

Y Bont

Rhifyn 79
ISSN 1464-4282

Clybiau
Plant
Cymru



KIDS' CLUBS

www.clybiauplantcymru.org

Hydref 2021



Yn y rhifyn hwn...

- * Newyddion Rhanbarthol
- * Tyfu'ch Gwledd eich Hun
- * Gweithgareddau'r Hydref
- * Tymor Newydd, Syniadau Newydd ...a llawer mwy!

Cwmni cyfyngedig drwy warant 4296436
Elusen Gofrestredig 1093260
Yn gweithio mewn partneriaeth â:



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Annwyl Aelod o Glwb Gofal Plant All-Ysgol...

Rhifyn 67 Hydref 2021

Yn y rhifyn hwn...

Llythyr gan y Prif Swyddog Gweithredol.....	2
Ymddiriedolwyr.....	3
Ffocws ar Orllewin Cymru.....	4 & 5
Ffocws ar Ogledd Cymru.....	6
Cwrdd â'r Tîm.....	7
Ffocws ar Dde Ddwyrain Cymru.....	8
Cwrdd â'r Clwb / Cwrdd â'r Tîm.....	9
Beth sy'n digwydd?.....	10-11
Caffi Clebran.....	12
Syniadau Codi Arian.....	13
Hyfforddiant.....	14-15
Gwydnwch Staff.....	16
Gwydnwch Pobl Ifanc.....	17
Prosiectau.....	18
Llesiant.....	19
Tyfu'ch Gwledd eich Hun.....	20-21
Hud Iachusol Natur.....	22
Ochr Tywyll Chwarae Ar-Lein....	23
Gweithgareddau.....	24-25
Tymor Nyewydd, Syniadau Newydd....	26

Ymwadiad:
Gwneir pob ymdrech gan Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs i sicrhau bod cynnwys ein newyddlen yn gywir Dylech nodi nad yw Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs yn cymeradwyo unrhyw un o'r gwasanaethau, clybiau, gweithgareddau nac erthyglau, ac ni fydd yn gyfrifol am unrhyw weithred ar ran unrhyw berson neu grŵp o bobl sy'n darllen y newyddlen. Er gwybodaeth yn unig y dosberthir y newyddlen; heb gyfrifoldeb na rhwymedigaeth gyfreithiol.

Cwmni cyfyngedig drwy warant 4296436
Elusen Gofrestredig 1093260
Swyddfa Gofrestredig:
Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs,
Tŷ'r Bont, Ffordd yr Orsaf, Llanisien,
Caerdydd. CF14 5UW
Ffôn: 029 2074 1000
E-bost: info@clybiauplantcymru.org
Y We: www.clybiauplantcymru.org



Wrth fentro i edrych tua'r Hydref, gofynnwn tybed

- a fydd modd i'n holl glybiau ailagor?
- a fyddant wedi goroesi hyd at ddiwedd y cynllun saib swydd?
- a yw'r staff yn dal i fod ar gael i weithio?
- a fydd Penaethiaid ysgolion yn cytuno i'w gadael yn ôl ar y safle?
- a gaiff mwy o gyfyngiadau eu hailgyflwyno drwy'r gaeaf?

Mae'r tîm yma yn Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs yn dal â'i ffocws ar gefnogi gwydnwch ein clybiau, ein staff a'u rheolwyr; rydym hefyd yn gweithio ar ein gwydnwch ein hunain yn ogystal. Teimlaf fod y staff yma, ynghyd â'n cydweithwyr mewn lleoliadau Gofal Plant, CWLWM, y Llywodraeth ac Awdurdodau Lleol, wedi bod yn gweithio'n ddiflino drwy'r pandemig hwn; ac wrth i'r cyfyngiadau godi a ninnau'n dychwelyd i'n swyddfeidd, a bu newid i'n gwydnwch ni ein hunain.

Cydnabyddwn fod angen i ni weithio ar ein llesiant ein hunain os ydynt am ei gryfhau, nid yw'n rhywbeth a ddaw, o reidrydd, ar ei ben ei hun. Mae ein cronfeydd o wydnwch wedi eu dihyssbyddu dros y pandemig, ac rydym ni fel tîm wedi bod yn cydweithio ac yn cefnogi ein gilydd â syniadau ar sut i ddal i'r meithrin fel nad ydym yn mynd yn brin ohonynt.

I mi, does dim yn bwysicach na thîm sydd â'r holl offer wrth law i'w helpu i oroesi a dal i wneud eu gorau glas yn eu rolau penodol. I'r diben hwn rydym wedi rhoi ar waith sawl peth i'w helpu; efallai wrth i'ch clwb ddychwelyd yn yr hydref yr hoffech ystyried rhoi rhywfaint ohonynt ar waith eich hunain.

Yn gyntaf, fe wnaethom ofyn i aelodau o'r staff â diddordeb yn y pwnc i ffurfio grŵp llesiant i gyfarfod yn fisol i weld pa bethau a fyddai'n cefnogi llesiant ar draws y gyfundrefn. Fe wnaethom greu sianel ar Teams yn dwyn yr enw **"Well now in a Minute"** lle gall staff bostio syniadau ar sut y maent wedi gweithio ar eu gwydnwch eu hunain. Gallai'r rhain gynnwys dosbarthiadau y maent wedi'u mynychu, podlediadau y maen nhw wedi gwrando arnyn nhw, llyfrau/erthyglau y maen nhw wedi eu darllen neu rannu pethau y maen nhw wedi eu cael o gymorth er mwyn helpu eu cydweithwyr.

Yn ystod mis Mai fe wnaethom ymuno â #WalkedthisMay; fel tîm gwnaethom osod i'n hunain y nod o gerdded pellter cyfatebol â hyd arfordir Cymru, 870 o filltiroedd; gwnaethom daro a mynd heibio i'r targed yma wrth godi arian i Young Minds. Ym mis Gorffennaf dyma lunio traciwr gweithgaredd ar-lein a gosod targed misol i'r gyfundrefn gyfan er mwyn sicrhau ein bod yn gwneud ein gweithgaredd wythnosol gofynnol Er na wnaethom gyrraedd ein 15,000 munud o weithgaredd ym mis Gorffennaf rydym oll yn mynd ati o ddifrif yn Awst; mae bod yn atebol i gyrraedd nod fel tîm yn sicr yn ei gwneud yn fwy cymhellgar i ni fynd allan (neu i mewn) i ymarfer ein cyrff er ein lles ein hunain. Cawsom hefyd ym mis Awst lawer o hwyl ar y Diwrnod Chwarae, a #Dangoswchinnieichchwarae, yn



amlygu manteision Chwarae a'i bwysigrwydd yn y sector Gofal Plant Allysgol, yn amlwg ar y cyfryngau cymdeithasol.

Yng Ngorffennaf fe wnaethom hefyd ymuno â'r rhaglen hapusrwydd, **The Happiness Programme, gyda Jon Bockelmann-Evans** lle wnaethom chwerthin, chwerthin mwy, a mwy eto. Mae'r rhaglen wedi ei dylunio i ategu at bopeth arall yr ydym wedi bod yn ei wneud fel cyfundrefn i gefnogi llesiant a gwydnwch, ond y mae hefyd yn cyffwrdd â'r rôl y mae iechyd emosiynol yn ei chwarae i sicrhau y gall pobl gadw a chynnal iechyd meddyliol da yn ystod yr hinsawdd heriol bresennol.

Caiff llawer o syniadau eu bwydo i mewn i'n rhaglen **Well now in a minute**, nid yw popeth yna ddas i bawb; ond rwyf wedi gweld y gallwn, drwy gefnogi ein gilydd fel tîm cyfan, ddod o hyd i rywbeth i bawb. Cam nesaf ein grŵp llesiant fydd recriwtio hyrwyddwyr llesiant, a fydd yn cefnogi staff ar draws y gyfundrefn.

Mae ein rhifyn Hydref o'r Bont yn canolbwyntio ar Wydnwch a chynaliadwydd i chi, ein clybiau; y mae'n cynnwys cyfoeth o syniadau ar sut y gallwch nid yn unig gefnogi eich staff, ond y plant sy'n mynychu eich lleoliadau, i fod mor wydn ag y gallant fod. Rydym yn canolbwyntio mewn rhai eitemau ar y Rhaglen Lywodraethu newydd o eiddo'r llywodraeth, ac yn eich cefnogi i adfywio yn y flwyddyn ysgol newydd.

A chofiwch ein **Clwb Hwb** misol lle gallwch gyfarfod â chlybiau eraill a rhwydweithio â'ch cymheiriaid.

Gan dymuno i chi hydref diogel yn llawn hwyl a sbri,

Jane O'Toole

Jane O'Toole
Prif Swyddog Gweithredol

A allwch chi ein helpu ni?

Yn fuan byddwch yn derbyn gwahoddiad i gynrychioli'ch ardal o Gymru ar ein Bwrdd Ymddiriedolwyr (os nad ydych eisoes wedi ei dderbyn).

Heb gefnogaeth ac arweiniad gennych chi, y bobl yr ydym yn eu cynrychioli, ni allwn wneud ein gorau i fod yn llais drosoc'h ar lefel leol a chenedlaethol, yn brwydro o blaid Clybiau Gofal Plant Allysgol er mwyn cael y canlyniadau gorau i blant a theuluoedd ledled Cymru.

Os gallwch fforddio i roi rhywfaint o amser (fel arfer ryw ddwy awr 4 neu 5 gwaith y flwyddyn) ac os ydych â diddordeb mewn cefnogi ein Sector i adfywio a ffynnu, cysylltwch â ni ar 029 20741000, info@clybiauplantcymru.org neu ymatebwch i'r gwahoddiad e-bost dros yr ychydig wythnosau nesaf.

Dyma ddarn gan un o'n

Hymddiriedolwyr presennol sy'n dweud wrthyh beth mae'n ei olygu i fod yn aelod o'r Bwrdd.

Fy enw yw Amy, a fi, ar hyn o bryd, yw cadeirydd Bwrdd yr Ymddiriedolwyr yn Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs. Mae gen i 17 o flynyddoedd o brofiad yn gweithio ym maes blynyddoedd cynnar ac rwyf wedi bod yn rheolwr meithrinfa breifat am yr 11 blynedd diwethaf. Roddwn gynt yn aelod o'r Bwrdd am 3 blynedd cyn cymryd toriad, ac rwyf wedi bod yn rhan o'n Bwrdd presennol am 3 blynedd.

Ymunais ar y dechrau i helpu fy Natblygu Proffesiynol Parhaus fy hun, a meddylais y byddai fy mhrofiad o weithio'n

uniongyrchol mewn lleoliad

blynyddoedd cynnar yn ddefnyddiol o ran rhoi barn, cynnig syniadau a hefyd dealltwriaeth i'r gyfundrefn o'r math o gefnogaeth yr oedd ei hangen ar Glybiau gan leoliadau.

Yr hyn na ddisgwyliais oedd nifer y sgiliau y byddwn yn eu hennill fel ymddiriedolwr, megis dysgu sut y mae cyllid elusennau yn gweithio, deall gwahanol ffyrddau ariannu, a sut i ddatblygu nodau strategol a fyddai o fudd nid yn unig i'r sefydliad ond hefyd i'r sector gofal plant.

Felly, os ydych yn chwilio am her newydd, ac yn teimlo y gallech helpu i chwarae rôl sylfaenol yn natblygiad y sefydliad a'r sector gofal plant, tra byddwch yn datblygu eich gwybodaeth a sgiliau newydd, yna dylech ystyried ymuno â'n Bwrdd Ymddiriedolwyr.



Mawrth 21ain 2022 – Rhoi Diwedd ar Gosbi Corfforol

Mae Mawrth 21 2022 yn ddyddiad hanesyddol o ran hawliau plant. O'r dydd hwn ymlaen, bydd pob math ar gosbi corfforol yn anghyfreithlon yng Nghymru. Bydd Llywodraeth Cymru'n lledaenu'r neges ar hyd a lled y wlad i godi ymwybyddiaeth - cadwch lygad yn agored am y fan hysbys!

Am fwy o wybodaeth gwelwch y wefan <https://llyw.cymru/stopio-cosbi-corfforol-i-blant>



Diweddariadau AD

30 Mehefin 2021	Cynllun Setliad yr UE yn cau i ymgeiswyr. Cyflwynir gwiriadau hawl-i-weithio newydd.
30 Medi 2021	Bydd y Cynllun Cadw Swyddi yn dod i ben.
5 Hydref 2021	Mae'r Comisiwn ar Gyfartaledd ac Iawnderau Dynol (yr EHRC) yn gorfodi cyhoeddi bylchau tâl o ran rhywedd yn achos cwmnïau cyhoeddus a phreifat yn 2021.
I'w gadarnhau	Cyfraith newydd yn gwahardd cymalau cyfrinachedd mewn contractau neu gytundebau setliad rhag atal eu datgelu i'r heddlu, gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal neu gyfreithiol, i'w gyflwyno.
I'w gadarnhau	Cyfraith newydd yn gofyn ar i gymalau cyfrinachedd osod i lawr eu terfynau i'w gyflwyno.
I'w gadarnhau	Cyfreithiau ar ddatgeliadau record droseddol i'w diwygio, gan leihau'r cyfnod i euogfarnau o bedair blynedd neu lai o hyd.
I'w gadarnhau	Ymestyn y diogelwch rhag diswyddo i rieni newydd.
I'w gadarnhau	Cyfraith newydd yn cyflwyno'r hawl i bob gweithiwr i wneud cais am gontract mwy disgwyliadwy a sefydlog wedi 26 wythnos o wasanaeth i'w gyflwyno.
I'w gadarnhau	Cyfraith newydd i gynyddu'r toriad mewn cyflogaeth barhaus o un wythnos i bedair wythnos i'w gyflwyno.
I'w gadarnhau	Cyfraith newydd yn gwahardd didynnu o 'dips' i'w gyflwyno.
I'w gadarnhau	Deddfwriaeth newydd i egluro profion statws cyflogaeth i'w gyflwyno.
I'w gadarnhau	Deddf newydd yn cyflwyno sancsiynau tribiwnlysoedd lle bydd sefydliadau'n parhau i gyflawni troseddau i'w gyflwyno.
I'w gadarnhau	Ymestyn absenoldeb rhieni ar y cyd i rieni-cu.



Gorllewin Cymru

Lleoliadau yng Ngorllewin Cymru'n meithrin gwydnwch busnes drwy gofrestru fel Sefydliadau Corfforedig Elusenol (CIOs) a chydag Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC)

Mae mwy a mwy o berchnogion busnes/pwyllgorau'n dod yn gorfforedig er mwyn cyfyngu eu hatebolrwydd ariannol personol. Rydym wedi cefnogi Lleoliadau megis Clwb llar yng Ngheredigion i ddiwygio eu dogfennau llywodraethol, i ddeall y ddeddfwriaeth a pharatoi am gofrestru/ailgofrestru gydag AGC. Bu'n adeg bryderus i bob busnes, ac nid yw cwmnïau yswiriant wedi talu allan bob tro. Hefyd, mae rhai arianwyr a fyddant yn dyfarnu grantiau ddim ond i Lleoliadau sy'n gorfforedig (rhai a gydnabyddir fel corfforaeth gyfreithiol). Mae'r presennol yn amser da i adolygu eich llywodraethiad gyda'n cefnogaeth ni, a sicrhau bod perchnogion/aelodau pwyllgorau wedi eu diogelu'n ddigonol.

Gallwn gynnig ein harweiniad pwrpasol ar adeg sy'n gyfleus i chi, ac mae wedi ei gefnogi

â thoreth o dempledi y gellir eu golygu, rhai y gall eich busnes eu haddasu a'u defnyddio i'w bwrpas ei hun. Ymhlith y templedi mwyaf poblogaidd sydd gennym ar gyfer clybiau sy'n ystyried symud at ddod yn gorfforedig y mae'r Model o Erthyglau Cymdeithasiad, Disgrifiad o Rôl Ymddiriedolwyr ac Arweiniad ar Recriwtio, ynghyd â chyfoeth o bolisiâu eraill, naill ai a orfodir neu a argymhellir.

Ymhlith ein dogfennau poblogaidd y gellir eu golygu parthed cofrestru ag Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC) y mae Diogelu, Cyrraedd a Chasglu, Asesiadau Risg a mwy. Mae'r holl bolisiâu a gweithdrefnau y gellir eu haddasu yn rhad ac am ddim i leoliadau sy'n aelodau; lawrlwythwch eich dogfennau o'n hadnodd, Camu allan yma - <https://bit.ly/SteppingOut-2020>

Adborth gan leoliadau yng Ngorllewin Cymru sydd wedi cael eu cefnogi gyda chofrestru ac ymgorffori eleni –

- **'Mor ddiolchgar i chi'**
– Clwb yn Sir Benfro
- **'Diolch yn fawr am yr holl gyngor. Cofion'**
– Club in Ceredigion
- **'Lawer o ddiolch eto!'**
– Clwb yn Sir Gaerfyrddin
- **'Diolch am hyn!'**
– Clwb yng Ngheredigion

Os oes gan eich lleoliad unrhyw gwestiynau ynghylch ymgorffori fel masnachwr unigol neu bwyllgor anghorfforedig a reolir yn wirfoddol, peidiwch â phetruso rhag cysylltu â'ch Swyddog Datblygu Busnesau Gofal Plant, neu <https://www.clybiauplantcymru.org/>

Fe Welwn eich Eisiau.....



- hir o gau gorfodol gan ysgolion/adeiladau eraill/yr arweiniad ar fesurau diogelu
- Heriau staffio â staff Gwaith Chwarae cymwysedig yn gadael y sector
- Cydymffurfiaid â'r Safonau Gofynnol Cenedlaethol (NMS)

Wedi cydweithio'n agos â'r Lleoliadau hyn dros y blynyddoedd, ni ellir gorbwysleisio pa mor siomedig yw hi i weld y darpariaethau yma, sy'n agos iawn at galon cynifer o bobl, yn diflannu o'u cymunedau, a byddem yn pwyso ar unrhyw leoliad sy'n wynebu heriau o unrhyw fath i ddod atom ni yn y lle cyntaf fel y gallwn eich cynorthwyo gydag unrhyw heriau sydd i'w hwynebu, ac adrodd ar y rhain wrth y Llywodraeth a swyddogion lleol er mwyn hwyluso'n well y gefnogaeth i fusnesau wrth symud ymlaen.

Eleni, yn anffodus, oherwydd y Pandemig, gwelwyd cau parhaus nifer o glybiau amlwg ar draws Gorllewin Cymru, rhai a fu'n wasanaethu am gyfnod hir. Mae rhai busnesau a mentrau cymunedol wedi dod i'r casgliad fod yr heriau, a waethgydd gan y Pandemig, wedi eu gwneud yn anhyfyw. Ymhlith yr heriau yr adroddwyd amynt y mae –

- Cynaliadwyedd o ganlyniad i gyfnodau

Angen cysylltu â ni?

Cewch gysylltu â Thîm Gorllewin Cymru drwy ffonio: 01269 831010, drwy e-bost: info-ww@clybiauplantcymru.org trwy'r post: Uned 2, Clos Gelliwerdd, Parc Busnes Cross Hands, Cross Hands, Sir Gaerfyrddin. SA14 6RX

Lleoliadau newydd

Wrth gwrs, gydag unrhyw gau neu ddiwedd daw cyfle am ddechreuadau newydd, arloesedd a safbwynt newydd. A hynny mewn golwg hoffem groesawu'r nifer o aelodau newydd eleni, a'r entrepreneurs newydd sy'n dechrau ar eu siwrnai gyda'u busnesau Gofal Plant.

Rydym wedi cefnogi perchnogion newydd busnesau gydag arweiniad, ymchwil i'r farchnad, cyfeirio at gefnogaeth, cynllunio a chofrestru. Os gwyddoch chi am rywun sy'n awyddus i ddechrau ar eu taith i'r sector Gofal Plant Allysgol, yna cofiwch ddweud wrthynt nhw am gysylltu!

Wedi dilyn pob llwybr cymorth posibl, os penderfynwch gau eich lleoliad mae nifer o ffactorau y bydd gofyn i chi eu hystyried, yn cynnwys:

- Dirwyn eich busnes i ben yn ôl eich cyfansoddiad/memorandwm/Erthyglau Cymdeithasiad
- Cwblhau adroddiadau terfynol a thalu unrhyw ddyledion sy'n aros
- Hysbysu sefydliadau statudol (h.y. AGC, CTHEM)

Gweler arweiniad pellach yn ein harweiniad cynhwysfawr, Camu Alln, Tudalen153 – <https://bit.ly/SteppingOut-2020>



Cefnogaeth Ariannu yn Abertawe

Mae Lleoliadau sydd wedi eu cofrestru gydag AGC yn Abertawe wedi bod yn parhau i gyrchu ariannu o'r amrywiol botiau o arain sydd ar gael gan Gyngor Abertawe i bwrpas cynaliadwyedd, darpariaethau newydd ac, yn fwy diweddar, y grant 'Haf o Hwyl'. Mae'r cyfleoedd hyn am ariannu wedi bod yn achiaeth i sawl Lleoliad fdros yr ychydig fisoedd diwethaf. Mae Clybiau Allysgol yn Abertawe wedi bod yn myfyrio ar eu gwasanaethau – y rhai presennol a'r rhai i ddo – ac yn asesu'r effaith y mae Covid-19 wedi ei gael, ac yne i gael, ar eu darpariaeth.

Un o'r heriau mwyaf y mae Lleoliadau wedi bod yn ei wynebu yn fwy diweddar yw'r her ynghylch hunanynysu, ac effaith nid yn unig ar forâl yn y Lleoliad a'u cymuned, ond ar gael digon o staff wrth law i gyfateb â'r cymarebau angenrheidiol. Roedd un Lleoliad yn agos iawn i'r llinell o ran gorfod cau nes i aelodau o'r Staff allu dychwelyd i'w gwaith yn ddiogel.



Wynebodd darparwyr eraill grwpiau o ddosbarthiadau cyfain yn hunanynysu, felly roedd y niferoedd yn eu Lleoliad mor isel fel nad oedd yn hyfyw iddynt agor. Mae bod yn abl i gyrchu'r grantiau hyn, neu ddim ond gwybod eu bod ar gael os a phan fydd eu hangen, yn rhoi cyfle i Lleoliadau symud ymlaen drwy'r amserau ansicr hyn.

Os ydych yn Lleoliad sydd wedi cofrestru ag AGC y n Abertawe, neu os hoffech ddod yn gofrestredig gydag AGC, yna cysylltwch â'ch Swyddog Datblygu Busnesau Gofal Plant yn Abertawe, Sian Jewell, am fwy o wybodaeth ar sut i gyrchu'r ariannu a'ch cefnogi i gwblhau eich cais.



Cefnodi llesiant lleoliadau yng Ngorllewin Cymru

Mae ein nosweithiau rhwydweithio misol wedi bod yn boblogeidd gyda Lleoliadau, gan eich galluogi i ddod at eich gilydd i gefnogi ac arwain eich gilydd drwy heriau tebyg yn aml. Mae'r pynciau a gympaswyd hyd yma wedi cynnwys cynaliadwyedd, y DHG(SASS), Diwrnod Chwarae 2021 a chodi arian.

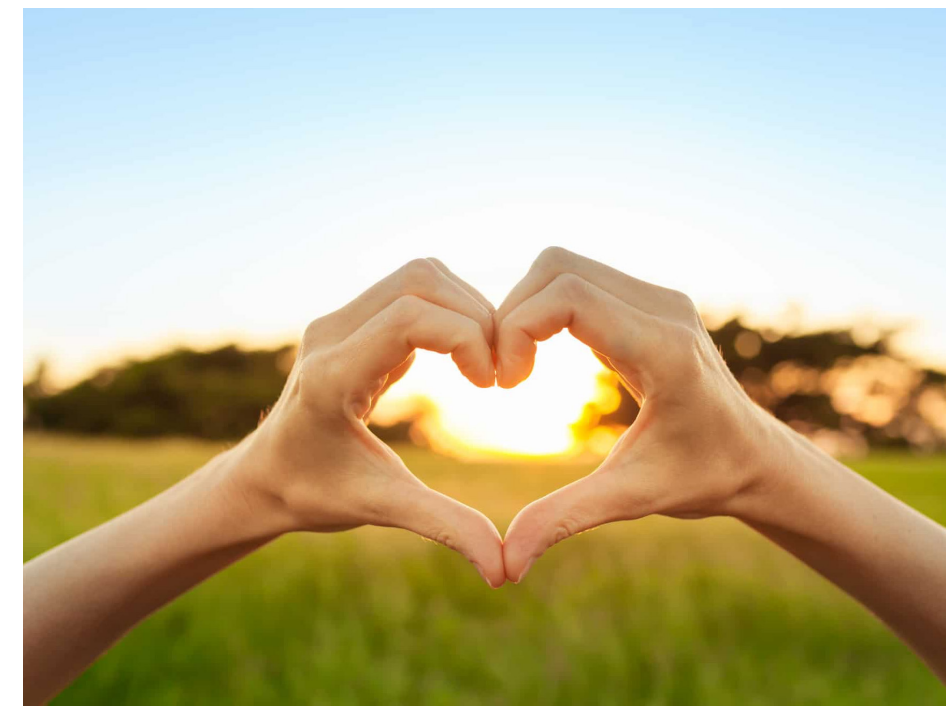
Mae'r sesiynau tua 1 awr o hyd, yn RHAD AC AM DDIM i'w mynychu, ac wedi'u cyfarwyddo'n llwyr gan yr hyn y mae ar ein Lleoliadau eu heisiau. Maent hefyd yn ategu at ein gweminarau mwy stwythurol sy'n rhoi mwy o wybodaeth e.e. ar yr Adolygiad Ansawdd Gofal a systemau ariannol. I gofrestru eich diddordeb a chadw'ch lle ar unrhyw rwydweithiau yn y dyfodol dilynwch y ddolen yma - <https://www.clybiauplantcymru.org/training-events.asp>

Sut y gall eich Adolygiad Ansawdd Gofal helpu eich lleoliad i gefnogi llesiant

Mae eich Adolygiad Ansawdd Gofal yn rhoi i chi'r manteision o fyfrio dros y flwyddyn a aeth heibio yn ogystal â'ch ystyriaethau am y flwyddyn o'ch blaen. Tra bo'r wybodaeth hon yn newydd yn eich meddwl, dyma'r cyfle perffaith i chi fyfrio ar yr amcanion hyn a chynllunio ymlaen ar gyfer datblygiad eich busnes.

I'r pwrpas yma mae gennym yr Asesiad Clwb Allysgol, a'r Cynllun Gweithredu sy'n ei ddilyn er mwyn arwain eich lleoliad drwy gamau nesaf datblygiad eich busnes.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â'ch Swyddog Datblygu Busnesau Gofal Plant os gwelwch yn dda.





Gogledd Cymru

Prosiect Gofal Plant yn mynd rhagddo ar garlam yn Sir y Fflint

Mae Hannah Blythyn AS, Y Gweinidog Partneriaeth Gymdeithasol, wedi rhoi clod i waith "All About Kids", darparwr gofal plant newydd sydd wedi ei leoli yng Nghanolfan Deuluol Gogledd Sir Fflint Wledig yng Ngronant, yn dilyn ymweliad yno yn gynharach y mis hwn.

Mae'r prosiect gofal plant yn cynnwys cylch chwarae, clwb ôl-ysgol a chlwb gwyliau i gefnogi plant a theuluoedd dyn yr ardal leol, ac mae'n cydweithio'n agos ag Ysgol Gronant ac Ysgol Trelogan yn rhan o Ffederasiwn y Parlwr Du. Mae hyn yn adlewyrchiad o'u hymroddiad i gefnogi plant i ddatblygu'n addysgol ac yn gymdeithasol tra byddant yn y Ganolfan.

Ymwelodd Ms Blythyn ag All About Kids yn ddiweddar i glywed sut y mae Cynnig Gofal Plant Llywodraeth Cymru'n cefnogi teuluoedd yn yr ardal, ac i weld yn y fan a'r lle y gwahaniaeth y mae'r prosiect yn ei wneud i blant a theuluoedd yn dilyn ei agoriad yn gynnar ym mis Mai.

Yn dilyn ei hymweliad, dywedodd AS Delyn: *"Roedd yn wych sgwrsio â'r tîm yn All About Kids a chael ein dangos o gwmpas y Ganolfan, yn cynnwys y man gweithgareddau awyr-agored sy'n cael ei ddefnyddio i annog y plant i ymchwilio i fyd natur mewn ffordd ddiogel. Mae cefnogi a galluogi ein plant i gael y cyfleoedd a'r canlyniadau gorau posibl yn bwysig i bawb ohonom; roedd hefyd yn ardderchog gweld sut y mae'r Cynnig Gofal plant yn galluogi mwy o rieni sy'n gweithio i gyrchu gofal plant o ansawdd da."*

Cyflwynodd Llywodraeth Cymru y Cynnig Gofal Plant i gefnogi rhieni plant 3-4 blwydd oed drwy helpu gyda'u costau gofal plant. Dangosodd yr



ystadegau mwyaf diweddar, a ryddhawyd ym mis Mawrth, fod dros 1000 o blant yn Sir y Fflint wedi elwa o'r Cynnig Gofal Plant rhwng Medi 2019 a Mawrth 2020.

Gan siarad ar ran All About Kids, dywedodd Jo Gilmore:

"Roeddem yn falch y tu hwnt o gael Hannah yma er mwyn gallu arddangos popeth sydd gennym i'w gynnig yma i gefnogi plant gyda'u datblygiad. Yma yn All About Kids mae gennym

dîm o staff wedi eu cymhwyso'n llawn, sydd â'u bryd ar feithrin, ac sy'n wedi ymrwymo i roi i'r plant y cyfleoedd gorau posibl pan fyddant yma gyda ni. Y mae hefyd yn wych i fod yn gweithio gyda Ffederasiwn y Parlwr Du, gan gymryd agwedd gyfannol tuag at ddatblygiad plant."

Dylai unrhyw un sydd am wybod mwy am All About Kids gysylltu â: allaboutkidsgronant@gmail.com neu ffonio 07990760302

Aelod newydd o'r staff

Hoffai tîm Gogledd Cymru groesawu Nia Roberts, ein Swyddog Datblygu Busnesau Gofal Plant newydd. Mae gan Nia gefndir mewn Gofal Plant a bydd yn cefnogi'r Clybiau Gofal Plant Allysgol yng Ngwynedd a gweiddill y Gogledd.

Croeso, Nia!

Angen cysylltu â ni?

Cewch gysylltu â Thîm Gogledd Cymru drwy ffonio: 01492 536318, drwy ebost: info-nw@clybiauplantcymru.org trwy'r post: 19, Princes Drive, Bae Colwyn. LL29 8HT

Menter rhieni

Yn dilyn cau darpariaeth nad oedd wedi ei chofrestru yn Ysgol Felinheli, Gwynedd, mae'r rhieni lleol wedi cael bod diffyg darpariaeth yn yr ardal wedi gadael bwlch mawr. Felly penderfynodd y rhieni drostynt eu hunain i gysylltu â'r Cylch Meithrin lleol i drafod y posibilrwydd o ymestyn eu cofrestriad i gynnwys darpariaeth All-ysgol. Maent wedi goresgyn rhwystrau enfawr, a chydag oriau o gefnogaeth gan Cath, Swyddog Datblygu Busnesau Gofal Plant, maent erbyn hyn sefydlu is-bwyllgor o 16 o bobl i redeg y ddarpariaeth Allysgol, ynghyd â phwyllgor presennol y Cylch. Maent wedi sicrhau adeiladau ychwanegol ac maen nhw'n gweithio ar y cyd â phwyllgor y Cylch, ynghyd â Cath a Mudiad Meithrin i gwblhau'r gwaith papur ar ddod yn Sefydliad Corfforedig Elusennol er mwyn ailgofrestru gydag Arolygiaeth Gofal Cymru. Mae wedi bod yn hyfryd gweld y brwdfrydedd y mae'r grŵp yma wedi ei deimlo dros y sector Allysgol a'i bwysigrwydd i'w cymuned.

Dymunwn bob lwc iddyn nhw gyda'u menter a gobeithio y bydd yn llwyddiant ysgubol.

Cwrdd â'r Tîm!



Enw: Jacqui John

Teitl y swydd: Swyddog Hyfforddi

Ers faint ydych chi wedi bod yn gweithio i Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs? 3 wythnos

Beth yw eich hoff atgof o'ch plentyndod? Mynd ar wyliau gyda'r teulu i Gernyw.

Beth ydych chi'n hoff o'i wneud yn eich amser rhydd? Ei dreulio gyda'r teulu, ffrindiau, cŵn, gwyliau a dyddiau allan.

Beth yw'ch hoff raglen deledu? Cyfresi trosedd

Petaech yn gallu cael arch-bŵer, beth fyddai a pham? Rhoi stop ar amser fel y gallwn i dreulio mwy o amser gyda fy mab.

Petaech wedi'ch gadael ar ynys bellennig pa eitem foethus (heblaw am ffôn symudol) a hofferch ei gael yn gwmni, a pham? Gwialen bysgota – i ddal fy mwyd

Beth fyddai pobl yn synnu o'i glywed amdanoch? Dwi'n wastrodwr cŵn cymwysedig.

Beth yw'ch hoff ffilm a pham? Beeches –

mae'n dangos sut y mae ffrindiau bob tro yno ar gyfer ei gilydd.

Oes gennych chi unrhyw ffobias? Beth ydyn nhw? Na, dim ffobia, ond mae'n gas gen i gacwn.

Enw: Emma Salter

Teitl y swydd: Swyddog Hyfforddi

Ers faint ydych chi wedi bod yn gweithio i Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs? 3 wythnos

Beth yw eich hoff atgof o'ch plentyndod? Cael parti ar fy mhumed pen-blwydd a gael beic

Beth ydych chi'n hoff o'i wneud yn eich amser rhydd? Ei dreulio gyda fy ffrindiau a'm merch

Beth yw'ch hoff raglen deledu? Gavin and Stacey

Petaech yn gallu cael arch-bŵer, beth fyddai a pham? Bod yn anweledig

Petaech wedi'ch gadael ar ynys bellennig pa eitem foethus (heblaw am ffôn symudol) a hofferch ei gael yn gwmni, a pham? Cwch fel y gallwn adael yr ynys bellennig

Beth fyddai pobl yn synnu o'i glywed amdanoch? Pan oeddwn yn iau fy hoff ffilm oedd Hello Dolly

Beth yw'ch hoff ffilm a pham? The Greatest Showman, er eu bob un yn wahanol, does dim ots ganddyn nhw.

Oes gennych chi unrhyw ffobias? Beth ydyn nhw? Oes, dwi ddim yn hoffi uchder.

Enw: Niccy Ling

Teitl y swydd: Gweinyddydd

Ers faint ydych chi wedi bod yn gweithio i Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs? 3 mis

Beth yw eich hoff atgof o'ch plentyndod? Mynd i Wlad Pŵyl i helpu i redeg clwb gwyliau i blant anabl yno

Beth ydych chi'n hoff o'i wneud yn eich amser rhydd? Teithio, mynd i'r theatr, treulio amser gyda theulu a ffrindiau ac adeiladu Lego.

What is your favourite TV programme? Death in Paradise

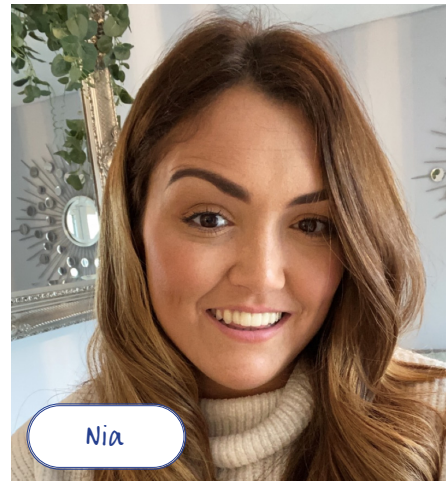
Petaech yn gallu cael arch-bŵer, beth fyddai a pham? Y gallu i gyrraedd un lle o le arall mewn chwinciad.

Petaech wedi'ch gadael ar ynys bellennig pa eitem foethus (heblaw am ffôn symudol) a hofferch ei gael yn gwmni, a pham? Telesgop – i edrych am help

Beth fyddai pobl yn synnu o'i glywed amdanoch? Yn fy ardegau dois yn drydydd menwn ras gyfnewid yn y pencampwriaethau Cenedlaethol i'r anabl gyda'r Parathletwr, David Roberts.

What is your favourite film and why? The Wizard of Oz – Dwi'n hoffi'r gerddoriaeth, ac wedi dyheu erioed am bâr o sgidiau rhuddem.

Oes gennych chi unrhyw ffobias? Beth ydyn nhw? Mae arna i ofn lifftiau, a'r posibilrwydd o gael fy nghloi mewn toiled cyhoeddus heb ddihangfa!



Nia

Enw: Nia Roberts

Teitl y swydd: Swyddog Datblygu Busnesau Gofal Plant

Ers faint ydych chi wedi bod yn gweithio i Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs? 1 wythnos!

Beth yw eich hoff atgof o'ch plentyndod? Gwyliau teuluol a threulio amser yn nhŷ fy nhaid a nain

Beth ydych chi'n hoff o'i wneud yn eich amser rhydd? Siopa, mynd i ffwrdd i weld rhannau eraill o'r byd (y DU yn awr), treulio amser gyda theulu a ffrindiau

Beth yw'ch hoff raglen deledu? Love Island

Petaech yn gallu cael arch-bŵer, beth fyddai a pham? Gallu bod yn anweledig – er mwyn gwneud y siopa bwyd yn gynt, heb orfod siarad â phawb dwi'n eu nabod yn Tesco!

Petaech wedi'ch gadael ar ynys bellennig pa eitem foethus (heblaw am ffôn symudol) a hofferch ei gael yn gwmni, a pham? Siocled neu Prosecco

Beth fyddai pobl yn synnu o'i glywed amdanoch? Dwi'n 6 troedfedd o daldra!

Beth yw'ch hoff ffilm a pham? Hot Fuzz, mae'n gwneud i mi chwerthin hyd yn oed wedi'i wyllo sawl gwaith.

Oes gennych chi unrhyw ffobias? Beth ydyn nhw? PRY COP!



Niccy

Cymraeg

A ydych am gefnogaeth i'ch helpu i gynyddu'r defnydd o'r laith Gymrag yn eich Lleoliad Gofal Plant?

I'r rhai ohonoch sy'n dysgu Cymeraeg, neu a fyddai'n hoffi gwneud, gall cael yr hyder i ddefnyddio'r hyn rydych chi'n ei gwybod fod yn rhwstr mawr. Peidiwch â phoeni, mae help wedi dod! Bydd Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs yn eich Cefnogi gyda'r termau yr ydych yn eu defnyddio bob dydd gyda'r plant sy'n mynd i'ch lleoliad, neu gyda'u rhieni, drwy eich annog i roi cynnig ar rai ohonyn nhw eich hunain.

Sut fyddwn ni'n eich helpu chi?

Yr allwedd yw dim ond rhoi cynnig arni - does dim eisiau poeni am fod yn berffaith, treiglo, amserau berfau nac unrhyw beth technegol; defnyddiwch yr hyn sydd gennych chi - dyna'i gyd - a chael hwyl wrth wneud.

Mae Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs, fel rhan o bartneriaeth Cwlm, yn rhan o'r **Prosiect Cymraeg Gwaith**. Mae ein Cydlynnydd laith Cymraeg Gwaith yma wrth law i gynnig i chi a'ch staff gefnogaeth a mentora, gan annog y defnydd o Gymraeg achlysurol i'ch helpu i dyfu mewn hyder a sgiliau.

Rydym hefyd yn gweithio mewn partneriaeth â'r Ganolfan Dysgu Cymraeg Genedlaethol a'u prosiect CAMAU (<https://bit.ly/2QOPPOq>). Nod y prosiect yw hyfforddi ymarferwyr Gofal Plant a Gwaith Chwarae, sy'n dymuno dysgu, drwy gyfrwng cwrs laith Gymraeg lefel mynediad, sydd wedi ei dylunio'n arbennig ar gyfer y



Sectorau hynny. Byddwn yn helpu i'ch ymrestru archi neu'ch staff ar gws a bod yn gefnogaeth drwy gydol y dysgu.

Os hoffech unrhyw wybodaeth bellach, neu os dymunwch gofrestru eich diddordeb, cysylltwch â'n Cydlynnydd laith Gymraeg, Sian James, ar 831010 / 07971967288 sianej@clybiauplantcymru.org

Caffi Clebran

Os ydych yn cofrestru ar gws CAMAU byddwch yn cael cyfle i fynd i'r Caffi Clebran. Sesiynau anffurfiol, taro-i-mewn, a gynhelir gan Gydlynwyr laith-Gymraeg, yw Caffi Clebran. Yno gall y rhai sydd am ymarfer ymuno drwy Teams neu ar Zoom am banded a sgws ar adeg sy'n gyfleus i chi.

Mae Caffi Clebran yn rhoi cyfle i bobl ymarfer yr hyn y maen nhw wedi ei ddysgu mewn man anffurfiol lle y gallant ymlacio. Y mae hefyd yn cynnig i'r rhai sydd am ymarfer gyfle i godi unrhyw gwestiynau, cael cefnogaeth ac

arweiniad gydag uned arbennig neu helpu i ynganu geiriau Cymraeg. Pwyslais y cysyniad y tu ôl i Caffi Clebran yw pwysigrwydd rhoi i'r rhai sydd am ymarfer gyfle i gael cefnogaeth, a'r gallu i ymarfer mewn lle anffurfiol a diogel.

Roedd y syniad hyfryd hwn o le anffurfiol i unigolion ymarfer yr hyn a oedd ganddyn nhw o'r Gymraeg mor apelgar fel y gwnaethom benderfynu cynnig ein Caffi Clebran ein hunain o fewn y gyfundrefn. Mae'r sesiynau taro-i-mewn hyn yn addas i bob gallu allu dysgu rhywfaint o Gymraeg achlysurol, i wella eu Cymraeg, ac mae mae hefyd yn gyfle i roi cynnig ar y Gymraeg heb gael eich barnu.

Wrth ddysgu iaith mae'n bwysig cofio ei bod hi'n iawn i gael pethau'n anghywir; mae'n iawn os anghofiwch i dreiglo, mae'n iawn os nad yw'r ynganiad yn 100%; yr hyn sy'n bwysig yw rhoi cynnig arni a rhoi cyfleoedd i'ch hunan ymarfer yn hyderus. Fe gewch y cyfle yma gyda Caffi Clebran.

For further information on joining Caffi Clebran please contact your umbrella organisation

Clybiau Plant Cymru Kids Clubs
Sian James - sianej@clybiauplantcymru.org.uk
07971967288

Early Years Wales
Matt Anthony - matthewa@earlyyears.wales
07788313845

Mudiad Meithrin
Rhian Thomas - Rhian.Thomas@meithrin.cymru
07792959868

NDNA Cymru
Deb Davison - Deborah.Davison@NDNA.org.uk
07811751143

Pacey Cymru
Braint Rees - Braint.rees@pacey.org.uk
07545928180

Join us for

CAFFI CLEBRAN



Codi Hwyl wrth Godi Arian

Arferion da yn rhoi cychwyn da ar flwyddyn ysgol newydd

Dylai pob Darpariaeth Ofal Plant, wrth anelu at fod wedi'u ffocysu ar gymunedau a chynnig gwasanaethau fforddiadwy, o ansawdd mewn cymunedau lleol, hefyd gael eu rhedeg mewn ffordd sy'n briodol i fusnesau. Mae bod â systemau a chynlluniau rheolaeth-ariannol cryf yn eu lle yn hollbwysig i rediad effeithiol busnes Gofal Plant, ac i sicrhau llwyddiant yn y tymor hir.

Wrth feddwl am Systemau Ariannol, gallwch rannu'r broses yn gynllunio (rhagweld incwm a gwariant tybiedig a defnyddio hyn i osod cyllideb), cofnodi (gwir wariant ac incwm) ac adolygu/rhoi ar waith (myfyrio ar eich cynllun gwreiddiol, y gwir ddata a phenderfynu pa gamau sy'n ofynnol i gefnogi cynaliadwydd neu dyfiant).

Mae rhagolwg llif arian yn erfyn busnes sy'n eich galluogi i adolygu sut y mae eich busnes yn mynd i symud yn ei flaen os yw sefyllfa benodol yn aros yn ei hunfan, neu o fewn senarios penodol. Gall hyn hefyd fod yn ddefnyddiol i ddangos i arianwyr fod gennych gynllunio ariannol cynhwysfawr yn ei le, ac i arddangos eich cynaliadwydd hirdymor (a'r/neu'r angen am gefnogaeth ariannol yn y byrdymor wrth i strategaethau newydd i gefnogi cynaliadwydd gael eu rhoi yn eu lle).

Dylech fod yn cadw cyfrifon rheoli yn fisol, rhai sy'n rhoi manylion yr holl incwm a gwariant; mae hyn yn bwysig p'un a oes gennych gyfrifydd sy'n derbyn tâl ai peidio. Mae perchnogi'r wybodaeth hon, a bod â gafael ar eich incwm a gwariant, yn eich rhoi mewn sefyllfa

llawer cryfach i reoli eich busnes ac adnabod problemau neu'r posibilrwydd o dyfiant yn amserol. Yn ddelfrydol, wrth gadw cofnodion/cyfrifon dylech wahaniaethu rhwng gwahanol fathau o Ddarpariaeth Allysgol) gan y byddai hyn yn rhoi syniad cliriach i chi o sut y mae pob gwasanaeth yn rhedeg, ac yn eich galluogi i gymryd camau tuag at nod arbennig lle gallai problem fodoli (e.e. os oes un elfen o'ch busnes yn tanberfformio). Grym gwybodaeth!

Mae gennym weminar wedi ei recordio ymlaen llaw i'ch cefnogi wrth ichi ddatblygu eich systemau a phrosesau ariannol, ynghyd â gweminar ar wahân a recordiwyd ymlaen

llaw sy'n canolbwyntio ar ddatblygu rhagolwg llif arian - anfonwch e-bost i webinar@clybiauplantcymru.org i wneud cais am gopi (maent ar gael yn y Gymraeg a'r Saesneg).

Drwy gofnodi, adolygu a chynllunio eich sefyllfa ariannol yn effeithiol rydych yn cynyddu eich gallu i sylwi ar dueddiadau, ac adweithio yn amserol i faterion a allai godi, gan chwilio am help a chefnogaeth ychwanegol os bydd eu hangen (e.e. drwy wneud cais am ariannu). Peidiwch ag anghofio am ein cefnogaeth ac adnoddau i godi arian, sydd ar gael drwy ein gwefan!



Loteri Cod Post y Bobl.....

Gall elusennau cofrestredig wneud cais am rhwng £500 a £20,000 drwy Lotri Cod Post y Bobl, neu hyd at £2,000 i sefydliadau nid-er-elw nad ydynt yn elusennau cofrestredig. Mae'r ceisiadau'n agor ar ddechrau pob mis, ac yn cau ar y 15fed o bob mis hyd at Hydref 2021, a gallant fod am gostau craidd neu gostau prosiect.

Mae gan yr Ymddiriedolaeth ddiddordeb yn y themâu canlynol:

- Gwella llesiant meddyliol
- Galluogi cyfranogiad cymunedol yn y celfyddydau
- Atal/lleihau effaith tloidi

- Cefnogi grwpiau ar wthir i'r manylion a hybu cyfartaledd
- Gwella bioamrywiaeth a mannau gwyrdd
- Galluogi cyfranogaeth mewn gweithgaredd corfforol
- Ymateb i'r argyfwng hinsawdd a hyrwyddo cynaliadwydd
- Cynyddu hygyrchedd cymunedol i fannau awyr-agored.

Cynghorion campus:

- Darllenwch y canllaw ar ariannu sydd i'w weld ar-lein
- Gwnewch yn glir sut y mae eich prosiect/gwasanaeth yn cyfateb ag o leiaf un o'r

- themâu o ddiddordeb.
- Esboniwrch yr hyn y byddwch yn ei wneud a pha effaith a gaiff hynny.
- Rhowch gyfrif unigol a manwl o'ch costau, a defnyddiwch iaith syml.



Cefnogwch Ni wrth inni'ch Cefnogi Chi!

Nid yw siopa ar-lein drwy www.easysfundraising.org.uk/clybiauplantcymrukidsclubs yn costio ceiniog yn ychwanegol, ond y mae'n caniatáu i ni dderbyn hyd at 15% o bob pryniant a wnaed o'r 400+ o siopau a restrir, gan olygu y bydd gennym fwy o arian i barhau i gefnogi clybiau megis eich clwb chi.

e-newyddion

Fel aelod-glwb cewch afael ar ôl-rifynnau ein bwletinau e-newyddion yn ardal aelodau ein gwefan, sef www.clybiauplantcymru.org ac os oes gennym gyfeiriad ebost ar eich cyfer, anfonir rhifynnau o'r Bont i'r dyfodol atoch yn uniongyrchol. Anfonwch eich manylion ebost i membership@clybiauplantcymru.org er mwyn sicrhau eich bod yn derbyn eich copi electronig.



Y Bont 19

Tyfu'ch Gwledd Eich Hun

Syniadau di-dâl a hwyliog i blant fwynhau'r tu allan a chadw'n iach, gan dyfu a choginio eu gwledd eu hunain – ewch i www.clybiauplantcymru.org/projects.asp

Mae Hydref yn dymor o ddathlu natur, Hafu Bach Mihangel, y dail yn newid, ffrwythau'n aeddfedu a gwleddau o ddathlu gyda theuluoedd a ffrindiau, cyfan yn gymorth i roi hwb i'n gwynnch meddyliol a'n hiechyd corfforol. Mae effaith hudol, llonyddol natur yn rym nerthol sy'n lliniaru pwysau ein bywydau

modern, prysur a gormod o amser yn gwylio'r sgrîn.

Mae gennym ddewis da iawn o syniadau ar fforio (a rhowch gynnig ar ein sebon concyrs) a ryseitiai - yn cynnwys y rhai y gallwch eu coginio yn yr awyr agored ar dân agored. Gwelir y rhain yn ein pecyn Tyfu'ch Gwledd eich Hun, sy'n rhoi cyfle i ni fwynhau gwledd o ddathlu gydag eraill yn yr awyr agored. Y mae hefyd yn amser perffaith i gasglu ffrwythau, rhannu ryseitiai a choginio gyda'n gilydd gydag

aelodau hŷn/profiadol o'ch teulu/eich cymuned. Yn y ffordd yma gallwn rannu sgiliau gydol oes ac annog rhyngweithio a chydweithio rhwng y cenedlaethau. Y mae'n annog agweddau iach, y naill at y llall, gan wella bodlonrwydd ac ansawdd bywyd i bawb sy'n cyfranogi.

Gwiriwch ein tudalen 'prosiectau' ar www.clybiauplantcymru.org i weld ambell enghraifft o gardiau gweithgaredd Tyfu'ch Gwledd eich Hun a lansiad ein pecyn terfynol!

Neges gan ein fforiwr profiadol, Adele Nozedar

Sut mae eich gwyliau Haf wedi bod? Da iawn? Gwych? Rhyfeddol Ac mae mwy i ddod. Dyma fy hoff amser o'r flwyddyn o ran fforio. Allwch ch ddyfalu pam? Y rheswm yw am mai dyma dymor auron, cnau a ffrwyth!

Efallai y cofiwch fod gan rifyn yr Haf rysait ar gyfer cordial blodau'r ysgaw wedi'i wneud o flodau'r ysgawen. Y tymor hwn rydym yn mynd yn ôl i'r goeden arbennig iawn hwn. Ond yn hytrach nag edrych ar y blodau, y tro hwn

byddwn yn edrych ar yr auron. Mae auron ysgaw wedi eu defnyddio gan bobl, nid yn unig yng Nghymru, ond ar hyd a lled y Du, Ewrop ... a thu hwnt. Pan fydd planhigion wedi cael eu defnyddio am amser hir, mae'n synhwyrol tybio bod hynny am eu bod yn gweithio go iawn. Nid yw pob planhigion o'r fath wedi bod yn destun archwiliad gwyddonol, ond mae'r eirinen ysgaw fath yn eithriad.

Beth, meddwch chi, y mae'r eirinen ysgaw yn ei wneud? Wel, darganfuwyd gan wyddonwyr fod yr auron tywyll proffor-ddu, sy'n hongian yn glystyrau sgileiniog yn union lle'r arferai'r blodau

fod, yn gyfoethog iawn mewn sylweddau a elwir yn anthocyaninau. Mae anthocyaninau yn help i hybu'ch system imiwnedd a hefyd cadw germau cas i ffwrdd. Golyga hyn y bydd yr auron yn eich cadw'n iach yn ystod y tywydd oerach. Yn aml byddwn yn mynd yn sâl wrth i'r tymhorau newid i gynnes i oer, a dyma'r amser perffaith i gasglu'r auron. Gallwch hefyd eu rhewi i'w defnyddio yn ddiweddarach yn y flwyddyn, ond cofiwch gymryd ddim ond yr hyn y bydd eu hangen amoch, gan fod angen yr auron ysgaw ar anifeiliaid, trychfilod ac adar hefyd.

Tyfu'ch Gwledd eich Hun Fforio



Elisir danteithol Aeron Ysgaw

Mae auron ysgaw'n aeddfedu rhwng mis Awst a mis Hydref, gan gymryd lle'r clystyrau o flodau'r ysgaw a welwyd yn gynharach yn y flwyddyn - ddiwedd y gwanwyn - ar berthi yn y wlad ac mewn parciau/gerddi dinasoedd.

Bydd arnoch angen

- 20 llond llaw o auron ysgaw, wedi'u tynnu o'r coesynnau
- Sudd un oren
- Sudd un lemwn
- 250g o siwgr o'ch dewis eich hun (neu fêl os yw'n well gennych)
- 1 ffon sinamon
- Darn 4cm o sinsir ffres
- Ychydig o glofau
- 1 seren anis
- 1 pod cardamom gwyrdd



Beth i'w wneud

- 1 Rhowch yr auron mewn padell drom â chaead. Ychwanegwch y sudd oren a lemwn, ac yna ddigon o ddŵr i orchuddio'r auron o ryw 3-4cm. Ychwanegwch y cyfan o weddill y cynhwysion.
- 2 Dowch â'r gymysgedd at bwynt berwi. Gorchuddiwch a'u gadel i ferwi am ddim ond rhyw ddau funud. Dowch â'r gwres i lawr a'u gadael i fudferwi am 15-20 munud. Yna gosodwch i un ochr dros nos.
- 3 Casglwch y cynhwyswch mwyaf, megis y ffrwythau, y sinamon a.y.b. o'r badell. Straeniwch yr hylif drwy ogr mân - peidiwch â phoeni os aiff ambell i ddarn bychan drodd. Gellir defnyddio'r sinsir, y sbeisys a.y.b.

i wneud siytni neu bicl. Gadewch i'r hylif ddiferu drwy'r gogr nes eich bod yn meddwl nad oes mwy o hylif ar ôl; yna gwasgwch hyd yn oed yn fwy allan â chefn llwy!

4 Gan ddefnyddio lletwad a thwndish, arllwyswch yr hylif i boteli 500ml o ddŵr, gan adael le iddo ehangu, gan y gallwch ei rewi hyd nes bydd angen yr elisir. Gallwch hefyd ei storio mewn dysglau ciwbiau iâ.

5 Nid yn unig y mae'r surop sbeisiog yma'n llesol i chi, gallwch ei arllwys dros eich uwd neu'ch iogwrt neu ei deneuo â dŵr neu laeth cynnes i wneud diod boeth ddanteithiol!

Cyngor Iechyd a Diogelwch

- Dylai oedolion oruchwylio berwi'r cymysgedd.
- Cymerwch eich toriadau auron ysgaw o wahanol fathau o goed, gan fod eu hangen ar adar ac anifeiliaid yn yr hydref.

Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs
Tŷr Bont, Ffordd yr Orsaf, Llanisien, Caerdydd CF14 5UW
T: 029 2074 1000 F: 029 2074 1047 E: info@clybiauplantcymru.org
Cwmni cyfyngedig drwy warant 4296436
Elusen cofrestredig 1093260

TESCO
Bags of Help

Clybiau
Plant
Cymru
KIDS' CLUBS

Tyfu'ch Gwledd eich Hun Dathlwch eich Gwledd



Dathlwch eich Gwledd!

Mae'n bryd i chi fwynhau ffrwyth (a llysiau!) eich llafur gyda ffrindiau. Crëwch awyrgylch arbennig er mwyn gwneud eich gwledd yn wir ddathliad o fwyd a chymuned. Bydd y templed cynllun digwyddiad yn gymorth i chi siarad am eich syniadau a'u cynllunio.

Y Digwyddiad

Penderfynwch pwy i'w gwahodd a dyluniwch y gwahoddiadau. Gallech drefnu:

- taith o gwmpas eich man tyfu
- arddangosiadau coginio a blasu
- cylchoedd coginio-dros-dân neu wledd ar eich eistedd
- cyflwyniad fideo neu ffotograffau i arddangos eich siwrnai dyfu eich hun
- seremoni wobrwyo i wirfoddolwyr a bydis
- eitem 'plannwch chi' e.e. blodyn haul
- i'r gwesteion fynd adref gyda nhw neu cynhwyswch nhw wrth gasglu hadau neu wrth rannu fel y gellir tyfu mwy o gynnyrch y flwyddyn nesa
- cerdd, gemau, canu a dawnsio i ddathlu.

Meddyliwch sut y gallwch gynnwys pobl os nad ydynt yn gallu cyrraedd eich digwyddiad, drwy recordio/ffrydio'ch arddangosiadau coginio'n fyw neu anfon ffotograffau o'ch cyflwyniadau ffotograff iddynt.

Os ydych yn cyflenwi bwyd yn achlysurol ac ar raddfa fechan, mae'n annhebygol y bydd angen i chi gofrestru; er hyn rhaid i chi gyfeirio at arweiniad yr Asiantaeth Safonau Bwyd, Darparu.bwyd.mewn.digwyddiadau.cymunedol.ac elusenonol | Yr Asiantaeth Safonau Bwyd [Cychwyd 15 04 21]

Addurnwch

Addurnwch eich lle awyr-agored/man cyfarfod ag:

- arwyddion croesawu
- cardiau bwyden a chardiau lle
- sribedi o fflagiau bychain
- llusernau papur, goleuadau te, llinynnau o oleuadau bach addurnol
- arddangosiadau blodau/llysiau
- tyfwrch flodau gwyllt i ddenu gwenyn a chrëwch
- arddangosiadau prydferth o flodau ar gyfer eich gwledd.

Cyngor Iechyd a Diogelwch

- Cynhaliwch asesiad risg o bob gweithgaredd yn eich digwyddiad.

Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs
Tŷr Bont, Ffordd yr Orsaf, Llanisien, Caerdydd CF14 5UW
T: 029 2074 1000 F: 029 2074 1047 E: info@clybiauplantcymru.org
Cwmni cyfyngedig drwy warant 4296436
Elusen cofrestredig 1093260

Ffeithiau Hwyliog / Awgrymiadau ardderchog

Mae Pythefnos Fwyd Prydain yn ddathliad bwyd cenedlaethol sy'n digwydd ym mis Medi/Hydref. Ewch i <https://www.lovebritishfood.co.uk/british-food-fortnight-2020> sy'n cynnwys Parth Plant.

TESCO
Bags of Help

Clybiau
Plant
Cymru
KIDS' CLUBS

Hud Iachusol Natur

Yr hydref yw'r amser perffaith i ddathlu natur. Mae mwynhau teithiau cerdded hir, Hafau Bach Mihangel, newid mewn dail, ffrwythau'n aeddfedu - y cyfan yn help roi hwb i'n gwydnwch meddyliol a'n hiechyd corfforol. Mae nifer o bwysau mewn bywyd modern yn gwanhau'r gwydnwch yma ac mae rhoi amser ar gyfer adlewyrchu a chwarae mewn natur - ym mha ffordd bynnag y gallwch - yn hudol, yn llonyddol, a gall roi i chi well agwedd meddwl.

Mynnwch gip ar ein gwybodaeth ar Dyfu'ch Gwledd eich Hun ar dudalen prosiectau'r newyddlen hon, ac ar ein gwefan, www.clybiauplantcymru.org, am enghreifftiau o arddio, coginio tân gwersyll a syniadau fforio (a phecyn llawn i'w lansiyn fuan). Mae fforio'n weithgaredd awyr-agored gwych ar gyfer yr adeg hon o'r flwyddyn, gan eich helpu i ymchwilio i'ch amgylchedd lleol a mwynhau ffrwyth natur. Mae ein rysât, Elcysir Aeron Ysgaw ar y tudalen prosiectau yn gyforiog o sylweddau a enwir yn anthocyaninau sy'n help i roi hwb i'ch system imiwnedd, a'ch cadw'ch

iachach yn ystod y tywydd oerach.

Mae cerdded, helfeydd trysor, celf natur, gwneud bwydwy'r adar a chasglu'r dail a'r ffrwythau oll yn syniadau syml a all, yn rhwydd, fod yn rhan o'ch sesiwn Allysgol. Ceir hyd i lawer mwy o syniadau synhwyraidd a thymhorol yn Parth Natur yn ardal adnoddau ardal aelodau ein gwefan, ac maent wedi eu datblygu ar y cyd â Pharciau Cenedlaethol Cymru er mwyn i'r plant fwynhau hud natur. Bydd ein hadnoddau ar adeiladu deniau a chwarae gyda'r gwahanol elfennau naturiol: aer, tân, pridd a dŵr, hefyd ar gael yn fuan. Ond mae'n ddigon dim ond gadael i blant chwarae y tu allan, beth bynnag fo'r tywydd:

- Mae'r ffordd di-strwythur y mae plant yn arfer chwarae yn yr awyr agored yn meithrin hyder ac yn hybu creadigrwydd. Mae'r man awyr-agored yn fwy amrywiol a hyblyg, ac yn caniatáu ffyrdd di-ben-draw y gall plant ddewis rhyngweithio ag ef. Gallant feddwl yn rhydd, creu eu gemau eu hunain a bod ag agweddau arloesol tuag at ryngweithio â'u hamgylchfyd.

- Y mae'n hyrwyddo cyfrifoldeb - mae ymddiried i blant y cyfrifoldeb o drin natur a gofalu am rannau byw'r amgylchedd yn eu galluogi i ddeall yr hyn sy'n digwydd pan fyddant yn anghofio dyfrio planhigyn, neu'n tynnu blodyn o'r prif gerfydd ei wreiddiau.
- Mae'n rhoi ystod o synhwyrau ar waith. Gall pant weld, clywed, arogl a chyffwrdd ag amgylcheddau awyr-agored, gan ehangu cyfoeth y profiad dynol.
- Mae'n cael plant i symud – sy'n dda i'w hiechyd corfforol.
- Gall natur fod yn hudol, yn gwahodd chwilfrydded a'r synnwyr o ryfeddod mewn plant nad oes mo'i debyg.
- Mae'n creu teimladau o bleser ac yn lleihau straen a blinder.

Ac i ni'r oedolion, mae [Thriving-With-Nature-compressed.pdf \(mentalhealth.org.uk\)](http://www.mentalhealth.org.uk), sydd wedi ei gynhyrchu gan WWF-UK ar y cyd â'r Sefydliad Iechyd Meddwl yn rhoi syniadau tymhorol ar sut y gall natur gefnogi iechyd meddyliol.

Ochr Dywyll Chwarae Ar-lein

Mae'r sgwrs ynghylch anafanteision chwarae gemau ar-lein a'r cyfryngau cymdeithasol ym mhob man y dyddiau hyn. Ychydig a fyddai'n amau bod elfennau negyddol ynghylch hyd yr amser y mae plant a phobl ifanc yn ei dreulio gyda'r cyfrwng hwn o chwarae a'r anafanteision sy'n dod yn ei sgil, megis seibr-fwlio a delweddau anghymesur o'u cyrff. Mae'r erthygl yma'n trafod rhai o'r elfennau negyddol hynny drwy gyfeirio at rai ffyrdd y gellir cefnogi gyda'r rhain, ond yn gyntaf mae'n bwysig edrych ar rai o'r manteision.

Mae Egwyddor Gwaith Chwarae Dau yn datgan bod "... chwarae'n broses a ddewisir yn rhydd, a gyfarwyddir yn bersonol ac a gymhellir yn gynhenid. Hynny yw, y plant a'r bobl ifanc fydd yn penderfynu a rheoli cynnwys a bwriad eu chwarae, trwy ddilyn eu greddfau, eu syniadau a'u diddordebau eu hunain, yn eu ffordd eu hunain ac am eu rhesymau eu hunain". Mae chwarae ar-lein, boed hynny drwy chwarae gemau neu gyfathrebu a rhyngweithio drwy'r cyfryngau cymdeithasol, yn awr yn gyfrwng chwarae cyffredin ymysg plant a phobl ifanc. Byddai peidio â gadael iddynt fod ynglŷn â'r math yma o chwarae yn ôl eu dymuniad i wneud hynny yn mynd yn groes i Egwyddor Gwaith Chwarae dau. Er holl risgiau negyddol y byd ar-lein, wrth beidio â gadael iddynt gymryd rhan rydych yn gwahodd canlyniadau negyddol drwy atal plant rhag chwarae yn y ffordd y maen nhw'n cael eu gyrru'n gynhenid.

Y mae hefyd yn bwysig ystyried y buddion a'r cyfleoedd datblygu y mae rhai plant yn eu profi wrth ddefnyddio gemau ar-lein a'r cyfryngau cymdeithasol. Mae plant yn datblygu eu sgiliau cyfathrebu er nad ydynt yn bresennol yn bersonol. Cynyddodd y defnydd o'r cyfryngau cymdeithasol yn ystod y cyfnod clo, a daeth i fod yr unig ffordd a allai plant gyfathrebu â'u ffrindiau. Wrth i'r defnydd o dechnoleg gynyddu yn y byd, bydd y sgiliau y bydd plant yn eu datblygu'n eu cefnogi yn nes ymlaen yn eu bywydau. Hefyd, cynyddir

datblygiad gwybyddol, sgiliau rhesymu a datrys problemau, sgiliau motor manwl yn ogystal â chydlynid llaw-llygad.

Ond gall fod yna ochr dywyll i hyn, mae'n hanfodol cydnabod yr ochr dywyll hon, a lliniaru a lleihau gymaint â phosibl y risgiau. Mae risgiau y gall plant fod yn agored i gynnwys a allai fod yn anaddas i'w hoed a'u cam datblygiad. Ychydig o reolaeth sydd dros y sgwrsiau a gânt gyda'r bobl yn y byd gemau ar-lein, yn ogystal â'r posibilrwydd o rwydo.

Mae seibr-fwlio'n argyfwng mawr ar hyn o bryd. Y mae hyn hefyd yn anodd ei fonitro, ond y risg fwyaf yw na fydd plant yn gallu dianc rhagddo. Mae cael eich bwlio yn bersonol yn anodd iawn, ond roedd gan genedlaethau cyn y rhyngwryd rywfaint o ryddhad o'r bwlio hwn y tu allan i oriau ysgol/amser chwarae. Mae seibr-fwlio'n cynnwys cyfnodau hir o fod yn agored iddo, teimladau o 'does dim dianc' a'r posibilrwydd o oblygiadau difrifol i iechyd meddwl.

Y risg arall i iechyd meddwl a llesiant plant yw'r delweddau a fydd wedi eu delfrydu, a welant ar y cyfryngau cymdeithasol, yn peri i'r plentyn deimlo bod angen iddo yntau fod gystal â'r delweddau delfrydol hyn. Gall hyn gael effaith fawr ar eu hunan-dyb a gallai arwain at anhwylderau bwyta neu hunan-niwedio.

A'r holl risgiau hyn, nid yw'r fawr o syndod y gallai rhai Lleoliadau fod yn awyddus i gael gwared â'r cyfleoedd yma o'r Clwb er mwyn osgoi'r risgiau hynny. Ond hyd yn oed os na fyddwch yn caniatáu dyfeisiau neu gemau ar-lein mewn Lleoliadau, ni fydd hyn yn atal y plant rhag bod yn agored iddyn nhw, felly mae'n bwysig sicrhau eich bod yn effro i weld a yw'r pethau hyn yn digwydd. Dylid sicrhau bod y plant yn cael amgylchedd lle maent yn teimlo'n ddiogel ac yn abl i ymddiried a siarad yn agored â'r oedolion sy'n gofalu amdanynt. Gwylwch am arwyddion o newidiadau mewn ymddygiad; gallai hyn gynnwys ymddwyn yn groes i'w cymeriad, mynd yn flin neu hyd yn oed encilio.

Os ydych yn caniatáu dyfeisiau, ac yn sylwi bod plentyn neu berson ifanc yn osgoi eu dyfeisiau hyd at bwynt sy'n anghyffredin iddynt, gallai hyn hefyd fod yn arwydd o broblem. Rhowch gyfle i'r plant siarad â chi'n rhydd heb farnu. Cadwch gofnod, ac os yw'n rhywbeth y teimlowch y dylid adrodd arno, rhaid i chi ddweud wrth y plentyn bod angen i chi, er mwyn eu diogelwch nhw, siarad â rhywun am hyn. Dilynwch eich Polisi Diogelu bob tro.

Ystyriwch yr iaith a ddefnyddiwyd pan fyddwch yn trafod delweddau o'r corff. Cofiwch hyrwyddo cyrff iach, heb gynnwys unrhyw iaith sy'n cyfeirio at bwysau. Gwnewch yn siŵr eich bod yn darparu digonedd o weithgaredd corfforol a gweithgaredd sy'n apelio at yr holl blant; ni fydd pob un yn mwynhau campau tîm. Anogwch blant i wneud dewisiadau bwyd iach, heb fyth gysylltu hyn â delwedd.

Os ydych yn caniatáu i blant ddefnyddio dyfeisiau a gemau ar-lein yn y Clwb, gwnewch yn siŵr fod cydbwysedd rhwng hynny ac amser i saib a gweithgareddau eraill. Gallant wneud dewisiadau eraill, felly byddant yn dal i fod wedi eu dewis yn rhydd, ond gan osgoi bod ar un cyfrwng trwy gydol y sesiwn. Gwnewch yn siŵr fod gennych Bolisi Cyfryngau yn ei le.

Am wybodaeth bellach gallai'r dolenni canlynol fod o gymorth.

<https://www.nhs.uk/mental-health/children-and-young-adults/advice-for-parents/anxiety-in-children/>

https://www.in-mind.org/article/selfie-esteem-the-relationship-between-body-dissatisfaction-and-social-media-in-adolescent?gclid=Cj0KCQjwnueFBhChARIsAPu3YkSSwfK6Gmpdd7C0BQuCr8EZFfWj39y5jqfR7pwjk-2Ztjq0s_r2PzwaAoXhEALw_wcB

<https://www.bullying.co.uk/>

<https://youngminds.org.uk/find-help/feelings-and-symptoms/bullying/>



Gweithgareddau

Bwydwy'r Adar o Bwmpenni

Bydd arnoch angen

- Pwmpen
- Ffyn
- Hadau Adar
- Llinyn i hongian

Beth i'w wneud

1. Yn gyntaf torrwyd y bwmpen yn ei hanner a sgwpiwch y tu mewn allan fel bod gennych 2 fowlen yn weddill.
2. Gan ddefnyddio sgrîwyrwr, gwnewch 3 twll yn agos at frig y bwmpen, clymchwch llinyn drwy'r tyllau a'u hatodi at ei gilydd ar y brig i wneud hongiw'r.
3. Gwnewch dri thwll mwy yn y gwaelod, digon mawr i wthio ffon drwyddynt, i wneud man sefyll i'r adar.
4. Prociwch i wneud ambell i dwll draenio ar waelod eithaf y bwmpen i ganiatáu i law allu diferu drwyddynt.
5. Llenwch y bwmpen â hadau adar a'i hongian mewn lle addas y tu allan.



Sgerbwd Natur

Gweithgaredd hwyliog sy'n cyfuno natur â'r corff dynol; dewch ar helpa sborion i gael y darnau ac adeiladwch eich sgerbwd.

Beth fydd eu hangen arnoch,

- carreg fawr i fod yn benglog
- paent du a phaent gwyn
- ffyn tenau
- cerrig mawr a cherrig bach

Sut ydych chi'n ei wneud?

Dechreuwch â llun o sgerbwd i'r plant iau. Dechreuwch drwy adeiladu'r sgerbwd gan osod y benglog (carreg fawr) ar arwyneb gwastad addas y tu allan. Pa rai sy'n dod nesaf? Gan weithio'ch ffordd i lawr y sgerbwd, yn araf drwy'r prif esgyrn yn y corff gan ddefnyddio'r defnyddiau a gasglwyd i'w cynrychioli. Cymharwch y sgerbydau gorffenedig ac aseswch rai eich gilydd. Ymestynnwch drwy ychwanegu darnau ychwanegol o'r corff.

Hudo'r Pry Genwair

Rhowch gais ar y gweithgaredd yma pan fydd y tir ychydig yn wlyb, naill ben i'r diwrnod.

Mae pry genwair yn sensitif i ddirgryniadau sŵn, ac fe ddônt i'r wyneb os clywnt y math cywir o sŵn. Mae adar yn tapio'u traed mewn mannau glaswelltlog yn yr un symudiad ailadroddus. Gall gymryd rhywfaint o amser, ond dylai pry genwair ddod i'r wyneb. Gofalwch nad ydych yn camu ar unrhyw rai a welwch, cyfrwch faint y gallwch eu gweld.

Llifyn Croen Winwn/Nionyn, patrymau ardderchog wrth ddefnyddio dail ac wyau!

Bydd arnoch angen:

- Casglu dail bychain, main, neu defnyddiwrch ddail perlysiâu
- Wyau
- Crwyn Winwns/Nionod
- Finegr
- Dŵr
- Sanau pen-glin wedi'u torri'n dair rhan
- Cotwm i glymu neilon y sanau pen-glin
- Padell

Beth i'w wneud:

1. Berwch y crwyn winwns/nionod mewn dŵr berwedig, gyda sblash o finegr am tua hanner awr.
2. Draeniwch y crwyn winwns/nionod. Mae'n debyg i lifyn. Gadewch i oeri.
3. Coginiwch yr wyau mewn padell ar wahân nes eu bod wedi berwi'n galed. Gadewch i oeri.
4. Rhowch y dail ar ben plisgyn yr wy, orchuddio â darn o neilon y sanau; clymchwch hwn yn dynn â'r cotwm. Rhowch yr wyau ar un ochr.
5. Rhowch y llifyn croen winwn/nionod mewn padell i fudferwi.
6. Rhowch yr wyau yn y badell, gan fod yn ofalus gan y gall y dŵr fod yn boeth; gallech ddefnyddio llwy i roi'r wyau yn y badell.
7. Gadewch iddyn nhw fudferwi am 8 munud.
8. Diffoddwch yr hob a chymerwch yr wyau allan; unwaith y byddan nhw'n oer cymerwch y neilon oddi ar yr wyau, yna tynnwch y dail oddi ar yr wyau.



Celf Guddliw Naturiol

Lluniwch luniau cuddliw naturiol, prydferth gyda'r gweithgaredd crefft awyr-agored gwyh yma.

Sut i'w wneud:

1. Yn gyntaf anfonwch y plant ar helpa sborion naturiol o gwmpas yr ardal y tu allan i'ch clwb.
2. Unwaith y byddant wedi casglu eitemau megis dail, brigau, cregyn malwod etc, dowch â nhw i gyd yn ôl i mewn i gylch a thrafodwch yr eitemau y cadwyd hyd iddynt.
3. Gadewch i bob plentyn ddewis eitem o'r pentwr ac atodwch yr eitem at ddarn o bapur plaen.
4. Gan ddefnyddio sialc neu bastelau gall y plant geisio gwneud – a pharhau - patrymau o'r gwrthrychau gan ddefnyddio lliwiau tebyg.
5. Daliwch i liwio o gwmpas y gwrthrych nes ei bod yn anodd gweld ym mhle y mae'r gwrthrych ei hun yn dechrau.
6. Ac wele! Darlun o guddliw naturiol hardd.

Ffens Gynefin

Crëwch gynefin a ddaw'n filodfa feicro!

1. Yn gyntaf dewiswch y safle ar gyfer ei ffensio, a all fod yn unrhyw faint neu hyd, e.e. ffyn i Clwb.
2. Casglwch bolau pren caled neu ffyn megis rhai'r Gollen.
3. Torrwyd nhw hyd at uchder y ffens yr ydych am ei gael, gan ystyried y rhan o'r ffon a fydd wedi'i gosod i mewn i'r ddaear.
4. Gallwch finio'i'r pennau cyn eu gyrru i mewn i'r ddaear mewn llinell, gan osod mannau gwag rhyngddynt.
5. Bydd maint y mannau gwag yn dibynnu ar uchder a hyd eich ffens.
6. Gallwch wneud y ffens yn fwy llydan fyth drwy wneud llinell arall yn gyfochrog â'r gyntaf, a gwagle rhyngddynt, i'w llenwi â deunydd sy'n weddill o blanhigion a dorwyd.
7. Casglwch rywfaint yn fwy o frigau a ffyn hir

a hyblyg, a'u gweu'n llorweddol fan hyn a fan draw rhwng y polau/ffyn fertigol.

8. Unwaith y bydd gennych ddigon o strwythur, arbrofwch â'r gweddillion naturiol i lenwi'r bylchau. Bydd canghennau bychain, conau, dail sydd wedi cwympo a.y.b. yn gartrefi a chynefinoedd defnyddiol i greaduriaid wrth iddyn nhw bydr.
9. Bydd y ffens yma'n pydru fel bonyn coeden, gan felly alluogi a chreu bioamrywiaeth.



Arbrawf Blodau Haul

Bydd arnoch angen:

- hadau blodau haul
- chwyddwydr
- gwydr neu botiau plastig clir
- gwllân cotwm, papur meinwe neu bridd

Sut i blannu'ch hadau

1. I ddechrau'ch arbrawf, penderfynwch beth hoffech ei ddefnyddio fel 'pridd' a defnyddiwrch hwn i lenwi gwydr neu botyn plastig, clir. Er mwyn gweld cymaint ag y medrwyd, gallech ddefnyddio gwllân cotwm, neu bapur meinwe neu bapur cegin wedi ei wasgu'n eich llaw. Ni fydd y rhain yn rhoi digon o faetholynnau i'ch planhigyn bach i ddatblygu'n blanhigyn cryf, ond y mae' ffordd wych o gael golwg da o ychydig o hadau wrth iddyn nhw egino. Os ydych am blannu'ch eginblanhigion a symud ymlaen i'w tyfu, y peth gorau fydd ddefnyddio pridd neu gompost.
2. Beth bynnag y penderfynwch ei ddefnyddio, gwlychwch ef ryw ychydig â thipyn bach o ddŵr a rhowch eich hadau y tu mewn. Gosodwch yr hadau ar ymyl y potyn er mwyn i chi gael golwg dda arnyn nhw wrth iddyn nhw ddechrau tyfu. Dyfriwch eich hadau'n rheolaidd.
3. Gwlychwch nhw'n tyfu!

Gwneud Nyth Gwiwerod

Mae'r gweithgaredd hwyliog hwn yn edrych i mewn i'r ffordd y mae gwiwerod coch yn gwneud eu nyth. Mae gwiwerod coch yn cymryd o leiaf 4 diwrnod i wneud eu nythod, yn defnyddio pob math o ddefnyddiau naturiol y gellir dod o hyd iddynt yn yr awyr agored.

Bydd arnoch angen

- Brigau bychain (byddai rhai'r gollen yn wych!)
- Dail
- Mwsogl
- Glaswellt
- Conau

Dull

1. Yn gyntaf casglwch yr eitemau a restrir uchod i'w defnyddio i greu'r nyth.

2. Mewn grwpiau bychain neu barau, ffurfiwch adeiladwaith y nyth drwy osod y brigau bychain mewn cylch.
3. Efallai yr hoffai rhai ddefnyddio brigau'r gollen a'u rhyngblethu i roi mwy o sylwedd i'r adeiladwaith.
4. Nesaf gosodwch gymysgedd o ddail a mwsogl y tu mewn i'r adeiladwaith o frigau.
5. Os oes gennych unrhyw deganau meddal o Wiwerod, gosodwch nhw yn y nyth i'w phrofi.



Tymor newydd, Syniadau newydd

Nid oes fyth amser gwell i weithio ar nodau newydd, syniadau enwyd a ffyrdd newydd o weithio - amser cadarnhaol i roi yn eu lle y syniadau a oedd gan eich Lleoliad, ond nad oedd erioed wedi bod â'r amser i wneud. A yw'ch Lleoliad wedi bod yn edrych ar fod yn fwy cynhwysol, defnyddio mwy o Gymraeg, neu wneud mwy i helpu'r amgylchedd? A yw'ch staff wedi bod yn meddwl am ymgynghori â'r plant ar yr hyn y maen nhw'n eu hoffi neu ddim yn eu hoffi am y Clwb? A ydy'ch Lleoliad am fod yn iachach, ond ddim yn siŵr ym mhle i ddechrau? Rydym wedi bod yn brysur yn datblygu cyfres o anodau '10 Ffordd o', i gefnogi'ch Lleoliad â syniadau ar sut y gall fod yn fwy amrywiol ddiwylliannol, cynyddu'r defnydd o'r Gymraeg, bod yn fwy amgylcheddol gyfeillgar a defnyddio llais y plant i helpu i lunio'ch Lleoliad, a llawer mwy i ddilyn dros yr ychydig fisoedd nesaf. Dyma rai ffyrdd yn gall eich Lleoliad ddechrau'r tymor newydd a rhoi ar waith y newidiadau bychain hynny yr ydych wedi bod yn bwriadu eu gwneud:

1. Siaradwch â'r plant sy'n mynychu eich Lleoliad - gofynnwch iddyn nhw sut le y maen nhw'n dymuno i'w Clwb Allysgol fod y tymor yma. Beth maen nhw'n ei fwynhau neu ddim yn ei hoffi? Pa fyrbrydau a fydden nhw'n hoffi eu cael? Pa gemau ac adnoddau a fydden nhw'n hoffi eu cael? Ystyriwch lunio wal syniadau lle gall plant bostio eu

2. Cyflwynwch wythnosau ar thema, lle bydd yr holl weithgareddau, gemau, adnoddau a byrbrydau wedi eu seilio ar thema, llyfr neu ffilm arbennig. Gofynnwch i'r plant benderfynu pa thema a ddylai fod nesaf ac i gynllunio ymlaen llaw ar gyfer pob tymor.
3. Archarwyr Achub y Blaned - Ystyriwch enwebu plentyn bob wythnos i fod yn 'Archarwr Achub y Blaned' a fydd yn cadw llygad ar bethau - gwirio bod y goleuadau wedi'u diffodd pan nad ydyn nhw'n cael eu defnyddio, yn gwirio bod y tapiau wedi'u troi i ffwrdd, a bydd yn cadw llygad ar ailgylchu. Wyddoch chi ddim, efallai fod y Greta Thunberg nesaf yn eich gofal! Defnyddiwch eich llyfrgell leol - Yn prynu llyfrau newydd i'ch Clwb o hyd? Gofynnwch i'ch llyfrgell os gallan nhw gynnig dewis o
- 4.

lyfrau i'w casglu neu eu trosgludo yno'n rheolaidd. Os yw'ch clwb yn agos at lyfrgell, trefnwch fod y plant yn mynd yno ar ymweliadau rheolaidd i'ch arbed rhag prynu mwy o lyfrau. Gofynnwch i'r rhieni roi unrhyw lyfrau nad oes amyn nhw eu hangen gartref. A pheidiwch ag anghofio cadw llygad ar agor am lyfrau sy'n eich dysgu am yr amgylchedd hefyd!

5. Gofynnwch i'r plant wneud gwaith ymchwil a datblygu calendr blwyddyn o ddigwyddiadau a dathliadau diwylliannol, a chynllunio'ch weithgareddau, byrbrydau, gemau a thrafodaethau o gwmpas pob un. Mae'n bwysig bod gweithwyr Gofal Plant a Chwarae'n defnyddio'r dathliadau hyn i sôn am y rheswm y maent nhw'n dathlu a'i ystyr.
6. Dewiswch lyfrau, llenyddiaeth, poster i a ffilmiau sy'n cynnwys cymeriadau sy'n cynrychioli pob plentyn. Lle nad yw hyn yn bosibl, ewch ati i greu eich rhai eich hunain. Mae'n bwysig bod plant yn gallu uniaethu â nhw eu hunain a'u teuluoedd yn yr holl adnoddau chwarae.

7. Anogwch a chefnogwch staff i gofrestru ar gwrs iaith Gymraeg. Ceisiwch wneud hyn fel tîm os gallwch gefnogi eich gilydd.

8. Cyflwynwch ffrind Cymraeg ar ffurf tegan neu byped sy'n ymweld â'ch Lleoliad y n rheolaidd am 'awr Cymraeg yn unig' a phan fydd ar y silff neu wrth y bwrdd dim ond Cymraeg y gellir ei siarad.

Mae pob un o'n hadnoddu 10 Ffordd o i'w gweld ar ein tudalen newyddion, a mwy i ddilyn dros yr ychydig fisoedd nesaf, felly gwyliwch amdanynt!

