

Winter of Wellbeing

Gaeaf llawn Lles

Pecyn Gweithgareddau Lles





Ynglŷn â'r pecyn hwn

Mae'r pecyn hwn, sydd wedi'i gynllunio'n arbennig gan The Reading Agency, yn gallu helpu i gefnogi lles drwy grwpiau darllen Clonclyfrau. Mae'n canolbwyntio ar **Y Ferch Newydd gan Nicola Davies**, gyda darluniau gan Cathy Fisher.

Rhaglen darllen grŵp ar gyfer plant 4 i 12 oed yw **Clonclyfrau**. Mae'n cael ei chydlynu gan The Reading Agency a'i noddwr yw'r Fonesig Jacqueline Wilson, yr awdures. Mae grwpiau Clonclyfrau yn cael eu cynnal mewn llyfrgelloedd ac ysgolion, gan gefnogi ac ysbrydoli datblygiad llythrennedd plant drwy eu hannog i gael amser da iawn yn darllen a thrafod llyfrau.

Mae **The Reading Agency** yn elusen annibynnol sy'n ceisio ysbrydoli mwy o bobl i ddarllen mwy drwy gynnal rhaglenni i oedolion, pobl ifanc a phlant – gan gynnwys Her Ddarllen yr Haf, a Clonclyfrau.

Gweler www.readingagency.org.uk



Llythyrau a chardiau post

Mae'r llyfr yn dechrau gyda llythyr y mae Kiku wedi'i dderbyn...



Ydych chi wedi cael llythyr, cerdyn post neu gerdyn drwy'r post?

Pwy wnaeth ei anfon a sut roeddech chi'n teimlo pan wnaethoch chi ei dderbyn?

Beth am ddylunio a gwneud cerdyn? Efallai yr hoffech chi dynnu llun, paentio neu ddefnyddio collage ar gyfer eich cerdyn. Ysgrifennwch neges y tu mewn a rhowch eich cerdyn i rywun y mae gennych chi feddwl mawr ohono, fel ei fod yn gwybod eich bod chi'n ei werthfawrogi.

Bod yn wahanol

'Doedd y ferch newydd ddim yn edrych fel ni. Doedd hi ddim yn deall gair o'n sgwrs, hyd yn oed pan ddaru ni weiddi...'



Sut ydych chi'n meddwl mae Kiku'n teimlo pan mae hi yw'r ferch newydd yn yr ysgol?

Allwch chi gofio adeg pan fuoch chi yn rhywle newydd lle nad oeddech chi'n adnabod neb? Sut oedd hynny'n gwneud i chi deimlo?

Weithiau, mae pobl nad ydyn nhw'n ffitio i mewn gyda grŵp yn cael eu galw'n '**wahanol**'. Wrth ddarllen Y Ferch Newydd ac edrych yn fanwl ar ddarluniau Cathy Fisher, beth ydych chi'n feddwl sy'n gwneud Kiku yn wahanol? Efallai yr hoffech chi feddwl am yr hyn y mae Kiku yn ei wisgo, y bwyd y mae'n ei fwyta a phwy sy'n cadw cwmni iddi hi. Sut mae hyn yn newid?

Oedd y plant yn gwneud rhywbeth **caredig** wrth weiddi arni pan nad oedd hi'n eu deall nhw?

Beth fydddech chi'n ei wneud i helpu rhywun newydd i deimlo bod croeso iddo/iddi? Sut gallech chi ei helpu?



Enw Janeaidd yw Kiku, ac mae hi'n bwyta bwyd o Japan ac yn gwneud origami. Beth am i chi geisio cael gafael ar ragor o wybodaeth am **Japan**?

Allwch chi ddod o hyd i ble mae Japan ar fap? Ydych chi'n gwybod sut mae baner Japan yn edrych a pham? Pa fath o fwyd y mae pobl yn Japan yn ei fwynhau'n aml? Ydych chi'n meddwl bod gwybod mwy am gefndir pobl yn ein helpu i'w deall yn well?

Golau'r Haul a Chysgodion



Mae Kiku yn gwneud blodau **origami**.

Origami yw'r gelfyddyd Japaneaidd o blygu papur i greu siapiau a gwrthrychau addurniadol. Ceisiwch ddarganfod mwy am origami a rhai o'r gwrthrychau anhygoel y mae pobl yn eu gwneud.

Mae blodau Kiku yn gwneud i'r haul ddisgleirio yn yr ystafell ddosbarth.

Sut ydych chi'n teimlo pan mae'r haul yn gwenu?

Mae pethau'n aml yn teimlo'n gynhesach ac yn fwy disglair pan fydd yr haul yn gwenu. Allwch chi feddwl am dri pheth sy'n gwneud i'r haul wenu yn eich bywyd?

Yn ogystal â golau'r haul yn y llyfr, mae llawer o gysgodion.

Allwch chi weld y gwahanol leoedd lle mae'r cysgodion yn ymddangos?

Pam ydych chi'n meddwl bod y darlunydd Cathy Fisher wedi dewis defnyddio cysgodion? Sut maen nhw'n gwneud i chi deimlo?

Beth sy'n digwydd yn y stori i wneud i'r cysgodion fynd i ffwrdd?

Blodau

Enw'r ferch newydd yw Kiku, sef yr enw Japaneaidd am flodyn **Mihangel** (chrysanthemum).

Dyma lun o flodyn Mihangel. Edrychwch ar y lluniau ac ar yr enwau Japaneaidd am y blodau. Allwch chi baru'r blodau gyda'r enw Cymraeg cywir?



Shōbu



Akaibara



Suiren



Tsubaki

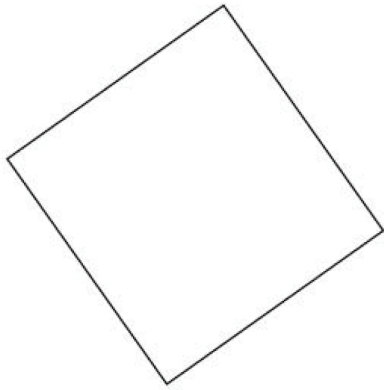


Akaichurippu

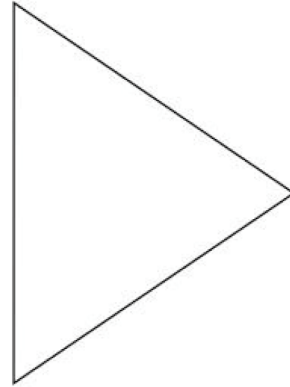
Yn eu trefn, dyma nhw:
Gellysgen, Rhosyn, Lotws, Camelia, Tiwlip

Tiwlipau Origami

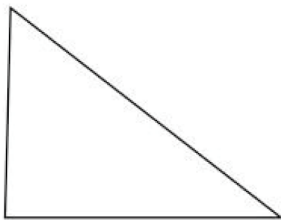
Beth am roi cynnig ar **wneud tiwlipau origami**? Dyma un o'r blodau sydd yn y llyfr.



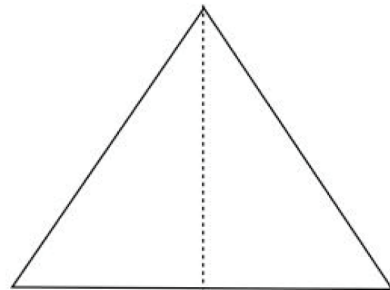
- 1** Fe fydd arnoch chi angen sgwâr o bapur lliw – gallwch ddewis unrhyw liw neu hyd yn oed arbrofi gyda phapur patrymog fel papur lapio.



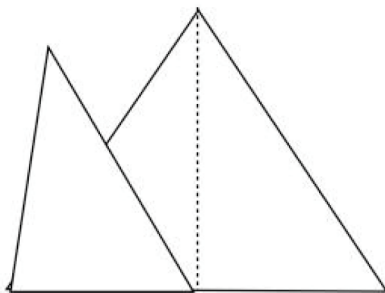
- 2** Plygwch eich sgwâr yn ei hanner i wneud triongl.



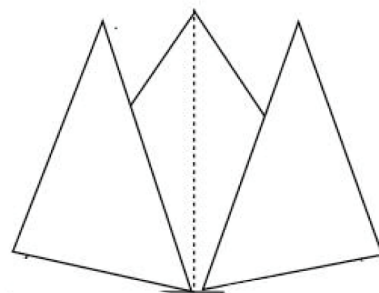
- 3** Plygwch y triongl yn ei hanner fel bod gennych driongl llai.



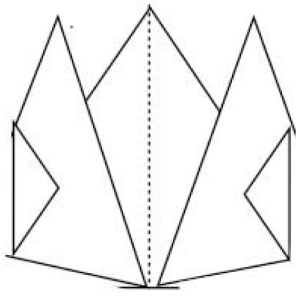
- 4** Agorwch y plyg a wnaethoch a gwnewch yn siŵr bod canol y triongl yn pwyntio i fyny.



- 5** Plygwch bob un o bwyntiau chwith eich triongl (o'r plyg canol) fel ei fod yn pwyntio i fyny.



- 6** Trowch eich blodyn drosodd.



7 Plygwch ochrau'r blodyn yn ôl fel bod gennych ymylon ochr syth.

Trowch eich blodyn drosodd - rydych chi wedi creu eich pen tiwlip eich hun!

Efallai yr hoffech chi wneud gardd o flodau origami fel y plant yn y llyfr. Efallai y gallech chi chwilio am wahanol fathau o flodau origami i'w gwneud.

Help llaw

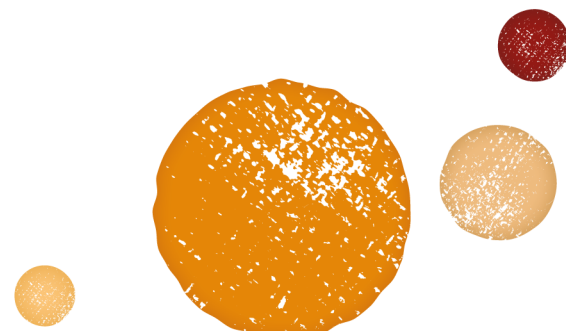
Rydyn ni'n gweld dwylo'r holl blant yn y dosbarth pan maen nhw wedi gwneud eu blodau origami. Gweithiwch gyda ffrind a thynnu amlinelliad o ddwylo eich gilydd.

'Roedd ein creulondeb fel gaeaf oer o'n cwmpas.'

Trafodwch gyda'ch gilydd sut gallech chi gynghori rhywun a oedd yn cael ei drin mewn ffordd greulon neu gas.

Gyda'ch partner gwaith, meddyliwch am bum gair o gyngor (neu bump o bobl) a allai helpu a'u hysgrifennu ar y bysedd. Pa fath o bobl fyddai fwyaf defnyddiol?

Mae'n bosibl y gallech chi gynnwys pobl garedig, pobl y gallwch ymddiried ynddyn nhw a phobl sy'n gwrando arnoch chi yn eich llun llaw.



Darllen pellach

Os gwnaethoch chi fwynhau darllen Y Ferch Newydd, beth am roi cynnig ar y llyfrau eraill hyn?

Nicola Davies yw awdures Yr Addewid hefyd, gyda darluniau gan Laura Carlin.

Mae'n adrodd hanes merch ifanc sy'n dwyn bag oddi wrth ddynes hŷn. Mae'r ferch ifanc yn synnu at gynnwys y bag, ac yn cael ei siomi, ond yna mae'n dechrau darganfod sut y gall **wneud gwahaniaeth** i'r byd o'i chwmpas.

Mae Shu Lin's Grandpa gan Matt Goodfellow, gyda darluniau gan YuRong, yn stori arall am ba mor rhyfedd mae dechrau yn yr ysgol yn gallu teimlo.

Mae Draig Tsieineaidd draddodiadol wych yn y llyfr, ac mae'r lluniau wedi eu creu o doriadau papur traddodiadol Tsieineaidd. Os gwnaethoch chi fwynhau'r **origami** yn Y Ferch Newydd, efallai yr hoffech chi ddysgu mwy am hynny hefyd!

Mae Sw Sara Mai gan Casia Wiliam yn llyfr bendigedig am Sara Mai.

Mae'n llawer gwell gan Sara Mai lanhau ar ôl yr anifeiliaid mewn sw na mynd i'r ysgol ac mae hi'n llawer haws deall ymddygiad arth o'r Andes nag ymddygiad merched eraill Blwyddyn 5. Mae hi'n rhannu ei hanes, a'i brwydr i achub y peth pwysicaf yn ei bywyd.



Mae *Saving Hanno* gan Miriam Halahmy yn seiliedig ar hanes gwir plant Iddewig a anfonwyd o'r Almaen i Loegr ar drên Kindertransport yn yr Ail Ryfel Byd.

Mae gan Rudi, sy'n naw oed, ddewis anodd pan mae'n rhaid iddo benderfynu ai aros yn Yr Almaen gyda'i gi Hanno neu ddod i Loegr. Mae'n smyglo Hanno ar y trê, ond fydd o'n gallu **gofalu am ei anifail anwes** mewn gwlad newydd?



Origami gan Lucy Bowman, gyda darluniau gan Anni Betts.

Os oeddech chi'n hoffi'r origami yn y stori ac yn **hoffi crefftau**, ac awydd rhoi cynnig ar wneud mwy, chwiliwch am y llyfr hwn neu lyfrau eraill am origami.

