



Cynlluniau gwersi craidd **cynradd**

I blant Dosbarth Derbyn

Dydd Llun

I blant Dosbarth Derbyn

Teitl y wers: Teimlo'n heddychlon y tu mewn

Nod y wers

Helpu'r plant i feddwl am ystyr heddwch a beth sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n heddychlon y tu mewn.

Adnoddau

- *What does peace feel like?* gan Vladimir Radunsby. Mae fideo byr ar gael fan hyn: www.vimeo.com/31703501.
- *Calm: with the very hungry caterpillar* gan Eric Carle, llyfr byr sy'n ddefnyddiol i setlo eich grŵp, ymlacio a chymryd ambell anadl ddofn.
- *Yoga Pretzels: 50 fun yoga activities for kids & grownups* gan Tara Guber a Leah Kalish.



Gweithgareddau cylch i'r dosbarth cyfan

- I gychwyn, defnyddiwch stori fer i setlo eich dosbarth. Stori fel *Calm: with the very hungry caterpillar* a gofynnwch i'r plant "beth yw heddwch?" Am beth maen nhw'n meddwl pan maen nhw'n clywed y gair? (Efallai y byddwch chi eisieu recordio'r syniadau a throï'n ôl atyn nhw ar ddiwedd Wythnos Heddwch). Archwiliwch "pryd a ble rydych chi'n teimlo'n heddychlon". Cynigiwch rai awgrymiadau, e.e. "Rwy'n teimlo'n heddychlon pan rwy'n eistedd ar y sofa gyda phaned mawr o de"; "Rwy'n teimlo'n heddychlon pan dwi yn y parc yn eistedd ar flanced yn yr heulwen". Dwedwch wrth y plant eich bod chi eisieu iddyn nhw feddwl pryd a ble maen nhw'n teimlo'n heddychlon. Gofynnwch iddyn nhw awgrymu syniadau a phasio'r darn siarad o amgylch y cylch (dim ond pan fydd ganddyn nhw'r darn siarad y byddan nhw'n cael siarad – bydd pawb yn cael cyfle i siarad).
- Darllenwch *What does peace feel like?* gan Vladimir Radunsby neu wrandewch ar y fideo byr (uchod) o'r llyfr, a gwrandewch beth mae'r plant eraill yn ei deimlo am heddwch.
- Recordiwch eich dosbarth yn rhannu eu syniadau am sut deimlad/golwg/blas sydd i heddwch.

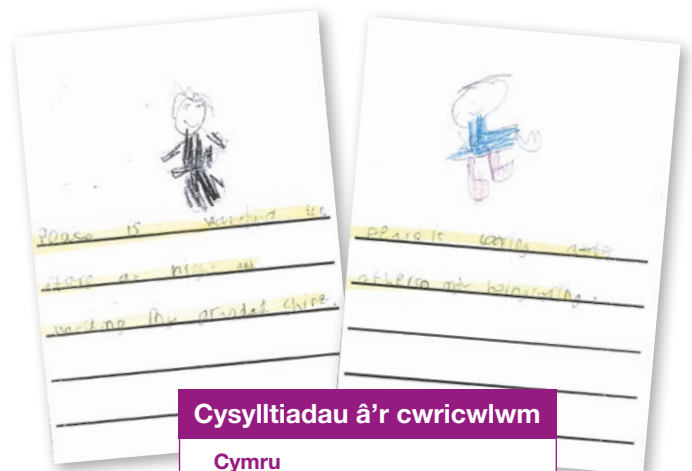
- Gofynnwch i'r plant weithio mewn paruau yn y cylch a chanmol eu partner. Rhwch ddeg eiliad yr un iddyn nhw ddweud cymaint ag y gallan nhw o bethau gwir a chadarnhaol am ei gilydd. Gofynnwch i'r plant a oedd canmol yn beth hawdd neu anodd, a sut deimlad oedd cael eu canmol. Mae ychydig fel goglais/cosi rhywun, am ei fod yn beth braf ond gall wneud ichi wingo hefyd – a dyma pam fod yn rhaid i ni ymarfer rhoi a derbyn canmoliaeth. Mae'n syniad da modelu hyn gydag aelod arall o staff yn gyntaf.

Syniadau am weithgareddau annibynnol/canolbwytio

- Gall y plant greu lluniau/llyfrynau 'Heddwch yw...'

Dosbarth cyfan i gloi

- Bydd y plant yn rhannu eu lluniau (ac yn ymarfer sgiliau creu heddwch drwy wrando). Gwrandewch ar recordiad os ydych chi wedi gwneud un.
- Ymlaciwch fel grŵp drwy wneud ychydig o anadlu ymwybyddiaeth ofalgar neu weithgaredd o Yoga Pretzels fel 'Be a Rainbow', 'Special Place' neu 'Snake Breath'.



Cysylltiadau â'r cwricwlwm

Cymru
crea/s47c
lang/s16e

"Er mwyn teimlo'n obeithiol am y dyfodol, mae'n rhaid i ni'n gyntaf deimlo'n dda amdanon ni ein hunain (teimlad o gadarnhad), dysgu sut i ddangos empathi at eraill (rhannu teimladau), dod o hyd i gymuned gefnogol, adeiladu hyder drwy ddatrys ein problemau ein hunain, a gwneud harddwch a llawenydd yn rhan o'n bywydau."

gan Stephanie Judson, Pwyllgor ar Ddulliau Di-drais a Phlant, Cyfarfod Blynyddol Philadelphia, Cymdeithas Grefyddol y Cyfeillion

Dydd Mawrth

I blant Dosbarth Derbyn

Teitl y wers: Canmol a bychanu

Nod y wers

I'r plant ymarfer canmol a deall effaith bychanu.

Adnoddau

- *Have you filled a bucket today?* gan Carol McCloud
- *Yoga Pretzels* gan Tara Guber a Leah Kalish



Gweithgareddau cylch i'r dosbarth cyfan

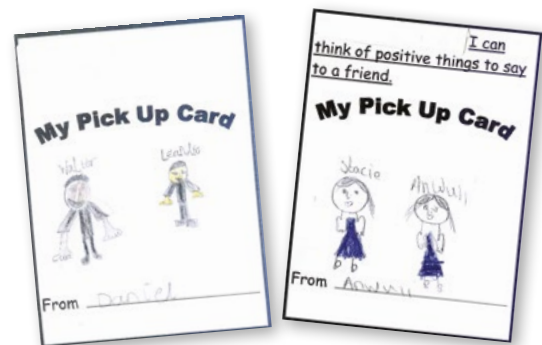
- Chwaraewch 'Mae'n dda bod yn fi' (gweler Gweithgaredd 1.3 yn *Learning for Peace*). Mewn cylch, gan ddal y darn siarad, dwedwch "Mae'n dda bod yn fi, Zehra, oherwydd..." a gorffennwch y frawddeg â rhywbeth rydych chi'n falch ohono, neu rhywbeth rydych chi wedi'i gyflawni, fel "oherwydd rwy'n dysgu reidio fy meic heb olwynion bach". Wedyn rhwch y darn siarad i'r plentyn nesaf. Bydd y plentyn nesaf wedyn yn ailadrodd beth sydd newydd gael ei ddweud ("Mae'n dda bod yn Zehra oherwydd mae'n...") ac wedyn yn ychwanegu ei osodiad cadarnhaol ei hun – "ac mae'n dda bod yn fi, Vinny, oherwydd rwy'n dda ar nofio". Bydd y darn siarad yn parhau ar ei daith o amgylch y cylch. Un amrywiad posib yw gwneud meim i ddangos yr hyn sy'n ei wneud yn dda bod yn chi, a phawb yn ailadrodd y meim. Efallai yr hoffech chi baratol'r plant gyntaf drwy eu rhannu'n grwpiau bach a gofyn iddyn nhw feddwl beth maen nhw'n dda am ei wneud, neu'n mwynhau gwneud
- Darllenwch *Have you filled a bucket today?* gan Carol McCloud. Mae'n defnyddio'r syniad o fwced anweladwy sy'n dal eich meddyliau a'ch teimladau da. Gofynnwch i'r plant sut mae'n teimlo pan fyddwch chi'n gwneud rhywbeth caredig a llenwi bwced rhywun? Beth sy'n digwydd pan fyddwch chi'n gwneud rhywbeth cas ac yn cymryd dŵr o fwced rhywun?

"Fe wnaethon ni gardiau canmol – roedd un o'r merched ym Mlwyddyn 2 yn teimlo'n isel iawn ac mae'n ei chael yn anodd gwneud ffrindiau, ac roedd wedi colli hyder. Fe wnaeth ei cherdyn canmol ei llonni'n fawr, ac fe gafodd hi ddiwrnod gwych."

Athro blwyddyn 2

Syniadau am weithgareddau annibynnol/canolbwyntio

- Y plant i greu cerdyn canmol i rywun arall yn eu dosbarth, a'r tu mewn i'r cerdyn fe fyddan nhw'n disgrifio pethau cadarnhaol amdany'n nhw.



Dosbarth cyfan i gloi

- Y plant i rannu sut mae'n teimlo i ganmol / cael eu canmol.
- Dal dwylo mewn cylch, anadlu ac ymlacio. Anfonwch wasgiad o amgylch y cylch. Anfonwch y gwasgiad unwaith eto ond y tro yma dwedwch air sy'n disgrifio sut rydych chi'n teimlo ('Community Circle' yw'r enw ar hyn yn *Yoga Pretzels*).



Cysylltiadau â'r cwricwlwm

Cymru
pers/s10l
pers/s11j

Dydd Mercher

I blant Dosbarth Derbyn

Teitl y wers: Llosgfynydd yn fy mol

Nod y wers

Deall ein bod ni i gyd weithiau'n teimlo'n flin/grac a dod o hyd i ffyrdd i ymdrin â hynny.

Adnoddau

- *I feel angry* gan Brian Moses
- Poster 'The Two Mules: Cooperation is better than conflict'. Gweler 'Conflict Resolution: A Tale of Two Mules' ym mhencyn <https://peacemakers.org.uk/resources>
- *A Volcano in my tummy: Helping Children to Handle Anger: A Resource Book for Parents, Caregivers and Teachers* gan Eliane Whitehouse a Warwick Pudney



Gweithgareddau cylch i'r dosbarth cyfan

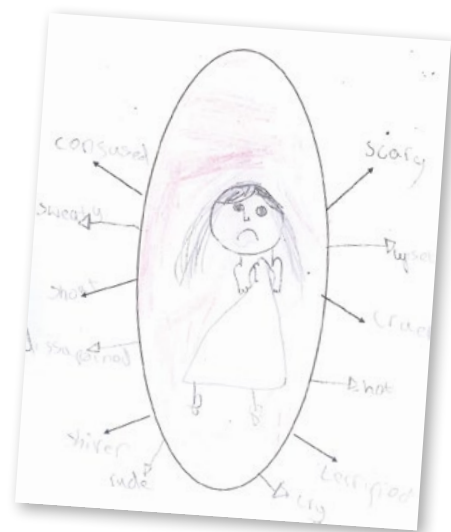
- Gofynnwch i'r plant beth sy'n eu gwneud nhw'n flin/grac (dydych chi ddim yn edrych am enwau pobl, ond y math o bethau sy'n digwydd) a thrafodwch beth sy'n digwydd i'w cyrff pan maen nhw'n flin. Gofynnwch i'r plant ddangos â'u cyrff beth sy'n digwydd pan mae'n nhw'n flin (wynebau blin, dyrnau wedi cau, ac ati). Gall y plant stompio o amgylch yr ystafell fel petaen nhw'n flin!
- Gofynnwch a yw hi'n iawn bod yn flin? Esboniwrch mai naturiol yw bod yn flin – weithiau rydyn ni i gyd yn mynd yn flin. Beth rydyn ni'n gwneud am hynny sy'n bwysig. Darllenwch *I feel angry* gan Brian Moses. Mae'r llyfr lluniau hwn yn archwilio sut a pham fod pobl yn mynd yn flin, yn darlunio sefyllfaoedd o bobl yn ymddwyn yn flin, a'r ffyrdd gorau i ymdrin â hynny.
- Trafodwch beth sy'n digwydd i'w meddwl pan maen nhw'n flin (a yw'n mynd yn gymysglyd/niwlog? A yw'n hawdd datrys problemau neu feddwl am syniadau pan maen nhw'n flin?). Beth sydd angen i chi wneud i dawelu'r meddwl, a meddwl yn glir? Rhannwch syniadau (e.e. cyfri am yn ôl o ddeg, cymryd pum anadl ddofn, mynd i gael llonydd, cymryd diod o ddŵr, mynd am dro, siarad â rhywun, meddwl am eich man heddychlon). Trafodwch 'reolau bod yn flin/grac' o *A Volcano in my tummy*: peidiwch â brifo eraill, peidiwch â brifo eich hun, siaradwch amdano.
- Edrychwch ar boster 'The Two Mules'. Gofynnwch i'r plant beth sy'n digwydd? Beth ddigwyddodd pan roedd y ddau ful yn tynnu i gyfeiriadau gwahanol? Beth ddigwyddodd pan wnaethon nhw stopio a meddwl sut gallan nhw weithio gyda'i gilydd? Efallai yr hoffech ofyn i ddau o'r plant actio'r stori – gweler 'Conflict Resolution: A Tale of Two Mules'.

Syniadau am weithgareddau annibynnol/canolbwytio

- Y plant i dynnu'u llun eu hunain a labelu beth sy'n digwydd i'w cyrff pan maen nhw'n flin/grac.
- Rhewch gerdyn ar ffurf plentyn i'r plant. Ar un ochr, y plant i dynnu'u llun/liwio eu hunain yn flin. A liwio eu hunain yn heddychlon ar yr ochr arall.

Dosbarth cyfan i gloi

- Ewch dros y rheolau bod yn flin/grac eto. Gofynnwch i'r plant sut gallwn ni ein helpu ein hunain i deimlo'n heddychlon? Atgoffwch y grŵp o'r manau heddychlon ar ddechrau'r wythnos.



Cysylltiadau â'r cwricwlwm

Cymru
pers/s10b
pers/s11k

Dydd Iau

I blant Dosbarth Derbyn

Teitl y wers: Perthyn i grwpiau gwahanol

Nod y wers

I'r plant ddeall bod ganddyn nhw bethau'n gyffredin ag eraill, ond bod pob un ohonynt nhw hefyd yn unigryw.

Adnoddau

- *Something else* gan Kathryn Cave, darluniau gan Chris Riddell



Gweithgareddau cylch i'r dosbarth cyfan

Sesiwn ar y cyd / cyflwyniad: Dechreuwch gan ddal dwylo mewn cylch. Galwch allan ryw nodwedd neu ddisgrifiad o'r rhestr isod (sy'n dod o Weithgaredd 5 yn *Dysgu am hawliau dynol yn yr ysgol gynradd*). Dylai unrhyw blentyn sy'n ateb y disgrifiad hwn ddod i mewn i'r canol a ffurfio cylch arall (os yn bosib), wedyn dychwelyd i'r cylch gwreiddiol. Nawr gofynnwch i'r plant awgrymu nodweddion ac ailadrodd y broses.

Nodweddion i'w galw

- Bechgyn
- Plant sydd â mwy na thri brawd neu chwaer
- Plant sy'n mwynhau *Go Jetters*
- Plant sydd â chrocodeil anwes
- Plant sy'n hoffi teisen siocled
- Plant sy'n gwybod ystyr eu henw cyntaf
- Plant sy'n gallu siarad iaith arall
- Plant sydd â gwallt heibio i'w hysgwyddau
- Plant sydd wedi bod i wlad arall
- Plant sy'n cael eu pen-blwydd yn yr haf
- Plant caredig iawn
- Plant sydd weithiau'n gwisgo dillad arbennig
- Plant sydd â chath anwes
- Plant tal
- Plant sy'n gwisgo sbectol heddiw
- Merched
- Plant sy'n mynd i'r ysgol

Trafodaeth

- Ai'r un plant oedd bob amser yn y grwpiau yn y canol?
- A oedd bechgyn a merched yn perthyn i'r un grwpiau?
- Allwch chi ddweud beth yw nodweddion rhywun wrth edrych arnynt nhw'n unig?
- A oedd y grwpiau bob amser yr un maint?
- A yw pob plentyn yn gydradd?
- Pa grŵp wnaeth eich synnu chi fwyaf?

- A gafodd unrhyw un ei adael allan? Sut oedd hynny'n gwneud iddyn nhw deimlo?
- Beth yw'r pethau da am berthyn i grŵp?
- A'r pethau drwg? (e.e. teimlo bod yn rhaid i chi fod yr un peth ag eraill)

Syniadau am weithgareddau annibynnol/canolbwyntio

Y plant i dynnu llun rhywbeth amdanyn nhw eu hunain maen nhw'n hoffi gwneud / sy'n arbennig iddyn nhw. Caiff y lluniau eu rhoi at ei gilydd i greu 'cwilt hunaniaeth' y dosbarth.

Dosbarth cyfan i gloi

Mae'r dosbarth yn chwarae 'fi hefyd'. Mae hyn yn golygu eistedd mewn cylch sy'n brin o un gadair. Bydd un plentyn yng nghanol y cylch yn dweud rhywbeth sy'n wir amdano'i hun, e.e. "Dwi'n hoffi bwyta teisen siocled," ac os yw hyn yn wir i unrhyw un arall, byddan nhw'n cyfnewid sedd. Bydd un person yn cael ei adael yng nghanol y cylch a bydd y person yma'n dweud rhywbeth sy'n wir amdanyn nhw. Allwch chi ddim dychwelyd i'r un sedd nac i sedd union wrth ymyl.



Cwilt hunaniaeth y dosbarth.

Cysylltiadau â'r cwricwlwm

Cymru
pers/s10i
pers/s10v

Dydd Gwener

I blant Dosbarth Derbyn

Teitl y wers: Sut i greu heddwch

Nod y wers

Archwilio beth mae'n golygu i fod yn rhywun sy'n creu heddwch a beth mae'n golygu i ofalu am ein gilydd a'r ddaear.

Adnoddau

- *The Rainbow Fish* gan Marcus Pfister. I wyllo'r llyfr yn cael ei ddarllen a gweld y darluniau hardd, ewch i www.teachingideas.co.uk/library/books/the-rainbow-fish.
- *Whoever you are* gan Mem Fox (darluniau gan Leslie Staub)
- *If the Earth were only a few feet in diameter*, cerdd/myfyrdod gan Joe Miller. Ar gael yn y *Pecyn Addysgu Heddwch* neu i'w brynu fel llyfr. Fel arall, mae ar gael i'w wyllo: www.youtube.com/watch?v=f8Df4udgLxs. Mae templedi o'r ddaear ar gael fan hyn: www.bigactivities.com/coloring/earth_day/planet_earth/earth.php.



Gweithgareddau cylch i'r dosbarth cyfan

- Gwylwch a gwrandewch ar *The Rainbow Fish* yn cael ei ddarllen gan Ernest Borgine ac wedyn ewch ati i chwarae rôl. Gyda chymorth propiau, bydd yr athro yn chwarae rôl Pysgodyn yr Enfys a'r Octopws Doeth. Actiwch y stori unwaith eto, ond y tro yma stopiwch ar wahanol bwntiau a gofynnwch i'r plant ddangos yn eu hwynebau ac â'u cyrff sut gallai Pysgodyn yr Enfys fod yn teimlo. A oes gan y plant unrhyw gwestiynau i'r Pysgodyn Enfys? (Wedi'i addasu o '2.3 Rainbow Fish' yn *Learning for Peace*.)
- Gofynnwch i'r plant pryd oedd y tro diwethaf iddyn nhw rannu rhywbeth? Oedd hi'n anodd neu'n hawdd? Sut oedd rhannu'n gwneud iddyn nhw deimlo?
- Gwnewch amlinell o amgylch un o'r plant gan ddefnyddio taflenni mawr o bapur siwgr wedi'u gylu at ei gilydd. Mae'r amlinell hon yn cynrychioli rhywun sy'n creu heddwch. Gofynnwch i'r plant pa rinweddau sydd eu hangen ar y person sy'n creu heddwch? Oes angen iddyn nhw allu rhannu, fel y Pysgodyn Enfys? Oes angen iddyn nhw fod yn dda ar wrando? Pa rinweddau eraill sydd eu hangen? Oes angen iddyn nhw fod yn garedig / yn llawn cariad? Oes angen iddyn nhw allu canmol yn hytrach na bychanu? Gofynnwch i'r plant awgrymu ffyrdd o gynnwys y rhinwedd hon yn eich llun (e.e. clustiau i wrando, calon ar gyfer caredigrwydd, dwylo i rannu, ac ati).
- Darllenwch *Whoever you are* gan Mem Fox. Gofynnwch i'r plant beth sydd ganddyn nhw'n gyffredin, pa bynnag grwpiau maen nhw'n perthyn iddyn nhw.

Syniadau am weithgareddau annibynnol/canolbwytio

- Addurnwch eich llun eich hun o bysgodyn enfys drwy ddefnyddio collage (neu weithio mewn parau/grwpiau bach, gan ymarfer sgiliau cyfathrebu a chydweithio). Allwch chi ddod o hyd i ffoil a gliter i wneud i'ch llun ddisgleirio? Addurnwch eich ystafell ddosbarth drwy hongian y pysgodyn o'r nenfwd. Adnoddau ar gael fan hyn: www.teachingideas.co.uk/library/books/the-rainbow-fish.
- Darllenwch/gwylwch *If the Earth were only a few feet in diameter* gan Joe Miller a gofynnwch i'r plant baentio'r ddaear neu liwio templed o'r ddaear.

Dosbarth cyfan i gloi

- Atgoffwch y plant y gallwn ni i gyd fod yn bobl sy'n creu heddwch bob dydd, a bod ganddon ni lawer fwy yn gyffredin nag ydyn ni'n meddwl – yn arbennig y tu mewn. Dwedwch wrth y plant fod rhywun, yn rhywle, heddiw yn bod yn ffrind yn lle ymladd. Mae rhywun yn gofalu am blentyn rhag iddo fynd yn sâl; mae rhywun yn helpu person hyn i wneud tasg; mae rhywun yn plannu coeden lle'r oedd un wedi'i thorri i lawr; mae rhywun yn rhoi ei hen deganau er mwyn rhoi llawenydd o'r newydd i eraill; mae rhywun yn dysgu gwneud pethau mewn ffordd wahanol; mae rhywun yn cofio rheolau bod yn flin/grac; yn rhywle, mae pysgodyn enfys yn rhannu rhywbeth hardd, ac mae'n ei wneud i deimlo'n hapusach. Bob dydd, fe allwn ni feddwl sut gallwn ni wneud y byd yn lle gwell a mwy heddychlon.

Cysylltiadau â'r cwricwlwm

Cymru
crea/s47d
lang/s21f



Cynlluniau gwersi craidd **cynradd**

I blant Blynyddoedd 1-2

Dydd Llun

I blant Blynnyddoedd 1-2

Teitl y wers: Teimlo'n heddychlon y tu mewn

Nod y wers

Helpu'r plant i feddwl am ystyr heddwch a beth sy'n gwneud iddyn nhw, ac eraill, deimlo'n heddychlon y tu mewn.

Adnoddau

- *Peace Week in Miss Fox's Class* gan Eileen Spinelli (awdur) ac Anne Kennedy (darlunydd)
- *The Peace Book* gan Todd Parr
- *Yoga Pretzels* gan Tara Guber a Leah Kalish
- 'It's good to be me' (Gweithgaredd 1.3 yn *Learning for Peace*)



Gweithgareddau cylch i'r dosbarth cyfan

- Gofynnwch i'r plant "beth yw heddwch?" Am beth maen nhw'n meddwl pan maen nhw'n clywed y gair? (Efallai y byddwch chi eisiau recordio'r syniadau a throï'n ôl atyn nhw ar ddiwedd Wythnos Heddwch). Archwiliwch "pryd a ble rydych chi'n teimlo'n heddychlon". Cynigiwch rai awgrymiadau, e.e. "Rwy'n teimlo'n heddychlon pan rwy'n eistedd ar y sofffa gyda phaned mawr o de"; "Rwy'n teimlo'n heddychlon pan dwi yn y parc yn eistedd ar flanced yn yr heulwen". Neu darllenwch *The Peace Book* gan Todd Parr. Mae'n cyflwyno plant ifanc i amryw faterion am heddwch a chyfiawnder, fel "heddwch yw rhannu pryd o fwyd", "heddwch yw cadw'r strydoedd yn lân". Gofynnwch i'r plant feddwl pryd a ble maen nhw'n teimlo'n heddychlon. Gofynnwch iddyn nhw awgrymu syniadau a phasio'r darn siarad o amgylch y cylch (dim ond pan fydd ganddyn nhw'r darn siarad y byddan nhw'n cael siarad – bydd pawb yn cael cyfle i siarad).
- Chwaraewch 'Mae'n dda bod yn fi': Mewn cylch, gan ddal y darn siarad, dwedwch "Mae'n dda bod yn fi, Zehra, oherwydd..." a gorfennwch y frawddeg â rhywbeth rydych chi'n falch ohono, neu ryw beth rydych chi wedi'i gyflawni, fel "oherwydd rwy'n dysgu reidio fy meic heb olwynion bach". Wedyn rhowch y darn siarad i'r plentyn nesaf. Bydd y plentyn nesaf wedyn yn ailadrodd beth sydd newydd gael ei ddweud ("Mae'n dda bod yn Zehra oherwydd mae'n...") ac wedyn yn ychwanegu ei osodiad cadarnhaol ei hun – "ac mae'n dda bod yn fi, Vinny, oherwydd rwy'n dda

ar nofio". Bydd y darn siarad yn parhau ar ei daith o amgylch y cylch. Un amrywiad posib yw gwneud meim i ddangos yr hyn sy'n ei wneud yn dda bod yn chi, a phawb yn ailadrodd y meim. Efallai yr hoffech chi baratoi'r plant gyntaf drwy eu rhannu'n grwpiau bach a gofyn iddyn nhw feddwl beth maen nhw'n dda am ei wneud, neu'n mwynhau gwneud.

- Trafodwch 'ganmol' a 'bychanu'. Sut mae'n gwneud i chi deimlo pan mae rhywun yn dweud rhywbeth caredig? Sut mae'n gwneud i chi deimlo pan fyddwch chi'n dweud rhywbeth caredig? Beth yw'r gwrthwyneb i hyn? Trafodwch sut mae 'bychanu' yn gwneud i ni deimlo.
- Darllenwch *Peace Week in Miss Fox's Class*. Pa syniadau sydd gan y plant am yr hyn allan nhw wneud i fod yn fwy heddychlon? Heddwch yw ffocws yr wythnos hon.

Syniadau am weithgareddau annibynnol/canolbwyntio

- Gall y plant greu lluniau/llyfrynau 'Heddwch yw...'

Dosbarth cyfan i gloi

- Y plant i rannu eu lluniau (ac ymarfer sgiliau creu heddwch drwy wrando).
- Ymlaciwch fel grŵp drwy wneud ychydig o anadlu ymwybyddiaeth ofalgar neu weithgaredd o *Yoga Pretzels* fel 'Be a Rainbow', 'Special Place' neu 'Snake Breath'.

"Fe wnaeth ein disgyblion Blwyddyn 1 greu llyfrau heddwch, yn lluniadu a disgrifio heddwch. Fe wnaeth eu syniadau argraff fawr arnom ni, a bu'r plant yn rhannu pethau gyda ni nad oedden nhw wedi'u rhannu o'r blaen."

Athro Blwyddyn 1

Cysylltiadau â'r cwricwlwm

Cymru
eng3-6/r2f
pers3-6/r18n
cym3/Llaf-si3

Dydd Mawrth

I blant Blynyddoedd 1-2

Teitl y wers: Perthyn ac ymdrin â'n hemosiynau

Nod y wers

Archwilio grwpiau'r ydyn ni'n rhan ohonyn nhw a beth sy'n fy ngwneud i'n fi.

Adnoddau

- *Something else* gan Kathryn Cave



Gweithgareddau cylch i'r dosbarth cyfan

Gan ddal dwylo mewn cylch, galwch allan ryw nodwedd neu ddisgrifiad o'r rhestr isod (sy'n dod o Weithgaredd 5 yn *Dysgu am hawliau dynol yn yr ysgol gynradd*). Dylai unrhyw blentyn sy'n ateb y disgrifiad hwn ddod i mewn i'r canol a ffurfio cylch arall (os yn bosib), wedyn dychwelyd i'r cylch gwreiddiol. Nawr gofynnwch i'r plant awgrymu nodweddion ac ailadrodd y broses.

Nodweddion i'w galw

- Bechgyn
- Plant sydd â mwy na thri brawd neu chwaer
- Plant sy'n mwynhau chwarae gemau cyfrifiadurol
- Plant sydd â chrocodeil anwes
- Plant sy'n hoffi teisen siocled
- Plant sy'n gwybod ystyr eu henw cyntaf
- Plant sy'n gallu siarad iaith arall
- Plant sydd â gwallt hebio i'w hysgwyddau
- Plant sydd wedi bod i wlad arall
- Plant sy'n cael eu pen-blwydd yn yr haf
- Plant caredig iawn
- Plant sydd weithiau'n gwisgo dillad arbennig
- Plant sydd â chath anwes
- Plant tal
- Plant sy'n gwisgo sbectol heddiw
- Merched
- Plant sy'n mynd i'r ysgol

Trafodaeth

- Ai'r un plant oedd bob amser yn y grwpiau yn y canol?
- A oedd bechgyn a merched yn perthyn i'r un grwpiau?
- Allwch chi ddweud beth yw nodweddion rhywun wrth edrych arnyn nhw'n unig?
- A oedd y grwpiau bob amser yr un maint?
- A yw pob plentyn yn gydradd?
- Pa grŵp wnaeth eich synnu chi fwyaf?
- A gafodd unrhyw un ei adael allan? Sut oedd hynny'n gwneud iddyn nhw deimlo?
- Beth yw'r pethau da am berthyn i grŵp?
- A'r pethau drwg? E.e. teimlo bod yn rhaid i chi fod yr un peth ag eraill.

- Darllenwch *Something else*. Dyma stori am greadur bach sy'n gwneud ei orau i ymuno â'r lleill. Ond mae'n wahanol. Faint bynnag y bydd yn trio, dydi e ddim yn perthyn. Gofynnwch i'r plant sut maen nhw wedi trin rhywun a ddaeth yn newydd i'r ysgol? Sut gallai'r person yma fod wedi teimlo? Beth allai fod wedi'i helpu?

Syniadau am weithgareddau annibynnol/canolbwyntio

- Bydd y plant yn lluniadu amlinell eu dwylo – neu ddwylo eu partner. Byddan nhw'n eu lliwio neu'n lluniadu pethau sy'n rhan o'r hyn sy'n eu gwneud yn arbennig/unigryw. Caiff y dwylo eu defnyddio i greu collage dosbarth. Os yw'r plant yn medru, gallech ofyn iddyn nhw ysgrifennu elfen o'u hunaniaeth ar bob bys o'u dwylo.

Dosbarth cyfan i gloi

O'r gweithgareddau, cyfeiriwch at bethau sy'n gyffredin rhwng y plant yn y dosbarth, yn ogystal â nodweddion sy'n unigryw. Mae gan bob un ohonon ni bethau sy'n ein gwneud ni'n arbennig, ond mae hefyd gennym ni lawer yn gyffredin. Mae angen i ni sylwi sut mae eraill yn teimlo a gofalu am ein gilydd.



Cysylltiadau â'r cwricwlwm

Cymru
know1-2/r42c
pers1-2/s10l
pers1-2/s11l

Dydd Mercher

I blant Blynnyddoedd 1-2

Teitl y wers: Gwrthdaro a chydweithio

Nod y wers

Deall gwrthdaro a dicter ac ymarfer sgiliau creu heddwch.

Adnoddau

- Chwiliwch am glipiau fideo ar wrthdaro gan Robin Williams (www.youtube.com/watch?v=GI3e-OUavQ) a 'The Zax' gan Dr Seuss (www.youtube.com/watch?v=dZmZzGxGpSs).
- A volcano in my tummy: Helping children to handle anger* gan Eliane Whitehouse a Warwick Pudney. Taflen waith ar gael hefyd (t. 21) fan hyn: www.brown.edu/Departments/Joukowsky_Institute/courses/underthevolcano10/files/11141679.pdf.
- Poster 'The Two Mules: Cooperation is better than conflict'. Gweler hefyd *Datrys gwrthdaro: Stori dau ful* (PDF) o becyn *Addysgu Heddwch*: <http://peace-education.org.uk/addysgu-heddwch-ail-argraffiad>
- How to heal a broken wing* gan Bob Graham.



Cysylltiadau â'r cwricwlwm

Cymru	pers1-2/s11k lang1/s16e lang2/s16e
-------	--

Gweithgareddau cylch i'r dosbarth cyfan

- Beth yw gwrthdaro?** Gwyliwch glip YouTube Robin Williams ar wrthdaro. Gofynnwch i'ch dosbarth pa fath o bethau mae pobl yn dadlau yn eu cylch yn yr ysgol (heb enwi unigolion – y math o bethau maen nhw'n anghytuno yn eu cylch).
- Archwiliwch ddicter:** Ydyn ni i gyd yn mynd yn flin/grac weithiau? Ewch o amgylch y cylch a gofynnwch i bob plentyn beth sy'n digwydd pan maen nhw'n flin (canolbwyntiwch ar sut maen nhw'n teimlo, yn hytrach na beth maen nhw'n gwneud). Gofynnwch iddyn nhw gerdded o amgylch yr ystafell yn edrych yn flin (taro eu traed yn galed ar y llawr, dyrnau wedi cau, ac ati). Esboniwch mai teimlad yw bod yn flin/grac – fel tristwch, ofn, hapusrwydd – a bod pob un o'r teimladau hyn yn naturiol ac yn rhan o fod yn fyw, o fod yn chi. Efallai eich bod yn meddwl mai peth drwg yw bod yn flin, ond mae'n normal teimlo'n flin weithiau, yn arbennig pan fyddwch chi'n meddwl nad ydych chi'n cael eich trin yn deg. Y ffordd rydych chi'n dangos eich dicter sy'n gallu bod yn broblem i chi a'r rhai o'ch amgylch. Felly mae'n iawn bod yn flin, ond beth rydyn ni'n gwneud am hynny sy'n bwysig. Gwyliwch *The Zax*, Dr Seuss. Gofynnwch i'r dosbarth ei actio mewn paru a cheisio dod o hyd i ateb.
- Darllenwch *How to Heal a Broken Wing*:** Gofynnwch i'r plant: Pam ydych chi'n meddwl na wnaeth neb weld yr aderyn yn disgyn? Pam fod pobl yn camu dros yr aderyn? Beth wnaeth i Will weld yr aderyn? Sut oedd tad Will yn teimlo pan welodd yr aderyn sâl? Beth wnaeth yr aderyn yn well? O'r holl bethau oedd eu hangen ar yr aderyn i wella, beth ydych chi'n meddwl oedd y pwysicaf? Beth ddysgon ni am Will yn y stori? Sut mae hyn yn gysylltiedig â bod yn rhywun sy'n creu heddwch? (amynedd, dangos gofal, gwneud safiad dros yr hyn rydych chi'n meddwl sy'n iawn, bod yn obeithiol/cadarnhaol)?

- Ymarfer cyfathrebu:** Bydd un aelod o'r grŵp yn dditectif ac yn gadael yr ystafell. Bydd rhywun yn y cylch yn arweinydd ac yn meimio rhywbeth, er enghraifft, deffro yn y bore a brwsio dannedd. A bydd gweddill y grŵp yn copio'r meim. Bydd y dditectif yn dychwelyd tra bo'r grŵp yn dal i feimio, a chaiff y dditectif dri chynnig i ddyfalu pwy yw'r arweinydd. Ailadrodd.

Syniadau am weithgareddau annibynnol/canolbwyntio

- Gan ddefnyddio taflen waith 'Do you have a volcano in your tummy or explosions in your head?', bydd y plant yn tynnu llun sut maen nhw'n edrych pan mae'n nhw'n flin/grac ac yn ei labelu (efallai y byddwch eisiau i'r plant rannu syniadau i lunio rhestr o eiriau y bydd eu hangen arny'n nhw i labelu eu lluniau).
- Mewn grwpiau bach, gofynnwch i'r plant actio enghraifft o wrthdaro sy'n gorffen yn wael, ac wedyn ei hailadrodd gydag ateb lle mae pawb ar eu hennill. **Rhannwch y 4 cam i ddatrys gwrthdaro yn deg a heddychlon:**
- 1. STOPIO...** cyn i chi golli eich tymer a gwneud pethau'n waeth.
- 2. DWEUD...** beth ydych chi'n meddwl yw'r broblem. Beth sy'n achosi'r anghytuno?
- 3. GWRANDO...** ar syniadau a theimladau'r person arall.
- 4. MEDDWL...** am atebion a fydd yn bodloni'r ddau ohonoch chi.

Dosbarth cyfan i gloi

Dangoswch boster y ddau ful a gofynnwch i'r plant beth sy'n digwydd. I gydweithio yn hytrach na pharhau i wrthdaro, mae'n rhaid i ni 'Stopio, Dweud, Gwrando a Meddwl'. Ond i wneud hyn mae angen rhinweddau penodol arnon ni. Beth yw'r rhain? (Peidio â chyffroi, defnyddio ein dychymyg i feddwl am atebion, cyfathrebu'n glir, cydweithio, dangos gofal am y person arall...)

Dydd Iau

I blant Blynnyddoedd 1-2

Teitl y wers: Nid yw'n deg

Nod y wers

I'r plant ddeall bod weithiau gennym ni syniadau gwahanol ynglŷn â beth sy'n deg, a deall bod gennym ni i gyd hawliau dynol.

Adnoddau

- *The Sand Tray* gan Don Rowe
- *Dysgu am hawliau dynol yn yr ysgol gynradd (Sesiwn 3)*
- Llyfr lluniau 'We Are All Born Free' gan Amnesty Rhyngwladol, neu mae'r cyflwyniad PowerPoint ar gael fan hyn www.amnesty.org.uk/resources/activity-6-we-are-all-born-free-welsh
- Ffilm 'Everybody – we are all born free' ar YouTube: www.youtube.com/watch?v=x9_lvXFEyJo
- *A Bus Called Heaven* gan Bob Graham



Gweithgareddau cylch i'r dosbarth cyfan

- **Darllenwch *The Sand Tray*:** Mae Johnny yn ffrindiau gyda Tim yn yr ysgol a Kylie adre. Felly pam na all y tri ohonyn nhw chwarae yn y pwll tywod? Dyma stori sy'n helpu'r plant i sylweddoli bod gan bobl syniadau gwahanol am beth sy'n deg neu beidio. Pwynt y stori yw ceisio cael y plant i fynegi beth maen nhw'n meddwl – does dim rhaid iddyn nhw gytuno.
- **Gofynnwch i'r plant:** Pam fod cymeriad Kylie yn drist ar ddechrau'r stori? Efallai ei bod wedi cael ei bychanu cyn iddi ddod i'r ysgol. Pwy sy'n meddwl y dylai Johnny fod wedi gadael i Kylie chwarae gydag e? Pam? Pwy sy'n anghytuno? (Gallai'r plant godi eu dwylo, a rhywun o bob 'ochr' i rannu eu barn.) Oedd beth wnaeth yr athrawes yn deg pan wnaeth hi i'r bechgyn chwarae gyda Kylie? Pam / pam ddim? Oedd hi'n deg pan ddwedodd yr athrawon na allai'r un ohonyn nhw chwarae yn y pwll tywod yn y diwedd?
- Esboniwch, er bod gennym ni weithiau farn wahanol ar beth sy'n deg, y peth pwysig yw ein bod ni'n gwrandao ac yn ceisio deall safbwynt y llall. Cyfeiriwch at gontract/rheolau'r dosbarth neu'r ysgol ac esboniwch fod rhain yma i'ch helpu chi i gyd i weithio fel cymuned, ac i bawb gael eu parchu. Esboniwch fod contract llawer mwy i'w gael – bod gwledydd y byd wedi dod at ei gilydd i gytuno ar ein hawliau dynol. Gwylwch y clip YouTube sy'n cyflwyno'r Datganiad Cyffredinol neu defnyddiwch gyflwyniad PowerPoint 'We Are All Born Free'.
- Darllenwch *A Bus Called Heaven*. Beth oedd safbwyntiau'r gwahanol gymeriadau ar y bws? Er enghraifft, pwy oedd yn gwerthfawrogi'r bws a pham? Pwy oedd ddim? Pwy oedd yn meddwl

mai gwastraff oedd e, neu rwystr i fynd heibio ar y palmant? Pam fod ganddyn nhw farn wahanol? Mae gwahanol safbwyntiau yn y stori am ein bod ni'n byw bywydau gwahanol ac yn dod at bethau o fannau gwahanol. Ydi hyn yn golygu bod un yn 'gywir' ac un yn 'anghywir'? Ym mha ffordd roedd Stella yn gwneud safiad yn hytrach nag yn anwybyddu? Trafodwch pa rinweddau ddangosodd Stella yn y stori. Mae angen dewrder a charedigrwydd arnon ni i helpu i wneud safiad dros **hawliau dynol a byd mwy heddychlon**.

Syniadau am weithgareddau annibynnol/canolbwyntio

- Mewn grwpiau, bydd y plant yn defnyddio eu cardiau cymell 'chwarae teg' i archwilio beth sy'n deg ac annheg a sut mae'n teimlo pan mae pethau'n annheg (defnyddiwch 'Sesiwn 3: Chwarae Teg' o *Dysgu am hawliau dynol yn yr ysgol gynradd*).
- Trafodwch rywbeth arall y mae gan y plant farn wahanol amdano – beth yw'r tîm pêl-droed gorau, y rhaglen deledu orau? Mewn grwpiau bach, bydd y plant yn llunio dadl i gefnogi eu barn, ond mae hefyd angen iddyn nhw dderbyn y bydd plant eraill yn meddwl yn wahanol.

Dosbarth cyfan i gloi

- Os ydyn ni eisiau byw mewn heddwch mae angen i'n hawliau gael eu parchu ac mae angen i ni wneud safiad dros ein hawliau – a hawliau pobl eraill. Arddangoswch y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol neu Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn eich ystafell ddosbarth.

Cysylltiadau â'r cwricwlwm

Cymru
pers1-2/s11b

Dydd Gwener

I blant Blynnyddoedd 1-2

Teitl y wers: Gwneud safiad dros heddwch

Nod y wers

Datblygu empathi a dealltwriaeth o effaith rhyfel ar hawliau dynol, ac archwilio'r ffyrdd y gallwn ni i gyd fod yn bobl sy'n creu heddwch.

Adnoddau

- *The Colour of Home* gan Mary Hoffman a Karin Littlewood.
- Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn. Gweler www.unicef.org.uk/what-we-do/un-convention-child-rights. Mae UNICEF hefyd yn darparu cardiau 'Wants and needs'.
- Stori Ahmed: www.refugee-action.org.uk/jana-ahmed



Cysylltiadau â'r cwricwlwm

Cymru

know1-2/r41j
pers1-2/s10j
pers1-2/s11i

Gweithgareddau cylch i'r dosbarth cyfan

Darllenwch a thrafodwch *The Colour of Home*

- Beth oedd y prif wahaniaeth rhwng hen ysgol Hassan a'i ysgol newydd?
- Sut gwnaeth y plant geisio helpu Hassan amser chwarae?
- Pam oedd Hassan wedi blino amser cinio? Pam nad oedd yn bwyta?
- Beth oedd yn llun Hassan?
- Aeth y rhan fwyaf o'r plant â'r lluniau adref ond gadawodd Hassan ei lun ef ar ôl. Oeddech chi'n meddwl bod llun Hassan yn wlyb neu a oedd gan Hassan reswm arall dros adael ei waith?
- Beth oedd yn rhaid i Hassan ei adael ar ôl yn Somalia? Beth oedd e'n ei golli fwyaf?
- Sut ydyn ni'n gwybod bod Hassan yn teimlo ychydig yn well erbyn diwedd y stori?
- Dychmygwch fod Hassan fan hyn yn y cylch gyda ni (rhoch sedd wag yn y cylch i'w gynrychioli) – beth allen ni wneud i'w helpu a gwneud iddo deimlo ei fod yn cael croeso?
- A all unrhyw un gofio un o hawliau dynol Hassan sydd wedi'i effeithio gan yr ymladd yn ei wlad? (Cyfeiriwch at gopiau o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn, neu gardiau UNICEF.) A oes gan Hassan yr hawl i ffoi rhag yr ymladd yn ei wlad? (Gweler Erthygl 22 Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn – plant sy'n ffoaduriaid.)

Rhannwch a thrafodwch stori am blentyn sy'n ffoadur sydd wedi setlo i'w fywyd newydd, fel stori Ahmed gan Refugee Action. Dyma stori Ahmed...

"Mae rhyfel yn beth drwg. Pan maen nhw'n taflu'r bomiau o'r awyrennau. Weithiau fe fyddwn i'n clywed y bomiau. Ond dydw i ddim yn cofio. Dim ond am y pethau da fydda i'n meddwl. Mae gen i focs yn fy mhen a dwi'n rhoi popeth drwg yn y bocs a'i gadw dan glo. Ym Mhrydain, roedd yn anodd i gychwyn am nad oeddwn i'n adnabod neb. Roeddwn i'n

swil ar y dechrau, ond mae gen i lawer o ffrindiau pennaf yma erbyn hyn. Dwi'n hoffi'r ysgol. Dwi ym Mlwyddyn 5. Os gofynnech chi i fy athrawes, fe ddwede hi nad ydw i byth yn gweiddi nac yn chwarae o gwmpas, a dwi'n gwneud fy ngwaith yn iawn. Celf dwi'n ei hoffi fwyaf, gyda phennau ffelt. Weithiau mathemateg. Dwi eisiau bod yn athro. Dwi eisiau bod yn athro pob dim! Dwi ar Gyngor yr Ysgol. Dwi'n meddwl ei fod yn golygu y gallwn ni ddweud wrth yr athrawon beth i'w wneud! Fy syniad i ydi newid y wisg ysgol. Mae'r merched eisiau gwisg binc, a dwi'n meddwl y dylai'r bechgyn gael gwisg o liw'r enfys. Mae'r merched yn hoffi'r syniad yna."

- Gofynnwch i'r plant pryd maen nhw wedi gorfod dangos cryfder a dyfalbarhad wrth gydsefyll â rhywun neu lynu at rywbeth, yn hytrach na rhoi'r gorau iddi? Rhai syniadau fyddai cefnogi ffrind neu berthynas sy'n mynd drwy amser anodd, dysgu sgil neu weithgaredd newydd, neu gyrraedd nod roedden nhw'n benderfynol o'i gyrraedd. Archwiliwch beth mae'n ei olygu i fod yn rhywun sy'n creu heddwch yn eich dosbarth/ysgol. A all y dosbarth feddwl am adeg pan oedden nhw, neu rywun maen nhw'n ei adnabod, wedi bod yn rhywun sy'n creu heddwch, rhywun sy'n gwneud safiad?

Syniadau am weithgareddau annibynnol/canolbwyntio

- Y plant i siarad mewn grwpiau bach ynglŷn â beth fydden nhw'n ei golli fwyaf petai'n rhaid iddyn nhw adael eu cartref yn sydyn.
- Murlun 'cam dros heddwch': Gofynnwch i'r plant roi eu traed mewn hambwrdd o baent a'u gosod wedyn ar ddalen fawr neu rolyn o bapur. Bydd hyn yn creu murlun i'w arddangos, i ddangos sut gall pawb ohonon ni gymryd camau dros heddwch.

Dosbarth cyfan i gloi

- Bwriwch olwg yn ôl dros sut mae rhyfel yn tanseilio ein hawliau dynol, a'r rhinweddau sydd eu hangen i wneud safiad dros heddwch – dewrder, dychymyg, gofal am eraill, ac ati.



Cynlluniau gwersi craidd **cynradd**

Fframwaith i blant Blynyddoedd 3-6

Dydd Llun

Fframwaith i blant Blynyddoedd 3-6

Teitl y wers: Teimlo'n heddychlon y tu mewn

Nod y wers

Helpu'r plant i feddwl am ystyr heddwch a beth sy'n gwneud iddyn nhw, ac eraill, deimlo'n heddychlon y tu mewn.

Adnoddau

- *Yoga Pretzels* gan Tara Guber a Leah Kalish
- *Simon's Hook: A Story About Teases and Put-Downs* gan Karen Gedig Burnett (Awdur) a Laurie Barrows (Darlunydd)
- Lawrlwythwch '3.2 All of us and one of us' o adran *Peaceful Relationships yn Learning for Peace*: www.lifeworldslearning.co.uk/lfp/peacefulrelationships.html

Cysylltiadau â'r cwricwlwm

Cymru

eng3-6/r2f
pers3-6/r18n
cym3/Llaf-si3



Gweithgareddau cylch i'r dosbarth cyfan

- Gofynnwch i'r plant "beth yw heddwch?" Am beth maen nhw'n meddwl pan maen nhw'n clywed y gair? (Efallai y byddwch chi eisiau recordio'r syniadau a thro'i'n ôl atyn nhw ar ddiwedd Wythnos Heddwch). Archwiliwch pryd a ble rydych chi'n teimlo'n heddychlon. Cynigiwch rai awgrymiadau, e.e. "Rwy'n teimlo'n heddychlon pan dwi yn y parc yn eistedd ar flanced yn yr heulwen". Dwedwch wrth y plant eich bod chi eisiau iddyn nhw feddwl pryd a ble maen nhw'n teimlo'n heddychlon. Gofynnwch iddyn nhw awgrymu syniadau a phasio'r darn siarad o amgylch y cylch (dim ond pan fydd ganddyn nhw'r darn siarad y byddan nhw'n cael siarad – bydd pawb yn cael cyfle i siarad).
- Chwaraewch 'Mae'n dda bod yn fi' (Gweler Gweithgaredd 1.3 yn *Learning for Peace*). Mewn cylch, gan ddal y darn siarad, dwedwch "Mae'n dda bod yn fi, Zehra, oherwydd..." a gorffennwch y frawddeg â rhywbeth rydych chi'n falch ohono, neu rywbeth rydych chi wedi'i gyflawni, fel "oherwydd rwy'n dysgu reidio fy meic heb olwynion bach". Wedyn rhwch y darn siarad i'r plentyn nesaf. Bydd y plentyn nesaf wedyn yn ailadrodd beth sydd newydd gael ei ddweud ("Mae'n dda bod yn Zehra oherwydd mae'n...") ac wedyn yn ychwanegu ei osodiad cadarnhaol ei hun – "ac mae'n dda bod yn fi, Vinny, oherwydd rwy'n dda ar nofio". Bydd y darn siarad yn parhau ar ei daith o amgylch y cylch. Un amrywiad posib yw gwneud meim i ddangos yr hyn sy'n ei wneud yn dda bod yn chi, a phawb yn ailadrodd y meim. Efallai yr hoffech chi baratoi'r plant gyntaf drwy eu rhannu'n grwpiau bach a gofyn iddyn nhw feddwl beth maen nhw'n dda am ei wneud, neu'n mwynhau gwneud.
- Trafodwch 'ganmol' a 'bychanu'. Sut mae'n gwneud i chi deimlo pan mae rhywun yn dweud rhywbeth caredig? Sut mae'n gwneud i chi deimlo pan fyddwch chi'n dweud rhywbeth caredig? Beth yw'r gwrthwyneb i hyn? Trafodwch sut mae 'bychanu' yn gwneud i ni deimlo. Darllenwch *Simon's Hook*. Gofynnwch i'r plant beth allan nhw reoli a beth na allan nhw reoli.
- Chwaraewch gêm fel 'Dyma fi'n eistedd'. Bydd pawb yn eistedd mewn cylch. Mae un gadair dros ben. Bydd yr

un sy'n eistedd wrth ymyl y sedd wag yn cychwyn drwy symud i'r gadair wag, gan ddweud "Dyma fi'n eistedd". Bydd y person nesaf yn symud i'r gadair wag newydd ac yn dweud "yn y gadair hon" neu "yn y goedwig hon" – neu ble bynnag yr hoffon nhw. Bydd y person nesaf yn symud i'r gadair wag a dweud "Gyda fy frind..." ac yn enwi rhywun arall yn y cylch, sy'n dod ag eistedd yn hen gadair y person yna. Rhaid i'r ddau berson sydd y naill ochr i'r sedd wag newydd rasio i eistedd ynddi, gan gychwyn ar y broses unwaith eto. Bydd y gêm wedyn yn parhau wrth i'r person a lwyddodd i gyrraedd y sedd wag gyntaf ddweud "Dyma fi'n eistedd", ac yn y blaen. Gofynnwch i'r plant pam eu bod nhw'n meddwl y gwnaethon nhw chwarae "Dyma fi'n eistedd" yn ystod Wythnos Heddwch (edrychwch am syniadau fel pwysigrwydd sgiliau gwranddo, cadarnhau, ac ati).

Syniadau am weithgareddau annibynnol/canolbwyntio

- Y plant i greu posteri 'Heddwch yw...'
- Rhannwch y plant yn grwpiau o bedwar neu bump. Fe fyddan nhw'n cydweithio i lenwi'r daflen waith 'Pawb ohonom ac un ohonom', sy'n cynnwys y cwestiynau isod. Gofynnwch i'r plant adrodd yn ôl ar rai o'u canfyddiadau a rhoi sgôr i'w hunain allan o ddeg i gynrychioli pa mor dda y gwnaethon nhw gydweithio (a rheswm).
 - Mae pawb ohonom yn ein grŵp ni wedi bod i...
 - Mae pawb ohonom yn ein grŵp ni yn hoffi...
 - Dim ond un ohonom yn ein grŵp ni sydd wedi bod i...
 - Dim ond un ohonom sydd byth wedi...

Dosbarth cyfan i gloi

- Gofynnwch i'r plant beth sydd ei angen arnon ni i deimlo'n heddychlon y tu mewn? (Mae angen i ni allu rhoi a derbyn canmoliaeth; mae angen i ni reoli ein hymateb i gael ein bychanu; mae angen i ni werthfawrogi pethau sy'n unigryw amdanon ni'n hunain a chydabod beth sydd gennym ni'n gyffredin ag eraill; ac mae angen i ni wybod am ffyrdd i ymlacio a beth sy'n gwneud inni deimlo'n dawl.)
- Ymlaciwch fel grŵp drwy wneud ychydig o anadlu ymwybyddiaeth ofalgar neu weithgaredd o *Yoga Pretzels* fel 'Be a Rainbow', 'Special Place' neu 'Snake Breath'.

Dydd Mawrth

Fframwaith i blant Blynnyddoedd 3-6

Teitl y wers: Gwrthdaro a chydweithio

Nod y wers

Helpu'r plant i ymdrin ag emosiynau cryf fel dicter, meddwl am wrthdaro, ac ymarfer sgiliau creu heddwch.

Adnoddau

- 'Conflict escalator' a 'Rucksack story' (4.4) o Peaceful Actions + Behaviours yn *Learning for Peace*: <http://lifeworldslearning.co.uk/lfp/peacefulactionsandbehaviours.html>
- Lawrlwythwch Weithgaredd 1.11 'Backpack affirmation' yn adran 'Developing Inner Peace' ar wefan *Learning for Peace*: www.lifeworldslearning.co.uk/lfp/developinginnerpeace.html
- *Anh's Anger* gan Gail Silver a Christiane Krömer (i gael rhagor o syniadau, gallech hefyd edrych ar adran 4.8 yn 'Peaceful activities and behaviours' yn *Learning for Peace*).



Gweithgareddau cylch i'r dosbarth cyfan

- Archwiliwch wrthdaro a'r 'Conflict escalator'. Gofynnwch i'r plant droi at y plentyn wrth eu hymyl a thrafod 'Beth yw gwrthdaro?' Pa fathau o bethau mae pobl yn gwrthdaro yn eu cylch yn yr ysgol (heb enwi unigolion – y math o bethau maen nhw'n anghytuno yn eu cylch)? Sut mae gwrthdaro yn datblygu? Fe allwn ni ddweud bod gwrthdaro ychydig fel esgaladur (grisau trydan); gofynnwch i'r plant pam felly (e.e. unwaith rydych chi ar yr esgaladur, gall fod yn anodd iawn dod oddi arno). Dyma risiau'r esgaladur: nodau gwahanol, gwneud safiad, beio, colli wyneb, Ffrwydro.
- Fel a esboniwyd yn 4.4. yn *Learning for Peace*, argraffwch y grisau gwrthdaro ar bapur A3 a chrëwch yr esgaladur drwy osod y grisau yng nghanol y cylch. Ar bob gris, trafodwch sut beth allai'r rhain fod / sut olwg allai fod arny'n nhw. Defnyddiwch enghraifft gan y dosbarth neu'r enghraifft o ddadl ynglŷn â'r bensiell sydd yn *Learning for Peace*. Gosodwch y rhain wrth ymyl pob gris ac ychwanegwch ddisgrifiadau'r plant i bob gris, fel eu bod yn deall pob cam yn glir.
- Gofynnwch i'r plant beth sy'n digwydd i'w cyrff pan maen nhw'n mynd yn flin/grac. Gofynnwch i'r plant ddangos â'u cyrff beth sy'n digwydd pan maen nhw'n flin (wynebau blin, dyrnau wedi cau, ac ati). Darllenwch *Anh's Anger* a thrafodwch pwy sy'n gyfrifol am ddicter. Gofynnwch gwestiynau fel: a oedd rhywun wedi gwneud Anh yn flin?; sut gall dicter fod yn ffrind i chi?; sut gwnaeth Anh dawelu? Trafodwch beth sy'n digwydd i'r meddwl pan fyddwn ni'n flin (A yw'n mynd yn gymysglyd/niwlog? A yw'n hawdd datrys problemau neu feddwl am syniadau pan maen nhw'n flin?). Gofynnwch beth sy'n gweithio er mwyn iddyn nhw dawelu.

Syniadau am weithgareddau annibynnol/canolbwytio

- Rhewch y 'Rucksack story' i grwpiau bach (i'w lawrlwytho o *Learning for Peace* – dolen uchod). Torrwch hi'n sribedi i'r grŵp ei rhoi'n ôl at ei gilydd yn y drefn gywir.
- Mewn grwpiau bach, gofynnwch i'r plant actio enghraifft o wrthdaro sy'n gorffen yn wael, ac wedyn ei hailadrodd gydag ateb lle mae pawb ar eu hennill.
Rhannwch y 4 cam i ddatrys gwrthdaro yn deg a heddychlon:
- 1. **STOPIO...** cyn i chi golli eich tymer a gwneud pethau'n waeth.
- 2. **DWEUD...** beth ydych chi'n meddwl yw'r broblem. Beth sy'n achosi'r anghytuno? Beth ydych chi eisiau i ddigwydd / beth sydd ei angen arnoch chi?
- 3. **GWRANDO...** ar syniadau a theimladau'r person arall.
- 4. **MEDDWL...** am atebion a fydd yn bodloni'r ddau ohonoch chi.

Dosbarth cyfan i gloi

Mae gwrthdaro yn naturiol, ond mae angen ymdrin ag e'n dda. Mae dicter yn naturiol hefyd – fel unrhyw deimlad arall – ond peidiwch â gadael iddo olygu eich bod yn colli rheolaeth ar yr esgaladur. Mae ar esgaladur fotwm stop mewn argyfwng. Mae angen i chi allu pwyso'r botwm hwn a deall beth sy'n digwydd fel y gallwch chi ddweud beth ydych chi ei angen / eisiau i ddigwydd. Mae hefyd angen i chi wrando ar syniadau a theimladau'r person arall er mwyn dod o hyd i ateb lle mae pawb ar eu hennill.

Cysylltiadau â'r cwricwlwm

Cymru

pers3-6/r18h
cym4/Llaf-si4

cym3/Llaf-si4
cym6/Llaf-si4

Dydd Mercher

Fframwaith i blant Blynyddoedd 3-6

Teitl y wers: Adeiladu cymunedau heddychlon

Nod y wers

Annog y plant i ddeall bod gennym ni oll syniadau gwahanol am beth sy'n deg ac yn iawn, a bod angen i ni wrando ar ein gilydd a gwneud safiad dros ein hawliau dynol.

Adnoddau

- 'A Problem for Mr and Mrs Johnson' o 'Talking about values in the classroom' gan Don Rowe:
www.youngcitizens.org/talkingabout-values-in-the-classroom-resource (I weld athro yn defnyddio'r stori hon yn ystod amser cylch ewch i <https://www.youtube.com/watch?v=exrsdE876zY>)
- 'Gweithgaredd 7: Yn eich stryd chi' o *Dysgu am hawliau dynol yn yr ysgol gynradd* – www.amnesty.org.uk/resources/right-your-street-activity-welsh
- Clip YouTube am y Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol: <https://www.youtube.com/watch?v=Pby1KngOhBY>
- Llyfr a gweithgareddau: *We Are All Born Free* <https://www.amnesty.org.uk/resources/book-activities-we-are-all-born-free>



Cysylltiadau â'r cwricwlwm

Cymru	pers3-6/r19ad
cym3/Dar-yma1	cym4/Dar-yma1
cym5/Dar-yma1	cym6/Dar-yma1

Gweithgareddau cylch i'r dosbarth cyfan

- Darllenwch 'A Problem for Mr and Mrs Johnson' a defnyddiwch 'Talking about values in the classroom' i helpu i strwythuro'r drafodaeth, gan ofyn cwestiynau fel: mae Mr Johnson yn garedig ac mae'r plant yn ei hoffi, felly pam ydych chi'n meddwl eu bod nhw'n dwyn oddi arno? Ydych chi'n credu y dylai Mr a Mrs Johnson siarad ag ysgol y plant neu â'r heddlu? Ydych chi'n cytuno â Mr Johnson bod siopladrata yn gallu arwain at arferion drwg? Pam fod pobl weithiau'n anghytuno ar beth sy'n iawn/anghywir (e.e. taro rhywun yn ôl os ydyn nhw'n eich taro chi)? Tasai Jimmy Spicer yn honni ei fod yn dwyn o'r siop am ei fod yn llwgu, a fyddai hynny'n rheswm neu'n esgus am yr hyn a wnaeth? Sut ydych chi'n credu y gall ysgolion helpu plant i dyfu fyny yn gwybod beth sy'n iawn a beth sy'n anghywir, ac ai gwaith yr ysgol yw hyn mewn gwirionedd? Ydych chi neu unrhyw un yn eich teulu wedi dioddef o drosedd? Sut mae dioddef o drosedd yn effeithio ar bobl?
- Esboniwch, er bod gennym ni weithiau farn wahanol am beth sy'n deg, yr hyn sy'n bwysig yw gwrandao a cheisio deall safbwynt y llall. Cyfeiriwch at gontract/rheolau'r dosbarth neu'r ysgol ac esboniwch fod rhain yma i'ch helpu chi i gyd i weithio fel cymuned, ac i bawb gael eu parchu. Esboniwch fod contract llawer mwy i'w gael – bod gwledydd y byd wedi dod at ei gilydd i gytuno ar ein hawliau dynol. Gwylwch y clip YouTube sy'n cyflwyno'r Datganiad Cyffredinol neu defnyddiwch gyflwyniad PowerPoint 'We Are All Born Free'.
- Archwiliwch hawliau dynol gan ddefnyddio 'Activity 7: Right Up Your Street' o *Learning about Human Rights*

in the Primary School gan Amnesty. Bydd y plant yn ymchwilio ac yn deall sut mae hawliau yn berthnasol i fywyd bob dydd drwy archwilio golygfa o'r stryd sy'n dangos hawliau dynol ar waith.

Syniadau am weithgareddau annibynnol/canolbwyntio

- Gwaith pâr: Mae'r rhan fwyaf o bobl ar y cyfan yn meddwl bod siopladrata yn anghywir. Meddyliwch am gymaint â phosib o ddadleuon i ddwyn perswâd ar y bechgyn bod yr hyn maen nhw'n ei wneud yn anghywir. Casglwch syniadau fel dosbarth a phenderfynwch pa reswm yw'r un gorau (fe allech chi gynnal pleidlais – fe allech chi hefyd archwilio a ydych chi'n meddwl y gallai fod unrhyw sefyllfa lle byddai'n iawn dwyn o siop).
- Gwaith grŵp: Rhewch gopi o'r Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol i bob plentyn, fel sydd i'w weld yn 'Gweithgaredd 7: Yn eich stryd chi'. Bydd y grwpiau o blant yn 'dditectifs hawliau dynol', ac yn chwilio am enghreifftiau o hawliau dynol yn cael eu mwynhau, yn cael eu gwrthod i rywrai, neu'n cael eu mynnu, yn eu rhan nhw o'r darlun. Bydd y grwpiau wedyn yn adrodd yn ôl wrth y dosbarth cyfan.

Dosbarth cyfan i gloi

- Yr hyn sy'n bwysig yw deall bod gan bobl farn wahanol, gan gynnwys beth maen nhw'n meddwl sy'n deg neu beidio. Yr hyn sy'n bwysig yw gallu mynegi eich barn chi (sy'n lleihau ymateb i drais), a gallu gwrandao ar eich gilydd a chydabod ei bod yn bosib nad ydych chi'n cytuno – a bod hynny'n iawn!

Dydd Iau

Fframwaith i blant Blynyddoedd 3-6

Teitl y wers: Effaith rhyfel ar bobl

Nod y wers

Meddwl am effaith rhyfel ar bobl, ffoaduriaid a sut mae rhyfel yn effeithio ar ein hawliau dynol.

Adnoddau

- *The Enemy - A Book About Peace*
www.youtube.com/watch?v=x3K_iny61Ew
- Adnoddau CA1 a CA2 gan Action Aid ar yr argyfwng ffoaduriaid:
www.actionaid.org.uk/school-resources/resource/ks1-and-ks2-refugee-crisis-resources
- *In search of safety: children and the refugee crisis in Europe*, a teaching resource, gan UNICEF: www.unicef.org.uk/rights-respecting-schools/resources/refugee-crisis-europe



Cysylltiadau â'r cwricwlwm

Cymru

geo3-6/s12-11

geo3-6/r12d

Gweithgareddau cylch i'r dosbarth cyfan

- Defnyddiwch weithgaredd cychwynnol Action Aid, 'What can you see?'. Dangoswch y lluniau o'r gwrsylloedd ffoaduriaid yn Lesvos a gofynnwch beth allan nhw weld. Beth sy'n digwydd pan rydych yn chwyddo allan o'r lluniau i weld y darlun ehangach? Darllenwch stori Hamam: aeth Hamam, bachgen 10 oed, ar daith hir a pheryglus o Irac, ond byddai wedi bod hyd yn oed yn beryclach iddo aros.
- Ble ydych chi'n meddwl mae rhyfel yn digwydd? Gofynnwch i'r plant enwi unrhyw ryfeloedd neu wrthdaro maen nhw wedi clywed amdanynt nhw a rhoi dotiau cyfatebol ar fap o'r byd (helpwch nhw i ddod o hyd i'r gwledydd). Cymharwch y map hwn â map sy'n dangos ble mae gwrthdaro arfog yn digwydd ar hyn o bryd – rhwch gynnig ar www.thenewhumanitarian.org/maps-and-graphics/2017/04/04/updated-mapped-world-war neu'r Global Peace Index gan Vision of Humanity. Fe allwch chi wedyn ddangos i'r plant bod prosiectau adeiladu heddwch hefyd ar waith ledled y byd drwy edrych ar fap Peace Direct fan hyn: www.peaceinsight.org.
- Rhannwch y dosbarth yn ei hanner. Gofynnwch i un grŵp beth maen nhw'n meddwl fyddai'n helpu i atal rhyfeloedd. Wedyn gofynnwch i'r ail grŵp beth maen nhw'n meddwl sy'n helpu i atal gwrthdaro ar yr iard. Ar ôl rhoi amser i'r ddau grŵp siarad, holwch i weld a ydyn nhw wedi meddwl am bethau tebyg, neu'r un math o bethau. (I atal rhyfeloedd, mae angen i wledydd gyfathrebu'n dda â'i gilydd, deall anghenion ei gilydd, parchu ei gilydd, dysgu i ymddiried yn ei gilydd, cymryd eu rhan deg yn unig, a dysgu cydweithio i ddatrys problemau. Efallai y bydd angen iddyn nhw ofyn i wlad arall neu'r Cenhedloedd Unedig eu helpu (neu i gyfryngu) os oes gwrthdaro neu gamddealltwriaeth. Er mwyn atal gwrthdaro ar yr iard, a fyddai llawer o'r un egwyddorion hyn yn berthnasol?)

- Dangoswch animeiddiad byr *The Enemy – A Book About Peace*. Beth mae'n ei ddweud wrthym ni am rhyfel? Pa newid sy'n digwydd yn y ddealltwriaeth o'r 'gelyn'? Gallech gysylltu hyn yn ôl i'ch gwaith ar hunaniaeth.

Syniadau am weithgareddau annibynnol/canolbwytio

- Gweithgaredd **'What would you take?'** gan Action Aid: Beth fyddai eich dosbarth yn ei bacio petai'n rhaid iddyn nhw adael eu cartref fory? Defnyddiwch daflenni gwaith Action Aid i dano trafodaeth, empathi a dealltwriaeth. Yn olaf, os oes gan eich dosbarth neu ysgol gyfrif Twitter, fe allech chi drydar beth fyddai eich dosbarth yn mynd gyda nhw gan ddefnyddio ap ar-lein arbennig Action Aid. Esboniwch, pe byddai'n rhaid iddyn nhw ffoi o'u cartref oherwydd rhyfel, efallai y byddai'n rhaid iddyn nhw deithio ar droed am gryn bellter cyn iddyn nhw gyrraedd lle diogel. Fe fyddan nhw'n blino ac yn llwgu ac efallai'n oer. Pe bydden nhw'n teithio gyda'u teuluoedd, a fydden nhw'n mynd ag unrhyw fabanod neu bobl hyn? Efallai y byddai'n rhaid iddyn nhw groesi ffin i gael i mewn i wlad arall er mwyn bod yn ddiogel. A fyddai ganddyn nhw'r pethau iawn gyda nhw?
- Gan ddefnyddio gweithgaredd 'Welcome Pack' yn adnodd *In search of safety* gan UNICEF (t. 51), gofynnwch i'r dosbarth ddylunio 'pecyn croeso' i blentyn sy'n dechrau yn eu hysgol nhw ar ôl gadael ei wlad ei hun.

Dosbarth cyfan i gloi

- Diffiniwch ffoadur ac ystyriwch ddiffiniad y Cenhedloedd Unedig: "Ffoadur yw rhywun sydd wedi'i orfodi i adael ei wlad ei hun oherwydd rhyfel neu drais, neu am fod arno ofn cael ei drin yn wael oherwydd ei hil, crefydd, cenedligrwydd, barn wleidyddol neu aelodaeth o grŵp cymdeithasol penodol" (wedi'i addasu o www.unrefugees.org/what-is-a-refugee).

Dydd Gwener

Fframwaith i blant Blynyddoedd 3-6

Teitl y wers: Gwneud safiad dros heddwch – Sadako a'r mil o grychyddion papur

Nod y wers

Dysgu am effaith arfau niwclear a stori Sadako.

Adnoddau

- *Sadako's Cranes for Peace* – fe wnaiff Addysg Heddwch yr CND anfon yr adnodd hwn i chi am ddim. Mwy o wybodaeth fan hyn: www.cnduk.org/information/peace-education/item/2007
- Papur origami Japaneaidd neu bapur lliw arferol wedi'i dorri'n sgwariau (mae'n dda cael papur o amryw feintiau a mathau).
- Gweler hefyd *Sadako and the Thousand Paper Cranes* yn y *Pecyn Addysgu Heddwch* gan Rwydwaith Addysg Heddwch.



Gweithgareddau cylch i'r dosbarth cyfan

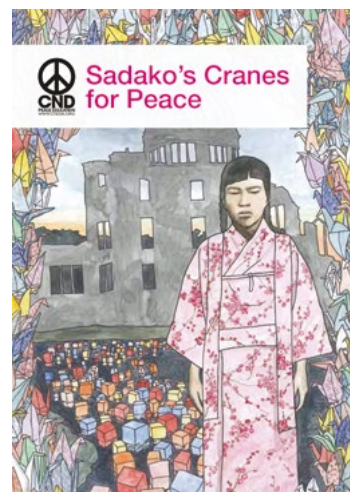
- Esboniwrch eich bod am rannu stori wir am ferch fach a oedd yn byw yn Japan yn ystod yr Ail Ryfel Byd. Stori am ferch o'r enw Sadako yw hi. Mae'n stori drist, ond mae hefyd yn stori am ddewrder a gobaith. Esboniwrch pa mor bell yn ôl oedd hyn a thrafodwch yr Ail Ryfel Byd yn fyr. Nawr adroddwch stori Sadako Sasaki a'r mil o grychyddion gan ddefnyddio taflen *Sadako's cranes for peace* gan yr CND. Trafodwch y stori gyda'r dosbarth. Gofynnwch y cwestiynau canlynol i'r dosbarth: Pam aeth Sadako yn sâl? Beth wnaeth Sadako yn yr ysbyty a pham? Pe byddai hi wedi cael un dymuniad, beth ydych chi'n credu fyddai Sadako wedi'i ddymuno, a pham?
- Rhwch Sadako yn y sedd boeth yn ystod ei hamser yn yr ysbyty a cheisiwch arwain at sut fyddai'n teimlo yn ystod gwahanol rannau o'r stori. Gall y disgyblion chwarae rhan Sadako neu un o'i ffrindiau. Bydd angen iddyn nhw ysgrifennu darn dyddiadur am rai o'r digwyddiadau yn y stori.

Syniadau am weithgareddau annibynnol/canolbwyntio

- Torri a lliwio stori Sadako.
- Creu ac arddangos crychyddion heddwch o bapur – gweler deunyddiau'r CND neu gallech wyllo clip ar-lein sy'n dangos sut i greu crychydd. Efallai y bydd angen cryn dipyn o gymorth ar blant iau i blygu crychydd gan fod nifer o gamau, ond unwaith y byddan nhw wedi arfer, fe allan nhw helpu'i gilydd.
- Ymchwiliwch i bwnc arfau niwclear heddiw, gan ystyried a ddylai Prydain feddu ar arfau niwclear. Dewch o hyd i dri rheswm O BLAID a thri rheswm YN ERBYN.

Dosbarth cyfan i gloi

- Mae plant o lawer o wledydd gwahanol yn dysgu sut i wneud crychydd o bapur. Weithiau fe fyddan nhw'n ysgrifennu eu dymuniadau dros heddwch ar yr adenydd. Mae miloedd o grychyddion o bapur yn cael eu rhoi wrth draed cerflun Sadako ym Mharc Coffa Heddwch Hiroshima yn Japan. Ni all yr un crychydd heddwch ddod â Sadako yn ôl yn fyw, ond fe all pob un ohonon ni feddwl am un peth y gallwn ni wneud i wneud ein teulu, ein ffrindiau, ein dosbarth neu'r byd yn fwy heddychlon. Gofynnwch i'r disgyblion: beth yw'r un peth allan nhw wneud?



Cysylltiadau â'r cwricwlwm

Cymru

his3-6/s12-3h
pers3-6/s18c
pers3-6/s18f