

DIY

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 parau, 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