Wythnos Gwrth-fwlio 2024

DYDD LLUN 11 – DYDD GWENER 15 TACHWEDD

PECYN YSGOLION CYNRADD AR GYFER YSGOLION YNG NGHYMRU

DEWISWCH

BARCH

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

ANTI-BULLYING ALLIANCE
TREFNYDD

Llywodraeth Cymru
Welsh Government
PARTNER

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

Part of the family
NATIONAL CHILDREN'S BUREAU

CYNNWYS

Cyflwyniad **(Tudalen 2)**

Ynglŷn â'r pecyn hwn **(Tudalen 3)**

Paratoi at Wythnos Gwrth-fwlio 2024 **(Tudalen 4)**

Canllawiau a Mapio Cwricwlwm **(Tudalen 5)**

Cynllun cyfarfod boreol **(Tudalen 8)**

Gweithgareddau **(Tudalen 10)**

Syniadau trawsgwricwlaidd **(Tudalen 15)**

Pethau eraill y gallwch chi eu gwneud yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio 2024 **(Tudalen 18)**

DEWISWCH BARCH

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

ANTI-BULLYING ALLIANCE

TREFNYDD

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

CYFLWYNIAD

Mae Wythnos Gwrth-fwlio 2024 yn cael ei chynnal rhwng Dydd Llun 11 a Dydd Gwener 15 Tachwedd, a thema'r wythnos yw 'Dewiswch Barch'. Caiff ei chydlynu gan y Gynghrair Gwrth-fwlio, sy'n rhan o Fiwro Cenedlaethol y Plant, sy'n elusen plant flaenllaw. Eleni, rydym wedi cydweithio â phobl ifanc ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon i ddewis y thema.

Yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio eleni, rydym yn annog oedolion a phlant i ddod ynghyd i drafod beth yn union yw anghytuno'n barchus, sut i osgoi dewis bwlio a sut gallwn oll ddewis arwain trwy esiampl. Ymunwch â ni i ddewis parch!

GALWAD I WEITHREDU WYTHNOS GWRTH-FWLIO 2024: 'DEWISWCH BARCH'

O feysydd chwarae i'r Senedd, o'n cartrefi i'n ffonau, yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio eleni, dewch i ni 'Ddewis Parch' a threchu bwlio sy'n effeithio'n negyddol ar filiynau o fywydau ifanc.

DEWISWCH BARCH

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

Eleni, byddwn yn grymuso plant a phobl ifanc i beidio â dewis bwlio, hyd yn oed pan fyddwn yn anghytuno, ac atgoffa oedolion i arwain trwy osod esiampl, ar-lein ac yn y byd go iawn.

Dychmygwch fyd ble mae parch a charedigrwydd yn ffynnu – mae hynny'n fwy na breuddwyd, gall ddigwydd trwy ein dewisiadau ni. Ymunwch â ni yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio Eleni ac ymrwymwch i'n hymgyrch 'Dewiswch Barch'. Beth wnewch chi ddewis?

Diwrnod Sanau Od

DYDD LLUN 12 TACHWEDD

Eleni, bydd Diwrnod Sanau Od yn cael ei gynnal ar ddydd Mawrth Wythnos Gwrth-fwlio, i sicrhau na wnaiff gyd-daro â Diwrnod y Cadoediad. Mae Diwrnod Sanau Od yn gyfle i ysgolion cynradd ddathlu Wythnos Gwrth-fwlio mewn modd cadarnhaol trwy ofyn i ddisgyblion a staff wisgo sanau od i fynd i'r ysgol. Nid oes unrhyw bwysau i wisgo'r ffasiynau diweddaraf na phrynu gwisgoedd drud. Mae'n syml iawn, yr unig beth sy'n rhaid i chi ei wneud i gyfranogi yw gwisgo sanau o bob pâr.

Bydd Diwrnod Hosanau o Bob Pâr yn cael ei gynnal ar ail ddiwrnod Wythnos Gwrth-fwlio, **Dydd Mawrth 12 Tachwedd,** i helpu i wella ymwybyddiaeth o Wythnos Gwrth-fwlio.

Mae pecyn ynghyd y diwrnod ar gael ar gyfer ysgolion, yn cynnwys posteri a deunyddiau cyhoeddusrwydd, a phecyn ar gyfer gweithleoedd, i'ch helpu i gyfranogi. Maent ar gael YMA.

YNGLŶN Â'R PECYN HWN

Mae'r holl syniadau yn y pecyn hwn wedi'u llunio i helpu ysgolion a lleoliadau eraill ar gyfer plant a phobl ifanc i ddathlu a chyfranogi yn Wythnos Gwrth-fwlio. Eleni, mae ein pecyn wedi cael ei lunio i fod yn addas i leoliadau ysgolion cynradd yng Nghymru. Er ei fod wedi'i gynllunio i'w gyflwyno mewn ystafelloedd dosbarth a chyfarfodydd boreol ar gyfer cyfnodau allweddol 1 a 2 (yn achos cyfnod allweddol 1, efallai bydd angen i chi dreulio mwy o amser yn esbonio'r derminoleg), gellir addasu'r pecyn yn rhwydd i'w gyflwyno i grwpiau llai ac ar-lein, ac i grwpiau oedran eraill os bydd hynny'n briodol.

Mae'r pecyn yn cynnwys **cynllun ar gyfer cyfarfod boreol, cynllun gwers a syniadau am weithgareddau trawsgwricwlaidd** sydd wedi'u llunio i annog disgyblion i ystyried sut gallwn ni 'Ddewis Parch' i fynd i'r afael â bwlio ar-lein ac yn y byd go iawn. Mae'r pecyn a'r adnoddau ategol ar gael yn Gymraeg ac yn Saesneg.

DEWISWCH BARCH
#WYTHNOSGWRTHFWLIO

ANTI-BULLYING ALLIANCE
TREFNYDD

Llywodraeth Cymru Welsh Government
PARTNER

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

PARATOI AT WYTHNOS GWRTH-FWLIO 2024

DEWIS PARCH

DEWISWCH BARCH
#WYTHNOSGWRTHFWLIO

Fel rhan o ymgyrch Wythnos Gwrth-fwlio eleni, rydym yn annog pawb i ystyried sut gallwn ni 'Ddewis Parch' yn hytrach na bwlio, a sut gallwn fod yn ddelfrydau ymddwyn o ran yr ymddygiad hwn. Cyn cynllunio eich gweithgareddau, ystyriwch beth yn union yw parch, a sut gallwch chi gyfleu'r neges hon i'ch disgyblion.

Gwyddon fod y gair 'parch' yn gallu golygu gwahanol bethau i wahanol bobl. Pan fyddwn yn trafod parch, byddwn yn dweud y byddwn yn dangos ein bod yn gweld gwerth yn rhywun, yn cynnwys gweld gwerth yn eu teimladau, eu safbwyntiau a'u barn, hyd yn oed os ydynt yn wahanol i'ch rhai chi. Byddwn hefyd yn cyfeirio at dderbyn a dirnad pobl eraill, gan roi'r un sylw iddynt ag y byddech chi eich hun yn disgwyl ei gael.

Nid yw'r ffocws ar eich disgyblion yn unig. Pan fyddwn yn ymgynghori ag ysgolion a phobl ifanc, byddwn yn aml yn clywed pa mor bwysig yw hi i oedolion fod yn ddelfrydau ymddwyn o ran ymddygiad parchus. Gan ystyried hynny, rydym yn eich annog i arwain trwy osod esiampl, ac esbonio'r canlynol wrth eich disgyblion: hyd yn oed os nad ydym yn cytuno neu'n cyd-dynnu â rhywun, nid yw hynny'n golygu na ddylem ddewis eu trin â pharch.

GADEWCH I DDISGYBLION ARWAIN!

Eleni, mae Wythnos Gwrth-fwlio yn rhoi sylw penodol i ddewis parch, ac nid oes neb gwell na phobl ifanc i archwilio a rhannu'r pwnc hwn eu hunain. Mae Wythnos Gwrth-fwlio yn ffordd wych o annog disgyblion i gyfrannu at gynllunio at eu profiadau dysgu eu hunain. Gallech ofyn iddynt gyfrannu at gynllunio rhannau o'r wythnos, â chymorth gan oedolion.

Mae sawl dull o gynnwys disgyblion yn Wythnos Gwrth-fwlio:

- Caniatewch i grŵp o ddisgyblion gynllunio a chynnal cyfarfod boreol yn yr ysgol neu ran o wers.
- Gofynnwch i'r disgyblion beth yw eu barn am fwlio yng nghymuned yr ysgol, holwch a fydd hynny'n digwydd yn eu tyb hwy ac yn ble, holwch beth maent am i'w hysgol ei wneud i atal ac ymateb i hynny.
- Holwch y disgyblion pa weithgareddau y buasent yn hoffi eu gweld yn cael eu cynnal yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio
- Adolygwch Bolisi Gwrth-fwlio presennol eich ysgol yn sgil adborth gan ddisgyblion – gofynnwch iddynt beth yw eu barn am y polisi, a yw'n hawdd ei ddeall ac a oes ganddynt unrhyw awgrymiadau eraill.

BYDDWCH YN YSTYRLON

Er y byddwn yn ceisio sicrhau bod Wythnos Gwrth-fwlio yn ddathliad ac yn gyfle i godi ymwybyddiaeth o fwlio, gall Wythnos Gwrth-fwlio fod yn brofiad anodd i rai disgyblion, yn enwedig y rhai sydd efallai'n cael eu bwlio neu'n bwlio eraill. Felly, mae'n bwysig ystyried hyn wrth gynllunio i sicrhau y caiff yr holl wersi a'r gweithgareddau eu cyflwyno'n sensitif.

Fel yr oedolyn sy'n cyflwyno'r sesiwn:

- Darllenwch gynnwys yr adnoddau, y taflenni a'r fideos hyn i sicrhau eu bod yn addas i'ch ysgol, e.e. a oes angen i chi ystyried newid yr enwau mewn astudiaethau achos? Neu a ddylent gael eu haddasu ar gyfer rhai o'ch disgyblion?
- Ystyriwch unrhyw ddisgyblion sydd ar hyn o bryd yn profi neu'n tystio i fwlio a nodwch sut gwenwch chi fynd i'r afael â hyn cyn cyflwyno'r sesiwn.
- Byddwch yn ymwybodol o unrhyw newid yn ymddygiad disgyblion yn ystod y sesiwn oherwydd gallai hynny amlygu materion sy'n ymwneud â bwlio;
- Ceisiwch sicrhau na fydd disgyblion yn datgelu gwybodaeth bersonol na manylion digwyddiadau penodol yn ystod y sesiwn, ond atgoffwch hwy y bydd oedolyn yn yr ysgol ar gael i sgwrsio â hwy wedi'r sesiwn.

NODYN ATGOFFA

Yn ystod y sesiwn, cofiwch hysbysu'r disgyblion am y canlynol:

- Sut i roi gwybod am fwlio neu unrhyw beth sy'n eu pryderu.
- Bod unigolion gofalgar sy'n gallu helpu ar gael os byddant yn cael trafferth â mater sy'n ymwneud â bwlio;
- Ble gallant ganfod Polisi Gwrth-fwlio eu hysgol.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

CANLLAWIAU A MAPIO CWRICWLWM

Gallai gweithgareddau dysgu a'r gweithgareddau trawsgwricwlaidd yn y pecyn hwn gyfrannau ar elfennau penodol o'r cwricwlwm y dylai disgyblion wybod amdanynt cyn gadael yr ysgol gynradd. Yn yr adran hon, gallwch ganfod y canllawiau a'r ddeddfwriaeth berthnasol ynghylch gwaith gwrth-fwlio mewn ysgolion, a map cwricwlwm eglur yn gysylltiedig â'r pecyn hwn.

Mae gan y Gynghrair Gwrth-fwlio nifer o gyrsiau gwrth-fwlio sy'n addas at ddibenion DPP ar gyfer unrhyw un sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc. Mae rhagor o wybodaeth ar gae YMA.

Mae gwefan y Gynghrair Gwrth-fwlio yn cynnig llawer o wybodaeth. Mae hynny'n cynnwys adnoddau sy'n archwilio beth yw bwlio, adnoddau i'w atal ac ymateb iddo, ac arweiniad ynghylch ble gellir canfod cyngor a chymorth. Mae rhagor o wybodaeth ar gae YMA.

CANLLAWIAU

Yma, gallwch ganfod canllawiau sy'n berthnasol mewn perthynas â bwlio ar gyfer ysgolion yng Nghymru.

Canllawiau perthnasol ar gyfer ysgolion yng Nghymru:

- Hawliau, parch, cydraddoldeb: canllawiau ar gyfer ysgolion – Canllawiau gan Lywodraeth Cymru i helpu ysgolion i fynd i'r afael â bwlio. Mae'n cynnwys cyfeiriadau at gellwair a bwlio.
- Cadw dysgwyr yn ddiogel – Rhaid i ysgolion a cholegau yng Nghymru ystyried cynnwys y ddogfen hon wrth gyflawni eu dyletswyddau i ddiogelu a hybu llesiant plant. Mae'n cynnwys llawer o wybodaeth ynghylch bwlio.
- Rheoli ymddygiad yn yr ystafell ddosbarth: canllawiau ar gyfer ysgolion cynradd – Canllawiau i helpu athrawon ysgolion cynradd i leiafu ymddygiadau sy'n tarfu a mynd i'r afael â hwy.

MAPIO'R CWRICWLWM I GYMRU

Mapio cwricwlwm ar gyfer Ysgolion Uwchradd yng Nghymru.

Un o bedwar diben y Cwricwlwm i Gymru yw cynorthwyo dysgwyr i ddod yn unigolion iach, hyderus, ac mae nodweddion hyn yn cynnwys gallu meithrin perthnasoedd sy'n seiliedig ar gyd-ymddiriedaeth, parch, a datblygu eu llesiant meddyliol ac emosiynol drwy ddatblygu parch ac empathi.

Mae Maes Dysgu a Phrofiad gorfodol Iechyd a Llesiant yn cynnig strwythur cyfannol i ddeall iechyd a llesiant. Mae'n ymwneud â datblygu gallu dysgwyr i lywio cyfleoedd a heriau bywyd. Elfennau hanfodol y maes yw iechyd a datblygiad corfforol, iechyd meddwl, a llesiant emosiynol a chymdeithasol. Mae Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb hefyd yn hanfodol i ategu hyn a dylai sicrhau bod dysgwyr yn cael y profiadau, y wybodaeth a'r sgiliau sy'n ofynnol i'w cynorthwyo i nodi perthnasoedd diogel ac iach a deall y gwahaniaethau rhwng pobl a meithrin parch at y gwerthoedd hynny.

COD ADDYSG CYDBERTHYNAS A RHYWIOLDEB (ACRH):

Dylai ymarferwyr ystyried pa mor briodol o ran datblygiad dysgwyr yw'r hyn a ddysgir ym mhob un o gyfnodau'r Cod Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb.

- Themâu trawsgwricwlaidd ar gyfer cynllunio eich cwricwlwm - Hwb (llyw.cymru)

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

CYDBERTHNASAU A HUNANIAETH

Cyfnod 1

- Y gallu i ddangos caredigrwydd, empathi a thosturi wrth ryngweithio â phobl sy'n agos atynt gan gynnwys cydberthnasau â theulu, cyfeillion a chyfoedion.
- Cydnabod hawliau dysgwyr i gael eu trin yn deg, yn garedig ac yn barchus .

Cyfnod 2

- Y gallu i ffurfio a chynnal cydberthnasau teg, parchus a charedig ag amrywiaeth o bobl eraill.
- Y ffordd mae deall a defnyddio sgiliau effeithiol o ran cyfathrebu, penderfynu, rheoli gwrthdaro a gwrthod yn rhan o'r broses o sicrhau eich hawliau eich hun a hawliau pobl eraill ac yn rhan o gyfeillgarwch a chydberthnasau.
- Gweld sut mae cydberthnasau pobl â phobl eraill yn llywio pwy ydynt a'u hapusrwydd.

GRYMUSO, DIOGELWCH A PHARCH

Cyfnod 1

- Adnabod ymddygiad niweidiol gan gynnwys ymddygiadau sy'n gwahaniaethu, a'r hawl i fod yn rhydd rhag gwahaniaethu.
- Y gallu i ryngweithio ag eraill mewn ffordd deg.
- Cydnabod yr hawl i fod yn rhydd rhag ymddygiad niweidiol, camdriniaeth a bwlio.
- Ymwybyddiaeth o sut i adnabod ymddygiadau cadarnhaol a niweidiol, gan gynnwys bwlio.
- Y gallu i rannu profiad o ymddygiadau niweidiol ag oedolyn dibynadwy.
- Dechrau sylweddoli bod gan bobl eraill feddyliau, teimladau a safbwyntiau gwahanol.

Cyfnod 2

- Dealltwriaeth o bwysigrwydd trin pawb yn deg a dangos parch ym mhob cyswllt rhyngbersonol all-lein ac ar-lein.
- Cydnabod gwerth ymddygiadau anwahaniaethol a phryd a sut i gymryd camau diogel er mwyn ymateb i ymddygiadau gwahaniaethol a'u herio.
- Cydnabod yr hawl i bawb fod yn rhydd rhag niwed neu gamdriniaeth.
- Sut i ofyn am gymorth i chi'ch hun a rhoi cymorth i eraill.
- Sut i fod yn ffrind da ac eirioli dros bobl eraill.
- Deall sut y gall ymddygiadau gael eu dehongli gan bobl eraill all-lein ac ar-lein.
- Gwybod pa gamau i'w cymryd i gadw'n ddiogel rhag niwed mewn cyfeillgarwch all-lein ac ar-lein.

MAES DYSGU A PHROFIAD IECHYD A LLES

Iechyd a Lles: Cyflwyniad - Hwb (llyw.cymru)

Mae'r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddyn nhw yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.

Cam cynnydd 1

- Gallaf sylwi a chyfleu fy nheimladau.
- Mae gen i ymwybyddiaeth o deimladau pobl eraill.
- Rwy'n ymwybodol o adegau pan mae eraill yn garedig wrthyf a phan rwyf i'n garedig wrth eraill.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

Cam cynnydd 2

- Gallaf sylwi ar fy nheimladau a'u cyfathrebu.
- Rwy'n gallu rhoi sylw i deimladau pobl eraill ac rwy'n dysgu meddwl am y rhesymau pam eu bod o bosibl yn teimlo felly.

Cam cynnydd 3

- Rwy'n gallu gweld manteision cyfathrebu am deimladau fel un o'r ystod o strategaethau sy'n gallu bod o gymorth i hyrwyddo iechyd meddwl cadarnhaol a lles emosiynol.
- Rwy'n gallu gofyn am gymorth gan bobl rwy'n ymddiried ynddyn nhw pan rwyf ei angen.
- Rwy'n gallu dangos empathi tuag at eraill.
- Rwy'n gallu deall sut a pham mae profiadau yn effeithio arnaf i ac ar eraill.

Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill.

Cam cynnydd 1

- Rwyf wedi datblygu ymwybyddiaeth y gall fy mhenderfyniadau effeithio arnaf i ac ar eraill.

Cam cynnydd 2

- Gallaf gydnabod y gall fy mhenderfyniadau effeithio arnaf i ac eraill, yn awr ac yn y dyfodol.

Cam cynnydd 3

- Gallaf gydnabod y bydd rhai penderfyniadau a wnaf yn cael effaith hirdymor ar fy mywyd a bywydau pobl eraill.

Mae cydberthnasau iach yn hanfodol ar gyfer ein lles.

Cam cynnydd 1

- Rwy'n gallu mynegi fy anghenion a'm teimladau yn fy nghydberthnasau.
- Rwy'n gallu cyd-dynnu ag eraill gyda chymorth a heb gymorth.

Cam cynnydd 2

- Rwy'n gallu mynegi fy anghenion a'm teimladau yn fy nghydberthnasau, ac rwy'n sylwi ar anghenion a theimladau pobl eraill.
- Mae gen i'r gallu i wneud ffrindiau a cheisio datrys anghytundeb, gan ofyn am gymorth pan fydd angen.

Cam cynnydd 3

- Rwy'n gallu mynegi fy anghenion a'm teimladau, ac ymateb i anghenion a theimladau pobl eraill.
- Rwy'n gallu ffurfio a chynnal cydberthnasau sy'n bwysig i mi, gan adnabod gwrthdaro a chymryd camau i ddatrys achosion o wrthdaro.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

GWEITHGAREDDAU CYFARFOD BOREOL

AMCANION

Pwysleisio pwysigrwydd dewis parch yn hytrach na bwlio ac addysgu cymuned yr ysgol ynghylch sut i roi gwybod am fwlio.

ADNODDAU A PHARATOI

Darllenwch yr adran Paratoi at Wythnos Gwrth-fwlio yn y pecyn hwn yn ofalus a chliciwch ar y dolenni isod i lawrlwytho'r ffeiliau perthnasol:

- Wythnos Gwrth-fwlio 2024: PowerPoint Cyfarfod Boreol - Fersiwn Cymraeg
- Anti-Bullying Week 2024: Primary Assembly PowerPoint – English version

CYFLWYNWCH Y THEMA

Wrth i'r plant gerdded i mewn i'r cyfarfod boreol, dylai dau o'r athrawon (os yw hynny'n briodol i'ch ysgol) actio ymddygiadau cyferbyniol sy'n amlygu enghreifftiau da a gwael o ddangos parch.

- **Athro/Athrawes 1** (Ymddygiad Parchus):
  Dylai'r athro hwn/athrawes hon groesawu'r plant gan wenu, ysgwyd dwylo neu godi llaw, a siarad yn gwrtais trwy'r adeg.
- **Athro 2/Athrawes 2** (Ymddygiad Amharchus):
  Dylai'r un arall fod yn awdurdodol – pwyntio i ble mae angen iddynt eistedd, defnyddio brawddegau byr a swta megis 'Yn fanna!', edrych draw ffwrdd pan fydd pobl yn edrych arnynt, twt-twtian ac ati.

Pan fydd y plant wedi tawelu ac yn disgwyl i'r cyfarfod boreol gychwyn, gofynnwch i'r athrawon oedd yn 'cyfarch' y plant ddod i'r blaen. Croesawch y disgyblion a chyflwynwch thema'r cyfarfod boreol fel rhan o Wythnos Gwth-fwlio. Diolchwch i'r athrawon a wnaeth chwarae rhan am wneud hynny a phwysleisiwch nad dyna'r math o ymddygiad sy'n digwydd fel arfer ar y ffordd i'r cyfarfod boreol.

Gofynnwch i'r plant ystyried sut oeddent yn teimlo am y gwahaniaethau yn y ffyrdd y cawsant eu trin wrth gyrraedd.

1. Teimladau yn sgil yr Athro/Athrawes Anghwrtais:
   Gofynnwch i'r plant feddwl am eiriau sy'n disgrifio sut wnaeth yr aelod 'anghwrtais' o'r staff wneud iddynt deimlo. Gallai'r enghreifftiau gynnwys: trist, gofidus, blin, unig, pryderus.
2. Teimladau yn sgil yr Athro/Athrawes a oedd yn 'Garedig':
   Nawr, gofynnwch i'r plant feddwl am eiriau sy'n disgrifio sut wnaeth yr aelod 'caredig' o'r staff wneud iddynt deimlo. Gallai enghreifftiau gynnwys: hapus, llawen, cadarnhaol, cael croeso, gyda'n gilydd.

Cynharwch y ddau grŵp o eiriau gyda'r plant, gan ddwyn sylw at y gwahaniaethau. Esboniwch ein bod yn ystyried ystyr parch heddiw.

Pwysleisiwch nad oedd yr aelod anghwrtais o'r staff yn parchu eraill, ond fe wnaeth yr aelod caredig o'r staff ddangos llawer iawn o barch at bawb.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

BETH YW PARCH? BETH YW BWLIO?

Dangoswch **Sleidiau 3 a 4** yn y Cyflwyniad

Mae'r sleid hon yn cynnig diffiniad o 'barch'. Esboniwch y diffiniad hwn wrth y disgyblion, gan sicrhau eu bod yn deall ei bwysigrwydd a sut mae'n berthnasol i'w rhyngweithiadau beunyddiol.

Gofynnwch y cwestiynau dilynol i'r disgyblion:

- Sut allwn ni ddangos parch at y naill a'r llall yn yr ysgol?
- A ddylem ni ddangos parch at bawb?

Diffiniad yr Ysgol o Fwlio

- Esboniwch ddiffiniad yr ysgol o fwlio yn eglur.
- Trafodwch sut gall disgyblion adnabod ymddygiad bwlïaid.
- Esboniwch y camau i roi gwybod am fwlio yn yr ysgol a ble gall disgyblion ganfod polisi gwrth-fwlio'r ysgol.

Yn ein bywyd beunyddiol, gallwn ddewis bod yn anghwrtais a bwlio neu ddangos parch at bobl. Os byddwn yn dewis bod yn anghwrtais neu gas, gallwn wneud i eraill deimlo'n drist, yn anhapus neu'n unig. Gall hyn gael ei ddehongliad fel bwlio ac ymddygiad angharedig at eraill. Fodd bynnag, os byddwn yn dewis caredigrwydd a pharch, gallwn wneud i eraill deimlo eu bod yn cael croeso a theimlo'n hapus yn yr ysgol.

Yn yr ysgol, rydym yn gweld gwerth yn y naill a'r llall ac mae'n bwysig gwneud y dewisiadau cywir trwy ddangos parch at bawb.

TRAFODAETH RYNGWEITHIOL

Addewidion Rydym yn Dewis Parch

- **Trafodaeth am yr addewidion:** Gofynnwch i'r disgyblion a ydynt yn fodlon addo dewis parch, hyd yn oed mewn amgylchiadau heriol. Pwysleisiwch y dylid dangos parch at bawb, at ein ffrindiau agos ac at y sawl y byddwn yn anghytuno â hwy. Esboniwch y byddwch yn rhoi sylw i'r addewidion hyn mewn gwersi yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio.
- **Disgwyliadau sy'n cwmpasu'r ysgol neu'r lleoliad cyfan:** Esboniwch fod ein hysgol yn disgwyl i bawb – disgyblion, athrawon, rhieni ac ymwelwyr – ddewis parch bob amser. Esboniwch fod croeso i bawb a bod yn rhaid dangos parch hyd yn oed pan fo hynny'n anodd.
- **Awgrymiadau ynghylch dewis parch:** Gwahoddwch ddisgyblion i godi eu dwylo ac awgrymu dulliau o ddangos parch. Gallai enghreifftiau gynnwys: Dweud rhywbeth caredig, helpu ein gilydd, neu gytuno i anghytuno yn barchus.
- **Ymroddiad Trwy Gydol y Flwyddyn:** Pwysleisiwch fod ymddygiadau gwrth-fwlio a pharch yn bethau a ddisgwylir trwy gydol y flwyddyn nid yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio yn unig. Pwysleisiwch y syniad fod dewis parch yn rhywbeth y dylwn geisio'i wneud bob amser.
- **Llafarganu'r Addewid:** Gorffennwch trwy ofyn i'r plant weiddi'r canlynol gyda'i gilydd: "Dwi'n dewis, ti'n dewis, dan ni'n dewis parch!" wrth i chi ddangos y sleid olaf.

CLOI

- Gweithgareddau Wythnos Gwrth-fwlio: Dywedwch wrth y disgyblion y byddwn yn mynd ati yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio i ymdrin â sut i ddewis parch yn hytrach na bwlio. Amlinellwch rai o'r digwyddiadau arfaethedig a chrybwyllwch unrhyw ddigwyddiadau arbennig (e.e. Diwrnod Sanau Od), os yn berthnasol.
- Atgoffwch y disgyblion am bolisi gwrth-fwlio'r ysgol a ble gallant ganfod y polisi. Trefnwch i roi copi i bob disgybl a gofyn iddynt fynd â'r copi adref.
- Atgoffwch y disgyblion pwy yw'r bobl yn yr ysgol y gallant droi atynt i sgwrsio os ydynt yn poeni am fwlio.
- **Diolchwch i bawb am gyfranogi ac am eu sylw.**

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

GWEITHGAREDDAU DYSGU

HYD

Gellid cynnal amrywiaeth o weithgareddau yn ystod sawl gwers. Trowch at y canllaw ynghylch y Cyfarfod Boreol sydd eisoes wedi'i ddefnyddio.

AMCANION

- Deall beth yw ystyr parch i ni ac i'n hysgol a beth yw hunan-barch.
- Dysgu pam mae'n bwysig parchu'r naill a'r llall.
- Archwilio thema Wythnos Gwrth-fwlio, 'Dewiswch Barch'.
- Datblygu strategaethau i ddangos parch mewn sefyllfaoedd amrywiol.

ADNODDAU A PHARATOI

Darllenwch yr adran Paratoi at Wythnos Gwrth-fwlio yn y pecyn hwn yn ofalus a chliciwch ar y dolenni isod i lawrlwytho'r ffeiliau perthnasol. Gwyliwch y Ffilm ar gyfer Ysgolion Cynradd cyn ei dangos i'r disgyblion i sicrhau ei bod hi'n briodol i'ch dosbarth. Hefyd, gwiriwch enwau a chynnwys y senarios (tudalennau 10 ac 11) cyn eu defnyddio, i osgoi gwneud i unrhyw ddisgyblion neu staff deimlo'n chwithig.

- Sleidiau cyflwyniad PowerPoint Ysgolion Cynradd Wythnos Gwrth-fwlio 2024: Dewiswch Barch
- Taflen 1 Ysgolion Cynradd: Senarios Chwarae Rhan Parch ar Waith
- Taflen 2 Ysgolion Cynradd: Cardiau Addewid Parch
- Gwlân neu linyn (os yn berthnasol)
- Bwrdd gwyn ac ysgrifbinnau marcio

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

1. CYFLWYNIAD

Croeso a thrafod y ffilm

- Cychwynnwch trwy groesawu pawb a chyflwyno Wythnos Gwrth-fwlio. (sleidiau 1 a 2)
- Gofynnwch i'r disgyblion ddweud beth yw ystyr 'parch' yn eu tyb hwy. Ysgrifennwch eiriau allweddol ar y bwrdd gwyn.

Pwyntiau trafod

- Beth yw dangos parch?
- Sut mae hynny'n gwneud i bobl deimlo? Da a gwael?
- A yw dangos parch yn golygu eich bod yn haeddu cael parch gan eraill?

2. DIFFINIO 'PARCH' A 'BWLIO'

Diffinio bwlio

Gofynnwch i'r disgyblion a ydynt yn gwybod beth yw diffiniad yr ysgol o fwlio. Dangoswch eich diffiniad neu defnyddiwch ddiffiniad ABA ar sleid 4. Trafodwch pam mae'n bwysig i bawb ddeall beth yw bwlio, yn cynnwys gwybod sut i'w adnabod, sut i geisio cymorth i ni ac i eraill, a hyd yn oed sut i nodi pan allem ni ein hunain fod yn ymddwyn mewn modd sy'n fwlïaid.

Gweithgaredd grŵp – diffinio parch

- Rhannwch y disgyblion yn grwpiau bychan.
- Rhowch bapur siart droi a phensiliau neu feiro i bob grŵp.
- Gofynnwch i bob grŵp ysgrifennu neu dynnu lluniau i gyfleu ystyr parch iddynt hwy, a gofynnwch am enghreifftiau o ymddygiad parchus a pham mae'n bwysig.
- Wedi 10 munud, gofynnwch i bob grŵp rannu eu gwaith â'r dosbarth.
- Dangoswch ddiffiniad y geiriadur o barch (sleid 6) a gofynnwch a yw'n debyg neu'n wahanol i'w diffiniad hwy. Ceisiwch gytuno ar ddiffiniad sy'n cael ei rannu gan bawb.

Pwyntiau trafod allweddol

- A yw'r bwysig i ni barchu pawb?
- Sut deimlad yw peidio â chael parch?
- A ydym ni'n dangos parch atom ni ein hunain?
- Sut allwn ni ddangos parch at y naill a'r llall?
- Sut mae ein hysgol yn ein hannog i fod yn barchus?

3. ANGHYTUNO'N BARCHUS A DATRYS ANGHYDFODAU

Deall anghytuno a gwrthdaro

- Cychwynnwch trwy esbonio bod anghytuno yn rhan naturiol o fywyd, ond bod ein dull ymdrin â hynny yn bwysig.
- Gofynnwch i'r dosbarth: "Beth sy'n digwydd pan fyddwn yn anghytuno â rhywun?" a "Beth yw gwrthdaro?" (neu "Beth yw ffraeon?" yn achos grwpiau oedran iau). Ysgrifennwch eu hymatebion ar y bwrdd gwyn.
- Esboniwch y byddwn heddiw yn dysgu sut i drin a thrafod anghytuno a gwrthdaro a ffraeon mewn ffordd sy'n parchu pawb sy'n rhan ohonynt.

Beth yn union yw anghytuno parchus ac amharchus?

Darparwch rywfaint o senarios cryno (ceir enghreifftiau isod) ble ceir gwrthdaro. Gofynnwch iddynt sut fyddai ymateb amharchus yn swnio a sut fyddai ymateb parchus yn swnio.

- Dau ffrind yn dadlau ynghylch pa gêm y byddant yn ei chwarae yn ystod amser egwyl.
- Prosiect grŵp ac mae rhai o'r disgyblion yn dymuno gwneud pethau yn wahanol.
- Rhywun yn teimlo nad ydynt yn cael eu cynnwys pan mae eu ffrindiau yn gwneud cynlluniau hebddynt.

Gallwch ddefnyddio'r enghreifftiau ar sleidiau 9 a 10 i'ch helpu i gynnig syniadau iddynt.

Meddyliwch yn ofalus am ymadroddion sy'n enghreifftiau o anghytuno'n amharchus, er enghraifft:
- "Dyna syniad twp, mae fy syniad i yn well o lawer."
- "Ti'n anghywir a dwyt ti ddim yn deall dy bethau."
- "Does neb yn malio am dy farn di."

Anogwch hwy i ddefnyddio ymadroddion i anghytuno'n amharchus megis:
- "Dwi ddim yn meddwl y gwnawn ni gytuno felly beth am i ni wneud rhywbeth y mae'r ddau ohonom ni yn ei fwynhau?"
- "Dwi'n deall beth wyt ti'n ceisio'i ddweud, ond rwy'n credu..."
- "Dwi ddim eisiau ffraeo efo ti, ti'n ffrind i mi ..."

Camau Datrys Gwrthdaro

Ar ddarn mawr o bapur neu gerdyn, lluniwch restr o Gynghorion Doeth i Ymdrin ag ag Anghytuno, â chyfraniadau gan y disgyblion. Gofynnwch am awgrymiadau; gallwch hefyd ddangos ein rhestr ar sleid 11:

- Cadwch eich pen a gwrandewch ar yr unigolyn arall.
- Defnyddiwch iaith garedig a pharchus.
- Ceisiwch ddeall safbwynt yr unigolyn arall.
- Ceisiwch ganfod ateb gyda'ch gilydd.
- Gofynnwch i un o'r athrawon neu oedolyn arall am gymorth os bydd angen hynny.

Trafodwch sut gall y camau hyn helpu i atal gwrthdaro rhag gwaethygu a throi'n fwlio. Atgoffwch y disgyblion fod anghytuno yn dderbyniol, ond ei bod hi'n bwysig gwneud hynny'n barchus. Anogwch hwy i ymarfer y camau datrys anghytuno hyn bob tro y byddant yn wynebu anghytuno, i greu amgylchedd mwy cadarnhaol a pharchus.

4. PARCH AR WAITH: CHWARAE RHAN

Addasu ar gyfer eich Dosbarth

Gellir teilwra'r gweithgareddau (gan ddefnyddio'r senarios isod a Thaflen 1) yn unol ag oedran, gallu a strwythur eich ysgol:

- **Gwaith Grŵp:**
  Os gall eich disgyblion ddarllen y senarios yn annibynnol, rhannwch hwy yn grwpiau bychan a rhowch daflen i bob grŵp. Gallant naill ai ymdrin â'r holl senarios fesul un, eu hactio a thrafod pam oedd pob gweithred yn barchus neu'n amharchus, neu gellir pennu un senario i bobl grŵp a gofyn iddynt baratoi a rhoi cyflwyniad i'r dosbarth er mwyn cael trafodaeth.
- **Gweithgaredd Dosbarth Dan Arweiniad:**
  Yn achos disgyblion iau neu rai y mae arnynt angen mwy o gymorth, gallwch ddarllen y senarios ar lafar fel dosbarth, ac yna, eu hactio neu eu trafod gyda'ch gilydd. Gallech hefyd rannu'r dosbarth yn ddau grŵp, a dylai oedolyn arwain y gweithgaredd gyda phob grŵp.
- **Cynllunio ar gyfer Cyfarfod Boreol:**
  Gellir hefyd ymgorffori'r gweithgaredd hwn wrth baratoi at gyfarfod boreol. Ar ôl ymdrin â'r senarios yn y dosbarth, gall disgyblion berfformio eu gweithgareddau chwarae rhan yn ystod y cyfarfod boreol, ac wedi hynny, gellir cynnal trafodaeth ynghylch parch.
- **Chwarae Rhan Creadigol:**
  Yn lle defnyddio'r senarios isod, anogwch ddisgyblion i greu eu gweithgareddau chwarae rhan eu hunain, gan amlygu ymddygiadau parchus ac amharchus, ac yna, eu cyflwyno i'r grŵp.
- **Rhyngweithio mewn Grwpiau Oedran Cymysg:**
  Os oes gan eich ysgol ddosbarthiadau oedran cymysg neu os oes cyfleoedd i'r holl grwpiau oedran ddod ynghyd, gallai'r disgyblion hŷn actio'r senarios a gallai'r disgyblion iau arsylwi a chynnig sylwadau am yr ymddygiadau parchus neu amharchus.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

Ystyriaethau Pwysig

Cofiwch gadw mewn cof y gallai ymddygiad cas neu fwlïaidd godi yn ystod gweithgareddau chwarae rhan. Nid yw pob disgybl yn fodlon actio ger bron y dosbarth, ac os nad ydynt yn dymuno gwneud hynny, mae'n hollol dderbyniol.

Cwestiynau Allweddol i'w Trafod:

- Sut oedd y cymeriadau'n teimlo?
- Pa weithredoedd wnaeth wella neu waethygu'r sefyllfa?

Senarios

Senario 1: TY Disgybl Newydd

Y sefyllfa: Mae disgybl newydd wedi ymuno â'r dosbarth yn ddiweddar. Yn ystod amser egwyl, maent yn eistedd ar eu pen eu hunain ar y buarth.

Chwarae rhan amharchus:

- Mae grŵp o ddisgyblion yn cerdded heibio, yn sylwi ar y disgybl newydd, ac yn cychwyn sibrwd a giglan amdanynt.
- Maent yn penderfynu peidio â gofyn i'r disgybl newydd ddod i chwarae, ac mae'r disgybl yn teimlo'n unig ac yn drist oherwydd hynny.

Chwarae rhan parchus:

- Mae un disgybl yn sylwi bod y disgybl newydd yn eistedd ei hun ac yn eu gwahodd i ddod at eu grŵp.
- Mae'r grŵp yn dweud helo wrth y disgybl newydd ac yn eu holi am eu hobïau.
- Maent yn cynnwys y disgybl newydd yn eu gêm, ac mae'r disgybl yn teimlo'u bod wedi cael croeso.

Senario 2: Rhannu Deunyddiau

Y sefyllfa: Yn ystod gwers, gofynnir i ddisgyblion rannu pensiliau, glud a sisyrnau.

Chwarae rhan amharchus:

- Mae un disgybl yn gwrthod â rhannu'r pensiliau â'u grŵp, ac yn dal gafael ym mhob un ohonynt.
- Mae'r disgyblion eraill yn teimlo'n ddig ac yn teimlo nad ydynt yn cael eu cynnwys oherwydd ni allant gyfranogi.

Chwarae rhan parchus:

- Mae'r disgybl sydd â'r pensiliau yn eu rhannu ag aelodau eraill y grŵp.
- Mae pawb yn eu defnyddio yn eu tro, ac mae pawb yn cyfrannu at y prosiect.
- Mae'r grŵp yn cydweithio ac mae pawb yn teimlo'u bod wedi'u cynnwys yn y dasg.

Senario 3: Herian Cyd-ddisgybl

Y sefyllfa: Mae un o'r disgyblion yn gwneud camgymeriad wrth ddarllen ar lafar yn y dosbarth, ac mae disgybl arall yn cychwyn eu herian.

Chwarae rhan amharchus:

- Mae un disgybl yn chwerthin ar ben y darllenydd ac yn gwneud sbort ar ben eu camgymeriad.
- Mae'r disgybl arall yn teimlo'n chwithig ac yn ddigalon, ac nid yw'n dymuno darllen rhagor.

Chwarae rhan parchus:

- Mae disgybl arall yn camu i mewn ac yn dweud bod chwerthin ar ben eraill yn gas.
- Mae'r disgybl a wnaeth y camgymeriad yn cael cymorth gan ddisgybl arall, sy'n dweud, "Paid â phoeni, bydd pawb yn gwneud camgymeriadau."
- Mae'r disgybl a wnaeth ymddwyn yn gas yn dweud 'sori'.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

Senario 4: Anghytuno â Ffrind

Y sefyllfa: Mae dau ffrind yn ffraeo ynghylch pe gêm y dylent eich chwarae yn ystod amser egwyl.

Chwarae rhan amharchus:

- Mae un ffrind yn dymuno chwarae ei gêm ac nid yw'n dymuno gwrando ar syniadau'r disgybl arall.
- Maent yn ffraeo, ac mae'r ddau yn cymryd atynt ac nid ydynt yn chwarae gyda'i gilydd.

Chwarae rhan parchus:

- Mae'r naill ffrind yn gwrando ar y llall yn ei dro.
- Maent yn penderfynu cyfaddawdu trwy chwarae un gêm i ddechrau a'r llall wedyn.
- Mae'r ddau ffrind yn hapus oherwydd fe wnaethant ddangos parch trwy fod yn ystyriol o deimladau'r naill a'r llall.

Senario 5: Defnyddio Geiriau Cas

Y sefyllfa: Yn ystod gwaith grŵp, mae un disgybl yn dweud rhywbeth sy'n brifo teimladau disgybl arall yn anfwriadol.

Chwarae rhan amharchus:

- Nid yw'r disgybl a ddywedodd sylwadau cas yn ymddiheuro. Mae'n chwerthin ac yn dweud mai dim ond tipyn o sbort oedd hynny.
- Mae'r disgybl y briwyd ei deimladau yn teimlo'n waeth ac nid yw'n dymuno dweud rhagor.

Chwarae rhan parchus:

- Mae'r disgybl yn sylweddoli bod eu sylwadau wedi peri loes.
- Maent yn dweud, "Mae'n ddrwg geni i, doeddwn i ddim yn bwriadu brifo dy deimladau."
- Mae'r disgybl arall yn derbyn yr ymddiheuriad ac maent yn parhau i gydweithio yn barchus.

Senario 6: Parchu Safbwyntiau Gwahanol

Y sefyllfa: Yn y dosbarth, gofynnir i'r disgyblion ddweud beth yw eu hoff lyfrau.

Chwarae rhan amharchus:

- Mae un disgybl yn torri ar draws disgybl arall, ac yn dweud "Dyna lyfr diflas! Sut fedri di hoffi'r llyfr yna?"
- Mae'r disgybl yn teimlo'n drist ac nid yw'n dymuno dweud rhagor am eu llyfrau.

Chwarae rhan parchus:

- Mae disgybl yn gwrando'n ofalus ar safbwyntiau'r disgybl arall, er eu bod yn anghytuno.
- Maent yn disgwyl am eu cyfle i siarad ac yn dweud, "Dwi'n deall pam wyt ti'n hoffi'r llyfr yna. Mae fy hoff lyfr i yn wahanol oherwydd..."
- Mae'r ddau ddisgybl yn teimlo'u bod yn cael eu parchu, ac mae'r drafodaeth yn parhau, yn gadarnhaol.

5. PWYSIGRWYDD PARCH

Pam Mae Parch yn Bwysig

Daliwch ati i drafod yn y grŵp gan ddefnyddio'r cwestiynau hyn:

- Trafodwch pam mae'n bwysig parchu'r naill a'r llall.
- Sut mae parch yn ein helpu i wneud ffrindiau a datrys problemau?
- Sut mae parch yn creu amgylchedd cadarnhaol yn yr ysgol?

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

Gweithgaredd Rhyngweithiol: Gwe Parch

- **Paratoi:** Trefnwch y dosbarth yn gylch. Yn dibynnu ar niferoedd y disgyblion a'r deunyddiau sydd ar gael, gallwch weithio mewn grwpiau llai neu fel un cylch mawr.
- **Creu'r We:** I ddechrau'r gweithgaredd, dylai un disgybl fod â phelen o wlân neu linyn yn ei law. Dylent ddweud rhywbeth parchus, a rhoi'r gwlân neu'r llinyn i ddisgybl arall, ond dylent barhau i ddal gafael ym mhen y gwlân neu'r llinyn. Os na fydd y deunyddiau penodol ar gael, gallwch dynnu llun y we ar gyfrifiadur neu ar fwrdd gwyn wrth wneud y gweithgaredd.
- **Creu Cysylltiadau:** Daliwch ati i drosglwyddo'r gwlân neu'r llinyn o'r naill i'r llall nes bydd pawb wedi'u cysylltu, gan greu gwe unigryw.
- **Trafodaeth:** Ystyriwch sut mae gweithredoedd pob unigolyn yn rhyng-gysylltiedig ac yn dylanwadu ar y grŵp cyfan.
- **Neges Allweddol:** Pwysleisiwch fod parch yn gyfrifoldeb i bawb, a'i bod hi'n hanfodol sicrhau na wnaiff pawb dorri gwe parch.

6. DEWIS PARCH

Trafodaeth am y Thema: Dewis Parch

- Esboniwch mai 'Dewiswch Barch' yw thema Wythnos Gwrth-fwlio.
- Trafodwch beth mae dewis parch bod dydd yn ei olygu.
- Sut allwn ni wneud dewisiadau sy'n dangos parch?

7. CREU ADDEWID PARCH

Rhowch Daflen 2 (cardiau Addewid Parch) i bob disgybl

- Gofynnwch i'r disgyblion nodi ar eu papur un dull y byddant yn ei ddefnyddio i ddewis parch yr wythnos hon.
- Gofynnwch i ychydig o wirfoddolwyr rannu eu haddewid â'r dosbarth.
- Gallai'r disgyblion gadw eu haddewidion iddynt hwy eu hunain neu gellid creu arddangosfa addewidion.

8. CLOI

- Crynhowch bwyntiau allweddol y wers.
- Diolchwch i'r disgyblion am gyfranogi.
- Dangoswch sleid 17.
- Gall bwlio fod yn bwnc anodd ei drafod i rai disgyblion. Mae'n bwysig atgoffa disgyblion y bydd cymorth ar gael bob amser iddynt yn eu hysgol. Cofiwch eu hatgoffa y gallant bob amser siarad ag unrhyw un y maent yn ymddiried ynddynt, unrhyw aelodau o'r staff y maent yn fodlon siarad â hwy yn yr ysgol, ond pwysleisiwch fod aelodau staff yr ysgol y gwelir eu lluniau ar y sleidiau ar gael bob amser i wrando.
- Mae'n braf bob amser gallu gorffen trafod pwnc mor ddifrifol ar nodyn cadarnhaol. Gofynnwch i'r disgyblion dweud pa agwedd ar y wers y gwnaethant ei fwynhau fwyaf a pha negeseuon cadarnhaol y maent wedi'u dysgu yn sgil y wers/ Gallech ysgrifennu sut y byddent yn dewis parch o hyn ymlaen a hyd yn oed sut y gall staff yr ysgol a'i pholisïau gwrth-fwlio eu cynorthwyo i wneud hynny.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

SYNIADAU TRAWSGWRICWLAIDD

I greu amgylchedd gwrth-fwlio, mae angen i'r ysgol gyfan ymdrechu. I fwyafu dylanwad Wythnos Gwrth-fwlio, cofiwch gynnwys disgyblion a mabwysiadu dull trawsgwricwlaidd. Isod, rydym wedi cynnig awgrymiadau ynghylch gweithgareddau i'ch helpu i integreiddio negeseuon Wythnos Gwrth-fwlio 2024: 'Dewiswch Barch' mewn gwersi eraill.

Cofiwch ymgorffori arddangosfeydd o amgylch yr ysgol a hysbysu rhieni a gofalwyr ynghylch sut gallant hwythau gyfranogi. Cofiwch sicrhau hefyd fod y clybiau wedi'r ysgol, staff cludo a goruchwylwyr amser egwyl yn gwybod am eich cynlluniau ar gyfer Wythnos Gwrth-fwlio.

YSGRIFENNU CREADIGOL PARCHUS

Dylai disgyblion ysgrifennu stori fer neu gerdd am gymeriad sy'n wynebu sefyllfa anodd ond sy'n dewis parch yn lle ymateb yn gas. Ar ôl ysgrifennu, gallant fynd at bartner a darllen stori eu partner, a thrafod sut gwnaeth dewisiadau'r cymeriadau ddylanwadu ar y canlyniad.

DARLLEN

Gofynnwch i'r disgyblion fod yn 'dditectifs parch' wrth ddarllen llyfrau neu straeon. Gallant wneud hyn fel rhan o'u gwaith cartref neu wrth ddarllen yn annibynnol, neu gallant wneud hyn fel dosbarth yn ystod yr amser stori neu yn ystod sesiynau darllen gweithredol. Wrth ddarllen, gofynnwch i'r disgyblion nodi enghreifftiau yn y stori o gymeriad yn dangos parch at rywun arall. Anogwch hwy i ystyried pam mae rhywun yn dangos parch a pham mae hyn yn bwysig o ran y stori.

MATHEMATEG: MESUR PARCH

Gan ddefnyddio siart cadw cyfrif, gofynnwch i'r disgyblion ychwanegu cofnod at y siart bod tro y byddant yn sylwi ar ddisgybl arall yn yr ysgol yn ymddwyn yn barchus. Dylent wneud hyn am nifer o ddyddiau. Gofynnwch i'r disgyblion droi eu siartiau cadw cyfrif yn graff bariau neu graff llinellau i ddangos tueddiadau dros dreigl amser. Gellid gwneud hyn trwy gydol Wythnos Gwrth-fwlio i ganfod a fydd ymddygiad parchus yn cynyddu dros yr wythnos.

GWYDDONIAETH: ADWAITH CADWYNOL PARCH

Yn ystod gwers am achosion ac effeithiau, trafodwch sut gall un weithred barchus greu canlyniadau cadarnhaol mewn ystafell ddosbarth neu gymuned, mewn modd tebyg iawn i adwaith cadwynol ym maes gwyddoniaeth. Gall disgyblion greu modelau adwaith cadwynol syml gan ddefnyddio dominos, gan greu cysylltiad rhwng y cysyniad â pharch.

CELF: COLLAGE PARCH

Bydd disgyblion yn creu collage gan ddefnyddio darluniau, toriadau o gylchgronau neu eu geiriau hwy eu hunain sy'n cyfleu ystyr parch iddynt hwy, Yna, gellir arddangos pob collage o amgylch yr ysgol fel rhan o arddangos Wythnos Gwrth-fwlio: 'Dewiswch Barch'.

DRAMA: CHWARAE RHAN PARCHUS

Mewn grwpiau, bydd disgyblion yn creu ac yn perfformio dramâu byrion (gellid defnyddio'r rhai a ddisgrifir yn y cynllun gwers uchod) i bortreadu cymeriadau sy'n wynebu gwrthdaro ac yn gorfod dewis rhwng parchu neu amharchu ei gilydd. Wedi pob perfformiad, dylai'r dosbarth drafod y canlyniadau a sut y gwnaeth dewis parch wneud gwahaniaeth er gwell.

CERDDORIAETH: RHYTHMAU PARCHUS

Dylai disgyblion gydweithio i greu cân neu rap y dosbarth a dylai'r geiriau ymwneud â pharch a gwrth-fwlio. Gallant ymdrin â themâu megis cynhwysiant, bod yn garedig, ac achub cam eraill. Gellid perfformio'r gân yn ystod cyfarfod boreol neu gellid ei rhannu â dosbarthiadau eraill yr ysgol. Gallech ddefnyddio 'Choose Respect' gan Andy and the Odd Socks, noddwyr y Gynghrair Gwrth-fwlio!

HANES: POBL HANESYDDOL SY'N GYSYLLTIEDIG Â PHARCH

Bydd disgyblion yn dysgu am bobl hanesyddol a oedd yn enghreifftiau gwych o barch a charedigrwydd, e.e. Martin Luther King yr Ieuengaf, Florence Nightingale neu Mahatma Gandhi. Yna, gallant greu llinell amser neu ysgrifennu paragraff byr i esbonio sut wnaeth penderfyniadau'r bobl hyn i ddewis parch ddylanwadu ar y byd.

ADDYSG GORFFOROL: CYDWEITHIO A PHARCH

Yn ystod gwersi addysg gorfforol, trefnwch ymarferion meithrin gwaith tîm sy'n gofyn am gydweithio a pharch er mwyn gallu eu cyflawni'n llwyddiannus. Gallech roi cynnig ar ras rhwystrau neu gamp ar gyfer timau sy'n cynnwys elfen o gydweithio. Wedi'r gweithgareddau, trafodwch sut gwnaeth dewis parch sicrhau bod y gemau'n fwy difyr a llwyddiannus i bawb, gan bwysleisio bod parch yn hanfodol o ran gwaith tîm.

TGCH: PARC DIGIDOL

Bydd disgyblion yn llunio poster neu femyn digidol sy'n hyrwyddo ymddygiad parchus ar-lein ac yn herio seibrfwlio. Gallant ddefnyddio meddalwedd megis Canva neu offeryn dylunio syml, a gellir rhannu eu gwaith ar wefan yr ysgol neu ar gyfryngau cymdeithasol i ledaenu'r neges ynghylch dewis parch ar-lein. Gallent hefyd arddangos eu cynghorion ynghylch sut i ymddwyn yn barchus ar-lein.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

Jigsaw Education Group

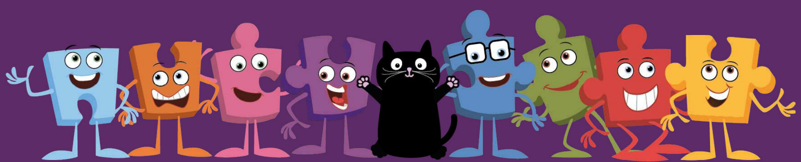
Mae Jigsaw Education Group wedi datblygu adnoddau gwych sydd ar gael AM DDIM ar gyfer Wythnos Gwrth-fwlio 2024 i ategu thema 'Dewiswch Barch'.

- **Cyfranogwch yn ein Gweithdy 'Push Play' rhithiol gyda Nik Perring**
- **Cyfarfod boreol ar gyfer yr Ysgol Gyfan i ystyried cwestiynau allweddol ynghylch parch**
- **Cynlluniau Gwersi ychwanegol yn cynnwys senarios y gall plant eu hystyried (7-13 mlwydd oed)**
- **Rhestr Lyfrau Argymelledig (CA1, CA2 a CA3/4)**
- **Posteri y gellir eu Lawrlwytho (pdf)**

Mae'r adnoddau ychwanegol rhad ac am ddim hyn yn ehangu ac yn ychwanegu at y cynnwys gwrth-fwlio sydd eisoes yn cael ei ddefnyddio yn ysgolion Jigsaw yn ystod yr wythnosau hyn.

Mae Jigsaw RE yn dathlu Wythnos Rhyng-ffydd, sy'n cyfeirio at brofiadau sy'n ceisio cynyddu cyd-ddealltwriaeth rhwng pobl sy'n perthyn i wahanol grwpiau ffydd. Er bod y gair 'ffydd' yn awgrymu cred grefyddol, mae'r term 'rhyng-ffydd' yn cael ei ddefnyddio'n gynyddol i gynnwys i sawl sydd â bydolygon anghrefyddol hefyd.

- Wythnos Rhyng-ffydd – Rhestr Lyfrau Argymelledig
- **Dysgwch ragor! Erthygl:** Inter-Faith: exploring opportunities and challenges when sharing and learning about different faiths in our communities



BBC TEACH

LIVE LESSONS

Mae BBC Teach yn dymuno grymuso eich dosbarth i 'Ddewis Parch' yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio eleni trwy gyfranogi mewn Gwers CA2 Fyw newydd.

Bydd y rhaglen ryngweithio 20 munud yn cynnwys arbenigwyr gwadd a gweithgareddau sy'n gysylltiedig â'r cwricwlwm ar gyfer plant 7-11 mlwydd oed.

Cysylltiadau â'r cwricwlwm

Addysg Cydberthynas/Addysg Iechyd/Datblygiad Personol a Chyd-ddealltwriaeth/Iechyd a Lles ar gyfer plant 7-11 oed.

Sut i gyfranogi

Gwyliwch y rhaglen ddydd Llun, 12 Tachwedd, am 11am, gan ddefnyddio'r ddolen isod, neu gwyliwch y rhaglen ar CBBC.

GET INVOLVED

Hysbyswch BBC Teach y byddwch chi'n ymuno gyda'ch dosbarth neu ysgol trwy e-bostio live.lessons@bbc.co.uk yn y llinell testun, ac fe gewch chi gyfle i'ch ysgol neu eich dosbarth gael ei grybwyll ar dudalen sylwebaeth fyw BBC Teach.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

VOTESFORSCHOOLS

Cyfrannwch at sgwrs genedlaethol am fwlio a sicrhewch y caiff eich llais ei glywed gyda VotesforSchools.

Eleni, mae VotesforSchools yn llywio'r sgwrs a'r bleidlais fwyaf erioed i blant a phobl ifanc ynghylch bwlio. Ymdrinnir â mynd i'r afael yn barchus â gwrthdaro ac anghytuno. Rydym yn awyddus i gael gwybod beth yw barn eich disgyblion!

Cofrestrwch heddiw i gael yr adnoddau canlynol yn rhad ac am ddim:

- Gweithgareddau ar gyfer pob grŵp oedran i drafod gwrthdaro, anghytuno a pharch
- Cyrchu platfform arobryn VotesforSchools sy'n bywiogi llafaredd yn eich ysgol
- Gwahoddiad i gyfranogi mewn gweminar byw ar gyfer myfyrwyr, i rannu barn eich disgyblion â'r genedl.

CYFRANOGWCH

Premier League Primary Stars

Yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio Eleni, cymerwch safiad cadarn a dewiswch barch gyda Premier League Primary Stars! Rydym wedi lansio **adnodd newydd RHAD AC AM DDIM** sy'n cynorthwyo i gynnal trafodaeth am fynd i'r afael â bwlio ac yn annog diwylliant sy'n rhoi pwyslais ar gynhwysiant.

Dewch yn rhan o dîm sy'n cynnwys mwy na 71,000 o athrawon sydd eisoes wedi defnyddio atyniad pêl-droed i ysbrydoli disgyblion. Mae ein deunyddiau difyr sy'n gysylltiedig â'r cwricwlwm yn rhad ac am ddim ac yn hawdd eu defnyddio, ac maent yn cynnwys taflenni gwaith diddorol, ffilmiau a chyfraniadau arbennig gan beldroedwyr Uwch Gynghrair Lloegr.

twinkl

BEYOND

Mae Twinkl wedi datblygu **adnoddau rhad ac am ddim** yn Gymraeg ac yn Saesneg, i'w defnyddio yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio 2024 ac wedi hynny. Mae'r holl adnoddau yn ddelfrydol i'w defnyddio i ddysgu yn yr ysgol a gartref.

© Biwro Cenedlaethol y Plant - Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

PETHAU ERAILL Y GALLWCH CHI EU GWNEUD YN YSTOD WYTHNOS GWRTH-FWLIO 2024

1. Ar ddydd Mawrth Wythnos Gwrth-fwlio, byddwn yn cynnal Diwrnod Sanau Od, pan fyddwn yn gofyn i ysgolion a sefydliadau wisgo sanau o bob pâr i fynd i'r ysgol i ddathlu beth sy'n gwneud pawb ohonom ni yn unigryw.

2. Cofrestrwch i fod yn un o gefnogwyr Wythnos Gwrth-fwlio ar-lein, ble gallwch lawrlwytho tystysgrif y gall eich ysgol ei harddangos. Cofiwch nodi os ydych yn dymuno cael tystysgrif Gymraeg neu Saesneg.

3. Rhowch Boster Wythnos Gwrth-fwlio o amgylch yr ysgol.

4. Gallwch rannu ein Pecyn Wythnos Gwrth-fwlio ar gyfer rhieni a gofalwyr ymhlith rhieni a gofalwyr disgyblion eich ysgol.

5. Rydym yn cynnig hyfforddiant DPP yn rhad ac am ddim ar-lein ynghylch gwaith gwrth-fwlio ar gyfer holl staff ysgolion ar ein gwefan. Mae'n cwmpasu ystod eang o bynciau, yn cynnwys bwlio a'r gyfraith, beth yw seibrfwlio, a llawer o bethau eraill. Mae miloedd wedi cyrchu'r hyfforddiant hwn, felly peidiwch ag oedi, ewch ati i'w gwblhau heddiw!

6. Adolygwch eich polisi gwrth-fwlio fel ysgol. Mae gennym ni nifer o gynghorion defnyddiol i'ch cynorthwyo i ddatblygu eich polisi gwrth-fwlio. Mae Wythnos Gwrth-fwlio yn gyfle gwych i'r ysgol gyfan adolygu eich polisi.

7. **Rhannwch eich gweithgarwch â ni ar gyfryngau cymdeithasol os gwelwch yn dda.** Defnyddiwch hashnodau #WythnosGwrthFwlio a #DewiswchBarch. Byddem ni wrth ein bodd yn gweld eich gwaith. Rhannwch eich fideos, eich gwaith celf a'ch negeseuon â ni.

DEWISWCH BARCH
#WYTHNOSGWRTHFWLIO

ANTI-BULLYING ALLIANCE
TREFNYDD

Llywodraeth Cymru
Welsh Government
PARTNER

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

AM Y GYNGHRAIR GWRTH-FWLIO

ANTI-BULLYING ALLIANCE

Caiff Wythnos Gwrth-fwlio ei chydlynu gan y **Gynghrair Gwrth-fwlio (ABA) yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.** Rydym ni'n gynghrair unigryw o sefydliadau ac unigolion, sy'n cydweithio i gyflawni ein gweledigaeth, sef: stopio bwlio a chreu amgylcheddau mwy diogel ble gall plant a phobl ifanc fyw, tyfu, chwarae a dysgu. Mae croeso i unrhyw sefydliad neu unigolyn sy'n cefnogi'r weledigaeth hon ddod yn aelod a chefnogi rhwydwaith rhad ac am ddim sy'n cynnwys miloedd o ysgolion a cholegau.

Mae gan y Gynghrair Gwrth-fwlio dri maes gwaith:

1. Cynorthwyo â dysgu a rhannu arferion gorau trwy gyfrwng aelodaeth
2. Gwella ymwybyddiaeth o fwlio trwy gyfrwng Wythnos Gwrth-fwlio ac ymgyrchoedd ar y cyd eraill y mae'n eu cydlynu.
3. Cyflawni rhaglen o waith ar y lefelau cenedlaethol a lleol i helpu i stopio bwlio a sicrhau newid parhaol ym mywydau plant. Mae'r Gynghrair Gwrth-fwlio wedi'i lleoli ym Miwro Cenedlaethol y Plant, elusen plant flaenllaw.

Dymunwn ddiolch o waelod calon i'r canlynol:

Llywodraeth Cymru am eu cymorth i'n helpu ni i ddod ag Wythnos Gwrth-fwlio i ysgolion yng Nghymru.

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Yr holl bobl ifanc sydd wedi cyfrannu at ddatblygu'r thema eleni. Yn enwedig y bobl ifanc hynny sy'n aelodau o'r 'Gynghrair Gwrth-fwlio Ifanc'.

© Hawlfraint y Gynghrair Gwrth-fwlio 2024

DEWISWCH BARCH

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

Rhannwch eich gweithgarwch ynghylch 'Dewis Parch' â ni ar-lein!

ANTI-BULLYING ALLIANCE

@ABAonline | AntiBullyingAlliance | Anti-BullyingAlliance | @AntiBullyingAlliance | AntiBullyingAlliance

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

Part of the family
NATIONAL CHILDREN'S BUREAU