

Taflen adnoddau 1

Cyfnod Allweddol 2 / P3-P6

Beth yw cancer?

Beth yw cancer?

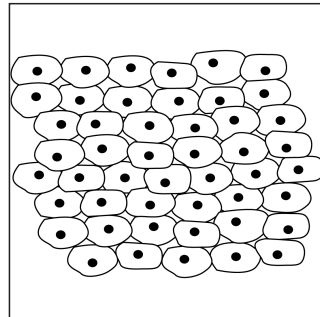
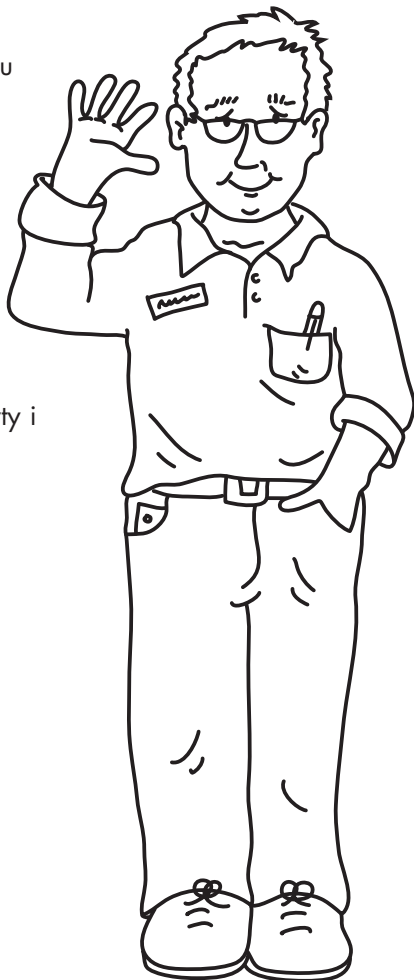
Mae ein cyrff yn cynnwys miliynau o flychau adeiladu a elwir yn gelloedd. Ni allwch eu gweld heb ficrosgop.

Mae cancer yn salwch sy'n effeithio ar y celloedd hyn ac yn atal ein cyrff rhag gweithio'n iawn. Gelwir celloedd y mae cancer yn effeithio arnynt yn gelloedd cancer. Weithiau mae'r celloedd cancer hyn yn ffurfio lwmp a elwir yn aml yn diwmor.

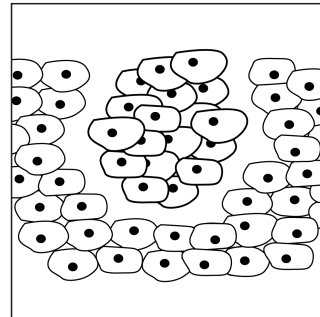
Dyma Mr Davies

Mr Davies yw gofalwr yr ysgol. Mae wedi gweithio yn yr ysgol am dros 10 mlynedd ac mae'n ddyn poblogaidd iawn. Yn ddiweddar, nid yw Mr Davies wedi gallu dod i'r ysgol oherwydd ei fod yn cael ei drin am ganser.

Ni all ei ganser ledaenu i'r bobl o'i amgylch (ni allwch ddal cancer gan rywun arall), ond gallai gael ei ledaenu i ran arall o'i gorff ac atal y rhan honno rhag gweithio'n iawn. I atal y cancer rhag lledaenu, mae angen i Mr Davies fynd i'r ysbyty i gael triniaeth.



Celloedd normal



Celloedd cancer sy'n ffurfio tiwmor

Gellir trin cancer Mr Davies.

Gallai'r meddygon drin cancer Mr Davies mewn tair prif ffordd:

Llawdriniaeth – Efallai bod y celloedd cancer wedi ffurfio lwmp o'r enw tiwmor. Caiff hwn ei dorri allan yn ystod llawdriniaeth.

Radiotherapi – Caiff y celloedd cancer eu dinistrio gan belydrau ynni cryf. Nid yw'n achosi poen ac mae'n debyg i gael pelydr-X.

Cemotherapi – Defnyddir cyffuriau cryf iawn i ladd y celloedd cancer.

Mae gan radiotherapi a chemotherapi rywffaint o sgil effeithiau. Gall y bobl sy'n cael y triniaethau hyn deimlo'n sâl ac yn flinedig, a gall eu gwallt ddisgyn allan. Ni fydd y sgil effeithiau hyn yn para'n hir - a bydd y gwallt yn tyfu'n ôl bron bob tro. Y cynharaf y bydd rhywun yn cael triniaeth ar gyfer eu cancer, y gorau.

Wyddech chi?

- Gall unrhyw un gael cancer.
- Mae llawer o bobl yn gwella rhag cancer ac yn byw bywyd normal.
- Mae'n anghyffredin iawn i blant gael cancer.
- Nid cosb yw cancer am wneud rhywbeth o'i le. Nid yw unrhyw un yn gwybod yn union pam bod rhai pobl yn cael cancer ac nad yw eraill yn ei gael
- Weithiau ni all y triniaethau wneud i'r cancer ddifflannu ac yn drist iawn mae rhai pobl yn marw o'r salwch.

Taflen adnoddau 2a

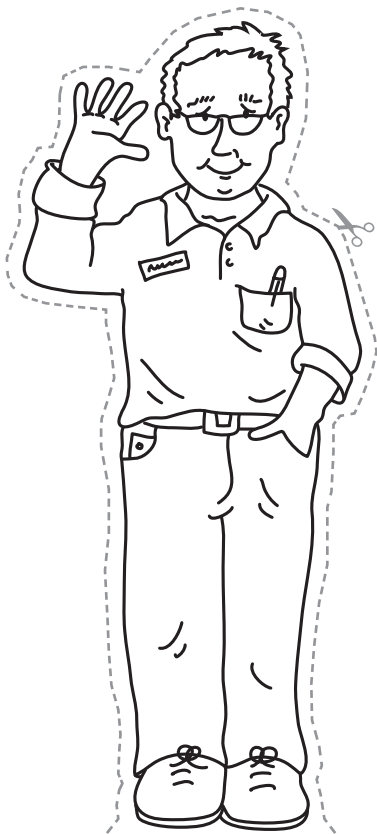
Cyfnod Allweddol 2 / P3-P6

Rhagor am ganser

Mae Mr Davies yn byw gyda'i ferch, Rachel, a'i wŷr a'i wyres, Ben a Natasha. Mae Ben yn naw oed ac mae Natasha yn bedair oed, ac mae'r ddau ohonynt yn mynd i'r ysgol lle mae Mr Davies yn gweithio.

Gallwch helpu Mr Davies, ei deulu a'i ffrindiau i ddeall mwy am ganser.

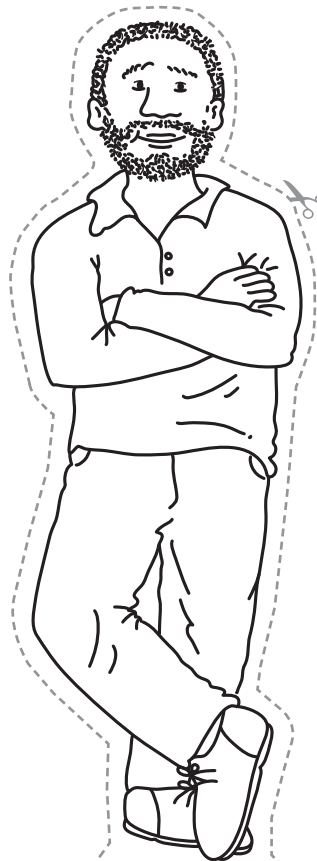
Torrwch y lluniau a'r swigod siarad allan. Rhowch y swigod siarad wrth ymyl y bobl y credwch sy'n dweud y geiriau. Nawr rhowch i bob un ohonynt y ffaith am ganser y credwch y byddai'n eu helpu i boeni llai.



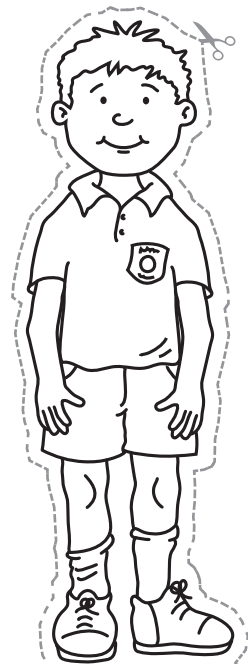
Mr Davies yw gofalwr yr ysgol. Mae ganddo ganser



Rachel yw merch Mr Davies a mam Ben.



Mike yw ffrind da Mr Davies.



Ben yw wŷr naw oed Mr Davies.

Taflen adnoddau 2b

Cyfnod Allweddol 2 / P3-P6

Rhagor am ganser

Gallwch helpu Mr Davies, ei deulu a'i ffrindiau i ddeall mwy am ganser.

Torrwch y lluniau a'r swigod siarad allan. Rhowch y swigod siarad wrth yml y bobl y credwch sy'n dweud y geiriau. Nawr rhowch i bob un ohonynt y ffaith am ganser y credwch y byddai'n eu helpu i boeni llai.

Ffaith canser A

- Ni all canser Mr Davies ledaenu i'r bobl o'i amgylch.

Ffaith canser B

- Os bydd Mr Davies yn cael cemotherapi, gallai gollu ei wallt. Fodd bynnag mae'n tyfu'n ôl bob tro, ac weithiau hyd yn oed yn fwy trwchus nag o'r blaen.

Ffaith canser C

- Mae llawer o bobl yn gwella rhag canser ac yn parhau i fyw bywydau normal.

Ffaith canser Ch

- Gall unrhyw un gael canser. Nid cosb ydyw am wneud rhywbeth o'i le. Nid bai'r person sy'n ei gael ydyw.

Mae pobl â chanser bob amser yn colli eu gwallt.

A allaf ddal canser Taid?

Pam fi? Beth rydw i wedi'i wneud o'i le?

Mae ofn arnaf fod Dad yn mynd i farw.

Taflen adnoddau 3

Cyfnod Allweddol 2 / P3-P6

Sut mae canser yn effeithio arnaf?

Darllenwch ddyddiadur Ben, a ysgrifennwyd y diwrnod ar ôl iddo ganfod fod gan ei daid canser.



Heg Mehefin

Neithiwr roeddwn yn breuddwydio am Taid.
Yn fy mreuddwyd roeddwn yn drist iawn.
Codais yn hwyr y bore yma. Roedd mam
mewn tymer ddwg. Eto! Gweiddodd arnaf am
fy mod wedi anghofio fy ngwaith cartref.
Mae mor anhewg. Roedd Natasha yn llefain
- fel mae chwirydd bach. Mae hi'n mynd
ar fy nerfau.

Yna roedd yn bwrw glaw a gollyngais fy
mag mewn pwll. Aeth gwaelod y bag yn wlyb
a rhai o'm llyfrau hefyd. Gwych! Roedd yr
holl dudalennau wedi glynu at ei gilydd.

Roedd rhaid i Ryan a fi wneud ein
prosiect hanes. Mae'n rhaid i mi ddweud
yr atebion wrtho bob amser - pam y dylwn
i wneud ei waith drosto? Es i'n flin a

gweiddais arno. Yna nid oedd yn fodlon
siarad â fi yn ystod amser egwyl.

Nid oeddwn yn teimlo fel chwarae pêl-droed
felly roedd amser egwyl yn ddiflas iawn.
Eisteddais ar fy mhen fy hun wrth y wal.
Nid oeddwn am fwyta cinio ychwaith.

Yn y wers Chwaraeon cefais ffræe gan Mr
Matthews am beidio â gwrando. Pam bod
yr holl athrawon yn pigo arna i?

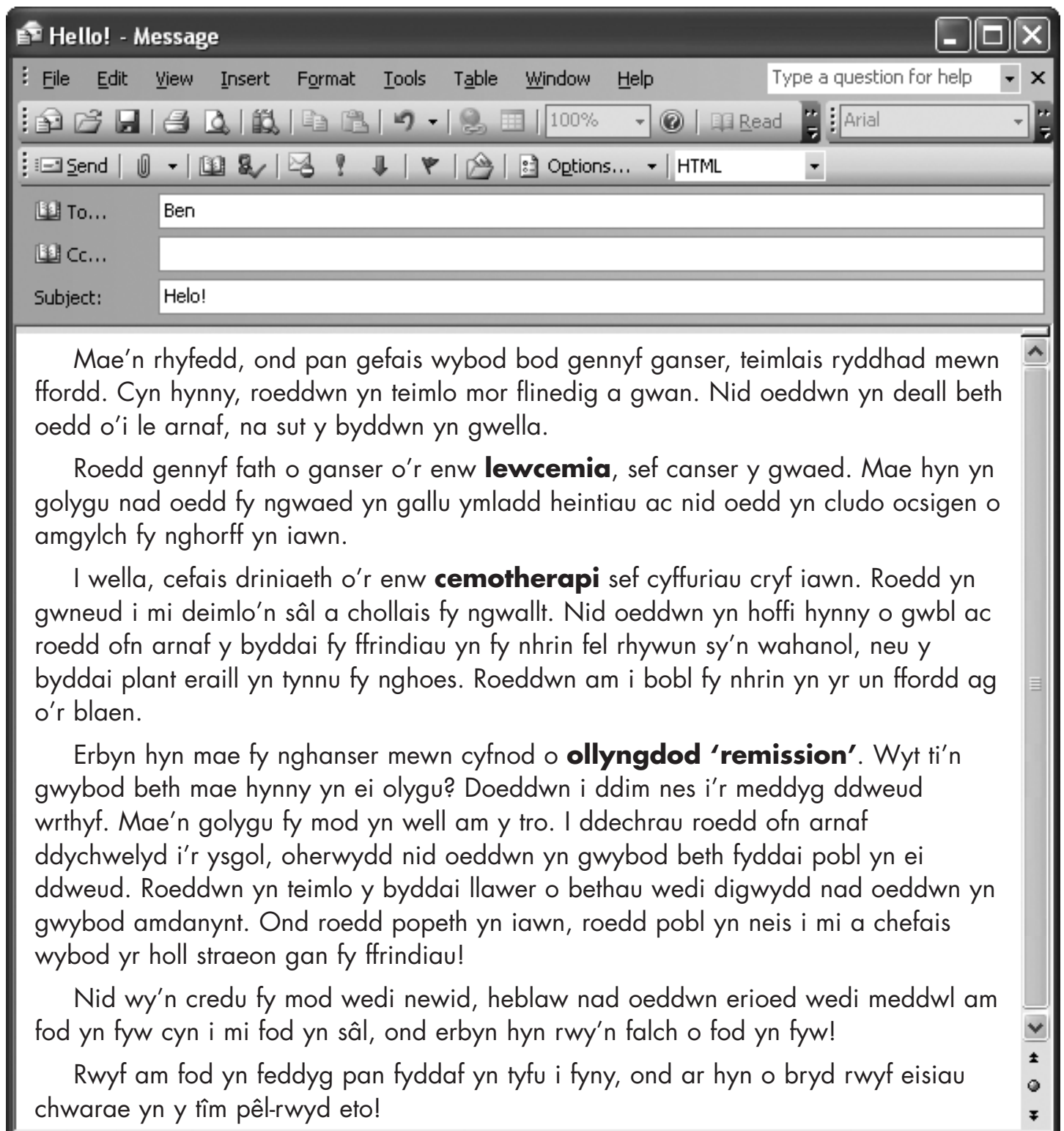
Allai ddim peidio â meddwl am Taid.
Beth os fydd e'n marw? Beth fydd yn
digwydd wedyn?

Taflen adnoddau 4

Cyfnod Allweddol 2 / P3-P6

Stori Anna

Mae Anna yn 15 oed. Mae ei mam yn ffrindiau gyda mam Ben, Rachel. Flwyddyn yn ôl datblygodd Anna ganser ond mae hi'n well erbyn hyn. Pan glywodd fod gan Mr Davies ganser anfonodd e-bost at Ben a dywedodd wrtho am ei phrofiad.



Hello! - Message

File Edit View Insert Format Tools Table Window Help Type a question for help

Send Options... HTML

To... Ben

Cc...

Subject: Helo!

Mae'n rhyfedd, ond pan gefais wybod bod gennyf ganser, teimlais ryddhad mewn ffordd. Cyn hynny, roeddwn yn teimlo mor flinedig a gwan. Nid oeddwn yn deall beth oedd o'i le arnaf, na sut y byddwn yn gwella.

Roedd gennyf fath o ganser o'r enw **lewcemia**, sef canser y gwaed. Mae hyn yn golygu nad oedd fy ngwaed yn gallu ymladd heintiau ac nid oedd yn cludo ocsigen o amgylch fy nghorff yn iawn.

I wella, cefais driniaeth o'r enw **chemotherapy** sef cyffuriau cryf iawn. Roedd yn gwneud i mi deimlo'n sâl a chollais fy ngwallt. Nid oeddwn yn hoffi hynny o gwbl ac roedd ofn arnaf y byddai fy ffrindiau yn fy nhrin fel rhywun sy'n wahanol, neu y byddai plant eraill yn tynnu fy nghoes. Roeddwn am i bobl fy nhrin yn yr un ffordd ag o'r blaen.

Erbyn hyn mae fy nghanser mewn cyfnod o **ollyngdod 'remission'**. Wyt ti'n gwybod beth mae hynny yn ei olygu? Doeddwn i ddim nes i'r meddyg ddweud wrthyf. Mae'n golygu fy mod yn well am y tro. I ddechrau roedd ofn arnaf ddychwelyd i'r ysgol, oherwydd nid oeddwn yn gwybod beth fyddai pobl yn ei ddweud. Roeddwn yn teimlo y byddai llawer o bethau wedi digwydd nad oeddwn yn gwybod amdanynt. Ond roedd popeth yn iawn, roedd pobl yn neis i mi a chefais wybod yr holl straeon gan fy ffrindiau!

Nid wy'n credu fy mod wedi newid, heblaw nad oeddwn erioed wedi meddwl am fod yn fyw cyn i mi fod yn sâl, ond erbyn hyn rwy'n falch o fod yn fyw!

Rwyf am fod yn feddyg pan fyddaf yn tyfu i fyny, ond ar hyn o bryd rwyf eisiau chwarae yn y fîm pêl-rwyd eto!

Taflen adnoddau 5

Cyfnod Allweddol 2 / P3-P6

Byddwch yn weithgar, byddwch yn iach

Y ffeithiau

Nid oes unrhyw un yn gwybod yn union pam fod rhai pobl yn cael canser ac nad yw eraill yn ei gael. Ond gallwch leihau'r risg drwy geisio cadw'n heini ac yn iach. Dyma rai ffyrdd i'ch helpu i gadw'n heini ac yn iach. Allwch chi feddwl am ragor?

- Peidiwch ag ysmegu a cheisiwch osgoi manau myglyd - mae anadlu mwg sigarêts yn cynyddu'r risg o gael canser.
- Ceisiwch fwyta llai o fwydydd llawn braster, fel sglodion, byrgyrs cig eidion, losin a chacennau.
- Bwytwch o leiaf bum cyfran o ffrwythau a llysiau bob dydd.
- Yfwch ddigon o hylif, yn enwedig dŵr.
- Cofiwch orchuddio eich corff neu ddefnyddio eli haul pan fyddwch yn yr haul, yn enwedig rhwng 11am a 3pm pan mae'r haul ar ei boethaf.
- Gwnewch ymarfer corff am o leiaf 20 munud bob dydd - mae cerdded yn gyflym, mynd ar eich beic, neu hyd yn oed chwarae gemau yn y parc chwarae yn cyfrif.

Gweithgaredd

Cynlluniwch boster i ddweud wrth bobl am ganser a chadw'n heini ac yn iach. Dylai fod yn llachar ac yn ddeniadol a dylai roi syniadau i ddisgyblion eraill yn eich ysgol a phobl eraill yn yr ardal i'w helpu i fod yn weithgar a byw bywydau iach.

Meddyliwch am bosteri rydych yn eu hoffi ac sy'n denu eich sylw. Sut maent yn gwneud hyn?

Dyma rai syniadau i'ch helpu:

- pam fod siarad am iechyd yn bwysig?
- beth fydd yn helpu disgyblion yn fy ysgol i gadw'n heini ac yn iach?
- sut gallaf helpu fy ffrindiau a'm teulu i gadw'n heini ac yn iach?

Meddyliwch am ble y gallech roi eich poster wedi'i gwblhau fel y gall llawer o bobl ei weld. Neu gofynnwch i'ch athro ei anfon i Gymorth Canser Macmillan. Byddwn yn anfon tystysgrif atoch ac efallai y bydd y poster yn cael ei ddefnyddio ar ein gwefan hefyd!



Pecyn addysgu Cancertalk

Nodiadau athrawon

Cyfnod Allweddol 2 / P3-P6

**NI YW
MACMILLAN.
CYMORTH CANCER**

Am ragor o wybodaeth, ewch i
www.macmillan.org.uk/cancertalk

Nodiadau athrawon

Cyfnod allweddol 2 / P3-P6, taflenni adnoddau 1, 2a a 2b

Beth yw cancer?/rhagor am ganser

Cyswllt DVD

Mae golygfa 1 o Ddyddiadur Jenny Mynd am bicnic yn berthnasol i'r wers hon.

Cyswllt trawsgwricwlaidd

Llythrennedd, Dylunio a Thechnoleg, Gwyddoniaeth

Amcanion

- dysgu rhywfaint o'r ffeithiau sylfaenol am ganser
- cydnabod nad yw coelion am ganser bob amser yn seiliedig ar ffeithiau
- ystyried a chydymdeimlo â'r emosiynau a deimlir yn aml gan bobl y mae cancer yn effeithio arnynt.

Cyflwyniad i'r dosbarth cyfan

Esboniwch fod cancer yn rhywbeth nad yw'r rhan fwyaf o bobl yn ei ddeall yn iawn ac yn aml yn poeni amdano. Gofynnwch i'r dosbarth beth maent yn ei wybod neu'n ei gredu am ganser. Ysgrifennwch eu syniadau ar y bwrdd.

Defnyddiwch daflen adnoddau 1 *Beth yw cancer?* i'ch helpu i esbonio i'r plant sut y caiff celloedd cancer eu ffurfio.

Evch drwy'r rhestr 'Wyddech chi?' ar y daflen adnoddau, a ddylai helpu i chwalu ofnau'r plant. Dosbarthwch daflen adnoddau 2 *Rhagor am ganser* a chyflwynwch Mr Davies. Siaradwch am yr emosiynau y mae ef a'i ffrindiau a'i deulu yn eu teimlo pan mae'n canfod fod ganddo ganser.

Gweithgareddau grŵp ac unigolion

Gan weithio mewn grŵp neu mewn paru, gofynnwch i'r plant dorri'r lluniau, y swigod siarad a'r blychau ffeithiau cancer o daflen adnoddau 2a a 2b *Rhagor am ganser*. Eu tasg yw cyfateb y sylwadau yn y swigod siarad i'r bobl briodol ac yna ychwanegu'r ffeithiau cancer a fydd yn helpu pob un o'r pedwar cymeriad i deimlo'n llai pryderus.

Dyma'r cyfuniadau cywir:

Mr Davies - Pam fi? Beth rydw i wedi'i wneud o'i le? - Ffaith cancer Ch

Rachel - Mae ofn arnaf fod Dad yn mynd i farw - Ffaith cancer C

Mike - Mae pobl â chanser bob amser yn colli eu gwallt - Ffaith cancer B

Ben - A allaf ddal cancer taid - Ffaith cancer A

Gall y plant ddefnyddio eu dilyniant lluniau/geiriau i adrodd stori neu ysgrifennu drama fer. Ceisiwch eu hannog i weithio mewn paru neu grwpiau bach i ymgymryd â chymeriadau gwahanol ac i fynegi eu hemosiynau ac ymateb yn sensitif.

Gofynnwch i'r plant ddarllen taflen adnoddau 1 *Beth yw cancer?* unwaith eto gyda phartner. A allant restru'r tair prif driniaeth am ganser ac esbonio'n fras eu sgîl effeithiau? Gwnwch yn siŵr bod y plant yn cynnwys datganiadau cadarnhaol fel 'weithiau gall y triniaethau wneud i chi deimlo ychydig yn sâl neu'n flinedig i ddechrau, ond mae cael help yn gynnar yn syniad da iawn'.

Gofynnwch i'r plant siarad am ffyrdd y gallant helpu pobl â chanser a'u rhestru, efallai trwy godi arian neu gynnal digwyddiad codi ymwybyddiaeth arbennig.

Syniad gwasanaeth/arddangos

Dywedwch wrth y plant i wneud gwaith ymchwil ar gelloedd a sut maent yn gweithio i gadw'r corff yn iach. Gallant greu arddangosfa yn dangos celloedd iach a chelloedd cancer a'r triniaethau gwahanol am ganser. Efallai yr hoffech wahodd cynrychiolydd o Macmillan i weld yr arddangosfa. Gallech anfon rhai o'r eitemau arddangos at dîm Ysgolion ac Ieuenticid Cymorth Cancer Macmillan i ddangos a rhannu gyda phlant eraill (mae manylion y cyfeiriad yn y Llyfryn cyflwyniad a chanllawiau).

Gweithgaredd Cancertalk

Dyluniwch logo neu slogan ar gyfer Wythnos Cancertalk i annog eraill i ymuno. Gallwch gynnwys logo Cymorth Cancer Macmillan y mae'n bosibl ei lwytho i lawr yn be.macmillan.org.uk. Beth fyddai'r lliwiau mwyaf priodol i'w defnyddio?

Sut mae canser yn effeithio arnaf?

Noder: Mae hon yn wers eithaf hir felly sicrhewch eich bod yn caniatáu digon o amser.

Cyswllt DVD

Mae golygfa 2 o Ddyddiadur Jenny *Dechrau deall* yn berthnasol i'r wers hon.

Cyswllt trawsgwricwlaidd

Drama, Dylunio a Thechnoleg

Amcanion

- sylweddoli y gall pobl y mae canser yn effeithio arnynt deimlo emosiynau sy'n gwrthdaro
- sylweddoli nad yw pob dull cyfathrebu ar lafar
- galluogi disgyblion i siarad am deimladau anodd.

Cyflwyniad i'r dosbarth cyfan

Gallech siarad am y ffyrdd gwahanol y mae pobl yn dangos eu teimladau. A allwn ni ddangos teimladau heb ddweud unrhyw beth? Actiwch rhai mynegiadau (ee diflastod, hapusrwydd) i'r disgyblion eu dyfalu. Sut roeddent yn gallu dweud beth roeddech yn teimlo?

Gofynnwch i ddau ddisgybl adael yr ystafell, yna dywedwch wrth weddill y dosbarth i ymddwyn mewn ffordd benodol (ee eistedd yn bwdlyd). Tybed a fydd y ddau ddisgybl arall yn gallu dyfalu'r ffordd y mae'r dosbarth yn teimlo.

Fel dosbarth, darllenwch y testun ar daflen adnoddau 3 *Sut mae canser yn effeithio arnaf?*

Gweithgareddau grŵp ac unigolion

Mewn grwpiau neu barau gofynnwch i'r disgyblion ganolbwyntio ar ymddygiad Ben a ddisgrifir yn ei ddyddiadur y diwrnod hwnnw, a rhowch eiriau neu ddatganiadau i ddisgrifio'r emosiynau y gallai fod yn eu teimlo.

Gofynnwch i'r disgyblion geisio dychmygu eu hunain yn yr un sefyllfa â Ben. A fyddent yn teimlo/ymddwyn yn yr un ffordd ag ef? A all y dosbarth awgrymu ffyrdd cadarnhaol o ddelio â'r emosiynau hyn?

Cyflwynwch gymeriadau eraill i'r drafodaeth i ddangos sut yr effeithir ar amrywiaeth o bobl pan fydd rhywun yn cael canser. Awgrymir cymeriadau a dyfyniadau isod:

- 'Rwy'n poeni'n ofnadwy am Dad. Nid wyf yn gwybod beth i'w wneud i'w helpu.' Rachel, merch Mr Davies
- 'Nid oeddwn yn meddwl y byddai'n digwydd i mi. Nid yw'n deg!' Mr Davies
- 'Mae pawb yn drist. Beth sydd wedi digwydd?' Natasha, chwaer pedair oed Ben
- 'Mae Mr Davies yn dweud nad oes angen unrhyw un arno i siarad â hwy.' Abi, nyrs Mr Davies
- Mae'n well peidio â siarad am ganser.' Mike, ffrind Mr Davies.

Gallai'r plant geisio ysgrifennu llythyr neu e-bost i un o'r cymeriadau, yn mynegi eu dymuniadau gorau a chynnig help. Er enghraifft, a fyddai Mr Davies yn hoffi rhywun i'w helpu gyda'i ardd neu a fyddai Ben yn hoffi ymuno â hwy ar gyfer gêm o bêl-droed?

Syniad gwasanaeth/arddangos

Gallai'r disgyblion gyflwyno pob cymeriad o'r gweithgareddau uchod gyda'u datganiadau a dweud wrth y gynulleidfa pa emosiynau y maent yn eu teimlo a pham.

Gweithgaredd Cancertalk

Efallai bydd y plant yn mwynhau gwneud tegau neu beintio llun lliwgar i godi calon plentyn yn yr ysbyty. Gellir anfon rhai o'r rhain i ysbyty lleol.

Nodiadau athrawon

Cyfnod Allweddol 2 / P3-P6, taflen adnoddau 4

Stori Anna

Noder: Mae'r wers hon yn canolbwyntio ar gymorth. Fodd bynnag, gellir ei defnyddio fel cyfle i drafod achosion canser, y mathau o ganser a'r triniaethau i ategu'r canlyniadau dysgu o daflenni adnoddau 1 i 3.

Cyswllt DVD

Mae golygfa 3 o Ddyddiadur Jenny Siarad â Dad yn berthnasol i'r wers hon.

Cyswllt trawsgwricwlaidd

Llythrennedd

Amcanion

- nodi rhwydweithiau cymorth y gallwch eu defnyddio pan fydd pethau'n anodd
- helpu disgyblion i ddeall eu bod yn than o rwydweithiau cymorth pobl eraill.

Cyflwyniad i'r dosbarth cyfan

Esboniwch y syniad o rwydweithiau cymorth a dywedwch wrth y disgyblion fod gan bob un ohonynt rwydweithiau, hyd yn oed os ydynt yn fach. Helpwch y disgyblion i adnabod eu rhwydweithiau cymorth eu hunain drwy dynnu llun o 'ddwylo helpu'. Mae disgyblion yn tynnu amlinelliad o un llaw. Ar flaen pob bys, maent yn ysgrifennu enw rhywun y gallant siarad â hwy am bryderon a sut i gysylltu â hwy e.e. nain ac e-bost.

Gall rhai disgyblion ganfod y gweithgaredd hwn yn anodd os ydynt yn credu nad oes ganddynt unrhyw un y gallant droi atynt. Helpwch hwy i weld y gallai mathau gwahanol o berthynas fod yn werthfawr iddynt. Fel arall, gallant lunio rhwydwaith cymorth Mr Davies, y cymeriad a gyflwynwyd yn y taflenni adnoddau blaenorol.

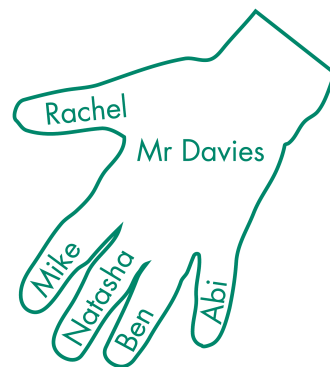
Gweithgareddau grŵp ac unigolion

Fel dosbarth, darllenwch daflen adnoddau 4 Stori Anna.

Mae'n bwysig sicrhau disgyblion nad yw canser yn gyffredin ymysg plant, a phwysleisio'r neges gadarnhaol y mae Anna yn ei rhoi.

Dywedwch wrth y disgyblion eu bod yn mynd i fod yn rhwydwaith cymorth i Anna. Mewn grwpiau o bedwar, rhowch un senario yr un iddynt a gofynnwch iddynt actio'r olygfa o flaen y dosbarth yn fyrfyr. Y pedwar senario yw:

- Senario un: Mae Anna wedi bod yn absennol o'r ysgol am fis. Mae'n cael triniaeth ar gyfer ei chanser, ond mae hi'n teimlo'n sâl o hyd. Mae Anna yn trafod colli'r ysgol gyda'i ffrindiau a'i theulu.
- Senario dau: Mae Anna wedi bod yn absennol o'r ysgol am hir, yn cael triniaeth ar gyfer canser. Y diwrnod cyn iddi ddychwelyd, mae'n ffonio/anfon neges destun at ei ffrindiau i ddweud ei bod yn poeni am ddychwelyd, oherwydd bod y cemotherapi wedi gwneud iddi golli ei gwallt.
- Senario tri: Mae grŵp o blant o ddosbarth arall yn tynnu coes Anna, yn dweud bod ganddi ben moel ac yn chwerthin arni. Mae ffrind yn cynnig ei chymorth.
- Senario pedwar: Mae Anna yn chwarae gêm bêl-droed bwysig. Mae ei ffrindiau yn sylweddoli ei bod yn blino llawer, ond ei bod yn ceisio cuddio hynny fel y gall bara i chwarae.



Syniad gwasanaeth/arddangos

Gellir ymarfer a chyflwyno'r ymarferion byrfyr a weir yn y dosbarth. Gallech wahodd cynrychiolydd o'ch swyddfa Cymorth Canser Macmillan leol (mae manylion y cyfeiriad yn y Llyfryn cyflwyniad a chanllawiau).

Gweithgaredd Cancertalk

Gallai'r plant wneud stori Anna yn llyfr lluniau i'w rhieni. Gallech hefyd anfon y llyfr lluniau at dîm Ysgolion ac Ieucnid Cymorth Canser Macmillan i'w ddangos a'i rannu gyda phlant eraill (mae manylion y cyfeiriad yn y Llyfryn cyflwyniad a chanllawiau).

Byddwch yn weithgar, byddwch yn iach

Cyswllt DVD

Mae golygfa 4 o Ddyddiadur Jenny *Helpu ein gilydd* yn berthnasol i'r wers hon.

Cyswllt trawsgwricwlaidd

ABCI/ABCh/DPCh, TGCh, Gwyddoniaeth, Llythrennedd

Amcanion

- ystyried ein ffyrdd o fyw ein hunain o ran iechyd
- deall bod llawer o ffyrdd o leihau'r risg o ddatblygu canser neu salwch difrifol arall drwy gynnal ffordd o fyw iach
- annog disgyblion i gymryd rhan mewn prosiect neu ddiwrnod ymwybyddiaeth iechyd.

Cyflwyniad i'r dosbarth cyfan

Siaradwch am effeithiau ffordd o fyw afiach, yn cynnwys eu profiadau eu hunain neu brofiadau eu teulu/ffrindiau.

Ewch drwy'r awgrymiadau ar gyfer byw'n iachach ar daflen adnoddau 5 *Byddwch yn weithgar, byddwch yn iach*, a gofynnwch am eu hawgrymiadau eu hunain.

Trafodwch y mathau o weithgareddau y gallai eich ysgol gymryd rhan ynddynt i'w helpu hwy, eu teulu neu ffrindiau i fod yn weithgar ac yn iach.

Ystyriwch sut y gellir cyflwyno'r rhain mewn ffordd sy'n ennyn diddordeb ar boster. Gallech edrych ar bosteri neu daflenni eraill a siarad am sut y caiff eu negeseuon eu cyflwyno, e.e. trwy brint tywyll a bras, defnydd da o liw, lluniau sy'n denu sylw, ac ati. Pa bosteri sy'n gweithio orau ym marn y plant a pham?

Gellir anfon y poster i wedi'u cwblhau at dîm Ysgolion ac Ieuencid Cymorth Canser Macmillan i'w dangos a'u rhannu gyda phlant eraill (mae manylion y cyfeiriad yn y Llyfryn cyflwyniad a chanllawiau).

Gweithgareddau grŵp ac unigolion

Gallai'r plant weithio mewn paru i greu eu poster. Gallent ddefnyddio'r cyfrifiadur a rhaglen 'clip art', neu ddalen fawr o bapur a deunyddiau celf. Gofynnwch iddynt feddwl am slogan neu bennawd.

Gallech restru'r lleoliadau posibl yn yr ysgol neu'r gymuned ehangach, lle gellir dangos y poster, e.e. neuadd yr ysgol, y cyntedd, byrddau arddangos yn y dosbarth, y feddygfa, y llyfrgell neu'r ganolfan gymunedol.

Syniad gwasanaeth/arddangos

Gall y plant ddangos eu poster neu siarad am fyw'n iachach yng ngwasanaeth yr ysgol. Rhowch wahoddiad i gynrychiolydd Macmillan i siarad yng ngwasanaeth eich ysgol (mae manylion y cyfeiriad yn y Llyfryn cyflwyniad a chanllawiau).

Gweithgaredd Cancertalk

Anfonwch e-bost at ysgol leol arall sy'n cymryd rhan yn Wythnos Cancertalk i gyfnewid syniadau ac awgrymu ffyrdd o weithio ar ddigwyddiadau ar y cyd fel The Big Hush, tawelwch noddedig Macmillan. Mae'r Big Hush yn ffordd wych i'ch disgyblion ystyried yr hyn y maent wedi ei ddysgu yn ystod yr wythnos a chodi arian i helpu pobl sy'n byw gyda chanser.

Nodiadau athrawon

Cyfnod Allweddol 2 / P3-P6, nid oes angen taflen adnoddau

Un i un

Noder: Nid oes taflen adnoddau ategol ar gyfer y gweithgareddau hyn.

Cyswllt trawsgwricwlaidd

Cerddoriaeth, TGCh

Amcanion

- annog y syniad bod yn well mynegi a rhannu teimladau a phryderon gyda'r rheini rydym yn ymddiried ynddynt, yn hytrach na'u cronni
- nodi ffyrdd o fynegi emosiynau a thrafod teimladau gydag eraill.

Cyflwyniad i'r dosbarth cyfan

Gallech ddechrau drwy ofyn i'r plant sut maent yn teimlo heddiw. Ydyn nhw'n hapus, yn poeni am rywun neu rywbeth?

Gwnewch restr o amrywiaeth o'r emosiynau y mae'r plant yn eu teimlo neu wedi gweld pobl eraill yn eu teimlo. Gall y dosbarth greu cerdd o'r rhestr o emosiynau a'i dangos.

Trafodwch y ffyrdd gwahanol y mae pobl yn mynegi eu hemosiynau gyda'r dosbarth. Pa fath o fynegiant wynebol ac iaith y corff maent yn eu defnyddio (gwenu, gwgu, pen i lawr, ysgwyddau wedi'u crymu, ac ati)?

Gofynnwch i'r plant pwy y byddent yn siarad â hwy pe byddent yn teimlo'n drist neu'n poeni am rywbeth.

Gweithgareddau grŵp ac unigolion

Chwaraewch gêm ymddiried fel 'ymddiried yn y ddrysfa'. Gofynnwch i rai o'r plant orwedd ar y llawr i ffurfio drysfa fyw. Rhennwch weddill y grwpiau yn barau a gofynnwch i un o bob pâr gau eu llygaid yn dynn tra bod eu partner yn eu harwain o amgylch yr ystafell mewn tawelwch heb gamu ar y ddrysfa. Newidiwch rôl ar ôl ychydig funudau.

Trafodwch sut deimlad ydoedd i gael eich arwain a/neu fod yn arweinydd - pwy fyddai'n well ganddynt fod: yr un a oedd yn cael ei arwain, neu'r arweinydd?

Rhowch gynnig ar yr ymarfer eto ond y tro hwn gadewch i'r parau gyfathrebu ar lafar. Trafodwch y ffaith fod cyfathrebu yn hanfodol ar gyfer gwella ymddiriedaeth a'i bod yn llawer haws rhannu emosiynau gyda ffrindiau ac oedolion rydym yn ymddiried ynddynt.

Chwaraewch ddarn byr o 'gerddoriaeth naws' fel The Planets neu Pedwar Tymor Vivaldi. Wrth iddynt wrando ar y gerddoriaeth gofynnwch i'r plant ysgrifennu neu lunio geiriau neu ddelweddau sy'n portreadu sut mae'r gerddoriaeth yn gwneud iddynt deimlo. Gallent fynd ati i beintio lluniau, gwneud collage neu frethyn yn seiliedig ar wahanol fathau o naws ac emosiynau.

Gallai'r disgyblion ysgrifennu geiriau i fynd gyda darn o gerddoriaeth.

Adnoddau

Tapiau neu CDs o amrywiaeth o gerddoriaeth sy'n ennyn teimladau arbennig. Enghreifftiau: Clasurol - In the Hall of the Mountain King gan Grieg; cerddoriaeth o Swan Lake neu The Nutcracker gan Tchaikovsky; dau ddarn cyferbyniol o'r Pedwar Tymor fel Gwanwyn a Gaeaf gan Vivaldi; Concerto'r soddgrwth gan Elgar.

Pop/gwerin/jazz/blues - gofynnwch i'r disgyblion ddod â'u dewis eu hunain.

Syniad gwasanaeth/arddangos

Gall y plant rannu eu dewis o gerddoriaeth naws gyda dosbarthiadau eraill. Gallent gyfansoddi darn neu osod hoff gerdd i'w cerddoriaeth hefyd. Gallwch anfon cerddi at dîm Ysgolion ac Ieuencid Cymorth Canser Macmillan fel y gallwn eu dangos a'u rhannu gyda phlant eraill (mae manylion y cyfeiriad yn y llyfryn cyflwyniad a chanllawiau).

Gweithgaredd Concertalk

Gan weithio fel dosbarth neu mewn grwpiau llai, gallai'r disgyblion lunio CD i godi calon rhywun sy'n sâl.

Nodiadau athrawon

Cyfnod Allweddol 2 / P3-P6

Gridiau Cwricwlwm

Lloegr Cyfnod Allweddol 2

Gwers/gweithgaredd	Prif faes pwnc	Cyswllt trawsgwricwlaidd
Beth yw canser?	ABCI a Dinasyddiaeth Esbonio barn ar faterion sy'n effeithio ar gymdeithas Cydnabod rôl grwpiau gwirfoddol yn y gymdeithas	Llythrennedd Dylunio a Thechnoleg Gwyddoniaeth
Sut mae canser yn effeithio arnaf?	ABCI a Dinasyddiaeth Siarad am eu barn Defnyddio'r dychymyg i ddeall profiadau pobl eraill	Drama Dylunio a Thechnoleg
Stori Anna	ABCI a Dinasyddiaeth Ystyried pobl eraill a chydymdeimlo â hwy	Llythrennedd
Byddwch yn weithgar, byddwch yn iach	ABCI a Dinasyddiaeth Deall beth sy'n gwneud ffordd o fyw iach, yn cynnwys manteision ymarfer corff a bwyta'n iach	TGCh Dylunio a Thechnoleg Gwyddoniaeth
Un i un	ABCI a Dinasyddiaeth Siarad ac ysgrifennu am faterion sy'n effeithio ar gymdeithas	Cerddoriaeth TGCh

Yr Alban P3-P6

Gwers/gweithgaredd	Prif faes pwnc	Cyswllt trawsgwricwlaidd
Beth yw canser?	DPCh Wynebu materion anodd Bod yn ymwybodol o deimladau pobl eraill	Addysg lechyd Saesneg Addysg Grefyddol a Moesol
Sut mae canser yn effeithio arnaf?	DPCh Bod yn hunan ymwybodol a thrafod teimladau ac emosiynau	Celfyddydau Mynegiannol Addysg lechyd Saesneg
Stori Anna	DPCh Gwrando ac ymateb i anghenion eraill	Celfyddydau Mynegiannol Addysg lechyd Astudiaethau Amgylcheddol Addysg Grefyddol a Moesol
Byddwch yn weithgar, byddwch yn iach	DPCh Deall pwysigrwydd ffordd o fyw iach	Addysg lechyd
Un i un	DPCh Myfyrion ar agweddau tuag at eraill	Celfyddydau Mynegiannol Addysg lechyd

parhau dros y ddalen...

Nodiadau athrawon

Cyfnod Allweddol 2 / P3-P6

Gridiau Cwricwlwm

Cymru Cyfnod Allweddol 2

Gwers/gweithgaredd	Prif faes pwnc	Cyswllt trawsgwricwlaidd
Beth yw canser?	ABCh Trafod teulu a ffrindiau, heriau a materion Cydymdeimlo ag eraill	Gwyddoniaeth Celf
Sut mae canser yn effeithio arnaf?	ABCh Teimladau yn ystod adegau o newid	Cymraeg/Saesneg Celf
Stori Anna	ABCh Gwerthfawrogi ffrindiau a theulu fel ffynonellau o gariad a chyd-gymorth	Cymraeg/Saesneg Celf
Byddwch yn weithgar, byddwch yn iach	ABCh Bod yn gyfrifol am gadw'r corff yn ddiogel ac yn iach Cymryd diddordeb ym mywyd y gymuned	TGCh Celf
Un i un	ABCh Deall amrywiaeth o emosiynau eu hunain ac emosiynau eraill Gofalu am bobl eraill a'u hystyried	Cerddoriaeth

Gogledd Iwerddon Cyfnod Allweddol 2

Gwers/gweithgaredd	Prif faes pwnc	Cyswllt trawsgwricwlaidd
Beth yw canser?	ABCh Addysg iechyd: Deall risgiau defnyddio sylweddau peryglus a'r goblygiadau o ran iechyd	Gwyddoniaeth a Thechnoleg Celf a Dylunio
Sut mae canser yn effeithio arnaf?	ABCh Addysg lechyd: Cymryd cyfrifoldeb dros eich hunain Addysg lechyd: Datblygu gwybodaeth a gwerthfawrogiad o ryngddibyniaeth	Celf a Dylunio Saesneg Addysg Cyd-ddealltwriaeth (EMU)
Stori Anna	ABCh Addysg Cyd-ddealltwriaeth (EMU): Meithrin a rheoli perthnasau	Saesneg Celf a Dylunio
Byddwch yn weithgar, byddwch yn iach	ABCh Addysg lechyd: Gwneud penderfyniadau cyfrifol am ddeiet ac ymarfer corff	Technoleg Gwybodaeth Celf a Dylunio
Un i un	ABCh Addysg Cyd-ddealltwriaeth (EMU): Gweithio gydag eraill Addysg lechyd: Deall twf emosiynol	Cerddoriaeth Technoleg Gwybodaeth