Gwydnwch

|  |
| --- |
| MDaPH: Iechyd a Lles |
| 4 Diben: unigolion iach hyderus sy'n **barod i fyw bywyd cyflawn fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas.** |
| HSB: Mae'r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddyn nhw yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.  | DD: Rwy'n gallu myfyrio ar y ffordd y mae digwyddiadau a phrofiadau yn y gorffennol wedi effeithio ar fy meddyliau, fy nheimladau a'm gweithredoedd. Rwy'n gallu rhagweld sut y gallai digwyddiadau'r dyfodol wneud i mi ac i eraill deimlo  |
| LO: Rwy'n gallu deall sut yr oedd profiadau ARW yn effeithio ei weithredoedd a'i benderfyniadau  |

|  |  |
| --- | --- |
| Cyflwyniad:  | Profodd ARW llawer o bethau hapus a phethau trist yn ei fywyd. (gellir dod o hyd i rai o'r pwyntiau allweddol yma ar y daflen adnoddau) Gellir adnabod y rhain, neu maen nhw'n cael eu cyfeirio atynt, yn y ddrama. Rhwydd hynt i chi ychwanegu eraill, megis cwrdd â'i wraig, anturiaethau mewn gwleydydd dieithr Casglwch y digwyddiadau a threfnwch nhw yn gronolegol  |
| Prif Wers:  | **Mapio emosiynau**1. rhestrwch gymaint o emosiynau â phosib
2. gosodwch nhw mewn trefn yn ôl cryfder y teimlad ee:

*cyffro**llawenydd**hapusrwydd**bodlonrwydd**niwtral**difaterwch**piwisrwydd**tristwch**dicter**gwylltineb*Gan ddefnyddio'r Echel Emosiynau, mapiwch yr emosiynau allweddol ar yr echel y a'r digwyddiadau ar yr echel x Mapiwch sut fyddai ARW efallai yn teimlo ym mhob digwyddiad, i greu map o'i emosiynau  |
| Her:  | Ceisiwch wneud hyn am gyfnod yn eich bywyd Datblygwch hyn i sgetsh ddramatig newyddion da/newyddion drwg, gyda masgiau ar gyfer emosiynau. |
| Diweddglo:  | Sut ydych chi'n meddwl yr oedd e'n llwyddo i godi ei galon drwy'r amser ? Pa rwydwaith cefnogol oedd ganddo (os oedd un o gwbl)  |
| Adnoddau:  | [Premier League Primary Stars | Resilience](https://plprimarystars.com/resources/resilience)Mae'r pecyn yma, wedi ei greu gyda Sefydliad Harry Kane, yn ymwneud â newid eich ffordd o feddwl o "Gallai ddim" i "Gallaf" [Beano resilience lesson plans | Resources | YoungMinds](https://www.youngminds.org.uk/professional/resources/beano-resilience-lesson-plans/)[Resilience and Well-Being: KS2](https://www.staffordshire.gov.uk/Education/Access-to-learning/Graduated-response-toolkit/School-toolkit/EPS-school-support-information-and-resources/Resilience/Resilience-leaflet-Key-Stage-2.pdf) |