YMDOPI
(Gweithgaredd asesu)

20 munud (neu fwy o bosibl)

Creu amgylchedd dysgu diogel a chadarnhaol trwy gytuno ar reolau sylfaenol i'r wers.

Yn y wers hon byddwn yn dysgu:

- rhoi crynodeb o ddysgu am strategaethau ymdopi
- defnyddio hiwmor i helpu eraill
- gallu gwerthuso'i ddysgu a'i gynnydd ei hun.

Gweithgaredd

Sioe deledu – pobl yn eu harddegau yn ein hoes ni – sut maent yn ymdopi?

Mewn grwpiau gofynnwch i'r myfyrwyr chwarae rolau cyflwynydd teledu, pobl yn eu harddegau ac arbenigwyr a gaiff eu cyfweld am fywyd heddiw ac am sut y dylai pobl yn eu harddegau ymdopi. Gall y rhain fod yn llawn hiwmor ac yn gadarnhaol.

Gall pob rhaglen deledu bara pum munud a gall gynnwys cwestiynau wedi'u paratoi ymlaen llaw a chwestiynau o'r gynulleidfa.

Myfyrio

Beth ydw i wedi dysgu am ymdopi?

Pa gyngor fyddwn i'n ei roi i eraill?

Gwnewch yn siŵr bod y bobl ifanc yn gwybod pa gefnogaeth sydd ar gael a sut i gael gafael ar y gefnogaeth hon.

DYEG
Datblygu Ymwybodaeth Emosiynol a Gwrando
SAMARITANS
SAMARIAID