

Adnodd Hawliau Plant ar gyfer y Blynyddoedd Cynnar



Comisiynydd
Plant Cymru

Children's
Commissioner
for Wales

Cyflwyniad

Mae'r pecyn yma wedi cael ei greu gan Gomisiynydd Plant Cymru gyda chymorth lleoliadau Blynyddoedd Cynnar.

Bydd defnyddio'r pecyn yma yn eich lleoliad yn eich cefnogi i gyflwyno Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) i blant a'u teuluoedd.

Pan fyddwch chi'n trafod hawliau plant gyda phlant yn eich lleoliad, rydyn ni'n argymhell eich bod chi'n defnyddio'r geiriau yma

"Hawliau plant yw'r pethau rydych chi angen i dyfu i fyny'n teimlo'n hapus, yn iach ac yn ddiogel."

Gallwch chi ddefnyddio'r [poster yma](#) i gefnogi'r neges yn eich lleoliad, neu gallwch chi greu un sy'n addas i'ch lleoliad.

Weithiau, wrth edrych ar y pynciau yma gyda phlant, gallan nhw godi pryderon am eu bywydau eu hunain. Os bydd plentyn yn gwneud datgeliad yn ystod neu ar ôl gweithgaredd, dylech chi ddilyn polisi diogelu eich lleoliad.

Gyda diolch i'r lleoliadau a'r timau canlynol am eu cefnogaeth:

Mudiad Meithrin

Cymdeithas Broffesiynol ar gyfer Gofal Plant a'r Blynyddoedd Cynnar Cymru (PACEY Cymru) Plant yng Nghymru

Rhwydwaith Blynyddoedd Cynnar Hawliau Plant (CREYN)

Dechrau'n Deg RhCT

Ringland Primary

Ysgol Bryn Deva

Ysgol Gymraeg Rhydaman



Cynnwys

1. Sut mae defnyddio'r pecyn hwn [Tud. 4](#)
2. Gweithgaredd cyflwyno [Tud. 5](#)
3. Hapus – Gweithgareddau i'ch lleoliad (cynllunio ymatebol) [Tud. 8](#)
4. Iach – Gweithgareddau i'ch lleoliad (cynllunio ymatebol) [Tud. 13](#)
5. Diogel – Gweithgareddau i'ch lleoliad (cynllunio ymatebol) [Tud. 17](#)
6. Caneuon [Tud. 22](#)
7. Yr Iaith Gymraeg [Tud. 24](#)
8. Cysylltiadau â'r cwricwlwm [Tud. 25](#)



Sut mae defnyddio'r pecyn yma

Mae'r pecyn yma wedi cael ei ysgrifennu i fod yn addas i leoliadau Blynyddoedd Cynnar a gynhelir a rhai nas cynhelir.

Os yw'n well gan eich lleoliad ddefnyddio cynlluniau gwersi, [cliciwch yma](#) i ddilyn y cynllun gwaith.

Os yw'n well gan eich lleoliad ddefnyddio cynllunio ymatebol, neu efallai eich bod chi'n ei alw'n 'cynllunio ar y pryd', dilynwch y gweithgaredd cyflwyno ar [dudalen 5](#) ac yna symudwch ymlaen i ddefnyddio'r adrannau [Hapus](#), [lach](#) a [Diogel](#).

Efallai bydd angen i chi addasu rhai o'r gweithgareddau yn y pecyn, neu ychwanegu sgaffaldiau i'w gwneud yn addas i anghenion y plant yn eich lleoliad.

Rydyn ni wedi cynnwys [syniadau ar gyfer caneuon](#) yn y pecyn yma, efallai bod gennych chi ganeuon y mae'r plant yn eich lleoliad eisoes yn gyfarwydd â nhw, a fyddai'n fwy addas i'r gwaith yma.

Os ydych chi'n cyflwyno Cymraeg yn eich lleoliad cyfrwng Saesneg, rydyn ni wedi cynnwys awgrymiadau ar gyfer geiriau gallech chi gyflwyno yn ystod y gwaith [yma](#) neu fe gewch hyd iddyn nhw ar dudalen 23.

Mae'r pecyn gweithgaredd yma yn adnodd partner i'n pecyn hyfforddi Y Ffordd Gywir: Hawliau Plant yn y Blynyddoedd Cynnar. Mae'r pecyn hyfforddi hwn yn cyflwyno egwyddorion dull gweithredu seiliedig ar hawliau plant, sef:

Gwreiddio CCUHP

Cydraddoldeb a pheidio â chamwahaniaethu

Grymuso plant

Cyfranogiad

Atebolrwydd

Ar ddiwedd pob adran rydyn ni'n esbonio sut mae'r gweithgareddau yn y pecyn yma yn cefnogi'r egwyddorion yn eich lleoliad.

Gweithgaredd Cyflwyno

Bydd y gweithgaredd yma yn eich helpu i gyflwyno hawliau plant. Efallai byddwch chi eisieu addasu'r propiau sy'n cael eu defnyddio yn y sesiwn i fod yn addas i anghenion y plant yn eich lleoliad, neu'r pethau maen nhw'n eu hoffi. Byddai'r gwaith ar draws yr holl weithgareddau yn gwneud arddangosfa hawliau plant dda yn eich lleoliad, ac rydyn ni wedi amlygu'r gweithgareddau rydyn ni'n meddwl fyddai'n gweithio orau os hoffech chi greu un.

Cysylltiad â Hawliau Plant:

Erthygl 2: Mae gan bob plentyn yr hawliau yma

Erthygl 19: Mae gen i hawl i gael fy amddiffyn rhag cael fy niweidio neu fy nhrin yn wael

Erthygl 24: Mae gen i hawl i ofal iechyd o safon dda, dŵr glân a bwyd da Erthygl 31: Mae gen i hawl i ymlacio a chwarae

Gweithgaredd	Adnoddau/Gwybodaeth ychwanegol
<p>Cyflwyniad:</p> <p>Esboniwch:</p> <p>"Heddiw byddwn ni'n meddwl am y pethau sy'n cadw ni'n hapus, yn iach ac yn ddiogel. Y pethau byddwn ni'n siarad amdany'n nhw yw eich hawliau plant." Gofynnwch:</p> <p>"Allwch chi ddangos eich wyneb hapus i fi?" (modelwch y mynegiant priodol ar yr wyneb)</p> <p>"Allwch chi ddangos eich bod chi'n iach?" (rydyn ni'n argymhell modelu cyhyrau neu ryw fath o symudiad corfforol)</p> <p>"Allwch chi roi cwtsh mawr i chi'ch hunan i deimlo'n ddiogel?" (modelwch roi cwtsh i chi'ch hunan)</p>	<ul style="list-style-type: none">- Taflen y Gymraeg – os ydych chi'n cyflwyno'r Gymraeg yn eich lleoliad.- Os yw eich lleoliad yn defnyddio Makaton – efallai byddwch chi am gynnwys ffurfiau Makaton Hapus, Iach a Diogel yn y fan hon. Ewch i'r wefan hon i ddysgu mwy am Makaton.- Ailadroddwch y symudiadau bob tro rydych chi'n defnyddio'r geiriau "Hapus, Iach, Diogel".- Gallwch chi ddefnyddio fersiwn darllen hwylus o CCUHP, sy'n rhestru hawliau'r plentyn gan ddefnyddio symbolau.

	<ul style="list-style-type: none"> - Cewch hyd i'r fersiwn yna yma. - Mae'r poster 'Hapus, iach a Diogel ar gael yma.
<p>Gweithgaredd:</p> <p>Corff o hawliau</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tynnwch lun mawr o amlinelliad gorff. Gallech chi baratoi hyn cyn y sesiwn neu gynnwys y plant trwy dynnu amlinelliad ohonyn nhw ar bapur neu ddefnyddio sialc mewn lle chwarae awyr agored. 2. Dangoswch fag i'r plant (mae syniadau am beth i'w roi yn y bag yn y golofn nesa) a dweud wrthyn nhw y byddwch chi'n edrych ar y pethau yn y bag. 3. Canwch "Beth sy' yn y bag" a dewiswch blentyn i ddewis eitem. 4. Gofynnwch iddyn nhw "Beth yw hwn/hwnna?" 5. Modelwch yr iaith os nad yw'r plentyn yn siŵr beth yw'r eitem. 6. Esboniwch beth yw'r eitem a pham mae'n bwysig i blant. 7. Gofynnwch i'r plentyn roi'r eitem tu mewn i'r corff. 8. Ailadroddwch gamau 3-7 ar gyfer pob eitem. <p>Unwaith mae'r holl eitemau tu mewn i'r corff, dywedwch:</p> <p>'Mae'r holl bethau yma'n cadw chi'n hapus, yn iach ac yn ddiogel. Dyma eich hawliau plant.'</p> <p>Rydyn ni'n awgrymu ailadrodd y gweithgaredd yma sawl tro i wreiddio'r geiriau 'hapus, iach a diogel'. Efallai byddwch chi am ychwanegu mwy o eitemau neu newid yr eitemau wrth i blant ddod yn fwy cyfarwydd â'r gweithgaredd a iaith hawliau plant.</p>	<p>Rydyn ni'n argymhell defnyddio 3 neu 4 o bropiau. Efallai byddwch chi eisiau defnyddio mwy.</p> <p>Rydyn ni'n argymhell defnyddio'r eitemau canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pêl neu rywbeth mae'r plant yn eich lleoliad yn mwynhau chwarae gyda i gynrychioli bod yn 'hapus'. Efallai bydd angen i chi greu cysylltiadau rhwng Erthygl 31, yr hawl i chwarae, a theimladau'r plant am chwarae. "Sut rydych chi'n teimlo wrth chwarae'r gêm yma?" • Bwyd iach (fel afal) i gynrychioli bod yn 'iach'. • Cartref (defnyddiwch luniau o fathau gwahanol o gartrefi i sicrhau bod yr holl blant yn eich lleoliad yn cael eu cynrychioli) i gynrychioli bod yn 'ddiogel'.

Syniad arddangos:

Gallech chi dynnu lluniau o'r gweithgaredd yma i'w cynnwys mewn arddangosfa, neu ddefnyddio'r corff (os ydych chi'n creu fersiwn bapur) a gofyn i'r plant dynnu llun y pethau buoch chi'n trafod.

Darparu syniadau ar gyfer gweithgareddau/dysgu estynedig:

- Gwneud marciau – unwaith mae'r gweithgaredd wedi'i gwblhau gofynnwch i'r plant dynnu llun yr eitemau tu mewn i'r corff.
- Peintio/tynnu lluniau/liliwio ffotograffau o'r pethau sy'n eu cadw nhw'n hapus, yn iach ac yn ddiogel – gallwch defnyddio'r cardiau 'angen neu eisiau' du a gwyn o'r pecyn [yma](#).
- Torri a gludo lluniau o bethau sy'n eu cadw nhw'n hapus, yn iach ac yn ddiogel tu mewn i amlinelliad o gorff
- Ymarfer ffurfio rhif 2 (Erthygl 2 – mae hawliau gan bob plentyn)

Sut mae hyn yn cefnogi hawliau plant yn eich lleoliad?

Gwreiddio hawliau plant:

- Mae plant yn eich lleoliad yn datblygu eu dealltwriaeth o hawliau plant
- Bydd arddangosfeydd yn eich lleoliad yn cefnogi dysgu'r plant a'u dealltwriaeth o hawliau, a byddan nhw'n cyflwyno hawliau i ymwelwyr ac aelodau o deuluoedd. Bydd cynnwys y cerdyn symbolau sy'n amlgyu'r hawl benodol yn cefnogi hyn.
- Bydd rhoi'r poster hapus, iach, diogel neu gardiau symbolau mewn gwahanol fannau yn eich lleoliad yn cefnogi'r dysgu
- Mae plant yn eich lleoliad yn dysgu iaith seiliedig ar hawliau

Cydraddoldeb a pheidio â chamwahaniaethu

- Bydd plant yn eich lleoliad yn gweld eu hunain a'u teuluoedd yn cael eu hadlewyrchu yn y gweithgaredd. Byddwch yn modelu iaith gynhwysol wrth siarad am gartrefi (tai, fflatiau, byngalo, carafan, etc.)

Grymuso plant

- Bydd plant yn eich lleoliad yn datblygu eu dealltwriaeth o hawliau plant ac yn deall pwysigrwydd hawliau yn eu bywydau eu hunain

Cyfranogiad

- Mae plant yn eich lleoliad yn cael gwrandawriad ac yn cael eu cymryd o ddifri
- Mae plant yn cael cyfle i gymryd rhan mewn gweithgareddau sydd o ddiddordeb iddyn nhw - Mae plant yn cael cyfle i wneud newidiadau i'w lleoliad (arddangosfeydd)

Hapus

Bydd yr adran hon yn archwilio ffyrdd o barhau i edrych ar hawliau plant yn eich lleoliad. Ffocws yr adran hon yw "Hapus". Does dim hawl sy'n dweud bod rhaid i blant fod yn hapus, ond mae angen i blant profi eu hawliau i fod yn hapus. Rydyn ni wedi grwpio gyda'i gilydd nifer o hawliau sy'n bwysig i blant eu profi er mwyn bod yn hapus. Mae'r gweithgareddau wedi cael eu creu fel eich bod chi'n gallu eu cynnwys yn eich darpariaeth fel rhywbeth parhaus neu ychwanegiad, neu eu defnyddio i gefnogi cynllunio ymatebol.

Cysylltiad â Hawliau Plant:

Erthygl 3: Rhaid i oedolion wneud beth sydd orau i fi

Erthygl 12: Mae gen i hawl i gael fy ngwrando a'm cymryd o ddi-fri Erthygl 31: Mae gen i hawl i ymlacio a chwarae

Siarad am Emosiynau

Archwilio Emosiynau

Gweithgaredd amser cylch. Modelwch wahanol emosiynau (wyneb hapus neu drist) i'r plant a gofyn iddyn nhw ydyn nhw'n gwybod beth ydyn nhw. Gofynnwch iddyn nhw ddangos eu hwyneb nhw i chi pan fyddan nhw'n teimlo'r emosiwn yna. Rydyn ni'n argymhell defnyddio:

- Hapus
- Trist - Crac
- Blinedig/Llwglyd (rydyn ni'n sylweddoli nad yw blinedig/llwglyd yn emosiynau, ond roedd plant Blynyddoedd Cynnar yn adnabod y teimlad yma yn ystod y treialu) Gofynnwch i'r plant:

"Beth sy'n gwneud chi'n (cynnwys emosiwn)"

Gallech chi ofyn i'r plant dynnu/peintio lluniau o'u hatebion.

Gwirio emosiynau

Defnyddio emosiynau sylfaenol fel hapus a thrist. Lluniwch safle gwirio emosiynau i blant yn eich lleoliad. Gallech chi ddefnyddio'r syniadau canlynol:

- Tŷ dol gyda gwahanol emosiynau ym mhob stafell – gall y plant roi eu 'dol' yn y stafell sy'n adlewyrchu eu hemosiwn (gallech chi ddefnyddio hyn ar gyfer hunanwirio hefyd).
- Cerrig a basgedi – Bydd gan bob plentyn yn eich lleoliad garreg y gallan nhw ei rhoi mewn basged sy'n adlewyrchu eu hemosiwn (gallech chi ddefnyddio hyn ar gyfer hunanwirio hefyd).

- Wal/arddangosfa wirio – Bydd y plant yn symud llun o’u hwyneb/henw i’r emosiwn maen nhw’n teimlo wrth gyrraedd eu lleoliad. Cofiwch ei fod yn bwysig iddyn nhw ddysgu a sylweddoli bod emosiynau’n gallu newid yn ystod y dydd, a bod rhyddid iddyn nhw symud eu llun fel maen nhw eisiau.

Cysylltwch y gwirio emosiynau ag Erthygl 12. Gallech chi ychwanegu’r cerdyn symbolau ar gyfer Erthygl 12 neu egluro wrth y plant eu bod nhw’n “dweud eu dweud” wrth wirio emosiynau. Gallech chi greu cysylltiad hefyd ag Erthygl 3, rhaid i oedolion wneud beth sydd orau i fi.

Dawnsio

Chwaraewch wahanol fathau o gerddoriaeth i’r plant yn eich lleoliad, gallech chi wneud hyn yn ystod y sesiwn neu fel gweithgaredd strwythuredig.

Wrth i’r plant ddawnsio, gallwch chi gydnabod effaith y gwahanol fathau o gerddoriaeth ar eu hemosiynau.

“Rydw i’n gallu gweld llawer o wynebau hapus yn gwenu. Rydw i’n gallu gweld llawer o neidio a symudiadau mawr.”

“Mae pawb yn symud yn araf i’r gân yma. Mae gan rai pobl wynebau trist.”

Gofynnwch i’r plant sut roedd y gerddoriaeth yn gwneud iddyn nhw deimlo. Efallai byddwch chi eisiau chwarae cân rydych chi’n gwybod bod y plant yn ei hoffi i’w helpu i greu’r cysylltiad rhwng y gerddoriaeth a theimlo’n hapus.

Yr hawl i chwarae

Gofynnwch i’r plant rannu eu hoff beth i chwarae. Lluniwch arddangosfa o atebion yr holl blant. Esboniwch wrth y plant y byddwch chi’n cymryd tro i chwarae hoff gêm pawb.

Gofynnwch iddyn nhw sut deimlad oedd chwarae eu hoff gêm yn eich lleoliad. Dangoswch y cysylltiadau rhwng eu hawl i chwarae a’u teimladau o hapusrwydd/lawenydd. Hefyd, dangoswch y cysylltiadau ag Erthygl 12, gan y bydd angen i’r plant esbonio’r gêm wrth eu cyfoedion a’r staff.

Creu wynebau

Gallai’r plant greu gwahanol emosiynau gan ddefnyddio toes chwarae, peintio/lliwio, addurno platiau papur neu greu wynebau o adnoddau naturiol.

Gwrando arnaf fi

Gallai plant yn eich lleoliad recordio'u storiâu/syniadau/meddyliau eu hunain i'w rhannu gydag oedolion yn eich lleoliad. Gallai oedolion ailadrodd y stori/syniad neu beth roedd y plant yn meddwl i'r plant i ddangos eu bod wedi gwranddo. Dangoswch y cysylltiad uniongyrchol ag Erthygl 12, mae gen i hawl i rywun wrando arnaf a'm cymryd o ddifri.

Llyfrau – yn anffodus does dim fersiwn Gymraeg ar gael yn achos yr holl lyfrau sy'n cael eu hargymell ond mae gan bob stori neges bwysig. Mae sawl lleoliad yn cyfieithu'r llyfrau i'r Gymraeg.

Weithiau dwi'n teimlo'n heulog / Sometimes I Feel Sunny

'Pan Dwi'n Hapus' ac 'Weithiau Dwi'n Poeni' - Cyfres Teimladau Mawr Bach

Dwi'n hapus - Plentyn Om

Paid â phoeni – Dafydd Saunders Jones

Sut dwi'n teimlo

Awgwstws a'i Wên / Augustus and his smile

Pryder Glain

Hapus - Emma Dodd

'The Colour Monster ' - Anna Llenas (ar dudalen 12 mae gennym ni enghraifft o'r Bwystfil Lliwiau'n cael ei ddefnyddio)

The Rainbow Fish

The Great Big Book of Feelings – Mary Hoffman

The Feelings Book - Todd Parr

Sut mae hyn yn cefnogi hawliau plant yn fy lleoliad?

Gwreiddio hawliau plant

- Bydd plant yn eich lleoliad yn dechrau adnabod y geiriau hapus, iach a diogel
- Bydd plant yn eich lleoliad yn dechrau cysylltu'r symbolau â gwahanol weithgareddau
- Bydd Rhieni/Gofalwyr/Gwarcheidwaid yn dysgu trwy wybodaeth sy'n cael ei hanfon adref neu arddangosfeydd yn eich lleoliad
- Bydd plant yn eich lleoliad yn dysgu iaith seiliedig ar hawliau
- Byddwch yn dechrau adnabod y cysylltiadau rhwng eich gwaith beunyddiol a hawliau plant

Cydraddoldeb a pheidio â chamwahaniaethu

- Bydd pob plentyn yn eich lleoliad yn cael cyfle i rannu sut maen nhw'n teimlo. Gallai hynny olygu teilwra rhai gweithgareddau i fod yn addas i'r plant yn eich lleoliad.

Cyfranogiad

- Bydd plant yn cael eu gwranddo ar draws eich lleoliad, ac mae rhai o'r gweithgareddau yn yr adran hon yn amlygu ffyrdd o adeiladu ar hynny
- Bydd plant yn cael cyfle i gymryd rhan mewn gweithgareddau sydd o ddiddordeb iddyn nhw - Bydd plant yn cael cyfle i wneud newidiadau i'w lleoliad (arddangosfa) **Grymuso plant**
- Gwrando arnaf fi – bydd plant yn teimlo eu bod yn cael eu grymuso wrth i oedolion gymryd amser i aros a gwranddo arnyn nhw, ac ailadrodd eu storïau.
- Bydd plant yn eich lleoliad yn datblygu eu dealltwriaeth o hawliau plant ac yn deall pwysigrwydd hawliau yn eu bywydau eu hunain.

Atebolrwydd

- Bydd teimladau plant yn cael eu gwranddo a byddwch chi'n gallu dangos i blant yn eich lleoliad sut rydych chi'n gwranddo arnyn nhw ac yn ymateb i'w hanghenion.
- Yn y gweithgaredd chwarae efallai byddwch chi am wneud eich arddangosfa'n glir iawn, i ddangos i'r plant pa gêm rydych chi'n ei chwarae a phwy sydd heb gael tro eto. Bydd hyn yn helpu'r plant i'ch galw i gyfrif a'ch atgoffa eu bod nhw heb gael tro eto.

Syniad Arddangos:

Emosiynau – gallech chi gymryd lluniau o blant yn mynegi eu hemosiynau neu ddefnyddio'u gwaith celf ar gyfer arddangosfa. Bydden ni'n argymhell defnyddio ein pecyn symbolau i gynnwys Erthygl 12 yn eich arddangosfa.

Yr hawl i chwarae – gallech chi ddefnyddio lluniau/darluniau o'r gweithgaredd 'hawl i chwarae' i greu arddangosfa. Cofiwch gynnwys cerdyn symbolau Erthygl 31, yr hawl i chwarae, yn yr arddangosfa i greu cysylltiad uniongyrchol â hawliau plant.

Arddangosfa lyfrau – gallech chi ddefnyddio ein hargymhellion o ran llyfrau i greu arddangosfa a'i chysylltu ag Erthygl 12. Mae llawer o enghreifftiau da ar Pinterest.



Iach

Bydd yr adran hon yn eich cefnogi i archwilio "lach" gyda'r plant yn eich lleoliad. Efallai eich bod chi eisoes yn gwneud peth gwaith ar fod yn iach, yr hoffech ei gynnwys yn yr adran hon. Gallai hynny gynnwys gwaith ar lendid y dannedd neu fwyta'n iach. Byddai hwn hefyd yn gyfle da i greu cysylltiadau rhwng Erthygl 24 ac unrhyw bolisiau sydd gennych chi ynghylch iechyd, a'u rhannu gyda rhieni/gofalwyr.

Cysylltiad â Hawliau Plant:

Erthygl 3: Rhaid i oedolion wneud beth sydd orau i fi

Erthygl 24: Mae gen i hawl i ofal iechyd o safon dda, dŵr glân a bwyd da

Picnic yr Eirth / Teddy Bears Picnic

Paratowch Bicnic yr Eirth ar gyfer hoff dedi neu degan eich lleoliad. Llanwch fag siopa â dewisiadau bwyd iach, rydyn ni'n argymhell defnyddio eitemau go iawn lle bo modd.

Gallech chi ganu'r gân ['Beth sy' yn y bag?'](#) tra bod y plant yn tynnu gwahanol eitemau allan. Trafodwch bob eitem cyn ei rhoi ar flanced neu mewn basged i Tedi fwynhau. Gallech chi ofyn i'r plant ydyn nhw'n hoffi'r bwyd, neu ydyn nhw erioed wedi'i flasau o'r blaen?

Pan fydd y plant yn dod yn fwy cyfarwydd â bwyd iach a gwneud dewisiadau iach, efallai byddwch chi am iddyn nhw ychwanegu eitemau newydd fel diod pop a siocled at y bag a'u trafod.

Dylech chi sicrhau bod pob teulu sy'n mynychu eich lleoliad yn cael eu cynrychioli. Efallai byddwch chi am weithio gyda theuluoedd i'w holi am y mathau o brydau/fwydydd maen nhw'n bwyta gartref.

Plât Toes Chwarae

Gallech chi greu lle i blant yn eich lleoliad baratoi bwyd ar gyfer picnic Tedi allan o does chwarae (play dough). Gallech chi ddefnyddio'r propiau o'r bag siopa yng ngweithgaredd "Picnic Tedi" i gefnogi plant gyda'u syniadau a'u hannog i feddwl am beth fyddai'n creu picnic 'iach'.

Byddai hyn yn gweithio fel gweithgaredd annibynnol. Mae'n gyfle arall i drafod grwpiau bwyd gyda'r plant. Efallai byddwch chi am ddilyn polisi eich meithrinfa ar fwyta'n iach i helpu gyda'r trafod. Efallai bydd y plant am greu siocled neu rhywbeth melys arall i Tedi, gallwch chi ddefnyddio hynny'n gyfle i gael trafodaeth am y gwahanol fathau o fwyd sydd eu hangen ar ein cyrff.

Rhestr siopa

Gan ddefnyddio cymorth gweledol fel lluniau neu bropiau, ydy'r plant yn gallu creu rhestr siopa? Allech chi greu gêm rhestr siopa fel bingo neu snap i'r plant ei chwarae'n annibynnol?

Ewch ar ymweliad i'ch archfarchnad neu eich siop leol i brynu bwyd ar gyfer picnic neu amser byrbryd. Gallech chi ddefnyddio rhai o'r rhestrau siopa mae'r plant wedi'u creu wrth i chi siopa.

Sesiwn flasu

Cynhaliwch sesiwn flasu i'r plant, yn llawn gwahanol fathau o fwyd (*gofalwch eich bod wedi gwirio alergeddau ac anghenion deiet ymlaen llaw*). Gofynnwch i'r plant: "Ydych chi wedi blasu hwn o'r blaen?"

"Sut mae'n blasu?"

"P'un oedd eich hoff un?"

Dylech chi sicrhau bod yr holl deuluoedd sy'n mynychu eich lleoliad yn cael eu cynrychioli. Efallai byddwch chi am weithio gyda theuluoedd i holi am y mathau o brydau/fwydydd maen nhw'n bwyta gartref. Hefyd gallech chi ofyn iddyn nhw rannu ryseitiau sy'n bwysig i'w teulu.

Gallech chi roi ffotograffau o'r plant yn blasu bwydydd newydd ar eich arddangosfa hawliau.

Cyrrff iach

Rhowch gyfleoedd i'r plant ymarfer a mwynhau symud yn rhydd.

Wrth wyllo'r plant yn mwynhau chwarae rhydd tu mewn a'r tu allan, gwnewch sylwadau ar sut maen nhw'n defnyddio'u cyrrff. Gallech chi fodlu iaith a chydabod gwahanol ffyrdd y mae plant yn eich lleoliad yn symud: cropian, rhoio, gorwedd, troelli, cerdded, rhedeg a hopian.

Arddangoswch luniau o amrywiol symudiadau ac ymarferion mae'r plant yn gallu eu cwblhau'n annibynnol.

Cyflwynwch symudiadau ioga i'r plant, y gallech chi eu defnyddio yn ystod sesiwn 'dawel' sy'n rhan o'r diwrnod.

Ydy'r plant yn gyfarwydd ag unrhyw symudiadau, gweithgareddau neu ymarferion eraill sy'n cadw eu cyrrff yn actif?

Allan nhw ddangos beth ydyn nhw/ddysgu pawb arall?

Chwarae Rôl

Cyfle i gyfranogi: Rhowch gyfle i'r plant yn eich lleoliad ddewis ardal chwarae rôl sy'n cysylltu â'r hawl i fod yn iach. Gallech chi greu ardal chwarae rôl fel caffi, cegin, spa neu feddygfa/canolfan iechyd, neu efallai bod gennych chi syniadau eraill sy'n fwy addas i'ch lleoliad. Rhowch luniau i'r plant i gynrychioli'r opsiynau rydych chi'n eu cynnig. Gofynnwch iddyn nhw bleidleisio dros eu hoff un.

Cymerwch amser i sylwi ar sut mae plant yn chwarae yn yr ardal hon, oherwydd gallech chi greu gweithgareddau ychwanegol ar sail y pethau maen nhw'n eu hoffi.

Dannedd

Mae Erthygl 24 yn cysylltu ag unrhyw waith rydych chi eisoes yn ei wneud am frwsio dannedd a chadw'r dannedd yn iach.

Meddyliau iach

Os oes gennych chi "le diogel" neu "le tawel" yn eich lleoliad eisoes, gallech chi greu cysylltiadau rhwng y lle yna a chael cyfle i ymlacio a gorffwys. Dangoswch y cysylltiadau rhwng gweithgareddau teimladau a'r defnydd o'r lleoedd hyn i gyflwyno ymwybyddiaeth ofalgar a gweithgareddau eraill fydd yn tawelu'r plant.

Llyfrau – nid oes fersiwn Gymraeg ar gael yn achos yr holl lyfrau rydyn ni'n eu hargymell

Y Lindysyn Llwglyd lawn – Eric Carle

Y Goeden Ioga - Leisa Mererid

Pryder Glain

Y Llew tu mewn - Rachel Bright a Jim Field

Paid â phoeni - David Melling

Mindful Monsters – Fae Sylva

Monsters Don't Eat Broccoli

The Worrysaurus

Sut mae hyn yn cefnogi hawliau plant yn fy lleoliad?

Gwreiddio hawliau plant:

- Trwy gysylltu gweithgareddau â'r cerdyn symbolau perthnasol bydd plant yn dod i ddeall eu hawliau'n well.
- Bydd rhieni a gofalwyr yn fwy gwybodys am hawliau plant trwy'r cysylltiadau rydych chi'n eu dangos rhwng erthygl 24 ac unrhyw bolisiau iechyd sydd gennych chi.

Cydraddoldeb a pheidio â chamwahaniaethu

- Bydd plant yn eich lleoliad yn gweld diwylliant a chefnidir eu teuluoedd yn cael eu hadlewyrchu yn y gweithgareddau. Dylech chi sicrhau bod y dewisiadau bwyd yn gynhwysol ac yn adlewyrchu cyfansoddiad unigryw Cymru.

Grymuso plant

- Bydd gan y plant ddealltwriaeth well o'u hawliau a beth sy'n berthnasol i'w bywydau.

Cyfranogiad

- Bydd plant yn cael eu gwranddo a'u cymryd o ddifri
- Bydd plant yn cael cyfle i gymryd rhan mewn gweithgareddau sydd o ddiddordeb iddyn nhw
- Bydd plant yn cael cyfle i wneud newidiadau i'w lleoliad (penderfynu ar yr ardal chwarae rôl)

Syniad arddangos:

Gallech chi ddefnyddio'r bleidlais chwarae rôl i'w harddangos yn eich lleoliad.

Efallai byddwch chi hefyd am dynnu lluniau o'r plant yn rhannu eu hoff weithgaredd i gadw eu cyrff yn heini ac yn iach, ac yn troi hynny'n arddangosfa.



Diogel

Bydd yr adran hon yn eich cefnogi i archwilio "Diogel". Efallai eich bod chi eisoes yn gwneud peth gwaith ar fod yn ddiogel y byddwch am ei gynnwys yn yr adran hon. Byddai hwn hefyd yn gyfle da i greu cysylltiadau rhwng Erthygl 19 a pholisïau ac arferion sydd gennych. Gallech chi rannu'r wybodaeth gyda rhieni a gofalwyr, er enghraifft, gallwch chi ddefnyddio iaith hawliau wrth gyfathrebu â theuluoedd am sut rydych chi'n cadw plant yn ddiogel. Gallech chi esbonio sut mae eich gwaith yn cefnogi hyn ar eich gwefannau ac mewn pecynnau/llythyrau croesawu.

Cysylltiad â Hawliau Plant:

Erthygl 19: Mae gen i hawl i gael fy amddiffyn rhag cael fy niweidio neu fy nhrin yn wael Erthygl 27:

Mae gen i hawl i gael cartref, bwyd a dillad

Nodyn atgoffa: Wrth drafod bod yn ddiogel, mae'n bosib y bydd plant yn codi pryderon sydd ganddyn nhw am eu bywyd eu hun. Os bydd plentyn yn gwneud datgeliad yn ystod gweithgaredd neu wedi hynny, dylech chi ddilyn polisi diogelu eich lleoliad bob amser.

Y Tri Mochyn Bach

Mae'r Tri Mochyn Bach yn stori ardderchog ar gyfer cyflwyno ac archwilio bod yn 'ddiogel' gyda phlant yn y blynyddoedd cynnar. Mae'n stori ddefnyddiol i ysbrydoli amrywiaeth o 'weithgareddau cynllunio ymatebol'. Mae llawer o blant ifanc yn gyfarwydd â'r stori, ac anogwch y plant i ymuno er mwyn datblygu geirfa ac atgyfnerthu eu dealltwriaeth o ddiogelwch.

Pypedau – gallech chi adael pypedau yn eich lleoliad fel bod plant yn gallu ailadrodd stori'r tri mochyn bach.

Gweithgaredd 'ben bwrdd' – gallech chi gasglu adnoddau naturiol fel ffyn, gwellt a cherrig i'r plant adeiladu eu tai eu hunain.

Gweithgaredd celf – gadewch i'r plant arbrofi wrth greu celf ag adnoddau naturiol fel ffyn, gwellt a cherrig.

Dangoswch y cysylltiad uniongyrchol ag Erthyglau 19 a 27 yn ystod y gweithgareddau hyn trwy ddefnyddio'r cardiau symbolau.

Chwarae Rôl

Cyfle i gyfranogi: Rhwng gyfle i'r plant yn eich lleoliad ddewis ardal chwarae rôl sy'n cysylltu â'r hawl i fod yn ddiogel. Gallech chi roi lluniau iddyn nhw ddewis ohonynt. Syniadau posibl ar gyfer ardaloedd chwarae rôl fyddai: cartref, canolfan y meddyg, gorsaf dân a gorsaf heddlu. Efallai bydd gennych chi syniadau fyddai'n fwy addas i'ch plant.

Pobl sy'n ein cadw ni'n ddiogel

Pypedau: Gallech chi ddefnyddio pypedau chwarae rôl er mwyn i'r plant archwilio thema bod yn ddiogel. Arsylwch y plant wrth iddyn nhw ddefnyddio'r pypedau a chreu syniadau ar gyfer gweithgareddau dilynol ar sail pethau maen nhw'n eu hoffi.

Hefyd gallech chi ddefnyddio lluniau o wahanol oedolion y byddai plant yn eich lleoliad yn eu hadnabod (ymarferwyr, swyddogion heddlu, a diffoddwyr tân) a'u gosod o amgylch eich lleoliad i annog plant i feddwl am y bobl sy'n eu cadw nhw'n ddiogel.

Adeiladu cysgodfan/cuddfan

Gweithgaredd mawr: Rhowch y deunyddiau angenrheidiol i adeiladu cuddfan neu gysgodfan i'r plant. Gall hynny ddigwydd tu mewn neu tu allan, a gallai gynnwys rhannau rhydd fel: defnydd, darnau o bren, teiars a chardbord.

Gweithgaredd bach/ben bwrdd: Rhowch y deunyddiau angenrheidiol i'r plant adeiladu tŷ/cuddfan ar gyfer dol/tegan i'w cadw nhw'n 'ddiogel'.

Pwy sy'n byw yn eich tŷ chi?

Mae'r gweithgaredd yma'n dilyn ymlaen o stori'r Tri Mochyn Bach. Byddwch chi'n ymwybodol o sefyllfaoedd unigol y plant yn eich lleoliad, felly dylech chi ddefnyddio cwestiynau dilynol sy'n briodol yn unig.

Mae hwn yn gyfle da i ddathlu pob math o deuluoedd yn eich lleoliad (e.e. rhieni sengl, cyplau o'r un rhyw, teuluoedd mabwysiadol, gofalwyr sy'n berthnasau a gofalwyr maeth)

Gallech chi greu tai i'r plant dynnu/dorri a gludo'r bobl sy'n byw yn eu tŷ. Gallai hyn fod yn debyg i waith rydych chi'n ei wneud ar ddechrau'r tymor wrth ddod i nabod y plant. Efallai byddwch chi am greu cysylltiadau â hawliau plant yn ystod y gweithgareddau hynny.

Gwahodd ymwelwyr allanol o'r gymuned

Gwahodd aelodau o'r gymuned i ddod i siarad â'r plant am gadw'n ddiogel, e.e. diffoddwr tân, PCSO, nyrs

Neu fynd ar ymweliad â'r orsaf heddlu/dân leol

Mynd am dro yn y gymuned leol – adnabod gwahanol leoedd a'r bobl sy'n ein cadw nhw'n ddiogel, tynnu ffotograffau o leoedd a phobl

Llyfrau – does dim fersiwn Gymraeg ar gael yn achos yr holl lyfrau sy'n cael eu hargymell

Dwed Helô- Linda Davick

The Great Big Book of Families – Mary Hoffman a Ros Asquith The
Family Book – Todd Parr

All are welcome – Alexandre Penfold a Suzanne Kaufman

Llyfrau am alwedigaethau: meddygon, diffoddwyr tân, yr heddlu etc.

Sut mae hyn yn cefnogi hawliau plant yn fy lleoliad?

Gwreiddio hawliau plant:

- Trwy gysylltu gweithgareddau â'r cerdyn symbolau perthnasol bydd y plant yn datblygu mwy o ddealltwriaeth o'u hawliau.

Cydraddoldeb a Pheidio â Chamwahaniaethu:

- Cymryd amser i wneud yn siŵr bod trafodaethau ynghylch teulu, cartref a chymuned yn adlewyrchu'r holl blant yn eich lleoliad.
- Dylai unrhyw luniau rydych chi'n eu defnyddio yn ystod y sesiynau ac yn eich lleoliad adlewyrchu cyfansoddiad unigryw Cymru.

Grymuso plant:

- Bydd plant yn eich lleoliad yn dysgu mwy am hawliau plant ac yn deall arwyddocâd hawliau yn eu bywyd.
- Bydd plant yn cael eu hatgoffa pwy gallan nhw siarad â nhw os na fyddan nhw'n teimlo'n hapus, yn iach ac yn ddiogel.

Cyfranogiad:

- Bydd plant yn eich lleoliad yn cael eu gwranddo a'u cymryd o ddifri
- Bydd plant yn cael cyfle i gymryd rhan mewn gweithgareddau sydd o ddiddordeb iddyn nhw
- Bydd plant yn cael cyfle i wneud newidiadau i'w lleoliad (arddangosfa)

Syniad arddangos:

- Gan ddefnyddio'r Tri Mochyn Bach yn ffocws, gallech chi greu arddangosfeydd o waith celf y plant neu luniau ohonyn nhw'n adrodd y stori.
- Gallech chi greu map o'ch ardal leol a dangos yr holl bobl yn eich cymuned sy'n helpu i'ch cadw chi'n ddiogel.



Caneuon

Rydyn ni wedi cynnwys rhai awgrymiadau ar gyfer caneuon a allai fod o gymorth i archwilio hawliau plant. Efallai bydd gennych chi ganeuon mae eich plant eisoes yn gyfarwydd â nhw sy'n gweithio'n dda hefyd. Rydyn ni wedi grwpio'r caneuon o dan y penawdau "hapus, iach, diogel". Rydyn ni wedi cynnwys caneuon Cymraeg fel bod modd i leoliadau Saesneg gyflwyno'r Gymraeg yn y lleoliad.

"Mae Gennym Hawliau" – cafodd y gân hon ei hysgrifennu a'i chyfansoddi gan Sara Lewis a Dyfan Jones ar ran Comisiynydd Plant Cymru. Er y bydd peth o'r iaith o bosib yn rhy anodd i blant yn eich lleoliad, rydyn ni'n meddwl bod y cytgan yn gyfle da i ddefnyddio Makaton i gyflwyno'r gân i blant yn eich lleoliad.

'Beth sy' yn y bocs? (Rydyn ni'n cyfeirio at y gân yma mewn sawl gweithgaredd, ac yn dweud 'bag' yn lle 'bocs')

(ar dôn "The Farmer Wants")

Beth sy' yn y bocs, beth sy' yn y bocs?

Dewch i ni gael gweld, beth sy' yn y bocs?

Hapus

Cân am deimladau - <https://cyw.cymru/en/songs/cywioci-teimladau/>

Cân am dawelu'r meddwl - <https://cyw.cymru/en/songs/sylwi-a-thawelur-meddwl-cywsmindfulness-song/>

Mr Hapus ydw i (ar dôn "if you're happy and you know it")

Mr Hapus ydw i, ydw i (clap, clap)

Mr Hapus ydw i, ydw i (clap, clap)

Mr Hapus ydw i Mr Hapus ydw i, Mr Hapus ydw i, ydw i.

Ailadrodd gyda:

Mr Tawel a shhhh yn lle clap

Mr Swnllyd a "hwrê" yn lle clap

Mr Trist a "bê-hê" yn lle clap

Iach

Dyma'r Ffordd i Frwsio Dannedd (ar dôn "London Bridge is falling down")

Dyma'r ffordd i frwsio dannedd,
i frwsio dannedd, i frwsio
dannedd.

Dyma'r ffordd i frwsio dannedd, i
gadw nhw yn lân.

Rownd a rownd a rownd a rownd,
Rownd a rownd a rownd a rownd,
Rownd a rownd a rownd a rownd,
i gadw nhw yn lân.

Can golchi dwylo - <https://cyw.cymru/en/songs/golchi-dwylo-the-handwashing-song/>

Pen, Ysgwyddau, Coesau, Traed (Head, Shoulders, Knees and Toes) Pen,
ysgwyddau, coesau, traed.

Coesau, traed.

Pen, ysgwyddau, coesau, traed.

Coesau traed.

A llygaid clustiau, trwyn a cheg.

Pen, ysgwyddau, coesau, traed.

Coesau traed

Diogel

<https://cyw.cymru/en/songs/can-pobl-syn-helpu-the-people-who-help-song/>

Yr Iaith Gymraeg

Os ydych chi'n cyflwyno'r Gymraeg yn eich lleoliad, gallwch chi ddefnyddio'r geiriau isod i'ch helpu i siarad am hawliau plant yn Gymraeg.

English	Welsh Cymraeg	Pronunciation
Children's Rights	Hawliau Plant	Howlee-eye plant
Happy	Hapus	Hap-iss
Healthy	Iach	Ya-ch
Safe	Diogel	Dee-o-ge-l
Sad	Trist	Tr-east
Angry	Crac	Gr-ack
Tired	wedi blino	Wedy ble-noh
Strong	Cryf	Cree-f
Good	Da	Da
Bad	Drwg	Dr-oo-g
Want	Eisiau	A-shy
Need	Angen	Ann-gen
House	Tŷ	Tea
three little pigs	Tri mochyn bach	Tree moch-in bach
Wolf	Blaidd	Bl-eye-th
Doctor	Doctor	Doc-tore
Police	Heddlu	Heth-lee
Firefighter	Swyddog Tân	Soy-thog Tan
Nurse	Nyrs	Ners

Cysylltiadau â'r cwricwlwm

[Cwricwlwm ar gyfer lleoliadau meithrin a ariennir nas cynhelir \(gov.wales\)](http://gov.wales)

Lleoliadau nas cynhelir

Perthyn

Mae fy ymdeimlad o berthyn yn cael ei gyfoethogi gan oedolion sydd:

- yn darparu adnoddau cyfarwydd sy'n adlewyrchu fy niwylliannau a fy nghymunedau - yn ymateb i fy niddordebau, yr hyn rwy'n ei hoffi a'r hyn nad wyf yn ei hoff
- yn cynllunio profiadau ar ôl arsylwi fy newisiadau a'r hyn sydd orau gen i wrth chwarae
- yn fy ngalluogi i chwarae ar fy mhen fy hun a/neu gydag eraill
- yn hyrwyddo ethos cynhwysol sy'n gwerthfawrogi diwylliant amrywiol Cymru
- yn cynnig cyfleoedd priodol i brofi fy niwylliant fy hun a diwylliannau pobl eraill mewn cyddestunau bywyd go iawn
- â chysylltiadau cryf â fy nghartref a fy nghymuned leol
- yn defnyddio ymweliadau ac ymwelwyr i gefnogi cysylltiadau a chyfoethogi diddordebau

Cyfathrebu

Mae fy sgiliau cyfathreby'n cael eu cyfoethogi gan oedolion sydd:

- yn cefnogi fy sgiliau cyfathrebu geiriol a di-eiriau ac yn ymateb yn sensitif iddyn nhw - yn ennyn fy niddordeb mewn straeon, caneuon a rhigymau o fy niwylliant fy hun ac o ddiwylliannau pobl eraill
- yn creu amgylcheddau sy'n cynnig amrywiaeth eang o brofiadau amrywiol gan roi cyfleoedd i mi fynegi fy hun yn gorfforol, yn greadigol ac yn ddychmygus
- yn rhoi amser i mi siarad am brofiadau a digwyddiadau sy'n bwysig i mi, a myfyrio arnyn nhw - yn rhoi amser i mi brosesu ac ymateb
- yn defnyddio llyfrau, pypedau, propiau a chyfryngau digidol mewn ffordd fedrus i ennyn fy niddordeb yn fy nysgu
- yn cynnig cyfleoedd dilys a chyfarwydd ar gyfer chwarae rôl
- yn cynnig cyfleoedd un i un, grŵp bach a grŵp cyfan - yn cynnig cyfleoedd i gymryd tro.

Archwilio

Mae fy sgilian archwilio'n cael eu cyfoethogi gan oedolion sydd:

- yn cynnig cyfleoedd dilys bywyd go iawn i chwarae ac arbrofi ag amrywiaeth o ddefnyddiau, gweadau ac offer, y tu mewn a'r tu allan
- yn deall amrywiaeth diwylliant Cymru ac yn cynnig cyfleoedd i mi fod yn chwilfrydig am Gymru a diwylliant Cymru, ac archwilio agweddau arnyn nhw
- yn arsylwi ac yn sylwi ar fy niddordebau arbennig ac yn eu defnyddio i fy helpu i ddysgu'n fanylach
- yn fy ngweld i fel dysgwr hyderus, galluog a chwilfrydig
- yn cefnogi, yn dathlu ac yn annog fy chwilfrydedd
- yn defnyddio'r tu allan fel lle i ddysgu
- yn defnyddio cerddoriaeth a dawns fel sbardun i ddysgu
- yn defnyddio adnoddau go iawn i ddod â straeon, rhigymau a cherddi yn fyw - yn fy helpu i ddefnyddio llyfrau ffeithiol ac adnoddau digidol priodol

Datblygiad corfforol

Mae fy natblygiad corfforol yn cael ei gyfoethogi gan:

- amgylchedd dysgu sy'n cynnig cyfleoedd dyddiol i ddatblygu fy sgiliau motor bras a manwl
- cyfleoedd i deimlo llawenydd wrth wneud gweithgarwch corfforol
- amgylchedd cynhwysol sy'n fy helpu i symud a bod yn egniol
- cyfleoedd i brofi cerddoriaeth, dawns a gemau gan ddefnyddio delweddau, sain a fideo

Lles

Mae fy lles yn cael ei gyfoethogi gan oedolion sydd:

- yn gwrando ar fy marn ac yn ymddiried yn fy newisiadau
- yn adnabod ac yn dilysu fy nheimpladau, er mwyn fy helpu i ddod o hyd i ffyrdd o fynegi fy emosiynau a dechrau eu rheoli
- yn fy annog i chwarae rhan weithredol yn fy nysgu
- yn gwrando, yn arsylwi ac yn sylwi ar fy nealltwriaeth sy'n datblygu
- yn sicrhau bod yr amgylchedd yn fy adlewyrchu i a fy nheulu unigryw drwy ddewis adnoddau a chynnwys arddangosfeydd yn ofalus
- yn parchu, yn gwerthfawrogi, yn deall ac yn cefnogi fy niwylliant, fy nhreftadaeth a fy nghredoau

- yn cynnig cyfleoedd i ddatblygu hunan-barch drwy greadigrwydd a chymryd rhan
- yn datblygu fy nealltwriaeth o ffyrdd o gadw fy nghorff a fy meddwl yn iach.