



CYRFF GWIFREIDDIOL

Mynegi a rhannu ein teimladau am rywedd, cyrff 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 sribedi gwifren grefft ym mhob blwch a'i selio'n ysgafn â tâp gludiog.

Gweithgaredd

1 Gan weithio mewn grwpiau bach (e.e. 4-6), rhowch flwch carbord a set o bennau ffelt i bob grŵp.

2 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).

3 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 gwirfoddolwyr 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.



4 Gofynnwch i wirfoddolwr gwahanol agor y blwch, ac i wirfoddolwr arall estyn i mewn a thynnu'r stribedi gwifrau allan. Bydd gwirfoddolwr terfynol yn dosbarthu'r gwifrau fel bod gan bob aelod o'r grŵp dair yr un.

5 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**.

6 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.

7 Gan droi at yr unigolyn nesaf atynt, profwch a all eu partner 'ddyfalu'r teimlad' sy'n cael ei fynegi gan y corff gwifrau.

8 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'.

Bydd arnoch angen:

Glanhawyr pibell lliw
neu wifren grefft

Blychau carbord (1 i bob grŵp)

Pennau ffelt

Tâp gludiog

Trac cerddoriaeth boblogaidd gyda geiriau
cadarnhaol am amrywiaeth a delwedd y corff