GWASANAETH BL.6 SD - 20.1.2025

Morgan: Helo a chroeso!

~Sleid~

Ffion: Er bod heddiw'n cael ei alw'n Dydd Llun Glas (Blue Monday), rydym ni yma i ddod â goleuni a llawenydd i'r diwrnod. Yn ôl seicolegydd o'r enw Cliff Arnall, y trydydd dydd Llun ym mis Ionawr yw diwrnod mwyaf digalon y flwyddyn. Felly, mae heddiw, Dydd Llun Ionawr yr 20fed, yn cael ei adnabod yn swyddogol fel Dydd Llun Glas/Blue Monday.

~Sleid~

Elvie: Mae gennym lawer o weithgareddau hwyliog a syniadau i godi ein hysbryd, ac heddiw rydyn ni'n mynd i ddangos sut wnaeth ein prosiect 'Hapus fy myd' wneud i ni deimlo'n hapusach. Ydych chi'n barod i weld sut mae ein prosiect wedi ein helpu i deimlo'n fwy hapus yn ein byd? Gadewch i ni fynd ar y daith hapus hon gyda'n gilydd!

~Sleid~

Tomi: Pwrpas y prosiect oedd i ni ddefnyddio mwy o Gymraeg mewn ffordd hwyliog a chreadigol. Heddiw, rydyn ni'n mynd i rannu'r pethau a greon ni yn ystod y prosiect, fel y gallwch chi

eu defnyddio yn eich dosbarthiadau eich hunain. Cawson ni lawer o hwyl yn gwneud y gweithgareddau yma.

~Sleid~

Ioan: Dyma ein tîm: Kate, Marian a Rebecca. Dysgodd Kate ioga a meddylgarwch, gwnaeth Marian bethau creadigol, a dysgodd Rebecca gerddoriaeth.

~Sleid~

Rhys: Dyma rai o'r pethau a wnaethon ni gyda Kate.

~Sleid~

Ifan: Cawson ni enwau cŵl Cymraeg a symudiadau unigryw fel Ifan Igwana...

Rhys: Rhys rhino

Ioan: Ioan ia

Maxwell: Max map

Leila: Leila Llewpart

Ruby: Ruby Rhewgell

Will: Will Walabi

~Sleid ~

Maxwell: Gwnaethon ni hefyd greu fideos o dechnegau anadlu... ~Sleid~ anadl pwerus, ~Sleid~ anadl neidr, ~Sleid~ anadl llew, ~Sleid~ anadl cwningen, ac ~Fideo~ anadl blodyn. Dyma un o'r fideos - gallwch chi wylio'r gweddill yn eich dosbarthiadau. Gallwch chi eu defnyddio pan fydd angen 'brain break' arnoch chi.

~Sleid~

Leila: Gwnaethon ni greu Drâr Defnyddiol, rhywbeth y gallwch chi ei ddefnyddio pan fyddwch chi'n teimlo'n ddigalon. Dyma enghraifft o beth sydd tu mewn i'r Drâr Defnyddiol.

~Sleid x3~

Ruby: Gallwch chi hefyd gael drâr fel hyn yn eich dosbarth, i'w ddefnyddio pan fyddwch chi angen help i deimlo'n well.

~Fideo~

Will: Dyma rai o'r pethau a wnaethon ni gyda Marian.

~Sleid~

Ruby: Dysgon ni laaaaaaaaaawer o dechnegau argraffu.

~Sleid~

Will: Byddwn i byth wedi dysgu heb y prosiect, er enghraifft cyanotype, relief printing a screen printing.

~Sleid ~

Jac: Gwnaethon ni greu Cardiau Caredig, cardiau sy'n cynnwys cadarnhad positif/positive affirmation.

~Sleid~

Amelia (BSL gan Rhys): Er enghraifft, rwy'n ddiolchgar, rwy'n iach, rwy'n glyfar, rwy'n lwcus, rwy'n hyblyg, rwy'n arbennig, rwy'n ffrind da, rwy'n bwerus. Mae'r cardiau caredig ar y wal yn y dosbarth, ond mae croeso i chi gymryd copiau ar gyfer eich dosbarthiadau chi.

Max W: Gallwch chi ddefnyddio'r cardiau pan fyddwch chi'n teimlo'n isel neu angen ychydig o gefnogaeth. Trowch at un o'r cardiau a darllenwch y cadarnhad positif - bydd hyn yn eich helpu i deimlo'n well.

~Sleid~

Max L: Gwnaethon ni greu crysau T ar gyfer y prosiect.

~Fideo~

Lola: Mae'r crysau T yn dangos ein henwau cŵl Cymraeg. Roedd creu'r crysau T yn brofiad gwych! Bydd y crysau T yn ein hatgoffa ni o'r prosiect am byth!

~Sleid~

Ollie J: Dyma rai o'r pethau a wnaethon ni gyda Rebecca.

~Sleid~

Ollie J: Gwnaethon ni greu rhestr chwarae gyda'n gilydd.

~Sleid ~

Elin: Gwnaeth creu rhestr chwarae'r dosbarth ein helpu i ddysgu am genres gwahanol. Weithiau, rydyn ni'n gwrando ar y rhestr chwarae yn y dosbarth. Gallwch chi hefyd greu eich rhestr chwarae eich hun yn eich dosbarth, rhannu cerddoriaeth rydych chi'n ei hoffi, a chael hwyl gyda'ch ffrindiau!

~Sleid ~

Osian: Gwnaethon ni hefyd fwynhau creu dwdls cerddorol.

~Fideo~

Florence: Mae'r dwdls cerddorol yn ein helpu ni i ymlacio, ac rydym ni'n gallu gwneud unrhyw beth fel dwdl... does dim

camgymeriadau, does dim atebion anghywir. Mae'n ffordd arbennig i roi egwyl i'n meddwl!

~Sleid~

Robyn: Gwnaethon ni hefyd gyfansoddi cân. Enw'r gân yw 'Dyma fi'. Hoffech chi glywed y gân?

CANU: **(Max W, Elin, Ffion, Elvie, Florence, Leila, Ruby, Robyn, Amelia, Lola a George)**

George: Mae'r gân hon yn gallu dod â ni i gyd at ein gilydd fel ysgol. Os hoffech chi ddysgu'r gân a'i defnyddio yn eich dosbarthiadau, byddwn ni'n hapus i rannu'r geiriau a'r alaw gyda chi.

~Sleid~

Olli E: Dyna ni! Oes gan unrhyw un gwestiwn?

~Sleid~

Elliot: Rydyn ni'n eich annog i ddefnyddio rhai o'r syniadau hyn yn eich dosbarthiadau eich hun. Gobeithio eich bod wedi mwynhau dysgu am ein taith tuag at hapusrwydd. Diolch am wrando!

Y DIWEDD