

## Dod i f'adnabod: 5-7 oed

- ✓ Cynllun gweithgaredd
- ✓ Taflenni gwaith argraffadwy:
  - taflen waith 1 i'r holl ddisgyblion
  - taflen waith 2 i ddisgyblion iau neu rai ag ADY

### Canllawiau i athrawon:

Defnyddiwch y gweithgaredd “Dod i f'adnabod” gyda'ch dosbarth cynradd ar ddechrau'r flwyddyn ysgol i helpu'r disgyblion i ddod i adnabod eu hunain ychydig yn well ac i osod nod yr hoffen nhw weithio tuag ato.

Bydd y gweithgaredd hwn hefyd yn helpu i roi ichi syniad o'u cymeriad. Bydd y dasg hon yn annog disgyblion i feddwl am sut olwg sydd arnyn nhw, eu personoliaeth, y pethau maen nhw'n mwynhau eu gwneud a phwy yw'r bobl bwysig yn eu bywydau.

Mae'r daflen waith yn gorffen gyda nod y gall y disgyblion osod iddyn nhw eu hunain ei gyflawni – neu weithio tuag at ei gyflawni – erbyn diwedd y flwyddyn ysgol. Gall athrawon edrych ar y nodau hyn eto yn ystod y tymor olaf. Gall y disgyblion naill ai osod y nodau hyn eu hunain neu weithio mewn grwpiau neu gall athrawon ofyn i'r disgyblion weithio fel dosbarth i osod nod i bawb weithio tuag ato.

Mae'r ail daflen waith wedi'i hanelu at ddisgyblion sy'n gweithio mewn grwpiau neu fel dosbarth i osod nod cyflawnadwy. Gallai fod yn fwy addas i ddisgyblion iau neu i blant ag ADY.

### Sut i ddefnyddio'r taflenni gwaith

Gofynnwch i'r disgyblion gwblhau'r taflenni gwaith a roddir iddyn nhw trwy lenwi neu roi cylch o gwmpas eu hatebion yn y blychau a ddarperir. Gyda'r ddwy daflen gofynnwch i'r disgyblion dynnu llun ohonyn nhw eu hunain.

## **Dyma rai ciwiau i roi arweiniad ichi ar gyfer ychydig o'r cwestiynau:**

• **Dwi'n mwynhau...** (Dawnsio, canu, cymryd rhan mewn chwaraeon, chwarae gemau fideo, arlunio, gwyllo'r teledu, darllen, mynd i'r parc, chwarae gyda ffrindiau, nofio, gwyllo ffilmau, chwarae ar fy mhen fy hun, bod yn y gwely, treulio amser gyda'r teulu ac ati. Mae'r ail daflen waith yn darparu blwch i'r plant dynnu llun o'u hatebion.)

• **Y bobl bwysig yn fy mywyd yw...** (Mam, dad, llys-riant, brawd, chwaer, gofalwr, nain / taid / mam-gu / tad-cu, cefnder / cyfnither, ffrind, gwarchodwr ac ati. Y rhain yw'r bobl sy'n gwneud i'r disgybl deimlo'n ddiogel, yn gyfforddus, neu y bobl mae'n mynd atyn nhw os yw'n poeni. Efallai y bydd yn dewis y person hwn oherwydd ei fod yn cael hwyl, yn chwarae gemau ac yn chwerthin gydag ef neu'n ei barchu. Mae'r ail daflen waith yn darparu blwch i'r plant dynnu llun o'u hatebion).

• **Fy nod: Hoffwn allu \_\_\_\_\_ erbyn diwedd y flwyddyn.**

Nod unigolyn: gofynnwch i'r disgyblion nodi nodau y byddan nhw'n mwynhau gweithio tuag atyn nhw; ceisiwch ganfod beth sy'n bwysig iddyn nhw yn eu bywydau neu beth sy'n eu hysgogi. Pwysleisiwch i'r disgyblion, er ei bod yn bwysig gweithio tuag at nodau, mae hefyd yn iawn os nad ydyn nhw'n eu cyflawni yn yr amser a roddir. Gallai'r nodau hyn gynnwys: dysgu reidio beic, dysgu sglefr-fyrddio, gwneud rhywbeth, dysgu canu offeryn cerdd, darllen llyfr maen nhw eisiau ei ddarllen hyd y diwedd, mynd i'r gwely yn gynharach, ateb mwy o gwestiynau yn y dosbarth ac ati.

Gallai'r nodau hyn gynnwys: dysgu reidio beic, dysgu sglefr-fyrddio, gwneud rhywbeth, dysgu canu offeryn cerdd, darllen llyfr maen nhw eisiau ei ddarllen hyd y diwedd, mynd i'r gwely yn gynharach, ateb mwy o gwestiynau yn y dosbarth ac ati.

Nod grŵp: gofynnwch i'r disgyblion gydweithio mewn grŵp i feddwl am rywbeth y bydden nhw i gyd yn hoffi gallu ei wneud erbyn diwedd y flwyddyn. Gallai hyn gynnwys ateb mwy o gwestiynau yn y dosbarth, cofio hongian eu cotiau i fyny ar ôl amser egwyl, dysgu camp newydd ac ati. Gall y disgyblion dynnu llun o'r nod maen nhw wedi'i osod a labelu'r ddelwedd.

• **Fy nghanam cyntaf tuag at y nod hwn yw...\_\_\_\_\_** (Rhannwch y nod yn gamau ymarferol i helpu'r disgyblion i weithio tuag at ei gyflawni. Siaradwch am ddewis camau sy'n realistig. Mae'r ail daflen waith yn darparu blwch i'r plant dynnu llun o'u hatebion.)

# DOD I F'ADNABOD

**Dwi'n...**      **garedig**

**hapus**      **ddigrif**

**gymwynasgar**      **ofalgar**

**swnllyd**      **greadigol**

**gyfeillgar**      **dawel**

**siaradus**      \_\_\_\_\_

**egniol**      \_\_\_\_\_

**Dwi'n mwynhau...**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Y bobl bwysig yn fy mywyd i yw...**




\_\_\_\_\_

**yw f'enw i a dwi'n**

\_\_\_\_\_

**oed**

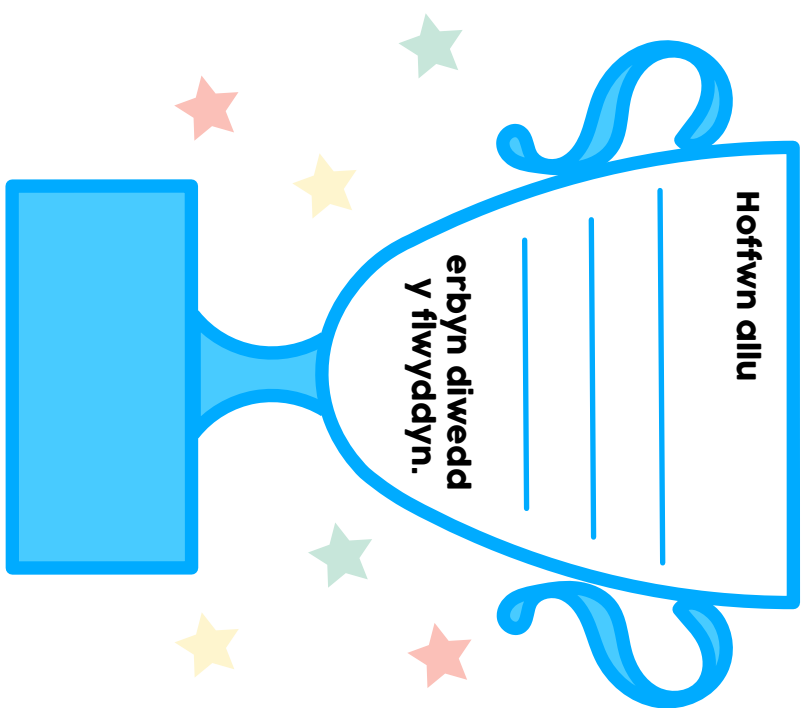
\_\_\_\_\_

**Hoffwn allu**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**erbyn diwedd y flwyddyn.**

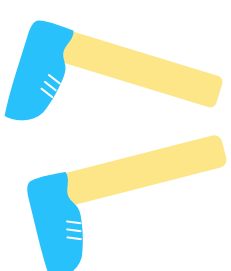


**Fy ngham cyntaf tuag at y nod hwn yw**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## DOD I F'ADNABOD

**Dwi'n...**

garedig

hapus

ddigrif

gymwynasgar

ofalgar

swllyd

greadigol

gyfeillgar

dawel

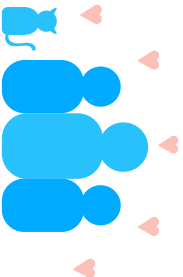
siaradus

egniol

\_\_\_\_\_

**Dwi'n mwynhau...**

**Y bobl bwysig  
yn fy mywyd  
i yw...**

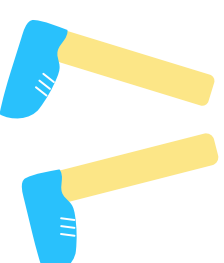


**Hoffem allu**

**erbyn diwedd  
y flwyddyn.**



**Ein cam cyntaf tuag at y  
nod hwn yw...**



**yw f'enw i a dwi'n**

\_\_\_\_\_

**oed**

