

Place2Be's

WYTHNOS  
IECHYD MEDDWL  
PLANT

PECYN I YSGOL  
GYNRADD

5-11 CHWEFROR 2024

POPETH SYDD EI ANGEN ARNOCH I GAEL EICH YSGOL YN  
RHAN O WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT 2024

# DIOLCH AM GYMRYD RHAN YN WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT 2024

## Rydym wrth ein bodd eich bod yn cymryd rhan yn Wythnos Iechyd Meddwl Plant 2024.

Wedi'i lansio yn 2015, mae'r wythnos yn bodoli i **rymuso, rhoi gwybodaeth a rhoi llais i bob plentyn yn y DU.** Y thema eleni yw Mae Fy Llais yn Bwysig. (Darllenwch fwy ar dudalen 4).

Mae gan 1 o bob 6 o blant a phobl ifanc gyflwr iechyd meddwl diagnosadwy. Trwy gymryd rhan yn Wythnos Iechyd Meddwl Plant 2024, gallwch ein helpu i sicrhau bod plant a phobl ifanc ledled y DU yn teimlo bod rhywun yn gwrandao arnynt, a'u bod yn gwybod nad ydynt ar eu pen eu hunain.

Mae'r pecyn hwn yn cynnwys popeth sydd arnoch ei angen i gymryd rhan yn yr wythnos – o weithgareddau grŵp, awgrymiadau a chanllaw ar gyfer gwasanaeth, i wybodaeth ar sut i gymryd rhan yn y diwrnod **Mynegi Eich Hun** a chodi arian hanfodol ar gyfer iechyd meddwl plant. Sut bynnag y byddwch yn cymryd rhan, rydym mor ddiolchgar am eich cefnogaeth.

## 5 FFORDD I GYMRYD RHAN YN YR WYTHNOS



### Gofynnwch i'r plant am eu barn a'u syniadau

**(ei hwythnos nhw ydi hi!)** Ewch i dudalen 5 i ddarllen rhai awgrymiadau gan blant a phobl ifanc y buom yn siarad â nhw am yr hyn mae arnynt ei angen gan ysgolion.

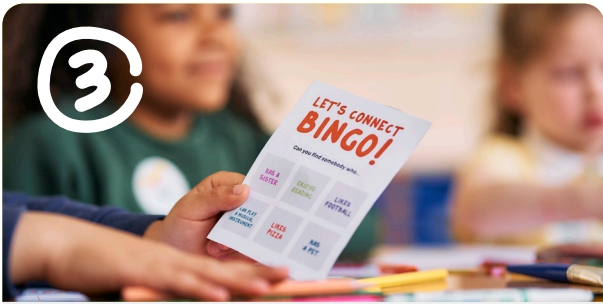


### Mynegi Eich Hun

Mae diwrnod Mynegi Eich Hun yn galluogi plant a phobl ifanc i ddatlu'r hyn sy'n eu gwneud yn unigryw. Darganfyddwch fwy ar dudalen 12.



3



### Gweithgareddau dosbarth

Gall y gweithgareddau hyn, sydd wedi'u rhannu yn ôl grŵp oedran eich helpu i gael eich dosbarth neu grŵp i ddefnyddio'u llais, ac i ddeall pwysigrwydd gwrando hefyd. Ewch i dudalen 8 i ddarllen mwy.

4



### Cynnal gwasanaeth

Gofynnwch i'ch ysgol gyfan (neu grŵp blwyddyn) feddwl am iechyd meddwl, a sut y gallant ddefnyddio eu lleisiau. Ewch i dudalen 6 i weld ein canllaw ar gyfer gwasanaeth.

5



### Rhannu gyda theuluoedd

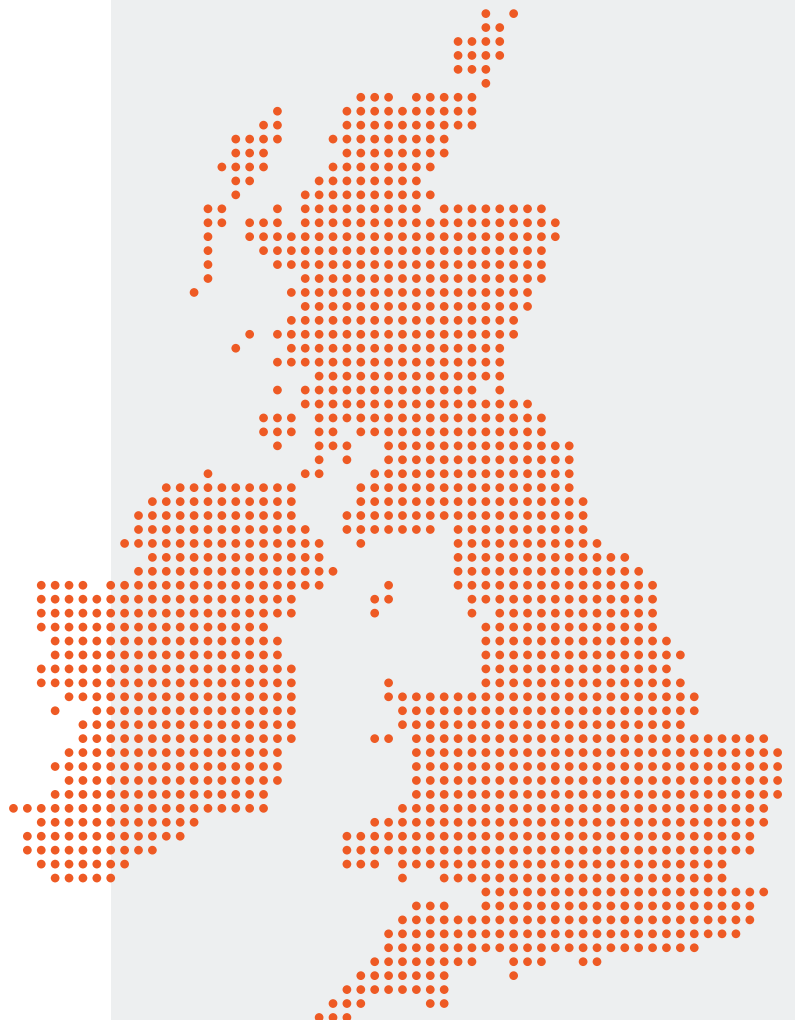
Mae teuluoedd yn chwarae rhan hanfodol yn iechyd meddwl plentyn. Argraffwch a rhannwch ein hawgrymiadau i deuluoedd ar dudalen 16 (wedi'i ysgrifennu gan blant) fel y gallant hefyd gymryd rhan yn yr wythnos.

## CYNNWYS

Awgrymiadau i ysgolion	5
Canllaw ar gyfer gwasanaeth	6
Gweithgareddau dosbarth	8
Mynegi eich Hun	12
Awgrymiadau i deuluoedd	16
Awgrymiadau i blant	17
Lledaenu'r gair	18

## YCHWANEGWCH EICH HUN AT EIN MAP!

Byddem wrth ein bodd yn gwybod beth yw eich cynlluniau ar gyfer yr wythnos. Ychwanegwch eich hun at ein map i roi gwybod i ni – ac ysgolion eraill ledled y DU – eich bod yn cymryd rhan yn yr wythnos.



# MAE FY LLAIS YN BWYSIG

"Dwi'n meddwl bod angen mwy o gyfleodd i siarad am ein teimladau - efallai mewn gwersi neu wasanaethau arbennig."  
Disgybl ysgol gynradd

## Thema'r Wythnos lechyd Meddwl Plant eleni yw 'Mae Fy Llais yn Bwysig'.

**Mae gan bob plentyn yr hawl i fynegi ei farn, ei deimladau a'i ddymuniadau ym mhob mater sy'n effeithio arno, ac i'w farn gael ei hystyried a'i chymryd o ddifrif.\***

Fel oedolion, dylem rymuso plant a phobl ifanc, a rhoi amser, lle, a chyfleoedd iddynt fynegi eu hunain. Rhaid i ni hefyd sicrhau eu bod yn cael cyfleoedd i ddylanwadu ar agweddau o'u byd sy'n effeithio'n uniongyrchol - neu'n anuniongyrchol - ar eu lles.

Gall grymuso plant a phobl ifanc gael effaith gadarnhaol ar eu hiechyd a'u lles. Er enghraifft, mae gan blant a phobl ifanc sy'n teimlo bod eu llais yn cael ei glywed - a bod yr hyn y maent yn ei ddweud yn gwneud gwahaniaeth - lefelau uwch o hunaneffeithiolrwydd a hunan-barch. Mae ganddynt hefyd fwy o ymdeimlad o gymuned - ac wrth i bobl gael grym, gallant weithio gyda'i gilydd i greu newidiadau cadarnhaol iddynt hwy eu hunain ac i eraill.

Mae lleisiau rhai plant a phobl ifanc yn cael eu gwthio i'r cyrion. Er enghraifft, y rhai sydd ag angen addysgol arbennig neu anabledd, y rhai sydd â phrofiad o ofal, y rhai sy'n rhan o'r gymuned LHTDC+, a'r rhai o grwpiau lleiafrifol hiliol. Yn ystod yr Wythnos lechyd Meddwl Plant hon rydym am i bob plentyn ac unigolyn ifanc, pwy bynnag ydyn nhw, a ble bynnag yn y byd, allu dweud - a chredu - "Mae Fy Llais yn Bwysig".



Gwylwch ein fideo thema i ddysgu mwy am y thema, yn uniongyrchol gan blant a phobl ifanc eu hunain.

[bit.ly/45bNC4F](https://bit.ly/45bNC4F)

## MYNEGI EICH HUN

Helpwch i leisiau plant ddisgleirio a'u grymuso i adrodd eu straeon eu hunain trwy drefnu diwrnod **Mynegi Eich Hun**. Dysgwch fwy ar dudalen 12!



## Sut allwch chi gynnwys myfyrwyr yn eich cynlluniau ar gyfer yr wythnos?

Gofynnwch iddynt am eu syniadau ar sut i nodi'r wythnos - efallai yr hoffent arwain gwasanaeth neu sesiwn ddisbarth, neu drefnu diwrnod Mynegi Eich Hun ar gyfer yr ysgol.

\* Confensiwn y Cenedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn

# AWGRYMIADAU

## Yr hyn y mae plant a phobl ifanc yn ei ddweud sydd ei angen arnynt gan ysgolion

### Hoffech chi wneud mwy i gefnogi'r disgyblion yn eich ysgol?

**Yn ystod yr Wythnos Iechyd Meddwl Plant hon rydym am i bob plentyn ac unigolyn ifanc, pwysu bynnag ydyn nhw, a ble bynnag yn y byd, allu dweud – a chredu – “Mae Fy Llais yn Bwysig”.**

Bu i ni ymweld ag ysgolion cynradd ac uwchradd i ofyn i fyfyrwyr beth oedden nhw ei eisiau o'r wythnos – i helpu i lunio'r gweithgareddau rydym ni'n eu creu ar gyfer ysgolion, y negeseuon rydym ni'n eu rhoi i athrawon, yr awgrymiadau rydym ni'n eu rhoi i blant eraill, a'r cyngor rydym ni'n ei roi i rieni, gofaluwr a theuluoedd.

### Sut ydych chi'n gwranddo ar y disgyblion yn eich ysgol?

Edrychwch ar ein hadnodd 'Pa mor dda rydym ni'n gwranddo?' ac ystyriwch beth arall y gallwch fod yn ei wneud i gael adborth a mewnbwn gan y plant yr ydych yn gweithio gyda nhw.

[bit.ly/3PVkxpz](https://bit.ly/3PVkxpz)



### Dyma beth ddywedodd pobl ifanc wrthym y mae arnynt eu hangen gan eu hysgolion:

- 1** Rydym am i'r ysgol drafod mwy am iechyd meddwl i gael gwared ar y tabŵ o'i gwmpas – nid dim ond gwasanaethau untro neu wersi ABChI.
- 2** Rydym am i chi gydnabod ein hiechyd meddwl – nid sôn amdano unwaith yn y gwasanaeth yn unig. Weithiau rydym ni'n dweud ein bod ni dan straen gyda gwaith cartref ac mae'n ymddangos mai'r terfyn amser sy'n bwysig i'n holl athrawon, nid sut rydym ni'n teimlo.
- 3** Os ydych chi'n sôn am iechyd meddwl, gwnewch yn glir nad yw iechyd meddwl yn beth drwg.
- 4** Rydym eisiau gwybod mwy am themâu penodol ar iechyd meddwl – iechyd meddwl dynion, iechyd meddwl pobl ifanc yn eu harddegau ac ati.
- 5** Ceisiwch beidio â gwneud iddo swnio mor frawychus. Mae iaith fel 'mae'n rhaid i chi ddweud wrth rywun' yn rhoi pwysau arnom ni, a gall ein rhwystro – hyd yn oed os nad ydych chi'n bwriadu gwneud hynny.
- 6** Beth am wneud ein gwasanaethau neu wersi ar iechyd meddwl yn fwy rhyngweithiol – gadewch i ni ofyn mwy o gwestiynau, gwneud cwis, chwarae rôl – yna byddwn ni eisiau ymgysylltu mwy.
- 7** Rhoi cyfleoedd i ni arwain gwersi ar iechyd meddwl ein hunain. Mae gennym ni lawer o syniadau, ac efallai ein bod yn gwybod mwy nag yr ydych chi'n ei feddwl - mae gennym ni lawer o gyngor i'w roi hefyd.
- 8** Os ydych chi'n cynllunio gwasanaeth (ar iechyd meddwl, neu unrhyw beth arall!) cadwch ef yn fyr, yn fywiog, chwaraewch gerddoriaeth, a chofiwch ein cynnwys ni yn y gwasanaeth.
- 9** Stopiwch roi'r argraff mai'r cyfryngau cymdeithasol sy'n gyfrifol am bob un o'n problemau. Rydym ni'n gwybod bod yna heriau gyda'r cyfryngau cymdeithasol, ond pan rydym ni'n ei ddefnyddio'n ofalus gall ein helpu ni i gysylltu â ffrindiau a dod o hyd i gyngor a chymorth pan rydym ni'n ei chael yn anodd.
- 10** Os ydyn ni'n cael ein bwlio neu'n cael problemau gyda ffrindiau, peidiwch â chanolbwyntio ar gosbi'r unigolyn arall neu drwsio'r broblem. Gallai gwahardd rhywun eu cosbi, ond nid yw'n helpu gyda'r ffordd yr ydym yn teimlo am yr hyn sydd wedi digwydd. Gwnewch amser i siarad am ein teimladau hefyd, os ydyn ni angen siarad.

# CANLLAW AR GYFER GWASANAETH I YSGOLION CYNRADD

Ewch ar [bit.ly/3ZCwx2r](https://bit.ly/3ZCwx2r) i lawr lwytho ein sleidiau cynradd rhad ac am ddim y gellir eu golygu.

Os ydych chi'n cynnal y gwasanaeth hwn ar eich diwrnod Mynegi Eich Hun, efallai y byddwch hefyd am ei ddefnyddio fel cyfle i blant rannu eu straeon. Ewch i dudalen 12 am ragor o syniadau.

## NOD:

Cyflwyno'r plant i'r syniad bod eu llais yn bwysig.

## BYDD ARNOCH ANGEN:

Gliniadur / taflunydd, llyfr stori i'w ddarllen.

### Sleid 1

Bore da / Prynawn da bawb. Mae'r gwasanaeth heddiw wedi'i ysbrydoli gan Wythnos Iechyd Meddwl Plant Place2Be. Y thema eleni yw 'Mae Fy Llais yn Bwysig'

### Sleid 2

Chwarae'r fideo thema.

### Sleid 3

Onid beth mae hynny'n ei olygu? Oeddech chi'n gwybod bod gan bob plentyn hawliau arbennig? Mae hawliau plant wedi'u hysgrifennu yng Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn. Beth am i ni edrych ar rai o'r hawliau hynny nawr...

Beth am edrych ar erthygl 12. Mae'n dweud bod gan bob plentyn (felly mae hynny'n eich cynnwys chi!) yr hawl i gael barn am rywbeth, ac y dylai oedolion wrando arnoch chi a chymryd eich barn o ddifrif. Oeddech chi'n gwybod hynny?

A oes rhywbeth rydych chi'n teimlo'n gryf yn ei gylch yr hoffech chi ei rannu nawr? (Efallai y bydd angen annog gyda phroblem leol e.e. 'beth ydych chi'n ei feddwl am.....cau pwll nofio neu barc, sbwriel, mater amgylcheddol, diogelwch croesfannau ffordd ac ati)

Pan fydd gennym farn am rywbeth, gallwn ddweud wrth bobl eraill a defnyddio ein llais i greu'r newid yr ydym am ei weld. Weithiau gallwn ddefnyddio ein llais i wneud gwahaniaeth mawr yn y byd, ond yr un mor bwysig yw'r ffordd yr ydym yn defnyddio ein llais i wneud gwahaniaeth mewn ffyrdd bach, bob dydd. Rydym ni nawr yn mynd i ddysgu sut roedd unigolyn ifanc wedi siarad a defnyddio ei lais i wneud gwahaniaeth i rywbeth oedd yn bwysig iddo.

### Sleid 4

Darllenwch llyfr i'r plant am blentyn/unigolyn ifanc ysbrydoledig sy'n defnyddio ei lais i wneud gwahaniaeth. Edrychwch ar y llyfrau a awgrymir ar dudalen 7. Ar ôl darllen y stori, gofynnwch gwestiynau i'r plant, fel:

- Beth oeddech chi'n ei feddwl o'r cymeriad a beth wnaeth ef/hi?
- Oedd o/hi'n ddewr neu'n ffôl i leisio barn a gwneud safiad?
- Beth fydddech chi wedi ei wneud mewn sefyllfa debyg?
- Ydy hi bob amser yn hawdd lleisio barn pan fyddwch chi'n meddwl bod rhywbeth o'i le?
- Ydych chi wedi cael amser pan oeddech chi'n teimlo nad oes neb wedi gwrandao arnoch chi - fel nad yw eich llais wedi bod yn bwysig?

Ai dim ond pobl â lleisiau mawr, uchel y mae angen i ni eu clywed? Beth am bobl sy'n swil? Beth am y rhai sy'n defnyddio iaith wahanol? Beth am y rhai y mae'n well ganddynt gyfathrebu drwy ysgrifennu neu drwy ddawnsio neu gerddoriaeth?

## Sleid 5

Er bod gan bob un ohonoch lais unigol sy'n bwysig, weithiau pan fyddwn yn ymuno â'n gilydd gallwn gael yr effaith fwyaf.

Darllenwch y dyfyniad hwn gan y pêl-droediwr Marcus Rashford: **"Finding your voice and purpose in life is one thing, but, very often, when it is time to use that voice and make a change, you will need a bit of teamwork to make things happen"** (You Can do It; How to find your voice and make a difference, 2022).

## Sleid 6

### Beth allwn ni ei wneud fel tîm i wneud i rywbeth ddigwydd yn ein hysgol?

Anogwch y plant gyda phethau sy'n berthnasol i gymuned eich ysgol (e.e cyflwr iard yr ysgol, clybiau a gweithgareddau allgyrsiol, eu hamgylchedd lleol). Gofynnwch i'r plant godi eu dwylo a phleidleisio dros y ffocws sydd bwysicaf iddyn nhw.

(**Sylwer:** mae modd golygu'r sleid hon fel y gallwch ychwanegu eich syniadau eich hun. Gwnewch yn siŵr eich bod yn mynd ar ôl hyn fel bod y plant yn sylweddoli bod eu lleisiau'n bwysig, a'u bod wedi achosi newid).

## Sleid 6

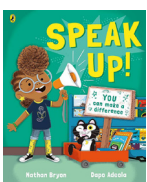
Mae Eich Llais yn Bwysig: rydym ni'n gwneud pethau gyda'n gilydd. Rydym ni'n dysgu, rydym ni'n chwethin, rydym ni'n rhannu ein pryderon, rydym ni'n cymeradwyo ein gilydd yn ein hysgol ni. Gadewch i ni ganu'r gân hon gyda'n gilydd... gawn ni ddechrau gydag un unigolyn yn unig ac yna gall pawb ymuno'n raddol?

- Troed pwy sy'n tapio?!
- Pwy sy'n ceisio peidio â gwenu?!
- Pwy sy'n ceisio peidio canu?!

### Nodyn i athrawon:

Fel dilyniant, efallai y byddwch am wneud y gweithgaredd 'Gwranddo' ar dudalen 11 yn y dosbarth.

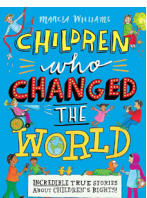
## Llyfrau a awgrymir ar y pwnc hwn



### Plant 4-7 oed

#### Speak Up! You can make a difference by Nathan Bryon & Dapo Adeola.

Mae'r llyfr hwn yn cynnwys plentyn o'r enw Rocket sy'n defnyddio ei llais i godi ymwybyddiaeth o'r llyfrgell leol yn cau.



### Plant 7-11 oed

#### Children who changed the world. Incredible true stories about children's rights by Marcia Williams.

Mae'r llyfr hwn yn cynnwys straeon go iawn plant sydd wedi gwneud safiad dros hawliau plant. Dewiswch un o'r straeon y credwch fyddai'n apelio fwyaf at y plant.

### Llyfrau eraill a allai fod yn ddefnyddiol

- **I can be heard. Brave activists that stood up for their beliefs** by Shalini Vallepur.
- **Youthquake: 50 Children and Young People that Shook the World** by Tom Adams.
- **Young fearless, awesome. 25 young people who changed the world** by Stella Caldwell.



# BAFTA

## MWY O YSBRYDOLIAETH GAN YOUNG BAFTA

Bydd Young BAFTA yn cefnogi Wythnos Iechyd Meddwl Plant Place2Be gyda chyfres o ffilmiau byrion a gyflwynir gan eu Cyflwynwyr Ifanc, yn amlygu pwysigrwydd pam fod llais pawb yn bwysig. Dilynwch ni ar y cyfryngau cymdeithasol (neu cofrestrwch i gael ein cylchlythyr) i fod y cyntaf i glywed pan fydd y fideos hyn ar gael - neu dilynwch @YoungBAFTA ar YouTube

# SYNIADAU O RAN GWEITHGAREDDAU I BLANT 4-7 OED

Mae'r gweithgareddau hyn wedi'u cynllunio ar gyfer **plant 4-7 oed**. I wahaniaethu neu ymestyn y cynnwys, edrychwch ar ein gweithgareddau ar gyfer plant 7-11 oed ar dudalen 10.

**BETH SY'N BWYSIG I  
CHI? GWEITHGAREDD  
FIDEO CREADIGOL I  
BLANT 4-11 OED**

Gall y gweithgaredd lles hwn helpu plant i feddwl am yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw a rhannu'r rhain. [bit.ly/3PzCGI8](https://bit.ly/3PzCGI8)

## Ydych chi'n gwrando'n ofalus?

Mae gwrando'n ofalus ar eraill yn cynnwys defnyddio mwy na'n clustiau'n unig - rydym hefyd yn gwrando ac yn derbyn gwybodaeth mewn ffyrdd eraill.

**Nod:** Cyflwyno'r syniad o bwysigrwydd gwrando'n ofalus ar leisiau ei gilydd

### I gychwyn: Y Gêm Sibrwd

Gofynnwch i'r plant eistedd mewn cylch a chwaraewch Y Gêm Sibrwd. Bydd plentyn yn sibrwd neges yng nghlust y plentyn nesaf ato, yna gofynnwch i'r plentyn sibrwd y neges fel y mae wedi ei chlywed i'r plentyn nesaf (ac yn y blaen). Ni chaniateir iddynt ailadrodd y neges ar ôl iddi gael ei dweud. Mae'r neges yn cael ei phasio o amgylch y cylch o blentyn i blentyn yn ôl i'r athro sy'n datgan y neges olaf.

#### Pwyntiau trafod

- A oedd y neges yr un fath ar y diwedd ag yr oedd ar y dechrau?
- Pam ddim?
- Beth sydd angen i ni ei wneud i wrando ar ein gilydd yn dda iawn? (e.e. cyswllt llygad, canolbwyntio)

### Prif weithgaredd: Gwneud a defnyddio ffôn gyda llinyn

Ar gyfer y gweithgaredd hwn, rhannwch y dosbarth yn barau. Bydd bob pâr angen: 2 gwpan papur, llinyn, 2 glip papur. Tyllwch waelod pob cwpan gyda phensil miniog ac yna tynnu'r llinyn drwy'r twll. Clymchwch y llinyn i glip papur y tu mewn i'r cwpan. Tynnwch y llinyn yn dynn i glywed unigolyn arall yn siarad i mewn i'w gwpan.

#### Pwyntiau trafod

- Beth allwch chi ei glywed?
- Beth sy'n digwydd pan fydd y llinyn yn dod yn rhydd?
- A yw'n helpu eich bod yn gweld y plentyn arall i'w glywed yn well?
- Beth yw'r ffyrdd gorau o wrando ar rywun arall?

**Gweithgaredd dilynol dewisol:** Pa mor bwysig yw cyswllt llygaid?

Chwaraewch gêm Arwydd Llygaid. Dangoswch gyda grŵp bach yn sefyll ychydig o'ch blaen. Rhowch arwydd iddynt gyda dim ond eich llygaid i: symud i'r chwith (drwy edrych i'r chwith), symud i'r dde (drwy edrych i'r dde), camu yn ôl (llygaid i fyny), neu gymryd cam ymlaen (smicio'r llygaid unwaith).





## Mae'r pethau hyn yn bwysig i mi

Bydd y gweithgareddau hyn yn helpu i roi cyfle i blant iau rannu'r hyn y maent yn ei hoffi (a ddim yn ei hoffi) a chael eu clywed. Byddant yn dechrau gweld ein bod ni i gyd yn hoffi pethau gwahanol a bod eu syniadau, eu barn a'u safbwyntiau yn bwysig.

### Fy hoff beth...

- Gwyllo Signing with Lucinda's Makaton for 'Favourite' [bit.ly/45XuZSV](https://bit.ly/45XuZSV) gyda phlant ac ymarfer arwyddo 'hoff'.
- Gofynnwch i'r plant rannu beth yw eu hoff anifeiliaid, lliwiau, bwyd ac ati. A all y plant hefyd ofyn i eraill beth yw eu hoff bethau (e.e 'beth yw dy hoff lyfr?')
- Gallai plant hefyd rannu'r pethau maent yn eu hoffi lleiaf

### Ydych chi'n ei hoffi

- Gwylwch y fideo hwn [bit.ly/3Z1wU6t](https://bit.ly/3Z1wU6t)
- Oedwch ar ôl pob llun a gofynnwch i'r plant a ydyn nhw'n hoffi neu ddim yn hoffi pob un. Gallai hyn hefyd fod yn fwy bywiog, gan gael y plant i symud o gwmpas gyda symud i'r chwith ar gyfer y pethau maen nhw'n eu hoffi ac i'r dde ar gyfer y pethau nad ydyn nhw'n eu hoffi a ddim yn siŵr yn y canol. Bydd hyn yn arddangosiad da o sut y gallwn feddwl yn wahanol ac mae hynny'n iawn.
- Gallai'r plant greu eu penillion "Wyt Ti'n Ei Hoffi?" ei hunain. Gallan nhw hyd yn oed wneud eu fideo eu hunain, gan ganolbwyntio ar bethau maen nhw'n eu hoffi a ddim yn eu hoffi am yr ysgol.
- Ystyriwch wneud arddangosfa o'r enw 'Mae fy llais yn bwysig - yr hyn rwy'n ei hoffi a'r hyn nad wyf yn ei hoffi' sy'n cyfleu'r hyn y mae'r plant wedi'i archwilio a'i fynegi. Gallai hyn hefyd gynnwys gwrthrychau cadarn, ffotograffau, lluniadau a symbolau gweledol.

Bydd y gweithgaredd hwn yn gweithio gyda phob grŵp oedran - gan gynnwys oedolion!

## Dathlu ein hunain a'n gilydd

Nid dim ond ar gyfer penblwyddi neu wyliau y mae dathliadau, ac nid oes angen parti arnom bob amser er mwyn dathlu. Gall rhannu rhywbeth yr ydym yn falch ohono ein helpu i ddathlu ein hunain a'n gilydd. Rydym ni'n mynd i feddwl amdanom ein hunain a dathlu rhywbeth sy'n bwysig i ni. Does dim rhaid iddo fod yn rhywbeth mawr.... Dim ond ei fod yn bwysig i chi sy'n bwysig.

- Fel dosbarth, gwylwch fideo 'Elmo Feels Proud' ar Sesame Street [bit.ly/3Ltonnx](https://bit.ly/3Ltonnx)
- **Gofynnwch i'r plant feddwl am rywbeth maen nhw wedi'i wneud yn ystod yr wythnos ddiwethaf maen nhw'n falch ohono.** Teimlad yw balchder sy'n gwneud i chi deimlo'n dda! Oes gennych chi rywbeth i'w ddathlu fel.... Fe wnaethoch drïo llysiuyn newydd? Fe wnaethoch reoli darn o waith a oedd yn anodd i chi? Wnaethoch chi siarad gyda rhywun newydd ar iard yr ysgol?
- Gofynnwch i'r plant gadw Dyddiadur Dathlu am yr wythnos. A allant ddod o hyd i un peth bob dydd a oedd yn gwneud iddynt deimlo'n falch? Neu rywbeth sydd wedi gwneud i bobl o'u cwmpas deimlo'n falch ohonyn nhw? Lawr lwythwch ein taflen waith Teimlo'n Falch yn (dolen). [bit.ly/3PVkxpz](https://bit.ly/3PVkxpz)

## MYNEGI EICH HUN

Daliwch ati gyda'r dathliadau! **Mae Mynegi Eich Hun** yn grymuso pawb i ddathlu'r hyn sy'n eich gwneud chi yn.... chi. (Mae hynny'n cynnwys yr oedolion!). Ewch i dudalen 12 i ddarganfod mwy.



# SYNIADAU O RAN GWEITHGAREDDAU I BLANT 7-11 OED

Mae'r syniadau hyn wedi'u cynllunio ar gyfer plant 7-11 oed. I wahaniaethu neu ymestyn y cynnwys, lawr lwythwch ein pecyn ysgol grŵp oedran uwchradd.

[bit.ly/3ZCwx2r](http://bit.ly/3ZCwx2r)



## Ydych chi'n gwybod bod pob un ohonoch yn bwysig?

**Nod:** Cyflwyno 'pwysig' ac archwilio'r syniad bod pob plentyn yn bwysig.

### Rwy'n gwybod fy mod yn bwysig...

- Siaradwch â phlant am anghenion. Mae gan bob un ohonom anghenion yr ydym yn eu rhannu gan gynnwys yr angen am fwyd, gorffwys, chwarae, parch, gofal ac ati. Pan fydd ein hanghenion yn cael eu bodloni, gallwn deimlo llawenydd neu foddhad, hapusrwydd, neu fodlonrwydd. Pan na chaiff anghenion eu bodloni, gallwn deimlo'n anghyfforddus, yn drist, wedi'n brifo neu'n ddirywiad.
- Gofynnwch i'r plant feddwl am nawr, wrth eistedd yma yn yr ysgol, pa anghenion sydd ganddyn nhw? Dysgu? Cynhesrwydd? Ffrindiau? Cael rhywbeth i fwyta neu yfed? Mae gwybod am ein hanghenion yn ein helpu i adnabod ein hunain ac i wneud mwy o bethau i'w bodloni er mwyn i ni allu ffynnu a thyfu.
- Gofynnwch i'r plant feddwl am y pethau mae pobl yn eu gwneud i ddangos iddyn nhw eu bod nhw'n bwysig. e.e Beth sy'n digwydd ar eich pen-blwydd? /Beth ydyn ni'n ei wneud yn yr ysgol sy'n dangos i chi eich bod chi'n bwysig?/Allwch chi feddwl am adeg pan oeddech chi'n teimlo'n bwysig - fel eich bod yn bwysig?

{Os ydych yn sôn am ben-blwydd, cofiwch, efallai nad yw rhai disgyblion wedi cael anrhegion a bod amser a sylw hefyd yn werthfawr}

- Gofynnwch i'r plant sut maen nhw'n teimlo pan maen nhw'n teimlo eu bod nhw'n bwysig?
- Beth am y pethau o'n cwmpas sy'n bwysig i ni – fel ein hamgylchedd? Gwylwch y fideo yma gan WWF: I Matter. ([bit.ly/3Plt3xO](http://bit.ly/3Plt3xO)). Gofynnwch i'r plant ydyn nhw'n gallu cofio beth oedd yn bwysig i'r plant yn y fideo
- Gofynnwch i'r plant ysgrifennu neu dynnu llun am eu diwrnod 'delfrydol' neu actio eu diwrnod 'delfrydol' - yn llawn pethau sy'n bwysig iddyn nhw. Gwnewch arddangosfa o 'Mae'r pethau hyn yn bwysig i ni'.

### Rwy'n gwybod eich bod chi'n bwysig, hefyd!

Siaradwch â'r plant am sut y gallant ddangos i eraill eu bod yn bwysig. Ystyriwch ffyrdd ar lafar a di-eiriau o ddangos i eraill eu bod yn bwysig e.e gwenu, nodio, pawen lawen, rhoi sylw, yn ogystal â gofyn cwestiynau a dangos diddordeb.

- Gofynnwch i'r plant ysgrifennu llythyr o ddiolch i rywun yn y dosbarth (awgrym: rhannwch y plant yn barau, er mwyn sicrhau bod pob plentyn yn cael llythyr). Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi ddefnyddio ein templed Llythyr o Ddiolch ([bit.ly/3PVkxpz](http://bit.ly/3PVkxpz))
- Gofynnwch i'r plant, yn eu pâr, ddarllen eu llythyrau i'w gilydd. Fel dosbarth cyfan, gallwch wedyn drafod sut brofiad oedd rhoi, a derbyn, diolch.

## Gadewch i ni drafod hyn

Paratowch rai cwestiynau ar ddarnau o bapur ar wahân. Canolbwyntiwch ar rywbeth rydych chi'n gwybod sy'n peri pryder i'r plant, neu gofynnwch iddyn nhw am awgrymiadau. Gallai syniadau o ran sut i ddechrau sgwrs gynnwys: 'beth yw'r peth gorau am fod yn y dosbarth hwn' neu 'Os fysa chdi'n Bennaeth am y diwrnod beth fyddet ti'n ei newid?' Yna defnyddiwch gwpanau cwestiwn neu sgysiau Jenga i archwilio'r cwestiynau gyda'ch gilydd.

### Cwpanau cwestiwn

Rhowch y cwestiynau ysgrifenedig neu sut i ddechrau sgwrs mewn 4-6 cwpan. Trefnwch y cwpanau ar ddiwedd bwrdd, ac mewn grwpiau bach cymerwch eich tro i fownsio pêl ping pong i mewn i gwpan. Pan fydd pêl yn glanio mewn cwpan, bydd y cwestiwn cyfatebol neu awgrym ar sut i ddechrau sgwrs yn cael ei drafod fel grŵp.

### Sgysiau Jenga

Ysgrifennwch rif gwahanol yn uniongyrchol ar bob bloc Jenga a gosodwch gêm reolaidd o Jenga. Paratowch restr o gwestiynau neu awgrymiadau ar sut i ddechrau sgwrs y gallai'r plant fod eisiau eu harchwilio a'u rhifo. Wrth i bloc gael ei dynnu allan a'i osod ar y top, darllenwch ac atebwch y cwestiwn cyfatebol.

## Gwrandewch!\*

Crëwch labordy gwrando yn eich ystafell ddosbarth. Dylai hyn fod mewn man tawelach neu ystafell neu fwth ar wahân os yw'n bosibl. Gan ddefnyddio'r dechnoleg sydd ar gael - bwrdd gwaith, gliniadur neu lechen - gofynnwch i'r plant wneud recordiad fideo neu sain am 'bethau sy'n bwysig i mi'.

## Gweld y byd trwy fy llygaid\*

Gadewch i'r plant ddefnyddio camera (tafladwy, llechen, ffôn, camera digidol) a gofynnwch iddynt dynnu lluniau o'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw yn yr ysgol. Gallai hyn fod yn bethau maen nhw'n eu hoffi, ddim yn eu hoffi, eisiau mwy neu lai ohonyn nhw, yn teimlo dan fygythiad neu wedi'u hysbrydoli ganddyn nhw. Argraffwch neu dangoswch y lluniau ac yna eu trafod.

## MYNEGI EICH HUN

Beth sy'n bwysig i chi?  
Trefnwch ddiwrnod **Mynegi Eich Hun** i annog plant i rannu eu hoff hobiau, gwisgo eu hoff liwiau, neu fod yn nhw eu hunain! Dysgwch fwy ar dudalen 12.

### \*Nodiadau i athrawon:

Ar ôl gwneud unrhyw un o'r gweithgareddau hyn, ystyriwch sut y byddwch yn sicrhau bod y plant yn gwybod bod eu llais yn bwysig. Siaradwch â'r plant am yr hyn rydych chi wedi deall am yr hyn maen nhw'n ei ddweud. Gofynnwch iddyn nhw pwy arall yn yr ysgol allan nhw rannu eu barn â nhw - y Pennaeth? Y Cyngor Ysgol? Rhieni a gofaluwr? Ystyriwch helpu'r plant i wneud arddangosfa o'r enw 'Mae Fy Llais yn Bwysig'.

Os bydd gwahanol grwpiau blwyddyn yn gwneud y gweithgareddau hyn - ydych chi'n gweld unrhyw dueddiadau neu newidiadau wrth i'r plant fynd yn hŷn? Pa negeseuon allweddol all yr oedolion o amgylch y plant eu dysgu? Sut bydd pethau'n newid yng ngoleuni'r hyn y mae'r plant wedi'i ddweud?

# EICH DIWRNOD MYNEGI EICH HUN

Rydym mor ddiolchgar eich bod yn ymuno â chymuned Wythnos Iechyd Meddwl Plant 2024. Drwy gymryd rhan, rydych yn helpu i roi llais i blant ledled y DU. Mae trefnu diwrnod codi arian Mynegi Eich Hun yn hawdd.

## ① Dewiswch ddyddiad

Beth am ymuno â miloedd o ysgolion ledled y wlad a **Mynegi Eich Hun** ddydd Gwener 9 Chwefror? Os na fydd y diwrnod hwn yn gweithio, gallwch gynnal eich diwrnod codi arian ar unrhyw adeg.

## ② Lledaenwch y gair

Gwnewch yn siŵr nad oes neb yn colli'r hwyl! Defnyddiwch ein posteri a'n templedi e-bost i ledaenu'r gair – a pheidiwch ag anghofio rhannu'r hwyl ynghylch diwrnod **Mynegi Eich Hun** ar y cyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio #WythnosIechydMeddwlPlant.

## ③ Codi arian

Bydd pob punt a godir yn helpu i gymryd cam yn nes at ddyfodol lle nad oes rhaid i unrhyw blentyn wynebu problemau iechyd meddwl ar ei ben ei hun. Edrychwch ar y syniadau ar dudalen 14 i helpu i roi hwb i'ch diwrnod codi arian.

## ④ Creu tudalen JustGiving

Trwy greu tudalen JustGiving, gall eich ffrindiau, teulu, cydweithwyr a myfyrwyr wneud cyfraniad i'ch Diwrnod **Mynegi Eich Hun**. Mae creu tudalen codi arian yn hynod o hawdd:

1. Creu eich tudalen codi arian ar [justgiving.com/campaign/CMHW2024](https://www.justgiving.com/campaign/CMHW2024)
2. Personoli eich tudalen gyda lluniau a neges arbennig i ddweud pam eich bod yn codi arian ar gyfer Place2Be.
3. Rhannwch eich dolen JustGiving gyda ffrindiau a theulu. Unwaith y bydd rhodd yn cael ei wneud, mae'n dod yn syth i Place2Be!

## ⑤ Anfon eich arian a gasglwyd o'r diwrnod codi arian

Mae angen i chi drosglwyddo'r arian rydych wedi'i gasglu erbyn dydd Gwener 29 Mawrth i gael eich cynnwys yn awtomatig mewn raffl am ddim i ennill taleb Amazon. Ceir rhagor o wybodaeth am sut i fancio'ch arian ar dudalen 19. Mae telerau ac amodau'r gystadleuaeth rad ac am ddim ar gael ar ein gwefan.



# GADEWCH I'CH DYCHYMYG GRWYDRO

**Rydym ni i gyd yn wahanol - mae gennym ni i gyd bethau gwahanol sy'n gwneud i ni deimlo'n dda ac sy'n dod â gwên i'n hwyneb.**

Mae diwrnod Mynegi Eich Hun yn galluogi plant a phobl ifanc i ddathlu'r hyn sy'n eu gwneud yn unigryw gyda diwrnod gwisgo i fyny sy'n hynod o hwyl - gallai hyn fod yn rhannu eu hoff hobi, fel sglefr fyrddio neu ddawnsio, neu wisgo eu hoff liw neu ategolyn. Neu fe allai fod yn dod i mewn fel nhw eu hunain.

Mae diwrnod Mynegi Eich Hun yn ymwneud â gadael i lais plant ddisgleirio a'u grymuso i adrodd eu straeon eu hunain! Os oes angen ychydig o ysbrydoliaeth arnoch, dyma rai syniadau ar y dde i'ch rhoi ar ben ffordd!

①  
Gadewch i'ch difa disgo  
mewnol ddisgleirio ar y llawr  
dawnsio

②  
Gadewch i'ch personoliaeth  
ddisgleirio gyda'ch hoff liwiau

③  
Gadewch i'ch ochr greadigol  
gael ei weld a rhyddhewch eich  
egni artistig

④  
Dangoswch eich ysbryd tîm  
gyda chit eich hoff dîm

⑤  
Ewch ar y llwyfan fel y seren  
roc fwyaf deniadol yn y dref

⑥  
Dewch fel yr ydych a  
gwisgwch eich dillad  
mwyaf cyfforddus!

⑦  
Dewch ag egni da'r parc  
sglefrio i iard yr ysgol

⑧  
Rhannwch yr hyn sy'n eich  
gwneud chi... yn chi a dathlwch yr  
hyn sy'n eich rhoi ar wahân.



# SYNIADAU GWYCH I GODI ARIAN

Mae yna lawer o ffyrdd i helpu i wneud diwrnod codi arian yn hwyl. Mae gennym ychydig o ysbrydoliaeth ac awgrymiadau i chi isod - ond byddwch mor ddychmygus ag y dymunwch wrth ddod o hyd i'ch rhai eich hun.



## Pobi rhywbeth gwahanol

Mae pawb wrth eu bodd â danteithion blasus, felly beth am ychwanegu rhywbeth ychwanegol blasus at eich diwrnod Mynegi Eich Hun gyda phicnic gyda thema neu werthu cacennau?



## Her noddedig Mynegi Eich Hun

Dathlwch yr hyn sy'n eich gwneud chi'n unigryw a gofynnwch i ffrindiau ac aelodau'r teulu eich noddi. Gallai'r rhai sy'n hoff o bêl-droed gynnal her cadw'r bêl yn yr awyr, gallai darpar artistiaid gynnal arddangosfa gelf i werthu eu gwaith a gallai difas disgo gynnal dawns hir noddedig. Nid oes terfyn ar yr hyn y gallwch ei wneud!



## Arddangos blwch casglu

Beth am arddangos blwch casglu neu dun yn eich derbynfa? Gallwch lawr lwytho templed rhad ac am ddim o'r adran Cymryd Rhan ar ein gwefan. [bit.ly/46p3jWY](https://bit.ly/46p3jWY)



## Noson gwis

Mae nosweithiau cwis yn ffordd wych o ddod â chymuned eich ysgol at ei gilydd ac yn aml dyma un o'r dyddiadau mwyaf poblogaidd yng nghalendr yr ysgol. Dangoswch i blant a phobl ifanc fod eu llais yn bwysig trwy adael iddyn nhw ysgrifennu'r cwestiynau!

# CWRDD Â JASMIN

Dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf, mae Jasmine, sy'n 7 oed, wedi bod yn lledaenu pob math o bethau cadarnhaol ar gyfer Wythnos Iechyd Meddwl Plant. O helpu ei ffrindiau i wella eu hiechyd meddwl yn y Brownis trwy 'orsaf gadarnhau' i osod nodiadau papur wedi'u hysbrydoli gan garedigrwydd o amgylch ei hysgol, i godi arian gyda nofio noddedig a dringo'r Wyddfa. Nid yw ymdrechion anhygoel Jasmine wedi cael eu hanwybyddu.

Yn 2023, nofiodd Jasmine cyn belled ag y gallai yn ystod Wythnos Iechyd Meddwl Plant a chododd swm aruthrol o £245. Gallai hyn dalu i fwy na 15 o blant siarad â chwnselydd cymwys am eu pryderon mewn sesiwn amser cinio Place2Be. Ar Ddiwrnod Mynegi Eich Hun ei Brownis, dewisodd Jasmine hefyd wisgo fel y Goruwchfenyw eiconig, gan dynnu llun ochr yn ochr â'i ffrindiau a oedd wedi gwisgo'n lliwgar.



## MYNEGI EICH HUN A GWNEUD GWAHANIAETH

P'un a ydych yn darparu cwnsela a chymorth i blant pan fyddant ei angen fwyaf, yn gweithio gyda rhieni a allai fod yn cael trafferth neu'n darparu hyfforddiant iechyd meddwl amhrisiadwy i athrawon a staff ysgol - bydd pob punt y byddwch yn ei chasglu yn ystod Wythnos Iechyd Meddwl Plant yn helpu i sicrhau nad oes yn rhaid i unrhyw blentyn wynebu problemau iechyd meddwl ar ei ben ei hun. Er enghraifft...

**£54**

Gallai £54 dalu i blentyn sy'n cael trafferth gyda thrawma gael sesiwn un i un 50 munud gyda cwnselydd.

**£252**

Gallai £252 dalu am 4 sesiwn hyfforddi arbenigol i rieni i riant a phlentyn gael gyda'i gilydd.

**£500**

Gallai £500 ganiatáu i dros 31 o blant siarad â chwnselydd am eu pryderon mewn sesiwn amser cinio.

**£1080**

Gallai £1080 helpu i ariannu rownd lawn o sesiynau cwnsela un i un ar gyfer 2 blentyn agored i niwed.



# AWGRYMIADAU I DEULUOEDD

Place2Be's

WYTHNOS  
IECHYD MEDDWL  
PLANT

## Siarad â'ch plentyn am iechyd meddwl

### Ydych chi'n rhiant neu ofalwr sydd eisiau siarad â'ch plentyn am iechyd meddwl?

Yn ystod yr Wythnos Iechyd Meddwl Plant hon rydym am i bob plentyn ac unigolyn ifanc, pwy bynnag ydyn nhw, a ble bynnag yn y byd, allu dweud – a chredu – “Mae Fy Llais yn Bwysig”.

Bu i ni ymweld ag ysgolion cynradd ac uwchradd i ofyn i fyfyrwyr beth oedden nhw ei eisiau o'r wythnos – i helpu i lunio'r gweithgareddau rydym ni'n eu creu ar gyfer ysgolion, y negeseuon rydym ni'n eu rhoi i athrawon, yr awgrymiadau rydym ni'n eu rhoi i blant eraill, a'r cyngor rydym ni'n ei roi i rieni, gofalwyr a theuluoedd.



### Dyma beth ddywedodd plant a phobl ifanc wrthym y mae arnynt ei angen gennyh chi:

- 1** Nid oes angen i ni gael 'sgyrisiau untro am iechyd meddwl' – weithiau mae sgwrs ar daith neu yn ystod amser gwely yn ddigon.
- 2** Mae angen i mi wybod ei bod yn iawn i siarad â chi am unrhyw un o fy nheimpladau a fy holl deimpladau. Allwch chi glywed yr hyn sydd gennyf i'w ddweud, heb dorri ar fy nhraws.
- 3** Gwrandewch arnaf yn ofalus a chydabyddwch sut rydw i'n teimlo - efallai ei fod yn ymddangos yn wirion i chi ond mae'r hyn rydw i'n mynd drwyddo yn bwysig i mi.
- 4** Gall chwarae gydag anifeiliaid anwes wneud i mi deimlo'n well. Yr un peth â chwarae pêl-droed, pêl-fasged neu ba bynnag fath o chwaraeon rydw i'n cymryd rhan ynddo.
- 5** Peidiwch â chymharu fy mhrofiadau i i'ch rhai chi pan oeddech chi'n blentyn.
- 6** Weithiau rydw i ond angen i chi wrando a chlywed yr hyn rwy'n ei ddweud - nid oes angen atebion (neu ddarlith) arnaf bob amser.
- 7** Peidiwch â phoeni am geisio trwsio pethau i mi – yn aml mae angen i mi wybod eich bod yno i mi a deall yr hyn yr wyf yn mynd drwyddo.
- 8** Os ydych chi'n agored gyda mi am eich teimpladau, gall hyn fy helpu i fod yn fwy agored am fy nheimpladau i.
- 9** Weithiau, dydw i ddim eisiau siarad. Byddaf yn dod atoch chi (neu oedolyn arall neu rywun o'r un oed â mi) pan fyddaf yn barod. Weithiau mae'n haws i mi siarad â rhywun sy'n nes at fy oedran - fy mrodyr a chwirydd, cefndryd/cyfnitherod, ffrindiau, athrawon iau yn yr ysgol - oherwydd eu bod yn 'deall'.
- 10** Weithiau, cwtsh yw'r cyfan sydd ei angen i wneud i mi deimlo fy mod yn cael cymorth.

ARGRAFFWCH  
FI!



# YDYCH CHI WEITHIAU'N POENI AM SUT RYDYCH CHI'N TEIMLO?

Os felly, darllenwch ymlaen!



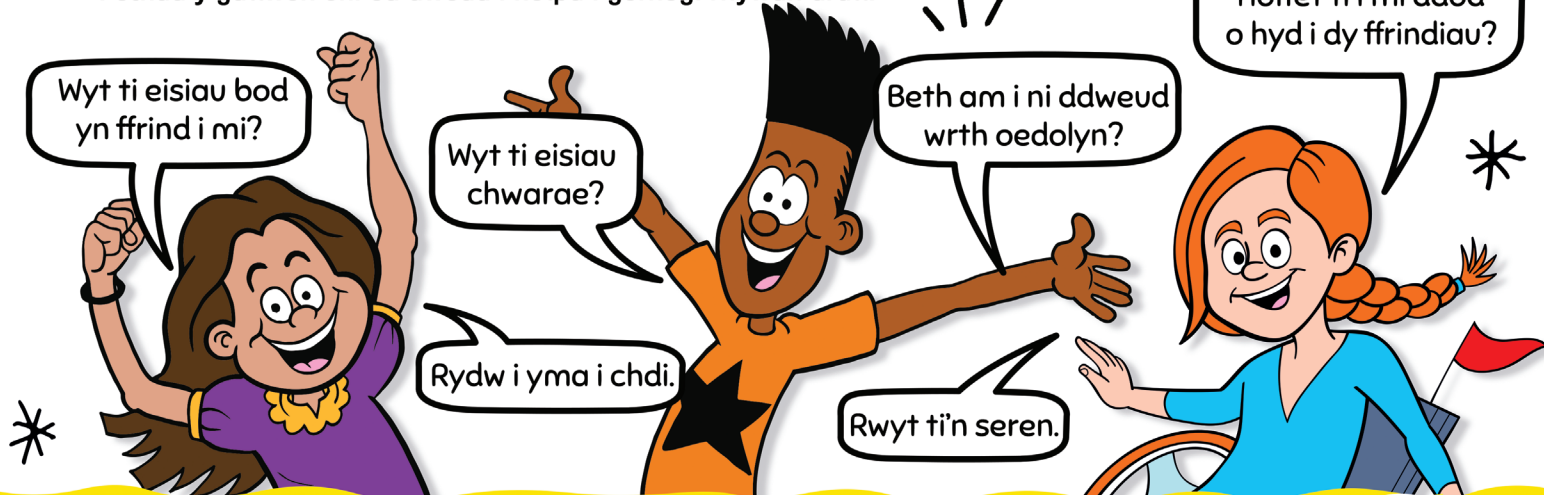
Dyma rai awgrymiadau gwybodaeth gan blant yn union fel chi\*. Mae'r plant hyn hefyd wedi cael diwrnodau da a drwg gyda'u hiechyd meddwl ac eisiau trosglwyddo rhai syniadau sydd wedi eu helpu:

- Gofynnwch am help – gan athro, rhiant, brawd, chwaer, neu aelod arall o'r teulu. Daliwch ati i ddweud tan fod rhywun yn gwranddo arnoch chi.
- Cofiwch nad ydych chi ar eich pen eich hun – mae pawb yn mynd trwy gyfnod anodd.
- Byddwch yn garedig â chi'ch hun – mae pawb yn berffaith yn eu ffordd eu hunain.
- Peidiwch â chynhyrfu – cymerwch anaol neu dewch o hyd i rywle i eistedd yn dawel am 2 funud.
- Ewch allan i'r awyr agored a gwnewch ychydig o ymarfer corff i wneud i chi'ch hun deimlo'n gryfach.
- Treuliwch amser gyda'ch teulu a'ch ffrindiau (neu anifeiliaid anwes).
- Mae'n iawn peidio â bod yn iawn bob amser.
- Meddyliwch am eich hoff beth a gwnewch nodyn ohono.
- Cadwch ddyddiadur i olrhain eich holl emosiynau.
- Arhoswch yn bositif a chanolbwyntiwch ar bethau sy'n eich gwneud chi'n hapus. Os na allwch feddwl am unrhyw beth, efallai y gall ffrind eich helpu.
- Cofiwch eich bod chi'n ddigon, a dim ond un ohonoch sydd.
- Os ydych chi'n cael eich bwlio, efallai bod y bwli'n cael ei fwlio neu fod ganddo rywbeth yn mynd ymlaen gartref ac mae'n cosbi rhywun arall. Dywedwch wrth oedolyn neu ffrind rydych chi'n ymdaried ynddo.

## YDYCH CHI WEITHIAU'N TEIMLO YCHYDIG YN BRYDERUS AM SUT MAE RHYWUN ARALL YN TEIMLO?

Os felly, darllenwch ymlaen!

Pethau y gallwch chi eu dweud i helpu i gefnogi rhywun arall:



\*Gyda diolch i ddisgyblion Ysgol Gynradd Seascape ac Ysgol Gynradd Ark Globe.

Beano Characters: A Beano Studios Product ©DC Thomson Ltd (2023)

BEANO

Place2Be's  
WYTHNOS  
IECHYD MEDDWL  
PLANT

# LLEDAENU'R GAIR

Byddem wrth ein bodd yn cael eich cymorth i'n helpu i ledaenu'r gair a chodi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd iechyd meddwl plant. Rydym ni wedi creu asedau, enghreifftiau o negeseuon trydar, i'w gwneud hi mor hawdd â phosib i chi sôn am yr wythnos. Mae croeso i chi addasu'r cynnwys yn unol â'ch anghenion, neu ddatblygu eich cynnwys eich hun.

## Gwybodaeth allweddol

Helpwch i ledaenu'r newyddion am Wythnos Iechyd Meddwl Plant ar y cyfryngau cymdeithasol drwy dagio Place2Be ym mhob un o'ch negeseuon a defnyddiwch #WythnosIechydMeddwlPlant.



@Place2Be



@\_Place2Be



@Place2Be



@Place2BeCharity

## Copi a awgrymir ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol

Mae'r copi hwn wedi'i ysgrifennu ar gyfer X (Twitter gynt), ond gellir ei addasu i'w ddefnyddio ar sianeli eraill neu eich cylchlythyrau e-bost. Gellir lawr lwytho graffeg i gyd-fynd â'ch negeseuon o wefan Wythnos Iechyd Meddwl Plant. [bit.ly/46qJChG](https://bit.ly/46qJChG).

Rydym yn falch o fod yn cymryd rhan yn #WythnosIechydMeddwlPlant @Place2Be (5-11 Chwefror 2024). Y thema eleni yw Mae Fy Llais yn Bwysig, ac mae @Place2Be yn gobeithio grymuso, rhoi gwybodaeth a rhoi llais i bob plentyn yn y DU. Dysgwch fwy, ac ymunwch â ni: [childrensmentalhealthweek.org.uk](https://childrensmentalhealthweek.org.uk)

Mae gan 1 o bob 6 o blant a phobl ifanc gyflwr iechyd meddwl diagnosadwy. Ym mis Chwefror, rydym yn cefnogi #WythnosIechydMeddwlPlant @Place2Be – gan godi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd iechyd meddwl plant a phobl ifanc. Dysgwch fwy ar: [childrensmentalhealthweek.org.uk](https://childrensmentalhealthweek.org.uk)

Mae <ENW'R YSGOL> yn falch o fod yn cymryd rhan yn #WythnosIechydMeddwlPlant @Place2Be ym mis Chwefror. Ymunwch â ni i helpu i roi goleuni ar bwysigrwydd #iechydmeddwl plant a phobl ifanc. Gallwch ddarganfod mwy a chymryd rhan ar: [childrensmentalhealthweek.org.uk](https://childrensmentalhealthweek.org.uk)

Mynegi Eich Hun yr #WythnosIechydMeddwlPlant Hon! O 5-11 Chwefror 2024, mae @Place2Be yn annog ysgolion a grwpiau ieuencid i adael i lais plant ddisgleirio a grymuso pobl ifanc i adrodd eu straeon eu hunain. Cymerwch ran: [childrensmentalhealthweek.org.uk](https://childrensmentalhealthweek.org.uk)

Thema #WythnosIechydMeddwlPlant eleni (5-11 Chwefror 2024) yw 'Mae Fy Llais yn Bwysig'. Gall adnoddau rhad ac am ddim @Place2Be helpu ysgolion i rymuso plant a phobl ifanc, a rhoi amser, lle, a chyfleoedd iddynt fynegi eu hunain. Dysgwch fwy ar: [childrensmentalhealthweek.org.uk](https://childrensmentalhealthweek.org.uk)



# SUT MAE TROSGLWYDDO'R ARIAN YR WYF WEDI'I GASGLU?

Mae nifer o ffyrdd y gallwch drosglwyddo'r arian yr ydych yn ei gasglu yn ystod Wythnos Iechyd Meddwl Plant, a gorau po gyntaf y byddwch yn trosglwyddo'r arian, y cynharaf y gallwn ei roi ar waith gan roi gwybodaeth, grymuso a rhoi llais i blant a phobl ifanc ar draws y Du.

## Defnyddiwch eich tudalen codi arian ar-lein

Defnyddiwch eich tudalen codi arian JustGiving i gasglu rhoddion ac i dalu unrhyw roddion arian parod a gewch.

Ewch i [justgiving.com/campaign/CMHW2024](https://www.justgiving.com/campaign/CMHW2024) i ddechrau. Mae'r holl roddion a wneir i'ch tudalen codi arian yn dod yn syth atom gan ei gwneud yn hynod hawdd i chi!

## Cyfrannwch ar-lein

Beth am roi'r arian yn eich cyfrif banc a thalu gyda'ch cerdyn credyd neu ddebyd ar wefan Wythnos Iechyd Meddwl Plant yn [bit.ly/3ZZL7Bu](https://bit.ly/3ZZL7Bu).



Neu drwy sganio'r cod QR.

## Yn y banc neu drosglwyddiad banc

Cysylltwch â thîm Wythnos Iechyd Meddwl Plant yn [hello@childrensmentalhealthweek.org.uk](mailto:hello@childrensmentalhealthweek.org.uk) os hoffech gyfrannu drwy BACS, Trosglwyddiad Banc neu drwy dalu eich arian i mewn yn y banc.

## Trwy'r post

Gellir gwneud sieciau a thalebau CAF yn daladwy i Place2Be a'u hanfon i'r cyfeiriad isod.

Tîm Wythnos Iechyd Meddwl Plant  
Place2Be  
175 Heol Sant Ioan  
Llundain  
EC1V 4LW

### Peidiwch ag anfon arian parod drwy'r post.


Cofiwch gynnwys nodyn gyda'ch siec neu daleb CAF yn rhoi eich manylion i ni a'ch bod wedi codi'r arian hwn drwy ddiwrnod codi arian Wythnos Iechyd Meddwl Plant.





Place2Be's

WYTHNOS  
IECHYD MEDDWL  
PLANT



BYDDEM WRTH  
EIN BODD YN  
CLYWED AM EICH  
CYNLLUNIAU!  
CYSYLLTWCH  
Â NI.



Cysylltwch â thîm Wythnos  
Iechyd Meddwl Plant

hello@childrensmentalhealthweek.org.uk  
020 7923 5500  
childrensmentalhealthweek.org.uk

[place2be.org.uk](https://place2be.org.uk)

Mae Place2Be yn elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (1040756) ac yn yr Alban (SC038649), yn Gwmni cyfyngedig drwy warant a gofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr (02876150), swyddfa gofrestredig: 175 St. John Street, Llundain, Lloegr, EC1V 4LW. © 2023.