

CAERDYDD Sy'n Dda i Blant



02 TORRI'R
IÂ

WWW.CAERDYDDSYNDDAIBLANT.CO.UK



DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Tybiaethau, ystrydebau a sut maent yn effeithio ar allu grŵp i gydweithio yw'r disgrifiad gorau o'r gweithgaredd egniol hwn. Bydd y cyfranogwyr yn dechrau drwy gydgymsgu a rhyngweithio â'i gilydd yn unol â'r cardiau nodweddion a osodir ar eu cefnau. Er enghraifft, os oes gan chwaraewr "rwy'n gerddor byd-enwog" ar ei gefn, bydd pawb yn ei drin yn y ffordd honno. Nid yw'r chwaraewr yn gwybod beth sydd ar eu cefnau, a byddant yn ceisio dyfalu yn ddiweddarach. Nesaf, bydd aelodau'r grŵp, gan barhau i ymddwyn fel cymeriad a roddwyd iddynt, yn ceisio gwasgu i mewn i sgwâr bach ar y llawr, un ar y tro. Mae Argraffiadau Cyntaf yn ysgogi trafodaethau ar sut mae ystrydebau a thybiaethau yn dylanwadu ar fywyd bob dydd a sut y mae grŵp yn gweithredu.

Gyda'r tîp masgio, amlinellwch sgwâr 2 i 3 troedfedd ar y llawr. Ar y cyfan mae'r maint hwn yn briodol ar gyfer grwpiau o 12 i 15 o bobl.

Gallwch wneud y sgwariau yn fwy o faint yn dibynnu ar nifer y bobl yn eich grŵp. Cofiwch, po leiaf yw'r sgwâr o gymharu â maint eich grŵp, yr anoddaf y bydd y gweithgaredd.

CYFARWYDDIADAU A PHWYNTIAU ALLWEDDOL

- Gofynnwch i bob cyfranogai ddewis cerdyn nodwedd ar hap o'r pentwr (gweler isod am enghreifftiau) a defnyddiwch y tîp i lynu'r cerdyn yn ddiogel i gefn person arall. Dylid atgoffa'r cyfranogwyr i beidio â dweud wrth ei gilydd yr hyn sydd wedi'i nodi ar y cardiau.
- Esboniwch y bydd y cyfranogwyr yn rhyngweithio â'i gilydd yn unol â'r hyn a nodwyd ar y cardiau ar eu cefnau. Anogwch bobl i beidio â gwneud sylwadau amhriodol nac ymddwyn yn amhriodol. Caniatewch gyfnod o ddau i bum munud iddynt gydgymsgu er mwyn iddynt ddod i arfer â'r gweithgaredd.

- Nesaf, rhaid i'r cyfranogwyr weithio i gael pawb i sefyll o fewn y sgwâr a nodwyd gan dîp am o leiaf 5 eiliad tra'n parhau i drin ei gilydd yn unol â'r hyn a nodwyd ar y cardiau nodwedd. Ni all unrhyw un gyffwrdd â'r ddaear y tu allan i'r sgwâr.

- Dechreuwch amseru pan fydd pawb yn y sgwâr, a stopiwch amseru pryd bynnag y bydd rhywun yn camu allan o'r sgwâr. Os bydd unrhyw berson yn camu allan o'r sgwâr, rhaid i'r grŵp aildechrau.

AMRYWIAD

Dechreuwch gyda sgwariau lluosog o feintiau gwahanol gan gael gwared â'r sgwariau un ar y tro, gan ofodi eich grŵp i symud allan o'r "cliques" ac i mewn i'r un sgwâr terfynol mawr. Gofynnwch i aelodau'r grŵp symud i mewn i sgwâr gyda'r bobl y maent yn teimlo fwyaf cyfforddus gyda nhw. Gofynnwch iddynt edrych o'u hamgylch i weld a yw'n syndod gweld gyda phwy y maent yn sefyll. Nawr, gofynnwch iddynt fynd allan o'r

sgwâr a chewch wared ar y sgwâr cyntaf. Dylid parhau tan fod dim ond un sgwâr ar ôl a bod pawb ynddo. Gallwch hefyd ddewis hwylyso'r ddwy adran o'r gweithgaredd hwn yn annibynnol. Ysbrydolwch! Meithrin Tîm a Datblygu Grŵp

MYFYRIO

Gall Argraffiadau Cyntaf gyflwyno llawer o faterion sy'n ymwneud ag ystrydebau. Dylai cyfranogwyr ei gweld hi'n hawdd uniaethu â'r ymarfer hwn.

- Darganfyddwch:** Sut hwyl y cawsoch gyda'r digwyddiad hwn?
- Darganfyddwch:** Sut deimlad oedd hi i gael pobl yn siarad gyda chi fel y gwnaethon nhw? Pam?

| Amser | Gweithgaredd | Canlyniadau Disgwyliedig | Adnoddau |
|--------------|----------------------------|---|---|
| 10- 20 munud | Argraffiadau Cyntaf | Bydd rhwystrau yn lleihau; bydd y cyfranogwyr yn ymlacio ac yn teimlo'n fwy cyfforddus â'i gilydd. Dylai hyn helpu i gyflwyno'r sesiwn. | <ul style="list-style-type: none"> Tîp masgio Cardiau Nodweddion (Isod) Marcwyr Watsh Amseru neu oriawr arall |

ARGRAFFIADAU CYNTAF (PARHAD)

| | | | |
|--|--|--------------------------|---|
| Mae popeth dwi'n ei ddweud yn ddoniol | Dwi'n gwneud i bobl deimlo'n nerfus | Rwy'n seren enwog | Nid oes unrhyw un yn gwrandao arnaf |
| Rwy'n siarad yn rhy uchel | Rwy'n siarad yn rhy dawel | Mae pawb yn fy hoffi | Nid oes unrhyw un yn fy hoffi |
| Rwy'n drewi wael iawn | Mae arogl hyfryd arnaf | Mae pawb yn fy anwybyddu | Mae gan bobl ofn siarad â mi gan fy mod mor rymus |
| Mae pobl yn gwneud hwyl am fy mhen o hyd | Rwy'n nerfus drwy'r amser ac mae angen cysur arnaf | Siôn Corn ydw i | Fi yw'r person talaf yn y byd |

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Gosodwch y grŵp i eistedd mewn cylch mawr. Esboniwch i'r grŵp y bydd angen i un ohonynt adael yr ystafell. Gofynnir i un o aelodau'r grŵp sy'n weddill i ddechrau rhythm clapio a bydd rhaid i bob aelod arall o'r grŵp geisio dilyn y rhythm hwnnw. Yna bydd y person a adawodd yr ystafell yn wreiddiol yn dod yn ôl i mewn ac yn ceisio canfod pwy sy'n rheoli'r rhythm clapio. Rhaid i'r person sy'n rheoli'r rhythm newid y rhythm yn ysbeidiol a bydd yn rhaid i weddill y grŵp geisio dilyn y rhythm newydd. Gellir gwneud hyn gyntaf o weithiau y mae'r grŵp am i hynny barhau.

| Amser | Gweithgaredd | Canlyniadau Disgwyliedig | Adnoddau |
|----------|---------------------------|--|---|
| 10 munud | Rhythm Llechwraidd | Bydd cyfranogwyr yn gallu rheoli eu grŵp eu hunain fel y gallant barchu'r hyn maen nhw'n ei wneud a chymryd perchnogaeth drosto. | <ul style="list-style-type: none"> • Siart troi/papur a phennau • ddyfais ffilmio |

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Mae Unigryw a Chyffredin yn gêm sy'n helpu pobl i ddod i nabod ei gilydd yn ogystal â bod yn weithgaredd meithrin tîm. Mae'r gêm yn helpu pobl i sylweddoli bod mwy yn gyffredin rhyngddynt â'u cyfoedion nag y byddent wedi meddwl i ddechrau, tra'n amlgu eu cryfderau unigol eu hunain y gallant eu cyfrannu at y grŵp.

Gofynnwch i gyfranogwyr ffurfio grwpiau o bump gyda'r bobl o'u hamgylch. Dosbarthwch y taflenni papur ac offer ysgrifennu. Rhan gyntaf y gweithgaredd yw'r rhan Gyffredin. Gofynnwch i rywun ym mhob grŵp greu rhestr o gynifer â phosibl o nodweddion cyffredin neu rinweddau

sy'n gyffredin rhwng aelodau'r grŵp. Dylid osgoi ysgrifennu pethau sy'n gwbl amlwg (e.e. peidiwch ag ysgrifennu "mae gan bawb wallt" neu "mae pawb yn gwisgo dillad"). Y nod yw cael pobl i fynd y tu hwnt i bethau arwynebol. Caniatewch bum neu chwe munud ac yna gofynnwch i lefarydd ar ran pob un o'r is-grwpiau ddarllen y rhestr. Os oes gormod o grwpiau, gofynnwch i rai gwirfoddolwyr ddarllen eu rhestr.

Yr ail ran yw'r rhan Unigryw. Cadwch at yr un grwpiau neu, fel dewis amgen, gallwch ofyn i bawb ffurfio grwpiau newydd. Gan ddefnyddio ail ddalen o bapur gofynnwch iddynt gofnodi'r nodweddion a'r rhinweddau unigryw; hynny yw,

dim ond y pethau sy'n berthnasol i un aelod o'r grŵp yn unig. Gofynnwch i'r grŵp ganfod o leiaf ddau rinwedd a chryfder fesul person. Unwaith eto, dylid chwilio am rinweddau a chryfderau y tu hwnt i bethau arwynebol a phethau sy'n amlwg i bawb. Caniatewch bum neu chwe munud arall. Pan ddaw'r amser i ben, dylid rhannu'r rhinweddau unigryw fel a ganlyn: (1) gall pob person rannu un o'i rinweddau unigryw ei hun; (2) gofynnwch i bob person ddarllen rhinweddau'r person i'r dde ohono; neu (3) gofynnwch i lefarydd ddarllen un rhinwedd ar y tro, a gofynnwch i'r lleill ddyfalu i bwy yr oedd yn perthyn.

| Amser | Gweithgaredd | Canlyniadau Disgwyliedig | Adnoddau |
|--------------|-----------------------------|---|---|
| 15- 20 munud | Unigryw a Chyffredin | Bydd rhwystrau yn lleihau; bydd y cyfranogwyr yn ymlacio ac yn teimlo'n fwy cyfforddus â'i gilydd. Dylai hyn helpu i gyflwyno'r sesiwn. | <ul style="list-style-type: none"> Papur a phennau/pensiliau |

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Dechreuwch drwy ofyn i'r grŵp sefyll mewn cylch a thafalu'r bêl yn ôl a blaen o berson i berson fel bod pawb yn y grŵp yn cael y bêl o leiaf unwaith, a bod y bêl y dychwelyd i'r person cyntaf yn y pendraw. Heb ddweud wrth y grŵp, amserwch y gweithgaredd. Ar ôl i'r grŵp gwblhau'r gweithgaredd, dywedwch wrthynt pa mor hir y cymerodd iddynt i'w gwblhau.

Yna esboniwch y canlynol: "Nawr rydym am weld pa mor gyflym y gallwn anfon y bêl hon drwy'r system o'r dechrau i'r diwedd. Yr unig reol yw bod rhaid pasio'r bêl drwy'r system yn un drefn a sefydlwyd eisoes. (PWYSIG: bydd y ffordd rydych yn pennu'r rheol hon yn diffinio'r terfynau o ran sut y gellir cyflawni'r dasg hon).

Byddaf yn dechrau amseru cyn gynted â bod y bêl yn gadael y person cyntaf.

Byddaf yn stopio amseru pan gaiff y bêl ei dychwelyd i'r person cyntaf. Gallwch ddechrau pan fyddwch yn barod." Amserwch yr ymgais gyntaf. Rhowch glod iddynt am eu hymgais; beth bynnag y bo (mae un eiliad neu fwy fesul cyfranogai yn weddol normal). Yna dylech eu hannog drwy ddweud "gallwch wneud yn well." Caniatewch amser ar gyfer cynllun, ymgeision ychwanegol a rhagor o gynllunio. Rywbryd, bydd y grŵp yn gofyn i chi pa mor gyflym y gellir gwneud hyn, beth yw'r cyflymaf rydych chi wedi'i weld neu beth yw'r nod terfynol. Yr ateb ar gyfer grwpiau o 20 o bobl neu lai – llai nag un eiliad. Dylid parhau tan fod y grŵp yn cyrraedd y nod neu'n rhoi'r gorau i geisio ei gyflawni.

NODIADAU

Unwaith bydd y grŵp yn cael gwybod beth yw'r nod (sef llai nag 1 eiliad), dylid disgwyl ymatebion megis "amhosibl" ac "ydych chi'n tynnu coes?" Fodd

bynnag, bydd hyn yn gwneud iddynt sylweddoli bod angen newid y system gyfan mewn ffordd sylfaenol. Peidiwch â datgelu'r nod hwn yn rhy gynnar.

Bydd y newidiadau sylfaenol y gallai'r grŵp eu hystyried yn cynnwys symud (e.e. closio at ei gilydd, newid safle'r cyfranogwyr yn y cylch, symud allan o'r cylch i ffurfio llinell neu siâp arall o ryw fath), newid sut mae'r bêl yn symud drwy'r system (e.e. o daflu i estyn â llaw i rollo dros y dwylo neu ar hyd y llawr).

Mae pa mor greadigol rydych yn caniatáu i'r grŵp ddehongli'r amcan a'r rheolau yn un o swyddogaethau eich asesiad o'r grŵp a'ch nodau dysgu. Weithiau bydd grwpiau'n gofyn a ydynt yn gallu rhoi'r bêl ar y llawr a chyffwrdd â hi mewn tro. [A yw hyn yn cyflawni'r amcan? Dylid oedi a myfyrio am hyn...] Ymateb da yn yr achos hwn fel arfer yw gofyn i'r grŵp ateb ei gwestiwn ei hun. A

yw'r bêl yn pasio drwy'r system yn y drefn gywir mewn gwirionedd? Fel arfer bydd y rhan fwyaf o'r grwpiau yn dewis parhau i chwilio am ateb arall, ac mae'n beth da i annog iddynt feddwl yn greadigol hyd yn oed heb ddod o hyd i'r ateb – mae'n dangos eu bod yn symud i'r cyfeiriad cywir.

CWESTIYNAU'R ÔL-DRAFODAETH

Beth oedd yn llwyddiant? Sut oedd cyfathrebu a chynllunio yn effeithio ar y broses? Pa newidiadau sylweddol a wnaed i'r ffordd roedd y bêl yn pasio drwy'r system?

AMRYWIAD

1. Nawr defnyddiwch ŵy yn lle'r bêl, ond sicrhewch eich bod yn gofyn a ydynt yn fodlon derbyn yr her.

| Amser | Gweithgaredd | Canlyniadau Disgwyliedig | Adnoddau |
|---------------|--------------------------|---|---|
| 10 - 15 munud | Ar gyflymder mawr | Bydd rhwystrau yn lleihau; bydd y cyfranogwyr yn ymlacio ac yn teimlo'n fwy cyfforddus â'i gilydd. Dylai hyn helpu i gyflwyno'r sesiwn. | <ul style="list-style-type: none"> • Gwrthrych y gellir ei daflu (Peli Bach, Teganau Cŵn, ac ati.) • Amserydd (watsh amseru neu watsh sydd â bys eiliadau) • Wya (er mwyn amrywio) |

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Gosodwch ddarluniau o'r 13 anifail ynghyd â disgrifiad byr ohonynt ar waliau'r ardal hyfforddi (bydd angen dod o hyd i luniau o'r anifeiliaid). Gofynnwch i'r cyfranogwyr gerdded o gwmpas, edrych ar yr anifeiliaid ac ystyried y cymeriadau gwahanol o ran sut y gallant gyfrannu at grŵp. Dylid cynnal trafodaeth fer ar ba gymeriadau sy'n arbennig o ddefnyddiol a pha gymeriadau sy'n gallu peri anawsterau o fewn grwpiau. Pwysleiswch y rheini sy'n peri anawsterau. Gofynnwch i'r cyfranogwyr feddwl am y manteision y gallai'r cymeriadau anodd hyn eu cyfrannu at grŵp. Yna gadewch i'r cyfranogwyr eistedd gyda'i gilydd mewn grwpiau, gan ddsbarthu'r darluniau o'r 13 anifail ymhlith y grŵp, fel bod pob grŵp yn gweithio ar 3 neu 4 anifail. Gofynnwch iddynt ymhelaethu ar y canlynol:

- yr hyn y gallai'r cymeriadau hyn ei gyfrannu at y grŵp
- ym mha ffordd y gallant amharu ar y grŵp
- sut i ymdrin â hwy er mwyn sicrhau eu bod yn gallu gwneud y cyfraniad gorau posibl i'r grŵp

Dylid trafod gwaith pob grŵp a gadael i'r cyfranogwyr gyfrannu mwy i'r canfyddiadau. Gallwch ychwanegu eich mewnbwn eich hun os oes angen. Dylid gwneud trefniadau i'r rhestrau gael eu teipio, eu copio a'u dosbarthu. Dylid annog y cyfranogwyr i ddefnyddio'r rhestrau hyn fel "adnoddau" ar gyfer gwaith pellach. Dylid pwysleisio'r ffaith fod pob person yn gallu gwneud cyfraniad cadarnhaol i grŵp, unwaith bod ganddo'r ewyllys i wneud hynny.

Y GRŴP ANIFEILIAID (ROLAU MEWN GRŴP)

Pa gymeriadau sy'n amharu mewn grŵp a pha rai sy'n ddefnyddiol?

Pa gymeriadau sydd eu hangen mewn grŵp?

YR ASYN

- cyfaill dibynadwy sy'n dilyn rheolau'r grŵp ac sy'n cyfrannu at dasgau'r grŵp.
- gall yr asyn fod yn ystyfnig ac yn amharod i newid ei safbwynt.

Y LLEW

- arweinydd cryf ac egniol, sy'n disgwyl i eraill wneud eu cyfraniad gorau posibl i weithgareddau grŵp
- Ond mae'r llew hefyd yn dechrau ymladd pan fydd eraill yn anghytuno â'i gynlluniau neu'n amharu ar ei ddymuniadau

CWNINGEN

- Y gwningen yw'r un sydd bob tro dau gam o flaen y lleill, gan wneud iddynt weithio ychydig yn gyflymach. Nid yw'r grŵp byth yn gorffwys oherwydd y gwningen.
- Ond gall y gwningen hefyd fod yr un sy'n ffoi unwaith y bydd yn synhwyro tensiwn, gwrthdaro neu waith annymunol. Bydd hyn yn aml yn golygu newid i bwnc gwahanol.

YR ESTRYS

- Mae'r estrys yn claddu ei ben yn y tywod ac yn gwrthod wynebu realiti neu gyfaddef fod problem.

Y MWNCI

- Mae'r mwnci yn gyfaill difyr, sydd bob amser yn gellweirus ac yn gwneud i'r grŵp cyfan chwerthin.
- Ond gall hefyd ymddwyn fel ffŵl, siarad ac atal eraill rhag canolbwyntio ar faterion difrifol.

YR ELIFFANT

- Yr eliffant yw'r un sy'n siarad â llais uchel, argyhoeddiadol, yn enwedig wrth gynrychioli'r grŵp. Gall aelodau eraill y grŵp guddio y tu ôl i'r eliffant.
- Ond gall yr ymddygiad hwn atal aelodau'r grŵp rhag dod yn hunan-ddibynnol ar ôl cyfnod.

Y JIRÁFF

- Mae'r jiráf yn uchelgeisiol o ran cyflawni nodau'r grŵp a'i nodau personol; mae'n annog y grŵp i fod yn fwy effeithiol ac anelu'n uwch;
- Ond gall hefyd edrych i lawr ar y lleill, ac ar y rhaglen yn gyffredinol, gan deimlo "Rwy'n well na'r nonsens plentynnaidd hwn, dwi'n gwybod llawer gwell".

Y CRWBAN

- Yn tynnu yn ôl o'r grŵp, gan wrthod fynegi barn; mae'n dawel, ac yn aros yn bryderus i gael ei alw allan o'i dŷ.

Y GATH

- Mae'r gath bob amser yn chwilio am gydymdeimlad; "Dwi methu gwneud hyn, mae'n rhy anodd i mi"; neu mae'n cadw at ei ffordd unig ei hun, heb feithrin perthynas agos ag unrhyw un.

MATHAU O YMDDYGIAD GRŴP (PARHAD)

TRAFODAETH

1. Gofynnwch i'r cyfranogwyr p'un o'r "13 Anifail" y gallant uniaethu ag ef fwyaf. Esboniwch y dylai eu dewis adlewyrchu'r nodweddion a'r ymddygiad penodol mewn perthynas â gweithio mewn grwpiau.
2. Gadewch i bawb feddwl pam eu bod wedi dewis yr anifail hwnnw i gynrychioli eu cymeriad a gwahoddwch y cyfranogwyr i gyflwyno hyn i'r grŵp.
3. Dylid ystyried y dosbarthiadau ychwanegol o fathau o ymddygiad, a ddangosir isod, ac ystyried ymhellach lle y byddai unigolion yn gosod eu hunain wrth weithio mewn grwpiau.

YN CANOLBWYNTIO AR EU HUNAIN

- yn dominyddu trafodaethau
- yn torri ar draws eraill
- ddim yn gwranddo ar eraill
- yn gorymateb
- yn gwrthod cyfrifoldeb

YN CANOLBWYNTIO AR DASGIAU

- yn dechrau tasg drwy gynnig awgrymiadau newydd, pynciau trafod
- yn gofyn am wybodaeth
- yn rhoi gwybodaeth
- yn mynegi barn
- yn esbonio drwy roi enghreifftiau
- yn egluro drwy ofyn cwestiynau
- yn crynhoi'r prif bwyntiau

YN CANOLBWYNTIO AR DREFN

- yn annog eraill drwy fod yn gyfeillgar
- yn cadw trefn drwy roi'r cyfle i aelodau tawel gyfrannu
- yn adnabod anawsterau
- yn mynegi teimladau
- yn cadw heddwch drwy helpu'r rheini sy'n gwrthdaro
- yn lleihau tensiwn drwy osod problemau mewn cyd-destun ehangach

Os oes amser, cyflwynwch a thrafodwch y mathau mwy damcaniaethol o aelodau tîm a nodwyd isod.

MATHAU O YMDDYGIAD GRŴP (PARHAD)

| | |
|-------------------------------|--|
| Y Cydlynnydd | <p>Cadeirydd naturiol y tîm; hyderus, yn siarad yn rhwydd, yn gwrandao'n dda, yn hybu penderfyniadau, yn gallu annog cyfraniadau gan bob aelod o'r tîm. Nid oes rhaid iddo fod yn ddeallus.</p> <p><i>Gwendidau y Gellir eu Caniatáu: braidd yn ystrywgar</i></p> |
| Y Pwerdy | <p>Prif ffynhonnell syniadau'r tîm, creadigol, anarferol, dychmygus</p> <p><i>Gwendidau y Gellir eu Caniatáu: Diffyg gallu ymarferol, braidd yn anodd ei drin, â'i ben yn y cymylau</i></p> |
| Y Gweithredwr | <p>Ceffyl gwaith y tîm; yn troi syniadau i fod yn gamau gweithredu ymarferol ac yn bwrw ymlaen â'r gwaith yn rhesymegol ac yn ffyddlon; yn ddisgybledig, yn ddibynadwy ac yn geidwadol</p> <p><i>Gwendidau y Gellir eu Caniatáu: Dim ond yn gallu addasu os rhoddir esboniad; diffyg dychmyg</i></p> |
| Yr Ymchwilydd Adnoddau | <p>Y trwsiw'r; allblyg, hynaws, yn dda am feithrin cysylltiadau a'u defnyddio, ac yn gallu ystyried cyfleoedd</p> <p><i>Gwendidau y Gellir eu Caniatáu: Diffyg disgyblaeth, methu â chanolbwyntio am gyfnod hir</i></p> |
| Y Lluniwr | <p>Fel arfer, hwn fydd yr arweinydd hunan-etholedig. Bydd yn ddynamig, yn gadarnhaol, yn agored, yn ddadleugar, yn dwyn pwysau ar bobl, yn chwilio am ffyrdd o oresgyn rhwystrau ac yn hyblyg</p> <p><i>Gwendidau y Gellir eu Caniatáu: Ddim bob amser yn berson hoffus; yn dueddol o fwlio; yn pryfocio gwrthwynebwyr</i></p> |

| | |
|------------------------------|--|
| Y Gwerthuswr | <p>Cadarn fel y graig, strategol, difrifol, dadansoddol, mewnblyg; yn gallu dadansoddi swm mawr o ddata yn drwyadl; anaml y bydd yn anghywir</p> <p><i>Gwendidau y Gellir eu Caniatáu: diflas a diffyg dychmyg</i></p> |
| Y Gweithwyr Tîm | <p>Cynghorwr a chymodwr; cymdeithasol, treiddgar, cymwynasgar, yn ymwobodol o'r sefyllfa ehangach a phroblemau pobl eraill; yn hybu cytgod; fwyaf gwerthfawr mewn argyfwng</p> <p>Gwendidau y Gellir eu Caniatáu: anwadol</p> |
| The Implementer | <p>The team's workhorse; turns ideas into practical actions and gets on with them logically and loyally; disciplined, reliable, conservative</p> <p><i>Allowable Weakness: can only adapt if told why; lacks imagination</i></p> |
| Y Cwblhawr/Gorffennwr | <p>Dyma'r aelod o'r tîm sy'n pryderu fwyaf ac sy'n un taer am fanwl gywirdeb; terfynau amser ac amserleni, yn ddygn o ran cyflawni gwaith dilynol</p> <p><i>Gwendidau y Gellir eu Caniatáu: yn anfodlon gadael i bethau fynd; yn poeni am y pethau bychain</i></p> |
| Yr Arbenigwr | <p>Prif ffynhonnell wybodaeth a sgiliau prin y tîm, person unig a phenderfynol; yn meddu ar hunan gymhelliant, yn ymroddedig ac yn gwneud darganfyddiadau syfrdanol ambell waith</p> <p><i>Gwendidau y Gellir eu Caniatáu: yn cyfrannu mewn maes cul</i></p> |

| Amser | Gweithgaredd | Canlyniadau Disgwyliedig | Adnoddau |
|---------------|---------------------------------|---|---|
| 35 - 40 munud | Types of Group Behaviour | <p>Bydd cyfranogwyr yn gallu gwneud y canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ystyried eu rolau eu hunain, yn ogystal â rolau pobl eraill o fewn grŵp • nodi nodweddion eu rôl ac ystyried nodweddion rolau eraill • ystyried cryfderau posibl a sianeli cadarnhaol y gellir eu hannog gan gymeriadau anodd | <ul style="list-style-type: none"> • Darluniau o'r 13 anifail • Copiau argraffedig o'r disgrifiadau o gymeriadau • Papur • Beiros / pensiliau |

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Mae'r gweithgaredd hwn yn hwyl a bydd pawb sy'n cymryd rhan yn syrthio blith draphlith.

Rhannwch y bobl ifanc mewn i dimau o bump. Bydd angen iddynt chwarae'r gêm hon yn droednoeth. Gall y timau gystadlu yn erbyn ei gilydd neu yn erbyn y cloc (terfyn amser o 5 eiliad). Gan ddefnyddio pen ffelt, ysgrifennwch dair llythyren ar bob aelod o'r tîm. Naill ai ar ddwy law (cledrau) ac un droed (gwadn) neu un llaw a dwy droed.

1. TDO, 2. HYI, 3. HER, 4. BFT & 5. OCS

Wrth i chi alw cyfres o eiriau Saesneg gyda 4, 5, 6 neu 7 llythyren, rhaid i'r grŵp sillafu'r geiriau gan ddefnyddio cyfuniad o draed a dwylo. Dewiswch 20 o eiriau o'r rhestr isod. Rhaid i'r geiriau gorffenedig fod yn weladwy i'r arweinydd.

Geiriau Saesneg 4 llythyren: rest, fist, dice, trot, crib, boot, rich, host.

Geiriau Saesneg 5 llythyren: shoot, first, drift, shirt, roost, shred, hired

Geiriau Saesneg 6 llythyren: forest, theory, bitter, bother, frosty, boiled, strict

Geiriau Saesneg 7 llythyren: thirsty, ostrich, October, boosted, shifted, hoisted.

Geiriau Saesneg 8 llythyren: stitched

| Amser | Gweithgaredd | Canlyniadau Disgwyliedig | Adnoddau |
|----------|--------------------------|---|---|
| 20 munud | Sillafu â'n Cyrff | Bydd y cyfranogwyr yn dysgu sut i gyfathrebu a rhoi trefn ar ei gilydd er mwyn cyflawni amcanion penodol. | <ul style="list-style-type: none"> Pennau ffelt dros dro |

CEWRI, DEWINIAID AC ELLYLLON

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Mae Cewri, Dewiniaid ac Ellyllon yn gêm sy'n debyg i 'Carreg, Papur, Siswrn' – ond yn fwy doniol o lawer! Mae'n gêm hyblyg hefyd – mae'n gweithio mewn grwpiau o bob maint, yn cynnwys grwpiau mawrion o 50 neu fwy. Nid oes angen unrhyw ddeunyddiau arbennig i chwarae a gellir chwarae dan do neu yn yr awyr agored, felly ewch amdani a mwynhewch!

Y DREFN AR GYFER CEWRI, DEWINIAID AC ELLYLLON

Mae'r gêm yn cynnwys dau dîm a fydd yn actio rhan un o dri chymeriad: cewri, dewiniaid ac ellyllon. Pan fydd chwaraewr yn actio rhan cymeriad, bydd ef neu hi'n gwneud yr ystumiau llaw a'r seiniau sy'n gysylltiedig â'r cymeriad.

- Cewri. Sefwch ar flaenau eich traed, codwch eich breichiau fel cawr, a gwnewch sŵn bygythiol: "Rarr!"
- Dewiniaid. Ewch ar eich cwrcwd, gan fod dewiniaid yn dueddol o fod yn fyr. Chwifwch eich bysedd fel petaech yn bwrw swyn, a gwnewch sŵn hudol: "Shaazaam!"
- Ellyllon. Ewch ar eich cwrcwd yn isel iawn, rhowch eich dwylo o amgylch eich clustiau a gwnewch sŵn â thraw uchel fel ellyll: "Eeeee!"

Sicrhewch fod pawb yn gwybod y symudiadau a'r seiniau. Mae croeso i chi ymarfer tan fod pawb yn gwybod sut i chwarae rhan pob cymeriad. Rhannwch yr holl chwaraewyr mewn i ddau dîm, ac yna gosodwch nhw ar y naill ochr o'r ystafell. Ar gyfer pob rownd, bydd y ddau dîm yn rhoi eu pennau ynghyd ac yn dewis bod yn gawr, dewin neu ellyll. Pan fyddant yn barod, bydd y ddau dîm yn wynebu ei gilydd mewn rhes, tua 5 neu 6 throedfedd ar wahân. Ar ddechrau pob rownd, bydd yr arweinydd yn dweud "Tri, dau, un, ewch!!"

Dyma pryd bydd pob tîm yn chwarae rhan y cymeriad a ddewiswyd (cawr, dewin neu ellyll). Cyn gynted â'u bod yn gwneud hyn, bydd yr enillydd yn ceisio dal y collwr – gan dynnu cynifer

o gollwyr â phosibl draw i'w hochr nhw. Bydd y collwr yn ceisio ymgilio yn ôl i'w ochr ei hun i fod yn ddiogel am y rownd honno. Os caiff ei ddal, bydd y person nawr yn perthyn i'r tîm arall. Mae'r canlynol yn pennu pwy sy'n curo pwy:

Mae cewri yn curo ellyllon, gan fod cewri yn gallu "gwasgu" yr ellyllon. Mae'r ellyllon yn curo'r dewiniaid gan eu bod yn fwy cyfrwys na nhw. Mae'r ellyllon yn cnoi eu coesau. Mae'r dewiniaid yn curo'r cewri gan eu bod yn gallu bwrw swyn hud arnynt. Os yw'r ddau dîm yn dangos yr un cymeriad, nid oes enillydd. Dylid parhau i ailadrodd rowndiau tan fod un tîm yn ennill (pan fyddant wedi cipio pob aelod o'r tîm arall).

| Amser | Gweithgaredd | Canlyniadau Disgwyliedig | Adnoddau |
|-------|-------------------------------------|---|----------|
| | Cewri, Dewiniaid ac Ellyllon | Bydd rhwystrau yn lleihau; bydd y cyfranogwyr yn ymlacio ac yn teimlo'n fwy cyfforddus â'i gilydd. Dylai hyn helpu i gyflwyno'r sesiwn. | |

GWEITHGAREDD 8

OS

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Gofynnwch i'r grŵp eistedd mewn cylch. Argraffwch gopi o'r 20 cwestiwn 'OS' (isod) a gosodwch nhw wyneb i lawr yng nghanol y cylch. Bydd y person cyntaf yn cymryd dalen, yn ei darllen ac yn rhoi ei ateb, sylw neu esboniad. Caiff y ddalen ei dychwelyd i waelod y pentwr cyn i'r person nesaf gymryd ei ddalen yntau.

Mae hon yn gêm syml i dorri'r îa i annog pobl ifanc i siarad a gwrandao ar aelodau eraill y grŵp. Dylech geisio chwarae'n weddol gyflym a pheidiwch â chwarae'n rhy hir. Gallwch ysgrifennu eich cwestiynau 'OS' eich hun i'w hychwanegu at y rhestr.

| Amser | Gweithgaredd | Canlyniadau Disgwyliedig | Adnoddau |
|----------|--------------|---|--|
| 10 munud | Os | Bydd rhwystrau yn lleihau; bydd y cyfranogwyr yn ymlacio ac yn teimlo'n fwy cyfforddus â'i gilydd. Dylai hyn helpu i gyflwyno'r sesiwn. | <ul style="list-style-type: none">20 o gardiau gweithgareddau Os (gweler isod) |

| | | | |
|--|---|--|--|
| Os allech chi fynd i unrhyw le yn y byd, i ble fasech chi'n mynd? | Os byddwn yn rhoi £10,000 i chi, ar beth fydddech yn gwario'r arian? | Os fyddai'n bosibl gwireddu un o'ch dymuniadau eleni, beth fyddai hynny? | Os gallech fyw mewn unrhyw gyfnod hanesyddol, pryd fyddai hynny? |
| Os gallech gael ateb i unrhyw gwestiwn, beth fyddai hynny? | Os gallech wylïo'ch hoff raglen deledu nawr, beth fyddai'r rhaglen honno? | Os oedd rhaid i chi gael alergedd i rywbeth, beth fyddai hynny? | Os bydddech yn eistedd wrth ochr Iesu ar fws, beth fydddech yn siarad amdano? |
| Os gallech fwyta'ch hoff fwyd nawr, beth fyddai'r bwyd hwnnw? | Os gallech ddysgu unrhyw sgil, beth fyddai hynny? | Os gallech brynu car y funud hon, pa gar fasech yn ei brynu? | Os gallech ail-fyw un diwrnod eto, pa ddiwrnod fasech yn ei ddewis? |
| Os gallech fod yn rhywun arall, pwy fydddech chi? | Os gallech siarad ag unrhyw un yn y byd, pwy fyddai hynny? | Os gallech wylïo'ch hoff ffilm nawr, pa ffilm fyddai honno? | Os gallech wneud eich swydd ddefnyddol 10 mlynedd o nawr, pa swydd fyddai honno? |
| Os bydddech yn cael eich anfon i fyw ar long ofod am dri mis a dim ond yn gallu mynd â thair eitem personol gyda chi, beth fyddai'r eitemau hynny? | Os oedd digonedd o arian ac amser gennych, beth fydddech yn ei wneud y funud hon? | Os gallech newid unrhyw beth amdanoch chi eich hun, beth fydddech yn ei newid? | Os gallech gael unrhyw fath o anifail anwes, pa anifail fyddai hwnnw? |

GALLAI FOD YN WAETH

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Gosodwch y grŵp i eistedd mewn cylch neu mewn parau.

Bydd y chwaraewr cyntaf yn dweud rhywbeth diniwed, megis "Bu bron i mi orgysgu."

Bydd y chwaraewr nesaf yn dweud rhywbeth fel "Gallai wedi bod yn waeth, gallech fod wedi bod yn hwyr."

Yna bydd y nesaf, neu'r llall, yn dweud rhywbeth gwaeth, megis "Gallai wedi bod hyd yn oed yn waeth na hynny. Gallech wedi bod yn eich dillad isaf."

Yna bydd y person nesaf yn ceisio dod o hyd i rywbeth gwaeth na hynny.

Bydd y gêm yn parhau tan fod pawb wedi cael cyfle i gyfrannu (neu fod pethau'n mynd dros ben llestri).

| Amser | Gweithgaredd | Canlyniadau Disgwyliedig | Adoddau |
|----------|----------------------------|---|---------|
| 10 munud | Gallau fod yn waeth | Bydd rhwystrau yn lleihau; bydd y cyfranogwyr yn ymlacio ac yn teimlo'n fwy cyfforddus â'i gilydd. Dylai hyn helpu i gyflwyno'r sesiwn. | |

GWEITHGAREDD 10

RHIFAU JEDI

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Mae hyn yn fwy heriol nag y mae'n swnio...

Gofynnwch i'r grŵp sefyll mewn cylch. Pennwch rif fel nod i'r grŵp (dechreuwch gyda thua 15). Esboniwch i'r grŵp mai dim ond rhifau y gall y cyfranogwyr eu dweud unwaith i'r gweithgaredd ddechrau – dim

sgwrsio slei na chynllwynio strategaethau!

Unwaith i'r arweinydd ddweud "Ewch," bydd rhywun (pwy bynnag sy'n penderfynu dechrau) yn y grŵp yn dechrau drwy ddweud, "Un," ac yna bydd rhywun arall (pwy bynnag sy'n penderfynu siarad nesaf) yn dweud "dau," ac ymlaen nes i'r grŵp gyrraedd y nod.

Yr her yw, os bydd mwy nag un person yn galw'r un rhif ar yr un pryd, bydd rhaid i'r grŵp aildechrau o'r dechrau. Gan nad oes trefn benodol, mae hyn yn digwydd yn weddol aml!

Fel amrywiad, gallwch bennu terfyn amser i'r tîm (tua 10 munud er enghraifft) er mwyn cyrraedd y rhif uchaf posibl.

| Amser | Gweithgaredd | Canlyniadau Disgwyliedig | Adnoddau |
|----------|--------------------|---|----------|
| 10 munud | Rhifau Jedi | Bydd rhwystrau yn lleihau; bydd y cyfranogwyr yn ymlacio ac yn teimlo'n fwy cyfforddus â'i gilydd. Dylai hyn helpu i gyflwyno'r sesiwn. | |

GWEITHGAREDD 11

GRID ENWAU

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Rhannwch y bobl ifanc yn bedwar grŵp. Mae angen papur a phen ar bob grŵp. Gofynnwch iddynt lunio grid er mwyn ysgrifennu eu henwau cyntaf arno. Er enghraifft,

Rhowch dri munud i bob tîm ysgrifennu cynifer o eiriau (tair llythyren neu fwy) y gallant eu llunio dim ond drwy ddefnyddio'r llythrennau sydd yn eu henwau. Rhaid i'r llythrennau ffinio ei gilydd yn y grid, ond nid oes rhaid iddynt fod mewn llinell syth.

S I M O N

Pan ddaw'r amser i ben bydd pob tîm yn cyfrif cyfanswm eu sgôr.

W E N D Y

Geiriau 3 neu 4 llythyren = 1 pwynt

R O B E R T

Gair 5 llythyren = 2 bwynt

A N N E

Gair 6 llythyren = 3 phwynt

| Amser | Gweithgaredd | Canlyniadau Disgwyliedig | Adnoddau |
|----------|-------------------|---|---|
| 10 munud | Grid Enwau | Bydd rhwystrau yn lleihau; bydd y cyfranogwyr yn ymlacio ac yn teimlo'n fwy cyfforddus â'i gilydd. Dylai hyn helpu i gyflwyno'r sesiwn. | <ul style="list-style-type: none">Papur a phennau |

ENWCH Y PERSON

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Rhannwch y chwaraewyr yn ddau dîm. Rhowch ddarn o gerdyn gwag i bob person. Gofynnwch iddynt nodi pum ffaith anadnabyddus amdanynt ar eu cerdyn. Dylid cynnwys pob arweinydd yn y gêm hon hefyd. Er enghraifft, mae gennyf igwana anwes, fe'm ganed yng Ngwlad yr Iâ, sbigoglys yw fy hoff fwyd, Doris yw enw fy mam-gu a fy hoff liw yw fermiliwn.

Casglwch y cardiau yn ddau bentwr ar gyfer y ddau dîm. Tynnwch un cerdyn o bentwr y tîm arall. Bydd pob tîm yn ceisio enwi'r person gan ddefnyddio cyn lleied o gliwiau â phosibl. Bydd pum pwynt ar gael am gael yr enw cywir ar ôl y cliw cyntaf, ac yna 4, 3, 2, 1, 0 pwynt. Y tîm sydd â'r nifer fwyaf o bwyntiau sy'n fuddugol. (Noder: Os ydych yn dewis y ffeithiau mwyaf anadnabyddus yn gyntaf, bydd yn cynyddu lefel y gystadleuaeth a'r crafu pen cyffredinol!!)

| Amser | Gweithgaredd | Canlyniadau Disgwyliedig | Adnoddau |
|---------------|-----------------------|---|----------|
| 15 - 20 munud | Enwch y person | Bydd rhwystrau yn lleihau; bydd y cyfranogwyr yn ymlacio ac yn teimlo'n fwy cyfforddus â'i gilydd. Dylai hyn helpu i gyflwyno'r sesiwn. | |

GWEITHGAREDD 13

BINGO POBL

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Rhowch y daflen 5*4 isod i bob aelod o'r grŵp. Rhowch feiros neu bensiliau iddynt. Anogwch y grŵp i gydgymsgu, siaradwch â phawb a rhowch gynnig ar gwblhau eu cardiau. Os yw un o'r eitemau a restrir ar y cerdyn bingo yn ymwneud â'r person maent yn siarad â hwy, gofynnwch iddynt lofnodi'r blwch hwnnw.

Dewch â'r gweithgaredd i ben ar ôl 10 munud, ac edrychwch ar rai o'r ffeithiau diddorol y mae'r grŵp wedi eu darganfod am ei gilydd. Gallwch ychwanegu eich datganiadau eich hunain sy'n briodol i'ch grŵp.

| Amser | Gweithgaredd | Canlyniadau Disgwyliedig | Adnoddau |
|----------|-------------------|---|--|
| 10 munud | Bingo pobl | Bydd rhwystrau yn lleihau; bydd y cyfranogwyr yn ymlacio ac yn teimlo'n fwy cyfforddus â'i gilydd. Dylai hyn helpu i gyflwyno'r sesiwn. | <ul style="list-style-type: none">• Taflen weithgaredd (isod)• Beiros neu bensiliau |

BINGO POBL (PARHAD)

| | | | |
|-------------------------------|--|---|--|
| Llygaid Brown | Wedi gwneud taith hir | Wedi bwyta bwyd rhyfedd | Yn chwarae tenis |
| Yn gwisgo glas | Yn siarad iaith dramor | Yn gwybod y gwahaniaeth rhwng llysieuwr a fegan | Yn chwarae offeryn cerddorol |
| Â dau anifail anwes neu fwy | Wedi bod i lawer o wledydd tramor | Casáu brocoli | Â 2 neu fwy brawd neu chwaer |
| Enw'n cynnwys y llythyren 'S' | Yn dwli ar fwyd Tsieineaidd | Yn dwli ar sgïo | Yn gallu enwi'r planedau yng nghysawd yr haul mewn trefn |
| Yn hoffi rygbi | Mae ei hoff raglen deledu ymlaen ar hyn o bryd | Hoffai newid rhywbeth am ei olwg | Yn hoffi codi'n gynnar |

GWEITHGAREDD 14

YMATEB AC ACTIO

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Mae Ymateb ac Actio! yn gêm ddoniol lle bydd chwaraewyr yn dewis dalen o bapur ar hap sy'n nodi digwyddiad arni (er enghraifft, ennill miliwn o bunnoedd ar y loteri) a rhaid iddynt ymateb i hynny gan ddefnyddio edrychiadau, ystumiau a geiriau. Ar ôl cyfnod penodol, bydd y chwaraewyr eraill yn rhoi cynnig ar ddyfalu beth ddigwyddodd i achosi'r ymatebion a'r actio hynny.

Y DREFN AR GYFER YMATEB AC ACTIO

Mae angen gwneud rhywfaint o waith paratoi ar gyfer y gêm hon; fodd bynnag, mae hyn yn rhan o'r hwy! Dosbarthwch ddalenni papur a beiros i'r chwaraewyr. Gofynnwch i bob person nodi digwyddiad. Dywedwch wrthynt i fod yn greadigol! Mae'r canlynol ymhlith yr enghreifftiau o ddigwyddiadau y gellir eu nodi:

- Cael eich dychryn gan arth fawr ymosodol yn y goedwig
- Rydych newydd ennill y loteri
- Mae rhywun newydd ofyn i chi ei briodi gyda modrwy ddyweddio
- Rydych newydd gael eich diswyddo gan fos di-glem
- Rydych wedi rhoi'r bâs i ennill pencampwriaeth y Chwe Gwlad
- Rydych newydd syrthio mewn cariad

Unwaith i bawb nodi digwyddiad, plygwch y darn o bapur a'i roi yn y bag. Rhannwch y grŵp yn ddau dîm (neu dewiswch bum gwirfoddolwr os yw'r grŵp yn fawr iawn).

CYFARWYDDIADAU AR SUT I CHWARAE

Gofynnwch i bum person ar bob tîm ddewis digwyddiad ar hap o'r bag. Dywedwch wrthynt ymateb i'r digwyddiad hwn, heb ddatgelu beth ydyw. Dewiswch derfyn amser (mae tua 30 eiliad i funud yn gweithio'n dda) a phan fyddwch yn dweud "Ewch!" dylai pob un o'r pum person ymateb i'w ddigwyddiad ar yr un pryd gan ddefnyddio ystumiau, edrychiadau a'i lais mewn ffordd ormodol.

Er enghraifft, gallai'r person sydd newydd ennill y loteri godi ei freichiau a sgrechian yn gynhyrfus, gan neidio i fyny ac i lawr. Gallai'r person sydd newydd weld arth gael golwg ofnus, crynu a galw am help ac ati. Gall pob un o'r pum actor ryngweithio â'i gilydd, ond rhaid iddynt aros "mewn cymeriad" a pharhau i ymateb ac actio ar sail yr hyn a nodwyd ar y daflen.

Ar ôl i'r amser ddod i ben, bydd aelodau eraill y tîm yn ceisio dyfalu beth ddigwyddodd i bob person. Os ydych am gadw sgôr, caiff pob tîm bwynt am ddyfalu'n gywir. Mae'r gêm hon yn ffordd wych o dorri'r iâ, tra'n gwyllo pobl yn actio pethau ffôl (sydd fel arfer yn ddoniol iawn).

AMRYWIADAU I ROI CYNNIG ARNYNT

Ceir llawer o amrywiadau i Ymateb ac Actio, sy'n newid y ffordd y caiff y gêm ei chwarae. Rhwch gynnig ar y rhain i weld a ydych yn eu hoffi.

- No talking allowed, but noises are okay. This increases the difficulty of the game by a lot, but it can be more hilarious.
- Narrator explains the event before each person acts.

| Amser | Gweithgaredd | Canlyniadau Disgwyliedig | Adnoddau |
|----------|------------------------|---|--|
| 10 munud | Ymated ac actio | Bydd rhwystrau yn lleihau; bydd y cyfranogwyr yn ymlacio ac yn teimlo'n fwy cyfforddus â'i gilydd. Dylai hyn helpu i gyflwyno'r sesiwn. | <ul style="list-style-type: none"> • Papur • Beiros • Bag |

GWEITHGAREDD 15

CREITHIAU

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Mae pawb yn eistedd mewn cylch a bydd un person yn dechrau drwy ddangos craith sydd ganddo ar ei gorff. Cadwch bethau'n lân, wrth gwrs.

Mae hon yn ffordd wych o dorri'r iâ gan y byddwch yn gallu gweld pa weithgareddau ac ati y mae gan y plant ddiddordeb ynddynt gan fod y graith fel arfer yn deillio ohonynt.

Bydd pob person yn dechrau drwy adrodd stori'r graith. Ar ôl gorffen, dylid parhau o amgylch y grŵp tan fod pawb wedi cael y cyfle i rannu profiad.

| Amser | Gweithgaredd | Canlyniadau Disgwyliedig | Adnoddau |
|----------|------------------|---|----------|
| 10 munud | Creithiau | Bydd rhwystrau yn lleihau; bydd y cyfranogwyr yn ymlacio ac yn teimlo'n fwy cyfforddus â'i gilydd. Dylai hyn helpu i gyflwyno'r sesiwn. | |

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Mae angen rîl o gortyn neu wlân arnoch ar gyfer y gêm hon. Gofynnwch i'r bobl ifanc sefyll mewn cylch. Daliwch afael ar ben y cortyn a thafllwch y bêl/rîl i un o'r bobl ifanc ei ddal. Yna dewiswch gwestiwn o 1-20 i'w ateb. Rhoddir rhestr o 20 cwestiwn enghreifftiol isod. Dylech eu haddasu ar gyfer eich grŵp.

Daliwch y cortyn ac yna tafllwch ef i aelod arall o'r grŵp. Yn y pen draw bydd hyn yn creu gwe, a byddwch yn dysgu rhai pethau diddorol am eich gilydd!

Ar ddiwedd y gêm gallwch ddweud bod pawb wedi chwarae rhan yn y gwaith o greu'r we unigryw hon, ac y byddai'n edrych yn wahanol pe bai un person yn absennol. Yn yr un ffordd, mae'n bwysig ein bod ni oll yn cymryd rhan er mwyn gwneud grŵp yn unigryw ac arbennig.

1. Pe bai peiriant amser gennych a fyddai ond yn gweithio unwaith, pa bwynt yn y dyfodol neu'r gorffennol y byddech yn ymweld ag ef?
2. Os allech chi fynd i unrhyw le yn y byd, i ble fasech chi'n mynd?
3. Pe bai eich tŷ yn llosgi, pa dri gwrthrych y byddech yn ceisio'u hachub?
4. Petaech yn gallu siarad ag unrhyw un person sy'n fyw ar hyn o bryd, pwy fyddai ef neu hi a pham?
5. Pe bai'n RHAID i chi rhoi'r gorau i un o'ch synhwyrâu (clyw, golwg, teimlo, arogl, blasu) p'un fyddech yn rhoi'r gorau iddo a pham?
6. Petaech yn anifail, pa anifail fasech chi a pham?
7. Oes gennych chi anifail anwes? Os na, pa fath o anifail anwes yr hoffech ei gael?
8. Enwch anrheg y cawsoch na fyddwch yn ei anghofio.
9. Enwch un peth amdanoch chi eich hun rydych chi wir yn ei hoffi.
10. Beth yw eich hoff beth i'w wneud yn yr haf?
11. Pwy yw eich hoff gymeriad cartŵn, a pham?
12. A oes ystyr arbennig i'ch enw a/neu a chawsoch eich enwi ar ôl rhywun arbennig?
13. Beth yw'r peth anoddaf rydych wedi'i wneud erioed?
14. Os byddech chi yn nhŷ ffrind neu berthynas yn cael pryd o fwyd ac yn dod o hyd i bryfyn marw yn eich salad, beth fasech chi'n ei wneud?
15. Beth yw'r peth gorau a ddigwyddodd i chi yn ystod yr wythnos ddiwethaf?
16. Pe baech yn gallu ail-fyw'r wythnos hon eto, beth fasech chi'n ei wneud yn wahanol?
17. Beth yw'r peth cyntaf sy'n dod i'ch meddwl wrth feddwl am Dduw?
18. Beth yw'r peth mwyaf rhyfedd rydych wedi'i fwyta erioed?
19. Pe baech yn gallu gofyn i Iesu newid un broblem yn y byd heddiw, beth fasech am iddo ei newid?
20. Pa lyfr rydych wedi'i ddarllen neu ffilm rydych wedi'i weld yn ddiweddar y basech yn ei argymhell? Pam?

| Amser | Gweithgaredd | Canlyniadau Disgwyliedig | Adnoddau |
|----------|------------------------|---|---|
| 10 munud | Y we gwestiynau | Bydd rhwystrau yn lleihau; bydd y cyfranogwyr yn ymlacio ac yn teimlo'n fwy cyfforddus â'i gilydd. Dylai hyn helpu i gyflwyno'r sesiwn. | <ul style="list-style-type: none"> Rîl o wlân neu gortyn |

Y FLANCED SY'N LLEIHAU

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Esboniwch i'r grŵp, gan fod y ddaear mor oer, eich bod yn rhoi blaced gynnes iddynt sefyll arni.

Lledaenwch y flanced ar y llawr.

Gofynnwch i'r grŵp cyfan sefyll arni fel nad oes unrhyw ran o'u cyrff yn cyffwrdd â'r llawr.

Ar ôl i'r grŵp llwyddo i sefyll ar y flanced, dywedwch wrthynt eich bod wedi clywed bod angen hanner y flanced ar grŵp arall er mwyn iddyn nhw gadw eu traed yn gynnes hefyd. Gofynnwch iddynt fynd oddi ar y flanced a'i phlygu yn hanner.

Ailadroddwch y broses uchod gynifer o weithiau â phosibl. Bob tro y byddwch yn plygu'r flanced, bydd angen i'r grŵp fod yn fwy creadigol er mwyn llwyddo i sefyll arni.

| Amser | Gweithgaredd | Canlyniadau Disgwyliedig | Adnoddau |
|----------|-------------------------------|---|----------|
| 10 munud | Y flanced sy'n lleihau | Bydd rhwystrau yn lleihau; bydd y cyfranogwyr yn ymlacio ac yn teimlo'n fwy cyfforddus â'i gilydd. Dylai hyn helpu i gyflwyno'r sesiwn. | |

GÊM Y TOSTIWR

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Dylai pawb eistedd mewn cylch. Bydd tostiwr yng nghanol y cylch.

Rhowch ddarn o fara yn y tostiwr a'i wthio i lawr. Tra bod y bara'n tostio, ewch o amgylch y cylch a bydd rhaid i bobl ddweud rhywbeth am eu hunain yn gyflym. Pan fydd y tost yn codi, rhaid i'r person sy'n

siarad fwyta'r tost gyda pha bynnag gynhwysyn a ddewisir gennych chi (yr arweinydd). Dechreuwch â chynhwysion syml fel jam, menyn, ac ati ac yn araf ychwanegwch rai llai arferol (megis tatws, hufen iâ, banana stwnsh). Mae'r gêm hon yn gweithio orau os ydych yn gosod y tostiwr i dostio am gyfnod byr!

| Amser | Gweithgaredd | Canlyniadau Disgwyliedig | Adnoddau |
|----------|----------------------|---|--|
| 10 munud | Gêm y tostiwr | Bydd rhwystrau yn lleihau; bydd y cyfranogwyr yn ymlacio ac yn teimlo'n fwy cyfforddus â'i gilydd. Dylai hyn helpu i gyflwyno'r sesiwn. | <ul style="list-style-type: none"> Tostiwr, bara a chynhwysion (byddwch yn greadigol) |

GWEITHGAREDD 18

SIBRYDION

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Mae "sibrydion" yn ymarfer sy'n gwneud y cyfranogwyr yn ymwybodol o'r anawsterau a geir wrth gyfathrebu. Mae'n dangos pwysigrwydd cyfathrebu'n glir ac yn agored.

I gynnal yr ymarfer, gwahoddwch eich cyfranogwyr i eistedd mewn cylch mawr. Yna sibrydwch neges fer o ychydig frawddegau i glust un cyfranogwr sydd wedyn yn sibrwd yr un neges i'r person sy'n eistedd wrth ei ochr. Bydd y person hwnnw'n trosglwyddo'r neges i'r person nesaf ac ati. Drwy wneud hyn,

caiff y neges ei throsglwyddo o amgylch y cylch tan fod y "sibrwd" yn cyrraedd y person olaf, sy'n gorfod adrodd yn uchel yr hyn mae ef/hi wedi'i glywed. Yn ystod yr ymarfer nid oes gan unrhyw un yr hawl i ofyn cwestiynau ac nid oes gan unrhyw un o'r cyfranogwyr yr hawl i ailadrodd y neges hyd yn oed os nad oedd y derbynnydd wedi'i chlywed.

Ar y cyfan mae'r ymarfer hwn yn achosi syndod pan fydd y grŵp yn clywed i ba raddau mae'r neges wedi newid. Gall y cwestiynau canlynol arwain y drafodaeth i amlygu nod yr ymarfer:

- Faint o'r neges wreiddiol a gollwyd? Faint a ychwanegwyd?
- Pa wallau neu wahaniaethau a ddigwyddodd wrth i'r stori gael ei throsglwyddo ymhlith aelodau'r grŵp?
- Sut y gallem fod wedi gwella i ba raddau roedd pobl yn deall y stori? Sut rydym yn cael adborth yn y byd go iawn?

| Amser | Gweithgaredd | Canlyniadau Disgwyliedig | Adnoddau |
|----------|------------------|--|----------|
| 10 munud | Sibrydion | Bydd rhwystrau yn lleihau; bydd y cyfranogwyr yn ymlacio ac yn teimlo'n fwy cyfforddus â'i gilydd. Dylai hyn helpu i gyflwyno'r sesiwn. Dylai'r gweithgaredd hwn ddangos i gyfranogwyr pa mor hawdd y gellir camddehongli cyfathrebu a'i fod yn bwysig nodi ffeithiau a pheidio â gweithredu ar sail gwybodaeth a drosglwyddwyd drwy bobl eraill. | |

CHWIBANU A BYRPIO

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Gwahoddwch dri phâr i gymryd rhan yn y gêm syml hon. Gofynnwch iddynt eistedd gyda'i gilydd ar flaen y grŵp. Rhowch bum cracyr i bob un o'r bechgyn a rhowch gan o Coke i'r merched. Ar ôl rhoi arwydd rhaid i'r bechgyn fwyta'r cracyrs mor gyflym â phosibl ac yna

chwibanu tŷn a ddewiswyd ymlaen llaw i foddhad gweddill y grŵp. Yna tro eu partneriaid (y merched) yw hi. Rhaid iddynt yfed y Coke ac yna byrpio'n swllyd. Bydd y pâr cyntaf i orffen yn ennill pecyn o gracys a chan o Coke!

| Amser | Gweithgaredd | Canlyniadau Disgwyliedig | Adnoddau |
|----------|--------------------------|---|--|
| 10 munud | Chwibanu a byrpio | Bydd rhwystrau yn lleihau; bydd y cyfranogwyr yn ymlacio ac yn teimlo'n fwy cyfforddus â'i gilydd. Dylai hyn helpu i gyflwyno'r sesiwn. | <ul style="list-style-type: none"> • Craceri • Caniau o Cola |

A FYDDAI'N WELL GENNYCH CHI...?

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Gall y cwestiynau amrywio o bethau dibwys i bethau mwy difrifol. Drwy wneud hyn gallech ddarganfod pethau diddorol am y bobl ifanc! Gosodwch linell o dâp ar hyd canol yr ystafell. Gofynnwch i'r grŵp sefyll gyda throed y naill ochr i'r tâp.

Pan fyddwch yn gofyn 'A fyddai'n well gennych chi...?' rhaid iddynt neidio i'r chwith neu'r dde yn unol â chyfarwyddiadau'r arweinydd. Cofiwch annog yr oedolion sy'n eich helpu i ymuno hefyd! Mae 20 cwestiwn i ddechrau. Gallwch ychwanegu eich cwestiynau eich hun a gadael i'r hwyl ddechrau.

A fyddai'n well gennych chi...?

| Amser | Gweithgaredd | Canlyniadau Disgwyliedig | Adnoddau |
|---------------|--|---|---|
| 10 - 20 munud | A fyddai'n well gennych chi...? | Bydd rhwystrau yn lleihau; bydd y cyfranogwyr yn ymlacio ac yn teimlo'n fwy cyfforddus â'i gilydd. Dylai hyn helpu i gyflwyno'r sesiwn. | <ul style="list-style-type: none"> Rholyn o dâp masgio 20 cwestiwn i ddechrau (gweler isod) |

A FYDDAI'N WELL GENNYCH CHI...? (PARHAD)

| | | | |
|--|--|---|--|
| Ymweld â'r meddyg neu'r deintydd? | Bwyta brocoli neu foron? | Gael gwyliau glan môr neu wyliau yn y mynyddoedd? | Bod yn afal neu'n fanana? |
| Bod y person mwyaf poblogaidd neu fwyaf deallus rydych yn ei adnabod? | Cael sylw ym mhenawdau'r newyddion am achub bywyd rhywun neu ennill gwobr Nobel? | Bod yn olygus/prydfarth ac yn dwp neu'n salw ac yn ddeallus iawn? | Bod yn oer drwy'r amser neu'n boeth drwy'r amser? |
| Cael eich gadael ar ynys ar eich pen eich hun neu gyda rhywun nad ydych yn ei hoffi? | Gweld y dyfodol neu newid y gorffennol? | Gwyllo teledu neu wrando ar gerddoriaeth? | Ymladd â llew neu siarc? |
| Bod tair modfedd yn dalach neu dair modfedd yn fyrrach? | Dileu newyn ac afiechyd neu ddod â heddwch parhaus i'r byd? | Byw heb y teledu neu fwyd brys am weddill eich bywyd? | Bod yn fyddar neu'n ddall? |
| Cael dolur rhydd parhaus neu fod yn rhwym yn barhaus? | Bod yn anweladwy neu'n gallu darllen meddyliau? | Bod yn berchen ar fadfall neu neidr? | Bod â blew dros bob rhan o'ch corff neu'n gwbl foel? |