

ABCh yn yr
Ysgol Gynradd
i blant 5-11 oed

Sgiliau i'r Plentyn Cynradd

Dwi'n Bod, Dwi'n Gwybod, Dwi'n Gallu



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Cynnwys



Adran ragarweiniol

Rhagymadrodd

Tablau cynllunio:

cyfnod allweddol un, (diben pob gwrs) plant 5-7 oed

cyfnod allweddol dau, (diben pob gwrs) plant 7-11 oed

Siart gynllunio

Syniadau: gweithgareddau addysgu a dysgu

Adran creu'r naws: Fi a fy ysgol

- Gwers A Beth ydyn ni eisiau yn y dosbarth yma?
Gwers B Mae angen inni gydweithio
Gwers C Cadw'n ddiogel yn yr ysgol

Cardiau gwrsi cyfnod allweddol 1: plant 5-7 oed

ADRAN 1

- Gwers 1
Gwers 2
Gwers 3
Gwers 4
Gwers 5

Magu hyder a chyfrifoldeb

- Beth yw'ch barn chi?
Gwrandewch arna i
Teimlo'n dda, teimlo'n ddrwg
Un cam mwy ar hyd y ffordd
Taro'r nod!

ADRAN 2

- Gwers 6
Gwers 7
Gwers 8
Gwers 9
Gwers 10
Gwers 11
Gwers 12
Gwers 13
Gwers 14

Dinasyddiaeth

- Mae'n dda cael siarad
Mae'n dda ichi, neu ydy hi?
Beth i'w wneud?
Gwneud cyswllt
Bodloni anghenion
Uno'r cadwyni
Cymryd camau
Mae'r darnau mewn jig-so
Y geiniog hud

ADRAN 3

- Gwers 15
Gwers 16
Gwers 17
Gwers 18
Gwers 19
Gwers 20
Gwers 21

Meithrin ffordd iach a diogel o fyw

- Iach neu beidio?
Cadw'n lân
Peswch a thisian
Tyfu'n hŷn
Beth yw enw'r darnau yma?
Pethau sy'n gallu gwneud niwed i ni
Cadw'n ddiogel

ADRAN 4

- Gwers 22
Gwers 23
Gwers 24
Gwers 25
Gwers 26

Meithrin perthnasoedd da a pharchu gwahaniaethau

- Sut Ydych Chi'n Meddwl Maen nhw yn teimlo
Sut mae helpu ein gilydd?
Ydyn ni i gyd yr un fath?
Mae'r bobl yma'n arbennig i mi
Da chi, dim rhagor o fwlio

Dwi'n bod, dwi'n gwybod, dwi'n gallu

Cardiau gwersi cyfnod allweddol 2: plant 7-11 oed

ADRAN 1 Magu hyder a chyfrifoldeb

Gwers 27	Sut mae lleisio barn?
Gwers 28	Y fi yw y fi
Gwers 29	Wynebu'r her
Gwers 30	Mae newid yn <i>change</i>
Gwers 31	Pobl yn gwneud pethau gwahanol
Gwers 32	Cynilo eich arian neu wario

ADRAN 2 Dinasyddiaeth

Gwers 33	Gadewch i ni siarad am hyn
Gwers 34	Rheolau yw rheolau
Gwers 35	Peidiwch â gwneud hynny os gwe lwch yn dda!
Gwers 36	Gadewch inni gydweithio
Gwers 37	Yr ydym yn wahanol ond yr un fath
Gwers 38	Gallwn weithio allan
Gwers 39	Byw mewn democratiaeth
Gwers 40	Yr ydym yma i helpu
Gwers 41	Mewn undeb y safwn!
Gwers 42	Peidiwch â dinystrio popeth
Gwers 43	Penawdau'r newyddion

ADRAN 3 Meithrin ffordd iach a diogel o fyw

Gwers 44	Darlun o iechyd
Gwers 45	Peidiwch a'u deunu
Gwers 46	Dal yn newid
Gwers 47	Beth yw cyffur?
Gwers 48	Ydy popeth yn risg?
Gwers 49	Gwnewch fel y mynnwch <i>chi!</i>
Gwers 50	Ni yw y rheolau

ADRAN 4 Meithrin perthnasoedd da a pharchu gwahaniaethau

Gwers 51	Meddylwch am deimladau pobl eraill
Gwers 52	Pobl yw pobl
Gwers 53	Perthnasoedd
Gwers 54	Dwi ddim yn hoffi hynny!
Gwers 55	A ydynt i gyd yr un fath?
Gwers 56	Gwahaniaeth a thebygrwydd
Gwers 57	Help! Yr wyf eisiau rhywun

Gweithdai

- 1 Ymagwedd ysgol-gyfan at ABCh yn yr ysgol gynradd
- 2 Hybu hunan-barch
- 3 Gwrandewch arna i (cyfathrebu â phlant)

Templedi



Sut ydych chi'n meddwl eu bod nhw'n teimlo?

DIBEN

Cydnabod sut mae eu hymddygiad yn effeithio ar bobl eraill.

AMCANION

- Deall bod y pethau y mae pobl (gan eu cynnwys nhw eu hunain) yn eu dweud a'u gwneud yn effeithio ar bobl eraill a sut mae nhw'n teimlo.
- Deall bod yr amrediad o deimladau ac emosiynau y mae nhw'n ei brofi yn cael ei brofi gan bobl eraill hefyd.
- Cydnabod bod dysgu parchu teimladau pobl eraill yn rhan bwysig o dyfu.

GEIRFA

unig teimlo'n dda
diflas gwerthfawrogi trist
cymwynasgar brifo di-nod
balch dig rhan o'r grŵp
chwithig annheg brifo y tu mewn
derbyn croeso
ar ben y byd cadarnhaol
bod yn esgidiau rhywun arall
rhan o'r grŵp

GWEITHGAREDD CRAIDD

● Gofynnwch i'r plant feddwl am amser pan wnaeth rhywun, rhiant neu gyfaill efallai, rywbeth drostyn nhw neu iddyn nhw i wneud iddyn nhw deimlo'n wirioneddol dda a hapus. Rhannwch gyda phartner. Yna meddylwch am amser pan wnaeth rhywun rywbeth i wneud iddyn nhw deimlo'n wirion, yn chwithig neu'n anhapus. Y plant i dynnu llun enghraifft o bob un ac ysgrifennu ychydig o eiriau i ddisgrifio'u teimladau odanynt. Siaradwch â'r dosbarth am sut mae'r hyn y bydd pobl eraill yn ei wneud yn effeithio ar sut yr ydyn ni'n teimlo. Cwestiynau posibl: Ydych chi wedi teimlo fel hyn? Beth wnaethoch chi? Pam gallai pethau gwahanol effeithio ar bobl mewn ffordd wahanol? Edrychwch gyda nhw ar y math o ymateb, e.e. hiliaeth, galw enwau a'u heffeithiau.

NEU

- Rhannwch y grŵp yn driodd. Gofynnwch i'r plant siarad â'i gilydd yn eu trioedd, a chymryd tro i gael eu hepgor gan y ddau arall. Y plant i rannu teimladau yn eu trioedd ac wedyn fel dosbarth cyfan. Cofnodwch y geiriau am 'deimladau' a ddefnyddir. Mae'r cwestiynau posibl yn cynnwys: Sut deimlad yw cael eich hepgor? Beth wnaethoch chi i wneud i'ch gilydd deimlo'n well?
- Yn olaf, pasiwch het neu flwch o amgylch ac enwau'r plant ynddi neu

ynddo. Pob plentyn i dynnu un enw (nid eu henw eu hunain) a thynnu llun anrheg yr hoffent ei rhoi i'r plentyn yna er mwyn dangos eu gwerthfawrogiad. Y plant i gyfnewid anrhegion a rhannu eu teimladau.

- Dewch â'r dosbarth at ei gilydd a thrafodwch y pethau allweddol sydd wedi'u dysgu o'r gweithgareddau.

LLYTHRENNEDD

*Alffi'n rhoi help llaw
gan Shirley Hughes*

*Teimlo'n Genfigennus
Drake*

*Teimlo'n Bryderus
Drake*

*Teimlo'n Ddig
Drake*

*Teimlo'n Swil
Drake*

MYFYRIO AC ADOLYGU

- Gofynnwch i'r plant feddwl am un peth y maen nhw'n ei wneud sy'n cythruddo pobl eraill ac yr hoffent ei newid. Cofnodwch y rhain yn eu llyfrau nodiadau personol a siarad gyda ffrind am sut y gallent eu stopio'u hunain rhag gwneud hyn.
- Gofynnwch i'r plant ddangos, mewn 'rownd' fer, un peth newydd y maen nhw wedi'i ddysgu yn sgil y wers.

Wynebu'r her

DIBEN

Wynebu heriadau newydd yn gadarnhaol drwy gasglu gwybodaeth, chwilio am gymorth, gwneud dewisiadau cyfrifol, a chymryd camau.

AMCANION

- Edrych ar y math o heriadau sy'n codi wrth i blant dyfu.
- Helpu'r plant i wynebu'r heriadau hyn.
- Edrych ar ffyrdd i ymdopi â heriadau.

GEIRFA

her penderfyniad dewis
cyfathrebu manteision
cywir gwybodaeth
anfanteision canlyniadau
asesu rhagfynegi
bod yn realistig pwyso a mesur
hyderus gwaith tîm
cefnogi cydweithredu baner
bod yn gadarnhaol ymdrech

GWEITHGAREDD CRAIDD

- Gofynnwch i'r plant beth yw ystyr y gair 'her' iddyn nhw. Pa fath o bethau sydd wedi bod yn her iddyn nhw, er enghraifft newid ysgol, symud tŷ neu newid strwythur y teulu, chwarae eu gêm gyntaf i dîm pêl-droed/pêl-rwyd? Sut daethon nhw i ben â'r her? Beth oedd yn help neu'n rhwystr? Esboniwch fod heriadau yn rhan o fywyd bob dydd a bod rhaid i bron pawb ddsygu sut i ymdopi â nhw. Pa fath o sgiliau a strategaethau y gallent eu defnyddio i ymdopi â heriadau yn y dyfodol?
- Mewn parau neu grwpiau bach, naill ai dyluniwch faner (gweler y 'Templedi') yn dangos y mathau o sgiliau a nodweddion a rhai o'r strategaethau a fydd yn eu helpu i ymdopi â heriadau yn y dyfodol, neu dyluniwch faner sy'n darlunio rhai o'r heriadau. Trafodwch y mathau o bethau y gall fod eu hangen er mwyn ymdopi â heriadau o'r fath, megis gwybodaeth gywir, cymorth a chynghor pobl eraill, rhinweddau personol. Rhaid i neges y faner gyfleu'r ffyrdd gorau i ymdopi â sefyllfaoedd newydd a heriadau tebyg yn glir i bobl eraill.
- Y plant i arddangos a thrafod eu baneri.

LLYTHRENNEDD

Knots on a Counting Rope
gan Bill Martin Jr. a
John Archambault

The Young Green Consumer Guide
gan John Elkington, Julia Hailes
a Douglas Hill, darluniau
gan Tony Ross

*What do we think about Family
Break-up?*
gan Jillian Powell

MYFYRIO AC ADOLYGU

- Mewn parau, y plant i ddweud wrth ei gilydd am her y gallent ei hwynebu yn y dyfodol a sut y ceisiant ymdopi â hi.
- Gofynnwch i'r dosbarth siarad am y mathau o heriadau y mae gwahanol bobl yn eu hwynebu, a sut y maen nhw'n ymdopi.
- Ysgrifennwch yn eu llyfrau nodiadau am rai o'r heriadau sy'n eu hwynebu yn y dyfodol, a strategaeth i'w helpu i ymdopi.