



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 cyrrff nad yw'n ymwneud â chyffyrddiad corfforol uniongyrchol.
- Y Bwrdd Padlo Sefyll i Fyny oedd yr adnodd cyfngyn y n 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. Gallach 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 Chefnogaeath**.