



# AGENDA

CEFNOGI PLANT A PHOBL IFANC  
I WNEUD I BERTHNASOEDD  
CADARNHAOL GYFRI



[www.agendaarlein.co.uk](http://www.agendaarlein.co.uk)



[agenda.online.uk@gmail.com](mailto:agenda.online.uk@gmail.com)



[@agenda\\_matters](https://twitter.com/agenda_matters)

Teimladau ac  
emosiynau



Cyfeillgarwch



Normau rhywedd  
mewn cymdeithas



Trais ar sail rhywedd  
a thrais rhywiol



# CROESO I AGENDA

Adnodd yw AGENDA ar gyfer ymarferwyr addysgol sydd am rymuso plant a phobl ifanc (7-18 oed) i wneud i berthnasoedd cadarnhaol gyfri yn eu hysgol a'u cymuned. Trwy weithgareddau cychwynnol ac astudiaethau achos, mae AGENDA yn eich gwahodd i archwilio dulliau cynhwysol a chreadigol, wedi'u seilio ar hawliau, o fynd i'r afael ag amrywiaeth o faterion, gan gynnwys:

Cydsyniad



Cydraddoldeb a  
thegwch rhywiol



Delwedd y  
corff



Rhywedd,  
rhywioldeb a hawliau  
mewn perthynas



Perthnasoedd  
cadarnhaol

# BETH YW AGENDA?

Adnodd yw AGENDA ar gyfer ymarferwyr sydd am rymuso plant a phobl ifanc (7-18 oed) i wneud i berthnasoedd cadarnhaol gyfri yn eu hysgol a'u cymuned.

Mae cydraddoldeb, cynwysoldeb, hawliau plant a chyfiawnder cymdeithasol wrth wraidd AGENDA.

Mae AGENDA yn cynnig ffyrdd creadigol o helpu plant a phobl ifanc i archwilio a mynegi'r hyn sy'n bwysig iddynt, a'r hyn yr hoffent ei newid.

Gellir defnyddio AGENDA i ddatblygu addysg rhywioldeb a pherthnasoedd sy'n gynhwysol, yn berthnasol ac yn parchu hawliau.

Mae AGENDA yn ymdrin ag ystod eang o bynciau – cliciwch ar unrhyw un o'r termau isod i ddysgu mwy!

**Bwlio** Codi Ymwybyddiaeth Annhegwch Gorfodaeth Cydraddoldeb  
Gwrthrycholiad Amrywiaeth Aflonyddu Cydsyniad Cadarnhaol  
Hiliaeth  
Anghyfiawnder Gwahaniaeth Stereoteip E-ddiogelwch Hunan-niweidio Homoffobia  
Tlodi misglwyf Rhywedd Rhywioli Newid  
Harddwch Anghydraddoldeb Cam-drin domestig  
Rhywiaeth Cyfeillgarwch Normau FGM (Anffurfio Organau Rhywiol Benywod) Deuffobia  
Model rôl Creu Iechyd meddwl Trais Rhywiol Hawliau Trawsffobia Cyfiawnder  
Hawliau dynol Cyflog Cyfartal Llais Delwedd y corff Croestoriadedd Plant  
Cyfiawnder Cymdeithasol Rheolaeth Tlodi Rhywioldeb  
Cynwysoldeb Rhagdybio heterorywiaeth Camfanteisio'n rhywiol ar blant Parch  
Cariad Addysg Rhywioldeb Pobl Ifanc Gweithredaeth  
Casineb at wragedd

Barnu merched am ymddygiad rhywiol

**SYLWER:** Mae AGENDA yn cynnwys gweithgareddau ac astudiaethau achos sy'n ymwneud â phlant oed cynradd ac uwchradd, gan gynnwys gweithgareddau sy'n cael eu hwyluso gan ymarferwyr a'u harwain gan gyfoedion neu ddigwyddiadau lle mae plant oed uwchradd yn gweithio gyda phlant oed cynradd. Nid yw pob gweithgaredd yn nodi pa grŵp oedran. Defnyddiwch eich barn broffesiynol i benderfynu sut i addasu'r gweithgareddau yn eich lleoliad.

Cyfeiriwch at ganllawiau UNESCO i gael gwybod sut gallwch archwilio'r meysydd hyn yn rhan o addysg perthnasoedd a rhywioldeb (RSE) gyfannol ar gyfer plant cynradd. Mae UNESCO yn cynnig nodau ac amcanion wedi'u seilio ar dystiolaeth sy'n briodol yn ddatblygiadol i ymarferwyr i'w haddasu a'u teilwra.



Mae plant yn dysgu am rywedd, perthnasoedd a rhywioldeb ymhell cyn iddynt ddechrau'r ysgol (e.e. o hysbysebion, llyfrau, cyfryngau cymdeithasol, y teledu ac aelodau'r teulu a chyfoedion yn eu gymunedau).

## CEFNOGI

Mae AGENDA yn llawn syniadau, gwybodaeth a storïau i'ch helpu i greu amgylchedd diogel, cefnogol, cynhwysol a difyr lle gall plant a phobl ifanc siarad yn agored a dweud beth sy'n bwysig iddyn nhw. Mae'r adnodd yn cynnig nifer o enghreifftiau (gweler y **cwmwl geiriau**) o'r hyn y gellid ei archwilio a sut, ynghyd â chyfeiriadau eglur at gymorth a chyngor ar faterion diogelu. Mae AGENDA yn dangos bod darpariaeth RSE dda yn ymwneud â gwrandao ar blant a phobl ifanc a phoblif mewn partneriaeth ag asiantaethau eraill. Mae'n ymwneud â dablygu perthnasoedd a chysylltu gwahanol safbwyntiau ac arbenigeddau (rhai plant ac oedolion).

## AGENDA

Mae AGENDA yn dod o'r Lladin "pethau i'w gwneud", "materion i weithredu arnynt". Mae cefnogi hawliau plant i gael eu clywed a gwneud gwahaniaeth i faterion sy'n effeithio arnynt yn ganolog. Er bod ysgog newid yn gwau trwy'r adnodd i gyd, y peth pwysicaf yw dysgu a phrofi'r broses, nid y canlyniad.

## GWNEUD

Mae AGENDA wedi cael ei ysgrifennu fel cyfres o awgrymiadau i chi ychwanegu atynt yn greadigol. Mae creadigrwydd yn gallu annog ymatebion newydd i syniadau, teimladau, symudiadau, cysyniadau neu sefyllfaoedd cyfarwydd neu anghyfarwydd. Mae ffyrdd creadigol o weithio, fel adrodd stori, crefftwaith, symud neu gerddoriaeth, yn ein galluogi i ddod yn fwy ymwybodol o beth sy'n cyfri i blant. Trwy ddefnyddio ystod eang o fathau o fynegiant, gallwch greu lleoedd i blant deimlo, meddwl, cwestiynu, a rhannu materion teimladau, sensitif neu anodd, heb ddatgelu gormod o'u hunain. Eich dulliau addysgu, i bob pwrpas, yw'r hyn sy'n gwneud yr AGENDA, wrth i chi weithio'n greadigol gyda'r hyn y mae plant a phobl ifanc yn ei ddweud wrthyh.



## CADARNHAOL

Yn rhy aml, mae plant a phobl ifanc yn dysgu am berthnasoedd a rhywioldeb trwy stereotieipiau negyddol sy'n aml yn benodol i rywedd a dosbarth, wedi'u radicleiddio a'u rhywioli, ac yn camwahaniaethu ar sail gallu corfforol, gyda'r pwyslais ar gywilydd a bai. Mae AGENDA yn dechrau o ymagwedd gadarnhaol sy'n cadarnhau ac yn derbyn profiadau plant a phobl ifanc a'u galluogi i gael eu harchwilio mewn ffordd sensitif. Mae'n gwneud hyn trwy roi amrywiaeth o ffyrdd creadigol i blant a phobl ifanc fynegi teimladau a syniadau, sy'n gallu bod yn rymusol pan fydd yn pwysleisio nad yw plant a phobl ifanc ar eu pen eu hunain a bod llawer yn rhannu eu profiadau. Mae AGENDA yn annog ymagwedd ar y cyd at faterion RSE. Mae'n gwahodd plant a phobl ifanc i ffurfio cynghreiriau ag eraill a gweithredu ar yr anghyfiawnderau yn eu bywydau a'u lles nhw eu hunain a phoblif eraill.

## CYFRI

Mae chwilfrydedd wrth wraidd AGENDA. Trwy ddechrau gyda chwilfrydedd, gallwn geisio adnabod "beth sy'n cyfri" i blant a phobl ifanc wrth i ni addysgu RSE. Un o nodweddion allweddol yr adnodd yw darparu cyfleoedd i greu lleoedd rhyngweithiol a gweithredol sy'n gwahodd plant a phobl ifanc i siarad yn agored a dweud beth sy'n bwysig iddyn nhw mewn ffyrdd sy'n meithrin meddwl, deall, trafod a gweithredu dros newid ar y cyd.

## PERTHNASOEDD

Mae AGENDA yn defnyddio lens lydan i archwilio gyda phlant a phobl ifanc sut mae perthnasoedd cadarnhaol, a'u holl wahaniaethau ac amrywiaeth, yn bwysig. Mae llawer o'r astudiaethau achos yn cefnogi addysg perthnasoedd a rhywioldeb sy'n parchu hawliau sydd wedi'i gwreiddio yng nghyd-destun tegwch, cyfiawnder cymdeithasol, diogelwch a lles. Bydd yr adnodd yn rhoi syniadau i chi am sut y gallwch archwilio effaith perthnasoedd pŵer anghytbwys mewn cymdeithas gyda phlant mewn ffordd ddiogel a chreadigol. Mae llawer o'r astudiaethau achos yn ymwneud â hyrwyddo tegwch a chydaddoldeb rhywiol. Maen nhw hefyd yn mynd i'r afael â rhywioldeb a hawliau mewn perthynas, a rhyddid rhag anghydraddoldeb, gormes a thrais rhywiol ac ar sail rhywedd.

Mae ysgolion yn fannau allweddol i ddyysgu o syniadau, cwestiynau ac anghenion datblygol plant a phobl ifanc am amrywiaeth o faterion RSE, ac ymateb iddynt, yn amrywio o ddelwedd y corff i gydsyniad.

# DIY

## CWMWL CEFNOGAETH

### Bydd arnoch angen:

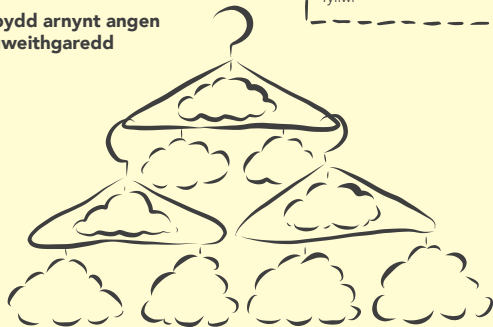
Cymylau cefnogaeth wedi'u hargraffu  
Pennau ysgrifennu  
Hangeri cotiau  
Llinyn  
Tyllwr

I helpu plant a phobl ifanc i wybod at bwy y gallant droi os bydd arnynt angen cymorth, cyngor neu wneud datgeliad, rhowch gynnig ar y gweithgaredd 'cwmwl cefnogaeth' hwn.

**1 Grymuso a herio:** Trafodwch gyda'r plant a'r bobl ifanc sut a pham mae archwilio materion sensitif yn gallu bod yn anodd. Fe allai deimlo'n rymusol ac yn heriol. Trafodwch sut gallai'r gweithgaredd rydych chi ar fin ei wneud ysgogi materion neu deimladau annisgwyl. Efallai y byddan nhw hefyd eisiau siarad â rhywun am sut maen nhw'n teimlo.

**2 Adnabod Cymorth:** Fel grŵp cyfan, gwahoddwch y plant a'r bobl ifanc i enwi'r holl bobl y byddan nhw'n mynd atynt os oedden nhw'n pryderu amdanynt neu eu hunain neu rywun arall. Llenwch y bylchau ar gyfer plant nad ydynt yn gwybod. Trafodwch beth allan nhw ei wneud os ydyn nhw'n credu bod rhywun yn cael niwed neu mewn perygl nawr.

**3 Fy Nghwmwl Cefnogaeth:** Dosbarthwch y Cymylau Cefnogaeth (neu gallan nhw wneud eu rhai eu hunain). Gwahoddwch y plant a'r bobl ifanc i adnabod o leiaf 5 unigolyn maen nhw'n ymddiried ynddynt y gallant siarad â nhw os ydynt eisiau cymorth a chefnogaeth gyda rhywbeth, ac ysgrifennu eu henwau y tu mewn i'r cwmwl. Gwnewch yn siŵr nad yw enwau personol yn cael eu defnyddio (e.e. fy modryb, fy athro/athrawes, fy ffrind gorau). Fel gweithgaredd estyn, gall plant a phobl ifanc gynnwys lleoedd, gwrthrychau neu anifeiliaid sy'n gwneud iddynt deimlo'n ddiogel.



**4 Gwneud i Gefnogaeth Gyfri:** Dosbarthwch y siswrn, y llinyn a'r hangeri. Gwahoddwch y plant a'r bobl ifanc i addurno eu cwmwl (e.e. ei liwio, rhoi llathr arno ac ati), ei dorri allan a gwneud twll yn y top. Rhowch y llinyn trwy'r twll.

**5 Creu Mobeil Cefnogaeth:** Defnyddiwch yr hangeri dillad i greu mobeil bach (e.e. trwy gysylltu'r hangeri â'i gilydd). Gwahoddwch bob unigolyn i glymu ei gwmwl cefnogaeth i'r mobeil. Fel grŵp, penderfynwch ble i roi'r mobeil cwmwl cefnogaeth. Myfyriwch ar sut y gall atgoffa pobl yn weledol sut, pam a ble y gall plant a phobl ifanc geisio cymorth a chynghor ychwanegol.

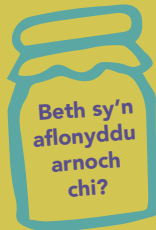
# GWEITHGAREDDAU DECHREUOL



Bingo Gwyllo Rhywedd



Ffelftio ein  
Teimladau



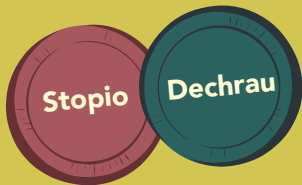
RHEDFA **AT** NEWID



Chwilair  
Ffeministiaid



Pobl sy'n  
Creu Newid  
ar draws y Byd



CROESair ffeministiaid

# POBL SY'N CREU NEWID AR DRAWS Y BYD

Pwy neu beth sy'n creu newid  
ysbrydoledig yn eich barn chi?

- 1 Dewiswch rywun neu rywbeth sy'n mynd i'r afael ag anghydraddoldeb rhywedd a/neu rywiol. Gallai fod yn unigolyn, ymgyrch, sefydliad, blog neu femyn. Os nad ydych yn siŵr, darllenwch fwy am yr adegau neu'r symudiadau a greodd newid yn ein **Chwilair Ffeministaidd** neu ein **Croesair Ffeministaidd**.
- 2 Ysgrifennwch ddarn byr am yr adeg neu'r ymgyrch a ddewisoch. Tynnwch lun i gyd-fynd ag ef.
- 3 Piniwch eich crewyr newid at yr ardal neu'r wlad lle maen nhw'n gwneud gwahaniaeth.
- 4 Os ydych chi'n gweithio mewn grŵp mawr, neu dros amser, ceisiwch ddod o hyd i enghraifft ar gyfer pob gwlad.

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogaeth**.

## NEWID

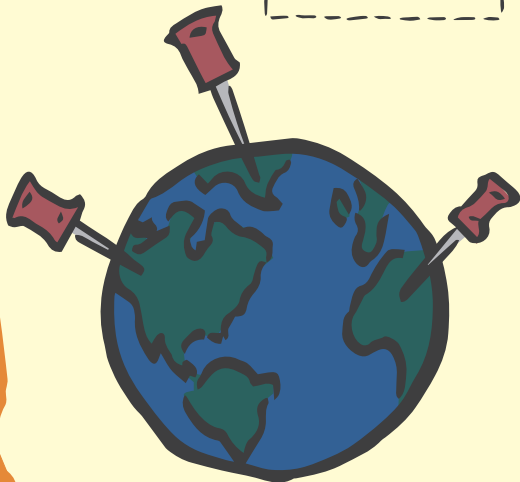
✂✂✂✂ **DIY** ✂✂✂✂

Bydd arnoch angen:

Map o'r byd

Pen a Phapur

Pinnau bawd



# BETH SY'N AFLONYDDU ARNOCH CHI?



## Bydd arnoch angen:

Jar wydr fawr

Darnau o bapur glân

Marcwyr lliw sy'n gallu ysgrifennu ar wydr

- 1 Gan weithio'n unigol neu mewn paru, ysgrifennwch yr holl bethau sy'n aflonyddu arnoch wrth feddwl am sut mae cymdeithas yn anghyfartal neu'n annheg o ran perthnasoedd, rhywedd a rhywioldeb.
- 2 Plygwch y darnau papur, a rhwch nhw yn y jar wydr.
- 3 Ar ôl gorffen, cymerwch bob sylw yn ei dro a meddyliwch am beth y mae angen iddo newid i droi'r hyn sy'n annheg yn deg, a sicrhau byd cyfartal a mwy cynhwysol.
- 4 Addurnwch y jar â'ch negeseuon ar gyfer newid.

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogaeth**.



## Aflonyddu (berf)

*ysgwyd, siglo, dirgrynu*

- achosi sioc (yn arbennig i'r corff)

- ysgwyd neu siglo rhywbeth

- cael effaith sy'n tarfu ar rywun neu rhywbeth



# DIY

# STOPIO-DECHRAU

## Bydd arnoch angen:

Platiau papur coch a gwyrdd  
Marcwyr / Llinyn / Pegiau

## 1 Platiau STOPIO a DECHRAU!

Rhowch 3 phlât papur coch "STOPIO" a 3 phlât papur gwyrdd "DECHRAU" i bawb. Os nad oes platiau ar gael, crëwch eich rhai eich hun gyda marcwyr coch a gwyrdd trwy dynnu cylch mawr ar bapur A4.

**2 Crëwch ymadroddion STOPIO a DECHRAU**  
Meddyliwch am adeg pan wnaeth rhywun rywbeth nad oeddech chi'n ei hoffi neu real neu hysbyseb a oedd wedi'ch tramgwyddo chi neu rywun sy'n agos atoch. Lluniwch ymadrodd sy'n disgrifio beth nad oeddech chi'n ei hoffi, gan ddechrau â'r gair "STOPIO..." Ysgrifennwch yr ymadrodd hwn ar y plât STOPIO. Yna, lluniwch ymadrodd sy'n disgrifio beth fydddech chi wedi'i hoffi yn lle, gan ddechrau â'r gair DECHRAU..." Ysgrifennwch yr ymadrodd hwn ar y plât DECHRAU.

## 3 Pan fydd eich platiau STOPIO a DECHRAU yn barod...

Defnyddiwch y pegiau a'r llinyn i gysylltu'r platiau a chreu llinell weithredu stopio/dechrau.

**4 Gofynnwch i wirfoddolwyr ddarllen eu platiau STOPIO/ DECHRAU yn uchel.**

**5** Nawr meddyliwch sut i roi eich cynlluniau DECHRAU ar waith.

**6** Gallwch ddysgu sut dechreuodd pobl eraill arni yn **Syniadau ar gyfer Newid a Gwneud i Berthnasoedd Cadarnhaol Ddigwydd.**

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar

## Dyma rai enghreifftiau Stopio a Dechrau:

STOPIO dweud nad yw bechgyn yn crïo. DECHRAU cefnogi anghenion emosiynol pawb.

STOPIO hysbysebion sy'n stereoteipio bechgyn a merched. DECHRAU cydnabod sut mae stereoteipiau rhywedd yn cyfyngu ar bwy gallwch chi fod a beth gallwch chi ei wneud.

STOPIO codau gwisg ysgol ar sail rhywedd. DECHRAU datblygu polisi gwisg ysgol niwtral o ran rhywedd.

STOPIO'r distawrwydd ynghylch FGM. DECHRAU addysgu pobl am bob math o gam-drin a chamfanteisio rhywiol

STOPIO rhagdybio bod pawb yn heterorywiol. DECHRAU cynyddu ymwybyddiaeth o amrywiaeth rywiol.

STOPIO codi cywilydd arna i am fy nghorff. DECHRAU dangos parch ata i a'm corff.



# FFELTIO EIN TEIMLADAU

"Rydw i'n teimlo'n sâl", "Rydw i'n teimlo'n WYLLT", "Rydw i'n ysgwyd", "Rydw i'n gyffrous"  
- dyma rai o'r teimladau a fynegydd gan blant a phobl ifanc wrth greu astudiaethau achos AGENDA, lle buon nhw'n dysgu am yr anghyfiawnder, y niwed a'r trais yn y byd ac yn awyddus i wneud rhywbeth amdanant.

Yng ngeiriau un arwyddair ysgol gynradd yng Nghymru: "mae'n iawn peidio â bod yn iawn". Ond sut mae creu lle i deimlo, enwi a mynegi'r emosiynau yn ein gweithgareddau creu newid?

Gallwch ddefnyddio "Teimladau Ffelt" cyn, ar yr un pryd neu ar ôl unrhyw un o'r gweithgareddau yn yr adnodd AGENDA. I gael rhagor o syniadau, rhowch gynnig ar y **Jariau Hwyliau** a'r **Stribedi Hwyliau**.

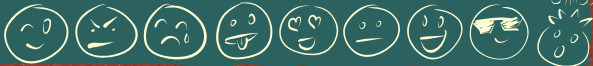
Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogaeth**.

## Bydd arnoch angen:

Copïau wedi'u hargraffu o'r dudalen Cwmwl Teimladau Ffelt  
Ffelt lliw  
Brws gwifrau  
Pennau lliw

## CWMWL TEIMLADAU FFELT

- 1 Argraffwch gopïau o'r Cwmwl Teimladau Ffelt (gweler y dudalen nesaf)
- 2 Lluniwch restr o'r holl deimladau y gallwch eu dychmygu. Gallai'r **geiriadur emosiynau** hwn eich helpu i ddechrau arni. Ysgrifennwch nhw yn y golofn 'teimladau' neu defnyddiwch emojis.
- 3 Dewiswch lliw ar gyfer pob teimlad (e.e. glas ar gyfer poen, oren ar gyfer bod yn grac ac ati). Tynnwch y felt lliw allan (defnyddiwch eich dwylo neu frws gwifrau) a'i ludio nesaf at y teimlad, neu defnyddiwch bennau lliw os yw hynny'n rhy anodd.
- 4 Defnyddiwch weddill y felt a'i ddarnio, ei gyfuno a'i wasgu i greu eich Cwmwl Teimladau Ffelt.
- 5 Torwch eich Cwmwl Teimladau Ffelt allan a'i hongian mewn man o'ch dewis (e.e. o nenfwd yr ystafell ddosbarth). Gallech llynu'r golofn deimladau ar gefn eich cwmwl.
- 6 Os hoffech chi fod yn fwy creadigol wrth wneud crefftau felt, rhowch gynnig ar **ffeltio gwlyb** neu gwnewch **ludwaith ffabrig felt** gyda negeseuon ar gyfer newid (edrychwch ar weithgareddau cychwynnol **Rhedfa at Newid a Beth sy'n Afonyddu arnoch Chi**). Dewiswch ffeltiau o wahanol liw a'u cyfuno â'r emosiynau rydych chi'n eu teimlo yn eich arteffact felt am greu newid.



**SONDER** – pan fyddwch chi'n sylweddoli bod bywydau pobl eraill mor gymhleth ac anhysbys â'n rhai ni.

**FLASHOVER** – y funud pan fydd sgwrs yn dod yn real ac yn fyw.



Geiriau newydd hardd i ddisgrifio emosiynau

Ffeltio Ffeministaidd

Gweithredaeth Celf Ffelt a Ffeibr

40 o lyfrau ar reoli emosiynau

Prosiect Byw gyda Theimladau

Blog Hanes Emosiynau

Chwalu'r myth am fechgyn ac emosiynau

Llafur emosiynol ar draws y byd

50 Ffordd sydd gan Bobl o Ddisgwyl Llafur Emosiynol Parhaus gan Fenywod a Femmes

Gwrando a symud i'r trac sain "**RWY'N TEIMLO**" o'r astudiaeth achos **Pob CORFF yn Bwysig**.

**PRONŌIA** – Teimlad rhyfedd, cynyddol bod pawb eisiau eich helpu chi.

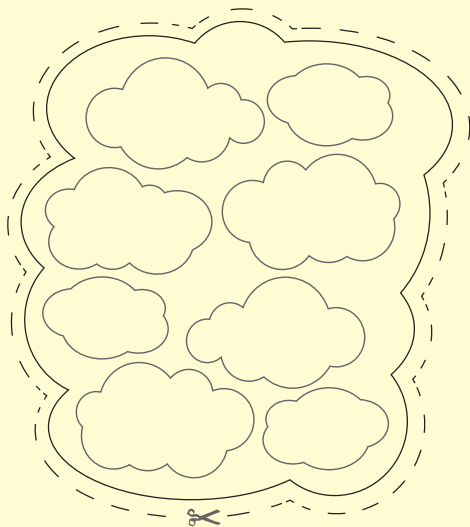
**MUDITA** – cyfleu'r llawenydd sy'n cael ei deimlo wrth glywed bod rhywun arall wedi bod yn llwus.

**LIGET** – dyma'r enw y mae llwyth llongot ynysocedd y Philipinau yn ei roi i egni dig sy'n tanio pobl ac eraill fel ei gilydd. Weithiau mae dichter yn cael ei ystyried yn emosiwn negyddol, ond i'r llongot, prif neges Liget yw optimistaeth a hyfywedd.

**AMBEDO** – math o synfyfyrto lle cewch eich hudo'n llwyr gan fanylion synhwyraidd byw.

# CWMWL TEIMLADAU

# TEIMLAD DEFNYDDIWCWCH EIRIAU NEU EMOJIS



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

Creu Ffelt - mae'r teimpladau a'r ffibrau'n cael eu darnio a'u cyfuno

Teimplad: y gallu i effeithio ar rywbeth neu rywun ac iddyn nhw effeithio arnoch chi

Mae teimpladau'n bersonol, ond hefyd yn bendant yn gymdeithasol ac yn ddiwylliannol

Tecstil yw ffelt sy'n cael ei gynhyrchu trwy gyfuno, cywasgu a gwasgu ffibrau at ei gilydd



# RHEDFA AT NEWID

Weithiau gall ein syniadau ar gyfer sut gall y byd ddod yn lle mwy diogel, cyfartal a theg o ran rhywedd redeg i ffrwd â ni. Os oes gennych chi lwyth o syniadau, ac mae angen eu rhyddhau - dyma'r gweithgaredd CELF cychwynnol i chi. Beth am greu eich baner eich hun fel rhan o'r broses?

1

## Rholio rholio rholio

Rholiwc y papur i'r hyd rydych chi ei eisiau. Gallech ei rholio ar draws bwrdd, neu ar draws llawr ystafell ddosbarth neu neuadd ysgol.

2

## 2. Rhedfa Tasgu Meddyliau

Mewn grwpiau bach, neu fel gweithgaredd grŵp cyfan, tasgwch feddyliau am yr holl bethau y mae angen iddyn nhw stopio digwydd i wneud y byd yn lle mwy teg, cyfartal a diogel o ran rhywedd.

3

## Goleuo a Dileu

Cyfunwch y rholiau, gan ddefnyddio'r tãp gludiog. Diffoddwch y golau. Defnyddiwch eich tortshys i ddarllen y negeseuon ar y rholiau rhedfa, a goleuwch y pwynt rydych chi eisiau dysgu mwy amdano a chynyddu ymwybyddiaeth ohono. Trowch y golau ymlaen. Ffurfiwch linell ar un pen o'r rholyn. Cerddwch ar y rholyn, gan stampio'n uchel i ddileu'r holl bethau rydych chi eisiau eu stopio rhag digwydd yn y byd.

4

## Baner Rhedfa

Addurnwch eich rhedfa. Lliniwch ymyl. Lliwiwch yr olion traed sydd wedi marcio'r papur o'ch gweithgaredd stampio. Defnyddiwch amlygwyr i nodi'r meysydd newid rydych am roi sylw iddyn nhw yn eich ysgol/grŵp ieuenticid. Ar ôl gorffen, gwnewch y rholyn yn ddiogel cryf (e.e. cysylltu ffon bren wrth un o'r ymylon hir) i'w hongian fel baner ar y wal. Os yw'n hir iawn, torrwcw ef yn rhannau lliai.

5

## Beth nesaf?

Nawr eich bod chi wedi amlygu maes ar gyfer newid, defnyddiwch yr **adnodd AGENDA** i ddyysgu mwy amdano. Rhowch gynnig ar y **Chwilair Ffeministaidd** i weld a oes unrhyw sefydliadau neu grwpiau a all eich helpu. Gwnewch eich gwaith **ymchwil** eich hun. Cliciwch ar **"Syniadau ar gyfer Newid"** i weld ffyrdd creadigol o gychwyn arni.

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogaeth**.

## Bydd arnoch angen:

Rholyn mawr o bapur

Tãp gludiog

Pennau ffell neu greonau lliw

Amlygwyr

Ystafell lle gallwch chi gau'r golau allan

Tortshys

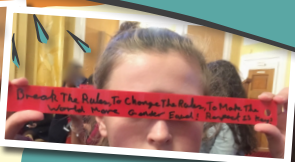
Darllenwch am sut defnyddiodd y prosiect Ruler HeART y rhedfa at newid



"mae syniad yn ffordd o feddwl, yn safbwynt neu'n gred. Gall hefyd awgrymu llwybr gweithredu posibl"

# Ail-greu'r

# Rheolau!



Bydd arnoch  
angen:

Llawer o riwllau,  
gyda thyllau yn y  
top os oes modd

Marcwyr parhaol

Camera digidol

**1 DEWISWCH REOL** Mewn grwpiau, trafodwch ba reolau rydych chi eisiau eu newid i wneud y byd yn lle mwy cyfartal a theg i fyw o ran rhywedd. Neu dewiswch unrhyw bwnc rydych chi'n teimlo'n gryf amdano lle mae angen newid y rheolau!

**2** Rhowch un neges neu fwy am newid mewn **GRAFFITI** ar eich riwl.

**3 LLINELL WEITHREDU** Gwirfoddolwyr o bob grŵp (neu bawb) i ffurfio llinell hir.

**4 'RELFIES' RIWLIAU** Daliwch ddwy riwl o flaen eich wyneb, a chael tynnu llun 'Relfie' Riwliau.

**5 RIWLIAU RHUGLO** Llenwch y man lle rydych chi a dewiswch rywbeth (e.e. cadair, rheiddiadur, bwrdd) i ruglo'ch riwllau yn ei erbyn. Gwnewch gymaint o sŵn â phosibl. Recordiwch y sŵn!

**6 TRYDAR** Lluniwch fideo byr i'w rannu ag ysgolion eraill, grwpiau ieuenticid neu sefydliadau. Defnyddiwch yr hashnod #dymasŵn <nodwch eich neges>.

**7 CREU** Beth arall allwch chi ei wneud â'ch riwllau? Creu clogyn? Eu cyfuno i ffurfio llinell weithredu? Defnyddiwch eich dychymygl!

**RELFIE** yw hun-lun perthynas.

**RELFIE RIWLIAU** yw eich perthynas chi â'r newid rydych chi eisiau ei weld yn y byd.

Gall rheolau olygu cyfreithiau, polisïau, normau cymdeithasol a stereoteipiau - unrhyw beth yr hoffech chi ei newid am sut mae pethau, sy'n ategu neu'n creu anghydraddoldeb.

Gwylïo actifyddiaeth riwllau Cynulliad Ieuenticid Cydraddoldeb Rhywedd Unity  
[#dymasutymaecynullidffeministaiddynswno](https://www.youtube.com/watch?v=316375439)  
[vimeo.com/316375439](https://vimeo.com/316375439)

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogeth**.

**Yn hoffi syniad y riwllau ond angen addasu?**

Argraffwch riwllau papur. Rhowch nhw ar bob sedd mewn neuadd ysgol neu ystafell ddosbarth.

Gwahoddwch eraill i ysgrifennu ar gefn y riwllau papur pa reolau maen nhw eisiau eu newid. Casglwch nhw, a'u cyflwyno i'r sefydliad sydd â'r pŵer i wneud penderfyniadau ar y mater rydych chi wedi'i ddewis.

Darllenwch stori **Ruler HeART** i gael eich ysbrydlu.

## Beth wnewch chi â'r teimladau dig hynny pan fyddwch chi'n cael gwybod am yr holl anghyfiawnder, gwahaniaethu a thrais ar sail rhywedd yn y byd? Eu ffrwyno nhw? Neu eu rhyddhau nhw?

Os ydych chi am ryddhau ychydig o'r llid yna, dyma'r gweithgaredd i CHI!  
Gadewch i ni adfer y 'relfie' a RHUO ein dicter yn y byd!!!

1 Pa agwedd ar wahaniaethu, aflonyddu neu drais rhywiol neu ar sail rhywedd sy'n eich gwyltio chi? Aflonyddu ar y stryd? FGM (Anffurfio Organau Rhywiol Benywod)? Traffwsffobia? Rhywiaeth pob dydd? Y Bwch Cyflog Rhwng y Rhywiâu?

2 Dilynwch y dolenni ar y dudalen hon, neu yn y gweithgaredd **Pobl sy'n Creu Newid ar draws y Byd**, neu **SYNIADAU AR GYFER NEWID**. Dewiswch weithredwr neu sefydliad creu newid sydd â slogan neu ddelwedd sy'n creu argraff arnoch chi - nhw fydd eich partner 'relfie'!

3 Dewch o hyd i ddelwedd rydych chi'n ei hoffi sy'n cynrychioli eich gweithredwr neu'ch sefydliad. Tynnwch sgrin-lun o'r ddelwedd. Lanlwythwch y ddelwedd i sleid PowerPoint, a'i thafunio ar sgrin fawr.

4 Gan ddefnyddio'r ffon hun-lun, tynnwch lun ohonoch chi'ch hun o flaen delwedd eich gweithredwr. Chwaraewch â'r ddelwedd gan ddefnyddio Photoshop i amddiffyn eich hunaniaeth os ydych chi'n bwriadu ei rhannu ar-lein (e.e. ei throï'n gartw'n, ei chymylu, ac ati).

5 Pan fyddwch chi'n barod, recordiwch eich RHU neu'ch SGRECH neu UNRHYW SŴN NEU WEITHRED UCHEL yr hoffech ei wneud sy'n mynegi eich dicter bod angen mynd i'r afael â'r materion hyn yn y byd o hyd!

6 Os ydych chi'n gwybod sut, gosodwch y delweddau mewn 'imovie', gyda'ch holl seiniau RHUO a recordiwyd - ychwanegwch ddrymiau, neu seiniau o ffynhonnell hawlfraint rydd - a chwaraewch eich 'imovie' BWRW'CH LLID MEWN HUN-LUN ym mhobman! (neu ar eich cyfer chi yn unig). Fe allech ei osod fel cân newydd ar eich ffôn pan fydd rhywun yn galw.

7 Rhywbeth ychwanegol? Beth am greu rap i fwrw'ch llid, trwy ddewis llinellau o'ch hoff ganeuon sy'n mynd i'r afael ag anghyfiawnder a thrais rhywiol ac ar sail rhywedd yn uniongyrchol. Darllenwch y gerdd **'Metal Mash Up'** gan y Plant 12 Oed Dig a wnaeth hyn.

### Bydd arnoch angen:

Ffôn camera/lechen

Ffon Hun-lun

Teledu mawr/bwrdd gwyn (i dafunio'r delweddau)

Dicter at yr nghyfiawnder yn y byd!

Mae **Feminist Freedom Warriors (FFW)** yn archif fideo ddigidol sy'n cofnodi sgorsiau rhwng pobl o wahanol genedlaethau ynghylch cyfiawnder, gwleidyddiaeth a gobath gydag ysgolhaig-weithredwr feministiaidd.

A oes ffordd i'n llid weithio o'n plaid yn hytrach nag yn ein herbyn?

13 cân ffeministaidd i'w chwarae'n uchel pan fydd y batriarchaeth yn ormod i chi

Ffeltio eich teimladau

Pwy yw'r Riot Grrrls a beth allan nhw ein hadysgu am anghyfiawnder bywyd

<https://feministfetherhood.com/2012/09/08/top-5-family-friendly-feminist-jams-to-rock-with-your-kids/>

Mae'n iawn i ferched fod yn grac

Braint pobl wyn wedi'i hesbonio mewn un comic syml

Merched yn eu harddegau, iselder, dicter ac analluogrwydd

Frida Kahlo: ffeminyddes, brenhines yr hun-lun, eicon i bobl hoyw a'r ysbrydoliaeth ar gyfer steil yn 2017

Pam mae hun-luniau'n gallu bod yn fath o ddaioni cymdeithasol

Sut mae artistiaid yn defnyddio hun-luniau fel arf radicalaidd i greu newid

Cynnydd hun-luniau anhunanol mewn gweithredaeth ar-lein







# Bingo Gwyllo Rhywedd

Archwiliad creadigol a chyfranogol i gefnogi dull gweithredu ysgol gyfan o ymdrin â chydarddoldeb rhywedd.



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX **DIY** XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

- 1 Argraffwch y cerdyn Bingo Gwyllo Rhywedd dros y dudalen (A0 neu A1) a'i arddangos yn yr ysgol.
- 2 Bob tymor ysgol, dewiswch fyfyrwyr i wirfoddoli o bob grŵp blwyddyn i gynnal archwiliad GWYLLO RHYWEDD.
- 3 Defnyddiwch SEREN  i ddangos a yw'r ysgol wedi rhoi sylw i'r materion hyn.
- 4 Lliwiwch sbectrwm y fflam () i ddangos lefel llwyddiant yr ysgol ar bob mater. Er enghraifft, efallai bod gan yr ysgol glybiau ar ôl ysgol sydd ar gael i baw (cyfle cyfartal), ond dim ond bechgyn sy'n chwarae pêl-droed a dim ond merched sy'n gwneud dawn. Beth arall all yr ysgol ei wneud i gyflawni tegwch rhwng y rhywiâu (canlyniad cyfartal)?
- 5 Ysgrifennwch adroddiad byr ar y cyd, crëwch stori ddiogidol neu cyflwynwch wasanaeth ysgol sy'n dangos i ba raddau mae'r ysgol yn llwyddo, a beth mae angen ei wella.
- 6 Mae sgwariau gwag i'r myfyrwyr a'r staff ychwanegu eu syniadau eu hunain ynglŷn â sut maen nhw'n meddwl y dylai eu hysgol fod yn rhoi sylw i gydraddoldeb rhywedd ac amrywiaeth (e.e. staff yn rhoi'r gorau i gyfarch myfyrwyr fel 'merched a bechgyn'). Neu os ydych chi am ddechrau o'r dechrau, lawrlwythwch gerdyn **BINGO GWYLLO RHYWEDD** gwag.

**4 Stori am sut mae athrawon yn ymdrin â rhywiaeth mewn ysgolion cynradd**

## Beth yw Ffeministaeth?

Ffeministaeth yw amrywiaeth o fudiadau a syniadau gwleidyddol a chymdeithasol sy'n rhannu nod cyffredin: cyflawni cydraddoldeb gwleidyddol, economaidd, personol a chymdeithasol i bob rhywedd.

## Beth yw Cydraddoldeb Rhywedd?

Mae cydraddoldeb rhywedd yn golygu, pa grŵp rhyw bynnag a roddwyd i rywun ar adeg geni, a beth bynnag yw eu hunaniaeth rywedd neu eu mynegiant rhywedd, bod pobl yn gwirredu'r un hawliau, adnoddau, cyfleoedd ac amddiffyniadau yn gymdeithasol, yn economaidd ac yn wleidyddol.

## Beth yw Tegwch Rhywedd?

Mae tegwch rhywedd yn cyfeirio at y gwahanol anghenion a diddordebau y mae ar bobl eu hangen i sicrhau a chyflawni cydraddoldeb rhywedd.

Sut olwg sydd ar **ddull gweithredu ysgol gyfan o ymdrin â chydarddoldeb rhywedd, a beth all athrawon ei wneud i gyflawni hyn?**

I gael rhagor o wybodaeth, hyfforddiant ac adnoddau ar hybu cydraddoldeb a thegwch rhywedd mewn ysgolion ac yn y gymdeithas, gweler:

- Chwarae Teg a Sylfeini Teg
- Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol
- Everyday Feminism
- Cymdeithas Fawcett
- Fearless UK
- Full Circle Education
- Y Gymdeithas Rhywedd ac Addysg
- Gender Respect Project
- Gendered Intelligence
- GenderAgenda.net
- GenderTrust: I'r holl rai y mae materion hunaniaeth o ran rhywedd yn effeithio arnynt
- Prosiect Sbectrwm Hafan Cymru
- Let Toys be Toys
- Mermaids
- Yr Undeb Addysg Cenedlaethol
- PlanUK
- SexGen Lab
- Stonewall
- Tiger: addysgu unigolion am gydraddoldeb a pharch o ran rhywedd
- Yr Ystafell Ddosbarth (Addysgu LGBTQ+)
- UK Feminista
- Umbrella Cymru
- UNESCO
- Cymorth I Ferched
- Rhwyrddwath Cydraddoldeb Merched Cymru

## Beth yw'r gwahaniaeth rhwng tegwch a chydarddoldeb?



Anghyfiawnder



Cydraddoldeb



Cyfiawnder

"Gall ein rhywedd ddylanwadu ar ba mor ddiogel rydyn ni'n teimlo, ble rydyn ni'n teimlo y gallwn ni fynd, pa swydd rydyn ni'n teimlo y gallwn ni wneud cais amdani, a disgwyliadau pobl eraill amdanon ni. Gall y pwysau i gydymffurfio a'r anghydarddoldeb rhywedd sy'n bresennol yn ein cymdeithas achosi a digwydd o ganlyniad i drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol" #DYMAFI @livefearfree





# Bingo Gwylio Rhywedd



Clybiau ar ôl ysgol i bob rhywedd



Teithiau maes ffeministaidd (e.e. theatr, arddangosiadau celf, sgysrsiau)



Toileddau cynhwysol o ran rhywedd



Arweinyddiaeth weladwy ar gydraddoldeb rhywedd ac amrywiaeth



Ymgynghori â phlant ynghylch sut mae creu ysgol gynhwysol a theg o ran rhywedd



Gwisg ysgol gynhwysol o ran rhywedd



Posterï cydraddoldeb rhywedd ac amrywiaeth ar draws yr ysgol



Dysgu am gydraddoldeb a thegwch rhywedd yn y cwricwlwm



Dramâu ysgol sy'n herio stereoteipiau rhywedd



Gwasanaethau dan arweiniad myfyrwyr ar gydraddoldeb rhywedd ac amrywiaeth



Ymweliadau gan bobl sy'n cyflawni rôl hyrwyddo cydraddoldeb



Llyfrau ffeministaidd yn y llyfrgell



Herio bwlio rhywiaethol



Cydbwysedd rhywedd awduron yn y llyfrgell



Myfyrwyr yn gwneud eu prosiectau ymchwil Gwylio Rhywedd eu hunain



Polisi'r ysgol ar hybu cydraddoldeb rhywedd



Codi arian ar gyfer elusennau a sefydliadau cydraddoldeb rhywedd



Hyfforddiant rheolaidd i'r staff ar gydraddoldeb rhywedd





Posteri



Celf  
Weledol



Barddoniaeth



Gweithredaeth  
gan Gefnogwyr



Deisebau  
Ar-lein



Cylchgronau  
Ar-lein a  
Chomigau



Cerddoriaeth  
a Sain



Cyfrngau  
Cymdeithasol



Gweithredu  
Uniongyrchol



Drama



Dawns  
a Symud



Cynadleddau



Grwpiau  
Ieuentid



Gwasanaethau  
Ysgol



Ymchwil



Clybiau  
Ffeministiaid



Gwirfoddoli

Mae gweithredaeth yn dod o'r Lladin agere, "gwneud" ac actus "grym ysgogol neu sbardun." Pobl sy'n gwneud ac yn gweithredu ynghylch rhywbeth maen nhw'n credu ynddo sydd o fudd i fywydau eraill o'u cwmpas yw gweithredwyr.

# CELF WELEDOL



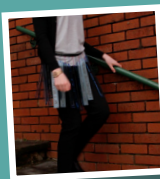
Celf weithredol yw defnyddio mynegiant celf i gynyddu ymwybyddiaeth a chyflawni newid yn y byd. Archwiliwch yr **arddangosfa weledol** hon o gelf weithredol ar draws y byd. Mae'n cynnwys tudalennau ar gerddoriaeth, celf weledol, barddoniaeth, celfyddyd perfformio, animeiddio, pypedau ac arwyddion protestio.

Gall celf weledol gynnwys pob math o bethau, o **gyfryngau cymysg i sothach**. Gall fod yn ffordd wych o fyngi eich hunan a rhannu eich mynegiant ag eraill. Gallwch ei harddangos. Gallwch ei gwisgo! (gweler **gweithredaeth ffasiwn Vivienne Westwood**).

Gwrandewch ar enillydd Gwobr Turner **Grayson Perry** yn siarad am fyneig'r hyn sy'n bwysig i chi trwy gelf, a darlithiau Grayson ar sut mae **unrhyw beth yn gallu bod yn gelf**.



Drwy weithio gyda'u teimladau, yn dilyn gwers perthnasoedd iach ar FGM (anffurfio organau rhywiol merched), treuliodd myfyrwr Blwyddyn 5 a 6 ddiwrnod yn dysgu am grefftiau gweithredol a gweithredaeth pwythau croes. Aethant ati i greu baner pwythau croes ar furf calon. Mae'r Galon Gelf hon yn rhannu eu negeseuon ar gyfer hawliau a chydarddoldeb rhywedd a rhywioldeb ac mae'n hongian yn neuadd yr ysgol.



Crëwyd y **Sgert Riwliau** gan chwe pherson yn eu harddegau o Ferthyr. Daeth y syniad am y sgert riwliau o ymwybyddiaeth fod rhai bechgyn yn defnyddio riwliau i godi sgertiau merched. Fe orchuddion nhw 20 riwl â graffit gan nodi'r holl bethau negyddol nad oeddent nhw eisiau eu clywed mwyach a rhai pethau cadarnhaol yr oeddent nhw eisiau eu gweld yn newid. Daeth y sgert riwliau yn ffordd o amlgygu profiadau **aflynyddu rhywiol**, sy'n aml yn achosi poen ac yn cael eu cuddio. Mae'r sgert wedi cael ei gwisgo mewn gwasanaethau ysgol, yn y Senedd ac yng nghynhadledd 2015 Cymorth i Ferched Cymru. Darllenwch fwy am weithredaeth greadigol y merched **yma**.

"Mae celf wedi ychwanegu egni at eiriolaeth - ac mae'n cyrraedd pobl ar lefelau emosiynol dyfnach, gan gyfleu'r hyn na ellir ei ddweud gyda ffeithiau yn unig"  
**Alternate.org**



Dysgwch fwy am waddol celf ffeministaidd a gweithredaeth trwy'r arddangosfa **WACK** yn yr Amgueddfa Celf Gyfoes yng Nghaliffornia, neu'r arddangosfa **AgitProp!** yn Amgueddfa Brooklyn yn Efrog Newydd.

Archwiliwch yr **arddangosfa weledol** hon o gelf weithredol ar draws y byd. Mae'n cynnwys tudalennau ar gerddoriaeth, celf weledol, barddoniaeth, celfyddyd perfformio, animeiddio, pypedau ac arwyddion protestio.

I gael gwybod sut gallwch gymryd rhan mewn celf weledol a mwy, gweler: **ArtWorks, Engage Cymru, Celfyddydau Iuenctid Cenedlaethol, Circuit Tate.**

# POSTERI



Posterï yw unrhyw fath o ddeunydd printiedig a luniwyd i'w roi ar wal neu arwyneb fertigol. Maen nhw fel arfer yn gyfuniad o destun, graffeg a delweddau, a gallant fod yn ffordd bwerus o gyfleu neges bersonol, neu wahodd eraill i ddigwyddiad neu grŵp.



Lluniodd **Lleisiau dros Ddistawrwydd** boster i gynyddu ymwybyddiaeth o **FGM** a ble i fynd i gael cymorth.

Mewn partneriaeth â Fforwm Cydraddoldeb Pen-y-bont ar Ogwr a'r prosiect 'Bridgend Says End Bullying', cyflwynodd disgyblion ysgol gynradd o bob rhan o Ben-y-bont ar Ogwr eu dyluniadau eu hunain ar gyfer cystadleuaeth posterï gwrthfwlio. Gallwch weld eu posterï **yma**.



Mae poster y grŵp ffeministiaid ifanc **Newid-ffem** yn gwahodd pobl ifanc i sesiwn amser cinio i drafod anghydraddoldebau rhywedd a stereoteipiau rhywedd.



**Bydd yr 8 cam hyn gan ArtsAwardVoice** yn eich helpu i greu eich poster sgrin-brintio eich hun.

Neu darllenwch y rhestr hon o **dddeg safle gwych** i'ch helpu i greu eich poster digidol eich hun.



# CYLCHGRONAU AR-LEIN A CHOMIGAU

Mae **cylchgronau printiedig, e-gylchgronau, llyfrau graffig a chomigau amgen** yn aml yn gylchgronau sy'n cael eu cyhoeddi gan eu hawduron, ac wedi'u nodweddu gan agwedd greadigol gwneud drosoch eich hunan. Mae ganddyn nhw hanes gwleidyddol cyfoethog o ran mynegi materion tanseiliol a sensitif.

Yn dilyn gwrs ar gydsyniad a thrafodaeth ar gusanu mewn ffilmiau plant Disney, ysgrifennodd myfyrwyr Blwyddyn 6 eu sribedi comig **Kistory** eu hunain, a ysbrydolwyd gan gyfres o animeiddiadau. Roedd pob comig yn adrodd stori pwysigrwydd cydsyniad ym mywydau'r cymeriadau.



I ddysgu mwy, edrychwch ar y **Rhwydwaith GrrlZine**. Mae'r **Book of Zines** yn cynnwys dolenni i bopeth y bydd angen i chi ei wybod am sut i greu eich cylchgrawn unigol neu grŵp eich hun. Edrychwch ar gasgliad y **Llyfrgell Brydeinig** o gylchgronau, llyfrau graffig a chomigau.



# CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

## YMGYRCHOEDD #HASHNOD

Ymgyrchoedd hashnod yw pan fydd pobl yn cefnogi neu'n cychwyn ymgrych ar gyfryngau cymdeithasol fel Facebook, Twitter, Google+ a gwefannau rhydwethio eraill. Yn aml, mae ymgyrchoedd hashnod yn cael eu defnyddio i roi'r si ar led a chysylltu sylwadau a syniadau am bwnc neu achos penodol trwy Twitter neu Instagram.

Mae **#helpinghands** yn ymgrych hashnod sy'n gwahodd pobl i ysgrifennu addewid personol ar eu dwylo a'i bostio ar gyfryngau cymdeithasol i helpu i gynyddu ymwybyddiaeth o Gamfanteisio'n Rhywiol ar Blant.

### Mae llawer o ymgyrchoedd hashnod byd-eang sy'n mynd i'r afael â chyraddoldeb rhywedd, trais rhywiol a cham-drin domestig.

Ymgrychodd y trydarathon **#IComit**, dan arweiniad Cymuned Gweithredaeth Ifanc (YFA) y Gymdeithas er Datblygiad Menywod (AWID), i gynyddu ymwybyddiaeth fyd-eang o sut mae pobl o bob oed yn gweithio gyda'i gilydd i gefnogi gwaith a gweithredaeth cydraddoldeb rhywedd.

Mae'r symudiad **#MeToo** ymgrych yn erbyn aflonyddu rhywiol ac ymosodiad rhywiol. Lledaenodd **#MeToo** yn gyflym iawn ym mis Hydref 2017, ond fe'i sefydlwyd gan **Tarana Burke** yn 2006. Mae'n cael clod am ddod â sgrysiu ynghylch **trais rhywiol i'r brif ffrwd**. [metoomvtm.org](http://metoomvtm.org)

Darllenwch am sut gallwch ymgrychu i roi terfyn ar **fasnachu pobl a thrais ar sail anrhydedd**.

Yr hashnod ar gyfer y canllaw hwn yw **#YPagenda**

Defnyddiwch ef i rannu eich storïau creu newid!



Beth yw camfanteisio'n rhywiol ar blant? Gwelwch **adnodd** Barnardo's Cymru a grëwyd ar gyfer pobl ifanc gyda phobl ifanc.

Mae **AWID (y Gymdeithas er Hawliau Menywod o ran Datblygu)** yn sefydlid rhyngwladol sy'n gweithio i gyflawni cydraddoldeb rhywedd, datblygu cynaliadwy a hawliau dynol menywod ar draws y byd.

Mae **Bridge** yn sefydlid Mudiadau Rhywedd a Chymdeithasol lle gallwch ddod o hyd i lawer o waith ymchwil a deunyddiau ar-lein am sut mae pobl a grwpiau wedi cyflwyno safonwyr rhywedd i fudiadau cyfiawnder cymdeithasol ar draws y byd. Mae ganddyn nhw restr termau ddefnyddiol iawn am fudiadau rhywedd a chymdeithasol hefyd.

Mae **YFA (Gwifren Ffeministiaid Ifanc)** yn gymuned ar-lein sy'n cael ei chynnal ar gyfer a chan ffeministiaid ifanc sy'n gweithio ar hawliau dynol menywod, cydraddoldeb rhywedd a chyfiawnder cymdeithasol ar draws y byd. Mae ganddyn nhw lawer o adroddiadau a pheycynnau cymorth sy'n gallu helpu pobl ifanc â'u gwaith creu newid, gan gynnwys canllaw 'gwneud drosoch eich hun' gwych ar ddiogelwch ar y rhyngwyd i weithredwyr ifanc.





# SOCIAL MEDIA

## TUMBLR

Gwefan blogio yw Tumblr lle gallwch rannu lluniau, giffiau, fideos, cerddoriaeth, dyfyniadau, sgysiaid, dolenni, a thestun i ganfod a dilyn yr hyn y dymunwch. Mae safleoedd Tumblr, fel blogiau, yn gallu cael eu gwneud yn bersonol ac yn breifat.

Dechreuodd Rose flogio ar Tumblr pan oedd hi'n 14 oed: "Mae'n fan diogel lle gallwch ddsygu a thrafod materion efallai na fydddech yn gallu sôn amdanynt mewn bywyd go iawn, fel iechyd meddwl neu ddelwedd y corff".

Erbyn hyn, mae Rose, a fagwyd ym Mhen-y-bont ar Ogwr, yn cymedroli'r safle Tumblr swyddogol ar gyfer y **Prosiect Rhywiaeth Pob Dydd**. Mae'r Prosiect Rhywiaeth Pob Dydd yn wefan lle gall menywod lanlwytho enghreifftiau o'r rhywiaeth maen nhw'n ei hwynebu bob dydd. Trwy rannu'r storïau hyn, mae'r prosiect yn cynyddu ymwybyddiaeth o'r "rhywiaeth fach, pob dydd, rydych ni bron â'i derbyn am ei bod mor gyfarwydd".

Mae **YoungMindsVs** yn ymgyrchu dros newid y maen nhw'n gobeithio y bydd yn gwella iechyd meddwl plant a phobl ifanc. Mae pynciau'n cynnwys bwlio, rhywioli, diweithdra, straen yn yr ysgol a chwnsela. Dysgwch sut i ddod yn **weithredwr YoungMinds** neu dilynwch **#gettingthroughit**.



I gael gwybod sut mae rhywiaeth pob dydd yn ffurfio bywydau plant a phobl ifanc, darllenwch y storïau a'r dyfyniadau o'r prosiect **Girls and Boys Speak Out** a'r **cardiau post** y gellir eu lawrlwytho ar rywiaeth pob dydd, aflonyddu rhywiol a newid.

Mae **heads above the waves (@HATW\_uk)** yn sefydliad dielw sy'n cynyddu ymwybyddiaeth o iselder a hunan-niwed ymhlith pobl ifanc. Mae eu gwefan yn cynnwys **blogiau** pobl ifanc, mwy na 15 o wahanol **safleoedd cymorth a llinellau cymorth**, a ffyrdd creadigol o ymdopi â **hunan-niwed ac iselder**.



# SOCIAL MEDIA



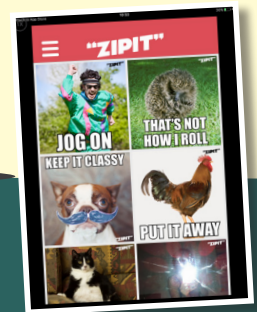
## MEMYNNAU

Mae memyn yn weithgaredd, cysyniad, arwyddair neu ddarn o gyfryngau sy'n lledaenu, yn aml wrth i bobl ei gofio, o un unigolyn i'r llall - fel arfer trwy'r rhyngrwyd. Maen nhw'n ffordd amlgyfrwng, ddifyr arall o ddefnyddio delwedd, fideo a thestun, y gellir eu rhannu i ledaenu'ch neges yn gyflym.

Gwnewch eich memyn eich hun yma gan ddefnyddio'r **crëwr memyn**.

Edrychwch ar yr 'atebion aur' **ZipIt** a grëwyd gan Childline i ddelio â negeseuon neu geisiadau rhywiol digroeso.

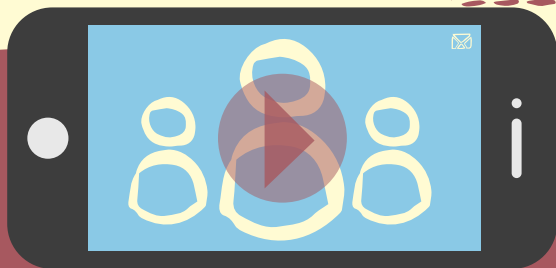
Beth fydddech chi'n ei wneud?



# CYFRYNGAU (#) CYMDEITHASOL

## FLOGIO

Flogio yw pan fydd pobl yn rhannu eu syniadau trwy fideo.



**Gwrandewch** ar sut mae merched yn eu harddegau'n gwyrddro agweddau negyddol cyfryngau cymdeithasol. Mae rhai yn creu safleoedd sy'n annog sylwadau wedi'u tagio sy'n grymuso menywod ifanc yn hytrach na'u barnu. Mae eraill yn ymladd yn ôl yn erbyn **codau gwisg rhywiaethol**.

Darllenwch fwy am bobl ifanc sy'n blogio ac yn flogio ar faterion sy'n ymwneud â **rhywedd ac amrywiaeth rhywiol**.

Mae Sarah yn flogiwr o Vancouver, Canada. Pan oedd hi'n 13 oed, gwnaeth flog ynghylch **pam mae'n anghywir barnu merched am ymddygiad rhywiol**.

Beth yw  
**Barnu Merched  
am Ymddygiad  
Rhywiol?**

Gan ddefnyddio eu llais, testun, delweddau ac ap 'celf glitch', crëodd grŵp o fyfyrwyr Blwyddyn 6 flog am sut mae'r cyfryngau'n canolbwyntio ar storiâu negyddol, fel trais ac arswyd, ac yn hidlo allan yr hyn mae pobl yn ei wneud i newid pethau. Gwylwch eu fideo 'Filtering Our Feelings' **yma**. Darllenwch fwy am y prosiect **i-motion yma**.



Darllenwch am y mudiad **SlutWalk** trawsenedlaethol lle mae pobl o bob oed yn gorymdeithio i alw am ddiwedd ar ddiwylliant sy'n egsusodi trais rhywiol trwy gyfeirio at unrhyw agwedd ar olwg merch neu fenyw.

Gweler **Project Awesome** i gael gwybod sut mae blogwyr a flogwyr ifanc yn codi arian ar gyfer materion go iawn, gan gynnwys materion sy'n ymwneud â chydraddoldeb rhywiol a rhywedd.

# CERDDORIAETH



Mae cerddoriaeth, gyda geiriau neu hebddynt, wedi cael ei defnyddio ers tro fel offeryn ar gyfer mynegiant gwleidyddol a hybu newid cymdeithasol a diwylliannol, o anthemau yn erbyn rhyfel i rapiau protestio.

Dechreuodd tair mam ffeministaidd angerddol gôr i bobl ifanc 10-16 oed, o'r enw #SHARP! Roedden nhw'n canu caneuon drwy gydol misoedd yr haf a oedd yn hwyliog, yn gyfredol ac yn cynnwys negeseuon cadarnhaol ac ysbrydoledig i fenywod a merched. Yn ogystal â chanu, fe wnaethon nhw hefyd ddefnyddio'r corff fel offeryn taro!



Trwy gyfuno cân a ffilm, gwnaeth grŵp o blant yn eu harddegau fideo cerddoriaeth yn erbyn anffurfio organau rhywiol merched (FGM). **Gwnaed 'My Clitoris'** gan bobl ifanc o'r elusen Integrate UK. Mae'r gân yn pwysleisio'n eglur nad yw unrhyw fath o FGM yn dderbyniol, yn ogystal ag adennill y gair 'clitoris' a pherchenogaeth menywod ar eu cyrff eu hunain.



**16 cerddor** sydd wedi herio **rhywiaeth yn y diwydiant cerddoriaeth**.

**Mae pum merch yn eu harddegau yn brwydro yn erbyn ymosodiadau rhywiol mewn gigiau cerddoriaeth** - @girlsagainst.

Dysgwch fwy am sut mae cerddoriaeth yn cyfrannu at siarad yn erbyn anghyfiawnder trwy **Justice Through Music, Campaign Choirs** a **Girls Rock Camp Alliance**.

**Mae Rewind-Reframe** yn blatfform ac ymgyrch ar-lein, a gefnogir gan **Roi Terfyn ar Drais yn erbyn Menywod (EVAW), Imkaan** ac **OBJECT**, er mwyn i fenywod ifanc adnabod a herio hiliaeth a rhywiaeth mewn fideos cerddoriaeth.



# BARDDONIAETH

Barddoniaeth yw unrhyw fath o eiriau ysgrifenedig neu lafar sydd â phatrwm a rhythm. Gall cerddi fod mor greadigol ag y dymunwch, o farddoniaeth slam i gelf geiriau. Mae'r berthynas rhwng cerddi a gweithredaeth yn un hir ac agos, yn enwedig mewn mudiadau gwrth-wahaniaethu.

"Barddoniaeth yw'r ffordd rydym ni'n helpu i enwi'r dienw fel y gellir meddwl amdano. Mae gorwelion pellaf ein gobeithion a'n hofnau wedi'u seilio ar ein cerddi, a'u cerfio o graig profiadau ein bywydau beunyddiol" **Audre Lorde**

Mae myfyrwyr ysgol uwchradd o bob rhan o ogledd a de Cymru yn cymryd rhan yng **Nghystadleuaeth Barddoniaeth Cymru** bob blwyddyn. Darllenwch y cerddi **Sticks and Stones** a **Blue for a Boy, Pink for a Girl** sy'n cynyddu ymwybyddiaeth o seiber-aflonyddu rhywiaethol a rhywiol, a phwysau stereoteipio rhywedd.

'I am not sugar and spice and everything nice. I am music, I am art, I am a story ...'  
Ysgrifennwyd y gerdd ffeministaidd hon gan blentyn 8 mlwydd oed dienw. Fe'i postiwyd ar-lein gan ei hathro a lledaenodd yn gyflym ar Twitter, yn enwedig y llinell olaf: "I am a rich pie strong with knowledge. I will not be eaten".

Darllenwch fwy amdani **yma**.  
**#Iwillnotbeeaten #richpie**

Darllenwch gerdd un fenyw ifanc, **Pretty**, ar safonau harddwch cymdeithas.

Gwrandewch ar gerdd lafar Madiha Bhatti, **MU(SICK)**, ar **gasineb at wragedd** yn y diwydiant cerddoriaeth.

**Diwrnod  
Barddoniaeth y Byd  
yw 21 Mawrth.**



I ddysgu mwy am bŵer barddoniaeth, cystadlaethau barddoniaeth a'r gair llafar, ewch i wefan y **bardd pobl ifanc**, **@litwales**, y **Rhwydwaith Beirdd Ifanc**, a **@youngpoetsnet**

Dysgwch **sut i ysgrifennu barddoniaeth slam**.

# DEISEBAU AR-LEIN



Creu deiseb yw un o'r ffyrdd mwyaf traddodiadol o sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed a galw am newid. Yn y bôn, rydych chi'n anfon cais clir at wleidydd ynghylch yr hyn rydych chi am ei newid, wedi'i lofnodi gan gynifer o gefnogwyr â phosibl. Mae deisebau ar-lein yn ffordd fwyfwy poblogaidd o gysylltu ag eraill. Mae llawer o bobl yn defnyddio Facebook i hyrwyddo, rhannu a chasglu llofnodion ar gyfer deisebau.



Pan oedd hi'n 17 oed, dechreuodd ac enillodd Fahma ymgyrch gyda'i ffrindiau trwy **Change.Org**, sef gwefan deisebau ar-lein. Galwodd ei hymgyrch ar yr ysgrifennydd addysg i ysgrifennu at arweinydd pob ysgol gynradd ac uwchradd i sôn am beryglon **anffurfio organau rhywiol merched (FGM)** cyn gwyliau'r haf, pan fydd merched yn y perygl mwyaf. Gwrandewch ar y grŵp yn siarad am eu hymgyrch **yma**.



Mae grŵp o fyfyrwyr blwyddyn chwech wedi bod yn dysgu am gydraddoldeb a hawliau rhywedd a rhywiol trwy'r flwyddyn. Aethon nhw ati i lunio ymgyrch a oedd yn annog pobl i feddwl am effaith niweidiol stereoteipiau rhywedd. Gwisgodd y myfyrwyr mewn pinc a glas am ddiwrnod i gynyddu ymwybyddiaeth o liwiau stereoteipio. Creodd y grŵp hefyd rubanau yn null yr ymgyrchwyr dros bleidlais i fenywod (suffragettes) er mwyn amlygu sut roedd eu hymgyrch yn ymwneud â materion ehangach hawliau cyfartal. Yna, fe wnaethon nhw gychwyn deiseb ar **change.org** i gynyddu ymwybyddiaeth o stereoteipio rhywedd, a gwahodd eraill i ymuno â'u hachos.

Gall unrhyw un ddeisebu llywodraeth y Deyrnas Unedig ar yr amod ei fod yn Ddinesydd Prydeinig neu'n byw yn y Deyrnas Unedig. Os bydd deiseb yn cael 10,000 o lofnodion, bydd y llywodraeth yn ymateb. Os bydd yn cael 100,000 o lofnodion, bydd yn cael ei hystyried i'w thrafod yn y senedd. Dysgwch fwy am sut i gyflwyno deiseb i Lywodraeth a Senedd y Deyrnas Unedig **yma**.

Mae gan Gynulliad Cenedlaethol Cymru Bwyllgor Deisebau - ar yr amod eich bod chi'n casglu 10 llofnod, bydd gwleidyddion yn y Cynulliad yn trafod eich mater. Gall fod yn ffordd wych o gynyddu ymwybyddiaeth o'ch ymgyrch. Dysgwch fwy am sut i gyflwyno deiseb i'r Cynulliad **yma**.



I gael gwybod mwy am FGM, a sut mae pobl ifanc yng Nghymru yn mynd i'r afael â'r mater hwn, darllenwch am yr ymgyrch poster a ffilm, **Lleisiau Dros Ddistawrwydd**.

Gweler hefyd **www.avaaz.org** - sef mudiad byd-eang ar y we a chymuned ymgyrchu ar-lein sy'n dod â 'gwleidyddiaeth y bobl i brosesau penderfynu ym mhobman'.





# DRAMA

Mae'r term 'drama' yn dod o air Groeg sy'n golygu "gweithred": "gwneud" neu "weithredu". Mae drama yn aml yn ffordd bweraus o gynyddu ymwybyddiaeth o faterion cymdeithasol sensitif mewn modd anfygthiol.

Gweithiodd **Spectacle Theatre** gyda theuluoedd, oedolion, plant ac athrawon i gydgyhyrchu darn o theatr ryngweithiol wedi'i seilio ar brofiadau pobl ifanc i archwilio seiber-fwlio ac aflonyddu rhywiol ar-lein gyda theuluoedd, grwpiau oedolion, plant ac athrawon. Mae **Special** wedi'i seilio ar ddau gymeriad canolog: merch un ar ddeg mlwydd oed sy'n gweld digwyddiad bwlio, a dyn pum deg mlwydd oed ag anghenion arbennig, y mae ei chwaer yn gofalu amdano oherwydd bod ei fam yn yr ysbyty.

Gwylwch y rhaglun ar gyfer **My Normal Life**, sef drama a grëwyd ar y cyd gyda phobl ifanc sy'n edrych ar drais yn erbyn menywod a merched (VAWG), **anffurfio organau rhywiol merched (FGM)** a'r ymdrech i ganfod eich hunaniaeth eich hun.

Yn ystod yr wythnos gwrthfwlio, wedi'u hysbrydoli gan waith Comisiynydd Plant Cymru '**Stori Sam: Gwrando ar brofiadau plant o fwlio yng Nghymru**', bu plant yn cynllunio a pherfformio drama chwarae rôl. Roedd pob chwarae rôl yn arddangos peth o'r ymddygiad allweddol a drafodwyd gan y plant er mwyn archwilio ymddygiad bwlio. Gallwch ddysgu mwy am natur dull ysgol gyfan sy'n parchu hawliau o ymdrin â pherthnasoedd iach drwy ddefnyddio Stori Sam **yma**.



I gael rhagor o syniadau a gwybodaeth am weithio gyda theatr a'r celfyddydau i atal trais trwy hybu perthnasoedd iach, gweler **Prosiect Bridge** Tender. Elusen yw Tender sy'n gweithio gyda miloedd o bobl ifanc bob blwyddyn i helpu i atal ac ymdrin â pherthnasoedd camdriniol.

I gael gwybod mwy am ddrama a theatr ar gyfer pobl ifanc, ewch i **wefan y Theatr leucentid Genedlaethol**

I gael rhagor o wybodaeth am **ryw, perthnasoedd ac anabledd**, gweler [www.scope.org.uk](http://www.scope.org.uk)

Darllenwch fwy o gyngor a chymorth am **seiber-aflonyddu rhywiol**.



# DAWNS A SYMUD

O 'flashmobs' cyhoeddus i theatr fyw, gall gweithredaeth ddawns gyflawni rôl bwerus trwy gyfleu profiadau sydd weithiau'n anodd eu rhoi mewn geiriau.

"Mae dawnsio'n mynnu ein bod ni'n meddiannu lle, ac er nad oes cyfeiriad penodol iddo, rydyn ni'n mynd yno gyda'n gilydd. Mae dawns yn beryglus, yn llawen, yn rhywiol, yn sanctaidd, yn aflonyddol ac yn heintus, ac mae'n torri'r rheolau. Gall ddigwydd yn unrhyw le, ar unrhyw adeg, gydag unrhyw un a phawb, ac mae am ddim. Mae dawns yn ein huno ni ac yn ein gwthio ni i fynd ymhellach, a dyna pam mae'n ganolog i **One Billion Rising**" - Eve Ensler.

One Billion Rising yw un o'r gweithredoedd torfol mwyaf i roi terfyn ar drais yn erbyn menywod. Ar 14 Chwefror bob blwyddyn, mae pobl ledled y byd wedi dod at ei gilydd "**i fynegi eu dicter, streicio, dawnsio, a CHODI yn erbyn yr anghyfiawnder sy'n wynebu menywod, gan fynnu diwedd ar drais yn erbyn menywod**". Mae mwy a mwy o **bobl ifanc** yn cymryd rhan ynddo hefyd.

Creodd dros 30 o blant (8-11 oed) ddawns i ddangos i'w teuluoedd a'u cymuned sut maen nhw'n defnyddio symud i archwilio'r pwysau o ran delwedd y corff ac i gyfleu sut mae perthynas gadarnhaol gyda'u cyrff eu hunain a chyrrff pobl eraill yn edrych ac yn teimlo. Mae rhagor o wybodaeth am y prosiect **Mae POB CORFF yn Bwysig** yma.



Gwylwch yr ŵyl **Dawns Fawr** flynyddol, lle mae pobl o bob oed yn dysgu rhan o goreograffeg wreiddiol a'i haddasu'n bersonol, ac yna'n ei pherfformio ble bynnag y maen nhw fel rhan o ddiwrnod perfformio byd-eang.

Gwylwch grwpiau dawnsio stryd ifanc buddugol yn perfformio yn **Pride Cymru**.



Dysgwch fwy a chymerwch ran yn nigwyddiad nesaf One Billion Rising! Gwylwch y fersiynau amrywiol o'r ddawns **Break the Chain** o wahanol wledydd i weld sut mae cymunedau'n ei haddasu i weddu iddyn nhw eu hunain.

I gael gwylwch mwy am bŵer dawns, gweler **Dawns Ieuentid Cymru a Dawns Gymunedol**.

# GWIRFODDOLI



“Mae gwirfoddoli'n eich helpu chi i wneud gwahaniaeth i rywbeth sy'n bwysig i chi a dysgu sgiliau newydd hefyd.”

[vinspired.com](http://vinspired.com)

Mae Becky yn rhoi o'i hamser i gefnogi'r sefydliad **Sisters of Frida**. Mae hi'n ysgrifennu am sut mae hi eisiau “helpu i wella ymdeimlad menywod ifanc anabl o hunaniaeth a hunan-werth, trwy eu helpu i gydnabod a deall pob rhan ohonyn nhw eu hunain fel unigolion yn hytrach na bod “y ferch anabl” yn unig.

Pwy yw  
**Frida Kahlo?**

Darllenwch fwy am beth mae Becky yn ei feddwl am **rywiaeth, camwahaniaethu ar sail gallu corfforol, rhywioli a harddwch.**



Dewch yn **wirfoddolwr ifanc** a dysgwch beth sydd ar gael **yn eich ardal chi.**

Dysgwch fwy am **ferched a menywod anabl** ac anghydraddoldebau rhywedd ar draws y byd.

I gael rhagor o wybodaeth, gweler **Cyngor Cenedlaethol y Sefydliadau Gwirfoddol.**

# CLYBIAU FFEMINISTIAID



Mae mwy a mwy o grwpiau **ffeministaidd a chydraddoldeb rhywedd a arweinir gan bobl ifanc** ar gyfer pobl ifanc yn cael eu sefydlu mewn ysgolion. Gallant fod yn fan cefnogol i ddysgu, trafod a rhannu eich safbwyntiau am sut mae rhywedd ac anghydraddoldebau rhywedd yn effeithio ar eich bywyd chi a bywydau pobl eraill.

Darllenwch am y gwahanol **grwpiau ysgol ffeministaidd yng Nghymru a Lloegr** a beth maen nhw wedi bod yn ei wneud: gan gynnwys gwasanaethau ysgol ar gasineb at wragedd du a beth mae'n ei olygu i fod yn ffeminyddes fwslimaidd ifanc, profiadau bechgyn o rywiaeth pob dydd, manau poeth ffeministaeth a chofnodion dyddiadur dychymyg ffeministaidd a ysbrydolwyd gan y **prosiect iwtopia ffeministaidd**.



I gael adnoddau a chymorth ar sut i gychwyn eich grŵp ffeministaeth a chydraddoldeb rhywedd eich hun yn yr ysgol, cyfeiriwch at **UK Feminista, Fearless Futures, y Rhwydwaith Cydraddoldebau Rhywedd ac Arweinyddiaeth mewn Ysgolion (GELS)** a'r **Grŵp Facebook Addysgu Ffeministaidd**.

Gadewch i'r **SPARK Movement** eich ysbrydoli, sef "sefydliad gweithredu gan ferched o bob oed sy'n gweithio ar-lein i danio mudiad cyfiawnder rhywedd gwrth-hiliol".

Beth mae **gweithredwyr ffeministaidd ifanc** yn ei wneud o amgylch y byd?

**13 llyfr grymusol** ar gyfer ffeministaidd ifanc ac **19 llyfr plant sydd â storïau ffeministaidd**.



# GWASANAETHAU YSGOL

Mae gwasanaethau'n gyfle i gyrraedd llawer o'r ysgol ar yr un pryd, felly gallant fod yn ffordd bwerus o gynyddu ymwybyddiaeth o faterion sy'n bwysig i chi. Weithiau, nid yw gwasanaethau'n cael eu defnyddio fel hyn, felly meddyliwch am eu hadfer nhw!

Os nad ydych chi eisiau sefyll o flaen eich cyfoedion neu'ch athrawon, defnyddiwch ffilm, cyfryngau, cerddoriaeth neu ddawns i wneud cyflwyniad digidol y gellir ei chwarae yn eich neuadd gwasanaeth neu ar deledu'r ysgol.

Mae **Newid-ffem** yn grŵp ieuentid ffeministaidd sy'n cyfarfod unwaith yr wythnos yn yr ysgol i "refru am bopeth sy'n ymwneud â rhywedd". Fe wnaethon nhw ddewis un mater yr un i siarad amdano yn eu gwasanaeth ar ffeministiaeth, gan gynnwys: **sylwadau rhywiaethol yn yr ysgol; stereoteipio rhyweddol a hiliol yn ffilmiau Disney; rhywiaeth mewn chwaraeon; rhywiaeth yn y gerddorfa; bwlio heteronormadol o gyfeillgarwch rhywedd cymysg; a delwedd y corff yn y cyfryngau.** Fe gyflwynon nhw eu gwasanaeth i bob grŵp blwyddyn. Ar ddiwedd y gwasanaeth, fe ofynnion nhw i'r myfyrwyr ysgrifennu eu sylwadau ar y gwasanaeth a pham yr oedden nhw'n credu bod ymuno â grŵp ffeministaidd yn bwysig. Dyma beth ysgrifennodd rai myfyrwyr:

I ddangos bod y cenedlaethau iau yn brwydro yn erbyn anghydraddoldeb

Mae'n bwysig roi'r si ar led yn ein hysgol

Rwy'n chwilfrydig ac rwy'n ei gefnogi

Oherwydd nid yw ffeministiaeth yn cael ei thrafod digon yn yr ysgol

I newid canfyddiadau o fenywod



# CYNADLEDDAU

Mae cynnal eich cynhadledd neu'ch digwyddiad eich hun, neu roi cyflwyniad ynddi/ynddo, yn ffordd wych o rannu eich syniadau gyda phobl eraill, yn enwedig y rhai sy'n canolbwyntio ar fywydau pobl ifanc.

Mae **#WAM (We Are More)**, sef grŵp pwerus o bobl ifanc, wedi creu drama o'r mathau o rywiaeth pob dydd maen nhw'n eu profi. Mae eu henw 'WAM: We Are More' yn ymateb i sylwadau bychanol am hyd sgertiau, colur a chodi cywilydd ar ferched oherwydd eu cyrff. Darllenwch fwy am eu perfformiad a gwaith pobl ifanc eraill ar drais domestig, perthnasoedd iach a gwrth-homoffobia yng **Nghynhadledd Agenda Addysgu** Cymru neu gwylwch y fideo o'r gynhadledd yma.

Mae **WOW Women of the World** yn cynnal digwyddiadau yn y Deyrnas Unedig ac ar draws y byd sy'n cynnwys gweithdai, gosodiadau celf, sgysiaiu ysbrydoledig, a gwib-fentora ar bopeth sy'n ymwneud â rhywedd.

Darllenwch am gynhadledd Cynulliad Ffeministaidd Ysgol Uwchradd Fitzroy yn Awstralia a arweiniwyd gan bobl ifanc, sef **YOUR VOICE** #unite #inspire # disrupt. Fe wnaethon nhw gynnig gweithdai ar: wrywdod gwenwynig, ffeministaeth fel rhywun o liw gwahanol, hunaniaethau hoyw: dadbacio cymuned a llawer mwy...

Roedd un ysgol uwchradd yn cynnal cynhadledd Ysgolion Cynhwysol gydag ysgolion cynradd lleol ac ar eu cyfer. Casglwyd addewidion gan blant ac athrawon ynglŷn â beth oedden nhw eisiau ei weld o raglen Addysg Rhyw a Pherthnasoedd gynhwysol. Rhoddwyd yr addewidion mewn Piñata enfys ac roeddent yn cynnwys:

"Mynd i'r afael  
â'r mater,  
peidio â chilio  
oddi wrtho."

"Bod cydraddoldeb  
rhywedd a rhywioldeb  
yn cael eu haddysgu  
a'u cynnwys yn y  
cwricwlwm fel pethau  
'cyffredin' heb stigma."

"Bod pob  
myfyriwr yn  
teimlo'n ddiogel  
ac yn hapus  
mewn ysgol gwbl  
gynhwysol."

Darllenwyd yr addewidion gan ysgrifennydd y cabinet dros addysg, sef Kirsty Williams, yn y gynhadledd **Addysgu AGENDA**.



Os cewch chi wahoddiad i gymryd rhan mewn cynhadledd, neu os hoffech chi gynnal un eich hun, gallai'r **canllaw hwn** a'r **awgrymiadau da hyn** fod yn ddefnyddiol.

# GWEITHREDU UNIONGYRCHOL

Gall protestio gydag eraill am rywbeth rydych chi'n ei wrthwynebu ac rydych chi eisiau ei newid ddigwydd ar sawl ffurf. Gall protestiadau fod yn lleol neu'n fyd-eang a digwydd ar-lein neu all-lein. Maen nhw'n aml yn gymysgedd o'r ddau.



**Darllenwch am brotestiadau eraill sy'n creu newid o amgylch y byd.**

---

**Beth yw perthynas gamdriniol?**

---

**Beth petaem ni'n trin cydsyniad o bob math yn yr un ffordd ag y mae cymdeithas yn trin cydsyniad rhywiol?**

---

**Sut beth yw cydsyniad mewn rhyw a pherthnasoedd mewn byd modern, digidol?**

Yn mis Mawrth 2015, arweiniodd pobl ifanc o bob rhan o Gymru ddigwyddiad gweithredu uniongyrchol i sicrhau bod Llywodraeth Cymru yn cadw ei haddewid i flaenoriaethu addysg yn rhan o'i mesurau atal i fynd i'r afael â thrais yn erbyn merched a menywod. Gyda chefnogaeth **Citizens Cymru**, dosbarthodd dros 40 o bobl ifanc **Gardiau Sain Ffolant** personol i bob Aelod o'r Cynulliad a oedd yn cynnwys tri datganiad a ysgrifennwyd â llaw a gasglwyd o fwy na 1000 o fyfyrwyr mewn gwasanaethau ysgol ynglŷn â'r rhesymau pam yr oeddent angen addysg ar berthnasoedd go iawn. Seliwyd y cardiau â chusan finlliw i gysylltu â'r ymgyrch **Red My Lips** (protest fyd-eang i gynyddu ymwybyddiaeth o drais rhywiol a beio dioddefwyr). Dilynyd y gweithredu gan ymgyrch Twitter. Roedd llawer o Aelodau'r Cynulliad o bob rhan o Gymru wedi trydar eu cefnogaeth i'r ymgyrch a chanmol creadigrwyd y bobl ifanc.

Wedi'u hysbrydoli gan y **Weithredaeth Cardiau Ffolant a arweinwyd gan bobl ifanc** yng Nghymru i sicrhau addysg well ynghylch perthnasoedd iach, dyluniodd dros 120 o blant 11-12 oed, o 10 dosbarth ysgol yn Oulu, y Ffindir, eu gweithredaeth greadigol eu hunain. Fe wnaethon nhw bostio 210 o gardiau ffolant at bob aelod o Senedd y Ffindir, gan gynnwys enghreifftiau dienw o aflonyddu rhywiol, er mwyn rhoi gwybod i'r gwleidyddion fod yr ymgyrch **#MeToo** yn effeithio ar blant o'u hoedran nhw.



Roedd @wegiveconsent yn ymgyrch ar **Facebook**, **Twitter** a **Tumblr** a arweinwyd gan ddau fyfyrwr Blwyddyn 8 o Toronto yng Nghanada i gynnwys pwnc cydsyniad yng Nghwricwlwm Addysg Iechyd Ontario.

Mae Girlguiding UK wedi trefnu ymgyrchoedd ar gyfer 'addysg ryw well'. Dysgwch sut gallwch chi gymryd rhan i **weithredu**.

Mae **OBJECT** yn ymgyrchu dros gynrychioli menywod a merched yn well yn y cyfryngau.



# GRWPIAU IEUENCTID

Mae gan grwpiau ieuenctid hanes hir o **ymgysylltu â gweithgareddau cynyddu ymwybyddiaeth a chreu newid.**

Crëwyd yr ymgyrch **Lleisiau Dros Ddistawrwydd** i gynyddu ymwybyddiaeth o FGM fel prosiect partneriaeth rhwng BAWSO ac NSPCC Cymru. Gweithiodd grŵp ieuenctid BAWSO gyda merched a menywod ifanc a gyfarfu bob pythefnos am fwy na 6 mis. Gwylwch eu fideo a darllenwch fwy am eu stori **yma**.

Teithiodd plant o grŵp ieuenctid lleol yn y cymoedd i ganol dinas Caerdydd ar y bws i ddathlu 100 mlynedd o ymgyrchu dros y bleidlais i fenywod, gyda miloedd o bobl eraill. Buon nhw'n chwifio'u baneri cartref oedd â negeseuon o blaid 'heddwch', 'rhyddid', 'cryfder' a 'phŵer merched' ar bawb oedd yn mynd heibio ar hyd eu ffordd yno.



Dysgwch sut mae Feminist Webs yn cefnogi grwpiau ieuenctid. Mae **feministwebs.com** yn 'weithle i fenywod a merched' sy'n gweithredu fel archif ac adnodd i ymarferwyr, gwirfoddolwyr a menywod ifanc sy'n ymwneud â gwaith ieuenctid a chymunedol gyda menywod ifanc.



# GWEITHREDAETH GAN GEFNOGWYR



Gweithredaeth gan gefnogwyr yw pan fydd grwpiau cefnogwyr yn ysgogi newid gwleidyddol ar faterion cymdeithasol trwy dynnu sylw at gysylltiadau rhwng diwylliant poblogaidd a'r byd go iawn.

Roedd y mudiad gweithredaeth gan gefnogwyr **Prosiect Cydraddoldeb Glee** yn cynnwys ailysgrifennu'r plotiau yr oedd cefnogwyr yn teimlo nad oeddent yn ymdrin yn llawn ag ymddygiad homoffobig neu drawsffobig cymeriadau allweddol yn y gyfres neu eu bod yn cyflwyno perthnasoedd heterorywiol yn wahanol i berthnasoedd LGBT+. Darllenwch eu **Hadroddiad Cydraddoldeb** ar gyfer Pennod 414 "I Do".

Darllenwch fwy am **becynnau cymorth a gweithgareddau gweithredaeth gan gefnogwyr**, gan gynnwys rhywiaeth a hunaniaethau rhywedd.



I gael gwybod mwy am rywiaeth mewn diwylliant poblogaidd, gweler:

**Feminist Frequency**  
a **The Representation Project**.

**Dysgwch sut i herio adroddiadau negyddol o hunaniaethau a pherthnasoedd LGBTQI+ yn y cyfryngau.**

Rhowch gynnig ar **Brawf Bechdel**, sy'n graddio ffilmiau yn seiliedig ar y maen prawf eu bod yn cynnwys o leiaf ddau gymeriad benywaidd sy'n siarad â'i gilydd am rywbeth ar wahân i gymeriad gwrywaidd.

Roedd gweithredaeth gan gefnogwyr The Hunger Games: *Catching Fire*, 'The Hunger Games are Real', wedi sbarduno'r ymgyrch **Odds In Our Favor** a ofynnodd i gefnogwyr 'ymuno â'r gwrthsafiad' a rhannu storiâu am anghyfiawnder economaidd a chymdeithasol o hiliaeth ac anghydraddoldeb dosbarth i gyflog cyfartal. Gwyliwch y fideo **yma**.

I gael gwybod mwy am gyflog cyfartal gweler yr **EHRC** a **Chymdeithas Fawcett**



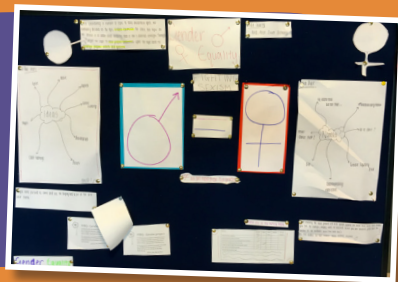
# YMCHWIL



Mae ymchwilyr gwyyddorau cymdeithasol yn archwilio'r berthynas rhwng pobl â'i gilydd ac yn ceisio defnyddio eu canfyddiadau i wneud y byd yn lle tecach. Mae llawer o wahanol ffyrdd o ymchwilio i'r byd cymdeithasol, o gyfweiliadau ac arolygon i arsylwadau a dulliau creadigol, fel lluniadau neu adrodd storiâu digidol.

Gwnaeth pedwar myfyriwr Blwyddyn 10 **Stori Cardiau Fflach** ynglŷn â pham y dylai ysgolion fod yn gwneud mwy i fynd i'r afael â chydarddoldeb rhywedd, trais yn erbyn menywod a merched, a thrais rhywiol ac ar sail rhywedd. Fe ddefnyddion nhw amrywiaeth o dulliau i gael adborth o'u prosiect a'u hymgyrch.

Fe ddylunion nhw holiadur ticio blychau byr a oedd yn cynnwys lle i ychwanegu sylwadau ysgrifenedig hirach. Yn ogystal, gwahoddwyd staff a myfyriwr i lenwi 'swigen siarad' ar sut oedd y prosiect wedi gwneud iddyn nhw deimlo (e.e. "hapus, trist, syfrdan"). Trwy ofyn i bawb beidio ag "ysgrifennu eu henw" ar y ffurflenni, sicrhawyd bod yr holl ymatebion yn ddiennw - rhan bwysig o'u **moeseg ymchwil**.



Mae gan **Ganolfan Ymchwil Plant** y Brifysgol Agored lawer o enghreifftiau o sut mae plant a phobl ifanc wedi bod yn cynnal eu gwaith ymchwil eu hunain i feysydd sydd o ddiddordeb iddynt.

Mae gan y **prosiect What Kids Can Do** ganllawiau defnyddiol ar gynnal prosiect ymchwil gymunedol, gan gynnwys sut i weithredu ar ganfyddiadau eich ymchwil.



Ysgrifennodd Katie a Craig, o ysgol gynradd yn yr Alban, lythyr at gwmni cardiau mawr yn gofyn iddyn nhw gynhyrchu cardiau bechgyn a merched oedd yn llai o stereoteip, ar sail eu harolwg ar-lein. Canfu eu gwaith ymchwil fod bron 60% o'r merched yn hoffi glas yn fwy na phinc, ac y byddai dros hanner yn dewis cymeriad Marvel yn hytrach na Barbie. Dangosodd hefyd fod bron 60% o'r bechgyn a holwyd yn hoffi dawnsio.

Darllenwch fwy am eu gwaith ymchwil a'i effaith **yma**.



### CODI LLAI SI

Cydgynhyrchu Digeiddydaiad Ffanti Ysgol Gynradd ar Rhywedd, Lles a Pherthnasoedd Iach gyda Phobl Ifanc.



### CREFFIO CYDRADDOLDEB

Pwytho ein hawliau i wneud byd diogel, teg a mwyr cyfartal i bawb.



### KISSTORY

Gwneud i gydysniad gyfri gan ddefnyddio cornigau a chartwmau mewn gweithdy addysg gyfoedol.



### Pob CORFF yn Bwysig

Teflro Gwahaniaeth ac Amrywiaeth trwy Symud, Sain a Deiwedd.



### FFRINDIAU?

Defnyddio drama i ymfalchio mewn creu addysg perthnasoedd gynhwysol.



### CYLCHGRAWN I FERCHW

Cychwyn cylchgrawn i gyfleu'r hyn sy'n fywaf bwysig i fenywod ifanc.



### GRAND THEFT EQUALITY

Prosiect ymchwil cydraddoldeb rhywedd ynghylch rhywiaeth ac aflonyddu rhywiol wrth chwarae gemau ar-lein.



### I-MOTION

Mynegi a thrawsfurfio teimladau anodd trwy hunluniau, flogio, glitsho a charerau GoPro.



### PAWB OHONON NI

Archwilio cydraddoldebau a hawliau rhywedd a rhywiol ar draws y cwricwlwm o ddeisebau i athronaeth.



### STORI SAM

Ymddir i dwylliant bwllo mewn ysgolion trwy gelf, storïau, drama, help llaw a chwisth.



### AILFEDDIANNU PERTHNASOEDD

Trawsfurfio deunyddiau o land adfer beiciau modur i wneud cerffun perthnasoedd cadarnhaol.



### PROSIECT ROTIFER

Addysgu staff am amrywiaeth rhwng y rhywiol drwy gem snaf paruau rhywedd a her myffins.



### RULER HEART

Atal aflonyddu rhywiol trwy defnyddio'r celfyddydau gwledol mewn gwasanaeth ysgol.



### CHWALU RHYWIAETH FASNACHOL

Herio rhywiaeth fasnachol gyda rhywedd trwy brennau mesur, rhubanau a barcubaid.



### PE BAI #DYMAFI?

Hybu cyflwynw rhywedd trwy brennau mesur, rhubanau a barcubaid.



### (AIL)FURFIO'R CORFF

Creu tecatiau, ceffnllus a mapiau i gyhoeddi sgôrïau ar sut mae saloneu harddod yn effeithio ar ein corff a'n cymunedau.



### CLWB AMRYWIAETH DDIGIDOL

Cefnogi a datlu cynwysoldeb rhywedd a rhywiol yn yr ysgol ac ar-lein.



### TRAFOD STEREOTEIPIAU RHYWEDD

Archwilio sut mae normau rhywedd yn addasu ac yn newid dros amser ac o amgylch y byd.



### LLEISIAU DROS DDISTAWRWYDD

Creu byrddau hwylliau, posteri a ffilm i gychwyn sgwrs am hawliau merched ac FGM.



### DAN BWYSAU?

Defnyddio'r cwnicwlwm ffiseg i archwilio rheolaeth a chydysniad trwy sain, symud ac ap celf glitsh.



### MEGINO TANAU FEMINISTAIDD

Cwib amser cinio ffeministaidd sy'n archwilio sut mae rhywiaeth yn effeithio ar ffyddu menywod ifanc a phobl eraill, ac yn hybu undod ffeministaidd ymhlith ein cyfoedol.



### CHAIFF GEIRIAU DDIM EIN CAETHIWD

Gwneud ffilm am aflonyddu ar y stryd yn ein parc leol.



### CANFOD CYDBWYSEDD

Anturiaethau awyr agored i wneud i hawliau merched a menywod gyfri.



### GWNEUD I LAIS GYFRI

Gweithgareddau celf gyfranogol i wrando ar yr hyn bydd wir yn bwysig i blant, o faegedi gofyn i weithredaeth celfyddyd wal.



### MELT DOWN?

Ailddechymgu ymddyddiad heriol gyda rhygyddu, plent crisial a chistau chwifrydded.



### MAE CROESTORIADEDD YN CYFRI

Dod i phobl a syndiau ynghyd mewn ffordd greadigol ar gyfer addysg rywioldeb gynhwysol.



### DIM TABWS

Archwilio Camffanteisio'n Rhywiol ar Blant o Rhen-dull ysgol gyfan 'rooleg' o ymddir aq Addysg Benopol, Gyndeithsol ac Iechyd.



### RYDYN NI'N SYMUD

Defnyddio pŵer daerth a chwaraeolaeth i ddadllo nesnes dwylltarnol pobol ddu a herio caseried at wragedd du.



### MWY NA'N GRADDAU

Creu stori cardiau ffacti i ddog cydraddoldeb rhywedd wrth wraidd ein ysgolion.

XXXXXXXXXXXXXXXXX **DIY** XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

# TEGANAU i BAWB

Dod yn dditectifs stereoteipiau rhywedd yn y byd teganau a'r byd ehangach

## Bydd arnoch angen

2 gynhwysydd (e.e. poteli, bwcedi)

Deunyddiau celf i addurno pob cynhwysydd

Gleiniau neu fotymau (os ydych chi eisiau archwilio teimladau ochr yn ochr â'r dasg, gweler y Gweithgaredd Dechreuol '**Ffelfio Ein Teimladau**' i gael mwy o syniadau).

Llechi digidol (i chwilio gwefannau a thynnu sgrin-luniau)

- 1 Os ydych chi'n gweithio mewn grŵp mawr, rhannwch y dosbarth yn grwpiau bach.
- 2 **Cynnwys rhywedd:** Rhowch 2 gynhwysydd i bob grŵp. Addurnwch un cynhwysydd â'r llythyren A ac un â'r llythyren H.
- 3 **Beth yw stereoteip rhywedd?** Trafodwch beth yw stereoteip rhywedd a beth mae'n ei olygu i **herio** neu **atgyfnerthu** stereoteipiau rhywedd yn y byd teganau ac yn y byd ehangach (e.e. dillad, swyddi, hunaniaethau, cerddoriaeth, hysbysebion ac ati). I gael mwy o syniadau, adnoddau a chynlluniau gwerau ar sut i wneud hyn, gweler **Bingo Gwyllo Rhywedd**.
- 4 Gofynnwch i bob grŵp ddewis siop y maen nhw wedi ymweld â hi'n ddiweddar neu wedi'i gweld ar-lein. Bydd pob grŵp yn archwilio'r wefan a ddewiswyd ganddynt (os yw'n bosibl, ewch ar daith faes i'r siop).

- 5 **Ditectifs stereoteipiau rhywedd:** Gyda'ch gilydd, archwiliwch sut mae'r teganau'n cael eu marchnata a'u harddangos. A allwch chi adnabod pa gynhyrchion sydd ar gyfer 'merched' a 'bechgyn'? Sut ydych chi'n gwybod? (e.e. lliwiau, ffont, delweddau). A oes unrhyw gynhyrchion sy'n herio stereoteipiau rhywedd?
- 6 **Casglu'r Dystiolaeth:** Gan ddefnyddio'r ddau gynhwysydd, rhowch fotwm yn y cynhwysydd A bob tro y sylwch ar stereoteip rhywedd yn cael ei ATGYFNERTHU, a rhowch fotwm yn y cynhwysydd H bob tro y sylwch ar stereoteip rhywedd yn cael ei herio. Tynnwch sgrin-lun o enghreifftiau 'herio' ac 'atgyfnerthu'. Cyfrwch faint o fotymau a gasgloch chi ym mhob cynhwysydd. Arddangoswch eich canfyddiadau'n greadigol (e.e. trwy lynu'r botymau ar y cynhwysydd, eu hongian nhw o ruban neu linynt).
- 7 **Mae teganau i ni (i gyd):** gwahoddwch bob grŵp i ysgrifennu llythyr neu neges e-bost at y manwerthwr yn mynegi naill ai pryder ynghylch atgyfnerthu stereoteipiau rhywedd NEU yn canmol ei ddulliau marchnata sy'n gynhwysol o ran rhywedd. Cynhwyswch ffotograffau. Ystyriwch gynnwys rhai botymau os ydych chi'n defnyddio papur ac amlenni.

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogaeth**.

# DIY

## PWYTHO EICH HAWLIAU

### Defnyddio crefftyddiaeth i hybu cydraddoldeb a hawliau rhywedd a rhywiol.

- 1 Syniadau ar gyfer Newid** - Gan ddefnyddio syniadau o unrhyw un o weithgareddau cychwynnol AGENDA (e.e. Rhedfa at Newid, Beth sy'n Aflonyddu arnoch Chi, ac ati), dewiswch un pwnc neu neges i'w r(h)annu ar eich sgwâr pwythau croes. Mae syniadau ac adnoddau ynghylch gwahanol brosiectau crefftyddiaeth a phwythau croes ar draws y byd ar gael yn yr astudiaeth achos 'Crefftio Cydraddoldeb'.
- 2 Fersiwn ddrafft** - Gan weithio'n unigol neu mewn parau, lluniwch fersiwn ddrafft o'ch dyluniad ar bapur sgrap. Gallwch ddefnyddio pwythau croes i greu slogan (e.e. Cydraddoldeb Rhywedd i Bawb, Malala yw'r Seren!) neu symbol (e.e. symbol heddwch). Efallai gallech dorri'r defnydd lliw golau i'ch hoff siâp, ysgrifennu neges â phennau ffelt a'i phwytho i mewn i'ch sgwâr.

**3 Ewch ati i Bwytho** - Lluniwch ac addurnwch eich sgwariau (e.e. â chlychau, gleiniau, llathr)

**4 Pwab ar y cyd** - Pan fydd y sgwariau pwythau croes wedi'u cwblhau, trafodwch wedi gallech chi eu cyfuno i greu cyfanwaith (e.e. gludwaith siâp calon, baner siâp petryal, clogyn)

**5 Pinio** - Defnyddiwch y pinnau cau i gysylltu'r sgwariau, a gweithiwch gyda'ch gilydd i greu'r cyfanwaith terfynol.

**6 Arddangos** - Dewiswch ble i arddangos eich arteffact pwythau croes. Rhowch enw iddo! Rhannwch ef mewn gwasanaeth ysgol, neu ar Twitter.

#### Bydd arnoch angen:

- Sgwariau pwythau croes
- Nodwyddau
- Edau neu wllân
- Sgwariau o ddefnydd lliw golau
- Pennau ffelt
- Deunyddiau celf i addurno
- Papur sgrap
- Pinnau cau
- Siswrn

**Beth yw pwythau croes?** Pwythau croes yw math o wnïo lle mae pwythau siâp X mewn patrwm teils yn cael eu defnyddio i greu llun.

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogaeth**.





# CYRFF GWIFREIDDIOL

Mynegi a rhannu ein teimladau am rywedd, cyrff a delwedd y corff

## Bydd arnoch angen:

- Glanhawyr pibell lliw neu wifren grefft
- Blychau cardbord (1 i bob grŵp)
- Pennau ffelt
- Tâp gludiog
- Trac cerddoriaeth boblogaidd gyda geiriau cadarnhaol am amrywiaeth a delwedd y corff

## Paratoi

- A** Cyn i chi ddechrau, darllenwch yr adran **Diogelwch a Chefnogaeth** i gael syniadau ynghylch sut i greu amgylchedd diogel, cadarnhaol a chynhwysol.
- B** Darllenwch astudiaeth achos Pob CORFF yn Bwysig i gael syniadau a dolenni i adnoddau ar rywedd, cyrff a delwedd y corff.
- Ystyriwch sut bydd disgwyliadau rhywedd ynghylch sut mae pobl yn edrych, yn teimlo ac yn symud bob amser yn dod o dan ddylanwad gwahaniaethau cymdeithasol, diwylliannol a chorfforol eraill.
- C** Rhowch lond dyrnaid o stribedi gwifren grefft ym mhob blwch a'i selio'n ysgafn â tâp gludiog.

## Gweithgaredd

- Gan weithio mewn grwpiau bach (e.e. 4-6), rhowch flwch cardbord a set o bennau ffelt i bob grŵp.
- Gofynnwch i'r grŵp addurno'r blwch â theimladau am bwysau cymdeithasol ar bobl o ran rhywedd (beth bynnag yw eu hoed) i edrych neu symud mewn ffordd arbennig mewn gwahanol rannau o'u bywydau (e.e. chwaraeon, ysgol, gwaith, yn y parc, ar-lein ac ati).
- Chwaraewch y trac sain. Gofynnwch i wirfoddolwr o bob grŵp godi eu blwch. Gofynnwch iddyn nhw symud rhwng y grwpiau. Fel cadeiriau cerddorol, pan fydd y gerddoriaeth yn peidio, bydd y gwifreddolwyr yn rhoi eu blwch i'r grŵp nesaf (ond nid eu grŵp eu hunain). Anogwch drafodaeth ar y negeseuon mewn grwpiau bach ac fel dosbarth cyfan.



- Gofynnwch i wirfoddolwr gwahanol agor y blwch, ac i wirfoddolwr arall estyn i mewn a thynnu'r stribedi gwifrau allan. Bydd gwifreddolwr terfynol yn dosbarthu'r gwifrau fel bod gan bob aelod o'r grŵp dair yr un.
- Rhowch enghraifft yn gyntaf, yna gwahoddwch y plant i greu strwythur corff o'r stribedi gwifrau. Mae fideos youtube ar sut i greu pobl wifrau ar gael **yma**.
- Gwahoddwch y plant i ddewis un o'r teimladau ar y blwch, ac yna ffurfio eu cyrff gwifrau i fynegi'r teimlad hwnnw. Gallech chi chwarae cerddoriaeth yn gyfeiliant i'r sesiwn hon.
- Gan droi at yr unigolyn nesaf atynt, profwch a all eu partner 'ddyfalu'r teimlad' sy'n cael ei fynegi gan y corff gwifrau.
- Ailadroddwch gyda theimladau gwahanol. Cymerwch eich tro i rannu a dyfalu teimladau.

**WYRD (enw)** - yn Hen Saesneg roedd 'wyrd' yn dod o'r ferf 'weorpan', a oedd yn golygu "digwydd, dod i fodolaeth". Yna datblygodd y term i'r ansoddair Saesneg cyfoes 'weird'.

# DIY

Gall rhubanau codi ymwybyddiaeth ddogd â phobl ynghyd i gefnogi achos a thynnu sylw ato.

# #DYMAFI #PAWBOHONNI

## Creu Rhubanau Enfys dros Gydraddoldeb Rhywedd

### Bydd arnoch angen:

- Rhubanau llw (gallech chi ddefnyddio strïbedi o bapur lliw)
- Cordyn gwyn A4 (digon ar gyfer infer y gwipiau rydych chi'n gweithio gyda nhw)
- Pennau flet
- Glad
- Lathr (gwyllia) biodd'raddwyd Ffyn (e.e. brigau, bambol)

### Paratoi

Cyn i chi ddechrau, darlennwch yr adran **Diogelwch a Chefnogaeth** i gael syniadau ynghylch sut i greu amgylchedd dysgu diogel, cadarnhaol a chynhwysol.

Darlennwch yr astudiaeth achos **PAWB OHONON NI** i gael syniadau a dolenni i adnoddau ar hunaniaeth rhywedd, mynegiant rhywedd a hawliau rhywedd. Mae'r gwahaniaeth rhwng cydraddoldeb a thegwch rhywedd i'w weld yn **BINGO GWYLLIO RHYWEDD**.

Gweler yr adran 'Deall Rhywedd' yng **Nghanllawiau Addysg Rywiolddeb Gynhwysfawr 2018 UNESCO** ar gyfer amwion dysgu priodol o ran datblygiad a'r berthynas rhwng normau rhywedd, anghydraddoldeb rhywedd a thrais rhywiol ac ar sail rhywedd.

Darlennwch a gwyllwch **ymgyrch #dymafi** Llywodraeth Cymru sy'n ymwneud â chydabod sut gall normau rhywedd ac anghydraddoldeb rhywedd effeithio ar ein bywydau.

Rhannwch **Nod Datblygu Cynaliadwy 5** y Cenhedloedd Unedig sy'n hybu cydraddoldeb rhywedd.

### 1 #dymafi

Dangoswch y pedwar llun o'r ymgyrch #dymafi i'r dosbarth, i'w sbarduno i drafod themâu diogelwch, tegwch, cydraddoldeb a thegwch. Er enghraifft, sut gall normau cymdeithasol ynghylch rhywedd gael effaith yn aml ar y canlynol: sut rydyn ni'n teimlo amdanon ni'n hunain a'n cyffwrdd; beth gallwn ni ei wneud â'n cyffwrdd (e.e. chwaraeon); gyda phwy gallwn ni ffurfio perthynas (e.e. ffrindiau); pa mor ddiogel rydyn ni'n teimlo; pa swyddi gallen ni ddymino eu gwneud; disgwylliaid pobl eraill amdanon ni, ac ati. Gwahodddwch nhw i drafod enghreifftiau o bob un mewn grwpiau bach, a'u rhannu gyda'r grŵp ehangach.

### 2 #dymani

Cymerwch un o'r enghreifftiau a gwahodd y plant i feddlw am sut mae sylwi ar gydraddoldeb rhywedd a'i hybu yn fater mae angen i bawb ohonon ni ei gefnogi. Cyflwynwch rôl 'rhubanau ymgyrchu' a'u hanes. Dywedwch fod **rhubanau ymwybyddiaeth** yn symbolau sy'n uno pobl yn eu cefnogaeth i achos. Mae gwahanol liwiau a phatrymau yn gysylltiedig â gwahanol faterion (rhestrwch ambell un a gofynnwch i'r plant eu rhannu). Esboniwch fod ein gweithgaredd yn defnyddio llawer o wahanol liwiau i amlygu amrywiaeth mynegiant rhywedd a sut mae cymdeithasau, cyfreithiau, diwylliant poblogaidd ac ati i gyd yn cyfrannu at wneud i gydraddoldeb rhywedd gyfri.

### 3 Rhuban Enfys

Yn unigol neu mewn grwpiau, gwahodddwch y plant i feddlw am adeg gadarnhaol pan oedd rhywun neu rywbeth wedi helpu i ysgafnhau'r pwysau ar bobl sy'n gorfod cydymffurfio â normau rhywedd neu wedi helpu i fynd i'r afael ag anghydraddoldeb rhywedd (e.e. polisi gwisg ysgol cynhwysol o ran rhywedd, sylw cefnogol gan ffrindiau a chwarae gyda thegan nad yw'n cydymffurfio â stereoteip; sioe neu hysbyseb ar y teledu, model rôl). Dewiswch liw ar gyfer y rhuban ac enwch, tynnwch lun neu ysgrifennwch neges i'w rhannu gydag eraill.

### 4 Defnyddio Ffyn i Gefnogi Cydraddoldeb Rhywedd

Gan ddefnyddio'r ffyn, gofynnwch i'r plant gylmu neu lynu eu rhubanau, gan adeilad bwlch rhyngddynt. Gorchuddiwch ben y ffyn â glud, a'u rhol yn y llathr\*. Nesaf, gofynnwch iddyn nhw gyfnewid eu ffyn rŵp neu a'u grŵp nesaf atyn nhw. Dalwch ati i gyfnewid nes bod yr holl blant wedi cael cyfle i ddarllein a siarad am y negeseuon ar bob ffyn. Dewch o hyd i le eang (neuadd yr ysgol neu le chwarae) a gwahodddwch nhw i godi eu lleisiau mor uchel ag y gallan nhw, gan chwifio'u rhubanau ar ffyn, a gweiddi: "rydyn ni'n defnyddio ffyn i gefnogi cydraddoldeb rhywedd". NEU "rydyn ni'n gweithredu dros gydraddoldeb rhywedd", neu'n well fyth, gallan nhw feddlw am eu slogan eu hunain.

### 5 Fflagio pwysigrwydd Cydraddoldeb Rhywedd i #bawbohonni

Dewiswch fannau gwahanol o amgylch yr ysgol i roi'r ffyn (e.e. ger y dderbynfaf; yn y lle chwarae neu'r ardal y tu allan; ar waliau'r condorau ac ati) i gynyddu ymwybyddiaeth o'ch baneri rhubanau enfys dros gydraddoldeb rhywedd. Os oes modd, gadewch hambwrdd gyda darnau bach ychwanegol o rŵp, fel bod pawb yn gallu cefnogi eich achos.

\*Mae unrhyw un sydd erioed wedi defnyddio llathr yn gwybod ei fod yn mynd i bobman. Felly pam llathr? Mae gallu llathr i barhau yn hir ar ôl i weithgaredd ddi-gwydd yn ei wneud yn rymus yn y cyswllt yma! Bob tro y gwelwch chi unrhyw lathr, bydd yn eich atgofio o sut buoch chi'n greadigol wrth wneud i Gydraddoldeb Rhywedd gyfri.





# CWTSH HUNANIAETH

**Cefnogi plant i archwilio gwahanol agweddau ar hunaniaeth a pherthyn yng nghyd-destun Erthygl 8 (CCUHP) - hawliau plant i gael hunaniaeth**

- 1** Cyflwynwch y cymeriad dychmygol 'Sam'. Dywedwch fod Sam yr un oed â nhw ac yn dod o'u cymuned, ond peidiwch â rhoi unrhyw fanylion eraill, fel rhywedd neu fydd neu anabledd.
- 2** Trafodwch amrywiol ystyrion CWTSH (h.y. cwpwrdd, cwtsho, lle diogel).
- 3** Rhowch flwch a glanhawr pibell lliw i bob plentyn (neu bâr o blant). Dywedwch wrthyn nhw y byddan nhw'n creu ffigur ffyn o Sam a 'Cwtsh' lle bydd Sam yn byw.
- 4** Defnyddiwch y glanhawr pibell i greu siâp person. Dyma fydd Sam. Wrth iddyn nhw greu Sam, anogwch y plant i feddwl beth allai stori Sam fod. Pwy yw Sam? Sut mae Sam yn edrych? Ble mae Sam yn byw a chydya phwy? Beth mae Sam wir yn mwynhau ei wneud? A oes unrhyw beth sy'n gwneud Sam yn ofnus? Pa freuddwydion allai fod gan Sam at y dyfodol?
- 5** Rhowch y blwch ar ei ochr, fel bod y ddau fflap sy'n agor yn troi'n ddrysau mynediad. Addurnwch y tu allan i'r blwch (ond nid y drysau) â'r holl wahanol bethau, pobl a lleoedd sy'n creu bywyd Sam.
- 6** Ar ochr allanol y drysau, ysgrifennwch beth allai pobl ei feddwl neu ei ddweud wrth Sam wrth weld Sam ar y stryd. Dewiswch ysgrifennu dau beth neu fwy.
- 7** Ar ochr fewnol UN o'r drysau, ysgrifennwch ddau beth (neu fwy) y gallai rhywun eu darganfon am Sam petean nhw'n siarad â Sam am 5 munud.

- 8** Ar ochr fewnol y drws arall, ysgrifennwch ddau beth (neu fwy) y gallai cydnabod (e.e. cymydog, rhywun arall yn y dosbarth, ffrind i'r teulu) ei wybod am Sam.
- 9** Y tu mewn i'r cwtsh, ysgrifennwch rywbeth na fyddai neb ond rhywun sy'n adnabod Sam yn dda iawn yn ei wybod, neu efallai na fyddai neb ond Sam ei hun yn ei wybod [os yw'n anodd ysgrifennu tu mewn, agorwch y blwch ac yna'i gau eto â thâp]
- 10** Gan ddefnyddio'r papur a ddarniwyd, rhowch Sam (y ffigur glanhawr pibell) rywle y tu mewn neu'r tu allan i'r Cwtsh. Os oes digon o lanhawr pibell ac amser, gallai'r plant greu ffigurau eraill i fod gyda Sam (e.e. ffrindiau, teulu, anifeiliaid anwes, beiciau ac ati)

## Bydd arnoch angen:

- Blwch cardbord plaen gydag un ochr sy'n agor (e.e. fel drws cwpwrdd)
- Glanhawyr pibell lliw
- Pensiliau/pennau lliw
- Papur wedi'i ddarnio

## Cloï

Atgoffwch pawb fod gan bob unigolyn hunaniaeth unigryw y gallan nhw ymfalchio ynddi. Atgoffwch nhw fod unigoliaeth pawb yn bwysig i'r gymuned, a soniwch am hynny yng nghyswilt gwerthoedd eich grŵp neu eich ysgol. Gwnewch yn siŵr fod yr holl blant yn gwybod ab bwy y gallan nhw droi i siarad a chael cefnogaeth neu gyngor (gweler yr adran **Diogelwch a Chefnogaeth**).

## Myfyrdodau

Gofynnwch am wirfoddolwyr i rannu eu cwtsh gyda'r grŵp. Archwiliwch nodweddion tebyg a gwahaniaethau. Trafodwch sut brofiad oedd y dasg iddyn nhw:

**Oedden nhw'n meddwl byddai eu fersiwn nhw o Sam neu eu cwtsh yr un fath ag unrhyw un arall yn y dosbarth? Yn y byd?**

**Beth nad yw pobl yn sylwi arno wrth edrych ar y tu allan yn unig?**

**Pam mae hawliau hunaniaeth yn bwysig?**

**Beth sydd ei angen ar blant er mwyn diogelu a gwireddu eu hawliau hunaniaeth?**

**Sut gallan ni rannu'r pethau rydym ni wedi'u dysgu gydag eraill?**

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogaeth**.



# RHOI BWLIO MEWN FFRAMIAU RHEWI

Mynd i'r afael â'r pwysau cymdeithasol a diwylliannol sy'n sylfaen ar gyfer diwylliannau bwlio trwy symud a drama.

- 1 Esboniwch wrth y grŵp eich bod chi'n mynd i gyflwyno cymeriad dychmygol o'r enw 'Sam'. Rhowch y wybodaeth ganlynol am Sam iddyn nhw: Mae Sam yn \*\* oed [dewiswch oed sy'n berthnasol i'r grŵp] ac mae'n blentyn yn eich grŵp neu eich dosbarth yn yr ysgol. Mae Sam yn dioddef bwlio.
- 2 Rhannwch y grŵp yn grwpiau bach o 4-5, i drafod y cwestiynau canlynol: Pwy yw Sam? Beth sy'n digwydd i Sam? Ble mae hyn yn digwydd? Pam mae hyn yn digwydd?
- 3 Gofynnwch i bob grŵp bach greu ffrâm rhewi sy'n dangos senario maen nhw'n ei drafod. Gallai hynny gyfleu'r bwlio ei hun, neu olygfa ymlaen llaw neu wedyn. Pennwch reolau sylfaenol cyn iddyn nhw osod y ffrâm, e.e. dim cyswllt corfforol.
- 4 Mae'r grwpiau'n dangos eu fframiau rhewi i'w gilydd. Yn gyntaf mae un grŵp yn dangos, ac mae gweddill y dosbarth yn trafod beth allai fod yn digwydd tra bod y grŵp yn dal wedi rhewi. Yna maen nhw'n dod allan o'u rolau ac yn egluro beth oedd yn digwydd.

5 Gofynnwch i'r grwpiau ystyried pa gyngor bydden nhw'n ei roi i 'Sam', petaen nhw'n adnabod Sam. Yn ystod y drafodaeth, nodwch ac archwiliwch gyda'r plant werthoedd gwaelodol sut a pham mae rhywun yn pigo arnyh yn eu bwlio/yn aflonyddu arnyh nhw. Pam mae rhai gwahaniaethau'n cael eu targedu? Pa bwysau ehangach allai fod ar waith yma? (e.e. stereoteipiau rhywedd a rhywiol, tloidi).

6 **Y peth hanfodol yma yw symud y drafodaeth i fwrdd oddi wrth feio neu gywilyddio 'bwlis', 'dioddefwyr' neu 'rai sy'n sefyll gerllaw', a lleoli pob senario o fewn y pwysau cymdeithasol, diwylliannol ac economaidd ehangach sy'n sail i bob diwylliant bwlio.**

7 Rhannwch y grwpiau yn y dosbarth yn barau. Gwahoddwch un pâr i ddychwelyd i'w ffrâm rhewi gwreiddiol a gwahoddwch y pâr arall i greu ffrâm rhewi sy'n dangos rhai o'r pethau allanol sy'n rhoi'r senario gwreiddiol dan bwysau. Rhannwch a thrafodwch fel uchod. Beth allwn ni ei wneud?

8 Dosbarthwch bapur A4 a phennau lliw i bob plentyn. Gwahoddwch y grŵp i ystyried sut gallan nhw estyn llaw i atal diwylliannau bwlio yn eu grwpiau cyfoedion. Gofynnwch i'r holl gyfranogwyr dynnu llinell o amgylch eu llaw ar y papur. Gwahoddwch nhw i ysgrifennu ar bob bys ryweth y gallan nhw ei wneud neu agwedd y gallan nhw ei mabwysiadu a fydd yn helpu i atal bwlio. Dyma rai enghreifftiau o ddatganiadau: 'Ymfalchio yn fy hunaniaeth'; 'Parchu Cydraddoldeb'; 'Amddiffyn hawliau'; 'Rhoi gwybod am fwlio os bydda i'n ei weld' a 'Chodi Llais'.

**Bydd arnoch angen:**  
Pennau Ysgrifennu a Phapur

9 Yna gall y plant addurno eu dwylo a rhoi eu darluniau dwylo gorfenedig ar fwrdd neu ar y llawr. Gwahoddwch y grŵp i edrych ar y gwahanol gamau gweithredu ar y dwylo ac ystyried: sut gall y camau gweithredu hyn newid ein cymuned neu ein hysgol? Pa rai gallwn ni eu rhoi ar waith nawr?

Gwahoddwch a chrëwch un llaw fawr o'r holl ddwylo bach i gynrychioli sut mae mynd i'r afael â diwylliannau bwlio a sefyll o blaid ein hawliau yn rhywbeth dydyn ni byth yn ei gyflawni ar ein pen ein hunain, ac sy'n effeithio arnon ni i gyd. Rydyn ni'n fwy gyda'n gilydd.

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogaeth**.

# DIY

# STWNSH HARDDWCH

## Ailffurfio ein teimpladau am y diwydiant harddwch

### Bydd anoch angen

Cerdyn trwchus (e.e. un ochr o flwch cardbord)  
Cynhyrchion harddwch  
Cylchgronau / hysbysebion ar-lein ynghylch harddwch  
Bwced neu Garton  
Ffyn  
Glud mache (**gwnewch eich glud eich hun** gyda blaswd, siwgr, dŵr a finegr)  
Llifyn naturiol  
Llathr bioddirdradwy

**Paratoi:** Dewiswch gynhyrchion harddwch o ryw fath (pensel llinellu, minlliw, lliw ewinedd, estyniadau gwallt, lliw haul ffug, blew amrannau ffug) y gallech chi eu gweld mewn siop leol neu ar-lein.

Cymerwch ddarn mawr o gerdyn trwchus a defnyddiwch y cynhyrchion harddwch i ysgrifennu, lluniadu a gwneud marciau sy'n mynegi eich teimpladau am y diwydiant harddwch.



### Gweithgaredd estyn

Dysgwch fwy am sut mae'r diwydiant harddwch yn ceisio gweddwedd y normau rhywedd a rhywiol mae wedi'u creu dros y blynyddoedd. I ba raddau mae'r diwydiant harddwch yn gweithio o blaid ac yn erbyn delffrydau normadol? A all y diwydiant harddwch hybu cyfiawnder cymdeithasol? Neu a ydyn nhw'n hybu cynwysoldeb a chyfiawnder ar yr wyneb yn unig? Pa normau harddwch newydd ydych chi'n eu gweld o'ch cwmpas? A yw taseilio delffrydau harddwch yn cael ei droi'n nwyddau?



Beth am greu trac sain o ganeuon calonogol sy'n cyfleu agwedd gadarnhaol am gyrrff i gyd-fynd â'ch gweithdy stwnsho cyrrff?

- 1 Stwnsho, Cymysgu a Fframio:** torrwch y delweddu a'r testun yn y cylchgronau sy'n codi eich gwrychyn. Rhwch y darnau i mewn i'r fwced neu'r carton. Trowch nhw gyda'r ffyn. Ychwanegwch y llifyn. Casglwch ddyrmeidiau bach o mache a chrëwch ffram o amgylch eich cerdyn. Beth am ychwanegu ychydig o'r llathr\*?
- 2 Teitl/Di-deitl?:** Oes gan eich darn terfynol enw? Hashnod?
- 3 Oriol stwnsho cyrrff:** pan fyddwch chi wedi gorffen eich map harddwch, beth am dynnu llun o'r darn. Cynhaliwch arddangosfa neu crëwch oriel ar-lein ar Instagram, Flickr neu wefan arall sy'n cynnal delweddu, fel bod eraill yn gallu eu gweld a'u darllen nhw.

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnoegaeth**.

\*Mae unrhyw un sydd erioed wedi defnyddio llathr yn gwybod ei fod yn mynd i bobman. Felly pam **llathr**? Mae gallu llathr i barhau yn hir ar ôl i weithgaredd ddigwydd yn ei wneud yn rymus! Bob tro y gwelwch chi unrhyw lathr, bydd yn eich atgofio o sut y buoch chi'n greadigol wrth stwnsho delffrydau normadol o'r corff.

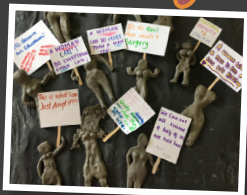
# DIY CERFLUNIAU CORFF CLAI

## Beth arall all corff ei wneud?

- 1 Gan ddefnyddio clai neu does chwarae, dechreuwch ei wasgu, ei siapio a'i gerfio'n gorff
- 2 Trafodwch y cyrff rydych chi'n eu creu gyda'r bobl sydd gyda chi:
  - A yw'n berson, anifail, seiborg?
  - A yw'n llyfn a / neu'n gnyciog? Yn galed a / neu'n feddal?
  - Beth all eich corff ei wneud?
- 3 Ceisiwch roi bywyd i'ch corff (e.e. trwy animeiddiad neu ffilm)
- 4 Gyda phwy fydddech chi eisïau rhannu stori eich cerflun corff fwyaf? (ffrindïau, asiantaeth harddwch, pawb, neb)

Bydd arnoch angen

Clai neu does chwarae

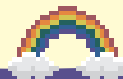


"Mae clai yn ddeunydd diddorol i'w ddefnyddio i feddwl oherwydd gellir ei guro, ei wasgu a'i dynnu'n amryw ffurfiau, ond mae hefyd yn anodd gwneud iddo gyfleu'r delweddau sydd yn ein meddyliau"

"Roedd gweithio gyda'r clai wedi creu lle ar gyfer camgymeriadau a chwerthin, yn ogystal â chysylltu â'n brwydrau ein hunain â'n cyrff i gyflawni safonau perffeithrwydd cymdeithas"



Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogaeth.**



# BYRDDAU HWYL IAU CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

Defnyddiwch luniau, graffeg a geiriau o gyfryngau cymdeithasol i helpu i gyfleu a chynrychioli cynnwys sy'n dathlu perthnasoedd amrywiol ac yn herio anghydraddoldebau a gwahaniaethu (e.e. homoffobia, deuffobia, trawsffobia, camwahaniaethu ar sail gallu corfforol, normau rhywedd).

- 1 Dewiswch fater yr hoffech chi gynnyddu ymwybyddiaeth ohono a dysgwch fwy am y ffordd mae'n cael ei drafod ar gyfryngau cymdeithasol (e.e. Instagram, Tumblr, YouTube).
- 2 Tynnwch sgrin-lun o gynnwys rydych chi'n uniaethu ag ef (e.e. memyn, postiad, delwedd) ac sy'n cyfleu neges rymus.

- 3 Dewiswch eiriau, dyfyniadau a delweddau sy'n helpu i fynegi teimladau ac emosiynau pobl am y pwnc rydych chi'n mynd i'r afael ag ef.
- 4 Casglwch eich sgrin-luniau ynghyd mewn bwrdd hwyliau cyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio PowerPoint, **Padlet** neu raglen debyg.
- 5 Pan fyddwch chi wedi gorffen, ewch i weld a oes rhywle yn eich ysgol lle gallwch chi arddangos eich bwrdd hwyliau. Beth am ei arddangos ar gyfer un o'r dyddiadau cynnyddu ymwybyddiaeth neu ei ddefnyddio fel sail ar gyfer sgwrs yn y dosbarth, mewn gwasanaeth ysgol neu mewn cynhadledd?

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogaeth**.



Mae'n gallu bod yn anodd creu lleoedd i sgwrsio am bynciau sensitif, ac yn anodd cyflawni dysgu defnyddiol heb ymddiriedaeth a pharch rhwng pawb.



XXXXXXXXXXXXXXXX **DIY** XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

## Colli Cydbwysedd

Defnyddio gallu'r corff i deimlo, canfod a chreu cydbwysedd

- Darllenwch yr astudiaeth achos **Canfod Cydbwysedd**.
- Ystyriwch gael gwared â'r byrddau a'r cadeiriau a chreu sefyllfa sy'n ymwneud â symudiadau corfforol a chydbwysedd.
- I efelychu'r amgylchedd a ddisgrifiwyd yn yr astudiaeth achos Canfod Cydbwysedd, dylai'r sefyllfa gynnwys cysylltiad rhwng cyrff nad yw'n ymwneud â chyffyrddiad corfforol uniongyrchol.
- Y Bwrdd Padlo Sefyll i Fyny oedd yr adnodd cyfrngu yn y gweithgaredd hwn. Gallai matres, trampolin neu fat cwympo weithio.
- Yr ysgogiad i ffurfio cysylltiad yn yr enghraifft o'r Parc Dŵr oedd yr ofn y bydden nhw'n syrthio i'r dŵr, ac roedd gwir berygl y gallai hynny ddigwydd.
- Mae'n anodd efelychu perygl corfforol go iawn; mae'n fwy effeithiol os yw'r sefyllfa'n cynnwys elfen o risg resymol nad yw'n wirioneddol beryglus. Gallech ofyn am gymorth cydweithwyr yn yr adran Addysg Gorfforol i ddylunio'r gweithgaredd hwn.
- Efallai gallech efelychu profiad y parc dŵr trwy ofyn i grŵp gario rhywbeth bach a bregus (gweler **Ffelfio ein Teimladau** am syniadau) neu eitem drwm ar draws llwybr. Neu gallech ofyn i'r grŵp ddefnyddio dull cyfathrebu heblaw am siarad.
- Yn ddelfrydol, fodd bynnag, os oes adnoddau ar gael, mae mynd â bobl ifanc allan i'r amgylchedd, gan hybu symud, gweithgaredd a chydweithredu, yn ffordd wych o gynllunio sesiwn ar gyrrff, perthnasoedd neu un o feysydd penodol Addysg Perthnasoedd a Rhywioldeb.

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogath**.

# DIY

# Y LLINELL DRAFOD



Dysgwch fwy am bwysigrwydd herio stereoteipiau rhywedd o **Achub y Plant** ac **Addysgu Plant**.

Dysgwch am bwysigrwydd dull **trawstoriadol** o fynd i'r afael â stereoteipiau rhywedd yma.

Gweithgaredd dosbarth cyfan i archwilio natur newidiol stereoteipiau rhywedd ar hyd hanes ac o amgylch y byd

## PARATOI

Cyn i chi ddechrau, darllenwch yr **adran ar ddiogelwch a chefnogaeth**. Mae'n hollbwysig cynllunio dadl nad yw'n atgyferthu stereoteipiau sydd eisoes yn bodoli.

Gweler yr adran **'Deall Rhywedd' yng Nghannllawiau Addysg Rywioldeb Gynhwysfawr 2018 UNESCO** ar gyfer amcanion dysgu priodol o ran datblygiad a'r berthynas rhwng normau rhywedd, anghydraddoldeb rhywedd a thrais rhywiol ac ar sail rhywedd.

Casglwch adnoddau o ffynonellau gydyrch chi'n ymddiried ymddydd nhw, fel y rhain (mae mwy wedi'u rhestru ar y diwedd):

**Gadewch i Deganau fod yn Deganau**

**Mae stereoteipiau'n eich atal rhag gwneud pethau**



**1** Dewiswch stereoteip doeddech chi ddim yn gwybod amdano o'r blaen, er enghraifft: 'Mae pob plentyn yn gwisgo ffrogiau'. (Mae rhai annisgwyl wedi'u crynhoi yma).

**2** Gyda'r dosbarth, ymchwiliwch i hyn a stereoteipiau eraill o amgylch y byd ac ar hyd hanes.

**3** Crëwch ddwy linell ddychmygol sy'n mynd ar draws eich ystafell ddbosbarth neu'ch lle. Mae un yn linell hanes ac mae'n creostori â linell arall o leoliadau ar draws y byd. Gosodwch nodiadau gludiog i nodi cyfnodau a lleoliadau.

**4** Rhanwch eich stereoteipiau annisgwyl ac yna gofynnwch i'r disgyblion leoli eu hunain ar y linellau mewn amser a lle.

**5** Cychwynnwch ddadl trwy ddilyn y stereoteip ar draws y byd ac ar hyd hanes. A yw stereoteipiau'n ddefnyddiol? Os nad ydyn nhw'n sefydlog, beth mae hyn yn ei ddweud wrthynt ni?

Defnyddiwch gymhorthion gwledol a ffeithiau diddorol i ysgogi'r trafodaethau, fel yr **erthygl hon am wisgo trowsus am fechgyn**.

I weithio mwy gyda stereoteipiau rhywedd, **darllenwch a gwyliwch ymgyrch #dymafi Llywodraeth Cymru** sy'n ymwneud â chydabod sut gall normau rhywedd ac anghydraddoldeb rhywedd effeithio ar ein bywydau.

Rhowch gynnig ar **FINGO GWYLIO RHYWEDD!** sy'n archwiliad creadigol cyfranogol o ddull gweithredu ysgol gyfan tuag at gydraddoldeb rhywedd.

**DYLECH** wneud yn siŵr eich bod yn defnyddio iaith gadarnhaol wrth gyflwyno stereoteipiau. Yn lle dweud 'nid yw pobl yn', neu 'nid yw plant ysgol yn gallu', gwnewch y datganiad yn gadarnhaol, fel 'mae pawb yn gallu'. Mae cyflwyno pynciau yn y modd hwn yn sicrhau nad oes neb yn teimlo fel petai'n cael ei osod ar wahân os yw eisoes yn ddigon ffodus i fod yn chwalu'r stereoteip hwnnw!

## Bydd anoch angen

Adnoddau neu TG â mynediad i chwiliotwyr Llynon (os yw'n anodd dychmygu un)  
Nodiadau gludiog i nodi lleoliadau byd-eang a linellau amser ar y llynnau



## GWEITHGAREDD

Dewch o hyd i stereoteip nad oeddech chi'n gwybod amdano o'r blaen a dysgwch amdano, pa mor hir y mae wedi bodoli ac a yw'n bodoli ar draws y byd.

Defnyddiwch hyn i'ch brysbyddoli a llenwch gapsiwl amser a'r stereoteipiau rydych chi'n credu y byddan nhw'n diflannu yn y dyfodol a'r rhesymau pam.

Ewch â'ch capsawl amser ar ddaith a rhanwch ef â dosbarth mewn grŵp blwyddyn gwahanol.

Helpwch nhw i ymuno a'r ddadl a chreu a rhanu eu capsawlau amser eu hunain!

## ESTYNN

**Deg ffordd o herio stereoteipiau yn yr ystafell ddbosbarth**

Mae **Gadewch i deganau fod yn deganau** yn ymgrych sy'n ymwneud â stereoteipiau rhywedd gan wneuthurwyr tegau, y siopau sy'n gwerthu tegau ac ymgyrchoedd marchnata.

Mae gan yr Undeb Addysg Cenedlaethol adnoddau gwych, fel **Torri'r Patrum**, ac Mae Stereoteipiau Rhywedd yn eich Atal Rhag Gwneud Pethau.

Mae adnoddau'r Senedd ar gynnal dadleuon ar gael yma.

**Mwy o adnoddau dadlau**

**Erthygl yn y Guardian am fuddion hybu dadleuon yn yr ystafell ddbosbarth.**

**Mae gan Athroniaeth i Blant P4C lawer o syniadau ar sut i gynnal dadleuon ac annog sgiliau meddwl yn feiriadol.**

Nod ymgyrch **Dyma Fi** Llywodraeth Cymru yw targedu stereoteipiau niweidiol a grymuso pobl ifanc.

**Nod y gynghrair dad-stereoteipio yw herio stereoteipiau corfforaethol ac yn y cyfryngau.**

Rhowch gynnig ar adnoddau DIY **AGENDA: Chwalu Rhywiaeth Fasnachol; Creu Rhubanau Enfys dros Gydraddoldeb Rhywedd; Parau Snap Rhywedd; Teganau i Bawb.**

# DIY

## PLETHU DROS GYNNYDD FFEMINISTAIDD

- 1 Dewiswch amrywiaeth o stribedi o liain lliw. Byddai darnau o ffabrig, hen ddillad neu ddillad gwely yn gweithio.
- 2 Ysgrifennwch sut hoffech chi weld syniadau ac arferion ffeministaidd yn datblygu yn eich ysgolion. Treuliwch amser yn darllen eich negeseuon eich gilydd.
- 3 Yna, gan weithio mewn paru neu grwpiau bach, plethwch eich darnau ffabrig ynghyd.
- 4 Pan fyddwch chi wedi creu eich pleth, unwch hi â'r rhai eraill i greu pleth fawr. Fe allwch chi ddymuno sicrhau bod negeseuon allweddol yn weladwy i eraill eu darllen.
- 5 Dewch o hyd i rywle yn eich ysgol i arddangos eich rhubanau a fydd yn annog pobl i drafod y materion rydych chi eisiau eu newid. Gallech chi eu lapio nhw o amgylch coeden, eu hongian nhw o ffens - neu hyd yn oed eu gwisgo nhw!
- 6 Gallech chi adael rhai stribedi ffabrig gwag er mwyn i bobl eraill ymuno â'ch ymgyrch #plethudrosgynydd trwy ychwanegu eu negeseuon cefnogaeth eu hunain.

### Bydd arnoch angen:

Stribedi ffabrig

Pennau felt



### Gweithgaredd estyn

- 1 Tynnwch lun o'r neges cyn i chi blethu, a chrëwch stori luniau o'ch gweithgaredd #plethudrosgynydd.
- 2 Ceisiwch greu cerdd o rai o'r negeseuon.
- 3 Dewiswch 3 neges y gallwch ddechrau arnyh nhw yn syth, y mis nesaf a'r flwyddyn nesaf. Defnyddiwch yr adnodd **agenda ar-lein** i roi eich cynlluniau ar waith.

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogaeth**.





XXXV **DIY** XXXV

## MYGYDAU EMOSIYNAU

Gan weithio'n unigol neu mewn parau, dechreuwch drwy ymchwilio i fygydau a chasglu adnoddau. Edrychwch ar sut mae mygydau'n cael eu defnyddio o amgylch y byd, a lleoliadau ac achlysuron lle mae mygydau'n dal i fod yn boblogaidd. Gwahoddwch y myfyrwyr i ystyried buddion posibl mygydau a gofynnwch a allan nhw feddwl am unrhyw sefyllfaoedd lle byddai mwgwd yn ddefnyddiol!

Rhowch fwgwd neu stensil mwgwd i bob myfyrwr a deunyddiau i weithio gyda nhw. Anogwch nhw i feddwl am symbolau neu arwyddion a allai fod yn berthnasol i swyddogaeth eu mwgwd.

Gwahoddwch y cyfranogwyr i weithio gyda lliw, deunyddiau ychwanegol (os ydynt ar gael) a siâp a dyluniad y mwgwd. Fe allan nhw wneud un a fyddai'n ddefnyddiol iddyn nhw nawr, neu yn y gorffennol neu'r dyfodol.

Pan fydd pawb wedi gorffen eu mygydau, casglwch y grŵp at ei gilydd. Gall y rhai sydd eisiau rhannu wisgo eu mygydau ac, fel grŵp, gymryd tro i ddyfalu swyddogaeth eu mygydau ei gilydd.



### Bydd arnoch angen

Mygydau neu dempledi mygydau - fel y rhain

Paent, pennau lliw

Deunyddiau crefft (ffabrig, clai Polymer, secwinau, tudalennau cylchgronau ac ati)

Siswrn

Glud

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogaeth**.

# DIY

## Y GIST CHWILFRYDEDD

### Bydd arnoch angen:

Blychau (hen flychau pecynnu neu gardbord i wneud un)

Siswrn

Glud

Paent

Delweddau (wedi'u hargraffu neu o gylchgronau)

Gwrthrychau y daethpwyd o hyd iddyn nhw, fel gwrthrychau naturiol neu wrthrychau bach parod

Ffabrig

Pennau ysgrifennu

### gwneud i deimladau gyfri

- 1 Gwnewch yn siŵr fod gan bawb, neu bob grŵp, flwch.
- 2 Rhannwch y blwch yn lleoedd ac esboniwch y bydd pob lle neu ystafell yn y blwch yn cynrychioli teimlad neu emosiwn gwahanol.
- 3 Dewch o hyd i wrthrychau a delweddau sy'n cynrychioli neu'n adlewyrchu emosiynau neu sefyllfaoedd a allai deimlo'n emosiynol.
- 4 Gofynnwch i'r bobl ifanc feddwl am y gwahanol ffyrdd y gallai'r lleoedd hynny fod yn gysylltiedig a beth allai eu cysylltu nhw.

Dean (15 oed)



I gael ysbrydoliaeth, edrychwch ar **waith Joseph Cornell** a wnaeth gelf mewn blychau o wrthrychau y daeth o hyd iddyn nhw

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogaeth**.



# DIY

## SYMUD GYDA'N GILYDD YN ERBYN CASINEB AT WRAGEDD DU



### Gweithio gyda'n gilydd fel grŵp cyfan

- 1 Dewiswch gân mewn arddull gerddorol galonnog rydych chi'n ei hoffi'n fawr. Dylai hefyd fod â geiriau sy'n rymusol yn eich barn chi.
- 2 Chwaraewch y gân sawl gwaith a dawnsiwch yn rhydd i'r gerddoriaeth a'r geiriau: ar eich pen eich hun, mewn paru, grwpiau bychain - arbrofwch! Gwnewch beth bynnag sy'n ddyn naturiol. Trowch y goleuadau i lawr yn isel i greu naws os ydych chi eisiau. Mae'n iawn i ymlacio a gwranddo hefyd.
- 3 Nawr dewch at eich gilydd fel grŵp cyfan a chrëwch ddawns trwy gyfuno'ch syniadau dawnsio rhydd.
- 4 Ystyriwch ba ffurfiadau, lefelau a pherthnasoedd y byddwch chi'n eu creu rhwng pobl yn y lle er mwyn adlewyrchu'r teimlad arbennig o rymuso sy'n cael ei ysgogi gan y gerddoriaeth.

### Gan weithio mewn paru neu grwpiau bychain

- 1 Dewiswch fideo cerddoriaeth sydd, yn eich barn chi, yn atgyfnerthu casineb at wragedd du a/neu fathau eraill o anghydraddoldeb a gwahaniaethu (e.e. homofobia, trawsffobia, camwahaniaethu ar sail gallu corfforol, tloedi ac ati).
- 2 Chwaraewch y fideo ac ysgrifennwch yr holl stereoteipiau rhywiaethol a hiliol sydd i'w gweld yn y fideo cerddoriaeth ar nodiadau gludiog.
- 3 Crëwch symudiad neu olygfa wedi'i rhewi sy'n gwrthwynebu neu'n ailweithio'r stereoteipiau sydd i'w gweld yn y fideo.
- 4 Rhannwch eich symudiad neu'ch golygfa â grwpiau eraill yn eich dosbarth, a cheiswch weld a allwch chi eu cyfuno i greu perfformiad neu stori ddiigidol.
- 5 Argraffwch eiriau'r gân a darllenwch nhw i'ch hun yn dawel.
- 6 Trafodwch y geiriau rydych chi'n teimlo gryfaf amdany'n nhw gyda'ch grŵp a nodwch rai o'r teimladau hyn.
- 7 Cymerwch dro i danlinellu gair neu ymadrodd allweddol o'r geiriau a'i dorri allan.
- 8 Rhowch yr holl eiriau ac ymadroddion a dorwyd gan y grŵp gyda'i gilydd, symudwch nhw o gwmpas a chwaraewch â'r drefn i greu gwahanol ystyron a rhythmau.
- 9 Pan fyddwch chi wedi gorffen, fe allech chi fod wedi creu ymadrodd, cerdd neu gân newydd.
- 10 Ceisiwch weld a allwch chi gyfuno'ch geiriau newydd a'ch symudiadau i wneud eich fideo cerddoriaeth eich hun sy'n herio casineb at wragedd du neu stereoteipiau eraill.

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogaeth**.

# DIY DRAMA 30 MUNUD

## PARATOADAU

Trefnwch eich dosbarth neu grŵp yn grwpiau bach (dim mwy na 4 ym mhob grŵp).

- 1 Darllenwch y dyfyniadau'n dawel.
- 2 Trafodwch y dyfyniadau rydych chi'n teimlo gryfaf amdany'n nhw. Dylai pob aelod o'r grŵp amlygu un dyfyniad yr un ac yn a dewis dyfyniad i'w dorri allan gan ddefnyddio'r siswrn.
- 3 Cymerwch dro i ddarllen y dyfyniadau rydych chi wedi'u dewis.
- 4 Rhowch y dyfyniadau ar ddarn o bapur A3 ar wahân gan adael bylchau rhyngddy'n nhw. Symudwch y dyfyniadau o gwmpas mewn ffyrdd a allai eich helpu i greu rhediad stori.
- 5 Meddyliwch am rediad stori sy'n gallu cysylltu'r dyfyniadau â'i gilydd. Ysgrifennwch eich sgript a gwnewch yn siŵr fod pawb yn gallu cael tro i ddarllen.
- 6 Datblygwch y darlenniad yn berfformiad byr.
- 7 Arbrofwch gyda thempo, tŵn ac uchder, a meddyliwch am ystumiau, mynegiant a symudiad.
- 8 Actiwch eich sgript i'ch gilydd os ydych chi eisiau. Rhowch deitl iddi os ydych chi eisiau.

## DYFYNIADAU PLANT (10-11 OED)

**Yn fy ysgol gynradd i roedd rhaid i chi fynd allan gyda rhywun. Dyna oedd y rheol!**

Maen nhw'n galw'r merched sy'n mynd allan gyda bechgyn yn 'drampiaid' a'r merched nad ydyn nhw eisiau cofleidio a chusanu yn 'oerlyd'.

**Maen nhw'n gofyn i rywun ofyn i'r un ferch fynd allan dro ar ôl tro. Maen nhw'n eich pasio chi o gwmpas, fwy neu lai.**

Dydw i ddim yn ffysi am gael wejen mewn gwirionedd. Dydw i ddim yn berson merched... Rydw i'n dwlu ar gefyllau.

**Yn yr ysgol gynradd, roeddwn i'n treulio amser gyda merch. Fe ddyfeisio ni gelwydd ein bod ni'n gefndryd, a pharhaodd hynny am flwyddyn cyn i ni ddweud wrth rywun. Ar ei phen-blwydd, byddwn i'n rhoi cerdyn Pen-blwydd Hapus Cyfnither iddi.**

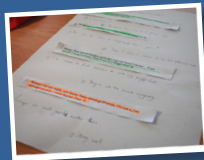
Mae sboner yn hawlio amser ychwanegol dydw i ddim eisiau ei roi

**Mae'r (staff cinio) yn dweud "po fwyaf mae'r bechgyn yn eich taro chi, y mwyaf maen nhw'n eich caru chi"**

I gael mwy o ddyfyniadau, ewch i **Bechgyn a Merched yn Codi Llais**.

## DEUNYDDIAU Y BYDD ARNOCH EU HANGEN

- Argraffwch y DYFYNIADAU PLANT Merched a Bechgyn yn Codi Llais i bob person, NEU casglwch eich dyfyniadau eich hun mewn blwch awgrymiadau dienw neu arolwg ar bwnc o'ch dewis.
- Siswrn i bob person
- Papur A3 i bob person
- Pennau marcio
- Amlygwyr



## BETH NESAF?

Beth am weithio gyda'r hyn rydych chi wedi'i greu i wneud eich drama eich hun? Neu gynnig y sgriptiau i adran ddrama eich ysgol neu grŵp drama lleol er mwyn iddyn nhw weithio arnyn nhw a'u datblygu'n ddarn o **theatr gorfforol** neu **fforwm ryngweithiol?**

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogaeth**.



## CYLCHGRAWN CYDRADDOLDEB RHYWEDD



Mae'n rhwydd creu eich cylchgrawn  
ieuentid eich hun.

Dyma rai canllawiau syml:

- 1 Gwnewch eich cylchgrawn yn eiddo i chi trwy greu enw a logo. Fe ddefnyddion ni wefan i ddylunio logo am ddim - [www.LogoGarden.com](http://www.LogoGarden.com)
- 2 Gwahoddwch bobl a sefydliadau i gael eu cyfworld gan eich cylchgrawn a chynhaliwch weithdai ar themâu allweddol.
- 3 Arbedwch arian ar gostau argraffu drud trwy gynhyrchu eich cylchgrawn ar-lein am ddim. Fe ddefnyddion ni JooMag sy'n caniatáu i chi ddylunio a golygu'ch cylchgrawn a chreu cysylltiad gwe fel bod pobl yn gallu pori trwyddo fel cylchgrawn go iawn.
- 4 Crëwch dudalen Facebook i hysbysebu'ch cylchgrawn.
- 5 Ewch i [www.teenlink.com](http://www.teenlink.com) i gael syniadau ar gyfer cylchgrawn ac adnoddau i ysgrifenywyr ifanc a [youthjournalism.org](http://youthjournalism.org)
- 6 Ar gyfer adnoddau yn ymwneud â chylchgronau i ferched a ffeministiaid, gweler [www.grrrlzines.net/about.htm](http://www.grrrlzines.net/about.htm)

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnoogaeth**.

# DIY

# A F A T A R

Dyluniwch afatar sy'n cael hyd i ffordd i mewn i gemau fideo lle gwelir rhywiaeth, aflonyddu rhywiol neu fathau eraill o wahaniaethu.

1 Dewiswch gêm fideo rydych chi'n credu ei bod yn atgyfnerthu stereoteipiau rhywedd, neu fathau eraill o anghydraddoldeb a gwahaniaethu (e.e. hiliaeth, homoffobia, camwahaniaethu ar sail gallu corfforol, tlodi ac ati).

2 Dyluniwch afatar neu lwyth o afatariaid sydd â'r nod o fynd i'r afael â'r materion hyn.

**Beth fyddai eu henw?**

**A fyddai ganddyn nhw arwyddair?**

**Ble bydden nhw'n byw?**

**A fyddai ganddyn nhw bwerau arbennig?**

3 Ceisiwch weld a allwch chi roi bywyd i'ch afatar(iaid) (e.e. trwy animeiddio, ffilm, dawns, drama, e-gylchgrawn)



Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogaeth**.

## STORI CARDIAU FFLACH DDIM/YN GWYBOD

### Bydd arnoch angen:

Cerdyn A3 ar gyfer tudalennau

Ffôn clyfar neu dabled sy'n gallu recordio delweddau llonydd neu symudol

Marcwyr ysgrifennu

- 1 Edrychwch drwy **'syniadau ar gyfer newid'** AGENDA a nodwch yr holl bethau sydd o ddiddordeb i chi.
- 2 Dilynwch y dolenni neu defnyddiwch y cyfleuster chwilio i ddysgu mwy am fater penodol (e.e. amrywiaeth rhywedd, rhywiaeth yn y diwydiant cerddoriaeth, casineb at wragedd du)
- 3 Dewiswch fater y byddech chi'n hoffi cynyddu ymwybyddiaeth ohono. Gwnewch ragor o ymchwil fel bod gennych chi ddigon o wybodaeth i greu 10 brawddeg fer sy'n dechrau gyda "Doeddwn i ddim yn gwybod bod..."
- 4 Dewiswch bwnc rydych chi'n gwybod llawer amdano. Lluniwch 10 brawddeg fer am y pwnc hwn, yn dechrau gyda "Rwy'n gwybod bod ..."

- 5 Nawr rydych chi'n barod i greu eich stori cardiau fflach "ddim/yn gwybod". Gan ddefnyddio'r marcwyr lliw, ysgrifennwch un dudalen 'yn gwybod ac un dudalen 'ddim yn gwybod'. Daliwch ati nes bod gennych chi 10 tudalen ddwbl.

**ENGHRAIFFT:** "Rydw i'n gwybod bod hiliaeth a rhywiaeth yn gorgyffwrdd, OND, doeddwn i ddim yn gwybod bod rhai pobl yn galw hyn yn gasineb at wragedd du"

- 6 Defnyddiwch ddarluniadau ar bob tudalen, er enghraifft ffotograffau, lluniadau, emojis.
- 7 Dewiswch rywle tawel a phreifat i ffilmio eich stori cardiau fflach. Ceisiwch osgoi defnyddio unrhyw nodweddion y gellir eu hadnabod (e.e. wynebau).
- 8 Cadwch y cyfan yn ddiogel, a'i lanlwytho i gyfrif Vimeo neu YouTube ysgol, grŵp ieuencid neu oedolyn rydych chi'n gallu ymddiried ynddo.
- 9 Dyfeisiwch hashnod a thrydar eich stori cardiau fflach ar gyfrif Twitter eich cyngor ysgol neu eich grŵp. Fel arall, gofynnwch i'r Comisiynydd Plant yng **Nghymru** neu **Loegr** drydar eich stori ar eich rhan.

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogaeth**.

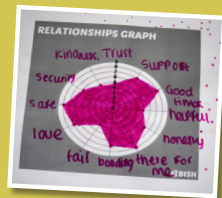
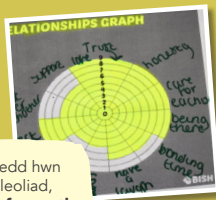


# DIY

## GWEOEDD PERTHYNASOEDD

- 1 Meddyliwch am y pethau sy'n bwysig i chi mewn perthynas. Beth ydych chi ei eisiau, a pham?
- 2 Dewiswch berthynas sy'n arbennig i chi. Gallai fod yn rhywun rydych chi'n mynd allan gyda nhw, ffrind, aelod o'r teulu neu anifail anwes. Gallai fod yn wrthrych (e.e. ffotograff neu degan meddal) neu'n lle (e.e. cuddfan neu fan ymgynnull leol).
- 3 Ewch i [www.bishuk.com](http://www.bishuk.com) ac argraffu graff perthynas. Gweithiwch eich ffordd drwy'r segmentau a nodwch rai o'r pethau sy'n creu perthynas dda. Graddiwch nhw o 0-9.
- 4 Cysylltwch y dotiau i greu eich gwe berthynas personol.
- 5 Torrwch y siâp terfynol allan a'i ddefnyddio fel templed i greu eich addurniadau eich hun. Gallen nhw fod o bren, acrylig, cerdyn - pa ddeunyddiau bynnag gallwch chi ddod o hyd iddyn nhw.
- 6 A oes coeden ar dir yr ysgol neu'r ganolfan gymuned lle gallwch chi hongian eich addurniadau? Efallai gallwch chi greu eich strwythur hongian eich hun o wifrau neu ffyn? Beth am eu harddangos ar un o'r **diwrnodau cynyddu ymwybyddiaeth?**

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogaeth**.



## PARAU SNAP RHYWEDD

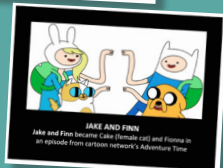
**1** Penderfynwch ba fydoedd newid rhyw neu addasu rhywedd rydych chi eisiau eu harchwilio (e.e. byd anifeiliaid; cymeriadau cartw'n; ffigurau hanesyddol; sêr; pobl sydd mewn grym; llyfrau; ffilmau; swyddi ac ati), a faint o gardiau rydych chi eisiau eu creu (e.e. 20).

**2** Gwnewch beth gwaith ymchwil gan ddefnyddio'r adnoddau gwe ar y dudalen hon neu mewn manau eraill yn y canllaw hwn. Dewiswch ddelwedd i gyd-fynd â'r ffaith rydych chi eisiau ei rhannu.

**3** Rhowch y delweddau a'r testun mewn ffeil PowerPoint a'u cadw ar ffurf jpeg. Argraffwch ddau gopi o bob un (e.e. 40).

**4** Dyluniwch eich clawr eich hun. Argraffwch ddigon i chi fedru lamineiddio pob cerdyn, gefn wrth gefn â'ch dyluniad chi.

**5** Gosodwch nhw allan, â'r cefnau i fyny. Rydych chi'n barod i chwarae parau snap rhywedd!



Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogaeth**.

# XXXXXXXXXX DIY XXXXXXXXX

## PEIRIANNAU CHWALU RHYWIAETH FASNACHOL!

### Bydd arnoch angen:

Llawer o Lego (blociau a phobl)  
Nodiadau gludiog  
Pennau ffelt lliw

- 1 Gan ddefnyddio'r nodiadau gludiog, ysgrifennwch stereoteip rhywedd sy'n cael ei ddefnyddio gan y byd masnachol i werthu cynhyrchion.



Smasher-Crasher

- 2 Crëwch beiriant neu olygfa sy'n gwrthwynebu rhywiaeth gorfforaethol neu fasnachol gan ddefnyddio'r blociau a'r cymeriadau lego.

- 3 Rhowch enw i'ch peiriant neu eich golygfa. Tynnwch lun o amgylch eich adeiladwaith os ydych chi eisiau.

Gweithiwch mewn grwpiau neu ar eich pen eich hun.

### MWYNHEWCH A DINISTRIWCH!

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogaeth**.



The Sexist Comment Cleaner



# DIY

## CELF PERTHNASOEDD GLITSH

### BYDD ARNOCH ANGEN

Ffôn clyfar neu dabled gydag Ap Glitsh wedi'i lawrlwytho ac yn barod i'w ddefnyddio (e.e. Sonograph ac El Alef)

Papur A3

Pennau ysgrifennu

Gwerslyfr, ap neu wefan ffiseg

- 1 Dewiswch ran o'r cwricwlwm ffiseg sydd â chysyniadau sy'n denu eich sylw. Os nad ydych chi'n siŵr, defnyddiwch y rhestr yma ar 'rymoedd' a 'symudiad':

PWYSEDD – DISGYRCHIAN

ATMOSFFÊR – FFRITHIAN

ELASTIGRWYDD –

CYFLYMDRA

STOPIO A MEDDWL –

PELLTER

CYFLYMIAD – ARAFIAD

CYFLYMDER – MAS

LLUSGO – GRYM



- 2 Dewiswch 10 cysyniad a darganfod beth yw eu hystyr.
- 3 Siaradwch eich cysyniadau i mewn i'r ap glitsh.
- 4 Ydy'r cysyniadau a'r delweddau glitsh yn eich helpu i fynegi eich teimladau am gyfeillgarwch a pherthnasoedd? Nodwch rai o'r teimladau hyn ar ddarn mawr o bapur.
- 5 Edrychwch ar y pethau rydych chi wedi'u hysgrifennu. Torrwrch nhw'n eiriau neu'n ymadroddion unigol. Symudwch nhw o gwmpas, ychwanegwch atyn nhw. Yn y diwedd, fe allai fod gennych chi gyfres o eiriau unigol ar thema, un ymadrodd craidd, neu dudalennau o rapiau a rhigymau.
- 6 Siaradwch eich cerdd/cerddi i mewn i'r ap glitsh. Arbrofwch â goslef, ailadrodd a rhythm. Gallwch arafu geiriau, dweud pethau drosodd a throsodd, sibwrdd neu weiddi'n uchel. Beth sy'n digwydd pan fyddwch chi'n cyffwrdd â'r sgrîn?
- 7 Mae apiau glitsh yn caniatáu i chi recordio eich rhyngweithio ar ffurf delweddau llonydd (llun) neu symudol (fideo). Os byddwch yn hoffi'r hyn rydych chi'n ei weld a'i glywed, beth am gofnodi eich darn terfynol trwy greu stori ddigidol eich Taith Perthnasoedd wedi'i Glitsho?
- 8 Ar ôl gorffen, a fyddwch chi'n ei rannu, ei ddileu, neu'n glitsho eto?

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefngoaeth**.

# DIY

## BYRDDAU HWYLIAU

Gan ddefnyddio lluniau, graffeg a geiriau, gall byrddau hwyliau helpu i ddal a chynrychioli teimladau a syniadau.

### Dyma sut mae gwneud hyn:

- 1 Cymerwch ddarn mawr gwag o bapur, gorau po fwyaf.
- 2 Meddyliwch am bwnc a'i nodi ar frig y dudalen.
- 3 Defnyddiwch gylchgronau a/neu bapurau newyddion neu dewch o hyd i ddelweddau ar-lein - unrhyw le y gallwch ddod o hyd i gymysgedd o wahanol destun a lluniau.
- 4 Dewiswch eiriau a dyfyniadau a delweddau sy'n helpu i fynegi emosiynau pobl. O'u defnyddio fel hyn, mae delweddau'n helpu i fynegi teimladau ac emosiynau.



### Bydd arnoch angen:

Papur

Cylchgronau/Papurau Newyddion

Siswrn

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogaeth**.