ANTI-BULLYING ALLIANCE

Pecyn Diwrnod Sanau Od ar gyfer ysgolion yng Nghymru

Wythnos Gwrth-Fwlio 2025: Gallu er Gwell

Dydd Llun 10 i ddydd Gwener 14 o Dachwedd 2025

Diwrnod Sanau Od

www.anti-bullyingalliance.org.uk

Llywodraeth Cymru
Welsh Government
PARTNER

ANTI-BULLYING ALLIANCE
TREFNYDD

Un o'r teulu
NATIONAL CHILDREN'S BUREAU

© National Children's Bureau - Elusen gofrestredig Rhif 258825. Wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr Rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig drwy Warant.

Wythnos Gwrth-Fwlio 2025: Pecyn Diwrnod Sanau Od ar gyfer ysgolion yng Nghymru

Cynnwys

Beth yw Diwrnod Sanau Od (tud 3)
Neges gan Andy and the Odd Socks! (tud 3)
Paratoi ar gyfer Diwrnod Sanau Od (tud 4)
Cystadleuaeth anhygoel! (tud 5)
Gweithgaredd Diwrnod Sanau Od (tud 6)
Syniadau gweithgareddau pellach (tud 7)
Beth arall allwch chi ei wneud yn ystod Wythnos Gwrth-Fwlio 2025 (tud 8)

Croeso i Ddiwrnod Sanau Od 2025

Mae Diwrnod Sanau Od yn rhan o'r Wythnos Gwrth-Fwlio, a bydd Wythnos Gwrth-Fwlio 2025 yn digwydd o ddydd Llun 10 i ddydd Gwener 14 o Dachwedd. Y thema yw 'Gallu er Gwell'. Fe'i cydlynir gan yr Anti-Bullying Alliance, sydd wedi'i leoli yn y National Children's Bureau.

Wythnos Gwrth-Fwlio 2025: Galwad i weithredu 'Gallu er Gwell'

Bob blwyddyn, mae bwlio yn effeithio ar fywydau nifer fawr o bobl ifanc ac mae cadw'n dawel yn ei helpu i dyfu.

Dyna pam, yn ystod yr Wythnos Gwrth-fwlio hon, rydym yn galluogi pobl ifanc i godi llais mewn modd diogel gan ddefnyddio eu 'Gallu er Gwell' i godi ymwybyddiaeth pan welan nhw bwlio yn digwydd wyneb yn wyneb neu ar-lein.

Mae angen cydweithrediad pob un ohonom, os am newid pethau'n barhaol. O'r iard i'r Senedd, o'n cartrefi neu ar ein ffonau - mae gan bawb ran i'w chwarae.

Gyda'n gilydd, gallwn ddefnyddio ein Gallu er Gwell i roi terfyn ar fwlio - am byth.

Mae pecynnau Wythnos Gwrth-Fwlio 2025 ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd yng Nghymru i'w cael yma

Ynglŷn â Diwrnod Sanau Od

Rydym yn cynnal Diwrnod Sanau Od ar y cyd â chyd-sylfaenwyr Diwrnod Sanau Od, Andy and the Odd Socks. Andy and the Odd Socks yw un o fandiau mwyaf poblogaidd plant ifanc yn y DU.

Yr Odd Socks yw sêr y ddrama gomedi wallgof 'Andy and the Band' sydd ar CBeebies a CBBC ar hyn o bryd, ac maen nhw wastad yno i helpu eu cefnogwyr ac wrth gwrs i achub y dydd … yn eu ffordd ddihafal eu hunain.

Dan arweiniad Andy Day, un o bersonoliaethau teledu plant mwyaf poblogaidd y DU, prif nod yr Odd Socks yw creu hwyl a chwerthin, ond yn bwysicach fyth maen nhw'n cyfleu neges o unigoliaeth, derbyniad a goddefgarwch. Dyna beth yw bod yn Odd Sock. Mae pob un ohonom yn wahanol, ac mae hynny'n beth da!

Dechreuodd yr Anti-Bullying Alliance ac Andy and the Odd Socks Ddiwrnod Sanau Od yn 2017. Roedden ni am gael ffordd newydd a hwyliog o ddathlu Wythnos Gwrth-Fwlio a'r hyn sy'n ein gwneud ni i gyd yn unigryw. Mae Diwrnod Sanau Od yn gyfle i gael hwyl, bod yn chi'ch hun, a lledaenu ymwybyddiaeth o'r gwerthoedd craidd y mae Wythnos Gwrth-Fwlio yn eu hyrwyddo.

Neges gan ein noddwr, Andy Day a'i fand Andy and the Odd Socks

'Helo 'na!

Rydym wrth ein bodd o gael cydweithio â'r Anti-Bullying Alliance unwaith eto ar gyfer Diwrnod Sanau Od ac Wythnos Gwrth-Fwlio. Fel noddwyr balch, rydym wrth ein bodd yn annog pobl ifanc i gydnabod a defnyddio eu gallu i atal bwlio - boed hynny drwy godi llais, cynnig cefnogaeth, neu greu cymunedau cynhwysol. Bydd angen eich help arnom i ledaenu'r neges hon ar Ddiwrnod Sanau Od. Mae cael rhannu cân newydd sbon eleni yn beth mor gyffrous, ac rydym yn gobeithio y bydd hi'n atgoffa plant ym mhobman bod gennym ni i gyd y pŵer i wneud gwahaniaeth. Y llynedd, cymerodd dros 5 miliwn o blant ran yn Niwrnod Sanau Od. Beth am guro'r record honno eleni! Mae Diwrnod Sanau Od yn ffordd hwyliog a syml o godi ymwybyddiaeth, a gobeithio y bydd eich ysgol chi yn ymuno â ni. Mae Andy and the Odd Socks yn barod i rocio unwaith eto, i helpu i ledaenu'r neges, sef, boed ar lwyfan, yn yr ysgol neu ar-lein, y gallwn ni i gyd ddefnyddio ein Gallu er Gwell i helpu rhywun i deimlo'i fod yn cael ei gynnwys a'i gefnogi. Felly, beth am i ni i gyd wisgo ein sanau od a defnyddio ein Gallu er Gwell ar ddydd Llun 10fed o Dachwedd.

Fe wnawn ni Wythnos Gwrth-Fwlio eleni yn un anghofiadwy!'

Andy and the Odd Socks

Paratoi ar gyfer Diwrnod Sanau Od

Mae'r holl syniadau yn y pecyn hwn wedi'u cynllunio i helpu plant a phobl ifanc mewn ysgol neu leoliadau ieuenctid eraill i feddwl sut y gallwn ni atal a rhoi terfyn ar fwlio, a dathlu'r hyn sy'n gwneud pob un ohonom yn unigryw.

Gellid cyflwyno'r syniadau ar-lein, mewn grwpiau llai, neu fel dosbarth neu ysgol gyfan. Mae'r deunyddiau wedi'u hanelu at oedrannau 4-7, ac mae'r pecyn hwn yn cynnwys llawer o syniadau ar gyfer gweithgareddau i'ch helpu i ddod â Diwrnod Sanau Od yn fyw yn eich ysgol neu leoliad.

Bydd angen cynllunio gofalus i gyflwyno'r deunyddiau hyn i blant a phobl ifanc. Cofiwch y gallai rhai o'ch dysgwyr fod eisoes wedi cael eu bwlio neu yn cael eu bwlio ar hyn o bryd wrth iddyn nhw gymryd rhan yn yr Wythnos Gwrth-Fwlio.

Cofiwch rannu eich holl luniau o Ddiwrnod Sanau Od ar y cyfryngau cymdeithasol ar ddydd Llun 10 o Dachwedd a defnyddio'r hashnodau #DiwrnodSanauOd ac #WythnosGwrthFwlio

Gwnewch yn siŵr eich bod yn dangos i'ch cynulleidfa:

- sut i roi gwybod am fwlio
- sut y gallant nhw siarad â chi am unrhyw beth sy'n eu poeni (gan gynnwys bwlio)
- eich polisi gwrth-fwlio

Byddwch yn ymwybodol o'r plant a'r bobl ifanc rydych chi'n gwybod sy'n cael eu bwlio neu am newidiadau yn ymddygiad dysgwyr wrth gyflwyno'r neges

Gwneud diwrnod sanau od yn gynhwysol i bob plentyn!

Mae'n bwysig ystyried sut y gallwn wneud Diwrnod Sanau Od mor gynhwysol â phosibl.

Gwnewch yn siŵr:

- eich bod yn rhoi rhybudd digonol am gynnal Diwrnod Sanau Od fel y gallwch baratoi ar gyfer unrhyw blentyn a allai gael trafferth ymdopi gyda newidiadau
- eich bod yn cadw parau o sanau wrth law rhag ofn nad yw ambell blentyn wedi gwisgo sanau od
- efallai y bydd rhai'n cael trafferth gyda newidiadau mewn gwisg ac efallai y bydd angen dull gwahanol i gyflwyno'r neges iddyn nhw. Ystyriwch a oes unrhyw blant yn eich ysgol nad ydyn nhw efallai'n pŵer gwisgo sanau od? A allen nhw wisgo sanau od mewn ffordd wahanol, er enghraifft wedi'u pinio i'w gwisg neu drwy wneud arddangosfa?

Cystadleuaeth Diwrnod Sanau Od i ysgolion

Rhannwch y lluniau neu fideos gorau ohonoch chi yn gwisgo'ch sanau od.

Sut i gymryd rhan yn y gystadleuaeth

Hoffem i ysgolion anfon llun neu fideo atom sy'n dangos yn y ffordd fwyaf creadigol sut y cymerodd yr ysgol neu'r lleoliad ran yn Niwrnod Sanau Od.
I gymryd rhan:
Rhannwch eich lluniau neu fideos o Ddiwrnod Sanau Od ar y cyfryngau cymdeithasol gan dagio:

- **Ar X: @ABAonline**
- **Ar Instagram: @AntiBullyingAlliance ac @AndyandtheOddSocks**
- **Defnyddiwch yr hashnodau #WythnosGwrthFwlio a #DiwrnodSanauOd**
- **Gallwch hefyd gymryd rhan drwy anfon e-bost at aba@ncb.org.uk.**

Dyddiad cau

Anfonwch atom yn ystod Wythnos Gwrth-Fwlio rhwng y 10 a'r 14 o Dachwedd. Cyhoeddir enwau'r ysgolion buddugol ar ddydd Gwener 12f o Ragfyr.

Gwobrau

Bydd Andy and the Odd Socks yn ymweld â'r enillwyr lwcus, ac yn perfformio yn yr ysgolion hynny yn 2026.

Cystadleuaeth yr anifail anwes gorau'n gwisgo sanau od

Ar Ddiwrnod Sanau Od y llynedd gwelsom gynifer o'n ffrindiau blewog yn gwisgo sanau od. Dros y blynyddoedd rydym wedi gweld cŵn, cathod, ambell fochdew, ceffylau, a hyd yn oed madfall! Yn ystod Wythnos Gwrth-Fwlio byddwn yn cynnal cystadleuaeth ar gyfer yr anifail anwes gorau'n gwisgo sanau od.

Os am gystadlu, rhannwch lun neu fideo o'ch anifail anwes (os ydyn nhw'n fodlon!) yn gwisgo'u sanau od yn ystod Wythnos Gwrth-Fwlio ar gyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio'r hashnodau #DiwrnodSanauOd ac #AnifeiliaidMewnSanauOd a tagiwch ni (gweler y tagiau uchod).

Gweithgaredd ysgol gyfan ar Ddiwrnod Sanau Od

Rhannwch eich holl weithgarwch gyda ni ar y cyfryngau cymdeithasol. Byddai Andy a'r Odd Socks a'r Anti-Bullying Alliance wrth eu bodd yn eu gweld! Peidiwch ag anghofio defnyddio'r hashnod #WythnosGwrthFwlio a #DiwrnodSanauOd

Adnoddau a pharatoi

- Darllenwch drwy'r cynllun gweithgaredd cyn ei gyflwyno, ac addaswch yn ôl yr angen i'w wneud yn hygyrch ac yn briodol i'r plant rydych chi'n gweithio gyda nhw.
- Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gwybod manylion eich polisi gwrth-fwlio ac yn gallu rhannu gyda phlant beth ddylen nhw ei wneud os oes unrhyw beth yn eu poeni, gan gynnwys bwlio.
- Lawrlwythwch gyflwyniad PowerPoint Diwrnod Sanau Od.
- (Dewisol) Hosan fawr wedi'i thorri allan, neu hosan fawr arall.
- (Dewisol) Taflen: Fy hosan garedigrwydd.

Cynllun gweithgaredd

Rhannwch sleidiau 1 i 2 i gyflwyno Diwrnod Sanau Od ac annog y plant i ddangos eu sanau od trwy siglo eu traed.

Dewisol: Tynnwch lun o'r ysgol/dosbarth cyfan yn dangos eu sanau od fel munud o ddathlu. Peidiwch ag anghofio rhannu gyda ni ar y cyfryngau cymdeithasol.

Gofynnwch i'r plant sylwi ar yr holl sanau od yn yr ystafell - mae Diwrnod Sanau Od yn ein hatgoffa bod pawb yn unigryw, yn union fel ein sanau ni. Does dim dau berson yr un fath yn union, ac mae hynny'n rhywbeth i'w ddathlu.

Darllenwch y gerdd ar sleid 3 yn uchel, gan wahodd y plant i ymuno.

Awgrym: Ychwanegwch symudiadau ar gyfer pob llinell fel y gall y plant ymuno (enghraifft siglo traed, pwyntio at eu hunain, meimio rhoi cwtsh, bloeddio â'u dwylo yn yr awyr).

Ar sleid 4, gofynnwch i'r plant rannu syniadau ar gyfer bod yn garedig i lenwi'r hosan garedigrwydd â nhw (helpu i dacluso, gadael i rywun ymuno mewn gêm, rhoi gwên).

Awgrym: Dewch â hosan fawr wedi'i thorri allan ac ysgrifennwch syniadau'r plant y tu mewn. Anogwch y plant i wneud yr un peth ar eu hosan caredigrwydd eu hunain (gweler y daflen berthnasol). Gallech hyd yn oed wneud arddangosfa o hosanau caredigrwydd a'i rhannu gyda ni ar y cyfryngau cymdeithasol.

I orffen, mae sleid 5 yn darparu delweddau a allai fod yn awgrymiadau o garedigrwydd ar gyfer galwad ac ymateb, gan annog y plant i wneud yr ystum syml cyfatebol gyda'i gilydd, er enghraifft:

- "Gwenwch yn garedig!"
- "Codwch eich llaw ar rywun newydd!"
- "Codwch fawd i godi calon rhywun!"
- "Codwch eich llaw a chynigiwch helpu!"
- "Gwnewch siâp calon gyda'ch dwylo!"

Syniadau ychwanegol am weithgareddau Diwrnod Sanau Od

Creu llun, GIF neu fideo sanau od
Yn 2024 gwelsom ffyrdd anhygoel o greadigol o arddangos sanau od. Gallech greu eich fideos neu ddelweddau eich hun ohonoch chi i gyd yn eich sanau od. Boed yn llun o'ch traed neu'n llun o bawb yn gwisgo sanau od yn ystod gwasanaeth, mae yna ffyrdd diddiwedd o fod yn greadigol.

Sioe bypedau sanau gyda sanau od
Sgriptiwch a pherfformiwch eich sioe bypedau sanau eich hun. Gan ddefnyddio'r themâu rydyn ni wedi'u trafod ar gyfer Wythnos Gwrth-Fwlio, ysgrifennwch eich sgript fer eich hun a pherfformiwch gyda phypedau sanau rydych chi wedi'u gwneud. Os ydych chi'n teimlo'n hyderus iawn, gallech chi wneud y cyfan yn fyrfyfyr gan lunio'r stori wrth i chi fynd ymlaen.

Band pypedau
Gwnewch eich band pypedau sanau Andy and the Odd Socks eich hun a'u ffilmio'n perfformio cân – gallech chi hyd yn oed gyfansoddi cân! Rhannwch eich fideos ar lwyfannau cyfryngau cymdeithasol neu ar wefan yr ysgol gan ddefnyddio'r hashnodau #WythnosGwrthFwlio ac #DiwrnodSanauOd.

Dyluniwch eich hosan od eich hunain
Gwnewch y dyluniad yn unigryw i chi gan ddefnyddio'ch hoff liwiau, symbolau neu batrymau. Gallech weithio gyda phartner a chyfnewid sanau od fel bod ganddyn nhw un o'ch rhai chi a chithau un o'u rhai nhw! Sanau od sy'n rheoli'r byd!

Baneri sanau od
Gallen nhw hefyd roi eu henwau ar eu sanau od. Gellid arddangos y rhain ar linyn fel baneri Sanau Od o amgylch yr ysgol neu gallai plant eu gwneud i'w harddangos yn eu cartrefi!

Thema cerddoriaeth
Gofynnwch i'r plant nodi eu hoff gân ac yna rhannu mewn grwpiau bach. Os yw'r caneuon yn wahanol, gofynnwch iddyn nhw ddarganfod beth sydd gan y caneuon yn gyffredin. Er enghraifft, a yw'r rhythm, y tempo neu'r offerynnau a ddefnyddir yn debyg? Mae hyn yn dangos y gallwn ni i gyd fod yn wahanol ac yr un fath ar yr un pryd.

Cadwyn garedigrwydd
Pob plentyn i ysgrifennu neu wneud llun o un weithred garedig ar stribed o bapur. Cysylltwch stribedi i wneud cadwyn bapur caredigrwydd ar draws yr ystafell ddosbarth.

Creu eich fideo 'tag' sanau od eich hunain
Rydyn am ddangos faint o blant ac oedolion sy'n cymryd rhan yn Niwrnod Sanau Od eleni. Postiwch fideo ohonoch chi, yr athrawon neu'r plant (gyda chaniatâd perthnasol) yn dweud 'Rydyn ni wedi gwisgo ein sanau od i atal bwlio', gan ddangos eich sanau anhygoel i ni. Peidiwch ag anghofio ein tagio ni a defnyddio'r hashnod #DiwrnodSanauOd.

Pethau eraill i'w gwneud ar gyfer Wythnos Gwrth-Fwlio 2025

1. Cofrestrwch i fod yn gefnogwr Wythnos Gwrth-Fwlio ar-lein lle gallwch lawrlwytho tystysgrif i'w harddangos yn yr ysgol.
2. Arddangoswch boster Wythnos Gwrth-Fwlio o amgylch yr ysgol.
3. Adolygwch eich polisi gwrth-fwlio fel ysgol. Mae Wythnos Gwrth-Fwlio yn gyfle gwych i wneud hyn mewn cydweithrediad â holl gymuned yr ysgol: staff, plant, a rhieni a gofalwyr.
4. Rhannwch eich gweithgaredd gyda ni ar y cyfryngau cymdeithasol. Defnyddiwch yr hashnod #WythnosGwrthFwlio a #GalluerGwell. Rydyn ni wrth ein bodd yn gweld beth rydych chi'n ei wneud. Rhannwch eich fideos, gwaith celf a negeseuon gyda ni.

Arddangoswch y poster Diwrnod Sanau Od hwn!
Lawrlwythwch y poster yma

Rhannwch y daflen hon gyda rhieni!
Lawrlwythwch y daflen yma

Ynglŷn â'r Anti-Bullying Alliance

ANTI-BULLYING ALLIANCE

Mae Wythnos Gwrth-Fwlio yn cael ei chydlynu gan yr Anti-Bullying Alliance (ABA) yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Rydym yn glymblaid unigryw o sefydliadau ac unigolion, yn gweithio gyda'n gilydd i gyflawni ein gweledigaeth er mwyn atal bwlio a chreu amgylcheddau mwy diogel lle gall plant a phobl ifanc fyw, tyfu, chwarae a dysgu. Rydym yn croesawu aelodaeth gan unrhyw sefydliad neu unigolyn sy'n cefnogi'r weledigaeth hon, ac yn cefnogi rhwydwaith rydd o filoedd o ysgolion a cholegau.

Mae gan yr ABA dri phrif faes gwaith:

- Cefnogi dysgu a rhannu arfer gorau drwy aelodaeth.
- Defnyddio Wythnos Gwrth-Fwlio ac ymgyrchoedd cydlynol eraill a rennir i godi ymwybyddiaeth o fwlio.
- Cyflawni gwaith rhaglen ar lefel genedlaethol a lleol i helpu i atal bwlio a dod â newid parhaol i fywydau plant.

Mae ABA wedi'i leoli yn yr elusen blant flaenllaw, y National Children's Bureau.

Dymunwn ddiolch o galon i'r canlynol:

- **Llywodraeth Cymru am eu cefnogaeth drwy ein helpu i ddod ag Wythnos Gwrth-Fwlio i ysgolion yng Nghymru.**
- **Yr ysgolion a'n helpodd i ddatblygu'r adnoddau hyn: Ysgol Gymuned Bryngwran, Ysgol Santes Dwynwen a Caerleon Lodge Hill Primary School.**
- **Tîm Andy and the Odd Socks am barhau i'n cefnogi flwyddyn ar ôl blwyddyn ar Ddiwrnod Sanau Od**

Rhannwch eich gweithgarwch gyda ni ar y cyfryngau cymdeithasol!

X	Bluesky	Facebook	Instagram	TikTok	LinkedIn
@ABAonline	@anti-bullyingalliance.org.uk	Anti-BullyingAlliance	@antibullyingalliance	@antibullyingalliance	Anti-Bullying Alliance

Gallu er Gwell
#WYTHNOSGWRTHFWLIO

ANTI-BULLYING ALLIANCE
TREFNYDD

Andy and the Odd Socks
TREFNYDD

© National Children's Bureau - Elusen gofrestredig Rhif 258825. Wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr Rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig drwy Warant.