



# Mae gan bawb iechyd meddwl

## Cynllun Gwasanaeth

Grŵp oedran: Cyfnod Allweddol 3

Amser: 20 munud

**Noder:** Mae sawl pwynt yn ystod y gwasanaeth pan y byddai'n ddefnyddiol i glywed syniadau'r gynulleidfa. Rydym wedi ychwanegu sleid yn dilyn rhai o'r pwyntiau hyn yn amlinellu atebion priodol petai hyn o gymorth yn eich lleoliad.

### Adnoddau:

- Taflunydd, sgrin a sain
- Yr animeiddiad *Mae gan bawb iechyd meddwl* (wedi'i agor ac yn barod i'w chwarae)
- Cyflwyniad PowerPoint y gwasanaeth (wedi'i agor ac yn barod)
- Os ydych am ddefnyddio'r sleidiau cyfeirio ar ddiwedd y cyflwyniad, bydd angen i chi lenwi'r rhain cyn y wers (sleidiau 21-22).

Rhif sleid	Pwyntiau cyflwyno/trafod yr athro
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heddiw rydym yn mynd i siarad am iechyd meddwl. Beth ydyn ni'n ei olygu wrth 'iechyd meddwl?'</li> <li>• <i>Casglwch syniadau gan y gynulleidfa.</i></li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhannwch ddiffiniad - Mae iechyd meddwl yn ymwneud â'n teimladau, ein meddyliau, ein hemosiynau a'n hwyliau. Mae edrych ar ôl ein hiechyd meddwl yr un mor bwysig ag edrych ar ôl ein hiechyd corfforol.</li> </ul>
3-7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rydym yn mynd i edrych ar ambell ddatganiad gwir neu gau.</li> <li>• <i>Gofynnwch iddynt godi llaw er mwyn pleidleisio gwir neu gau ar gyfer pob un. Bydd yr ateb yn ymddangos wrth i chi glicio.</i></li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gadewch i ni wyllo'r animeiddiad byr yma am ddau ddisgybl – Siân ac Andras. Maent yn profi gwahanol anawsterau gyda'u hiechyd meddwl. Edrychwch i weld a allwch chi sylwi ar y gwahaniaethau yn eu profiadau a sut maent yn delio â nhw.</li> </ul>

9-12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gadewch i ni ddechrau gyda Siân. Beth oedd yn digwydd iddi hi?</li> <li>• <i>Casglwch syniadau gan y gynulleidfa. Ceir rhai syniadau bras ar sleid 10 os oes eu hangen.</i></li> <li>• A beth oedd yn digwydd i Andras?</li> <li>• <i>Casglwch syniadau gan y gynulleidfa. Ceir rhai syniadau bras ar sleid 12 os oes eu hangen.</i></li> <li>• <i>Nodwch brif themâu yr animeiddiad gan gynnwys:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Beth yw'r gwahaniaeth rhwng teimladau bob dydd a theimladau llethol?</li> <li>○ Beth yw rhai o'r strategaethau hunan-ofal y gallwn ni eu defnyddio er mwyn ymdopi â theimladau bob dydd? Beth mae Siân yn ei wneud? A yw'n gweithio?</li> <li>○ Ym mha ffordd y mae'r teimladau y mae Andras yn eu profi yn wahanol? Beth mae Andras yn ei wneud i reoli'r teimladau hyn?</li> <li>○ Pa gyngor mae Andras yn ei dderbyn gan Siân a'i Bennaeth Blwyddyn?</li> <li>○ Pa bethau eraill y gallai Andras eu gwneud?</li> <li>○ Beth allwch chi ei wneud os ydych chi'n poeni am ffrind?</li> </ul> </li> </ul>
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roedd Siân ac Andras yn profi gwahanol fathau o deimladau yn yr animeiddiad. Beth oedd y gwahaniaethau rhyngddynt?</li> </ul>
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ewch yn ôl dros y diffiniadau o deimladau bob dydd a theimladau llethol.</i></li> </ul>
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cliciwch drwy'r sleid sy'n dangos ble mae Siân ac Andras yn ffitio ar ddiagram Venn o deimladau bob dydd a theimladau llethol.</i></li> </ul>
16	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae nifer o ffyrdd y gallwn ofalu am ein hiechyd meddwl.</li> </ul>
17-18	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sut wnaeth Siân ac Andras ofalu am eu hiechyd meddwl?</li> <li>• <i>Casglwch syniadau gan y gynulleidfa. Ceir rhai syniadau bras ar sleid 18 os oes eu hangen.</i></li> </ul>
19	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dyma rai o'r pethau all ein helpu i reoli ein hiechyd meddwl ein hunain.</li> <li>• Beth yw rhai o'r pethau sy'n eich helpu chi?</li> <li>• <i>Casglwch syniadau gan y gynulleidfa.</i></li> </ul>
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weithiau, gall cael cefnogaeth gyda'n hiechyd meddwl helpu.</li> </ul>
21	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yn ein hysgol ni, gallwch siarad â...[Llenwch y rhan yma ag opsiynau cefnogaeth eich hysgol].</li> </ul>
22	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tu allan i'r ysgol, mae'r opsiynau hyn ar gael [<i>ychwanegwch opsiynau cefnogaeth sydd ar gael yn eich ardal leol i waelod y rhestr</i>].</li> </ul>
23	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cofiwch... mae gan bawb iechyd meddwl.</li> </ul>