



MEDDWL

YN ÔL 

EDRYCH

YMLAEN



Canllaw creadigol i'ch
helpu ar eich taith i'r
ysgol uwchradd.

Gan yr artistiaid Holly Davey a Lucy Dickson.

Shw'mae!

Croeso i becyn 'Meddwl yn Ôl, Edrych Ymlaen', sef llyfr o weithgareddau hwyliog i'ch helpu chi gyda'r cyfnod rhwng yr ysgol gynradd a'r ysgol uwchradd. Mae'n gyfnod o newid mawr, sy'n gallu arwain at deimladau o ansicrwydd. Does dim ffordd gywir nac anghywir o wneud y gweithgareddau yma. Eu bwriad yw eich helpu chi i deimlo ychydig yn fwy sicr, yn llawer mwy hyderus, ac yn llawer mwy fel chi eich hunan.

Yr hyn fydd ei angen arnoch...

Pethau gallech chi eu defnyddio...



Pensil/Beiro - Papur - Siswrn
Glud - Ffôn/Camera



Cerdyn - Peniau Lliw - Papur Lliw
Pensiliau Lliw - Paent - Darnau Crefft

Gyda phwy allech chi wneud hwn?

Ym mhob gweithgaredd, byddwn ni'n dweud wrthoch chi os oes modd ei wneud ar eich pen eich hunan neu gyda ffrind, aelod o'r teulu neu warcheidwad. Ond cofiwch ofyn am gymorth os oes angen.

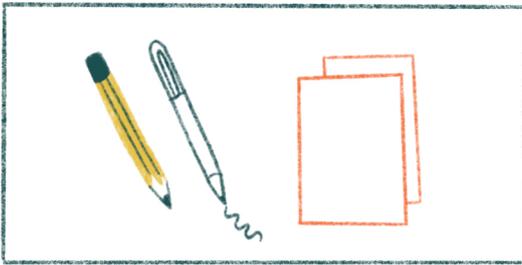


TASG

1

Cysylltu â'ch Hunan

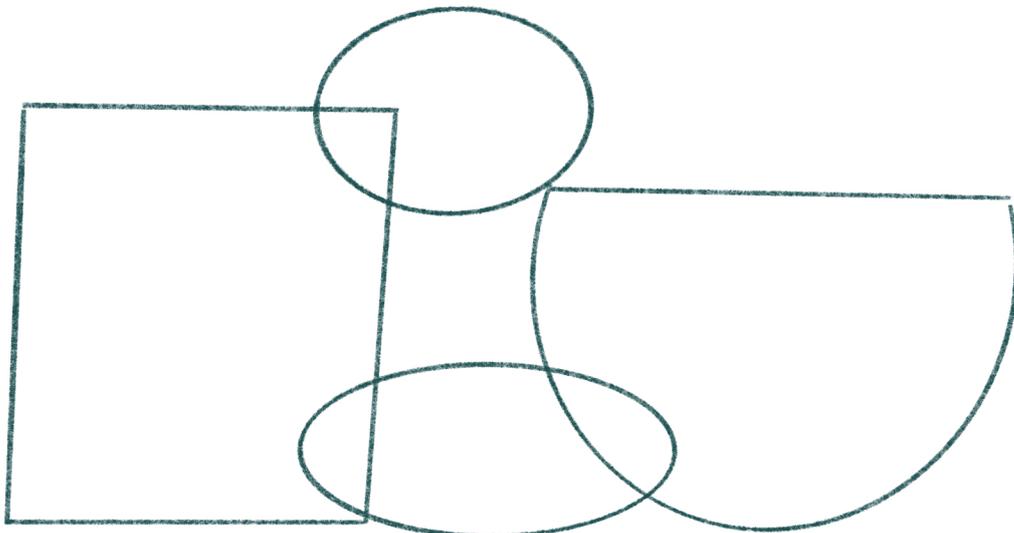
Yr hyn fydd ei angen:



Dim ond chi.

- 1 Dewch o hyd i ddarn o bapur.
- 2 Copïwch y siapiau sydd i'w gweld isod.
- 3 Gan fod mor greadigol â phosib, defnyddiwch y siapiau a'r gofod ar eich papur i ysgrifennu neu arlunio'r canlynol:

eich enw
manylion cyswllt
eich hoff liw, hoff fyrbryd, a'ch hoff
gêm.

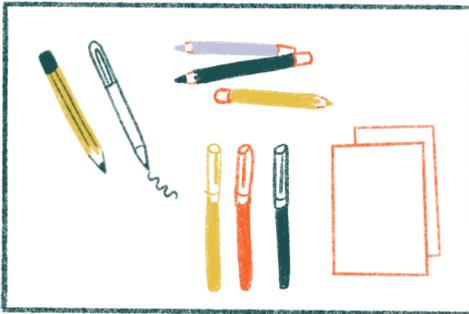


TASG

2

Y Pethau Da

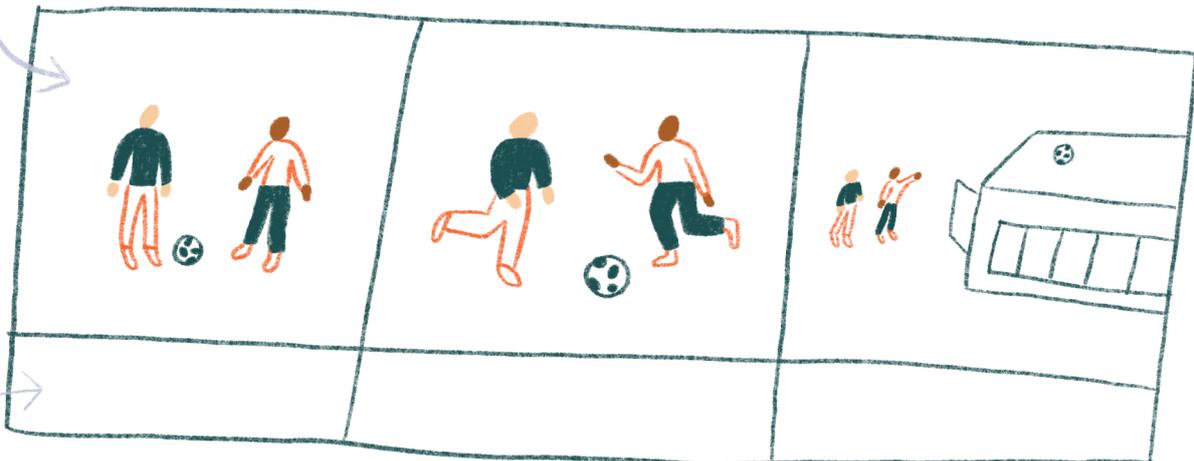
Yr hyn fydd ei angen:



Gallwch ei rannu os hoffech chi.

- 1 Dewch o hyd i fan tawel ar eich pen eich hunan.
- 2 Eisteddwch am bum munud a meddyliwch am yr holl bethau rydych chi'n eu hoffi am eich ysgol gynradd.
- 3 Er enghraifft, yr iard chwarae; amser stori; trip ysgol; canu yn y neuadd. Sylwch faint o atgofion da sydd ganddoch chi.
- 4 Dewch o hyd i ddarn o bapur, a gan ddefnyddio'r strïbed comig isod, arluniwch eich hoff dri atgof.
- 5 Ysgrifennwch unrhyw eiriau pwysig am yr atgofion yma, a pham arhoson nhw yn eich cof.

Arluniwch yn y prif sgwâr.

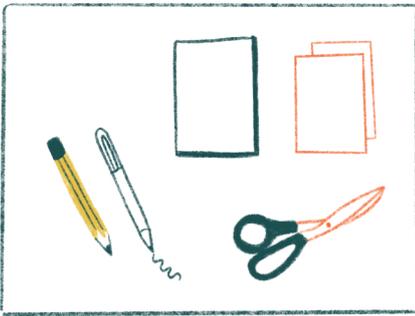


Ysgrifennwch eich geiriau pwysig yma.

TASG 3

Eich Cryfderau

Yr hyn fydd ei angen:



- 1 Gofynnwch i rywun rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw beth yw eich cryfderau, ac ysgrifennwch nhw i lawr. Er enghraifft: 'rwy't ti'n garedig' neu 'rwy't ti'n dda am wrando'. Gallwch wneud y dasg yma ar eich pen eich hunan os hoffech chi.
- 2 Ar ddarn arall o bapur neu gerdyn, copiŵch y siâp seren o'r dudalen yma. Gwnewch y llun mor fawr a hoffech chi.
- 3 Pan fyddwch wedi creu eich siâp seren, dewiswch eich pump prif gryfder.
- 4 Ysgrifennwch neu arluniwch un cryfder ar gyfer pob braich y seren. Gallwch ei haddurno hefyd!
- 5 Torrwch y seren allan a'i rhoi yn rhywle fel bod modd i chi ei gweld bob dydd.



TASG 4

Bod yn Chi eich Hunan

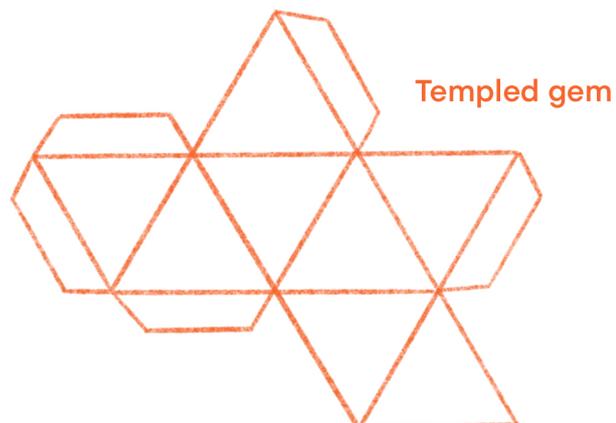
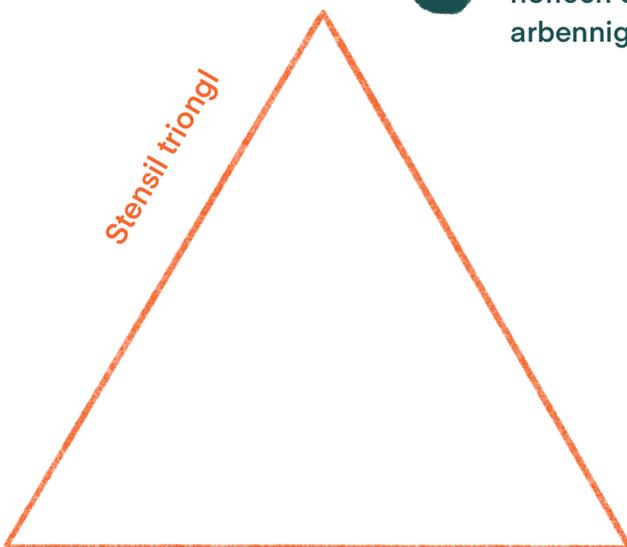
Mae bob amser yn bwysig bod yn chi eich hunan, a deall beth sy'n eich gwneud chi'n hapus. Bydd yr ymarferiad yma'n eich helpu chi i gofio beth sy'n eich gwneud chi'n chi!

Yr hyn fydd ei angen:



Gallwch ei rhannu os hoffech chi, ac os yw hwn ychydig yn anodd, gofynnwch am gymorth.

- 1 Dewch o hyd i ddarn o bapur, a dargopiwch y siâp triongl a'i dorri allan.
- 2 Yna, gan ddefnyddio eich triongl fel stensil, arluniwch y templed.
- 3 Ym mhob triongl o'r templed, arluniwch yr atebion i'r datganiadau yma amdanoch chi eich hunan.
Fy hoff le yw.....
Rwy'n hoffi gwranddo ar.....
Fy hoff fwyd yw.....
Rydw i ar fy hapusaf pan.....
Fy hoff beth i'w wneud yw.....
Rwy'n teimlo'n angerddol am.....
Rwy'n hoffi gwisgo.....
Yn y dyfodol, rwy'n gobeithio.....
- 4 Torrwch eich templed allan a phlygu ar hyd y llinellau. Gallwch ddewis roi'r darluniau ar y tu mewn neu'r tu allan. Yna, gludwch bob tab i'r ymyl gyfatebol.
- 5 A dyna ni! Rydych chi wedi creu gem! Gallwch ei haddurno os hoffech chi. Rhowch llyn drwy'r top a'i hongian yn rhywle arbennig.



TASG 5

Cyffrous? Nerfus?

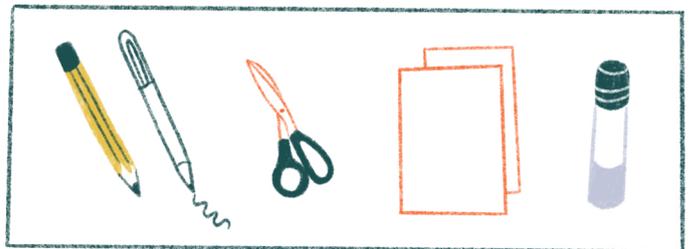
Nod y dasg yma yw sylwi ar sut rydych chi'n teimlo am fynd i'r ysgol uwchradd. Beth sy'n gwneud i chi deimlo'n gyffrous? Beth sy'n eich gwneud chi'n nerfus? Weithiau gall y ddau deimlad yma fod yn debyg. Pan fyddwch chi'n gallu adnabod teimlad o nerfusrwydd, mae modd newid sut rydych chi'n ymateb iddo.

RHAN 1

- 1 Torrwrch ddarnau o bapur ac ysgrifennwch un o'r brawddegau canlynol ar bob darn, gan ychwanegu un eich hunan os hoffech chi.

Gwneud ffrindiau - Darganfod fy ffordd o gwmpas - Cyrraedd yr ysgol - Gwaith cartref - Dysgu fy amserlen - Bod yn brydlon - Dysgu pynciau newydd - Gwybod y rheolau - Gallu gwneud fy ngwaith

Yr hyn fydd ei angen:



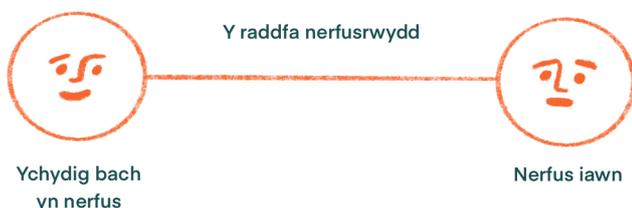
- 2 Ar ddarn arall o bapur, ysgrifennwch y gair 'nerfus' ar y chwith, a 'chyffrous' ar y dde.
- 3 Casglwch eich brawddegau mewn pentwr, dewiswch un frawddeg a'i rhoi un ai ar y pentwr nerfus neu'r pentwr cyffrous. Mae'n bosib y byddwch am roi rhai yn y canol, gan eich bod chi'n teimlo'r ddau beth.

RHAN 2

- 1 Nawr, tynnwch lun o'ch graddfa nerfusrwydd fel yr un yma ar y dudalen yma.
- 2 Edrychwch ar bob un o'r brawddegau ynghylch nerfusrwydd yn rhan un, a'u gosod ar y raddfa o 'ychydig yn nerfus' i 'nerfus iawn'.
- 3 Edrychwch ar bob brawddeg. Meddyliwch am adeg pan rydych chi wedi bod yn nerfus o'r blaen. Beth wnaeth eich helpu i deimlo'n llai nerfus? Wnaethoch chi ofyn i rywun eich helpu, neu wnaethoch chi ddweud wrth ffrind agos?
- 4 Ar gefn pob brawddeg ar eich graddfa nerfusrwydd, ysgrifennwch beth allai eich helpu i deimlo'n llai nerfus. Ar ôl i chi wneud hyn, mae croeso i chi symud eich brawddegau i lawr y raddfa.



Gallwch wneud y dasg yma gyda ffrind agos, rhiant neu warcheidwad.

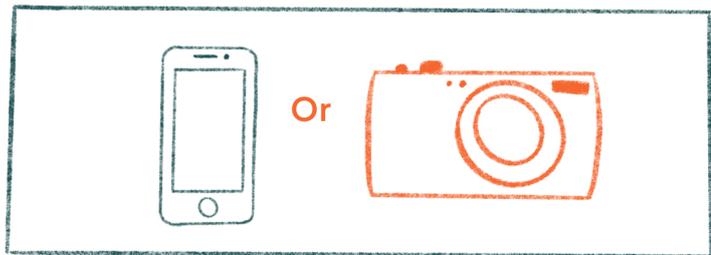


TASG 6

Byddwch yn Barod

Gall yr ysgol uwchradd fod yn llethol gan fod popeth yn newydd sbon, ac mae'n anodd cofio pwy yw pwy a ble i fynd. Efallai bydd y weithgaredd yma'n helpu i wneud pethau'n haws.

Yr hyn fydd ei angen:



- 1 Casglwch bopeth a allai fod eu hangen arnoch chi i greu eich pecyn sylfaenol ar gyfer yr ysgol. Er enghraifft, offer ysgrifennu, llyfr nodiadau, potel ddŵr. Beth arall fyddai'n ddefnyddiol yn eich bag?
- 2 Gosodwch nhw ar y llawr a thynnwch lun. Gwnewch nodyn o beth sydd ar goll neu beth allai fod eu hangen arnoch chi, er mwyn paratoi i fynd yn ôl i'r ysgol.

Gallwch wneud hyn wrth newid eich bag ysgol; mae'n wych cael rhestr er mwyn gweld popeth sydd angen i chi eu cofio.

TASG 7

Dechrau Eto

Mae hwn yn weithgaredd gwych er mwyn eich helpu i fod yn bresennol yn eich corff, a chanfod eich tawelwch mewnol. Yr oll sydd ei angen yw eich corff, ac ychydig o le i symud.

RHAN 1

- 1** Safwch gyda'ch traed yr un mor llydan â'ch ysgwyddau, ac yna caewch eich llygaid yn araf. Os byddai'n well gennych eistedd, gwnewch yn siŵr bod eich traed yn fflat ar y llawr, a bod eich coesau mor llydan â'ch ysgwyddau.
- 2** Cadwch eich llygaid ar gau a'ch traed yn yr un lle, a dechreuwch symud pwysau eich corff yn araf fel bod modd i chi deimlo'r newidiadau yma a bod yn ymwybodol o ble mae eich pwysau. Dewch o hyd i safle lle mae eich corff yn teimlo'n gyfforddus.
- 3** Pan fyddwch chi yn y man ymlacio yma, rhowch eich pwysau ar un droed. Codwch y droed arall a theimlwch bob ran o'ch troed yn gadael y llawr. Os byddwch chi'n eistedd, yn araf, symudwch eich holl bwysau i un rhan o'ch corff, a chodwch eich troed oddi ar y llawr.
- 4** Arhoswch yn y safle am foment, ac anadlwch i mewn ac allan.
- 5** Pan fyddwch chi'n barod, mor araf â hoffech chi, rhowch eich troed yn ôl i lawr ar y llawr, gan deimlo pob rhan o'ch troed yn ailgysylltu.
- 6** Gwnewch hyn eto ar yr ochr arall. Pan fydd y ddwy droed yn ôl ar y llawr, anadlwch i mewn yn ddwfn, anadlwch allan, ac agorwch eich llygaid yn araf.



TASG 7

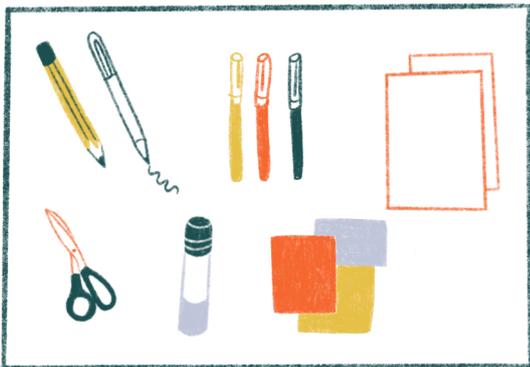
Dechrau Eto

Creu eich gludwaith.

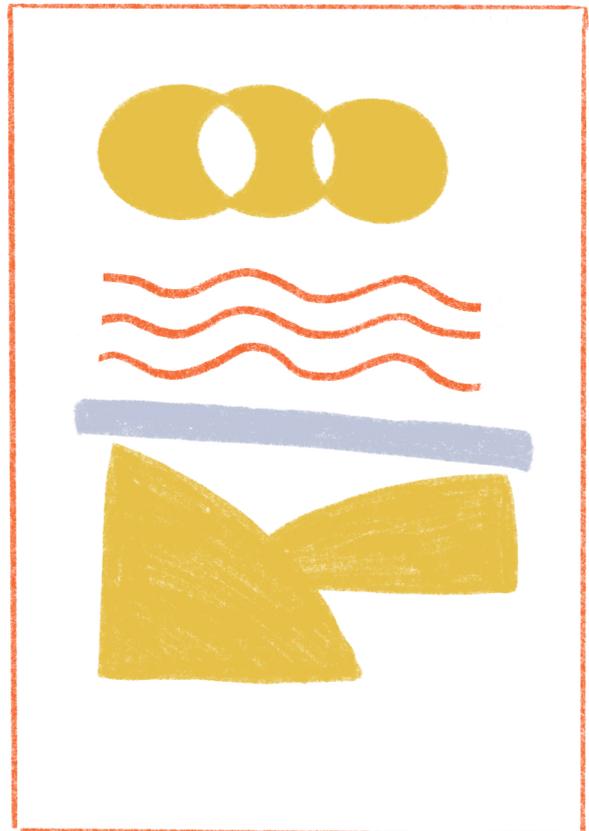
RHAN 2

- 1 Meddylwch am y siapiau a'r lliwiau gallech eu defnyddio i fynegi'r teimladau corfforol neu'r emosiynau wnaethoch chi eu teimlo yn rhan gyntaf y dasg.
- 2 Gan ddefnyddio papur lliw, torrwch y siapiau sy'n cynrychioli'r teimladau corfforol neu'r emosiynau yna. Dewch o hyd i ddarn o bapur, a gludwch y siapiau i lawr. Mae croeso i chi ddefnyddio paent, pensiliau lliw neu beniau felt i ychwanegu manylion ar eich gludwaith.

Yr hyn fydd ei angen / yr hyn allech chi ei ddefnyddio:



Gallwch rannu eich gwaith celf os hoffech chi.



TASG 8

Pwy Alla I Ddweud Wrthyn Nhw?

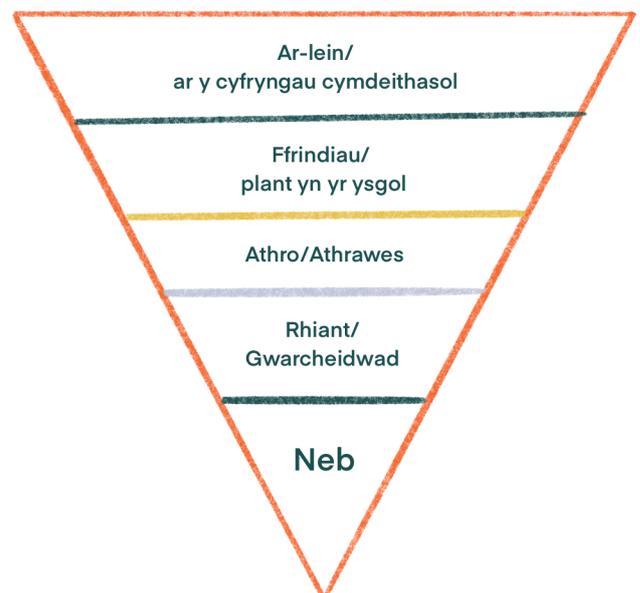
Mae'n dda gwybod gyda phwy allwch chi rannu gwybodaeth gyda nhw, un ai wyneb yn wyneb neu ar-lein. Weithiau mae gwybodaeth yn breifat, ac weithiau mae gwybodaeth yn gyhoeddus.

Er enghraifft, gyda phwy fyddech chi'n rhannu'r pethau yma:

Does gen i ddim ffôn symudol - Dydw i heb wneud fy ngwaith cartref - Rwy'n ffansïo merch neu fachgen yn yr ysgol - Dw i ddim yn hoffi mefus - Mae chwaer fy ffrind yn y carchar - Mae croeso i chi ychwanegu eich enghreifftiau eich hunan.

- 1 Copiŵch y diagram ar y dudalen ar eich papur chi.
- 2 Ar ddarn arall o bapur, ysgrifennwch y pethau hoffech chi eu rhannu o'r rhestr uchod, a thorrwch nhw allan. Mae croeso i chi ychwanegu rhai eich hunan. Gallech ddefnyddio Nodiadau Gludiog hefyd!
- 3 Yna, rhowch nhw yn lle bynnag rydych chi'n meddwl dylen nhw fod ar y diagram. Rhannwch eich rheswm gyda'r oedolyn sydd gyda chi.

Yr hyn fydd ei angen:



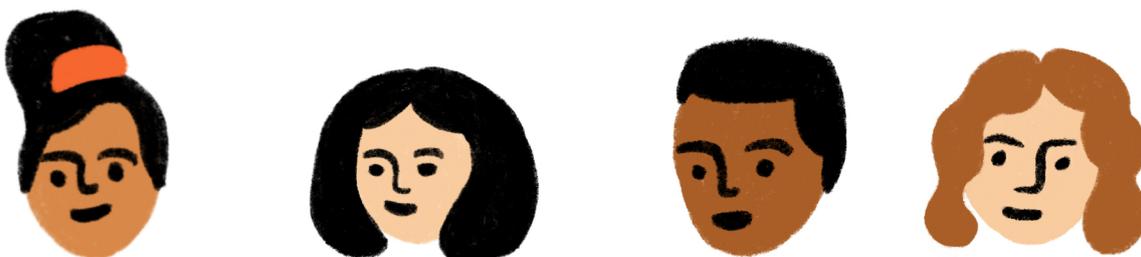


Crynodeb

Mae'r cyfnod o newid yma'n gam mawr, a bydd yn cymryd amser cyn i chi deimlo'n normal, felly byddwch yn garedig gyda'ch hunan. Mwynhewch yr holl gyfleoedd newydd a chyffrous, pob lwc, ac yn bwysicaf oll - mwynhewch!

Tasg Fyfyrio ar gyfer y Dyfodol:

Cyn gwyliau'r Nadolig, gwnewch ychydig o le i'ch hunan. Eisteddwch yn dawel ar eich pen eich hunan, a meddyliwch am yr hyn rydych chi wedi'i ddysgu am eich hunan ers dechrau yn yr ysgol uwchradd. Beth ydych chi wedi'i fwynhau am yr ysgol uwchradd? Beth wnaethoch chi'n dda? Ble oedd angen cymorth arnoch chi? Beth fyddech chi'n ei wneud yn wahanol? Sut gallech chi ddelio â chyfnod o newid yn wahanol tro nesaf? Gwnewch rai o'r gweithgareddau eto os hoffech chi. Fel arall, sylwch sut wnaethoch chi ymdopi â newid, ond yn bwysicaf oll, cofiwch eich bod chi wedi llwyddo! Da iawn!



Prosiectau os ydych chi
wedi diflasu.....

Prosiect #1

Hunan-bortread Amgen

Gwagiwch eich pocedi neu fag personol ar y bwrdd. Edrychwch beth sydd ganddoch chi. Yna gosodwch nhw allan, gan gynnwys yr holl ddarnau o fflwff, sbwriel, newid mân – byddwch yn onest, a defnyddiwch yn union beth sydd ganddoch chi. Ar ôl eu gosod nhw allan, tynnwch lun. Dyma bortread ohonoch chi!

Fel arall, gallwch gasglu'r holl bethau sy'n bwysig i chi at ei gilydd. Mae popeth rydyn ni'n berchen arnyn nhw ac yn eu defnyddio yn adlewyrchu ein personoliaeth. Casglwch ddetholiad o bethau rydych chi'n teimlo sy'n dweud rhywbeth pwysig amdanoch chi. Er enghraifft, eich hoff ddilledyn, llun o rywun arbennig, eich hoff feiro, hoff lyfr ac ati. Unwaith mae'r cyfan wedi'u casglu at ei gilydd, trefnwch nhw ar y llawr a thynnwch lun. Dyma bortread ohonoch chi. Gallwch rannu'ch llun os hoffech chi!



Prosiect #2

Bywyd Llonydd

Ar ôl i chi gasglu'r pethau sy'n bwysig i chi, gallwch eu defnyddio ar gyfer y dasg yma. Cymerwch amser i'w gosod ar fwrdd. Meddyliwch beth sy'n eu cysylltu? Oes stori rhyngddyn nhw? Rhowch bopeth gyda'i gilydd mewn ffordd sy'n creu stori, ac yna arluniwch nhw. Defnyddiwch beniau ffelt, peniau lliw, neu crëwch ludwaith gyda phapur lliw neu feiro. Gallai fod yn hwyl meddwl pa fath o sgwrs byddan nhw'n ei chael pe gallen nhw siarad – beth fydden nhw'n ei ddweud wrth ei gilydd? Mwynhewch greu llun bywyd llonydd lliwgar o'ch eiddo arbennig. Gallwch rannu eich gwaith celf os hoffech chi!



Prosiect #3

Achub y Blaned – Dylunio Poster

Fel rydych chi'n gwybod, mae diogelu a gofalu am yr amgylchedd yn bwysig iawn. Meddyliwch am y pethau gallwn ni eu gwneud gyda'n gilydd i achub y blaned – ailgylchu ein gwastraff, bwyta llai o gig, defnyddio trafndiaeth gyhoeddus, arbed dŵr, bwyta llai, a defnyddio'r hyn sydd ganddon ni'n barod. Defnyddiwch un o'r awgrymiadau uchod i ddylunio poster. Meddyliwch am y llythrennau rydych chi'n eu defnyddio, y lliwiau a'r lluniau a allai helpu i godi ymwybyddiaeth. Mae croeso i chi greu gludwaith, darlun, ffotograff neu hyd yn oed fideo byr – mae fyny i chi yn llwyr. Rhannwch eich poster neu rhowch e yn ffenest eich tŷ!

* Cyngor ar greu poster gwyh.

Slogan bachog



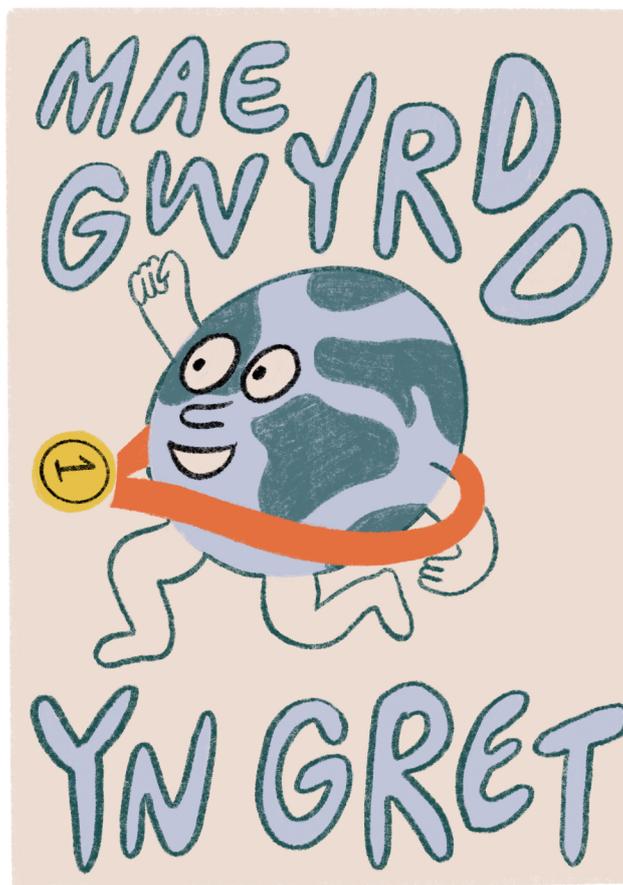
Delwedd sy'n cefnogi'r neges



Neges glir, llythrennu bras

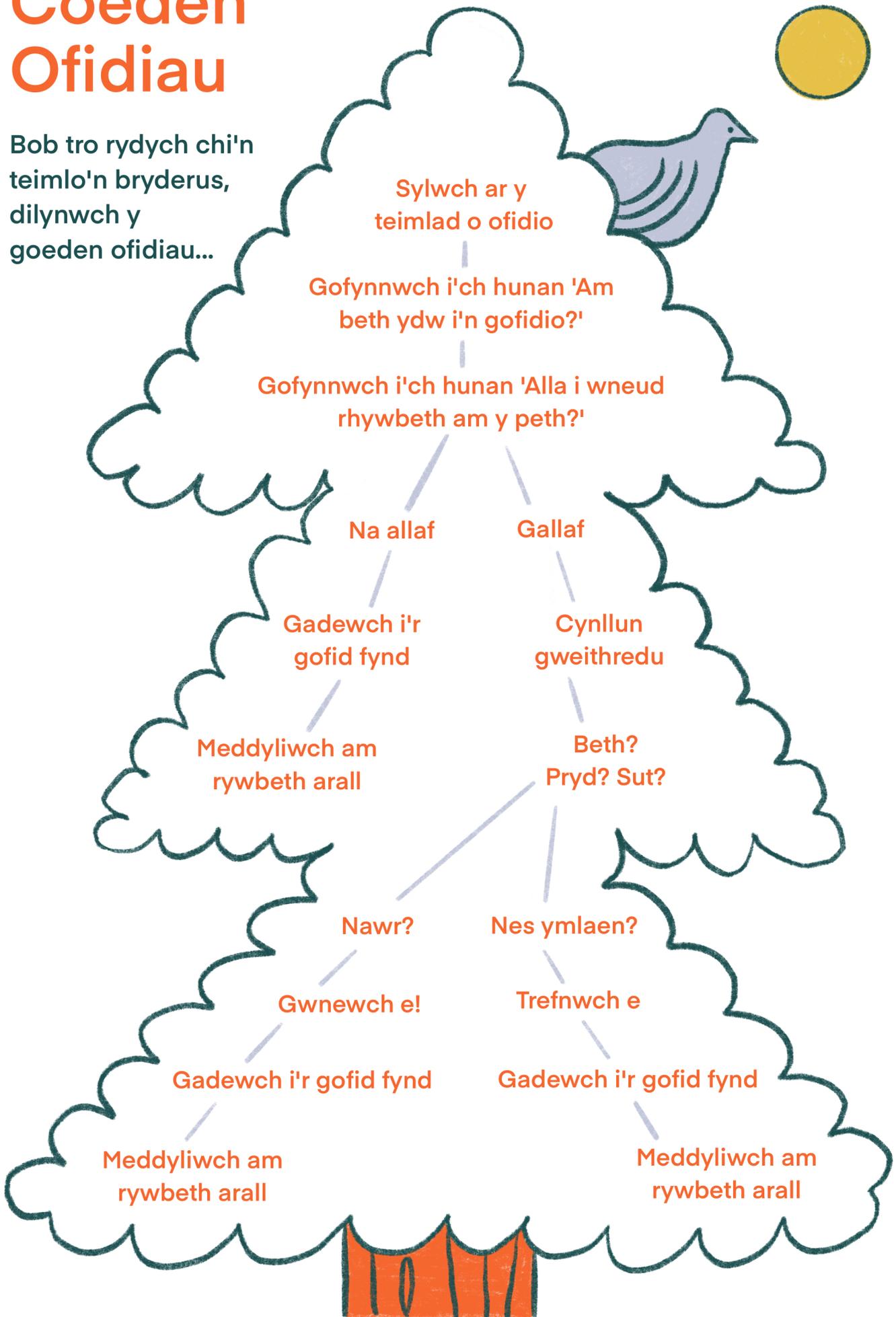


Hwyllog ac yn dal llygad!



Coeden Ofidiau

Bob tro rydych chi'n
teimlo'n bryderus,
dilynwch y
goeden ofidiau...



* CADARNHAD * DYDDIOL

Pethau i annog eich hunan.



Galla i wneud pethau!



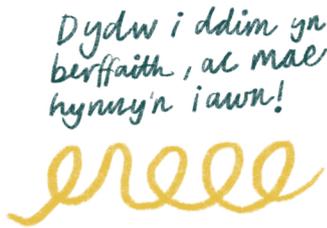
Rwy'n caru fy nghorff



Galla i gymryd egwyl!



Mae fy meddyliau o bwys



Dydw i ddim yn berffaith, ac mae hynny'n iawn!

Mae fy rheimladau o bwys



Mae fy ffrindiau yn fy hoffi am bwy ydw i

Mae bod yn wahanol yn beth da



Mae fy hapusrwydd yn bwysig

Yma yn Actifyddion Artistig,
rydyn ni'n deall bod y
cyfnod pontio rhwng yr
ysgol gynradd ac uwchradd
yn gallu bod yn gyfnod
nerfus. Rydyn ni'n gobeithio
y gall y pecyn yma gynnig
ffordd hwyliog a chreadigol
o dreulio'r haf.
Mwynhewch!

www.artsactive.org.uk
a2@artsactive.org.uk

 @artsactivecardiff

 @ArtsActive

 @artsactive