

Pecyn gweithgaredd Caredigrwydd

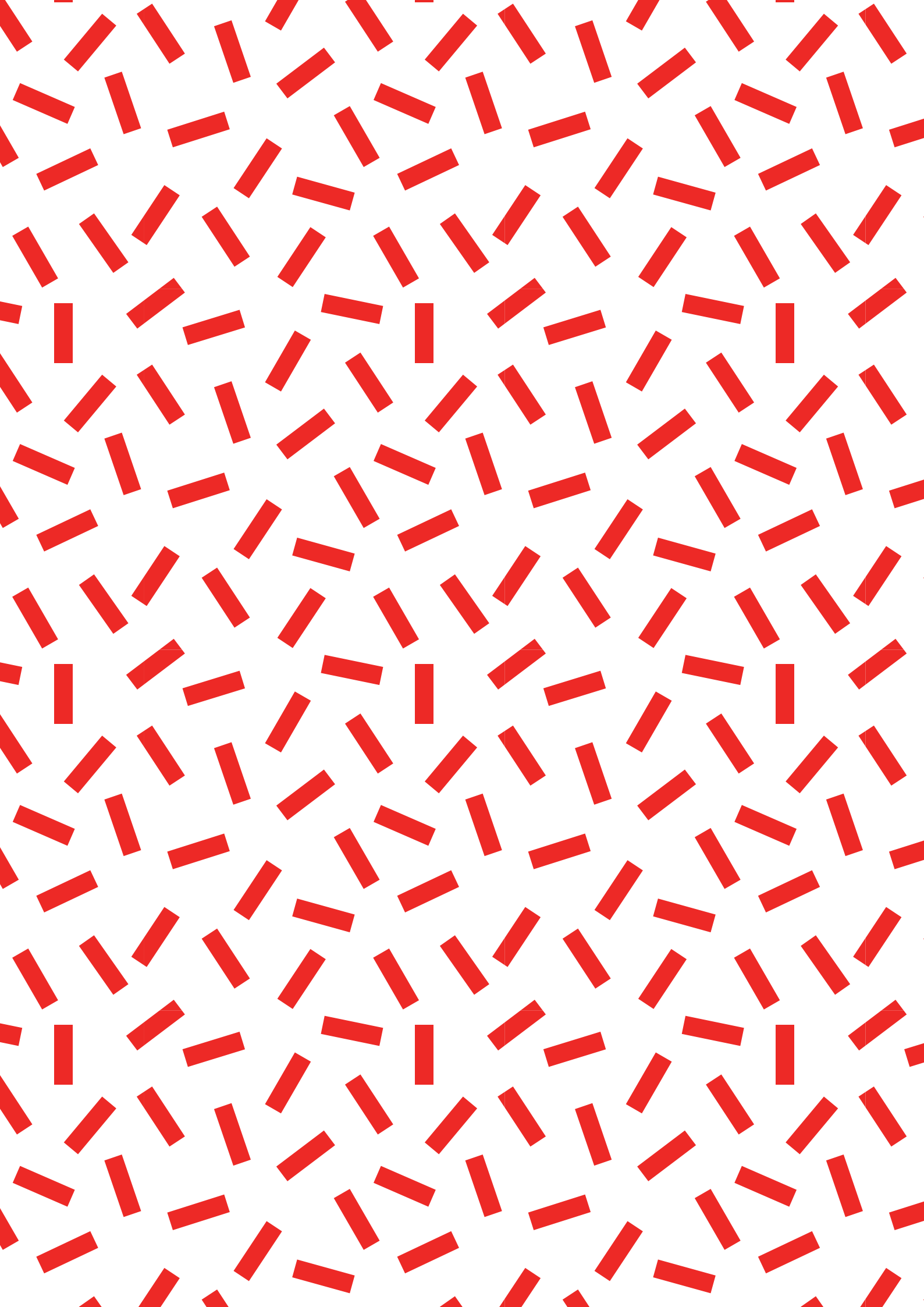
Croeso i dy becyn caredigrwydd gan y Groes Goch Brydeinig.

Pŵer
caredigrwydd

in partnership with



AVIVA

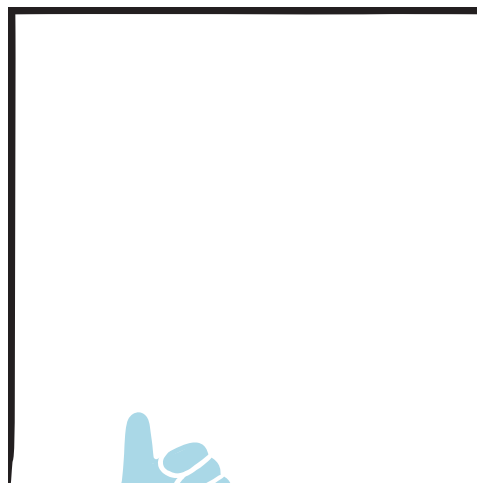


Yn y pecyn hwn, byddi'n myfyrio ar bŵer caredigrwydd trwy weithgareddau hwyliog y galli eu gwneud gartref.

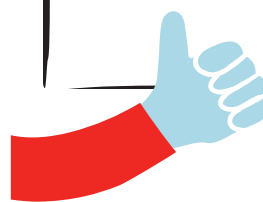
Mae hefyd yn dy annog i wneud gweithredoedd bach o garedigrwydd bob dydd i helpu dy gymuned, dy deulu a dy hun. Gall caredigrwydd ein helpu i ymdopi â heriau a newid. Gall bod yn garedig ag eraill eu helpu i ymdopi'n well hefyd.

Mae'r pecyn caredigrwydd hwn yn perthyn i...

.....
.....
.....

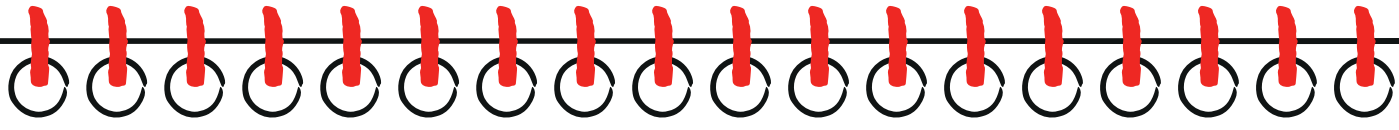



Bydd
caredigrwydd
yn ein cadw
gyda'n gilydd



Calendr pŵer caredigrwydd

Defnyddia dy galendr i gofnodi dy weithredoedd caredigrwydd dyddiol.



mis							blwyddyn						
Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							



Llongyfarchiadau

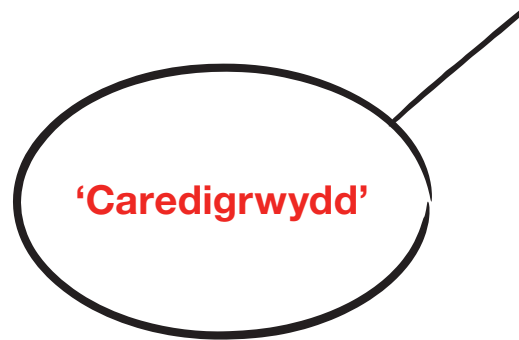
Mae bod yn garedig yn anfon neges bwerus am ein cysylltiadau â'n gilydd a'r byd o'n cwmpas.



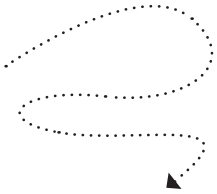
Gall gweithredoedd bach o garedigrwydd fynd yn bell. Gall caredigrwydd helpu i gefnogi pobl. Myfyria ar bŵer caredigrwydd yn y gweithgareddau hyn a chael dy ysbrydoli i wneud rhywbeth caredig bob dydd.

Pam bod caredigrwydd yn bwysig?

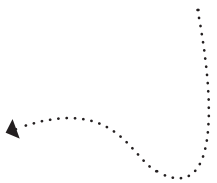
Meddylia am y gair 'Caredigrwydd' - beth mae'n ei olygu i ti? Sut mae'n gwneud i ti deimlo? Tynna lun neu ysgrifenna syniadau o amgylch y cylch i wneud map y meddwl. Cysyllta nhw â'r cylch gyda llinell.



'Caredigrwydd'



Gweithgaredd estyniad: Pa weithredoedd caredig syml allu di eu gwneud bob dydd i ti dy hun a'r rhai o dy gwmpas? Cofnoda nhw ar dy galendr caredigrwydd.



Negeseuon caredigrwydd

Defnyddia'r cerdyn post gwag isod i greu neges o garedigrwydd i rywun rwyd ti'n ei adnabod. Efallai y gall fod yn ddiolch am rywbeth caredig a wnaeth i ti, neu am rywbeth y mae'n aml yn ei wneud sy'n dy helpu di neu eraill.

Poster Bydd caredigrwydd yn ein cadw gyda'n gilydd

Mae lliwio hefyd yn ffordd dda o fod yn garedig â thi dy hun, gan ei fod yn dy helpu i ymlacio. Rho'r poster hwn i rywun sy'n bwysig i ti a gall hefyd fod yn arheg garedig.

Gweithgaredd estyniad: Galli ychwanegu dy luniau dy hun o amgylch yr ymyl 'pethau caredig' fel sydd gan yr artist. Beth yw caredigrwydd i ti?



nina cosford FOR
BRITISH RED CROSS

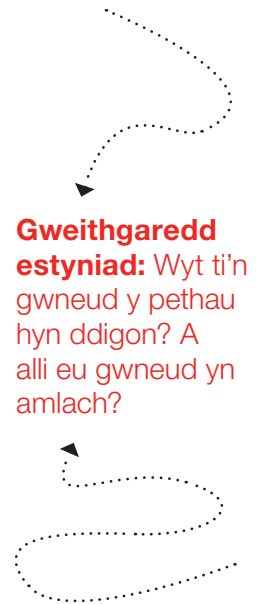
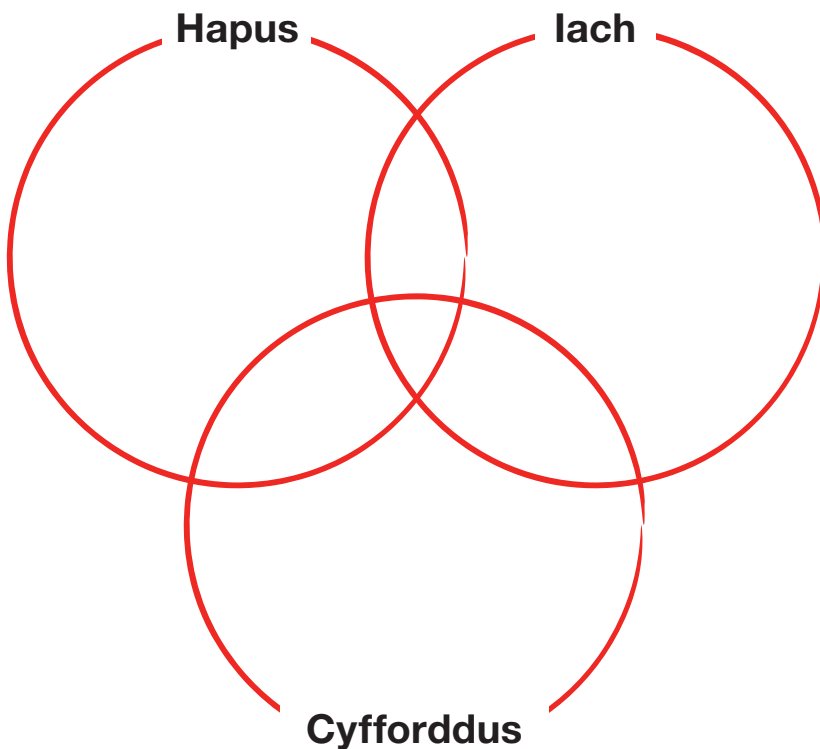
Bod yn garedig â thi dy hun

Mae'n bwysig bod yn garedig â thi dy hun hefyd, mae hyn yn golygu gofalu am dy les. Defnyddia'r gweithgareddau hyn i feddwl am dy les dy hun ac archwilio ffyrdd o ymdopi a theimlo'n well wrth ddelio â heriau.

Beth yw lles?

Mae pobl yn defnyddio'r gair hwn i olygu 'bod yn hapus, yn iach ac yn gyfforddus.'

Meddylia am y pethau yn dy fywyd sy'n dy wneud yn hapus, yn iach ac yn gyfforddus. Ysgrifenna nhw yn y cylchoedd isod. Bydd rhai pethau'n gwneud i ti deimlo'n hapus ac yn gyfforddus, neu'n iach ac yn hapus, galli ysgrifennu'r pethau hyn yn y bylchau lle mae'r cylchoedd yn gorgyffwrdd i wneud map meddwl. Cysyllta nhw â'r cylch gyda llinell.



Gweithgaredd estyniad: Wyt ti'n gwneud y pethau hyn ddigon? A allu eu gwneud yn amlach?

Anadlu gyda lliw

Gall dysgu pryd i gymryd amser i anadlu wneud i ti deimlo'n hapusach ac yn fwy cyfforddus. Ymarfera'r dechneg hawdd hon.

1. Meddylia am liw sy'n gwneud i ti deimlo'n hapus – dyma liw teimladau da.

2. Meddylia am liw sydd ddim yn dy wneud di'n hapus – dyma liw dy deimladau sydd ddim cystal.

3. Nawr cau dy lygaid ac anadla'n ddwfn i mewn, dychmyga mai'r anadl yw'r lliw da.

4. Nawr anadla allan a dychmyga mai'r lliw sydd ddim cystal yw dy anadl a chwytha ef allan o dy gorff. Gwna hyn ychydig o weithiau nes byddi wedi ymlacio.

Dy helpu i ymdopi

Gall y gweithgareddau hyn dy helpu i ymdopi â newid a chefnogi lles trwy ddysgu sut i gynllunio dy fywyd bob dydd yn well mewn sefyllfaoedd sy'n newid a sut galli rannu heriau mawr yn nodau bach.

Ble mae fy amser yn mynd?

Meddylia sut wyt ti'n defnyddio dy amser. Ysgrifenna restr o bethau rwyt ti'n eu gwneud bob dydd.

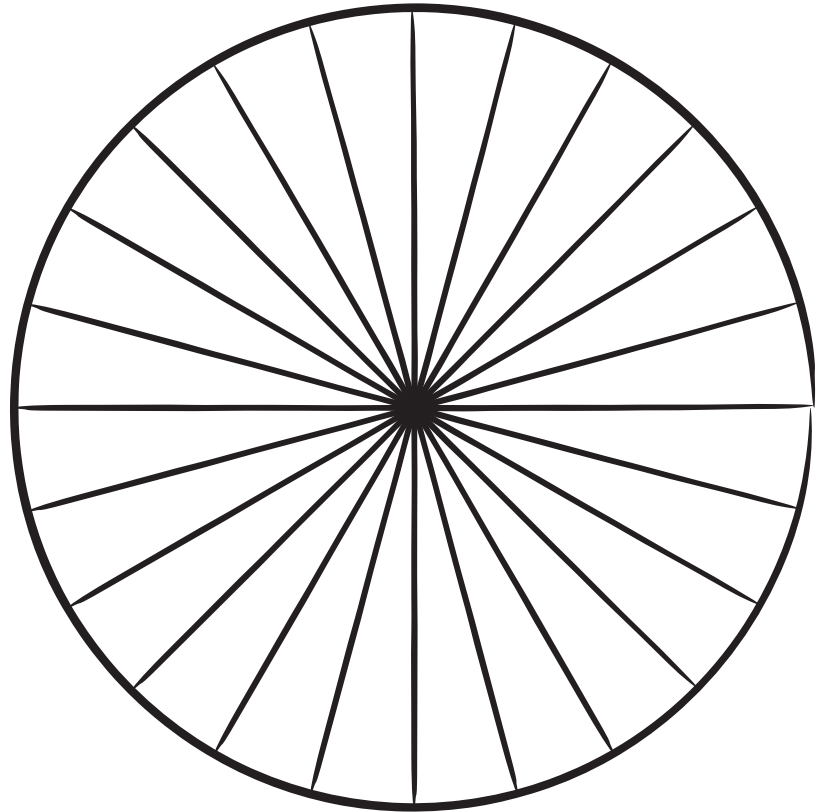
Er enghraifft:

- cysgu
- bwyta
- ymarfer corff
- siarad â ffrindiau a theulu

Lliwia'r rhannau o'r cylch mewn lliwiau gwahanol i ddangos sut wyt ti'n treulio dy amser ar ddiwrnod arferol. Mae pob segment yn 1 awr, ac mae 24 mewn un diwrnod cyfan. Dylai pethau fel cysgu gymryd o leiaf 6-10 segment.

Wyt ti'n gwneud rhywbeth gormod neu ddim digon?

Oes gen ti ddigon o bethau hapus, iach a chyfforddus yn dy ddiwrnod? Pa newidiadau wyt ti'n meddwl y dylet eu gwneud yn dy ddiwrnod?



Gosoda fân nodau i ti dy hun

Beth wyt ti am ei gwblhau neu ei wneud yr wythnos hon? Gall gosod nodau roi pwrpas clir i ti. Dylai fod yn rhywbeth y galli ei wneud, paid â gosod rhywbeth rhy anodd i ti dy hun.

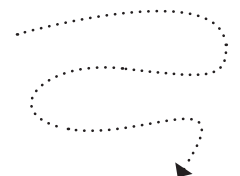
Enghreifftiau: **Glanhau fy ystafell wely, cyrraedd lefel nesaf fy ngêm, bod yn garedig â rhywun yn fy nhŷ.**

Ysgrifenna dair nod. Lliwia'r fedal bob tro y byddi'n cwblhau nod.

Nod 1

Nod 2

Nod 3



Gweithgaredd estyniad: Gall rhannu heriau yn nodau bach dy helpu i ymdopi.

Pa her fawr sydd gen ti y galli ei thorri i mewn i nodau llai?



Deall teimladau

Rydyn ni'n teimlo llawer o bethau gwahanol am wahanol resymau. Gall cadw golwg ar, a deall ein teimladau, a sut maen nhw'n effeithio ar y ffordd rydyn ni'n ymddwyn, ein helpu ni i ddelio â nhw ac adnabod teimladau mewn pobl eraill.

Traciwr emosiynau

Gall cadw golwg ar dy emosiynau dy helpu i feddwl am yr hyn sy'n effeithio arnynt. Dros wythnos cadwa graff traciwr emosiynau. Unwaith neu ddwywaith y dydd, tynna X neu wyneb ar y graff i ddangos sut wyt ti'n teimlo – wyt ti'n teimlo'n isel neu yn hapus iawn dy fyd, neu dim ond yn y canol?

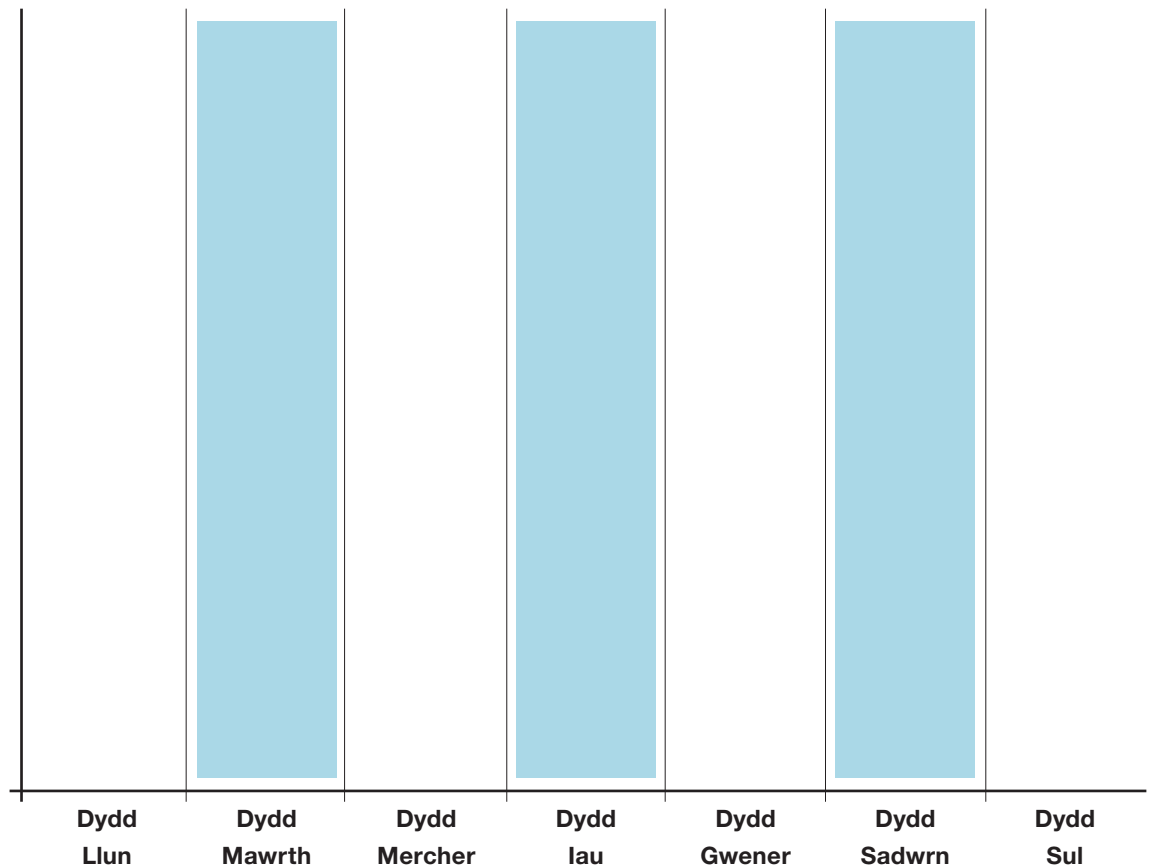
Galli dorri hwn allan a'i roi ar dy oergell i ddangos i bawb sut wyt ti'n dod ymlaen, neu galli di wneud fersiwn fwy i dy deulu cyfan a gall pawb gynllunio sut maen nhw'n teimlo yn eu lliw eu hunain.



Y gorau
y gallaf
deimlo



Y gwaethaf
y gallaf
deimlo



Gweithgaredd estyniad: Ar ddiwedd yr wythnos edrycha yn ôl ar dy draciwr. Meddylia am:

Pryd wnest ti deimlo orau a gwaethaf? Pam oeddet ti'n teimlo fel hyn? Sut effeithiodd hyn ar dy ymddygiad – a wnest ti ymddwyn yn wahanol? Sut mae dy hwyliau yn effeithio ar eraill yn y tŷ?

Ymdopi â heriau

Yn aml mae'n rhaid i ni ymdopi â newid a heriau yn ein bywydau. Gall dysgu sut i ymdopi ein gwneud yn fwy 'gwydn' ac yn gallu ymdopi'n well.

Ymdopi'n dda

Meddylia am berson sy'n ymdopi'n dda â newid a heriau. Tynna lun yn y gofod isod o berson rwy'ti'n ei adnabod – rhywun sy'n ymdopi'n dda â newid a heriau.

O gwmpas y tu allan ysgrifenna'r holl ffyrdd y mae'r person yna'n ymdopi'n dda. Pam wnest ti ddewis y person hwn? A allai ddysgu rhywbeth i ti?

Rwy'n ymdopi'n dda trwy...

Meddylia am y ffyrdd rwy'ti'n ymdopi â newid a heriau yn dy fywyd. Meddylia am dy gredoau, dy feddyliau a dy weithredoedd.

Enghreiffiau: Rwy'n cymryd anadl ddofn, rwy'n meddwl am y broblem, rwy'n gwneud rhywbeth hwyliog i dynnu sylw fy hun, rwy'n gofyn am help

Ysgrifenna yn y swigen isod. Galli ysgrifennu brawddeg, creu cerdd neu dynnu llun.



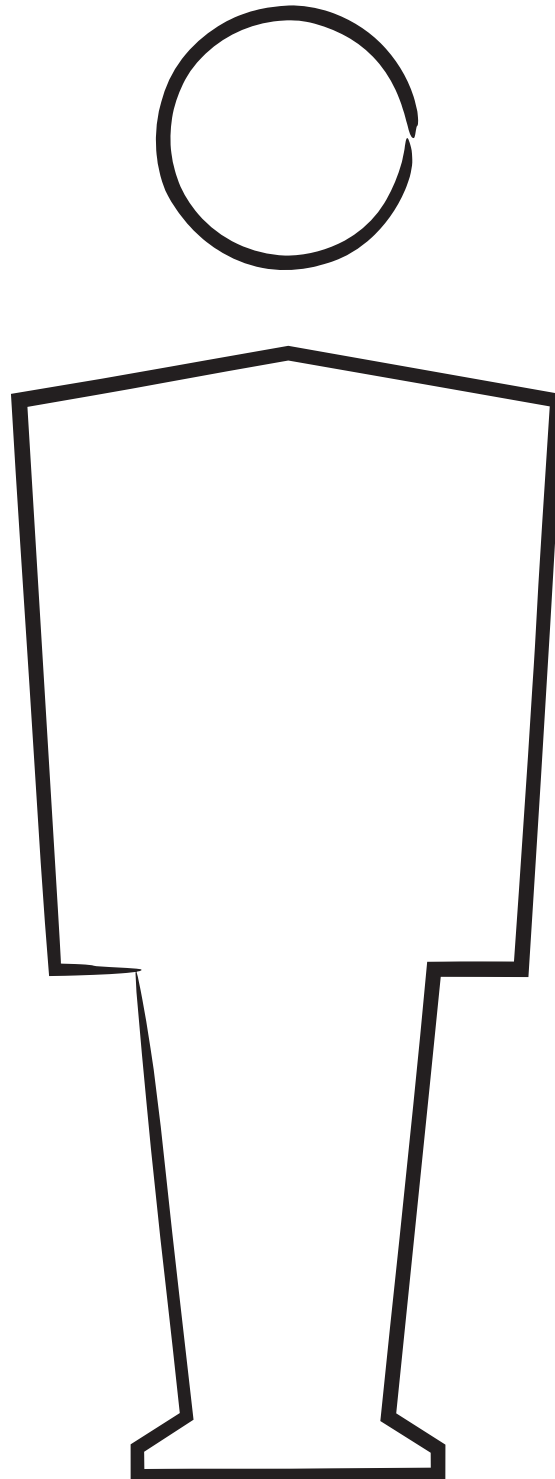
Rwy'n ymdopi'n dda trwy...

Patrymau straen

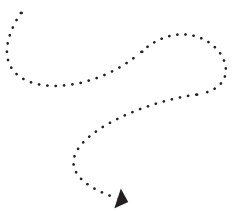
Creu 'patrwm' o dy straen a meddwl sut mae straen yn newid dy deimladau a dy weithredoedd a sut y gallwn ymdopi â straen. Defnyddia liwiau gwahanol ar gyfer pob cam.

Ysgrifenna hynny o gwmpas y tu allan hefyd.

1. O amgylch tu allan y person, ysgrifenna'r holl bethau a allai **achosi** i ti deimlo straen.
2. Ar y tu mewn, lliwia'r **rhannau o'r corff** lle rwyf ti'n teimlo'r straen.
3. O gwmpas y tu allan ysgrifenna sut mae'r straen yn **newid dy emosiynau**.
4. O amgylch y tu allan eto ysgrifenna sut mae'r straen yn gwneud i ti **weithredu**.
5. Beth sy'n gwneud i ti **deimlo'n well** pan fyddi dan straen?



Gweithgaredd estyniad: Edrycha ar dy 'batrwm' straen. Beth wyt ti wedi'i ddysgu o'r gweithgaredd hwn? Beth fedra di ei wneud i dy helpu i deimlo llai o straen?



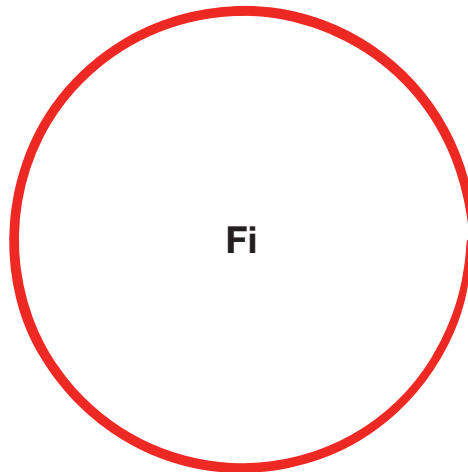
Aros mewn cysylltiad

Mae'n bwysig cofio nad ydym ar ein pennau ein hunain. Mae yna lawer o bobl yn ein bywydau sy'n gallu ac sydd yn ein cefnogi. Defnyddia'r gweithgareddau hyn i fyfyrw ar y bobl yn dy fywyd a sut maent yn dy gefnogi.

Gwe o gysylltiadau

Meddylia am yr holl bobl sydd gen ti yn dy fywyd y galli droi atynt am gefnogaeth. Tynna lun ohonot ti dy hun yn y blwch 'fi'. O gwmpas y tu allan, ysgrifenna'r enwau neu tynna lun o'r holl bobl rwyf ti'n eu hadnabod ac yn gallu siarad â nhw. Dechreua gyda'r bobl sydd agosaf atat ti.

Tynna linell rhyngot ti a phob person. Meddylia am y ffyrdd y galli siarad â nhw a beth y gall y ddau ohonoch ei wneud i gefnogi eich gilydd.



Bod yn garedig wrth fy ffrindiau

Meddylia am y bobl ar dy we o gysylltiadau. Pa fath o berson ydyn nhw? Beth maen nhw'n hoffi ei wneud? Sut galli eu helpu?

Dewisa 3 o bobl o'r we ac ysgrifenna un weithred garedig y galli ei gwneud iddyn nhw.

Deall eraill

Mae'n bwysig cofio bod pawb yn profi bywyd yn wahanol, ac mae'n bwysig deall sut mae eraill yn teimlo. Gall deall sut mae eraill yn teimlo ein helpu i fod yn fwy caredig tuag atynt, ac i greu byd mwy caredig. Defnyddia'r gweithgareddau isod i feddwl a dysgu sut i ddeall eraill.

Fedri di ddychmygu...

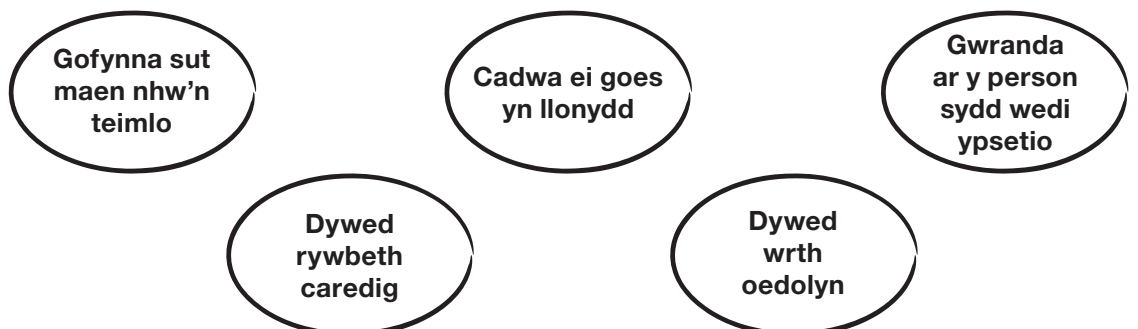
Edrycha ar y straeon isod, fedra di ddychmygu bod y bobl isod? Sut gallan nhw deimlo?

Stori	Sut gallan nhw deimlo?
1. Dydy dy ffrind ddim yn deall y gwaith cartref, mae'n meddwl ei fod yn rhy anodd.	
2. Mae aelod o'r teulu eisiau rhannu stori â'r teulu am rywbeth pwysig iddyn nhw. Does neb yn gwrando arnyn nhw.	
3. Mae rhywun yn galw enwau ar dy ffrind oherwydd ei fod yn wahanol. Mae pobl eraill yn chwerthin.	
4. Mae rhywun wedi cwmpo ac wedi brifo ei goes yn eithaf drwg. (i ddysgu'r sgil cymorth cyntaf ar gyfer yr anaf hwn, cer i'r tudalennau cymorth cyntaf)	

Gweithgaredd estyniad: Ydy hyn erioed wedi digwydd i ti? Meddylia sut deimlad oedd o. A yw hyn yn dy helpu i ddeall sut y gallai eraill deimlo?

Sut gallaf helpu?

Meddylia am y bobl uchod. Dychmyga dy fod yno, beth fedri di ei wneud i'w helpu? Pa bethau isod fedri di eu gwneud i helpu? Ysgrifenna rif y stori wrth ymyl y datrysiad caredig. Gellir defnyddio rhai ym mhob sefyllfa. Pa rai sydd bob amser yn ddefnyddiol?

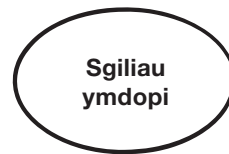


Dysgu sgiliau newydd

Gall dysgu sgiliau newydd ein helpu i ymdopi â newid a heriau. Sgil yw unrhyw weithgaredd y galli ei wneud, er enghraifft, coginio, sglefrfyrrdio neu weithio'n dda mewn tîm. Myfyria ar dy sgiliau, cynhalia gyfnewid dysgu sgiliau a gwna addewid i ddysgu sgil arall gyda'r gweithgareddau isod.

Pam mae sgiliau yn ddefnyddiol?

Para'r sgil â'r heriau isod. Pa sgiliau gall y cymeriadau neu rywun arall eu defnyddio i helpu yn y sefyllfaoedd hyn? Byddi'n gallu defnyddio mwy nag un sgil ar gyfer pob sefyllfa. Tynna linell i'r sgiliau y gall pob person eu defnyddio.



Mae Wadeisor wedi cwmpo a tharo ei phen

Mae Sasha yn poeni am broblem yn yr ysgol

Mae Abdul yn teimlo'n unig

Mae Peter newydd gyrraedd mewn gwlad newydd

Mae ffrindiau Harry yn dadlau am rywbeth

Dydy cyfrifiadur Becca ddim yn gweithio'n iawn

Mae hi'n ben-blwydd nain Liu



Pa sgiliau sydd gen i?

Meddylia am y sgiliau arbennig a defnyddiol sydd gen ti.

Llenwa cerdyn sgiliau isod. Ysgrifenna dy enw ac ysgrifenna dy sgiliau. Lliwia'r nifer cywir o sêr i ddangos pa mor ddefnyddiol yw pob sgil yn dy farn di.

Lliwia'r nifer cywir o galonnau i ddangos pa mor garedig yw pob sgil yn dy farn di.

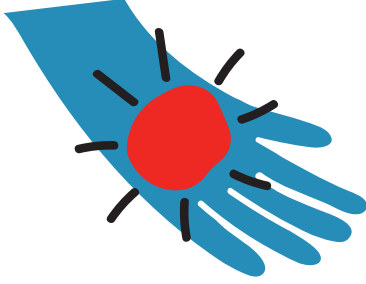
Gweithgaredd estyniad: fedri di ddysgu sgil newydd? Chwilia am rywun yn dy gartref sy'n gwybod sgil yr hoffet ei ddysgu. Cynigia ddysgu un o dy sgiliau iddynt. Fel hyn gallwch ddysgu sgil arbennig i'ch gilydd.

Cerdyn sgiliau	
Sgil 1	☆☆☆ ♥♥♥
Sgil 2	☆☆☆ ♥♥♥
Sgil 3	☆☆☆ ♥♥♥

Dysgu cymorth cyntaf

Mae cymorth cyntaf yn sgil bwysig, defnyddiol a charedig i'w wybod. Gallu helpu dy hun ac eraill drwy ddefnyddio cymorth cyntaf. Defnyddia'r gweithgareddau isod i ddysgu cymorth cyntaf syml a hawdd.

Sut fedri di helpu rhywun sy'n cael llosgiad



Cam 1

Efallai ei fod wedi cyffwrdd â rhywbeth poeth a gallai ei groen fod yn goch, yn boeth ac yn boenus.

Cam 2

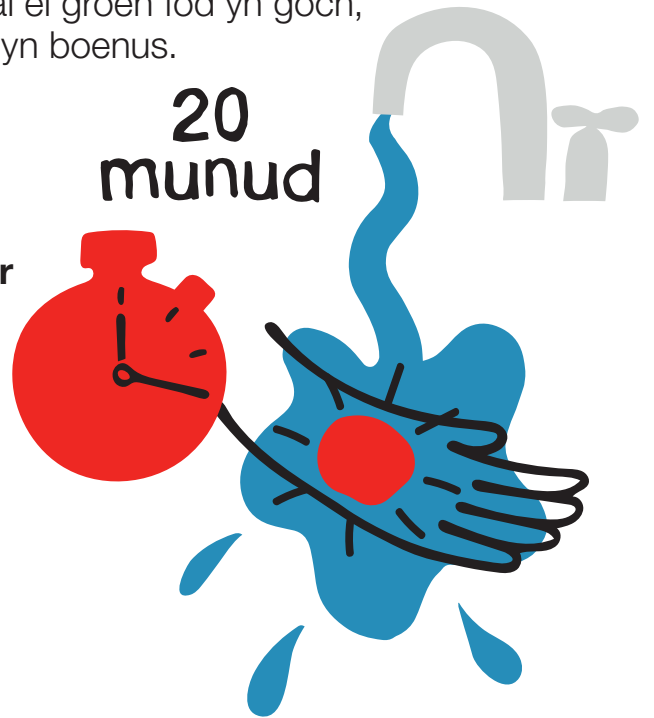
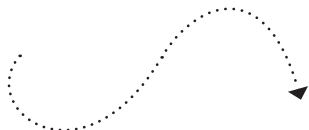
Cer â nhw i dap oer a **dal y llosgiad o dan ddŵr rhedegog oer** am o leiaf 20 munud.



Cam 4

Ar ôl i'r llosg oeri, gorchuddia ef â haenen lynu neu fag plastig glân.

Gweithgaredd estyniad: Meddylia am y peryglon yn dy gartref a allai dy losgi. Beth fedra di ei wneud i gadw dy hun ac eraill yn ddiogel rhag y perygl hwn?



Cam 3

Tra dy fod yn helpu i oeri'r llosg, anfona rywun i nôl oedolyn.

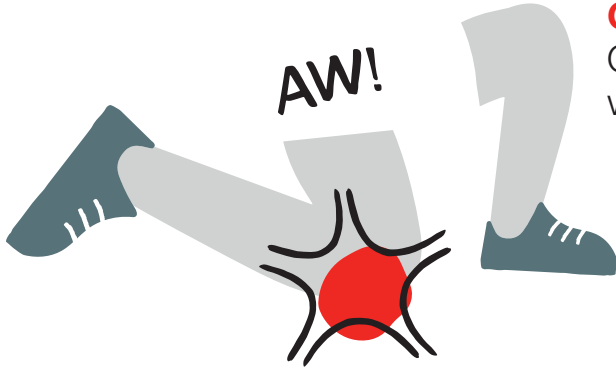


Mae'r dŵr yn helpu i wneud iddo frifo llai a'i oeri

Sut fedri di helpu rhywun sy'n gwaedu

Cam 1

Os bydd rhywun yn gwaedu llawer bydd gormod o waed ar gyfer plastr.



Cam 2

Pwysa'n galed ar y rhan sy'n gwaedu gan ddefnyddio rhywbeth fel tywel, crys-T neu hyd yn oed dim ond dy law.



Cam 3

Dywed wrth oedolyn a ffonia 999.



Cam 4

Dalia i bwysu arno nes bod help yn cyrraedd.



**Pwysa'n galed
i helpu i atal
y gwaedu**

Gweithgaredd estyniad:

Dychmyga fod rhywun yn dy dŷ yn gwaedu. Beth wnei di? Gwna stori gydag aelod o'r teulu a'i hactio. Gwna'n siŵr dy fod yn gwneud y pedwar cam uchod, wyt ti'n eu cofio?

Sut fedri di helpu rhywun sydd ag anaf i'r pen

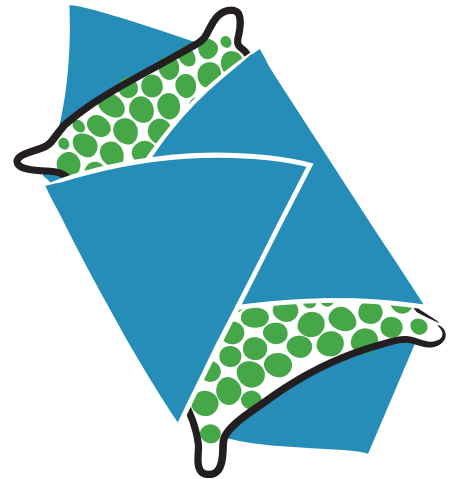


Cam 1

Efallai ei fod wedi taro'i ben. Efallai y bydd ei ben yn brifo a gall lwmp ymddangos arno.

Cam 2

Helpa'r person i orffwys.



Cam 3

Dalia rywbeth oer arno lle mae wedi taro'i ben (fel bag o bys wedi'u rhewi wedi'u lapio mewn tywel).

Cam 4

Dywed wrth oedolyn. Os bydd yn mynd yn gysglyd, yn chwydu neu'n ymddangos yn ddryslyd, ffonia 999.



Gweithgaredd estyniad:

Pa eiriau caredig fedri di eu dweud wrth rywun i'w helpu i deimlo'n well? Pam ei bod yn bwysig cysuro pobl pan fyddant yn cael eu hanafu?

Lapia ef mewn tywel fel nad yw'r peth wedi'i rewi yn rhy oer ar y croen

Sut fedri di helpu rhywun sydd wedi torri asgwrn

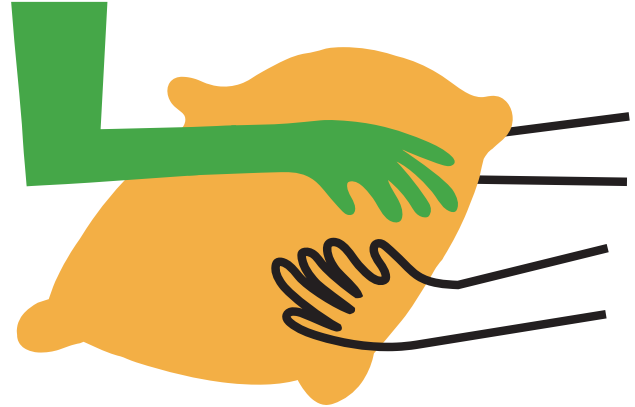
Cam 1

Efallai bod rhywun wedi torri asgwrn os yw wedi cwmpo neu wedi cael ei daro gan rywbeth. Gall fod mewn llawer o boen. Gall fod â chwydd a chleisio neu fod mewn ystum rhyfedd.



Cam 2

Cadwa'r ardal sydd wedi anafu yn llonydd a'i gynnal. Gallu ddefnyddio clustog, dillad neu hyd yn oed dy law.



Cam 3

Dywed wrth oedolyn.



Gallai symud yr asgwrn fod yn boenus neu ei waethygu, felly cadwa ef yn llonydd

Gweithgaredd estyniad: Beth sydd gen ti yn dy gartref a all dy helpu i gynnal asgwrn sydd wedi torri? Meddylia am ba ddeunydd a gwead y dylai fod i'w gadw'n llonydd a'i gynnal.

Chwilotair myfyriol

Treulia ychydig o amser yn myfyrio ar bopeth rwyf wedi'i ddysgu yn y pecyn hwn. Ceisia weld faint o eiriau y galli ddod o hyd iddynt yn y chwilotair isod. Beth wyt ti wedi'i ddysgu am bob gair, fedri di ei ddisgrifio rhywun?

Gweithgaredd estyniad:
Darganfydda'r gair cyfrinachol sy'n cyfateb i'r diffiniad ar y gwaelod.

- Understand** (Deall)
- Kindness** (Caredigrwydd)
- Burn** (Llosgiad)
- Bleed** (Gwaedu)
- Head** (Pen)
- Injury** (Anaf)
- Broken** (Toredig)
- Bone** (Asgwrn)
- Help** (Cymorth)
- Friends** (Ffrindiau)
- First Aid** (Cymorth Cyntaf)
- Feelings** (Teimladau)
- Coping** (Ymdopi)
- Wellbeing** (Lles)
- Skills** (Sgiliau)

A	C	O	P	I	N	G	C	F	E	W
F	¹ R	I	E	N	D	S	G	⁴ I	J	E
I	E	B	R	O	K	E	N	R	B	L
N	F	² E	E	⁵ L	I	N	G	S	O	L
J	H	B	U	R	N	T	S	T	N	B
U	E	⁷ E	L	F	D	W	R	A	¹⁰ E	E
R	A	U	L	E	N	L	V	I	E	I
Y	D	B	X	P	E	P	⁹ C	D	S	⁸ N
S	K	⁶ I	L	L	³ S	D	B	A	Y	G
U	N	D	E	R	S	T	A	N	D	K

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
R									

Mae'n golygu ymdopi'n dda â heriau a bod yn barod am newid.

Sut byddet ti'n disgrifio'r gair hwn?

Ysgrifenna dy ystyr dy hun: _____



Pŵer
caedigrwydd