



UCL

Ein Cyfnod.....



iCST (Individual Cognitive Stimulation Therapy)
Therapi Ysgogiad Gwybyddol Unigol
Llawlyfr ar gyfer Gofalwyr

Cynnwys

Croeso i 'Ein Cyfnod': Yr Athro Bob Woods	3
Egwyddorion Allweddol iCST	4
Sut i ddefnyddio'r llawlyfr	7
Ymgymryd â'r Gweithgareddau: Canllawiau Byr	8
Dechrau arni	9
Dyddiadur Gofalwyr	10
Cwestiynau cyffredin	11 - 12
RHAN 1 Sesiynau 1 - 12	14 - 27
Fy Mywyd, Materion Cyfoes, Bwyd, Bod yn Greadigol, Gemau Rhif a Gemau Cwis.	
Y Sesiynau Nesaf	28
RHAN 2: Sesiynau 13 - 24	28 - 41
Seiniau, Gemau Corfforol, Categorioidio Gwrthrychau, Trysorau Cartref, Awgrymiadau Defnyddiol & Cardiau Meddwl.	
RHAN 3: Sesiynau 25 - 36	42 - 55
Clipiau Gweledol, Trafod Celf, Wynebau/Golygfeydd, Gemau Geiriau, Sloganau a Geiriau Cysylltiedig.	
RHAN 4: Sesiynau 37 - 48	56 - 69
Cyfeiriannu, Defnyddio Arian, Gemau Geiriau, Trafod Celf, Fy Mywyd ac Awgrymiadau Defnyddiol.	
RHAN 5: Sesiynau 49 - 60	70 - 83
Gemau Corfforol, Seiniau, Plentyndod, Bwyd, Materion Cyfoes a Wynebau/Golygfeydd.	
RHAN 6: Sesiynau 61 - 75	84 - 100
Geiriau Cysylltiedig, Bod yn Greadigol, Categorioidio Gwrthrychau, Cyfeiriannu, Defnyddio Arian, Gemau Rhif, Gemau Geiriau & Chwis.	
Beth Nesaf?	101
Darllen ychwanegol ynghylch Prosiect Ysgogiad Gwybyddol (iCST)	102
Nodiadau	103

Croeso i 'Ein cyfnod....'

Ar ôl llawer o flynyddoedd yn gweithio ym maes gofal dementia, rwyf wedi cyfarfod llawer o ofalwyr sydd eisiau **gwneud gwahaniaeth**. Mae nhw eisiau gwella ansawdd bywyd y person y maent yn gofalu amdau. Hoffant lleihau'r cyfnodau hir o ddisymudrwydd sydd, yn anffodus, yn rhy gyffredin, a darparu cyfleoedd i ymgymryd â gweithgareddau sy'n ystyrlon ac yn ysgogi.

Sut y gellir gwneud hyn?

Wrth gwrs, nid yw'n hawdd cael llawer o amser rhydd i ymgymryd â'r gweithgareddau hyn ond, yn ddi-ddorol iawn, mae astudiaethau diweddar wedi dangos fod ymgymryd â gweithgareddau ysgogiad gwybyddol yn helpu i wneud gwahaniaeth gwirioneddol a barhaol i ansawdd bywyd pobl sydd â dementia. Does gen i ddim amheuaeth y bydd y gofalwyr sy'n cynnig y rhaglen a ddisgrifwyd yn y llawlyfr yma yn cymryd cam bach, ond pwysig tuag at gyflawni'r nod yma.

Mae'n syml ac yn hawdd

Nid oes angen offer arbennig; nid oes angen i ofalwyr gael cymwysterau arbennig na mynychu cyrsiau hyfforddiant hir. Yr unig beth sydd ei angen yw treulio amser gyda'r person sydd a dementia, mewn ystafell ddistaw, am 30 munud, dair gwaith yr wythnos am 25 wythnos. Er y gall un person cymryd swyddogaeth arweinydd wrth weithio gyda'r person â dementia, mi all pobl eraill ym mywyd person, er enghraifft wyrion neu ymwelwyr rheolaidd, gael mewbwn hefyd. Er hynny, mae'n rhaid i bawb fod yn barod i ddilyn egwyddorion allweddol y dull (wedi ei ddisgrifo ar dudalen 4), sy'n hollbwysig os yw'r rhaglen am fod yn effeithiol.

Mae'n effeithiol

Mae'r rhaglen fel y ddisgrifwyd yma, wedi datblygu ac esblygu o ganfyddiadau nifer o astudiaethau ymchwil rhyngwladol dros y blynyddoedd. Mae pobl sy'n cymryd rhan mewn ysgogiad gwybyddol yn adrodd cynnydd yn eu hansawdd bywyd, i'w gymharu â phobl sydd yn derbyn gofal arferol, ac maent fel arfer yn gwella ar broffion cof a galluoedd eraill. Mae'r canlyniadau yma i'w gweld yn ychwanegol at effeithiau unrhyw feddyginiaeth y mae'r person yn ei dderbyn ar gyfer ei dementia. Gall ofalwyr fod yn hyderus fod y rhaglen hon wedi ei seilio ar dystiolaeth gadarn o'r hyn sy'n gwneud gwahaniaeth i bobl sydd a dementia.

Mae'n bleserus

Yn ogystal a bod yn bwysig, mae'r gweithgareddau hyn yn hwylus ac yn bleserus! Mae'n bleser cael cyfle i ymlacio a chwerthin gyda'r person yr ydych yn gofalu amdau, gweld yr ochr ddigrif gyda'ch gilydd, gweld heibio'r dementia a mwynhau amser gyda'ch gilydd. Gall fod yn waith caled ar brydiau wrth gwrs, ond yn ôl y bobl sydd wedi cymryd rhan hyd yma, mae'n rhaglen werth chweil i fod yn rhan o. mai Gobeithiwn dyma fydd eich profiad chi hefyd!

Bob Woods

Athro Seicologeg Clinigol Pobl Hyn

Prifysgol Bangor

Egwyddorion Allweddol iCST

Rhaglen yn cynnwys gweithgareddau ysgogiad meddyliol ar gyfer pobl â dementia a'u gofalwyr yw Therapi Ysgogiad Gwybyddol Unigol (iCST). Mae'r llawlyfr wedi'i ddatblygu i gynnig canllawiau byr ar gyfer gofalwyr sy'n ymgymryd â iCST gyda'u perthynas. Mae Llawlyfr iCST yn cydnabod mai gofalwyr ac aelodau teulu'r person sydd â dementia yw'r arbenigwyr, ac yn sgil hyn mae eu sgiliau ymarferol yn cael ei hamlygu, ac mae'n annog cyfleoedd i ymgymryd â gweithgareddau ystyrlon gyda'u perthynas/ffrind. Mae'r therapi yn y Llawlyfr wedi ei seilio ar egwyddorion therapiwtig sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Cyn disgrifio pob un o'r egwyddorion allweddol, rydym wedi amlinellu crynodeb o amcanion allweddol iCST, a'r cyfleoedd maent yn ei ddarparu ar eich cyfer chi a'r person yr ydych yn gofalu amdan. Bydd dilyn yr egwyddorion yn ôl y disgrifiad isod yn eich galluogi chi a'ch perthynas/ffrind fwynhau a gwneud y mwyaf o'r rhaglen.

Amcanion Therapi Ysgogi Gwybyddol Unigol	
•	Ysgogi meddyliol
•	Datblygu syniadau, meddyliau, a chydgysylltiadau newydd
•	Defnyddio cyfeiriannu mewn ffordd sensitif
•	Canolbwyntio ar farn, yn hytrach na ffeithiau
•	Defnyddio atgofion er mwyn dathlu a cofio bywyd y person
•	Defnyddio sbardunau i helpu cof
•	Ysgogi dysgu a chyfathrebu
•	Ysgogi iaith a thrafodaeth
•	Ysgogi'r gallu i cynllunio o ddydd i ddydd
•	Defnyddio dull gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn
•	Cynnig dewisiadau mewn gweithgareddau
•	Annog mwynhad a hwyl
•	Uchafu potensial
•	Treulio amser o ansawdd gyda'ch gilydd
•	Cryfhau'r perthynas roi gofal

Gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn

Mae iCST yn rhoi pwyslais ar y person fel unigolyn. Wrth ddefnyddio dull gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, rydym yn gweld y person yn anad dim, yn gweld y nodweddion unigryw sydd wedi'u diffinio drwy hanes eu bywyd, y profiadau sydd wedi siapio eu personoliaeth a'u agweddau, gan arwain at amrywiaeth o sgiliau, diddordebau, dewisiadau a galluoedd. Prif bwrpas iCST yw cynyddu profiadau pleserus y person drwy chanolbwyntio ar eu cryfderau, ac nid ar fannau anhawster. Rydym yn parchu'r person drwy ddod i adnabod be sy'n bwysig iddynt, gwerthfawrogi eu barn a'u cred bersonol, ac yn sgil hyn, caniatáu i'r person fod yn unigryw.

Cynnig Dewis

Mae'r rhaglen yn eithaf manwl er mwyn gwneud bywyd yn haws i ofalwyr sydd â llawer o ymrwymiadau gwahanol yn ychwanegol i'r gweithgareddau hyn. Mae'n bwysig eich bod yn cynnig amryw o ddewisiadau a gweithgareddau eraill i'ch perthynas os nad yw'r rhai yn y Llawlyfr yn siwtio. Mae cynnig dewisiadau yn helpu i chi a'ch perthynas wneud y rhaglen yn unigryw i chi. Rydym yn awgrymu eich bod yn gweithio gyda'ch gilydd er mwyn canfod gweithgareddau sy'n gweddu i ddi-ddordebau eich perthynas. Mae yna ddewis o weithgareddau ym mhob sesiwn (wedi ei ddisgrifio fel **Lefel A** a **Lefel B**). Gan amlaf, mae gweithgareddau Lefel B yn golygu mwy o ymdrech o ran cof a sgiliau gwybyddol y person. Dewiswch y lefel sydd fwyaf addas a phleserus i'ch perthynas/frind. Gallwch hefyd ddewis cymysgedd o weithgareddau o'r ddwy lefel ac ychwanegu syniadau eich hun! Mae lle penodol yn y Llawlyfr i chi nodi pa weithgareddau yr ydych chi wedi trio ym mhob sesiwn, fel y gallwch gyfeirio atynt ar gyfer y sesiynau nesaf.

Canolbwyntio ar Barn yn hytrach na ffeithiau

Nod bwysig iCST yw canolbwyntio ar gryfderau'r person. Os oes gormod o bwyslais ar 'ffeithiau', mae yna risg y bydd pobl yn anghywir. Pe byddem yn gofyn am farn pobl, maent yn medru bod yn ddoniol, trist, anghyffredin, dadleuol neu ryfedd, ond nid ydynt yn gallu fod yn anghywir. Mae gan bawb yr hawl i'w barn, wrth gwrs. Felly yn lle gofyn 'Pan oeddech yn blentyn, i ble aethoch chi ar eich gwyliau?' (cwestiwn cof), gofynnwch 'Ble mae eich hoff le i fynd ar eich gwyliau?' neu 'Ble buasech yn awgrymu i deulu ifanc fynd ar eu gwyliau?'. Yn hytrach na gofyn 'Pwy yw'r Prif Weinidog', gofynnwch 'Beth yw eich barn chi am wleidyddion?' neu 'Pwy oedd arweinydd orau'r wlad?', gan gynnig nifer o enwau, wedi'u hategu gyda ffotograffau. Ni ddylai'r gweithgareddau deimlo fel prawf cof, ac rydym yn eich annog i osgoi gofyn cwestiynau uniongyrchol i'r cof fel 'Fedrwch chi gofio...?'. Mae lleihau gofynion y weithgaredd yn creu amgylchedd sy'n hybu ymglymiad a llwyddiant.

Defnyddio atgofion

Mae siarad am atgofion o'r gorffennol yn ystod y sesiynau yn ddefnyddiol iawn i fedru galw i gof profiadau cynnar, ac i lawer mi all hyn fod yn weithgaredd bleserus. Gallwn ddefnyddio atgofion i ddatlu bywyd teuluol y person, eu personoliaeth, gyrfa, hobiau, a'u llwyddiannau. Serch hynny, mae'n rhaid ystyried y gall fod gan pobl atgofion poenus (trawmatig hyd yn oed) o'u bywyd cynnar, ac mae'n rhaid fod yn sensitif i osgoi wthio ein perthynas/frind i ddatgelu atgofion poenus. Y gorau yr ydym yn adnabod cefndir a hanes bywyd y person, y llai tebygol y bydd hyn yn digwydd. Mae defnyddio atgofion yn ein ysgogi ni i feddwl am ein profiadau blaenorol a digwyddiadau personol, ac yn magu hyder ynglŷn â'n bywydau blaenorol.

Defnyddiwch pethau go-iawn – edrych, cyffwrdd, a theimlo

Mae'r rhaglen yma yn cynnig ffocws. Pan fydd cof wedi'i gyfyngu, gall geiriau mewn trafodaeth cael eu colli; mae cael gwrthrych, ffotograff, neu lun yn cadw sylw'r person ar y gweithgaredd ac yn annog ffocws/canolbwyntio. Mae defnyddio'r ysgogiadau, gwrthrychau, a gweithgareddau papur yn y rhaglen yma yn caniatáu i ni greu amgylchedd sy'n hybu llwyddiant. Mae defnyddio amrywiaeth o synhwyrâu yn ystod iCST, fel bod golwg, cyffyrddiad, clyw, blas ac arogl yn cael eu cynnwys yn ddefnyddiol iawn. Cael cyfuniad o'r synhwyrâu yw'r dull mwyaf effeithiol. Er enghraifft, mae kannwyll beraroglus yn cynnig arogl dymunol, yn ogystal â gallu gweld y fflam yn crynu a theimlo'r y gwres ar eich croen. Gallwn ddefnyddio cyfathrebu di-eiriau yn ogystal ag ar lafar wrth i'n mynegiant wynebol, tŷn ein llais, osgo, ac ystum ddweud y cyfan!

Gwneud y mwyaf o botensial

Mae tystiolaeth yn dangos bod pobl gyda dementia yn medru dysgu gyda'r anogaeth a chymorth priodol. Felly, ni ddylem honni fod person gyda dementia yn methu cyfrannu neu ymgymryd â gweithgareddau oherwydd nad oeddynt yn gallu ddoe, neu'r wythnos ddiwethaf. Yn aml, mae pobl gyda dementia yn gweithredu yn llawer is na'u llawn potensial, yn aml oherwydd diffyg cyffroad neu cyfleon. Un nod pwysig iCST yw ei fod yn gweithio trwy adeiladu ar sgiliau gwybyddol y person, ac yn rhoi cyfle iddynt ymarfer y sgiliau yma. Mae hyn yn golygu rhoi amser i'r person, bod yn ofalus i beidio gorlwytho na'u gorlethu gyda gwybodaeth, a chynnig prin ddigon o awgrymiadau i alluogi'r person i wneud y gweithgareddau eu hunain. Mi fydd hyn yn cynyddu eu llwyddiant, a fydd yn cynorthwyo dysgu a mwynhad. Mae pobl gyda dementia yn fwy tebygol o gyrraedd eu potensial drwy wneud yn hytrach na eistedd a gwyllo yn oddefol. Gallwn wneud y gorau o botensial trwy alluogi'r person i ymarfer eu sgiliau, a thrwy alluogi hwy i gymryd rhan mewn gweithgareddau ystyrlon a chyffrous.

Mwynhad a Hwyl

Weithia, gall pobl gyda dementia wneud sylwadau megis 'mae hyn yn debyg i fod yn ôl yn ysgol'. Os ydynt yn teimlo eu bod yn gweithio'n rhy galed o fewn amgylchedd caeth a difrifol, yna mae rhywbeth o'i le! Bwriad y gweithgareddau yw cynnig awyrgylch dysgu hwylus a phleserus. Rydym yn ceisio ysgogi ymenyddiau pobl, yn ogystal â'u cyhyrau chwerthin! Os yw'r person yn gwneud sylwadau am 'ysgol', yna holwch beth oeddynt yn mwynhau ac yn casáu am yr ysgol, ac ystyriwch os ydych yn cymryd rôl yr 'athro' yn rhy llythrennol. Egwyddor allweddol y rhaglen yw bod eich perthynas/ffrind yn cael y teimlad o allu ac o fod mewn grym.

Iaith Gynhyrfus

Mae tystiolaeth yn dangos bod sgiliau iaith yn gwella pan fydd pobl yn gwneud gweithgareddau sy'n cynhyrfu'r meddwl. Mae nifer o'r sesiynau yn y rhaglen yma yn cynhyrfu iaith, er enghraifft enwi gwrthrychau a phobl (e.e. categoreiddio), meddwl am luniad geiriau a geiriau cysylltiol. Nod pwysig iCST yw hybu cyfathrebu a gwenud amser i wrando. Mae'n bwysig ystyried unrhyw broblemau clyw neu olwg sydd gan eich perthynas/ffrind, neu mai nid Saesneg/Cymraeg yw eu iaith gyntaf. Mae eistedd yn agos atynt wrth ymgymryd â'r gweithgareddau, yn ogystal â gwneud yn siŵr bod ganddynt eu sbectol a/neu declyn clywed yn bwysig iawn. Mae darparu awyrgylch ble mae cyfraniad y person yn cael ei werthfawrogi a'i barchu, a ble mae amrywiaeth o safbwyntiau yn cael ei groesawu, yn rhan bwysig o iCST.

Cryfhau'r perthynas rhoi gofal

Mi fydd y sesiynau yn helpu cryfhau perthnasau - yn enwedig petawn ni'n osgoi bod fel 'athrawon', ac yn cynorthwyo'r person i ymuno, a chael hwyl. Agwedd bwysig iCST yw ei fod yn galluogi aelodau eraill o'r teulu, perthnasau a ffrindiau i fod yn rhan o'r rhaglen. Mae'r rhaglen wedi ei gynllunio i gynnig cyfle i pobl gyda dementia a'u gofalwyr deimlo'n ddibryder, a mwynhau amser o ansawdd gyda'i gilydd. Y gwir ffocws yw ansawdd a llawenydd y rhyngweithiad, ac nid y gweithgaredd ei hun. Mi ddylai iCST neilltuo amser i ddathlu eich bywyd chi fel gofalwr! Mae darparu amgylchedd gofalgar, hapus, a foddhaus i'ch perthynas/ffrind yn brofiad gwobrwyol ac rydym yn obeithiol y bydd y rhaglen yn helpu gofalwyr yn eu swyddogaeth bwysig iawn.



Sut i ddefnyddio'r Llawlyfr

Mi fydd llawer o stopio ac ail-gychwyn wrth ddefnyddio a gweithredu'r rhaglen, ac rydym yn obeithiol y bydd yn brofiad pleserus i chi a'ch perthynas. Un o'r elfennau orau o greu'r rhaglen yma oedd clywed y sylwadau calonogol gan ofalwyr a phobl gyda dementia a oedd wedi trio'r rhaglen. Rydym wedi cynnwys rhai o'r sylwadau yma isod:

"Rydym wedi cael amseroedd braf a phleserus yn gwneud y gweithgareddau gyda'n gilydd".

"Mae'r rhaglen wedi rhoi syniadau i mi na faswn i erioed wedi meddwl amdanynt".

"Rwy'n falch bod iCST gyda ni, mae e wedi bod yn llawer o help i ni".

"Mae e wedi dysgu ni sut i weithio ar y pethau sydd o bwys, ac anwybyddu'r pethau sydd ddim".

Croeso i Therapi Ysgogiad Gwybyddol Unigol i ofalwyr!

Mae'r Llawlyfr yma yn rhoi canllawiau cam wrth gam i chi gyflawni'r Therapi Ysgogiad Gwybyddol Unigol, neu 'iCST'. Fe'i rhennir yn 6 rhan wahanol, gyda chod lliwiau i helpu chi ddarganfod eich ffordd drwyddynt. Mae canllawiau manwl ar gyfer pob gweithgaredd ar dudalen ar wahân, gan gynnwys strwythur y sesiwn a syniadau am weithgareddau a phynciau.



Faint o sesiynau sydd yna a pha mor hir ydynt?

Mae 75 o sesiynau gweithgaredd iCST yn y Llawlyfr yma. Rydym yn argymhell eich bod chi a'ch perthynas yn cwblhau tri sesiwn iCST yr wythnos. Mi fydd pob sesiwn yn cymryd oddeutu 20-30 munud.

Sut mae'r sesiynau wedi'i strwythuro?

Mae strwythur pob sesiwn yr un fath, hynny yw, trafodaeth agoriadol o'r tywydd a materion cyfoes, gan ddilyn ymlaen at brif weithgaredd iCST. Mae'r gweithgareddau ar gyfer pob sesiwn wedi cael eu cynllunio er mwyn annog trafodaeth ynglŷn ag achosion gwahanol.

Sut rydw i'n dod o hyd i'r adnoddau ar gyfer y gweithgareddau?

Mae llawer o'r adnoddau ar gyfer y gweithgareddau papur yn y Llyfr Weithgaredd iCST, sydd hefyd wedi cael ei rannu'n 6 rhan gyda chod lliw gwahanol ar gyfer pob rhan. Mae gan bob rhan o'r Llawlyfr dudalen Cynnwys ac Adnoddau i'ch arwain chi. Fel rhan o iCST, rydych hefyd yn derbyn Pecyn Cymorth iCST gydag eitemau ychwanegol (e.e. dominos, cardiau chwarae, mapiau D.U a'r Byd, deunyddiau ysgrifennu defnyddiol) a Dyddiadur Gofalwyr iCST.

Yr Amser a'r Lle i iCST

Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi ystyried pa amser o'r dydd sydd orau i chi a'ch perthynas wneud y gweithgareddau. Er enghraifft, efallai y bydd yn haws cwblhau'r gweithgareddau yn y bore. Efallai y bydd angen amser i chi gyfarwyddo'ch hun i'r gweithgareddau neu darparu deunyddiau cyn pob sesiwn. Dewiswch leoliad sy'n gyffyrddus i chi a'ch perthynas i wneud y sesiynau. Efallai y bydd yn ddefnyddiol cael bwrdd fel y gallwch osod eich deunyddiau arno.



Ymgymryd â' r Gweithgareddau

Canllawiau Byr

Mae gan bob person sydd â dementia eu diddordebau, sgiliau, profiadau a'u galluoedd unigol. Mae ymchwil blaenorol yn dangos bod pobl gyda dementia yn medru ymgymryd ag amrywiaeth o weithgareddau ystyrlon ac ysgogol. Nod allweddol y rhaglen iCST yw sicrhau bod y person yn ymgymryd â gweithgareddau sy'n eu galluogi i deimlo mwynhad a llwyddiant. Un rheswm sydd yn gallu rhwystro mwynhad y person yw bod y gweithgareddau naill ai'n rhy hawdd neu'n rhy anodd. Mae'n bwysig ein bod yn dod o hyd i ffyrdd o addasu'r sesiynau fel eu bod yn rhoi cyfle i'r person fwynhau a theimlo'n bositif am y rhaglen. Isod, mae canllawiau byr i chi ddilyn wrth ymgymryd â'r sesiynau gyda'ch perthynas/ffrind:

Canllawiau Byr

- Wrth wneud y gweithgareddau, dewiswch amser o'r dydd sy'n **'teimlo'n iawn'**
- Sicrhewch fod y sesiynau yn canolbwyntio ar farn yn hytrach na ffeithiau
- **Osgowch gywiro a phwysleisio gwallau** yn ystod y sesiynau
- **Osgowch ofyn cwestiynau uniongyrchol** fel 'ydych chi'n cofio...?'
- Addaswch y sesiynau fel eich bod yn cynnwys **diddordebau eich perthynas/ffrind**
- **Osgowch ofyn cwestiynau sy'n gofyn am gof amlwg** 'I le aethoch chi ar eich gwyliau flwyddyn ddiwethaf...?'
- Canolbwyntiwch ar **gryfderau'r person**
- **Cynigiwch ddewis o weithgaredd arall** os nad yw'r gweithgaredd cyntaf yn gweithio

Dechrau arni

Cyn cychwyn pob sesiwn, rydym yn argymhell eich bod chi a'ch perthynas yn gwario rhwng 5-10 munud yn cynhesu. Isod, gwelwch awgrymiadau ar sut i gynhesu a syniadau ar sut i gychwyn pob sesiwn.



Trafodwch y diwrnod, dyddiad, tywydd a thymor

Treuliwch ychydig o funudau yn trafod y tywydd. Edrychwch trwy'r ffenestr gyda'ch gilydd a holwch eich perthynas beth yw eu barn am yr amgylchiadau tu allan. Pwrpas y rhan yma o'r sesiwn yw cyfeirio'r person mewn ffordd sensitif, a'u tywys trwy'r wybodaeth. Isod, mae nifer o awgrymiadau i'ch helpu:

Defnyddiwch giwiau: Defnyddiwch **bapurau newydd, calendrau, dyddiaduron** a **chlociau** fel ciwiau i gyfeirio sylw eich perthynas tuag at giwiau sy'n dangos gwybodaeth am y tymor, diwrnod, dyddiad, a thywydd.

Siaradwch am blaniau'r wythnos: Trafodwch gyda'ch perthynas gweithgareddau'r wythnos flaenorol a siaradwch am ddigwyddiadau'r dyfodol.

Ymadroddion a chwestiynau defnyddiol:

- Beth yw eich barn am y tywydd heddiw? Ydi o'n arferol i adeg yma o'r flwyddyn?
- Ydi hi'n ben-blwydd ar rywun tybed?



Trafodwch digwyddiadau newyddion diweddar neu gyfoes

Mae gwario ychydig o funudau yn trafod digwyddiadau cyfoes yn helpu eich perthynas cyfeirio'i hun i'r presennol .

Papur Newydd: Dewiswch erthygl o'r papur newydd a thrafodwch gyda'ch gilydd. Trafodwch syniadau sydd gennych ynglŷn â'r eitem newyddion. Gallwch baratoi grynodedb byr gyda phennawd newyddion a lluniau, neu grynodedb byr o ddigwyddiadau'r diwrnod ar gyfer eich trafodaeth.

Digwyddiadau lleol neu bersonol: Siaradwch am ddigwyddiad lleol diddorol neu bwysig, neu ddigwyddiadau yn perthyn i deulu neu ffrindiau.



Cychwynnwch bob sesiwn gyda lluniaeth

Mae cael diod neu rhywbeth bach i fwyta gyda'ch gilydd yn ffordd braf o gychwyn y sesiwn.

Gweithgareddau ymgynhesu eraill cyn cychwyn pob sesiwn:

- Gwrando ar ddarn o gerddoriaeth neu ganu hoff ganeuon
- Mae symudiadau/ymestyniadau mwyn, ac ymarfer anadlu yn medru helpu gydag ymlacio. Ond rhaid cymryd gofal i osgoi gor-ymestyn neu anafu eich hun wrth wneud ymarferion ysgafn.

Dyddiadur Gofalwyr

Mae'r Dyddiadur Gofalwyr yn ffynhonnell gwybodaeth ddefnyddiol iawn o ansawdd gweithgareddau iCST, a fydd yn helpu'r tîm ymchwil i werthuso llwyddiant y rhaglen. Mae'r Dyddiadur Gofalwyr hefyd wedi cael ei gynllunio i rhoi cyfle i chi a'ch perthynas/ffrind drafod llwyddiannau'r sesiynau. Gall hefyd helpu chi i addasu a chunllunio ar gyfer sesiynau'r dyfodol gan gymryd diddordebau eich perthynas i ystyriaeth. Isod, mae enghraifft o'r ffurflen yr ydym yn argymhell eich bod yn cwblhau ar gyfer pob un o themâu iCST. Wrth gwblhau'r ffurflen, cymerwch amser i drafod gyda'ch perthynas yr hyn yr ydych wedi ei fwynhau neu ddim ar gyfer pob gweithgaredd!

Rhowch gylich o amgylch yr ymateb priodol

Gosodiad	Ddim o gwbl	Ychydig bach	Cymedrol	Tipyn	Yn fawr iawn
Dangosodd y person diddordeb?	1	2	3	4	5
Wnaeth y person cyfathrebu?	1	2	3	4	5
Dangosodd y person mwynhad?	1	2	3	4	5
Sut y buasech yn gwerthuso tymer y person heddiw?	Gwael	Gweddol	Da	Da iawn	Rhagorol

Cwestiynau cyffredin

1. Fedrwn ni gymryd seibiant os oes angen?

Medrwnch, mae modd i chi gymryd amser i gael seibiant neu luniaeth a chodi gfael ar y sesiwn o ble wnaethoch orffen. Wrth ail-gychwyn, efallai y bydd yn ddefnyddiol i adolygu'r gweithgareddau wnaethoch chi gwblhau cyn gorffen. Er enghraifft, os oeddech yn cwblhau chwilaer, gallwch atgoffa'ch perthynas/ffrind pa eiriau oeddech wedi ffeindio, a thrafod pa eiriau sydd dal angen eu darganfod.

2. Beth os nad oes gennym amser i gwblhau sesiwn?

Mae gofalwyr yn dilyn bywydau prysur iawn ac mae digwyddiadau annisgwyl yn digwydd o bryd i'w gilydd. Os ydych yn methu sesiwn oherwydd ymrwymadau eraill, yna mi fedrwnch ail-drefnu'r sesiwn ar gyfer amser mwy cyfleus. Efallai y byddwch eisiau ystyried gofyn i aelodau eraill o'r teulu, fel wyrion, ffrindiau, neu ymwelwyr rheolaidd gymryd rhan yn y rhaglen. Pan oedd y rhaglen yn cael ei gynllunio, crybwyllodd y gofalwyr bod cynnwys aelodau eraill o'r teulu yn y sesiynau yn hwyl, yn creu llawer o drafodaeth ac yn eu gwneud i deimlo fel rhan o'r rhaglen.

3. Gallwn ysgrifennu ar y Llawlyfr a Llyfr Gweithgaredd iCST?

Gallwch, mae croeso i chi ysgrifennu ar unrhyw ddarn o'r Llawlyfr a Llyfr Gweithgaredd iCST.

4. Oes rhaid i mi gwblhau'r Dyddiadur Gofalwyr?

Mae'r Dyddiadur Gofalwyr yn ffynhonnell wybodaeth ddefnyddiol iawn am ansawdd gweithgareddau iCST, a fydd yn helpu'r tîm ymchwil i werthuso llwyddiant y rhaglen. Mae'r Dyddiadur Gofalwyr yno i'ch helpu chi a'ch perthynas/ffrind gadw cofnod o lwyddiannau'r sesiynau. Mi all helpu chi i addasu a chynllunio ar gyfer sesiynau'r dyfodol, gan ystyried diddordebau eich perthynas a chi, ac unrhyw sylwadau o'r gweithgareddau blaenorol.

5. Sut ydw i'n paratoi am y gweithgareddau, a pha mor hir mae hyn yn cymryd?

Rydym yn argymhell eich bod yn cymryd cip olwg yn y llyfryn iCST i weld beth yw'r themâu yn y sesiwn nesaf, a'r gweithgareddau a baratowyd ar gyfer y sesiwn yna yn y Llyfr Gweithgaredd. Mae hyn yn rhoi cyfle i chi gyfarwyddo eich hun gyda'r gweithgaredd neu feddwl am syniadau eraill os ydych yn penderfynu na fydd y gweithgareddau a ddarparwyd yn hwylus neu addas i ddiddordebau eich perthynas.

6. Ddylem gwblhau'r sesiynau yn y drefn a amlinellir yn y llawlyfr?

Yn gyffredinol, ddylech. Cafodd y llawlyfr iCST ei gynllunio'n agos gyda gofalwyr a phobl gyda dementia, felly pan mae'n bosib, cadwch at drefn y sesiynau fel y maent yn y llawlyfr. Bwriad y syniadau a awgrymwyd yn y llawlyfr yw bod yn fan cychwyn am drafodaeth. Gallwch eu defnyddio fel canllawiau, ond os oes gennych syniadau am weithgareddau eich hun, yna byddwch yn greadigol! Chi sydd yn adnabod y person orau, a'r math o weithgareddau a fydd yn fwy pleserus iddynt. Fodd bynnag, os byddwch yn hoffi cyngor am greu gweithgareddau eich hun, yna cysylltwch ag ymchwilydd. Mae eu manylion cyswllt yn eich pecyn hyfforddiant.

7. Sut ydw i'n dewis pa lefel o weithgaredd?

Mae rhan fwyaf o'r gweithgareddau wedi'i rannu i fewn i 'Lefel A' a 'Lefel B'. Mae gweithgareddau Lefel A yn dueddol o fod yn llai heriol na Lefel B. Wrth benderfynu pa lefel sydd fywaf addas, ystyriwch diddordebau a gallu eich perthynas/ffrind, a gofynnwch pa weithgaredd y bydden nhw yn hoffi. Nid oes rhaid i chi ddilyn lefel arbennig drwy'r rhaglen. Mae gan bob unigolyn alluoedd gwahanol, ac efallai y byddent yn gweithio o fewn Lefel A mewn un sgil, fel cyfathrebu, ond Lefel B dro arall, fel sgiliau rhifol.

Parhad....(cwestiynau cyffredin)

8. Faint o amser ddylem wario ar bob gweithgaredd?

Nid oes cyfyngiad amser penodol ar gyfer unrhyw weithgaredd yn y rhaglen, felly medrwyd wario cyn fwyaf neu cryn gymaint o amser ar bob gweithgaredd sy'n eich siwtio chi. Chi ddylai farnu pan mae'n addas i chi 'symud ymlaen' i'r cwestiwn neu ran nesaf y gweithgaredd. Rhaid ystyried ei fod yn bwysig eich bod yn caniatáu digon o amser i'ch perthynas/ffrind feddwl am y cwestiynau a phwyntiau trafod. Os oes cwestiynau sy'n rhy heriol neu ddim yn diddori'r person, ewch ymlaen at gwestiwn arall neu bwnc arall. Mae pob sesiwn wedi ei gynllunio i bara 20 munud, yn fras.

9. Beth sy'n digwydd os yw fy mherthynas/ffrind yn rhoi ateb anghywir yn ystod y sesiwn?

Nid yw hyn yn broblem, oherwydd bwriad y rhaglen yw canolbwyntio ar farn yn hytrach na ffeithiau. Mae'r gweithgareddau wedi eu cynllunio fel bod mwy nag un ateb i gwestiwn fel arfer, a bod llai o bwyslais ar gywirdeb ac anghywirdeb. Ein greddf gan amlaf yw cywiro camgymeriadau, ond mae'n bwysig ein bod yn gwrthsefyll hyn fel ein bod yn arbed ein perthynas/ffrind i deimlo o dan bwysau neu'n isel. Er enghraifft, os yw person yn meddwl bod llun o dirwedd yn Yr Eidal, ond tirwedd yn Ffrainc ydyw mewn gwirionedd, nid oes angen i chi ddweud eu bod yn 'gywir' neu'n 'anghywir'. Yn hytrach, trafodwch gyda'r person be yn union am y llun sy'n gwneud iddynt feddwl am Yr Eidal.

10. Nid yw fy mherthynas/ffrind hefo diddordeb yn y thema o fewn y sesiwn?

Mae pawb hefo diddordebau gwahanol ac mae'n naturiol na fydd rhai o'r themâu at ddant pawb. Os mai hyn yw'r achos, gallwch ailymweld â gweithgaredd o un o'r themâu wnaethoch fwynhau. Os oes angen, mi all y Dyddiadur Gofalwyr eich helpu i ddarganfod themâu wnaethoch fwynhau ag ailymweld a nhw. Hefyd, byddwch yn ystyrlon nad ydym yn teimlo'r un fath pob diwrnod, felly mi all fod yn syniad i drïo pethau eto ar ddyddiad gwahanol, oherwydd mae'n bosib y bydd yn fwy llwyddiannus ar adeg wahanol. Os yw'r gweithgaredd yn achosi trallod i'ch perthynas/ffrind neu nid ydynt yn ymateb, mi all hyn fod yn gliw eu bod yn gweld y gweithgaredd yn rhy heriol. Os yw hyn yn digwydd, efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi gysylltu ag aelod o'r tîm ymchwil i drafod ac ystyried be ddigwyddodd er mwyn i chi allu cynllunio ar gyfer y sesiwn nesaf.

11. Fydd 'na rhwyun o gwmpas i'm helpu yn ystod y rhaglen?

Bydd, mi fydd y tîm ymchwil mewn cysylltiad cyson i gynnig cymorth tra rydych yn ymgymryd â'r rhaglen. Os ydych angen help, neu os oes gennych unrhyw gwestiynau, mi fedrwyd gysylltu ag ymchwilydd dros y ffôn a byddent yn fwy na hapus i'ch helpu. Mae eu manylion cyswllt yn eich pecyn hyfforddiant.

RHAN 1 Cynnwys



Sesiwn 1: Fy Mywyd Rhan 1	16
Sesiwn 2: My Mywyd Rhan 2	17
Sesiwn 3: Materion Cyfoes Rhan 1	18
Sesiwn 4: Materion Cyfoes Rhan 2	19
Sesiwn 5: Bwyd Rhan 1	20
Sesiwn 6: Bwyd Rhan 2	21
Sesiwn 7: Bod yn Greadigol Rhan 1	22
Sesiwn 8: Bod yn Greadigol Rhan 2	23
Sesiwn 9: Gemau Rhif Rhan 1	24
Sesiwn 10: Gemau Rhif Rhan 2	25
Sesiwn 11: Gemau Cwis Rhan 1	26
Sesiwn 12: Gemau Cwis Rhan 2	27



Rhan 2 Cynnwys



Sesiwn 13: Seiniau Rhan 1	30
Sesiwn 13: Seiniau Rhan 1	31
Sesiwn 15: Gemau Corfforol Rhan 1	32
Sesiwn 16: Gemau Corfforol Rhan 2	33
Sesiwn 17: Categoriadau Gwrthrychau Rhan 1	34
Sesiwn 18: Categoriadau Gwrthrychau Rhan 2	35
Sesiwn 19: Trysorau'r Cartref Rhan 1	36
Sesiwn 20: Trysorau'r Cartref Rhan 2	37
Sesiwn 21: Awgrymiadau Defnyddiol Rhan 1	38
Sesiwn 22: Awgrymiadau Defnyddiol Rhan 2	39
Sesiwn 23: Cardiau Meddwl Rhan 1	40
Sesiwn 24: Cardiau Meddwl Rhan 2	41



RHAN 3 Cynnwys



Sesiwn 25: Cllipiau Gweledol Rhan 1	44
Sesiwn 26: Cllipiau Gweledol Rhan 2	45
Sesiwn 27: Trafod Celf Rhan 1	46
Sesiwn 28: Trafod Celf Rhan 2	47
Sesiwn 29: Wynbau / Golygfeydd Rhan 1	48
Sesiwn 30: Wynbau / Golygfeydd Rhan 2	49
Sesiwn 31: Gemau Geiriau Rhan 1	50
Sesiwn 32: Gemau Geiriau Rhan 2	51
Sesiwn 33: Sloganau Rhan 1	52
Sesiwn 34: Sloganau Rhan 2	53
Sesiwn 35: Geiriau Cysylltiedig Rhan 1	54
Sesiwn 36: Geiriau Cysylltiedig Rhan 2	55



RHAN 4 Cynnwys



Sesiwn 37: Cyfeiriannu Rhan 1	58
Sesiwn 38: Cyfeiriannu Rhan 2	59
Sesiwn 39: Defnyddio Arian Rhan 1	60
Sesiwn 40: Defnyddio Arian Rhan 2	61
Sesiwn 41: Gemau Geiriau Rhan 1	62
Sesiwn 42: Gemau Geiriau Rhan 2	63
Sesiwn 43: Trafod Celf Rhan 1	64
Sesiwn 44: Trafod Celf Rhan 2	65
Sesiwn 45: Fy Mywyd (Galwedigaethau) Rhan 1	66
Sesiwn 46: Fy Mywyd (Galwedigaethau) Rhan 2	67
Sesiwn 47: Awgrymiadau Defnyddiol Rhan 1	68
Sesiwn 48: Awgrymiadau Defnyddiol Rhan 2	69



RHAN 5 Cynnwys



Sesiwn 49: Gemau Corfforol Rhan 1	72
Sesiwn 50: Gemau Corfforol Rhan 2	73
Sesiwn 51: Seiniau Rhan 1	74
Sesiwn 52: Seiniau Rhan 2	75
Sesiwn 53: Plentynod Rhan 1	76
Sesiwn 54: Plentynod Rhan 2	77
Sesiwn 55: Bwyd Rhan 1	78
Sesiwn 56: Bwyd Rhan 2	79
Sesiwn 57: Materion Cyfoes Rhan 1	80
Sesiwn 58: Materion Cyfoes Rhan 2	81
Sesiwn 59: Wynbau / Golygfeydd Rhan 1	82
Sesiwn 60: Wynbau / Golygfeydd Rhan 2	83



RHAN 6 Cynnwys



Sesiwn 61: Cysylltu Geiriau Rhan 1	86
Sesiwn 62: Cysylltu Geiriau Rhan 2	87
Sesiwn 63: Bod yn Greadigol Rhan 1	88
Sesiwn 64: Bod yn Greadigol Rhan 2	89
Sesiwn 65: Categoriadau Gwrthrychau Rhan 1	90
Sesiwn 66: Categoriadau Gwrthrychau Rhan 2	91
Sesiwn 67: Cyfeiriannu Rhan 1	92
Sesiwn 68: Cyfeiriannu Rhan 2	93
Sesiwn 69: Defnyddio Arian Rhan 1	94
Sesiwn 70: Defnyddio Arian Rhan 2	95
Sesiwn 71: Gemau Rhif Rhan 1	96
Sesiwn 72: Gemau Rhif Rhan 2	97
Sesiwn 73: Gemau Geiriau Rhan 1	98
Sesiwn 74: Gemau Geiriau Rhan 2	99
Sesiwn 75: Cwis	100



RHAN 1

Adnoddau ar gyfer y rhan yma

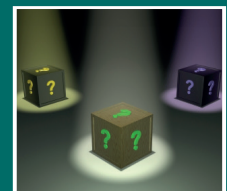
- Llyfr Gweithgaredd Rhan 1
- Eitemau Pecyn Cymorth iCST: cardiau chwarae, dominos
- Eitemau eraill (opsiynol):
 - Papur a phensil
 - Papurau newydd, cylchgronau neu papurau lleol
 - Ffotograffau hen a newydd o theulu a ffrindiau
 - Darnau arian neu gownteri
 - Cynhwysydd e.e. het/bowlen
 - Amserydd
 - Recorder Tâp/chwaraewr CD
 - CDs cerddoriaeth/Tapiau
 - Eitemau bwyd
 - Gemau e.e. Ludo, connect 4, Yahtzee
 - Deunyddiau ar gyfer gweithgaredd creadigol o'ch dewis (sesiynau 7 & 8)

RHAN 1

Cynnwys



Sesiwn 1: Fy Mywyd Rhan 1	16
Sesiwn 2: My Mywyd Rhan 2	17
Sesiwn 3: Materion Cyfoes Rhan 1.....	18
Sesiwn 4: Materion Cyfoes Rhan 2	19
Sesiwn 5: Bwyd Rhan 1	20
Sesiwn 6: Bwyd Rhan 2	21
Sesiwn 7: Bod yn Greadigol Rhan 1	22
Sesiwn 8: Bod yn Greadigol Rhan 2	23
Sesiwn 9: Gemau Rhif Rhan 1	24
Sesiwn 10: Gemau Rhif Rhan 2	25
Sesiwn 11: Gemau Cwis Rhan 1	26
Sesiwn 12: Gemau Cwis Rhan 2	27



Sesiwn 1: Fy Mywyd (HANES BYWYD)

Rhan 1



Trafodwch y diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Siart Achau (**20 munud**).



Level A

Deunyddiau: Ffotograffau hen a newydd o'r teulu.

Edrychwch ar ffotograffau hen a newydd o'r teulu a thrafodwch nhw, naill ai drwy trefnu nhw mewn llinell amser neu goeden.



- Pethau i feddwl amdanynt...**
- Nodweddion tebyg teulu
 - Storiau diddorol aelodau'r teulu
 - Hoff aelodau'r teulu yn blentyn
 - Cyngor ar sut i gynnal perthnasau teuluol da



Lefel B

Deunyddiau: Templed Siart Achau (Llyfr Gweithgaredd Rhan 1, tudalennau 5 - 6), ffotograffau aelodau'r teulu (opsiynol), pensil, papur (opsiynol).

Defnyddiwch y templed â ddarparwyd i greu siart achau er mwyn recordio hanes eich teulu. Ysgrifennwch enwau aelodau'r teulu yn y bylchau neu atodwch ffotograff.

- Pethau i feddwl amdanynt...**
- Dyddiau geni neu leoliadau geni ddilyn gwreiddiau daearyddol y teulu.
 - Storiau diddorol aelodau'r teulu
 - Sut mae bywydau pawb yn wahanol gyda phob cenhedlaeth

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 1, tudalennau 5 - 6.

Eich Syniadau

Sesiwn 2: Fy Mywyd (HANES BYWYD)

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser **(5 munud)**.

Trafodwch digwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion **(5 munud)**.

Prif Weithgaredd: Hanes Fy Mywyd **(20 munud)**.

Lefel A

Deunyddiau: Gêm fwrdd 'Hanes Fy Mywyd' (Llyfr Gweithgaredd Rhan 1, tudalennau 7 - 8), neu darnau arian neu gownteri (opsynol).

Gosodwch y gêm fwrdd 'Hanes fy Mywyd' ar wyneb gwastad, fel bwrdd bwyd neu goffi. Tafllwch neu troellwch ddarn arian ar y bwrdd yn eich tro. Atebwch y cwestiwn bywyd sydd yn y blwch y mae'r darn arian yn glanio arno (neu'n agos ato).

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 1, tudalennau 7 - 8.

Lefel B

Deunyddiau: Taflen 'Fy Mywyd yn awr' (Llyfr Gweithgaredd Rhan 1, tudalennau 9 - 10).

Defnyddiwch y pwyntiau ar y daflen weithgaredd i anogi sgwrs am ddiddordebau a hoff a chas bethau eich perthynas. Nid oes atebion cywir nac anghywir, mae croeso i chi nodi eich syniadau ar bapur, neu drafod y pynciau'n unig os yw hynny'n well gennych.

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 1, tudalennau 9 - 10.

Eich Syniadau

Sesiwn 3: MATERION CYFOES

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Materion Cyfoes (**20 munud**).

Lefel A

Deunyddiau: Papur a pensil, cynhwysydd (e.e. bowlen, bag).

Ysgrifennwch gwestiynau ar ddarnau o bapur a'i rhoi yn y cynhwysydd. Tynnwch gwestiynau allan ar hap a thrafodwch y pynciau. Naill ai defnyddiwch y pynciau a awgrymwyd isod, neu defnyddiwch rhai eich hun.

Pynciau a Awrymwyd:

- Ydych chi'n credu dylai dynion a merched gael swyddi gwahanol? Yn eich barn chi, dylai dynion wneud y coginio, glanhau, a golchi?
- Ydi hi'n rhy hawdd i gael ysgariad dyddiau yma?
- Oes angen oed ymddeol i bawb? Pa oed,
- Beth yw eich barn am briodasau unrhyw?
- Beth yw eich barn am y Teulu Brenhinol?

Lefel B

Deunyddiau: Papurau newydd diweddar, atodiadau arbennig, cylchgronau lleol, erthyglau o'r rhyngwyd.

Dewiswch nifer o erthyglau ynglyn ag achosion newyddion cyfoes/digwyddiadau cyfoes byd-eang neu leol rydych chi a'ch perthynas yn mwynhau trafod.

Pethau i feddwl amdanynt...

- Digwyddiadau byd-eang diweddar
- Sut mae digwyddiadau yn effeithio ar bobl yn yr ardal/effaith eang y digwyddiadau
- Allwn ni ddysgu o ddigwyddiadau tebyg o'r gorffennol?

Eich Syniadau

Sesiwn 4: MATERION CYFOES



Rhan 2

Trafodwch y diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Materion Cyfoes ac o'r Gorffennol (**20 munud**).

Lefel A

Deunyddiau: Erthyglau papur newydd o'r 50au a 60au (Llyfr Gweithgaredd Rhan 1, tudalennau 11 - 13), a phapur newydd diweddar (opsiynol).

Trafodwch eitemau newyddion o'r erthyglau a ddarparwyd, ac ambell i eitem newyddion o'r papur newydd diweddar

- Pethau i feddwl amdanynt...**
- Nodweddion sy'n debyg ac annhebyg
 - Y ffordd mae'r newyddion wedi cael ei hadrodd
 - Yr math o newyddion sydd wedi cael ei hadrodd
 - Pa erthyglau sydd yn well gennych a pham?
 - Arwyddion fod cymdeithas wedi newid neu aros y un fath.

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 1, tudalennau 11 - 13.

Lefel B

Deunyddiau: Cylchlythyrau lleol, papurau, a llythyrau wedi'u derbyn drwy'r post (e.e. gwybodaeth ymgeiswyr etholiad, gwybodaeth ailgylchu), pamffledi gwybodaeth, lluniau neu erthyglau o'r rhyngwyd.

Trafodwch newyddion lleol neu ddigwyddiadau buan gan ddefnyddio'r llenyddiaeth lleol fel ciw.

- Pethau i feddwl amdanynt...**
- Unrhyw newyddion lleol a sut y gall cael effaith ar eich cymuned
 - Newidiadau lleol sydd am ddigwydd
 - Polisiau lleol fel ailgylchu, parcio, gwarchod y gymdogaeth

Eich Syniadau

Sesiwn 5: BWYD

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser **(5 munud)**.

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion **(5 munud)**.

Prif Weithgaredd: Bwyd **(20 munud)**.



Lefel A

Deunyddiau: Eitemau bwyd o'r cwpwrdd/oergell (e.e. ffrwythau, llysiau, melysion, sbeisys, perlyisiau), plat, cyllyll a ffyr, napcynau (opsiynol).

Defnyddiwch eitemau bwyd o'ch cartref, neu prynwch fwydydd sydd yn newydd i chi a thrafodwch wrth flasau.

Pethau i feddwl amdanynt...

- Blas, teimlad, arogl
- Dyfalwch o ba wlad maent yn dod
- Pa un yw eich ffefryn? Oes yna rai nad ydych yn hoffi?
- Ydi bwyd a'r ffordd yr ydym yn meddwl am fwyd wedi newid dros y blynyddoedd (e.e. dogni amser rhyfel, gor-brynu diweddar)



Lefel B

Deunyddiau: Cardiau yn dangos eitemau bwyd (Llyfr Gweithgaredd Rhan 1, tudalennau 14 - 17) neu eitemau bwyd (opsiynol).

Gosodwch y cardiau bwyd neu'r eitemau bwyd (neu gymysgedd o'r ddau os dymunwch) ar fwrdd. Meddylwch am ffyrdd i drefnu'r cynhwysion mewn grwpiau i greu gwahanol prydau bwyd. Faint o rai brydau gwahanol fedrwrch chi eu greu?



Awgrymiadau...

- Grwpiau bwyd (h.y. llysiau, cig, ffrwythau)
- Prydau bwyd (h.y. eitem brechwast yw hwn?)
- Lliw, teimlad neu siap, iach neu beidio?
- Cynhwysion ar gyfer pryd bwyd penodol (e.e. blawd, siwgr, wyau i wneud crempogau)

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 1, tudalennau 14 - 17.

Eich Syniadau

Sesiwn 6: BWYD

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser **(5 munud)**.

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion **(5 munud)**.

Prif Weithgaredd: Categoriâu Bwyd a Bwydydd y Byd **(20 munud)**.

Lefel A

Deunyddiau: Lluniau 'Bwydydd y Byd' (Llyfr Gweithgaredd Rhan 1, tudalennau 19 - 22).

Trafodwch luniau 'Bwydydd y Byd'.

Pethau i feddwl amdanynt

- Ydych chi wedi blasu'r bwydydd a ddangosir?
- Yw eich hoff fwyd wedi newid dros y blynyddoedd?
- Ydych chi'n mwynhau blasu bwydydd newydd?
- Fedrwyd chi ddyfalu beth yw rhai o'r cynhwysion yn y prydau bwyd?
- O ble rydych chi'n meddwl y daw'r bwyd?

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 1, tudalennau 19 - 22.

Lefel B

Deunyddiau: Pensil a phapur (opsynol), amserydd (opsynol).

Dewiswch fath o fwyd a cheisiwch weld faint o esiamplau medrwyd feddwl amdanynt.

Gallwch ddefnyddio amserydd i wneud y gem yn fwy heriol.

Awgrymiadau...

- Cawl
- Llysiau
- Bwydydd lliw (e.e. gwyrdd, oren)
- Pysgod
- Bwydydd yn cychwyn gyda llythrennau penodol (e.e. B – byr gyr, banana, bisgedi ayyb.)

Eich Syniadau

Sesiwn 7: BOD YN GREADIGOL

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (5 munud).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (5 munud).

Prif Weithgaredd: Bod yn Greadigol (20 munud).



Lefel A a Lefel B

Treuliwch y sesiwn yn gwneud gweithgareddau creadigol.

Efallai y byddwch eisiau ystyried rhai o'r gweithgareddau isod yn dibynnu ar ba ddeunyddiau sydd gennych wrth law, neu ba weithgareddau yr ydych chi a'ch perthynas yn hoffi...



- Pobi, addurno teisenni, coginio
- Gweu, gwio, brodwaith, pwythi croes
- Garddio (plannu, basgedi hongian, gerddi perlysiâu, bocsys ffenestr, darn llysiâu)
- Peintio, tynu llun (papur, cyfnas, pot, platiau ayyb.)
- Gwneud cardiau, Cerddoriaeth, Canu



neu defnyddiwch unrhyw syniadau eich hun!

Eich Syniadau

Sesiwn 8: BOD YN GREADIGOL

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (5 munud).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (5 munud).

Prif Weithgaredd: Bod yn Greadigol (20 munud).



Lefel A a Lefel B

Parhewch gyda'r gweithgaredd Bod yn Greadigol chychwynnoch yn sesiwn 7 neu ddewiswch un arall o'r rhester isod.

- Creu fram ffotograff, ffotograffu, collage ffotograffau
- Cerddi, storiâu byr
- Trefnu blodau
- Creu modelau (clai, plastisin)
- Cwilt clytwaith
- Dawnsio

Eich Syniadau

Sesiwn 9: GEMAU RHIF

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (5 munud).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (5 munud).

Prif Weithgaredd: Gemau Rhif (20 munud).



Lefel A

Deunyddiau: Gweithgaredd Paru Prisiau (Llyfr Gweithgaredd Rhan 1, tudalennau 23 - 25), pensil.

Parwch yr eitemau i'r prisiau â roddir. Gallwch gasglu eitemau o'r tŷ a dyfalu eu prisiau, neu eu trefnu o'r lleiaf i'r mwyaf costus



Pethau i feddwl amdanynt...

- Faint fyddech chi'n fodlon talu am bob eitem?
- Ydych chi'n meddwl fod pris yr eitemau yma yn wahanol i 20, 40, neu 50 mlynedd yn ol?

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 1, tudalennau 23 - 25.



Lefel B

Deunyddiau: Pecyn o gardiau (Pecyn Cymorth iCST), dominos (Pecyn Cymorth iCST) neu unrhyw gêm rhif arall sydd gennych (gwelwch restr isod).

Chwaraewch gemau rhif sy'n gofyn i chi ddefnyddio ac adnabod rhifau. Chwaraewch gyda'ch gilydd neu yn erbyn eich gilydd.

Awgrymiadau...

- Gemau cardiau e.g. Snap!, Pontoon
- Uwch neu is (dyfalwch os fydd y cerdyn nesaf yn y pecyn yn uwch neu is)
- Bingo
- Dominoes

Eich Syniadau

Sesiwn 10: GEMAU RHIF

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (5 munud).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (5 munud).

Prif Weithgaredd: Gemau Rhif (20 munud).



Lefel A

Deunyddiau: Pecyn o gardiau (Pecyn Cymorth iCST), dominos (Pecyn Cymorth iCST), neu unrhyw gêm rhif sydd gennych, pensil a phapur (opsiynol).

Meddyliwch am gemau sy'n gofyn i chi ddefnyddio ac adnabod rhifau. Chwaraewch gyda'ch gilydd neu yn erbyn eich gilydd.



Awgrymiadau...

- Ludo
- Connect 4
- Yahtzee
- Noughts and Crosses



Neu...

Dyfalwch faint o eitemau sydd mewn cynhwysydd e.e. siocledi mewn bocs, darnau arian mewn jar, cyfrwch i weld pwy oedd agosaf.

Lefel B

Deunyddiau: Dotiau a bylchau (Llyfr Gweithgaredd Rhan 1, tudalennau 26 - 27). Chwaraewch y gêm dotiau a bylchau a ddarparwyd

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 1, tudalennau 26 - 27.

Eich Syniadau

Sesiwn 11: GEMAU CWIS

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser **(5 munud)**.

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion **(5 munud)**.

Prif Weithgaredd: Cwisiau a Gemau **(20 munud)**.

Lefel A

Deunyddiau: Cwis Hen Gredoau (Llyfr Gweithgaredd Rhan 1, tudalennau 28 - 30).

Trafodwch yr hen gredoau ar y taflen weithgaredd.

Pethau i feddwl amdanynt...

- Ydych chi'n meddwl y gallai rhai o'r hen gredoau fod yn wir?
- Ydych wedi clywed y credoau hyn o'r blaen? Neu
- Ydych chi wedi adrodd rhai o'r gredoau yma i'ch teulu?
- Pam rydych chi'n credu bod hen gredoau'n bodoli?

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 1, tudalennau 28 - 30.

Lefel B

Deunyddiau: Cwis Gwybodaeth Gyffredinol (Llyfr Gweithgaredd Rhan 1, tudalennau 31 - 36), pensil, papur (opsynol).

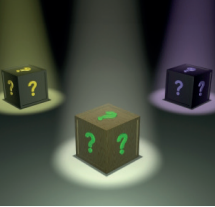
Ceisiwch ddyfalu'r atebion i' gwestiynau Cwis Gwybodaeth Cyffredinol. Os dymunwch, gallwch farcio'ch atebion ar darn o babur neu ar y daflen weithgaredd. **Peidiwch a poeni am eich sgôr, hwyl yw pwrpas y gweithgaredd!**

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 1, tudalennau 28, 31 - 36.

Eich Syniadau

Sesiwn 12: GEMAU CWIS

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser **(5 munud)**.

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion **(5 munud)**.

Prif Weithgaredd: Cwisiau a Gemau **(20 munud)**.

Lefel A

Deunyddiau: Pensil a phapur (opsynol), gemau bwrdd (opsynol). Chwaraewch gêm rmae'r ddau ohonoch yn ei fwynhau.

Awgrymiadau...

- Dyfalwch beth ydw i'n ei feimio, yn cael ei adnabod fel charades.
- Dyfalwch beth yw fy llun, yn cael ei adnabod fel Pictionary.
- Gemau bwrdd.

Lefel B

Deunyddiau: Cwis Cerddorol (Llyfr Gweithgaredd Rhan 1, tudalennau 37 - 40), pensil.

Llenwch y bylchau i gwblhau geiriau'r gan, a cheisiwch paru'r artistiaid gyda'u can.

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 1, tudalennau 37 - 40.

Awgrymiadau...

- Canwch y caneoun neu gwrandewch ar y record i helpu chi lenwi'r bylchau.
- Parwch yr artistiaid gyda teitl eu can neu meddyliwch am ganeuon eraill a rhyddhawyd ganddynt.
- Trafodwch y caneuon neu'r artistiaid ag unrhyw hoff atgofion sydd gennych ohonynt.

Eich Syniadau

Yr Sesiynau Nesaf

Mae'r sesiynau sydd yn dilyn hefyd yn cael eu cwblhau 3 gwaith yr wythnos. Mae strwythur pob sesiwn yn debyg i'r hyn â ddefnyddiwyd yn y 12 sesiwn cyntaf. Fel canllawiau, mi fydd cychwyn pob sesiwn yn rhestru themâu penodol y gweithgareddau â ddisgrifwyd ym mhob sesiwn.

Llongyfarchiadau! ar cwblhau Rhan 1 Sesiynau 1-12.

RHAN 2

Deunyddiau ar gyfer y rhan yma

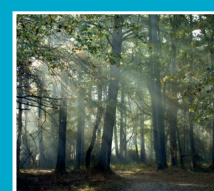
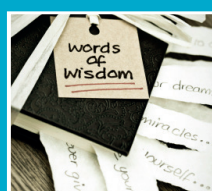
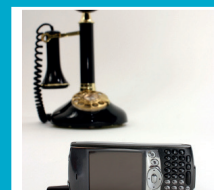
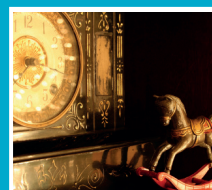
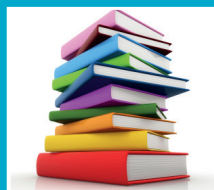
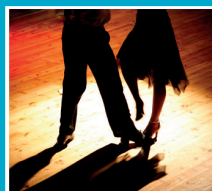
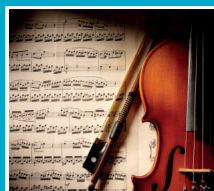
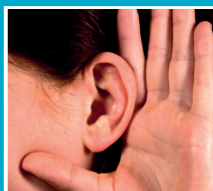
- Llyfr Gweithgaredd Rhan 2
- Eitemau Pecyn Cymorth iCST: CD 'Sound Effects', CD 'Styles of Music', set o boules
- Eitemau ychwanegol (opsiynol):
 - Pencil & phapur
 - Papur newydd, cylchgronau, neu papurau lleol
 - Amserydd
 - Chwaraewr CD
 - Gwrthrychau o'r tŷ

Rhan 2

Cynnwys



Sesiwn 13: Seiniau Rhan 1	30
Sesiwn 13: Seiniau Rhan 1	31
Sesiwn 15: Gemau Corfforol Rhan 1.....	32
Sesiwn 16: Gemau Corfforol Rhan 2	33
Sesiwn 17: Categoriadau Gwrthrychau Rhan 1.....	34
Sesiwn 18: Categoriadau Gwrthrychau Rhan 2	35
Sesiwn 19: Trysorau'r Cartref Rhan 1.....	36
Sesiwn 20: Trysorau'r Cartref Rhan 2	37
Sesiwn 21: Awgrymiadau Defnyddiol Rhan 1	38
Sesiwn 22: Awgrymiadau Defnyddiol Rhan 2	39
Sesiwn 23: Cardiau Meddwl Rhan 1.....	40
Sesiwn 24: Cardiau Meddwl Rhan 2	41



Sesiwn 13: SEINIAU

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser **(5 munud)**.

Trafodwch ddiwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion **(5 munud)**.

Prif Weithgaredd: Dyfalwch y sŵn **(20 munud)**.

Lefel A

Deunyddiau: Taflen gweithgaredd effeithiau sain (Llyfr Gweithgaredd Rhan 2, tudalennau 45-47).

Defnyddiwch y grid a ddarperir ar y daflen gweithgaredd i annog trafodaeth ynglyn â seiniau.

- Pethau i feddwl amdanynt**
- Pa seiniau sy'n ddymunol?
 - Pa seiniau sy'n annymunol?
 - Ym mhle byddwch yn disgwyl clywed y seiniau yma?

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 2 tudalennau 45 - 47.

Lefel B

Deunyddiau: CD 'Sound Effects' (Pecyn Cymorth iCST), taflen gweithgaredd effeithiau sain (Llyfr Gweithgaredd Rhan 2, tudalennau 45-47), pensil (opsiynol).

Gwrandewch ar y clipiau sain ar y CD 'Sound Effects' a cheisiwch baru'r seiniau gyda'r lluniau ar y daflen weithgaredd.

Pethau i feddwl amdanynt...

- Beth yw'r sŵn ag ym mhle byddwch yn disgwyl ei glywed?
- Ydi e'n sŵn dymunol neu annymunol?
- Ydi'r sŵn yn eich atogoffa o rhywbeth?

Os fyddwch am weithgaredd mwy heriol, ceisiwch ddyfalu'r seiniau heb ddefnyddio'r daflen weithgaredd.

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 2, tudalennau 45 - 47.

Eich Syniadau

Sesiwn 14: SEINIAUS

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Arddulliau Cerddoriaeth (**20 munud**).



Lefel A

Deunyddiau: CD 'Styles of Music' (Pecyn Cymorth iCST), pensil (opsynol).
Gwrandewch ar y clipiau cerddoriaeth ar y CD 'Styles of Music', a'u trafod.

Pethau i feddwl amdanynt...

- Beth yw eich barn am y cerddoriaeth a glywsoch?
- Ydi'r cerddoriaeth yn eich atogfa chi o rywbeth?
- Ym mhle buasech yn disgwyl clywed y gerddoriaeth?
- Ydych chi'n chwarae offeryn, neu wedi hoffi dysgu?
- Pa fathau o gerddoriaeth ydych chi'n hoffi?



Lefel B

Deunyddiau: CD 'Styles of Music' (Pecyn Cymorth iCST), taflen gweithgaredd Arddulliau Cerddoriaeth (Llyfr Gweithgaredd Rhan 2, tudalennau 48-49), pensil (opsynol).

Gwrandewch ar y clipiau cerddoriaeth ar y CD 'Styles of Music' a cheisiwch baru'r arddulliau cerddoriaeth sydd arni a'r rhai sydd wedi eu nodi ar y daflen gweithgaredd. Defnyddiwch y pynciau uchod i annog trafodaeth.

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 2, tudalennau 48 - 49.

Eich Syniadau

Sesiwn 15: GEMAU CORFFOROL

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddiwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Gemau Corfforol (**20 munud**).

Lefel A a Lefel B

Deunyddiau: Boules (Pecyn Cymorth iCST), unrhyw gêm neu offer chwaraeon sydd gennych yn y tŷ (opsiynol).

Chwaraewch gêm orfforol yn ystod y sesiwn. Gwelwch awgrymiadau isod.

Awgrymiadau...

- Pa mor hir allwch chi gadw'r balwn yn yr awyr?
- Gwnewch ali fowlio gyda poteli plastig neu eitemau eraill a gweld faint allwch chi eu bwrw i'r llawr gyda pêl.
- **Gêm daflu DIY:** Casglwch bêl (e.e. pêl ping pong) ag eitemau o amgylch y tŷ megis cwpanau, powlenni, sosbenni ayyb. i'w defnyddio fel 'goliau'. Rhowch yr eitemau mewn pellter rhesymol a gweld os allwch chi daflu'r pêl i mewn i'ch 'goliau'. Gall y weithgaredd yma gael ei gyflawni yn sefyll neu yn eistedd, yn ddibynnol ar allu corfforol eich perthynas.

Gwnewch yn siŵr fod gennych ddigon o le i wneud y gwaith corfforol o'ch dewis, a gofalwch fod yr ardal yn ddiogel i arbed unrhyw ddamweiniau.

Os nad ydych chi a'ch perthynas am wneud ymarfer corfforol, gallwch ddewis gweithgaredd blaenorol yr ydych chi wedi'i fwynhau.

Eich Syniadau

Sesiwn 16: GEMAU CORFFOROL

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (5 munud).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (5 munud).

Prif Weithgaredd: Gemau Corfforol (20 munud).

Lefel A a Lefel B

Deunyddiau: Boules (Pecyn Cymorth iCST), unrhyw gêm neu offer chwaraeon sydd gennych yn y tŷ e.e. Skittles (opsynol).

Parhewch gyda'r gemau corfforol ddechreuoch yn y sesiwn ddiwethaf, neu dewiswch gêm gorfforol arall i'w wneud:

Awgrymiadau...

- Ewch am dro o amgylch eich ardal neu barc cyfagos. Trafodwch beth sydd i'w weld, ei glywed a'i harogli.
- Ceisiwch ambell i ymarfer, neu ymestynnwch dan do. Gofalwch eich bod yn cynhesu ac oeri.
- Dawnsiwch i'ch hoff gân neu gerddoriaeth.
- Garddio ac edrych ar ôl planhigion dan do.
- Gwrando ar gerddoriaeth

Gwnewch yn siŵr fod gennych ddigon o le i wneud y gwaith corfforol o'ch dewis, a gofalwch fod yr ardal yn ddiogel i arbed unrhyw ddamweiniau.

Eich Syniadau

Sesiwn 17: CATEGOREIDDIO GWRTHRYCHAU

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (5 munud).

Trafodwch ddiwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (5 munud).

Prif Weithgaredd: Categorioidio Gwrthrychau (20 munud).



Lefel A

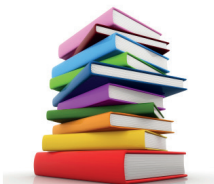
Deunyddiau: Pencil a phapur (opsiynol).

Meddylwch am gategorioidio a rhestrwch gryn gymaint o esiamplau a fedrwyd feddwl amdanynt ymhob categori. Er enghraifft, os ydych yn dewis y categori 'ffrwyth', yna rhestrwch afal, gellygen, oren, grawnwin ayyb.



Awgrymiadau...

- Pethau y dowch o hyd iddynt yn y gegin, ystafell ymolchi, gardd ayyb
- Gwledydd
- Enwau merched/bechgyn
- Lleoliadau adnabyddus
- Lliwiau
- Nofelau enwog



Lefel B

Deunyddiau: Pencil a phapur (opsiynol).

Gallwch wneud y gêm categorioidio yn fwy heriol wrth ddefnyddio amserydd. Faint o esiamplau medrwyd feddwl amdanynt o fewn yr amser penodol. Fedrwyd hefyd ddefnyddio categorioidio penodol, fel y rhai a nodir isod.

- Awgrymiadau...**
- Gwledydd yn cychwyn gyda'r llythyren 'A'
 - Lleoliadau adnabyddus yn Llundain
 - Bwydydd o'r Eidal

Eich Syniadau

Sesiwn 18: CATEGOREIDDIO GWRTHRYCHAU

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (5 munud).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (5 munud).

Prif Weithgaredd: Gêm 'un dyn bach ar ôl' (20 munud).



Lefel A

Deunyddiau: Cardiau 'un dyn bach ar ôl' (Llyfr Gweithgaredd Rhan 2, tudalennau 50 - 58), pensil (opsiynol).

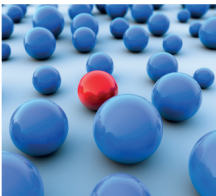
Dewiswch ambell i gerdyn 'un dyn bach ar ôl' a thrafodwch y lluniau sydd arnynt.

Pethau i feddwl amdanynt...

- Tebygrwydd neu wahaniaethau rhwng yr eitemau?
- Fedrwyd chi ddarganfod mwy nag un cyswllt rhwng yr eitemau?
- Pa lluniau sydd orau gennych?



Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 2, tudalennau 50 - 58.



Lefel B

Deunyddiau: Cardiau 'un dyn bach ar ôl' (Llyfr Gweithgaredd Rhan 2, tudalennau 50 - 58), pensil (opsiynol).

Trafodwch y lluniau a'r eitemau ar y cardiau a cheisiwch ganfod pa un sy'n wahanol i'r lleill ymhob categori. Rhowch gynnig ar y cardiau mwy heriol, fel y cardiau rhifau neu gysyniadau.

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 2, tudalennau 50 - 58.

Eich Syniadau

Sesiwn 19: TRYSORAU'R CARTREF

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (5 munud).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (5 munud).

Prif Weithgaredd: Trysorau'r cartref hen a newydd (20 munud).

Lefel A

Deunyddiau: Lluniau o wrthrychau hen a newydd (Llyfr Gweithgaredd Rhan 2, tudalennau 59 - 63) neu wrthrychau hen a newydd o'r cartref (e.e. CDs / recordiau, chwisg trydanol / chwisg llaw).

Cymharwch a thrafodwch lluniau'r gwrthrychau cartref gan ddefnyddio'r cwestiynau isod fel man cychwyn:

Pethau i feddwl amdanynt...

- Beth yw'r gwrthrychau?
- Beth yw'r nodweddion tebyg ac anhebyg?
- Pa un sydd orau gennych?
- Ydych chi erioed wedi perchen eitemau fel hyn?
- Pa un sy'n debygol o fod yn haws i'w ddefnyddio?
- Pa un fyddai'r mwyaf costus yn eich barn chi?

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 2, tudalennau 59 - 63.

Lefel B

Deunyddiau: Lluniau o wrthrychau hen a newydd y cartref (Llyfr Gweithgaredd Rhan 2, tudalennau 59 - 63).

Torrwch o amgloch y lluniau ar y daflen weithgaredd, gan baru'r hen wrthrychau gyda'r rhai modern.

Defnyddiwch y pynciau uchod i annog trafodaeth am y gwrthrychau unwaith rmaent wedi eu paru.

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 2, tudalennau 59 - 63.

Eich Syniadau

Sesiwn 20: TRYSORAU'R CARTREF

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (5 munud).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (5 munud).

Prif Weithgaredd: Trysorau'r Carterf (20 munud).



Lefel A

Deunyddiau: Gwrthrychau tŷ (e.g. ffôn, radio), pensil a phapur (opsiynol). Casglwch unrhyw wrthrychau tŷ, neu gwnewch restr. Trafodwch y cwestiynau isod fel man cychwyn neu ddefnyddiwch cwestiynau eich hun:

Pethau i feddwl amdanynt...

- Pa wrthrychau sydd â'r werth sentimental fwyaf?
- Gwerth pres fwyaf?
- Pa wrthrychau fyddai'n amhosib fyw hebddynt?
- Oedd gennyh chi rhai o'r gwrthrychau hyn pan oeddech yn blentyn? (e.e. mae teledu yn ddyfais gweddol newydd)
- Beth yw hanes pob gwrthrych?
- Ydi o'n eiddo i'w hetifeddu?
- Oes yna stori penodol ynglŷn â'r gwrthrych?
- Ydi'n bosib trefnu'r gwrthrychau ar raddfa pwysigrwydd?



Lefel B

Meddylwch am wrthrychau o gwmpas y cartref a cheisiwch ddisgrifio nhw. Gallwch hefyd feimio sut mae'r gwrthrychau yn cael eu defnyddio, a dyfalu beth yw pob gwrthrych o'r cliwiau rydych yn ei dderbyn. Er enghraifft, mi all teledu gael ei ddisgrifio fel 'rhywbeth sydd yn yr ystafell fyw', 'rhywbeth sydd yn adlonni'r teulu', 'rhywbeth gydag erial'.

Eich Syniadau

Sesiwn 21: AWGRYMIADAU DEFNYDDIOL

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (5 munud).

Trafodwch ddiwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (5 munud).

Prif Weithgaredd: Awgrymiadau Defnyddiol (20 munud).



Lefel A

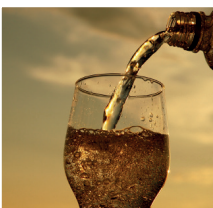
Deunyddiau: Taflen gweithgaredd 'Awgrymiadau Defnyddiol Y Cartref' (Llyfr Gweithgaredd Rhan 2, tudalennau 65 - 67), pensil (opsiynol).

Trafodwch broblemau'r cartref a sut i'w datrys.



Pethau i feddwl amdanynt...

- Ydych chi'n meddwl y byddai'r dulliau hyn o ddatrys problemau'n effeithiol?
- Ydych chi erioed wedi cael y problemau yma neu wedi rhoi tro ar rai o'r dulliau hyn o'u datrys?
- Ydych chi wedi ceisio datrys y problemau hyn gydag unrhyw ddulliau eich hun?
- Ydi'r ffordd mae pobl yn delio â phroblemau fel hyn wedi newid dros y blynyddoedd?
- Pam, neu pam ddim?



Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 2, tudalennau 65 - 67.

Lefel B

Deunyddiau: Taflen gweithgaredd Awgrymiadau Defnyddiol Y Cartref (Llyfr Gweithgaredd Rhan 2, tudalennau 65 - 67).

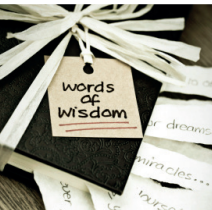
Torrwch o amgylch y dulliau o ddatrys problemau a phroblemau cartref â nodir, a'u cymysgu. Cydweddwch y dulliau o ddatrys problemau gyda'r cardiau problemau cartref. Defnyddiwch y pynciau uchod i annog trafodaeth yn ystod y gweithgaredd.

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 2, tudalennau 65 - 67.

Eich Syniadau

Sesiwn 22: AWGRYMIADAU DEFNYDDIOL

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Rhoi Cyngor (**20 munud**).

Deunyddiau: Pensil a phapur (opsynol).

Lefel A

Ceisiwch feddwl am ffyrdd i ddatrys problemau cyffredin, er enghraifft:

- Sut i cael noson dda o gwsg
- Ffyrdd i wneud ffrindiau newydd
- Sut i fwydo teulu ar gyllideb gyfyngedig
- Ffyrdd i ddiddanu babi

Lefel B

Pa gyngor y gallwch roi i'r bobl canlynol?

- Cwpl sydd newydd briodi
- Person sy'n cychwyn busnes
- Person sy'n teithio dramor
- Mam neu Dad newydd
- Person sy'n ceisio colli pwysau / byw yn iach
- Rhywun yn symud ty

Yw eich cyngor wedi'i seilio ar brofiadau eich hun neu brofiadau rhywun arall?

Eich Syniadau

Sesiwn 23: CARDIAU MEDDWL

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddiwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Cardiau Meddwl (**20 munud**).



Lefel A a Lefel B

Deunyddiau: Cardiau Meddwl (Llyfr Gweithgaredd Rhan 2, tudalennau 69 - 71).

Dewiswch rai o'r cwestiynau a phynciau a ddarperir yn y grid, a defnyddiwch nhw fel canllawiau i gychwyn ag annog trafodaeth. Ceisiwch feddwl yn greadigol a chael hwyl wrth feddwl am syniadau gwahanol gyda'ch gilydd. Ddylech adael digon o gwestiynau ar gyfer y sesiwn nesaf, sydd hefyd yn weithgaredd cardiau meddwl.



Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 2, tudalennau 69 - 71.



Eich Syniadau

Sesiwn 24: CARDIAU MEDDWL

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser **(5 munud)**.

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion **(5 munud)**.

Prif Weithgaredd: Cardiau Meddwl (20 munud).



Lefel A a Lefel B

Deunyddiau: Cardiau Meddwl (Llyfr Gweithgaredd Rhan 2, tudalennau 69 - 71).

Parhewch gyda'r gweithgaredd cardiau meddwl y cychwynnoch yn y sesiwn ddiwethaf. Dewiswch rai o gwestiynau o'r grid a thrafodwch eich syniadau amdanynt. Gallwch hefyd feddwl am rai 'gwestiynau meddwl' eich hun.



Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 2, tudalennau 69 - 71.



Eich Syniadau

Llongyfarchiadau! ar gwblhau Rhan 2 Sesiynau 13-24.

RHAN 3

Deunyddiau ar gyfer y rhan yma

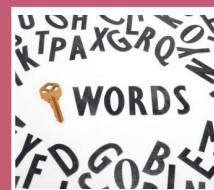
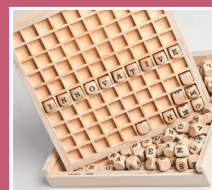
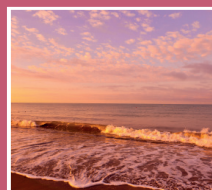
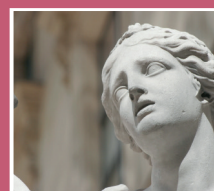
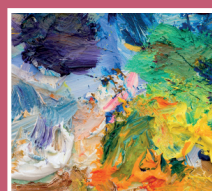
- Llyfr Gweithgaredd Rhan 3
- Eitemau ychwanegol (opsiynol):
 - Pencil & phapur
 - Papurau newydd, cylchgronau neu local papurau lleol
 - Amserydd

RHAN 3

Cynnwys



Sesiwn 25: Clipiau Gweledol Rhan 1	44
Sesiwn 26: Clipiau Gweledol Rhan 2	45
Sesiwn 27: Trafod Celf Rhan 1	46
Sesiwn 28: Trafod Celf Rhan 2	47
Sesiwn 29: Wynebau / Golygfeydd Rhan 1.....	48
Sesiwn 30: Wynebau / Golygfeydd Rhan2	49
Sesiwn 31: Gemau Geiriau Rhan 1	50
Sesiwn 32: Gemau Geiriau Rhan 2	51
Sesiwn 33: Sloganau Rhan 1	52
Sesiwn 34: Sloganau Rhan 2	53
Sesiwn 35: Geiriau Cysylltiedig Rhan 1.....	54
Sesiwn 36: Geiriau Cysylltiedig Rhan 2.....	55



Sesiwn 25: CLIPIAU GWELEDOL

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (5 munud).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (5 munud).

Prif Weithgaredd: Hysbysebion hen a newydd (20 munud).

Lefel A

Deunyddiau: Gweithgaredd Hysbysebion hen a newydd (Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 76 - 81), pensil a phapur (opsiynol).

Trafodwch yr hysbysebion hen a newydd.

Pethau i feddlw amdanynt...

- Pa fath o nwydd sy'n cael ei hysbysebu
- Pa hysbyseb sydd orau gennych ar gyfer pob nwydd a pham?
- Pa rannau o'r hysbyseb sy'n rhagori a pham?

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 76 - 81.

Lefel B

Deunyddiau: Gweithgaredd Hysbysebion hen a newydd (Llyfr Gweithgaredd Adran 3, tudalennau 76 - 81), pensil a phapur (opsiynol).

Trafodwch yr hysbysebion hen a newydd.

Pethau i feddlw amdanynt...

- Beth yw'r neges tu ôl i bob hysbyseb?
- Pa hysbyseb, yn eich barn chi, sydd fwyaf effeithiol ar gyfer pob nwydd? Pam?
- Fyddai unrhyw un o'r hysbysebion hyn yn dylanwadu ar eich barn am y nwyddau?

Neu... Defnyddiwch hysbysebion o glychgronau neu bapurau newydd a'u thrafod hwy gan ddefnyddio'r cwestiynau 'Pethau i feddlw amdanynt' fel man cychwyn.

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 76 - 81.

Eich Syniadau

Sesiwn 26: CLIPIAU GWELEDOL

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (5 munud).

Trafodwch ddiwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (5 munud).

Prif Weithgaredd: Gweithgaredd hysbysebion dadleuol (20 munud).

Lefel A

Deunyddiau: Taflen gweithgaredd hysbysebion dadleuol (Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 82 - 85).

Trafodwch yr hysbysebion dadleuol.

Pethau i feddwl amdanynt...

- Yn eich barn chi, beth sy'n cael ei hysbysebu?
- Sut ydych yn teimlo am yr hysbysebion a ddangosir?
- Ydi hysbysebu wedi newid dros y blynyddoedd? Os ydi, sut?

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 82 - 85.



Lefel B

Deunyddiau: Taflen gweithgaredd hysbysebion dadleuol (Llyfr Gweithgaredd Adran 3, tudalennau 82 - 85).

Trafodwch yr hysbysebion dadleuol. Isod mae enghreifftiau pwyntiau trafod..

Pethau i feddwl amdanynt...

- Beth yw'r neges tu ôl i bob hysbyseb?
- Ydych chi'n meddwl bod yr hysbyseb yn effeithiol?
- Beth yw eich barn am ddefnyddio syniadau neu luniau ysgytiol wrth hysbysebu?
- Beth, yn eich barn chi, sydd yn gwneud hysbyseb dda?

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 82 - 85.



Eich Syniadau

Sesiwn 27: TRAFOD CELF

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Gweithgaredd Peintio (**20 munud**).

Lefel A

Deunyddiau: Gweithgaredd Peintio (Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 86 - 89) neu ddeunyddiau celf eich hun (e.e. llyfrau hanes celf, cardiau post ayyb).

Trafodwch eich syniadau am luniau a gweithiau celf.

Pethau i feddwl amdanynt...

- Pa luniau ydych yn eu hoffi?
- Hoffech chi weld rhai ohonynt ar eich wal?
- Sut mae'r lluniau'n gwneud i chi deimlo?

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 86 - 89.

Lefel B

Deunyddiau: Gweithgaredd Peintio (Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 86 - 89) neu ddeunyddiau celf eich hun (e.e. llyfrau hanes celf, cardiau post ayyb)

Edrychwch ar y gweithiau celf enwog a thrafodwch eich meddyliau a syniadau amdanynt

Pethau i feddwl amdanynt...

- Fedrwyd chi adnabod unrhyw ardulliau celf benodol?
- Yn eich barn chi, yw'r arlunwyr a beintiodd y lluniau hyn yn dalentog?
- Ydych chi'n meddwl bod neges tu ôl i'r lluniau?

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 86 - 89.

Eich Syniadau

Sesiwn 28: TRAFOD CELF

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (5 munud).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (5 munud).

Prif Weithgaredd: Gwahanol ffurfiau ar gelf (20 munud)..

Lefel A

Deunyddiau: Gweithgaredd gwahanol ffurfiau ar gelf (Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 90 - 93). Trafodwch y gwahanol ffurfiau ar gelf a ddangosir a'u trafod wch gan ddefnyddio'r pwyntiau isod.

Pethau i feddwl amdanynt...

- Beth yw celf?
- Ydych chi'n meddwl bod yr holl enghreifftiau ar y daflen gweithgaredd yn ddarnau celf?
- Pa ddarnau ydych chi'n meddwl sydd fwyaf werthfawr?

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 90 - 93.

Lefel B

Deunyddiau: Gweithgaredd gwahanol ffurfiau ar gelf (Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 90 - 93). Isod mae awgrymiadau ar gyfer pynciau trafod celf.

Pethau i feddwl amdanynt...

- Ydych chi'n meddwl bod neges tu ôl i'r darnau celf yma?
- Yn eich barn chi, yw'r arlunwyr yn dalentog?

Neu...

Ceisiwch greu darn gelf eich hun. Gallwch...

Creu cerflun allan o glai modeli, neu creu collage gyda phapur lliw, ffotograffau neu lluniau o gylchgronau/catalog

Ceisiwch copio darn celf enwog (e.e. 'Blodau Haul' Van Gogh)

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 90 - 93.

Eich Syniadau

Sesiwn 29: WYNEBAU / GOLYGFYDD

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (5 munud).

Trafodwch ddiwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (5 munud).

Prif Weithgaredd: Wynebau (20 munud).

Lefel A a Lefel B

Deunyddiau: Taflen weithgaredd wynebau (Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 94 - 97), pensil a phapur (opsynol).

Trafodwch y wynebau ar y daflen weithgaredd gan ddefnyddio'r pwyntiau canlynol fel canllawiau:

Pethau i feddwl amdanynt...

- Pa un sy'n edrych yn wahanol a pham?
- Ydi'r wynebau'n gysylltiedig mewn unrhyw ffordd?
- Beth fedrwch chi ddweud am berson wrth edrych ar ei wyneb yn unig?
- Pa fath o gymeriad sydd gan bob person (e.e. cyfeillgar, cymdeithasgar ayyb).
- Beth yw'r nodweddion gorau / gwaethaf y wynebau?
- Oes rhai o'r wynebau'n sefyll allan i chi? Pam?
- Pe baech yn dewis un person fel ffrind, pa un fyddai hwnnw/honno a pham?
- Pwy yw'r mwyaf deiniadol a'r lleiaf deiniadol?

Gallwch hefyd ychwanegu lluniau wynebau o gylchgronau, papurau newydd cardiau post neu lyfrau.

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 94 - 97.

Eich Syniadau

Sesiwn 30: WYNEBAU / GOLYGFYDD

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (5 munud).

Trafodwch ddiwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (5 munud).

Prif Weithgaredd: Golygfeydd (20 munud).



Lefel A a Lefel B

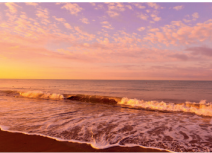
Deunyddiau: Gweithgaredd Golygfeydd (Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 98 - 102), a nifer o lluniau a ffotograffau eich hun (opsynol).

Archwiliwch a thrafodwch y golygfeydd. Mae croeso i chi ddefnyddio lluniau o gylchgronau neu lluniau eich hun.



Pethau i feddl amdanynt...

- Nodweddion tebyg ac annhebyg y golygfeydd.
- Pa olygfa sydd orau gennych a pham?
- Ydych chi erioed wedi ymweld a lleoedd fel y rhain?
- Fyddech chi'n hoffi ymweld a rhai o'r lleoedd hyn?
- Pa lefydd sy'n edrych yn egsotig?
- Pa lefydd sy'n edrych yn agos i gartref?
- Sut fydddech chi'n disgwyl treulio'ch amser pe baech yn ymweld â'r lle yn y darlun?
- Fyddech chi angen mynd a rhywbeth penodol gyda chi?



Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 98 - 102.

Eich Syniadau

Sesiwn 31: GEMAU GEIRIAU

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (5 munud).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (5 munud).

Prif Weithgaredd: Gemau geiriau (20 munud).



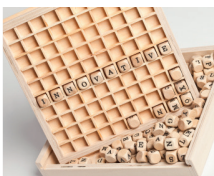
Lefel A

Deunyddiau: Taflen weithgaredd Gêm Geiriau Diarhebion (Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 103 - 104), pensil, papur, gemau bwrdd (opsynol).

Awgrymiadau...

- **Gêm geiriau diarhebion:** Cwblhewch y diarhebion.

- **Hangman:** Meddylwch am air, ffilm, neu gan a dyfalwch y geiriau coll. Mae llythrennau anghywir yn cyfrannu tuag at y llun hangman.



Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 103 - 104.

Lefel B

Deunyddiau: Gêm grid llythrennau cymysg (Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 103 - 105), pensil, papur (opsynol).

Awgrymiadau...

- **Gêm grid llythrennau cymysg:** Chwiliwch a rhestrwch cymaint o eiriau a phosib ymysg y cymysgedd o lythrennau yn y grid.

- **Gêm geiriau-o-fewn-gair:** Meddylwch am air hir gyda llawer o lythrennau (e.e. eliffantod) a cheisiwch wneud geiriau byr allan o'r gair hir.
- **Gêm Rhagddodiaid:** Meddylwch am gymaint a phosib o eiriau sy'n cychwyn gyda rhagddodiaid cyffredin fel CYD-, CYN-, RHAG-, DI- ayyb.

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 103 - 105.

Eich Syniadau

Sesiwn 32: GEMAU GEIRIAU

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (5 munud).

Trafodwch ddiwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (5 munud).

Prif Weithgaredd: Gêmau geiriau (20 munud).

Lefel A

Deunyddiau: Pensil, papur (opsiynol) posau geiriau o gylchgronau neu bapurau newydd (opsiynol).

- Adroddwch y wyddor gan baru gair i bob lythyren (e.e. A- afal, B- bowlen, C- car).
- Rhigymau: meddyliwch am eiriau sydd yn rhigymu gyda'r canlynol: PEL, TIN, MOCHYN, BARN, NOETH, SEBON.
- Cwblhewch gêm geiriau o'r papur newydd gyda'ch gilydd (e.e. croesair, chwilair)

Lefel B

Deunyddiau: Chwilair (Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 106 - 107), pensil, papur (opsiynol).

- **Chwilair:** Rhowch gynnig ar y chwilair 'Gyrfa' â ddarparwyd.
- **Tabŵ:** meddyliwch am air i'ch partner ddyfalu, a chesiwch ei ddisgrifio heb ddefnyddio'r gair ei hun. Enghraifft: Os mai 'chi' yw'r gair, gallwch ddweud 'anifail', 'pedair coes' ayyb. Gall y ddau ohonoch ysgrifennu syniadau am eiriau ar bapur a'u dewis allan o het.
- **Cyfystyron:** meddyliwch am eiriau gyda'r un ysytr â'r canlynol: HAPUS, TRIST, CLYFAR, HARDD, MAWR, BYCHAN.

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 106 - 107.

Eich Syniadau

Sesiwn 33: SLOGANAU

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (5 munud).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (5 munud).

Prif Weithgaredd: Sloganau (20 munud).



Lefel A

Deunyddiau: Gweithgaredd sloganau nwyddau (Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 108 - 109).

Trafodwch y sloganau, a dewis y slogan sydd fwyaf addas i bob nwydd. Isod, mae ambell i syniad am drafodaeth:

Pethau i feddwl amdanynt...

- Pa slogan sydd orau gennych?
- Fedrwc chi feddwl am unrhyw sloganau eraill?
- Yw sloganau yn helpu ni i gofio'r nwyddau? Neu yn ein hannog i brynu?
- Ydych chi erioed wedi prynu nwydd oherwydd eich bod wedi gwyllo hysbyseb?



Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 108 - 109.



Lefel B

Deunyddiau: Gweithgaredd paru sloganau (Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 110 - 111).

Ceisiwch ddyfalu i ba nwyddau mae'r sloganau'n perthyn. Trafodwch rhai o'r pynciau a rhoddir uchod.

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 110 - 111

Eich Syniadau

Sesiwn 34: SLOGANAU

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser **(5 munud)**.

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion **(5 munud)**.

Prif Weithgaredd: Sloganau a logos **(20 munud)**.



Lefel A a Lefel B

Deunyddiau: Gweithgaredd paru logos a brandiau (Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 112 - 114), pensil (opsynol).

Cydweddwch y logo â'r brand cysylltiedig a thrafodwch y logos

Things to think about...

- Ydych chi'n meddwl bod y logo yn cynrychioli'r brand yn dda?
- Ydych chi'n meddwl bod cael brand adnabyddadwy yn bwysig i gwmnïau?
- Pa logo sydd orau gennych a pham?



Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 112 - 114.

Eich Syniadau

Sesiwn 35: GEIRIAU CYSYLLTIEDIG

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Geiriau Cysylltiedig (**20 munud**).

Lefel A

Deunyddiau: Gweithgaredd paru geiriau cysylltiedig (Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 115 - 116), pensil a phapur (opsiynol).

Meddyllich am eiriau sy'n gysylltiedig â'r geiriau ar y daflen gweithgaredd.

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 115-116.

Things to think about...

- Medrwch chi feddwl am fwy nag un ateb?
- Medrwch chi feddwl am barau eich hun?
- Medrwch chi ddychmygu un hanner o'r pâr heb y llall?

Lefel B

Deunyddiau: Pensil, papur (opsiynol), amserydd (opsiynol).

Meddyliwch am bwnc fel 'Glan Môr', 'Nadolig', neu 'Ar y Fferm'. Rhestrwch gymaint o eiriau fedrwch chi feddwl amdanynt sy'n gysylltiedig â'r pwnc.

Beth am ddefnyddio amserydd i wneud y gêm yn fwy heriol?

Eich Syniadau

Sesiwn 36: GEIRIAU CYSYLLTIEDIG

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Diarhebion (**20 munud**).

Lefel A

Deunyddiau: Gweithgaredd paru diarhebion (Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 117 - 118), pensil.

Cwblhewch y diarhebion cyfarwydd

Awgrymiadau...

- Trafodwch ystyr y diarhebion
- Ydych chi'n meddwl bod unrhyw wirionedd yn perthyn i ddiarhebion?
- Ydych chi erioed wedi bod mewn sefyllfa ble roedd rhai o'r diarhebion hyn yn berthnasol i chi?

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 117 – 118.

Lefel B

Deunyddiau: Croesair Diarhebion (Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 117 - 119), pensil. Rhowch gynnig ar ddatrys y croesair diarhebion.

Awgrymiadau...

- Trafodwch ystyr y diarhebion
- Oedd adegau yn eich bywyd pan oedd y diarhebion hyn yn berthnasol i chi? Rhowch gynnig ar weithgaredd paru diarhebion a ddarparwyd ar gyfer Lefel A (Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 117 – 118).

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 3, tudalennau 117 - 119.

Eich Syniadau

Llongyfarchiadau! rydych wedi cwblhau rhan 3 Sesiynau 25-36.

RHAN 4

Deunyddiau ar gyfer y rhan yma

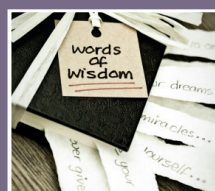
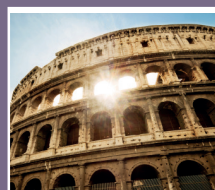
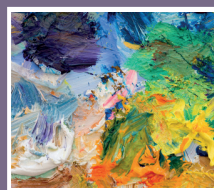
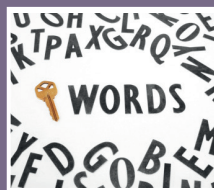
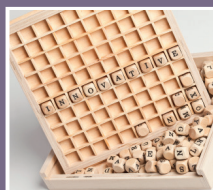
- Llyfr Gweithgaredd Rhan 4
- Eitemau Pecyn Cymorth iCST: Map o'r Byd, Map D.U
- Eitemau eraill (opsiynol):
 - Pencil & phapur
 - Mapiau lleol neu lluniau ardaloedd lleol
 - Sticeri tab (er mwyn adnabod llefydd o ddiddordeb ar y mapiau)
 - Arian - modern, hen neu arian tramor
 - Lluniau o nwyddau o gylchgronau neu gatalog
 - Llyfrau posau, posau o bapurau newydd neu gylchgronau

RHAN 4

Cynnwys



Sesiwn 37: Cyfeiriannu Rhan 1.....	58
Sesiwn 38: Cyfeiriannu Rhan 2	59
Sesiwn 39: Defnyddio Arian Rhan 1.....	60
Sesiwn 40: Defnyddio Arian Rhan 2	61
Sesiwn 41: Gemau Geiriau Rhan 1.....	62
Sesiwn 42: Gemau Geiriau Rhan 2.....	63
Sesiwn 43: Trafod Celf Rhan 1	64
Sesiwn 44: Trafod Celf Rhan 2.....	65
Sesiwn 45: Fy Mywyd (Galwedigaethau) Rhan 1	66
Sesiwn 46: Fy Mywyd (Galwedigaethau) Rhan 2	67
Sesiwn 47: Awgrymiadau Defnyddiol Rhan 1.....	68
Sesiwn 48: Awgrymiadau Defnyddiol Rhan 2.....	69



Sesiwn 37: CYFEIRIANNU

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Teithio a llefydd o ddiddordeb (**20 munud**).

Lefel A a Lefel B

Deunyddiau: Map o'r Byd (Pecyn Cymorth iCST), Map DU (Pecyn Cymorth iCST), sticeri neu binnau (opsiynol), pensil, papur (opsiynol).

Trafodwch deithio a llefydd o ddiddordeb gan ddefnyddio'r mapiau a ddarparwyd, mapiau lleol, lluniau o gylchgronau neu lyfrau teithio, neu ffotograffau gwyliau eich hun.

Pethau i feddwl amdanynt...

- Ble cawsoch eich geni
- Llefydd rydych wedi ymweld
- Llefydd rydych chi wedi byw
- Llefydd mae eich perthnasau neu gyndadau wedi byw
- Llefydd buasech yn hoffi ymweld a pham

Os ydych yn defnyddio mapiau, ystyriwch defnyddio pinnau neu sticeri i nodi'r llefydd yma

Eich Syniadau

Sesiwn 38: CYFEIRIANNU

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Yr ardal leol (**20 munud**).

Lefel A a Lefel B

Deunyddiau: Mapiau neu lluniau o'r ardal leol (opsiynol), pensil, papur, sticeri (opsiynol).

Os oes gennych fapiau lleol...

- Lleolwch a marciwch lefydd o ddiddordeb i chi (e.e. eich cartref, parc lleol)
- Nodwch lefydd o ddiddordeb ar y map (e.e. llyfrgell lleol, swyddfa'r post)
- Trafodwch sut mae eich ardal leol wedi newid dros y blynyddoedd
- Ble byddwch yn mynd yn eich ardal lleol i...

- Brynu bwyd neu ddillad
- Gyrru parseli
- Mynd allan am bryd o fwyd
- Dal bws neu drên

NEU...

Tynnwch lun map eich tref neu stryd leol...

- Lleolwch a marciwch lefydd o ddiddordeb ar y map
- Cynlluniwch lwybr o un lle i'r llall a meddyliwch am be wnewch chi basio ar y ffordd. Oes yna unrhyw lwybr arall neu gludiant y buasech yn medru defnyddio?

Eich Syniadau

Sesiwn 39: DEFNYDDIO ARIAN

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Cymharu prisiau a thalu am bethau (**20 munud**).

Lefel A

Deunyddiau: Eitemau cartref pob dydd (h.y. bara, llefrith, past dannedd) neu lluniau o nwyddau pob dydd (catalog, cylchgronau).

Casgwch eitemau cartref gyda'i gilydd (neu luniau o gatalog/cylchgrawn). Defnyddiwch y cwestiynau canlynol i annog trafodaeth am gost yr eitemau. Gallwch ysgrifennu amcangyfrif o gost pob eitem ar ddarn o bapur a cheisiwch baru'r gyda phob eitem. Mae hwn yn weithgaredd da i wneud ar ôl siopa, gan ddefnyddio talebion o nwyddau rydych wedi prynu'n ddiweddar.



- Pethau i feddwl amdanynt...**
- Beth yw cost pob eitem?
 - Fedrwch chi drefnu'r eitemau o'r mwyaf i'r lleiaf costus?
 - Yw cost eitemau ddydd i ddydd wedi newid llawer dros y blynyddoedd? Os ydi, pam?

Lefel B

Deunyddiau: Taflen weithgaredd 'Fe wna i dalu gyda'm...' (Llyfr Gweithgaredd Rhan 4, tudalennau 127 - 128), pensil. Trafodwch pa ffordd o dalu y byddwch yn ei dewis i dalu am yr eitemau ar y daflen weithgaredd.



- Pethau i feddwl amdanynt...**
- Beth yw cost pob eitem?
 - Fydd mwy nag un o'r dulliau talu hyn yn bethnasol?
 - Faint fyddech chi'n barod i dalu am bob eitem?

Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 4, tudalennau 127 - 128.

Eich Syniadau

Sesiwn 40: DEFNYDDIO ARIAN

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Arian tramor a defnyddio arian ar wyliau (20 munud).

Lefel A

Deunyddiau: Pensil a phapur (opsiynol), unrhyw arian sydd gennych h.y. arian papur/ arian tramor, hen neu fodern (opsiynol), gweithgaredd arian tramor (Llyfr Gweithgaredd Rhan 4, tudalennau 129 - 131).

Trafodwch wahanol fathau o arian fel arian tramor, hen arian Prydeinig e.e. punnoedd, sylltau, a cheiniogau. Isod, mae rhai syniadau ar gyfer eich trafodaeth:

Pethau i feddl amdanynt...

- Fyddwch chi'n defnyddio arian tramor o gwbl? Pa more hawdd yw ei ddefnyddio?
- Sut byddwch yn cadw'ch arian yn ddiogel pan ar eich gwyliau? (DU neu tramor)
- Fyddwch chi'n clustnodi arian at wahanol bethau? (e.e. arian i brynu swfenirs, triplau allan, prydau bwyd)
- Dylai pob gwlad cael yr un arian?

Os oes gennych arian tramor, cymharwch a chyferbynnwch y gwahanol fathau.

Trafodwch o ba wlad mae'r arian, a pha mor hawdd yw ei ddefnyddio ayyb.

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 4, tudalennau 129 - 131.

Lefel B

Deunyddiau: Gweithgaredd arian tramor (Llyfr Gweithgaredd Rhan 4, tudalennau 129 - 131). Trafodwch yr arian â ddangosir ar y daflen weithgaredd.

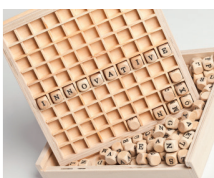
Pethau i feddl amdanynt...

- Ym wlad rydych chi'n meddwl mae'r arian a welir ar y daflen weithgaredd yn cael eu defnyddio? Oes unrhyw gliwiau ar yr arian papur a'r darnau arian i'ch helpu i ddyfalu ble maent yn cael eu defnyddio?

Eich Syniadau

Sesiwn 41: GEMAU GEIRIAU

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Gemau Geiriau (**20 munud**).

Lefel A

Deunyddiau: Gemau geiriau (o gylchgronau, llyfrau posau ayyb.), pensil, papur, gemau bwrdd yn defnyddio geiriau (opsiynol).

Isod mae rhai awgrymiadau ar gyfer gemau geiriau:

- **Hangman:** Meddylwch am air, ffilm, teitl can neu berson enwog a thynnwch lun nifer o linellau yn dynodi pob llythyren y gair / enw a dyfalwch y geiriau coll. Mae llythrennau anghywir yn cyfrannu tuag at y llun hangman.
- Cwblhewch gêm geiriau o'r papur newydd gyda'ch gilydd (e.e. croesair, chwilair)
- **Tabŵ:** Meddylwch am air i'ch partner ddyfalu, a cesiwch ei ddisgrifio heb ddefnyddio'r gair ei hun. Enghraifft: Os mai 'ci' yw'r gair, gallwch chi ddweud 'anifail', 'pedair coes' ayyb.
- **Gêm geiriau-o-fewn-gair:** Meddylwch am air hir gyda llawer o lythrennau (e.e. eliffantod) a cheisiwch wneud geiriau byr allan o'r gair hir.

Lefel B

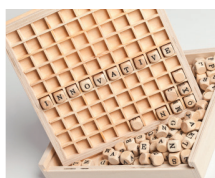
Deunyddiau: Gemau geiriau (o gylchgronau, llyfrau posau ayyb.), pensil, papur, gemau bwrdd yn defnyddio geiriau (opsiynol).

- Cwblhewch gêm geiriau o'r papur newydd gyda'ch gilydd (e.e. croesair, chwilair)
- **Gêm geiriau-o-fewn-gair:** Meddylwch am air hir gyda llawer o lythrennau (e.e. eliffantod) a cheisiwch gwneud geiriau byr allan o'r gair hir.
- **Gêm Rhagddodiaid:** Meddylwch am gymaint a phosib o eiriau sy'n cychwyn gyda rhagddodiaid cyffredin fel PRE-, CON-, PRO-, IN- ayyb.
- **Scrabble Cymraeg neu gêmau bwrdd eraill sydd gennych.**

Eich Syniadau

Sesiwn 42: GEMAU GEIRIAU

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Gêmau Geiriau (**20 munud**).

Lefel A

Deunyddiau: Gemau geiriau (o gylchgronau, llyfrau posau ayyb.), pensil, papur, gemau bwrdd yn defnyddio geiriau (opsiynol).

Isod mae rhai awgrymiadau ar gyfer gemau geiriau:

- **Hangman:** Meddylwch am air, ffilm, teitl can neu berson enwog a thynnwch lun nifer o linellau yn dynodi pob llythyren y gair / enw a dyfalwch y geiriau coll. Mae llythrennau anghywir yn cyfrannu tuag at y llun hangman.
- Cwblhewch gêm geiriau o'r papur newydd gyda'ch gilydd (e.e. croesair, chwilair)
- **Tabŵ:** meddylwch am air i'ch partner ddyfalu, a chesiwch ei ddisgrifio heb ddefnyddio'r gair ei hun. Enghraifft: Os mai 'ci' yw'r gair, gallwch chi ddweud 'anifail', 'pedair coes' ayyb.
- **Gêm geiriau-o-fewn-gair:** Meddylwch am air hir gyda llawer o lythrennau (e.e. eliffantod) a ceisiwch gwneud geiriau byr allan o'r gair hir.

Lefel B

Deunyddiau: Gemau geiriau (o gylchgronau, llyfrau posau ayyb.), pensil, papur, gemau bwrdd yn defnyddio eiriau (opsiynol).

- Cwblhewch gêm geiriau o'r papur newydd gyda'ch gilydd
- **Gêm geiriau-o-fewn-gair:** Meddylwch am air hir gyda llawer o lythrennau (e.e. eliffantod) a ceisiwch gwneud geiriau byr allan o'r gair hir.
- **Gêm Rhagddodiaid:** Meddylwch am gymaint a phosib o eiriau sy'n cychwyn gyda rhagddodiaid cyffredin fel CYN-, COYD-, RHAG-, DI- ayyb.
- **Scrabble yn Gymraeg neu gemau bwrdd eraill sydd gennych.**

Eich Syniadau

Sesiwn 43: TRAFOD CELF

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Hunanbortreadau (**20 munud**).



Lefel A

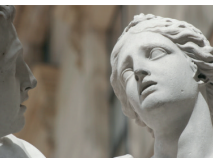
Deunyddiau: Gweithgaredd hunanbortreadau (Llyfr Gweithgaredd Rhan 4, tudalennau 132 - 145), pensil a phapur (opsynol), siswrn (opsynol).

Trafodwch eich syniadau am yr hunanbortreadau:



Pethau i feddwl amdanynt...

- Beth fydddech chi'n ei ystyried fel hunanbortread? E.e. llun wedi ei beintio, ffotograff ayyb
- Pam ydych chi'n meddwl bod arlunwyr yn creu hunanbortreadau?
- Oes unrhyw bortread yn sefyll allan yn eich barn chi? Pam?



Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 4, tudalennau 132 - 145.

Lefel B

Deunyddiau: Gweithgaredd hunanbortreadau (Llyfr Gweithgaredd Rhan 4, tudalennau 132 - 145), pensil a phapur (opsynol), siswrn (opsynol).

Torwch o amgylch y lluniau o'r hunanbortreadau, eu cymysgu a cheisio'u paru ag arlunydd.

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 4, tudalennau 132 - 145.

Eich Syniadau

Sesiwn 44: TRAFOD CELF

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser **(5 munud)**.

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion **(5 munud)**.

Prif Weithgaredd: Pensaerniaeth **(20 munud)**.

Lefel A

Deunyddiau: Gweithgaredd pensaerniaeth (Llyfr Gweithgaredd Rhan 4, tudalennau 147-151), pensil a phapur (opsiynol).

Trafodwch eich meddyliau am yr adeiladau.

Pethau i feddwl amdanynt...

- Ydych chi'n meddwl y gall adeilad fod yn ffurff o gelf?
- Ydych chi'n meddwl bod unrhyw rai o'r adeiladau yn hardd?
- Pa rai o'r adeiladau sy'n hen, yn eich barn chi, a pha rai sy'n fodern?

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 4, tudalennau 147-151.

Lefel B

Deunyddiau: Gweithgaredd pensaerniaeth (Llyfr Gweithgaredd Rhan 4, tudalennau 147-151), pensil a phapur (opsiynol).

Trafodwch eich syniadau am yr adeiladau. Ym mha rai o'r categorïau canlynol y byddech chi'n gosod pob adeilad?

- Adeilad Swyddfa
- Tŷ
- Gwesty
- Atyniad i ymwelwyr
- Adeilad mawr yn cynnwys tai, swyddfeydd a siopau
- Man i gynnal cyngherddau

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 4, tudalennau 147-151.

Eich Syniadau

Sesiwn 45: FY MYWYD (Galwedigaethau)

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddiwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Galwedigaethau (**20 munud**).

Lefel A

Deunyddiau: Gweithgaredd galwedigaethau (Llyfr Gweithgaredd Rhan 4, tudalennau 152 - 154), pensil (opsynol). Enwch y galwedigaethau a ddangosir ar y daflen weithgaredd.

Pethau i feddwl amdanynt..

- Sut wnaethoch chi ddyfalu beth oedd yr alwedigaeth?
- Oes rhai o'r alwedigaethau hyn yn debyg i'ch galwedigaeth chi?
- Pe bai rhaid i chi weithio yn un o'r galwedigaethau hyn, pa un fydddech chi'n ei d dewis a pham?

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 4, tudalennau 152 - 154.

Lefel B

Deunyddiau: Gweithgaredd galwedigaethau (Llyfr Gweithgaredd Rhan 4, tudalennau 152 - 154), pensil (opsynol).

Enwch yr alwedigaethau a ddangosir ar y daflen weithgaredd. Trafodwch y pynciau canlynol fel rhan o'r weithgaredd:

Pethau i feddwl amdanynt...

- Ydych chi'n credu bod dynion a merched yn cael eu hystried yn gyfartal yn y gweithle? Pam, neu pam ddim?
- Oes rhai o'r galwedigaethau hyn yn debyg i'ch galwedigaeth chi?
- Ydych chi'n credu dylai dynion cael eu talu'n fwy na merched?

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 4, tudalennau 152 - 154.



Eich Syniadau

Sesiwn 46: FY MYWYD (Galwedigaethau)

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Offer y masnach (**20 munud**).



Lefel A a Lefel B

Deunyddiau: Gweithgaredd 'Beth sydd angen ei wneud i fod yn...?' (Llyfr Gweithgaredd Rhan 4, tudalennau 155 - 157), pensil (opsiynol).

Gan ddefnyddio'r daflen weithgaredd, rhestrwch unrhyw eitemau y byddai'r gweithwyr proffesiynol eu hangen, o bosib, wrth eu gwaith, ynghyd ag unrhyw nodweddion personoliaeth y byddent eu hangen i wneud y gwaith yn dda.



Pethau i feddwl amdanynt...

- Pa offer arall fyddai'r bobl hyn yn eu defnyddio wrth eu gwaith?
- Pa offer oeddech chi'n eu defnyddio yn eich proffesiwn?
- Fedrwyd chi ddangos i ni, drwy feimio, sut y byddech yn defnyddio'r gwahanol offer wrth eich gwaith?



Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 4, tudalennau 155 - 157.

Eich Syniadau

Sesiwn 47: AWGRYMIADAU DEFNYDDIOL

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Byw bywyd iach (**20 munud**).

Lefel A a Lefel B

Deunyddiau: Gweithgaredd awgrymiadau am sut i fyw bywyd iach (Llyfr Gweithgaredd Rhan 4, tudalennau 158 - 159), pensil a phapur (opsynol).

Trafodwch byw bywyd iach. Efallai y byddech eisiau cwblhau'r daflen weithgaredd 'Awgrymiadau am sut i fyw bywyd iach' i helpu'ch trafodaeth.



Pethau i feddwl amdanynt...

- Beth ydych chi'n ei hystyried fel byw bywyd iach?
- Ydi hi'n bwysig i chi fyw bywyd iach?
- Oes gennych chi unrhyw awgrymiadau ar sut i fyw bywyd iach?
- Ydych chi'n meddwl bod byw bywyd iach yn gostus?
- Ydych chi'n meddwl y gall cymdeithas helpu pobl i fyw bywyd iach?

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 4, tudalennau 158 - 159.



Eich Syniadau

Sesiwn 48: AWGRYMIADAU DEFNYDDIOL

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser **(5 munud)**.

Trafodwch ddiwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion **(5 munud)**.

Prif weithgaredd: Trafodaeth byw bywyd iach **(20 munud)**.

Lefel A a Lefel B

Deunyddiau: Pencil a phapur (opsiynol).

Beth yw eich barn am y materion cyfoes canlynol sy'n perthyn i fyw bywyd iach?

- Gordewdra plentyndod
- Ysmygu mewn llefydd cyhoeddus
- Yfed yn ormodol
- Dilyn diet
- Defnyddio cyffuriau

Pethau i feddl amdanynt...

- Beth yw effaith y materion yma i bobl a chymdeithas?
- Beth yw'r atebion posib i'r problemau yma a phwy ddylai cymryd cyfrifoldeb dros eu darpariaeth?
- Oes gennych chi brofiadau personol yn perthyn i'r agweddau yma o fyw bywyd iach?
- Ydi'r materion yma yn rhai newydd neu hen i'n cymdeithas?

Efallai y byddech eisiau cynnwys unrhyw luniau neu erthyglau newyddion yn eich trafodaeth

Eich Syniadau

Llongyfarchiadau! rydych wedi cwblhau Rhan 4 Sesiynau 37-48.

RHAN 5

Deunyddiau ar gyfer y rhan yma

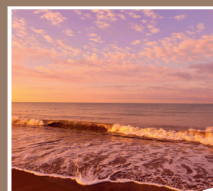
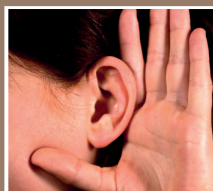
- Llyfr Gweithgaredd Rhan 5
- Eitemau Pecyn Cymorth iCST: CD Seiniau Offerynnau Cerddorol, boules
- Eitemau arall (opsiynol):
 - Pencil & papur
 - Amserydd
 - Balw̄ns, poteli plastig
 - Offer gemau corfforol (h.y. pytiwr golff, pêl, set badminton)
 - Offerynnau cerdd
 - Cynhwysion ar gyfer rysáit
 - Papurau newydd, atodiadau, cylchgronau

RHAN 5

Cynnwys



Sesiwn 49: Gemau Corfforol Rhan 1.....	72
Sesiwn 50: Gemau Corfforol Rhan 2	73
Sesiwn 51: Seiniau Rhan 1	74
Sesiwn 52: Seiniau Rhan 2	75
Sesiwn 53: Plentyndod Rhan 1.....	76
Sesiwn 54: Plentyndod Rhan 2	77
Sesiwn 55: Bwyd Rhan 1.....	78
Sesiwn 56: Bwyd Rhan 2.....	79
Sesiwn 57: Materion Cyfoes Rhan 1.....	80
Sesiwn 58: Materion Cyfoes Rhan 2.....	81
Sesiwn 59: Wynebau / Golygfeydd Rhan 1.....	82
Session 60: Wynebau / Golygfeydd Rhan 2.....	83



Sesiwn 49: GEMAU CORFFOROL

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddiwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Gemau Corfforol (**20 munud**).

Lefel A

Deunyddiau: Boules (Pecyn Cymorth iCST), gem neu offer chwaraeon sydd gennych o gwmpas y tŷ (opsiynol).

Chwaraewch gêm corfforol neu gwnewch weithgaredd corfforol o'ch dewis chi yn ystod y sesiwn.

Mae rhai awgrymiadau o weithgareddau wedi eu ddarparu isod.

Syniadau ar gyfer gemau corfforol...

- Pa mor hir allwch chi gadw'r balwn yn yr awyr.
- Gwnewch ali fowlio gyda poteli plastig neu eitemau eraill a pêl, a gweld faint allwch chi eu bwrw i'r llawr.
- Chwaraewch gemau corfforol gyda gwrthrychau sydd gennych yn y tŷ e.e. boules, pytiwr golff, croce a.y.y.b.
- **Gêm daflu DIY:** Casglwch eitemau o amgylch y tŷ megis cwpanau, powlenni, sosbenni ayyb. i'w defnyddio fel 'goliau', a pêl (e.e. pêl ping pong). Rhowch yr eitemau mewn pellter rhesymol a gweld os allwch chi daflu'r pêl i mewn i'ch 'goliau'.

Lefel B

Deunyddiau: Boules (Pecyn Cymorth iCST), gemau neu offer chwaraeon, pensil a phapur (opsiynol). Gallwch gwneud yr gweithgareddau a awgrymwyd yn Lefel A yn fwy heriol wrth:

- Amrywio pellter y targedau, neu amrywio maint y targedau
- Recordio a cyfrif y sgôr

[Gwnewch yn siwr fod gennych ddigon o le i wneud y gwaith corfforol o'ch dewis, a gofalwch fod yr ardal yn ddiogel i arbed unrhyw ddamweiniau.](#)

Os nad ydych chi na'ch perthynas, am wneud ymarfer corfforol, gallwch ddewis gweithgaredd blaenorol yr ydych chi wedi'i fwynhau.

Eich Syniadau

Sesiwn: 50: GEMAU CORFFOROL

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser **(5 munud)**.

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion **(5 munud)**.

Prif Weithgaredd: Gemau Corfforol **(20 munud)**.

Lefel A a Lefel B

Deunyddiau: Boules (Pecyn Cymorth iCST), unrhyw gem neu offer chwaraeon sydd gennych o gwmpas y tŷ (opsiynol).

Parhewch gyda'r gemau corfforol ddechreuoch yn y sesiwn diwethaf, neu dewiswch gêm corfforol arall:

Syniadau ar gyfer gemau corfforol...

- Ewch am dro o amgylch eich ardal neu barc cyfagos. Trafodwch beth sydd i'w weld, ei glywed a'i harogli.
- Ceisiwch ambell i ymarfer neu ymestynnwch dan do. Gofalwch eich bod yn cynhesu ac oeri.
- Dawnsiwch i'ch hoff gan.
- Garddio ac edrych ar ol planhigion dan do.
- Gwrando ar gerddoriaeth

Gwnewch yn siwr fod gennych ddigon o le i wneud y gwaith corfforol o'ch dewis, a gofalwch fod yr ardal yn ddiogel i arbed unrhyw ddamweiniau.

Mi allwch, os yn well gennych chi a'ch perthynas, dewis gweithgaredd arall rydych chi wedi mwnhau yn ystod sesiynau bleanorol.

Eich Syniadau

Sesiwn 51: SEINIAU

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Offerynnau Cerdd (**20 munud**).



Lefel A a Lefel B

Deunyddiau: CD 'Sounds of Musical Instruments' (Pecyn Cymorth iCST), Taflen weithgaredd 'Musical Instruments' (Llyfr Gweithgaredd Rhan 5, tudalennau 162 - 164), pensil a phapur (opsiynol).

Gwrandewch ar y traciau sain ar y CD 'Sounds' a cheisiwch adnabod beth yw'r offerynnau cerdd rydych yn clywed. Trafodwch pynicau sy'n perthyn i cerddoriaeth ac offerynnau cerdd. Dyma syniadau ar gyfer pyniciau trafod:



- Pethau i'w trafod...**
- Ydych chi erioed wedi chwarae offeryn cerdd?
 - Seiniau pa offerynnau cerdd ydych chi'n ei hoffi?
 - Seiniau pa offerynnau cerdd dydych chi ddim yn hoffi?
 - Ydych chi'n cysylltu unrhyw offerynnau cerdd a mathau penodol o gerddoriaeth?



Neu...

Os oes gennych unrhyw offerynnau cerdd (e.e. offer taro) gallwch chwarae gyda darn o gerddoriaeth cyfarwydd.

Canllawiau: lyfr Gweithgaredd Rhan 5, tudalennau 162 - 164.

Eich Syniadau

Sesiwn 52: SEINIAU

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Adnabod seiniau a'u ffynhonnell (**20 munud**).

Lefel A a Lefel B

Deunyddiau: Pensil a phapur (opsiynol).

Meddyliwch am llefydd a rhestrwch y seiniau rydych yn debygol o clywed yno. Er enghraifft, wrth lan y môr, efallai y byddech yn clywed sŵn tonnau, plant yn chwarae, gwylanod ayyb.

Awgrymiadau...

- Wrth lan y môr
- Mewn tŷ bwyta
- Yn y cegin
- Yn y ardd
- Yn y swyddfa
- Yng nghefn gwlad

Neu...

Gallwch arsylwi seiniau o gwmpas y tŷ, yn yr ardd, neu pan yn mynd allan am dro, a trafodwch beth rydych yn clywed ac o ble mae'r seiniau yn dod. Gallwch hefyd trafod y seiniau rydym yn cysylltu efo seiniau cyffredin (e.e. larwm – deffro yn y bore).

Eich Syniadau

Sesiwn 53: PLENTYNDOD

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Teganau a gemau plentyndod (**20 munud**).

Lefel A

Deunyddiau: Gweithgaredd teganau plentyndod (Llyfr Gweithgaredd Rhan 5, tudalennau 165 - 167), pensil a phapur (opsiynol), teganau plentyndod hen a newydd (opsiynol).

Trafodwch deganau a gemau plentyndod, gan ddefnyddio'r lluniau sydd ar y daflen weithgaredd i'ch helpu.

Pethau i feddwl amdanynt...

- Pa un o'r teganau sy'n edrych yn fwyaf deiniadol neu yn fwy o hwyl?
- Wnaethoch chi chwarae gyda rhai o'r teganau a'r gemau hyn pan oeddech yn blentyn?
Ydych chi'n meddwl bod plant heddiw yn chwarae gyda theganau fel y rhain?

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 5, tudalennau 165 - 167.

Lefel B

Deunyddiau: Gweithgaredd teganau plentyndod (Llyfr Gweithgaredd Rhan 5, tudalennau 165 - 167), pensil a phapur (opsiynol), teganau plentyndod hen a newydd (opsiynol).

Gan ddefnyddio'r lluniau o teganau a ddarparwyd yn y taflen weithgaredd, trafodwch teganau plentyndod.

Pethau i feddwl amdanynt...

- Allwch chi nodi beth yw'r teganau a'r gemau?
- Beth ydych chi'n feddwl ydi rheolau'r gêm?
- Allwch chi grwpio'r teganau a'r gemau yn ôl categorïau? (e.e. gemau y byddech yn ei chwarae yn yr awyr agored)

Os ydych yn defnyddio teganau go iawn, trafodwch a dangoswch sut y buasech yn eu defnyddio. Os oes gennych nifer o deganau hen a newydd, cymharwch a chyferbyniwch nhw.

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 5, tudalennau 165 - 167.

Eich Syniadau

Sesiwn 54: PLENTYNDOD

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser **(5 munud)**.

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion **(5 munud)**.

Prif Weithgaredd: Plentyndod a hel atgofion **(20 munud)**.

Lefel A

Deunyddiau: Ffotograffau plentyndod o teulu a ffrindiau.

Edrychwch ar y ffotograffau o'ch plentyndod a teulu estynedig a thrafodwch gan ddefnyddio'r cwestiynau canlynol fel man cychwyn:

- Pethau i feddwl amdanynt...**
- Pa fath o blentyn oeddech chi?
 - Oes stroi tu cefn i'r ffotograffau?
 - Medrwch chi weld unrhwy tebygrwydd teuluol yn y ffotograffau o'ch perthnasau pan yn blant?
 - Pa fath o bethau oeddech chi'n mwynhau gwenud pan yn blentyn?
 - Sut oedd yr ysgol?

Lefel B

Deunyddiau: Pensil a phapur (opsiynol), cynhwysydd (opsiynol).

Trafodwch eich plentyndod gan ddefnyddio'r cwestiynau canlynol i'ch helpu:

- Beth oedd eich hoff hobïau fel plentyn? Oedd gennych anifeiliad anwes?
- Oedd gennych ffrind orau fel plentyn? Ym mhle roeddech yn chwarae a pa gemau oeddech chi'n hoffi chwarae fwyaf?
- Oeddech chi'n blentyn da neu'n blentyn direudus?
- Sut ardal wnaethoch chi tyfu i fynu yn? Sut oeddech chi'n trafelio i'r ysgol pan yn blentyn? Oes gennych chi unrhyw storiâu o'ch plentyndod?

Gallwch hefyd ysgrifennu'r cwestiynau ar darnau o babur, roi i fewn i'r cynhwysydd a'u pigo allan ar hap.

Eich Syniadau

Sesiwn 55: BWYD

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Cynllunio bwydlen (**20 munud**).

Lefel A

Deunyddiau: Gweithgaredd bwydlen delfrydol (Llyfr Gweithgaredd Rhan 5, tudalennau 168 - 169), pensil a phapur (opsynol).

Cynlluniwch eich bwydlen delfrydol. Defnyddiwch yr taflen weithgaredd fel canllawiau i gynllunio eich pryd bwyd delfrydol.

Pethau i feddwl amdanynt...

- Beth fyddech chi'n eu dewis i bob cwrs?
- Beth fyddech eu hangen i baratoi'r pryd?
- Pa math o diodydd y buasech yn dewis i fynd hefo'r pryd o fwyd?
- Pe baech yn gwahodd gwsteion i gael pryd o fwyd, pwy fyddech yn eu gwahodd a pham?

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 5, tudalennau 168 - 169.

Lefel B

Deunyddiau: Gweithgaredd cynllunio bwydlen (Llyfr Gweithgaredd Rhan 5, tudalennau 168 - 173), pensil a phapur (opsynol).

Defnyddiwch y cynhwysion sydd ar y daflen weithgaredd i gynllunio'r prydau bwyd hyn:

- Cinio gyda'r nos i deulu o 4, gan gynnwys o leiaf ddau fath o lysieuyn.
- Cinio gyda'r nos i gwpl llysiuol
- Pryd ar gyfer bocs bwyd
- Cinio sydyn ar gyfer rhywun prysur
- Pryd brechwast

Neu...

Efallai eich bod chi eisiau coginio rhywbeth. Dewiswch rysáit cyfarwydd neu dewiswch rysáit o lyfr, cylchgrawn, neu o'r rhyngwyd.

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 5, tudalennau 168 - 173

Eich Syniadau

Sesiwn 56: BWYD

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Bwydydd arbenigedd (**20 munud**).



Lefel A

Deunyddiau: Gweithgaredd Trafod Bwyd a Gwahanol Flas (Llyfr Gweithgaredd Rhan 5, tudalennau 175 - 176), pensil, papur (opsiynol).

Trafodwch eich hoff fwydydd gan ddefnyddio'r daflen weithgaredd i gofnodi'ch syniadau.

Pethau i feddwl amdanynt...

- Pam rydych yn hoffi'r bwydydd rydych wedi eu dewis, yn eu casâu, neu'n dymuno'u blasu.
- Ydych chi'n meddwl y buasai pobl eraill yn cytuno gyda'ch dewisiadau?

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 5, tudalennau 175 - 176.



Lefel B

Deunyddiau: Gweithgaredd Trafod Bwyd a Gwahanol Flas (Llyfr Gweithgaredd Rhan 5, tudalennau 175 - 179), pensil, papur (opsiynol).

Trafodwch y gwahanol fwydydd sydd ar y daflen weithgaredd. Dyma rai awgrymiadau fel man cychwyn:

Pethau i feddwl amdanynt...

- Ydych chi wedi blasu'r bwydydd yma erioed? Os ydych, beth oedd eich barn amdanynt?
- Fyddech chi'n barod i flasu rhai o'r bwydydd yma? Pam? Pam ddim?
- Sut fyddent yn blasu, yn eich barn chi?

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 5, tudalennau 175 - 179

Eich Syniadau

Sesiwn 57: MATERION CYFOES

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Materion Pynciol (**20 munud**).

Lefel A

Deunyddiau: Pensil a phapur (opsiynol), cynhwysydd (opsiynol).

Trafodwch materion pynciol yn y newyddion. Gallwch ysgrifennu eich pynciau ar darn o babur a'u roi yn y cynhwysydd. Tynnywch y cwestiynau allan o'r cynhwysydd ar hap a thrafodwch y pynciau.



Pynciau a awgrymwyd...

- Beth yw eich barn am ffônau symudol?
- Mae adroddiadau yn dangos fod merched yn cael eu cynorthwyo i gael plant yn hwyrach yn eu bywyd? Yn eich barn chi, beth yw'r oed delfrydol i gael plentyn?
- Yn eich barn chi, ddylai casglu sbwriel cael ei gyfyngu i unwaith bob pythefnos?
- Mae gordewdra yn broblem sy'n tyfu yn y DU? Pam, rydych yn tybio?

Lefel B

Deunyddiau: Papurau newydd diweddar, atodiadau arbennig, cylchgronau lleol, erthyglau o'r rhyngwyd.

Dewiswch nifer o erthyglau ynglŷn â achosion newyddion cyfoes/digwyddiadau cyfoes byd-eang neu lleol i greu sgwrs.

Pethau i feddwl amdanynt...

- Digwyddiadau byd-eang diweddar
- Sut mae digwyddiadau yn effeithio ar bobl yn yr ardal
- Os modd i ni ddysgu o digwyddiadau tebyg o'r gorffennol?

Eich Syniadau

Sesiwn 58: MATERION CYFOES

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser **(5 munud)**.

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion **(5 munud)**.

Prif Weithgaredd: Newyddion Cyfoes **(20 munud)**.

Lefel A

Deunyddiau: Erthyglau papur newydd newyddionar y radio, rhaglenni newyddion ar y teledu, erthyglau o'r rhyngwyd.

Pethau i feddwl amdanynt...

- Ydi storïau newyddion wedi newid dros y blynyddoedd?
- Ydi'r ffordd mae'r newyddion yn cael ei gyflwyno ac adrodd wedi newid o gwbl?
- Lle byddwch yn dilyn y newyddion?
- Pa ffynhonnell newyddion sydd orau gennych? (e.e. Daily Mail)

Lefel B

Deunyddiau: Cylchlythyrau lleol, llythyrau wedi derbyn drwy'r post (e.e. gwybodaeth ymgeiswyr etholiad, gwybodaeth ailgylchu), pamffledi wybodaeth, neu erthyglau o'r rhyngwyd. Trafodwch newyddion lleol neu digwyddiadau buan gan ddefnyddio llenyddiaeth lleol fel ciw.

Pethau i feddwl amdanynt...

- Unrhyw newyddion lleol a sut y gellir cael effaith ar eich cymuned
- Newidiadau lleol sydd am gymryd lle
- Polisiâu lleol fel ailgylchu, parcio, gwarchod y gymdogaeth

Eich Syniadau

Sesiwn 59: WYNEBAU / GOLYGFYDD

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddiwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Wynebau (**20 munud**).

Lefel A a Lefel B

Deunyddiau: Taflen weithgaredd Wynebau ffasiynol (Llyfr Gweithgaredd Rhan 5, tudalennau 180-1 83), pensil a phapur (opsiynol).

Trafodwch y lluniau o ffasiynau ar y daflen weithgaredd. Dyma rai cwestiynau i helpu'ch trafodaeth.

Pethau i feddwl amdanynt...

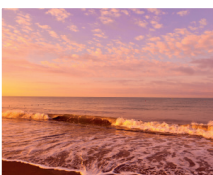
- Allwch chi adnabod ffasiwn bob cyfnod? Hoffech chi wisgo rhai o'r dillad?
- Beth allwch chi ddweud am y person dim ond drwy edrych ar ei hwyneb?
- Pa fath o waith 'da chi'n meddwl sydd gan pob unigolyn?
- Pa fath o gymeriad 'da chi'n meddwl sydd gan pob unigolyn? (e.e. cyfeillgar, allblyg ayyb)
- Pe baech yn dewis un fel ffrind, pwy buasech yn dewis a pham?

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 5, tudalennau 180 - 183.

Eich Syniadau

Sesiwn 60: WYNEBAU / GOLYGFYDD

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser **(5 munud)**.

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion **(5 munud)**.

Prif Weithgaredd: Golygfeydd **(20 munud)**.

Lefel A a Lefel B

Deunyddiau: Gweithgaredd golygfeydd (Llyfr Gweithgaredd Rhan 5, tudalennau 184 - 187) neu defnyddiwch lluniau eich hun o cylchgronau, calendrau ayyb

Archwilich a thrafodwch y tirluniau a ddarparwyd yn yr adnoddau. Os hoffech, fedrwn chi ychwanegu lluniau eich hunain o gylchgronau neu ffotograffau.

Pethau i feddwl amdanynt...

- Tebygrwydd a gwahaniaethau rhwng y golygfeydd
- Pa olygfeydd ydych chi'n eu hoffi orau a pham?
- Pa olygfeydd ydych chi'n eu hoffi lleiaf a pham?
- Ydych chi erioed wedi ymweld â lleoedd tebyg i rhain?
- Fyddech chi'n hoffi ymweld ag unrhyw un o'r lleoedd yma?
- Pa fath o bobl fyddai'n byw yn gweithio, neu'n ymweld â'r lleoedd yma?
- Pa olygfeydd sy'n edrych yn egsotig?
- Pa olygfeydd sy'n edrych agos i gartef?
- Sut y byddech yn disgwyl i dreulio eich amser os fyddech yn ymweld â'r lle yn y llun?
- Fyddech chi angen mynd a rhywbeth penodol gyda chi?

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 5, tudalennau 184 - 187.

Eich Syniadau

Llongyfarchiadau! rydych wedi cwblhau Rhan 5 Sesiynau 49-60.

SECTION 6

Adnoddau ar gyfer y rhan yma

- Llyfr Gweithgaredd Rhan 6
- Eitemau Pecyn Cymorth iCST : Map y byd, Map y DU, set o gardiau chwarae, dominos
- Eitemau ychwanegol (opsiynol):
 - Pensil & papur
 - Ffotograffau o tirnodau enwog (e.e. gwyliau teulu)
 - Mapiau lleol neu fapiau llwybrau cludiant DU
 - Gwrthrychau tŷ
 - Cwnter neu darn arian, dis
 - Gemau rhif e.e. set bingo, Yahtzee a'u cynnwys er mwyn cyfrif ayyb.
 - Posau geiriau o cylchgronau, llyfrau neu papurau newydd
 - Deunyddiau ar gyfer gweithgaredd creadigol o'ch dewis (Sesiynau 63 & 64)

RHAN 6

Cynnwys



Sesiwn 61: Cysylltu Geiriau Rhan 1.....	86
Sesiwn 62: Cysylltu Geiriau Rhan 2.....	87
Sesiwn 63: Bod yn Greadigol Rhan 1.....	88
Sesiwn 64: Bod yn Greadigol Rhan 2	89
Sesiwn 65: Categoriaddio Gwrthrychau Rhan 1.....	90
Sesiwn 66: Categoriaddio Gwrthrychau Rhan 2	91
Sesiwn 67: Cyfeiriannu Rhan 1.....	92
Sesiwn 68: Cyferiannu Rhan 2	93
Sesiwn 69: Defnyddio Arian Rhan 1	94
Sesiwn 70: Defnyddio Arian Rhan 2	95
Sesiwn 71: Gemau Rhif Rhan 1.....	96
Sesiwn 72: Gemau Rhif Rhan 2.....	97
Sesiwn 73: Gemau Geiriau Rhan 1.....	98
Sesiwn 74: Gemau Geiriau Rhan 2.....	99
Sesiwn 75: Cwis	100



Sesiwn 61: CYSYLLTU GEIRIAU

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Cyslltu geiriau (**20 munud**).

Lefel A

Deunyddiau: Pensil a phapur (opsiynol).

Dewisiwch pwnc ac yna trafodwch. Mi all fod yn bwnc llydan neu arbenigol. Os hoffech, fedrwnch creu map meddyliau i ddangos eich syniadau neu trafodwch yn unig. Gwelwch lle mae'ch syniadu yn eich dilyn.

Pynciau a awgrymwyd...

- Gwyliau
- Paris
- Y Prif Weinidog

Lefel B

Deunyddiau: Pensil a phapur (opsiynol).

Chwaraewch gêm o cysylltiad rhydd. Cychwynwch gyda un gair a bob yn ail dywedwch gair sy'n perthyn i'r gair diwethaf. Er enghraifft, os 'ci' yw eich gair gyntaf, mi all y chwaraewr cyntaf dweud 'cerdded', yr ail chwaraewr ymateb gyda 'rhedeg', yna mae'r chwaraewr cyntaf yn cymryd tro arall ac mi all ddweud 'ras', mae'r ail chwaraewr yn ymateb gyda 'medal' ayyb.

Cyn i chi gychwyn, cytunwch pryd fydd y gêm yn dod i ben (e.e. ar ôl i chi feddwl am 20 o eiriau, neu ar ôl i chi rhedeg allan o eiriau).



Eich Syniadau

Sesiwn 62: CYSYLLTU GEIRIAU

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser **(5 munud)**.

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion **(5 munud)**.

Prif Weithgaredd: Cysylltu geiriau **(20 munud)**.



Lefel A

Deunyddiau: Gweithgaredd parau enwog (Llyfr Gweithgaredd Rhan 6, tudalennau 190 - 191), pensil (opsynol).

Ceisiwch barur'r geiriau gyda'i 'haneri eraill'. Trafodwch ystyr y parau (e.e. beth yw 'selsig' a 'stwnsh tatws?'), unrhyw atgofion sydd gennych am y parau neu unrhyw cysylltiadau eraill y medrwch feddwl amdan.



Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 6, tudalennau 190 – 191.

Lefel B

Dewiswch gair neu gysyniad ac edrychwch faint o eiriau eraill medrwch feddwl amdan sydd hefo'r un ystyr. Er enghraifft, mae'r gair 'hapus' gyda ystyr tebyg i 'hwyllog', 'llawen' a 'siriol' -



Neu...

Os hoffech, gallwch ail-edrych a rai o'r gweithgareddau o Sesiwn 35 a 36 neu Sesiwn 61.

Eich Syniadau

Sesiwn 63: BOD YN GREADIGOL

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser **(5 munud)**.

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion **(5 munud)**.

Prif Weithgaredd: Bod yn greadigol **(20 munud)**.



Lefel A a Lefel B

Ymgymrwch â gweithgareddau creadigol yn ystod y sesiwn

Efallai y byddwch eisiau ystyried rhai o'r gweithgareddau isod yn dibynnu ar ba deunyddiau sydd gennych wrth law, neu ba weithgareddau yr ydych chi a'ch perthynas yn mwynhau...



- Pobi, addurno teisenni, coginio
- Gweu, gwnio, brodwaith, pwythi croes
- Garddio (plannu, basgedi hongian, gerddi perlysiâu, bocsys ffenestr, darn llysiâu)
- Peintio, neu lluniadu (papur, cynfas, pot, platiau ayyb.)
- Gwneud cardiau



Neu defnyddiwch unrhyw syniadau eich hun!

Eich Syniadau

Sesiwn 64: BOD YN GREADIGOL

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser *(5 munud)*.

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion *(5 munud)*.

Prif Weithgaredd: Bod yn greadigol *(20 munud)*.



Lefel A a Lefel B

Parhewch gyda'r gweithgaredd Bod yn Greadigol dechraeoch yn y sesiwn blaenorol neu dewiswch un arall o'r rhestr a ddarparwyd isod.

- Creu ffram ffotograff, ffotograffu, cludwaith ffoto
- Cerddi, neu storïau byr
- Trefnu blodau
- Creu modelau (clai, plastisin)
- Cerddoriaeth
- Cwilt clytwaith
- Dawnsio
- Canu



Eich Syniadau

Sesiwn 65: CATEGOREIDDIO GWRTHRYCHAU

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (5 munud).

Trafodwch ddiwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (5 munud).

Prif Weithgaredd: Categorioidio gwrthrychau (20 munud).



Lefel A

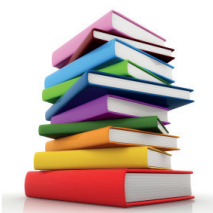
Deunyddiau: Pensil a phapur (opsiynol), amserydd (opsiynol).

Meddylwch am categorïau a rhestrwch gymaint o esiamplau ag y medrwyd chi ar gyfer pob categori. Er enghraifft, os rydych yn dewis blodau fel categori mi allwch rhestru rhosod, liliau, fioledau, llygaid y dydd ayyb.



Awgrymiadau...

- Pethau y byddech yn mynd gyda chi ar gyfer picnic
- Pethau y byddech yn ffeindio wrth lan y môr
- Mathau o adar
- Mathau o gaws a ffrwyth
- Gwledydd
- Pethau i wneud ar diwrnod braf



Lefel B

Deunyddiau: Amserydd (opsiynol).

Meddylwch am categorïau a rhestrwch cyn gymaint o esiamplau y medrwyd feddwl amdan gan ddefnyddio'r amserydd i weld faint medrwyd rhestru o fewn amser penodol. Mi allwch ddewis categorïau fwy penodol:

- Pethau i wneud ar ddiwrnod braf yng nghanol y dref
- Ffrwythau gyda cerrig
- Adar sy'n frodorol i'r Ynysoedd Prydeinig

Eich Syniadau

Sesiwn 66: CATEGOREIDDIO GWRTHRYCHAU

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddiwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Categorioidio gwrthrychau (**20 munud**).

Lefel A

Deunyddiau: Gwrthrychau o gwmpas y tŷ, neu lluniau o wrthrychau o cylchgronau/catalog, pensil a phapur (opsiynol).

Casglwch gwrthrychau o gwmpas y tŷ neu lluniau o wrthrychau a rhwch i fewn i grwpiau mewn ffyrdd wahanol. Er enghraifft, yr un od, pob gwrthrych o'r un lliw, gwrthrychau o'r un ystafell ayyb.



Lefel B

Deunyddiau: Pensil a phapur (opsiynol), amserydd (opsiynol).

Meddylwch am eiriau yn cychwyn gyda llythyren penodol o fewn categori, er enghraifft:

- Enwau merched yn cychwyn hefo 'S'
- Anifeiliaid yn cychwyn hefo 'P'

Gallwch ysgrifennu syniadau eich hun os hoffech. Mi allwch ddefnyddio amserydd i wneud y gêm yn fwy heriol.



Eich Syniadau

Sesiwn 67: CYFEIRIANNU

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Tirluniau (**20 munud**).

Level A

Deunyddiau: Gweithgaredd Tirluniau (Llyfr Gweithgaredd Rhan 6, tudalennau 192 - 195), lluniau o tirluniau o lyfrau/cylchgronau (opsiynol). Trafodwch y tirluniau gan ddefnyddio'r pynciau canlynol i'ch helpu:

Pethau i feddwl amdanynt...

- Hoffech chi ymweld â rhai o'r tirluniau yma? Pam?
- Oes unrhyw rai na hoffech ymweld? Pam?
- Oes rhywbeth arbennig am y tirluniau?

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 6, tudalennau 192 - 195

Level B

Deunyddiau: Gweithgaredd Tirluniau (Llyfr Gweithgaredd Rhan 6, tudalennau 192 - 195), Map y Byd (Pecyn Cymorth iCST), lluniau/ffotograffau o'ch gwyliau neu o gylchgronau. Trafodwch y tirluniau gan ddefnyddio'r pynciau canlynol i'ch helpu:

Pethau i feddwl amdanynt...

- Lle fydddech chi'n disgwyl gweld y tirluniau yma?
- Oes rhai o'r tirluniau yn debyg i'w gilydd neu'n wahanol i'w gilydd?
- Beth, yn eich barn chi, fydddech angen i fyw dan yr amodau hyn? (e.e. dillad cynnes)

Neu...

Os hoffech, gallwch creu list o tirnodau rydych wedi ymweld. Edrychwch a thrafodwch unrhyw ffotograffau sydd gennych o'r tirnodau yma.

Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 6, tudalennau 192 - 195.

Eich Syniadau

Sesiwn 68: CYFEIRIANNU

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Mapiau (**20 munud**).



Lefel A

Deunyddiau: Taflen weithgaredd crwydro'r DU (Llyfr Gweithgaredd Rhan 6, tudalennau 196-201), map DU (Pecyn Cymorth iCST), siswrn, pensil.

Trafodwch ble y byddech yn gallu gweld y bwydydd, y gwrthrychau a'r lleoedd sydd ar y taflenni gweithgaredd.

Pethau i feddwl amdanynt...

- Beth fyddech chi'n eu cysylltu â'r pethau yma?
- Ydi'r lluniau yn hel atgofion?



Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 6, tudalennau 196 - 201.

Lefel B

Deunyddiau: Gêm map tref (Llyfr Gweithgaredd Rhan 6, tudalennau 203 - 205), siswrn (opsynol), dis, cwnteri (neu darnau arian).

Chwaraewch y gêm fwrdd map tref naill ai gyda'ch gilydd fel tîm neu yn erbyn eich gilydd. Mae esboniad o rheolau'r gêm yn y Llyfr Gweithgaredd.



Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 6, tudalennau 196, 203 - 205.

Eich Syniadau

Sesiwn 69: DEFNYDDIO ARIAN

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Cyfyng-gyngor arian (**20 munud**).



Lefel A a Lefel B

Deunyddiau: Cynhwysydd, pensil a phapur (opsiynol).

Trafodwch y cwestiynau canlynol sy'n ymwneud ag arian:



- Rydych yn dod o hyd i nodyn £5 ar y stryd – beth ydych chi'n ei wneud?
- Pe baech yn ennill y loteri, be hoffech wneud gyda'r arian?
- Yn eich barn chi, ydi prynu nwyddau ar credyd yn syniad dda?
- Ydych chi'n cytuno gyda'r dywediadau 'lechyd yn well na chyfoeth' neu 'Arian yw gwreiddyn pob anfad'?
- Ydych chi'n un am arbed neu gwario pres?
- Beth yw eich barn am betio a gamblo? Fyddech chi'n roi menthyg pres i rhywun?
- Ydych chi'n cytuno a'r dywediad 'Edrychwch ar ôl y ceiniogau ac mi fydd y punnoedd yn edrych ar ôl eu hunain'?

Os hoffech, gallwch feddwl am cwestiynau eich hun neu dewiswch rai uchod. Ysgrifennwch y cwestiynau ar darn o babur a rhowch yn y cynhywsydd fel y gallwch eu dewis ar hap. Trafodwch syniadau a'ch barn neu unrhyw hanesynau neu profiadau personol sydd gennych yn perthyn i'r cwestiynau.

Eich Syniadau

Sesiwn 70: DEFNYDDIO ARIAN

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Defnyddio arian a cyfyng-gyngor arian (**20 munud**).



Lefel A

Deunyddiau: Pensil a phapur (opsiynol). Cynlluniwch trip i le o ddiddordeb:

- Beth fuasech angen prynu cyn mynd/yn ystod yr ymweliad?
- Faint buasech yn wario ar eich pryniad? (e.e. tocyn bws)
- Sut buasech yn talu? Buasech yn tynnu arian o'r banc neu talu gyda cerdyn?



Os hoffech, gallwch cychwyn gyda cyllideb cynfyngedig i wario, neu adio cyfanswm cost eich trip i weld faint mae o wedi costio.

Lefel B

Deunyddiau: Pensil a phapur (opsiynol).



Trafodwch y cwestiynau canlynol neu ychwanegwch rai eich hun.

Awgrymiadau...

- Beth yw eich barn am roi pres pceded i blant? Cawsoch chi pres pceded?
- Ydych chi'n meddwl ein bod ni angen cyflog isafrif? Beth ddylai'r cyflog yma fod?
- Ydych chi'n meddwl fod rai proffesiynau yn haeddu ennill mwy o gyflog?
- Beth yw eich hoff elusen? Pam rydych yn cefnogi'r elusen yma yn benodol?
- Yn eich barn chi, sut ddylai'r llywodraeth gwario arian? (e.e. GIG, ysgolion)
- Ar ba fath o bethau y byddech chi'n gwario eich arian?

Eich Syniadau

Sesiwn 71: GEMAU RHIF

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Gemau Rhif (**20 munud**).



Lefel A

Deunyddiau: Pencil a phapur (optsiynol).

Gem Cyfrif: Edrychwych o gwmpas yr ystafell a chyfrwch faint o'r eitemau canlynol rydych yn eu gweld...



Awgrymiadau...

- Gwrthrychau glas
- Gwrthrychau crwn
- Ffotograffau
- Offer trydanol
- Gwrthrychau sy'n cael eu defnyddio ar gyfer gweithgareddau hamdden



Lefel B

Deunyddiau: Pecyn o gardiau a dominos (Pecyn Cymorth iCST), gemau bwrdd rhifau, pencil a phapur. Isod mae rhai awgrymiadau.

Awgrymiadau..

- Gemau cardiau e.g. Snap!, Pontoon
- Uwch neu is (dyfalwch os fydd y cerdyn nesaf yn y pecyn yn uwch neu is)
- Bingo
- Dominos

Eich Syniadau

Sesiwn 72: GEMAU RHIF

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

Prif Weithgaredd: Gemau Rhif (**20 munud**).

Lefel A a Lefel B

Deunyddiau: Pecyn o gardiau a dominos (Pecyn Cymorth iCST) gemau bwrdd rhifau, pensil a phapur, cynhwysydd a chynhwysion i gyfrif (opsynol).

Ail-ymwelwch a rai o'r gemau rhif y wnaethoch fwynhau o sesiynau blaenorol. Isod mae rai awgrymiadau:

- Ludo
- Connect 4
- Yahtzee
- Noughts and crosses

Dyfalwch faint o eitemau sydd o fewn cynhwysdd e.e. siocledi mewn bocs, darnau arian mewn jar, cyfrifwch i weld pwy oedd agosaf.



Eich Syniadau

Sesiwn 73: GEMAU GEIRIAU

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

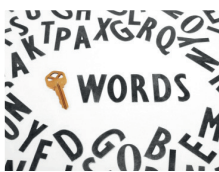
Prif Weithgaredd: Gemau Geiriau (**20 munud**).

Lefel A a Lefel B

Deunyddiau: Gemau geiriau o gylchronau, llyfrau posau neu papurau newydd (opsiynol), pensil, papur, gemau bwrdd yn defnyddio geiriau (opsiynol).

Ail-ymwelwch â rai o'ch hoff gemau geiriau o'r sesiynau blaenorol. Isod mae rai awgrymiadau:

- **Hangman:** Meddylwch am air, ffilm, teitl cân neu person enwog a tynnwch lun nifer o llinellau toriad ar gyfer pob llythren o'r gair / enw. Dyfalwch y geiriau coll. Mae llythrennau anghywir yn cyfrannu tuag at y llun hangman.
- Cwblhewch gêm eiriau o'r papur newydd gyda'ch gilydd (e.e. croesair, chwilair).
- **Tabŵ:** meddylwch am air i'ch partner ddyfalu, a chesiwch ei ddisgrifio heb ddefnyddio'r gair ei hun. Enghraifft: Os 'ci' yw'r gair, gallwch chi ddweud 'anifail', 'pedair coes' ayyb. Gallwch eich dau ysgrifennu awgrymiadau ar gyfer geiriau ar darn o bapur wedi ei plygu a'i rhoi mewn het.



Eich Syniadau

Sesiwn 74: GEMAU GEIRIAU

Rhan 2



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser **(5 munud)**.

Trafodwch ddiwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion **(5 munud)**.

Prif Weithgaredd: Gemau Geiriau **(20 munud)**.

Lefel A a Lefel B

Deunyddiau: Gemau geiriau o gylchgronau, llyfrau posau neu papurau newydd (opsiynol), pensil, papur, gemau bwrdd yn defnyddio geiriau (opsiynol).

Ail-ymwelwch â rai o'ch hoff gemau geiriau o'r sesiynau blaenorol. Isod mae rai awgrymiadau:

- **Gêm geiriau-o-fewn-gair:** Meddylwch am air hir gyda llawer o lythrennau gwahanol (e.e. eliffantod) a cheisiwch gwneud geiriau byr allan o'r gair hir.
- **Gêm Rhagddodiaid:** Meddylwch am gymaint a phosib o eiriau sy'n cychwyn gyda rhagddodiaid cyffredin fel CYN-, CYD-, RHAG-, DI- ayyb.
- Adroddwch y wyddor gan paru gair i pob llythyren (e.e. A- afal, B- bowlen, C- car). Os hoffech gwneud y gêm yn fwy heriol, ceisiwch feddwl am fwy nag un gair ar gyfer pob llythyren.
- **Scrabble Y Gymraeg**
- **Gemau bwrdd yn defnyddio geiriau** eraill sydd gennych.

Eich Syniadau

Sesiwn 75: CWIS

Rhan 1



Trafodwch diwrnod, mis, blwyddyn, tymor, tywydd, ac amser (**5 munud**).

Trafodwch ddigwyddiad diweddar neu rywbeth cyfoes yn y newyddion (**5 munud**).

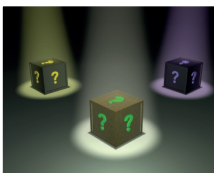
Prif Weithgaredd: Cwis (**20 munud**).



Level A a Level B

Deunyddiau: Gêm bwrdd cwis (Llyfr Gweithgaredd Rhan 6, tudalennau 207 - 208), darn arian neu cwnter, dis.

Taflwch y dis yn eich tro i symud o amgylch y bwrdd cwis. Atebwch y cwestiynau neu dilynwch y cyfarwyddiadau sydd yn y bocs rydych yn glanio ar.



Canllawiau: Llyfr Gweithgaredd Rhan 6, tudalennau 207 - 208.

Neu....

Chwaraewch gêm rydych chi'ch dau yn mwynhau.



Awgrymiadau...

- Dyfalwch be' rydw i'n meimio, yn cael ei adnabod fel charades
- Dyfalwch beth yw fy llun, yn cael ei adnabod fel Pictionary.
- Gemau bwrdd
- Cwisiau

Eich Syniadau

Beth nesaf?

DIWEDD Y RHAGLEN

Llongyfarchiadau! Rydych nawr wedi cyrraedd diwedd y rhaglen Therapi Ysgogiad Gwybyddol Unigol! Rydym yn gobeithio eich bod chi a'ch perthynas/ffrind wedi mwynhau'r gweithgareddau. Os dymunwch, gallwch parhau gyda'r rhaglen gan ailymweld â rai o'ch hoff sesiynau, neu creu rai eich hun.

Mathau eraill o weithgareddau ysgogol

Mae llawer o mathau o weithgareddau ysgogol eraill y gall fod yn ddefnyddiol, a fydd hefyd yn ychwanegu i'r amrywiaeth o brofiadau ysgogol i'ch perthynas. Gall rhain cynnwys therapïau creadigol fel sesiynau celf a peintio, sesiynau cerdd, sesiynau ymarfer corfforol, sesiynau hel atgofion, aromatherapi, a tylino'r corff.

Datblygu syniadau newydd– adnoddau defnyddiol

Rydym yn argymhell y ffynonellau canlynol i roi syniadau am weithgareddau pellach:

Reminiscence The Robert Opie Collection

www.robertopiecollection.com

Casgliad mwyaf y byd yn perthyn i Hiraeth Prydeinig a hysbysebion cofiadwy

BBC On this Day

<http://news.bbc.co.uk/onthisday>

Storiâu newyddion o pob dydd ar hyd y degawdau – defnyddiol ar gyfer materion cyfoes a hel atgofion

Keeping Active and Staying Involved Factsheet

www.alzheimers.org.uk

Taflen ffeithiau Cymdeithas Alzheimer's ar hobïau, adloniant, a gweithgareddau pob dydd

Activities for Older Adults

www.elderlyactivities.co.uk/

Tudalen wefan gan 'The Consortium Care' yn cynnwys syniadau ar gyfer gweithgareddau yn y cartref, ac yn rhydd ac am ddim i lawrlwytho.

TR Therapeutic Recreation Directory

www.recreationtherapy.com/tx/actindex.htm

Gwefan annibynol therapi adloniant gyda gwybodaeth defnyddiol, yn ogystal â adnoddau ar gyfer gweithgareddau adloniant.

Cognitive Stimulation Therapy (CST)

www.cstdementia.com

Gwefan CST, yn cynnwys cyflwyniad i ddatblygiad, ymchwil a darpariaeth Therapi Ysgogiad Gwybyddol ar gyfer pobl gyda dementia.



Darllen Ychwanegol

Prosiect Ysgogiad Gwybyddol

Orrell, M., Spector, A., Thorgrimsen, L. & Woods, R. (2005).

A pilot study examining the effectiveness of maintenance cognitive stimulation therapy (CST) following CST for people with dementia. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 20, 446-451.

Spector, A., Thorgrimsen, L., Woods, B., Royan, L., Davies, S., Butterworth, M., & Orrell, M. (2003).

Efficacy of an evidence-based cognitive stimulation therapy programme for people with dementia: randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, 183, 248-254.

Spector, A., Orrell, M., Davies, S., & Woods, B. (2001).

Can Reality Orientation be rehabilitated? Development and piloting of an evidence-based programme of cognition-based therapies for people with dementia. *Neuropsychological Rehabilitation*, 11, 377-397.

Spector, A., Davies, S., Woods, B. & Orrell, M. (2000).

Reality orientation for dementia: a systematic review of the evidence for its effectiveness. *Gerontologist*, 40, 206-212.

NODIADAU

Mae'r llawlyfr yma ar gyfer gofalmwr sydd eisiau gwneud gwahaniaeth i ansawdd bywyd y pobl maent yn eu gofalu amdan.

Mae'r llawlyfr yma yn cynnwys rhaglenni penodol ar gyfer ysgogiad gwybyddol, sydd yn addas ar gyfer llawer o bobl gyda dementia.

Mae'n pwysleisio'r pwysigrwydd o ymglymiad, dewis, cynhwysiad, a hwyl.



Ein Cyfnod.....

iCST

© Mental Health Sciences Unit, University College London and
Dementia Services Development Centre Wales, Bangor University.