



CAMAU CYNTAF

Gweithgareddau sy'n archwilio hawliau dynol gyda phlant 3-5 oed

Adnodd gan **Amnest Rhyngwladol**

CYNNWYS

Cyflwyniad	01
Gwers 1 Teimladau	02
Gwers 2 Perthnasoedd a pherthyn	07
Gwers 3 Dewisiadau a lleisiau	14
Gwers 4 Llesiant	19
Gwers 5 Cyrff	23
Taflen Adnoddau 1	28
Taflen Adnoddau 2	29
Taflen Adnoddau 3	35
Taflen Adnoddau 4	36
Taflen Adnoddau 5	40

YMUNWCH Â TEACHRIGHTS

Wrth wraidd ein gwaith addysg mae athrawon sy'n lledaenu dealltwriaeth o hawliau dynol. Cofrestrwch ar ein rhwydwaith TeachRights rhad ac am ddim er mwyn derbyn chwe e-gylchlythyr y flwyddyn gyda dolenni i'r adnoddau dosbarth diweddaraf, cyfleoedd hyfforddi, newyddion ac ymgyrchoedd Amnest y gellir eu haddasu ar gyfer plant ifanc.

www.amnesty.org.uk/teachrights

Crëwyd yr adnodd hwn gan Amnest Rhyngwladol y DU mewn cydweithrediad â Kath Tyler, Deborah Price, Erica Evans a Sara Bragg o Brifysgol Brighton.

Rhoddir caniatâd i lungopïo gweithgareddau i'w defnyddio yn yr ystafell ddosbarth, ar yr amod y rhoddir cydnabyddiaeth lawn i Amnest Rhyngwladol y DU.

Cyhoeddwyd gan Amnest Rhyngwladol y DU
Mawrth 2017

YMUNWCH Â JUNIOR URGENT ACTION

Mae Junior Urgent Action wedi cael ei gynllunio ar gyfer myfyrwyr 7-11 oed er mwyn iddynt ddysgu am unigolion y mae eu hawliau dynol yn cael eu cam-drin, a gweithredu drostyn nhw.

www.amnesty.org.uk/jua

AMNESTY
INTERNATIONAL



Cyflwyniad

Gwybodaeth am yr adnodd hwn

Credwn fod addysg am hawliau dynol yn bwysig ar gyfer pob oed. Dyma pam y mae ein hadnoddau addysg yn rhychwantu'r Blynyddoedd Cynnar hyd addysg oedolion.

Mae'r llawlyfr hwn wedi ei gynllunio i gynorthwyo athrawon wrth iddyn nhw gyflwyno hawliau dynol i blant 3-5 oed. Dyma'r man cychwyn perffaith i gynnwys plant mewn trafodaeth er mwyn codi ymwybyddiaeth o'u hawliau eu hunain mewn ffordd sy'n hwyl ac yn rhyngweithiol. Gallan nhw ddysgu sut i feithrin perthnasoedd, dod yn bobl gyfrifol, rheoli eu hwyliau, datblygu 'geirfa am deimladau', gwneud dewisiadau da, datrys problemau a theimlo eu bod nhw ac eraill yn perthyn.

Yn Camau Cyntaf, mae pum cynllun gwers sy'n dilyn thema, a phob un yn canolbwyntio ar erthyglau perthnasol wedi eu cyhoeddi yn y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol a Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn. Eu nod yw adeiladu gwybodaeth a dealltwriaeth o hawliau dynol mewn plant ifanc.

Mae tri gweithgaredd ym mhob cynllun gwers (gan gynnwys gemau, cerddoriaeth a symud, celf, straeon a ffotograffiaeth) a gwaith estynedig, ynghyd â chyfarwyddiadau i'r athro ar sut i'w defnyddio. Caiff y nodau eu hegluro ar ddechrau pob gweithgaredd.

Mae taflenni adnoddau i gyd-fynd hefyd. Llungopiwch ac addaswch y gweithgareddau hyn i weddu i anghenion a diddordebau eich dosbarth.

Gobeithio y bydd yr adnodd hwn yn eich galluogi i archwilio hawliau dynol gyda'r plant yn eich dosbarth, a mwynhau trafodaethau creadigol mewn ffyrdd fydd yn cael effaith gadarnhaol a pharhaol.

Wrth ddefnyddio'r gwersi hyn, rydym yn awgrymu eich bod yn lawrlwytho'r canlynol er gwybodaeth:

- Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol yn www.amnesty.org.uk/udhr
- Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn www.unicef.org/rightsite/files/uncrcchildfriendlylanguage.pdf

Yn ogystal â hyn, gallwch lawrlwytho rhagor o adnoddau addysgu rhad ac am ddim ar amrywiaeth o bynciau'n ymwneud â hawliau dynol ac archebu posteri rhad ac am ddim ar gyfer eich ysgol o'n gwefan www.amnesty.org.uk/education

Y 5 thema ar gyfer y gwersi



TEIMLADAU

- Yr hawl i gael ein meddyliau a'n syniadau ein hunain
- Yr hawl i wneud ein penderfyniadau ein hunain a rhannu ein syniadau gydag eraill
- Yr hawl i gael ein trin yn deg

PERTHNASOEDD A PHERTHYN

- Yr hawl i chwarae gyda'n ffrindiau
- Yr hawl i gymryd rhan neu beidio
- Yr hawl i berthyn

DEWISIADAU A LLEISIAU

- Yr hawl i gredu yn ein syniadau ein hunain a'n ffordd o fyw, a mynegi hynny
- Yr hawl i gyfranogi

LLESIANT

- Yr hawl i dderbyn gofal
- Yr hawl i fwynhau
- Yr hawl i gael seibiant ac ymlacio
- Yr hawl i gael heddwch

CYRFF

- Yr hawl i beidio â chael ein brifo
- Yr hawl i deimlo'n ddiogel a bod yn rhydd



Teimladau

Gwybodaeth am y wers hon

Mae helpu plant i adnabod a mynegi eu teimladau yn hanfodol. Maent yn profi gymaint o emosiynau mewn diwrnod nes ei fod yn anodd iddyn nhw ymdopi. Yn aml, nid ydyn nhw hyd yn oed yn siŵr beth maen nhw'n ei deimlo. Trwy gyfrwng y gweithgareddau hyn, bydd plant yn archwilio amrywiaeth o deimladau ac yn datblygu geirfa er mwyn eu henwi a'u mynegi. Bydd y plant yn dechrau sylweddoli bod teimladau'n bethau arferol ac yn rhan ohonom.

WEDI EI GYNNWYS YN YR ADNODD HWN

- Tri gweithgaredd
- **Taflen Adnoddau 1** Geiriau am deimladau
- **Taflen Adnoddau 2** Wynebau'n cyfleu teimladau

CYD-DESTUN HAWLIAU DYNOL

Bydd y plant yn archwilio'r erthyglau canlynol, sy'n gysylltiedig â theimladau, o'r Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol a Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn. Mae'r gweithgareddau'n dangos bod gennym ni gyd hawl i gael teimladau, a llais ddylai gael ei glywed. Cyflwynir y cysyniad o degwch a rhannu hefyd.

DATGANIAD CYFFREDINOL O HAWLIAU DYNOL

Mae'n iawn i gael teimladau ac rwy'n gallu eu henwi

Erthygl 1

Cawn ni gyd ein geni'n rhydd. Mae gennym ni gyd ein teimladau a'n syniadau ein hunain. Dylen ni gyd gael ein trin yn yr un ffordd

Rwy'n deall pan nad yw rhywbeth yn deg

Erthygl 7

Mae'r gyfraith yr un peth i bawb. Mae'n rhaid iddi ein trin ni gyd yn deg

Rwy'n gwybod ei bod yn garedig i rannu, cymryd tro a gadael i bawb chwarae

Erthygl 17

Mae gan bawb hawl i fod yn berchen ar bethau a'u rhannu. Ni ddylai unrhyw un gymryd ein pethau oddi arnom heb reswm da

Mae fy syniadau i'n bwysig ac mae pobl yn gwrando arna' i

Erthygl 19

Mae gennym ni gyd hawl i wneud penderfyniadau, i feddwl

beth a fynnw'n, dweud beth rydym yn ei feddwl, a rhannu ein syniadau â phobl eraill

CONFENSIWN Y CENHEDLOEDD UNEDIG AR HAWLIAU'R PLENTYN

Gallaf ddweud beth rwy wir yn ei feddwl neu ei deimlo, a dylai oedolion wrando

Erthygl 12

Mae gan bob plentyn hawl i ddweud beth maen ei feddwl, ei deimlo a'i ddymuno am ei fywyd. Mae gan bob plentyn hawl i'w lais gael ei glywed

Rwy'n gallu dod o hyd i wybodaeth drwy siarad, tynnu lluniau ac ysgrifennu

Erthygl 13

Mae gan bob plentyn hawl i fynegi ei deimladau a'i farn

Peidiwch â'm trin yn annheg

Erthygl 40

Rhaid i blant sy'n torri'r gyfraith gael eu trin yn deg a chyda pharch

GWEITHGAREDDAU DYSGU

Bydd pob gweithgaredd yn cymryd tua 10 munud ac mae'n well eu gwneud mewn grwpiau bach. Mae'r gweithgareddau'n rhai dilynol ond gellir eu haddysgu ar wahân hefyd.

Wrth ddefnyddio'r gwersi hyn, awgrymw'n eich bod yn lawrlwytho'r canlynol er gwybodaeth:

- Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol www.amnesty.org.uk/udhr
- Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn www.unicef.org/rightsite/files/uncrcchildfriendlylanguage.pdf

Argraffwch Daflen Adnoddau 1- Geiriau am Deimladau, i'w defnyddio gyda phob gweithgaredd. Rhestr o eiriau ydyw sy'n disgrifio teimladau gwahanol. Darllenwch drwyddi. Rhowch gylch o gwmpas y geiriau y mae'r plant yn eu defnyddio'n gyson ac yn hyderus, a nodwch unrhyw rai yr ydych yn teimlo fyddai'n ddefnyddiol iddyn nhw eu dysgu fel y cam nesaf. Ychwanegwch eiriau newydd at y rhestr hefyd. Bydd yn help iddyn nhw ehangu eu 'geirfa am deimladau'.

Trwy gydol y diwrnod/wythnos, trafodwch emosiynau unigol neu hwyliau cyffredinol y byddwch yn eu gweld yn y dosbarth. Sicrhewch fod y plant yn cytuno â'ch diffiniad chi. Er enghraifft: Pan wnes di dynnu'r tegan oddi ar Amelia, ro'n i'n credu dy fod ti'n edrych yn grac – beth wyt ti'n feddwl? Sut wyt ti'n meddwl roedd Amelia'n teimlo pan ddigwyddodd hyn?

Wynebau'n cyfleu teimladau



Bydd angen

- Drychau diogelwch bach (dewisol)
- **Taflen Adnoddau 1** Geiriau am deimladau (un copi i'r athro)

Nod

Enwi a disgrifio teimladau trwy greu ystumiau gwahanol gyda'r wyneb (Erthyglau 1, 19 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol)

BETH I'W WNEUD

Gofynnwch i'r plant edrych yn y drych a chreu wynebau trist/hapus (rhewch y plant mewn paru os nad oes gennych ddrychau). Anogwch nhw i greu wyneb er mwyn mynegi ofn a dicter hefyd.

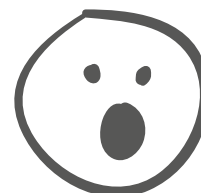
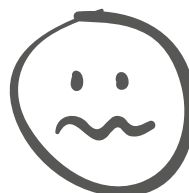
Nawr, gosodwch y plant i eistedd mewn cylch. Eglurwch eich bod yn mynd i dynnu ystumiau eraill – dryslyd, syfrdan, swil, pryderus. Allan nhw enwi'r emosiwn sy'n cael ei gyfleu? Pryd mae'r teimladau hyn yn digwydd? Er enghraifft: *Mae ffrind yn eich gwthio chi. Ydych chi'n hapus neu'n drist? Mae angen i chi fynd i'r gwely'n gynnar. Ydych chi'n hapus neu'n drist?* *Mae gennych rywun newydd yn eich gwarchod. Ydych chi'n swil, yn llawn cyffro neu'n nerfus?*

NODIADAU I'R ATHRO

Anogwch a chadarnhewch eu syniadau. Defnyddiwch arwyddion, er enghraifft symbolau Makaton neu fawd i fyny/lawr/i'r ochr. Mae'n annog cynhwysiant, gan y gall bob plentyn ymateb ar unwaith. Cysylltwch y trafodaethau ag Erthyglau 1 ac 19 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol, a phwysleisio bod ganddyn nhw'r hawl i gael teimladau a'u rhannu gyda phobl.

Trist

Ofnus



Hapus

Dryslyd

Crac/Blin

Pryderus



Rwy'n teimlo'n hapus, rwy'n teimlo'n drist

Nod

Gan adeiladu ar Weithgaredd 1, bydd y plant yn dysgu sut i enwi eu teimladau eu hunain – a rhai pobl eraill (Erthyglau 1, 19 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol)

BETH I'W WNEUD

Gofynnwch i'r plant dynnu llun o rai o'r wynebâu y gwnaethon nhw eu creu yng Ngweithgaredd 1, e.e. wyneb hapus, trist, dryslyd, ofnus. Rhowch y rhain mewn bowlen. Gall y myfyrwyr dynnu un neu ddau allan ac ail-greu'r wynebâu ar y cardiau.

Trafodwch sut mae pobl yn edrych pan maent yn teimlo emosiwn arbennig. Yn gwenu pan maent yn hapus, gwgu pan maent yn grac/ yn flin, edrych i lawr pan maent yn swil. Bydd hyn yn help iddyn nhw ddeall y cysylltiad rhwng teimladau a hunan fynegiant.

Argraffwch y wynebâu o Daflen Adnoddau 2, Wynebâu'n cyfleu Teimladau. Dangoswch nhw i'r dosbarth. Gofynnwch: Beth mae'r person hwnnw yn y llun yn ei deimlo? Sut rydych chi'n gwybod hynny? Trafodwch eu rhesymeg.

Gofynnwch i'r plant gofio amser pan roedden nhw'n teimlo fel yna, neu gofynnwch iddyn nhw actio sut maen nhw neu bobl eraill yn edrych pan fyddan nhw'n teimlo fel hyn. 'Dyma sut rwy'n edrych pan rwy'n teimlo'n grac/ofnus/ unig/pryderus'.

Fel y bo'n briodol ar gyfer eich dosbarth, trafodwch hefyd:

- beth ddylech chi ei wneud os byddwch yn gweld rhywun yn teimlo fel yna
- sut mae gennym ni gyd yr hawl i fynegi'n teimladau a siarad â phobl eraill amdany'n nhw (archwilir hyn ymhellach yng Ngweithgaredd 3)
- sut mae gennym yr hawl i benderfynu ynglŷn â sut rydym yn teimlo a beth rydym yn ei feddwl.

Bydd angen

- **Taflen Adnoddau 1** Geiriau am deimladau (un copi i'r athro)
- **Taflen Adnoddau 2** Wynebâu'n cyfleu teimladau (argraffwch un set i ddangos i'r dosbarth)
- Sgwariau o gerdyn, creonau (er mwyn i'r plant greu eu hwynebâu eu hunain am deimladau), powlen (i osod y wynebâu ynddi)

GWAITH ESTYNEDIG

Siaradwch am yr amrywiaeth o eiriau sydd ag ystyr tebyg; er enghraifft, mae'r gair trist yn debyg i ddigalon, siomedig, wedi brifo, isel ac anhapus. Bydd Taflen Adnoddau 1, Geiriau am Deimladau yn help i chi gyda'r rhan hon o'r dasg.



Mae'n iawn i gael teimladau



Bydd angen

- **Taflen Adnoddau 1** Geiriau am deimladau (un copi i'r athro)
- **Taflen Adnoddau 2** Wynebau'n cyfleu teimladau (argraffwch un set i'w ddangos i'r dosbarth)

Nod

Archwilio teimladau'r plant eu hunain a sut y maent yn newid o ddydd i ddydd, o funud i funud (Erthyglau 1, 7, 17 ac 19 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol).

BETH I'W WNEUD

Mewn cylch, gofynnwch i'r plant wneud wyneb i fynegi sut maen nhw'n teimlo ar hyn o bryd. Os oes angen, defnyddiwch Daflen Adnoddau 2 – Wynebau'n cyfleu Teimladau, fel cymorth.

Gofynnwch i un plentyn sefyll a gorffen un o'r brawddegau canlynol:

- "Rwy'n hapus pan' (rwy'n chwarae/tynnu llun/gyda Mam)
- "Rwy'n drist pan..." (rwy'n teimlo allan o bethau/yn gorfod mynd i'r gwely/methu gweld dad cyn amser gwely)
- "Rwy'n teimlo'n grac/balch/rhwystredig pan ..."

Os bydd plant eraill yn cytuno â'r datganiad hefyd, yna fe allan nhw gyfnewid lle. Bydd y plentyn olaf i newid lle yn aros yn y canol ac yn gorffen brawddeg arall. Os yw hyn yn rhy heriol, gall y plant guro eu dwylo os ydynt yn cytuno, neu wneud wyneb hapus.

CYSWLLT Â THEGWCH

Rhowch enghraifft i'ch dosbarth o amser pan y gwnaethoch chi profi rhai o'r teimladau uchod – neu sefyllfaoedd pan fyddem yn gallu profi emosiynau penodol. Ydy hi'n deg cael yr emosiynau hynny? Os nad ydym yn cael ein trin yn deg, pa wyneb allen ni ei wneud? Sut mae hyn yn deimlad? Edrychwch ar Erthyglau 7 a 17 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol, a thrafod sut mae gennym hawl i gael ein trin yn deg a sut y gallai hyn ymddangos.

TRWY GYDOL Y DYDD

Helpwch eich plant i roi geiriau am deimladau yn eu cyd-destun pan fyddan nhw'n profi eiliad o emosiwn dwys. Er enghraifft, gallech chi ddweud, 'Rwy'ti wir gyffrous am y gêm yna', neu 'Rwy'ti'n teimlo'n rhwystredig gyda'r pos yma ar hyn o bryd'.

SYNIADAU ERAILL

- **Defnyddio troellwr**
Argraffwch luniau sy'n cynrychioli geiriau a'u gludo ar fwrdd troelli. Gofynnwch i blentyn ei droelli, adnabod y teimlad mae'n pwyntio ato, a siarad am amser pan brofodd ef neu hi'r teimlad hwn.
- **Teimlo wrth ddarllen**
Yn ystod amser stori, oedwch o dro i dro a gofyn i'r plant beth mae cymeriad yn ei deimlo.

Mae'n iawn i gael teimladau

GWAITH YCHWANEGOL **BAG FFA AR GYFER TEIMLADAU**

Nod
Archwilio teimladau ymhellach (Erthyglau 1, 7, 17 ac 19 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol)

Bydd angen

- Balŵns
- Reis heb ei goginio
- Twndis
- **Taflen Adnoddau 1** Geiriau am deimladau (un copi i'r athro)

Beth i'w wneud
Gosodwch y twndis yng ngheg y balŵn, arllwyswch y reis i mewn iddo. Pan fydd pob balŵn yn llawn, tynnwch wynebau arnyn nhw gan ddefnyddio marciwr parhaol, er mwyn cynrychioli emosiynau fel hapus, trist, crac, syfrdan.

Gall yr athro gwblhau'r gwaith hwn o flaen llaw neu ei wneud gyda'r dosbarth.

Gan eistedd neu sefyll, gofynnwch i'r plant daflu, pasio

neu rolïo'r balŵns at ei gilydd. Pan fyddan nhw'n dal balŵn, dylen nhw enwi'r teimlad ar y balŵn a thynnu'r wyneb. Gallech ofyn: Dywedwch air arall i gyfleu'r teimlad hwnnw (cyfeiriwch at Daflen Adnoddau 1- Geiriau am Deimladau). Sut byddwch chi'n teimlo pan fyddwch yn gweld rhywun yn tynnu wyneb i gyfleu teimlad? Beth fyddwch chi'n ei wneud os yw rhywun yn teimlo'n drist?

Nodiadau i'r athro
Mae'r gweithgaredd hwn yn cysylltu ag Erthyglau 1, 7 ac 19 yn y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol. Sut rydym yn teimlo wrth roi rhywbeth rydym wedi ei greu i blentyn arall? Ydy hi'n deg ein bod yn gorfod rhoi rhywbeth i rywun os nad ydym am wneud hynny? Sut rydym yn teimlo wrth weld rhywun yn tynnu wyneb i gyfleu teimlad? Beth rydym yn ei wneud os yw rhywun yn teimlo'n drist?

Perthnasoedd a pherthyn

Gwybodaeth am y wers hon

Mae'r teimlad o berthyn yn rhywbeth yr ydym ni i gyd eisiau - mae'n cynyddu teimlad plentyn o ddiogelwch ac annibyniaeth. Trwy gyfrwng y gweithgareddau hyn, mae plant yn archwilio sut maent yn perthyn i wahanol grwpiau, fel y dosbarth, y teulu, gwahanol gyfeillgarwch a ble maen nhw'n byw. Bydd y plant yn meddwl am sut maen nhw'n perthyn a beth sy'n arbennig am y berthynas.



CYD-DESTUN HAWLIAU DYNOL

Bydd y gweithgareddau hyn yn gofyn i blant archwilio erthyglau 15, 16, 20 a 29 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol ac erthyglau 8, 9 a 15 Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn. Maent yn dangos bod yr hawl gennym ni gyd i berthyn i ddosbarth a theulu, ac mai perthnasoedd cefnogol a pharchus sydd wrth galon hyn. Bydd y plant hefyd yn datblygu dealltwriaeth mai'r sylfaen ar gyfer byd heddychlon yw rhywle ble gallwch chi gydweithio a chyd-chwarae.

DATGANIAD CYFFREDINOL O HAWLIAU DYNOL

Rwy'n perthyn i grŵp, a gallaf enwi'r bobl sy'n arbennig yn fy mywyd

Erthygl 15

Mae gennym ni gyd hawl i berthyn i wlad

Gallaf ddewis pwy rwy'n ei briodi/ei phriodi a chael fy mhiant fy hunan

Erthygl 16

Mae gan bob oedolyn hawl i briodi a chael teulu os ydynt yn dymuno hynny

Gallaf wneud ffrindiau a bod yn ffrind. Gallwn ni chwarae gyda'n gilydd neu ar ein pennau ei hunain

Erthygl 20

Mae gennym ni gyd hawl i gwrdd â'n ffrindiau a gweithio gyda'n gilydd mewn heddwch i amddiffyn ein hawliau. Ni all unrhyw un wneud i ni ymuno â grŵp os nad ydym yn dymuno hynny

Rwy'n ceisio gofalu am fy ffrindiau, gwrando amyn nhw a gwneud yn siŵr eu bod yn hapus

Erthygl 29

Mae gennym ni gyd ddyletswydd tuag at bobl eraill a dylen ni ddiogelu eu hawliau a'u rhyddid

CONFENSIWN Y CENHEDLOEDD UNEDIG AR HAWLIAU'R PLENTYN

Mae gen i hawl i gael fy enw fy hun

Erthygl 8

Mae gan bob plentyn hawl i gael enw a hunaniaeth wladol

Dylwn i fyw gyda fy nheulu neu'r bobl hynny sy'n gallu gofalu amdanaf orau

Erthygl 9

Mae gan bob plentyn hawl i fod gyda'i rieni oni bai fod hynny'n anniogel

Gallaf ddewis fy ffrindiau

Erthygl 15

Mae gan bob plentyn hawl i gwrdd â'i ffrindiau ac ymuno â grwpiau

YN GYNWYSEDIG YN YR ADNODD HWN

- Tri gweithgaredd
- **Taflen Adnoddau 3** Llythyr at rieni/gofalwyr
- **Taflen Adnoddau 4** Pob math o deuluoedd

GWEITHGAREDDAU DYSGU

Bydd pob gweithgaredd yn cymryd tua 10 munud. Maent yn dilyn ei gilydd ond gellir eu gwneud ar wahân hefyd.

Pan fyddwch yn defnyddio'r gwersi hyn, rydym yn argymhell eich bod yn lawrlwytho'r canlynol er gwybodaeth:

- Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol www.amnesty.org.uk/udhr
- Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn www.unicef.org/rightsite/files/uncrcchildfriendlylanguage.pdf

Rwy'n perthyn gyda fy rheulu



Bydd angen

- **Taflen Adnoddau 3** Llythyr i rieni/gofalwyr (un i bob plentyn)

I wneud arddangosfa ffotograffau o 'deuluoedd':

- Lamineiddiwr a phocedi lamineiddio, neu gardiau a phlastig â chefn gludiog
- Blu-Tack neu sribedi felcro

Nod

Adnabod y bobl bwysig sy'n eu caru ac yn gofalu amdanynt yn eu bywydau, a deall eu bod yn perthyn i deulu sy'n unigryw ac yn arbennig (Erthyglau 15, 16, Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol).

PWYNTIAU I'W NODI

Mae dod i adnabod plentyn yn golygu dysgu am eu cefndir hefyd. Byddwch yn sensitif tuag at ddiwylliant a thraddodiadau plentyn.

BETH I'W WNEUD

Addasu Taflen Adnoddau 3 – Llythyr ar gyfer Rhieni/Gofalwyr, a'i hanfon adref. Bydd Gweithgareddau 1 a 2 yn edrych ar wahanol fathau o deuluoedd a bydd angen help ar y plant gan eu rhieni ac aelodau o'u teulu.

Gofynnwch i'r plant: Pwy yw'r bobl sy'n bwysig i chi? Gofynnwch iddyn nhw ddod â llun i'r ysgol o aelod o'u teulu neu bobl eraill sy'n bwysig iddyn nhw. Gellir cynnwys anifeiliaid anwes a theganau! Os na allan nhw argraffu un, gallech chi gynnig argraffu ffotograff digidol iddyn nhw.

Gwnewch arddangosfa o'r enw 'Teuluoedd'. Lamineiddiwch y ffotograffau neu eu gludo ar gerdyn a'u gorchuddio â phlastig gyda chefn gludiog. Gosodwch nhw ar y wal gyda Blue-Tack neu felcro. Dylai'r arddangosfa fod ar lefel isel fel y gall y plant dynnu eu ffotograff nhw oddi ar y wal er mwyn siarad â chi amdano. Defnyddiwch yr arddangosfa luniau er mwyn cefnogi Gweithgaredd 2.

BETH AM SIARAD

Fel grŵp neu'n unigol, cymerwch amser i siarad â phob plentyn ynglŷn â'i lun:

- Pwy sydd yn y llun?
- Siaradwch am eiriau teuluol gwahanol fel: Mam, tad, chwaer, brawd, mam-gu, ac yn y blaen.
- Pam maen nhw'n bwysig?
- Sut maen nhw'n rhan o'r teulu?
- Ble maen nhw'n byw?
- Pa fath o bethau ydych chi'n eu gwneud gyda nhw?
- Sut maen nhw'n gwneud i chi deimlo?
- Sut maen nhw'n dangos i'w teulu sut maen nhw'n teimlo?

Bydd hyn yn help iddyn nhw ddeall beth mae'n ei olygu i berthyn o fewn grŵp o bobl (Erthyglau 15 a 16 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol).

NODIADAU I'R ATHRO

Dylid cynorthwyo'r plant i ddeall bod pob teulu yn wahanol ond bod pob teulu'n werthfawr a bod gan bawb hawl i berthyn i deulu. Anogwch y plant i ystyried eu hawliau o fewn y cyd-destun hwn. Er enghraifft, pan fyddan nhw wedi tyfu i fyny, efallai y byddan nhw am briodi a chael eu teulu eu hunain. Dyma eu hawl yn unol â'r Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol.



Dyma ni!

Nod

Cynorthwyo'r plant i feddwl am beth mae'n ei olygu i berthyn i deulu, a dangos a dathlu'r holl wahanol fathau o deuluoedd yn ein cymuned. Dangos bod pob teulu'n gyfartal o ran gwerth.

PWYNTIAU I'W NODI

Os yw plant yn eich dosbarth wedi cael eu mabwysiadu, wedi colli rhiant, yn amddifad neu y mae eu teulu'n chwalu, trafodwch gyda'r rhieni/gofalwyr yn gyntaf ynglŷn â sut y dylid mynd i'r afael â'r pwnc hwn.

DARLLEN AM DEULUOEDD

- *So Much* gan Trish Cooke a Helen Oxenbury. Mae'n darlunio'r teulu estynedig gan gynnwys modrybedd, cefndryd ac yn y blaen.
- *Families, Families, Families!* gan Suzanne Lang a Max Lang. Mae'n archwilio gwahanol fathau o deuluoedd.
- *The Family Book* gan Todd Parr. Mae'n dathlu'r amrywiaeth o grwpiau teuluol.
- *The Great Big Book of Families* gan Mary Hoffman a Ros Asquith. Mae'n archwilio amrywiaeth o deuluoedd mewn gwahanol gyd-destunau, er enghraifft gwyliau a bwyd.
- *Tell Me Again About the Night I was Born* gan Jamie Lee Curtis. Mae'n archwilio syniadau ynglŷn â bod mewn teulu mabwysiedig.

BETH I'W WNEUD

Dewiswch un o'r llyfrau yn ofalus a'i ddarllen i'r dosbarth. Wrth i chi ddarllen, oedwch i dynnu sylw at y gwahanol aelodau o'r teulu a gyflwynir, neu nodwch y gwahaniaethau mewn teuluoedd. Yna, mewn grwpiau o dri i bump, gofynnwch:

- Pwy sydd yn y teulu hwn?
 - Ydy pob teulu'r un peth?
 - Sut mae teuluoedd yn wahanol? Ym mha ffordd?
 - Pa bobl sydd gennych chi yn eich teulu chi?
 - Beth sy'n gwneud eich teulu chi yn arbennig?
- Mae'r pwyslais fan hyn ar wrando a thrafod.

Dywedwch wrth y plant y byddwch yn creu llyfr dosbarth am deuluoedd. Bydd pob un ohonynt yn cyfrannu tudalen yn dathlu'r bobl sy'n bwysig iddyn nhw.

Er mwyn cefnogi hyn, defnyddiwch ffotograffau o'r arddangosfa y gwnaethon nhw yng Ngweithgaredd 1. Hefyd, dangoswch a thrafodwch bob llun o Daflen Adnoddau 4 Pob Math o Deuluoedd. Tynnwch sylw at y ffaith bod teuluoedd yn wahanol ac yn unigryw.

Dosbarthwch bapur a pheniau, a gofynnwch i bob plentyn dynnu llun ar eu tudalen.

Bydd angen

- Un o'r llyfrau a argymhellwyd, sy'n briodol ar gyfer eich dosbarth
- **Taflen Adnoddau 4**, Pob math o deuluoedd (argraffwch un set i ddangos i'r dosbarth)

I wneud llyfr dosbarth am deuluoedd:

- Papur A4
- Pensiliau/peniau lliwio

Er mwyn rhoi syniadau iddyn nhw ynglŷn â beth i'w dynnu, gofynnwch:

Pwy sydd yn eu teulu?

Oes ganddyn nhw frodyr a chwiorydd?

Allan nhw ddefnyddio un gair i ddisgrifio eu teuluoedd?

Beth mae teulu'n ei olygu iddyn nhw?

Trafodwch syniadau am gariad, gofalu am ein gilydd a sut i fod o gymorth ac yn gefnogol. Rydych yn tynnu sylw at y gwahaniaethau, ond hefyd yn siarad am debygrwydd, e.e. mae pawb yn hoffi cofleidio a mwynhau dyddiau arbennig gyda'i gilydd ac yn gallu helpu ei gilydd i fod yn gryf.

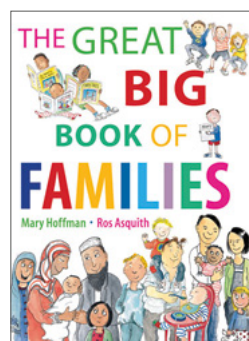
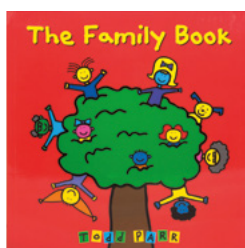
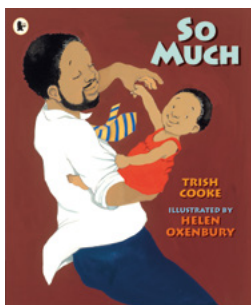
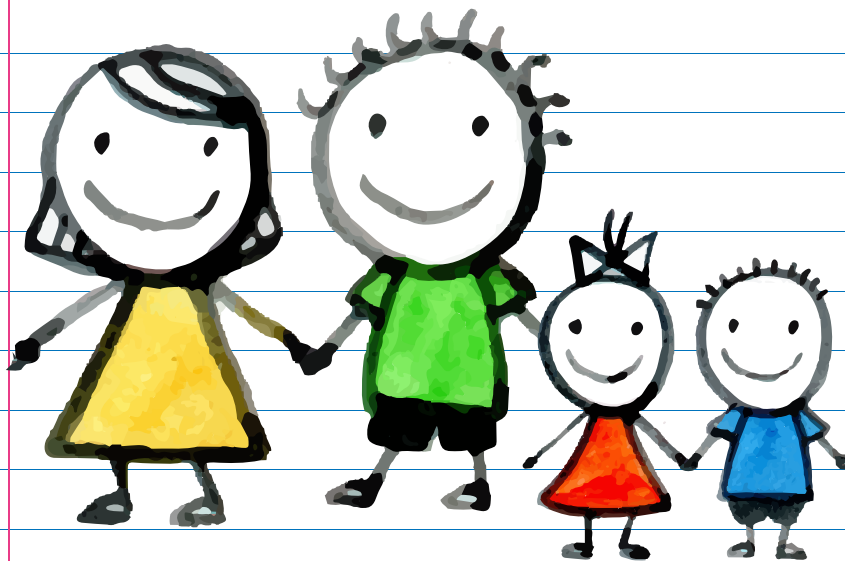
Siaradwch am adegau y maent yn teimlo eu bod yn perthyn yn eu teulu - prydau bwyd, pen-blwyddi, pan fydd pawb yn gwylio ffilm gyda'i gilydd neu pan maent yn beicio gyda'i gilydd, pan maent yn chwerthin neu eisiau cwtsio.

Siaradwch â phob plentyn am ei lun ef neu hi. Ysgrifennwch eu sylwadau ar y gwaelod.

Cyfunwch yr holl ddarluniau i greu llyfr dosbarth o'r enw 'Ein Teuluoedd' a'i arddangos. Os oes amser, gofynnwch i'r plant siarad am eu tudalen yn ystod amser dangos a dweud.



FY NHŲULU





Rwy'n perthyn yn fy nosbarth

Nod

Cynorthwyo'r plant i feddwl am y grwpiau y maent yn perthyn iddynt – yn benodol eu cymuned yn yr ysgol a chyfeillgarwch. Eu haddysgu bod pob aelod o'r grŵp yn unigryw ac yn bwysig (Erthyglau 15, 20, 29 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol).

BETH I'W WNEUD

Eglurwch wrth y plant eich bod i gyd yn perthyn i'r un grŵp - eich dosbarth. Sut rydych chi'n gwybod hyn? Rydych yn ymgasglu yma bob dydd/efallai eu bod yn gwisgo gwisg ysgol/enw'r dosbarth.

Mae perthyn yn deimlad braf. Pam? Dydych chi byth ar eich pen eich hunan. Efallai'ch bod yn teimlo'n bwysig ac yn ddiogel. Mae'n gwneud i chi deimlo bod ots gan bobl amdano. Gofynnwch iddynt am eu hawgrymiadau eu hunain.

Eglurwch eich bod yn mynd i greu 'coeden perthyn'. Bydd ffotograffau o bawb yn y lleoliad, gan gynnwys yr oedolion.

Rhowch enwau pawb mewn bag, gan gynnwys pob oedolyn. Gofynnwch i bob plentyn dynnu enw allan a thynnu llun o wyneb y person hwnnw. Argraffwch nhw i gyd – sicrhewch nad ydynt yn fwy na 5cm sgwâr.

Nawr mewn grwpiau bach, gofynnwch i'r plant greu dail ar gyfer y goeden. Dosbarthwch ddarnau o gerdyn/papur trwchus. Dylai pob plentyn ddewis lliw, paentio un o'u dwylo a gwneud print llaw. Pan fyddant yn sych,

torrwch o gwmpas siâp y llaw i greu eu deilen nhw, a gludwch eu ffotograff ar y ddeilen. Os gallan nhw, gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu eu henwau ar y cefn, neu helpwch nhw i wneud hyn. Gwnewch dwll ym mhob deilen a rhoi rhuban drwyddo er mwyn ei hongian ar y goeden.

Defnyddiwch naill ai'r canghennau a'r pot o gerrig i greu coeden 3D, neu defnyddiwch y papur tusw brown/papur crepe i greu siâp coeden 2D ar wal arddangos.

Yn ystod amser grŵp, gofynnwch i'r plant os ydyn nhw'n gallu gweld eu deilen. Tynnwch sylw at y ffaith fod pob deilen yn unigryw ac yn arbennig – yn union fel nhw, nid oes unrhyw ddwy ddeilen yr un peth. Trafodwch sut yr ydym ni gyd yn perthyn i'n grŵp a bod gennym sawl cyfeillgarwch arbennig yn y grŵp. Fel aelodau o'n grŵp rydym ni gyd yn gofalu am ein gilydd. Sut?

Trafodwch beth mae'n ei olygu i fod yn ffrind da. Sut dylen nhw ymddwyn tuag at ei gilydd? Ymhlith y syniadau efallai y bydd rhannu, gwrandao ar eraill, helpu, parchu syniadau gwahanol, caredigrwydd. Ysgrifennwch y syniadau hyn ar ddail ychwanegol a'u hychwanegu at y goeden perthyn.

Bydd angen

I wneud 'coeden perthyn':

- Camera digidol a ffordd o argraffu ffotograffau
- Cardiau enw (mewn bag)
- Paent, brwshys, papur trwchus neu gerdyn
- Tyllwr
- Rhuban neu gortyn
- Canghennau mewn pot planhigyn gyda cherrig neu bapur tusw brown/papur crepe i greu boncyff coeden a changhennau

Rwy'n perthyn yn fy nosbarth

NODIADAU I'R ATHRO

Defnyddiwch y gweithgaredd hwn i alluogi plant i ddeall fod ganddyn nhw hawliau. Dylid annog plant i ddeall eu bod yn perthyn (Erthygl 15 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol).

Pwysleisiwch fod ganddyn nhw hawl i gwrdd â'u ffrindiau a chwarae gyda nhw (Erthygl 20 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol). Weithiau, bydd yn well gan blant weithio neu chwarae ar eu pennau eu hunain. Mae hawl ganddyn nhw hefyd i'w llais gael ei glywed. Mae hawliau'n golygu cyfrifoldebau a dylid cynorthwyo'r plant i ddeall y dylen nhw warchod hawliau a rhyddid plant eraill yn y grŵp (Erthygl 29 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol).

GWAITH ESTYNEDIG

Yn ôl yr angen ar gyfer eich dosbarth, datblygwch ymhellach yr ymwybyddiaeth o'u hawliau ac archwilio cyfrifoldebau tuag at eraill yn y grŵp. Bydd hyn yn gwneud iddyn nhw ystyried eu rôl i ofalu am eu ffrindiau, gwrando arnyn nhw a sicrhau eu bod yn hapus. Gan ddefnyddio'r goeden perthyn, gofynnwch y cwestiynau canlynol:

- **Mae gennym ni gyd yr hawl i berthyn i'n grŵp.** Sut gallwn ni sicrhau bod ein holl ffrindiau'n cael eu cynnwys?
- **Mae gennym ni gyd yr hawl i gwrdd â'n ffrindiau a chwarae gyda nhw.** Pan na fydd plant eraill yn eich cynnwys mewn gemau, sut rydych chi'n teimlo? Sut gallwn ni sicrhau bod pawb yn teimlo eu bod wedi cael eu cynnwys?
- **Mae gennym ni gyd yr hawl i chwarae ar ein pennau ein hunain a pheidio ymuno.** Ydych chi eisiau chwarae gyda'ch gilydd drwy'r amser? Allwch chi feddwl am amser pan roeddech chi eisiau chwarae ar eich pen eich hunain a ddim yn dymuno ymuno mewn gweithgaredd? Sut gwnaethoch chi ddweud wrth y plant eraill heb frifo eu teimladau?

Mae gennym gyfrifoldeb i ddiogelu hawliau a rhyddid ein ffrindiau. Ydych chi'n gwrando ar eich ffrindiau? Sut ydych chi'n gofalu amdanynt? Sut ydych chi'n gwneud iddyn nhw deimlo'n hapus?

Gellir ysgrifennu'r syniadau hyn ar ddail ychwanegol a'u hychwanegu at y goeden perthyn.



Dewisiadau a lleisiau

Gwybodaeth am y wers hon

Mae gan blant yr hawl i gael eu clywed - mae'n rhoi synnwyr o hyder a hunaniaeth iddyn nhw. Trwy'r gweithgareddau hyn, bydd plant yn deall bod eu barn yn bwysig ac y gallan nhw wneud penderfyniadau drostyn nhw eu hunain. Bydd y plant hefyd yn dysgu sut i fynegi eu teimladau.



CYD-DESTUN HAWLIAU DYNOL

Bydd y gweithgareddau hyn yn gofyn i blant archwilio Erthyglau 1, 19, 21 a 27 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol ac Erthyglau 5, 12, 13 a 14 Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn. Byddan nhw'n dangos bod gennym ni gyd hawl i gael, mynegi a rhannu syniadau, ac mae gennym ni gyd hawl i'n ffordd ni o fyw a byw mewn democratiaeth. Caiff plant eu hannog i fynegi eu barn eu hunain, eu rhannu mewn amrywiaeth o ffyrdd a gwneud penderfyniadau mewn grwpiau. Byddan nhw'n profi grym eu lleisiau.

DATGANIAD CYFFREDINOL O HAWLIAU DYNOL

Mae gen i fy syniadau fy hun.

Mae pob llais yn cyfri a chônt eu cymryd o ddifri

Erthygl 1

Cawn ni gyd ein geni'n rhydd.

Mae gennym ni gyd ein meddyliau a'n syniadau. Dylen ni gyd gael ein trin yn yr un ffordd

Gallaf ddweud beth rwy'n ei feddwl a rhannu fy syniadau

Erthygl 19

Mae gennym ni gyd hawl i wneud ein penderfyniadau ein hunain, i feddwl beth fynnwn, i ddweud beth rydym yn ei feddwl ac i rannu ein syniadau gyda phobl eraill

Gallaf i gymryd rhan mewn penderfyniadau a dweud beth sy'n digwydd yn fy meithrinfa

Erthygl 21

Mae gennym ni gyd hawl i gymryd rhan yn llywodraeth ein gwlad

Mae gen i ddewisiadau a gallaf leisio barn am yr hyn sy'n digwydd yn fy mywyd

Erthygl 27

Mae gennym ni gyd hawl i'n ffordd o fyw ein hunain

CONFENSIWN Y CENHEDLOEDD UNEDIG AR HAWLIAU'R PLENTYN

Mae gan bob un ohonom ni farn a gallwn ni dweud beth rydym yn ei feddwl

Erthygl 5

Rhaid parchu gallu plant i wneud eu dewisiadau eu hunain

Gallaf ddweud yr hyn rwy wir yn ei feddwl neu ei deimlo

Erthygl 12

Mae gan bob plentyn hawl i ddweud beth maen nhw'n ei feddwl, ei deimlo ac yn ei ddymuno am fywyd. Mae gan bob plentyn hawl i'w lais gael ei gilywed

Gallaf ddarganfod pethau trwy siarad, tynnu llun ac ysgrifennu

Erthygl 13

Mae gan bob plentyn hawl i fynegi ei feddyliau a'i farn

Gallaf ddewis fy nghrefydd a'm credoau

Erthygl 14

Mae gan bob plentyn hawl i feddwl beth mae'n ei ddewis ac ymarfer ei grefydd

YN GYNWYSEDIG YN YR ADNODD HWN

- Tri gweithgaredd
- **Taflen Adnoddau 2** Wynebau'n cyfleu teimladau

GWEITHGAREDDAU DYSGU

Bydd pob gweithgaredd yn cymryd tua 10 munud. Maen nhw i gyd yn dilyn ei gilydd (ac ni ellir eu cwblhau ar wahân).

Pan fyddwch yn defnyddio'r gwersi hyn, rydym yn argymhell eich bod yn lawrlwytho'r canlynol er gwybodaeth:

- Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol www.amnesty.org.uk/udhr
- Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn www.unicef.org/rightsite/files/uncrcchildfriendlylanguage.pdf

Rwy'n mwynhau, dwi ddim yn mwynhau

Nod

Cynorthwyo'r plant i feddwl am yr hyn y maent yn ei hoffi ac nad ydynt yn ei hoffi yn eu lleoliad, a dechrau mynegi eu barn (Erthyglau 1 a 19, Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol).

BETH I'W WNEUD

Mewn cylch neu mewn grwpiau bach, gofynnwch i'r plant beth maen nhw ei fwynhau a'r hyn nad ydynt yn ei fwynhau yn y dosbarth. Beth yw eu hoff leoedd? (Llyfrgell, ardal goginio, gardd, siglen). Hoff weithgareddau? (Cyfri, tynnu llun, dod â theganau i'r ysgol). Oes unrhyw le nad ydynt yn hoffi mynd iddo? Neu bethau nad ydynt yn hoffi eu gwneud?

Gallech ofyn iddyn nhw gau eu llygaid a meddwl am rywbeth y maent wir yn hoffi ei wneud yn y dosbarth a pham. Anogwch nhw i orffen y brawddegau hyn

...
Yr hyn dw i'n ei hoffi fwyaf am ein dosbarth yw
... oherwydd...
Yr hyn dw i ddim yn ei fwynhau yw
... oherwydd...

Rhowch amser iddyn nhw rannu eu teimladau mewn grwpiau, heb fod yn fwy na phedwar, gan ddangos o bosibl yr ardaloedd a'r gweithgareddau a grybwyllwyd ganddyn nhw i chi.

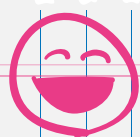
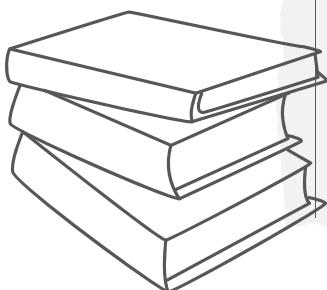
Nesaf, gofynnwch iddyn nhw dynnu lluniau i ddarlunio'r hyn yr oedden nhw'n sôn amdano (gallen nhw hefyd dynnu ffotograffau, gwneud modelau neu wneud recordiad

Bydd angen

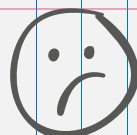
- Camerau digidol a ffordd o storio/argraffu ffotograffau
- Recordydd llais
- Papur mawr, pennau, pensiliau, deunydd sothach, glud, paent, siswrn

llais). Dywedwch wrthyn nhw y byddwch yn dod o amgylch y dosbarth i ysgrifennu eu geiriau sy'n disgrifio beth mae eu llun yn ei ddangos.

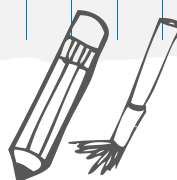
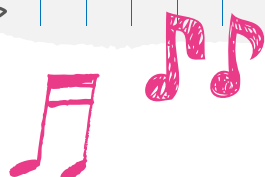
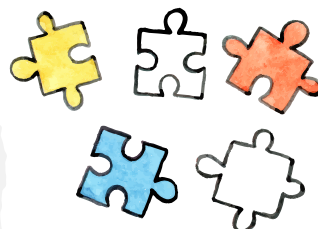
Trafodwch gyfraniad pob plentyn. Rhowch y drafodaeth hon yng nghyd-destun hawliau dynol, yn benodol Erthyglau 1 a 19 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol. Anogwch nhw i feddwl amdanynt nhw'u hunain fel pobl sydd â hawliau, 'ac mae gen i'r hawl i ddweud yr hyn dw i'n ei feddwl a rhannu fy syniadau'.



RWY'N HOFFI
darllen
y pwll tywod
cerddoriaeth
tynnu llun
jig-sos



DW I DDIM
YN HOFFI
rhedeg
cyfri
tacluso



Dweud eich dweud



Bydd angen

- Modelau, darluniau, ffotograffau a recordiadau o Weithgaredd 1
- Papur mawr, glud, siswrn, peniau, pensiliau
- **Taflen Adnoddau 2**
Wynebau'n cyfleu teimladau (un set i'r athro)

Nod

Ymestyn gallu'r plant i fynegi eu barn eu hunain a phenderfynu beth maen nhw'n ei hoffi a beth nad ydyn nhw'n ei hoffi yn eu lleoliad (Erthyglau 1 a 19 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol).

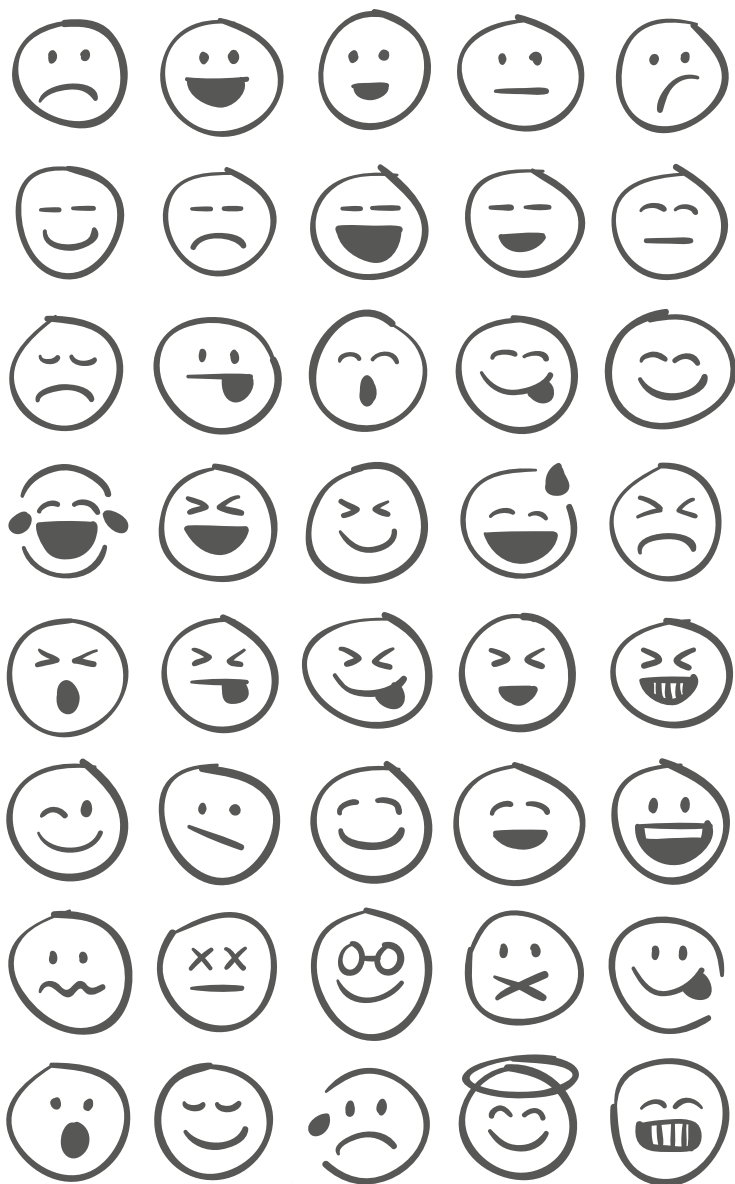
BETH I'W WNEUD

Atgoffwch y plant o'r hyn y gwnaethon nhw neu y darlunion nhw yng Ngweithgaredd 1, er mwyn mynegi'r hyn roedden nhw'n ei hoffi ac nad oedden nhw'n ei hoffi am y gweithgareddau a lleoliadau yn y dosbarth.

Gwnewch ddiagram mawr o'ch lleoliad - eglurwch eich bod yn mynd i ddarlunio eu hoff ardaloedd a'r ardaloedd y maent yn eu hoffi leiaf.

Argraffwch Daflen Adnoddau 2 Wynebau sy'n cyfleu Teimladau. Trafodwch y gwahanol fynegiadau a sut y gallen nhw fod yn berthnasol i sut y maent yn teimlo am bob ardal ar y diagram. Cytunwch ar ba wynebau ddylai fynd i ba le. Anogwch nhw i ddarlunio, torri a gludo'r wynebau mewn ardaloedd perthnasol ar y diagram ar eu pennau eu hunain.

Atgoffwch y plant am Erthyglau 1 a 19 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol, a 'Mae gen i hawl i gael fy meddyliau a syniadau fy hun'.



Eich llais, eich dewis

Bydd angen

- Diagram o'ch lleoliad o Weithgaredd 2

Nod

Archwilio'r broses o wneud penderfyniadau - gweithio gyda'ch gilydd a chydabod bod gan bawb deimladau dilys ac y dylid rhoi gwerth cyfartal iddyn nhw. Annog y plant i ddweud eu dweud ar y penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau a datblygu dealltwriaeth o sut gallan nhw ddylanwadu ar yr hyn sy'n digwydd yn eu lleoliad.

BETH I'W WNEUD

Mewn cylch, gofynnwch:

- Pwy sy'n gwneud penderfyniadau?
- Pam mai nhw sy'n eu gwneud?
- Pa benderfyniadau rydych chi'n cael eu gwneud drosoch chi'ch hunan gartref ac yn yr ysgol? (Beth i'w wisgo? Bwyta? Darllen? Ble i fynd? Beth i'w wneud?)
- Pa benderfyniadau ydych chi wedi eu gwneud drosoch chi'ch hunain ers i chi godi bore 'ma?
- Ydy oedolion yn gwrando ar yr hyn sydd gennych i'w ddweud am bethau sy'n effeithio arnoch chi?
- Pa benderfyniadau hoffech chi eu gwneud?

Rhowch enghreifftiau personol i helpu'r plant i feddwl am benderfyniadau y maent wedi eu gwneud. Er enghraifft: 'Neithiwr penderfynais i fynd i nofio; gwisgais fy hoff ddillad bore ma'. Allech chi hefyd dynnu sylw at rai o'r penderfyniadau yr ydych chi wedi gweld y plant yn eu gwneud.

Dangoswch y diagram o Weithgaredd 2 a thrafod eu hoff ardaloedd, yr ardaloedd nad ydynt yn cael eu defnyddio, gweithgareddau ac adnoddau y maent yn eu hoffi ac nad ydynt yn eu hoffi. Oes gwahaniaethau rhwng yr hyn yr oedd y bechgyn a'r merched yn ei feddwl? Neu unrhyw grwpiau eraill?

Eglurwch eich bod bellach yn eu gwneud nhw'n gyfrifol am wneud newid i'w lleoliad. Pwysleisiwch fod gan bob person ran i'w chwarae yn y broses o wneud penderfyniad. Mae llais pawb yn cyfri.

Felly, beth rydych chi'n meddwl fydd yn gwneud eich dosbarth yn well? Pe bai gennych amser 'dewis rhydd', beth fydddech chi'n ei ddewis? Gofynnwch iddyn nhw am resymau dros eu dewis.

Gallai'r newid gynnwys:

- Ail-drefnu ardal nad yw'r plant yn ei defnyddio
- Addasu cyfleusterau ardal
- Dewis gweithgaredd newydd i'w ychwanegu at y diwrnod, neu'r pwnc ar gyfer amser cylch
- Meddwl am fynediad cyfartal ar gyfer pob plentyn i bob ardal

Os oes sawl awgrym, gall y plant feddwl am ffordd deg o benderfynu pa un i'w ddewis? Oes angen i chi gymryd pleidlais? (Gweler y gwaith estynedig). Mae hyn yn dangos iddyn nhw fod rhaid iddyn nhw wneud dewis a chyfaddawdu. Gwnewch y newid! Os yw'n briodol, gofynnwch i'r plant eich helpu i'w wneud.

Trafodwch y canlyniad a sut y gwnaethoch y penderfyniad terfynol. Mae'n bwysig eich bod yn pwysleisio ystyr cyfaddawd a bod gan bawb farn ddilys. Atgoffwch y plant o'r canlynol:

- Erthygl 1 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol, ac mae gen i fy syniadau fy hun. Mae pob llais yn cyfri;
- Erthygl 21 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol, a galla' i gymryd rhan mewn penderfyniadau a dweud beth sy'n digwydd yn fy meithrinfa.



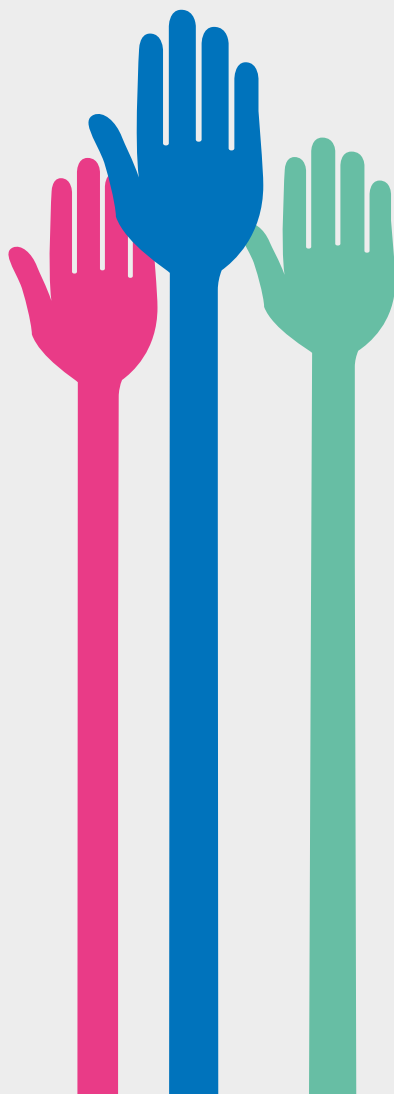
Eich llais, eich dewis

NODIADAU I'R ATHRO

Gall plant iau ganolbwyntio ar ardaloedd a gweithgareddau (profiadau go iawn). Gallai fod yn ddiddorol i gynorthwyo plant hŷn i rannu eu barn ar brofiadau haniaethol fel trefn o fewn y diwrnod a ffyrdd o gynnwys eu rhieni/gofalwyr yn y lleoliad.

GWAITH ESTYNEDIG

Gyda phlant hŷn, cyflwynwch y syniad o bleidleisio. Os oes ceisiadau sy'n gwrthdaro o ran newid, gwnewch arolwg o faint o blant sydd eisiau beth a chyfri'r canlyniadau. Bydd hyn yn eu cyflwyno i'r syniadau o ddemocratiaeth a phenderfyniadau mwyafrifol, cymryd tro a pharchu barn ein ffrindiau. Fel arall, sefydlwch safle pleidleisio neu gofynnwch iddyn nhw roi eu dwylo i fyny ar gyfer y tri dewis mwyaf poblogaidd.



Llesiant

Gwybodaeth am y wers hon

Mae nifer o ffactorau'n cyfrannu at synnwyr plentyn o lesiant personol, gan gynnwys cael cartref, bwyta'n dda, mynediad at ofal iechyd, a chyfleoedd i chwarae, dilyn diddordebau a chael seibiant. Trwy gyfrwng y gweithgareddau hyn, bydd plant yn dysgu pwysigrwydd ymlacio, a'r hyn sydd ei angen arnyn nhw er mwyn cael bywyd da. Caiff y syniadau hyn eu harchwilio trwy ddychymyg, cerddoriaeth, symud, celf a straeon.



Y CYD-DESTUN HAWLIAU DYNOL

Bydd y gweithgareddau hyn yn gofyn i'r plant archwilio Erthyglau 22, 24, 25 a 28 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol ac Erthyglau 27, 29 a 31 Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn. Bydd yn cyflwyno'r cysyniad o seibiant a chwarae a pham y mae'n bwysig. Mae hefyd yn codi syniadau ynglŷn â pha ddiogelwch a hawliau sydd eu hangen yn benodol ar blant.

DATGANIAD CYFFREDINOL O HAWLIAU DYNOL

Rwy'n gallu mwynhau cerddoriaeth, celf, crefft a chwaraeon

Erthygl 22

Dylen ni gyd gael hawl i fwynhau cerddoriaeth, celf, crefft, chwaraeon a defnyddio ein sgiliau

Galla' i gael amser i chwarae ac ymlacio

Erthygl 24

Mae gennym ni gyd hawl i gael seibiant rhag gwaith ac i ymlacio

Galla' i gael cartref hapus gyda digon i'w fwyta a gwisgo, a meddyg os bydda' i'n sâl.

Erthygl 25

Mae gennym ni gyd hawl i gael bywyd da, gyda digon o fwy, dillad, cartref a gofal iechyd

Galla' i gael tawelwch a heddwch pan fydd ei angen arna i

Erthygl 28

Mae gennym hawl i gael heddwch a threfn fel y gallwn ni gyd fwynhau hawliau a rhyddid yn ein gwlad ein hunain a thros y byd

CONFENSIWN Y CENHEDLOEDD UNEDIG AR HAWLIAU'R PLENTYN

Dylwn i gael bwyd, dillad a lle diogel i fyw

Erthygl 27

Mae gan bob plentyn hawl i gael safon byw priodol

Dylwn i gael fy addysgu am heddwch a'm hannog i wneud fy ngorau

Erthygl 29

Dylai addysg plentyn ddatblygu eu doniau a'u galluoedd. Dylai eu helpu hefyd i ddysgu byw'n heddychlon, diogelu'r amgylchedd a pharchu pobl eraill

Galla' i chwarae a chael seibiant

Erthygl 31

Mae gan bob plentyn hawl i ymlacio a chwarae

YN GYNWYSEDIG YN YR ADNODD HWN

- Tri gweithgaredd
- **Taflen Adnoddau 5** Delweddu

GWEITHGAREDDAU DYSGU

Bydd pob gweithgaredd yn cymryd tua 15 munud. Maent yn dilyn ei gilydd ond gellir eu cwblhau ar wahân.

Wrth ddefnyddio'r gwersi hyn, rydym yn awgrymu eich bod yn lawrlwytho'r canlynol er gwybodaeth:

- Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol www.amnesty.org.uk/udhr
- Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn www.unicef.org/rightsite/files/uncrcchildfriendlylanguage.pdf

Ymlaciwch!

Nod

Dangos pwysigrwydd ymlacio a sut mae hwn yn teimlo (Erthyglau 22 a 24 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol).

BETH I'W WNEUD

Mewn cylch, gofynnwch sut mae'r plant yn teimlo pan fyddant yn deffro. Wedi blino neu'n hollol effro? Ac ar ddiwedd diwrnod prysur?

Eglurwch eich bod yn mynd i chwarae cerddoriaeth y gallan nhw ddawnsio iddi mewn unrhyw fodd y maent yn ei ddymuno. Efallai y byddan nhw eisiau symud yn gyflym neu'n araf, rhedeg, gorwedd, dawnsio yn yr unfan.

Dechreuwch gyda cherddoriaeth feddal a lliniarus. Ar ôl rhai munudau, newidiwch i fiwsig cyflym egniol iawn. Parhewch i newid y cyflymdra. Gorfennwch gyda darn o gerddoriaeth ymdeithio sy'n fywiog ac uchel ac anogwch y plant i neidio, rhedeg, troelli... tan eu bod allan o wynt!

Nawr, gofynnwch iddyn nhw orwedd yn dawel gyda'u llygaid ar gau. Rhowch gerddoriaeth dyner, ymlaciedig ymlaen. Darllenwch Daflen Adnoddau 5 Delweddu gan ofyn i'r plant ddychmygu eu bod yn eu lle arbennig. Pan fyddan nhw'n dawel ac yn ymlaciedig, dewch â nhw yn ôl at y cylch/ carped/cadeiriau. Sut ydych chi'n teimlo? Sut oeddech chi'n teimlo yn ystod pob darn o gerddoriaeth?

Anogwch drafodaeth am eu hawl i gael seibiant ac ymlacio.

Gofynnwch am adegau pan roedd angen llawer o amser arnyn nhw i gael seibiant (pan oedden nhw'n sâl neu'n brysur) a sut mae cael seibiant yn gwneud iddynt deimlo (yn dawel a hapus).

CWESTIYNAU CYNORTHWYOL

- Sut oedd hi'n teimlo i symud yn araf/cyflym?
- Beth wnaethoch chi ei fwynhau fwyaf?
- Sut oeddech chi'n teimlo wrth ddychmygu eich lle arbennig?
- Sut byddech chi'n teimlo pe na fyddech yn gallu cael seibiant pan fyddwch wedi blino?

Anogwch nhw i ddefnyddio iaith hawliau, e.e. 'Mae gen i hawl i gael seibiant pan fydda' i wedi blino'.



Bydd angen

Ar gyfer gwers delweddu:

- System gerddoriaeth, e.e. ffôn clyfar, chwaraewr CD, iPod, gliniadur
- Cerddoriaeth o wahanol fath, cyflymdra a thempo. Er enghraifft, cerddoriaeth glasurol dawel ac ymlaciedig, roc uchel a chyflym, hwiangerdd, cerddoriaeth o amrywiaeth o wledydd a diwylliannau
- Gofod mawr er mwyn symud yn rhwydd
- **Taflen Adnoddau 5 Delweddu** (un copi i'r athro)



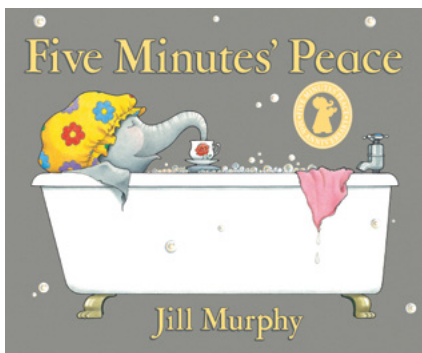
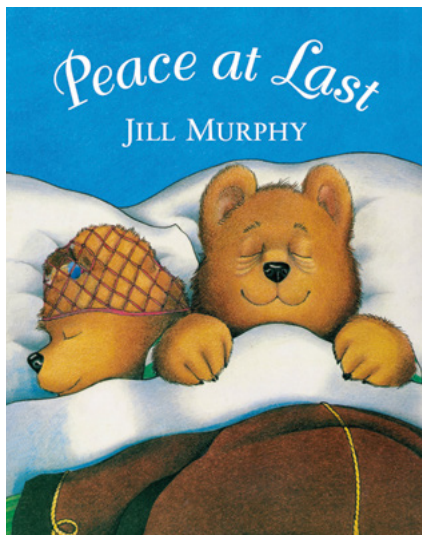
Heddwch a thawelwch

Nod

Datblygu ymwybyddiaeth o'r rheswm pam mae angen adegau o wneud gweithgaredd ac adegau ar gyfer heddwch a thawelwch arnon ni.

BETH I'W WNEUD

Fel dosbarth, darllenwch un o'r llyfrau (isod) neu'r ddau ohonynt. Trafodwch y lluniau a'r stori. Darllenwch deitl y llyfrau. Eglurwch fod heddychlon yn golygu pwylllog a thawel.



PWYNTIAU TRAFOD PEACE AT LAST

- Sgwn i pam mae Mr Bear wedi blino!
- Beth mae e wedi bod yn ei wneud? Beth sy'n eich gwneud chi'n flinedig?
- Beth sy'n cadw Mr Bear ar ddi-hun? Rhestrwch y synau.
- Ble mae e'n ceisio cysgu? Edrychwch drwy'r lluniau eto er mwyn cefnogi hyn
- Ydych chi erioed wedi cysgu ar y llawr/yn y gadair, yn y gegin/yr ardd/y car? Trafodwch sut y byddai Mr Bear wedi teimlo wrth wneud hwn.
- Sut rydych chi'n teimlo pan rydych chi wir yn flinedig? Pa synau sy'n eich cadw chi ar ddi-hun?
- Pa synau allwch chi eu clywed nawr ac a fydden nhw'n eich cadw chi ar ddihun?

PWYNTIAU TRAFOD FIVE MINUTES' PEACE

- Pam roedd Mrs Large eisiau pum munud o dawelwch?
- Beth sy'n digwydd pan mae hi'n ceisio cuddio yn y bath? (Defnyddiwch y lluniau fel cymorth)
- Sut caiff ei hamser tawel hi ei ddifetha?
- Wnaeth hi fwynhau gwrando ar Lester yn chwarae *Twinkle, Twinkle Little Star* ac ar Laura'n darllen *Little Red Riding Hood*?
- Ble aeth hi nesaf i geisio cael ychydig o dawelwch?
- Gafodd hi dawelwch?

Bydd angen

- *Peace at Last* gan Jill Murphy
- *Five Minutes' Peace* gan Jill Murphy
- Offerynnau cerdd (drymiau, symbalau, clychau, maracas, ffon glaw, castanetau, clychau, tambwrîn)

Dosbarthwch yr offerynnau cerdd. Gofynnwch i'r plant eu chwarae'n uchel. Nawr yn dawel. Beth oedd y sain uchaf? Dywedwch wrthyn nhw wneud gymaint o sŵn a phosibl tan i chi ddal eich dwylo i fyny. Pa mor uchel oedd e? Pa synau fyddai'n eu cadw nhw ar ddi-hun? Gofynnwch iddyn nhw ddynwared y synau -- Bang! Crash! Smash! Bŵm!

Trafodwch sŵn a heddwch a phrofiadau'r plant eu hunain. Ydych chi'n hoffi sŵn neu dawelwch? Pam? Oes adegau pan mae'n dda cael heddwch a thawelwch? (teimlo'n flinedig, rhwystredig? Angen amser i feddwl? Newydd fod yn rasio o gwmpas mewn parti neu'n rhedeg ar ôl eich gilydd?).

Siaradwch am y gwahanol ffyrdd o ddisgrifio heddwch a thawelwch, e.e. gwneud dim byd, ymlacio, rhoi'ch traed i fyny, dadflino.

Efallai y byddwch am ofyn i'r plant dynnu llun neu baentio lluniau o 'heddwch a thawelwch' a beth mae'n ei olygu iddyn nhw. Os oes amser, trafodwch eu hymatebion.

Gorffennwch drwy siarad am ba mor bwysig yw hi i gael amseroedd tawel a pheidio bod yn swmlyd pan fydd pobl eraill eisiau tawelwch. Beth fyddwch yn ei wneud pe byddech eisiau tawelwch ond na fyddai'r sŵn yn dod i ben? Sut byddech chi'n teimlo (crac, digalon, dig)? Yng nghyd-destun hawliau dynol, atgoffwch nhw o Erthygl 28 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol, ac 'Mae gen i hawl i gael heddwch pan fydd ei angen arna i.'

Y bywyd da



Nod

Annog dealltwriaeth o beth mae pob plentyn ei angen i fyw bywyd iach a hapus a datblygu eu personoliaethau'n llawn (Erthyglau 22 a 25 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol).

Bydd angen

I wneud collage

- Darnau mawr o bapur
- Paent, siswrn, glud
- Lluniau ar gyfer collage (darparwch lawer o ddewis a delweddau sy'n portreadu amrywiaeth o ffyrdd o fyw)

BETH I'W WNEUD

Gofynnwch i'r plant beth maen nhw ei angen er mwyn cael bywyd da. Gwiriwch eu bod yn deall beth mae hyn yn ei olygu gyda chwestiynau fel: Beth sydd ei angen arnon ni pan fyddwn yn llwglyd a sychedig? Beth sydd ei angen arnon ni os ydyn ni'n oer? Neu'n sâl?

Nawr, helpwch nhw i wneud collage ar ddarn mawr o bapur. Gofynnwch iddyn nhw dynnu llun o'u hunain yn y canol. Gallan nhw gynnwys aelodau eraill o'r teulu/pobl arbennig. Wedyn, gallan nhw dorri lluniau o hen gylchgronau neu dynnu lluniau o bethau y maent eu hangen (bwyd, dŵr, llyfrau, dillad, tai, meddygon, cerddoriaeth, pêl droed ac ati.) a'u gludo. Helpwch nhw i labelu'r lluniau.

NODIADAU I'R ATHRO

Wrth iddynt greu eu collage, anogwch sgysiau am yr hyn y maent wedi ei greu yn y llun cyntaf. Atgoffwch nhw o Erthygl 25 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol a'u hannog i feddwl am iaith eu hawliau a'i defnyddio, er enghraifft 'Mae gen i hawl i gael bwyd pan fyddaf yn llwgu' ac 'Mae gen i hawl i gael meddyginiaeth pan fyddaf yn sâl'.

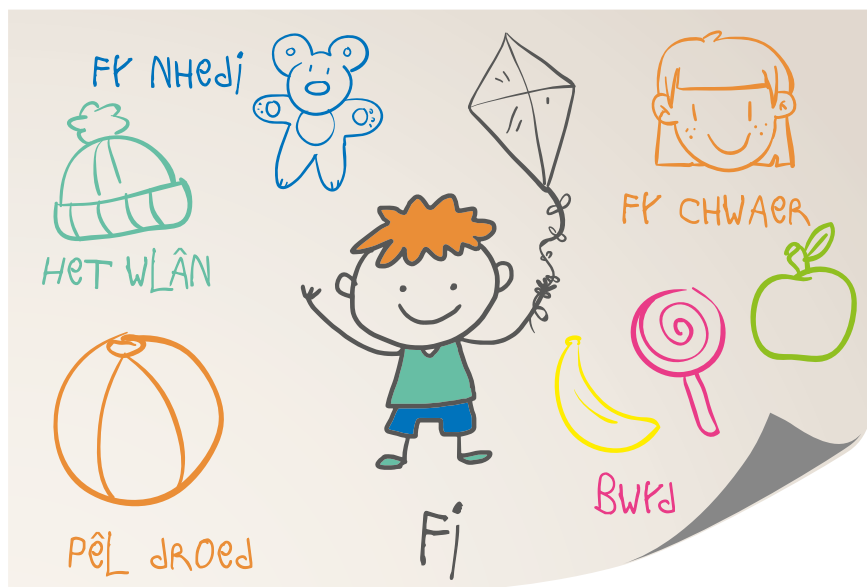
GWAITH ESTYNEDIG

Ewch â'r plant allan. Ystyriwch daith i'r parc neu goedwig sydd gerllaw os nad oes gofod tu allan ar gael. Ewch ag arth neu degan meddal gyda chi a chrëwch stori.

Efallai bod yr arth ar goll. Ydy'r arth wedi blino neu eisiau bwyd? Beth sydd ei angen ar yr arth? Anogwch y plant i ddod o hyd i ffyrdd o ddiwallu'r anghenion hyn (adeiladu lloches a dod o hyd i ddail fel blancedi).

Atgoffwch y plant fod gan yr arth hawl i fyw yn rhywle. Mae ganddo hawl i gael bwyd a theimlo'n gynnes a diogel.

Os yw amser yn caniatáu, dilynwch hyn gyda darluniau neu fodelau o'r lloches.



Gwybodaeth am y wers hon

Mae helpu plant i gael rheolaeth dros eu cyrff a'r hyn sy'n digwydd iddyn nhw mor bwysig. Mae'r gweithgareddau hyn yn annog plant i ddeall grym dweud 'Na!' ac i gael yr hyder i wybod bod eu cyrff yn perthyn iddyn nhw. Bydd y dysgu'n datblygu ymwybyddiaeth ynglŷn â byw bywyd diogel a gwerth chweil.



CYD-DESTUN HAWLIAU DYNOL

Mae Erthyglau 3, 4, 5 a 22 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol ac Erthyglau 6, 24, 32 a 37 y Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Plentyn, yn gysylltiedig trwy thema cyrff. Mae'r gweithgareddau hyn yn dangos bod gennym ni gyd hawl i dderbyn gofal, cael cartref a digon o arian i fyw. Maen nhw hefyd yn cyflwyno ein hawl i fyw bywyd yn rhydd rhag caethwasiaeth ac artaith.

DATGANIAD CYFFREDINOL O HAWLIAU DYNOL

Dylwn i deimlo'n hapus ac yn rhydd

Erthygl 3

Mae gennym ni gyd hawl i fywyd, ac i fyw mewn rhyddid a diogelwch

Ni alla' i orfodi pobl i wneud pethau drosaf i. Dylen ni weithio gyda'n gilydd

Erthygl 4

Does gan neb hawl i'n gwneud ni'n gaethweision. Ni allwn ni wneud unrhyw un arall yn gaethwas.

Ni ddylai unrhyw un fy mrifo

Erthygl 5

Does gan neb unrhyw hawl i'n brifo neu'n harteithio ni

Dylwn i gael cartref a meddyg os bydda i'n teimlo'n sâl

Erthygl 22

Mae gennym ni gyd hawl i gael cartref, cael digon o arian i fyw a chymorth meddygol os ydym yn sâl

CONFENSIWN Y CENHEDLOEDD UNEDIG AR HAWLIAU'R PLENTYN

Dylwn i deimlo'n hapus a bod rhywun yn gofalu amdanaf

Erthygl 6

Mae gan bob plentyn hawl i fywyd

Dylwn i gael dŵr diogel, bwyd a theimlo'n ddiogel, a mynediad at feddyg os bydda' i'n sâl

Erthygl 24

Mae gan bob plentyn hawl i ofal iechyd, dŵr glan a digon o fwyd

Dylwn i gael fy amddiffyn rhag gweithgareddau niweidiol

Erthygl 32

Ni ddylid defnyddio unrhyw blentyn fel llafur rhad na'i orfodi i wneud gwaith sy'n beryglus

Ni ddylai unrhyw un fy nghosbi mewn ffordd sy'n fy mrifo

Erthygl 37

Ni ddylai unrhyw blentyn gael ei frifo na'i arteithio

YN GYNWYSEDIG YN YR ADNODD HWN

- Tri gweithgaredd

GWEITHGAREDDAU DYSGU

Bydd pob gweithgaredd yn cymryd tua 15 munud. Maent yn dilyn ei gilydd ond gellir eu cwblhau ar wahân hefyd.

Wrth ddefnyddio'r gwersi hyn, rydym yn awgrymu eich bod yn lawrlwytho'r canlynol er gwybodaeth:

- Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol www.amnesty.org.uk/udhr
- Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn www.unicef.org/rightsite/files/uncrcchildfriendlylanguage.pdf

Ydw, rwy eisiau hyn, na, dw i ddim eisiau hyn



Bydd angen

- Eitemau meddal i'w taflu (peli, sanau, tedis)

Nod

Dangos ei bod yn iawn i ddweud 'ie' a 'na' ar adegau penodol, a'ch bod o fewn eich hawliau i wrthod cais afresymol (Erthyglau 3, 4 a 5 Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol).

BETH I'W WNEUD

Mewn cylch, trafodwch yr hyn yr ydym yn cytuno ac yn anghytuno i'w wneud, e.e. mae dal llaw oedolyn wrth groesi'r ffordd yn iawn am ei fod yn ddiogel, ond mae'n iawn i beidio â bod eisiau dal llaw ar adegau eraill.

Gofynnwch i'r plant rollo neu daflu eitemau meddal o un plentyn i'r llall. Mae angen i'r taflwr alw enw'r plentyn y maent yn anelu ato, a gall y plentyn hwnnw ddweud 'lawn' ac ymestyn eu dwylo i ddal yr eitem, neu ddweud 'Na' a chroesi eu breichiau.

Trafodwch pam y dywedodd rhai plant 'lawn' ac y dywedodd rhai plant 'Na'. Eglurwch ei bod yn iawn i ddweud na os nad oedden nhw eisiau ei wneud. Cysylltwch eu hymatebion gyda theimladau. Ddywedon nhw na oherwydd eu bod yn teimlo'n anghyfyrdus neu'n nerfus? Eglurwch fod dweud ie neu na yn aml yn dangos beth yr ydym yn ei hoffi neu ddim yn ei hoffi.

NODIADAU I'R ATHRO

Bydd plant yn datblygu dealltwriaeth bod eu cyrff yn perthyn iddyn nhw. Sicrhewch y plant ein bod ni weithiau'n teimlo fel dweud ie ac weithiau na. Os yw'n briodol, siaradwch am Erthyglau 3 a 5 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol, a bod hawl gennym i fyw'n ddiogel, ac nad oes gan unrhyw un hawl i'n brifo ni.



Pawb yn Cydweithio



Bydd angen

- Rhaff fawr
- Darn o ddodrefn trwm y gellir ei symud (desg, cadair, bocs pren)

Nod

Cyflwyno'r syniad a'r manteision a ddaw o bawb yn gweithio gyda'i gilydd fel grŵp.

BETH I'W WNEUD

Cysylltu'r rhaff i'r gwrthrych, a gofyn i un plentyn ei thynnu (ni ddylen nhw allu ei thynnu!) Yn raddol, cynyddwch nifer y plant sy'n tynnu tan i'r gwrthrych symud. Dathlwch eu llwyddiant.

Trafodwch sut na all un person dynnu'r gwrthrych ar ei ben ei hunan – roedd angen mwy a mwy o bobl i helpu.

Atgoffwch y plant o Erthygl 4 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol, a'r syniad y dylen ni gyd helpu a pheidio â disgwyl i bobl eraill wneud pethau drosom ni (peidio â gwneud unrhyw un yn gaethwas i ni).

Tynnwch sylw at ba mor dda roedd pawb yn teimlo pan weithion nhw gyda'i gilydd i dynnu. Nodwch sut roedd gwyllo un person yn gweithio'n galed ar ei ben ei hunan yn gwneud i bawb fod eisiau helpu. Eto, pwysleisiwch Erthygl 4, Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol, ac na allwn orfodi pobl i'n helpu ond y gallwn ni gyd weithio gyda'n gilydd i gyflawni ein nodau.

GAIR ALLWEDDOL

Caethwas: rhywun sy'n eiddo i rywun arall ac sy'n gorfod gwneud beth maen nhw am iddyn nhw ei wneud.



Ble rydym yn byw a beth rydym yn ei wneud

Nod

Meddwl am ble rydym yn byw a phwy sy'n gwneud gwahanol waith yn y cartref (Erthygl 4 a 22 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol).

Bydd angen

- Darnau mawr o bapur (un i bob plentyn)
- Offer gwneud marciau
- Deunyddiau glanhau (brwshys, clytiau, padell lwch, cadachau golchi)

BETH I'W WNEUD

Dosbarthwch ddarn mawr o bapur i bob plentyn. Gofynnwch iddyn nhw dynnu llun cynllun llawr/yr ystafelloedd ble maen nhw'n byw. Gofynnwch iddyn nhw nodi swyddogaeth pob ystafell.

Pan fydd y plant yn darlunio'r ystafelloedd, byddwch yn sensitif i'w hamgylchiadau. Nodwch swyddogaeth bob ystafell yn glir.

Trafodwch fel grŵp: Beth sydd angen ei wneud i'w gadw'n lân ac yn daclus? Er enghraifft, golchi llestri yn y gegin, gwneud gwelyau, glanhau'r bath, rhoi'r dillad yn y golch.

Pa rannau mae'r plant yn helpu i'w glanhau a thacluso? Fydd y gwaith yn cael ei wneud yn gyflymach os ydyn nhw'n helpu? Siaradwch am sut na ddylech chi ddisgwyl i rywun wneud popeth drosoch chi.

Edrychwch ar y deunyddiau glanhau gwahanol. Pwy sy'n eu defnyddio? Ym mha ystafelloedd? Gofynnwch i'r plant i'w hychwanegu at eu llun.

NODIADAU I'R ATHRO

Seiliwch y trafodaethau o gwmpas Erthygl 22 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol, ac mae gennym ni gyd hawl i gael cartref.

Pwysleisiwch bwysigrwydd helpu ein gilydd. Mae hyn yn cysylltu ag Erthygl 4 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol, ac nid oes gennym hawl i orfodi unrhyw un i wneud gwaith i ni.

GWAITH YCHWANEGOL

Anogwch y plant i reoli eu trefn o fynd i'r tŷ bach a golchi dwylo a gosodwch systemau sy'n eu caniatáu i wneud hyn yn annibynnol a chyda phreifatrwydd. Mae hyn yn cynnwys gwisgo a thynnu eu cotiau, er ei fod yn cymryd yn hirach! Mae'n eu dysgu sut i ofalu amdany'n nhw'u hunain.

Troi a gwisgo

Un ffordd o wisgo'u cot i'w i ofyn i'r plant osod eu cotiau ar y llaw gyda'r sip yn wynebu i fyny ac i sefyll wrth ymyl y cwcwll. Yna, mae'r plentyn yn gosod ei freichiau yn y llewys ac yn troi'r got dros ei ben. Mae'r 'tric' hwn yn golygu nad ydyn nhw'n troi mewn cylchoedd wrth chwilio am eu llewys.



Ble rydym yn byw a beth rydym yn ei wneud

**GWAITH ESTYNEDIG
CHWARAE RÔL MEDDYG AC YSBYTY**

Mewn cylch, trafodwch waith meddyg neu nyrs. Ceisiwch gael gwybodaeth ynglŷn â beth yw profiad meddygol y plant.

Eglurwch eich bod chi gyd yn mynd i greu ardal chwarae rôl meddygfa/adran ddamweiniau mewn ysbyty. Beth ddylai fod ynddo? Arwydd meddyg, gwely, cadair, blancedi, cadachau, plastrau, cotiau gwyn, poteli plastig ar gyfer meddyginiaeth, teclynnau meddygol, siartiau, peniau ac ati.

Crëwch ardal a gadael i'r plant adeiladu o'i chwmpas. Gallech chi gynnwys anifeiliaid medal a doliau fel cleifion. Sicrhewch fod merched a bechgyn yn cael y profiad o chwarae rôl meddyg a nyrs.

Siaradwch am sut y mae gweld meddyg yn rhad ac am ddim a sut nad yw plant yn gorfod talu am eu meddyginiaeth yn y wlad hon. Nid yw hi fel yna ym mhob man yn y byd.

Wrth iddyn nhw chwarae, maen nhw'n dysgu am Erthygl 22 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol, a phwysigrwydd gofal iechyd a mynediad iddo.

Nodiadau i'r athro

Mae hwn yn weithgaredd pen agored sy'n cyflwyno pob maes yn y cwricwlwm. Gall fod yn weithgaredd rhannu meddyliau sy'n ymestyn dros gyfnod o amser ac yn ymateb yn uniongyrchol i brofiadau a syniadau'r plant. Yn y modd hwn, rhoddir gwerth ar eu lleisiau a gweithredir ar eu cyfraniadau.

Gadewch i'r plant ddewis sut maen nhw'n cyfranogi. Efallai na fydd rhai eisiau bod yn glaf a chael plant eraill yn eu harchwilio. Os yw'n briodol, cysylltwch hyn ag Erthyglau 3 a 5 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol, a'r ffaith bod gennym hawl i deimlo'n ddiogel a hawl i dderbyn gofal ac nad oes gan unrhyw un hawl i'n brifo ni.

Gwaith celf

Gadewch i'r plant baentio neu liwio amlinelliad o dedi. Darparwch blastrau a gadewch i'r plant eu gosod ar y llun. Gofynnwch i'r plant ddweud wrthoch chi sut cafodd y tedi ei frifo. Gallai trafodaeth estynedig gyffwrdd ag Erthygl 5 y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol, ac nad oes gan unrhyw un hawl i'n brifo ni, ond os ydym yn sâl, weithiau dyna beth sy'n digwydd er mwyn ein gwneud ni'n well.



Geiriau am deimladau

Dyma restr o eiriau am deimladau. Darllenwch drwyddi cyn pob gweithgaredd. Wrth i chi weithio drwy'r gweithgareddau, rhowch gylch o gwmpas unrhyw eiriau y mae'r plant yn eu defnyddio'n gyson ac yn hyderus, rhowch seren wrth ochr unrhyw rai y maent wedi eu crybwyll a thynnu sylw at unrhyw rai yr ydych chi'n teimlo y bydden nhw'n ddefnyddiol iddyn nhw eu dysgu fel y cam nesaf. Bydd hyn yn ymestyn eu 'geirfa' am deimladau.



HAPUS

Balch
Hwyllog
Bodlon
Cyffrous
Cariadus



OFNUS

Gofidus
Wedi dychryn
Wedi cael braw
Nerfus
Pryderus



SYFRDAN

Wedi dychryn
Dryslyd
Wedi rhyfeddu
Wedi arswydo
Wedi cael braw



TRIST

Anfodlon
Digalon
Wedi brifo
Isel
Siomedig



CRAC

Gwallgof
Blin
Crintachlyd
Diamynedd
Rhwystredig



TAWEL

Wedi ymlacio
Heddychlon
Bodlon
Tawel
Llonydd



Wynebau sy'n cyfleu teimladau 2/6



Wynebau sy'n cyfleu teimpladau 3/6









Llythyr i Rieni/Gofalwyr

Dyddiad

Annwyl Riant (Rhieni) Ofalwr

Dros yr wythnosau nesaf, byddwn yn dysgu am berthnasoedd a pherthyn. Trwy gyfrwng y gweithgareddau, bydd y plant yn archwilio sut maent yn perthyn mewn dosbarth ac yn y cartref, a'r hyn sy'n arbennig amdano. Byddwn hefyd yn dysgu sut i gyd-chwarae. Byddwn yn cysylltu hyn â hawliau o'r Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol a Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn.

Fel rhan o'r prosiect, byddwn yn gofyn i'ch plentyn ddod â llun i mewn o'r bobl bwysig yn eu bywyd. Gall hyn gynnwys anifeiliaid anwes neu hyd yn oed deganau arbennig. Caiff ei ddefnyddio ar gyfer arddangosfa yn y dosbarth. Bydd yn gymorth os yw enw eich plentyn wedi ei ysgrifennu ar gefn pob ffotograff. Os oes angen cymorth arnoch chi gyda hyn, rhowch wybod i ni.

Diolch am eich cymorth.

Cofion gorau

Athro Dosbarth/Athrawes Ddosbarth

Pob math o deuluoedd 1/4



Pob math o deuluoedd 2/4



Pob math o deuluoedd 3/4



Pob math o deuluoedd 4/4



Delweddu

Dylai'r athrawon ddarllen hyn mewn llais meddal, tyner.

Gan eich bod yn gorwedd, gadewch i'ch corff ymlacio. Rydych wedi bod yn neidio a dawnsio ac mae'ch calon siŵr o fod yn curo'n gyflym ac rydych chi siŵr o fod yn anadlu'n gyflym hefyd.

Pan fyddwch yn gyffyrddus, caewch eich llygaid.

Dychmygwch eich bod yn gorwedd yn rhywle arbennig iawn.

Efallai mai'ch gwely yw'r man hwn.

Neu gadair.

Neu gol rhywun.

Neu yma'n gorwedd ar y llawr.

(Saib)

Cymerwch anadl ddofn....

Meddylwch am eich corff a sut mae'n teimlo.

Ymlaciwch eich pen...

Ymlaciwch eich ysgwyddau...

Ymlaciwch eich breichiau...

Ymlaciwch eich cefn a'ch bol ...

Ymlaciwch eich coesau... a'ch traed... a bysedd eich traed.

Cymerwch anadl ddofn arall...

Dychmygwch eich bod yn gorwedd yn y gwair a'ch bod yn gallu teimlo'r haul cynnes yn tywynnu arnoch chi.

Efallai eich bod yn gallu clywed adar yn canu...

Efallai eich bod yn gallu clywed gwenyn yn mwmian...

Efallai eich bod yn teimlo'n gysglyd...

(Saib)

Nawr rydych yn ôl yma yn gorwedd ar y llawr.

Agorwch eich llygaid yn araf.

Eisteddwch i fyny yn araf a dewch yn ôl i'r cylch/carped/cadeiriau.

Mae'n well goleuo cannwyll na melltithior tywyllwch

Y ddihareb Tsieineaidd a ysbrydolodd Peter Benenson a sefydlodd Amnest
Rhyngwladol ym 1961

Ymwelwch â ni yn www.amnesty.org.uk/education

Os oes angen y ddogfen hon arnoch mewn fformat
arall cysylltwch â ni:

Ffôn 020 7033 1777

E-bost sct@amnesty.org.uk

Amnest Rhyngwladol y DU

Canolfan Gweithredu Hawliau Dynol

17-25 New Inn Yard

Llundain EC2A 3EA

+44 (0) 20 7033 1777

sct@amnesty.org.uk

Gogledd Iwerddon

+44 (0) 28 9064 3000

nireland@amnesty.org.uk

Yr Alban

+44 (0) 844 800 9088

scotland@amnesty.org.uk



HRE037

AMNESTY
INTERNATIONAL

