd eu rhannu. Esboniwch eich bod nawr yn barod i ychwanegu eich hawl olaf i'r arddangosfa yn yr ystafell ddosbarth. Dangoswch erthygl 29 i'r dosbarth "Mae gennyf ti'r hawl i fod y gorau y gallet fod" a'i ychwanegu at yr

arddangosiad. Efallai yr hoffech chi orffen y sesiwn gyda hoff gêm neu stori i ddathlu'r holl waith caled.

Cân:

Canwch "Mae Gennym Hawliau" un tro olaf.