

LAN A LAWR MEWN DIWRNOD



1 awr

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

Gall fod o gymorth i'r athro wneud y gweithgaredd hwn drosto'i hun cyn ei gyflawni gyda'r dosbarth. Byddai hynny'n helpu i weld yr amrywiaeth o faterion a all effeithio ar iechyd emosiynol a chynnig rhai enghreifftiau i'r dosbarth eu hystyried.

Yn y wers hon byddwn yn dysgu:

- ➔ bod iechyd emosiynol yn gallu amrywio dros amser, ac yn amrywio
- ➔ bod pawb yn wahanol a bod teimladau'n normal ac yn iawn
- ➔ i gydnabod bod gan bawb iechyd emosiynol
- ➔ gwybod rhai pethau a all wella'ch iechyd emosiynol.

Adnoddau

- 🕒 clip fideo "Bore Sam"
- 🕒 demo graff amser (sleid)
- 🕒 graffiau amser gwag (taflen)
- 🕒 bwrdd gwyn
- 🕒 pethau i greu si-so neu sleid "si-so"
- 🕒 sleid gweithgareddau gwahanol
- 🕒 clip sain "Blwch Cymorth Cyntaf"
- 🕒 taflen blwch cymorth cyntaf

O.N. Sefydlwch reolau sylfaenol y wers fel y'u hargymhellir yn y cyflwyniad i DYEG.

Gweithgaredd

1. Gwyliwch y clip fideo 'Bore Sam'. Nodwch rai o'r digwyddiadau a effeithiodd ar sut roedd Sam yn teimlo. Edrychwch ar y llinell amser ar y bwrdd a thynnwch linell o fore Sam, gan ddangos sut yr oedd yn teimlo trwy'r bore. Anogwch y dosbarth i rannu geiriau am deimladau a'u hysgrifennu i lawr. (Efallai y bydd rhaid i chi dybio rhai pethau gan na fyddwn yn deall popeth am gefndir y cymeriad.)
2. Gofynnwch i'r dosbarth feddwl am ddoe neu ddiwrnod yn ddiweddar a'i gofnodi yn ôl beth ddigwyddodd a sut roeddent yn teimlo, cyn belled â'u bod yn teimlo'n gyfforddus i wneud.
3. Gofynnwch i'r myfyrwyr rannu eu graffiau gyda rhywun cyfagos, os ydynt yn teimlo'n gyfforddus i wneud. Ar beth maent yn sylwi? Trafodwch fel dosbarth - oedd rhai'r un peth? Pam ddim? Pwysleiswch iddynt er y gallwn gael diwrnodau union yr un peth, byddwn yn eu profi'n wahanol oherwydd bod pawb yn unigryw. Mae popeth a ddigwyddodd inni ddoe, y llynedd, neu flynyddoedd yn ôl yn gallu effeithio ar y ffordd rydym yn teimlo am bethau sy'n digwydd o ddydd i ddydd, ac mae hynny'n iawn.



DYEG

Datblygu Ymwybodaeth Emosiynol a Gwranddo



SAMARITANS
SAMARIAID



4. Beth sy'n effeithio ar ein hiechyd emosiynol? Edrychwch ar y sleid si-so a thrafod y gwahanol bethau a all ein taflu ni oddi ar ein hechel. Beth allem ei roi ar yr ochr sy'n ein helpu i ymdopi'n dda, ein ffactorau amddiffynnol? A beth allem ei roi ar yr ochr 'cael trafferth i ymdopi', neu ffactorau risg? Gofynnwch i'r myfyrwyr am enghreifftiau i'w rhoi ar y naill ochr a'r llall. Dangoswch sut y gellir cadw'r cydbwysedd trwy gael ffyrdd o ymdopi â'r ffactorau risg. Os yw'r si-so'n aros i lawr ar yr ochr hon, gall fod yn arwydd bod angen cymorth ar rywun i'w helpu i ddod â phethau'n ôl i gydbwysedd.
Nodyn: mae pawb yn wahanol ac mae'r ffordd y byddwn yn adweithio i'r pethau o'n cwmpas yn dibynnu ar lawer o ffactorau. Gallwn fod yn iach yn gorfforol – nid yw hynny'n golygu ein bod yn iach yn emosiynol. Gall pethau ddigwydd inni sy'n ein taflu oddi ar ein hechel ac mae pawb yn dod o hyd i ffyrdd gwahanol o ymdopi â hynny.
5. Atgoffwch y dosbarth bod iechyd emosiynol yn ymwneud â sut rydym yn meddwl ac yn teimlo. Mae'n ymwneud â'n hymdeimlad o les, ein gallu i ymdopi â digwyddiadau bywyd a'r gallu i gydnabod ein hemosiynau ein hunain yn ogystal ag emosiynau pobl eraill. Mae iechyd emosiynol yn golygu y gallwn ddod o hyd i ffyrdd o gadw'r ddysgl yn wastad a chadw'r cydbwysedd yn ein bywydau. Pan fydd rhywun yn teimlo'n isel am yn rhy hir neu'n methu profi teimladau cadarnhaol, dyna pryd fydd angen cymorth a chefnogaeth arno er mwyn teimlo'n well. Does neb yn gallu teimlo'n dda drwy'r amser chwaith. Mae'n bwysig gwybod ei bod hi'n hollol normal i'n teimladau ni fynd lan a lawr.
Mae hefyd yn bwysig gwybod nad yw hi'n normal i aros mewn un man - er enghraifft, i lawr drwy'r amser - a gall ceisio cymorth olygu eich bod yn teimlo'n fwy cadarnhaol eto.
6. Gwrandewch ar y clip sain "Blwch Cymorth Cyntaf." Gofynnwch i'r myfyrwyr gofio'r hyn roddodd Naomi yn ei blwch fel cymorth cyntaf mewn argyfwng. (Nodyn: Gallech hefyd roi enghraifft o'r hyn y byddech yn ei roi yn eich blwch chi) Gofynnwch i'r myfyrwyr ystyried beth allan nhw ei roi yn eu blychau nhw. Dosbarthwch daflenni blychau cymorth cyntaf a gofyn i'r myfyrwyr lenwi eu blychau. Anogwch nhw i fynd â'r daflen adref a chreu blwch.

Myfyrion

Beth mae hyn yn ei olygu i mi? Beth ddysgais amdanaf i fy hun?

Mae'n iawn i beidio â theimlo'n grêt drwy'r amser.

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

DYEG

Datblygu Ymwybodaeth Emosiynol a Gwrandeo



SAMARITANS
SAMARIAID