Dydd Mawrth 12 Tachwedd yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio 2024

Diwrnod Sanau Od

PECYN YSGOLION

Andy and the Odd Socks

PARTNER

ANTI-BULLYING ALLIANCE

TREFNYDD

DEWISWCH BARCH

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

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

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

Cystadleuaeth Wych **(Tudalen 6)**

Cynllun Cyfarfod Boreol/Gwers Diwrnod Sanau Od **(Tudalen 7)**

Cyfarfod Boreol Byw Diwrnod Sanau Od! **(Tudalen 8)**

Rhagor o syniadau am weithgareddau **(Tudalen 9)**

Beth arall allwch chi eu gwneud yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio 2024? **(Tudalen 10)**

ANTI-BULLYING ALLIANCE

TREFNYDD

DEWISWCH BARCH

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

Andy and the Odd Socks

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.

CROESO I DDIWRNOD SANAU OD 2024!

MANYLION WYTHNOS GWRTH-FWLIO

Mae Diwrnod Sanau Od yn rhan o Wythnos Gwrth-fwlio. Mae Wythnos Gwrth-fwlio 2024 yn cael ei chynnal rhwng Dydd Llun 11 a Dydd Gwener 19 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.

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.

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 'Ddewis Parch'. Beth wnewch chi ddewis?

Gallwch chi ganfod pecynnau Wythnos Gwrth-fwlio 2024 ar gyfer Ysgolion Cynradd ac Uwchradd yma:

EIN PARTNERIAETH GYDAG ANDY AND THE ODD SOCKS

Rydym ni'n cynnal Diwrnod Sanau Od trwy bartneriaeth â chyd-sylfaenwyr Diwrnod Sanau Od, 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 cefnogwyr 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 rhaglenni teledu plant, mae hwyl a chwerthin yn elfennau allweddol o'r 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 beth da!

Gallwch wylio Andy a'r Band ar y BBC iPlayer unrhyw bryd (yn Saesneg yn unig)

BBC iPlayer

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, bod yn chi eich hun a chynyddu ymwybyddiaeth o'r gwerthoedd craidd y mae Wythnos Gwrth-fwlio yn eu hyrwyddo.**

Cofiwch rannu eich holl luniau Diwrnod Sanau Od ar gyfryngau cymdeithasol ar ddydd Mawrth 12 Tachwedd a defnyddiwch hashnodau #DiwrnodSanauOd ac #WythnosGwrthFwlio

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

Helo gyfeillion!

Rydym wrth ein bodd yn cael cydweithio â'r Gynghrair Gwrth-fwlio unwaith eto i gynnal Diwrnod Sanau Od ac Wythnos Gwrth-fwlio. Fel noddwyr balch, testun cyffro i ni yw cael hyrwyddo integreiddio, cyd-ddealltwriaeth a pharch.

Mae'r neges hon yn cyfleu holl werthoedd ein band, dathlu gwahaniaethau, integreiddio a chynnwys pawb. Mae arnom angen eich help i rannu'r neges hon ar Ddiwrnod Sanau Od.

Testun cyffro i ni yw cael rhannu ein cân, 'Dewis Parch', eleni, ac rydym yn gobeithio y gwnaiff hi ysbrydoli plant ym mhobman i ddewis parch. Y llynedd, fe wnaeth mwy na 5 miliwn o blant gyfranogi yn Niwrnod Sanau Od. Dewch i ni dorri'r record eleni! Mae Diwrnod Sanau Od yn ffordd ddifyr a syml o godi ymwybyddiaeth, ac rydym yn gobeithio y gwnaiff eich ysgol chi ymuno. Mae Andy and the Odd Socks yn barod i rocio unwaith eto a helpu i ledaenu neges parch i bedwar ban byd. Felly dewch i ni wisgo ein sanau od a dewis parch gyda'n gilydd ar ddydd Mawrth 12 Tachwedd.

Dewch i ni sicrhau y bydd Wythnos Gwrth-fwlio yn fythgofiadwy eleni!

Andy and the Odd Socks

© 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 DDIWRNOD SANAU OD

Mae'r holl syniadau yn y pecyn hwn wedi'u llunio i helpu plant ac oedolion mewn ysgol neu amgylchedd blynyddoedd cynnar i ystyried sut gallwn ni ymdrechu i atal a stopio bwlio a dathlu'r hyn sy'n gwneud pawb ohonom ni'n unigryw. Gellid eu cyflwyno ar-lein, mewn grwpiau llawn, neu ar gyfer grwpiau cyfan mewn cyfarfodydd boreol.

Mae'r deunyddiau wedi'u hanelu at blant yn y blynyddoedd cynnar a Chyfnod Allweddol 1. Mae'r pecyn yn cynnwys cynllun 20 munud i gynnal gweithgaredd cyd-ganu mewn cyfarfod boreol a llawer o syniadau am weithgareddau i'ch helpu i fywiogi Diwrnod Sanau Od yn eich ysgol neu eich lleoliad.

Bydd angen cynllunio'n ofalus cyn cyflwyno'r deunyddiau hyn i ddysgwyr. Cofiwch y gallai rhai o'ch dysgwyr fod wedi profi bwlio neu efallai eu bod yn profi bwlio ar hyn o bryd wrth iddynt gyfranogi yn Wythnos Gwrth-fwlio.

Cofiwch ddangos y canlynol i ddysgwyr:

- **Sut i roi gwybod am fwlio**
- **Y gallant droi atoch chi i drafod unrhyw beth sy'n eu poeni (yn cynnwys bwlio)**
- **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 myfyrwyr pan fyddwch chi'n cyflwyno'r deunyddiau.

SICRHAU Y CAIFF POB PLENTYN EI GYNNWYS AR DDIWRNOD SANAU OD!

Mae'n bwysig ystyried sut allwn ni sicrhau fod Diwrnod Sanau Od mor gynhwysol ag y bo modd.

Cofiwch wneud y canlynol:

- Ystyriwch a oes unrhyw blant yn eich ysgol sydd efallai yn methu â gwisgo sanau od. Efallai bydd newidiadau yn y wisg ysgol yn anodd i rai plant neu efallai bydd angen dull gwahanol. A allech chi ofyn iddynt wisgo sanau od mewn ffordd wahanol, e.e. eu gosod ar eu gwisg ysgol gan ddefnyddio pin neu eu cynnwys mewn arddangosfa?
- Sicrhewch fod gennych chi barau o sanau ar gael rhag ofn y bydd rhaid plant heb sanau od.
- Rhowch ddigon o rybudd ynghylch cynnal Diwrnod Sanau Od fel y gallwch chi baratoi ar gyfer unrhyw blant y bydd y newidiadau'n anodd iddynt.

© 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 bwysicaf oll, 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!

Eleni, bydd Diwrnod Sanau Od yn cael ei gynnal ar **12 Tachwedd** eleni, i sicrhau na wnaiff gyd-daro â Diwrnod y Cadoediad.

12 Tachwedd

Os na allwch chi gynnal y digwyddiad ar y dydd Mawrth yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio, byddai unrhyw ddiwrnod yn ystod yr wythnos honno (neu hyd yn oed yr wythnos gyfan!) yn dderbyniol.

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 :

A RHANNU'R DAFLEN CYHOEDDUSRWYDD BAG LLYFRAU HON Â RHIENI

Lawrlwythwch y daflen hon:

ANTI-BULLYING ALLIANCE — TREFNYDD

DEWISWCH BARCH — #WYTHNOSGWRTHFWLIO

Andy and the Odd Socks — 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.

CYSTADLEUAETH DIWRNOD SANAU OD I YSGOLION

RHANNWCH EICH LLUNIAU/ FIDEOS GORAU OHONOCH CHI YN GWISGO'CH SANAU OD

SUT I GYSTADLU

Fe hoffem ni i ysgolion anfon llun neu fideo atom ni sy'n cyfleu (mor greadigol ag y bo modd) sut gwnaeth yr ysgol ymuno yn Niwrnod Sanau Od. Mae croeso i chi ddefnyddio ein cân, 'Dewis Parch', i gyd-fynd â'ch ffotograffau a'ch fideos.

I gystadlu:

- Rhannwch eich lluniau/fideos o Ddiwrnod Sanau Od ar gyfryngau cymdeithasol a thagio:
  Ar X: @ABAonline ac **@AndyOddSock**
  Ar Instagram: @AntiBullyingAlliance and **@AndyandtheOddSocks**
- Defnyddiwch hashnodau **#WythnosGwrthFwlio** a **#DiwrnodSanauOd**
- Gallwch hefyd gystadlu trwy e-bostio **aba@ncb.org.uk.**

DYDDIAD CAU

Trydarwch atom ni yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio rhwng 11 ac 15 Tachwedd. Cyhoeddir enwau'r ysgolion buddugol ar ddydd Gwener 13 Rhagfyr.

GWOBRAU

Bydd Andy and the Odd Socks yn ymweld â'r ysgolion lwcus ac yn cynnal perfformiad yno yn ystod 2025.

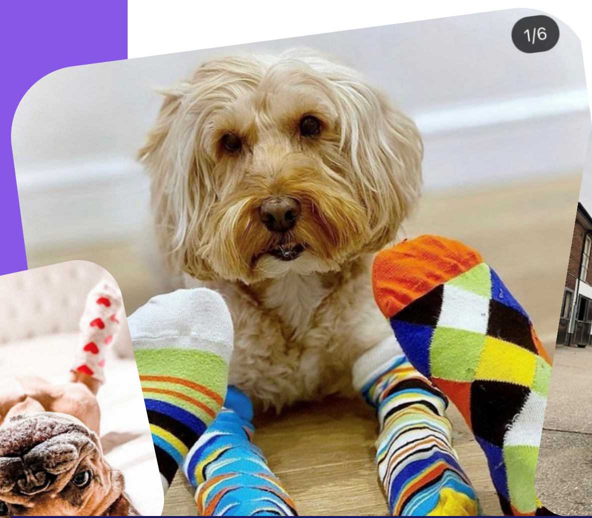
CYSTADLEUAETH YR ANIFAIL ANWES GORAU YN GWISGO SANAU OD

Y llynedd, fe wnaethom ni weld cymaint o'n cyfeillion blewog mewn sanau od ar Ddiwrnod Sanau Od. Dros y blynyddoedd, rydym wedi gweld lluniau o sawl ci, cath, bochdew, ceffyl a madfall hyd yn oed! Yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio, **byddwn yn cynnal cystadleuaeth i ddewis yr anifail anwes gorau yn gwisgo sanau od.**

I gystadlu, rhannwch lun neu fideo o'ch anifail anwes (cofiwch sicrhau eu bod yn fodlon!) yn gwisgo eu sanau od yn ystod Wythnos Gwrthf-fwlio gan ddefnyddio hashnodau #DiwrnodSanauOd a #AnifeiliaidAnwesMewnSanauOd a thagiwch:

Ar X: @ABAonline ac **@AndyOddSock**
Ar Instagram: @AntiBullyingAlliance ac **@AndyandtheOddSocks**
Ar TikTok: @AntiBullyingAlliance ac **@AndyOddSocks**
Gallwch hefyd gystadlu trwy e-bostio eich lluniau/fideos at **aba@ncb.org.uk**

Byddwn yn dewis y cynnig gorau bob dydd a bydd defnyddwyr yn pleidleisio dros eu ffefryn ar bob cyfrwng cymdeithasol, a bydd rownd derfynol fawreddog ar ddiwrnod olaf Wythnos Gwrth-fwlio.



ANTI-BULLYING ALLIANCE
TREFNYDD

DEWISWCH BARCH
#WYTHNOSGWRTHFWLIO

Andy and the Odd Socks
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.

CYFARFOD BOREOL/ GWEITHGAREDDAU DIWRNOD SANAU OD

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 and the Odd Socks a'r Gynghrair Gwrth-fwlio wrth eu bodd yn cael cyfle i'w gweld! Cofiwch ddefnyddio hashnodau #WythnosGwrthFwlio a #DiwrnodSanauOd.

NODAU

- Hwyl!
- Grymuso plant a phobl ifanc i ddathlu'r pethau sy'n golygu eu bod hwy (ac eraill) yn unigryw a deall ei bod hi'n bwysig dewis parch.
- Helpu plant a phobl ifanc i ddeall pa mor bwysig yw sicrhau bod pobl plentyn yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u cynnwys yn yr ysgol, ac yn gallu bod yn hwy eu hunain heb ofni bwlio.

ADNODDAU A PHARATOI

Gallai fod yn un wers neu'n ddwy, yn dibynnu ar hyd y gweithgareddau fydd yn digwydd.

- Bydd cân swyddogol yr elusen ar gyfer Wythnos Gwrth-fwlio, sef **'Choose Respect'** gan Andy and the Odd Socks', yn cael ei rhyddhau cyn dechrau'r wythnos.

- 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 neu'n poeni am fwlio.
- Cynllun Cyflwyniad PowerPoint Cyfarfod Boreol Diwrnod Sanau Od

ANTI-BULLYING ALLIANCE
TREFNYDD

DEWISWCH BARCH
#WYTHNOSGWRTHFWLIO

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

1. Croeso ac Esboniad

Cychwynnwch trwy groesawu pawb ac esbonio arwyddocâd Diwrnod Sanau Od o ran dathlu Wythnos Gwrth-fwlio.

Pwysleisiwch bwysigrwydd y diwrnod trwy ddweud, **"Heddiw, rydym yn gwisgo sanau od i ddathlu ein gwahaniaethau a hybu caredigrwydd a pharch."**

2. Dangoswch eich Sanau Od

Dangoswch Sleid 2. Gofynnwch i bawb ddangos eu sanau od yn falch. Gallwch greu amgylchedd difyr a chynhwysol trwy annog chwerthin ac edmygu steil unigryw pawb.

DYSGU'R GÂN

1. Cyflwyniad ynghylch y Gân

Gallech arddangos geiriau'r gân ar ddalen fawr neu ar sgrin (mae geiriau'r gytgan ar sleid 3 yn y cyflwyniad PowerPoint). Os bydd amser yn brin, canolbwyntiwch ar y geiriau oherwydd dyna'r rhan fwyaf cofiadwy. Darllenwch y gytgan gyda'ch gilydd i sicrhau bod pawb yn gyfarwydd â'r geiriau.

2. Perfformio Dawns

Gwahoddwch griw bychan o fyfyrwyr neu athrawon i berfformio symudiadau'r ddawns i gyfeiliant y gytgan. Gellir cynllunio hyn ymlaen llaw neu gellir gwneud hynny'n digymell i ychwanegu cyffro. Rydym yn ceisio cyfleu'r ffaith ein bod ni oll yn unigryw ac yn cyfrannu ein harddulliau ein hunain at y ddawns.

3. Dangos y Fideo

Dangoswch fideo (ar sleid 5) **'Dewis Parch' gan Andy and the Odd Socks.** Ar ôl gwylio'r fideo, anogwch y grŵp i gyfranogi trwy ofyn iddynt am neges y gân. Anogwch hwy gan ofyn cwestiynau megis "Beth yn eich barn chi yw neges y gân am barch?"

Gallech hefyd drafod y math o gerddoriaeth, sut wnaeth y gerddoriaeth ysgogi emosiynau a gofyn iddynt ai hwn yw eu hoff arddull cerddorol (i brofi unwaith eto ein bod ni oll yn unigryw a bod ein chwaeth yn wahanol).

4. Trafodaeth ynghylch Parch

Rhannwch ddiffiniad y geiriadur o barch (ar sleid 6): "Rhoi sylw dyladwy i (deimladau, dymuniadau neu hawliau rhywun)".

Trafodwch pa mor bwysig yw parchu pawb yng nghymuned yr ysgol, yn cynnwys staff, disgyblion a rhieni.

RHAN RYNGWEITHIOL

1. Deall Diwrnod Sanau Od

Gofynnwch i'r disgyblion pam yn eu tyb hwy y mae'r Gynghrair Gwrth-fwlio yn cynnal Diwrnod Sanau Od. Trafodwch y neges sy'n cael ei chyfleu trwy wisgo sanau od, gan bwysleisio bod hynny'n dangos bod pawb yn wahanol ond yn gyfartal.

2. Gweithgaredd ar gyfer Grwpiau

Anogwch y grŵp i restru'r pethau sy'n ein gwneud ni'n wahanol a'r pethau sy'n golygu ein bod ni'r un fath. Mae'r gweithgaredd hwn yn annog ymwybyddiaeth o amrywiaeth a gwerthfawrogi hynny. Holwch sut gellir dewis parch mewn ysgolion. Sicrhewch fod gan rai o'r athrawon enghreifftiau i'w rhannu hefyd.

3. Llafarganu'r Addewid

Arweiniwch bawb mewn gweithgaredd galw ac ymateb y gytgan. Dylai'r aelod(au) o'r staff sy'n arwain y gweithgaredd weiddi neu ganu geiriau'r gytgan a dylai'r disgyblion ymateb trwy weiddi neu ganu'r elfennau sydd yn y cromfachau isod. **Mae hyn ar gael hefyd yng nghyflwyniad PowerPoint Diwrnod Sanau Od i'ch helpu chi, ar sleid 8:**

Pob un dros bawb a phawb dros un,
Dewch ynghyd a byddwch yn gry',
Dewis barch, deall hynny?
Parch, ti'n dangos hynny?
Parch, ti isio hynny?
Dewis parch

Gellir troi'r gweithgaredd hwn yn sesiwn addewid difyr a swnllyd i roi hwb i'w hegni a'u hundod.

4. Canu'r Gytgan

Ewch ati am y tro olaf i gydganu cytgan y gân a dawnsio'n rhydd i'r cyfeiliant. Bydd y gweithgaredd ar y cyd hwn yn pwysleisio'r neges ac yn creu ymdeimlad o undod.

CASGLIAD

1. Cynlluniau'r Ysgol

Dywedwch beth arall y mae'r ysgol yn ei wneud i nodi Wythnos Gwrth-fwlio, e.e. gweithgareddau yn ystod gwersi. Rhannwch fanylion ynghylch polisi gwrth-fwlio'r ysgol a sut i roi gwybod am fwlio.

2. Sylwadau Terfynol

Pwysleisiwch pa mor bwysig yw cefnogi'n gilydd a pharchu gwahaniaethau pawb.

Anogwch y myfyrwyr i fynd ati bob amser i greu amgylchedd parchus a chynhwysol bob dydd.

3. Cloi

Diolchwch i bawb am gyfranogi ac atgoffwch hwy pa mor bwysig yw Diwrnod Sanau Od o ran hyrwyddo parch a charedigrwydd.

ANTI-BULLYING ALLIANCE
TREFNYDD

DEWISWCH BARCH
#WYTHNOSGWRTHFWLIO

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

Creu ffotograff, GIF neu fideo o Sanau Od. Yn 2023, 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'ch sanau od. Ceir dulliau diddiwedd o fod yn greadigol, 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 Gwrth-fwlio, ysgrifennwch eich sgript fer eich hun a pherfformiwch y sioe gan ddefnyddio pypedau hosan wedi'u gwneud 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 hwy yn meimio geiriau **'Dewiswch Barch'.** 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 holl lywiau, symbolau neu batrymau. Gallech chi gydweithio â phartner a chyfnewid sanau od fel y caiff eich partner un o'ch sanau chi ac fe gewch 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 yn eu cartref!

Thema gerddorol: Gofynnwch i'r disgyblion nodi eu hoff gân a rhannu hynny mewn grwpiau bychan. Os yw'r caneuon yn wahanol, gofynnwch iddynt ganfod beth mae'r caneuon yn ei rannu. 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 lwyfannu sioe 'Dewiswch Barch', a gofyn i'r dysgwyr neu'r staff berfformio'r gân ger bron cynulleidfa o ddysgwyr, rhieni a/neu staff. Byddai Andy wrth ei fodd yn cael gweld eich fideos!

Crëwch eich fideo 'tag' sanau od. Rydym yn dymuno dangos faint yn union o blant ac oedolion sy'n cyfranogi yn Niwrnod Sanau Od eleni! Postiwch fideo ohonoch chi, eich athrawon neu eich plant (gan sicrhau eich bod wedi cael caniatâd) yn dweud 'Rydym yn gwisgo ein sanau od i stopio bwlio' ac yn dangos eich sanau gwych i ni!
Cofiwch ein tagio a defnyddio hashnod #DiwrnodSanauOd.

© 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. Cofrestrwch i fod yn un o gefnogwyr Wythnos Gwrth-fwlio ar-lein, ble gallwch lawrlwytho tystysgrif y gall eich ysgol ei harddangos.
2. Arddangos Boster Wythnos Gwrth-fwlio o amgylch yr ysgol.
3. Gallwch chi rannu ein Pecyn Wythnos Gwrth-fwlio ar gyfer rhieni a gofalwyr, a ddatblygwyd ar y cyd â Kidscape, ymhlith rhieni a gofalwyr yn eich ysgol.
4. 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 bwlio ar-lein, a llawer o bethau eraill. Mae miloedd wedi mynychu'r hyfforddiant hwn, felly peidiwch ag oedi, ewch ati i'w gwblhau heddiw!
5. 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.
6. **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.

Rhannwch eich gweithgarwch â ni ar gyfryngau cymdeithasol os gwelwch yn dda. Defnyddiwch hashnodau **#WythnosGwrthFlwio, #DiwrnodSanauOd** a **#DewiswchBarch** a thagiwch ni gan ddefnyddio'r enwau defnyddwyr isod.

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

ANTI-BULLYING ALLIANCE

X	YouTube	Facebook	Instagram	TikTok
@ABAonline	AntiBullyingAlliance	Anti-BullyingAlliance	AntiBullyingAlliance	AntiBullyingAlliance

Andy and the Odd Socks

X	YouTube	Facebook	Instagram	TikTok
@AndyOddSock	AndyOddSocksVEVO	AndyandtheOddSocks	AndyandtheOddSocks	AndyOddSocks

© 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.

Hoffem ddiolch o galon i Andy a thîm yr Odd Socks am barhau i'n cefnogi ni flwyddyn ar ôl flwyddyn ar Ddiwrnod Sanau Od trwy gynhyrchu cân wych a llawer iawn o syniadau i'n helpu ni i fywiogi Diwrnod Sanau Od.

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 atal bwlio a sicrhau newid parhaol ym mywydau plant.

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

Hoffem 'ddiolch o galon' i Lywodraeth Cymru am eu cymorth sydd wedi'n helpu ni i gynnal Wythnos Gwrth-fwlio mewn ysgolion yng Nghymru.

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

© Hawlfraint y Gynghrair Gwrth-fwlio 2024

ANTI-BULLYING ALLIANCE

TREFNYDD

Andy and the Odd Socks

PARTNER

DEWISWCH BARCH

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

© 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