

Wythnos Gwrth-fwlio 2020

PECYN YSGOLION CYNRADD

Ar gyfer ysgolion yng Nghymru

UNEDIG

YN ERBYN

BWLIO

#WYTHNOSGWRTHFWLIO



PART OF THE NCB FAMILY



TREFNYDD



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

CYNNWYS

Cyflwyniad (Tudalen 2)

Cynllun cwricwlwm (Tudalen 4)

Cynllun cyfarfod boreol (Tudalen 5)

Cynllun gwrs a chyfarwyddiadau pleidleisio (Tudalen 7)

Gweithgareddau trawsgwricwlaidd (Tudalen 10)

Pethau eraill y gallwch chi eu gwneud yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio 2020 (Tudalen 12)



#WYTHNOSGWRTHFWLIO



TREFNYDD



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

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

CYFLWYNIAD

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 chydlyn gan y Gynghrair Gwrth-fwlio, sydd wedi'i lleoli ym Miwro Cenedlaethol y Plant, sy'n elusen plant flaenllaw. Rydym ni wedi gweithio gyda dros 300 o blant a phobl ifanc i ddewis thema eleni.

UNEDIG YN ERBYN BWLIO

Pa un ai a yw'n eiriol, yn gorfforol, ar-lein neu yn y byd go iawn, **bydd bwlio yn effeithio'n sylweddol ar fywyd plentyn a bydd yr effaith yn para am ran sylweddol o gyfnod oedolaeth.** Eleni, yn fwy nag erioed, rydym ni wedi gweld beth yn union yw'r grym cadarnhaol sydd gan 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 ddarnau yn y pos, a gyda'n gilydd, rydym ni'n unedig yn erbyn bwlio.

Mae'r holl syniadau yn y pecyn hwn wedi'u llunio i helpu ysgolion i ddatlu a chyfranogi yn Wythnos Gwrth-fwlio. Mae'r pecyn wedi'i dargedu at Gyfnod Allweddol 2 yn bennaf, ond gellid ei addasu'n rhwydd i'w ddefnyddio gyda Chyfnod Allweddol 1. **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 gyda grwpiau cyfan mewn cyfarfodydd boreol. Mae'r adnoddau yn mynd i'r afael â materion bwlio wyneb yn wyneb a bwlio sy'n digwydd ar-lein.

Mae'r pecyn yn cynnwys cynllun ar gyfer cyfarfod boreol, cynllun gwrs (gallai fod yn ddwy wers) a syniadau am weithgareddau trawsgwricwlaidd sydd wedi'u llunio i annog dysgwyr i ystyried sut gallwn ni uno i fynd i'r afael â bwlio ar-lein ac yn y byd go iawn.

Mae'r pecyn hwn hefyd ar gael yn Saesneg trwy droi at www.anti-bullyingalliance.org.uk/antibullyingweek



Bydd angen cynllunio'n ofalus cyn cyflwyno'r deunyddiau hyn i ddysgwyr. Cofiwch y gallai rhai o'ch dysgwyr fod wedi profi bwlio neu gallant fod yn profi bwlio ar hyn o bryd wrth iddynt gyfranogi yn Wythnos Gwrth-fwlio. Efallai eu bod hyd yn oed yn cael profiad o gael 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 gwylwch am newidiadau yn ymddygiad dysgwyr pan fyddwch chi'n cyflwyno'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 am hynny.



Diwrnod Sanau Od



DYDD LLUN YR 16EG O DACHWEDD

Eleni, rydym ni'n cynnal Diwrnod Sanau Od â chefnogaeth Andy Day, un o sêr CBeebies a phrif leisydd Andy and the Odd Socks. Mae'n gyfle i ysgolion cynradd ddathlu Wythnos Gwrth-fwlio mewn modd cadarnhaol trwy ofyn i ddysgwyr 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 od.**

Bydd Diwrnod Sanau Od yn cael ei gynnal ar ddiwrnod cyntaf Wythnos Gwrth-fwlio, **Dydd Llun yr 16eg o Dachwedd**, i helpu i wella ymwybyddiaeth o Wythnos Gwrth-fwlio.

Mae pecyn o gynlluniau gwersi a syniadau am weithgareddau Diwrnod Sanau Od ar gael [yma](#) ar gyfer ysgolion.



UNEDIG
VN ERBYN
BWLIO

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

Anti-Bullying
Alliance

TREFNYDD



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.



MAPIO'R CWRICWLWM

Mae'r meysydd canlynol o gwricwlwm y Cyfnod Sylfaen wedi cael eu cyflawni yn ystod y wers Wythnos Gwrth-fwlio:

MEINI PRAWF: DATBLYGIAD PERSONOL A CHYMDEITHASOL, LLES AC AMRYWIAETH DIWYLLIANNOL

DATBLYGIAD PERSONOL:

- Mynegi a chyfleu gwahanol deimladau ac emosiynau – eu rhai eu hunain yn ogystal â rhai pobl eraill
- Dangos chwilfrydedd a datblygu agweddau cadarnhaol at ddysgu a phrofiadau newydd

DATBLYGIAD CYMDEITHASOL:

- Bod yn ymwybodol o anghenion pobl eraill a'u parchu
- Cymryd cyfrifoldeb am eu gweithredoedd eu hunain
- Ystyried goblygiadau geiriau a gweithredoedd iddynt hwy eu hunain ac eraill
- Datblygu dealltwriaeth o ddisgwyliadau'r lleoliad/ysgol o ran ymddygiad, a deall bod rheolau yn hanfodol mewn cymuned drefnus
- Datblygu dealltwriaeth o'r hyn sy'n deg ac yn annheg, a bod yn barod i gyfaddawdu
- Ffurio perthnasoedd a theimlo'n ddigon hyderus i chwarae a chydweithio ag eraill
- Gwerthfawrogi ffrindiau a theuluoedd, a dangos gofal a bod yn ystyriol
- Deall yr hyn sy'n gwneud ffrind da
- Trin pobl o bob cefndir diwylliannol mewn modd sy'n dangos parch a goddefgarwch
- Dechrau herio stereoteipio

MOESOL AC YSBRYDOL:

- Siarad am yr hyn sy'n dda ac yn ddrwg, yn gywir ac yn anghywir, yn deg ac yn annheg, yn ofalgar ac yn anystyriol
- Gofyn cwestiynau ynghylch sut a pham y dylid trin pethau arbennig â pharch ac ymateb yn bersonol

LLES:

- Gwerthfawrogi eu lles eu hunain a lles pob eraill, a chyfrannu ato
- Bod yn ymwybodol o'u teimladau eu hunain a datblygu'r gallu i'w mynegi mewn ffordd briodol
- Deall y berthynas rhwng teimladau a gweithredoedd, a deall bod gan bobl eraill deimladau
- Dangos gofal, parch a hoffter at blant eraill, oedolion a'u hamgylchedd

EDRYCHWCH AR YR ADNODDAU HYN O WEFAN HWB LLYWODRAETH CYMRU:



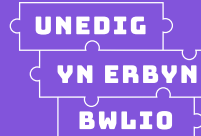
Hawliau, parch, cydraddoldeb: canllaw i blant – Canllawiau i helpu plant i fynd i'r afael â bwlio.



Bwlio: poster i blant a phobl ifanc - Poster i'w harddangos mewn ysgolion, â chyngor ar yr hyn i'w wneud ac wrth bwy y gallwch ddweud os ydych yn cael eich bwlio.



Herio bwlio: Hawliau, parch, cydraddoldeb – Plant- Pecyn o adnoddau i gynorthwyo plant sy'n cael eu heffeithio gan fwlio.



#WYTHNOSGWRTHFWLIO



TREFNYDD



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.



CYNLLUN CYFARFOD BOREOL

NODAU



- Sicrhau fod dysgwyr yn deall yn glir beth yw'r diffiniad o fwlio.
- Trafod y gwahanol fathau o fwlio y gall pobl ifanc ei brofi.
- Annog dysgwyr i gyfranogi yn y cyfrifoldeb a rennir i wrthwynebu bwlio.

AMSER



- 20-25 munud

CANLYNIADAU Erbyn diwedd y cyfarfod, bydd dysgwyr wedi:





- Trafod a mynegi eu syniadau eu hunain ynghylch pwy sy'n gyfrifol am atal bwlio neu fynd i'r afael â hynny.
- Ystyried sut mae cyfrifoldeb ar y cyd/gwneud safiad unedig yn erbyn anghyfiawnder wedi helpu i lunio'r byd a sut mae cefnogi ein gilydd yn gwneud cyfraniad pwysig at hyn.

ADNODDAU A PHARATOADAU

(Cliciwch ar y dolenni i lawrlwytho'r ffeiliau)



-  [Wythnos Gwrth-fwlio 2020: Cyflwyniad PowerPoint Cynllun Cyfarfod Boreol](#)
-  [Wythnos Gwrth-fwlio 2020: Ffilm ar gyfer Ysgolion Cynradd](#)

BETH YW BWLIO? (5-10 munud)

SLEID 2: Dangoswch y sleid hon.

Cyn datgelu'r diffiniad o fwlio, gofynnwch i'r dysgwyr feddwl, paru, rhannu â'r sawl sy'n eistedd agosaf atynt, a thrafod beth yw ystyr bwlio yn eu tyb hwy. Peidiwch â rhoi llawer o ganllawiau wrth gyflwyno hyn, fel y gall y dysgwyr feddwl yn onest ac yn annibynnol.

Gofynnwch am adborth gan y dysgwyr cyn datgelu'r diffiniad ar y sleid nesaf.

Diffiniad o fwlio (a ddarparwyd gan y Gynghrair Gwrth-fwlio) neu gallech chi ddefnyddio diffiniad cytunedig eich ysgol yn lle hynny.

SLEID 3: Dangoswch y sleid hon.

Dyma ddiffiniad o fwlio gan y Gynghrair Gwrth-fwlio: unigolyn neu grŵp yn cael ei niweidio'n fwriadol dro ar ôl tro gan unigolyn neu grŵp arall, pan fydd y berthynas yn cynnwys anghydbwysedd grym. Gall ddigwydd wyneb yn wyneb neu ar-lein.

Rhannwch y diffiniad a gofynnwch i'r dysgwyr ddiffinio'r geiriau sydd wedi'u hamlygu (mae'n cynorthwyo i ddatblygu geirfa ac yn annog dealltwriaeth fanylach o'r diffiniad). Gofynnwch iddynt gymharu'r diffiniad â'u syniad blaenorol ynghylch beth yn union yw bwlio.

MATHAU O FWLIO (5-10 munud)

SLEID 10: Dangoswch y sleid hon a gofynnwch am awgrymiadau ynghylch beth yn union yw pob math o fwlio.

Pan fyddwch chi'n clicio, bydd yr enghreifftiau'n ymddangos isod.


- Llafar (galw enwau, galw pobl yn bethau cas, bygwth trais yn llafar)
- Corfforol (taro, cicio, brathu, gwthio, baglu rhywun – unrhyw beth sy'n brifo trwy gyffwrdd â rhywun)
- Anuniongyrchol (arwahanu rhywun, peidio cynnwys rhywun, lledaenu sion, edrych yn fygythiol ar rywun)
- Seibr/ar-lein (lluniau ar rwydweithiau cymdeithasol, grwpiau WhatsApp i annog bwlio, negeseuon testun cas, ffilmio pobl heb eu caniatâd, galwadau ffôn i chwarae castiau ar rywun)

Dylai dysgwyr feddwl, paru, rhannu enghreifftiau o bob un a chynnig adborth.

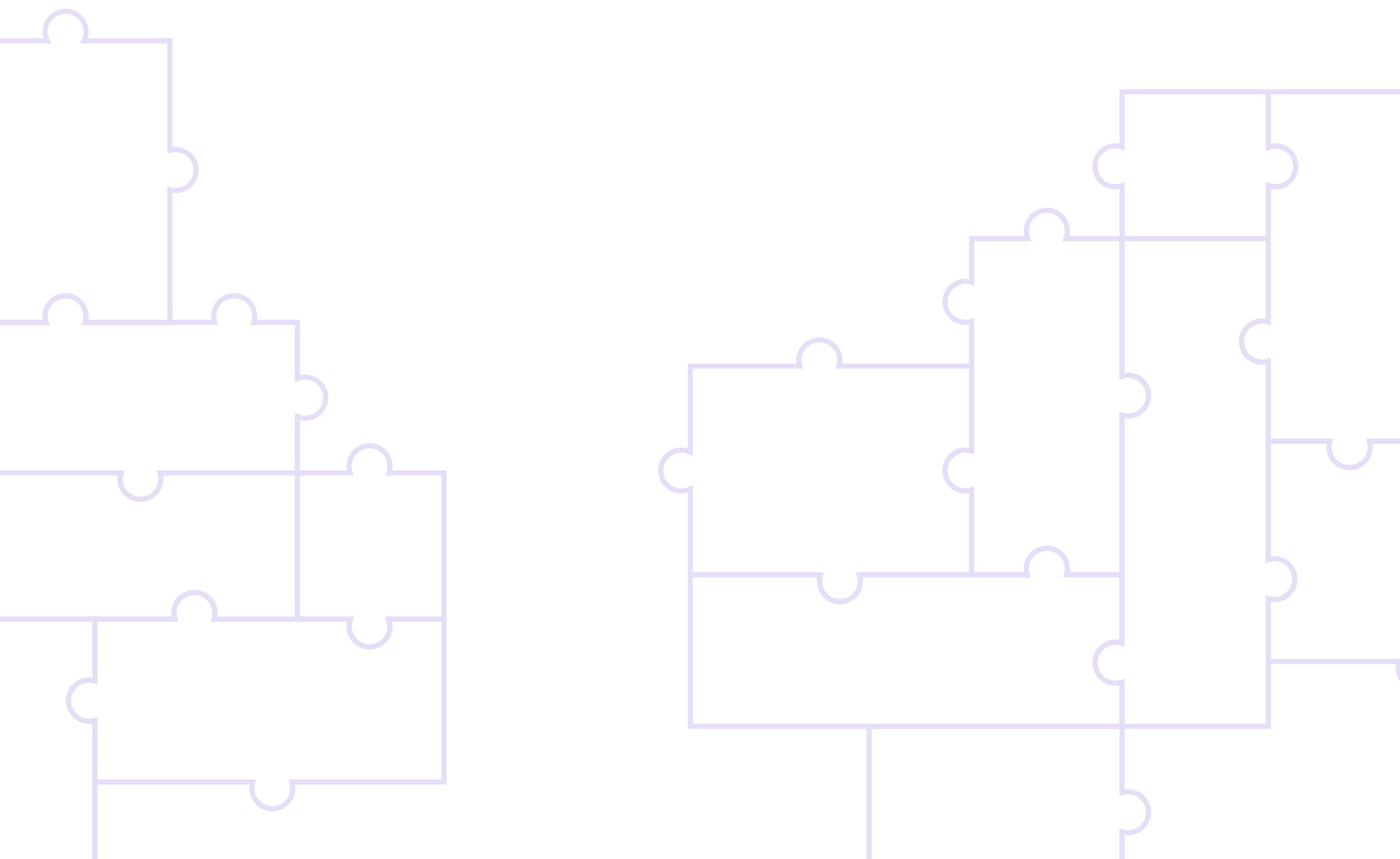
RYDYM NI'N UNEDIG YN ERBYN BWLIO (5 munud)

Eglurwch mai 'Unedig yn Erbyn Bwlio' yw thema Wythnos Gwrth-fwlio eleni. Gofynnwch iddynt beth yw ystyr y gair 'unedig'.

Gofynnwch am enghreifftiau o undod a dangoswch y diffiniad o 'unedig' ar **SLEID 5**.

Chwaraewch ffilm Unedig yn Erbyn Bwlio (2 funud) i orffen â **SLEID 6**. Cofiwch wyllo'r ffilm cyn ei dangos i'r dysgwyr. 

Eglurwch beth fyddwch chi'n ei wneud yn ystod gweddill Wythnos Gwrth-fwlio a dywedwch wrth y dysgwyr fod eich ysgol o ddifrif ynghylch bwlio. Dywedwch wrthynt sut gallant roi gwybod am achosion o fwlio a thrafodwch bwyntiau allweddol o'ch polisi gwrth-fwlio.



#WYTHNOSGWRTHFWLIO



TREFNYDD



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

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



CYNLLUN GWERS

NODAU



- Ystyried sut gallwn ni wneud safiad unedig yn erbyn bwlio yng nghymuned ein hysgol.
- Ymwreiddio'r syniad fod cyfrifoldeb a rennir yn ddull effeithiol o uno yn erbyn bwlio a mynd i'r afael â hynny.
- Dathlu ein gwahaniaethau.
- Deall y rolau sy'n rhan o fwlio.

AMSER



- 60 - 120 munud

CANLYNIADAU

 Erbyn diwedd y wers, bydd dysgwyr yn:

- Cydnabod fod gan bawb ohonom ni gyfraniad i'w wneud at leihau bwlio yn yr ysgol ac ar-lein.
- Deall eu bod yn rhannau pwysig o'r ateb i ddatrys pos bwlio.

ADNODDAU A PHARATOADAU

 (Cliciwch ar y dolenni i lawrlwytho'r ffeiliau)

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

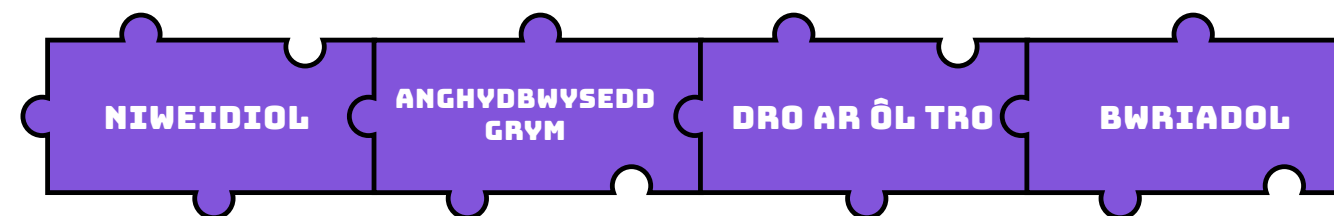


- [Wythnos Gwrth-fwlio 2020: PowerPoint Gwers ar gyfer Ysgolion Cynradd](#)
- [Taflen 1: Cartŵn](#)
- [Taflen 2: Darn o Bos](#)

BETH YW BWLIO? (10 munud)

SLEID 2: Dangoswch y sleid hon.

Gofynnwch i'r dysgwyr drafod fel dosbarth ynghylch y diffiniad o fwlio a gafodd ei rannu yn y cyfarfod boreol. **Gofynnwch iddynt egluro pedair elfen allweddol bwlio. Gallech chi rannu**



DEWISWCH FOD YN DDEALLGAR (10 munud)



WWW.BITSTRIPS.COM

SLEID 2: Dangoswch y sleid hon a/neu rhannwch Daflen 1: Cartŵn

Gofynnwch i'r dysgwyr ystyried y cwestiynau ar y sleid mewn paruau neu fel dosbarth:

- Beth allwch chi ei weld yn y llun hwn?
- Beth sy'n digwydd yma yn eich barn chi?
- Sut mae'r plant yn y llun yn teimlo yn eich barn chi?

Crëwch gwestiwn 'tybed' i gyd-fynd â'r llun, e.e.

- Tybed pam nad yw'r bachgen yn cael ei gynnwys?
- Tybed a yw hyn wedi digwydd o'r blaen?
- Beth tybed yw oedran y plant?

BWLIO FEL YMDDYGIAD GRŴP (10 munud)

SLEIDIAU 4-9: Dangoswch y sleidiau hyn (mae nodiadau siaradwr ar gyfer pob sleid).

Cyflwynwch y gwahanol rolau y gall unigolion eu chwarae pan fydd bwlio yn digwydd.

Rhowch ddiffiniadau cryno o bob un:

- **Yr Arweinydd/Arweinwyr** - Yn cychwyn ac yn arwain y bwlio, ond nid yn 'gwneud' y bwlio bob tro.
- **Y Targed(au)** - Yr unigolyn y mae'r bwlio wedi'i anelu ato.
- **Cynorthwywr/Cynorthwywyr** - Yn cyfrannu'n uniongyrchol at 'wneud' y bwlio.
- **Atgyfnerthwr/Atgyfnerthwyr** - Yn cynorthwyo â'r bwlio; efallai'n chwerrthin neu'n annog pobl eraill i ddal ati â'r hyn sy'n digwydd
- **Amddiffynnwr/Amddiffynwyr** - Yn achub cam rhywun sy'n cael ei fwlio. Yn gwybod fod bwlio yn ddrwg ac yn teimlo'n ddigon hyderus i wneud rhywbeth am hynny. Gallai hynny olygu siarad ag oedolyn yn yr ysgol.
- **Allanwr/Allanwyr** - Yn anwybyddu unrhyw fwlio; ddim yn dymuno bod yn rhan o hynny.

PA RÔL? (10-20 munud)

SLEID 9: Dangoswch y sleid hon.

Gallwch chi hefyd roi **Taflen 1: Cartŵn** (a gyflwynwyd yn gynharach yn y wers) i'r dysgwyr fel taflen i'w hatgoffa. Gofynnwch i'r dysgwyr ystyried pa rolau sydd i'w gweld yn y cartŵn. Gofynnwch iddynt ysgrifennu 'beth ddigwyddodd nesaf' a phenderfynu pa rolau allai helpu i atal y bwlio. Er enghraifft, gallai'r atgyfnerthwyr roi'r gorau i chwerrthin am ben yr hyn sy'n digwydd neu gallai'r plentyn yng nghefn yr ystafell roi gwybod i'r athro beth sy'n digwydd.

Gweithgaredd estyn: A allant feddwl am unrhyw enghreifftiau o'r rolau hyn mewn ffilmiau maent wedi'u wyllo neu lyfrau maent wedi'u darllen ble mae'r rolau hyn yn berthnasol? Dyma rywfaint o enghreifftiau y gallech chi eu defnyddio:

- **Harry Potter:** a oedd unrhyw fwlio yn Ysgol Hogwarts? Pwy chwaraeodd pa rôl? Er enghraifft, Draco Malfoy neu rieni Harry fel arweinwyr.
- **Matilda:** Mrs Trunchball yn bwlio Bruce Bogtrotter. A wnaeth Matilda amddiffyn Bruce?

BOD YN UNEDIG YN ERBYN BWLIO (15 munud)

SLEID 10: Dangoswch y sleid hon.

Cyflwynwch y cwestiwn rydym ni'n gofyn i ddysgwyr ei ystyried heddiw ac eglurwch ein bod ni'n dymuno clywed safbwyntiau pawb ynghylch y ddau gwestiwn dilynol:

1. Mae'n rhaid i ni wneud safiad unedig yn erbyn bwlio er mwyn newid pethau. Ydych chi'n cytuno/anghytuno?

2. Pa newidiadau sydd angen i ni eu gwneud er mwyn uno yn erbyn bwlio?

SLEID 11: Dangoswch y sleid hon.

Gofynnwch i'r dysgwyr gynnig enghreifftiau o'r hyn mae eu hysgol eisoes yn ei wneud i fynd i'r afael â bwlio. Lluniwch restr weladwy. Gallant gynnwys camau gweithredu'r dysgwyr yn ogystal â rhai'r athrawon.

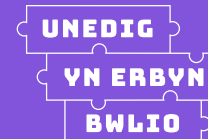
PWY SY'N GYFRIFOL? (5-10 munud)

SLEID 12: Dangoswch y sleid hon.

Gofynnwch i'r dysgwyr drafod (naill ai mewn grwpiau neu bawb gyda'i gilydd) pwy sy'n gyfrifol am atal neu fynd i'r afael â bwlio.

- A yw'n ehangach na'r ysgol / athrawon / dysgwyr?
- A ydym ni'n gwneud popeth y gallwn ni?
- Beth arall allem ni ei wneud?

Lluniwch restr weladwy fel y bo'n briodol i gyfeirio ati trwy gydol y wers. Mae'n bwysig i ddysgwyr fod mor ddidwyll a gonest ag y bo modd fel y gellir ystyried atebion go iawn.



#WYTHNOSGWRTHFWLIO



TREFNYDD



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.

BETH FYDD EICH RHAN CHI? (20 munud)

SLEID 13: Dangoswch y sleid hon.

Gofynnwch i'r dysgwyr nodi pa gamau y gallent eu cymryd i atal bwlio neu ymateb i hynny. Atgoffwch y dysgwyr na ddylai'r camau eu peryglu nac achosi unrhyw niwed iddynt hwy eu. **Gofynnwch iddynt ystyried hynny:**

1. Yn yr ysgol
2. Ar-lein
3. Y tu allan i'r ysgol

Efallai y gallwch chi ddangos **Ffilm Wythnos Gwrthfwlio ar gyfer Ysgolion Cynradd** i'r dysgwyr unwaith eto neu os nad ydych chi wedi dangos y ffilm iddynt yn barod. Mae'n para 2 funud ac rydym ni'n argymhell y dylech chi wyllo'r ffilm cyn ei dangos i'r dysgwyr.



SLEID 13: Dangoswch y sleid hon a rhowch **Daflen 2: Darn o Bos i bawb.**

Dangoswch y darn o bos i bawb a gofynnwch i'r dysgwyr beth sy'n eu gwneud yn unigryw. Os oes byrddau gwyn ar gael, gofynnwch iddynt ysgrifennu geiriau neu dynnu lluniau o symbolau sy'n cynrychioli eu hunaniaeth, ac yna, dylent godi eu byrddau fel y gall pawb weld eu hatebion. Os byddwch chi'n cynnal y gweithgaredd hwn yn rhithwir, gallech chi ofyn iddynt deipio'r geiriau neu eu hysgrifennu ar ddarn o bapur a chodi'r papur i'w dangos.

Eglurwch fod pawb ohonom ni'n unigryw, a thrwy uno, ni fyddwn ni'n colli hynny, bydd yn ein gwneud ni'n gryfach a dweud y gwir. Bydd gennym ni fwy o rym i oresgyn anghyfiawnder ac adfyd pan fyddwn ni'n uno gyda'n gilydd.

Rhowch **Daflen 2: Darn o Bos** i bawb (gellid gwneud hyn yn rhithwir neu wyneb yn wyneb) a gofynnwch i'r dysgwyr geisio dwyn i gof y gweithgaredd i drafod beth fuasent yn dewis ei wneud er mwyn gwneud safiad yn erbyn bwlio. Yng nghanol y darn o bos, dylai dysgwyr nodi eu gweithred, gan gychwyn â 'Rwy'n dewis' ... er enghraifft:

- 'Rwy'n dewis bod yn garedig a pheidio gadael neb allan yn ystod amser chwarae'.
- 'Rwy'n dewis dweud wrth oedolyn os byddaf i'n gweld rhywun yn cael ei fwlio'.

Ar ôl ysgrifennu eu datganiad, dylent ddylunio eu darn o bos yn eu ffordd unigryw eu hunain er mwyn dathlu pw ydynt. Gallent dynnu lluniau o symbolau i gyfleu'r pethau maent yn eu mwynhau megis hobïau neu glybiau maent yn rhan ohonynt, gan ddefnyddio lliwiau neu siapiau maent yn eu hoffi. Hwyl biau'r dewis!

DEWISWCH DDATHLU! (20 munud)

Tynnwch gymaint o luniau ag y gallwch chi o ddarnau pos y dysgwyr! Dathlwch eu hamrywiaeth a'u hunaniaeth. Os yn bosibl, recordiwch fideos ohonynt yn dweud:

"Rwy'n rhan o'r pos. Mae gan bawb ohonom ni ein rhan, beth fydd eich rhan chi? a defnyddiwch hwy ar blatfformau cyfryngau cymdeithasol neu wefan eich ysgol.

Gellir dod â'r darnau ynghyd i greu arddangosfa dosbarth.

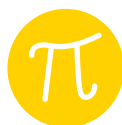




GWEITHGAREDDAU TRAWSGWRICWLAIDD

Mae'r syniadau trawsgwricwlaidd yn datblygu'r thema ymhellach ac yn eich helpu chi i gynnwys Wythnos Gwrth-fwlio ym mhob rhan o'r cwricwlwm.

MATHEMATEG



Datrysych broblemau fel timau (mewn parau neu grwpiau bychan, yn dibynnu ar faint o le sydd ar gael). Ysgrifennwch y rhifau canlynol ar gardiau (1 rhif ar bob cerdyn), byrddau gwyn neu ddarn mawr o bapur ar ganol y ddesg.

2, 4, 8, 3,

Gan ddefnyddio'r cardiau, gwnewch y cyfansymiau canlynol:

9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Yn eu grwpiau, bydd dysgwyr yn cydweithio i ganfod pa gyfansymiau eraill y gellir eu gwneud gan ddefnyddio'r cardiau. Gallent ddefnyddio'r pedwar prif weithrediad (adio, tynnu, lluosu a rhannu) i archwilio hyn. Ceir posibiladau dirifedi, ond bydd gweithio'n unedig fel tîm yn golygu fod y canlyniad yn fwy effeithiol na phe baent wedi gweithio ar eu pen eu hunain.

CELF/ABC H I



'Lliw, Symbol, Delwedd' yw enw'r gweithgaredd hwn, a gellir ei ddefnyddio yn unrhyw un o feysydd y cwricwlwm. Gofynnwch i ddysgwyr ystyried y syniad o wneud safiad unedig yn erbyn bwlio.

Pe bai'r syniad yn lliw, pa liw fyddai hynny?

Pe bai'r syniad yn symbol, pa symbol fyddai hynny?

Tynnwch lun o ddelwedd i gynrychioli'r hyn y gallai ymdebygu iddo.

O dan eu lluniau, gall dysgwyr ysgrifennu ychydig o frawddegau i ddangos y rhesymau dros eu dewisiadau.

Colour - Symbol - Image		
COLOUR	SYMBOL	IMAGE
What colour best represents this?	What symbols best represents this?	What image best represents this?
Why did you choose this colour?	Why did you choose this symbol?	Why did you choose this image?

YSGRIFENNU CREADIGOL



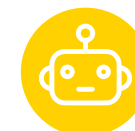
Gallai dysgwyr gyfansoddi cerdd fer yn seiliedig ar yr hyn y gallent ei wneud i wneud safiad unedig yn erbyn bwlio. Gallai pob plentyn ysgrifennu 4 llinell (gallech chi ofyn iddynt odli fel her ychwanegol) a gellid cyfuno'r cyfan i greu cerdd y dosbarth! Gallech chi hefyd greu cerddi Haicw neu gerddi acrostig ar thema gwrth-fwlio gan ddefnyddio **UNEDIG** neu **GWRTH-FWLIO** fel man cychwyn.

CERDDORIAETH



Crëwch rap neu siant y dosbarth yn seiliedig ar y syniadau 'Rwy'n dewis' o'r cynllun gwers. Dylai dysgwyr weithio mewn grwpiau bychan (os bydd y lle sydd ar gael yn caniatáu hynny) i greu pennill neu gytgan ynghylch gwneud safiad unedig yn erbyn bwlio. Gellid doddi'r geiriau ar gân a gallai dysgwyr chwarae curiad a rhythm ar offerynnau taro, neu gallech chi chwilio ar-lein am rywfaint o ddarnau offerynnol bachog i jamio gyda hwy! Gallai pob grŵp berfformio ei rap o flaen gweddill y dosbarth a gellid gofyn am adborth ynghylch y pethau a aeth yn dda a'r pethau y gellid bod wedi'u gwneud yn well fyth. Byddai hyn yn ddilyniant da i'r cynllun gwers, oherwydd gallai'r syniadau yn deillio o'r wers gael eu defnyddio fel ysbrydoliaeth i gyfansoddi'r rapiau. Cofiwch, os bydd hyn yn weithgaredd rhithwir, ni fyddwch chi'n gallu siantio/perfformio gyda'ch gilydd oherwydd oediad y rhyngwyd, felly bydd angen i bawb berfformio'n unigol yn ei dro.

DYLUNIO A THECHNOLEG



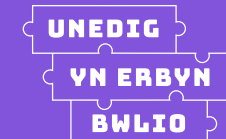
Dyluniwch Archarwr Gwrth-fwlio!

Cynllun: Crëwch gynllun o'ch arwr, gan gynnwys y canlynol:

- Enw'r arwr
- Lliw'r wisg
- Logo neu symbol
- Grymoedd yr arwr a sut cafodd y grymoedd hynny
- Pwy fydd yr arwr yn ei amddiffyn neu'n achub ei gam a pham

Dyluniad: Tynnwch lun o'r wisg a labelwch bob rhan

Asesu: Rhannwch y syniadau ynghylch Uwcharwyr â'r dosbarth ac aseswch beth sydd wedi cael ei wneud yn dda a sut gallai'r dyluniad fod yn well fyth! Bydd gennych chi eich Sgwad Uwcharwyr Gwrth-fwlio eich hun!



GWYDDONIAETH/PETHAU BYW/ CYFRIFIADUREG



Os oes iPads neu gyfrifiaduron ar gael yn eich ysgol, gallent gynnal gwaith ymchwil ynghylch creaduriaid o fyd yr anifeiliaid sy'n cydweithio i oroesi.

Enghreifftiau:

- **Pengwiniad** – Gelwir grŵp mawr o bengwiniad yn 'nythle'. Byddant yn hela, yn nofio ac yn nythu gyda'i gilydd yn yr un lle. Bydd pengwiniad yn swatio at ei gilydd pan fydd hi'n oer i gadw pawb yn gynnes, a byddant yn cylchdroi fel y caiff pob pengwin y cyfle i fod yn y canol, sef y lle cynhesaf yn yr haid!
- **Bleiddiaid** – Bydd yr anifeiliaid hyn yn hela mewn heidiau i ddal ysglyfaethau mawr a fyddai'n rhy fawr i un blaidd eu dal ar ei ben ei hun. Mae hyn yn golygu fod ganddynt fwy o fwyd, ac felly, maent yn fwy tebygol o oroesi yn eu cynefin.

Gallai dysgwyr lunio cyflwyniad byr ynghylch yr anifail y byddant yn ei ddewis a rhannu hynny â'r dosbarth.



UNEDIG
VN ERBYN
BWLIO

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

Anti-Bullying
Alliance

TREFNYDD



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

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



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

1. Os hoffech chi roi mwy o sylw i seibrfwlio, gallwch chi ddefnyddio adnoddau [Stop Speak Support](#) sy'n annog gwylidyddion i weithredu'n gadarnhaol ar-lein, ac mae'r adnoddau yn cynnwys cynlluniau gwersi a syniadau am weithgareddau i'ch helpu chi.
2. Ar ddydd Llun Wythnos Gwrth-fwlio, 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'n unigryw.
3. Cofrestrwch ar-lein i fod yn un o [gefnogwyr Wythnos Gwrth-fwlio](#), a gallwch chi lawrlwytho tystysgrif y gall eich ysgol ei harddangos.
4. Codwch [Bosteri Wythnos Gwrth-fwlio](#) o amgylch yr ysgol.
5. Gallwch chi brynu amrywiaeth gwych o nwyddau anhygoel Wythnos Gwrth-fwlio, yn cynnwys bandiau llawes a sticeri, [o'n siop ar-lein](#).
6. Gallwch chi rannu ein [Pecyn Wythnos Gwrth-fwlio ar gyfer](#) rhieni, a ddatblygwyd ar y cyd â Kidscape, ymhlith rhieni a gofalwyr yn eich ysgol.
7. 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!
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. Os byddwch chi'n gallu codi arian atom ni neu unrhyw un o'n haelod-elusennau yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio, byddwn ni'n ddiolchgar dros ben. Gallech chi drefnu ras noddedig neu gynnal diwrnod dim gwisg ysgol neu stondin gacennau. [Mae manylion rhagor o ddulliau i godi arian atom ni yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio ar gael 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 eich polisi.



Rhannwch eich gweithgareddau â ni ar gyfryngau cymdeithasol os gwelwch yn dda. Defnyddiwch hashnodau **#WythnosGwrthFwlio** ac **#UnedigYnErbynBwlio**

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



@abaonline



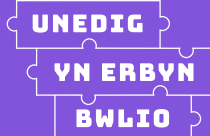
AntiBullyingAlliance



Anti-BullyingAlliance



@AntiBullyingAlliance



#WYTHNOSGWRTHFWLIO



TREFNYDD



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.

Caiff Wythnos Gwrth-fwlio ei chydlynu gan y [Gynghrair Gwrth-fwlio yng Nghymru a Lloegr](#). 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 ddiolch i'r canlynol:

- Yr holl bobl ifanc sydd wedi cyfrannu at ddatblygu'r thema eleni a'r ffilmiau ar gyfer ysgolion. Diolch arbennig i'r bobl ifanc o Ysgol Cotham ym Mryste a'n helpodd ni i greu'r ffilm yn y pecyn hwn.
- Unique Voice CIC, a ddatblygodd y ffilmiau ar gyfer Wythnos Gwrth-fwlio 2020. Mae Unique Voice yn gweithio gyda phlant mewn ysgolion ac yn y gymuned, yn datblygu sgiliau cymdeithasol ac emosiynol trwy gyfrwng y celfyddydau creadigol.
- Lizzie Jennings, a'n helpodd ni i ysgrifennu'r adnoddau hyn.



© Hawlfraint y Gynghrair Gwrth-fwlio 2020

UNEDIG

YN ERBYN

BWLIO

#WYTHNOSGWRTHFWLIO



PART OF THE NCB FAMILY



TREFNYDD



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER