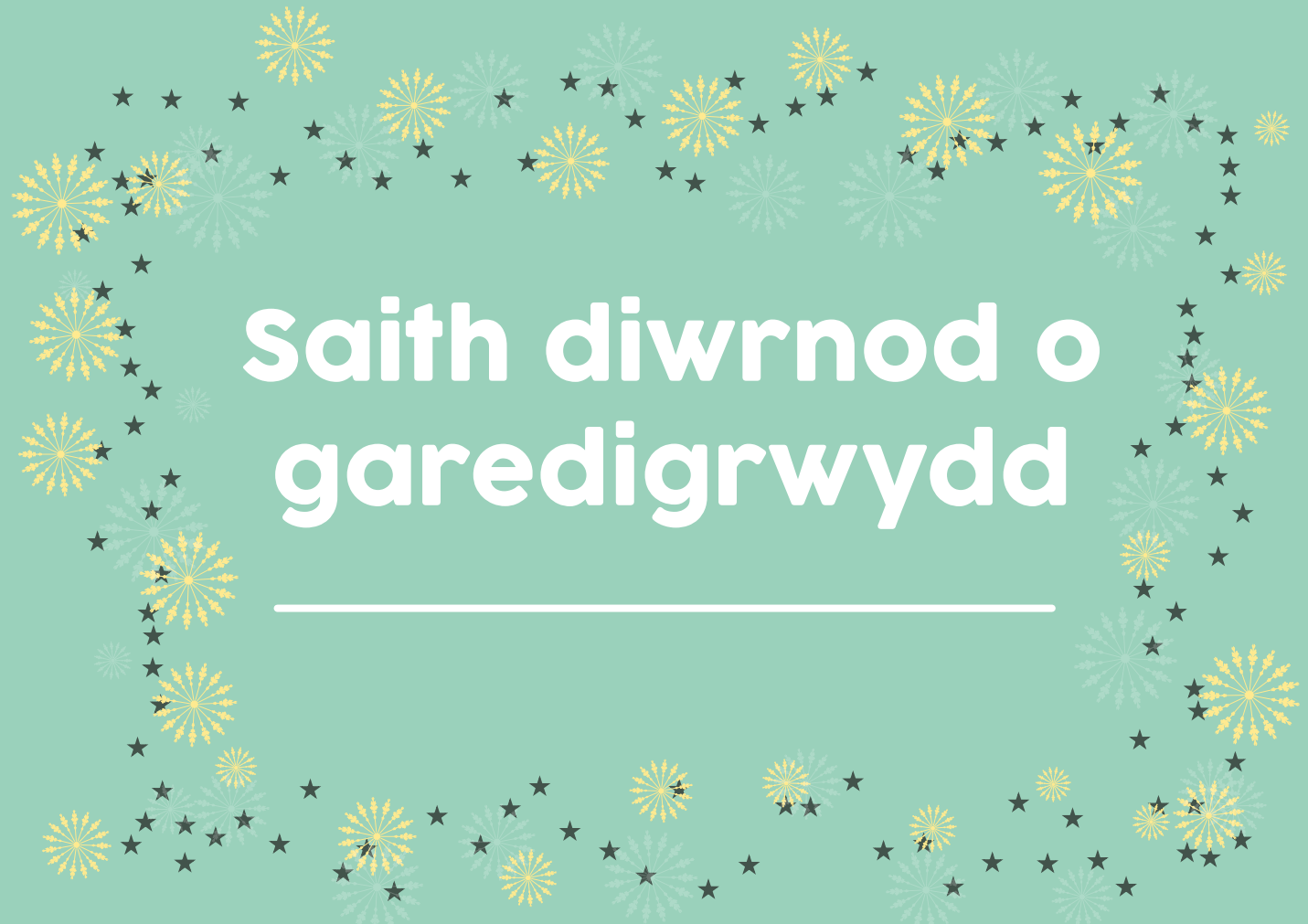




Saith diwrnod o garedigrwydd

I ddathlu **Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl 2020** a thema **caredigrwydd**, rydym ni'n annog ysgolion cynradd i ddod yn iach yn feddyliol trwy ledu ychydig o garedigrwydd.

Mae'r calendr hwn yn annog disgyblion i gyflawni **dwylweithred o garedigrwydd** pob dydd – **un i rywun arall ac un iddyn nhw eu hunain**.

Can ddibynnu ar oed y plant, mae dau galendr wedi'u cynnwys. Mae gan un ddau awgrym am weithgareddau caredigrwydd ar gyfer pob dydd. Mae'n well rhoi hwn i blant iau neu ei ddefnyddio fel enghraifft i blant hŷn. Mae'r calendr arall yn wag i blant hŷn ei lenwi â'u syniadau eu hunain.

Defnyddio'r calendr hwn - athrawon

Cyflwynwch thema caredigrwydd i'r dosbarth a chynhaliwch sesiwn tanio syniadau ynghylch pam mae'n bwysig bod yn garedig wrth eraill ac wrthym ni ein hunain.

Dyma resymau y gallech eu hawgrymu:

- Mae'n gwneud ichi deimlo'n dda
- Mae'n gwella perthnasoedd
- Mae'n ein gwneud ni i gyd yn hapus
- Mae'n clymu ein cymuned, dosbarth neu deulu

Cyflwynwch y calendr saith diwrnod o garedigrwydd ac esboniwch y byddwn yn creu ein calendr ein hunain i gynllunio gweithredoedd o garedigrwydd dros gyfnod o wythnos. Gallech ddweud yma bod amserlen yn ffordd dda o ddechrau arfer caredigrwydd.

4-5 oed

Arddangoswch y poster yn yr ystafell ddosbarth. Yn ystod cofrestru pob dydd, edrychwch ar y calendr fel dosbarth cyfan ac ewch drwy gwestiynau gan gynnwys: Beth allai hyn ei olygu? Sut mai caredigrwydd yw hyn? Pa weithred o garedigrwydd wnawn ni heddiw?

Pennwch y bwriad i bob aelod o'r dosbarth ei gyflawni y diwrnod hwnnw ar y calendr; gwnewch yr un peth pob dydd. Ar ddiwedd yr wythnos, nodwch y gweithgareddau iddyn nhw eu cyflawni dros y penwythnos ac adolygwch y rhain ar ôl iddyn nhw ddod yn ôl i'r ysgol. Sut oedd y gweithgareddau hyn yn gwneud i chi a phobl eraill deimlo? Pam mae'n bwysig parhau?

5-7 oed

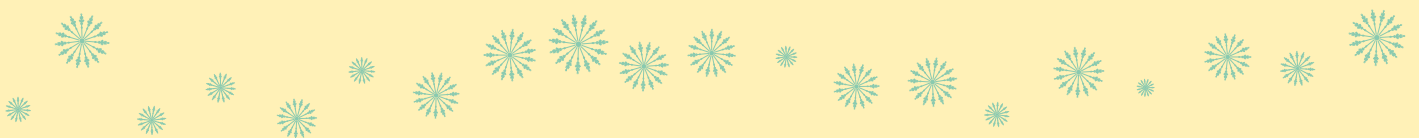
Edrychwch ar y calendr enghreifftiol fel dosbarth cyfan. Ewch drwy rai o'r enghreifftiau a awgrymir, gan ofyn cwestiynau fel: Sut fyddai hyn yn gwneud ichi deimlo? Beth arall allech chi ei wneud i ddangos caredigrwydd?

Fel dosbarth neu grŵp bach, cwblhewch galendr saith diwrnod o garedigrwydd ar y templed gwag. Arddangoswch yr enghraifft neu galendr y dosbarth ac atgoffwch y plant pob dydd i gyflawni eu gweithred o garedigrwydd. Ar ddiwedd yr wythnos, gofynnwch i'r plant rannu eu profiadau o fod yn garedig wrth eraill. Oedd e'n gwneud iddyn nhw deimlo'n iach yn feddyliol?

7-11 oed

Dangoswch y calendr enghreifftiol i'r plant a cheisiwch gael enghreifftiau eraill. Trafodwch yr angen am hunan-ofal a'r ffaith y gallai ein hanghenion newid wrth inni fynd yn hŷn – er enghraifft, efallai y bydd arnom angen mwy o gwsg neu y byddwn yn cael pethau gwahanol yn hwyl.

Dylai'r plant, yn unigol neu mewn parau, gwblhau templed y calendr. Arddangoswch y calendr enghreifftiol a chaniatewch i'r plant gadw eu calendrau, gan eu hatgoffa i droi ato yn ystod yr wythnos a'r tu hwnt. Ar ddiwedd yr wythnos, efallai y byddwch eisiau i'r disgyblion fyfyrion a thrafod pa syniadau hunan-ofal a'u helpodd i fod yn garedig wrth eu hiechyd meddwl.



Defnyddio'r calendr hwn – rhieni a gofalwyr

Dangoswch y calendr saith diwrnod o garedigrwydd wedi'i gwblhau i'ch plant, edrychwch ar bob diwrnod a dewiswch hoff weithgaredd y gallech ei wneud i'ch gilydd.

Trafodwch sut y gallai bod yn garedig fod yn anodd weithiau ond pam y mae'n arbennig o bwysig a sut y gall eich clymu fel teulu.

Trafodwch hunan-ofal a pham y mae'n bwysig cymryd rhywfaint o amser i fod yn garedig wrthyh eich hun – fel pan mae Mam yn cael bath byrlymau neu pan mae Dad yn mynd allan i reidio ei feic.

Naill ai crëwch galendr caredigrwydd teuluol neu galendrau unigol – gall y rhain fod yn gymysgedd o hunan-ofal a charedigrwydd wrth eraill yn y cartref. Atgoffwch y plant am y calendr pob dydd neu dywedwch sut rydych chi'n teimlo pan wnaethon nhw rywbeth caredig i chi.

ENW:

7 DIWRNOD O GAREDIGRWYDD

DYDDIAD:

BOD YN GAREDIG WRTH ERAILL

BOD YN GAREDIG WRTHYF I FY HUN

LLUN

MAWRTH

MERCHER

IAU

GWENER

SADWRN

SUL

7 DIWRNOD O GAREDIGRWYDD

LLUN

MAWRTH

MERCHER

IAU

GWENER

SADWRN

SUL

BOD YN GAREDIG WRTH ERAILL



ATGOFFA FFRIND
NEU RYWUN
YN Y TEULU
AM ATGOF BRAF
SYDD GENNYCH
GYDA'CH GILYDD

HELPU I
DACLUSO



DWEUD JÔC
WRTH RYWUN

BOD YN
GAREDIG AC YN
AMYNEDDGAR A
RHANNU GYDA
DY FRAWD/
CHWAER/
CYD-DDISGYBL

CANMOL
RHYWUN
TEIRGWAITH
HEDDIW



GWNEUD CERDYN
NEU ANRHEG
I RYWUN

GOFYN I
RYWUN ANNWYL
SUT MAE A
GWRANDON
OFALUS

BOD YN GAREDIG WRTHYF I FY HUN

YSGRIFENNU 3
PHETH RWYT
TI'N FALCH
OHONYN NHW
(BACH NEU
FAWRI!)



GWRANDON AR
GÂN SY'N
GWNEUD ITI
DEIMLO'N HAPUS



RHOI CYNNIG
AR WEITHGAREDD
YMWYBYDDIAETH
OFALGAR

CANMOL DY
HUN TEIRGWAITH



BWYTA
PETH O DY
HOFF FWYD



TREULIO
AMSER AR
EICH HOFF
HOBI



CHWARAE GEM
HWYLIOG
GYDA DY
DEULU NEU
DY FFRINDIAU

Mwy o enghreifftiau ar gyfer y calendr

Bod yn garedig wrth eraill:

- Eistedd gyda rhywun sy'n edrych yn unig
- Bod yn gyfeillgar wrth blentyn nad wyt ti'n arfer bod yn ffrindiau gydag ef/ gyda hi
- Cael sgwrs braf gyda rhywun annwyl
- Gofyn i rywun yn y teulu a fyddai'n hoffi diod
- Rhannu byrbryd gyda rhywun yn y teulu neu ffrind
- Ysgrifennu nodyn neu gerdd i dy athro ynghylch pam rwyd ti'n ei hoffi
- Clirio'r bwrdd ar ôl cinio heb i neb ofyn iti wneud
- Codi tair eitem o sbwriel pan ei di i'r parc
- Gwenu a dweud helo wrth bobl rwyd ti'n mynd heibio iddyn nhw ar y ffordd i'r ysgol ac yn ôl
- Tynnu llun i rywun annwyl



Bod yn garedig wrthyt ti dy hun:

- Gwneud ychydig o ymarfer corff ysgafn
- Darllen dy hoff lyfr neu wyllo dy hoff ffilm
- Mynd am dro
- Chwarae gyda dy anifail anwes
- Ysgrifennu 3 pheth rwyd ti'n ddiolchgar amdanyd nhw
- Treulio amser ym myd natur
- Gwneud gweithgaredd celf a chrefft
- Cael parti dawns
- Gwisgo dy hoff ddillad