

Wythnos Gwrth-fwlio 2019

# PEGYN YSGOLION CYNRADD

AR GYFER YSGOLION YNG NGHYMURU

MAE  
NEWID YN  
DECHRAU  
GYDA



#WYTHNOSGWRTHFWLIO



RHAN O DEULU NCB



TREFNYDD



PARTNER SWYDDOGOL



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

PARTNER SWYDDOGOL

# CYNNWYS

**Cyflwyniad** (tudalen2)

**Mapio'r cwricwlwm** (tudalen4)

**Cynllun cyfarfod** (tudalen5)

**Cynllun gwera** (tudalen7)

**Syniadau trawsgwricwlaidd** (tudalen10)

**Pethau eraill y gallwch chi eu gwneud yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio 2019** (tudalen12)



Rydym ni'n ddiolchgar iawn am gymorth VotesforSchools i ddatblygu'r cynnwys addysgol yn y pecyn hwn



#WYTHNOSGWRTHFWLIO



TREFNYDD



PARTNER SWYDDOGOL



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

PARTNER SWYDDOGOL

© 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.



## CYFLWYNIAD

Mae Wythnos Gwrth-fwlio 2019 yn cael ei chynnal rhwng Dydd Llun yr 11eg a Dydd Gwener y 15fed o Dachwedd, a thema'r wythnos yw 'Mae Newid yn Dechrau Gyda Ni'. Caiff ei chydlynu gan y Gynghrair Gwrth-fwlio, sy'n rhan o Fiwro Cenedlaethol y Plant, sefydliad sy'n elusen plant flaenllaw.

Eleni, rydym ni'n falch iawn o fod wedi cael cymorth O<sub>2</sub> a Llywodraeth Cymru i helpu i ddarparu'r adnoddau hyn i chi.

Rydym ni wedi gweithio gyda dros 1,000 o blant a phobl ifanc i ddewis thema eleni. Pa un ai a yw'n eiriol, yn gorfforol, ar-lein neu yn y byd go iawn, gall bwlio effeithio'n sylweddol ar fywyd plentyn a bydd yr effaith yn para am ran sylweddol o gyfnod oedolaeth. Eleni, rydym ni'n dymuno addysgu ysgolion, lleoliadau addysgol eraill, plant a phobl ifanc, a rhieni a gofalwyr bod angen gweithredu ar y cyd i leihau bwlio, ar-lein ac yn y byd go iawn.

Wrth wneud newidiadau bychan a syml, gallwn ni dorri'r cylch hwn a chreu amgylchedd diogel i bawb. Gyda'n gilydd, gallwn ni herio bwlio. Mae newid yn dechrau gyda chynnal trafodaeth. Mae'n dechrau gyda holi pobl sut maent yn teimlo. Mae'n dechrau gyda chydweithio.

**Mae newid yn dechrau yma. Mae newid yn dechrau nawr. Mae newid yn dechrau gyda ni.**

Mae'r holl syniadau yn y pecyn hwn wedi'u llunio i helpu ysgolion i ddathlu Wythnos Gwrth-fwlio. Maent wedi cael eu mapio mewn cymhariaeth â'r cwricwlwm.

**Mae'r pecyn yn cynnwys:**

### CYNLLUN CYFARFOD

Mae cynllun y cyfarfod wedi'i lunio helpu plant i ddeall pwy sy'n gyfrifol am ymdrin â bwlio mewn ysgolion ac i wybod bod gan bawb ohonom ni gyfraniad i'w wneud at leihau bwlio, ar-lein ac yn y byd go iawn.

### CYNLLUN GWERS

Mae cynllun y wers wedi'i lunio i'ch helpu i drafod sut gallem ni sicrhau bod ein hysgol yn lle diogelach a hapusach i bawb. I ategu'r gweithgareddau, rydym ni wedi datblygu ffilm fer i'w dangos gyda staff a disgyblion. Rydym ni hefyd yn cynnig cyfle i'ch ysgol gyfrannu at ein pleidlais Wythnos Gwrth-fwlio a ddarparwyd gan **VotesforSchools**.

### SYNIADAU TRAWSGWRICWLAIDD

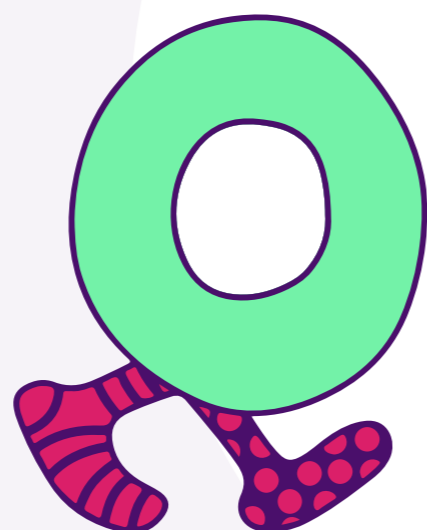
Mae'r syniadau trawsgwricwlaidd yn datblygu'r thema ymhellach ac yn eich helpu chi i gynnwys Wythnos Gwrth-fwlio ym mhob rhan o'r cwricwlwm.

## BETH AM FWLIO AR-LEIN?

Yn y pecyn hwn, byddwn yn trafod bwlio ar-lein a rhywfaint o'r dulliau y gallwch eu defnyddio i ymdrin â hynny. Rydym ni hyd yn oed yn cynnwys cynghorion gan Gwrws O<sub>2</sub> a all eich helpu chi i gychwyn trafodaethau gyda'ch disgyblion.



# WYTHNOS HOSANAU O BOB PÂR



## DYDD MAWRTH WYTHNOS GWRTH-FWLIO

Eleni, rydym ni'n cynnal Diwrnod Hosonau o Bob Pâr â chefnogaeth Andy Day, seren 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 ddisgyblion wisgo hosanau o bob pâr 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 gymryd rhan yw gwisgo hosanau o bob pâr.

Bydd Diwrnod Hosonau o Bob Pâr yn cael ei gynnal ar ail ddiwrnod Wythnos Gwrth-fwlio, sef **dydd Mawrth y 12fed o Dachwedd**, i helpu i wella ymwybyddiaeth o Wythnos Gwrth-fwlio.

Lawrlwythwch Becyn  
Diwrnod Hosonau o Bob  
Pâr 2019 ar gyfer Ysgolion



MAE  
NEWID YN  
DECHRAU  
GYDA



#WYTHNOSGWRTHFWLIO

[Anti-Bullying  
Alliance]

TREFNYDD

O<sub>2</sub>

PARTNER SWYDDOGOL



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

PARTNER SWYDDOGOL

© Biwro 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.



# MAPIO'R GWRICWLWM

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, LLESIANT 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 themlo'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

### LLESIANT

- Gwerthfawrogi eu llesiant eu hunain a llesiant pobl eraill, a chyfrannu ato
- Bod yn ymwybodol o'u teimladau eu hunain a datblygu'r gallu i'w mynegi mewn ffordd briodol
- Dangos gofal, parch a hoffter at blant eraill, oedolion a'u hamgylchedd

### A WYDDECH CHI?

Bydd Llywodraeth Cymru yn lansio canllawiau gwrth-fwlio newydd ar ddechrau mis Tachwedd. Cofiwch ddarllen y canllawiau o glawr i glawr. **Trowch at wefan Wythnos Gwrth-fwlio i gael dolen at y canllawiau ym mis Tachwedd.**



4



#WYTHNOSGWRTHFWLIO



TREFNYDD



PARTNER SWYDDOGOL



PARTNER SWYDDOGOL

© 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 – MAE NEWID YN DECHRAU GYDA NI

## NOD



- Ystyried pwy sy'n gyfrifol am sicrhau bod yr ysgol yn lle hapus a diogel.
- Cyflwyno thema Wythnos Gwrth-fwlio eleni.

## AMSER



- 20-30 munud

## ADNODDAU A PHARATOI

(Cliciwch ar y dolenni i lawrlwytho'r ffeiliau)



- [Cyflwyniad PowerPoint Cyfarfod ar gyfer Ysgolion Cynradd](#)
- [Fideo Wythnos Gwrth-fwlio ar gyfer Ysgolion Cynradd](#)
- [Ffilm Wythnos Gwrth-fwlio ar gyfer Ysgolion Cynradd yn cynnwys Is-deitlau Cymraeg](#)

## PRYD OEDD Y TRO DIWETHAF...? (5 munud)

### SLEID 2: Dangoswch y sleid.

Dylent drafod â'r disgybl sy'n eistedd wrth eu hymyl pryd oedd y tro diwethaf y gwnaeth y pethau hyn ddigwydd iddynt hwy. Gofynnwch i wirfoddolwyr am ychydig o enghreifftiau. Gofynnwch iddynt sut oeddent yn teimlo pan wnaeth y pethau hyn ddigwydd iddynt, e.e. hapus, trist, teimlo eu bod yn cael eu cynnwys, diogel. Dylech chi ofyn am adborth gan athrawon hefyd.

Nawr, holwch y disgyblion sut le fyddai eu hysgol pe na bai neb yn ymddwyn fel hyn neu'n dweud y pethau hyn. Rhowch oddeutu deg eiliad iddynt ystyried hyn yn dawel. A fyddai'n lle da i fod ynddo? A fydddech chi'n hoffi mynd i'r ysgol hon? Gofynnwch am adborth.

## GWNEWCH Y NEWID YR HOFFECH CHI EI WELD... (5 munud)

### SLEID 3: Datgelwch y swigod sgwrsio ar y sleid hon.

Gofynnwch i'r disgyblion eu darllen gyda'i gilydd ar lafar. Gofynnwch iddynt pwy sy'n gyfrifol am sicrhau bod y pethau hyn yn cael eu dweud, gan ddewis o blith athrawon, rhieni/gofalwyr a disgyblion. A oes gan bawb ohonom ni gyfrifoldeb, neu dim ond rhai ohonom ni? Rhowch gyfle iddynt drafod cyn symud ymlaen i sleid 4 a dweud wrthynt:

"Gallwn ni oll ddewis bod yn garedig, yn ystyriol ac yn barod i helpu eraill, neu gallwn ni ddewis anwybyddu pethau, gofalu amdanom ni ein hunain yn unig a chwerthin pan fyddwn ni'n gwybod bod hynny'n brifo rhywun arall. Mewn gwirionedd, ein lle ni yw gwneud y newid a sicrhau bod ein cymuned/ein hysgol yn lle gwych i bawb!"

## BETH FYDDECH CHI'N EI NEWID? (10 munud)

**SLEIDIAU 5-6:** Yn rhan nesaf y cyfarfod, caiff dwy stori fer am fwlio eu darllen ar lafar.

**DS:** Mae sawl dull o gynnal y gweithgaredd hwn. Gallech chi ofyn i ddisgyblion sefyll pan fyddant yn dymuno newid rhywbeth, neu sefyll a dweud 'newid' ar lafar neu godi eu llaw a dweud 'newid', neu dim ond codi eu llaw.

Darllenwch y straeon ar lafar, un blwch ar y tro. Oedwch ar ddiwedd pob blwch testun i roi cyfle i ddisgyblion ddweud 'newid' ac awgrymu eu newidiadau. Gofynnwch am adborth ynghylch y geiriau neu'r gweithredoedd y dylai'r plant hyn eu dewis yn lle'r rhai maent yn eu defnyddio.

- e.e. Yn stori Dan, gallai Saima ddewis dileu'r llun pan mae Dan yn gofyn iddi wneud hynny.
- e.e. Gallai'r disgyblion ar y buarth chwarae ddewis peidio chwerthin wrth weld y fideo a dewis peidio ei rannu ag eraill.
- e.e. Gallai Caitlyn, ffrind Dan, ddewis peidio dangos y fideo i Dan, a hysbysu un o'r athrawon am y fideo yn lle ei ddangos iddo.

Gyda'i gilydd, gallai'r camau gweithredu hyn atal y bwlio rhag gwaethygu.

## MAE NEWID YN DECHRAU GYDA CHI; MAE'N DECHRAU GYDA NI! (3 munud)

**SLEID 7:** Cliciwch ar y ddelwedd i weld fideo eleni ar thema Mae Newid yn Dechrau Gyda Ni.



Gofynnwch i'r disgyblion nodi'r newidiadau y gwnaeth y disgyblion hyn eu hawgrymu er mwyn gwneud eu hysgol yn lle gwell. A oes ganddynt eu syniadau eu hunain? Anogwch yr athrawon i rannu eu syniadau hefyd...


- e.e. "Mae newid yn dechrau gyda dewis peidio rhannu sion..."
- e.e. "Mae newid yn dechrau gyda gwenu ar bobl yn y coridorau..."
- e.e. "Mae newid yn dechrau gyda bod yn garedig ar-lein..."

## GWEITHGAREDD YCHWANEGOL DEWISOL AR GYFER Y SAWL SY'N DEFNYDDIO CYNLLUN Y WERS

## CYFLWYNWCH Y GWESTIWN Y BYDD DISGYBLION YN EI DRAFOD YN EU DOSBARTHIADAU (3 munud)

**SLEID 8:** Dywedwch wrth y disgyblion bod bwlio yn dal yn broblem mewn ysgolion yn anffodus, ar-lein ac yn y byd go iawn.

Mae angen i ni wneud rhywbeth i newid hyn. Diben yr wythnos hon yw cael cyfle i drafod beth allwn ni ei newid a sut, rhannu beth sy'n llwyddo yn barod a beth allem ni ei wneud yn well. Mae'n ymwneud â chael trafodaethau gonest a cheisio sicrhau bod ein hysgol yn lle gwell i bawb.

Eleni, mae'r Gynghrair Gwrth-fwlio wedi cydweithio  â VotesforSchools i sicrhau y caiff eich llais ei glywed ynghylch bwlio ac fel y gallwch chi wneud gwahaniaeth. Rydym ni'n gwahodd athrawon i fwrw pleidleisiadu eu dosbarth ar-lein yn [www.anti-bullyingalliance.org.uk/votesforschools](http://www.anti-bullyingalliance.org.uk/votesforschools) (darllenwch y cyfarwyddiadau ynghylch sut i bleidleisio.)



MAE  
NEWID YN  
DECHRAU  
GYDA  
NI

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

[Anti-Bullying  
Alliance]

TREFNYDD

O<sub>2</sub>

PARTNER SWYDDOGOL



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

PARTNER SWYDDOGOL

© Biwro 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

## NOD



- Trafod sut allem ni sicrhau bod ein hysgol a'r byd ar-lein yn llefydd diogelach a hapusach i bawb.
- Ystyried a allai newidiadau bychan wneud gwahaniaeth mawr wrth ymdrin â bwlio

## AMSER



- 60-90 munud

## CANLYNIADAU

 Erbyn diwedd y wers, bydd disgyblion yn:

- Gwybod am rywfaint o newidiadau bychan y gallant eu gwneud i sicrhau bod eu hysgol yn lle gwell a gofalu am ei gilydd ar-lein.
- Deall bod angen ymdrech ar y cyd i leihau bwlio ar-lein ac yn y byd go iawn, a bod gan bawb gyfrifoldeb i sicrhau bod disgyblion yn hapus ac yn ddiogel.

## ADNODDAU A PHARATOI

(Cliciwch ar y dolenni i lawrlwytho'r ffeiliau)



- [Cyflwyniad PowerPoint Wythnos Gwrth-fwlio ar gyfer Ysgolion Cynradd](#)
- [Taflen 1: Addewid Mae Newid yn Dechrau Gyda Ni](#)
- Pennau ysgrifennu a phapur neu fyrddau gwyn a phennau ysgrifennu

## MAE NEWID YN DECHRAU GYDA...

### TRAFOD Y BROBLEM (10 munud)

#### SLEID 2: Diffiniad y Gynghair Gwrth-fwlio.

Mae dechrau'r wers yn cadarnhau beth yn union yw bwlio. Gofynnwch i'r disgyblion nodi beth mae eu hysgol eisoes yn ei wneud i geisio atal bwlio ac i ymateb os bydd hynny'n digwydd.

#### SLEID 3: Gofynnwch i'ch dosbarth rannu beth mae eich ysgol eisoes yn ei wneud i helpu i atal bwlio a sicrhau bod pob disgybl yn hapus a diogel.

Gofynnwch iddynt beth maent yn ei wybod ynghylch beth mae eu hysgol yn ei wneud i geisio atal bwlio neu i ymdrin â hynny os bydd yn digwydd. Lluniwch restr a sicrhewch y gall yr holl ddisgyblion ei gweld. Efallai y byddwch chi'n dymuno cyfeirio ati yn ddiweddarach yn ystod y wers.

### CYFLWYNWCH Y PWNC (2 funud)

#### SLEID 4: Cyflwynwch y cwestiwn rydym ni'n gofyn i ddisgyblion ei ystyried heddiw ac eglurwch ein bod ni'n dymuno clywed safbwyntiau pawb ynghylch y pwnc hwn.

A ydynt yn credu y gallwn ni wneud newidiadau yn ein hysgol a fyddai'n lleihau bwlio? A yw hynny'n bosibl? Rhowch funud i'r disgyblion ystyried y cwestiynau hyn yn dawel.

## MAE NEWID YN DECHRAU GYDA... CAEL LLAIS (2 funud)

#### SLEID 5: Mae'r sleid hon yn amlinellu pam rydym ni'n trafod y cwestiwn hwn yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio.

Dywedwch wrth y disgyblion y bydd bwlio yn effeithio ar filiynau o blant bob blwyddyn, felly mae'n rhaid i newid ddigwydd. A yw'r disgyblion yn credu bod pawb yn gwneud popeth y gallant i atal hynny? A ydynt yn credu a allem ni wneud yn well? Os ydynt yn credu y gellid gwneud rhagor, beth yw eu syniadau? Beth bynnag fo'u safbwyntiau, rydym ni'n dymuno eu clywed.

Y peth pwysig heddiw yw cael trafodaeth onest a didwyll ynghylch sut gallwn ni sicrhau bod ein hysgol yn cynnig y lle gorau posibl i bawb.

## MAE NEWID YN DECHRAU GYDA... BOD YN ONEST (12 munud)

Mae'r dasg hon yn annog disgyblion i fod yn onest ynghylch bwlio yn eu hysgol. Bydd yn cynnig awgrym i chi o'u barn ynghylch a oes gan bawb gyfrifoldeb i leihau bwlio.

**SLEID 6:** Ar gyfer y gweithgaredd hwn, bydd disgyblion yn codi ac yn symud o amgylch y dosbarth, gan symud i'r gornel yn y dosbarth sy'n cynrycholi eu safbwyntiau orau, e.e. chwith blaen os yn cytuno'n gryf.

Datgelwch y datganiadau ar y sleidiau. Rhowch funud i'r disgyblion symud i'r gornel yn y dosbarth sy'n cynrycholi eu safbwyntiau orau. Gofynnwch iddynt pam maent yn sefyll yno.

### BETH AM AR-LEIN?

Gofynnwch i'r disgyblion sut y byddent yn ateb wrth ystyried y byd ar-lein, er enghraifft, ar gyfryngau cymdeithasol. Beth fyddai eu barn yn yr achos hwnnw?

### GWRW O<sub>2</sub>

"Mae hyn yn gyfle i chi sgwrsio â'ch disgyblion am eu gweithgareddau ar-lein. Bydd deall beth mae eich disgyblion yn ei wneud ar-lein yn golygu ei bod yn haws i chi ddeall eu hynnt a'u helynt ar-lein a'u cynorthwyo ag unrhyw bryderon sydd ganddynt."

## MAE NEWID YN DECHRAU GYDA... GWEITHREDU AR Y CYD (15 munud)

Diben y set nesaf o dasgau yw gwneud i ddisgyblion ystyried yn feirniadol beth yw rôl pawb o ran lleihau ac ymateb i fwlio sy'n digwydd yn yr ysgol ac ar-lein.

**SLEID 7:** Holwch eich dosbarth: Pwy yw'r bobl a all helpu i sicrhau nad yw bwlio yn digwydd yn yr ysgol nac ar-lein? Ystyriwch bob agwedd o'r ysgol, yn cynnwys clybiau wedi'r ysgol a rhieni.

## SLEID 8: Pennwch yr holl bobl rydych chi wedi'u rhestru i grwpiau o ddisgyblion.

Gofynnwch iddynt lunio rhestr o bethau y gallant eu gwneud i atal ac ymateb i fwlio, yn yr ysgol ac ar-lein. Gallwch chi ddefnyddio'r tabl matrices ar sleid 8 i'w helpu. Gofynnwch iddynt gynnig adborth am eu syniadau i'r grŵp. A ydynt wedi anghofio cynnwys unrhyw beth?

## MAE NEWID YN DECHRAU GYDA... GWEITHREDOEDD BYCHAN (15 munud)

Diben y dasg hon yw cynorthwyo disgyblion i ddeall y gall hyd yn oed gweithredoedd caredig bychan wneud gwahaniaeth i rywun, a sicrhau bod eu hysgol yn lle gwell a hapusach.

Gallech chi ddangos [fideo Wythnos Gwrth-fwlio 2019 iddynt](#) (os nad ydynt wedi'i weld yn barod) i gynnig rhywfaint o syniadau iddynt gan bobl ifanc eraill ynghylch y newid y gallant ei wneud i leihau bwlio.

**SLEIDIAU 9-11:** Rhannwch y disgyblion yn grwpiau bychan. Mae naw senario gwahanol ar y tair sleid.

Gofynnwch i'r disgyblion drafod y senarios. Pa newidiadau allent ei wneud i helpu yn achos bob senario? Pa wahaniaeth fyddai'r newidiadau hyn yn ei wneud? Mae'r sleidiau yn cynnwys rhywfaint o awgrymiadau. Gofynnwch iddynt hefyd ystyried beth fyddai'n digwydd pe na byddech chi'n gweithredu.

Yna dywedwch wrth y disgyblion... Pan fydd rhywun yn edrych yn unig, yn ofidus, yn boenus neu ddim yn eu hwyliau arferol, gallai hynny olygu fod rhywbeth o'i le. Mae gennym ni ddewis. Gallwn ni ddewis anwybyddu hynny, neu gallwn ni ddewis gweithredu a cheisio gwneud gwahaniaeth. Nid oes yn rhaid i'n gweithredoedd fod yn fawr – gall gweithredoedd syml fel gwenu, cychwyn sgwrs ("Wyt ti'n iawn?") neu ofyn i rywun gymryd rhan yn eich gêm wneud i rywun deimlo'n well. Fel tîm ac fel cymuned ysgol, dylem ni ofalu am eraill a gweithredu pan fydd hi'n ymddangos bod rhywbeth o'i le neu bydd rhywbeth yn eich poeni chi. Gallwn ni oll wneud newidiadau bychan sy'n gwneud gwahaniaeth.

MAE  
NEWID YN  
DECHRAU  
GYDA



#WYTHNOSGWRTHFWLIO

[Anti-Bullying  
Alliance]

TREFNYDD

O<sub>2</sub>

PARTNER SWYDDOGOL



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

PARTNER SWYDDOGOL

© Biwro 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.



## MAE NEWID YN DECHRAU GYDA... NI! (5 munud)

Diben y tasgau blaenorol oedd annog disgyblion i ystyried beth gallant hwy a beth all eraill ei wneud i atal ac ymateb i fwlio. Dylai disgyblion gychwyn deall y dylem ni oll gyfranogi.

**SLEID 12:** Cynhaliwch bleidlais ar yr un cwestiwn. Trafodwch a yw safbwyntiau'r disgyblion wedi newid neu beidio. Gofynnwch am adborth.

## MAE NEWID YN DECHRAU GYDA... CHI! (15 munud)

Diben y dasg hon yw grymuso disgyblion i feddwl am ddulliau y gallant eu defnyddio i weithredu newidiadau bychan a allai wneud eu hysgol yn lle gwell a lleihau bwlio.

**SLEID 13:** Rhowch Daflen 1 – Addewid Mae Newid yn Dechrau Gyda Ni – i bob disgybl (neu gallent lunio eu haddewidion eu hunain).

Gofynnwch iddynt feddwl am rywbeth y gallent gychwyn ei wneud heddiw, ar unwaith, a fyddai'n gwneud eu hysgol yn lle gwell. Mae digonedd o enghreifftiau ar **SLEID 14** i helpu disgyblion i ystyried cyn iddynt nodi eu syniadau ar bapur. Gofynnwch iddynt ysgrifennu neu dynnu llun o beth fyddant yn ei wneud yn y siâp calon. Gallech chi ofyn iddynt oll gyflwyno eu haddewid i bawb yn yr ystafell. Cofiwch sicrhau bod y staff yn gwneud hynny hefyd. Bwriad hyn yw annog pawb i gymryd cyfrifoldeb ar y cyd.

### BETH AM AR-LEIN?

Cofiwch ofyn i'r disgyblion a allai eu gweithredoedd fod yn berthnasol ar-lein neu beidio. Gofynnwch iddynt a oes unrhyw gamau gweithredu penodol y gallant eu cymryd wrth ystyried bwlio ar-lein.

### GWRW O<sub>2</sub>

"Gallai hyn godi rhywfaint o bryderon ynghylch beth mae disgyblion wedi'i weld ar-lein. Rhowch wybod iddynt y gallant bob amser droi atoch chi neu oedolyn dibynadwy arall, neu gallant gysylltu â Childline, os bydd rhywbeth maent wedi'i weld yn peri gofid iddynt."



## MAE NEWID YN DECHRAU GYDA... NI!

**SLEID 15 (DEWISOL):** I orffen y wers, gallech chi drafod rhywbeth y gallech chi ei arddangos yn eich dosbarth i atgoffa disgyblion y gall newidiadau bychan wneud gwahaniaeth mawr yn eich ysgol. Dyma rai syniadau isod:

- **Llund jar o newidiadau bychan:** Dylai disgyblion nodi un peth caredig maent wedi'i wneud ar ddarn o bapur ar ddiwedd pob diwrnod a rhoi'r papur yn y jar. Pan fydd y jar yn llawn, dathlwch hynny.
- **Crëwch lyfrau ffrwydro:** Mae'r llyfrau hyn yn addas iawn ar gyfer thema newid bychan, gwahaniaeth mawr. Gallai pob sgwâr ddarlunio un weithred y gallwn ei gwneud bod dydd i atal bwlio a sicrhau bod yr ysgol yn lle gwell. Gellir defnyddio'r llyfrau hyn i greu arddangosfeydd hyfryd a phrosiectau estynedig.
- **Wal ysbrydoli:** Gall disgyblion ganfod dyfyniadau megis. "Os ydych chi'n credu eich bod chi'n rhy fychan i wneud gwahaniaeth, ceisiwch gysgu gyda mosgito," a chreu wal o ddyfyniadau ysbrydolgar ynghylch grym gweithredu camau bychan.

Cofiwch rannu eich addewidion a'ch arddangosfeydd â ni ar-lein! Gellid defnyddio'r lluniau hyn hefyd i lunio arddangosfa rymus ynghylch cyfrifoldeb ar y cyd.

## PLEIDLEISIWCH: SICRHEWCH BOD EICH LLAIS YN GAEL EI GLYWED YNGHYLCH BWLIO

Eleni, mae'r Gynghrair Gwrth-fwlio yn cydweithio â VotesForSchools i ganfod beth yw safbwyntiau plant ynghylch bwlio.



**SLEID 16:** Eglurwch wrthynt y byddwn ni'n pleidleisio ar y cwestiwn yn y sleid. Eglurwch y byddwch chi'n uwchlwytho eu hatebion i bôl piniwn ar-lein, ac y bydd eu hatebion yn cyfrannu at yr holl atebion ar hyd a lled y wlad.

**SLEID 17:** Mae hon yn sleid ddewisol i'w helpu i ystyried eu pleidlais. Beth yw eu hateb? Ydw neu Nac Ydw?

I ganfod sut i fwrw eich pleidleisiau, trowch at [www.anti-bullyingalliance.org.uk/votesforschools](http://www.anti-bullyingalliance.org.uk/votesforschools). Caiff pob pleidlais ei chyfrif, a chaiff y canlyniad cenedlaethol ei rannu ar wefan y Gynghair Gwrth-fwlio ar ddiwedd mis Tachwedd.

MAE  
NEWID YN  
DECHRAU  
GYDA



#WYTHNOSGWRTHFWLIO

[Anti-Bullying  
Alliance]

TREFNYDD

O<sub>2</sub>

PARTNER SWYDDOGOL



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

PARTNER SWYDDOGOL

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



# GWEITHGAREDDAU TRAWSGWRICWLAIDD

## MATHEMATEG – LLINELLAU RHIFAU



Tynnwch lun o amlinelliad o blentyn ar y bwrdd gwyn. Dylai'r amlinelliad fod yn nghanol llinell rhifau 0-100, wrth rif 50. Eglurwch bod y rhif hwn yn cynrychioli teimladau'r plentyn pan fydd yn deffro. Gall ei ddiwrnod fod yn ddymunol neu'n wael! Os bydd yn cyrraedd 100, bydd wedi cael diwrnod gwych, ond os bydd yn cyrraedd 0, bydd wedi cael diwrnod gwael iawn. Bydd y ffordd y bydd pobl yn siarad â phlentyn ac yn ymddwyn tuag ato, a'r ffordd y bydd y plentyn yn siarad ag eraill ac yn ymddwyn tuag atynt, yn dylanwadu ar sut bydd yn symud i fyny neu i lawr y llinell rhifau.

Gofynnwch i ddisgyblion awgrymu rhywfaint o bethau a allai ddigwydd yn ystod y diwrnod (e.e. bydd rhywun yn ei helpu/bydd rhywun yn ei anwybyddu), neu bethau y gallai'r plentyn eu gwneud (e.e. gwenu/cynnwys rhywun mewn gêm). Rhestrwch y rhain mewn dwy golofn ar wahân – gweithredoedd cadarnhaol (+) a rhai negyddol (-). Fel dosbarth, cytunwch ar ffwythiant a rhif ar gyfer bob gweithred, e.e. gwenu ar rywun (+5), gwthio heibio rhywun (-10).

Nawr, gall disgyblion greu eu llinellau rhifau eu hunain i ddangos pa weithredoedd a fyddai'n ofynnol i ganiatáu i'r plentyn hwn gyrraedd 100 a mwynhau diwrnod gwych. Dylent ddangos y gweithredoedd cadarnhaol a negyddol fel neidiau.

Eglurwch y gall pawb gyrraedd 100 trwy fod yn garedig ac yn gefnogol at y naill a'r lall. Gallwch chi ddefnyddio'r dasg hon i drafod y ffaith na fydd pawb yn 'cychwyn' ar 50.

## BETH AM AR-LEIN?

### Ysbrydoli newid trwy gyfrwng technoleg

Gofynnwch i ddisgyblion feddwl am bum cyngor doeth i bobl ifanc ynghylch ymdrin â bwlio ar-lein. Gallent ymchwilio i'r cynghorion hyn trwy ddarllen y cynghorion sydd ar gael yn barod ar wefan y Gynghrair Gwrth-fwlio neu ar wefannau elusennau gwrth-fwlio eraill. Yn dibynnu ar yr amser/offer sydd ar gael i chi, gallech chi ofyn iddynt droi eu cynghorion yn:

- boster creadigol gan ddefnyddio PowerPoint neu Word neu feddalwedd arall.
- ffilm fer y gellir ei rhannu

A allant ddatblygu cynllun i rannu'r poster/ffilm ar-lein ac yn yr ysgol? A ellir ei e-bostio at yr holl ddisgyblion/athrawon? Beth yw eu strategaeth i rannu'r neges?



## GWYDDONIAETH – PETHAU BYW A'U CYNEFINOEDD



Gofynnwch i'r plant weithio mewn grwpiau i ddatblygu cyflwyniad ar gyfer prosiect bychan a wnaiff annog rhagor o fywyd gwyllt ar diroedd yr ysgol neu wneud newid cadarnhaol i amgylchedd awyr agored yr ysgol (e.e. rhywbeth i hyrwyddo ailgylchu papurau bybrydau neu ddod â'ch cynwysyddion aildefnyddiadwy eich hun i'r ysgol).

Yna, dylent gyflwyno eu prosiectau i'r dosbarth cyn gwahodd cwestiynau gan eu cyd-ddisgyblion.

## GWYDDONIAETH – PETHAU BYW A'U CYNEFINOEDD



Gofynnwch i'r plant dynnu llun o gyfeillgarwch anghyffredin rhwng dau anifail sydd â nodweddion hollol wahanol, e.e. eliffant a llygoden (y naill yn fawr a'r llall yn fach), neu bysgodyn aur a chath (y naill yn bysgodyn a'r llall yn famal), neu ddafad ac eryr (y naill yn lysysydd a'r llall yn gigysydd).

Er eu bod yn wahanol, beth yn eich barn chi a allai wneud i'r anifeiliaid hyn fod yn ffrindiau? Beth sy'n gyffredin iddynt? Pa wersi allwn ni eu dysgu o hyn mewn perthynas â phobl yn gwneud ffrindiau? A yw'n bwysig bod yn debyg i'r bobl sy'n ffrindiau i ni?

Gellid defnyddio'r rhain i greu arddangosfa hyfryd. Os ydych chi'n chwilio am ysbrydoliaeth, mae llawer o luniau yn dangos enghreifftiau o gyfeillgarwch anghyffredin rhwng anifeiliaid ar gael ar-lein.

## DAEARYDDIAETH – LLYGREDD PLASTIG



[Gwylwch y fideo hwn gyda'ch dosbarth:](#)



Mae'n adrodd hanes Afroz Shah, dyn oedd yn benderfynol o lanhau hoff draeth cyfnod ei blentyndod ym Mumbai. Roedd y traeth wedi'i orchuddio â thunelli o blastig.

Hyd yn hyn, mae Shah a channoedd o wirfoddolwyr wedi clirio dros naw miliwn cilo o blastig a gwastraff. Trafodwch sut fath o ddyn yw Afroz Shah. Sut lwyddodd i ysbrydoli pobl i wneud newid? A oedd hynny'n hawdd? A all disgyblion feddwl am rywun arall sy'n ceisio gwneud gwahaniaeth?

## CELF – GWEITHIO GAN DDILYN BRIFF DYLUNIO

Gofynnwch i'r plant ddylunio logo ar gyfer eu hymgyrch Mae Newid yn Dechrau Gyda Ni yn eu hysgol, yn seiliedig ar y brif logo: pa elfennau o gynhwysiant a newid cadarnhaol sy'n bwysig i'w pwysleisio yn eu tyb hwy? Pa liw yn eu tyb hwy a wnaiff ddal sylw pobl a gwneud iddynt deimlo eu bod yn dymuno bod yn rhan o'r ymgyrch?

Os bydd amser ar gael, gallai'r plant adolygu syniadau pawb arall a llunio logo sy'n ymgorffori cymaint ag y bo modd o'r syniadau hynny. Neu gellid arddangos pob un o amgylch yr ysgol.

## DYLUNIO A THECHNOLEG

Gofynnwch i ddisgyblion ystyried eu buarth chwarae. A yw'r ffordd y mae wedi'i ddylunio yn sicrhau bod pawb yn hapus ac yn ddiogel yn ystod amser egwyl? E.e. a yw'n lle agored? A oes manau ble gall disgyblion guddio? A yw hynny'n beth da neu'n beth drwg? A oes offer sy'n addas i bawb eu defnyddio i chwarae? A yw'n hygyrch i bawb? Trafodwch hynny.

Gofynnwch i ddisgyblion ddylunio'r buarth chwarae perffaith. Pa weithgareddau neu offer y gellid eu cynnwys yno i annog caredigrwydd? Sut allem ni gynllunio'r buarth i sicrhau bod pobl yn gofalu am eraill? A oes unrhyw beth y gallem ni ei gynnwys i helpu pobl i wneud ffrindiau a sicrhau bod pawb yn teimlo eu bod yn cael eu cynnwys? Gallai hynny fod yn ddarn o waith celf, mainc neu gêm.

## ADDYSG GORFFOROL – GWAITH TÎM

Arbrofwch â champ ar gyfer timau y mae'r disgyblion yn gyfarwydd iawn â hi, e.e. rownderi neu bêl-rwyd. Cytunwch ar newid neu addasiad bychan i'r gêm, e.e. chwarae â phêl wahanol, symud y pyst ymhellach oddi wrth ei gilydd, peidio gadael i'r chwaraewyr symud â'r bêl. Gofynnwch i'r disgyblion ragweld sut gwnaiff hyn newid y gamp.

Chwaraewch y gamp gan ddefnyddio'r addasiad newydd hwn a dewch ynghyd wedi hynny i drafod beth oedd effaith y newid. A oedd y gamp yn anoddach? Yn haws? Sut wnaethom ni addasu i'r gamp newydd? A all newidiadau bychan wneud gwahaniaeth mawr?

## CELF - ORIGAMI

Crëwch lyfr ffrwydro sy'n dangos sut gall gweithredoedd bychan a geiriau caredig wneud gwahaniaeth mawr ynghylch bwlio! Ar bob sgwâr, darluniwch weithred neu air caredig y gall pobl eu defnyddio bob dydd, er enghraifft, gwenu neu gynnwys rhywun, i sicrhau bod y byd yn lle gwell!

Gallech chi lunio llyfr ar y cyd fel dosbarth, a gofyn i bob disgybl ddarlunio un sgwâr yr un, neu gallai pob disgybl lunio ei lyfr ei hun. Anfonwch luniau atom ni os byddwch chi'n gwneud hyn!



#WYTHNOSGWRTHFWLIO



TREFNYDD



PARTNER SWYDDOGOL



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

© 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 2019

1. Bydd Llywodraeth Cymru yn cyhoeddi canllawiau gwrth-fwlio newydd ar gyfer ysgolion yng Nghymru yn Nhachwedd 2019. Cofiwch ddarllen y canllawiau o glawr i glawr.
2. Ar ddydd Mawrth Wythnos Gwrth-fwlio, byddwn yn cynnal **Diwrnod Hosanau o Bob Pâr**, pan fyddwn yn gofyn i ysgolion a sefydliadau wisgo hosanau o bob pâr i fynd i'r ysgol i ddathlu beth sy'n gwneud pawb ohonom ni yn unigryw.
3. Mae O<sub>2</sub> a'r NSPCC wedi creu Net Aware, canllawiau ymarferol a syml ynghylch y rhwydweithiau cymdeithasol, yr apiau a'r gemau diweddaraf mae plant yn eu defnyddio. Gofynnwch i rieni droi at [net-aware.org.uk](http://net-aware.org.uk)
4. Cofrestrwch i fod yn un o **gefnogwyr Wythnos Gwrth-fwlio** ar-lein, ble gallwch chi lawrlwytho tystysgrif y gall eich ysgol ei harddangos.
5. **Codwch Bosteri Wythnos Gwrth-fwlio** o amgylch yr ysgol.
6. Os hoffech chi roi mwy o sylw i seibrfwlio, gallwch chi ddefnyddio deunyddiau **Stop Speak Support** sy'n grymuso gwylidyddion sy'n gweld bwlio yn digwydd ar-lein. Mae'r adnoddau yn cynnwys cynlluniau gwersi a syniadau ynghylch gweithgareddau i'ch helpu chi.
7. Gallwch chi brynu amrywiaeth gwych o nwyddau Wythnos Gwrth-fwlio, yn cynnwys bandiau llawes a sticeri, o'n **siop ar-lein**, i'ch cynorthwyo i gynnal eich gweithgareddau a gwella ymwybyddiaeth.
8. Cofrestrwch i gael **e-byst yn cynnwys y newyddion diweddaraf am waith gwrth-fwlio yn rhad ac am ddim** a/neu ddod yn **aelod o'r Gyngrair Gwrth-fwlio**.
9. Mae angen i ni godi arian i barhau i gynnal Wythnos Gwrth-fwlio bob blwyddyn. Os gallwch chi 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. **Gallwch chi ganfod rhagor o ddulliau i godi arian atom ni yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio yma.**
10. Ewch ati i adolygu eich polisi gwrth-fwlio fel ysgol gyfan. Mae gennym ni nifer o **gynghorion defnyddiol i'ch cynorthwyo i ddatblygu eich polisi gwrth-fwlio**. Mae Wythnos Gwrth-fwlio yn gyfle gwych i adolygu polisi eich ysgol fel ysgol gyfan.



Rhannwch eich gweithgarwch â ni ar gyfryngau cymdeithasol os gwelwch yn dda. Defnyddiwch hashnodau **#WythnosGwrthfwlio** ac **#MaeNewidynDechrauGydaNi**. Byddem ni wrth ein bodd yn gweld eich gwaith. Rhannwch eich fideos, eich gwaith celf a'ch negeseuon â ni.



@abaonline



AntiBullyingAlliance



Anti-BullyingAlliance



#WYTHNOSGWRTHFWLIO



TREFNYDD



PARTNER SWYDDOGOL



PARTNER SWYDDOGOL

© Biwro 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.

Caiff Wythnos Gwrth-fwlio ei chydlynu gan y [Gynghrair Gwrth-fwlio](#). Rydym ni'n gynghrair unigryw o sefydliadau ac unigolion, sy'n cydweithio i gyflawni ein gweledigaeth, sef: stopio bwlio a chreu amgylcheddau diogelach 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 eraill ar y cyd y mae'n eu cydlynu.
3. Cyflawni rhaglen o waith ar y lefelau cenedlaethol a lleol i helpu i stopio bwlio a sicrhau newid parhaol ym mywydau plant.

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

**Diolch i O<sub>2</sub> am fod yn bartner swyddogol yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio eleni.**

"Yn O<sub>2</sub> rydym ni'n dymuno dod â thechnoleg i bobl sy'n agor drysau at brofiadau newydd. Ac mae'n bwysig i'r profiadau hyn fod mor gadarnhaol ag y bo modd, yn enwedig ar gyfer cenedlaethau iau o ddefnyddwyr technoleg.

Dyna pam y gwnaethom ni gydweithio â'r **NSPCC** yn 2015 i helpu i gadw plant yn ddiogelach ar-lein. Rydym ni wedi llwyddo i gyrraedd at ragor o deuluoedd, cychwyn rhagor o sgysiau a helpu plant ledled y DU i fwynhau profiad cadarnhaol a buddiol pan fyddant yn archwilio'r byd ar-lein."

Hoffem ni ddiolch i'r Adran Addysg yng Nghymru am ein galluogi ni i ddatblygu'r pecynnau hyn ar gyfer ysgolion yng Nghymru.

Hoffem ni ddiolch i Unique Voice CIC, a ddatblygodd y ffilmiau ar gyfer Wythnos Gwrth-fwlio 2019, ac i'r holl bobl ifanc a gyfranogodd. Mae Unique Voice yn gweithio gyda phlant mewn ysgolion ac yn y gymuned, yn datblygu sgiliau cymdeithasol ac emosiynol trwy gyfrwng y celfyddydau creadigol.

UNIQUE  
VOICE

Hoffem ni ddiolch i VotesforSchools, a'n helpodd ni i ysgrifennu'r adnoddau addysgol. Bob wythnos, bydd VotesforSchool yn rhoi adnoddau i athrawon i hwyluso trafodaeth ynghylch pwnc llog. Ar ddiwedd yr wythnos, bydd y plant yn pleidleisio, a chaiff y data eu rhannu â'r bobl y mae angen iddynt eu gweld yn anad neb, ac mae hynny'n cynyddu proffil a dylanwad llais y disgybl yn sylweddol.

VOTESFOR  
SCHOOLS

© Hawlfraint y Gynghrair Gwrth-fwlio 2019

MAE  
NEWID YN  
DECHRAU  
GYDA



#WYTHNOSGWRTHFWLIO



RHAN O DEULU NCB



TREFNYDD



PARTNER SWYDDOGOL



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

PARTNER SWYDDOGOL