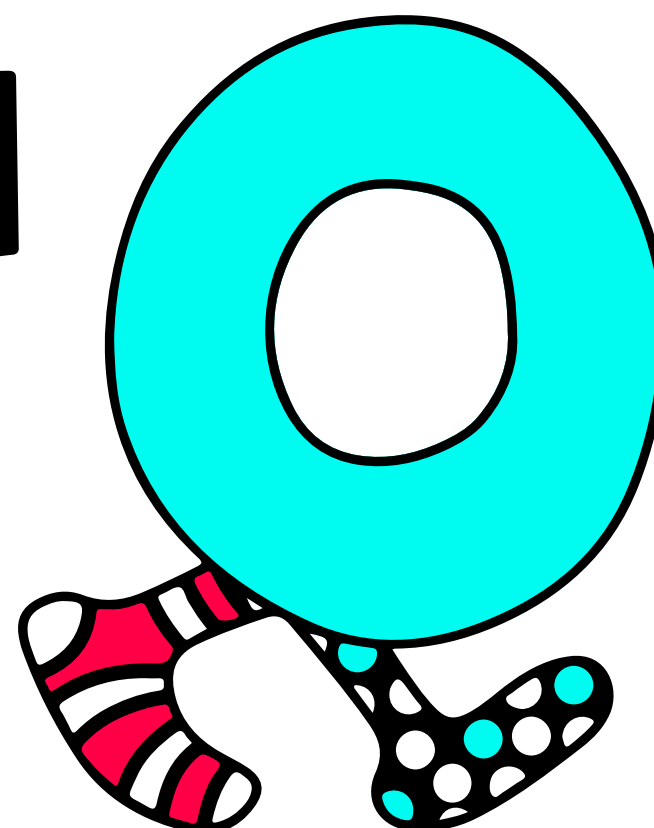




Dydd Llun 15 Tachwedd
Yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio 2021



Diwrnod Sanau Od



PARTNER

PECYN YSGOLION



TREFNYDD



#WYTHNOSGWRTHFWLIO



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER



CYNNWYS

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

Ynghylch Andy and the Odd Socks **(tudalen 5)**

Cystadleuaeth wych! **(tudalen 6)**

Cynllun gwers/gweithgaredd **(tudalen 7)**

Cyfarfod Boreol Byw Diwrnod Sanau Od **(tudalen 8)**

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

Beth arall allwch chi ei wneud
yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio 2021? **(tudalen 10)**



CROESO I DDIWRNOD SANAU OD 2021!

Mae Wythnos Gwrth-fwlio 2021 yn cael ei chynnal rhwng Dydd Llun y 15fed a Dydd Gwener y 19eg o Dachwedd, a thema'r wythnos yw 'Un Gair Caredig'. Caiff ei chydlynu gan y Gynghrair Gwrth-fwlio, sy'n rhan o Fiwro Cenedlaethol y Plant.

Mewn byd sydd ar brydiau yn teimlo fel un sy'n llawn negyddoldeb, gall un gair caredig gynnig ennyn o obaith. Gall fod yn drobwynt. Gall newid safbwynt rhywun. Gall newid eu diwrnod. Gall newid hynt sgwrs a thorri cylch bwllo.

Yn well na dim, mae un gair caredig yn arwain at un arall. Mae caredigrwydd yn sbarduno caredigrwydd. Felly o'r maes chwarae i'r Senedd, ac o'n ffonau i'n cartrefi, gyda'n gilydd gall ein gweithredoedd sbarduno adwaith cadwynol sy'n pweru agweddau cadarnhaol.

Mae'n dechrau ag un gair caredig. Mae'n dechrau heddiw ac mae arnom ni angen eich help i wneud i hynny ddigwydd!



Gallwch chi ganfod pecynnau Wythnos Gwrth-fwlio 2021 ar gyfer ysgolion cyn-radd ac uwchradd yma

Rydyn 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, 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!



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.**

Mae 2021 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 disgyblion 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 â'r amgylchiadau sy'n newid yn ddiddiwedd mewn ysgolion mewn perthynas â COVID-19.** Gellid eu cyflwyno ar-lein, mewn grwpiau llawn, 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 ystyried sut gallwn ni ledaenu caredigrwydd 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 Diwrnod Sanau Od ar gyfryngau cymdeithasol ar ddydd Llun 15 Tachwedd a defnyddiwch hashnodau #diwrnodsanaud ac #wythnosgwrthfwlio



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

Helo gyfeillion!

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 rydyn ni mor falch o gael cyfle i rannu'r neges ynghylch cynnwys, deall a pharchu eraill.

Thema Wythnos Gwrth-fwlio eleni yw 'Un Gair Caredig'. Rydyn ni'n dymuno rhannu negeseuon cadarnhaol a charedig a dathlu beth sy'n gwneud pawb ohonom ni'n unigryw. Mae arnom angen eich help i rannu'r neges honno ar Ddiwrnod Sanau Od.

Y llynedd, fe wnaeth dros hanner ysgolion y wlad gyfranogi yn Niwrnod Sanau Od....mae hynny'n dros 5 miliwn o blant! Fe hoffem ni ragori ar y cyfanswm anhygoel hwnnw a sicrhau fod pob ysgol yn cyfranogi eleni! Rydyn ni wedi recordio cân newydd wych a fideo o'r enw **'One Kind Word'** yn arbennig ar gyfer Wythnos Gwrth-fwlio 2021. Rydyn ni wrthi'n paratoi fideo gwych ar eich cyfer chi yn cynnwys plant o ysgolion buddugol 2020 ledled y wlad. Cadwch lygad ar wefan y Gynghrair Gwrth-fwlio yn ystod y cyfnod cyn Wythnos Gwrth-fwlio.

Mae Diwrnod Sanau Od yn ddull mor syml o wella ymwybyddiaeth, ac rydyn ni'n gobeithio'n fawr y gwnaiff eich ysgol gyfranogi a bod yn rhan o'r hwyl!



ANTI-BULLYING
ALLIANCE

TREFNYDD

UN
GAIR
CAREDIG

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

Andy and
the
Odd Socks

PARTNER

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

© National Children's Bureau -
Registered charity No. 258825.
Registered in England and Wales
No. 952717. Registered office:
23 Mentmore Terrace, London
E8 3PN. A Company Limited by
Guarantee.

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

Cofiwch ddangos y canlynol i ddysgwyr:

- Sut i roi gwybod am fwlio.
- Y gallant droi atoch chi i drafod bwllo 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 bwllo neu gwyliwch am newidiadau yn ymddygiad myfyrwyr pan fyddwch chi'n cyflwyno'r deunyddiau.



Cofiwch rannu eich holl luniau Diwrnod Sanau Od ar gyfryngau cymdeithasol ar ddydd Llun y 15fed o Dachwedd a defnyddiwch hashnodau #diwrnodsanaud ac #wythnosgwrthfwlio



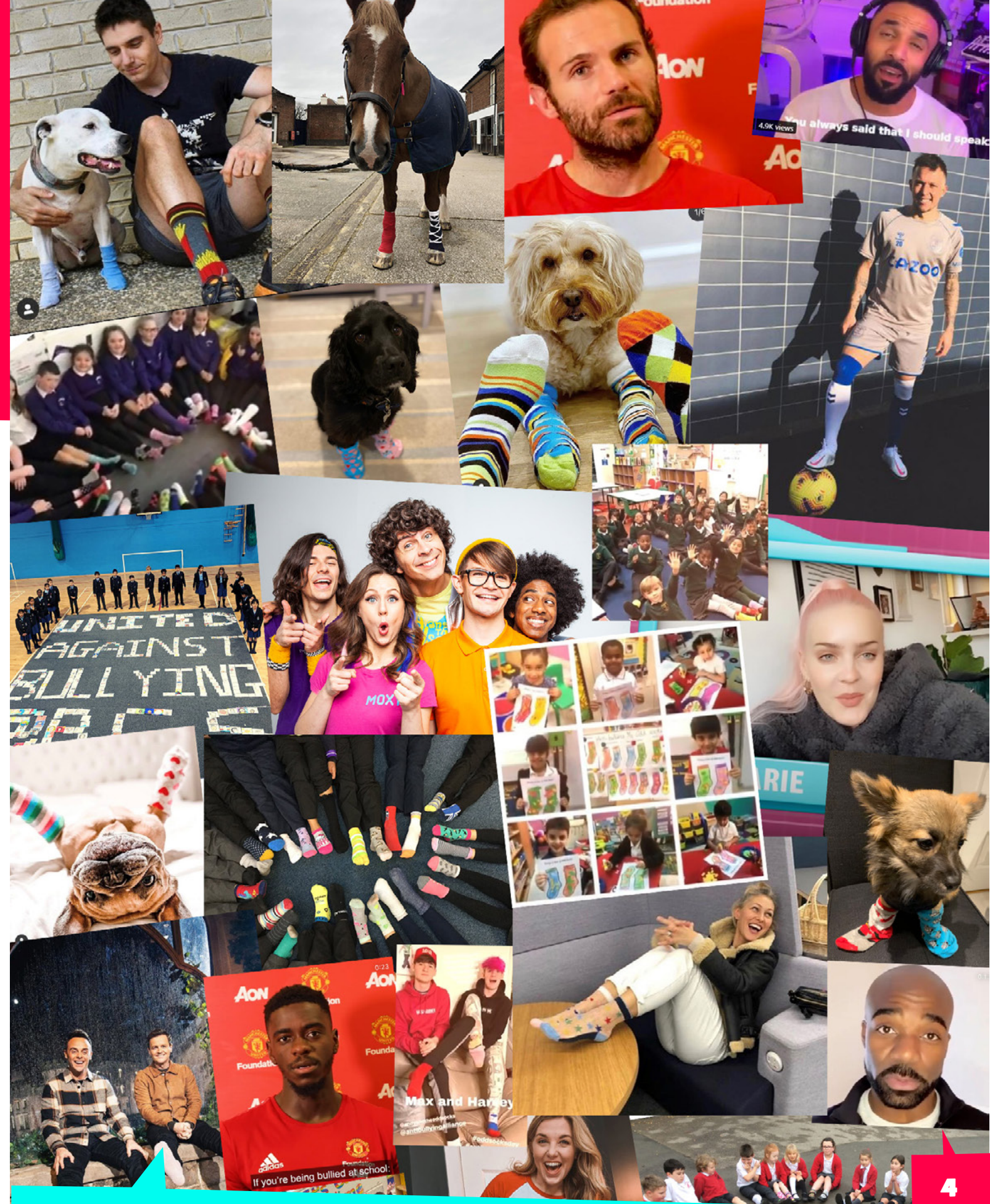
Sicrhewch fod pob plentyn yn cael ei gynnwys ar Ddiwrnod Sanau Od!

Mae'n bwysig ystyried sut allwn ni sicrhau fod Diwrnod Sanau Od mor gynhwysol ag y bo modd. Efallai bydd newidiadau yn y wisg ysgol yn anodd i rai plant neu efallai bydd angen dull gwahanol. Er enghraifft, a oes gennych chi unrhyw blant a fyddai efallai yn methu gwisgo sanau od? A allech chi ofyn iddynt wisgo sanau od ar eu dwylo yn lle hynny?



Cofiwch wneud y canlynol:

- Sicrhau fod gennych chi barau o sanau ar gael rhag ofn y bydd rhai plant heb sanau od.
- Rhoi digon o rybudd ynghylch cynnal Diwrnod Sanau Od fel y gallwch chi baratoi ar gyfer unrhyw blant y bydd y newidiadau'n anodd iddynt.



ANTI-BULLYING
ALLIANCE

TREFNYDD

UN
GAIR
CAREDIG

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

Andy and
The
Oversocks

PARTNER

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

© National Children's Bureau -
Registered charity No. 258825.
Registered in England and Wales
No. 952717. Registered office:
23 Mentmore Terrace, London
E8 3PN. A Company Limited by
Guarantee.



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 iddynt wneud i gyfranogi yw gwisgo sanau od!



Cynhelir Diwrnod Sanau Od ar ddydd **Llun 15 Tachwedd** 2021 eleni i ddathlu dechrau Wythnos Gwrth-fwllo.



Os na allwch chi gynnal y digwyddiad ar y dydd Llun yn ystod Wythnos Gwrth-fwllo, 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 gefnogi'r Gynghrair Gwrth-fwllo. Fodd bynnag, os nad ydych chi'n credu fod codi arian yn rhywbeth priodol i'ch ysgol, gallwch chi gyfranogi yn Niwrnod Sanau Od serch 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 RHINI

Lawrlwythwch y daflen cyhoeddusrwydd bag llyfrau yma 



SUT I WNEUD CYFRANIAD I'R GYNGHRAIR GWRTH-FWLIO

Rydyn 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-fwllo bob blwyddyn yng Nghymru a Lloegr. Os byddwch chi'n codi arian i ni trwy gyfrwng eich Diwrnod Sanau Od neu unrhyw bryd yn ystod Wythnos Gwrth-fwllo, 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 Just Giving.

JustGiving™

- Neu gallwch chi anfon siec atom ni, yn daladwy i'r 'Anti-Bullying Alliance'. Dylid anfon y siec i'r cyfeiriad canlynol: Biwro Cenedlaethol y Plant, 23 Mentmore Terrace, Llundain, E8 3PN. Cofiwch gynnwys eich enw a'ch cyfeiriad, oherwydd byddwn ni'n hoffi cydnabod unrhyw arian a gaiff ei godi os bydd hynny'n bosibl.



ANTI-BULLYING ALLIANCE

TREFNYDD

UN GAIR CAREDIG

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

Andy and the Socks

PARTNER



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

© National Children's Bureau - Registered charity No. 258825. Registered in England and Wales No. 952717. Registered office: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.



CYSTADLEUAETH DIWRNOD SANAU OD I YSGOLION

SUT I GYSTADLU



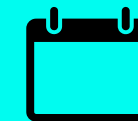
RHANNWCH EICH LLUNIAU/FIDEOS GORAU OHONOC CHI YN GWISGO EICH SANAU OD

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.

Sut i gystadlu:

- Rhannwch eich lluniau/fideos o Ddiwrnod Sanau Od ar Twitter
- Tagiwch ni - @abaonline @andyoddsock
- Defnyddiwch hashnodau #WythnosGwrthFwlio a #diwrnodsanauod

DYDDIAD CAU



Trydarwch atom ni yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio rhwng y **15fed a'r 19eg o Dachwedd**. Cyhoeddir enwau'r ysgolion buddugol ar ddydd Gwener y 10fed o Ragfyr.



GWOBRAU



Bydd yr ysgolion buddugol lwcus yn mwynhau ymweliad a pherfformiad gan Andy and the Odd Socks yn 2022 (efallai bydd yn ymweliad rhithwir byw, yn dibynnu ar COVID-19).



CYSTADLEUAETH YR ANIFAIL ANWES GORAU YN GWISGO SANAU OD

Y llynedd, fe wnaethom ni weld cymaint o'n cyfeillion blewog yn gwisgo sanau od ar Ddiwrnod Sanau Od. Felly, yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio, byddwn yn cynnal cystadleuaeth i ddewis yr anifail anwes gorau yn gwisgo sanau od. **Bydd angen i chi rannu llun neu fideo o'ch anifail anwes yn gwisgo sanau od ar Twitter neu Instagram a defnyddiwch hashnodau #DiwrnodSanauOd #AnifeiliaidAnwesYnGwisgoSanauOd a thagiwch @ABAonline @AndyOddSock yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio.** Fe wnawn ni rannu ein hoff dri llun bob dydd yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio a bydd y rownd olaf ar ddiwrnod olaf Wythnos Gwrth-fwlio.



Gallwch chi hefyd roi cynnig ar y cystadlaethau hyn ar Instagram os yw'n well gennych chi wneud hynny, gan ddefnyddio'r un hashnodau, ond dylech chi dagio @YGynghrairGwrthFwlio ac @AndyandtheOddSocks.



TREFNYDD



#WYTHNOSGWRTHFWLIO



PARTNER



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

© National Children's Bureau - Registered charity No. 258825. Registered in England and Wales No. 952717. Registered office: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.



CYNLLUN GWERS DIWRNOD SANAU OD

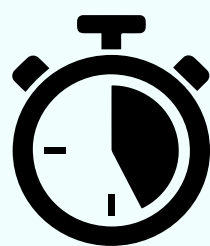
Gellid defnyddio'r syniadau hyn yn y dosbarth neu mewn cyfarfod boreol. Cofiwch rannu eich holl weithgareddau â ni ar gyfryngau cymdeithasol os gwelwch yn dda. Byddai Andy a'r band a'r Gynghrair Gwrth-fwlio wrth eu bodd yn cael cyfle i'w gweld. Cofiwch ddefnyddio hashnodau **#WythnosGwrthFwlio** a **#DiwrnodSanauOd**

NODAU



- Hwyl!
- Creu lle diogel i blant fynegi eu hunain yn ddirwystr mewn ymateb i gân 'One Kind Word' gan Andy and the Odd Socks
- Sefydlu'r syniad y gall gweithredoedd bychain arwain at ledaenu caredigrwydd fel caseg eira ar draws ein hysgol.

AMSER



- 20-30 mun

ADNODDAU A PHARATOI

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



-  Bydd cân elusennol swyddogol Andy and the Odd Socks ar gyfer Wythnos Gwrth-fwlio, sef 'One Kind Word', yn cael ei rhyddhau cyn Wythnos Gwrth-fwlio. Bydd fersiynau Makaton ac Iaith Arwyddion Prydain ar gael ar dudalen YouTube y band hefyd.
-  
- Cofiwch sicrhau y gallwch chi ddangos y fideo ar sgrin i'r grŵp, naill ai'n rhithwir neu mewn dosbarth/cyfarfod boreol.
-  Argraffwch gopiâu 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 am fwlio neu unrhyw beth.
-  Argraffwch boster addewidion y dosbarth.

Dywedwch wrth y grŵp ein bod ni'n gwisgo sanau od heddiw i ddathlu beth 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 eich hoff sanau ydynt neu a wnaethoch chi ddewis y sanau cyntaf y gwnaethoch chi eu canfod? Allwch chi gofio pwy roddodd y sanau i chi? Trwy rannu'r straeon unigol hyn am y sanau, gall athrawon bwysleisio'r syniad fod y plant yn unigryw.

Yna, gofynnwch i'r plant drafod ym mha ffordd 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, dangos ein bod ni oll ynddi gyda'n gilydd.

Os gwelwch yn dda, newidiwch y geiriad i: 'Yn dibynnu ar newidiadau yng nghyfngiadau COVID-19 yn y cyfnod cyn Wythnos Gwrth-fwlio, efallai na fyddwch chi'n gallu canu gyda'ch gilydd. Os bydd hynny'n digwydd, meddyliwch am ddulliau eraill o ddathlu, boed hynny ar-lein neu trwy ddawnsio yn lle canu.



CÂN SWYDDOGOL DIWRNOD SANAU OD, 'ONE KIND WORD'

Chwaraewch gân 'One Kind Word' 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 â Diwrnod Sanau Od ac Un Gair Caredig?
- Pam yn eich barn chi wnaeth Andy and the Odd Socks ddewis y geiriau hyn?

CADWYN CAREDIGRWYDD

Gofynnwch i bob rhes neu grŵp o blant gychwyn adwaith cadwynol o garedigrwydd fel mae Andy yn ei ganu yn ei gân. Rhowch ddau funud iddynt feddwl am rywbeth caredig i'w ddweud wrth y sawl sydd wrth eu hochr. Yna, dechreuwch y cadwyni caredigrwydd - bydd pob unigolyn yn dweud rhywbeth caredig ac yna yn trosglwyddo'r peth caredig i'r unigolyn nesaf yn y gadwyn caredigrwydd. Efallai y gallwch chi arddangos rhywfaint o awgrymiadau ar eu cyfer ar sgrin, e.e.:

- Rwy'n hoff iawn o dy sanau od
- Rwy'ti'n hwyliog iawn
- Rwy'n falch dy fod ti'n mynychu ein hysgol
- Rwy'n dy hoffi di

Ar ddiwedd y gweithgaredd Cadwyn Caredigrwydd, gobeithio y gwelwch chi lawer o wynebau yn gwenu ac yn chwerthin. Defnyddiwch hyn fel cyfle i bwysleisio fod caredigrwydd yn heintus. Nid heintus mewn ffordd ddrwg fel Covid – mae dal caredigrwydd yn wych. Dylem ni geisio cymaint ag y gallwn ni i sicrhau fod pobl yn teimlo fel rydych chi’n teimlo nawr!

Sylwer: Efallai bydd angen oedolyn i oruchwyllo unrhyw blant sy’n annhebygol yn eich tyb chi o ddweud rhywbeth caredig.

CYDGANU

Dychwelwch at y gân (gallech chi ei chwarae eto i’w hatgoffa). Rhannwch y grŵp yn ddau, a phan ddaw’r gytgan, gofynnwch i un ochr ganu ‘All we need is one kind word’ a gofynnwch i’r ochr arall ganu ‘one kind word, one kind word’.

Gallech chi:

- ofyn i ddisgyblion wisgo eu sanau od ar eu dwylo a chwifio eu dwylo wrth ganu
- creu ton Fecsicanaidd wrth ganu i gynrychioli’r tonnau o garedigrwydd y byddwch chi’n eu cychwyn
- dawnsio yn eich sanau od wrth ganu

I ORFFEN

Ffilmiwch y plant yn dawnsio i gyfeiliant ‘One Kind Word’ a dathlwch eu trefniadau dawns unigryw ar blatfformau cyfryngau cymdeithasol a gwefan eich ysgol gan ddefnyddio’r hashnodau.



Creu addewid eich dosbarth:

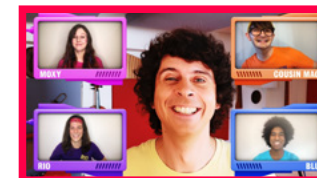
Gofynnwch i’r plant ysgrifennu eu haddewid o garedigrwydd gan gynnwys y pethau y byddant yn ei wneud i fod yn garedig eleni. Er enghraifft, gallent ysgrifennu ‘Rwy’n mynd i ddweud os gwelwch yn dda a diolch’ neu ‘Rwy’n mynd i ofyn i blant eraill sydd ar eu pen eu hunain i chwarae gyda fi’ neu ‘Rwy’n mynd i ganmol pobl yn amlach’. Gallech chi arddangos eu haddewidion o amgylch yr ystafell dosbarth.

Gallech chi hefyd rannu’r canlynol â hwy:

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

CYFARFOD BOREOL RHITHWIR DIWRNOD SANAU OD

Os ydych chi’n chwilio am ragor o bethau i’w dangos, gallech chi ddangos Cyfarfod Boreol Rhithwir Andy and the Odd Socks o’r flwyddyn ddiwethaf – mae’r digwyddiad yn cynnwys llawer o ganeuon gan Andy and the Old Socks, sgysiau gwrth-fwllo a hyd yn oed rhywfaint o enwogion gwych!



ANTI-BULLYING
ALLIANCE

TREFNYDD

UN
GAIR
CAREDIG

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

Andy and the
Odd Socks

PARTNER

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

© National Children’s Bureau –
Registered charity No. 258825.
Registered in England and Wales
No. 952717. Registered office:
23 Mentmore Terrace, London
E8 3PN. A Company Limited by
Guarantee.



SYNIADAU ERAILL AM WEITHGAREDDAU AR DDIWRNOD SANAU OD



Creu ffotograff, GIF neu fideo o Sanau Od. Yn 2020, 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 rydyn 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 gwneud gennych chi. Os byddwch chi'n teimlo'n hynod o hyderus, gallech chi berfformio heb sgript a dyfeisio'r stori yn fyrfyr.



Band Pypedau! Crëwch fand pypedau hosan Andy and the Odd Socks a ffilmiwch hwy yn meimio geiriau 'One Kind Word'. 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 fe gewch chi un o sanau eich partner! Sanau od yw'r gorau!



Baneri Sanau Od: Gallent hefyd nodi eu 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.



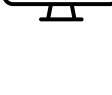
Gallech chi lwyfannu sioe gan ddefnyddio fideo 'One Kind Word' gan Andy and the Odd Socks, ble bydd naill ai disgyblion neu staff yn perfformio'r gân o flaen cynulleidfa o ddisgyblion, rhieni a/neu staff. Byddai Andy wrth ei fodd yn cael gweld eich fideos!





PETHAU ERAILL Y GALLWCH CHI EU GWNEUD YN YSTOD WYTHNOS GWRTH-FWLIO 2021

1. Ar ddydd Llun Wythnos Gwrth-fwllo, byddwn yn cynnal **Diwrnod Sanau Od**, pan fyddwn yn gofyn i ysgolion a sefydliadau wisgo sanau od i fynd i'r ysgol i ddathlu beth sy'n gwneud pawb ohonom ni yn unigryw.
2. **Dewch yn Ysgol sy'n Unedig yn Erbyn Bwlio**: Cychwynnwch ar daith gwrth-fwllo eich ysgol a chofrestrwch i fod yn rhan o'n rhaglen ysgol gyfan rad ac am ddim newydd ar gyfer ysgolion.
3. **Cofrestrwch i fod yn un o gefnogwyr Wythnos Gwrth-fwllo ar-lein**, ble gallwch chi lawrlwytho tystysgrif y gall eich ysgol ei harddangos.
4. **Codwch Bosteri Wythnos Gwrth-fwllo** o amgylch yr ysgol.
5. Gallwch chi brynu amrywiaeth gwych o **nwyddau anhygoel Wythnos Gwrth-fwllo**, yn cynnwys bandiau llawes a sticeri, o'n siop ar-lein.
6. **Gallwch chi rannu ein Pecyn Wythnos Gwrth-fwllo ar gyfer rhieni**, a ddatblygwyd ar y cyd â Kidscape, ymhlith rhieni a gofalcwyr yn eich ysgol.
7. Mae **hyfforddiant gwrth-fwllo 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!
8. Nid yw Wythnos Gwrth-fwllo yn cael ei hariannu gan y llywodraeth, felly bydd angen i ni godi arian i gynnal y digwyddiad bob blwyddyn. **Os byddwch chi'n gallu codi arian atom ni neu unrhyw un o'n haelod-elusennau** yn ystod Wythnos Gwrth-fwllo, byddwn ni'n ddiolchgar dros ben. Gallech chi drefnu ras noddedig neu gynnal diwrnod dim gwisg ysgol neu stondin gacennau. Gallwch chi ganfod rhagor o ddulliau i godi arian atom ni yn ystod Wythnos Gwrth-fwllo yma.
9. **Adolygwch eich polisi gwrth-fwllo fel ysgol**. Mae gennym ni nifer o gynghorion defnyddiol i'ch cynorthwyo i ddatblygu eich polisi gwrth-fwllo. Mae Wythnos Gwrth-fwllo yn gyfle gwych i'r ysgol gyfan adolygu eich polisi.
10. Rhannwch eich gweithgarwch â ni ar gyfryngau cymdeithasol os gwelwch yn dda. Defnyddiwch hashnodau **#WythnosGwrthFwllo** ac **#UnGairCaredig**. 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 **#WythnosGwrthFwllo**, **#DiwrnodSanauOd** ac **#UnGairCaredig** a thagiwch **@andyoddsock** 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



@andyoddsock



AndyOddSocksVEVO



andyandtheoddsocks



andyandtheoddsocks



TREFNYDD



#WYTHNOSGWRTHFWLIO



PARTNER



PARTNER

© National Children's Bureau - Registered charity No. 258825. Registered in England and Wales No. 952717. Registered office: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

Caiff Wythnos Gwrth-fwlio ei chydlynw gan y **Gynghrair Gwrth-fwlio**. Rydyn 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 cydlynw.
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

- Andy a thim 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 wireddu Diwrnod Sanau Od.
- Llywodraeth Cymru am eu cefnogaeth i'n helpu ni i ddod ag Wythnos Gwrth-fwlio i ysgolion yng Nghymru unwaith eto eleni.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



TREFNYDD



#WYTHNOSGWRTHFWLIO



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

© Copyright Anti-Bullying Alliance 2021

© National Children's Bureau - Registered charity No. 258825. Registered in England and Wales No. 952717. Registered office: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

Part of the family
NATIONAL CHILDREN'S BUREAU