

Y Bont

Clybiau
Plant
Cymru



KIDS' CLUBS

www.clybiauplantcymru.org

Amrywedd mewn
lleoliadau chwarae

Cefnogi Pobl Ifanc
Trawsryweddol

Chwarae yn Affrica

Cyfartaledd
Amrywedd
Cynhwysiant

Stereoteipiau
Rhyweddol

Niwroamrywiaeth

Microymosodiadau hiliol

Helpu eich lleoliad i adnabod a
dathlu amrywedd diwylliannol

Cefnogi staff
a phlant
gyda'u Hiechyd
Meddyliol

Rhifyn 81 | Gwanwyn 2022

ISSN 1464-4282

Cwmni cyfyngedig
drwy warant 4296436
Elusen Gofrestredig 1093260
Yn gweithio
mewn partneriaeth â:



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Clybiau
Plant
Cymru



KIDS' CLUBS

Rhifyn 81 Gwanwyn 2022

Yn y rhifyn hwn...

Llythyr gan y Brif Swyddog Gweithredol.....	2
Blwyddyn bod gyDAU'n gilydd.....	3
Ffocws ar Orllewin Cymru.....	4 & 5
Focus on North Wales.....	6
Ffocws ar Dde Ddwyrain Cymru...7	
Diwylliant a mathau o Chwarae.....	8
Cyfraddoldeb.....	9
Tyfu'ch Gwledd eich Hun.....	10&11
Tipiau gan CWLWM's.....	12&13
Hyfforddiant.....	14
Stereoteipiau Rhyweddol.....	15
Cefnogi Iechyd Meddyliol Staff...16	
Meicroymosodiadau Hiliol.....	17
Prosiectau.....	18
Adnoddau Dynol.....	19
Amrywedd.....	20&21
Cefnogi Pobl Ifanc Trawsryweddol.....	22&23
Gemau Traddodiadol.....	24&25
Cwrdd â'r Gweithwyr Chwarae.....	26
Cwrdd â'r Tîm.....	27
Gweithgareddau.....	28

Ymwadiad:
Gwneir pob ymdrech gan Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs i sicrhau bod cynnwys ein newyddien yn gywir. Dylech nodi nad yw Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs yn cymeradwyo unrhyw un o'r gwasanaethau, clybiau, gweithgareddau nac erthyglau, ac ni fydd yn gyfrifol am unrhyw weithred ar ran unrhyw berson neu grŵp o bobl sy'n darllen y newyddien. Er gwybodaeth yn unig y dosberthir y newyddien; heb gyfrifoldeb na rhwymedigaeth gyfreithiol.

Cwmni cyfyngedig drwy warant 4296436
Elusen Gofrestredig 1093260

Swyddfa Gofrestredig:
Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs,
Ty'r Bont, Ffordd yr Orsaf, Llanisfan,
Caerdydd. CF14 5UW
Ffôn: 029 2074 1000
E-bost: info@clybiauplantcymru.org
Y We: www.clybiauplantcymru.org



Annwyl Aelod o Glwb Gofal Plant All-Ysgol...

Wrth i'r gaeaf dynnu tua i' derfyn a'r gwanwyn yn dechrau ymddangos, croesawn godi'r cyfyngiadau, yn y gobaith ddechreu at fywyd ychydig yn fwy normal.

A rhaglen Lywodraethol lawn i'w chefnogi, ac ariannu ychwanegol sydd wedi ein galluogi i gael sesiynau hyfforddi rhagorol, i'n staff ac i Weithwyr Chwarae mewn Clybiau Allysgol, gobeithio eich bod eisoes wedi elwa ar hyn, neu wedi archebu lle er mwyn ymgysylltu yn y dyfodol agos. Mae'r gweida'n dathlu ac yn hyrwyddo amrywedd megis niwroamrywedd, sesiynau ymwybyddiaeth o drawsrywedd, chyfarfoddd hil, ac wedi helpu ein staff i ennill gwybodaeth a fydd yn ei thro'n chefnogi ein clybiau i hybu mwy o arferion cynhwysol yn eu lleoliadau. Gobeithio bod eich staff hefyd wedi manteisio ar y cyfle i ymgysylltu â hyn.

Mae'r rhifyn gwanwynol hwn o'r Bont yn canolbwyntio ar **gyfarfoddd, amrywedd a chynhwysiant**; fe welwch erthyglau a fydd yn eich helpu i ddeall nad yw cynhwysiant a chyfarfoddd yn glwb yn anabledd yn unig, mae ar blant angen lle diogel beth bynnag eu hoed. Diolch i bob un o'n hysgrifenydd gwadd ac i'n staff ein hunain sydd wedi cyfoethogi'r rhifyn hwn o'r newyddien gyda'u herthyglau.

Gwledigaeth Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs' yw **'Cymru lle mae plant yn chwarae a chymunedau'n ffynnu'**. Yn unol â Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (yr UNCRC) a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) (2015), rydym am wneud yn sicr bod y weledigaeth hon yn gwbl gynhwysol: bod modd i bob plentyn chwarae mewn darpariaeth ofal plant sydd yn hygyrch ac o ansawdd, a bod pob cymuned yn ffynnu. Rydym wedi ymrwmo'n llwyr i gefnogi Llywodraeth Cymru, Clybiau Gofal Plant Allysgol a chymunedau drwy Gymru gyfan i wireddu'r weledigaeth hon.

Wrth i'r gaeaf ddod i ben, felly hefyd ein **prosiect Tyfu'ch Gwledd eich Hun a ariannwyd gan Fagiâu Cymorth Tesco**. Fe fyddwch erbyn hyn wedi derbyn rhodd wedi eu hariannu gan y prosiect hwn, ynghyd â hadau i chi eu hau (a'u dangos) ar y cyd â chardiau gweithgaredd sy'n cynnig awgrymiadau ac ambell i gyngor.



Camau Cymraeg Clybiau

Rydym wedi datblygu amrediad eang o adnoddau i gefnogi'r cynnydd yn y defnydd o'r Gymraeg, nifer o'r rhain wedi'u rhannu drwy'r cyfryngau cymdeithasol yn

#MercherCymraeg. Mae'r adnoddau hyn yn cael eu coladu ar hyn o bryd mewn ardal benodol o'n gwefan, **'Camau Cymraeg Clybiau'**. Bydd yr ardal hon yn cynnwys posteri, chwileiriau a thafenni gweithgaredd.



Mae'n destun balchder i mi allu cyhoeddi **cynhadledd gyntaf erioed** Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs; roeddem wedi gobeithio ei chynnal wyneb yn wyneb, ond yn anffodus ar-lein fydd hi am eleni o leiaf. Gobeithio eich bod eisoes wedi archebu'ch lle arni, dwi a'm tîm yn gwirioneddol edrych ymlaen at eich 'gweld' ar **Fawrth 30ain @18.45** am y prif ddiwyddiad am 19.00 - 20.00.

Mae gennym gynlluniau llawn cyffro ar gyfer Diwrnod Chwarae 2022, a fydd gobeithio'n gweld y sector Gofal Plant Allysgol ar draws y DU yn chwarae, yn bod ac yn gweithio gyda'u'n gilydd!



Gobeithio y bydd eich **clwb chi** yn rhan o hyn er mwyn chefnogi eich cymunedau, eu plant a'u teuluoedd, i ddeall manteision chwarae, gan farchnata'r hyn y gallwch eu cynnig iddynt.

Yn olaf gen i, rydym eto eleni'n gallu cynnig i chi **aelodaeth wedi ei hariannu hyd at 2023**, diolch i Lywodraeth Cymru. Gobeithio y bydd hyn yn eich chefnogi i barhau i gyrchu ein cyfoeth o adnoddau a gweminarau, i'ch chefnogi parthed **Llywodraethiad, Cynaliadwyedd Hyfforddiant a'r Iaith Gymraeg**, y cyfan oll yn gymorth i ni wireddu ein **Gwledigaeth o Gymru lle mae plant yn chwarae a chymunedau'n ffynnu**.

Jane O'Toole

Jane O'Toole
Prif Swyddog Gweithredol

2022 - Blwyddyn bod GyDAU'n Gilydd

2022 - Blwyddyn bod Gyda'u'n Gilydd:
Mae Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs yn dal i gynnig rhaglen aelodaeth AM DDIM i Glybiau Gofal Plant Allysgol yng Nghymru.

Mae Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs wedi bod yn cynrychioli, hyrwyddo a chefnogi'r sector Clybiau Gofal Plant Allysgol am dros ddau ddegawd.

Mae'n bleser gennym gadarnhau y byddwn, am flwyddyn arall, yn dal i gynnig aelodaeth AM DDIM i Glybiau Gofal Plant Allysgol; bydd hyn yn rhoi mynediad i fanteision, cynlluniau newydd a pharhad mewn arweiniad cyfamserol i'r Sector drwy gydol 2022.

Eisoes yn aelod?

Eisteddych yn ôl; fe wnawn ni'r gwaith caled ar eich rhan.

Bydd eich aelodaeth yn cael ei adnewyddu yn ddi-dâl, gan eich galluogi i ddal i fanteisio ar ein newyddleni wythnosol, 'Y Bont', prosiectau, adnoddau, cefnogaeth 1@1, hysbyseb, gostyngiadau, hyfforddiant a llawer mwy (hyd at Fawrth 2023).

Y cyfan a ofynnwn yw eich bod yn mewngofnodi i'r ardal aelodau ar y wefan i sicrhau bod eich manylion a'r wybodaeth amdanoch yn gywir ac yn gyfamserol; bydd hyn yn ein galluogi ni i ddarparu'r gefnogaeth fwyaf effeithiol bosibl, wedi ei deilwra ar gyfer eich Lleoliad chi. <https://www.clybiauplantcymru.org/members.asp>

Rydym yn edrych ymlaen at weithio gyda'u'n gilydd yn 2022.

20
22



Yn unol â chalendar ddatblygwyd gan UNICEF, mae gan Swyddfa'r Comisiynydd Plant ymgyrch 'Hawl y Mis', sy'n cynnwys Hawl penodol (parthed yr UNCRC) bob mis, a'i gysylltu â dyddiadau a digwyddiadau allweddol. Beth am ddefnyddio hyn yn eich darpariaeth chwarae ac ystyried sut y gallwch ymgorffori'r negeseuon hyn am Hawliau Plant yn eu chwarae ac mewn sgysiau y byddwch yn eu cynnal yn ystod y mis? Rhowch rym i blant drwy eu helpu i ddeall ynghyd â'u hawliau!

Hawl y Mis

Hawliau'r Mis i Ddod:
Mawrth: Hawl i enw a chenedligrwydd (Erthygl 7) a all gysylltu â Dydd Gŵyl Dewi
Ebrill: Yr Hawl i fwyd da a dŵr, a gweld Meddyg os ydych yn sâl (Erthygl 27), a all gysylltu â'r Diwrnod Iechyd Byd-eang
Mai a Mehefin: Yr Hawl i safon byw dda (Erthygl 27), a all gysylltu â'r Diwrnod Eco / Diwrnod Masnach Deg

Mynnwch wybod mwy am Hawl y Mis Swyddfa'r Comisiynydd Plant yma: <https://www.childcomwales.org.uk/resources/right-of-the-month/>



Gorllewin Cymru

Manteision Cofrestru

Mae Clybiau Allysgol yn Abertawe sydd wedi cofrestru ag Arolygiaeth Gofal Cymru yn dal i gyrchu ariannu cynaliadwyedd drwy Gronfa Plant a Phobl Ifanc Cyngor Caerdydd 2021-22. Mae nifer o leoliadau'n dal i wynebu heriau o ganlyniad i'r pandemig, ac mae cael gafael ar ariannu wedi eu galluogi i barhau ar agor i gefnogi eu teuluoedd.

Mae'r meini prawf cymhwysedd ar gyfer y grant yn gosod yr amod bod yn rhaid bod wedi cofrestru ag Arolygiaeth Gofal Cymru, ac mae sawl darparwr yn sir Abertawe wedi bod yn edrych ar fanteision cofrestru gydag Arolygiaeth Gofal Cymru, a 4 darparwr yn gweithio tuag at y statws hwn ar hyn o bryd. Unwaith y byddant wedi cofrestru byddant yn gymwys i wneud cais am ariannu, a chael mynediad at fanteision eraill megis cofrestru i dderbyn Gofal Plant Di-

dreth yn ogystal â darparu sicrwydd ansawdd i'r teuluoedd sy'n defnyddio'r lleoliadau hynny.

Hefyd mae Abertawe wedi gweld cynnydd graddol mewn lleoliadau Gofal Plant Allysgol yn edrych tuag at ehangu eu darpariaeth bresennol i gynig sesiynau ychwanegol megis gofal amlapiol neu ofal gwyliau, ac eto, mae cyrchu'r Gronfa Plant a Phobl Ifanc wedi eu galluogi i wneud hyn yn gynaliadwy.

Ddarparwr yng Ngorllewin Cymru sy'n edrych at wneud cais am ariannu, ehangu'r ddarpariaeth bresennol, neu ystyried cofrestru gydag AGC yn 2022 cysylltwch â'ch Swyddog Datblygu Busnesau Gofal Plant, sianj@clybiauplantcymru.org (Abertawe) nru janinee@clybiauplantcymru.org (Rhanbarth Gorllewin Cymru).

Clybiau Newydd a manteision ymgorffori

Rydym yn parhau i weld cynnydd mawr mewn ymholiadau gan glybiau newydd ar hyd a lled Gorllewin Cymru, sydd bob tro'n newyddion addawol i'r sector, yn ogystal â rhai cofrestrïadau newydd gan Glwb Iar, Llanilar ac ysgol gynradd Arberth yn Sir Benfro, y ddau wedi derbyn statws Sefydliad Corfforedig Elusennol yn hwyr yn 2021, ac yna wedi mynd ymlaen i gwblhau eu cofrestrïad gydag AGC yn fuan wedi hynny.

Ar adeg ysgrifennu hyn mae'r ddau leoliad yn aros yn eiddgar am gofrestru gydag AGC, a dymunwn bob lwc iddynt gyda'u sefydliadau sydd newydd ymgorffori ac sydd wedi cofrestru'n llawn. Gellir gweld manteision ymgorffori a chofrestru yn glir drwy well mynediad i ffrydiau ariannu, ac felly gwell cyfleusterau ac adnoddau i'r plant yn eich gofal, a sefydliad mwy cynaliadwy.

Pan fyddwch yn ystyried sefydlu busnes gofal plant newydd, argymhellir strwythur cyfreithiol sy'n cyfyngu ar gyfrifoldeb ei aelodau dros atebolrwydd y sefydliad, un megis bod yn Sefydliad Elusennol Corfforedig.

Yn ogystal, gall Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs gynnig gwybodaeth i glybiau sy'n cael eu rhedeg yn wirfoddol i'w helpu i adolygu eu model rheoli a phenderfynu a yw'n dal yn briodol symud ymlaen.

Un opsiwn, fel y dewiswyd gan Glwb Iar Llanilar ac ysgol gynradd Arberth yw dod yn Sefydliad Corfforedig Elusennol (SCE) lle bydd unrhyw atebolrwydd sy'n codi o gyflogi staff neu rentu adeiladau er enghraifft, ar ysgwyddau'r sefydliad ei hun yn hytrach nag aelodau unigol pwyllgorau.

Y camau sylfaenol:

1. Drafftio cyfansoddiad (set o reolau) ar gyfer y cwmni newydd.
2. Cofrestru gyda'r Comisiwn Elusennau.
3. Trosglwyddo busnes yr hen grŵp gwirfoddol i'r cwmni newydd (SCE).
4. Cau'r hen grŵp gwirfoddol.

Cysylltwch â'ch Swyddog Datblygu Busnesau Gofal Plant neu eich swyddfa ranbarthol os hoffech fwy o wybodaeth am fanteision ac anfanteision rhychwant o fodolau rheoli ar gyfer y sector gofal plant a chwarae.

Os yw'ch lleoliad wedi dod yn gorfforedig neu'n gofrestredig yn ddiweddar, ac awyddus i gael cymorth i gael hyd i gronfeydd, ac i wneud ceisiadau; neu os yw'ch lleoliad yng Ngorllewin Cymru yn ystyried corfforiad neu gofrestrïad, yna peidiwch â phetruso rhag cysylltu drwy janinee@clybiauplantcymru.org (Mae eu gwaith yn cwmpasu: Sir Gaerfyrddin, Powys, Sir Benfro, Ceredigion a Chastell-nedd Port Talbot.)

Ffarwell Trist Yn Rhagfyr 2021 gyda thristwch y gwnaethom ffarwelio â Chlwb Tre Uchaf Kids' Club yn Abertawe, a gaedd eu drysau wedi 20 mlynedd o gynnal darpariaeth gofal plant rhagorol, o ansawdd, i blant eu hysgol a'u cymuned. Hoffem ddymino i Nicola a Heather, a'r holl dîm yng Nghlwb Tre Uchaf Kids' Club bob lwc i'r dyfodol a diolch enfawr am eu gwaith caled a'u cyfraniad i'r sector Gofal Plant Allysgol.

Rydym yn hynod ffodus bod gennym yng Ngorllewin Cymru nifer o leoliadau sy'n mynd y tu hwnt i'r gofyn i ddilyn arferion gweithio cynhwysol, da.

Mae'r mwyafrif o ymarferwyr yn credu y gall cynhwysiant, pan fydd wedi ei wneud yn iawn, gyda'r ethos, y ddarpariaeth a'r adnoddau cywir, fod yn wych. (gweler Nind, Sheehy and Simmons, 2003). Y mae'n cynnwys y gred bod ymyrraeth gynnar a phriodol, wedi'i dilyn gan ymagwedd sensitif i ddatblygu anghenion unigol, o'r pwys pennaf i gael pob plentyn i gyflawni hyd at orau eu gallu. Mae'r lleoliadau gorau'n rhoi'r flaenoriaeth i greu awyrgylch o barch, sensitifrwydd ac anogaeth i feithrin awyrgylch lle y gall pob plentyn chwarae, cael hwyl, bod yn hapus a chael llwyddiant o fewn eu cyfyngiadau eu hunain.

Cyfartaledd vs Cyfiawnder

'Mae cyfartaledd ynghylch unfurfaeth; mae'n canolbwyntio ar wneud yn sicr bod pawb yn cael yr un peth. Mae cyfiawnder ynghylch â thegwch; mae'n gwneud yn sicr bod pob person yn cael yr hyn y mae arno ef neu hi ei angen.' (Divides, 2015).

Mae datblygiad ymadrodd cymharol newydd ym maes gofal plant ac addysg, cyfiawnder, o bwysigrwydd mawr heddiw. Mae Cyfiawnder yn bennaf ynghylch creu system deg yn hytrach na system gyfartal. Mae hyn yn rhoi cyfle i blant gael yr hyn sydd yn angenrheidiol o ran eu hanghenion personol, yn hytrach na bod pawb yn cael yr un peth. Yn aml iawn, y lleoliadau sy'n gallu darparu'r cyfiawnder hwn orau yw'r unon rai sy'n hyrwyddo'r cynwysoldeb hwn yn eu cymunedau. Mae'r lleoliadau hyn fel arfer yn gosod pwysigrwydd mawr ar hyrwyddo amrywedd mewn cymdeithas, yn ogystal ag

Ymddiriedolaeth elusennol Ray Gravell a'i Ffrindiau

Cyn y pandemig fe wnaethom hefyd gyflenwi gweithdai Parth Natur, Chwarae Allan gyda'r Elfennau a Dweud Stori i 5 clwb mewn ardaloedd blaenoriaeth penodol – Clwb Gofal Mes y Dderwen, Ymddiriedolaeth y Gofalwyr Ifanc yn Heol Goffa, Uned Myrddin, Canolfan Elfed a Chlwb Miri'r Mynydd - er mwyn darparu syniadau gweithgaredd a hwyluso chwarae gyda'r plant.

Yn ychwanegol at yr adnoddau uchod, rydym wedi gallu ariannu ar gyfer y 5 lleoliad yma Git Deniau Ysgolion y goedwig (nationaltrust.org.uk). i ychwanegu at y gweithdai hyn ac i gefnogi plant yn chwarae yn yr awyr agored.

Diolch i Ymddiriedolaeth Elusennol Ray Gravell a'i Ffrindiau am ariannu'r prosiect hwn, a gobeithio bod y plant yn mwynhau chwarae.

Felly #dangoswchinnieichchwarae, rhannwch a thagiwch eich ffotograffau yn @Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs.



Cynhwysiant mewn lleoliadau Gofal Plant

yn eu lleoliadau eu hunain, gan sicrhau bod yr arferion cynhwysol hyn yn cael eu rhannu. Rydym yn hynod ffodus o gael nifer o leoliadau yng Ngorllewin Cymru sy'n parhau i hyrwyddo a mabwysiadu'r arferion gorau hyn.

Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio Mynegai Booth ac Ainscow ar gyfer Cynhwysiant; mae esblygiad arferion cynhwysol mor hanfodol a chreu polisiâu cynhwysol wrth greu diwyllianau cynhwysol. Mae lleoliad cynhwysol bob tro'n newid i ateb anghenion plant newydd.

Gobeithiwn eich bod wedi elwa o'r amrediad o gyrsiau hyfforddi ar-lein yr ydym wedi eu cyflenwi dros dymor y gwanwyn i ddathlu a hyrwyddo amrywedd, rhai megis sesiynau ar ymwybyddiaeth o niwroamrywedd, trawsrwydd a chyfartaledd hil, a hoffem yn fawr iawn petaech yn rhannu â ni, drwy info@clybiauplantcymru.org, sut yr ydych wedi cymryddu a hyrwyddo arferion cynhwysol yn eich lleoliad.



Darlun: Divides, R.O.D., (2015), STEP UP. Accessed drwy <https://www.aacu.org/sites/default/files/StepUpLeadEquity.pdf> ar 11/12/2017

Cyfeirio
Booth, T. ac Ainscow, M., 2002. *Index for inclusion: Developing learning and participation in schools*. Centre for Studies on Inclusive Education (CSIE), Bryste, Y Deyrnas Unedig.

Nind, M., Sheehy, K., Rix, J. a Simmons, K., 2003. *Inclusive education: Diverse perspectives*. David Fulton Publishers Ltd.

Darlun Pellach
Boronski, T. a Hassan, N., 2015. *Sociology of Education*. Sage.
CSIE, Unknawn Author, (2016) *Centre for studies on Inclusive Education – supporting inclusion, challenging exclusion* <http://www.csie.org.uk/about/strategy.shtml>.

Family Action, Ni wyddys enw'r Awdur, (2014) *Early Intervention- Grasping the nettle full report* <https://www.family-action.org.uk/content/uploads/2014/07/Early-Intervention-Grasping-the-Nettle-Full-Report.pdf>

Gerison, M., (2013). *Expert presentation by Ms Gerison Lansdown, international expert on child rights*. *Cyrchwyd drwy* <https://www.slideshare.net/unicef/ceecis/expert-presentation-by-ms-gerison-lansdown-international-expert-on-child-rights>.

Rodina, K.A., (2006). *Vygotskys Social Constructionist View on Disability*. <http://www.lchc.ucsd.edu/MCA/Paper/VygotskyDisabilityEJSNE2007.pdf>

Chwarae y Tu Allan, Cysylltu â Natur



Diolch i raglen Bagiau Cymorth Tesco (Llanelli) am ariannu i gyflenwi gweithdai'n seiliedig ar natur mewn Clybiau i gefnogi plant i chwarae y tu allan a chysylltu â natur, gan hyrwyddo iechyd, llesiant ac ymwybyddiaeth amgylcheddol.

Fe wnaeth y pandemig atal trosgludo rhai o'r gweithdai hyn, ac yn hytrach oedd modd i ni ariannu prynu'r adnoddau canlynol i'n haelodau yn Sir Gaerfyrddin er mwyn hyrwyddo chwarae

yn yr awyr agored a lleihau'r risgiau o du coronefeirws.

- Canllaw dwyieithog ar adeiladu deniau
- 12 cerdyn gweithgaredd yn canolbwyntio ar yr elfennau naturiol: daear, tân, dŵr ac aer
- Cit helpa drysor Gofindit
- Pac Offer y Gweithiwr Chwarae.

Cofiwch, rydym wrth ein boddau'n gweld eich prosiectau, felly rhannwch y rhain a thagiwch ni yn eich ffotograffau, gan ddefnyddio @Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs, #bagsofhelp, #showusyourplay @groundworkUK and @Tesco_Wales ar draws eich holl lwyfannau cyfrwng-cymdeithasol!

Facebook: <https://www.facebook.com/clybiau>
Twitter: <https://twitter.com/clybiauplant>
Instagram: <https://www.instagram.com/cpckc/>

Angen cysylltu â ni?
Cewch gysylltu â Thîm Gorllewin Cymru drwy ffonio: 01269 831010, drwy e-bost: info-ww@clybiauplantcymru.org trwy'r post: Uned 2, Clos Gelliwerdd, Parc Busnes Cross Hands, Cross Hands, Sir Gaerfyrddin. SA14 6RX



Gogledd Cymru

Cyfranogaeth Plant yng Nghlwb Clwb San Sior



Clwb Gofal Plant Allysgol wedi ei leoli yn Ysgol San Sior, Llandudno yw Clwb San Sior. Mae gan y clwb ffordd ardderchog o wneud yn sicr bod y plant yn gwbl gyfrifol am eu clwb eu hunain. Gwneir hyn mewn sawl ffordd, o sgysiau anffurfiol o gwmpas y bwrdd snacs at gyfarfodydd plant, gan hyd yn oed gymryd eu tro i gasglu wyau o'r 100 cyw iâr a gofalu am y nifer o anifeiliaid sydd ar y safle.

Eglurodd arweinydd y clwb, Fiona, "Mae'r plant wrth eu boddau'n tendio i'r anifeiliaid, glanhau eu gwllau ac ail-stocio eu bwyd. Dan ni'n casglu wyau o'r cyw iâr a mêl o'r gwenyn. Mae'r plant hefyd yn mwynhau'n fawr cymryd rhan pan eir ati i wneud jam, a gweithgareddau coginio amrywiol eraill pan fyddwn yn cael ein cynhwysion o ardd y clwb."

Mae'r plant sy'n mynychu'r clwb yn cymryd eu tro i gadw golwg ar yr ymlusgiaid, bwydo'r crwbanoedd a'u cymryd nhw allan i'r cae pan fydd y tywydd yn iawn, hefyd cadw golwg ar y pysgod yn yr ystafelloedd dosbarth a'u bwydo yn ystod y gwyliau. Maen nhw wrth eu boddau'n casglu wyau a'u pacio, llenwi'r bwydwy'r a'r cynwysyddion dŵr, a hefyd maen nhw'n cadw cyfrif o'r wyau a'r swm a gafodd eu dodwy mewn wythnos. Maen nhw hyd yn oed yn helpu gyda'r gwenyn, yn helpu i gymryd y cwyr o'r fframiau o'r cychod gwenyn a throelli'r mêl.

Un o ffeirynnau cadarn y plant yw cael golwg ar loynnod byw a chofnodi'r holl loynnod y maent

yn eu gweld yng ngardd y clwb ar 'gyfrif mawr y gloynnod byw 2021.'

Yn yr ardd maen nhw'n mynd ynglŷn â chwynnu, brwsio, dyfrio planhigion a gwiro'r twnnel tyfu, a helpu i gynaeafu'r afalau.

Mae'r clwb hefyd yn cael y plant i ymwneud cryn dipyn â gweithgareddau coginio megis helpu i bwysu'r cynhwysion ar gyfer pobi a helpu i bilio afalau a gratio sinsir ffres i wneud siytni, a labelu'r siytni a'r jariau mêl.

Mae'r plant yn helpu i osod y cwpanau allan ar gyfer brecwast a rhannu'r tost ymysg yr holl blant; maen nhw hyd yn oed yn helpu i osod gweithgareddau yn eu lle ar gyfer yr amrywiol themâu ac yn chwilio am adnoddau yn y cwpwrdd. Ar ddiwedd y noson mae'r plant bob tro'n helpu i dwtio a rhoi'r tegau yn y bocsys cywir.

Mae plentyn sydd â rhan mewn gwneud penderfyniadau ynghylch ein clwb yn debygol o fod yn hapus ac yn frwdfrydig ynghylch bod yma - gan roi tawelwch meddwl i'r rhiant a'r gofalwr.

'Mae plentyn sy'n teimlo ei fod cael parch gan oedolion, a'i werthfawrogi, yn debygol o adalu'r parch hwnnw.' (Children's Participation Pack, Save the Children 1996)

Da iawn, bawb yng Nghlwb San Sior a daliwch ati yn eich gwaith rhagorol ar gyfranogaeth plant.

Cwrs Diogelu Conwy

Ym mis Hydref 2021 fe wnaeth 15 o ddysgwyr o leoliadau yn Sir Conwy gwblhau ein cwrs Ymwybyddiaeth o Ddiogelu Sylfaenol Cymru Gyfan (Ar-lein). Mae'r cwrs wedi ei ddylunio er mwyn cyfleu'r gwerthoedd a'r egyddorion sylfaenol sydd ynglŷn â diogelu unigolion, gan roi i'r sawl sy'n darparu gofal neu gefnogaeth y wybodaeth sylfaenol. Disgwylir y bydd y rhai sy'n cymryd rhan yn ymgymryd â hyfforddi pellach a dysgu sy'n berthnasol i'r unigolion y maen nhw'n eu cefnogi, boed yn blant neu'n oedolion.

Mae'r dysgwyr hyn yn awr wedi cael y wybodaeth a'r sgiliau i gadw'r plant sydd yn eu lleoliadau'n ddiogel, ac i gefnogi eu lleoliadau i gydymffurfio â rheoliadau Arolygiaeth Gofal Cymru.

Oherwydd llwyddiant y cwrs yma, a'r galw amdano, mae Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs yn cynnal cwrs Ymwybyddiaeth o Ddiogelu Sylfaenol Cymru Gyfan (Ar-lein) arall ym mis Mawrth. I archebu'ch lle, ewch i'n gwefan (<https://www.clybiauplantcymru.org/training-events.asp>) neu cysylltwch â Rachel Tustin, Swyddog Datblygu Busnesau Gofal Plant Conwy, rachel@clybiauplantcymru.org, am fwy o fanylion.



Angen cysylltu â ni?

Cewch gysylltu â Thîm Gogledd Cymru drwy ffonio: 01492 536318, drwy ebost: info-nw@clybiauplantcymru.org trwy'r post: 19, Princes Drive, Bae Colwyn. LL29 8HT

De Ddwyrain Cymru



Llongyfarchiadau Hollies!

Mae Clwb Ôl-ysgol The Hollies yn glwb ôl-ysgol prysur iawn sy'n rhedeg o Ysgol Gynradd Gwauncelyn. Mae'r Clwb wedi ei reoli gan bwyllgor gwirfoddol sydd wedi ymrwymo i lwyddiant y Clwb. Sarah Murray sy'n rheoli'r Clwb o ddydd i ddydd, ac mae'n cydweithio'n dda iawn gyda'r pwyllgor i wneud yn siŵr fod y Clwb yn rhedeg yn esmwyth. Drwy sgwrsio â Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs dros y blynyddoedd penderfynwyd y byddai'r pwyllgor yn gweithio tuag at ddot yn Sefydliad Corfforedig Elusenol (SCE[CIO]).

Mae bod yn SCE yn rhoi i aelodau'r pwyllgor ddiogelwch rhag atebolwydd personol yn ogystal â chyfluoedd i wneud cais am ariannu elusenol. Dechreuodd y gwaith ar ddot yn SCE tua Medi 2021, a chan gydweithio â Swyddog Datblygu Busnesau Gofal Plant De Cymru, Becky Hall, datblygodd y Clwb eu cyfansoddiad ac yna ymlaen i gwblhau eu

cais ar-lein. Roedd eu gwaith mor drwyadl fel y gwnaeth y Comisiwn Elusennau gytuno i'w cais yn gyflym iawn. Cyflwynodd y Clwb eu cais ar Hydref 9fed, a derbyn statws fel SCE ar Dachwedd 1af. Cyflawnwyd hyn oll yn gyflym iawn, hynny'n tystio i'r gwaith caled a wnaed gan bawb.

Roedd gwaith ynghylch cofrestru hefyd yn mynd rhagddo yn yr Hydref, yr holl bolisiau wedi eu cwblhau a'r cais wedi ei ysgrifennu. Ers derbyn eu statws fel SCE, mae'r gwaith hwn wedi parhau, ac rydym yn sicr y byddant wedi cofrestru'n llawn erbyn y flwyddyn newydd pan fyddant yn symud i mewn i'w hadeilad newydd.

Os hoffech gefnogaeth gyda dod yn SCE, neu i ddot yn gofrestredig gydag Arolygiaeth Gofal Cymru, cysylltwch â'ch Swyddog Datblygu Busnesau Gofal Plant rhanbarthol.

Clwb Allysgol Corneli Sger

Daeth ariannu ar gael ar gyfer yr Haf o Hwyl drwy BAVO yn sir Pen-y-bont, a chyda cefnogaeth Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs llwyddodd Clwb Allysgol Corneli Sger i gael £1000. Nod grantiau Haf o Hwyl oedd darparu profiadau chwarae o ansawdd i blant er mwyn lliniaru effaith colli cymaint o gyfluoedd chwarae drwy gydol y pandemig.

Mae gan Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs ddigonedd o weithdai o ansawdd mewn sawl pwnc amrywiol ar gyfer darparu chwarae o ansawdd. Dewisodd Clwb Allysgol Corneli Sger i ddefnyddio rhywfaint o'r ariannu i brynu dewis o weithdai. Cyflenwyd y gweithdy cyntaf yn ystod hanner tymor mis Hydref, a chan defnyddio'r gweithdy 'Pwlis a Phethma', ychwanegwyd cyffwrddiad Calan Gaeaf ato, a gwnaeth y plant fwynhau bod yn Dr Frankensteins bychain am brynawn, a gwneud llosgfynyddoedd a lampau lafa. Cyflenwyd yr ail weithdy cyn Gwyliau'r Nadolig. Drwy'r gweithdy, 'Yn Gyforiog o

Gemau', cafodd y plant hwyl ddi-ben-draw yn chwarae gemau ar thema'r Nadolig a chreu ac arddangos eu gemau eu hunain. Hefyd, roedd un o'r Gweithwyr Chwarae'n rhiant, a'i phlentyn yn mynychu'r clwb. Roedd gan y plentyn anghenion ychwanegol, ac yn siarad dim ond ychydig, ond gwnaeth y rhiant y sylw wrth y rhai fu wrthi'n cyflenwi bod ei ymgysylltiad yn fwy nag arfer yn ystod y sesiynau hyn. Mae hyn yn dangos yn eglur rym chwarae a'r cynhwysiant sy'n dod drwy chwarae.

Roedd yr adborth a gafwyd gan y plant yn wych, ac un yn dweud, "Fe wnes i hoffi'r sesiwn yma'n fawr, allwch chi wneud hyn eto rhywbryd arall, eto, 'fallai am fwy o amser? Diolch yn fawr iawn.:)"

Os hoffech wybodaeth ar y gweithdai yr ydym ni'n eu cynnig, cysylltwch â'ch Swyddog Datblygu Busnesau Gofal Plant neu aelod o'n Tîm Hyfforddi!



Bagiau Cymorth Tesco, Blaenau Gwent

Yn dilyn derbyn ariannu gan Fagiâu Cymorth Tesco i helpu i gyflenwi gweithdai 'Chwarae Allan gyda'r Elfennau' ym Mlaenau Gwent, bydd 5 Clwb Gofal Plant Allysgol Iwcius yn y sir yn cael y gweithdai yma yn ystod Chwefror/Mawrth.

Mae 'Chwarae Allan gyda'r Elfennau' yn un o'n gweithdai ymarferol mwyaf poblogaidd (ymysg plant, Clybiau a'r Swyddogion Hyfforddi eu hunain!). Mae'n cyflwyno plant a Gweithwyr Chwarae i'r elfennau: daear, aer, tân a dŵr, fel ysgogwyr i chwarae'r plant. Gellir cyflenwi'r gweithdy yn ystod oriau'r Clwb gyda'r plant a'r Gweithwyr Chwarae, a gellir ei gyflenwi fel gweithdy ar y cyd i Weithwyr Chwarae o sawl

Ffrindiau lach yng Nghlwb Ôl-ysgol JAKS

Cyn brigo Covid-19, fe wnaethom gynnal cystadleuaeth ar Facebook i Glybiau yn Rhondda Cynon Taf, drwy ariannu y gwnaethom ei dderbyn gan Dŵr Cymru. Dyfarnwyd i'r Clwb buddugol, JAKS, weithdy Ffrindiau lach - a gyflenwyd yn hwyrach na'r disgwyl - yn rhad ac am ddim, yn Rhagfyr 2021.

Mae ein gweithdy Ffrindiau lach wedi ei seilio ar ein Pecyn 'Chwarae, Dysgu a Thyfu'n lach'. Mae'r gweithdy'n rhoi gwybodaeth a syniadau ar roi system fydio yn ei lle yn eich Clwb, gan roi cyfle i'r plant hŷn arwain ar weithgareddau gyda'r plant iau. Gall y gweithdy helpu plant i wella eu lefelau gweithgaredd corfforol a maeth drwy ystod o gemau a gweithgareddau. Mae'r gweithdy hefyd yn cynnwys Pecyn 'Chwarae, Dysgu a Thyfu'n lach' sy'n cynnwys 86 o gardiau gweithgaredd dwyieithog.



Angen cysylltu â ni?
Cewch gysylltu â Thîm De Ddwyrain Cymru drwy ffonio: 029 2074 1000, drwy ebost: info@clybiauplantcymru.org trwy'r post: Tŷ'r Bont, Ffordd yr Orsaf, Llanisien, Caerdydd. CF14 5UW

Diwylliant a Mathau o Chwarae

Fy enwi i yw Nenie a fi yw'r Gweinyddydd yn swyddfa Gogledd Cymru. Rwy'n astudio ym Mhrifysgol Bangor ar hyn o bryd, ond cefais fy ngeni yn Nigeria.

Mae'r diwylliant Affricanaidd yn gyfoethog, yn enwedig mewn gwlad fel Nigeria sydd â thros 250 o lwythau ethnig a lle mae bron 500 o ieithoedd ethnig yn cael eu siarad.

Chwarae Plant yma yw:

1. Efelychu sefyllfaoedd mewn bywyd go iawn yn seiliedig ar weithredoedd y maen nhw wedi'i gweld wrth sylwi ar eu rhieni neu o'u hamgylchfyd. Er enghraifft, pan fydd plentyn yn chwarae mynd i'r gwaith neu goginio, mae'r plentyn yn dynwared oedolyn y mae'n ei weld yn coginio'n aml neu'n mynd i'w gwaith. Ymhlith enghreifftiau eraill y mae:

- chwarae rôl deuluol, bod yn feichiog neu nyrso baban
- canu rhigymau a dawnsio i rigymau mewn grŵp
- dyfeisio dramâu; adeiladu cestyll neu dai â thywod neu Lego
- chwarae â thywod i efelychu amaethyddiaeth ag offer garddio bychain wrth geisio plannu carreg a'i dyfrio hyd nes bod oedolyn yn dweud wrthynt nad yw cerrig yn tyfu.

3. Pethau sy'n berthynol i ddysgu a thrwytho'r plant ag ymwybyddiaeth ddiwylliannol, er enghraifft:

- Storiâu fin nos yng ngolau'r lloer – pan fydd oedolyn a berchir yn adrodd chwedlau o'u diwylliant.
- Drama a dawnsiau diwylliannol – lle bydd y plant yn gwisgo i fyny yn ôl eu diwylliant ac yn dawnsio i'r drymiau diwylliannol.
- Ayo - yn y gorffennol gwnaed tyllau yn y tir a chwaraewyd â hadau, ond, bellach wedi'i moderneiddio, mae'n gêm fwrdd bellach, sy'n cynnwys hadau wedi eu gwneud i'r diben.
- 'Alo', adnabyddir hefyd yn ôl yr enw 'folktale', bydd oedolion yn dweud storiâu am blant drwg ac felly'n cynnig gwersi oes i blant ddysgu ohonynt.
- Llên gwerin ynghylch anifeiliaid – pam fod gan y crwbau gefn crwca â chraciau.

O edrych ar y cyfan, mae gwahanol Fathau o Chwarae mewn gwahanol ddiwylliannau ac maent wedi eu hanelu at wahanol bwrpasau. Byddai'n dda iawn gennym glywed am ddiwylliannau chwarae o bedwar ban byd - anfonwch e-bost atom yn info@clybiauplantcymru.org os oes gennych ambell i stori am chwarae ble bynnag y cawsoch eich magu! Cefnogi Amrywedd Diwylliannol.



Cefnogi Iechyd Meddwl Plant

Cynghorion Campus Place2Be i gefnogi Iechyd Meddyliol Plant

Mae plant fel arfer yn deall ei bod yn bwysig gofalu am eu hiechyd corfforol - ond faint ohonynt sy'n gwybod sut i ofalu am eu hiechyd a llesiant meddyliol yn ogystal? Awgryma ffigurau o'r GIG fod gan 1 o bob 6 o blant yn awr broblem iechyd meddyliol y gellid cael diagnosis ohoni, ac wrth gwrs, gall llawer mwy fod wedi'u heffeithio gan wynebu heriau megis profedigaeth, bwlio neu deulu'n chwalu a hynny ar ben yr ansicrwydd a'r pryder a achoswyd gan bandemig byd-eang.

Fel rhywun sy'n gweithio gyda phlant, mae llawer iawn y gallwch ei wneud i hyrwyddo iechyd meddyliol da, a meithrin gwydnwch mewn plant i ymdopi ag uchafbwyntiau ac isafbwyntiau bywyd. Dyma ambell dip da gen i:

1. **Edrychwch ar yr hyn sydd y tu ôl i'r ymddygiad** Rydym oll yn mynd yn flin, straellyd a rhwystredig o bryd i'w gilydd, ac mae hyn yr union un fath i blant. Os yw plentyn mewn cyflwr gofidus - yn emosïynol, yn flin, yn drist, neu'n ymddwyn mewn ffordd sy'n amharu ar eraill, ceisiwch edrych ar yr emosïynau y tu ôl i'w gweithredoedd. Gallwch roi cynnig ar y camau canlynol hyn: cadwch ymdeimlo â'u hemosïynau, yna gwrandewch a myfrio yn ôl, heb feirniadu na barnu. Bydd

hyn yn helpu plant i ddod yn fwy agored a theimlo'n ddiogel i gyfathrebu â chi.

2. **Gwrandewch yn ofalus** Gall gwrande'n ofalus ar yr hyn y mae plant yn ei ddweud wrthym eich helpu i enwi eu teimladau a dangos eich bod yn eu deall. Gall hynny, yn ei dro, eu helpu nhw i ddeall eu hemosïynau eu hunain yn well. Gall plentyn ddechrau bod yn agored mewn sefyllfaoedd lle teimlant lai o bwysau – wrth chwarae gêm, yn ystod amser snac, neu yn ystod gweithgaredd creadigol. Ceisiwch fod ar gael a thalu sylw yn ystod yr adegau hyn.

3. **Helpiwch plant i weithio allan beth sy'n gweithio o'u plaid nhw** Mae pob plentyn yn wahanol. I rai, bydd Bydd rhai'n cael bod dal a thrin gwrthrych yn gwneud iddynt deimlo'n fwy llonydd. I eraill, gallai fod arnynt angen man diogel, tawel, lle gallant fynd pan fyddant yn teimlo wedi'u llethu. Os gallwch helpu plant i weithio allan beth sydd o help, byddant â mwy o fodd i ymdopi â theimladau pwysig yn y dyfodol.

4. **Byddwch yn fodel rôl da** Mae'n naturiol teimlo bod angen i ni gymryd amom ein bod yn teimlo'n iawn er mwyn y plant yr ydym yn gweithio â nhw. Ond mewn

gwirionedd, gall bod yn agored am eich teimladau (mewn ffordd oed-briodol) a sut yr ydych yn ymdopi pan fydd pethau'n mynd ar chwâl fod o fwy o les. Er enghraifft, gallech ddweud rhywbeth megis "Dwi'n teimlo wedi ymlâdd heddiw, dwi'n meddwl, pan â i adre, y gwna i dretio fy hun i fath pluserus; mae hynny bob tro'n gwneud i mi deimlo'n well." Bydd hyn yn dangos iddynt ei bod yn iawn i siarad am sut y maen nhw'n teimlo – boed yn hapus ac wedi'u coffroi, neu'n poeni ac yn drist.

5. **Cyrchu cefnogaeth** Pan fyddwn yn hyfforddi'r sawl sy'n gweithio gyda phlant, rydym yn aml yn sôn am yr egwyddor mwgwd ocsigen - rhaid i chi ofalu am eich hun cyn gofalu am eraill. P'un ai drwy sgwrio â ffrind, mynd allan i fyd natur, neu hyd yn oed cwtsho gyda'ch anifail anwes - mae'n bwysig peidio ag anghofio gwneud amser i chi eich hun.

Am fwy o gyngor ac adnoddau o Place2Be, yn cynnwys gweithgareddau i roi cynnig arnynt gyda phlant, ewch i www.place2be.org.uk.

Emma Bell, Rheolwr Ardal De Cymru, Place2Be.

Amrywedd, Diwylliant, Gwerthoedd a Chredoau

Yn fodelau rôl i blant, mae Gweithwyr Gofal Plant a Chwarae'n chwarae rôl hollbwysig yn modelu derbyniad o amrywedd, diwylliannau, gwerthoedd a chredoau.

Mae'n ofynnol gan y Safonau Gofynnol Cenedlaethol a osodir gan Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC) fod pob darparwr sydd wedi cofrestru ag AGC yn bodloni 'anghenion a hoffterau plant unigol (yn cynnwys y rhai o gymunedau ethnig lleiafrifol) mewn perthynas â'u hiaith/hieithoedd brodorol, eu dewis arfaethedig o gyfrwng addysg (e.e. Cymraeg neu Saesneg), bod dealltwriaeth o'u harferion cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol a darpariaeth ar eu cyfer (safon 4.3)'. Ond nid yw hyn yn berthnasol i ddim ond y lleoliadau hynny sydd wedi cofrestru ag AGC - ond i bob darparwr Gofal Plant a Chwarae.

Er mwyn cefnogi amgylchedd cwbl gynhwysol ac amrywiol, mae ar staff a phlant angen bod â dealltwriaeth o wahanol grefyddau a diwylliannau er mwyn bod yn barchus tuag at eraill, ac i deimlo eu bod nhw'n cael eu parchu.

Dyma 10 ffordd o helpu'ch Lleoliad i gydnabod a dathlu amrywedd diwylliannol:

1. Gofynnwch i'r plant ymchwilio a datblygu calendr blwyddyn o hyd o ddigwyddiadau a dathliadau diwylliannol, a chynllunio byrbrydau, gemau a thrafodaethau ynghylch pob un. Mae'n bwysig bod gweithwyr Chwarae a Gofal Plant yn defnyddio'r dathliadau hyn i siarad am y rheswm y maen nhw'n dathlu a'r ystyr y tu ôl iddynt.
2. Dewiswch lyfrau, llenyddiaeth, posteri a ffilmiau sy'n cynrychioli pob plentyn. Lle

nad yw hyn yn bosibl ystyriwch rai eich hun. Mae'n bwysig bod plant yn gallu adnabod eu hunain a'u teulu ym mhob adnodd chwarae.

3. Bod ag arwyddion mewn gwahanol ieithoedd yn dweud pethau megis 'Croeso' neu 'Hello' o gwmpas yr ystafell. Os oes plentyn yn eich lleoliad yn gyfarwydd ag iaith arall neu'n defnyddio iaith arall yn y cartref, ceisiwch ddysgu ychydig eiriau neu ymadroddion allweddol i'w helpu deimlo bod pobl yn eu deall ac wedi eu clywed. Gallwch lawrlwytho am ddim ein poster 'Croeso' aml-ieithog i'ch lleoliad yma: <https://www.clybiauplantcymru.org/pdfs/Welcome%20Poster.pdf>
4. Gall bwyd fod yn ffordd ardderchog o ddathlu amrywedd diwylliannol. Nid yn unig y mae'n dysgu plant am wahanol fwydydd o wahanol rannau'r byd, mae hefyd yn rhoi cyfle i flasau bwyd na fyddent efallai wedi eu blasu o'r blaen.
5. Ymchwiliwch i gemau o leoedd o gwmpas y byd. Ceir hyd i syniadau ar y rhyngwyd ond gofynnwch i blant, neu hyd yn oed aelodau o'r teulu, i ddog i mewn a dangos sut i chwarae gêm sy'n perthyn i'w treftadaeth. Gallai'r plant hyd yn oed greu llyfr gweithgaredd yn cynnwys yr holl wahanol gemau y maent wedi eu dysgu fel y gellir mynd ato a'i ddefnyddio dro ar ôl tro.
6. Bod â dewis cyfartal ac amrywiol o ddoliau, gwisgoedd, eitemau chwarae rôl a theganau ar gael ar bob adeg i 'normaleiddio' amrywedd ac arddangos 'bywyd go iawn'. Gallwch gynnwys offer o

wahanol ddiwylliannau yn eich ardaloedd chwarae rôl, neu offerynnau cerdd wahanol rannau'r byd.

7. Gwnewch siŵr fod gennych greonau a phaentiau ar gael sy'n cynrychioli gwahanol liwiau croen.
8. Cynhwyswch rieni, gofalwyr ac aelodau o'r teulu. Mae'n fwyaf tebygol mai bywyd cartref teulu yw ffynhonnell allweddol eu hunaniaeth, ac mae'n hollbwysig sicrhau bod plant yn datblygu synnwyr cadarnhaol o'u hunaniaeth eu hunain ym mhob amgylchedd. Drwy weithio mewn partneriaeth â theuluoedd neu ofalwyr, gall Ymarferwyr Gofal Plant a Chwarae fod â rhan fawr yn atgyferthu hyn.
9. Anogwch bob aelod o'r staff i ymchwilio i wahanol ddiwylliannau a'r hyn y mae'n ei olygu i fod â lleoliad amrywiol. Anogwch nhw i fynychu hyfforddiant a allai eu helpu i wneud hyn, ac i ddeall beth yw eu rolau.
10. Adolygwch ein polisi Cyfle Cyfartal a lawrlwythwch gopi o'n Rhestr Wirio Chwarae Cyfartal – mae'r ddau i'w gweld yn ein hadnod Camu Allan ar www.clybiauplantcymru.org. ynghyd â'n pecyn Parth Diwylliant sy'n llawn o weithgareddau a syniadau i gefnogi eich lleoliad!

Wrth ystyried diwylliant, peidiwch ag anghofio ein treftadaeth Gymreig hefyd! Mae ein gwefan yn cynnwys dewis eang o adnoddau dwyieithog i'w defnyddio yn eich lleoliad, ynghyd ag adnoddau Cymraeg a fideos YouTube i helpu'ch Lleoliad i gynyddu ei defnydd dyddiol o'r Gymraeg.

Rhestr Wirio Chwarae Cydradd

Fel Darparwyr gofal plant a chwarae, rydych yn ceisio sicrhau bod eich darpariaeth yn croesawu pawb ac yn hygyrch i bawb. Mae Rhestr Wirio Chwarae Cyfartal yn un ffordd y gallwch helpu i sicrhau bod plant yn cael bod yn agored i amrywedd a bod eich darpariaeth yn gynhwysol.

Yn nodweddiadol, bydd Rhestr Wirio Chwarae Cyfartal yn eich procio i ystyried gwahanol elfennau o'ch darpariaeth a sut y gallwch sicrhau bod amrywedd yn cael ei ddathlu. Er enghraifft, a yw'ch llyfrau'n dangos oedolion a phlant ag anableddau, ac yn dangos pobl mewn rolau anystrydebol? A oes gennych baentiau, peniau a chreonau y gellir eu defnyddio i adlewyrchu arlliwiau croen mewn gweithiau celf? A oes gan eich cegin chwarae offer o wahanol ddiwylliannau? Mae hyn yn cyd-fynd yn dwt â'n '10 Ffordd o Ddathlu Amrywedd Diwylliannol', erthygl sy'n ymddangos yn y rhifyn hwn o'r Bont.

Ar hyn o bryd rydym yn adolygu ein templed Restr Wirio Chwarae Cyfartal, ac yn ymgorffori elfennau o Gonfensiwn y Cenedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (yr UNCRC). Os nad ydych wedi diweddarau eich Rhestr Wirio Chwarae Cyfartal yn ddiweddar, neu heb ddatblygu un eto, gallwch ddod o hyd i'n fersiwn diweddaraf ar yr ardal aelodau yn fuan, a byddwn yn ei gynnwys yn ein Bwletin Wythnosol.



Tyfu'ch Gwledd eich Hun

Wrth i ni symud ymlaen i fisoedd y gwanwyn, dyma'r amser perffaith i ddechrau cynllunio prosiect garddio newydd. Rydym wedi bod yn postio pecyn o hadau blodau'r haul a hadau eraill AM DDIM mewn pryd am dymor o hau a thyfu gyda'r plant yn rhan o'n Prosiect 'Tyfu'ch Gwledd eich Hun', a ariannwyd gan Fagiâu Cymorth Tesco. Mae ein cerdyn gweithgaredd diweddaraf 'Blodau'r Haul Trawiadol' yn llawn awgrymiadau a chynghorion ar dyfu'ch hadau a defnyddio'ch blodau haul.

Mynnwch eich pecyn Tyfu'ch Gwledd eich Hun am ddim yn awr yn adran adnoddau ardal aeolodau ein gwefan (dowchyn aeolod am ddim yn Aeolodau | Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs). Mae hwn yn tynnu at ei gilydd weithgareddau hwyliog, rhyngweithiol a cymarferol i helpu plant mewn clybiau gofal plant i dyfu, cynaeafu (pa mor fawr neu fach bynnag yw'ch man awyr agored), fforio a choginio, yn gynaliadwy, eu gwledd ddathliadol mewn un pecyn gweithgaredd dwyieithog.

Diolch, Bartneriaid 'Tyfu'ch Gwledd eich Hun'

Mae Prosiect 'Tyfu'ch Gwledd eich Hun' wedi annog plant i gysylltu â natur yn yr awyr agored a gwneud dewisiadau iach ynghylch bywyd, wrth ddysgu amrywiaeth eang o sgiliau mewn ffordd hwyliog a bodddhaus, sy'n ategu at lesiant pawb. Hoffem fynegi ein diolch twymgalon i bawb a wnaeth i'r prosiect ddigwydd:

- Grantiau Canmlwyddiant Tesco yng Nghanolbarth a Gorllewin Cymru ac yn Ne-ddwyrain Cymru
- Adele Nozedar, fforiwr ac awdur gwaith sydd wedi ei gyhoeddi
- Terry Walton, awdur gwaith sydd wedi ei gyhoeddi
- Aeolodau o Staff Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs a gyfrannodd eu sgiliau garddio
- Clwb Allyscol Corneli Sger Out of School Club, Clwb Allyscol Archway Court, Clwb Amlapiol Hendrefoilan, Little Keybers, Clwb Amlapiol ac Ôl-ysgol Mayals, Puddleducks Plus, Clwb Ôl-ysgol Sunbeams, Y Bont a Chlwb Allyscol Zoopers.



KIDS' CLUBS

TESCO
Bags of Help

Tyfu'ch Gwledd eich Hun Coginio Cynaliadwy

Blodau Haul Trawiadol

Mae blodau'r haul yn hawdd i'w tyfu a gallant dyfu gymaint at 16 troedfedd o uchder. Gall bob blodyn haul unigol gynnwys gymaint â 1,000 i 2,000 o hadau, sy'n gysylltiedig â nifer o fuddion iechydol, yn cynnwys lleihau eich risg o ddatblygu anhwylderau megis pwysedd gwaed uchel neu anhwylder y galon.

Cynghorion campus ar gyfer hau a thyfu blodau'r haul

- Heuwch hadau blodau'r haul i botiau unigol o gompost di-fawn, amlwrpas ym mis Ebrill. Heuwch un hedyn fesul potyn 7.5cm. Gwthiwch yr hedyn 1.5cwm i mewn i'r compost a dyfriwch. Gorchuddiwch y potiau â bag plastig clir a'i roi mewn lle eithaf oer ond golau. Beth am ddefnyddio rhai o'r syniadau ar gyfer potiau eginblanhigion organig a photiau planhigion wedi'u hailgylchu cyn plannu yn y ddaear, i'w gwledd yn adran 'Garddio Cynaliadwy' ein pecyn adnodd Tyfu'ch Gwledd eich Hun.
- Plannwch allan yn yr ardd pan fydd pob risg o lwydrew wedi mynd heibio, o ddechrau Mehefin ymlaen.
- Wedi i'r blodau haul egino, cadwch nhw



wedi'u dyfrio'n dda hyd nes eu bod yn barod i'w plannu allan ddiwedd mis Mehefin. Paratowch y pridd drwy gael gwared â'r chwyn ac ychwanegu digon o ddeunydd organig. Plannwch y blodau haul ar yr un dyfnder ag yr oedden nhw yn y potyn. Dyfriwch yn dda a gyrrwch ffon famb'w neu debyg wth ochr y planhigion. Gallech gynnal cystadleuaeth yn y Clwb neu gartref i weld pwy a all dyfu'r blodyn haul talaf! Cofiwch fod angen digon o ddŵr ar flodau haul. Bwydych nhw â phorthiant tomato yn union cyn iddynt flodeuo.

Dathlu'ch Gwledd - Steil Blodau'r Haul!

Gall blodau'r haul wneud addurniadau hardd os ydych yn trefnu gwledd neu ddigwyddiad. Gallech wneud coronau, torchau, pyrth bwa neu addurniadau bord.



- Ffaith Hwyllog/ Cynghorion Campus**
- Gelwir y petalau a welwn ar du allan y blodyn yn fflurynnau pelydr. Gelwir calonnau'r blodyn yn fflurynnau disg. dyma'r lle y mae'r hadau'n datblygu.
 - Unwaith y bydd pennau'r blodyn yn wag o hadau gellir eu trosi'n badiau sgrwbio untro.

Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs
Tŷ'r Bont, Ffordd yr Orsaf, Llanisien, Caerdydd CF14 5UW
T: 029 2074 1000 F: 029 2074 1047 E: info@clybiauplantcymru.org
Cwmni cyfyngedig drwy warant 4296436
Elusen cofrestredig 1093260

TESCO
Bags of Help

Clybiau Plant Cymru
KIDS' CLUBS

Cofiwch, mae'n hoff iawn gennym weld eich prosiectau, felly rhannwch nhw a thagiwch ni yn eich ffotograffau gan ddefnyddio @Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs, #bagsofhelp, @groundworkUK a @Tesco_Wales ar draws eich holl lwyfannau cyfrwng-cymdeithasol!

Grow your Own Feast

Exciting, engaging and planet-friendly activities helping you to plant, grow and enjoy eating your own feast!



Tyfu'ch gwledd eich hun

Gweithgareddau ychwanegol, ddiddorol a chyfeirgar i blant er mwyn eich helpu i blannu, tyfu a mwynhau bwyta eich gwledd eich hun!

www.clybiauplantcymru.org

Tyfu'ch Gwledd eich Hun Coginio Cynaliadwy

Ryseitiau Syml yn cynnwys Hadau Blodau'r Haul

Bydd hadau blodau'r haul yn gwneud ychwanegiadau blasus i gawliau, dips a saladau. Gallech hefyd eu gwasgaru ar y rysâit yn y pecyn Tyfu'ch Gwledd eich hun neu roi cynnig ar un o'r ryseitiau danteithiol yma.

Menyn Hadau Blodau Haul Sinamon-Fanila

Bydd arnoch angen:

- 2 gwpanaid / 225g o hadau blodau-haul amrwd
- ¼ cwpanaid / 60ml o olew blodau haul
- ½ llond llwyd de o halen môr grawn mân
- 2 llond llwyd fwrdd o bast ffa fanila
- 3 llond llwyd de o sinamon mâl
- Croen ½ lemnw, neu ddigon i'w flasau

Beth i'w wneud

- 1 Tostiwch yr hadau blodau haul mewn ffwrn ar 165C nes eu bod ag arogl hyfryd ac yn euraidd. Trowch nhw unwaith neu ddwy yn ystod y broses fel bod pob un wedi'u tostio i'r un graddau. Oerwch am ddeng munud.
- 2 Malwch yr hadau'n bast mewn prosesydd bwyd, ynghyd ag 1 llond llwyd fwrdd o olew blodau haul, a'r halen môr (os ydych yn ei ddefnyddio). Wrth i'r motor redeg ychwanegwch yn araf 2 llond llwyd fwrdd arall o olew blodau haul. Crafwch i lawr yr ochrau unwaith neu ddwy, gan anelu at drwch cyson a hufennog; gallai hyn gymryd amser.
- 3 Unwaith i'r cymysgedd ddechrau edrych yn llyfn ychwanegwch y past fanila a sinamon a chynnwys y corbys. Ar yr adeg yma ystyriwch y trwch, os yw'ch menyn hadau blodau haul yn rhy drwchus ychwanegwch ddiferion o'r llwyd fod o olew tra bo'r prosesydd yn rhedeg. Blaswch, ac ychwanegwch fwy o halen os bydd angen (a chroen y lemnw os ydych yn ei ddefnyddio).

Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs
Tŷ'r Bont, Ffordd yr Orsaf, Llanisien, Caerdydd CF14 5UW
T: 029 2074 1000 F: 029 2074 1047 E: info@clybiauplantcymru.org
Cwmni cyfyngedig drwy warant 4296436
Elusen cofrestredig 1093260

Cracers Ceirch Had

Bydd arnoch angen (8 platiad):

- 1 cwpanaid o geirch
- 1/3 cwpanaid o hadau blodau haul amrwd
- 1/3 cwpanaid o hadau sesame
- 3 llond llwyd fwrdd o hadau chia
- 3 llond llwyd fwrdd o hadau pabi
- 1 llond llwyd de o halen
- 1 llond llwyd fwrdd o olew llysiâu
- 1 llond llwyd fwrdd o surop masarn/surop euraidd

Beth i'w wneud

- 1 Cynheswch y ffwrn ymlaen llaw i 180°. Cymysgwch y ceirch, yr hadau blodau haul, yr hadau sesame, hadau chia, hadau pabi a halen mewn powlen fawr. Cymysgwch olew, surop masarn a ¼ cwpanaid o ddŵr ar gynhesrwydd ystafell mewn powlen maint canolog i'w cyfuno. Arllwyswch yr hylif dros y cymysgedd ceirch a'i daflu o gwmpas y powlen nes bydd y cymysgedd wedi socio'n llwyr. Gadewch i sefyll am 10 munud; bydd y cymysgedd yn amsugno'r dŵr ac yn tewhau.
- 2 Gwnewch beli o'r cymysgedd ceirch a'u trosglwyddo i ddysgl bobi wedi'i leinio â phapur pobi. Gwasgwch ail ddalen o bapur pobi yn syth ar ei ben, a gwasgwch i lawr â phin rholio (does wahaniaeth pa siâp). Tynnwch ymaith yr haen uchaf o bapur.
- 3 Pobwch y cracers nes eu bod yn frown euraidd o gwmpas yr ymylon, 5-20 munud. Tynnwch nhw o'r ffwrn a'u troi allan yn ofalus, y papur ar yr ochr uchaf. Gosodwch ddalen newydd o bapur ar y ddysgl bobi. Tynnwch y papur o'r gracer, troi'r gracer drosodd yn ofalus a'i rhoi yn ôl ar y

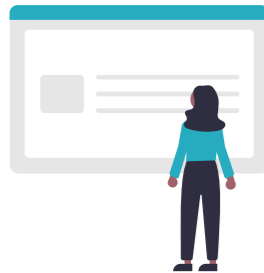
TESCO
Bags of Help

Clybiau Plant Cymru
KIDS' CLUBS



Dyma ein cynghorion campus!

Cydnabyddwn y rôl allweddol y blynyddoedd chwarae, gofal plant a gwaith chwarae yn yr economi sylfaenol ac yn lles plant. O ganlyniad, mae nifer o grantiau bellach ar gael. All nawdd fod ar ffurf cyfalaf neu gyllid, a gall gynorthwyo gyda chynaliadwyedd (yn enwedig yn sgil heriau Covid19) neu wella ansawdd adnoddau.



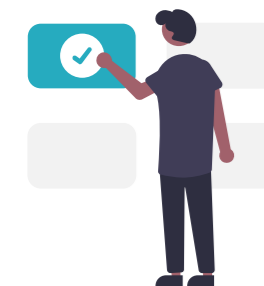
Darllenwch yr arweiniad

Bydd hwn yn esbonio sut all ddefnyddio'r grant, faint sydd ar gael, pwy all ymgeisio, pa ddogfennaeth ychwanegol bydd angen ei darparu, a phryd mae'r dyddiad cau. Fel arfer, bydd panel grantiau yn defnyddio arweiniad a meini prawf fel sail i wneud penderfyniad ar eich cais grant. **Rhowch ddigon o amser i'ch hun, cynlluniwch y cais yn ofalus, peidiwch â rhuthro a gwnewch eich ymchwil.**



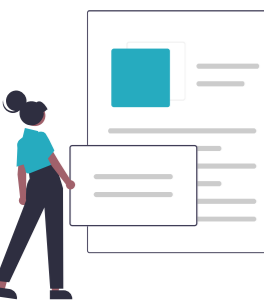
Gwiriwch y meini prawf

Ydych chi'n cwrdd â'r meini prawf? Ar gyfer nawdd gan yr Awdurdod Lleol, fel arfer bydd angen i leoliadau fod yn gofrestrdedig ag Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC). Mae'n bosib fydd yna ofynion eraill yn gysylltiedig â nawdd penodol, er enghraifft, bod yn gofrestrdedig ar gyfer y Cynnig Gofal Plant os am ymgeisio ar gyfer y Grant Cyfalaf y Cynnig Gofal Plant, neu fod yn elusen gofrestrdedig. Gwnewch yn siŵr bod eich cynlluniau ar gyfer gwario'r grant yn cyd-fynd â'r meini prawf. **Gofynnwch am yr hyn rydych ei angen, peidiwch â bod yn farus.** Mae'n bwysig bod y grant yn cyd-fynd â'ch anghenion, a dydych chi ddim yn newid cynlluniau neu amcanion i gyd-fynd â'r grant! Peidiwch â gwastraffu amser ar gynigion nad yw'n ffitio'n dda. **Os ydych yn ansicr, codwch y ffôn a siaradwch â'r cyllidwr.**



Dyddiad Cau

Gwiriwch pryd mae dyddiad cau'r grant. Nid oes nawdd diddiwedd, ac mae nifer o gynlluniau grant yn gweithredu ar sail 'cyntaf i'r felin', felly **ymgeisiwch cyn gynted â phosib.** Gwiriwch sut mae'r cyllidwr am i chi gyflwyno'r ffurflen gais - er enghraifft, ei theipio a'i danfon dros e-bost. Os ydych yn disgwyl am ddyfynbrisiau neu wybodaeth ategol, cysylltwch â'r cyllidwr ac eglurwch wrthyn nhw.



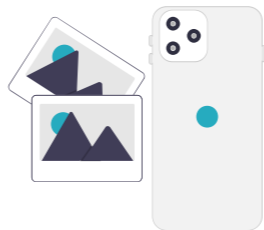
Ffurflen gais

Darllenwch y ffurflen gais yn ofalus, gan nodi unrhyw wybodaeth fydd ei hangen arnoch. **Byddwch yn glir ac yn gryno** ynghylch pam fod angen y nawdd arnoch, a sut fydd yn elwa'r plant yn eich gofal. A yw'r cwestiynau yn cael eu sgorio? Cofiwch, po uchaf y sgôr, po fwyaf y wybodaeth fydd rhaid i chi ei darparu! Peidiwch â rwdlan! Canolbwyntiwch ar eich nodau, amcanion ac allbynnau. **Cofiwch 'werthu' eich lleoliad a'ch cynlluniau.** Mae'n bosib na wyddai'r panel grantiau dim amdanoch chi. Byddwch yn rhagnodol ac yn angerddol! Darllenwch y cais cyn ei gyflwyno, gan sicrhau eich bod wedi cwblhau'r cwestiynau a chyflwyno'r holl wybodaeth angenrheidiol. **Dilynwch bob un cyfarwyddyd.** Gofynnwch os yn ansicr. Os rheolir eich lleoliad gan bwyllgor, gofynnwch am gymorth gan aelodau'r pwyllgor.



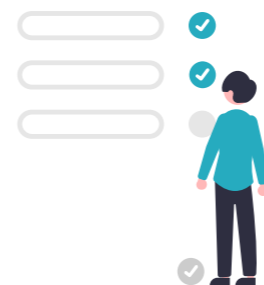
Gwybodaeth gyfreithiol a chyllidol

Mae'n arferol i gyllidwyr ofyn am wybodaeth gyllidol eich busnes gofal plant, fel eu bod nhw yn medru sicrhau y dyrannir a defnyddir arian cyhoeddus yn gywir. Sicrhewch fod eich cyfrifon blynyddol wedi'u harwyddo, bod eich datganiadau banc ddim hŷn na thair mis, a bod enw eich sefydliad a'r cyfrif banc yr un peth. Efallai bydd gofyn i chi ddarparu rhagolwg ariannol. **Gall eich sefydliad gofal plant cenedlaethol eich cynorthwyo gyda hwn.** Os ydych yn rhedeg mwy nag un lleoliad / gwasanaeth, ond gydag un set o gyfrifon, byddai'n ddefnyddiol petaech chi'n darparu cyfrifon rheoli ar wahân, neu wybodaeth ategol er mwyn cynnig eglurhad o sefyllfa ariannol y lleoliad/gwasanaeth sy'n ceisio nawdd.



Gwybodaeth ategol

Os ydych yn ceisio am gyllid cyfalaf er mwyn gwella ardal benodol o fewn eich lleoliad, allwch ddarparu lluniau o'r ardal fel y mae ar hyn o bryd, ynghyd â dolenni i'r eitemau hoffech brynu, fel bod y panel grantiau yn medru gwerthuso ansawdd a gwerth yr eitemau hynny. Cofiwch gynnwys adborth gan blant, rhieni, AGC neu bobl broffesiynol eraill sy'n cefnogi eich cais, os yw ar gael. Yn aml fydd gofyn i chi gyflwyno tri dyfynbris unigol ar gyfer gwaith ar raddfa fwy eang. Efallai bydd gofyn i chi hefyd darparu eich dogfen llywodraethu (e.e. Cyfansoddiad neu Memorandwm ac Erthyglau Cymdeithasiad), yn ogystal â pholisiau penodol a manylion eich polisi yswiriant. **Peidiwch** â danfon y ddogfen llywodraethu wreiddiol - bydd cyllidwyr gwastad yn gofyn am gopiau.



Gwiriadau terfynol

Cofiwch brawfddarllen, defnyddio gwiriwr sillafu a llofnodi ac arwyddo. Cadwch at y fformat a nodir - y pethau bychain sydd o bwys. Bydd **cais grant a gyflwynir yn dda** yn gymorth wrth ddangos eich ymroddiad ac i hyrwyddo eich lleoliad i'r panel grantiau.



Cymorth ychwanegol

Fel arfer, **awdurdodau lleol** sy'n dosbarthu'r nawdd a rhoddir i'r sector gan Lywodraeth Cymru. Edrychwch ar eu gwefannau, cofrestrwch ar gyfer diweddariadau a chysylltwch â nhw'n uniongyrchol.

Mae gan **barneriaid Cwlwm** rhagor o adnoddau, a gallent gefnogi lleoliadau. Mae **Busnes Cymru** yn darparu cyngor a chefnogaeth ar faterion ariannol.

[Cymorth Busnes i Ddarparwyr Gofal Plant a Gwaith Chwarae | Busnes Cymru \(gov.wales\)](https://www.gov.wales)

Hyfforddiant

Nid yw Cynhwysiant a Chyfartaledd ddim ond yn ymwneud ag anabledd

Pan fyddwn yn meddwl am gynhwysiant a chyfartaledd, rydym yn aml yn ystyried a ydym wedi ateb anghenion y plant sydd ag anabledd, neu a yw'r plant wedi eu cynrychioli yn y clwb. Mae hyn wrth gwrs yn hollol gywir, a dylem bob tro ymdrechu i sicrhau y darperir ar gyfer anghenion y plant, ac y cânt eu parchu.

I wneud hyn, yr hyn sydd angen i ni ei wneud yw ystyried beth arall sy'n arwain at arferion cynhwysol. Mae gwaith ymchwil, ynghyd ag ymatebion o asesiadau Digonolrwydd Chwarae, yn dangos y mor aml y cyfyngir ar anghenion a hoffterau chwarae plant hyn.

Ydych chi erioed wedi clywed rhywun yn dweud bod plentyn yn rhy hen am degan, neu rywun yn awgrymu bod plant yn ymgasglu â'i gilydd yn arwydd o ddrygioni? Mae plant hyn yn aml yn cael enw drwg, a chenchedlaeth yr 'hoodie' yn cael ei beio am sŵn, sbwriel neu hyd yn oed troseddu megis difrod troseddol. Er na ellir fyth cyfiawnhau troseddu, gall yr hyn a gaiff ei dadogi i blant yn wir fod yn weithredoedd aelodau eraill o'r gymuned. Mae ar blant angen lle diogel i chwarae, beth bynnag fo'u hoed, a dylent gael yr un hawliau â phlant iau. Wrth drosedoli cenedlaeth rydym yn creu stigma a disgywiliad o'r ffordd y byddent yn rhyngweithio ag eraill. Yn yr un ffordd ag y bydd stereoteipiau'n dylanwadu ar blant, gallant hefyd gael eu dylanwadu gan y ffordd y cânt eu derbyn yn y gymuned.

Felly, beth ellir ei wneud, meddych chi? Pan fyddwch yn cynllunio'r ddarpariaeth, edrychwch i weld a yw'r plant hyn yn edrych yn ddiffas neu'n anghyfyddus. Rhowch amser i siarad â'r plant am eu hoffterau chwarae, a gwnewch hi'n dderbyniol archwilio unrhyw adnoddau chwarae heb roi cyfyngiad ar yr oed uchaf. Y mae hefyd yn bwysig ein bod yn llais rhesymol ac yn eiriol dros hawl plant i chwarae beth bynnag fo'u hoed. Cofiwch yr hyn a ddywed yr Egwyddorion Gwaith Chwarae wrthym; bod angen i Weithwyr Chwarae eiriol dros chwarae. Gwnewch yn siŵr ein bod yn rhoi i blant hyn fan lle gallant ddilyn eu hoffterau chwarae. Os ydych yn gweithio yn y gymuned, rhowch help i bobl weld mai'r hyn y mae'r plant yn ei wneud yw rhyngweithio, cyfathrebu a chymdeithasu. Yn olaf, meddylwrch am y delweddau yr ydych yn eu harddangos o blant yn chwarae, a dangoswch y gall plant hyn chwarae, a chwarae gyda phlant eraill o bob oed.



Rhywbeth i chi barhau i feddwl amdano. Pan fydd plant yn tyfu i greu bod disgywiliad neu ganfyddiad nad yw plant hyn mewn parciau, neu rai sy'n ymgasglu ar strydoedd, i'w croesawu, a'u bod yn arddangos ymddygiad heriol, bydd hyn yn effeithio ar y ffordd y byddant yn gweld eu hunain a phlant eraill. Gwelwyd o waith ymchwil yn Newtown gan Long (2017) bod plant iau yn ofni'r plant hyn yn eu cymunedau. Drwy symud y canfyddiad o chwarae plant hyn rydym hefyd yn cefnogi pob plentyn i chwarae ochr yn ochr neu gyda'i gilydd.

efallai ei rheoli yn well wrth dyfu ac aeddfedu. Gwelwn yr ymateb hwn ym myd anifeiliaid drwyddo draw – un y cyfeirir ato fel 'ymyladd neu ffoi' - ac mae'n cael ei dderbyn yn rhan o ymddygiad normal.

Nid anabledd mo niwroamrywedd, er y gall derbyn y diagnosis cywir helpu'r unigolyn yn ei ddealltwriaeth a galluogi'r rhai o gwmpas yr unigolyn hwnnw i ddarparu'r hyn sy'n ofynnol i fodloni eu anghenion unigol. O ran hyn, y mae cysylltiad pendant â'r Model Cymdeithasol o Anabledd (yr ydym yn edrych i mewn iddo gyda'n cymwysterau a'n rhaglenni hyfforddiant ar gynhwysiant) gan edrych ar y ffordd y mae'r unigolyn yn cael ei effeithio gan gymdeithas, a'r newidiadau y mae angen i ni eu gwneud i alluogi eu cyfranogaeth lawn.

Mae angen i ni ddeall a chroesawu'r gwahaniaethau hyn, fel y byddem yn achos unrhyw wahaniaeth mewn cymdeithas. Wedi'r cyfan, gall gweld pethau a datrys problemau mewn gwahanol ffordd ein helpu ni oll i fod yn fwy effeithlon, i feddwl yn wahanol (y tu allan i'r bocs, fel y dywedir yn aml) a bod yn fwy effeithiol yn ein bywydau bob dydd.

Rydym wedi cynnal gweminarau ar-lein yn ddiweddar, yn cwmpasu Niwroamrywedd, cadwch lygad ar ein tudalennau hyfforddi am ddigwyddiadau pellach.

Niwroamrywedd

Nid ydym oll yn edrych yr un fath ar y tu allan, ac nid yw'n cyrff ni oll yn gweithio yr un ffordd ar y tu mewn.

Niwroamrywedd yw'r gydnabyddiaeth bod ymenyddiau pobl yn gweithio'n wahanol i'w gilydd – nid oherwydd gwendidau neu ddiffygion, ond o ganlyniad i amrywiadau naturiol mewn datblygiad ymenyddiau mewn poblogaeth. Nid problemau i'w cywiro neu'u gwella yw'r rhain, ond pethau y mae angen i ni eu deall a'u croesawu yn ein bywydau bob dydd a'u harferion fel Gweithwyr Chwarae.

Fel diffiniad, mae pob person yn syrthio i un neu ddau gategori:

- Niwronodweddiadol: pobl yr ystyrir bod y ffordd y mae eu hymenyddiau'n prosesu ac yn gweithredu yn 'nodweddiadol'.
- Niwroamrywiol: pobl y mae eu ymenyddiau'n prosesu ac yn gweithredu mewn ffordd sy'n gwiro oddi wrth yr hyn a ystyrir yn 'nodweddiadol'.

Mae'n bosibl y rhoddir i bobl niwroamrywiol y diagnosis o fod â dyslecsia, dyscalculia, awtistiaeth, Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywogrydd (ADHD), Anhwylder

Gorfodaeth Obsesiynol (OCD), dyspracsia neu Syndrom Tourette. Ond ni fyddai plant, efallai wedi derbyn y diagnosisu, felly sut allwn ni ddweud p'un a yw plentyn yn niwroamrywiol ai peidio?

Yr eglurhad mwyaf syml yw y byddant yn gwneud pethau mewn ffordd gwahanol i'r ffordd y byddem yn gyffredinol yn disgwyl i blant a phobl ifanc eu gwneud. Gallai hyn fod ar ffurf y ffordd y maent yn meddwl, yn ymddwyn, yn ymateb i sefyllfaoedd, yn prosesu emosiynau neu'n siarad ag eraill.

Gallai hyn arwain at blentyn gofalgwr a chariadus iawn yn dechrau ymddwyn yn ymosodol yn sydyn, a heb reswm amlwg; taflu pethau, dweud pethau sy'n clwyfo, dianc o'r sefyllfa neu hyd yn oed yn gosod eitemau yn eu trwynau neu'u clustiau. Maent yn annhebygol o fod yn sylweddoli ar y pryd eu bod yn gwneud y pethau hyn, ac nid ydynt yn gwneud hyn i'w gael sylw; mae ganddynt allu cyfyng iawn i'w atal rhag digwydd (proses y bydd modd iddynt

Stereoteipiau Rhyweddol

Beth yw stereoteipiau rhyweddol, a pham fod hyn yn bwysig

Beth yw stereoteip?

Stereoteip yw rhagadybiaeth am yr hyn bydd person yn ei hoffi neu sut y byddant yn ymddwyn, ddim ond am eu bod yn perthyn i grŵp arbennig. Pan ddaw hi'n fater o rywedd, mae'r bod yn stereoteipaidd yn rhagdybio y bydd pob bachgen yr un fath ac yn hoffi'r un pethau, ac y bydd pob merch yr un fath ac yn hoffi'r un pethau. Mae hyn yn rhoi pwysau am fechgyn a merched i gydymffurfio â syniadau penodol o 'wrywod' a 'benyweiddwch' a all gyfyngu a dal yn ei ôl chwarae plant. Mae stereoteipiau'n dylanwadu ar y gweithgareddau y mae plant yn ymgysylltu ynddynt, eu diddordebau a'u sgiliau - ac, yn y pen draw, y rolau y maen nhw'n eu cymryd mewn cymdeithas fel oedolion.

A wyddech chi?

- Yn y DU mae'r ganran o fenywod sy'n gweithio ym meysydd STEM(Gwyddoniaeth, Technoleg, Peirianeg a Mathemateg) yn llai na 15%.
- Mae llai na 20% o'r bobl sy'n gweithio ym maes gofal cymdeithasol yn ddynion. (https://www.skillsforcare.org.uk_n.d.)

Beth alla i ei wneud i bontio'r bwloch?

Mae'r tabl isod yn dangos yn eglur y disgwyliadau, y cymdeithasoliadau a'r rolau rhyweddol sy'n cael eu cysylltu fel arfer â bechgyn a merched. Defnyddiwch y tabl i gymryd golwg newydd ar eich lleoliad chwarae; a oes stereoteipio yn ôl rhywedd yn digwydd?

- Edrychwch ar sut y mae'r lle wedi ei drefnu. A oes adran fechgyn ac adran ferched? Er enghraifft, a yw'r gegin, y doliau a'r dillad gwisgo-i-fyny mewn un adran a'r blociau, y ceir ar deinosoriaid mewn adran arall?
- Gall lliwiau a dyluniadau chwarae rhan fawr mewn tueddiadau rhyweddol a stereoteipio. A yw'r teganau/cyfarpar wedi eu trefnu'n benodol i dargedu merched neu fechgyn e.e. ardal chwarae rôl/gwisgo-i-fyny? Gwnewch yn siŵr eu bod yn groesawgar i bawb.
- Mae llyfrau/adnoddau sy'n herio stereoteipiau yn gymorth e.e. storïau sy'n herio'r tywysogion a thywysogesau neu frenhinoedd a breninesau arferol.

Beth allwch chi ei wneud i herio'r disgwyliadau o ymddygiadau a hoffterau chwarae 'gwrywaidd' a 'benywaidd'?

- Mae'n gymorth modelu chwarae sy'n niwtral o ran rhywedd. Er enghraifft, Gweithiwr Chwarae gwrywaidd yn 'nyrs' yn ystod y chwarae neu Weithiwr Chwarae benywaidd yn 'wyddonydd'.
- Byddwch yn effro i unrhyw sylwadau negyddol – cadwch bethau'n gadarnhaol, megis drwy ddweud "cofiwch y gallwn ni i gyd chwarae fel y dymunwn", neu "fe allwn ni i gyd fod yr hyn ry'n ni am fod".
- Y mae hefyd yn gymorth meddwl am yr iaith yr ydym yn ei defnyddio. Gall fod yn hawdd pennu rolau rhyweddol i deganau drwy alw robotiaid tegau yn 'fo/fe' a doliau'n 'hi'.

Os bydd arnoch angen help, mae ein 'Rhestr gwirio Cyfartaledd chwarae' ar gael i holl aelodau Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs – mewngofnodwch i'r ardal aelodau [yma](#) a phorwch drwy'r adnoddau sydd ar gael i chi, heb dalu mwy!



	MERCHED	BECHGYN
DISGWYLIAD	Sensitif, gofalgwr, yn falch, yn weithredur ac yn 'gywir', yn wan, yn ddiabynnol, yn oddefol, yn garedig, yn reddfol, yn ymstyngar, yn emosiynol yn afresymegol, yn amhenderfynol, yn rhoi, yn dawel.	Cryf, anturus, ymarferol, garw, arweinydd, anemosiynol, 'dydy bechgyn ddim yn crïo'. hoff o gael eu hunain yn fudr, yn ymosodol, annibynnol, meistrolgar, â phenderfyniad, rhesymegol, anemosiynol, yn dal ei dir, â gwytnwch, stoic, egnïol, bydol yn herio, yn uchel ei gloch.
CYMDEITHASOLIAD	Teganau'n canolbwyntio ar: weithredu, adeiladu, technoleg, ymladd a choncro. Atgynnerthiad cymdeithasol drwy: y cyfryngau cymdeithasol, y teledu, ffigurau awdurdod (rheini a gofaluwr)	Teganau wedi canolbwyntio ar: doliau o fabanod, cogino, tywysogesau, celf a chrefft. Atgynnerthu cymdeithasol drwy: y cyfryngau cymdeithasol, y teledu, ffigurau awdurdod (rheini a gofaluwr)
ROLAU RHYWEDDOL	Disgwylir i fenywod roi gwerth mawr ar ymddangosiad (edrych yn ddel), bod yn gydsyniol (neis, dymunol, tyner), rolau ymstyngar (tywysogesau).	Rhaid bod dynion yn gorfforol gryf; mae ymosodedd yn rhan dderbyniol o ymddygiad gwrywaidd, a pharodrwydd i gymryd risgiau (archarwyr / ffigurau corfforol-weithredol).

(<https://www.zerotolerance.org.uk/gender-equal-play/>, n.d.)

Podlediad

Yn rhan o'n cyfres o Bodlediadau Hyfforddiant Gwaith Chwarae rydym wedi llunio podlediad yn ymddyn yn benodol â'r pwnc, cynhwysiant; yn ystod y podlediad hwn byddwn yn cwmpasu:

- Sut y gallwn fel Gweithwyr Chwarae ddylunio ein gwasanaethau o gwmpas plant a'u hanghenion
- Factorau sy'n effeithio ar fywydau plant

- Ffactorau sy'n effeithio ar wneud penderfyniadau
- Diffinio cyfartaledd, amrywedd ac unigolyddiaeth
- Archwilio agweddau a rhwystrau rhag cynhwysiant.

Os hoffech wrando gallwch ddod o hyd i'r podlediad yma <https://bit.ly/3txuDCx>

Creu Diwylliant sy'n Cefnogi Staff gyda'u Hiechyd Meddyliol

Mae'n bwysig cymryd iechyd meddyliol o ddifri mewn unrhyw weithle. Gall gweithwyr sy'n dioddef gyda'u hiechyd meddyliol yn aml danberfformio, colli cymhelliad a ffocws, felly mae'n bwysig bod pob cyflogwr yn rhoi mesurau yn eu lle i gefnogi staff. Oherwydd y risg o gael eu beirniadu neu golli eu swydd, gall gweithwyr geisio cuddio eu problemau iechyd meddyliol, ac felly mae creu diwylliant lle gellir siarad am iechyd meddyliol yn bwysig.

'Mae gan bob cyflogwr ddyletswydd gofal' ac mae hyn yn golygu bod yn rhaid iddynt wneud y cyfan a allant i gefnogi gweithwyr gyda'u hiechyd a'u llesiant. O dan Ddeddf Cyfartaledd 2010, gellir ystyried rhai problemau iechyd meddyliol os yw'n effeithio ar allu unigolyn i berfformio tasgau dyddiol am o leiaf 12 mis ac yn cael effaith sylweddol ar fywyd unigolyn.

A hyn mewn golwg, mae'n bwysig bod cyflogwr â'u golwg ar gefnogi'r hol staff gyda'u hiechyd meddyliol a'u llesiant, a gellir gwneud hyn drwy greu amgylchedd agored, anfeirniadol; bod yn rhagweithiol a chreu gweithle sy'n cefnogi llesiant cyffredinol pob gweithiwr. Mae'n bosibl y bydd angen i gyflogwr, os ydynt yn ansicr, i gael mwy o wybodaeth ar faterion iechyd meddyliol.

Ac 1 mewn 6 gweithiwr yn dioddef gyda'u hiechyd meddyliol mae'n debygol y bydd angen i'ch lleoliad edrych ar sut orau y gall gefnogi gweithiwr sy'n profi problemau iechyd meddyliol. Unwaith y bydd wedi ei nodi bod gweithiwr yn ei chael yn anodd o ran eu hiechyd meddyliol, ond yn parhau i weithio neu'n dychwelyd i'w gwaith, mae'n bwysig llunio cynllun gweithredu ar y cyd â'r unigolyn hwnnw ac yn edrych ar ba addasiadau y gellir eu gwneud i'w cefnogi yn y gweithle. Gallai hyn olygu:

1. Addasu oriau gwaith neu ganiatáu iddynt weithio'n fwy hyblyg.
2. Cynyddu'r nifer o doriadau a gânt neu ganiatáu iddynt gymryd toriad os oes ei angen arnynt.
3. Darparu lle tawel neu amser am dro byr y tu allan os bydd o gymorth.
4. Gwneud unrhyw newidiadau i rôl eu swydd yn ôl achosion eu straen neu orbyrder.
5. Cefnogaeth gyda'u llwyth gwaith.
6. Goruchwylion mwy aml, neu gytundeb i gysylltu pa bryd bynnag y bydd ei angen rhwng goruchwylidau.

Cofiwch fod pawb yn ymdopi'n wahanol, ac mae'n bosibl na fydd yr hyn sy'n gweithio yn achos un person yn gweithio yn achos rhywun arall, felly mae'n bwysig trafod a chytuno ar unrhyw newidiadau cyn eu rhoi ar waith, a'u hadolygu'n rheolaidd i sicrhau eu bod o gymorth i anghenion yr unigolyn.



Astudiaeth Achos Cynhwysiant

Pan oedd Gweithiwr Chwarae arbennig yn gweithio mewn Clwb Ôl-ysgol a Gwyliau, roedd yno blentyn yn mynychu'r lleoliad a oedd wedi profi trawma mawr pan oedd yn ifanc.

Wrth ddechrau yn y Lleoliad roedd y plentyn yn analluogi i fynegi ei deimladau yn eiriol pan oedd mewn cyflwr emosiynol dwys. Ond gallai fynegi ei emosiynau'n gorfforol drwy dafu eitemau a rhedeg i ffwrdd. Trafododd y Gweithiwr Chwarae hyn gydag aelod o'r teulu, a sut y gallent weithio mewn partneriaeth i roi'r un gefnogaeth yn y cartref ac yn y lleoliad er mwyn rhoi cysondeb.

Fe wnaeth y Gweithiwr Chwarae feithrin perthynas â'r plentyn ac adeiladu ei ymddiriedaeth. Gwnaed hyn drwy roi i'r plentyn amser a lle, a gadael i'r plentyn wybod eu bod yn agos, ond nid yn rhy agos, gan arsylwi ar y plentyn yn ystod gwahanol gyfleoedd chwarae. O'r arsylwadau hyn roedd modd i'r Gweithiwr Chwarae adnabod anghenion a hofferâu chwarae'r plentyn. Gwnaed y Gweithiwr Chwarae addasiadau i'r Lleoliad i ateb anghenion y plentyn, ond fe wnaeth yr arsylwadau hefyd nodi agosatwydd y plentyn at un Gweithiwr Chwarae arbennig. Roedd y plentyn wedi meithrin perthynas â'r Gweithiwr Chwarae, a gwnaed hyn yn ei dro, gynyddu

gallu'r plentyn i gysylltu â'r Lleoliad a theimlo'n ddiogel ynddo.

Dros amser, fe wnaeth y plentyn setlo i mewn i'r Lleoliad; dechreuodd ddeall ei emosiynau a daeth i ymwneud mwy â'r cyfleoedd chwarae. Roedd modd i'r Gweithiwr Chwarae roi cynlluniau a strategaethau yn eu lle i gefnogi'r plentyn a'r teulu.

Mae'n hollbwysig bod y Lleoliad yn gynhwysol er mwyn bod yr holl blant yn cael y cyfleoedd chwarae a'r profiadau gorau, i ateb eu hanghenion.

Microymosodiadau Hiliol

Mae swm sylweddol o dystiolaeth fod anghyfartaledd ethnig a hiliol yn parhau o ran cyflogaeth, cartrefi a'r system gyfiawnder. Yn 2020/21 cofnodwyd dros 92 mil o ddigwyddiadau hiliol gan wasanaeth yr heddlu yn Lloegr a Chymru, ac mae cydnabod y ffaith bod hiliaeth yn dal i fod yn broblem fawr yng Nghymru wedi arwain at waith ar Gynllun Gweithredu Cyfartaledd Hil, sy'n mynd rhagddo ar hyn o bryd.

Ond nid yw effaith hiliaeth wedi ei chyfyngu i weithredoedd 'amlwg' a'r mwyaf gweladwy.

"Mae nifer yn cam-dybio mae'r unig bobl sy'n gyfrifol am hybu hiliaeth yw dynion mewn clogynnau eithaf rhyfedd, brîd arbennig o ddilynwyr pêl-droed neu aelodau dig Britain First". **Nova Reid, "The Good Ally" (2021)**

Yng Ngeiriadur Saesneg Rhydychen (yr OED) disgrifir y cysyniad o Microymosodiadau fel "Gosodiad, gweithred neu ddigwyddiad a ystyrir yn enghraifft o wahaniaethu anuniongyrchol, cynnil neu anfwriadol yn erbyn aelodau o grŵp a ymyleiddir megis lleiafrif hiliol neu ethnig".

"Yn anaml y bydd hilwyr amlwg yn cyflawni microymosodiadau. Fe'u cyflawnir yn bennaf gan bobl ryddfrydol sydd â bwriadau da ac sy'n golygu'n dda, pobl sydd gan fwyaf yn anymwybodol neu'n gwrthod gweld effaith posibl eu geiriau neu'u gweithredoedd". **Nova Reid, "The Good Ally" (2021)**

Ni ddylai'r defnydd o'r disgrifiad 'micro' yn yr ymadrodd arwain at y rhagdybiaeth bod effaith y gweithredoedd hyn yn fychan iawn. Mae'r ganolfan, [Centre for Health Journalism \(2017\)](#) yn esbonio y gall microymosodiadau arwain at effeithiau andwyol ar iechyd: o newid mewn arferion bwyta, i ymddiriedaeth mewn meddygon, i roi cychwyn ar symptomau trawma. Mae Microymosodiadau'n dreth ar egni, ac yn atgoffwr cyson o ddinasyddiaeth ail-ddosbarth, ac anghyfiawnderau a chamsyniadau hanesyddol.

"Gellir cymharu effeithiau microymosodiadau i 'farwolaeth araf, cyson drwy fil o doriadau". **Derald Wing Sue (2021)**

Enghreifftiau o Ficroymosodiadau
Mae llawer o erthyglau meddylgar ar-lein ynghylch microymosodiadau i'ch galluogi i ddarllen ymhellach a gwella'ch dealltwriaeth. Yn eu mysg, yr enghreifftiau yma:

"O, waw, dy wallt di, ga i gyffwrdd o?" Gall y cwestiwn yma wneud i bobl deimlo eu bod yn cael eu trin fel plant, yn llai na bod dynol a heb rym. Yn y bedwaredd ganrif ar bymtheg roedd pobl ddu, yn cynnwys plant ifanc, yn cael eu cynnwys mewn 'arddangosiadau' lle byddai cannoedd o filoedd o bobl wyn yn mynd i sylu ar eu 'gwahaniaethau'; eu gwallt, eu maintioli. Mae rhoi sylw ar wallt, neu ei gyffwrdd, yn ogystal â thori ar draws ardal bersonol, yn adlais o'r hanes o fod yn wrthrych arddangos.

"O ble'r y'ch chi'n dod yn wreiddiol?" Er y gallai hwn deimlo fel cwestiwn diniwed a ofynnir o ran chwilfrydedd, gall gyfathrebu eich bod yn

meddwl nad yw unigolyn yn perthyn (mae'n eu gwneud yn 'arall') a gall fod yn anodd i'w ateb, yn enwedig os yw'r unigolyn wedi byw yma eu holl fywyd, a'u bod efallai'n ansicr ynglŷn â'u hunion dras; neu gallai fod yn gwestiwn sy'n peri trawma. A oes ffyrdd gwell o gysylltu'n ystyrion gyda'r unigolyn?

[Croesi'r ffordd i osgoi pasio/cerdded yn agos at berson du / Dal eich bag yn dynnach.] Mae'r microymosodiad di-eiriol hwn yn broblematic yn y neges y mae'n ei rhoi i'r unigolyn, ac wrth fytholi rhagfarn ddarwybod mewn perthynas ag ymosoddedd, trais a throesddu.

"Dwi ddim yn gweld lliw." Mae'r gosodiad hwn, neu eraill sy'n debyg iddo, yn anwybyddu'r gwahaniaethau a phrofiadau unigryw y mae grwpiau hil yn eu hwynebu. Ni fydd anwybyddu hiliaeth a chadw draw oddi wrth sgysiaau amdano byth yn datrys y broblem. Mae Janice Gassam Asare (Forbes, 2019) yn ysgrifennu "Os ydym am ddadfeilio system o rym a braint yn seiliedig ar liw croen, rhaid cynnal trafodaethau pwysig ynglŷn â'r tueddiadau dwfn sydd gennym ni oll ynglŷn â hil. Mae dweud nad ydych yn gweld lliw yn anwybyddu braint a grym y grŵp hil sy'n dominyddu mewn cymdeithas, gan felly wneud yn fach o'r teimladau o duedd, rhagfarn a hiliaeth a brofir gan bobl liw.

Ystyried sut i ymateb i microymosodiadau a chynyddu ymwybyddiaeth

Er ei bod yn bwysig osgoi cymryd rôl y 'gwaredwr gwyn' (gweithredoedd 'perfformiad', canolbwyntio ar ganfyddiad eraill ohonoch a bwydo'r camsyniad bod angen i bobl ddu a grwpiau eraill a ymylir gael eu 'hachub'); y mae hefyd yn bwysig, wrth i ni ddysgu am fod yn fwy gwrth-hiliol, ein bod yn rhannu'r wybodaeth yma ac yn cefnogi eraill (yn ogystal â ni ein hunain) i 'wneud yn well'.

Mae Dr Goodman, ymgynghorydd ym maes cyfiawnder cymdeithasol ac amrywedd (a ddyfynnwyd yn y New York Times, Mawrth 3ydd 2020) yn argymhell, os ydych yn teimlo ei bod hi'n ddiogel gwneud hynny, i ddefnyddio tair tacteg i fynd i'r afael â microymosodiadau pan fyddwch chi'n dyst iddynt:

1. Gofynnwch am fwy o eglurhad ("Allech chi esbonio beth y'ch chi'n ei olygu wrth ...?") i wneud i'r unigolyn beidio, ac yna fyfyrto.
2. Gwahanwch y bwriad oddi wrth yr effaith ("Efallai nad ydych yn sylweddoli hyn, ond pan wnaethoch ch fe wnaeth glwyfo/ tramgwyddo oherwydd..... . Gallech yn hytrach"). Mae hyn yn helpu i osgoi sefyllfa lle bydd yr unigolyn yn teimlo o dan ymosodiad, a mabwysiaadau safbwynt amddiffynol.
3. Rhannwch eich proses eich hun. ("Sylwais i chi ... Ro'n i'n arfer dweud/gwneud hynny hefyd, ond yna dysgais ...")

Er y rhoddir yr enghraifft uchod mewn perthynas â sgysiaau rhwng oedolion, nid yw hyn yn golygu nad ddylai sgysiaau am hil a

microymosodiadau, gan ddefnyddio iaith oed-briodol, ddigwydd gyda phlant. Mae plant eu hunain yn profi microymosodiadau, ac felly mae dechrau'r sgysiaau hynny gyda phob plentyn yn gynnar, modelu'r ymddygiad cywir, croesawu cwestiynau, osgoi cywilyddio a chyflwyno amrywedd i'ch lleoliad gymaint â phosibl yn hanfodol i gefnogi cenhedlaeth nesaf a fydd yn fwy gwrth-hiliol. Mae erthyglau ardderchog ar-lein ynghylch siarad â phlant am microymosodiadau, yn cynnwys hwn: <https://www.parents.com/kids/responsibility/racism/how-to-explain-microaggressions-in-terms-simple-enough-for-a-child-to-understand/>

Mae Derald Wing Sue (2021) yn gwneud y sylw bod microymosodiadau hiliol yn anweledig i'r cyflwynydd. Rydym oll am gredu ein bod ni ein hunain yn bobl dda, foisol, ac felly gall fod yn wirioneddol anodd credu bod gennym agweddau sy'n dangos tueddiadau hiliol, ac y gallai ein hymddygiadau beri loes a bod yn niweidiol, waeth beth fyddai ein bwriad.

Mae Nova Reid yn dweud mai un o'r pethau pwysicaf y gall pobl wen ei wneud i fod yn wrth-hiliol ac yn ynghreiriad da yw dad-ddysgu'r hiliaeth a'r rhagfarnau sydd gennym ni ein hunain (nifer ohonynt yn ddarwybod); cydnabyddwch 'sut mae hiliaeth bob-dydd yn ymddangos' a rhowch sylw iddo; siaradwch yn uchel heb siarad ar ran pobl ddu a grwpiau ymylol eu hunain, a gwrandewch mewn gwirionedd.

Darllen pellach
Reid, N. (2021). *'The Good Ally'*. Cyhoeddwr: Harper Collins, Lloegr.
Sue, D. W. et al (2007), *'Racial Microaggressions in Everyday Life; Implications for Clinical Practice'*. Seicolegydd Americanaidd, 62 (4), pp 271-286
Sue, D. W. (2021). *Microaggressions: Death by a thousand cuts*. Gwyddonol, Americanaidd. Cyrchwyd ar-lein ar 14.1.22 <https://www.scientificamerican.com/article/microaggressions-death-by-a-thousand-cuts/>
Asare, J. G. (2019). *Why the 'I don't see color' mantra is hurting your diversity and inclusion efforts*. Forbes. Cyrchwyd ar-lein ar 14.1.22 <https://www.forbes.com/sites/janicegassam/2019/02/15/why-the-i-dont-see-color-mantra-is-hurting-diversity-and-inclusion-efforts/?sh=3c0b33d32c8d>



Prosiectau

Mae'n Wanwyn!

gan Fforiwr, Adele Nozedar

Ac os enwyd unrhyw dymor yn briodol erioed DYMA'r un!

Mae popeth fel petaent y ffrwydro ar y funud. Mae dant-y-llew, llygad-y-dydd a'r briallu'n cystadlu am sylw. Mae'r adar yn ein gerddi'n canu o'r wawr tan y cyfnos. Ac mae'r lonydd cerdded, ochrau'r ffordd, y perthi a'r coed yn byrllymu â thyfiant newydd, blodau'n blaguro a dail yn agor.

Mae'r Gwanwyn hefyd yn adeg i ni deimlo'n hapus ac optimistaidd. Er bod traddodiad o wneud addunedau yn ystod diwrnodau cyntaf blwyddyn newydd, dwi ddim yn meddwl bod hynny'n



syniad arbennig o dda gan ein bod ni'n dal i fod yng ngafael misoedd y gaeaf. Dwi'n credu bod y Gwanwyn yn amser llawer gwell i wneud cynlluniau, a phenderfynu ar beth yr hoffem eu gweld yn digwydd weddill y flwyddyn!

Felly, dwi'n mynd i rannu fy rhestr i o Gamau Gwanwynol sydd ar y gweill gen i. (Dwi'n gwybod na fydda i efallai'n gwneud pob peth, ond mae hynny'n iawn hefyd!)

1. Bwydo'r adar. Er ei bod hi'n ymddangos eu bod nhw'n iawn unwaith i'r gwanwyn ddod, mae dal angen i'w bwydo gan y gall y nosau ddal i fod yn oer iawn, ac yn rhewlyd yn aml. Gall adar golli hanner pwysau eu cyrff ar noson oer! Y bwyd gorau i adar ein gerddi yw cnau, siwet a hadau- y rhain oll yn llawn braster a daioni.
2. Yn yr un modd, mae angen rhywfaint o ofal a sylw ar ddraenogod hefyd. Hyd yn oed os na fyddwch chi'n gweld y creaduriaid nosol hyn, maen nhw'n dal i fod angen eich help. Er ein bod ni'n arfer rhoi bara a llaeth yn fwyd i ddraenogod, bellach dysgwyl bod ychydig o fwyd ci a phowlen o ddŵr yn opsiwn llawer gwell.
3. Yr adduned bwysicaf i mi yw dal i ddefnyddio popeth yr wyf wedi cyfrannu tuag atyn nhw, ac wedi eu dysgu o Brosiect 'Tyfu'ch Gwledd eich Hun'. Dwi am dyfu mwy o lysiau, yn enwedig y rhai dwi fwyaf

hoff ohonyn nhw. (tomatos, tatws, rhiwbob, cennin, brocoli - mae nifer fawr!). Felly pam na wneuch chi benderfynu pa rai yw eich ffefrynau? Yn awr yw'r amser i gael hadau, gwneud rhywfaint o blannu, ac edrych ymlaen at y gwobrau mewn dim ond ychydig o wythnosau byr!



Ac, yn orau oll, dwi'n gobeithio eich bod chi wedi llwyddo i wneud ychydig fforio hefyd. Yma yng Nghymru rydym yn ffodus iawn o gael rhai o'r planhigion gwyllt, ffwng a gwymon gorau yn y DU gyfan. Felly allan â chi, a gwneud y gorau ohono i gyd!

Llawer o gariad
Adele Nozedar xx

Cymraeg



Am wella eich gwybodaeth a'ch hyder mewn defnyddio'r iaith Gymraeg neu ddefnyddio mwy o Gymraeg yn eich Lleoliad Gofal Plant?

Mae Camau yn gwrw Hunan-astudio, Lefel Mynediad, Ar-lein, sydd wedi ei deilwrio ar gyfer gofal plant. Mae'r cwrs yn cynnwys y canlynol:

- Tua 20 awr o ddysgu annibynnol;
- Dysgu Cymraeg i'w ddefnyddio gyda phlant mewn lleoliadau;
- Ynganu'r wyddor, lliwiau, dyddiau'r wythnos a rhifau;
- Dysgu gorchmynion a chyflwyno arddodiaid.

Bydd ein Swyddogion Cefnogi Iaith Gymraeg yno i'ch helpu ar eich taith a thu hwnt gyda sesiynau ymarferol, pwrpasol ar-lein, wedi eu teilwrio ar eich cyfer chi.

Mwynhewch!

I gefnogi lleoliadau a dysgwyr ymhellach ar eu taith iaith Gymraeg hoffem gyflwyno ein prosiect newydd Camau Gymraeg Clybiau (dde).



Dysgu Learn



Camau Cymraeg Clybiau

Rydym wedi datblygu amrediad eang o adnoddau i gefnogi'r defnydd cynyddol o'r Gymraeg, a llawer o'r rhain wedi eu rhannu drwy #MercherCymraeg ar y cyfryngau cymdeithasol. Mae'r adnoddau hyn yn cael eu coladu ar hyn o bryd i ardal benodol o'n gwefan, 'Camau Cymraeg Clybiau'. Bydd yr ardal hon yn cynnwys posteri, chwileiriau a thafenni gweithgaredd.

Mwynhewch!

Adnoddau Dynol

Ymestyn Diogelwch Beichiogrwydd (dim dyddiad wedi'i gadarnhau)

Mae gan gyflogai sydd mewn risg o gael eu diswyddo pan fyddant ar absenoldeb mamolaeth, mabwysiadu neu absenoldeb rhieni ar y cyd yr hawl i gael cynnig unrhyw swydd wag addas arall sydd ar gael. Mae'r llywodraeth yn argymhell ymestyn y diogelwch hwn i:

- gyflogaion sy'n feichiog, unwaith y byddant wedi dweud wrth eu cyflogwr eu bod yn feichiog
- cyflogaion sy'n dychwelyd o absenoldeb mamolaeth neu fabwysiadu yn ystod y chwe mis blaenorol
- rhieni sy'n dychwelyd o absenoldeb rhieni ar y cyd (er bod eto angen trefnu sut i weithredu'r terfynau ar yr hawl hon).

Mae'r argymhellion mewn ymateb i ymgynghoriad ar gamwahaniaethu parthed beichiogrwydd a mamolaeth. Mae'r llywodraeth wedi dweud y bydd y ddeddfwriaeth yn cael ei symud yn ei blaen pan fydd amser y Senedd yn caniatáu hynny.

Gwyliau

I ddatlu Jiwbil Platinwm y Frenhines, bydd gŵyl y banc hwyr mis Mai, a fyddai fel arfer wedi digwydd ar Fai 30 2022, yn symud i Ddydd Iau, Mehefin 2 2022, a bydd gŵyl y banc ychwanegol ar Ddydd Gwener, Mehefin 3 2022. Bydd rhai ohonoch yn cofio y bydd, fel yn achos y Briodas Frenhinol, angen gwirio contractau'n ofalus i ddeall beth yw'r orfodaeth ar weithwyr; mae'n bosibl na fydd hawl fel mater o drefn i'r diwrnod ychwanegol, nac amser i fwrdd ar wyliau banc sefydlog.

Covid

Bydd Covid yn dal o gwmpas yn 2022, ond mae brechu sydd ar waith wedi rhoi sefydliadau mewn sefyllfa llawer gwell. Er na fydd yn ofynnol yn ôl y gyfraith i lawer o leoedd gal gweithwyr wedi'u brechu'n llawn, er mwyn lleihau'r aflonyddu a achosir gan Covid, ac er mwyn iechyd a diogelwch staff a chwsmeriaid, mae annog staff i gael eu brechu'n llawn, ac i gael brechlynnau atgyfnerthu, yn werth ei wneud. Argymhellir llwybro statws brechu pawb am yr un rhesymau.

Hawliau Cydnaws â theluoedd

Cyflwynwyd Mesur Cyflogaeth yn 2019 a disgwyllir ei basio yn 2022. Mae hyn yn cynnwys cyflwyno absenoldeb amenedigol statudol a thâl i rieni babanod sydd arnynt angen gofal amenedigol, ac estyniad i'r cyfnod diogelwch rhag diswyddiad i gyflogaion ar absenoldeb mamolaeth am hyd at chwe mis wedi iddynt ddechrau'r dychwelyd i'r gwaith.

Mae'r llywodraeth hefyd wedi cadarnhau cyflwyno absenoldeb gofalwr fel hawl statudol newydd. Bydd hyn yn rhoi'r hawl i gyflogaion sydd â chyfrifoldebau gofal i gymryd hyd at un wythnos o absenoldeb yn ddi-dâl y flwyddyn o'r dechrau.

Aflonyddu trydydd parti

Disgwylir newidiadau i'r ddeddf ar aflonyddu yn 2022, yn cynnwys estyniad i'r cyfnod o amser sydd gan gyflogaion i wneud hawliadau

i dribiwnlysoedd, a gwell amddiffyniad yn erbyn aflonyddu o du trydydd parti, megis cleientiaid, cwsmeriaid ac aelodau o'r cyhoedd. Bydd angen diweddarau hyfforddiant cyflogaion, yn ogystal â pholisïau sefydliadau, ar y mater hwn.

Absenoldeb amenedigol a thâl (i'w ddisgwyl 2023)

Roedd y Cynllun Gwaith Da / Good work plan yn cynnwys ymrwymiad i gyflwyno absenoldeb statudol ychwanegol a thâl i rieni babanod cynenedigol sydd arnynt angen gofal arbenigol mewn uned amenedigol. Ym Mawrth 2020, cadarnhaodd y llywodraeth ei bwriad i gyflwyno cyfnod absenoldeb o 12 wythnos â thâl i rieni yn y sefyllfa hon, er mwyn osgoi iddynt orfod dewis rhwng dychwelyd i'w gwaith a gofal am eu newydd-anedig. Roedd y cyhoeddiadau cyn y Gyllideb yn awgrymu y byddai absenoldeb yn achos baban cynenedigol yn ychwanegol at y darpariaethau tâl presennol o ran y taliadau mamolaeth/tadolaeth presennol, mewn cyfnodau o un wythnos neu fwy o wythnosau ar y tro, ac wedi'u talu ar y gyfradd statudol

i'r cyflogaion hynny sydd â 26 wythnos o wasanaeth.

Yr oedd hefyd ymrwymiad yng Nghyllideb 2020 i ymgynghori ar 'hawl mewn-gwaith' i gyflogaion â chyfrifoldebau gofal heb dâl, megis yn achos aelod o'r teulu neu ddibynnydd.

Datblygiadau posibl yn 2022/23

Ar wahân i'r diweddariadau i'r gyfraith gyflogaeth yn 2022 a gyhoeddwyd eisoes, mae'r llywodraeth wedi gweld awgrymiadau eraill a all ddod yn gyfraith. Fe'u rhestrwn yma er mwyn i chi fod yn ymwybodol ohonynt, a'ch cadw wedi'ch diweddarau ynghylch unrhyw newidiadau yn y dyfodol.

Mae'r awgrymiadau pwysicaf o ran newid telerau presennol y gyfraith gyflogaeth yn cyfeirio at:

- Y gyfraith yn cydnabod camwahaniaethu yn achos y menopos
- Cydnabod hawliau newydd i ofalwyr a rhieni sy'n gweithio
- Cydnabod hawl gweithiwr i wneud cais am weithio hbllyg

Codiad yn y Cyflog Byw Cenedlaethol (Ebrill 1 2022)

Ar y dyddiad hwn, bydd y Cyflog Byw Cenedlaethol yn codi o £8.91 i £9.50 yr awr i weithwyr 23 blydd oed a throsodd.

Mae'r cyfraddau hyn ar gyfer y Cyflog Byw Cenedlaethol (i'r sawl sy'n 23 blydd oed a throsodd) a'r Isafswm Cyflog Cenedlaethol (i'r sawl sydd o leiaf o oed gadael yr ysgol). Mae'r cyfraddau'n newid ar Ebrill 1 bob blwyddyn.

	23 a throsodd	21 i 22	18 i 20	O dan 18	Prentis
Ebrill 2021 (cyfradd bresennol)	£8.91	£8.36	£6.56	£4.62	£4.30
Ebrill 2022	£9.50	£9.18	£6.83	£4.81	£4.81

Prentisiaid

Mae gan brentisiaid hawl i'r gyfradd brentisiaid os ydynt naill ai:

- o dan 19 blydd oed
- 19 blydd oed neu drosodd ac ym mlwyddyn gyntaf eu prentisiaeth

<https://www.gov.uk/national-minimum-wage-rates>

Yn yr un modd, o Ebrill 3 2022, bydd taliadau statudol mamolaeth, tadolaeth, mabwysiadu, rhieni ar y cyd a rhieni sy'n galaru yn codi o £151.97 yr wythnos i £156.66 yr wythnos.

Bydd tâl salwch statudol hefyd yn codi ar Ebrill 6 o £96.35 yr wythnos i £99.35 yr wythnos. Mae'r terfyn enillion isaf o ran cymhwysedd ar gyfer y taliadau hyn hefyd yn codi o £120i £123 yr wythnos, am y tro cyntaf mewn dwy flynedd.



Amrywedd mewn lleoliadau chwarae / Amrywedd i'r genhedlaeth nesaf

Michelle Alexis, (Alexis Consultancy) Ionawr 2022

Rhaid i ni o'r dechrau'n deg ddeall mai gwneuthuriad cymdeithasol yw Hil, a'i ystyried heb unrhyw werth biolegol o gwbl, er ei fod yn dal i ffurfio sylfaen anghyfartaledd a chamwahaniaethu sylweddol ac afresymol.

Rwyf wedi gweithio ym maes addysg uwch gyda miloedd o fyfyrwyr am bron i ddau ddegawd, yn eu gwyllo'n datblygu'n arweinwyr ifanc. Mae gan addysgwyr gyfrifoldeb i gynnwys cynwysoldeb yn y cwricwlwm ac mae chwarae yr un mor bwysig yn hyn o beth. Rydych yn plannu hadau'r genhedlaeth nesaf, felly mae'r cyfleoedd yr ydych yn eu darparu o bwysigrwydd sylfaenol, sy'n cael ei drosglwyddo i'n cymdeithas ehangach.

Cyflwynodd Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 y nodau llesiant, yn eu plith y ddau hyn: 'Cymru Fwy Cyfartal' a 'Cymru o gymunedau cydlynol'. Mae'r Cynllun Gweithredu Cyfartaledd Hil diweddaraf(2021ymlaen) sydd â'r weledigaeth, 'Cymru sy'n Wrth Hiliol erbyn 2030' yn dal i ganolbwyntio ar bobl ifanc. Rwyf wedi gweithio gydag arweinwyr ym maes Polisi Addysg yn Llywodraeth Cymru, ar ffurfio'r Cynllun Gweithredu Cyfartaledd Hil (REAP) i Gymru. Roedd hyn yn cynnwys mynychu trafodaethau bord gron yn trawstori mewn meysydd megis Polisi Cymdeithasol, Iechyd, Cartrefi a.y.b. sydd oll yn rhyng-gysylltu siwrneiau drwy'r systemau hyn o'r lle y cododd y themâu.

Bydd adnabod anghyfartaleddau a ffurfio gweithredoedd i fynd i'r afael â hiliaeth yn y meysydd hyn yn effeithio'n gadarnhaol ar fywydau pob plentyn a pherson ifanc, ac o fudd iddynt. Mae hyn yn awr yn y cam cynllunio a gweithredu. Dywed Aseidiad Effaith Hawliau Plant ar gyfer Cynllun Gweithredu Cyfartaledd Hil: 'Mae sylfaen sylweddol yn seiliedig ar dystiolaeth sy'n gysylltiedig ag anghyfartaledd hil yng Nghymru ac yn ehangach yn y DU.

Yn ôl y dystiolaeth mae anfaiteisio cronol yn dangos ystod o rwystrau posibl yn ffordd plant a phobl ifanc Du, Asiaidd a Lleiafrifol Ethnig yng Nghymru, ac yn dangos yr her sylweddol o gyrraedd at ganlyniadau cyfartal ar draws pob grŵp. Mae'r rhain yn cynnwys canlyniadau gwael o ran iechyd, tebygolrwydd uwch o brofi tlodi ac amodau byw gwael. Mae'r anfaiteisio cynhenid a chronol hyn yn symptomau hiliaeth strwythurol, systemig a sefydliadol; mae ein cymdeithas wedi ei strwythuro yn y fath ffordd fel ei bod yn eithrio, neu'n gosod rhywstrau sylweddol yn ffordd plant a phobl ifanc Ddu, Asiaidd a Lleiafrifol Ethnig rhag cael canlyniadau cyfartal yn eu bywydau.

Bydd y Cynllun Gweithredu Cyfartaledd Hil yn gwneud y mwyaf, yn cefnogi ac yn hyrwyddo'r hawliau a osodir yng Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn cyfeirio at chwarae a gweithredoedd diwylliannol a chelfyddydol.(Erthygl 31) lle mae gan bob plentyn yr hawl i ymlacio, chwarae a chymryd rhan mewn gweithgareddau diwylliannol a chelfyddydol. Rydym oll am gael ein gweld fel yr hyn ydym mewn gwirionedd. Gallwn yn sicr annog hyn drwy chwarae drwy amlgyfa a dathlu gwahaniaethau mewn cyd-destun cadarnhaol. Gallwn amrywio'r 'gwsgo-i-fyn', felly yn hytrach na gwisgoedd

Mae'r Ddeddf Cyfartaledd (2010) yn bodoli i godi ymwybyddiaeth o'r nodweddion a ddiogelir, yn ogystal ag er mwyn i bobl ifanc ddeall eu hawliau a'r amddiffyniad ohonynt o fewn hyn. Byddwn yn annog codi ymwybyddiaeth o hyn i atgyfnerthu dealltwriaeth a hyder mewn mynegi unigoliaeth yn ogystal â dathlu gwahaniaeth drwy chwarae. Daw bwlio yn aml o ddiffyg dealltwriaeth o ran credoau, gwahaniaethau a diwylliannau amrywiol. Mae pobl ifanc yn meithrin sawl cyfeillgarwch, ac yn datblygu parch - un at y llall - drwy ddsygu, un gan y llall, a chofleidio gwahaniaeth. Lle bynnag y bo'n bosibl, dylid dathlu hyn drwy chwarae. Mae'r cyfnod glasoeid hefyd yn adeg darganfod eu hunaniaeth a llyunio'n hunigoliaeth; os gellir defnyddio'r ddeddf i fod yn gefn iddynt, yna gall hyn hefyd fod yn effeithiol iawn.

Ni ddylid ystyried cyfiawnder (nid cyfartaledd, gan fod hyn yn ymwneud â phawb yn dechrau o'r un safle), amrywedd a chynhwysiant (EDI), fel y gwneir gan lawer, yn ymdrech enfawr i ymgymryd â hi mewn sefydliadau. Mae'n bwysig deall bod newidiadau ac addasiadau bychain yn arwain at effaith fawr. Byddwn i'n argemell rhannu'r gwaith hwn yn adrannau, gan ddefnyddio rhai o'r deg ffordd isod yr wyf wedi eu dyfeisio ar gyfer Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs a'r lleoliadau y maent yn eu cefnogi. Rwyf wedi cael y cyfle i weithio gyda Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs ar eu diwrnod o'r gweithle, lle cawsom sgysiau agored ar Gyfiawnder, Amrywedd a Chynhwysiant gan ganolbwyntio ar gyfartaledd hiliol o fewn eich sector deinameg. Cododd rhai sgysiau a syniadau diddorol iawn a dyfeisio cynllun gweithredu a rhoi-ar-waith wrth symud ymlaen fel y gall pawb fod ar eu hennill. Gall pawb yn gweithio yn yr un cyfeiriad strategol fod yn rymus iawn.

O ran hyd estyniad y ddemograffeg, Gall Clybiau Gofal Plant Allysgol ar draws Cymru gael mynediad at ddadansoddiad posibl o ethnigrwydd yn 512k Gwyn, 13k grŵp Cymysg/ Aml-ethnig; 19k Asiaidd; 10k Du/Affricanaidd/ Caribïaidd/Du Brydeinig; 8k Grŵp Ethnig Arall yn ogystal ag ystadegau Llywodraeth Cymru yn dangos bod 3.1 miliwn o bobl yng Nghymru, pum cant, chwe deg dwy o filoedd o'r rhain rhwng 0 a 15 mlwydd oed.

Y mae mor bwysig i ddechrau sgysiau ynghylch cyfartaledd hil, a pheidio â chael eich dal yn ôl gan y derminoleg sy'n newid yn gyson. Mae bod â diddordeb mewn eraill yn reddfol, ac, yn eu hanfod, mae pawb am deimlo'r synnwyr hwnnw o berthyn. Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn cyfeirio at chwarae a gweithredoedd diwylliannol a chelfyddydol.(Erthygl 31) lle mae gan bob plentyn yr hawl i ymlacio, chwarae a chymryd rhan mewn gweithgareddau diwylliannol a chelfyddydol. Rydym oll am gael ein gweld fel yr hyn ydym mewn gwirionedd. Gallwn yn sicr annog hyn drwy chwarae drwy amlgyfa a dathlu gwahaniaethau mewn cyd-destun cadarnhaol. Gallwn amrywio'r 'gwsgo-i-fyn', felly yn hytrach na gwisgoedd

tywysogesau, gellir defnyddio saris llachar neu wisgoedd amlddiwylliannol o fathau eraill, gan ddefnyddio amrywiadau ar fwyd chwarae, gan ganolbwyntio ar wyliau byd-eang, baneri a dysgu am y diwylliannau sy'n eu hamgylchynu - does ond angen i chi 'ail-fframio' popeth. Yn hytrach nag arch-arwyr, a oes unrhyw arch-arwyr mewn bywyd go iawn y gall pob ifanc ddsygu amdanynt, rhai sy'n edrych yn debyg iddyn nhw, neu sy'n dod o gefndir tebyg, sydd wedi gwneud gwahaniaeth gwirioneddol? Mae gwranddo ar bobl ifanc a chlywed pwy y maen nhw'n eu hystyried yn arwyr neu'n bobl y maen nhw'n eu hedmygu, mor bwysig. Mae perthnasedd a 'gwir fodolau' o'r pwys mwyaf er mwyn atgyfnerthu cynrychiolaeth gadarnhaol. Rhaid cyflwyno amrywedd o ran gyrfaoedd a chynrychiolaeth broffesiynol. Dywed gwasanaeth ethnigrwydd llywodraeth y DU: 'A 19% o boblogaeth oed-ysgol y DU o dras DU a Lleiafrifol, dim ond 1% o'r athrawon sy'n Ddu' (ethnicity-facts-figures.service.gov.uk). Hefyd, adolygiad o deganau a llyfrau cynhwysol; mae nifer o sefydliadau arbenigol sy'n darparu hyn - mae pawb am weld eu hunain wedi eu cynrychioli, a po fwyaf yr ymgorfforwn hyn i mewn i ddefnyddiau, gorau oll i bawb.

Mae hunan-addysgu'n allweddol; darlennwch am wahanol agweddau ar gyfartaledd hil; mae ambell i lyfr gwych ar gael, megis o eiddoReni Eddo Lodge 'Why I'm no longer talking to white people about race'; Nova Reid 'The Good Ally' a.y.b. Mae deall hanes a chyd-destun hyn yn rhoi syniad da i chi o sut y gallwch gyfrannu at newid cadarnhaol a bod yn rhagweithiol. Mae cyfrifoldeb pawb ar y cyd yn cyfrannu at newid mawr. Edrychwch o gwmpas eich maes cyfrifoldeb, cwestiynwch pam eich bod yn gwneud pethau mewn ffordd arbennig. A yw'n gynhwysol i bawb? A yw hyn yn rhoi rhywstrau diangen yn ffordd plant neu rieni arbennig? Sut allwch chi gyrraedd teuluoedd a chynulleidfaoedd ehangach? Sut allwch chi ymgorffori arferion cynhwysol yn y ffordd yr ydych yn gwneud pethau?

Er bod achos busnes da dros amrywedd, mae'r safbwynt moesol a moesogol bob tro'n ei orbwyso. Y mae wrth gwrs ofynion cyfreithiol i fusnesau, ond mae'r cyfoeth y mae amrywedd yn ei gynnig i sefydliadau'n helaeth. Y mae hefyd gymaint i'w ennill o wreiddio'ch hun i mewn i'r gymuned. Mae nifer o unigolion a sefydliadau ysbrydoledig o gwmpas yn gwneud pethau a allai fod o ddiddordeb i chi, lle gall cydweithio fod o fudd i'r ddwy ochr. Mae gennych wreiddiau cadarn mewn sawl gwahanol gymuned ar draws Cymru, ac felly mewn lle manteisio o ran hyn. Mae gennych nid yn unig ffordd o gyrraedd plant, ond hefyd eu teuluoedd estynedig, rhoddwyr gofal a'r gymuned ehangach - amrywiaeth eang o randdeiliaid pwysig. Gall dealltwriaeth o'r gwahanol arferion a diwylliannau sydd ar wahanol aelwydydd ychwanegu gwelliannau cynhwysol sylweddol i'r gwasanaeth a roddwch drwy chwarae.



Y peth pwysigaf yw gwranddo a gwerthfawrogi bod cyfraniad pawb i'ch lleoliad yn cael eu gwerthfawrogi a'u parchu. Mae rhoi amser i wrando ac ystyried safbwyntiau plant a phobl ifanc ar amrywedd, eu mewnwelediad a'u profiadau yn hanfodol; dywed Erthygl 12 y Cenhedloedd Unedig (parch at safbwyntiau plant): bod gan bob plentyn yr hawl i fynegi eu safbwyntiau ar faterion sy'n effeithio arnynt, ac i'r safbwyntiau hyn gael eu hystyried. Wrth weithio i sefydliad sy'n symud pethau yn eu blaen, mae hyrwyddo amrywedd lle bynnag y bo hynny'n bosibl a bod yn gyfrifol ar y cyd am bob agwedd ar yr yrru hyn yn ei flaen yn hanfodol.

Mae hon yn siwrnai barhaus, ar y cyd, sy'n gofyn am gysondeb a bod yn rhagweithiol. Byddwn yn pwyso amoch i herio 'normau' a chwestiynu pam eich bod yn gwneud pethau ac a allant fod yn fwy cynhwysol. Mae amrywedd ym mhob agwedd ar gymdeithas o'r pwys pennaf, ac mae gan Glybiau Gofal Plant Allysgol gyfle ardderchog i roi hyn ar waith yn yr adran bwysigaf o'n cymdeithas - plant a phobl ifanc - sef sylfaen ein dyfodol.

11 Ffordd o hyrwyddo amrywedd i'r genhedlaeth nesaf

1. Adolygwch yr ystadegau - edrychwch ar ystadegau eich lleoliad'. Cymharwch yr ystadegau hyn â'r boblogaeth oed gweithio/plant yn eich ardal chi. A ydych chi'n gwir adlewyrchu'r gymuned? Edrychwch am batrymau yn y data yma i weld os gallwch o bosibl glirio'r rhywstrau ar y ffordd i gyrraedd mwy o amrywedd.
2. Edrychwch o gwmpas eich lleoliad ac ystyriwch a ydych yn darparu ar gyfer pawb. A oes gennych fannau tawel, beth sy'n cael eu harddangos ar eich waliau?, a yw'r gweithgareddau a'r cyfleoedd chwarae'n addas i bawb? A ydych yn creu synnwyr cynhwysol o berthyn i bawb?

3. Adolygwch y manau lle'r ydych yn hysbysebu eich rolau swydd. A ydych wedi defnyddio dulliau traddodiadol bob tro i hysbysebu, ac a yw hyn o gymorth i ddenu pwll ehangach o ymgeiswyr? Ystyriwch leoedd eraill i hysbysebu, megis cyhoeddiadau arbenigol, sianelau cymunedol y cyfryngau cymdeithasol.
4. Adnewyddwch y derminoleg yn flynyddol. Mae hon yn agwedd o amrywedd sy'n newid yn gyson, ac mae'n bwysig cadw'n gayfamsrol o ran y newid mewn terminoleg, fel na ydych yn tramgwyddo yn erbyn grŵp arbennig. Peidiwch â bod ofn trafod terminoleg yn agored, mae pobl yn aml yn gochel rhag hyn a pheri camdrehogliad.
5. Ymwybyddiaeth ddiwylliannol yn y gweithlu. Ystyriwch sut y gallwch recriwtio, cadw a hyfforddi gweithlu sy'n cynrychioli'r amrywedd mewn cymdeithas a all ddarparu modelau rôl cadarnhaol ar draw yr amrywedd hwnnw.
6. Adolygu Polisiâu - Ceisiwch ddiweddararu'ch polisiâu o leiaf unwaith y flywyddyn. Craffwch go iawn ar y rhain er mwyn eu cael yn addas i'r diben, a'u bod mor gynhwysol â phosibl. Rwy'n cynnig gwasanaeth o adolygu polisiâu a gweithdrefnau cwmnïau, felly mae'n werth cael arbenigwr, neu o leiaf casglu grŵp o gyflogwyr o wahanol lefelau ynghyd i gynnig gwahanol safbwyntiau ar ba mor hygyr yw eich polisiâu mewn gwirionedd.
7. Marchnata a hysbysebu - a ydych chi'n gwir adlewyrchu'ch demograffeg? Dylech osgoi delweddau arferol gymaint â phosibl a defnyddio delweddau sy'n wir gynrychioli'ch lleoliad. Os nad ydych mor amrywiol ag yr hoffech fod yn ydwyedwch hyn mewn hysbysadau - mae bod yn

- onest yn well na rhoi darlun camarweiniol o'ch lleoliad.
8. Fformatau hygyrch - adolygwch eich cyfathrebu neu datblygwch strategaeth gyfathrebu lle mae gennych fformatau sy'n hygyrch er mwyn cyrraedd cynulleidfaoedd a chymunedau ehangach.
9. Gweithdrefnau - fel y soniwyd, rhaid i chi gwestiynu popeth. A ydych wedi gweithredu un weithdrefn am sawl blwyddyn mewn ffordd arbennig? Pam ydych chi wedi ei wneud fel hyn? A ellir addasu er mwyn sicrhau nad oes neb yn cael ei atal rhag symud ymlaen yn eich lleoliad neu aros yno?
10. Rhywstrau iaith jargon - rydym oll yn cael ein dal gan y defnydd o jargon ac iaith sy'n berthnasol i'n sector. Pe byddai rhywun o'r tu allan i'm diwydiant yn mynychu cyfarfod yn fy ngweithle, bydden nhw'n meddwl ein bod yn siarad rhyw iaith o blaned arall. Ceisiwch gael rhywun o'r tu allan i'ch sector neu fusnes i adolygu'r cyfathrebu.

<https://www.savethechildren.org.uk/content/dam/gb/reports/humanitarian/uncrc19-summary2.pdf>
<https://gov.wales/sites/default/files/consultations/2021-07/childrens-rights-impact-assessment.pdf>
[well-being-of-future-generations-wales-act-2015-the-essentials.pdf \(gov.wales\)](https://www.wel-being-of-future-generations-wales-act-2015-the-essentials.pdf)
[41912 An Anti-Racist Wales - Race Equality Action Plan for Wales \(gov.wales\)](https://www.equalityactionplanforwales.gov.wales)
[The Good Ally: A Guided Anti-Racism Journey | Nova Reid](https://www.nova-reid.com/)
[Books Written by Reni Eddo Lodge](https://www.ethnicity-facts-figures.service.gov.uk)
www.ethnicity-facts-figures.service.gov.uk

Mae Michelle Alexis yn gweithio fel ymgynghorydd gyda Llywodraeth Cymru drwy Alexis Consultancy ar eu Cynllun Gweithredu Cyfartaledd Hil.

Cefnogi Pobl Ifanc Trawsryweddol

Mae'r erthygl hon yn ymdrin â'r materion ynglŷn â chefnogi pobl trawsryweddol a sut i'w wneud yn effeithiol. Gall bywyd arddedgwr fod yn anodd iawn i bobl ifanc, a gwyddom fod pobl drawsryweddol, yn ogystal â bod yn arddedgwr sy'n wynebu anawsterau'r glasged, hunaniaeth, arholiadau, pwysau gan rieni, pwysau gan gyfoedion ac yn y blaen hefyd â haenau hunaniaeth mwy cymhleth i ymdrin â nhw. Gwyddom fod pobl ifanc trawsryweddol yn fwy tebygol o hunan-niweidio, o gael meddyliau ynghylch hunanladdiad ac i geisio'i gyflawni; maen nhw'n fwy tebygol o gael eu bwlio; i geisio lloches yn y camddefnydd o sylweddau, ac maen nhw'n fwy tebygol o fod wedi'u hynysu. Ar sail hyn, mae angen i ni fel oedolion fod yn cefnogi pobl ifanc drawsryweddol drwy adeg a all fod yn anodd, ond hefyd yn llawn llawenydd ac optimistaeth am y dyfodol.

Diffiniad o Drawsrywedd

Term mantell i ddisgrifio pobl nad yw eu rhywedd yr un â'u rhywedd genedigol, neu bobl nad ydynt yn gyffwrddus â'u rhywedd genedigol.

Gallai pobl drawsryweddol ddisgrifio'u hunain drwy ddefnyddio un neu fwy o amrywiaeth eang o dermau, dermau, yn cynnwys - ond nid yn gyfyngedig i - drawsrywedd, trawsrywiol, o rywedd 'queer' (GQ), yn hyblyg-ryweddol,

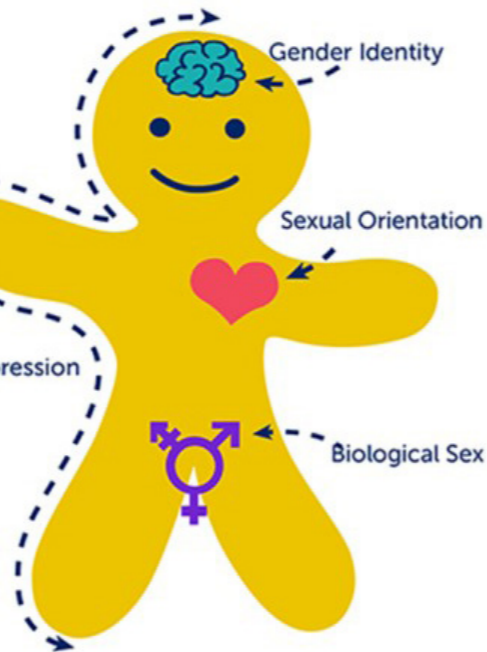
yn ddeuaidd, yn amrywiadol ryweddol, croeswisgwr, anrhyweddol, a-ryweddol, di-rywedd, trydydd rhywedd, niwtral-ryweddol. Stonewall

Y Dyn Bara Trawsryweddol

Mae hwn yn ddarluniad cryno. Fel y gwelwch, mae hunaniaeth ryweddol yn bodoli yn ein meddyliau, sut ydym yn ystyried pwy ydym, sut ydym yn teimlo amdanom ein hunain. Mae gogwydd rhywiol yn digwydd yn y galon: y mae ynglŷn â phwy yr ydym yn eu cael yn ddeniadol ac yn rhamantaidd atyniadol. Y bobl yr ydym am fod gyda nhw. Rhywedd biolegol yw'r rhywedd a bennir i ni yn enedigol. Y llinell dotiau yn y diagram yw ein mynegiant o rywedd; y mae ynglŷn â sut rydym yn gwisgo, sut rydym yn gwneud ein gwallt, sut rydym yn mynegi ein hunain i'r byd.

Hanes Trawsrywedd

Ychydig iawn o hanes sydd wedi ei ysgrifennu am bobl draws, hyd yn oed hanes diweddar. Mae pobl draws wedi bodoli ers i bobl eu hunain fodoli, ac nid yw'n gyd-ddigwyddiad od gennym, ym mytholeg Gwlad Groeg, Hermaphrodite, (ac Atlantius,



Rhufeinig yn gyfatebydd) yn cyfuno'r gwrywaidd a'r benywaidd. Mae Indiaid Brodorol Gogledd America yn cyfeirio at bobl drawsryweddol fel rhai â dau ysbryd, sef y gwrywaidd a'r benywaidd, o'u mewn. Drwy gydol y rhan helaethaf o hanes hyd yn hyn, nid oedd gan y bobl a oedd yn drawsryweddol y gallu i fynegi hynny yn eu hamser hwy. Er enghraifft, fe anghofir yn aml, mai pobl drawsryweddol, yn enwedig Martha P Johnson a oedd yn flaenllaw yn ystod terfysged Stonewall a arweiniodd at ddad-droseddoli cyfunrywioldeb yr Unol Daleithiau; fe wnaethant ymladd dros hawliau dynion hoyw, heb ennill eu hawliau eu hunain. Mae'n bwysig bod pobl ifanc drawsryweddol yn gwybod am eu hanes, fel y gallant deimlo balchder o gyfraniad eu pobl i'r byd.

Deddf Cyfartaledd 2010

Mae pobl drawsryweddol wedi eu diogelu o dan y Ddeddf Cyfartaledd: y nodwedd a ddiogelir yw Ailbennu Rhywedd. Mae manyldeb y ddeddf (yr hyn a ddywed) bod gan rywun y nodweddion a ddiogelir os ydynt wedi ymgymryd ag ailbennu rhywedd. Ysbryd y ddeddf (ei bwriad) yw'r ddealltwriaeth bod pob person trawsryweddol wedi eu diogelu rhag camwahaniaethu yn ôl y Nodwedd a Ddiogelir, sef ailbennu rhywedd.

Rhagenwau, rhagenwau dewisol ac Enwau

Mae mwy o ragenwau o gwmpas na dim ond fe/fo neu hi. Mae rhagenwau amrywiol yn cael eu defnyddio ar hyn o bryd gan bobl

drawsryweddol, rhai megis Ze/Zie i ddisgrifio'u hunain. Ymddengys mai'r mwyaf poblogaidd yw 'nhw'. Dyma'r lle mae pobl yn dechrau drysu, mynd yn anghyffwrddus a phoeni eu bod yn mynd i ddefnyddio'r rhagenw anghywir, gan obeithio nad ydyn nhw'n tramgwyddo yn erbyn unrhyw un. Y ffordd symlaf i fynd heibio i'r holl fater yw gofyn i rywun sut yr hoffent i bobl gyfeirio atynt. Felly, trwy gyflwyno'ch hunain fel hyn, "Mike ydw i, mae'n well gen i gael fy adnabod fel fe/fo", mae hyn yn dechrau'r sgwrs lle gallech ofyn i rywun sut yr hoffent nhw i bobl gyfeirio atynt. Os gwnewch gamgymeriad, does ond angen i chi ymddiheuro a symud ymlaen.

Gall unrhyw un gael eu galw yn ôl unrhyw enw a dymunant, ond mae'n rhaid i chi wneud cais 'Gweithred Unrhan' i newid eich enw yn gyfreithiol, a rhaid i chi fod yn 18 i wneud cais am Dystysgrif cydnabod Rhywedd i newid eich Pasbort, Tystysgrif Geni a.y.b.

Cyfnodau trawsnewid

Ni fydd pob person trawsryweddol am wneud trawsnewidiad llawn o fenywaidd i wrywaidd neu o wrywaidd i fenywaidd. Weithiau bydd pobl am drawsnewid yn rhannol, er enghraifft drwy gael triniaeth hormonau heb gael y llawdriniaeth llawn.

Dyma'r broses llawn y mae'n rhaid i bobl fynd drwyddi i drawsnewid yn llawn. Ceir asesiad cyntaf gyda'r seicolegydd; mae hyn yn golygu profion gwaed ac anogaeth i roi'r gorau i ysmegu gan y gall hyn amharu ar y broses. Yna ceir ail asesiad gyda seicolegydd gwahanol a gall hynny arwain at driniaeth hormonau, oestrogen i drawsnewid o wrywaidd i fenywaidd a thestosteron i drawsnewid o fenywaidd i wrywaidd. Gall hyn arwain at lawdriniaeth ar y frest a'r organau cenhedl. Mae pobl yn cael therapi a chwmsela ar leferydd ac iaith yn ogystal. Gellir rhoi Atalwyr Glasged oed cyn 10 mlwydd oed, sy'n atal glasged dros dro tra byddir yn aros am driniaeth ychwanegol, a rhoi lle i feddwl drwy'r holl broses. Ni ellir gwneud cais am driniaeth ailbennu hyd nes bod person yn 18, a gall y rhestrau aros olygu y gallai fod yn flynyddoedd cyn i hyn ddigwydd.

Dod Allan

Dod Allan yw'r broses lle mae rhywun yn datgelu i eraill eu gwir hunan - Cracio'r Wy fel y'i gelwir. Pethau i'w cofio pan fyddwch yn dod allan. Does dim rhaid i neb ddod allan. Does dim amser perffaith i ddod allan, mae'n ddewis personol. Mae'n rhaid ei ystyried. Mae'r pethau i'w hystyried yn cynnwys pa bryd, wrth bwy ydych chi'n mynd i ddod allan, beth fyddwch chi'n ei ddweud. Gallai fod yn well ysgrifennu llythyr. Ni'ch cyngorir i ddod allan ar y cyfryngau cymdeithasol oni bai eich bod yn teimlo bod gennych gefnogaeth i alluogi hynny i ddigwydd. Gall fod yn brofiad poenus, ond gall hefyd fod yn brofiad llawn llawenydd hefyd.

Efallai y byddai'n werth gofyn i oedolyn yr ydych chi ymddiried ynddo/ynddi a allwch ddod allan iddyn nhw. Gall mai dweud y geiriau "Dwi'n trawsryweddol", "Dwi am fod yn fachgen", fydd y rhan fwyaf anodd.

Fel Gweithwyr Chwarae, gallwch chi fod yr oedolyn hwnnw yr ymddiriedir ynddo i'r person ifanc hwnnw. Gwnewch eich gwaith cartref gan y gallech wynebu nifer fawr o gwestiynau. Rhowch le ac amser i bobl dreulio hyn; er y byddai hyn wedi bod yn rhywbeth y buoch chi'n meddwl amdano am dipyn, gallai fod yn newydd iddyn nhw.

Mannau Traws-gyfeillgar

Mae angen i sefydliadau Traws-gyfeillgar arddangos gosodiadau anwahaniaethol lle

gallant; gofalu bod yr hyfforddi ar gyfer eich staff yn gyfamserol; cofio hawliau'r plant, bod yn gydnaws â defnydd pobl draws o iaith; gan osgoi gwneud rhagdybiaethau ynghylch rhywedd; cynnig cefnogaeth i staff "allan" a staff "dim allan"; ymgynghori â phobl draw; parchu gwybodaeth pobl; annog cwynion ac adrodd ar ddigwyddiadau traws-ffobiaidd; herio iaith ormesol ac arddangos delweddau traws-gyfeillgar yn eich gwasanaeth. Mae'r faner binc, gwyn a glas yn ddechrau da, ond dim ond y dechrau yw ei harddangos, mae angen i wasanaethau ddangos eu bod yn draws-gyfeillgar yn eu harferion yn ogystal.

Mike Mainwaring
Training Officer, Children in Wales

Templedi ariannol/cefnogaeth i gryfhau eich cynaliadwydd

A oes ffyrdd y gallech wneud eich systemau ariannol yn fwy cadarn ac effeithiol?

Mae gan Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs dempledi ac adnoddau lu a all helpu clybiau sy'n aelodau, yn enwedig os oes angen i chi ddangos cofnod er mwyn gwneud cais am ariannu, neu am fonitro gwariant grant!

Mae'r rhain yn cynnwys:

1. Templed cofnodi incwm/gwariant misol Excel NEWYDD, a chyfrifiadau wedi'u llenwi'n barod i'ch helpu
2. System cofnodi incwm/gwariant wythnosol NEWYDD, a thabiau Excel a chyfrifiadau wedi'u llenwi'n barod i'ch helpu i gadw llygad ar daliadau rhieni, balansau dyledus a gwariant wythnosol
3. Templed anfonebu NEWYDD.
4. Rhagolwg Llif Arian
5. Gweminar wedi'i recordio ymlaen llaw: Cwblhau Rhagolwg Llif Arian (ar gael ar gais drwy webinar@clybiauplantcymru.org)
6. Cyfarwyddiadau ar gwblhau rhagolwg llif arian
7. Templed Cyfrifon Diwedd-y-Flwyddyn
8. Gweminar wedi'i recordio ymlaen llaw: Adolygu eich sefyllfa ariannol (ar gael ar

Codi Arian

gais drwy webinar@clybiauplantcymru.org)

9. Ffeithlenni (Pwysigrwydd cwblhau eich cyfrifon diwedd-y-flwyddyn; ac Archwiliad Annibynnol o gyfrifon)

Os gallai unrhyw adnoddau/templedi eraill fod o ddefnydd i chi, cofiwch gysylltu! Rydym bob tro'n chwilio am ffyrdd ychwanegol o gefnogi Clybiau Gofal Plant Allysgol ar hyd a lled Cymru.

Cynghorion Campus ar gyfer Ymgeisio'n Llwyddiannus am Grantiau

Rhag ofn i chi fethu Cynghorion Campus Cwlm ar gyfer Ymgeisio'n Llwyddiannus am Grantiau, rydym yn eu rhannu eto i gefnogi'ch Lleoliad i gryfhau eich ceisiadau.

<https://www.clybiauplantcymru.org/cymraeg/news-more.asp?nid=686>

Cefnogwch Ni wrth inni'ch Cefnogi Chi!

Nid yw siopa ar-lein drwy www.easyfundraising.org.uk/clybiauplantcymrukidsclubs yn costio ceiniog yn ychwanegol, ond y mae'n caniatáu i ni dderbyn hyd at 15% o bob pryniant a wnaed o'r 400+ o siopau a restrir, gan olygu y bydd gennym fwy o arian i barhau i gefnogi clybiau megis eich clwb chi.

e-newyddion

Fel aelod-glwb cewch afael ar ôl-rifynnau ein bwletinau e-newyddion yn ardal aelodau ein gwefan, sef www.clybiauplantcymru.org ac os oes gennym gyfeiriad e-bost ar eich cyfer, anfonir rhifynnau o'r Bont i'r dyfodol atoch yn uniongyrchol. Anfonwch eich manylion e-bost i membership@clybiauplantcymru.org er mwyn sicrhau eich bod yn derbyn eich copi electronig.

Gemau traddodiadol o bedwar ban byd

Chile: Corre, Corre la Guaraca (Rhed, Rhed, Guaraca)

Mae pobl Chile fel arfer yn siarad Sbaeneg; gair 'nonsens' mewn gwirionedd yw "Guaraca".

Beth fyddwch eu hangen:

- Macyn/Hances boced
- Chwaraewyr: Pump neu fwy

Beth i'w wneud (sut i chwarae):

1. Rhaid i'r chwaraewyr eistedd mewn cylch tra bo'r "Rhedwr" yn loncian o gwmpas y cylch allanol â macyn yn eu llaw.
2. Rhaid i'r plant sy'n eistedd yn y cylch gau eu llygaid gan ganu, "Corre, Corre, la Guaraca, cnoc ar ei ben i'r un sy'n edrych nôl!"
3. Yn dynner iawn, mae'r rhedwr yn gollwng y macyn ar ysgwydd neu gefn y plentyn ac yn rhedeg o gwmpas y cylch; os ydyn nhw'n ei gwneud hi rownd y cylch cyn i'r plentyn sydd â'r macyn sylweddoli ei fod yno, mae'r plentyn sy'n eistedd allan o'r gêm.
4. Os yw'r plentyn sy'n eistedd yn gweld y macyn, rhaid iddo/iddi dagio'r rhedwr. Os yw'n llwyddo, mae'r rhedwr allan o'r gêm. Os ydyn nhw'n methu â thagio'r rhedwr, maen nhw'n chwarae eto, ond y tro hwn y plentyn a oedd yn eistedd yn



Sumatra: Semut, Orang, Gajah

Ynys fawr yn Indonesia yw Swmatra; mae'n enwog am ei thirwedd drofannol garw, llosgfynyddoedd sy'n mudlosgi a'i bywyd gwylt. Mae'n gartref i'r eliffant Sumateraidd, a dyma'r lle y chwaraeir y gêm boblogaidd hon i blant; mae'n debyg i "Carreg, Papur, Siswrn."

Beth fyddwch eu hangen:

- Chwaraewyr: Dau

Beth i'w wneud (sut i chwarae):

1. Mae'r chwaraewyr yn gwthio'u dynnau i fyny ac i lawr gan gyfrif o un i dri. Ar bedwar mae'n nhw'n sythu eu braich ac yn rhoi un o dair arwydd: Mae'r bys bach yn 'forgrugyn' (semut), y bys pwyntio yn 'ddyn' (orang) a'r bawd yn 'eliffant' (gajah).
2. Gall yr eliffant guro'r dyn am ei fod yn gryfach; mae'r dyn yn concro'r morgrugyn oherwydd y gall gamu arno a'i wasgu, a gall y morgrugyn guro'r eliffant gan y gael cripan i mewn i glust yr eliffant, ei oglas a'i yrru'n wallgo'.



Gweriniaeth Korea:

Kongki Noli

Mae Korea'n wlad fodern heddiw, ond â'i hanes yn dyddio o dros 5,000 o flynyddoedd yn ôl, mae'r wlad hefyd wedi cadw cyfran uchel o'i diwylliant traddodiadol, ac mae'r plant yn dathlu gwyliau gwahanol, amrywiol drwy'r flwyddyn.

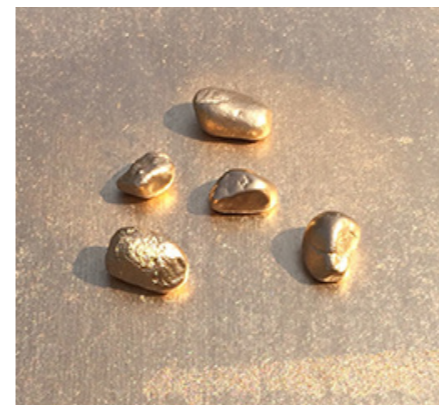
Beth fyddwch eu hangen:

- Pum carreg fechan
- Chwaraewyr: dau neu fwy

Beth i'w wneud (sut i chwarae):

Mae'r gêm draddodiadol a phoblogaidd hon i blant yn debyg i'r gêm "jacks".

1. Mae Chwaraewr 1 yn gwasgaru pum carreg fechan ar y llawr, yna mae'n codi un, ei thafu yn yr awyr ac, yn gyflym iawn, yn ceisio codi carreg arall mewn pryd i ddal yr un oedd newydd ei thafu.
2. Yn awr mae ganddo ddwy yn ei law; yna mae'n tafu'r cerrig i fyny i'r awyr, ac yn codi trydedd. Mae hyn yn parhau nes bod ganddo'r holl gerrig yn ei law.



3. Yn yr ail rownd, mae'r chwaraewr yn codi dwy garreg bob tro mae'n tafu un i fyny. Yn y drydedd rownd, mae'n codi tair, pedair yn y bedwaredd, a'r pumed tro mae'n codi pob un.
4. Yng ngham olaf y gêm, mae'r chwaraewr yn tafu'r holl gerrig i'r awyr ac yn ceisio'n dal ar gefn ei law. Yna mae'n eu tafu i fyny eto a cheisio'u dal yng nghledd ei law.
5. Y nifer y bydd yn ei ddal fydd sgôr y chwaraewr hwnnw. Os yw'n methu â'u dal nhw oll, tro'r person nesaf yw hi.



Awstralia:

Sgipirw Cangarw

A wyddech chi fod Awstralia yn wlad ac yn gyfandir? Mae'n wlad anferth ac amrywiol, yn llawn bywyd gwylt rhyfeddol o ryfedd, megis y cangarw, sy'n rhoi ei enw i'r gêm boblogaidd yma i blant.

Bydd fyddwch eu hangen:

- Chwaraewyr: cymaint â 25 neu gyn lleied â chwech.

Beth i'w wneud (sut i chwarae):

Chwaraeir y gêm hon gan blant o bob oed mewn Clybiau Allysogol yn Awstralia i helpu'r plant i gofio enwau'r plant eraill yn y clwb, yn ogystal â datblygu sgiliau gwrandda.

1. Rhaid i'r plant eistedd mewn cylch, a bydd un ohonynt, a fydd yn 'Sgipirw, yn mynd i ganol y cylch. Dyma'r cangarw, Sgipirw, cyntaf.



2. Mae Sgipirw yn mynd ar eu cwrwd i lawr ar y llawr â'u llygaid ynghau wrth i'r plant eraill yn y cylch lafarganu! "Sgipirw, cangarw, hepian yn yr haul; heliwr ddaw maes o law, rhed, rhed, rhed."
3. Ar y pwynt yma dewisir plentyn, rhaid gwneud hyn yn dawl iawn drwy bwyntio at un o'r plant sy'n eistedd yn y cylch, sydd yna'n cyffwrdd ag ysgwydd Sgipirw ac yn dweud, "Pwy tybed sydd wedi dy ddal di, jyst am hwy!" ac yn aros.
4. Yna mae'n rhaid i Sgipirw geisio enwi perchennog y llais, ac os ydyn nhw'n gwneud hyn yn iawn, maen nhw'n cyfnwid lleoedd.
5. Mae'r gêm yn dechrau eto ac yn para nes bo'r holl blant wedi cael cyfle i fod yn Sgipirw.



Cwrdd â'r Gweithwyr Chwarae!

Enw'r Gweithiwr Chwarae: Laura Williams

Sir: Bro Morgannwg

Ers faint ydych chi wedi bod yn gweithio yn y Sector Gofal Plant Allysgol? 10 mlynedd

Sut mae'ch Lleoliad yn cefnogi Cyfartaledd, Cynhwysiant ac Amrywedd o ran eich plant a/neu eich staff? Polisiau a gweithdrefnau cadarn sy'n cael eu hatgyfnerthu gan arferion, gan gefnogi cyfathrebu da lle y gall staff a phlant deimlo'n rhydd ac yn ddiogel i fynegi ac archwilio i syniadau, herio unrhyw ymddygiad sy'n groes i'n polisiau cyfle cyfartal a chynhwysiant, gan addasu ein gwasanaeth yn ôl yr angen (lle mae hynny'n ymarferol bosibl).

Beth yw'ch gair gorau o gyngor ar gefnogi Cyfartaledd, Cynhwysiant ac Amrywedd mewn lleoliadau gofal plant a chwarae? Eich bod yn un hawdd cyfathrebu â chi, yn un sy'n barod addasu ac sy'n agored i newid.

Beth ydych chi'n ei feddwl yw'r rhwystrau mwyaf o ran Cefnogi Cyfartaledd, Cynhwysiant ac Amrywedd ym maes gofal plant, ac a oes gennych chi unrhyw syniadau ar sut y gellir mynd i'r afael â'r rhain? Mae gan bawb eu barnau a'u credoau eu hunain, na fyddant bob tro'n cael eu croesawu gan rai sy'n gwahaniaethu yn eu cred neu'u barn. Dylid archwilio i wahanol farnau - a chroesawu hynny - yn y lleoliad fel y gall trafodaethau ddigwydd mewn ffordd briodol, lle bydd pawb yn teimlo eu bod yn cael eu parchu a'u gwerthfawrogi, ac y gallant ddysgu o'r profiad. Gellir gwneud hyn ddim ond mewn amgylchedd lle bydd plant a staff fel ei gilydd yn teimlo'n ddigon diogel i fynegi eu hunain.



Enw'r Gweithiwr Chwarae: Amanda Hewer

Sir: Caerffili

Ers faint ydych chi wedi bod yn gweithio yn y Sector Gofal Plant Allysgol? Dros 25 o flynyddoedd

How does your Setting support Equality, Sut mae'ch Lleoliad yn cefnogi Cyfartaledd, Cynhwysiant ac Amrywedd o ran eich plant a/neu eich staff? Mae gennym gyngor plant, ac mae llais y plentyn bob tro'n cael ei glywed ac yn cael gwrandawriad.

Beth yw'ch gair gorau o gyngor ar gefnogi Cyfartaledd, Cynhwysiant ac Amrywedd mewn lleoliadau gofal plant a chwarae? Mae pawb yn cael eu cynnwys, ac mae'r staff a'r plant yn cael eu cefnogi ym mhob gweithgaredd a chynllunio.

Beth ydych chi'n ei feddwl yw'r rhwystrau mwyaf o ran Cefnogi Cyfartaledd, Cynhwysiant ac Amrywedd ym maes gofal plant, ac a oes gennych chi unrhyw syniadau ar sut y gellir mynd i'r afael â'r rhain? Gwneud yn siŵr fod y plant yn gyffwrddus ac wedi ymlacio yn y lleoliad. Mae angen iddyn nhw deimlo y gallan nhw fod yn nhw eu hunain yn y lleoliad chwarae.

Sefydliad Gwaith Chwarae: Gwasanaeth Chwarae Torfaen

Beth mae cynhwysiant yn ei olygu i chi? I ni, mae cynhwysiant yn golygu y gall pawb gymryd rhan ac nad oes neb yn cael eu heithrio. Mae'n golygu parchu hawliau pobl a gwerthfawrogi a chydabod gwahaniaethau, gan wneud popeth bosibl i gael gwared â rhwystrau a allai atal neu dorri ar draws cyfranogaeth.

Pam fod cynhwysiant yn bwysig mewn Lleoliad Gofal Plant? Mae Gwaith Chwarae'n broffesiwn sy'n gosod ffocws annatod ar hawliau plant a phobl ifanc, o gefnogi a hyrwyddo hawl pob plentyn i chwarae, i'w hawl i gael eu clywed, a'u hawl i dderbyn gofal. A phob plentyn â'r hawl i chwarae, rhaid i ni, fel gweithwyr proffesiynol, herio a chael gwared â'r rhwystrau sydd yn ffordd chwarae (rhaid cymdeithasol, diwylliannol, seicolegol, corfforol ac amgylcheddol).

Pa dyps syml a allwch chi eu cynnig i eraill i'w helpu i wneud eu Lleoliadau'n fwy cynhwysol?

- Bod â'r agwedd iawn- edrych ar ffyrdd o weithio gyda'ch gilydd i gael gwared â rhwystrau, neu eu lleihau, yn hytrach na dim ond dweud "na, dyw hynny ddim yn bosibl".
- Dathlu a pharchu amrywedd a gwahaniaeth
- Gweithio ar y cyd â phartneriaid i gynyddu gwybodaeth, a rhannu adnoddau a hyfforddiant
- deall a chefnogi anghenion unigolion"
- Daliwch ti - weithiau mae pethau'n cymryd amser, ond mae camau bychain yn gwneud gwahaniaeth i'r darlun mwy.

Enw'r Gweithiwr Chwarae: Brian Freeman

Sir: Pen-y-bont ar Ogwr

Ers faint ydych chi wedi bod yn gweithio yn y Sector Gofal Plant Allysgol? tua 17.5 o flynyddoedd

Sut mae'ch Lleoliad yn cefnogi Cyfartaledd, Cynhwysiant ac Amrywedd o ran eich plant a/neu eich staff? Rydym yn ceisio i'n lleoliad fod yn hollgynhwysol ar bob adeg; fe groesewir pob plentyn neu aelod o'r staff a chânt eu trin yn gyfartal. Nid ydym erioed wedi gwrthod mynediad i'r Clwb Ôl-ysgol i unrhyw blentyn, ac rydym yn ymdrechu i sicrhau bod y plentyn yn hapus ac yn gysurus yn ein hamgylchedd. Rydym yn addasu gemau a gweithgareddau hyd at orau ein gallu er mwyn i unrhyw blentyn allu cymryd rhan, gan felly roi cyfle iddyn nhw integreiddio'n llawn, a rhoi hwb i'w hunanhyder. Weithiau byddwn yn annog y plant mwyaf abl i gynnwys a helpu'r plant llai abl yn eu gemau a'u gweithgareddau. Mae hon yn ffordd dda y gallwn arsylwi ar sut mae'r bobl iau yn gweithio gydag eraill heb fewnbn a help oedolion, ac yn rhoi cyfle iddyn nhw ddod o hyd i ffyrdd newydd o ryngweithio ag eraill.

Fel y gwyddom ni oll o'n cymwysterau Gwaith Chwarae a'n hyfforddiant, mae pob plentyn a pherson ifanc yn wahanol. Mae dysgu i ddeall

y gwahaniaethau hyn a gadael i blant a phobl ifanc gynnwys y gwahaniaethau hyn yn eu chwarae yn eu helpu gyda'u llesiant a'u hyder eu hunain. Mae plant yn hoffi dysgu pethau newydd. Weithiau addasir y chwarae er mwyn iddo fod yn gydnaws â'r holl blant a phobl ifanc; bydd hyn yn ei dro'n datblygu'r chwarae fel bo pawb sy'n cymryd rhan yn mwynhau, ac nid yn teimlo eu bod wedi'u hanwybyddu, neu fel na allent gymryd rhan.

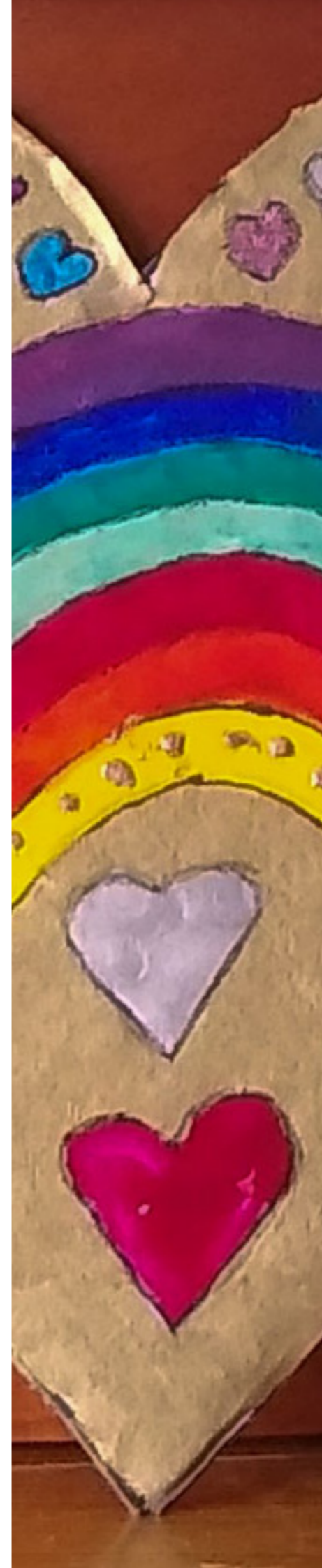
Bydd gosod arddangosiadau a lluniau neu bosteri yn darlunio materion byd a gwahanol ddiwylliannau o gwmpas yr ystafell - rhai y mae'r plant wedi cyfrannu atynt - yn eu helpu i deimlo'n ddiogel, heb ragfarn, tra byddant yn ein gofal.

Beth yw'ch gair gorau o gyngor ar gefnogi Cyfartaledd, Cynhwysiant ac Amrywedd mewn lleoliadau gofal plant a chwarae? Fy ngair gorau i o gyngor ar gefnogi cyfartaledd, cynhwysiant ac amrywedd yn ein lleoliad yw gwneud yn siŵr y croesewir pawb sy'n mynychu; bod gemau a gweithgareddau yn cael eu haddasu i fod yn gydnaws â phawb, waeth beth fo'u hoed, eu hil, gallu, rhywedd a.y.b. Os yw'n bosibl, gadewch i'r plant deimlo mai nhw sy'n rhedeg y clwb drwy adael iddyn nhw wneud penderfyniadau a defnyddio eu syniadau; dim ond os oes risg diogelwch

posibl nad yw'r plant wedi ei gweld, neu os yw pethau'n mynd o chwith, y dylai'r Gweithiwr Chwarae ymyrryd. Uwchlaw popeth dylai'r plant gael HWYL.

Beth ydych chi'n ei feddwl yw'r rhwystrau mwyaf o ran Cefnogi Cyfartaledd, Cynhwysiant ac Amrywedd ym maes gofal plant, ac a oes gennych chi unrhyw syniadau ar sut y gellir mynd i'r afael â'r rhain? Down ar draws llawer o rwystrau wrth gefnogi cyfartaledd, cynhwysiant ac amrywedd; ymhlith y rhain y mae:

1. Yr amgylchedd
 2. Bod yn analluog i ateb anghenion y plentyn neu berson ifanc
 3. Dim digon o wybodaeth am y plentyn wedi ei rhoi gan y rhieni/gofalwyr
 4. Credoau crefyddol
 5. Dim digon o staff os oes angen un i un
- Rwy'n credu y gellid mynd i'r afael â'r rhwystrau hyn drwy ddarparu mwy o hyfforddiant i'r staff, ac, o bosibl, gweithdai i'r plant a'r bobl ifanc sy'n mynychu eich lleoliad, gan felly arwain at bawb yn teimlo'n fwy gwybodus ac yn ymwybodol o anghenion yr unigolyn. Gall hyn ddim ond bod o helpu i ddatblygu ymhellach eich arferion gweithio a'ch gweithdrefnau, gan wneud eich lleoliad yn hollgynhwysol, fel y dylai fod.



Cwrdd â'r Tîm!

Enw: Becci Gameson

Teitl eich Swydd: Gweinyddydd Gorllewin Cymru

Ers faint ydych chi wedi bod yn gweithio i Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs? 1 wythnos (ers Ionawr 2022)

Beth yw'ch hoff atgof o'ch plentyndod? Bod ar wyliau mewn carafan sawl gwaith yn y DU gyda fy mam, fy nhad, fy chwaer a'm ci

Beth ydych chi'n hoffi ei wneud yn eich amser sbâr? Mynd am droeon cerdded hir ar hyd traethau ac yn y wlad gyda'm gŵr a'm plant. Cadw'n heini. Gwneud a gwerthu lluniau celf cerigos a thorchau glan môr.

Beth yw'ch hoff raglen deledu? Does gen i ddim ffefrynnau. Dwi'n dueddol o wyllo cyfresi Netflix ond mae'r storïau'n amrywio. Y gyfres Netflix ddiweddaraf dwi'n ei gwyllo yw Cobra Kai.

Os gallech chi gael arch-bŵer, beth fyddai a pham? Hoffwn i allu darllen meddyliau pobl. Dwi bob tro'n am wybod beth mae pobl yn ei feddwl mewn gwirionedd a beth sy'n digwydd yn eu meddyliau nhw, beth maen nhw'n gorfod ymdopi â nhw yn eu bywydau a.y.b.

Pe byddech yn gorfod aros ar ynys bellennig ag un eitem foethus (heblaw ffôn symudol) beth fyddai a pham? Camera i gofio'r delweddau hyfryd.

Beth fyddai pobl yn synnu o'i wybod amdanoch chi? Dwi'n unigolyn eithaf distaw, ond ychydig flynyddoedd cyn y pandemig, fe wnes i ymuno â Grŵp Theatrigr Amatur, a pherfformio ar lwyfan yn canu, dawnsio ac actio yn y sioeau Oklahoma a White Christmas, ac ro'n i'n dwlu ar y ddwy.

Beth yw'ch hoff ffilm a pham? The Sound of Music. Dyma oedd fy hoff ffilm yn blentyn.

A oes gennych unrhyw ffobias? Beth ydyn nhw? Mae'n gas gen i leoedd cyfyng iawn. Fyddwn i fyth yn mynd ar antur i ogofâu. Dwi ddim yn hoff o nofio gan na alla i gyffwrdd â'r llawr; byddai chwaraeon dŵr eithafol yn fy mrawychu.

Enw: Ugo Kalu

Teitl eich Swydd: Gweinyddydd, De Dwyrain Cymru

Ers faint ydych chi wedi bod yn gweithio i Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs? Dau fis

Beth yw'ch hoff atgof o'ch plentyndod? Cuddio yn yr ystafell molchi i ddarllen nofelau



Beth ydych chi'n hoffi ei wneud yn eich amser sbâr? Darllen, ysgrifennu cerddi a chanu

Beth yw'ch hoff raglen deledu? Grey's Anatomy

Os gallech chi gael arch-bŵer, beth fyddai a pham? Bod yn anweledig fel y gallwn osgoi cwestiynau anghysurus.

Pe byddech yn gorfod aros ar ynys bellennig ag un eitem foethus (heblaw ffôn symudol) beth fyddai a pham? Llyfr drud, am wn i.

Beth fyddai pobl yn synnu o'i wybod amdanoch chi? Dwi ddim wir yn gwyllo'r teledu.

Beth yw'ch hoff ffilm a pham? The Notebook am fy mod i'n caru cariad.

A oes gennych unrhyw ffobias? Beth ydyn nhw? Uchderau



Enw: Nicola Devlin

Teitl eich Swydd: Rheolwr Ariannol

Ers faint ydych chi wedi bod yn gweithio i Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs? 3 wythnos

Beth yw'ch hoff atgof o'ch plentyndod? Popeth!

Beth ydych chi'n hoffi ei wneud yn eich amser sbâr? Cerdded fy nghy anferth ac yfed gwin.

Beth yw'ch hoff raglen deledu? Unrhyw sothach

Os gallech chi gael arch-bŵer, beth fyddai a pham? I fod mewn 2 le ar unwaith

Pe byddech yn gorfod aros ar ynys bellennig ag un eitem foethus (heblaw ffôn symudol) beth fyddai a pham? Fy nghy!

Beth fyddai pobl yn synnu o'i wybod amdanoch chi? Dwi'n anelu at gerdded 50 milltir yr wythnos, ac yn llwyddo fel arfer.

Beth yw'ch hoff ffilm a pham? Armageddon am fod Bruce Willis yn ffit.

A oes gennych unrhyw ffobias? Beth ydyn nhw? Corynnod



KIDS' CLUBS

Gweithgareddau



Paent Pwfflyd

Beth fyddwch eu hangen:

- ¼ cwpanaid o ffôm siaffio
- ¼ cwpanaid o lud gwyn
- Ychydig ddafnau o fwydliw

Beth fydd angen i chi ei wneud:

1. Cymysgwch â'i gilydd symiau cyfartal o ffôm siaffio a lud gwyn, ac ychwanegwch ychydig ddafnau o'ch bwydliw.
2. Mewn llai na 5 munud byddwch yn gwneud eich paent pwfflyd eich hun, un hawdd iawn i'w wneud, sy'n llawer o hwyll!
3. Hyd yn oed os na fyddwch yn mesur yr union symiau pan fyddwch yn ei wneud, mi fyddwch yn dal â thrwch 3-dimensiwn ardderchog!



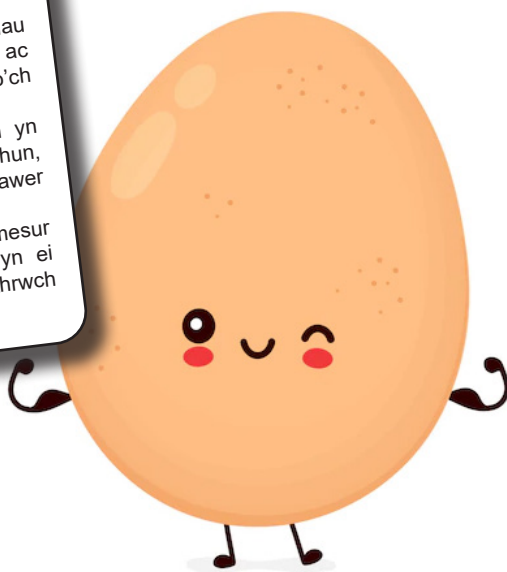
Coron Ddail

Beth fyddwch eu hangen:

- Dail
- Blodau
- Ebill deudwll
- Rhuban

Beth fydd angen i chi ei wneud:

1. Defnyddiwch ebill deudwll i wneud y tyllau yn y dail
2. Gwthiwch y rhuban drwodd
3. Gwisgwch â balchder!



Yr Enwog Wŷ Anhoradwy

Beth fyddwch eu hangen:

- Wyau
- Cling film

Beth fydd angen i chi ei wneud:

1. Lapiwch yr wŷ mewn cling film, gosodwch ef yng nghledr eich llaw a chau eich llaw amdano fel bo'ch bysedd wedi'u lapio'n ll-wyr o gwmpas yr wŷ.
2. Gwasgwch mor galed ag y gallwch.
3. Dylai'r wŷ aros yn un-darn. Os ydych yn teimlo'n arbennig o ddewr gallech roi cynnig ar hyn heb y cling film.

PAM NA ALLWCH CHI DORRI'R Wŷ?

Os ydych chi erioed wedi gollwng wŷ, fe fyddwch yn gwybod bod y plisgyn yn fregus, ond mae siâp wŷ yn ei wneud yn gryf. Os rhoddwch bwysau cyfartal ar y plisgyn cyfan, ni wnaiff dorri.



Pennau Berwr Plisg'

Beth fyddwch eu hangen:

- 2 lond llwyd de o hadau berwr,
- 2 bêl wllân cotwm,
- Peniau felt neu baentiau acrylig

Beth fydd angen i chi ei wneud:

1. Tynnwch y pennau o'r wyau yn ofalus, gan adael dwy ran o dair o'r plisgyn fel y mae.
2. Gwacêwch y plisg (cadwch yr wyau tan amser arall), yna golchwch nhw allan yn ofalus. Addurnwch y plisg â pheniau neu baent, yna gadewch nhw i sychu.
3. Trochwch y peli gwllân cotwm mewn ychydig o ddŵr, gan wasgu i ffwrdd unrhyw ormodedd.
4. Gosodwch 1 bêl y tu mewn i bob plisgyn unigol, yna gwasgarwch 1 llond llwy de o hadau berwr i mewn i bob un.
5. Gosodwch y plisg llawn mewn cwpanau wŷ a'u gadael mewn man sych, wedi'i oleuo'n dda, am wythnos - byddai sil ffenest yn berffaith. Bydd eich berwr yn dechrau tyfu ymhen ychydig ddiwrnodau, perffaith ar gyfer gwneud brechdanau wŷ a berwr!

Bwydwr Adar

Beth fyddwch eu hangen:

- Conau Pŵn (wedi'u sychu'n llwyr, fel na fyddant yn agor)
- Had adar
- Rhesins
- Pysgnau
- Lard
- Powlen gymysgu
- Sisyrnau
- Llinyn

Beth fydd angen i chi ei wneud:

1. Cymysgwch â'i gilydd yr had adar, rhesins, pysgnau a lard. Efallai y byddai'n well ichi aros i'r lard gyrraedd tymheredd yr ystafell cyn gwneud hyn.
2. Trowch y llinyn yn ddolenni o gwmpas y conau
3. Paciwch y cymysgedd bwyd adar sticlyd o gwmpas y conau â'ch dwylo, gan greu siâp pêl. Rhowch eich conau yn yr oergell i setio am tua awr. Wedi hynny, mi f y d d a n n h w ' n barod i'w hongian, ac maen nhw'n siwr o ddenu heidiau o adar atynt.

