

Amser Cylch

Newidiadau Glasoed a Hylendid Personol Blwyddyn 5/6

Meini Prawf Llwyddiant:

Ar ddiwedd y gwersi dylai disgyblion blwyddyn 5/6 ddeall:

- y rhesymau dros y newidiadau corfforol ac emosiynol sy'n digwydd yn ystod y glasoed,
- ystod eu teimladau a'u hemosiynau eu hunain a theimladau ac emosiynau pobl eraill,
- pwysigrwydd hylendid personol,
- beth ddylid ei wneud neu at bwy ddylid mynd pan na fyddan nhw'n teimlo'n ddiogel.

Offer ar gyfer y wers: mat llawr, cardiau newidiadau corfforol (ar gael yn Adran 14 o adnodd Tyfu i Fyny) bag ymolchi efo amrywiaeth o nwyddau hylendid personol/taclau ymolchi neu luniau ohonynt e.e. sebon, siampwê, brwsh dannedd, past dannedd, crib/brwsh gwallt, gel gwallt, diaroglydd, gel cawod, gwlanen ymolchi, padiau mislif ayyb.

Pecyn *Sense* 'Tyfu i Fyny a Chadw'n Ddiogel' Uned - 'Bod yn Iach'

Cam 1 - Gem agoriadol - Symud o Amgylch y Cylch

Rhowch air i bob disgybl sy'n ymwneud a rhannau'r corff - "pen", "coes", "braich" a "bol". Eglurwch iddynt, pan fyddwch chi'n galw un o'r geiriau yma mae angen i bawb sydd efo'r un gair i godi a symud i gadair wag. Pan fyddwch yn galw "Y Corff" mae angen i bawb symud ac eistedd mewn sedd wahanol. Chwaraewch y gêm nes bod pawb wedi cael cyfle i symud o amgylch y cylch.

Cam 2 - Y Rownd

Rhannwch y cardiau gyda'r gwahanol newidiadau i'r plant yn y cylch. Gofynnwch i'r plant ddangos y llun i bawb o fewn y cylch a gofynnwch iddynt ddarllen y datganiad ar gefn y cerdyn bob yn un. Gofynnwch i'r disgyblion yn y cylch os yw'r llun a'r datganiad yn perthyn i'r ferch neu'r bachgen. Ar ôl i bawb ddangos a darllen beth sydd ar eu cardiau, gofynnwch i'r disgyblion osod y cardiau ar y person priodol ar y mat llawr. Cynnal trafodaeth ynglŷn â beth sy'n berthnasol i'r ferch, i'r bachgen a beth sy'n gyffredin i'r ddau.

Cam 3 - Y Fforwm Agored

Dangos adran hylendid o fewn pecyn *Sense* 'Tyfu i Fyny a Chadw'n Ddiogel' Uned - 'Bod yn Iach'

Cynnal trafodaeth ynglŷn â phwysigrwydd hylendid personol yn ystod glasoed.

Gosodwch y nwyddau ymolchi yng nghanol y cylch a chynnal trafodaeth amdanynt - sebon, siampwê, brwsh dannedd, past dannedd, crib/brwsh gwallt, gel gwallt, diaroglydd, gel cawod, gwlanen ymolchi, padiau mislif a.y.b.

Cynnal trafodaeth am y nwyddau a faint o aml y byddent yn eu defnyddio - ydi'r nwyddau yma yn addas ar gyfer y bachgen, y ferch neu'r ddau? Y disgyblion yw gosod ar y mat ar lun y ferch neu'r bachgen neu yn y canol os ydynt yn berthnasol i'r ddau.

Cynnal trafodaeth am emosiynau a phryderon - os byddwn yn teimlo'n anhapus neu yn bryderus am y newidiadau neu am unrhyw beth arall. Pwy ydi'r bobl y buasai'n eu helpu? Gofynnwch i'r plant rhannu eu syniadau o fewn y cylch wrth ddweud:-

"Pe bawn i eisiau siarad am unrhyw beth mi fuaswn i'n siarad efo" (nid oes rhaid i bawb ddweud rhywbeth y tro hyn)

Cynnal trafodaeth am y gwahanol bobl y medr ein helpu os byddent yn bryderus neu angen help neu gymorth h.y. rhieni/gofalwyr, athrawon, nyrs ysgol, brawd neu chwaer hyn, aelod o'r teulu, Childline, rhywun y medran ymddiried ynddynt. (Mae poster ar gael ym mhecyn *Sense* - Tyfu i Fyny a Chadw'n Ddiogel. Fedr hwn gael ei arddangos yn yr ysgol)

Cam 4 - Dathlu Llwyddiant/Meddwl yn Bositif

Gofynnwch i bawb feddwl am rywbeth y byddant yn ei wneud i gadw'n iach yn ystod glasoes. Pawb i ddweud yn eu tro **"Yr wyf fi am gadw'n iach wrth"**

Cam 5 - Gem i Gloi- Ymlacio

Darllenwch y sgript ganlynol i'r disgyblion yn araf, mewn llais tawel braf:

Eisteddwch yn dawel a llonydd gan orffwys eich dwylo ar eich glin. Cau eich llygaid a chanolbwyntio ar eich anadlu. Teimlwch eich anadl yn symud yn araf i mewn ac allan, i mewn ac allan.

Yr wyf eisiau i chi feddwl am rywle lle da chi wedi teimlo'n hapus, yn ddiogel ac wedi ymlacio yno. Fedr fod yn eich llofft neu mewn rhywle yn eich cartref, yn yr ardd, yn y parc, treulio diwrnod arbennig efo rhywun, ar y traeth neu ar wyliau. Cadwch hyn yn eich cof.

Dywedwch yn dawel yn eich meddwl, "dwi'n teimlo'n hapus, dwi wedi ymlacio, dwi'n teimlo'n ddiogel."

Rŵan ceisiwch wneud eich atgof mor wir â phosibl, meddyliwch am eich synhwyrau.

Beth ydych yn teimlo?- Ydi'r haul ar eich corff yn gwneud i chi deimlo'n gynnes? Oes awel yn mynd drwy eich gwallt? Oes gennych flanced feddal a chynnes am eich corff?

Beth ydych yn clywed? - Fedrwch chi glywed tonnau'r môr? Fedrwch chi glywed yr adar yn canu? Fedrwch chi glywed plant yn chwarae? Fedrwch chi glywed cerddoriaeth?

Beth ydych yn aroglï? - Ydi o'n bersawr neu flodau? Fedrwch chi aroglï rhywbeth melys fel hufen ia? Fedrwch chi aroglï'r gwair?

Beth ydych yn blasu? - Ydi o'n felys? Ydi o'n siocled? Ydi'n boeth? Ydi o'n ffrwythus?

Beth ydych yn ei weld? - Lan y môr? Cae chwarae? Y parc? Pethau neis yn eich llofft? Anrheg gan rywun?

Daliwch ar eich meddyliau am eiliad ac ymlacio

Rŵan yr wyf angen i chwi geisio gwneud eich meddyliau ddiplannu'n araf a dechrau meddwl am fod yn ôl yn y dosbarth. Daliwch gyda'r teimlad o dawelwch ac wedi ymlacio fel da chi'n cymryd anadl dwfn. Pan ydych yn barod agorwch eich llygaid ac eisteddwch yn dawel a llonydd.

Ymestynnwch eich breichiau i fyny ac agor eich ceg yn fawr.

Dywedwch wrth y disgyblion - os ydych yn teimlo'n bryderus neu o dan straen unrhyw dro fedrwch wneud hyn i helpu chi i ymlacio.