

Dydd Llun 13 Tachwedd
yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio 2023

Diwrnod Sanau Od



PECYN YSGOLION



PARTNER



TREFNYDD



#WYTHNOSGWRTHFWLIO

© Bwro 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 a neges gan Andy and the Odd Socks!
(Tudalen 2)

Manylion Diwrnod Sanau Od (Tudalen 5)

Cystadleuaeth wych! (Tudalen 6)

Cynllun gwers/gweithgaredd (Tudalen 7)

Gwasanaeth Boreol Byw Diwrnod Sanau Od! (Tudalen 8)

Rhagor o syniadau am weithgareddau (Tudalen 9)

Beth arall allwch chi eu gwneud yn ystod Wythnos
Gwrth-fwlio 2023? ? (Tudalen 10)



CROESO I DDIWRNOD SANAU OD 2023!

Mae Wythnos Gwrth-fwlio 2021 yn cael ei chynnal rhwng Dydd Llun y 13eg a Dydd Gwener 17eg o Dachwedd, a thema'r wythnos yw 'Gwnewch Sŵn Am Fwlio'. Caiff ei chydlyn gan y Gynghair Gwrth-fwlio, sy'n rhan o Fiwro Cenedlaethol y Plant.

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 wrth glywed rhywun yn dweud mai 'dim ond cellwair' yw bwlio. Ond 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.



Gallwch chi ganfod pecynnau Wythnos
Gwrth-fwlio 2023 ar gyfer Ysgolion
Cynradd ac Uwchradd yma:

Yr Odd Socks yw sêr y ddrama gomedi loerig, 'Andy and the Band', sydd i'w gweld ar CBeebies a CBBC ar hyn o bryd, a byddant ar gael bob amser i gynorthwyo eu selogion a chanfod yr ateb i'r broblem neu'r helynt... yn eu ffordd unigryw eu hunain.

Dan arweiniad Andy Day, un o bersonoliaethau mwyaf poblogaidd teledu plant, mae hwyl a chwerthin yn elfennau allweddol o'r Odd Socks, ond yn bwysicach na dim, maent yn cyfleu neges ynghylch hunaniaeth, cynnwys pobl eraill a goddefgarwch. A dyna yw hanfod bod yn un o'r Odd Socks... oherwydd mae pawb yn wahanol ac mae hynny yn beth da!

Gallwch wyllo
Andy a'r Band
ar y BBC iPlayer
unrhyw bryd



Fe wnaeth y Gynghrair Gwrth-fwlio ac Andy and the Odd Socks sefydlu Diwrnod Sanau Od yn 2017. Roeddem ni'n dymuno creu dull newydd a difyr o ddathlu Wythnos Gwrth-fwlio a'r hyn sy'n gwneud pawb ohonom ni'n unigryw. **Mae Diwrnod Sanau Od yn gyfle i gael hwyl, bod yn driw i chi eich hun a chynyddu ymwybyddiaeth o'r gwerthoedd craidd y mae Wythnos Gwrth-fwlio yn eu hyrwyddo.**

Mae'r holl syniadau yn y pecyn hwn wedi'u llunio i helpu plant ac oedolion mewn ysgol neu amgylchedd blynyddoedd cynnar i ystyried sut gallwn ni ymdrechu i atal a stopio bwlio a dathlu'r hyn sy'n gwneud pawb ohonom ni'n unigryw. Gellid eu cyflwyno ar-lein, mewn grwpiau llawn, neu ar gyfer grwpiau cyfan mewn gwasanaethau boreol.

Mae'r deunyddiau wedi'u hanelu at blant yn y blynyddoedd cynnar a Cham Cynydd 1. Mae'r pecyn yn cynnwys cynllun gwers 20 – 30 munud a llawer o syniadau am weithgareddau i'ch helpu i fywiogi Diwrnod Sanau Od yn eich ysgol neu eich lleoliad.

Cofiwch rannu eich holl luniau Diwrnod Sanau Od ar gyfryngau cymdeithasol ar ddydd Llun y 13eg o Dachwedd a defnyddiwch hashnodau #diwrnodsanauod ac #wythnosgwrthfwlio



NEGES GAN EIN NODDWR, ANDY DAY, A'I FAND, ANDY AND THE ODD SOCKS

Helo gyfeillion!

Rydym ni mor falch o gael cyfle i gydweithio â'r Gynghrair Gwrth-fwlio i gynnal Diwrnod Sanau Od ac Wythnos Gwrth-fwlio unwaith eto eleni. Fel y gwyddoch chi, ni yw noddwyr y Gynghrair Gwrth-fwlio, ac rydym ni mor falch o gael cyfle i rannu'r neges ynghylch cynnwys, deall a pharchu eraill.

Thema Wythnos Gwrth-fwlio eleni yw 'Gwnewch Sŵn Am Fwlio'. Rydym yn dymuno lledaenu neges gadarnhaol i bwysleisio, os down ni oll ynghyd a dathlu ein gwahaniaethau a chadw cefn y naill a'r llall, gallwn ni drechu bwlio! Dyna pam mae arnom angen eich help i wneud sŵn a rhannu'r neges honno ar Ddiwrnod Sanau Od.

Y llynedd, fe wnaeth dros hanner ysgolion y Deyrnas Unedig gyfranogi yn Niwrnod Sanau Od....mae hynny'n fwy na 5 miliwn o blant! Fe hoffem ni ragori ar y cyfanswm anhygoel hwnnw a sicrhau fod pob ysgol yn cyfranogi eleni. Byddwn yn lansio cân fachog arall a fideo cerddorol (gyda nifer o westai cyffrous) yn arbennig ar gyfer Wythnos Gwrth-fwlio 2023, ac enw'r gân yw **'Make A Noise'** (wrth gwrs). Cadwch lygad ar wefan y Gynghrair Gwrth-fwlio yn ystod y cyfnod cyn Wythnos Gwrth-fwlio.

Mae Diwrnod Sanau Od yn ddull mor syml o wella ymwybyddiaeth, ac rydym ni'n gobeithio'n fawr y gwnaiff eich ysgol gyfranogi a bod yn rhan o'r hwyl!

Heb os, mae Andy and the Odd Socks yn gallu gwneud sŵn! Felly, rydym yn edrych ymlaen at wneud sŵn a rocio ein sanau od gyda chi ar ddydd Llun 13eg Tachwedd.



ANTI-BULLYING
ALLIANCE

TREFNYDD

GWNEWCH
SŴN
AM
FWLIO

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

Andy and
the
Odd Socks

PARTNER

© Bwro 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 YN YSTOD WYTHNOS GWRTH-FWLIO

BETH YN UNION YW'R DIWRNOD?

Yn anad dim, cael hwyl yw bwriad Diwrnod Sanau Od! Mae'n gyfle i blant fynegi eu hunain a dathlu'r ffaith eu bod yn unigryw. Nid oes unrhyw bwysau ar blant i wisgo'r ffasiynau diweddaraf nac ar rieni i brynu gwisgoedd drud. Yr unig beth sy'n rhaid i iddynt wneud i gyfranogi yw gwisgo sanau od!



Cynhelir Diwrnod Sanau Od ar **ddydd Llun 13 Tachwedd 2023** eleni i ddathlu dechrau Wythnos Gwrth-fwllo.



Os na allwch chi gynnal y digwyddiad ar y dydd Llun yn ystod Wythnos Gwrth-fwllo, byddai unrhyw ddiwrnod yn ystod yr wythnos honno (neu hyd yn oed yr wythnos gyfan!) yn dderbyniol. Hoffem ni wahodd y plant sy'n cyfranogi i gyfrannu £1 (neu beth bynnag fyddai'n gyfraniad priodol yn eich tyb chi) i gefnogi'r Gynghair Gwrth-fwllo. Fodd bynnag, os nad ydych chi'n credu fod codi arian yn rhywbeth priodol i'ch ysgol, gallwch chi gyfranogi yn Niwrnod Sanau Od serch hynny i helpu i wella ymwybyddiaeth o'r mater pwysig hwn.

I helpu i hyrwyddo'r ffaith eich bod chi'n cynnal Diwrnod Sanau Od yn eich ysgol, gallech chi

GODI POSTER DIWRNOD SANAU OD YMA

Lawrlwythwch y poster hwn yma:

A RHANNU'R DAFLEN HON A RHINI

Lawrlwythwch y daflen yma:



SUT I RODDI CYFRANIAD I'R GYNGHRAIR GWRTH-FWLIO

Rydym ni'n dîm bychan a byddwn ni bob amser mor ddiolchgar am unrhyw arian y byddwch chi'n ei godi i ni i'n helpu i ddal ati i gynnal Wythnos Gwrth-fwllo yn y Deyrnas Unedig bob blwyddyn. Os byddwch chi'n codi arian i ni trwy gyfrwng eich Diwrnod Sanau Od neu unrhyw bryd yn ystod Wythnos Gwrth-fwllo, gallwch chi ddefnyddio un o'r dulliau hyn i anfon yr arian atom ni:

- Gallwch chi roi cyfraniad uniongyrchol i ni trwy gyfrwng ein tudalen [Just Giving](#).
- Neu gallwch chi anfon siec atom ni, yn daladwy i'r 'Anti-Bullying Alliance'. Dylid anfon y siec i'r cyfeiriad canlynol: Biwro Cenedlaethol y Plant, 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.



TREFNYDD



#WYTHNOSGWRTHFWLIO



PARTNER

© 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.



CYSTADLEUAETH DIWRNOD SANAU OD I YSGOLION

SUT I GYSTADLU ?



RHANNWCH EICH LLUNIAU/FIDEOS GORAU OHONOC CHI YN GWISGO'CH SANAU OD

Fe hoffem ni i ysgolion anfon llun neu fideo atom ni sy'n cyfleu (mor greadigol ag y bo modd) sut gwnaeth yr ysgol gyfranogi yn Niwrnod Sanau Od.

I gystadlu:

- Rhannwch eich lluniau/fideos o Ddiwrnod Sanau Od ar **Twitter**
- Tagiwch ni: **@abaonline** **@andyoddsock**
- Defnyddiwch hashnodau **#WythnosGwrthFwlio** a **#diwrnodsanaud**

DYDDIAD CAU



Trydarwch atom ni yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio **rhwng 15 ac 19 Tachwedd**. Cyhoeddir enwau'r ysgolion buddugol ar ddydd Gwener 15 Rhagfyr.



GWOBRAU



Bydd Andy and the Odd Socks yn ymweld â'r ysgolion lwcus ac yn cynnal perfformiad yno yn ystod 2024.



CYSTADLEUAETH YR ANIFAIL ANWES GORAU YN GWISGO SANAU OD

Y llynedd, fe wnaethom ni weld cymaint o'n cyfeillion blewog mewn sanau od ar Ddiwrnod Sanau Od. Felly, yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio, byddwn yn cynnal cystadleuaeth i ddewis yr anifail anwes gorau yn gwisgo sanau od. Bydd angen i chi rannu llun neu fideo o'ch anifail anwes yn gwisgo sanau od ar Twitter neu Instagram a defnyddiwch hashnodau **#DiwrnodSanauOd** **#AnifeiliaidAnwesYnGwisgoSanauOd** a thagiwch **@ABAonline** **@AndyOddSock** yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio. Fe wnawn ni rannu ein ffefrynnau bob dydd yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio a bydd y rownd olaf ar ddiwrnod olaf Wythnos Gwrth-fwlio.



Gallwch chi hefyd roi cynnig ar y cystadlaethau hyn ar Instagram os yw'n well gennych chi wneud hynny, gan ddefnyddio'r un hashnodau, ond dylech chi dagio **@AntiBullyingAlliance** ac **@AndyandtheOddSocks**.



TREFNYDD



#WYTHNOSGWRTHFWLIO



PARTNER

© Bwro 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 DIWRNOD SANAU OD

Gellid defnyddio'r syniadau hyn yn y dosbarth neu mewn gwasanaeth boreol. Cofiwch rannu eich holl weithgareddau â ni ar gyfryngau cymdeithasol os gwelwch yn dda. Byddai Andy a'r band a'r Gynghrair Gwrth-fwlio wrth eu bodd yn cael cyfle i'w gweld. Cofiwch ddefnyddio hashnodau **#WythnosGwrthFwlio** a **#DiwrnodSanauOd**

NODAU



- Hwyl!
- Creu lle diogel i blant fynegi eu hunain yn ddirwystr mewn ymateb i gân **'Make A Noise'** gan Andy and the Odd Socks
- Sefydlu syniadau ynghylch sut gallwn ni ofyn am gymorth os rydym yn cael ein bwlio, yn bwlio ac yn gweld bwlio yn digwydd yn unrhyw ran o'n hysgol.

AMSER



- 20-30 munud

ADNODDAU A PHARATOI

Gallai fod yn un wers neu'n ddwy, yn dibynnu ar hyd y gweithgareddau fydd yn digwydd.



-  Bydd cân swyddogol yr elusen ar gyfer Wythnos Gwrth-fwlio, sef **'Make A Noise'** gan Andy and the Odd Socks, yn cael eu rhyddhau cyn dechrau'r wythnos. (Saesneg yn unig) 
- Cofiwch sicrhau y gallwch chi ddangos y fideo ar sgrin i'r grŵp, naill ai'n rhithwir neu mewn dosbarth/gwasanaeth boreol.
-  Argraffwch gopiâu o eiriau'r gân.
- Cofiwch sicrhau eich bod chi'n gwybod manylion eich Polisi Gwrth-fwlio ac y gallwch chi roi gwybod i'r plant beth ddylent ei wneud os byddant yn poeni am unrhyw beth neu'n poeni am fwlio.
-  Argraffwch boster addewidion y dosbarth.

Dywedwch wrth y grŵp ein bod ni'n gwisgo sanau od heddiw i ddathlu beth sy'n gwneud pawb ohonom ni'n unigryw fel rhan o Wythnos Gwrth-fwlio. Gofynnwch i bawb ddangos eu sanau od.

TRAFODAETH DOSBARTH – HANESION Y SANAU

Gofynnwch i'r plant rannu ffaith am eu sanau od. Pam wnaethant eu dewis? A oes ganddynt ystyr unigol arbennig? Ai eich hoff sanau ydynt neu wnaethoch chi ddewis y sanau cyntaf y gwnaethoch chi eu canfod? Allwch chi gofio pwy roddodd y sanau i chi? Trwy rannu'r straeon unigol hyn am y sanau, gall athrawon bwysleisio'r syniad fod y plant yn unigryw.

Yna, gofynnwch i'r plant drafod ym mha ffordd mae pawb ohonynt yr un fath heddiw. Pam ydym ni oll wedi dewis gwisgo sanau od? Mae'n ein helpu ni i ddathlu'r hyn sy'n unigryw amdanom ni, ac ar yr un pryd, ein bod ni oll ynddi gyda'n gilydd.

GWEITHGAREDD LLIWIO EICH HOSAN OD

Mae gennym dempledi o sanau ar ein gwefan y gallech eu rhoi i'r plant i'w lliwio yn eu ffordd unigryw eu hunain a'u cyflwyno'n ôl i'r dosbarth. Gallech eu troi'n faneri i'w defnyddio i ddangos beth sy'n gwneud pawb ohonom ni'n unigryw.

Efallai na fyddwch yn dymuno trefnu i'r plant ganu ac mae'n debyg na fydd pob plentyn yn dymuno canu. Yn lle hynny, gallech chi drefnu dawnys i gyfeiliant y gân neu ddim ond gwrando. Beth bynnag sy'n fwyaf addas i chi!



DEWCH I NI WNEUD SŴN AM EIN SANAU CAREDIG!

Yn y gweithgaredd hwn, mae gennym gyfle i gael trafodaeth gryno ynghylch sut hoffem annog caredigrwydd yn yr ysgol. Gofynnwch i'r plant gynnig geiriau ac ymadroddion byr ynghylch sut byddwn yn trin ein gilydd yn yr ysgol a sut byddwn yn dangos caredigrwydd. Chwiliwch am eiriau megis 'rhannu', 'canmol', 'gofalu am ein gilydd'. Efallai bod gennych chi eiriau yn ethos eich ysgol.



Rydym wedi creu cyflwyniad PowerPoint y gallwch ei ddefnyddio i deipio'r geiriau sy'n cael eu cynnig.

NEU



Gallech ddefnyddio ein templed hosan i greu bwrdd arddangos â'r geiriau ynddynt.

Gofynnwch i'r disgyblion sut fydd rhywun yn teimlo wrth brofi'r caredigrwydd hwn. Byddant yn cynnig geiriau megis 'hapus', 'bodlon' a 'grêt'. Gallwch chi ddweud, 'mae gwneud i ni ac i eraill deimlo felly yn wych'. Holwch a allwn ni gytuno i geisio rhannu ein sanau caredigrwydd yn amlach a gwneud i bobl deimlo'n hapus yn yr ysgol mor aml ag y gallwn ni.

Ar ôl cofnodi eich geiriau, rhannwch yr ystafell yn adrannau a gwnewch sŵn am eich sanau od caredig. Bydd pob adran yn cael gair ac yn ceisio gwneud mwy o sŵn na'r adran flaenorol.

CYDGANU

Dychwelwch at y gân (gallech chi ei chwarae eto i'w hatgoffa). Rhannwch y grŵp yn dri a phan glywir y gytgan, gofynnwch i grŵp un ganu'r gân fesul llinell a gwneud sŵn. Ceisiwch eu hannog i ddal ati hyd yn oed ar ôl i'r gân orffen.

Gallech chi:

- ofyn i ddisgyblion wisgo eu sanau od ar eu dwylo a chwifio eu dwylo wrth ganu
- creu ton Fecsicanaidd wrth ganu i gynrychioli'r tonnau o garedigrwydd y byddwch chi'n eu cychwyn
- dawnsio gan wisgo eich sanau od tra'n canu

I ORFFEN

Ffilmiwch y plant yn dawnsio i gyfeiliant **'Make A Noise'** a dathlwch eu trefniadau dawns unigryw ar blatfformau cyfryngau cymdeithasol a gwefan eich ysgol gan ddefnyddio'r hashnodau.

Creu addewid eich dosbarth:

Gofynnwch i'r plant ysgrifennu eu haddewid i gynorthwyo, gan gynnwys y pethau y byddant yn eu gwneud i gynorthwyo i stopio bwllo eleni. Er enghraifft, gallent ysgrifennu 'Rwy'n mynd i ddweud os gwelwch yn dda a diolch' neu 'Rwy'n mynd i ofyn i blant eraill sydd ar eu pen eu hunain i chwarae gyda fi' neu 'Rwy'n mynd i ganmol pobl yn amlach'. Gallech chi arddangos eu haddewidion o amgylch yr ystafell dosbarth.

Gallech chi hefyd rannu'r canlynol â hwy:

- Manylion eich polisi gwrth-fwllo.
- Sut i roi gwybod am fwlio ac unrhyw beth y gallai plant bryderu yn ei gylch



Syniad: Perfformiad gan Gôr neu Fand yr ysgol
(os oes gennych chi gôr neu fand). A allent ddysgu'r gân cyn y gwasanaeth boreol neu'r wers i'w perfformio ger bron y disgyblion eraill?



GWASANAETH BOREOL RHITHIOL DIWRNOD SANAU OD

Os ydych yn chwilio am ragor o bethau i'w dangos, gallech ddefnyddio gwasanaeth boreol 2020 Andy and the Odd Socks sy'n cynnwys nifer o ganeuon Andy and the Odd Socks, sgysiau ynghylch trechu bwllo a hyd yn oed nifer o enwogion cŵl.





SYNIADAU ERAILL AM WEITHGAREDDAU AR DDIWRNOD SANAU OD



Creu ffotograff, GIF neu fideo o Sanau Od. Yn 2022, fe welsom ni ddulliau hynod o greadigol o arddangos sanau od. Gallwch chi greu eich fideos neu eich lluniau eich hun yn dangos pawb ohonoch chi yn gwisgo'ch sanau od. Ceir dulliau diddiwedd o fod yn greadigol, er enghraifft, ffotograff o'ch traed neu ffotograff o bawb yn y cyfarfod boreol yn gwisgo sanau od!



Sioe Pypedau Hosan Diwrnod Sanau Od. Ysgrifennwch sgript a pherfformiwch eich sioe pypedau hosan eich hun. Gan ddefnyddio'r themâu rydym ni wedi bod yn eu trafod ar gyfer Wythnos Gwrth-fwlio, ysgrifennwch eich sgript fer eich hun a pherfformiwch y sioe gan ddefnyddio pypedau hosan wedi'u gwneud gennych chi. Os byddwch chi'n teimlo'n hynod o hyderus, gallech chi berfformio heb sgript a dyfeisio'r stori yn y fan a'r lle.



Band Pypedau! Crëwch fand pypedau hosan Andy and the Odd Socks a ffilmiwch hwy yn meimio geiriau **'Make a Noise'**. Rhannwch eich fideos ar blatfformau cyfryngau cymdeithasol neu wefan eich ysgol gan ddefnyddio **#wythnosgwrthfwlio** a **#diwrnodsanauod**



Dyluniwch eich hosan od eich hun! Sicrhewch fod y dyluniad yn unigryw i chi gan ddefnyddio eich holl liwiau, symbolau neu batrymau. Gallech chi gydweithio â phartner a chyfnewid sanau od fel y caiff eich partner un o'ch sanau chi ac fe gewch chi un o sanau eich partner! Sanau od yw'r gorau!

Mae hosan od y gallwch ei lliwio ar gael ar ein gwefan.



Baneri Sanau Od: Gallent hefyd nodi ei henw ar eu sanau od. Gellid defnyddio llinyn i arddangos y rhain fel baneri Sanau Od o amgylch yr ysgol, neu gallai plant greu baneri i'w harddangos yn eu cartref!



Thema gerddorol: Gofynnwch i'r disgyblion nodi eu hoff gân a rhannu hynny mewn grwpiau bychan. Os yw'r caneuon yn wahanol, gofynnwch iddynt ganfod beth mae'r caneuon yn ei rannu. Er enghraifft, a oes ganddynt yr un curiad, yr un tempo, offerynnau tebyg ac ati. Mae hyn yn dangos y gallwn ni oll fod yn wahanol ac yr un fath ar yr un pryd.



Gallech chi lwyfannu sioe gan ddefnyddio fideo 'Make a Noise' gan Andy and the Odd Socks, ble bydd naill ai disgyblion neu staff yn perfformio'r gân o flaen cynulleidfa o ddisgyblion, rhieni a/neu staff. Byddai Andy wrth ei fodd yn cael gweld eich fideos!



Crëwch eich fideo 'tag' sanau od: Rydym yn dymuno dangos faint yn union o blant ac oedolion sy'n cyfranogi yn Niwrnod Sanau Od eleni! Postiwch fideo ohonoch chi, eich athrawon neu eich plant (gan sicrhau eich bod wedi cael caniatâd) yn dweud 'Rydym yn gwisgo ein sanau od i stopio bwlio' ac yn dangos eich sanau gwyh i ni! Cofiwch ein tagio a defnyddio hashnod **#DiwrnodSanauOd**





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

1. [Dewch yn Ysgol sy'n Unedig yn Erbyn Bwlio](#): Cychwynnch ar daith gwrth-fwlio eich ysgol a chofrestrwch i fod yn rhan o'n rhaglen ysgol gyfan rad ac am ddim ar gyfer ysgolion.
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 gwyh [o nwyddau anhygoel Wythnos Gwrth-fwlio](#), yn cynnwys bandiau llawes a sticeri, o'n siop ar-lein.
5. [Gallwch chi rannu ein Pecyn Wythnos Gwrth-fwlio ar gyfer rhieni](#), da datblygwyd ar y cyd â Kidscape, ymhlith rhieni a gofalwyr yn eich ysgol.
6. [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!
7. 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](#).
8. [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 gwyh i'r ysgol gyfan adolygu eich polisi.
9. **Rhannwch eich gweithgarwch â ni ar gyfryngau cymdeithasol os gwelwch yn dda.** Defnyddiwch hashnodau #AntiBullyingWeek a #GwnewchSŵn. Byddem ni wrth ein bodd yn gweld eich gwaith. Rhannwch eich fideos, eich gwaith celf a'ch negeseuon â ni.



Rhannwch eich gweithgarwch â ni ar gyfryngau cymdeithasol os gwelwch yn dda. Defnyddiwch hashnodau **#WythnosGwrthFwlio**, **#DiwrnodSanauOd** a **#GwnewchSwn** a thagiwch **@andyoddsock** ac **@abaonline**

Byddem ni wrth ein bodd yn gweld eich gwaith. Rhannwch eich fideos, eich gwaith celf a'ch negeseuon â ni.



@abaonline



AntiBullyingAlliance



Anti-BullyingAlliance



antibullyingalliance



@andyoddsock



AndyOddSocksVEVO



andyandtheoddssocks



andyandtheoddssocks



TREFNYDD



#WYTHNOSGWRTHFWLIO



PARTNER

© 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.



Caiff Wythnos Gwrth-fwllo ei chydlynu gan y Gynghrair Gwrth-fwllo yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Rydym ni'n gynghrair unigryw o sefydliadau ac unigolion, sy'n cydweithio i gyflawni ein gweledigaeth, sef: stopio bwllo 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-fwllo dri maes gwaith:

1. Cynorthwyo â dysgu a rhannu arferion gorau trwy gyfrwng aelodaeth
2. Gwella ymwybyddiaeth o fwllo trwy gyfrwng Wythnos Gwrth-fwllo 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 bwllo a sicrhau newid parhaol ym mywydau plant.

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

Hoffem ddiolch o galon i Andy a thîm yr Odd Socks am barhau i'n cefnogi ni flwyddyn ar ôl flwyddyn ar Ddiwrnod Sanau Od trwy gynhyrchu cân wych a llawer iawn o syniadau i'n helpu ni i fywiogi Diwrnod Sanau Od.

© Copyright Anti-Bullying Alliance 2023



 **ANTI-BULLYING
ALLIANCE**

TREFNYDD



PARTNER



#WYTHNOSGWRTHFWLIO

© Bwro 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

