

Dydd Llun 16 Tachwedd 2020  
yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio 2020

# Diwrnod Sanau Od



**PECYN YSGOLION**  
**FERSIWN CYMRAEG**



PART OF THE NCB FAMILY

**[Anti-Bullying  
Alliance]**

TREFNYDD

**UNEDIG  
YN ERBYN  
BWLIO**

#WYTHNOSGWRTHFWLIO



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

PARTNER





## CYNNWYS

Cyflwyniad a neges gan Andy and the Odd Socks **(Tudalen 2)**

Manylion Diwrnod Sanau Od **(Tudalen 5)**

Calendr y cystadlaethau **(Tudalen 6)**

Cyfarfod Boreol Byw Ar-lein ar Ddiwrnod Sanau Od! **(Tudalen 7)**

Cynllun gwera/gweithgaredd **(Tudalen 8)**

Syniadau am weithgareddau ychwanegol **(Tudalen 10)**

Beth arall allwch chi ei wneud yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio 2020? **(Tudalen 11)**



PART OF THE NCB FAMILY



TREFNYDD



PARTNER



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

PARTNER

© Bwro 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.

## CROESO I DDIWRNOD SANAU OD 2020!

Bydd Wythnos Gwrth-fwlio 2020 yn cael ei chynnal rhwng Dydd Llun yr 16eg a Dydd Gwener yr 20fed o Dachwedd, a thema'r wythnos yw 'Unedig yn Erbyn Bwlio'. Caiff ei chydlynu gan y Gynghrair Gwrth-fwlio, sy'n rhan o Fiwro Cenedlaethol y Plant.

**Eleni, yn fwy nag erioed, rydym ni wedi gweld beth yn union yw grym cadarnhaol y gymdeithas pan ddown ni at ein gilydd i fynd i'r afael â her gyffredin.**

Nid yw Wythnos Gwrth-fwlio yn wahanol. Bydd bwlio yn arwain at effaith barhaus ar y bobl sy'n ei brofi a'r bobl sy'n tystio i hynny. Ond trwy sianelu ein grym cyfunol, trwy ymdrechion ac uchelgeisiau cyffredin, gallwn ni leihau bwlio gyda'n gilydd. Mae gennym ni oll ein rhan i'w wneud wrth ddod ynghyd i wneud gwahaniaeth – rhieni, gofalwyr, athrawon, gwleidyddion, plant a phobl ifanc.

**Rydym ni oll yn rhan o'r ateb, a gyda'n gilydd, rydym ni'n unedig yn erbyn bwlio.**



**Gallwch chi ganfod pecynnau Wythnos Gwrth-fwlio 2020 ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd yma:**

**Rydym ni'n cynnal Diwrnod Sanau Od trwy bartneriaeth ag Andy and the Odd Socks. Andy and the Odd Socks yw un o'r bandiau mwyaf poblogaidd i blant ifanc yn y DU.**

Yr Odd Socks yw sêr y ddrama gomedi loerig, 'Andy and the Band', sydd i'w gweld ar CBeebies a CBBC ar hyn o bryd, a byddant ar gael bob amser i gynorthwyo eu selogion a chanfod yr ateb i'r broblem neu'r helynt... yn eu ffordd unigryw eu hunain.

**Dan arweiniad Andy Day, un o bersonoliaethau mwyaf poblogaidd teledu plant, hwyl a chwerthin yw hanfod yr Odd Socks, ond yn bwysicach na dim, maent yn cyfleu neges ynghylch hunaniaeth, cynnwys pobl eraill a goddefgarwch. A dyna yw hanfod bod yn un o'r Odd Socks... oherwydd mae pawb yn wahanol ac mae hynny yn rhywbeth da!**



Fe wnaeth y Gynghrair Gwrth-fwlio ac Andy and the Odd Socks sefydlu Diwrnod Sanau Od yn 2017. Roeddem ni'n dymuno creu dull newydd a difyr o ddathlu Wythnos Gwrth-fwlio a'r hyn sy'n gwneud pawb ohonom ni'n unigryw. **Mae Diwrnod Sanau Od yn gyfle i gael hwyl, cael bod yn chi eich hun a gwella ymwybyddiaeth o'r gwerthoedd sylfaenol y mae Wythnos Gwrth-fwlio yn eu hyrwyddo.**

Mae 2020 wedi bod yn flwyddyn anodd i bawb ohonom ni, ac fe wnaethom ni ystyried peidio cynnal Diwrnod Sanau Od ac Wythnos Gwrth-fwlio eleni. Ond dywedodd ysgolion a dysgwyr wrthym ni ei bod hi'n bwysicach nag erioed i ni gael cyfle i ddathlu caredigrwydd a bod yn unigryw! **Rydym ni wedi dylunio'r adnoddau fel y gellir eu haddasu yn unol ag amgylchiadau sy'n newid yn rheolaidd mewn ysgolion o safbwynt COVID-19.** Gellid eu cyflwyno ar-lein, mewn grwpiau llai, neu ar gyfer grwpiau cyfan mewn cyfarfodydd boreol.

Mae'r holl syniadau yn y pecyn hwn wedi'u llunio i helpu plant ac oedolion mewn ysgol neu amgylchedd blynyddoedd cynnar i uno yn erbyn bwlio trwy ddathlu'r hyn sy'n gwneud pawb ohonom ni'n unigryw.

**Mae'r deunyddiau wedi'u hanelu at blant yn y blynyddoedd cynnar a Chyfnod Allweddol 1.** Mae'r pecyn yn cynnwys cynllun gwers 20 – 30 munud a llawer o syniadau am weithgareddau i'ch helpu chi i ddod â Diwrnod Sanau Od yn fyw yn eich ysgol neu eich lleoliad.

Cofiwch rannu eich holl luniau o Ddiwrnod Sanau Od ar gyfryngau cymdeithasol ar ddydd Llun yr 16eg o Dachwedd a defnyddiwch hashnodau #diwrnodsanauod ac #wythnosgwrthfwlio



## NEGES GAN EIN NODDWR, ANDY DAY, A'I FAND, ANDY AND THE ODD SOCKS

Helo gyfeillion!

Rydym ni'n gwybod fod yr ychydig fisoedd diwethaf wedi bod yn anodd iawn i bawb. Mae'r cyfyngiadau symud wedi bod mor anodd i blant. Gweld eisiau'r ysgol, gweld eisiau eu ffrindiau a'u teulu, a rhai hyd yn oed yn methu dathlu eu pen-blwydd...ac rydym ni'n gwybod ei bod hi wedi bod mor anodd i ysgolion hefyd. **Mae pawb yn haeddu canmoliaeth enfawr!**

Rydym ni mor falch o gael cyfle i gydweithio â'r Gynghrair Gwrth-fwlio i gynnal Diwrnod Sanau Od ac Wythnos Gwrth-fwlio unwaith eto eleni. Fel y gwyddoch chi, ni yw noddwyr y Gynghrair Gwrth-fwlio, ac rydym ni mor falch o gael cyfle i rannu'r neges ynghylch cynnwys, deall a pharchu eraill.

**'Unedig yn Erbyn Bwlio' yw thema Wythnos Gwrth-fwlio eleni.** Mae'r neges honno'n golygu mwy nag erioed. Mae digwyddiadau yn ystod 2020 wedi dangos pa mor rymus yw cydweithio, ond rydym ni wedi gweld hefyd fod llawer o waith heb ei gwblhau, ac rydym ni oll yn gyfrifol am sicrhau fod y genhedlaeth nesaf yn cael clywed y neges syml: rydym ni oll yn wahanol, ac mae hynny'n iawn.

Y llynedd, fe wnaeth dros hanner ysgolion y wlad gyfranogi yn Niwrnod Sanau Od... dros 5 miliwn o blant! Fe hoffem ni ragori ar y cyfanswm anhygoel hwnnw a sicrhau fod pob ysgol yn cyfranogi eleni! Rydym ni wedi recordio cân elusennol newydd wych a fideo yn arbennig ar gyfer Wythnos Gwrth-fwlio. **The Kids Are United** yw enw'r gân. Fe wnaethom ni hyd yn oed sgwrsio â phlant ysgol o bob cwr o'r wlad i'n helpu ni i ysgrifennu geiriau'r rap! **Mae Diwrnod Sanau Od yn ddull mor syml o wella ymwybyddiaeth, ac rydym ni'n gobeithio'n fawr y gwnaiff eich ysgol gyfranogi a bod yn rhan o'r hwyl!**



PART OF THE NCB FAMILY



TREFNYDD



PARTNER



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.

Bydd angen cynllunio'n ofalus cyn cyflwyno'r deunyddiau hyn i ddysgwyr. Cofiwch y gallai rhai o'ch myfyrwyr fod wedi profi bwlio neu efallai eu bod yn profi bwlio ar hyn o bryd wrth iddynt gyfranogi yn Wythnos Gwrth-fwlio. Efallai eu bod hyd yn oed yn cael eu bwlio gan blant eraill yn eu dosbarth.

#### Cofiwch ddangos i ddysgwyr:

- Sut i roi gwybod am fwlio.
- Y gallant droi atoch chi i drafod bwlio os ydynt yn poeni am hynny.
- Eich bod chi ar gael i wrando!
- Eich Polisi Gwrth-fwlio.

Byddwch yn ymwybodol o'r dysgwyr hynny rydych chi'n gwybod eu bod yn cael eu bwlio neu gwyliwch am newidiadau yn ymddygiad dysgwyr wrth gyflwyno'r deunyddiau.



Cofiwch, os bydd nifer yr achosion o fwlio sy'n cael eu hysbysu yn cynyddu yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio, gallai hynny ddangos fod eich gwaith yn gwneud i ddysgwyr deimlo'n fwy parod i roi gwybod amdanynt.



# Diwrnod Sanau Od



PART OF THE NCB FAMILY



TREFNYDD



PARTNER



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.



# DIWRNOD SANAU OD YN YSTOD WYTHNOS GWRTH-FWLIO

## BETH YN UNION YW'R DIWRNOD?

Yn anad dim, cael hwyl yw bwriad Diwrnod Sanau Od! Mae'n gyfle i blant fynegi eu hunain a dathlu'r ffaith eu bod yn unigryw. Nid oes unrhyw bwysau ar blant i wisgo'r ffasiynau diweddaraf nac ar rieni i brynu gwisgoedd drud. Yr unig beth sy'n rhaid i iddynt wneud i gyfranogi yw gwisgo sanau od!



Cynhelir Diwrnod Sanau Od ar ddydd Llun 16 Tachwedd 2020 i dathlu dechrau Wythnos Gwrth-fwlio.



Os na allwch chi gynnal y digwyddiad ar y dydd Llun yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio, byddai unrhyw ddiwrnod yn ystod yr wythnos honno (neu hyd yn oed yr wythnos gyfan!) yn dderbyniol. Hoffem ni wahodd y plant sy'n cyfranogi i gyfrannu £1 (neu beth bynnag fyddai'n gyfraniad priodol yn eich tyb chi) i gynorthwyo'r Gynghair Gwrth-fwlio. Fodd bynnag, os nad ydych chi'n credu fod codi arian yn rhywbeth priodol i'ch ysgol, gallwch chi gyfranogi yn Niwrnod Sanau Od heb wneud hynny i helpu i wella ymwybyddiaeth o'r mater pwysig hwn.

I helpu i hyrwyddo'r ffaith eich bod chi'n cynnal Diwrnod Sanau Od yn eich ysgol, gallech chi

## GODI POSTER DIWRNOD SANAU OD

Lawrlwythwch y poster hwn yma:

## A RHANNU'R DAFLEN CYHOEDDUSRWYDD BAG LLYFRAU HON Â RHIENTI

Lawrlwythwch y daflen cyhoeddusrwydd bag llyfrau yma:



## SUT ALLWCH CHI ROI CYFRANIAD I'R GYNGHRAIR GWRTH-FWLIO?

Rydym ni'n dîm bychan a byddwn ni bob amser mor ddiolchgar am unrhyw arian y byddwch chi'n ei godi i ni i'n helpu i barhau i gynnal Wythnos Gwrth-fwlio bob blwyddyn. Os byddwch chi'n codi arian i ni trwy gyfrwng eich Diwrnod Sanau Od neu ar unrhyw adeg yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio, gallwch chi ddefnyddio un o'r dulliau hyn i gyfrannu'r arian i ni:



- Gallwch chi roi cyfraniad uniongyrchol i ni trwy gyfrwng ein tudalen **Virgin Money Giving**.
- Neu gallwch chi anfon sic atom ni, yn daladwy i'r 'Anti-Bullying Alliance'. Dylid anfon y sic i'r cyfeiriad canlynol: Biwro Cenedlaethol y Plant, 23 Mentmore Terrace, Llundain, E8 3PN. Cofiwch gynnwys manylion eich enw a'ch cyfeiriad, oherwydd byddwn ni'n hoffi cydnabod unrhyw arian a gaiff ei godi os bydd hynny'n bosibl.



PART OF THE NCB FAMILY



TREFNYDD



PARTNER



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

PARTNER

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

# CYSTADLEUAETH DIWRNOD SANAU OD YN YSTOD WYTHNOS GWRTH-FWLIO



Byddwn ni'n cynnal, nid un gystadleuaeth, ond dwy, yn ystod Diwrnod Sanau Od eleni! Bydd gwobrau cyffrous ac anhygoel ar gael!!

## SUT I GYSTADLU



## DYDDIAD CAU



## GWOBRAU



### 1. CRÛWCH DDARN O WAITH CELF Â THEMA 'MAE PLANT YN UNEDIG' AR GYFER CLAWR SENGL NESAF ANDY AND THE ODD SOCKS

Rhannwch eich darn o waith celf (llun, collage, paentiad – unrhyw beth, cyn belled ag y bo'n sgwâr!) â ni ar Twitter gan ddefnyddio hashnodau **#thekidsareunited** a **#diwrnodsanaud** a thagiwch **@andyoddssock** ac **@abaonline**.

Dylid anfon cynigion erbyn **Dydd Mercher y 14eg o Hydref**. Cyhoeddir enwau'r enillydd a'r eilion gorau ar Ddiwrnod Sanau Od.

Bydd y darn buddugol o waith celf yn cael ei ddefnyddio ar glawr sengl nesaf Andy and the Odd Socks!

### 2. RHANNWCH EICH LLUNIAU/FIDEOS GORAU OHONOC CHI'N GWISGO'CH SANAU OD

Fe hoffem ni i ysgolion anfon llun neu fideo atom ni sy'n cyfleu (mor greadigol ag y bo modd) sut gwnaeth yr ysgol gyfranogi yn Niwrnod Sanau Od.

Trydarwch atom ni yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio rhwng yr 16eg a'r 20fed o Dachwedd. Cyhoeddir enwau'r ysgolion buddugol ar ddydd Gwener y 4ydd o Ragfyr.

Bydd yr ysgolion buddugol lwcus yn mwynhau ymweliad a pherfformiad gan Andy and the Odd Socks yn 2021 (efallai bydd yn ymweliad rhithwir byw, yn dibynnu ar COVID-19).

#### I gystadlu:

- Rhannwch eich lluniau/fideos o Ddiwrnod Sanau Od ar Twitter
- Tagiwch ni – **@abaonline** @ **andyoddssock**
- Defnyddiwch hashnodau **#WythnosGwrthFwlio** a **#diwrnodsanaud**





# CYFARFOD BOREOL SANAU OD



Dewch i gyfranogi yng nghyfarfod boreol Sanau Od ar Ddiwrnod Sanau Od, ddydd Llun yr 16eg o Dachwedd.

Cyfranogwch yng nghyfarfod boreol rhithwir Sanau Od yn fyw o'ch dosbarthiadau! Helpwch ni i sicrhau mai hwn fydd y cyfarfod boreol mwyaf a'r difyrraf erioed; peidiwch ag anghofio eich sanau od.

Bydd manylion llawn ar gael yn fuan ar wefan y Gynghrair Gwrth-fwlio.

[anti-bullyingalliance.org.uk/odsocksdayschools](https://anti-bullyingalliance.org.uk/odsocksdayschools) ▶

# FFRYDIO BYW AR DDYDD LLUN YR 16EG O DACHWEDD



PART OF THE NCB FAMILY



TREFNYDD



PARTNER



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.



# CYNLLUN GWERS DIWRNODAU SANAU OD Y GYNHRAIR GWRTH-FWLIO

Gellid defnyddio'r syniadau hyn yn y dosbarth neu mewn cyfarfod boreol. Cofiwch rannu eich holl weithgareddau â ni ar gyfryngau cymdeithasol os gwelwch yn dda. Byddai Andy a'r band a'r Gynghrair Gwrth-fwlio wrth eu bodd yn cael cyfle i'w gweld. Cofiwch ddefnyddio hashnodau #WythnosGwrthFwlio a #DiwrnodSanauOd

## NODAU:



- Hwyl!
- Creu lle diogel i blant fynegi eu hunain yn ddirwystr mewn ymateb i gân The Kids Are United gan Andy and the Odd Socks
- Gwreiddio'r syniad y byddwn ni'n gryf ac y byddwn ni'n gallu mynd i'r afael yn uniongyrchol â bwlio a heriau eraill hefyd pan fyddwn ni'n gwneud safiad unedig!

## AMSER




- 20-30 munud

## ADNODDAU A PHARATOI



Gallai fod yn un wers neu'n ddwy, yn dibynnu ar hyd y gweithgareddau a fydd yn cael eu cynnal.



-  Bydd The Kids Are United, cân elusennol swyddogol Wythnos Gwrth-fwlio gan Andy and the Odd Socks, yn cael ei rhyddhau ar yr 2il o Dachwedd. Bydd fersiynau Makaton ac Iaith Arwyddion Prydain ar gael ar dudalen YouTube y band hefyd.

**Gallwch chi weld tamaid i aros pryd o'r fideo yma**



- Cofiwch sicrhau y gallwch chi ddangos y fideo ar sgrin i'r grŵp, naill ai'n rhithwir neu mewn dosbarth/cyfarfod boreol.
-  Argraffwch gopïau o eiriau'r gân.
- Cofiwch sicrhau eich bod chi'n gwybod manylion eich Polisi Gwrth-fwlio ac y gallwch chi roi gwybod i'r plant beth ddylent ei wneud os byddant yn poeni am unrhyw beth, gan gynnwys bwlio.
-  Argraffwch boster addewid y dosbarth.

Dywedwch wrth y grŵp ein bod ni'n gwisgo sanau od heddiw i ddathlu'r hyn sy'n gwneud pawb ohonom ni'n unigryw fel rhan o Wythnos Gwrth-fwlio. Gofynnwch i bawb ddangos eu sanau od.

## TRAFODAETH DOSBARTH – HANESION Y SANAU

**Gofynnwch i'r plant rannu ffaith am eu sanau od. Pam wnaethant eu dewis?**

A oes ganddynt ystyr unigol arbennig? Ai'r rhain yw eu hoff sanau? Allwch chi gofio pwy roddodd y sanau i chi? Trwy rannu straeon unigolion am y sanau hyn, gall athrawon bwysleisio'r syniad fod plant yn unigryw.

Yna, gofynnwch i'r plant drafod ym mha ffyrdd y mae pawb ohonynt yr un fath heddiw. Pam ydym ni oll wedi dewis gwisgo sanau od? Mae'n ein helpu ni i ddathlu'r hyn sy'n unigryw amdanom ni, ac ar yr un pryd, mae'n dangos ein bod ni oll ynnddi hi gyda'n gilydd.

**Yn sgil canllawiau'r Llywodraeth, efallai bydd cyfyngiadau ar ganu mewn dosbarthiadau. Cyfeiriwch at bolisi lechyd a Diogelwch/Asesiad Risgiau eich ysgol i gael rhagor o wybodaeth.**



## THE KIDS ARE UNITED

Chwaraewch gân The Kids Are United gan Andy and the Odd Socks. Sicrhewch fod copi o'r geiriau ar gael i'r plant.



**Cwestiynau y gallech eu gofyn:**

- Beth mae'r gân yn ei drafod yn eich barn chi?
- Sut mae'r geiriau yn gysylltiedig ag Wythnos Gwrth-fwlio a pham yn eich barn chi wnaeth Andy ddewis y geiriau?

Edrychwch ar eiriau'r gytgan. Os bydd y plant yn unedig, fyddwn ni fyth yn rhanedig. Yn ogystal â gwneud safiad unedig yn erbyn bwlio, ym mha ffyrdd eraill allwn ni wneud safiad unedig er mwyn sicrhau newidiadau cadarnhaol yn ein hysgol, yn y gymuned a hyd yn oed yn y byd? Anogwch drafodaeth am achosion megis y newid yn yr hinsawdd, gwrthwynebu hiliaeth, codi arian at elusennau, rhoi cyfraniadau i fanciau bwyd ac ati.

Eglurwch wrth y plant y gwnewch chi chwarae'r gân unwaith eto, a'r tro hwn, fe hoffech chi iddynt greu eu trefniant dawn eu hunain i gyfeiliant y gytgan. Os yw'r lle sydd ar gael yn gyfyngedig, gallant greu symudiadau gan ddefnyddio eu breichiau, eu dwylo a rhan uchaf y corff. Fel arall, rhowch gynnig ar wneud hyn yn eich dosbarth â'r plant yn eistedd tu ôl i'w cadeiriau neu'n eistedd wrth eu desgiau. Gorau po fwyaf o le y bydd ganddynt i fynegi eu hunain! Mae'r rhyddid mynegiant unigol hwn yn enghraifft wych arall o sut gellir dathlu'r ffaith fod plant yn unigryw. Ac yn union fel ein sanau od, gallwn ni fod yn unigryw AC yn unedig ar yr un pryd!



## I ORFFEN

Ffilmwch y plant yn dawnsio i gyfeiliant The Kids Are United a dathlwch eu trefniadau dawns unigryw ar blatfformau cyfryngau cymdeithasol a gwefan eich ysgol gan ddefnyddio'r hashnodau.



### Crëwch addewid eich dosbarth:

Pasiwch y poster addewid o amgylch y dosbarth a gofynnwch i'r plant lofnodi eu henw i addo y gwnânt 'uno yn erbyn bwlio'. Dylai staff lofnodi'r addewid hefyd, a dylid codi'r poster yn y dosbarth.

### Gallech chi hefyd rannu'r canlynol â hwy:

- Manylion eich polisi gwrth-fwlio.
- Sut i roi gwybod am fwlio ac unrhyw beth arall y gallai plant bryderu yn ei gylch



PART OF THE NCB FAMILY



TREFNYDD



PARTNER



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.



# SYNIADAU ERAILL AM WEITHGAREDDAU AR DDIWRNOD SANAU OD



**Crëwch ffotograff, GIF neu fideo o Sanau Od.** Yn 2019, fe welsom ni ddulliau hynod o greadigol o arddangos sanau od. Gallwch chi greu eich fideos neu eich lluniau eich hun yn dangos pawb ohonoch chi yn gwisgo eich sanau od. Mae'r dulliau o fod yn greadigol yn ddi-ddiwedd, er enghraifft, ffotograff o'ch traed neu ffotograff o bawb yn y cyfarfod boreol yn gwisgo sanau od!



**Sioe Pypedau Hosan Diwrnod Sanau Od!** Ysgrifennwch sgript a pherfformiwch eich sioe pypedau hosan eich hun. Gan ddefnyddio'r themâu rydym ni wedi bod yn eu trafod ar gyfer Wythnos Gwrthfwlio, ysgrifennwch eich sgript fer eich hun a pherfformiwch y sioe gan ddefnyddio pypedau hosan wedi'u creu gennych chi. Os byddwch chi'n teimlo'n hynod o hyderus, gallech chi berfformio heb sgript a dyfeisio'r stori yn y fan a'r lle.



**Band Pypedau!** Crëwch fand pypedau hosan Andy and the Odd Socks a ffilmiwch y pypedau yn meimio geiriau **The Kids Are United**. Rhannwch eich fideos ar blatfformau cyfryngau cymdeithasol neu wefan eich ysgol gan ddefnyddio **#wythnosgwrthfwlio** a **#diwrnodsanauod**



**Dyluniwch eich hosan od eich hun!** Sicrhewch fod y dyluniad yn unigryw i chi gan ddefnyddio eich hoff liwiau, symbolau neu batrymau. Gallech chi gydweithio â phartner a chyfnewid sanau od fel y caiff eich partner un o'ch sanau chi ac fel y cewch chi un o sanau eich partner! Sanau od yw'r gorau!



**Baneri Sanau Od:** Gallent hefyd nodi ei henw ar eu sanau od. Gellid defnyddio llinyn i arddangos y rhain fel baneri Sanau Od o amgylch yr ysgol, neu gallai plant greu baneri i'w harddangos gartref!



**Thema gerddorol:** Gofynnwch i'r dysgwyr nodi eu hoff gân a rhannu hynny mewn grwpiau bychan. Os yw'r caneuon yn wahanol, gofynnwch iddynt ganfod pa nodweddion mae'r caneuon yn eu rhannu. Er enghraifft, a oes ganddynt yr un curiad, yr un tempo, offerynnau tebyg ac ati. Mae hyn yn dangos y gallwn ni oll fod yn wahanol ac yr un fath ar yr un pryd. .



**Gallech chi lwyfannu sioe gan ddefnyddio fideo The Kids Are United gan Andy and the Odd Socks,** ble bydd naill ai dysgwyr neu staff yn perfformio'r gân o flaen cynulleidfa o ddysgwyr, rhieni a/neu staff. Byddai Andy wrth ei fodd yn cael gweld eich fideos!





# PETHAU ERAILL Y GALLWCH CHI EU GWNEUD YN YSTOD WYTHNOS GWRTH-FWLIO 2020

1. Gallwch chi lawrlwytho pecyn Wythnos Gwrth-fwlio 2020 ar gyfer ysgolion cynradd, sy'n cynnwys llawer o syniadau eraill, cynlluniau gwersi a chynlluniau ar gyfer cyfarfodydd boreol i'w cynnal yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio eleni. [Cliciwch yma](#)
2. Cofrestrwch ar-lein i fod yn un o gefnogwyr Wythnos Gwrth-fwlio, a gallwch chi lawrlwytho tystysgrif y gall eich ysgol ei harddangos. [Cliciwch yma](#)
3. Codwch Bosteri Wythnos Gwrth-fwlio o amgylch yr ysgol. [Cliciwch yma](#)
4. Os hoffech chi roi mwy o sylw i seibrfwlio, gallwch chi ddefnyddio adnoddau Stop Speak Support sy'n annog gwylledyddion i weithredu'n gadarnhaol ar-lein. Mae'r adnoddau yn cynnwys cynlluniau gwersi a syniadau ynghylch gweithgareddau i'ch helpu chi. [Cliciwch yma](#)
5. Gallwch chi brynu amrywiaeth gwych o nwyddau Wythnos Gwrth-fwlio, yn cynnwys bandiau llawes a sticeri, o'n siop ar-lein, i'ch cynorthwyo i gynnal eich gweithgareddau a gwella ymwybyddiaeth. [Cliciwch yma](#)
6. Cofrestrwch i gael e-byst rhad ac am ddim yn cynnwys y newyddion diweddaraf am waith gwrth-fwlio a/neu dewch yn aelod o'r Gynghrair Gwrth-fwlio. [Cliciwch yma](#)
7. Gall ysgolion ddefnyddio ein rhaglen All Together yn rhad ac am ddim, ac mae hynny'n cynnwys mynediad at holiadur ynghylch llesiant dysgwyr ar-lein, adnodd i gynnal archwiliad a hyfforddiant ar-lein ar gyfer holl staff ysgolion. Bydd ysgolion sy'n dangos tystiolaeth o effaith hynny yn cael statws All Together, yn cynnwys tystysgrif a logo i'w defnyddio. [Cliciwch yma](#)
8. Nid yw Wythnos Gwrth-fwlio yn cael ei hariannu gan y llywodraeth, felly bydd angen i ni godi arian i gynnal y digwyddiad bob blwyddyn. Pe gallech chi godi arian atom ni neu unrhyw un o'n haelod-elusennau yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio, byddem ni'n ddiolchgar dros ben. Gallech chi drefnu ras noddedig neu gynnal diwrnod heb wisg ysgol neu stondin gacennau. Gallwch chi gael gwybodaeth am ragor o ddulliau i godi arian atom ni yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio. [Cliciwch yma](#)
9. 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 polisi eich ysgol. [Cliciwch yma](#)
10. Mae hyfforddiant gwrth-fwlio DPP ar-lein sydd ar gyfer holl staff ysgolion ar gael am ddim 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! [Cliciwch yma](#)



Rhannwch eich gweithgareddau â ni ar gyfryngau cymdeithasol os gwelwch yn dda. Defnyddiwch hashnodau **#WythnosGwrthFwlio**, **#DiwrnodSanauOd** ac **#UnedigYnErbynBwlio** a thagiwch **@andyoddssock** ac **@abaonline**

Byddem ni wrth ein bodd yn gweld eich gwaith. Rhannwch eich fideos, eich gwaith celf a'ch negeseuon â ni.



@abaonline



AntiBullyingAlliance



Anti-BullyingAlliance



antibullyingalliance



@andyoddssock



AndyOddSocksVEVO



andyandtheoddssocks



andyandtheoddssocks



PART OF THE NCB FAMILY



TREFNYDD



PARTNER



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 Warrant.

Caiff Wythnos Gwrth-fwlio ei chydlynu gan y [Gynghrair Gwrth-fwlio](#). Rydym ni'n gynghrair unigryw o sefydliadau ac unigolion, sy'n cydweithio i gyflawni ein gweledigaeth, sef: atal 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 phrif faes 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 atal bwlio a sicrhau newid parhaol ym mywydau plant.

Mae'r Gynghrair Gwrth-fwlio wedi'i lleoli ym Miwro Cenedlaethol y Plant, sy'n elusen plant flaenllaw.

Hoffem ni hefyd ddiolch i'r plant o'r ysgolion canlynol am ein helpu ni i ysgrifennu rap The Kids Are United:

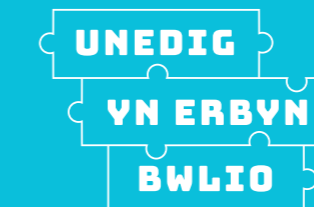
- Ysgol Gynradd ELI Trinity
- Ysgol Gynradd Gatholig Sacred Heart, Roehampton
- Ysgol Gynradd Brigg
- Ysgol Gynradd ELI Dunham-on-Trent
- Ysgol Gynradd Gatholig St John
- Ysgol Gynradd Smawthorne Henry Moore
- Ysgol Gynradd Cardinal Newman
- Ysgol Gynradd Gatholig Our Lady of Good Help
- Ysgol Babanod a Meithrin Elmwood
- Ysgol Gynradd Wirfoddol a Reolir ELI St Barnabas
- Ysgol Gynradd Gatholig St Peter
- Ysgol Gynradd May Park
- Ysgol Gynradd Mowlem

Yn olaf, diolch o galon i Sham 69 am ganiatáu i ni ddefnyddio eu cân wych ar gyfer Diwrnod Sanau Od 2020.

© Hawlfraint y Gynghrair Gwrth-fwlio 2020



PART OF THE NCB FAMILY



#WYTHNOSGWRTHFWLIO



TREFNYDD



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

PARTNER