

# 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 ffwrdd 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

Rholiwch 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 tâp 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. Lluniwch ymyl. Lliwiwch yr olion traed sydd wedi marcio'r papur o'ch gweithgaredd stampio. Defnyddiwch amlygwyr i nodi'r meysydd newid rydych chi am roi sylw iddyn nhw yn eich ysgol/grŵp ieuenctid. Ar ôl gorffen, gwnewch y rholyn yn ddigon 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, torrwch ef yn rhannau llai.

5

## Beth nesaf?

Nawr eich bod chi wedi amlygu maes ar gyfer newid, defnyddiwch yr **adnodd AGENDA** i ddysgu mwy amdano. Rhowch gynnig ar y **Chwilair Ffeministiaid** 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

Tâp gludiog

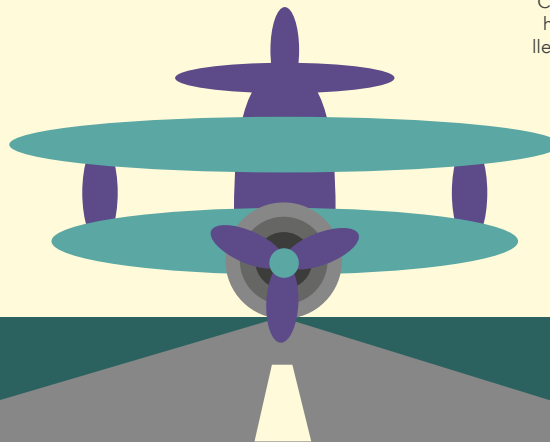
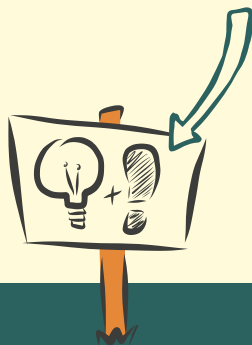
Pennau ffelt neu greonau lliw

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"