



# Mae gan bawb iechyd meddwl

## Cynllun Gwers

Grŵp oedran: Cyfnod Allweddol 3

Amser: 50-60 munud

**Noder:** Mae'r Cynllun Gwers yn dilyn yr un trywydd â'r Cynllun Gwasanaeth. Os ydych eisoes wedi cyflwyno'r gwasanaeth, efallai yr hoffech gyfnewid rhai o'r gweithgareddau amgen ar dudalen 5 fel rhan o'r wers. Gall y gweithgareddau amgen hefyd fod yn ddefnyddiol os ydych yn dymuno cynyddu hyd y wers, neu ei rhannu dros sawl sesiwn byrrach.

<p><b>Canlyniadau Dysgu (CD)</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. I sicrhau bod gennym iaith hygyrch a chyson er mwyn trafod iechyd meddwl a lles.</li><li>2. I ddeall y gwahaniaeth rhwng teimladau bob dydd a theimladau llethol.</li><li>3. I sicrhau fod plant a phobl ifanc yn gwybod sut a phwy i droi atynt am gymorth a chefnogaeth.</li><li>4. I ddatblygu dealltwriaeth o sut allwn ni reoli ein hiechyd meddwl ein hunain.</li></ol>	<p><b>Geirfa Allweddol</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Iechyd meddwl</li><li>• Teimladau bob dydd</li><li>• Teimladau llethol</li><li>• Hunan-ofal</li><li>• Gofal dros eraill</li></ul>
<p><b>Rheolau sylfaenol a chyfeirio</b></p> <p>Gall iechyd meddwl fod yn bwnc emosiynol a all ysgogi teimladau cryf mewn plant a phobl ifanc. Ar ddechrau'r wers hon, cyfathrebwch â'ch dosbarth ynghylch y bobl sydd ar gael yn eich hysgol y gallent siarad â nhw, ac atgoffwch nhw o'r opsiynau cefnogaeth sydd wedi eu rhestru ar boster cyfeirio eich dosbarth (ar gael fel rhan o'r pecyn hwn).</p> <p>Rydym yn argymhell eich bod yn egluro i'r dosbarth nad oes yn rhaid iddynt rannu unrhyw beth os nad oes arnynt eisiau gwneud hynny, ac na fydd pwysau arnynt i siarad yn ystod y wers. Efallai y byddwch hefyd eisiau gofyn iddynt 'rannu gyda gofal', a meddwl cyn rhannu unrhyw beth personol iawn rhag ofn iddynt deimlo fod hyn yn eu gadael yn rhy agored.</p> <p>Rydym yn argymhell yn gryf eich bod yn sefydlu'r rheolau sylfaenol ynghylch cyfrinachedd a gwranddo â pharch a ddefnyddir fel arfer gyda'r dosbarth mewn gwrs ABACh.</p> <p>Pe bai unrhyw bryderon am ddiogelwch neu les disgybl yn codi yn ystod y wers, sicrhewch eich bod yn dilyn polisi a gweithdrefnau diogelu eich ysgol.</p>	
<p><b>Adnoddau</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cyflwyniad dosbarth PowerPoint "Mae gan bawb iechyd meddwl" (wedi'i lwytho ac yn barod i'w ddangos)</li><li>• Os ydych yn dymuno defnyddio'r sleidiau cyfeirio ar ddiwedd y cyflwyniad, bydd angen i chi lenwi'r rhain cyn y wers (sleidiau 18-19)</li><li>• Animeiddiad "Mae gan bawb iechyd meddwl"</li></ul>	

## Anna Freud National Centre for Children and Families

- Posteri iaith addas/anaddas – bydd angen dau ddarn mawr o bapur ym mlaen y dosbarth
- Taflen weithgaredd “Beth os?” a system dosbarthu i barau. Gall disgyblion ddefnyddio'r daflen Diagram Venn a ddarperir neu greu eu dull eu hunain ar gyfer didoli'r sefyllfaoedd.

### Cychwyn (10 munud)

Heddiw byddwn yn siarad am ein hiechyd meddwl (sleid 1).

Beth ydym ni'n ei olygu wrth ddweud iechyd meddwl? *Dwyllo i fyny – syniadau/geiriau.*

#### Rhannwch ddiffiniad gyda'r dosbarth (sleid 2)

“Mae iechyd meddwl yn ymwneud â'n teimladau, ein meddyliau, ein hemosiynau a'n hwyliau. Mae edrych ar ôl ein hiechyd meddwl yr un mor bwysig ag edrych ar ôl ein hiechyd corfforol.”

#### Iaith addas/anaddas

Rydym yn clywed nifer o wahanol eiriau i ddisgrifio iechyd meddwl a phroblemau iechyd meddwl.

Ysgrifennwch unrhyw rai yr ydych wedi clywed amdanynt ar nodyn post-it a'i ludo ar un o ddau ddarn mawr o bapur ym mlaen y dosbarth sydd wedi eu labelu'n 'Iaith addas' ac 'Iaith anaddas'. Ar ôl gorffen, eglurwch y byddwn yn ail-ymweld â hyn unwaith y byddwn wedi dysgu mwy yn ystod y wers.

#### Cwis gwir/gau sydyn i wirio dealltwriaeth (sleidiau 3-7)

*Dwyllo i fyny/ewch drwy'r cwis fel dosbarth.*

- Mae gan bawb iechyd meddwl (Gwir)
- Mae ein hiechyd corfforol yn bwysicach na'n hiechyd meddwl (Gau)
- Os ydw i eisiau siarad am fy iechyd meddwl, mae'n rhaid i fi ofyn i feddyg bob amser (Gau)
- Un ffordd o reoli'n hiechyd meddwl yw trwy siarad amdano gyda rhywun rydym yn ymddiried ynddynt (Gwir)

### Beth yw iechyd meddwl? (30 munud)

Cyflwynwch a dangoswch yr animeiddiad “*Mae gan bawb iechyd meddwl*” (sleid 8)

#### Trafodaeth ddosbarth am yr animeiddiad

1. Beth oedd yn digwydd i Siân yn yr animeiddiad? (sleid 9)
2. Beth oedd yn digwydd i Andras yn yr animeiddiad? (sleid 10)

Nodwch themâu allweddol yr animeiddiad, gan gynnwys:

- Beth yw'r gwahaniaeth rhwng teimladau bob dydd a theimladau llethol?
- Beth yw rhai o'r strategaethau hunan-ofal y gallwn ni eu defnyddio er mwyn ymdopi â theimladau bob dydd? Beth mae Siân yn ei wneud? A yw'n gweithio?
- Ym mha ffordd y mae'r teimladau y mae Andras yn eu profi yn wahanol? Beth mae Andras yn ei wneud i reoli'r teimladau hyn?

Mae gan bawb iechyd meddwl | Cynllun Gwers | 2

meddwl.org

Addaswyd gan

- Pa gyngor mae Andras yn ei dderbyn gan Siân a'i Bennaeth Blwyddyn?
- Pa bethau eraill allai Andras eu gwneud?
- Beth allwch chi ei wneud os ydych chi'n poeni am ffrind?

### Gweithgaredd – teimpladau bob dydd a theimpladau llethol (sleid 11)

Mae'r geiriau a ddefnyddiwn wrth siarad am iechyd meddwl yn bwysig. Mae angen i ni ddeall y gwahanol ffyrdd y gallwn ni siarad am iechyd meddwl a'r iaith a ddefnyddiwn. Atgoffwch y dosbarth o ddiffiniadau teimpladau bob dydd a theimpladau llethol (sleid 12).

Dangoswch y diagram o deimpladau bob dydd a theimpladau llethol (sleid 13). Cliciwch drwyddynt a bydd Siân ac Andras yn ymddangos yn yr adrannau cywir.

### Gweithgaredd "Beth os?"

Mewn parau, gofynnwch i'r disgyblion ddiidoli'r casgliad o sefyllfaoedd ar y diagram. Gallech ddefnyddio'r daflen a ddarperir ar gyfer gwneud hyn, neu gallech ofyn i'r disgyblion greu system ddiidoli eu hunain. Unwaith maent wedi eu dosbarthu, gofynnwch i'r disgyblion ysgrifennu lawr sut y bydden nhw yn mynd i'r afael â'r sefyllfaoedd.

Dewch yn ôl ynghyd fel dosbarth a dewiswch grwpiau i esbonio eu barn am bob sefyllfa.

## Edrych ar ôl ein hiechyd meddwl ein hunain (5 munud)

### Sut allwn ni edrych ar ôl ein hiechyd meddwl ein hunain? (sleid 14)

Fel y gwelsom yn yr animeiddiad, mae gan bawb iechyd meddwl ac mae angen i ni edrych ar ôl ein hiechyd meddwl yn yr un ffordd ag yr ydym yn edrych ar ôl ein hiechyd corfforol.

Trafodwch sut edrychodd Siân ac Andras ar ôl eu hiechyd meddwl yn yr animeiddiad (sleid 15).

Ym mha ffyrdd allwn ni edrych ar ôl ein hiechyd meddwl? Rydym yn galw hyn yn hunan-ofal. Gofynnwch am rai awgrymiadau, ac yna edrychwch ar yr esiamplau yn y PowerPoint o Siân, Andras a'u ffrindiau (bydd rhain yn ymddangos wrth i chi glicio) (sleid 16).

Gallwn yn aml reoli teimpladau bob dydd ar ein pennau ein hunain, ond mae'n bwysig gwahaniaethu pan ddaw ein teimpladau yn llethol a bod angen i ni geisio cymorth a chefnogaeth gan eraill.

## Sesiwn lawn (5-10 munud)

### Ewch yn ôl at y poster 'Addas' ac 'Anaddas'

Oes rhywbeth y byddem yn ei newid ar ôl i ni ddysgu mwy, neu rywbeth nad oeddem yn siŵr ohono i ddechrau y gallem bellach ei ddiidoli ar y poster?

### Bwrw golwg dros yr hyn a ddysgwyd yn ystod y wers

- Mae gan bawb iechyd meddwl
- Mae ein hiechyd meddwl yr un mor bwysig â'n hiechyd corfforol
- Mae angen i ni edrych ar ôl ein hiechyd meddwl yn yr un ffordd â'r ydym yn edrych ar ôl ein hiechyd corfforol
- Mae nifer o bethau y gallwn ni eu gwneud i reoli ein teimpladau bob dydd

Mae gan bawb iechyd meddwl | Cynllun Gwers | 3

## Anna Freud National Centre for Children and Families

- Os fyddwn yn profi teimladau llethol, dylem siarad ag oedolyn yr ydym yn ymddiried ynddo

### Cyfeirio (*sleid 17*)

Os yn bosibl, cyfeiriwch y dosbarth at unigolion allweddol yn eu hysgol y gallent siarad â nhw os ydynt yn poeni, a rhannwch wefannau cenedlaethol (sleidiau 18-19) o lefydd i gael cymorth, gwybodaeth, cyngor ac arweiniad - megis meddwl.org!

Yn olaf (*sleid 20*) cofiwch, mae gan bawb iechyd meddwl.

Gweithgareddau amgen <i>Gellid cyfnewid y rhain fel rhan o'r wers neu eu defnyddio fel gweithgareddau estynedig yn ôl yr angen.</i>	Adnoddau
<p><b>Llinellau Gwrando (15 munud)</b></p> <p>Nod: I wybod sut i wrando'n dda ar eraill pan eu bod yn dymuno siarad am eu hiechyd meddwl</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mewn dwy linell, safwch neu eisteddwch gan wynebu partner.</li><li>• Gan ddefnyddio'r cardiau Llinellau Gwrando, gofynnwch i'r disgyblion actio'r weithred ar y cardiau am 30 eiliad ar y tro.</li><li>• Trafodaeth ar ôl pob un – sut oedd yn teimlo, a oeddent yn gwrando arnoch? Beth oedd y person arall yn ei wneud oedd yn eu rhwystro rhag bod yn wrandäwr da?</li><li>• Gan ddefnyddio'r wybodaeth hon, dyluniwch neu ysgrifennwch y rheolau ar gyfer bod yn wrandäwr da.</li></ul>	Cardiau Llinellau Gwrando
<p><b>Bwced Straen (15 munud)</b></p> <p>Nod: I ddeall rhai o'r ffyrdd y caiff ein teimladau straen bob dydd eu sbarduno a sut i'w rheoli</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Edrychwch ar sleid 22 ar y cyd fel dosbarth. Mae'r blwch cyntaf yn dangos sut y gall y pethau sy'n gwneud i ni deimlo o dan straen lenwi'r bwced yn gyflym, weithiau gan wneud iddo orlifo.</li><li>• Mae angen i ni adnabod strategaethau y gallwn eu defnyddio i ryddhau'r straen a'r pwysau er mwyn helpu i bethau deimlo dan reolaeth.</li><li>• Rhannwch y daflen waith bwced straen i'w gwblhau yn unigol. Gofynnwch i'r disgyblion feddwl am rai pethau sydd wedi digwydd dros yr wythnos diwethaf sydd wedi gwneud iddynt deimlo o dan straen a'u hychwanegu i'r blwch sy'n mynd mewn i'r bwced e.e. profion ysgol, ffrae â brawd neu chwaer...</li><li>• Yna, gofynnwch iddynt feddwl am bethau y gallen nhw eu gwneud i leihau'r lefel straen yn eu bwced e.e. chwaraeon, cerdded y ci, gwrando ar gerddoriaeth, coginio...</li></ul>	PowerPoint sleid 22  Taflenni gwaith Bwced Straen

Mae gan bawb iechyd meddwl | Cynllun Gwers | 4

meddwl.org

Addaswyd gan

<ul style="list-style-type: none"> <li>Dywedwch wrth y disgyblion y bydd hyn yn bersonol iddyn nhw – ni fydd gofyn iddynt rannu eu bwcedi straen.</li> <li>Ar ôl y weithgaredd, bydd yr athro/athrawes yn adrodd yn ôl i'r dosbarth ein bod ni i gyd yn profi gwahanol lefelau o straen/bryder ar wahanol adegau, ac y byddwn ni i gyd yn ymdopi mewn gwahanol ffyrdd gyda gwahanol strategaethau sy'n gweithio i ni.</li> </ul>	
<p><b>Lingo (20 munud)</b></p> <p>Nod: I feddwl yn ofalus am sut mae teimlad bob dydd yn teimlo a chynrychioli hynny drwy ddefnyddio deunyddiau gludwaith</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trafodwch fel grŵp rai teimladau bob dydd sy'n mynd a dod i ni gyd</li> <li>Trafodwch sut y gall y teimladau hyn wneud i ni deimlo e.e. mae bod yn flin yn gwneud i mi deimlo dan straen ac yn llawn egni na allaf gael gwared arno, ac rwy'n teimlo fel fy mod i eisiau gweiddi.</li> <li>Gofynnwch i'r disgyblion ddewis teimlad bob dydd a'i gynrychioli ar gerdyn post drwy ddefnyddio deunyddiau gludwaith e.e. gallai blin fod yn goch llachar ac wedi'i wneud o wrthrychau miniog. Efallai y byddwch yn dymuno creu esiampl o flaen llaw i fodelu'r weithgaredd.</li> <li>Dewiswch ddisgyblion i gyflwyno eu cerdyn post i'r dosbarth.</li> <li>Arddangoswch y cardiau post mewn lle amlwg yn yr ysgol gyda'r poster <i>Mae gan bawb iechyd meddwl.</i></li> </ul>	<p>Deunyddiau gludwaith</p> <p>Cardiau post gwag neu ddarnau o gerdyn A5</p>
<p><b>Ffilm 'Pwyntiau Pwysig' ar gyfer Gwrando (30 munud)</b></p> <p>Nod: I rannu sgiliau gwrando da a drwg drwy greu fideo i'w rannu â chymuned yr ysgol.</p> <p>Nodwch: Mae'r weithgaredd Llinellau Gwrando yn gweithio'n dda fel rhagflaenydd i'r un yma.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trafodwch rhai o'r awgrymiadau am wrando'n dda y mae Siân yn eu rhoi tua diwedd yr animeiddiad.</li> <li>Gofynnwch i'r disgyblion pwy maent yn teimlo y gallent siarad â nhw yn eu bywyd. Beth yw rhai o'r pethau da a wnânt i'w gwneud yn hawdd siarad â nhw?</li> <li>Trafodwch ffyrdd o wrando sy'n gwneud rhywun yn anodd siarad â nhw.</li> <li>Rhannwch y dosbarth yn grwpiau o dri – dau actor ac un cyfarwyddwr ymhob grŵp.</li> <li>Gofynnwch i'r grwpiau gyflwyno ac actio eu 'pwyntiau pwysig' ar gyfer gwrando'n dda gan gychwyn pob awgrym gyda "Gwnewch..."/"Byddwch..." neu "Peidiwch...".</li> <li>Gadewch i'r grwpiau ymarfer eu hawgrymiadau.</li> <li>Ffilmwch bob grŵp wrth iddynt gyflwyno eu ciplun i'r dosbarth.</li> </ul>	<p>Offer ffilmio</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>Dangoswch y ffilm yn rhywle y gall eraill o fewn cymuned yr ysgol ei wylio e.e. mewn gwasanaeth, ar y wefan, mewn cylchlythyr.</li> </ul>	
<p><b>Posterï Hunan-ofal (20-30 munud)</b></p> <p>Nod: I ddeall ffyrdd y gallwn reoli ein teimladau bob dydd a'n hiechyd meddwl.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ewch dros rai o'r awgrymiadau sy'n ymddangos yn yr animeiddiad am sut allwn ni reoli ein iechyd meddwl e.e. ymarfer corff, creu celf.</li> <li>Gofynnwch i'r disgyblion greu posterï hunan-ofal eu hunain, sy'n nodi eu hargymhellion i eraill ar sut i edrych ar ôl eu hiechyd meddwl a rheoli teimladau bob dydd.</li> <li>Arddangoswch y posterï hyn o amgylch yr ysgol er mwyn i bawb ddysgu ohonynt.</li> </ul>	<p>Papur A4 neu A3</p> <p>Pennau, pensiliau a deunyddiau eraill i greu posterï</p>
<p><b>Posterï Gofalu am Eraill (20-30 munud)</b></p> <p>Nod: I ddeall sut i gefnogi eraill.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ewch dros rai o'r ffyrdd y mae Siân yn cefnogi Andras yn yr animeiddiad.</li> <li>Trafodwch ffyrdd y gallwn gefnogi eraill a bod yn ffrind da e.e. drwy ofyn sut mae rhywun, mynd at rywun pan fyddant ar eu pen eu hun, gwrando'n astud pan fo rhywun angen siarad.</li> <li>Gofynnwch i'r disgyblion greu eu posterï gofalu am eraill eu hunain, sy'n nodi eu hargymhellion ar sut i ofalu am eraill.</li> <li>Arddangoswch y posterï hyn o amgylch yr ysgol er mwyn i bawb gael dysgu.</li> </ul>	<p>Papur A4 neu A3</p> <p>Pennau, pensiliau a deunyddiau eraill i greu posterï</p>
<p><b>Gweithgaredd Iechyd Meddwl Enwogion (15 munud)</b></p> <p>Nod: I adnabod anawsterau iechyd meddwl mae person enwog yn byw â nhw a'r cyraeddiadau y maent fwyaf adnabyddus amdanynt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ewch dros y ffaith fod gan bawb iechyd meddwl.</li> <li>Dywedwch wrth y disgyblion fod nifer o bobl yn byw â theimladau llethol a materion iechyd meddwl ar ryw bwynt mewn bywyd, yn cynnwys enwogion.</li> <li>Gofynnwch i'r disgyblion ddilyn y canllawiau ar y daflen a chreu poster A4 am berson enwog.</li> </ul>	<p>Taflen Weithgaredd Iechyd Meddwl Enwogion</p>