



Adnodd yn seiliedig ar destun Deall eich Hawliau

Eco-Schools



Noddir gan
Lywodraeth
Cynulliad Cymru
Sponsored by
Welsh Assembly
Government



cadwch keep
gymru'n wales
daclus tidi

Gwybodaeth gefndir

Mae na gryn ofid am iechyd a llês cyffredinol ein plant ar hyn o bryd a phan byddwn yn clywed datganiad megis bydd hyd bywyd rhai plant yn llai na'u rhieni, mae hyn yn achosi tipyn o gonsyrn. Beth allwn wneud i atal hyn?

Iechyd ein plant: Mae sawl ffordd y gallwn annog bwyta'n iach yn yr ysgol a dylanwadu ar ac annog plant a rhieni, gobeithio, i wneud dewisiadau sydd yn newid bywydau yn ymwneud â bwyd gartref. Mae astudiaethau wedi dangos bod plant yn llawer mwy tebygol o fwyta ffrwythau a llysiau y maent wedi eu tyfu eu hunain. Wrth greu cyfleoedd i blant dyfu bwyd yn yr ysgol, eu cynorthwyo i ofalu am y planhigion ac yna cynaeafu'r bwyd yn llwyddiannus, gall eich disgyblion wedyn eu bwyta neu eu gwerthu i rieni ac athrawon. Mae sefydlu siop yn yr ysgol gyda byrbrydau iach yn annog arferion bwyta'n iach. Gall y plant hŷn archebu a chynnal stoc ar gyfer y siop er mwyn datblygu diddordeb a gwybodaeth am y weithred o siopa bwyd.

Ymarfer corff: Mae plant yn byw bywydau cynyddol eisteddog felly mae trefnu rhyw fath o ymarfer corff yn ystod y dydd yn gynyddol bwysig. Mae llawer o ysgolion wedi dechrau gwneud y filltir ddyddiol fel rhan o'u diwrnod yn ogystal â gwneud gweithgareddau yn ystod yr awr ginio gyda Llysgenhadon Chwaraeon.

Lles: Rhwng wybod i blant, os ydynt yn teimlo'r angen i siarad â rhywun yn yr ysgol, y byddai hynny bob amser yn bosibl. Mae defnyddio mainc cyfaill ar iard yr ysgol yn annog plant i siarad am eu teimladau a'r hyn sy'n eu gwneud yn drist. Mae rhai ysgolion wedi sefydlu system lle maent yn cofrestru eu henw mewn colofn sydd yn gysylltiedig â'r ffordd y maent yn teimlo ac mae hyn yn cael ei drafod wrth gofrestru yn y bore. Mae hyn yn rhoi cyfle i athrawon sylwi ar unrhyw beth allai fod yn eu poeni yn amgylchedd y cartref.

Bydd gwersi sydd yn gysylltiedig â hawliau'r plant a'r bobl ifanc yn helpu plant i drafod eu teimladau a'u helpu i ddeall eu hangen i deimlo'n ddiogel, bod yn hapus ac yn iach.

Osgoi bwydydd sydd yn amharu ar hwyliau plant

- Gall deiet sydd yn llawn bwyd wedi ei brosesu, fel bwyd wedi ei ffrio, pwdinau melys, byrbrydau'n llawn siwgr, blawd a grawnfwydydd wedi eu prosesu, gynyddu'r [risg o orbryder](#) ac iselder mewn plant.
- Mae gan blant sydd yn yfed pedair cwpanaid neu fwy o ddiodydd ffrwythau pefriog neu wedi eu melysu y dydd, yn cynnwys fersiynau deiet, [risg uwch o iselder](#).
- Gall caffeine o ddiodydd pefriog, egni, neu goffi ennyn gorbryder mewn plant a gwaethygu teimladau o iselder.
- Mae llawer o fwydydd yn cynnwys siwgr cudd sydd yn mynd â phlant ymhell uwchlaw lefel y siwgr a argymhellir mewn diwrnod.



Safbwynt Byd-eang

Ymateb Llywodraeth Cymru i ordewdra plentyndod yw i ddatblygu rhaglenni sydd yn canolbwyntio ar hybu gweithgaredd corfforol rheolaidd ac ar ddeiet iach. Mae'n seiliedig ar yr honiad, ymysg pethau eraill, bod "argaeledd bwyd rhad, wedi ei brosesu, sydd yn llawn caloriau, siwgr a braster, ynghyd â ffyrdd o fyw mwy eisteddog, wedi arwain at gyfraddau gordewdra cynyddol yn ystod y degawdau diwethaf' (Iechyd Cyhoeddus Cymru)." Ar gyfer plant, mae'r ffocws wedi bod ar fesurau ataliol yn cynnwys maeth a gweithgaredd corfforol. Y nod yw darparu gwybodaeth a gweithgareddau ar gyfer plant a phobl ifanc i gynyddu eu lefelau gweithgaredd corfforol a gwella maeth. Mae eu cynllun yn canolbwyntio ar saith maes gweithredu yn cynnwys gwella bwyd a diod mewn ysgolion, darparu ymarfer corff o ansawdd uchel, sgiliau coginio ymarferol a gwelliannau yn ystod ac ansawdd y gweithgareddau ymarfer corff sydd ar gael i blant.

Mae Sefydliad Iechyd y Byd wedi cyhoeddi data sydd yn datgan bod 38 Miliwn o blant o dan 5 oed dros eu pwysau

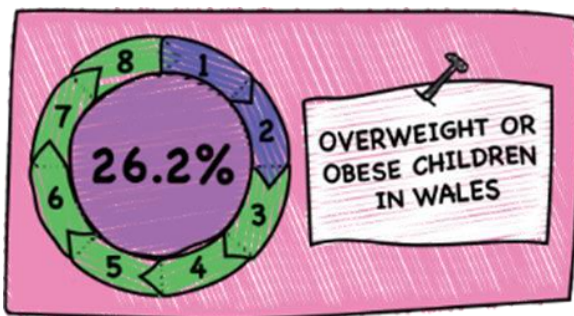
ar draws y byd (2019). Mae cyfraddau gordewdra ar eu huchaf yng ngwledydd ynysoedd bach y Môr Tawel, gyda rhai gwledydd y Dwyrain Canol, fel Kuwait a Qatar, yn ail agos.

Er mwyn hybu ymwybyddiaeth o hawliau plant, nododd y Cenhedloedd Unedig 1979 yn 'Flwyddyn Ryngwladol y Plentyn', sef UNCRIC, ac mae hwn yn cael ei nodi'n eang fel cyflawniad nodedig dros hawliau dynol. Mae'r ddogfen hon yn gwneud i bobl ddeall bod angen i blant fod yn ddiogel, yn iach ac yn hapus ac mae'n rhestru'r holl hawliau sydd gan blant. Mae'n gytundeb rhyngwladol cyfreithiol yn nodi hawl sifil, gwleidyddol, economaidd, cymdeithasol a diwylliannol pob plentyn, waeth beth yw eu hil, crefydd neu eu gallu.

<https://www.unicef.org.uk/>

<https://phw.nhs.wales/services-and-teams/child-measurement-programme/cmp-2017-18/average-classroom-infographic/>

<http://everychildwales.co.uk/professionals/>



Safbwynt Newid Hinsawdd

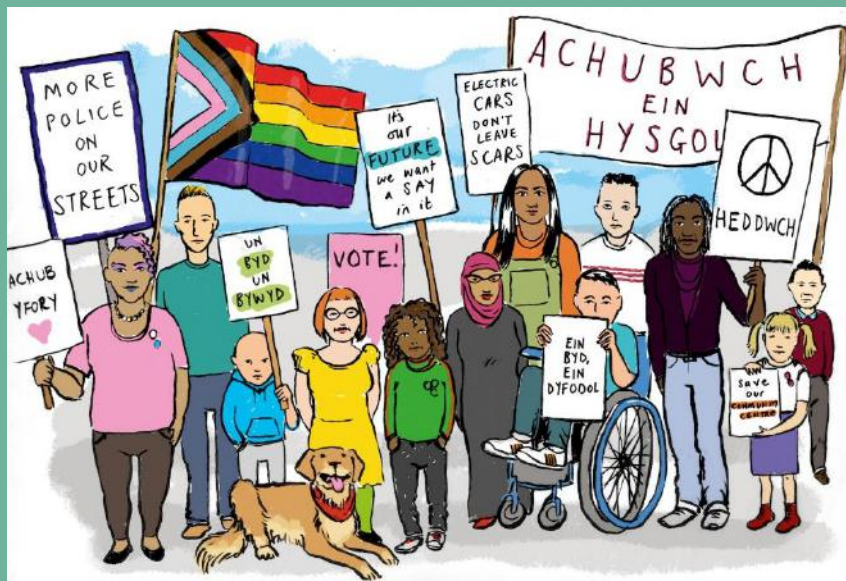
Rydym yn ymwybodol bod gweithgareddau dynol yn newid hinsawdd y ddaear a bydd newid hinsawdd yn cael cryn effaith ar iechyd ar draws y byd. Mae hi'n anodd rhagfynegi ond mae fel yr ydym yn gweithredu heddiw yn bendant yn helpu i linio ein hamgylchedd yn y degawdau sydd i ddod. Ni allwn osgoi peth newid hinsawdd, ac mae'n rhaid i ni gyfarwyddo gyda'r effeithiau iechyd cysylltiedig, er bydd yr hyn yr ydym yn gwneud nawr yn lleihau materion iechyd yn sylweddol.

Mae newyn, sychder, tywydd eithafol, a gwrthdaro mewn ardaloedd – o bosib o ganlyniad i newid hinsawdd yn rhai o'r ffactorau sy'n cynyddu yr achosion a difrifoldeb rhai afiechydon sy'n cael effaith ar iechyd eraill o'u cwmpas. Mae hyn yn ei gwneud hi'n anghenrheidiol i drafod gwneud penderfyniadau sydd yng nghlwm gyda newid hinsawdd ar lefel lleol, rhanbarthol, cenedlaethol ac yn fyd eang.

Gweithgaredd

Cyfnod Allweddol 2

Deall eich Hawliau



Nodau Byd-eang:

- 1 – Dim Tlodi
- 2 – Dim Newyn
- 3 – Iechyd a Lles da
- 4 – Addysg o Ansawdd
- 5 – Cydraddoldeb rhwng y Rhywiau
- 6 – Dŵr Glân a Glanweithdra

Nod – Deall bod gan bob plentyn a person ifanc ‘Hawliau’.

Amcanion:

- Dysgu am waith Comisiynydd Plant Cymru – Sally Holland
- Deall bod gwahaniaeth rhwng y pethau sydd eu hangen arnom i fod yn hapus, yn iach ac yn ddiogel mewn bywyd a’r hyn yr hoffem eu cael.
- Ymglyfarwyddo â’r Poster Gwybod eich Hawliau! y dylid ei arddangos yn yr ysgol.

Adnoddau:

- Poster Gwybod eich Hawliau!
- Stori Kermit – Byd Gwell i Bob Plentyn – taflen Pellteroedd Byd y Cenhedloedd Unedig
- Taflenni Adnoddau A – 20 o gardiau llun (taflen waith 1)
- Pethau sydd eu hangen arnaf i’m gwneud yn hapus, yn iach ac yn ddiogel (taflen waith 2)
- Pethau yr hoffwn eu cael (taflen waith 3)
- Taflen waith 1, 2 a 3 – un rhwng dau
- Papur A4 ar gyfer gweithgaredd poster + taflen banc geiriau
- Nodiadau gludiog

Gwybodaeth Gefndir am y Gweithgaredd:

Syniad pw y oedd hyn? Mewn gwirionedd, ysgrifenydd datganiad cyntaf y byd ar hawliau’r plentyn gan sylfeinydd Achub y Plant, Eglantyne Jebb, ym 1923. Rydym wedi bod yno o’r cychwyn, yn brwydro dros hawliau plant.

Yn 2004, mabwysiadodd Llywodraeth Cymru UNCRC yn ffurfiol fel sylfaen gwneud polisiau yn ymwneud â phlant a phobl ifanc a chreu gwybodaeth sy’n gyfeillgar i blant i’w rhannu a’i hybu

Mae hawliau plant yn cynnwys yr hawl i iechyd, addysg, bywyd teuluol, chwarae a hamdden, safon byw digonol ac i gael eu diogelu rhag camdriniaeth a niwed. Mae hawliau plant yn cynnwys anghenion datblygiadol ac anghenion sy’n briodol i oed, sy’n datblygu dros amser wrth i’r plentyn dyfu.

Mae Sally Holland wedi bod yn Gomisiynydd Plant Cymru ers mis Ebrill 2015 a’i gwaith yw dweud wrth bobl pam mae [hawliau plant](#) mor bwysig, ac i edrych ar y ffordd y mae penderfyniadau sy’n cael eu gwneud gan gyrrff cyhoeddus yng Nghymru, yn cynnwys Llywodraeth Cymru, yn effeithio ar hawliau plant. Mae dau Uwch Lysgennad wedi cael eu dewis o bob Ysgol Gynradd yng Nghymru i hybu hawliau plant a rôl y Comisiynydd Plant.



Mae lles plant yn flaenllaw yn natblygiad addysg yng Nghymru.

Mae'r angen i roi pwysau cyfartal i les o ran blaenoriaeth mewn ysgolion yn allweddol i gyrhaeddiad academaidd. Nid yw plant yn gallu dysgu i'w llawn botensial os oes ganddynt broblem yn ymwneud â lles neu iechyd meddwl.

'Gyda thri o blant mewn dosbarth o faint cyffredin yn gorfod ymdopi â phroblem iechyd meddwl, mae angen mwy o wydnwch a gwaith ymyrraeth gynnar fel mater o frys.

Mae diwygio'r cwricwlwm yng Nghymru yn cynnig cyfle unwaith-mewn-cenhedlaeth i ymgorffori lles ym mywydau ein plant. At hynny, mae ysgolion mewn sefyllfa ddelfrydol i wneud cyfraniad arwyddocaol at ddatblygu poblogaeth o bobl ifanc sy'n emosiynol wydn, gan leihau stigma a hybu iechyd meddwl da.' (Cadernid Meddwl – Llywodraeth Cynulliad Cymru)



Pwy yw Sally Holland a beth yw ei rôl?

Gweithgaredd:

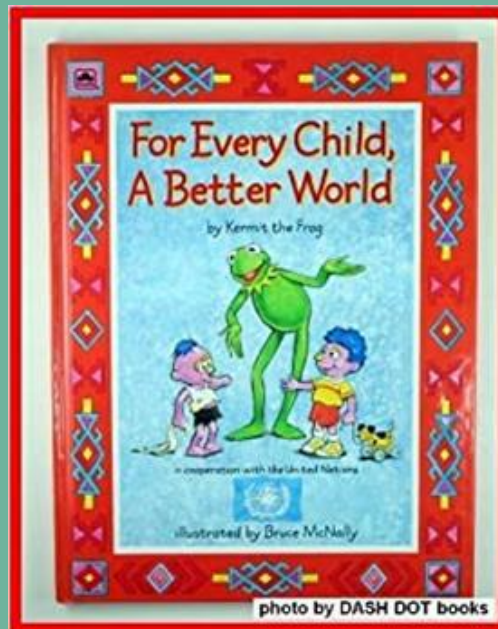
1. Dangoswch lun o Sally Holland i weld a oes unrhyw ddisgybl yn ei hadnabod ac yna gwylwch gyflwyniad Power point yn esbonio ei rôl wedi ei ddilyn gan fideo ar hawliau plant yng Nghymru.

<https://www.childcomwales.org.uk/resources/primary-teachers/>

https://youtu.be/WSpfLMV3_sA

2. Mewn parau, didolwch yr 20 delwedd (taflen waith 1) ar y daflen A3 (taflen waith 2) gyda'r ddau bennawd gwahanol;
 - Pethau sydd eu hangen arnom i fod yn hapus, yn iach ac yn ddiogel
 - Pethau yr hoffem eu cael.
3. Gwrandewch ar stori Kermit 'byd gwell ar gyfer pob plentyn'
4. A oes unrhyw un yn dymuno newid unrhyw un o'r cardiau ar eu bwrdd ar ôl gwranddo ar y stori?
5. Dewiswch yr Hawl y maent yn credu sydd bwysicaf iddyn nhw.
6. Dyluniwch boster ar gyfer yr Hawl sydd wedi cael ei ddewis (taflen waith 3 i helpu gyda'r geiriad ar gyfer disgyblion llai abl)
7. Ysgrifennwch ar nodyn gludiog yr hyn y maent wedi ei ddysgu yn y wers
8. Gofynnwch i'r disgyblion a ydynt yn deall Hawliau'r Plentyn ar ôl y wers. Cau llygaid a dangos bodiau (tri opsiwn – deall yn llawn, deall ychydig, ddim yn siŵr)

Syniadau Ymestyn: Ar amlinelliad o berson (taflen waith 4) ysgrifennwch gymaint o eiriau â phosibl sydd yn gysylltiedig â 'Hawliau Plant'



ForEveryChild-CY.pdf

CARDIAU HAWLIAU – ANGEN – DYMUNO



Beic



Gofal iechyd



Ffôn symundol



Aer glân



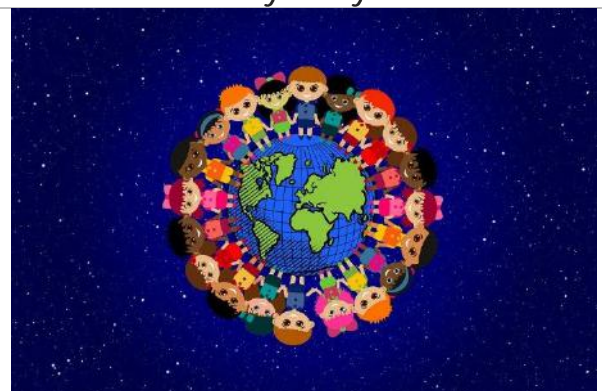
Parc chwarae i ymlacio



Bwyd stryd



Teledu



Cyfleoedd i ymarfer eich diwylliant.
Iaith a chrefydd



Cyfleoedd i rannu barn



Triniaeth deg -
heb gael eich trin yn wahanol



Dŵr glân



Arian i wario fel yr hoffech



Ystafell wely eich hun



Cluniadur personol



Rhywle i gysgodi



Dillad yn y ffasiwn diweddaraf



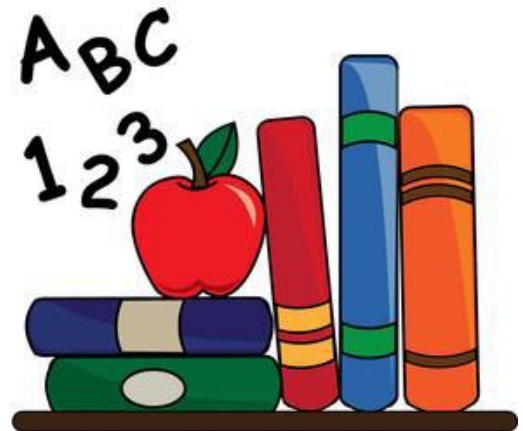
Gwyliau



Bwyd Maethlon



Diogelwch rhag camdriniaeth a diofalwch

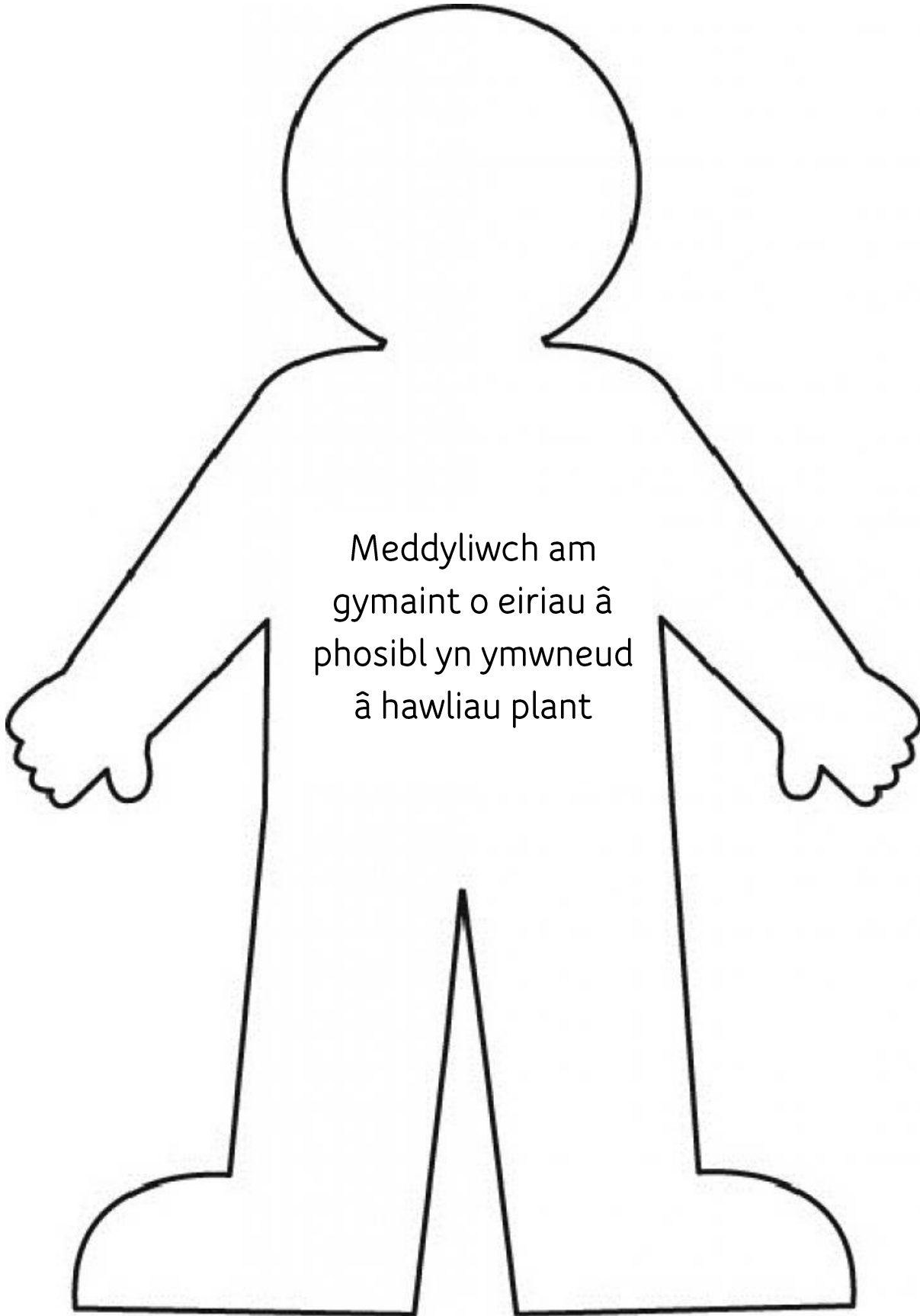


Addysg

GEIRFA AR GYFER POSTER HAWLIAU PLANT

Plentyn	Dŵr Glân
Hawl	Cartref
Gweld Doctor	Digon
Triniaeth Deg	Aer Glân
Rhannu Barn	Diogelwch
Mynd I'r Ysgol	Bwyd Da
Rhywle i Gysgodi	Iaith, Diwilliant a Chrefydd

Gweithgaredd Ymestyn



Cysylltiadau â'r Cwricwlwm

Dibenion:

- unigolion hyderus, iach, yn barod i fyw bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas

Meysydd Dysgu a Phrofiad:

- iechyd a lles
- ieithoedd, llythrennedd a chyfathrebu

Datganiadau am yr hyn sy'n bwysig:

- gwybod sut i ddod o hyd i'r wybodaeth a'r cymorth i gadw'n ddiogel ac yn iach.

Dibenion:

- cyfranwyr mentrus, creadigol

Meysydd Dysgu a Phrofiad:

- Y celfyddydau mynegiannol

Datganiadau am yr hyn sy'n bwysig:

- mynegi syniadau ac emosiynau trwy gyfryngau gwahanol

Meysydd Dysgu a Phrofiad

- Iechyd a Lles

Dibenion:

- Dinasyddion gwybodus yn foesegol

Meysydd Dysgu a Phrofiad:

- Dyniaethau

Datganiadau am yr hyn sy'n bwysig:

- deall ac ymarfer eu cyfrifoldebau a'u hawliau dynol a Democratig.

Adnoddau Allweddol gan sefydliadau eraill:

- www.childcomwales.org.uk
- www.twinkl.com
- <https://phw.nhs.wales>



cadwch keep
gymru'n wales
daclus tidy

33-35 Heol yr Eglwys Gadeiriol, Caerdydd, CF11 9HB | 33-35 Cathedral Rd, Cardiff, CF11 9HB
029 2025 6767 keepwalestidy.cymru info@keepwalestidy.cymru



Cadwch Gymru'n Daclus yn gwmni wedi ei gyfyngu trwy warant. Rhif Cwmni: 4011164 Rhif Elusen: 1082058 Rhif TAW: 850 3958 13
Keep Wales Tidy is a Company Limited by Guarantee. Company Registration Number: 4011164 Charity Registration Number: 1082058 VAT Registration Number: 850 3958 13