Wythnos Gwrth-fwlio 2023

DYDD LLUN 13 – DYDD GWENER 17 TACHWEDD

PECYN YSGOLION CYNRADD

TREFNYDD | ANTI-BULLYING ALLIANCE

GWNEWCH SŴN AM FWLIO

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

Part of the family
NATIONAL CHILDREN'S BUREAU

CYNNWYS

Cyflwyniad (Tudalen 2)

Ynglŷn â'r pecyn hwn (Tudalen 3)

Paratoi at Wythnos Gwrth-fwlio 2023 (Tudalen 3)

Cynllun cyfarfod boreol (Tudalen 6)

Cynllun gwers (Tudalen 8)

Syniadau trawsgwricwlaidd (Tudalen 13)

Pethau eraill y gallwch chi eu gwneud yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio 2023 (Tudalen 15)

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

CYFLWYNIAD

Mae Wythnos Gwrth-fwlio 2021 yn cael ei chynnal rhwng Dydd Llun 13 Dydd Gwener 17 Tachwedd, a thema'r wythnos yw 'Gwnewch Sŵn Am Fwlio'. Caiff ei chydlynu gan y Gynghrair Gwrth-fwlio, sy'n rhan o Fiwro Cenedlaethol y Plant, sy'n elusen plant flaenllaw. Eleni, rydym wedi cydweithio â phobl ifanc ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon i ddewis y thema.

Yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio eleni, rydym yn annog oedolion a phlant i ddod ynghyd i drafod beth yw ystyr ymddygiad bwliaidd, sut gallwn wybod beth yw'r gwahaniaeth rhwng 'cellwair' a bwlio, a sut gallwn wneud newidiadau i leihau bwlio. Gyda'n gilydd, gallwn wneud gwahaniaeth er gwell os gwnawn ni sŵn i stopio bwlio.

WYTHNOS GWRTH-FWLIO 2023: GALWAD I WEITHREDU GWNEWCH SŴN AM FWLIO

GWNEWCH SŴN AM FWLIO
#WYTHNOSGWRTHFWLIO

Yn rhy aml, byddwn yn cadw'n dawel pan fyddwn yn gweld bwlio'n digwydd, yn dawel am y loes y mae bwlio yn ei achosi, ac yn dawel pan fyddwn yn clywed rhywun yn dweud mai 'dim ond cellwair' yw bwlio.

Nid oes yn rhaid i bethau fod fel hyn.
Wrth gwrs, ni fyddwn yn hoffi pawb ac ni fyddwn yn cytuno bob amser, ond gallwn ddewis parch ac undod.

Yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio eleni, dewch i ni ddod ynghyd i drafod beth yw ystyr bwlio i ni, sut gall cellwair droi yn rhywbeth mwy cas, a beth allwn ni ei wneud i atal bwlio. Gyda'n gilydd, gallwn wneud gwahaniaeth a sefyll yn gadarn yn erbyn bwlio.

O iard yr ysgol i'r Senedd, ac o'n ffonau i'n cartrefi, dewch i ni wneud sŵn am fwlio.

YNGLŶN Â'R PECYN HWN

Mae'r holl syniadau yn y pecyn hwn wedi'u llunio i helpu ysgolion a lleoliadau eraill ar gyfer plant a phobl ifanc i ddathlu a chyfranogi yn Wythnos Gwrth-fwlio. Eleni, mae ein pecyn wedi cael ei lunio i fod yn addas i leoliadau ysgolion cynradd ledled y DU. Er ei fod wedi'i gynllunio i'w gyflwyno mewn ystafelloedd dosbarth a chyfarfodydd boreol ar gyfer cyfnodau allweddol 1 a 2, gellir addasu'r pecyn yn rhwydd i'w gyflwyno i grwpiau llai ac ar-lein, ac i grwpiau oedran eraill os bydd hynny'n briodol.

Mae'r pecyn yn cynnwys cynllun ar gyfer cyfarfod boreol, cynllun gwers a syniadau am weithgareddau trawsgwricwlaidd sydd wedi'u llunio i annog disgyblion i ystyried sut gallwn ni 'Wneud Sŵn' i fynd i'r afael â bwlio ar-lein ac yn y byd go iawn.

Dymunwn ddiolch i dîm Seicoleg NTU Prifysgol Nottingham Trent am eu cyfraniadau a'u harweiniad i'n helpu i ddatblygu'r cynlluniau gwersi hyn

NTU Nottingham Trent University Psychology

HELPWCH NI I BARHAU I GYNNAL WYTHNOS GWRTH-FWLIO AR EICH CYFER

Rydym ni'n dibynnu ar weithgarwch codi arian i allu parhau i ddarparu adnoddau Wythnos Gwrth-fwlio ar eich cyfer chi bob blwyddyn. Byddem yn ddiolchgar pe gallech chi ystyried cyfrannu neu godi arian at y Gynghrair Gwrth-fwlio i sicrhau y gallwn ni barhau i ddarparu'r adnoddau hyn i chi.

- Gallwch chi roi cyfraniad uniongyrchol i ni trwy gyfrwng ein tudalen Just Giving

JustGiving™

- Neu gallwch chi anfon siec atom ni, yn daladwy i'r 'Anti-Bullying Alliance'. Dylid anfon y siec i'r cyfeiriad canlynol: National Children's Bureau, 23 Mentmore Terrace, Llundain, E8 3PN. Cofiwch gynnwys eich enw a'ch cyfeiriad e-bost, oherwydd byddwn ni'n hoffi cydnabod unrhyw arian a gaiff ei godi os bydd hynny'n bosibl.
- Bydd pob rhoddwr sy'n codi mwy na **£50** yn cael tystysgrif 'arwyr codi arian'.

PARATOI AT WYTHNOS GWRTH-FWLIO 2023

PAN FYDD CELLWAIR YN TROI'N FWLIO

Fel rhan o ymgyrch Wythnos Gwrth-fwlio eleni, rydym yn annog pawb i ystyried beth yw ystyr 'cellwair', beth yw rôl 'cellwair' mewn bwlio a sut gallwn ni fynd i'r afael â hynny. Cyn cynllunio eich gweithgareddau, ystyriwch y gwahaniaeth rhwng 'cellwair' a bwlio, a sut gallwch chi gyfleu'r neges hon i'ch disgyblion.

Gwyddom y caiff y term 'cellwair' ei gamddefnyddio'n aml mewn ysgolion i guddio ymddygiadau bwliaidd. Bydd rhai ysgolion hyd yn oed yn gwahardd y gair. Ar ôl trafod ag ysgolion a phobl ifanc, fe wnaethom benderfynu ei bod hi'n bwysig trafod y term 'cellwair' mewn ysgolion. Fel y cyfryw, rydym wedi penderfynu cynnwys y term yng ngweithgareddau'r pecyn hwn. Gellir eu haddasu os dymunwch ddefnyddio 'jôc' yn hytrach na'r gair cellwair, ond rydym yn argymell defnyddio'r term.

Gall cellwair a jôcs wneud cyfraniad pwysig o ran datblygu a chynnal cyfeillgarwch. Dyma'r diffiniad o gellwair: 'cyfnewid sylwadau pryfoclyd yn chwareus a chyfeillgar'. Fodd bynnag, gall yr ymddygiadau hyn fynd yn rhy bell a dod yn gyfystyr â bwlio. Er enghraifft, os ailadroddir y 'cellwair' gan dargedu rhywun, neu os bydd y 'cellwair' yn ymwneud a nodweddion personol megis pryd a gwedd. Gall arwyddocâd ymddygiadau y buasem yn eu hystyried yn fwlio gael ei fychanu pan fydd pobl yn ceisio dweud mai 'dim ond cellwair' yw'r ymddygiadau hyn.

Nid ydym yn dweud na allwn fwynhau jôc gyda ffrindiau, ond rydym yn annog pawb i gofio y gallai'r jociau hyn gael eu dehongli yn wahanol i'r bwriad ar brydiau.

Gan gofio hynny, rydym yn eich annog i esbonio wrth ddisgyblion nad yw 'cellwair' yn gas os yw'n cyd-fynd â'r diffiniad o gellwair, ac os bydd rhywbeth sy'n cael ei alw yn 'gellwair' yn peri loes i rywun, nid 'cellwair' yw hynny mwyach, ond ymddygiad niweidiol ac ymddygiadau bwlïaidd o bosibl.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

GADEWCH I DDISGYBLION ARWAIN!

Eleni, mae Wythnos Gwrth-fwlio yn rhoi sylw penodol i ddeall y gwahaniaeth rhwng 'cellwair', 'dadleuon' a 'bwlio', ac nid oes neb gwell i archwilio a rhannu'r pwnc hwn na'r bobl ifanc eu hunain.

Mae Wythnos Gwrth-fwlio yn ffordd wych o annog disgyblion i gyfrannu at gynllunio at eu profiadau dysgu eu hunain. Gallech ofyn iddynt gyfrannu at gynllunio rhannau o'r wythnos, â chymorth gan oedolion.

Mae sawl dull o gynnwys disgyblion yn Wythnos Gwrth-fwlio:

- Caniatewch i grŵp o ddisgyblion gynllunio a chynnal cyfarfod boreol yn yr ysgol neu ran o wers.
- Gofynnwch i'r disgyblion beth yw eu barn am fwlio yng nghymuned yr ysgol: ydy bwlio'n digwydd yn yr ysgol? Ble mae'n digwydd? Beth hoffen nhw i'r ysgol ei wneud i atal ac ymateb i hynny?
- Holwch y disgyblion pa weithgareddau y buasent yn hoffi eu gweld yn cael eu cynnal yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio.
- Adolygwch Bolisi Gwrth-fwlio presennol yr ysgol a chynigwch argymhellion a chanllawiau wrth ddatblygu'r cynlluniau gwersi hyn.
- Gallai'r disgyblion gynllunio gweithgaredd codi arian megis Diwrnod Sanau Od, stondin cacennau neu ras ddifyr.

BYDDWCH YN YSTYRLON

Er y byddwn yn ceisio sicrhau bod Wythnos Gwrth-fwlio yn ddathliad ac yn gyfle i godi ymwybyddiaeth o fwlio, gall Wythnos Gwrth-fwlio fod yn brofiad anodd i rai disgyblion, yn enwedig y rhai sydd efallai'n cael eu bwlio neu'n bwlio eraill. Felly, mae'n bwysig ystyried hyn wrth gynllunio i sicrhau y caiff yr holl wersi a'r gweithgareddau eu cyflwyno'n sensitif.

Fel yr oedolyn sy'n cyflwyno'r sesiwn:

- Darllenwch gynnwys yr adnoddau a'r taflenni hyn i sicrhau i sicrhau eu bod yn addas i'ch ysgol, e.e. a oes angen i chi ystyried newid yr enwau mewn astudiaethau achos? Neu a ddylent gael eu haddasu ar gyfer rhai o'ch disgyblion.
- Ystyriwch unrhyw ddisgyblion sydd ar hyn o bryd yn profi neu'n tystio i fwlio a nodwch sut gwenwch chi fynd i'r afael â hyn cyn cyflwyno'r sesiwn.
- Byddwch yn ymwybodol o unrhyw newid yn ymddygiad disgyblion yn ystod y sesiwn oherwydd gallai hynny amlygu materion sy'n ymwneud â bwlio;
- Ceisiwch sicrhau na fydd disgyblion yn datgelu gwybodaeth bersonol na manylion digwyddiadau penodol yn ystod y sesiwn, ond atgoffwch hwy y bydd oedolyn yn yr ysgol ar gael i sgwrsio â hwy wedi'r sesiwn.

NODYN ATGOFFA

Yn ystod y sesiwn, cofiwch hysbysu'r disgyblion am y canlynol:

- Sut i roi gwybod am fwlio neu unrhyw beth sy'n eu pryderu.
- Y gellir troi at oedolion sy'n gallu helpu os ydynt os ydynt yn cael trafferth ag unrhyw fater yn ymwneud â bwlio;
- Ble gallant ganfod polisi Gwrth-fwlio eu hysgol.

CANLLAWIAU AR GYFER YSGOLION A MAPIO'R CWRICWLWM

Gallai cynllun y wers, cynllun y cyfarfod boreol a'r gweithgareddau trawsgwricwlaidd yn y pecyn hwn gyfrannau ar elfennau penodol o'r cwricwlwm y dylai disgyblion wybod amdanynt cyn gadael yr ysgol ysgol cynradd. Gallwch ganfod manylion canllawiau a deddfwriaeth berthnasol a mapiau cwricwlwm mewn perthynas â bwlio ar gyfer ysgolion yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

CLICIWCH YMA >

ANTI-BULLYING ALLIANCE
TREFNYDD

GWNEWCH SŴN AM FWLIO
#WYTHNOSGWRTHFWLIO

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

Diwrnod Sanau Od

DYDD LLUN 13 TACHWEDD

Yn union fel y byddwn yn ei wneud bod blwyddyn, byddwn yn cychwyn trwy gynnal Diwrnod Sanau Od ar y dydd Llun yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio. Mae Diwrnod Sanau Od yn gyfle i ysgolion cynradd ddathlu Wythnos Gwrth-fwlio mewn modd cadarnhaol trwy ofyn i ddisgyblion a staff wisgo sanau od i fynd i'r ysgol. Nid oes unrhyw bwysau i wisgo'r ffasiynau diweddaraf na phrynu gwisgoedd drud. Mae'n syml iawn, yr unig beth sy'n rhaid i chi ei wneud i gyfranogi yw gwisgo sanau o bob pâr.

Bydd Diwrnod Sanau Od yn cael ei gynnal ar ddiwrnod cyntaf Wythnos Gwrth-fwlio, **Dydd Llun 13 Tachwedd,** i helpu i godi ymwybyddiaeth o Wythnos Gwrth-fwlio.

Mae pecyn ar gyfer ysgolion, posteri, pecyn ar gyfer gweithleoedd a thaflenni cyhoeddusrwydd ar gael i'ch helpu i gyfranogi. Maent ar gael yma.

ANTI-BULLYING ALLIANCE

TREFNYDD

GWNEWCH SŴN AM FWLIO

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

CYNLLUN GWASANAETH BOREOL

NODAU

- Deall beth mae eich ysgol yn ei wneud i nodi Wythnos Gwrth-fwlio 2023: Gwnewch Sŵn Am Fwlio
- Deall Thema 'Gwnewch Sŵn'
- Deall beth yw bwlio a'r mathau o fwlio
- Deall y gwahaniaeth rhwng 'cellwair' a 'bwlio'
- Hybu empathi a grymuso ymhlith pobl ifanc

AMSER

20-25 munud

CANLYNIADAU

Erbyn diwedd y gwasanaeth, bydd disgyblion wedi:

- Ystyried bwlio a'r gwahaniaeth rhwng cellwair a bwlio
- Nodi sut gallant helpu pan fyddant yn gweld bwlio yn digwydd
- Deall y rolau sy'n rhan o fwlio, yn enwedig rôl gwyliedyddion *('bystanders')*
- Deall sut i wneud sŵn am fwlio mewn ffordd unedig

ADNODDAU A PHARATOI

Cliciwch ar y dolenni i lawrlwytho'r ffeiliau.

CYFLWYNO WYTHNOS GWRTH-FWLIO (5 munud)

Croesawch bawb i wasanaeth boreol Wythnos Gwrth-fwlio eleni, ar thema 'Gwnewch Sŵn Am Fwlio', ac esboniwch beth yw cynlluniau'r ysgol i nodi'r wythnos.

Dangoswch **Sleid 2** – Galwad i Weithredu Wythnos Gwrth-fwlio 2023

Darllenwch yr Alwad i Weithredu sydd gennym eleni a rhowch gyfle i'r disgyblion ystyried ystyr ac effaith y datganiad.

Cwestiynau i'w gofyn:

- Sut mae clywed hyn yn gwneud i chi deimlo?
- Sut gallwch chi 'Wneud Sŵn Am Fwlio'?

CELLWAIR A BWLIO (5-10 munud)

Dangoswch **Sleid 3** – Diffiniad o Fwlio

Ystyriwch y diffiniad o fwlio gyda'ch disgyblion. Gallech ddefnyddio diffiniad y Gynghrair Gwrth-fwlio, sydd ar gael ar y sleid, neu gallech ddefnyddio diffiniad penodol eich ysgol os yw'n wahanol.

> "Unigolyn neu grŵp yn cael ei **niweidio'n fwriadol dro ar ôl tro** gan unigolyn neu grŵp arall, pan fydd y berthynas yn cynnwys **anghydbwysedd grym.** Gall bwlio fod yn gorfforol, yn eiriol neu'n seicolegol. Gall ddigwydd wyneb yn wyneb neu ar-lein."

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

Gofynnwch i'r myfyrwyr dreulio munud neu ddwy yn ystyried y gwahaniaeth rhwng bwlio a 'chellwair'.

Cwestiynau i'w gofyn:

- Beth yw 'cellwair'?
- Allwch chi gynnig enghreifftiau?

Dangoswch **Sleid 4** – Mae cellwair yn...

Darllenwch y diffiniad a welir.

Gofynnwch i'ch disgyblion ystyried ystyr cellwair â chymharu hynny â'r diffiniad o fwlio.

Cyfnewid sylwadau pryfoclyd mewn ffordd chwareus a chyfeillgar

Cwestiynau i'w gofyn:

- Beth yw'r prif wahaniaethau rhwng cellwair a bwlio? Enghraifft: dweud pethau cas, chwarae triciau annymunol neu wneud jôc gyda ffrind.
- Pryd fydd cellwair yn stopio bod yn hwyl?

Gofynnwch i ddisgyblion rannu rhywfaint o sefyllfaoedd posibl ble gallai pryfocio cyfeillgar droi'n fwlio a beth allant geisio'i wneud i atal hyn rhag digwydd.

Cwestiwn i'w ofyn:

- Os gwelwch chi'r math hwn o ymddygiad, sut allwch chi 'Wneud Sŵn' pan fydd cellwair yn troi'n fwlio?

Dangoswch **Sleid 5** – Nid yw'n gellwair os...

Darllenwch y wybodaeth sydd ar y sleid.

Nid yw'n gellwair:

1. **Os byddai'n peri loes i chi pe bai rhywun yn dweud hynny wrthych chi.**
2. **Os yw'n gas.**
3. **Os nad ydych chi'n ffrindiau.**
4. **Os bydd rhywun wedi gofyn i chi stopio.**
5. **Os na fydd y targed yn chwerthin.**
6. **Os bydd yn targedu gwendidau rhywun.**

Mae'n hanfodol sicrhau bod disgyblion yn gwybod beth yw'r gwahaniaeth rhwng cellwair a bwlio. Gallech ofyn am enghreifftiau i gadarnhau eu bod wedi deall.

GWNEWCH SŴN (10 munud)

Dangoswch **Sleid 6** – Gwnewch Sŵn!

Rhowch gyfle i'r disgyblion ystyried yr adegau hynny pan maent wedi 'Gwneud Sŵn' ynghylch rhywbeth. Nid bwlio o reidrwydd, ond rhywbeth sy'n ystyrlon iddynt. Er enghraifft, gallech gynnwys canu mewn cyngerdd neu annog eich hoff dîm chwaraeon.

Gofynnwch i ddisgyblion ac oedolion yr ysgol rannu enghreifftiau os byddant yn fodlon gwneud hynny. Gallech ddefnyddio enghreifftiau gan aelodau o'r staff neu blant wedi'u paratoi ymlaen llaw fel y byddant yn barod i'w rhannu ar yr adeg hon.

Cwestiwn i'w ofyn:

- Sut deimlad yw 'Gwneud Sŵn' am rywbeth sy'n bwysig iawn i chi?

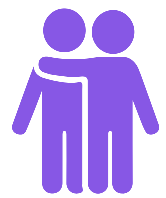
GWNEWCH FWY O SŴN!

Cynigwch rywfaint o enghreifftiau i ddisgyblion i ddangos sut gallant wneud sŵn.
Er enghraifft:

Rhoi gwybod i'ch ffrind os byddwch yn credu bod eu 'cellwair' wedi mynd fymryn yn rhy bell – gallech ddweud 'efallai nad oeddet ti'n bwriadu gwneud hynny, ond dwi'n meddwl efallai dy fod ti wedi peri loes i rai o'n ffrindiau wrth ddweud hynny'.

Os ydych chi'n adnabod rhywun sy'n cael eu bwlio, gallech ofyn iddynt a ydynt yn iawn, eu hannog i siarad ag oedolyn am hynny, a hyd yn oed cynnig mynd gyda hwy i weld yr oedolyn.

Siarad ag oedolyn dibynadwy am y pethau rydych chi wedi'u gweld.



Byddwch yn garedig â'r sawl sy'n cael eu bwlio. Gallech ofyn iddynt gyfranogi yn eich gemau, gallech eistedd gyda hwy wrth gael cinio neu gallech fod yn bartner iddynt yn ystod gweithgareddau yn y dosbarth.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

Yn achos athrawon a staff ysgolion, ystyriwch sut byddwch yn ymchwilio i achosion posibl o fwlio y byddwch yn cael eich hysbysu amdanynt. Dywedwch wrth y plant sut bydd yr ysgol yn mynd i'r afael â honiadau ynghylch bwlio. Sut byddwch chi'n gweithredu? Beth yw'r canlyniadau? Mae angen cydweithio i wneud sŵn, ac mae hynny'n cynnwys oedolion a disgyblion.

Dangoswch **Sleid 7** – Does Dim Croeso i Fwlio Yma

Gwahoddwch un plentyn i ddarllen y frawddeg hon yn uchel. Yna, gofynnwch i 5 plentyn ei ddweud gyda'i gilydd. Yna dosbarth, yna grŵp blwyddyn. Yn olaf, dylai pawb ei ddweud gyda'i gilydd.

Rydym yn ceisio hysbysu disgyblion bod gan bawb ohonom ni rym i sicrhau newid ac y caiff y grym hwnnw ei gryfhau pan fyddwn ni'n cydweithio i rannu neges unedig. Trafodwch effaith un llais ag effaith pawb yn y cyfarfod yn dweud hynny gyda'i gilydd. Sut mae hyn yn berthnasol i'r ffordd y gallem fynd i'r afael â bwlio neu anghyfiawnder? Os oes neges unedig a byddwn yn ei chyfleu gyda'n gilydd, bydd y newid yn digwydd yn fwy cyson ac yn fwy effeithiol.

I gael ychydig yn rhagor o hwyl, gofynnwch i bawb wneud cymaint o sŵn ag y gallant wrth weiddi 'Gwnewch Sŵn'. Gallant guro'u traed a churo'u dwylo. Rhowch offerynnau cerdd i'r disgyblion os oes rhai ar gael!

Dangoswch **Sleid 8** – Undod yn y Gymuned

Cynhwyswch ffotograffau o staff perthnasol yr ysgol a'u henwau ar y sleid.

Atgoffwch y disgyblion am rai o weithgareddau Wythnos Gwrth-fwlio y gallant gyfranogi ynddynt yn yr ysgol. Atgoffwch y plant ei bod hi'n bwysig gwneud sŵn am fwlio. Mae'n bwysig codi eu lleisiau ar ran y plant sy'n rhy ofnus i wneud hynny. Codi eu llais i amddiffyn eu hunain hefyd.

Atgoffwch ddisgyblion y gallant bob amser droi at staff yr ysgol i sgwrsio er mwyn rhannu eu pryderon. Ac, er y gallant sgwrsio ag unrhyw aelod o'r staff, mae gan y staff ar y sleid rôl benodol yn ymwneud â llesiant myfyrwyr.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

CYNLLUN GWERS

NODAU

- Gallu diffinio bwlio
- Nodi'r gwahaniaethau rhwng cellwair a bwlio
- Ystyried sut gallwn ni fynd ati i wneud sŵn am fwlio yn ein hysgol

AMSER

60 - 90 munud

Gellid cwtogi'r amser neu ddefnyddio dwy wers ar wahân os dymunwch chi.

CANLYNIADAU

Erbyn diwedd y wers, bydd disgyblion wedi:

- Ystyried ym mha ffyrdd y bydd bwlio yn digwydd a sut gallwn ni 'Wneud Sŵn' er mwyn stopio hynny
- Adnabod y gwahaniaeth rhwng 'cellwair' a 'bwlio'
- Deall yr ymddygiadau grŵp sy'n rhan o fwlio
- Rhannu syniadau â chyfoedion i gyfrannu at strategaeth gwrth-fwlio'r ysgol (cerdd/cân gan y dosbarth yn ymwneud a'r galwad i weithredu sydd gennym eleni

ADNODDAU A PHARATOI

Cliciwch ar y dolenni i lawrlwytho'r ffeiliau:

SEFYDLU RHEOLAU SYLFAENOL (5 munud)

Cyn cychwyn y wers, rhannwch y dosbarth yn grwpiau bychan ac esboniwch y byddant yn gweithio yn eu timau yn ystod y wers. Cynigwch drosolwg o destun y wers a beth fyddant yn ei drafod, h.y. ystyried bwlio, sut allwn ni gyfrannu at fynd i'r afael a hynny, a 'chellwair' a bwlio.

Paratoi

Gall trafod bwlio fod yn anodd felly mae'n bwysig sefydlu rhywfaint o reolau sylfaenol cyn cychwyn y drafodaeth hon.

Cwestiwn i'w ofyn:

- Sut ddylem ni drin ein gilydd yn ystod y drafodaeth hon?

Rhowch gyfle i'r myfyrwyr drafod hynny yn eu grwpiau cyn rhannu eu syniadau â'r dosbarth.

Rhywfaint o enghreifftiau

Enghreifftiau yw'r rhain, ond rydym yn eich annog i gydweithredu i ddatblygu eich rhestr eich hun a'i harddangos yn rhywle yn eich ystafell dosbarth yn ystod y drafodaeth.

- Gwrando ar eich gilydd
- Un ar y tro wrth siarad
- Peidio ag enwi na beirniadu profiad neb
- Bod yn garedig ac ystyried teimladau pobl eraill

YSTYRIED THEMA WYTHNOS GWRTH-FWLIO 2023: 'GWNEWCH SŴN' (10 - 15 munud)

Dangoswch **Sleid 2** – Wythnos Gwrth-fwlio 2023: Galwad i Weithredu

Darllenwch yr alwad i weithredu a thrafodwch hynny â'r dosbarth.

Cwestiynau i'w gofyn:

- Sut mae clywed hyn yn gwneud i chi deimlo?
- Sut allwn ni wneud sŵn am fwlio yn ein dosbarth/ysgol/cymuned?
- Pa wahaniaeth ydych chi'n credu y gallwn ni ei wneud trwy uno ein lleisiau i gyfleu un neges gref?

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

Dangoswch **Sleid 3** – Byddwch yn debyg i Jo-Jo

Dywedwch wrth y disgyblion y gallwn ni oll godi ein llais i wneud gwahaniaeth er gwell, ond mae'n rhaid i **CHI** gychwyn hynny! Gall **EICH LLAIS CHI** wneud gwahaniaeth er gwell.

Gwyliwch y clip hwn o 'Horton Hears A Who' (Saesneg yn unig)

Cyd-destun:

Mae angen i Horton sicrhau bod yr 'Whos' yn 'Whoville' yn cael eu clywed i'w cadw'n ddiogel. Daw pawb yn y dref ynghyd i 'Wneud Sŵn', ond nid yw hynny'n ddigonol, nes daw Jo-Jo i gyfranogi. Diben y clip hwn yw annog eich disgyblion i ystyried y gwahaniaeth y gellir ei wneud er gwell pan fydd pobl yn 'Gwneud Sŵn' ac yn cymryd safiad cadarn gyda'i gilydd.

Cwestiynau i'w gofyn:

- Sut mae hyn yn eich help i ddeall effaith un llais?

Os byddwn oll yn penderfynu defnyddio ein lleisiau unigol, gallwn wneud gwahaniaeth ENFAWR er gwell, gyda'n gilydd.

CELLWAIR A BWLIO (10 - 20 munud)

Dangoswch **Sleid 4 & 5** – Diffiniadau 'cellwair' a 'bwlio'.

Darllenwch y 2 ddiffiniad sydd ar y sleidiau.

Cellwair: Cyfnewid sylwadau pryfoclyd mewn ffordd chwareus a chyfeillgar.

Bwlio: Unigolyn neu grŵp yn cael ei niweidio'n fwriadol dro ar ôl tro gan unigolyn neu grŵp arall, pan fydd y berthynas yn cynnwys anghydbwysedd grym. Gall bwlio fod yn gorfforol, yn eiriol neu'n seicolegol. Gall ddigwydd wyneb yn wyneb neu ar-lein.

Treuliwch amser yn trafod y diffiniadau â'ch disgyblion, gan ystyried y gwahaniaethau.

Cwestiwn i'w ofyn:

- Sut mae'r ddau ddiffiniad yn wahanol?

Gwybod y Gwahaniaeth

Dangoswch **Sleid 6** – Cellwair gyda ffrindiau

Gofynnwch i'ch disgyblion beth yw ystyr 'cellwair' iddynt hwy, sut byddant yn 'cellwair' gyda'i gilydd a pha un ai a ydynt yn credu bod 'cellwair' yn dda ai peidio. Yna, eglurwch agweddau cadarnhaol cellwair a welir ar y sleid.

Darllenwch **Sleid 6**

Gall cellwair gyda ffrindiau...

- Wneud i chi deimlo bod gennych chi berthynas agosach.
- Bod yn ffordd ysgafn a doniol o dreulio'ch amser.
- Dangos eich parodrwydd i dderbyn eraill mewn criw o ffrindiau.
- Dangos eich bod yn ymddiried yn eich gilydd.

Cwestiwn i'w ofyn:

- Gyda'ch grŵp, allwch chi feddwl am enghreifftiau o bethau sy'n swnio'n gellweirus?

(Gall enghreifftiau gynnwys enwau doniol y bydd disgyblion yn eu defnyddio i gyfeirio at eu ffrindiau, e.e. 'silly sausage' neu gael hwyl am rywbeth maent yn ei hoffi, e.e. efallai gwnei di droi yn bêl-droed os na wnei di stopio siarad am hynny!)

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

Dangoswch **Sleid 7** - Pan Ddaw Cellwair yn Fwlio

Esboniwch wrth eich disgyblion y gall jôcs fynd yn rhy bell ar brydiau, a gallent droi'n ymddygiadau bwlïaidd. Yma, rydym wedi rhestru'r gwahanol ffyrdd y gall cellwair fod yn fwlio, yn ôl canfyddiadau ymchwil. Gallwch addasu'r iaith i sicrhau ei bod yn addas i'ch disgyblion.

- **Pwnc y cellwair** – yn aml iawn, ystyrir nad yw'n briodol jocian am bynciau sy'n sensitif, yn bersonol, yn ymwneud â phryd a gwedd rhywun neu'n defnyddio iaith sarhaus.
- **Perthynas** – mae cellwair a jôcs yn fwy priodol gyda ffrindiau a phobl y mae gennych chi berthynas agos â hwy.
- **Ble bydd yn digwydd** – os bydd y cellwair yn digwydd mewn mannau cyhoeddus ble gall pobl sydd ddim yn rhan o'ch criw o ffrindiau ei glywed, mae'n fwy tebygol y caiff ei ystyried yn fwlio.
- **Ydy'r cellwair yn cael ei ailadrodd?** - os felly, efallai na fydd y jôc yn ddoniol mwyach.
- **Bwriad** – ai peri loes neu niwed yw'r bwriad? Os felly, nid cellwair yw hynny.
- **Ymateb** – os bydd y sawl sy'n darged y cellwair yn teimlo'n anghyfforddus neu'n ofidus, dylid stopio cellwair yn syth.

Tasg → Yn eich grwpiau, trafodwch enghreifftiau o gellwair a allai droi'n fwlio. Treuliwch ychydig funudau yn rhannu hynny â'r dosbarth cyfan.

Dangoswch **Sleid 8** – Gwnewch Sŵn! (30 - 45 munud)

Gofynnwch i'ch disgyblion fwrw eu meddwl yn ôl i'r gwasanaeth boreol a'r gweithgaredd pan wnaeth pawb siarad ar yr un pryd.

Cwestiwn i'w ofyn:

- Beth oedd effaith y sŵn? Sut oedd hynny'n gwneud i chi deimlo?

Tasg → Gofynnwch i'r disgyblion, yn eu grwpiau, lunio rhestr o enwau'r bobl sy'n gyfrifol am wneud sŵn am fwlio yn eu hysgol. Nawr, ysgrifennwch ffyrdd y gallent wneud sŵn am fwlio a allai helpu eu hysgol i ddod yn le sydd heb unrhyw fwlio.

Cwestiynau i'w gofyn:

- Faint o enwau ydych chi wedi'u nodi?
- Dychmygwch faint o swn y gallai'r holl bobl hynny (yn eich cynnwys chi!) eu gwneud? Bydd defnyddio un neges unedig yn golygu y gwnaiff pawb ein clywed ni. Beth all neges unedig ein hysgol ni fod?

Rhannwch syniadau â'r dosbarth – gall athrawon lunio nodiadau ynghylch enghreifftiau i'w harddangos trwy gydol y wers.

Gweithgaredd (rhowch daflen y wers i bawb)

Rydym yn mynd i greu cerdd dosbarth (y gallwn ei rapio hefyd!) â thema gwneud sŵn unedig i godi llais yn erbyn bwlio.

Yn ogystal ag ystyried popeth rydym wedi'i drafod yn y wers hon, rhannwch y cwestiynau hyn i lywio'r gwaith:

1. Sut allwch godi eich llais a gwneud safiad cadarn yn erbyn bwlio?
2. Beth fuasech chi'n dweud wrth rywun wrth eu gweld yn ymddwyn yn fwliaidd?
3. Beth fyddai eich neges yn erbyn bwlio?
4. Pwy all helpu i ledaenu'r neges a sut allwn ni wneud hynny?

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

Trafodwch am funud - gallwch fodelu syniadau yn weledol ar siart neu fwrdd er mwyn helpu plant sydd angen cymorth ychwanegol.

Gofynnwch i'r grwpiau greu un frawddeg gan ddefnyddio'r cwestiynau arweiniol i'w helpu. Gofynnwch i'r disgyblion ddychmygu mai eu llais a'u neges unigol yw eu brawddeg.

Caniatewch i bob disgybl ysgrifennu eu brawddeg ar y papur yn eu tro fel y caiff pawb gyfle i gyfleu eu neges. I gynnig her, gallai'r disgyblion greu rhai sy'n odli, ond mae'r neges yn bwysicach.

Ar y diwedd, caniatewch i bob grŵp ddarllen eu brawddegau yn uchel ar gyfer gweddill y dosbarth. Gallant wneud hynny gyda'i gilydd yn y grŵp neu gallant ddewis llefarydd.

Rydych chi wedi creu neges gan y dosbarth cyfan! Gallech ofyn i'r dosbarth ddarllen y gerdd gyfan o bapur pob grŵp (neu gallech eu herio i rapio'r gerdd!) neu gallwch gydgasglu'r brawddegau mewn un ddogfen y gellir ei harddangos yn eich ystafell ddosbarth.

Dewch I Ni Wneud Mwy Fyth O Sŵn

Cwestiwn i'w ofyn:

- Rydych chi wedi creu cerdd eich dosbarth erbyn hyn, felly ystyriwch sut gallwch chi sicrhau ei bod yn fwy effeithiol fyth?
- Allech chi ddefnyddio cyfeiliant? Defnyddio gwrthrychau sydd ar gael yn eich dosbarth fel offerynnau taro? Ychwanegu alaw a'i throi yn gân?
- Pa syniadau eraill sydd gennych chi i fynd â'ch cerdd i'r lefel nesaf?
- Gallech hyd yn oed rannu eich cerdd â dosbarthiadau eraill yn yr ysgol neu drafod eich cerdd â ffrindiau ar iard yr ysgol. Gorau po fwyaf y byddwn yn siarad! Gallwn oll wneud safiad yn unedig a gwneud sŵn am fwlio!

I ORFFEN (5 munud)

I orffen y wers, rhowch bwyslais ar neges y thema eleni. Mae gwneud safiad cadarn yn unedig yn bwysig, ond mae angen i CHI wneud sŵn. Hynny yw'r man cychwyn, a gallwn ni gyflawni unrhyw beth os byddwn yn cydweithio i sicrhau newid go iawn.

Atgoffwch y disgyblion y gallant ddod i siarad â chi unrhyw bryd os byddant yn poeni am fwlio. Gallai eu pryderon ymwneud â hwy eu hunain neu â disgyblion eraill sy'n profi bwlio, neu hyd yn oed os ydynt yn credu y gallent fod wedi ymddwyn mewn modd oedd efallai'n ymdebygu i fwlio, rydych chi ar gael i helpu.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

GWEITHGAREDDAU TRAWSGWRICWLAIDD

Lluniwyd ein syniadau trawsgwricwlaidd i amlygu thema Wythnos Gwrth-fwlio yn y cwricwlwm drwyddo draw a helpu i sicrhau y gwnaiff y trafod barhau.

CERDD

Archwiliwch y defnydd o sŵn i gyfleu neges neu emosiwn. Crëwch siant gwrth-fwlio a defnyddiwch dermau Eidaleg i gyfleu ysgafn (pianissimo/piano), cymedrol (mezzaforte) a chryf (forte/fortissimo).

Crëwch gyfeiliant offerynnau taro ar gyfer cerdd/rap 'Gwnewch Sŵn' eich dosbarth. Trafodwch sut bydd hynny'n newid yr ymdeimlad neu'r dwyster.

CELF

Lluniwch 'Gellweiromedr'. **Gweler y daflen.**
Pryd fydd cellwair yn troi'n fwlio? Cynigwch enghreifftiau ar gyfer pob cyfwng ar y Cellweiromedr, yn dangos sut gall gychwyn yn rhywbeth diniwed a dod yn rhywbeth sy'n peri loes.

GWYDDONIAETH

Archwiliwch ddirgryndodau. Dewis ddetholiad o offerynnau cerdd wedi'u gwneud o wahanol ddeunyddiau. Ystyriwch sut mae sain yn dirgrynu trwy ddeunyddiau gwahanol a pha rai sy'n caniatáu i'r dirgryndodau bara'n hiraf. Er enghraifft, cymharu Seiloffon a Meteloffon. Sut mae hyd y bar yn newid y sain? Trafodwch y traw a hyd y nodau a rhestrwch yr offerynnau gorau i greu sŵn.

CYFRIFIADUREG

Crëwch Popplet dosbarth i storio eich holl syniadau am wneud sŵn ynghylch bwlio gyda'i gilydd mewn un lle. Gallech eu defnyddio i greu taflen neu boster ynghylch sut i fynd i'r afael a bwlio neu am y bobl y gallech droi atynt i sgwrsio pe bai gennych bryderon am fwlio. Gallech eu harddangos mewn gwahanol rannau o'r ysgol. Gallech hefyd greu poster 'Cellwair neu Fwlio' yn disgrifio'r gwahaniaethau rhwng y ddau.

DADL

Cynhaliwch ddadl yn y dosbarth ynghylch Cellwair a Bwlio (addas ar gyfer disgyblion hŷn Cam cynnydd 2).

DRAMA

Gallech chwarae rhan i gyfleu senarios ar iard yr ysgol sy'n 'ddim ond cellwair' ar sail y pethau y maent wedi'u dysgu yn ystod yr wythnos. Defnyddiwch enghreifftiau o gellwair a all droi'n fwlio i gynorthwyo plant i ddychmygu beth allai ddigwydd go iawn.

LLYTHRENNEDD

Dewiswch lyfr stori neu nofel addas i'ch dosbarth sy'n ymdrin â sefyllfaoedd lle bydd bwlio neu anghyfiawnder yn digwydd, ac yn hyrwyddo 'amddiffynwyr' ac ymgyrchwyr. Yn ddelfrydol, byddai'n stori am bobl yn gwneud safiad gyda'i gilydd. Yn Saesneg, gallech ddefnyddio y stori a gyfeirir ato yn nghynllun y wers, sef 'Horton Hears a Who' gan Dr. Seuss. Yn achos plant hyn, gallech ddefnyddio 'Gifts from the Enemy' gan Trudy Ludwig neu 'How to be more Hedgehog' gan Anne-Marie Conway. Yng Nghymraeg, gallech ddefnyddio stori 'Y Soddgarw' gan Manon Steffan Ros a Lily Myrennyn. Yn achos plant hyn, gallech ddefnyddio 'Sw Sara Mair' gan Casia Wiliam neu 'Y Bachgen mewn Ffrog' gan David Walliams a Iwan Huws.

Cam Cynnydd 1

Gyda'r dosbarth, trafodwch rôl pob 'amddiffynnydd', o blith y prif gymeriadau a'r is-gymeriadau. Pam yn eich tyb chi oeddent yn credu bod yn rhaid iddynt 'wneud safiad cadarn' a 'Gwneud Sŵn'? Sut oeddent yn teimlo tybed? Tybed pa gyngor fuasent yn ei gynnig i eraill sy'n gweld bwlio neu anghyfiawnder yn digwydd?

Cam Cynnydd 2

Gofynnwch i'r disgyblion ysgrifennu cofiant o safbwynt un o'r 'amddiffynwyr' yn y stori, gan drafod pam aeth ati i 'wneud safiad cadarn' a 'Gwneud Sŵn', a sut deimlad oedd gwneud hynny. A wnaethant brofi unrhyw anawsterau? Sut wnaethant lwyddo i'w goresgyn?

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

GWOBR AR GYFER STAFF YSGOLION WYTHNOS GWRTH-FWLIO 2023

School Staff Award

Bob blwyddyn, yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio, byddwn yn gofyn i blant a phobl ifanc ein helpu i ddathlu'r athrawon a'r staff yn eu hysgol sy'n mynd gam ymhellach na'r disgwyl i atal ac ymateb i fwlio a chodi ymwybyddiaeth o fwlio yng nghymuned eu hysgol trwy eu henwebu am ein Gwobr Staff Ysgolion.

Dydd Gwener 20 Hydref yw dyddiad cau'r enwebiadau.

20 Hydref

YMA, gallwch ganfod rhagor o wybodaeth, yn cynnwys sut i enwebu a'r gwobrau gwych y gellir eu hennill.

NWYDDAU SWYDDOGOL WYTHNOS GWRTH-FWLIO 2023

Mae nwyddau swyddogol Wythnos Gwrth-fwlio 2023 ar gael i'w prynu ar ein gwefan. Mae'r nwyddau newydd yn cynnwys casgliad o fandiau arddwrn a sticeri 'Gwnewch Sŵn am Fwlio', bathodynnau pin 'Unedig Yn Erbyn Bwlio' a chrysau T y Gynghrair Gwrth-fwlio.

Prynwch rai YMA cyn i'r cyfan gael ei werthu.

BBC Teach

Mae BBC Teach yn gwneud sŵn am fwlio trwy gynnig gwers fyw newydd sbon ar gyfer Wythnos Gwrth-fwlio 2023.

Bydd y rhaglen 30 munud ryngweithiol ar gyfer ysgolion cynradd yn helpu plant i ddeall beth yw bwlio ac yn eu grymuso i godi eu llais i wrthwynebu bwlio.

Cysylltiadau â'r cwricwlwm

Cam Cynnydd 2 / Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb/Addysg Iechyd/Datblygiad Personol a Chyd-ddealltwriaeth/Iechyd a Llesiant ar gyfer plant 7-11 oed.

Sut i gyfranogi

Gwyliwch y rhaglen ddydd Llun, 13 Tachwedd, am 11am, gan ddefnyddio'r ddolen isod, neu gwyliwch y rhaglen ar CBBC.

https://www.bbc.co.uk/teach/live-lessons/anti-bullying-week-2023-live-lesson/zt74qyc

Hysbyswch BBC Teach y byddwch chi'n ymuno gyda'ch dosbarth neu ysgol trwy e-bostio live.lessons@bbc.co.uk yn y llinell testun, ac fe gewch chi gyfle i'ch ysgol neu eich dosbarth gael ei grybwyll ar dudalen sylwebaeth fyw BBC Teach.

© Biwro Cenedlaethol y Plant - Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

PETHAU ERAILL Y GALLWCH CHI EU GWNEUD YN YSTOD WYTHNOS GWRTH-FWLIO 2023

1. Ar ddydd Llun Wythnos Gwrth-fwlio, byddwn yn cynnal Diwrnodau Sanau Od, pan fyddwn yn gofyn i ysgolion a sefydliadau wisgo sanau od i fynd i'r ysgol i ddathlu beth sy'n gwneud pawb ohonom ni yn unigryw.

2. Cofrestrwch i fod yn un o gefnogwyr Wythnos Gwrth-fwlio ar-lein ble gallwch chi lawrlwytho tystysgrif y gall eich ysgol ei harddangos.

3. Codwch Bosteri Wythnos Gwrth-fwlio o amgylch yr ysgol.

4. Gallwch chi brynu amrywiaeth gwych o nwyddau anhygoel Wythnos Gwrth-fwlio, yn cynnwys bandiau llawes a sticeri, o'n siop ar-lein.

5. Os yw eich ysgol yn Lloegr, gallech ddod yn Ysgol sy'n Unedig Yn Erbyn Bwlio. Cychwynnwch ar daith gwrth-fwlio eich ysgol a chofrestrwch i fod yn rhan o'n rhaglen ysgol gyfan rad ac am ddim newydd ar gyfer ysgolion.

6. Gallwch chi rannu ein Pecyn Wythnos Gwrth-fwlio ar gyfer rhieni, a ddatblygwyd ar y cyd â Kidscape, ymhlith rhieni a gofalwyr yn eich ysgol.

7. Mae hyfforddiant gwrth-fwlio DPP ar-lein sydd ar gyfer holl staff ysgolion ar gael am ddim ar ein gwefan. Mae'n cwmpasu ystod eang o bynciau, yn cynnwys bwlio a'r gyfraith, beth yw seibrfwlio, a llawer o bethau eraill. Mae miloedd wedi cyrchu'r hyfforddiant hwn, felly peidiwch ag oedi, ewch ati i'w gwblhau heddiw!

8. Nid yw Wythnos Gwrth-fwlio yn cael ei hariannu gan y llywodraeth, felly bydd angen i ni godi arian i gynnal y digwyddiad bob blwyddyn. Os byddwch chi'n gallu codi arian atom ni neu unrhyw un o'n haelod-elusennau yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio, byddwn ni'n ddiolchgar dros ben. Gallech chi drefnu ras noddedig neu gynnal diwrnod dim gwisg ysgol neu stondin gacennau. Gallwch chi ganfod rhagor o ddulliau i godi arian atom ni yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio yma.

9. Adolygwch eich polisi gwrth-fwlio fel ysgol. Mae gennym ni nifer o gynghorion defnyddiol i'ch cynorthwyo i ddatblygu eich polisi gwrth-fwlio. Mae Wythnos Gwrth-fwlio yn gyfle gwych i'r ysgol gyfan adolygu eich polisi.

10. **Rhannwch eich gweithgarwch â ni ar gyfryngau cymdeithasol os gwelwch yn dda.** Defnyddiwch hashnodau #AntiBullyingWeek a #GwnewchSwn. Byddem ni wrth ein bodd yn gweld eich gwaith. Rhannwch eich fideos, eich gwaith celf a'ch negeseuon â ni.

Diwrnod Sanau Od

VOTESFORSCHOOLS

Ar gyfer Wythnos Gwrth-fwlio 2023, mae VotesforSchools wedi creu gwersi i'ch galluogi i gynnal trafodaeth yn y dosbarth am y cwestiynau canlynol: **"A all cellwair fod yn fwlio?"** (Cynradd) ac **"A yw cellwair yn ffordd o esgusodi bwlio?"** (Uwchradd). I gael gwers 30 munud rad ac am ddim ar gyfer Ysgolion Cynradd neu wers 15 munud rad ac am ddim ar gyfer Ysgolion Uwchradd a chyfle i gyfrannu at sgwrs genedlaethol ynghylch mynd i'r afael â bwlio, cliciwch **YMA**.

twinkl

Mae Twinkl wedi datblygu adnoddau gwych sydd ar gael yn **RHAD AC AM DDIM** i'w defnyddio yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio 2023 ac wedi hynny. Maent yn ddelfrydol at ddibenion gwersi yn yr ysgol ac i ddysgu gartref.

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

GWYBODAETH AM Y GYNGHRAIR GWRTH-FWLIO

ANTI-BULLYING ALLIANCE

Caiff Wythnos Gwrth-fwlio ei chydlynu gan y Gynghrair Gwrth-fwlio yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Rydym ni'n gynghrair unigryw o sefydliadau ac unigolion, sy'n cydweithio i gyflawni ein gweledigaeth, sef: stopio bwlio a chreu amgylcheddau mwy diogel ble gall plant a phobl ifanc fyw, tyfu, chwarae a dysgu. Mae croeso i unrhyw sefydliad neu unigolyn sy'n cefnogi'r weledigaeth hon ddod yn aelod a chefnogi rhwydwaith rhad ac am ddim sy'n cynnwys miloedd o ysgolion a cholegau.

Mae gan y Gynghrair Gwrth-fwlio dri maes gwaith:

1. Cynorthwyo â dysgu a rhannu arferion gorau trwy gyfrwng aelodaeth
2. Gwella ymwybyddiaeth o fwlio trwy gyfrwng Wythnos Gwrth-fwlio ac ymgyrchoedd ar y cyd eraill y mae'n eu cydlynu.
3. Cyflawni rhaglen o waith ar y lefelau cenedlaethol a lleol i helpu i atal bwlio a sicrhau newid parhaol ym mywydau plant.

Mae'r Gynghrair Gwrth-fwlio wedi'i lleoli ym Miwro Cenedlaethol y Plant, elusen plant flaenllaw.

Hoffem ddiolch i'r canlynol:

- Yr holl bobl ifanc sydd wedi cyfrannu at ddatblygu'r thema eleni a'r ffilmiau ar gyfer ysgolion. Yn enwedig i'r bobl ifanc hynny o'r Gynghrair Gwrth-fwlio Ifanc
- Tîm Seicoleg NTU – Prifysgol Nottingham Trent: Loren Abbell, Lucy Betts, Sarah Buglass ac Oonagh Steer

© Copyright Anti-Bullying Alliance 2023

GWNEWCH SŴN AM FWLIO

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

Rhannwch eich gweithgarwch 'Gwnewch Sŵn Am Fwlio' â ni ar-lein!

ANTI-BULLYING ALLIANCE

@abaonline | AntiBullyingAlliance | Anti-BullyingAlliance | antibullyingalliance | antibullyingalliance

© Biwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, London E8 3PN. A Company Limited by Guarantee.

Part of the family
NATIONAL CHILDREN'S BUREAU