

Canfod

Anturiaethau
awyr agored
i wneud i
hawliau merched
a menywod gyfri

Cydbwysedd



I gyd-
fynd â'r

dathliadau ar gyfer
Diwrnod Rhyngwladol y
Ferch, cynhaliodd y Ganolfan
Antur Dŵr ym Manceinion
ddigwyddiad undydd o weithdai a
gweithgareddau celf wedi'u
seilio ar ddŵr, gan wahodd
merched o grwpiau
ieuenctid lleol ar
draws yr ardal.



Nod y

diwrnod oedd hybu
ymwybyddiaeth o'r hunan,
pobl eraill a'r amgylchedd, a rhoi
lle i ferched 12-19 oed siarad am
hawliau merched, gan ymgysylltu â nhw
trwy weithgareddau a oedd wedi'u llunio i
feithrin ymddiriedaeth a gweithio fel tîm.

Mae'r Ganolfan Antur Dŵr yn cynnal
digwyddiadau i bobl ifanc yn rheolaidd
a 'Noson Menywod Ifanc' unwaith yr
wythnos. Dysgwch
fwy yma.



Mae'r

Ganolfan Antur
Dŵr yn defnyddio dŵr i
ymgysylltu â phobl ifanc a'u
helpu i ddatblygu perthnasoedd
cadarnhaol â nhw eu hunain a phobl
eraill.

Mae canfod cydbwysedd ar y dŵr yn
golygu profi eich corff eich hun mewn
perthynas â chyrff pobl eraill a'r
amgylchedd, gydag adborth
yn y fan a'r lle am bob
symudiad rydych chi'n ei
wneud.



Wrth i ni

benlinio neu geisio
sefyll neu eistedd yn y dŵr
ar rywbeth sy'n arnofio, mae'n
rhaid ymdopi ag amrywiaeth o
rymoedd anghyfarwydd. Mae rhai'n cael
eu hysgogi'n awtomatig gan allu ein cyrff i
wybod sut i gydbwysu.

Nid yw cydbwysu'n broses wirfoddol neu
wybyddol. Er ein bod ni'n gallu meddwl
'mae angen i mi gydbwysu', mae rheoli
cydbwysedd yn rhan o waith awtomatig
y corff. Mae cydbwysedd dan
reolaeth y system nerfol
somatig.



Mae gweithwyr
ieuenctid y ganolfan gamlas yn gweld newidiadau cyflym
yn y ffordd mae grwpiau'n gweithredu ar ôl mynd allan ar y dŵr unwaith yn
unig ar fwrdd padlo sefyll i fyny enfawr. Efallai nad yw'r merched yn adnabod ei gilydd nac yn
rhannu rhyw lawer yn gyffredin. Mae carfanau'n chwalu'n gyflym pan fyddan nhw ar y bwrdd padlo
sefyll i fyny yn y gamlas. Mae'r angen i oroesi mewn amgylchedd anghyfarwydd yn ffurfio cysylltiadau.
Mae'r cysylltiadau hynny'n parhau yn ôl ar y tir lle mae'r grwpiau'n dod yn llawer mwy na chyfres o
unigolion. Mae'r profiad yn parhau ac yn dod yn adnodd y gellir galw arno yn y dyfodol. Gall
hyn helpu pobl ifanc i gydweithio'n well, a gall gweithgaredd corfforol gyfyngu'r
broses o greu cysylltiadau.

Nid yw'r teimladau rydyn ni'n eu synhwyro
trwy ein cyrff yn gweithio yn yr un ffordd
â siarad ac iaith. Mae ein cyrff yn gweithio
mewn ffyrdd anwirfoddol (anymwybodol neu
awtomatig) yn ogystal â gwirfoddol (ffyrdd
ymwybodol). Mae gweithgareddau corfforol
fel bod ar gwch neu fwrdd padlo sefyll i fyny
ar y dŵr yn ysgogi mathau o gyfathrebu trwy
allu ein cyrff i deimlo.

Yn ôl ar dir sych

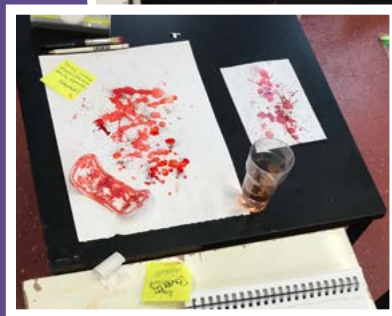
Gweithredaeth tloedi misglwyf

Pan oedden nhw'n cael diodydd a bisgedi ar ôl y sesiwn ar y gamlas, cynigiwyd amrywiaeth o weithgareddau celf â'r nod o siarad am faterion sy'n wynebu llawer o ferched ifanc a menywod.

Roedd un gweithgaredd, yn arbennig, wedi cynnig canlyniadau cyflym ond trawiadol. Gan ddefnyddio paent crisial a dŵr, crëwyd siapiau a phatrymau ar bapur yn gyntaf, cyn eu blotio â phadiau misglwyf.



Mae tloedi misglwyf wedi cyrraedd y newyddion fel mater cenedlaethol a rhyngwladol sy'n wynebu llawer o ferched a menywod, gydag un gweithiwr ieuenctid yn dweud bod "Tua 40% o'n merched yn colli'r ysgol ar adeg eu misglwyf".



Mae www.ukyouth.org yn lle da i ddechrau i ddod o hyd i brosiectau gwaith ieuenctid yn eich ardal chi.

Nod y **Prosiect Blwch Coch** yw darparu cynhyrchion misglwyf rhad ac am ddim i ferched mewn ysgolion ar draws y wlad.

Gweler ymchwil Plan International ar **Dlodi Misglwyf a Stigma**

Myfyrwyr yn erbyn tloedi misglwyf: pam mae gweithredwyr ifanc wedi gwylltio, gan Emma Jacobs

About Bloody Time: Cyfarfod â'r Gweithredwyr Tloedi Misglwyf

Celf mislif

Blog Ymchwil: Y Wal Fawr o amgylch mislif: Credoau ac agweddau tuag at fisglwyf yn Tsieina, gan Jessica Lin

Ar Twitter: **@feministwebs** (grŵp ar-lein sy'n hybu arfer da gwaith ieuenctid ac adnoddau i fenywod a merched) Yr ymgyrchoedd: **#endperiodpoverty #freeperiods**

Canfu ymchwil a gynhaliwyd gan Faer Llundain, Sadiq Khan, fod tloedi misglwyf yn effeithio ar tua 80,000 o fenywod a merched a bod 17% o ferched yn Llundain yn colli'r ysgol adeg eu misglwyf. Darllenwch y datganiad i'r wasg amdano **yma**.

Dechreuodd Amika George, sydd yn ei harddegau, yr ymgyrch **#freeperiods** a deiseb ar-lein i'w chyflwyno i'r llywodraeth i fynd i'r afael â thloedi misglwyf. Gwylwch ei sgwrs TedX "Tloedi Misglwyf : Torri'r Distawrwydd" **yma**.



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.



XXXXXXXXXX **DIY** XXXXXXXXXX

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 cyfryngu yn y gweithgaredd hwn. Gallai matres, trampolîn neu fat cwmpo 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 **Ffeltio 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 gyrff, 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 Chefnogaeth**.