

MAE

POB CORFF RHYFEDDOL

YN

Mae'r adnoddau hyn wedi'u cynllunio er mwyn i chi eu defnyddio gyda'ch plentyn/plant wrth ddarllen MAE POB CORFF YN WYCH. Rwyf wedi ychwanegu rhai cyfeiriadau at dudalennau penodol, ond nid yw'r rhain yn gyfarwyddol - gellir trochi i mewn ac allan ohonynt, ym mha bynnag drefn sydd orau gennych. Gellir eu cyflawni dros ychydig ddyddiau neu fwy, mewn cyfres o sgysiau byrion - weithiau gall rhoi pwysau ar rywun i ateb yn y fan a'r lle fod yn anodd. Addaswch nhw i weddu eich teulu.

Cyn i chi ddechrau darllen:

Gofynnwch i'ch plant/plentyn sut maen nhw'n teimlo am eu corff. Allwch chi'ch dau restru tri (neu fwy!) pheth sy'n ei wneud yn wych?

Os oes unrhyw beth negyddol yn codi yma, gwnewch nodyn o hynny i ddod yn ôl ato yn nes ymlaen.

T8

Tynnwch lun o seren ar eich cyfer chi a phob un o'ch plant. Heb edrych, ychwanegwch rywbeth rydych chi'n ei garu/edmygu amdany'n nhw (a nhw, chi) wrth i chi ddarllen y llyfr. Ychwanegwch rywbeth at bob un o bwyntiau'r seren ac, yn y canol, gallwch ychwanegu'r pethau sy'n eich cysylltu, neu'r rhinweddau / nodweddion rydych chi'n eu rhannu.

T10-21

Trafodwch gyda'ch plentyn (neu blant) y nodweddion rydych chi'n eu rhannu â nhw (a'u brodyr a chwiorydd, os yw'n berthnasol). A pha rai sy'n wahanol?

Rhestrwch yr holl bethau rydych chi'n eu mwynhau a/neu rydych chi'n dda ynddyn nhw. Gallai'r rhain fod yn bethau sy'n ffurfio'ch personoliaeth, fel gwrandoin dda, neu sgiliau sydd gennych, fel jyglo neu ddatrys problemau mathemategol anodd. Pa rai sydd yn eich natur, a pha rai sydd wedi datblygu oherwydd eich magwraeth? A oes yna rinweddau a allai fod yn un neu'r llall? Neu'r ddau?



b small

MAE

POB CORFF
RHYFEDDOL YN**T22-23 (cysylltu gyda T32-33 parthed:stereoteipio)**

Ydych chi erioed wedi profi neu wedi gweld gwahaniaethu?
Sut wnaeth wneud i chi deimlo?
Sut wnaethoch chi ymateb?
A allwch chi feddwl am ffyrdd y gallwn fynd i'r afael ag ef, os fyddwn ni'n ei weld
neu'n ei glywed yn digwydd?

T24-29

Gofynnwch i'ch plentyn pa ddillad/ategolion/steiliau gwallt sy'n eu helpu i fynegi eu
hunaniaeth. Ydyn nhw'n newid y pethau hyn weithiau i gyd-fynd â'r ffordd mae eraill
yn meddwl y dylen nhw edrych? Sut mae hyn yn gwneud iddyn nhw deimlo?
Gall gwisg ysgol fod yn ffordd dda o ddechrau'r sgwrs hon gan ei bod wedi'i chynllu-
nio i wneud i'r holl ddisgyblion edrych yr un peth. Sut mae pobl yn arddangos eu hu-
naniaeth wrth wisgo gwisgoedd penodol?

Pa ddillad/ategolion/steiliau gwallt maen nhw'n eu cysylltu â chi? Gallwch ddefny-
ddio'r cyfle hwn i rannu rhai lluniau ohonoch chi fel plentyn/arddegyn/oedolyn iau, i
siarad am sut y gall ein hunaniaethau esblygu dros amser.

Oes gennych chi 'amherffeithrwydd unigryw'? Yma, gallwch gyfeirio yn ôl at unrhyw
beth negyddol a gododd cyn i chi ddechrau darllen. Allwch chi ei ail-fframio'n 'am-
herffeithrwydd unigryw'?

T30-31

Beth ydych chi'n ei wneud i ofalu am eich corff? Yma, fe allwch chi ddewis rhywbeth
i'w wneud gyda'ch gilydd i helpu'ch cyrff, fel yfed mwy o ddŵr, mynd i gysgu ychydig
yn gynharach neu barhau i ychwanegu at y seren gwnaethoch chi ei chreu'n gyn-
harach.

T32-33

Allwch chi feddwl am adeg pan wnaethoch chi stereoteipio rhywun oherwydd y ffordd
oedden nhw'n edrych neu'n ymddwyn?

Sut allwch chi ddefnyddio eich llais er budd i eraill?
Rhestrwch dri pheth bach y gallwch chi eu gwneud er mwyn gwneud gwahaniaeth.



b small