

Y Bont

Rhifyn 75
ISSN 1464-4282

Clybiau
Plant
Cymru



KIDS' CLUBS

www.clybiauplantcymru.org

Hydref 2020



Croeso
Nôl!

Yn y rhifyn hwn...

- * Tymor Newydd, Ond Gwahanol iawn
 - * Newyddion Rhanbarthol
 - * Lles
 - * Diweddariad i Gyflogwyr
- ...a mwy!

Cwmni Cyfyngedig
drwy Warrant 4296436
Elusen Gofrestredig 1093260
Yn gweithio mewn partneriaeth â:



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Rhifyn 75 Hydref 2020

Yn y rhifyn hwn...

Llythyr gan y Prif Swyddog Gweithredol.....2

Tymor Newydd.....3

Ffocws ar Orllewin Cymru.....4 & 5

Ffocws ar Ogledd Cymru.....6 & 7

Ffocws ar Dde Ddwyrain Cymru..8 & 9

Hyfforddiant.....10&11

Cymraeg.....12

Syniadau Codi Arian.....13

Prosiectau.....14 & 15

Cefnogi Staff.....16

Cefnogi Plant.....17

Cwrdd â'r Tîm.....18 & 19

Meithrin Timau.....20

Cydnabod Arferion Da.....21

Diweddariad i Gyflogwyr.....22 & 23

Gweithgareddau.....24

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
Ffacs: 029 2074 1047
E-bost: info@clybiauplantcymru.org
Y We: www.clybiauplantcymru.org



Annwyl Aelod o Glwb Gofal Plant All-Ysgol



Dyma fi'n eistedd tuag at ddiwedd y cyfnod clo yn ysgrifennu fy niweddariad, ac yn meddwl tybed ymhle y byddwn ni pan gyhoeddir y newyddlen yma. Mae hyn yn anodd i mi ar hyn o bryd oherwydd rwy'n ofalus optimistaidd y byddwn ni'n iawn; ac y bydd Clybiau yr ydym ni'n eu cefnogi'n goroesi, a gallaf eich sicrhau, os dibynna hyn o gwbl ar fy nhîm ardderchog o saff, y byddwch chi'n adfywio, a'r flwyddyn nesaf yn ffynnu.

Yn y rhifyn yma o'r Bont rydym wedi canolbwyntio ar lesiant. Gobeithiwn gefnogi ein Clybiau, eu Gweithwyr Chwarae a Rheolwyr. Gobeithiwn y bydd y gefnogaeth yr ydym wedi ei rhoi i chi dros yr adeg hon sydd fel petai'n ddiddiwedd wedi rhoi syniadau i chi a gweithgareddau i gefnogi'ch llesiant personol eich hun, a fydd yn ei dro yn cefnogi'r plant yr ydych yn gofalu amdanynt pan fyddant yn dychwelyd.

Er mai fy mhrif gonsyrn drwy'r cyfnod clo fu ennill cefnogaeth i'n Clybiau drwy gyfarfod â Llywodraeth Cymru, Arolygiaeth Gofal Cymru, Gofal Cymdeithasol Cymru ac eraill, i geisio sicrhau ein bod wedi mewnblynnu i'r arweiniad wrth sicrhau bod llais y Sector Allysgol yn cael ei glywed, yr wyf hefyd wedi bod â chonsyrn dros fy staff. Soniais yn y rhifyn diwethaf am y fath dîm ardderchog sydd yma yn y gyfundref: gwn nad yw'r gwaith y maent wedi ei wneud nad'u dyfalbarhad wedi ei wneud yn ddisylw. Gallaf ddweud yn gwbl onest fod y tîm yma wedi dangos eu cariad cynhenid at yr hyn y maent yn ei wneud. Mae'r gwaith sydd wedi mynd i mewn i'r adnoddau, y templeidi a'r gefnogaeth sydd wedi ei ddatblygu ar gyfer y sector Gofal Plant Allysgol yn amlwg wedi dod o'r galon. Bu'n bleser gweld y drafftiau'n 'lifo o'r wasg' yn barod i'r gweinyddu a'r cyfieithu ddigwydd i'w cael allan atoch. Rhaid hefyd rhoi clod i'r adran ariannol sydd, mewn amgylchiadau anodd iawn, wedi llwyddo i wneud i'r gyfundrefn barhau i weithredu. Mae'r holl waith yma wedi ei yrru gan bob aelod unigol o'r staff; maent bob un wedi dod â'u syniadau a'u hatebion eu hunain i'r 'bwrdd'. Mae eu harbenigedd unigol wedi gweld yr hyn oedd ei angen ganddynt, ac mae pob un wedi ceisio ateb hynny.

Hoffwn hefyd ddiolch yn arbennig iawn i'n Dylunydd, Amy Sefton, sy'n gwneud i waith gwyh y tîm edrych yn ardderchog drwy gynhyrchu, dwi'n siŵr y cytunwch, gyhoeddiadau arbennig o deniadol (*Ah, diolch, Jane! x - Amy*).

Rydym wedi cael cefnogaeth arall yn ystod y cyfnod clo gan ein hymgyngorydd cronfa ddata, Stuart Coe, gan Circle IT sy'n ein cadw i redeg, ynghyd â General Communications ynghylch materion cysylltu. Ymgwymerwyd â'n

harchwiliad blynyddol gan Baldwins o bell ac yn ddidrafferth, o fewn yr amserlenni arferol, a chefnogwyd ein gwefan gan Creative Media.

Mae hyn wedi gwneud i mi feddwl am y fath gwaith tîm ardderchog sydd gennym ar draws y gyfundrefn. Nid oes yr un tîm yma'n gweithio er ei fwyn ei hun, rydym wedi gweld cydweithio ar draws adrannau, ar draws rhanbarthau a'r holl gyfundrefn yn dod at ei gilydd i wneud i bethau weithio. A'r cyfan hyn er mwyn dal i gefnogi Staff, Pwyllgorau a Rheolwyr Clybiau, gwrando arnynt a chlywed am eu pryderon, cadw ein Dysgwyr i ddysgu, a'r holl adeg pob aelod o'r tîm yma'n gorfod dysgu eu hunain. Y systemau newydd, yr arloesi, cymhlethdodau o'r ffordd i wneud hyn, sut y gallwn gyrraedd y nod terfynol, beth yw'r effaith yr ydym am ei chael: mae'r rhain yn dangos i mi bwysigrwydd tîm sydd â chymhelliant o ran ei hun. A'r pwysigrwydd o weithio ar y cyd â thîm sy'n teimlo'n angerddol ynglŷn â'r hyn y maent yn ei wneud, sy'n ofalgar o'r ffaith eu bod yno i gefnogi'ch timau chi.

Mae cyfan yma wedi digwydd â chathod yn cerdded i mewn i gyfarfodydd Zoom, plant am wisgo i fyny (neu i lawr!), pryderon am aelodau eraill o'r teulu, yr arwahanrwydd o beidio â gallu rhoi cwtsh (neu'r gollyngdod o ddim gorfod gwneud!), a'r rhai a oedd yn dal allan yno ar y rheng flaen. Mae'n falch gen i ddweud fod fy nhîm i wedi bod yn graig; maent wedi dangos bod fy nghonsyrn i dros eu llesiant yn bwysig iddyn nhw ac maent wedi dangos eu gwerthfawrogiad. Wedi dweud hynny, dwi ddim yn credu bod unrhyw un ar draws y gyfundrefn sydd heb deimlo wedi ei ysigo ar ryw adeg; yn sicr mae fy nhîm i wedi gweld fy ngwefusau i'n crynu ar Zoom! Roeddwn i'n arfer poeni bod yn rhaid i mi fod yn gryf dros bawb arall; mae fy nhîm wedi dysgu i mi nad felly y mae hi; rydym ni oll yn hyn gyda'n gilydd ac rydym yn gryfach gyda'n gilydd. Mae dangos ein hochr hyglwyf yn ddangos ein bod yn ddynol a'n bod ag empathi tuag at eraill.

Mae fy mhryderon dros fy nhîm yn dal yna; maent i'w gweld yn dîm gwydn, ond mae'n bwysig dal i siarad, dal i gyfarfod, dal i drafod teimladau. Os cymerwch chi un peth o'r rhifyn yma, rhowch amser i'r staff ddeall ei bod hi'n iawn peidio â bod yn iawn!

Mae gennym oll ffordd hir i fynd hyd nes y bydd y feirws atgas yma wedi mynd; a fyddwn ni fyth yn ôl i'r normal? Cofiwch fod angen i ni oll ofalu am ein gilydd. Nodwch y syniadau a'r awgrymiadau y mae ein tîm wedi eu cyflwyno yn y rhifyn yma; gadewch i ni eich helpu, fel y gallwch chi helpu'ch timau chi. Gallwn ddod o hyn yn gryfach ac yn fwy caredig tuag at ein hunain, does ond angen i ni adael i'n hunain roi cynnig arni.

[Signature]

Jane O'Toole,
Prif Swyddog Weithredol

Yr adeg hon y llynedd fe wnaethom rannu erthygl yn rhifyn yr hydref o'r Bont, 'Y Tymor Newydd', sy'n rhoi syniadau ar sut i groesawu plant, a'u helpu i setlo i mewn i'w Lleoliad Gofal plant wedi toriad haf 6-wythnos hir. Y tymor hwn, flwyddyn yn ddiweddarach, bydd yr erthygl honno yn fwy perthnasol hyd yn oed wedi toriad hir iawn oddi wrth Ofal Plant i nifer o blant, a phethau mae'n siŵr yn teimlo fel dechrau newydd i bawb.

Bydd Lleoliadau Gofal Plant a Chwarae'n edrych yn wahanol iawn y tymor yma, o'r nifer o blant sy'n mynychu, y teganau a'r cyfarpar y gellir eu defnyddio a'r rhyngweithio gyda'r rhieni. Gall hyn fod yn anghyffyrddus i rai plant, rhieni a staff, felly dyma rai syniadau y byddai'ch Lleoliad, efallai, am eu hystyried i sicrhau croeso esmwyth yn ôl:

Plant

- I fodloni'r mesurau a'r canllawiau diogelu newydd efallai y teimlwch yr angen i ad-drefnu'ch Lleoliad - trefnu'r cadeiriau'n wahanol, cymryd ymaith deganau a chyfarpar arbennig, a marciau ar y llawr, a fydd yn gwneud i'r ystafell edrych yn wahanol iawn pan fydd plant yn mynd i mewn ar eu diwrnod cyntaf. I wneud y newidiadau'n haws iddynt, gofynnwch i'r rhieni esbonio i'w plant ymlaen llaw y bydd pethau'n edrych yn wahanol iawn.
- Cynhaliwch 'daith rithwir' o'ch Lleoliad, ac anfonwch hwn i'r teuluoedd sy'n defnyddio'ch Lleoliad fel y gallant weld sut mae'ch Lleoliad yn edrych, a sut mae pethau wedi'u gosod, cyn iddynt gyrraedd.
- Ystyriwch sut y bydd y newidiadau a wneuch i drefn ystafell yn effaith ar blentyn sy'n cyrraedd yno. Byddai'n wrth roi i'r plant daith gorfforol o'r ystafell ac egluro lle y cedwir y teganau a'r cyfarpar yn awr. Gan ystyried gwahanol oeddrannau ac anghenion y plant a fydd yn mynychu'ch Lleoliad, rhowch labeli ar unrhyw focsys storio, neu gypyrddau lle cedwir teganau, fel y gallant ddod o hyd iddynt yn hawdd.
- Ac ymbellhau cymdeithasol yn debygol o fod yn ei le cyhyd ag y gallwn ragweld, bydd helpu plant i gadw at hyn yn anodd, ond meddyliwch am ffyrdd y gallwch wneud i'r plant deimlo'n

Cwrdd â'r Clwb!

Enw'r Clwb: SMASH Care Ltd

Sir: Sir Fynwy

Strwythur Cyfreithiol: Cwmni a gyfyngir trwy warant

Gwasanaethau Gofal Plant: Clwb Ôl-ysgol

Ar agor ers: 2006

Beth fu eich sialens fwyaf hyd yma? Sut wnaethoch chi oresgyn y sialens yma? Y sialens fwyaf yr ydym wedi ei wynebu yw ceisio cael pobl i ddeall beth yw Gwaith Chwarae; nad gwersi yw hyn, y mae'n ddewis rhydd, mae'r clwb yn perthyn i'r plant, nhw sy'n dewis sut glwb yw hwn i fod. Dywedodd rhieni eu bod am i'r plant gael adegau penodol i orffen eu gwaith cartref, ac os yw'r plant am wneud eu gwaith cartref, rydym ni'n cefnogi hynny, ond mae'r clwb ynghylch y plant yn cael eu hamser i chwarae gyda'i ffrindiau a dewis sut y maen nhw am wneud hynny. Roedd yr ysgol yn teimlo y dylai fod yn estyniad o'r ysgol, ac roedd gorfod esbonio i'r Llywodraethwyr nad lle felly oedd Clwb Ôl-ysgol, yn heriol. Esboniais yn gyson fod plant yn dal i ddysgu wrth chwarae, eu bod

Tymor Newydd, ond Gwahanol Iawn

bwysig ac o werth er y cyfyngu ar y cysylltu - dim ond gwên (Hydref 4ydd yw World Smile Day 2020), dangoswch y bawd neu anfonwch bawen lawen drwy'r aer i'r plentyn. Mae'r rhain yn bethau y gall y plant a'r staff eu gwneud.

- Gofynnwch i bob plentyn ddweud wrthych beth yw eu hoff gân a rhowch syrpreis iddyn nhw wrth ei chwarae - gwyh ar gyfer cael y plant i symud a gwneud i blentyn deimlo'n arbennig!
- Lle mae arwyddion a 'rheolau'n angenrheidiol, gwnewch nhw'n lliwgar! Os oes amoch angen marciau ar y llawr, ystyriwch wneud y rhain yn llachar a defnyddio lliwiau'r enfys i wneud yr amgylchedd yn fwy croesawgar a llai brawychus.

Rhieni

Diweddarwch y rhieni a'r gofalgwyr yn gyson drwy gyfrwng newyddlen reolaidd. Mae cyfathrebu â'r rhieni bob tro'n bwysig, ond â'r ansicrwydd diweddar, bydd diweddarau rhieni'n gyson ar sut mae eich Lleoliad Gofal Plant yn gweithredu yn allweddol, ac rydych yn siŵr o gael nifer o gwestiynau gan rhieni. Wrth i'r arweiniad ar fesurau diogelu newid, bydd amoch angen lle i ddiweddarau'r holl rieni, a bydd cynnyrch newyddlen nid yn unig yn arbed amser wrth rannu gwybodaeth â rhieni unigol, ond hefyd yn sicrhau cysondeb o ran gwybodaeth.

- Mae'r cyfryngau cymdeithasol hefyd yn ffordd ardderchog o gyfathrebu â rhieni a gofalgwyr, a gall fod yn erfyn da iawn i ddiweddarau rhieni'n gyflym ac yn anffurfiol. Os hoffech gymorth i ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol i bwrpasau'ch Lleoliad, cysylltwch â'ch Swyddog Datblygu Busnesau Gofal Plant.

Staff

- Mae goruchwyliadau 1-1 yn ffordd ddefnyddiol

i gyflogwyr siarad â'u staff yn unigol a gneud yn siŵr eu bod yn hapus ac yn iach wrth eu gwaith. Yn naturiol, bydd gan staff bryderon ynghylch y pandemig diweddar a'r newidiadau sydd yn awr wedi digwydd i'w gweithle. Bydd rhoi'r amser i gynnal goruchwyliadau yn ddigon cynnar yn rhoi syniad da i'r cyflogwyr o unrhyw bryderon sydd gan eu staff, a'r gefnogaeth iddynt.

- Cynhaliwch gyfarfodydd tîm rheolaidd i roi'r cyfle i'r staff gyfathrebu gyda'i gilydd a sicrhau cysondeb yn y wybodaeth a rennir. Y mae hefyd yn amser gwyh i ddatrys problemau a thrafod syniadau newydd. Bydd cyfarfodydd tîm, yn arbennig i ffwrdd o'r gweithle, yn gymorth i gyflogeion uno â'i gilydd, gan adeiladu ar berthnasoedd a dathlu gwaith caled a chyflawniadau ei gilydd.
- Y mae'n bwysig cefnogi llesiant staff ar bob adeg, ond gall, yn aml fod yn bwnc anodd i ddechrau sôn amdano, felly ystyriwch osod yn ei le arddangosfa o adnoddau defnyddiol yn yr ystafell staff, neu defnyddiwch Ddyddiau Ymwybyddiaeth Cenedlaethol wythnos National Work Life 2020 ar Hydref 7fed neu diwrnod National Stress Awareness 2020 ar Dachwedd 6ed i ddechrau trafod.

Dros y tymor nesaf, bydd Lleoliadau yn ddi-os yn cael eu hunain yn creu ffyrdd newydd ac arloesol o fodloni'r arweiniad presennol a chadw plant yn ddiogel ac yn hapus. Cofiwch roi gwybod i ni os yw'ch lleoliad chi wedi datblygu syniad a weithiodd yn dda.

Mae Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs wedi datblygu nifer o adnoddau defnyddiol i gefnogi'ch Lleoliad i ailagor; gellir eu gweld ar ein gwefan www.clybiauplantcymru.org.

yn cael cymaint o'r clwb drwy gael y rhyddid i ddewis; nhw sy'n arwain eu chwarae eu hunain ac ry'm ni'n hwylyso hynny iddyn nhw.

Beth yw'r peth gorau am weithio mewn Clwb Gofal Plant Allysgol? Gweld plant yn blodeuo; pan fyddan nhw'n dechrau fe allan nhw fod yn swil, ond ry'ch chi'n dod i'w nabod a dod i wybod sut rai ydyn nhw. A bod yna iddyn nhw. Dwi'n dymuno i'r Clwb fod yn deulu iddyn nhw.

Beth yw'ch hoff atgof o'r clwb?

Roeddem yn gallu cael athro dawns i mewn i ddysgu dawnso stryd. Wnaethon ni ddim codi mwy ar y rhieni am hyn; yna roedd y plant yn gallu rhoi sioe ymlaen i'r rhieni ac roedd yn hollol wych. Fe wnaeth yn wir hyrwyddo iechyd a ffitrwydd wrth i'r plant chwarae. Roedd y plant wrth eu boddau gyda'r gwisgo i fyny a bod yn rhan ohono; roedden nhw wedi cyffroi gymaint. Roedd gweld ymateb y rhieni pan roddodd y plant y sioe ymlaen yn amhrisiadwy.





Cadw mewn Cysylltiad â Rhieni

Negeseuon testun / WhatsApp – Defnyddiol pan fyddwch am anfon neges gyffredinol i sawl rhiant yn gyflym, ond yn ddelfrydol dylid eu cadw'n fyr, a gellid eu dehongli'n anghywir ar brydiau, felly mae angen iddynt fod yn glir iawn ac yn gryno.

Newyddlenni - Doedd nifer o Leoliadau heb ystyried newyddlen o'r blaen fel ffordd effeithiol o gyfathrebu â rhieni, ac ern a fyddai'n rhywbeth y byddai

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

Y Cyfryngau Cymdeithasol - Gellir defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol mewn amryw o ffyrdd - fel erfyn marchnata i deuluoedd newydd, posibl, neu fel grŵp tudalen/grŵp caeedig er mwyn rhannu gwybodaeth â'r teuluoedd presennol yn unig.

P'un a whaeth eich lleoliad ailagor yn ystod yr Haf, neu os yw eto i ailagor, dylai cyfathrebu â'r rhieni bob tro fod yn rhan bwysig o'r cyflenwi gofal. Mae pryderon rhieni ynghylch Covid-19 yn debygol o fod o gwmpas am beth amser, a gall y tymor Hydref hwn fod yn adeg dda i adolygu sut y mae eich lleoliad yn cyfathrebu â rhieni ar hyn o bryd.



Rydym yn parhau i lobïo am gefnogaeth addas i'r sector, ac yn gobeithio y bydd lleoliadau, erbyn i'r cyhoeddiad hwn ymddangos, mewn sefyllfa gryfach i'r plant ddal i elwa o fusnesau gofal plant lleol, ac y gall rhieni gyrchu gofal plant sydd o ansawdd ac yn hygyrch wedi'r pandemig hwn.

Cysylltwch â ni yn awr os ydych yn teimlo bod arnoch angen cymorth o ran: paratoi i ailagor, cynaliadwyedd/cynllunio ariannol, cofrestru gydag Arolygiaeth Gofal Cymru i sicrhau bod teuluoedd yn elwa o gael ffioedd gostyngol (Gofal Plant Di-dreth) a lleoedd wedi'u hariannu (Y Cynnig Gofal Plant) gan gofrestru fel Sefydliad Corfforedig Elusennol, sy'n cynnig mwy o warchodaeth i'ch pwyllgor rheoli gwirfoddol, diweddaru eich polisiau a'ch gweithdrefnau, neu unrhyw agwedd arall ar eich cyvllunio busnes.



Chi!

Mae'r rolau hyn ar gael i Aelodau yn unig, ac felly os hoffech gynrychioli'r Lleoliad a bod yn llais Gofal Plant Allysgol yng Nghymru, cadwch lygad ar eich e-bost y wefan a'r sianelau cymdeithasol i dderbyn gwybodaeth ar sut y gallwch ymuno â'n Bwrdd. Mae hwn yn gyfle gwych i ddatblygu ac a fydd yn rhoi i chi olwg ddyfnach ar sut y mae ein cyfundrefn yn gweithio y tu ôl i'r llenni i gefnogi Lleoliadau fel eich Lleoliad chi. Am fwy o fanylion, cysylltwch â membership@clybiauplantcymru.org



KIDS' CLUBS



Gogledd Cymru

Gwneud ein gorau i gadw pethau'n 'Normal' drwy'r pandemig

Mae Little Lambs, Meithrinfa Ddydd o dan berchnogaeth breifat a darparodd Gofal Plant Allysgol ym Mae Cinnel wedi aros ar agor yn ystod y pandemig yma, yn darparu gofal i blant gweithwyr allweddol. Er gwneud pob ymdrech i gadw'r drefn o ddydd i ddydd mor ddigymffwrdd â phosibl, bu'n rhaid gwneud rhai newidiadau. Mae'r staff wedi cymryd camau ychwanegol i gadw'r plant yn ddiogel, megis peidio â gadael i rieni fynd i mewn i adeilad y feithrinfa, a gwahanu'r plant yn grwpiau bychain o gwmpas y feithrinfa. Hefyd mae gan Little Lambs system ap ar-lein er mwyn i'r rhieni allu negesu'r staff.

Dyweddodd Sam Maitland-Price, perchennog y feithrinfa 'Mae Little Lambs fel arfer yn feithrinfa agored iawn, a does dim yn well gennym na rhannu popeth a wnawn gyda'r rhieni a'r gofawyr. Ond yn ystod yr adeg ansicr hon, bu'n rhaid i ni ofalu nad ydym mor agored ag y dymunem fod. Mae'r rhieni a'r gofawyr wedi bod yn rhyfeddol o gefnogol'.

Mae'r staff a'r plant wedi bod yn cymryd rhan mewn llawer o weithgareddau llawn hwy, megis chwila ymysg offer yn yr ardd, paentio Enfysau a cherrig, a chael brwydrau dŵr yn yr haul. Mae'r staff oll hefyd wedi bod yn rhan o'r hwy, a fideos Tik Tok wythnosol ar gyfer y tudalennau cyfryngau cymdeithasol a hyd yn oed barti pyjamas a rannodd aelodau'r staff gyda'r plant yn ystod y cyfnod clo.

Ychwanegodd Sam 'Ni alla i ddiolch digon i'm tîm am eu cefnogaeth dros yr ychydig wythnosau diwethaf hyn; yn sicr mae gweithio yn ystod y pandemig yma â'i uchelbwyntiau a'i iselbwyntiau, a gall fod yn anodd y tu hwnt, ond gyda'n gilydd fe fyddwn ni'n dod i mewn a gwneud yn siŵr fod y plant yn cael eu diwrnod gorau oll'.

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

Llesiant ac Ymbellhau Cymdeithasol

Mae meddwl am gefnogi llesiant plant yn cynnwys datblygu eu hyder a'u hunan-dyb, sicrhau bod eu hamgylchfyd yn ddiogel, ac y gallant ddal chwarae gyda phlant eraill wrth ymbellhau yn gymdeithasol.

Un gweithgaredd y gallech wneud gyda'r plant yw mesur pa mor bell yw 2 fetr. Mae hyn yn help i'w mathemateg yn ogystal â'u dealltwriaeth o ymbellhau cymdeithasol.

Gadewch iddyn nhw feddwl am eitemau yn y lleoliad sydd tua 2 fetr o hyd/uchder.



Gallai fod yn:

- Fwrdd
- Drws
- Mat chwarae
- Oedolyn sy'n gweithio yn y lleoliad
- Panel ffens y tu allan.

Gallech:

- Roi matiau ar y llawr, a gofyn iddyn nhw os ydyn nhw'n meddwl eu bod 2 fetr ar wahân.
- Fesur darn o bapur wal 2 fetr o hyd.
- Baentio coeden 2 fetr o uchder.
- Blannu blodau'r haul a marcio ar y wal uchder o 1 metr ac uchder o 2 fetr.

Mae'n bwysig bod y plant ynglŷn â'r ffordd newydd y mae'n rhaid i'r lleoliad weithio. Ymbellhau cymdeithasol, golchi dwylo, peidio ag eistedd gyda'ch gilydd, aros mewn ciw. Po fwyaf y gweithgareddau ymarferol y gallwch eu gwneud gyda'r plant, y mwyaf tebygol y maent i gofio'r hyn y dylent ei wneud tra byddant yn y lleoliad.

Clwb Y Morfa yn dod at ei gilydd ar gyfer y plant

Mae Clwb Y Morfa, Abergele, sy'n Gwmni Budd Cymunedol (CIC) sy'n darparu clybiau Brecwast, Ôl-ysgol a Gwyliau, wedi dod at ei gilydd i sicrhau bod plant rhieni sy'n weithwyr allweddol yn cael y gofal gorau yn ystod yr amser ansicr hwn. Wedi eu lleoli ar safle Ysgol Glan Morfa, mae'r clwb wedi symud o'u hadeilad arferol i ymuno â neuadd yr ysgol i osgoi symud y plant rhwng gwahanol leoedd. Mae'r staff wedi bod yn gweithio rownd y rîl i wneud yn sicr bod y plant â synnwyr o 'normalrwydd' bob diwrnod.

Mae'r plant wedi bod yn cymryd rhan mewn nifer o weithgareddau iechyd a

llesiant, megis garddio, lliwio enfysau a phobi. Mae'r staff wedi gweithio'n galed iawn i ddod at ei gilydd i gefnogi rhieni sy'n weithwyr allweddol drwy gydoly pandemig yma.

Da iawn, Glwb y Morfa!



Cefnogi'r Sector Gofal Plant Allysgol yn ystod y Cyfnod Clo

Fe wnaeth ein Swyddog Datblygu Busnesau Gofal Plant yng Ngogledd Cymru, Sandra Welsby, gyfarfod â Chlwb Gofal Plant Allysgol yn Sir y Fflint yn Chwefror 2020 ynglŷn â dod yn Sefydliada Cofrestredig Elusennol, gan egluro'r broses iddynt.

Wedi'r cyfarfod cyntaf y cam nesaf oedd i'r aelod staff drafod manteision dod yn Sefydliad Corfforedig Elusennol gyda'u Pwyllgor Gwirfoddol. Yna yn ystod Mawrth 2020, fe'n trawyd gan bandemig Covid-19 ac yn sydyn roeddem oll dan glo. Cododd nifer o gwestiynau yn ein meddyliau. Sut oeddem ni'n mynd i weithio? Sut oedd Clybiau Ôl-ysgol yn mynd i ymdopi?

Gwnaeth y Llywodraeth nifer o benderfyniadau, yn cynnwys saib swydd i atgyfnerthu'r economi. Penderfynodd Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs i gau eu swyddfeydd a thrafod gyda'r holl staff y gweithdrefnau a'r cynlluniau i weithio o gartref. Yn sydyn, wedi pacio'n ffeiliau, ein gliniaduron a'n ffonau symudol, roeddem oll wedi'n sefydlu ac yn barod i weithio i gefnogi'r sector o gartref.

Fe wnaethom oll weithio gyda'n gilydd ac yn gyflym iawn daethom i arafer i gyfarfodydd dros Teams neu Zoom, ac e-byst a galwadau ffôn yn brif ffynonellau cyfathrebu. Daeth ceisio cysylltu â phobl yr oedd Sandra wedi cyfarfod â nhw cyn y cload yn eithaf anodd, heb wybod a oedd y clybiau ar agor neu a oedd staff wedi eu rhoi ar saib o'u swyddi a.y.b. Yna un diwrnod, yn gwbl annisgwyl, derbyniodd Sandra e-bost gan arweinydd y bu iddi eu cyfarfod ym mis Chwefror, yn gofyn am gefnogaeth gyda'r broses o ddod yn Sefydliad Corfforedig Elusennol.

Trefnodd Sandra gyfarfod dros y ffôn a phenderfynu ar ddull cam-wrth-gam i'w chymryd drwy'r broses, a oedd yn cynnwys penderfyniadau yr oedd yn angen i'r Pwyllgor eu gwneud. Pa gyfansoddiad oeddent am symud ymlaen ag ef? Beth fyddai enw'r clwb newydd? A oedd ganddynt gyfrifon i'w cyflwyno i'r Comisiwn Elusennau? Oherwydd y cload

awgrymodd Sandra i'r arweinydd gyfarfod â'r Pwyllgor Rheoli drwy eu cyfrifiaduron, gan gofnodi unrhyw benderfyniadau, a chadarnhau penderfyniadau dros ebost. Gweithiodd hyn yn dda a chytunodd y Pwyllgor i'r Cyfansoddiad.

Fe wnaeth Sandra a'r arweinydd 'gyfarfod' eto, a'r cam nesaf oedd cadarnhau gyda'r banc fod eu cyfrif banc yn addas i Sefydliad Corfforedig Elusennol, a chadarnhau canllawiau diogelu'r Comisiwn Elusennau. Cwblhawyd y rhain ac roedd y Pwyllgor yn barod i gyflwyno'u cais i'r Comisiwn Elusennau; gwnaethant hyn ar-lein a chael eu rhif cais. Yna bu cyfnod o ychydig wythnosau.

Cefnogodd Sandra y lleoliad unwaith yn rhagor gan iddynt dderbyn cwestiynau oddi wrth y Comisiwn Elusennau ynghylch recriwtio staff ac a oedd y staff yn cael eu talu. Mae'r rhain yn cael eu cwblhau ar hyn o bryd er mwyn ymateb. Unwaith ybydd y clwb yn derfynu rhif statws elusennol, byddant yn dechrau ar y gwaith o gyflwyno gais i ddod yn gorfrestredig gydag Arolygiaeth Gofal Cymru. Bydd Sandra yn eu cefnogi drwy'r broses. Gobeithiwn caiff eu ceisiadau eu cymeradwyo i alluogi'r clwb a'r cylch chwarae i agor ym mis Medi 2020. Bydd hyn yn sicrhau bod gan y clwb strwythur rheoli llawer cryfach, ac y bydd yn gallu cyrchu grantiau yn y dyfodol gan y byddant yn elusen gofrestredig.

Er ei bod hi'n dal yn gyfnod clo arnom, fe wyddom ein bod oll wedi croesawu ffordd newydd o weithio, a pharheir i roi cefnogaeth i sector Gofal Plant Allysgol ar hyd a lled Cymru.

Os ydych chi'n credu y byddai'ch clwb chi'n ar ei ennill o ddod yn Sefydliad Corfforedig Elusennol, yna mae croeso i chi gysylltu â ni; gallwn drefnu gweminar, cefnogaeth dros y ffôn a chynnal cyfarfodydd drwy'r cyfrifiadur. Rhwch ganiad ar eich swyddfa leol o Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs. Edrychwn ymlaen at glywed gennych.

Tro ar fyd

Fel arfer, ond yn arbennig dros yr adegau anodd yma, mae ein Dysgwyr wedi bod â rhan flaenllaw yn ein meddyliau, ac fel cyfundrefn rydym wedi gorfod addasu'r ffyrdd yr ydym yn ymgysylltu â'n Dysgwyr.

Mae ein Swyddogion Hyfforddi yng Ngogledd Cymru, Tracey Bargh a Cath Smith, fel Tîm Hyfforddi cyfan y gyfundrefn, wedi croesau'r amrywiol lwyfannau dysgu sydd wedi eu datblygu. Mae'r rhain wedi cynnwys Microsoft Teams, Zoom a hyd yn oed sgwrs fideo ar WhatsApp. Maen nhw wedi gallu sefydlu sesiynau hyfforddi un-i-un gyda rhai o'u Dysgwyr, yn arbennig y rhai a allai fod yn cael dysgu o bell yn anodd. Maent yn galluogi ymgysylltu â'r Dysgwyr "wyneb yn wyneb" a sicrhau nad ydynt o dan anfantais yn ystod yr adegau anodd hyn.

Fell cyfundrefn mae gennym adnodd dysgu ar-lein newydd, 'Edmondo'. Mae Tracey a Cath ill dwy (ynghyd â gweddill y tîm hyfforddi) wedi bod yn brysur yn uwchlwytho adnoddau bob wythnos i gefnogi'r Dysgwyr yn eu gwaith. Gall y Dysgwyr roi sylwadau ar unrhyw bostiad a uwchlwythir, ac mae aelod o'n tîm hyfforddi bob tro wrth law i ateb unrhyw gwestiynau ganddynt.

Mae Tracey a Cath ill dwy wedi ymrwymo i'w Dysgwyr yma yn y Gogledd, a hoffwn ddweud 'da iawn' a 'diolch' wrthyn nhw am eu holl waith caled a'r ymroddiad y maent wedi ei ddangos i'w cymhwyster. Daliwch ati gyda'ch holl waith da!





De Ddwyrain Cymru

Adlewyrchu ar Feithrinfa Ddydd Sunnybank

Jane Bateman, Perchennog Meithrinfa Sunnybank

"Mae yn ergydion yn gyffredin i unrhyw fusnes, ond gwnaed y penderfyniad i gau Meithrinfa Ddydd Sunnybank ar Fawrth 26ain, yn sgil pandemig Covid-19, â chalon drom iawn. Roedd y feithrinfa mewn cyfnod cadarnhaol, ac yn symud ymlaen, ac ni allai'r cau fod wedi dod ar adeg waeth. Ar yr ochr gadarnhaol, mae'r cyfnod clo wedi rhoi'r amser i adlewyrchu ar y nifer o heriau y mae'r feithrinfa wedi eu hwynebu dros y flwyddyn ddiwethaf, ac roedd sylweddoli ein bod wedi llwyddo i oresgyn pob cyfnod gofidus yn hwb gwirioneddol i ni.

Yn dilyn ein Harchwiliad ar y cyd gan Estyn, Arolygiaeth ei Mawrhydi ar gyfer Addysg a Hyfforddiant yng Nghymru ac Arolygiaeth Gofal Cymru yn ôl yn 2018, un o'r argymhellion oedd gwella'r ffordd yr oeddem wedi sefydlu ein Clwb Ôl-ysgol/Clwb Gwyliau. Felly yn ystod rhan ddiwethaf 2019, wedi'n cyffroi gan y posibilrwydd o greu Clwb Allysgol dynodedig, aethom ati i ddatgysylltu'r ystafell chwarae-meddal ar y llawr isaf i wneud gwagle pwrpasol ar gyfer darpariaeth Gofal Plant Allysgol. Daeth adeiladwr i mewn dros gyfnod y Nadolig a bwrw drwodd i wneud agoriad i'r ystafell fwyta. Nesaf daeth y plastrwr, y trydanwr a'r addurnwr i wneud eu rhan nhw ac o fewn pythefnos roedd y gwaith wedi'i gwblhau a daeth 'Sunny Kids Club' i fodolaeth. O'r diwedd roedd gan y plant le arbennig y gallent ei alw'n gartref, ac o'u gwenau a'u gwichiau o lawenydd wrth gamu i mewn i'w Hystafell Clwb newydd am y tro cyntaf, roeddem yn gwybod i ni wneud y peth iawn. Bu'n werth yr holl waith caled. Wrth gwrs ni fyddai unrhyw ran o hyn wedi bod yn bosibl heb grant hael gan Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs a'r cyngor a'r gefnogaeth llawn cymorth a gafwyd gan Clare Dare, y Swyddog Datblygu Busnesau Gofal Plant dros Gasnewydd.

Wedi'n sbarduno gan edrychiad ein Clwb Allysgol golau, newydd-ei-addurno, fe wnaethom benderfynu addurno'r holl ystafelloedd chwarae yn y feithrinfa. Roedd y staff wedi'u cyffroi'n lân wrth feddwl am hyn, ac fe wnaethant ddygydd yn amyneddgar â'r llwch a'r anghyfleustra, wrth i'r addurnwyr weithio'u ffordd o stafell i stafell. Gorffennwyd y gwaith o addurno wedi i'r feithrinfa gau, a daw'r ystafelloedd sydd wedi eu hailwampio a'u paentio o'r newydd yn fyw cyn hir gan siarad a chwerthin y staff a'r plant pan fydd y feithrinfa ar agor.

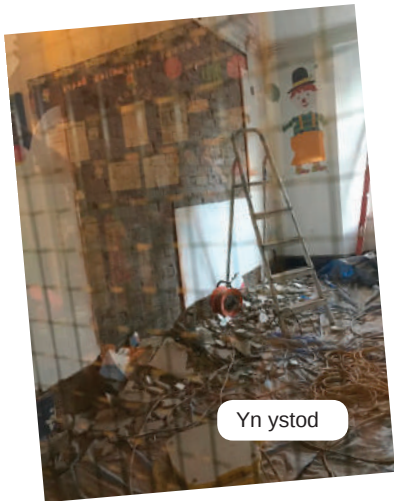
Cyn cau, fe wnaethom synhwyro bod brwdfrydedd newydd yn ymledu drwy'r feithrinfa. Roedd yr ystafelloedd a oedd eisoes wedi eu haddurno yn cael yr effaith o godi ysbryd yr holl staff ac roedd y morâl yn gryf iawn. Yr hyn oedd fwyaf amlwg oedd sut y daeth y tîm cyfan hyd yn oed yn fwy egniol pan wnaethom drafod y syniad o fabwysiadu'r Dull Chwilyfryddedd o Ddysgu i bob ystafell. Er syndod i ni, ni wnaeth unrhyw un godi gwrthwynebiadau i'r syniad o newid, ac roedd pawb yn awyddus ac yn eiddgar i wybod mwy am y dull newydd o wella dysgu'r plant.

Dyma'r adeg yr hoffwn gydnabod gwaith anhygoel ein Rheolwr Meithrinfa, Natalie Bourne, sydd wedi bod yn rhan mor annatod o lwyddiant Sunnybank. Pan oeddem ni'n chwilio am Reolwr newydd yn ôl yn 2018, gwelais botensial nyrs feithrin a oedd yn gweithio yn yr adran Plant Bach, a daeth Natalie yn Rheolwr Meithrinfa yma. Mewn dwy flynedd heriol, a chan elwa ar hyfforddiant a chefnogaeth gan athro cefnogi gwyb a staff y Gwasanaeth Gwybodaeth i deuluoedd a'r adran Blynyddoedd Cynnar yng Nghasnewydd, rydym mor ffodus i gael y Rheolwr mwyaf rhyfeddol, hyderus a medrus yng ngofal Sunnybank. Mae Natalie wedi cyflawni cymaint mewn cyfnod mor fyr. Mae wedi dod â thîm ardderchog at ei gilydd, a'r aelodau'n rhannu ei gwerthoedd a'i safonau uchel o ran gofal ac addysg y plant. Fe wnaethom ddysgu yn ystod y cyfnod clo fod y cais tendr a roddodd at ei gilydd er mwyn i Sunnybank allu darparu Addysg Gynnar i'r plant dros dair blwydd oed, dros y tair blynedd nesaf, wedi ei dderbyn. Cawsom fwy o newyddion da yn ystod y cload, hefyd wedi'i briodoli i waith caled Natalie; clywsom fod pob maen prawf yn y Cytundeb Lefel Gwasanaeth wedi ennill y statws 'Gwyrdd'; gwelliant mawr ar y llynedd a'r blynyddoedd cynt. Y bluen olaf yn ein cap am 2020 yw'r sgôr o '5' gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd am lendid a chadw cofnodion yng nghegin y feithrinfa.

Trwy ddyfalbarhad, penderfyniad a gwydnwch fe wnaethom oresgyn nifer o rwystrau, ac rydym oll yn edrych ymlaen yn eiddgar ac yn gadarnhaol at y dyfodol, ac at ail-lansio Sunny Kids Club, wedi diwedd cyfnod clo Covid-19 ar Fehefin 29ain."



Cyn



Yn ystod



Ar ôl



Angen cysylltu â ni?

Cewch gysylltu â Thîm De Ddwyrain Cymru drwy ffonio: 029 2074 1000, drwy e-bost: info@clybiauplantcymru.org trwy'r post: Tŷ'r Bont, Ffordd yr Orsaf, Llanisien, Caerdydd. CF14 5UW

Cefnogi Lleoliadau yn Ne Ddwyrain Cymru o Bell yn ystod y Cyfnod Clo

Fel Swyddogion Datblygu Busnesau Gofal Plant, ein herfyn gorau ar gyfer cefnogi Clybiau Gofal Plant Allysgol yw dod allan i'ch cyfarfod, eistedd a gweithio gyda chi ar y sgiliau busnes a'r targedau sydd gennych i dyfu, datblygu a mireinio'ch busnes. O ganlyniad i'r cyfnod clo yn ystod Covid-19 ni fu hyn yn bosibl, a bu'n rhaid i ni ofyn i'n hunain sut y byddem yn dal i'ch cefnogi yn wyneb yr holl gyfyngiadau hyn.

Fel cyfundrefn, mae gennym Swyddogion Datblygu Busnesau Gofal Plant yn Ne Ddwyrain Cymru, Gorllewin Cymru a Gogledd Cymru, a wnaeth gydweithio o bell i greu toreth o adnoddau, gan dynnu o'n holl wybodaeth a sgiliau. Rydym wedi gweithio i greu dogfennau i'ch cynorthwyo o ran ariannu, marchnata, ailagor wedi'r cload a sut i barhau i gynnig cyfleoedd chwarae cyfoethogol gan weithredu'n unol ag ymbellhau cymdeithasol a rheoli haint. Mae'r adnoddau hyn ac wedi cael derbyniad da drwy'r sector cyfan, ond roeddem yn dal am all cefnogi ein Lleoliadau unigol i barhau â'r gwaith a oedd yn cael ei wneud cyn y cyfnod clo.

Gan ddefnyddio'r gwahanol arfau a oedd ar gael ar gyfer cyfarfod o bell, fe wnaethom ddefnyddio rhaglenni megis Microsoft Teams a Google Meets i barhau i gyfarfod â'n Lleoliadau, ac rydym wedi gwneud cynnydd aruthrol a fyddai wedi ymddangos yn amhosibl heb allu cyfarfod â'n gilydd mewn Lleoliadau.

Clwb Allysgol yw SMASH Care Cyf., sy'n gweithredu o ysgol gynradd St Mary's yng Nghasnewydd, Sir Fynwy. Maent wedi bod yn rhedeg ers 2006. Ym mis Chwefror eleni ymwelodd Swyddog Datblygu Busnesau Gofal Plant De Ddwyrain Cymru, Becky Hall â SMASH a chyfarfod â'r perchennog, Kim. Roedd Kim wedi rhoi gwybod i Becky eu bod am gofrestru gydag Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC). Roedd rhieni mynd atyn nhw a'r ysgol i ofyn a fyddai hyn yn bosibl fel y gallent gael cefnogaeth drwy gael Gofal Plant Di-dreth.

Datblygwyd cynllun gweithredu ac roedd Kim yn eiddgar i ail-wneud yr holl bolisiâu, ynghyd â'r ffeiliau staff, i wneud yn siŵr eu bod oll yn cydymffurfio â'r rheoliadau. Dychwelodd Becky i'r Lleoliad a dechreuodd y gwaith ar y polisiâu. Trefnwyd ail gyfarfod i barhau â'r gwaith ond yna daeth y cyfnod clo. Daliodd Becky a Kim mewn cysylltiad drwy e-bost. Roedd Kim am gymryd rhywfaint o amser rhydd gyda'i theulu, ond ailgysylltodd pan oedd yn barod i barhau i weithio ar gofrestru. Trefnwyd cyfarfod ar Microsoft Teams, a chan ddefnyddio'r erfyn yma cwblhawyd y polisiâu. Mae'r Person â Gofal ar fin dechrau ar ei chwrs Trawsnewid i Waith Chwarae a gwnaed cymaint o gynnydd yn ystod y cload fel ein bod yn hyderus y caiff SMASH ei gofrestru erbyn i ni allu dychwelyd ym mis Medi. Wrth sôn am y broses dywedodd Kim, "mae'r gefnogaeth a'r cyngor ar yr adeg yma wedi wedi ei groesawu'n fawr".

Roedd y Swyddog Datblygu Busnesau Gofal Plant dros Gasnewydd, Clare Dare, wedi dechrau gweithio ar sefydlu Clwb Ôl-ysgol Anghenion Dysgu Ychwanegol yn Ysgol Bryn Dewi ar ddechrau 2020. Roedd ymchwil ar ddichonoldeb ac ymgynghoriadau wedi ei gwneud yn amlwg bod galw am Glwb Gwyliau i'r plant a oedd yn mynychu Ysgol Bryn Derw. Gyda chefnogaeth Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs a'r llywodraethwyr, y Pennaeth ac aelodau eraill o'r staff yn yr ysgol, dechreuwyd ar y gwaith o ffurfio grŵp gwaith. I gefnogi cynaliadwydd y Clwb, a fyddai'n golygu lefelau uchel o wariant oherwydd y gefnogaeth un i un a fyddai'n angenrheidiol ar gyfer y plant a fyddai'n bresennol, gwelwyd y byddai angen

sefydlu Pwyllgor Elusenol.

Drwy weithio o bell tra'r oedd yr ysgol dan glo, roedd cyfle i ddatblygu'r fenter hon a defnyddio'r amser i gefnogi sefydlu Clwb. Fe wnaeth Gwen Vaughan, cynrychiolydd llywodraethwyr yr ysgol, a Clare sefydlu grŵp gwaith o wirfoddolwyr i gynllunio'r ffordd ymlaen o ran y prosiect yma. Dywedwyd bod "Clare o Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs wedi bod yn hynod gefnogol yn ein helpu i gadw'r momentwm wrth sefydlu darpariaeth ofal plant Oak Hill ASD. Rydym yn y camau cyntaf un ac mae cymorth a gwybodaeth Clare Wedi bod yn hynod o ddefnyddiol ac wedi'i werthfawrogi'n fawr. Mae'r polisiâu templed a'r wybodaeth gan Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs hefyd wedi bod o gymorth fel man cychwyn ac arweiniad".

Mae'r grŵp gwaith wedi bod yn cyfarfod drwy Google Teams bob Dydd Llun ers diwedd Ebrill gyda golwg ar roi pwyllgor yn ei le a sefydlu darpariaeth Gofal Plant gofrestrig. Mae pethau'n symud ymlaen o ran ei datblygu'n Sefydliad Cofrestredig Elusenol, a fydd yn caniatáu'r pwyllgor i wneud cais am ariannu elusenol yn y misoedd i ddod. Mae polisiâu wedi eu datblygu a gwledigaeth ar gyfer Clwb Gwyliau wedi ei chreu. Mae'r prosiect wedi symud ymlaen yn bell iawn mewn ychydig iawn o amser yn amgylchiadau heriol pandemig Covid-19; gyda'r gwaith tîm a'r weledigaeth i gyflawni, bydd y Clwb yn galluogi nifer o rieni i dderbyn y gefnogaeth o Ofal Plant, bydd angen mawr amdano pan fydd y plant a'r bobl ifanc yn ôl yn yr ysgol.

Menter arall yn Ne Ddwyrain Cymru sydd wedi elwa o weithio o bell yw Clwb Gwyliau Heya Bina yng Nghaerdydd. Gwledigaeth Amy Clements yw'r Clwb; mae hi, fel rhiant yn byw yn ardal Cathays o Gaerdydd, wedi ei chael yn anodd dod o hyd i ofal plant i'w chefnogi yn ystod gwyliau'r ysgol. O'i sgysiaau â rhieni lleol, roedd yn ymddangos bod angen gwirioneddol am Ofal Plant, yn enwedig yn y gwyliau. Penderfynodd Amy ei bod am sefydlu Clwb Gwyliau i gynorthwyo yn hyn o beth a chysylltodd â Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs am gefnogaeth i'r fenter hon. Roedd Becky ac Amy yn y broses o ddod o hyd i amser i gyfarfod pan ddaeth y cyfnod clo.

Trwy ddefnyddio Google Meets, roedd modd i Becky ac Amy gael eu cyfarfod cyflwyno cyntaf lle gwnaethant drafod gwledigaeth Amy a'r cynnydd yr oedd wedi ei wneud hyd yn hyn. Lluniwyd Cynllun Gweithredu. Ar hyn o bryd mae'r focws ar ddod o hyd i fan cyfarfod addas, nid peth hawdd i'w wneud yn ystod y cload, ond gyda'i gilydd maent wedi dod o hyd i ychydig o opsiynau hyfyr, ac yn bwriadu defnyddio ffotograffau a galwadau fideo gyda'r mannau cyfarfod i asesu eu haddasrwydd. Mae Amy eisoes wedi dechrau gweithio ar ei Datganiad o Ddiben a'r polisiâu, ac unwaith y bydd man cyfarfod wedi ei sicrhau, bydd mewn sefyllfa dda iawn i gwblhau ei chofrestriad gydag AGC. Mae gobaith gwirioneddol petai'r cynnydd yn parhau, y gallai'r lleoliad fod ar gael i'w ddefnyddio gan rieni yn ystod hanner tymor mis Hydref. Gan y gallai hanner tymor mis Hydref fod yn bythefnos yn hytrach nag wythnos, bydd hyn yn gymorth gwirioneddol i deuluoedd yn yr ardal.

Un rhwystr y daeth Becky ac Amy ar ei draws wrth geisio trefnu amser i gyfarfod cyn y cyfnod clo oedd bod oriau gweithio Amy'n ei gwneud yn anodd dod o hyd i amser i gyfarfod. Daeth y cyfnod clo ag ateb i hyn drwy arfau 'facetime', a gellid parhau i ddefnyddio'r rhain, ynghyd â chyfarfodydd wyneb yn wyneb, wedi'r cyfnod

clo i alluogi parhad yn y cynnydd a'r gefnogaeth.

Er mai gweithio o bell a fu'r ffordd newydd o weithio, ni fu'n rhy anodd addasu i'r ffordd newydd hon. Caeodd nifer fawr o Glybiau yn ystod y Pandemig, a phan ddechreuwyd ailagor roedd angen cymorth ar nifer o feysydd. Roedd rôl y Swyddogion Datblygu Busnesau Gofal Plant yn hollbwysig yn ystod y broses hon. Dyfeisiwyd rhestrau gwirio lechyd a Hylendid a thempledi asesu risg er mwyn cefnogi'r Sector Gofal Plant, a thrafodwyd achosion unigol gyda'r Swyddogion Datblygu Busnesau Gofal Plant. Bu rhestrau gwirio'n fodd i alluogi Clybiau i gael yr arfau angenrheidiol ar gyfer cyfnod pontio llyfn i'w galluogi i ailagor. Roedd angen dull newydd ar lawer o Glybiau a theimlwyd bod hyn yn llethol dros ben wrth wynebu arweiniad y Llywodraeth. Mae ymbellhau cymdeithasol wedi dod yn anghenraid, ac roedd prosesu hyn yn ddigon anodd i oedolion, heb sôn am y plant. Mae Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs wedi ymdrechgu i gefnogi'r Sector Gofal Plant, a'r plant eu hunain, drwy'r gydol y pandemig.

Mae wedi gallu gweithio o bell a defnyddio'r arfau cefnogi o bell a oedd ar gael yn ystod y cload wedi bod yn amhrisiadwy o ran cefnogi Lleoliadau yn ystod y pandemig a'r broses ailagor, a hefyd o ran gallu dal i gynorthwyo Lleoliadau yn eu mentrau unigol eu hunain. Er hynny, rydym yn edrych ymlaen yn fawr iawn tuag at ddod yn ôl i ymweld â Lleoliadau, pryd bynnag y bydd hynny, gan fod gwerth gwirioneddol i gyfarfod wyneb yn wyneb. Mae'n dda, er hynny, gwybod bod yr arfau hyn yn gweithio a'u bod ar gael i'w defnyddio fel y gallwn gael pob cyfle i gefnogi'r sector yn y gofal o ansawdd y maent yn eu darparu ar gyfer y plant a'r teuluoedd yn eu cymunedau.

Llongyfarchiadau Clwb Y Ddraig

Hoffai Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs longyfarch Clwb Y Ddraig, Caerffili am sicrhau ariannu drwy grant o'r Gronfa Cadernid Economaidd. Fel yn achos y mwyafrif o Ofal Plant Allysgol drwy Gymru Gyfan yn ystod Covid-19, roedd y perchennog, Becci Bennett, yn bryderus ynghylch sut y byddent yn cadw i fynd yn ariannol. Roedd ei Lleoliadau newydd eu sefydlu, ac felly roedd yn frwydr iddynt gael mynediad at unrhyw fath ar gefnogaeth gan y Llywodraeth, gan gynnwys y cynllun saib swydd, yn achos sawl aelod o'r staff a oedd newydd eu recriwtio.

Ar y dechrau doedd hi ddim yn ymddangos yn gam hyfyr i wneud cais am grant o'r Gronfa Cadernid Economaidd, ond penderfynodd Becci nad oedd unrhyw beth i'w golli o wneud cais. Gwnaeth Becci ganolbwyntio'n gryf ar gyfleu yn naratif ei chais y goblygiadau i'w Lleoliadau pe na châi ei chefnogi. Byddai 9 aelod o'r staff yn ddi-waith a phan ddeuai'r wlad allan o'r cyfnod clo, a rhieni'n gallu dychwelyd i'w gwaith, na fyddai Gofal Plant ar gael. Er syndod iddi, fe lwyddodd!

Dywed Becci "Rwyf mor falch fod modd diogelu 9 swydd a bod lleoedd 200 o blant yn ddiogel, gan roi'r cyfle i rieni dychwelyd i'r gwaith unwaith y bydd modd iddynt wneud hynny".

Gallwn ddysgu o brofiad Becci gyda'r grant yma bwysigrwydd mynd amdani! Os gallwch ddadlau'n ddigon cryf dros eich achos, yna mae yna bosiblwydd y gallach lwyddo.

Os hoffech unrhyw gefnogaeth gyda'r cais hwn am grant a dodo hydri ariannu, cysylltwch â'ch Swyddog Datblygu Busnesau Gofal Plant yn Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs.

Hyfforddiant

Mae'n Elfennol!

Mae'r Cwricwlwm Gwaith Chwarae'n awgrymu y dylai'r amgylchedd chwarae gynnig cyfle i alluogi'r plant gyrchu cyfleoedd i ennill profiadau hanfodol.

Mae'r Cwricwlwm Gwaith Chwarae'n cwmpasu rhai o'r categorïau canlynol: Yr Elfennau (Tân, Dŵr, Aer, Daear), Hunaniaeth, Cysyniadau a'r Synhwyr. Dylai'r amgylchedd roi mynediad at dirwedd, deunydd a chyfleoedd amrywiol er mwyn adeiladu a newid; dylai roi pethau i ganolbwyntio arnynt, dewisiadau, dewisiadau amgen, mynediad at arfau, rhannau rhydd, her a risg.

"Mae Chwarae'n rhan hanfodol o fywyd plentyn ac yn greiddiol i'w datblygiad. Dyma'r ffordd y mae plant yn ymchwilio i'r byd o'u cwmpas ac yn datblygu ac ymarfer sgiliau. Y mae'n hanfodol ar gyfer tyfiant corfforol, emosiynol ac ysbrydol, ar gyfer datblygiad deallusol ac addysgol, ac i ennill sgiliau cymdeithasol ac ymddygiadol. Mae chwarae'n derm generig sy'n cael ei gymhwyso i amrywiaeth eang o weithgareddau ac ymddygiad sy'n rhoi boddhad i'r plentyn, yn greadigol i'r plentyn ac wedi ei ddewis yn rhydd gan y plentyn. Gall chwarae plant gynnwys, neu beidio â chynnwys, cyfarpar na chael cynnyrch ar y diwedd. Mae plant yn chwarae ar

eu pennau eu hunain a chydag eraill. Gall eu chwarae fod yn swmlyd ac yn llawn egni neu'n dawel a meddyliol, yn ysgafn ei naws neu'n ddifrifol iawn." The New Charter for Children's Play 1998, gan y Children's Play Council'

Yn y rhifyn yma fe wnawn ni ganolbwyntio ar yr **Elfennau**. Beth yw'r Elfennau?

Yr Elfennau

Ochr yn ochr ag elfennau byw, sef planhigion ac anifeiliaid, mae Pedair Elfen, **Daear, Aer, Dŵr a Tân** yn rhoi adnoddau cyfoethog, cydestun a themâu ar gyfer chwarae plant mewn amgylcheddau allanol, a gellir eu darparu'n hawdd mewn hyd yn oed lleoedd cyfyngedig yn yr awyr agored.

- Mae'r Pedair Elfen yn gysylltiedig â'r tywydd a'r tymhorau, ac felly caiff y gwahanol Elfennau eu profi mewn gwahanol ffyrdd ar wahanol adegau o'r diwrnod a'r flwyddyn (a chymryd bod gan y plant fynediad rheolaidd i'r tu allan!)
- Caiff y Pedair Elfen yn aml eu profi gan blant drwy ryngweithio chwareus â phethau byw e.e. bygiau yn y pridd, gwynt yn siffrw drwy ddail, brogaod yn sbasio mewn dŵr, tanau'n llosgi pren.
- Mae lleoedd gwyllt yn rhoi nifer o gyfleoedd amrywiol i blant brofi'r Pedair Elfen, e.e. daear foel, gwynt mewn mannau agored, llif y dŵr mewn nentydd ac afonydd neu danau gwersyll

mewn coedwigoedd.

- Gall lleoliadau chwarae allanol artiffisial hefyd gael eu dylunio neu eu haddasu i hwyluso chwarae gyda'r Pedair Elfen e.e. pridd mewn cynwysyddion, strwythurau sy'n adleisio neu'n ymateb i symudiadau'r aer, nodweddion dŵr a thanau mewn cynwysyddion.
- Mae rhyngweithio sylfaenol plant â'r Pedair Elfen yn reddfol ac yn chwareus; gall gweithgareddau eraill fod â mwy o strwythur i roi cyfle i'r plant gysylltu â'r Pedair Elfen mewn gwahanol ffyrdd, e.e. cychod sy'n arnofio, modelu clai, barcutiaid ehedog, coginio â thanau.
- Yn symbolaidd, gellir hefyd ddefnyddio'r Pedair Elfen i nodweddau gwahanol steiliau o chwarae plant: Daear = cyntefig, synhwyrdd; Tân = gweithiol, angerddol; Dŵr = adlewyrchol, emosiynau; Aer = meddwl, creadigol. Mae hwyluso amrediad o gyfleoedd chwarae yn yr awyr agored yn rhoi cyfle i bob un o'r steiliau chwarae hyn gael eu mynegi gan wahanol blant ar wahanol adegau.

Pa weithgareddau / mannau chwarae ydych chi'n eu cynnig yn ei lleoliad fel y gall plant gael y cyfle i gael mynediad at y 4 Elfen?

Pam na wnewch chi anfon/rhannu rhai lluniau, neu eich syniadau ar ein tudalen Facebook neu Instagram?

Cefnogi Chwarae a Llesiant yn achos Plant, Pobl Ifanc a theuluoedd yn ystod y cyfnod clo, a phontio yn ôl i'r ysgol a Lleoliadau Gofal Plant

Y mae'n normal i bob plentyn a pherson ifanc deimlo'n bryderus neu'n ofidus ar hyn o bryd. Rydym oll wedi profi newidiadau sydyn yn ein bywydau a'n trefn arferol - ac rydym yn byw gyda chryn dipyn o ansicrwydd ynghylch yr wythnosau a'r misoedd nesaf. Yn achos rhai plant a phobl ifanc, gall y pandemig coronafeirws hefyd waethgu neu danio gofidiau yr oeddent eisoes yn brwydro â nhw, yn enwedig yn achos plant a phobl ifanc ag anghenion dysgu ychwanegol neu anableddau dysgu.

Here are five things you can do to support your child along with practical ideas and techniques you can implement at home.

1. Siaradwch â nhw ynghylch yr hyn sy'n digwydd. Ceisiwch ddod i wybod sut y maen nhw'n teimlo a'r hyn y maen nhw'n meddwl amdano. Gadewch iddyn nhw wybod ei bod yn iawn i deimlo'n ofnus neu'n ansicr, a cheisiwch ateb eu cwestiynau a'u sicrhau mewn ffordd sy'n oed-brïodol. Cofiwch, does dim rhaid i chi wybod yr holl atebion, ond gall siarad drwy bethau eu helpu i deimlo'n lloyyddach. Crëwch fan diogel gartref, digon o olau sy'n esmwytho a deunydd dodrefnu golau a meddal. Anogwch y plant i ddefnyddio'r man hwn pan fydd arnynt angen rhywfaint o amser i'w hunain, neu hyd yn oed pan fyddant eisiau siarad.
2. Helpiwch nhw i adlewyrchu ar y ffordd y maen nhw'n teimlo ac anogwch nhw i feddwl am y pethau y gallant eu gwneud er mwyn iddynt deimlo'n fwy diogel a llai pryderus.



Gall cardiau llun helpu plant a phobl ifanc i brosesu emosiynau; yn aml gall y s g o g i a d gweledol roi cychwyn ar sgwrs neu helpu'r plant i esbonio sut y maen nhw'n ei deimlo.

Beth am ddefnyddio cardiau teimlad i'ch helpu i ddeall sut y mae'r plant yn teimlo. Mae hyn yn arbennig o ddefnyddiol yn achos plant sy'n profi anawsterau cyfathrebu. Gallai fod yn ddefnyddiol i wneud llinyn gwddf a'r cardiau wedi eu hatodi arno er mwyn gallu cyfeirio'n gyflym.

3. Sicrhewch nhw yr aiff y cyfnod hwn heibio, eich bod chi yno ar eu cyfer, ac y byddwch yn dod drwy hyn gyda'ch gilydd. Daliwch i wenu a cheisiwch gadw mor gadarnhaol ag y gallwch.
4. Treuliwch amser yn gwneud gweithgaredd cadarnhaol gyda'ch plentyn (megis darllen, chwarae, paentio neu goginio) er mwyn helpu i'w cysuro a lleihau eu gofid. Mae hyn hefyd yn ffordd dda iawn o roi lle iddyn nhw siarad drwy eu pryderon, heb gael 'sgwrs fawr'.

Mae creu box synhwyrdd, lleddfol yn ffordd wych o gael plant i ymlacio a phrosesu

emosiynau a theimladau o bryder neu ofid. Beth am lenwi'r bocs â ffotograffau, atgofion, teganau synhwyrdd, bocsys cerdd, blancedi cysur? Mae'n rhoi cyfle gwych i eistedd ac ymlacio wrth siarad am bethau hapus.



5. Cadwch gymaint o drefn reolaidd â phosibl, fel bo'ch plentyn yn teimlo'n ddiogel a phethau'n sefydlog. Mae arferion a strwythurau rheolaidd yn bwysig i bob plentyn, ond gallant fod yn arbennig o fuddiol i blant ag anghenion ychwanegol. Mae arferion rheolaidd yn helpu plant ag Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY) deimlo'n ddiogel. Mae arferion rheolaidd yn rhoi synnwyr iddyn nhw o hyder yn eu gallu i ymdopi â bywyd pob dydd, a gellir eu defnyddio i helpu'r plentyn i gyrraedd cerrig milltir datblygiadol. Wrth i ni edrych tuag at wneud gwahaniaethau i'n bywydau pob dydd yn y misoedd o'n blaenau

Esblygiad Chwarae – esblygu ein rôl fel Gweithiwr Chwarae wedi Covid-19

Egwyddor Gwaith Chwarae 4: I weithwyr chwarae, y broses chwarae fydd flaenaf a bydd gweithwyr chwarae'n gweithredu fel eiriolwyr dros chwarae wrth ymwneud ag agendâu a gaiff eu harwain gan oedolion.

I'r Gweithwyr Chwarae hynny sydd wedi bod yn gweithio drwy'r amserau a rhyfedd hyn, yn ogystal â rhai hynny nad ydynt wedi gallu gweithio oherwydd bod Lleoliadau wedi cau, y mae yn awr yn amser i gymryd ennyd i adlewyrchu ac ystyried disgwyliadau newydd ein rôl fel Gweithwyr Chwarae a sut orau y gallwn ddal i gefnogi pob plentyn a pherson ifanc i chwarae. Nid yw hyn yn golygu bod yn rhaid i ni newid ein harferion, ac mewn sawl ffordd byddant yn aros yr un fath, ond mewn ffyrdd eraill bydd yn rhai i ni fod yn barod ac â'r gallu i addasu i'r canllawiau a'r mesurau rheoli haint sydd yn eu lle.

Egwyddor Gwaith Chwarae 5: Rôl y Gweithiwr Chwarae yw Rôl y gweithwyr chwarae yw cefnogi pob plentyn a pherson ifanc i greu gwagle lle y gallant chwarae.

Bydd nifer o Weithwyr Chwarae'n pryderu ynghylch sut y gallant ddarparu cyfleoedd chwarae cyfoethog ac amrywiol ar gyfer y plant a'r bobl ifanc sy'n mynychu eu lleoliad. Bydd rhai'n poeni ei bod yn rhy fuan i ddychwelyd, a rhai'n poeni ynghylch sut y gwnaiff y cyfan weithio. Mae'n iawn teimlo fel hyn; y mae'n peri ofn, ac mae'n wahanol, felly mae pryder yn gwbl naturiol.

Egwyddor Gwaith Chwarae 6: Caiff ymateb gweithwyr chwarae i chwarae plant a phobl ifanc ei seilio ar wybodaeth gyfredol, gref o'r broses chwarae, ac arferion adlewyrchol.

Y peth cyntaf i'w gofio yw y dylech drafod eich pryderon, eu rhannu gyda'ch tîm; gyda'ch gilydd

efallai y bydd modd i chi ddod o hyd i atebion addas i unrhyw bryderon neu broblemau sydd gennych.

Rhowch amser i gynllunio a pharatoi; bydd hyn yn allweddol i sicrhau bod pawb, staff, plant a rhieni'n barod i ddychwelyd ac yn teimlo wedi eu cefnogi, a'u bod yn cael gwrandawriad. Ystyriwch sut y byddai'n gweithio yn eich lleoliad; ystyriwch sut y mae rhieni'n casglu, sut y caiff plant eu casglu; fel tîm ewch drwy sesiwn arferol ac ystyriwch pa bethau y gall fod angen eu haddasu neu eu newid.

Paratowch ar gyfer plant, rhieni a staff gofidus. Byddwch yn barod i siarad, gwrando a rhoi sicrwydd. Efallai na fydd y plant am siarad am eu profiadau o'r cyfnod clo, eu teimladau, na'u chwarae allan. Meddyliwch am y plant sy'n mynychu'ch lleoliad ac ystyriwch pa faterion a allai godi pan fyddant yn dychwelyd. Siaradwch â'r plant, y bobl ifanc a'r rhieni cyn iddynt ddychwelyd am unrhyw bryderon, a sut y gellir lliniaru'r pryderon hyn.

Dylid annog ymbellhau cymdeithasol ymysg y plant, ond nid yw hyn o reidrwydd yn mynd i fod yn ymarferol. Rhannodd Gweithiwr Chwarae mewn hyb y stori o blentyn a oedd yn cadw i'w chofleiddio, ac a wnaeth ei chofleiddio i ymddiheuro am ei chofleiddio gan ei bod yn gwybod na ddylai. Ystyriwch pa mor gyffyrddus yr ydych chi, a'ch tîm fel unigolion i ymdrin â sefyllfaoedd a allai godi, e.e. pwy fydd yn ymdrin â chymorth cyntaf a sut? A fydd arnoch angen gwisg unfurf neu wahanol fathau ychwanegol o'r Offer Gwarchod Personol (PPE) sydd ar gael fel y gall staff deimlo'n gyffyrddus, ac wedi'u gwarchod, mewn sefyllfaoedd o'r fath?

Nid yw'r ffaiht bod rhywbeth yn anodd ei lanhau yn golygu na ellir ei ddefnyddio. Yr allwedd

fydd cylchdroi adnoddau, defnyddiau a rhannau rhydd. Os na ellir yn hawdd lanhau pethau, rhowch nhw heibio am 72 awr i osgoi unrhyw ledaeniad posibl o haint.

Gorsafodd glanhau. Unwaith y bydd plentyn wedi gorffen â chyfarpar megis rasedi tenis neu frwshys paent, fe'u cymerir i ardal ddynodedig yn y lleoliad a fydd yn cael ei ddefnyddio fel gorsaf lanhau, lle gall aelod o'r staff eu glanhau mewn hylif Milton wedi ei baratoi'n barod, neu â'r chwistrellau neu'r gadachau glanhau priodol. Hefyd, darparwch fel gwrthfacteria y gall y plant ei ddefnyddio'n rhydd.

Mae defnyddio'r lle y tu allan i'r adeilad yn hanfodol, a chynghorir yn gryf eich bod yn gwneud hyn fel rhan o'r arweiniad a argymhellir i gefnogi'n effeithiol ymbellhau cymdeithasol a hefyd leihau i'r eithaf y risg o drosglwyddo, a chefnogi iechyd a llesiant. Bydd dillad addas yn hanfodol; fel sy'n cael ei ddweud, does y fath beth â thywydd gwael, dim ond dillad gwael.

Bydd angen i chi fod â'r plant mewn "swigod", sef nifer penodol o blant a fydd yn aros yn yr un grŵp. Dylai pob swigen fod â'u geganau/defnyddiau/adnoddau eu hunain y gellir eu rhannu rhwng y plant yn y swigen. Yn ddelfrydol dylai'r swigod adlewyrchu'r swigod sy'n cael eu cadw yn yr ysgol lle bo hynny'n bosibl.

Er y bydd ein rôl fel Gweithwyr Chwarae yr un fath, ac yn cael ei thanategu gan yr Egwyddorion Gwaith Chwarae, bydd yn bwysig cymryd yr amser i siarad, adlewyrchu a pharatoi gyda phawb sy'n berthnasol, ond yn arbennig eich tîm, a'r plant a'r bobl ifanc. Po fwyaf eich paratoi a'ch cynllunio, yr hawsaf y bydd y trawsnewid yn ôl i bawb, a'r mwyaf hyderus y teimlwch wrth ddarparu amgylchedd chwarae cyfoethogol a hyblyg i'r plant a'r bobl ifanc gael mynediad ato.

Rôl newidiol y Tîm Hyfforddiant yn ystod Pandemig COVID-19

Yng nghanol argyfwng digynsail, mae'r Tîm Hyfforddiant yn Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs wedi mabwysiadu'n sydyn arferion gweithio ystwyth a hyblyg drwy roi technoleg a phrosesau newydd yn eu lle.

Ers dechrau mis Mawrth, mae'r Tîm Hyfforddi wedi gweithio'n ddiflino i weithredu gwasanaeth sy'n gyfangwbl o bell. Rydym wedi defnyddio amrywiol lwyfannau megis Microsoft Teams a Zoom er mwyn cyfarfod fel tîm yn wythnosol. Rydym hefyd wedi defnyddio'r llwyfannau hyn i ymgysylltu â'n dysgwyr i sicrhau nad ydynt yn cael eu rhoi dan anfantais dros yr adegau anodd hyn.

Mae gennym adnodd dysgu ar-lein newydd, sef 'Edmondo' ar waith. Y mae'n galluogi ein tîm o Swyddogion Hyfforddi i uwchlwytho a rhannu adnoddau gyda'n dysgwyr bob wythnos. Yn absenoldeb sesiynau hyfforddi wyneb yn wyneb, bu'n erfyn gwerthfawr i ganolbwyntio ar bynciau unigol megis cyfartaledd a chynhwysiant. Y mae hefyd yn gwbl ryngweithiol, sy'n galluogi dysgwyr i gymryd rhan drwy bostio sylwadau, gofyn cwestiynau neu gwblhau'r tasgau ar-lein a osodir bob dydd.

Wrth i ni weithio drwy'r argyfwng hwn, mae pethau'n newid yn ddyddiol, felly hefyd ein dulliau er mwyn ateb galwadau'r sector. Ymdrechwn i ddal i symud ymlaen, a chydabyddwn yr ymrwymiad a'r ymroddiad y mae ein dysgwyr wedi eu dangos. Mae nifer wedi parhau i weithio mewn ysgolion a hybiau Gofal Plant, drwy roi eu hunain ar y llinell flaen i ofalu am blant gweithwyr allweddol – ry'ch chi'n arwyr, bob un!

Cofiwch...daw haul ar fryn - er na wyddom pa bryd.

Cymraeg Gwaith

Gan i gymaint o'n Lleoliadau gael eu gorfodi i gau yn ystod yr argyfwng hwn, dadansoddodd Tîm Cymraeg Gwaith Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs y wybodaeth a gasglwyd gan asesiadau Lleoliadau er mwyn datblygu adnoddau ymarferol i gefnogi Lleoliadau i barhau i ddatblygu a chryfhau eu sgiliau yn yr iaith Gymraeg a'u hyder yn ystod y cyfnod clo.

Fe wnaeth sawl ymarferydd adrodd ar rwystrau rhag cael gafael ar adnoddau Cymraeg, a'u defnyddio, ar draws sawl maes allweddol: 'Defnyddio adnoddau dwyieithog neu Gymraeg ar y cyfryngau', 'Cynnwys y Gymraeg yn y ddarpariaeth awyr-agored' a 'Cyfathrebu â phlant a theuluoedd'.

I gefnogi ymarferwyr i gael mynediad at fwy o adnoddau Cymraeg ar gyfer y sector, a chynnig ochr yn ochr â hyn adnoddau o bell ynghyd â datblygiad iaith a pholisi, mae Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs wedi datblygu "Work Welsh Wednesday". Bod Dydd Mercher ers dechrau'r cyfnod clo, mae tîm Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs

wedi bod yn datblygu ac yn rhyddhau fideos, gweithleni a chwileiriau ar gyfer cyfryngau cymdeithasol ac YouTube, gan sicrhau bod adnoddau Cymraeg yn parhau'n hygyrch i bawb.

O ganlyniad uniongyrchol i'ch adborth, rydym wedi rhyddhau fideos i atgyfnerthu'r datblygiad a'r ynganiad o'r iaith Gymraeg, chwileiriau i gynorthwyo datblygiad adnoddau, ac rydym ar hyn o bryd yn datblygu adnoddau ar ffurf posteri i Leoliadau i gyd-fynd â'r gwaith hwn. Disgwylwch barhau i ddatblygu'r adnodd hwn hyd at ddiwedd y cyfnod clo, a bwriadwn gyflenwi'r adnoddau hyn i'n holl Glybiau sydd wedi mynegi diddordeb mewn datblygu'r iaith Gymraeg yn eu lleoliad.

Os hoffech ein gweld ar waith, neu os oes gennych unrhyw syniadau ar gyfer adnoddau yr hoffech eu gweld yn eich clwb, ewch i Facebook www.facebook.com/clybiau, ein gwefan <https://www.clybiauplantcymru.org/>, neu You Tube @Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs.

Cyfeirio at Adnoddau Cymraeg i'w defnyddio yn ystod y Cyfnod Clo

Yn ystod yr amserau digysail hyn efallai eich bod wedi'ch cael eich hun ag amser i'w sbario. Beth am ymgymryd â sgil newydd i lenwi'r amser yma? Byddai dysgu iaith newydd yn lle da iawn i ddechrau. Bydd hyn nid yn unig yn eich cadw chi'n brysur, ond hefyd yn cadw'ch meddwl yn brysur. Mae sawl budd ynghylch dysgu ail iaith, yn cynnwys rhoi hwb i rym yr ymennydd, mae'n gwella'r cof, yn gwella'r gallu i wneud aml-dasgau, yn rhoi min ar y meddwl - a hynny am gyfnod hirach, ac y mae'n gwella'r gallu i ddod i benderfyniadau.

Gweler isod rhai dolenni y gallech roi cynnig arnynt i'ch cynorthwyo i ddysgu Cymraeg: <https://www.duolingo.com/>, <https://learnwelsh.cymru/>, <https://www.facebook.com/watch/clybiau/2016580415153709/>

Rhowch gynnig arni!!

Out of School

Yswiriant ALL-YSGOL i glybiau all-ysgol



Gostyngiad o tua 15% i aelodau Clybiau Plant Cymru Kids'

Mae yswiriant All-Ysgol wedi ei gynllunio'n arbennig i glybiau all-ysgol sy'n darparu gweithgareddau cyn ac ar ôl oriau ysgol.

Am fwy o wybodaeth ewch i www.mortonmichel.com/outofschool e-bostiwrch outofschool@mortonmichel.com neu ffoniwch 020 8603 0943



Morton Michel
The Childcare Insurance Specialist

Awdurdodir a Rheoleiddir Morton Michel Cyf ('Morton Michel') gan yr Awdurdod Ymddygiad Ariannol

Codi Hwyl wrth Godi Arian

A nifer o fusnesau'n teimlo'r straen ariannol yn dilyn ymlediad COVID-19, a chau dros dro (neu ddarpariaeth o wasanaeth cyfyngedig) efallai eich bod yn ystyried ffyrdd o arbed arian neu godi cyllid ychwanegol. Er y gallai deimlo'n 'hy' i ofyn am roddion neu gynnal gweithgareddau codi arian ar adeg lle gallai rhai aelwydydd fod yn wynebu gostyngiad yn eu hincwm neu straen ariannol eu hunain, y maen bwysig cofio bod angen i elusennau godi arian, hyd yn oed mewn adegau o argyfwng. Fel Clwb Gofal Plant Allysgol rydych yn hoelio'ch sylw ar y gymuned, ac rydych yna i gefnogi teuluoedd lleol a helpu'r economi lleol, ond er mwyn gwneud hyn mae'n rhaid i chi ddal i fod yno! Efallai y bydddech yn synnu gymaint y mae eich cymuned leol yn eich gwerthfawrogi, a'r nifer o bobl a fyddai'n barod i'ch cefnogi mewn unrhyw ffordd a allant.

Felly, adolygwch yr hyn sydd ei angen arnoch (e.e. cwblhewch ragolwg llif arian a chynllun busnes - mae cefnogaeth ac adnoddau ar gael ar ein gwefan) a gadewch i bobl wybod sut y gallant helpu!

Mae gan yr **Institute of Fundraising** nifer o adnoddau, yn cynnwys rhai erthyglau sy'n benodol ar gyfer codwyr arian COVID-19.

Ychydig bethau i'w hystyried:

- Er mor gyfyngus y gallai'ch sefyllfa ariannol fod, y mae'n bwysig peidio â rhuthro i benderfyniadau / gweithgareddau codi arian heb yn gyntaf drafod y rhain gyda'ch Ymddiriedolwyr/aelodau'ch Pwyllgor a'r staff, fel y gellir mabwysiadu dull ar sail tîm cyfan.
- Ystyriwch yr hyn sy'n bosibl o ran y canllawiau presennol ar ymbellhau cymdeithasol a rheolil haint – er y gallai ffeiriau haf a discos fod wedi bod yn weithgareddau da i godi arian cyn ymlediad COVID-19, efallai fod yn rhaid i chi, dros dro, ddewis gweithgareddau â mwy o bellter yn perthyn iddynt.
- Y mae cod a elwir, Code of Fundraising Practice (Fundraising Regulator, Hydref 2019) parthed y codi arian sy'n digwydd yn y DU. Mae hwn yn anelu at hyrwyddo safonau cyson ac uchel o ran codi arian, ac angen i'r holl godi arian orfod ateb y gofynion cyfreithiol a'u gwneud gyda gonestrwydd.

Codi Arian o Bell

- Trosgludo bocsys Te Prynhawn
- Nosweithiau Cwis Ar-lein – a thâl am fynediad a rhodd (neu bot bychan o arian) i'r enillydd
- Mynd am dro/i redeg yn rithwir – a'r tîm cyfan ag un 'targeted' o ran pellter
- Sioe dalent rithwir – cofiwch, os yw'r plant yn rhan o hyn, bydd angen i chi gael y caniatâd

priodol gan rieni/gofalwyr

- Gwers rithwir – a oes gennych aelod o'r staff a allai westeyo noson grefftau neu noson goginio, a chodi tâl am gymryd rhan?
- Ymgrych 'Crowdfunding' - gall rhoddion bychain gan gynulliad eang o bobl ('crowd') arwain at godi arian sylweddol.

Ariannu gan Elusennau/Ymddiriedolaethau Cronfa Gymorth

Moondance Covid-19

Mae grantiau ar gael i:

- Elusennau cofrestredig sydd wedi ei lleoli ac sy'n gweithio yng Nghymru
- Elusennau sydd wedi eu lleoli y tu allan i Gymru, am eu gwaith yng Nghymru'n unig.



Byddwn yn ystyried ceisiadau er mwyn:

- Cadw staff
- Gweithgareddau presennol a gwasanaethau sydd mewn perygl
- Esblygiad gwasanaethau i addasu i'r argyfwng presennol

Newydd da i Elusennau

Enillwch ychydig yn ychwanegol i'ch Elusen wrth siopa (a gofynnwch i ffrindiau/teuluoedd/cleientiaid i wneud yr un fath).

A ydych chi wedi clywed am Easyfundraising? Ni allai codi rhoddion am ddim wrth siopa fod yn haws! Cewch hyd i fanwerthwyr adnabyddus yma megis John Lewis, Amazon, eBay ac Apple, y cyfan yn barod i'ch helpu i godi mwy ar gyfer eich achos pan fyddwch yn siopa gyda nhw.



Ewch i www.easyfundraising.org.uk am fanylion o sut i gofrestru'ch achos. Defnyddiwch eu llwyfan ar-lein am ddim am ffyrdd hawdd o hyrwyddo'ch achos ar eich gwefan, eich dulliau cyfathrebu a'ch cyfrifon cyfryngau cymdeithasol, ac i atgoffa eich cwsmeriaid / cyflenwyr i'ch cefnogi bob cyfle a gânt.

Os nad ydych chi gallu cofrestru'ch Lleoliad fel achos, ac yn awyddus i gefnogi Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs, ewch i <https://www.easyfundraising.org.uk/causes/>

clybiauplantcymrukidsclubs/ to support us when you shop online!

Yn siopa ar Amazon?

Mae **AmazonSmile** yn wefan sy'n cael ei weithredu gan **Amazon.co.uk**. Y gwahaniaeth yw y bydd **Amazon**, wrth i chi siopa ar **AmazonSmile**, **Amazon** yn rhoi 0.5% o'r pris prynu net (ac eithrio TAW, eitemau wedi'u dychwelyd a ffioedd gyrru ar long) o'ch pryniannau cymwys ar **AmazonSmile**.



Nid oes cost am gofrestru, ac nid oes cost ychwanegol pan fyddwch chi'n siopa. Dim ond Elusennau sydd wedi cofrestru yn Lloegr a Chymru a all gofrestru i elwa o'r cynllun. I gael yr holl fanylion ar sut i gofrestru, neu sut i gefnogi elusen o'ch dewis (gallech ddewis Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs os na allwch gofrestru eich lleoliad) ewch i <https://blog.aboutamazon.com/community/how-to-sign-up-for-amazonsmile>

Does ond angen i chi gofio i siopa drwy'r ddolen www.smileamazon.co.uk i ddechrau codi arian i'r elusen o'ch dewis!

A ydych chi ymwybodol o gronfa PayPal Giving? Mae cronfa PayPal Giving yn helpu pobl i gefnogi eu hoff elusennau ar-lein ac yn helpu elusennau i godi arian drwy PayPal, eBay a llwyfannau technolegol eraill. I'w cyrchu, rhaid i chi fod yn Elusen Gofrestredig sydd â chyfrif PayPal (sy'n ddigon syml i'w sefydlu).

Cewch wybodaeth ar sut i gofrestru a sut i dderbyn rhoddion ar <https://www.paypal.com/uk/webapps/mpp/givingfund/home>



Yma eto, os na allwch gofrestru am y gwasanaeth hwn, mae Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs wedi cofrestru, ac yn gwerthfawrogi'ch cefnogaeth; does ond angen ichi chwilio amdanom ni wrth brynu pethau sy'n cynnig cronfa PayPal Giving (e.e. ar Ebay).

Pob Iwc!

Cefnogwch Ni wrth inni'ch Cefnogi Chi!

Nid yw siopa ar-lein drwy www.easyfundraising.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 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 imembership@clybiauplantcymru.org er mwyn sicrhau eich bod yn derbyn eich copi electronig.



Prosiectau

Prosiect Garddio Canmlwyddiant Tesco

gan Craig Thomas

Yn dilyn o'r darn yn y rhifyn diwethaf am dyfu'ch llysiau'ch hun, ac i gyd-fynd â'r thema o lesiant yn y rhifyn hwn, rydym yn cyhoeddi darn a ysgrifennwyd gan fy Nhad. Er nad yw hyn yn uniongyrchol berthynol i blant (er mai fy Nhad yw'r plentyn mwya dwi'n ein nabod!) mae'n dangos yr hyn y gellir ei wneud gydag ychydig ymdrech, a'r effaith gadarnhaol y gall swm bychan o arddio / o dyfu ei chael ar lesiant.

Ynysedd yn ystod y Cyfnod Clo - that's us I'm afraid. I'm 68 years old and suffer with a chest disease COPD unfortunately, which limits my activities. We are fortunate to have a comfortable home and a patio in the back garden where we sit, weather permitting.

dyna ni, yn anffodus. Dwi'n 68 blwydd oed ac yn dioddef o anhwylder ar y fron (COPD), yn anffodus, sy'n cyfyngu ar yr hyn y gallaf ei wneud. Ry'n ni'n ddigon lwcus i gael cartref cyffyrddus a phatio yn yr ardd gefn lle ry'n ni'n eistedd allan, a bod y tywydd yn caniatáu.

Daeth y patio hwn yn hafan i ni yr ychydig fisoedd olaf hyn, man y gwnaethom ei chymryd yn ganiataol am rhy hir, ac a gafodd ei esgeuluso dros y blynnyddoedd. Mae'r adeg hon o gloed wedi fy annog i newid hynny. Rwyf wedi treulio rhywfaint o amser yn ffrwd-olchi'r patio a'r waliau, gan wella'u golwg gryn dipyn. Rhoddwyd trefn ar y sied, a fu'n man gosod-o'r-neilltu, a dois o hyd i lawer o bethau yr oeddwn wedi anghofio a mdanynt, yn cynnwys hen botiau planhigion.

Dwi ddim wir wedi bod â diddordeb erioed mewn garddio, ac fel un sydd wedi dioddef o glefyd y pail drwy 'mywyd, gall glaswellt a

blodau gael effaith o ddrwg arnaf, ond penderfynodd fy mab ddod â rhywfaint o hadau a chompost draw ataf fel y gallwn ddechrau fynd ati yn fy mhwyau. Dechreuais â pheccynau o ruddygl, letys a shibwns, ar gost o tua 50c yr un yn ôl a glywais. Gosodais yr hadau hyn mewn potiau bychain ac arhosais yn eiddgar iddyn nhw egino. Wedi tua 10 niwrnod cododd yr hadau eu pennau i fyd heulog, ac yna trawsblannais y rhain i rai potiau mwy, lle maen nhw yn awr yn ffynnu. Mae fy ngwraig yn cael llawer o bleser o'u gweld yn tyfu wrth i'r dyddiau fynd heibio. Ers hynny rwyf wedi plannu mwy o hadau yn y potiau dechrau a gobeithio y bydd y rhain mor llwyddiannus â'r cynaf. Ers gweld fy ymdrechion i, mae fy mab wedi dod â mwy o bridd a photiau mwy drosodd, a bellach rwyf hefyd yn tyfu tatw a moron yn ychwanegol at y salad, rhywbeth na feddyliais i y byddwn i erioed yn ei wneud mewn gardd fechan.

Mewn adegau arferol ni fyddwn wedi meddwl am wneud hyn, ond y mae wedi rhoi rhywbeth i mi ffocysu arno, ac rwy'n edrych ymlaen at weld y datblygiadau dyddiol. Rwy'n credu bod ar bobl fregus angen diddordeb, pa mor fychan bynnag, ac rwyf i wedi gwir fwynhau'r ymdrech a wnes, sydd hefyd wedi ychwanegu rhywfaint o liw i'm gardd – Dennis Thomas



Peidiwch ag anghofio, gellir plannu toreh o lysiau salad drwy gydol misoedd yr haf, ac yn aml maen nhw'n barod i'w bwyta mewn 4-6 wythnos i'w plannu. Nid oes angen llawer o le arnynt a gallant eu tyfu'n llwyddiannus mewn cynwysyddion a ailgylchwyd - poteli wedi'u torri, cynwysyddion bwyd a.y.b.

Helpu Clybiau yn dilyn Cyfnod Clo Covid-19, diolch i Gronfa Gymunedol y Lotri Genedlaethol

Ar Fehefin 3ydd cyhoeddodd, Kirsty Williams AS, Y Gweinidog Addysg, gynlluniau ar gyfer cam nesaf addysg a **Gofal Plant** yng Nghymru, a phlant yn dechrau dychwelyd i ysgolion, a **Lleoliadau Gofal Plant** yn gallu cynyddu nifer y plant y maent yn gofalu amdanynt o Fehefin 29ain ymlaen (a ddygwyd ymlaen wedyn i'r 22ain). Gwnaeth Llywodraeth Cymru hefyd gyhoeddi eu harweiniad i'r sector 'Mesurau Diogelu i Leoliadau Gofal Plant'.

Fe roesoch wybod i ni mewn galwadau ffôn, e-byst ac yn ein harolwg, pa adnoddau yr oedd eu hangen arnoch i'ch helpu i ailagor yn dilyn cloi mawr Covid-19, ac ymatebodd Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs. Mae gallu'r gyfundrefn i greu swm mor fawr o adnoddau o ansawdd wedi ei ehangu'n aruthrol diolch i ariannu gan Gronfa Gymunedol y Lotri Genedlaethol. Os teimlwch y byddai unrhyw beth arall yn ddefnyddiol i'ch sector wrth i ni barhau tuag at ailagor, neu os gallwch roi adborth ar yr adnoddau a ddatblygwyd, rhowch wybod i ni. **Mae ein staff yma i'ch helpu. Daliwch i wenu, daliwch i chwarae #Diolch!**

- **Ailagor yn dilyn Cau Dros Dro (COVID-19) Rhestr Wirio** – sy'n ymdrin â sut i baratoi i ailagor, a pholisïau a gweithdrefnau allweddol, tra bo'r canllawiau ar ymbellhau cymdeithasol yn eu lle.
- **Holiadur Rhieni** – i weld faint o leodd a fyddai'n cael eu cymryd ar ailagor.
- **Gwaith Chwarae Wedi Covid-19** – rhoddir arweiniad ardderchog a syniadau lu i'ch cefnogi drwy'r broses yma o gyflwyno plant a phobl ifanc yn ôl i'r amgylchedd chwarae, tra ystyrir y canllawiau newydd ar ymbellhau cymdeithasol a rheoli haint.
- **Covid-19: Cynllun Asesu Risg** – ar gyfer adnabod, ymdrin ac adrodd ar unrhyw beryglon Covid-19.
- I gyfateb â

- **Templed ar gyfer Systemau Glanhau** – er mwyn ystyried ardaloedd cymunedol ac ardaloedd a ddefnyddir yn aml, gan amlinellu pwy sy'n gyfrifol am lanhau a pha mor aml y bydd yn rhai i lanhau ddigwydd.
- **Polisi ar Gau Clwb Dros Dro** – os yw hyn o ganlyniad i amgylchiadau nas gwelwyd, rhaid i Glwb gau.
- **Hyrwyddo Iechyd Meddyliol Cadarnhaol a Llesiant Plant**

Yn ein harolwg fe wnaethoch hefyd gyfeirio at eich angen am help gydag ariannu. Wrth ddarparu gwasanaethau hanfodol i gefnogi'r economi yn ei hadferiad, mae'r Sector Gofal Plant yn tybio y bydd yn wynebu gostyngiad yn y nifer o leodd a gymerir. Mae cynnydd mewn diweithdra,

materion fforddiadwydd (yn arbennig gyda'r ansicrwydd ynghylch y Cynnig Gofal Plant), ofnau rhieni/gofalwyr dros anfon plant yn ôl i ysgolion/gofal plant a mwy o gyflogwyr yn ystyried gweithio o gartref fel atebion yn y tymor byr (ac weithiau'r tymor hir) oll yn debygol o gael effaith andwyol ar ein sector. Rydym hefyd felly wedi datblygu'r adnoddau canlynol ynghylch ariannu a chyllid. Mae ein hadnoddau marchnata a llywodraethiad yn cael eu datblygu ar hyn o bryd.

Ariannu a chyllido

- Rhagolygon llif arian i ragfynegi incwm a gwariant (hefyd yn angenrheidiol os byddir yn gwneud ceisiadau am ariannu).
- Dadansoddiad o Gryfderau, Gwendidau, Cyfleoedd a Bygythiadau.
- Adnoddau ariannu.
- Cynghorau campus ar gyfer gwneud ceisiadau cryf am ariannu.
- Paratoi cyfrifon.

Marchnata

- Ymgysylltu â theuluoedd
- Holiadur yn asesu angen rhieni yn y cyfnod yn arwain at y Clwb yn ailagor
- Rhoi cyfryngau cymdeithasol yn eu lle
- Creu strategaeth farchnata.

Staffio

- Recriwtio a chadw staff.
- Cynllunio'r gweithlu.
- Goruchwyllo ac arfarnu.
- Cefnogaeth Iechyd Meddyliol
- Meithrin tîm

Llywodraethiad

- Recriwtio ar gyfer y pwyllgor, yn cynnwys llythyr templed i fusnesau lleol/y gymuned.
- Gwarchod aelodau'r pwyllgor.

Diolchwn i Gronfa Gymunedol y Lotri Genedlaethol am ein helpu i ymateb i'r hyn y mae'r Clybiau wedi dweud wrthym sydd eu hangen arnynt er mwyn

wynebu'r sialens o ailagor wedi Covid-19, ac i adeiladu ar gryfderau a phrofiadau Lleoliadau sy'n gweithredu trwy Covid-19 ar gyfer plant hyglwyf a phlant gweithwyr allweddol.

“Diolch am eich cefnogaeth hynod ddefnyddiol a rhagweithiol. Diolch am fod mor hawdd ymwneud â chi ac mor barod i helpu. Mae Clybiau'n werthfawr iawn yn ein golwg.”

Pennaeth Clwb Ôl-ysgol, Wrecsam.

“Diolch i chi, am eich holl help a chymorth; maent yn golygu llawer i mi a'n clwb, a dydy'n clwb ddim yn gwybod ble y byddem ni hebddoch chi.” Clwb Ôl-ysgol, Castell-nedd Port Talbot

“Hoffwn ddim ond dweud ‘diolch’ arbennig am y gefnogaeth a dderbyniwyd gan Rebecca Hall yn ystod y cyfnod yma; mae ei chynngor wedi ei groesawu'n fawr ac wedi bod o gymorth mawr. Diolch.”

Clwb Ôl-ysgol, Sir Fynwy

Os oes unrhyw wybodaeth, arweiniad neu adnoddau y teimlwch y byddent yn ddefnyddiol i'ch sector ar yr adeg hon, cofiwch gysylltu! <https://www.clybiauplantcymru.org/news-more.asp?id=364>
www.facebook.com/clybiau

Os hoffech ddod yn aelod ewch i <https://www.clybiauplantcymru.org/about-us.asp>



Cefnogi Iechyd Meddyliol a Llesiant y Gweithlu

Mae, symptomau corfforol a manylion o sut y gall y feirws COVID-19, a sut y mae wedi, effeithio ar bobl wedi eu trafod yn eang. Yr hyn sydd hefyd wedi dod i'r amlwg yw'r effaith y mae'r pandemig a'r cyfnod clo yn ei sgil wedi ei gael ar iechyd meddyliol pobl. Mae gan ofnau ynghylch y pandemig ei hun, ansicrwydd ynghylch materion ariannol o ganlyniad i'r cyfnod clo, a'r ynysedd y bu'n rhaid i bobl ddygymod ag ef, y potensial i achosi straen, gofid ac iselder ysbryd. Mae'r pryderon hyn yn gyffredin mewn oedolion a phlant fel ei gilydd. Fel cyflogwyr mae gennych ddyletswydd a chyfrifoldeb i gefnogi iechyd a llesiant eich cyflogai ynghyd ag iechyd a llesiant y plant yn eich gofal. Efallai bod rhai Lleoliadau eisoes wedi ailagor, a byddant wedi profi'r effaith y mae'r feirws wedi ei gael ar ei gyflogaion, ond y mae'n bwysig cofio y gall effaith trawma ymddangos yn hir wedi i'r trawma ddigwydd. Gall yr ofn a'r straen yma fod yn barhaus, neu bara'n hir wedi i chi ailagor, yn enwedig os oes ystyriaethau parhaus o ran lefelau staffio, ymbellhau cymdeithasol a'r bygythiad o ddiweithdra.

Mae Cyfraith Cyflogaeth yn datgan bod dyletswydd oblygedig i gymryd gofal rhesymol o iechyd a diogelwch cyflogaion, ac mae hyn yn cynnwys iechyd meddyliol. Yn achos cyflogaion sydd â chyflyrau iechyd meddyliol tymor hir, mae gan gyflogwyr ddyletswyddau o dan Ddeddf Cyfartaledd 2010 i wneud addasiadau rhesymol i gefnogi'r cyflogaion hynny.

Gall y teimlad ymhlith cyflogaion nad ydynt yn cael eu cefnogi yn eu hiechyd meddyliol neu'u llesiant ddwyn risgiau i'ch busnes yn eu sgil; gall y rhain gynnwys:

- Gweithlu anhapus neu dangynhyrchio
- Cwmp mewn safonau gwaith
- Cynnydd mewn salwch ac absenoldebau

Mae strategaethau y gallwch eu rhoi yn eu lle i gefnogi'ch gweithlu, ac yn ei dro sicrhau eich bod yn osgoi'r risgiau yma. Hefyd, nid busnes yw'r unig ystyriaeth yma; y mae ynghylch bod yn ystyriol o gyd-ddyn a chefnogi'r rhai sy'n dioddef. Mae'n bwysig cofio bod yn deg, yn rhesymol ac yn garedig.

I'ch cefnogi chi i gefnogi'ch staff, dyma dipyn o help llaw a dolenni at wybodaeth bellach y gallwch eu defnyddio.

Gwnewch yn siŵr fod cyfleoedd i gael goruchwyliadau rheolaidd

Yn rhan o reoliadau Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC) mae gofyn i chi gynnal goruchwyliadau rheolaidd. Gan ystyried yr effaith y gallai COVID-19 ei gael ar iechyd meddyliol person, efallai y byddai'n fuddiol cynnal goruchwyliadau mwy rheolaidd er mwyn sicrhau bod y staff yn cael digon o gyfle i sôn am unrhyw beth y maen nhw'n poeni yn ei gylch. Cofiwch, weithiau gall lleisio pryder, gwybod ei fod wedi ei glywed, a derbyn y sicrwydd ei fod yn ddilys, wneud gwahaniaeth mawr.

Cyfarfodydd staff rheolaidd

Mae'n bwysig cynnal deialog agored a sicrhau eich bod yn cyfathrebu'n agored â'r staff.

Gallwch leddfu pryderon ynghylch diogelwch personol drwy roi gwybod iddynt am Offer Gwarchod Personol (PPE) ac ymbellhau cymdeithasol, a thrwy wrando ar eu pryderon. Byddwch ag eitem sefydlog ar eich agenda lle byddwch yn gadael i'r staff siarad yn agored am ofidiau a straen. Bydd hyn yn creu diwylliant agored, a po fwyaf y bydd y staff yn teimlo eu bod yn gallu rhannu eu teimladau, y mwyaf o gyfle a gawn mewn cymdeithas i symud i ffordd o'r tabŵ o siarad am iechyd meddyliol.

Cynhwyswch y staff yn y broses benderfynu

Pan fydd staff yn teimlo'n rhan o'r gyfundrefn mae cynnydd y neu gymhelliant – gweler yr erthygl ar ymgysylltiad staff yn y rhifyn yma o'r Bont.

Dynodwch aelod o'r staff i arwain ar lesiant
Defnyddiwch sgiliau eich gweithlu drwy ofyn i rywun wirfoddoli i arwain ar lesiant. Gall fod rhywun yn eich sefydliad sy'n teimlo'n angerddol dros hyn, ac â'r sgiliau i gefnogi rhywun sy'n ofidus. Mae nifer o gyfleoedd hyfforddi ar gael i wella'r ddealltwriaeth o Iechyd Meddyliol a Llesiant, rhai wedi'u targedu at gyflogaion a rhai at Reolwyr. Mae buddsoddi mewn cyfleoedd datblygu proffesiynol, yn enwedig i aelod o'r staff sy'n bwriadu arwain ar lesiant, yn ffordd wych o gefnogi staff i gefnogi ei gilydd a deall sut y gellir rheoli gofid.

Gwahodd siaradwr

Gall hyn fod yn rhan o ddatblygiad proffesiynol parhauseichsefydliad. Gallai fod yn ddigwyddiad hyfforddi, ac os yw ymbellhau cymdeithasol yn dal yn ei le, bydd nifer o'r siaradwyr yma'n gallu darparu eu gwasanaethau drwy lwyfan tebyg i Zoom. Cewch hyd i fwy o wybodaeth am siaradwyr drwy e-bostio Mind (work@mind.org.uk).

Meithrin tîm

Trefnwch gyfleoedd i feithrin tîm. Gall y rhain fod yn weithgareddau hwyliog a all liniaru rhai o'r tensiynau/ofnau o dan yr wyneb a gynhyrchwyd gan y pandemig. (I gael syniadau, gweler yr erthygl ar feithrin tîm yn y rhifyn yma).

Cyfeirio

Dyma rai dulliau y gellid eu defnyddio i

gynorthwyo o ran gofid a llesiant, rhai y gallwch gyfeirio'ch staff atynt.

Ymwybod: Mae hwn yn ddull sy'n eich galluogi i ddod yn fwy ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd yn y foment bresennol yn eich meddwl, corff ac amgylchfyd, heb farnu. Ei nod yw eich helpu i ddod yn fwy hunanymwybodol, i deimlo'n fwy llonydd a llai straenllyd ac i'ch galluogi i ddewis sut i ymateb i'ch meddyliau a'ch teimladau. Gallwch gyrchu gwybodaeth a fideos cefnogol ar ymwybod ar-lein, ac mae hefyd aps yn rhad ac am ddim y gallwch eu lawrlwytho.

Soffroleg (Sophrology): Mae Soffroleg yn ddull â threfn iddo, a gafodd ei greu er mwyn cyrraedd at yr iechyd a'r llesiant gorau posibl. Y mae'n cynnwys cyfres o ymarferiadau corfforol a meddyliol hawdd-i'w-gwneud sydd, wrth eu hymarfer yn rheolaidd, arwain at gorff iach wedi ymlacio, a meddwl llonydd ac effro. Ceir hyd i wybodaeth bellach ar-lein.

- Feeling Good: Positive Mindset: Agwedd Gadarnhaol. Mae'r ap hwn wedi ei ddylunio i ymlacio'ch corff a'ch meddwl gan ddefnyddio tâp sain i helpu i adeiladu'ch hyder, eich egni a chyfeiriad eich meddwl.

- My Possible Self: The Mental Health App. Mae'r ap yma'n defnyddio modiwlau dysgu syml i reoli ofn, gofid a straen. Gallwch recordio'ch profiadau a llwybro'ch symptomau i gael gwell dealltwriaeth o'ch iechyd meddyliol eich hun.

- Stress & Anxiety Companion: Mae'r ap yma'n gymorth i chi ymdopi â straen a gofid wrth fod o gwmpas eich pethau. Gan ddefnyddio ymarferion anadlu, cerddoriaeth ymlaciol a gemau wedi eu dyfeisio er mwyn llonyddu'r meddwl, mae'r ap yn eich helpu i newid meddyliau negyddol fel y gallwch ymdopi'n well gyda gwahanol droeon bywyd.

Cofiwch, nid ydych yn therapyddion hyfforddedig, ac os ydych yn pryderu am iechyd meddyliol rhywun cynghorwch nhw **bob tro** i geisio help gan eu meddyg teulu; byddwch yn gefnogol ac yn gysurion, atgoffwch nhw nad yw hyn yn unrhyw beth i fod â chywilydd ohono. Mae'n bwysig cefnogi'ch staff drwy'r adegau anodd hyn, ond gwnewch yn siŵr eich bod yn gwneud yn siŵr hefyd eich bod chi'n iawn; byddwch yn garedig i'ch hun.



Daeth y pandemig Coronafeirws â llawer o newid ac ansicrwydd i fywydau pobl, yn cynnwys bywydau plant a phobl ifanc. Yn y cyfnod clo, roedd plant yn treulio hyd digynsail o amser yn ynysig, yn gweld dim ond y teulu roeddent yn cyd-fyw â nhw. Hyd yn oed gyda llacio cyfyngiadau'r cload, roeddent yn dal i glywed na allent gyffwrdd â ffrindiau nag aelodau eraill o'r teulu, y gallent ymweld yn yr ardd ond rhaid oedd ymbellhau. Mae gan hyn oll y potensial i achosi cryn dipyn o ofid a phryder. Efallai y bydd rhai plant wedi datblygu ofnau ynghylch bod yn gorfforol agos at bobl eraill, gallent ddod yn fwy gofidus am hylendid, neu gallent ei chael yn anodd ailffurfio perthnasoedd. Gall hyn oll ddod i'r amlwg drwy gyfrwng ymddygiad heriol, ac mae'n bwysig eich bod yn gallu cefnogi hyn. Gweler rhai syniadau isod o sut i gefnogi plant sydd â gofidiau a phryderon.

Trefn Atgrynhoi: Er y bydd y sesiwn yn hyblyg ar y cyfan er mwyn cefnogi chwarae rhydd plant, ffordd syml o gefnogi plant i setlo yn ôl i Leoliadau yw atgrynhoi ar bethau a fydd yn digwydd a phryd, er enghraifft, cofrestru, byrbryd, mynd adref. Ystyriwch ddefnyddio naill ai ddarlun neu drefn ysgrifenedig (neu'r ddau) y gellir eu harddangos i'r plant eu cyrchu'n hawdd. I ddechrau, efallai y bydd angen i drefn byrbrydau fod yn fwy hyblyg i gan ystyried bod y plant wedi bod gartref yn bwyta ac yn cymryd byrbrydau ar wahanol adegau.

Gall amser byrbryd fod yn gyfle delfrydol i gefnogi llesiant plant, nid yn unig drwy ddarparu byrbryd iach a maethlon, ond drwy gefnogi llesiant cymdeithasol cadarnhaol. Anogwch y staff i eistedd gyda'r plant fel grŵp cyfan os yw hyn y bosibl, o fewn canllawiau ymbellhau cymdeithasol a'r pellter gofynnol. I rai plant efallai y byddai'r drefn o eistedd wrth fwrdd i fwyta pryd wedi ei golli yn ystod y pandemig. Gall picnicio awyr-agored yn ystod amser byrbrydau hefyd fod yn erfyn defnyddiol i gefnogi ymbellhau cymdeithasol mewn ffordd hwyliog!

Syniadau iechyd a diogelwch ar gyfer cefnogi plant mewn Clybiau Gofal Plant Allysgol

Sefydlwch orsaf lesiant Bydd arnoch angen:

- Bin pen-bwrdd bychan neu fin pedal-troed mawr
- Bocs o hancesi papur
- Drych

Anogwch y plant i ddatblygu eu sgiliau hunan-help, yn enwedig y plant iau yn y Clwb. Gallant ddefnyddio'r drych i edrych arny'n nhw eu hunain yn chwythu/sychu'u trwynau drwy gydol y sesiwn. Bydd hyn yn atgyfnerthu eu hannibyniaeth ac yn hyrwyddo hunan-dyb; byddant yn dysgu ffyrdd cadarnhaol o ofalu drostynt eu hunain a'u hylendid personol. Mae angen dangos arferion hylendid cadarnhaol i blant a'u hannog i'w dilyn, a bydd y broses

Clod - Cydnabyddwch y dewisiadau cadarnhaol y bydd y plant yn eu gwneud, a'u hymddygiad cadarnhaol. Os ydych yn sylwi ar blentyn yn gwneud rhywbeth yn dda, neu'n bod yn garedig i berson arall, gadewch iddyn nhw wybod eich bod yn falch ohonynt. Gall y tipyn bach hwnnw o glod fynd bellter ffordd a rhoi hwb gwirioneddol i hyder plentyn.

Cyfathrebu gyda'r plant - gwrandewch a gwnewch amser i siarad. Gall plant edrych at oedolion cyfarwydd i'w helpu i wneud synnwyr o'r hyn sy'n digwydd, yn enwedig yn ystod adegau o ansicrwydd. Drwy wneud amser i siarad a rhoi i blant gyfleoedd i ofyn cwestiynau, gallwch eu helpu i archwilio i'w meddyliau a'u teimladau. Drwy greu rheolau Clwb, eistedd a sgwrsio gyda'r plant ar adegau byrbryd, gwyllo sut y mae'r plant yn chwarae a chreu ardal ymlaciol i'r plant, byddwch yn darparu cyfleoedd ar gyfer deall sut mae'r plant yn ymdopi. Mae'n bwysig ystyried yr iaith y mae staff a phlant yn eu defnyddio ac osgoi defnyddio iaith neu ymadroddion a allai godi ofn neu beri dryswch.

Gweithgaredd Corfforol - Rydym ni bob un yn gwybod am fanteision gweithgaredd corfforol ar gyfer cynnal pwysau iach, ond gallwn yn aml edrych heibio i'w manteision o ran iechyd meddyliol - hyd yn oed mewn plant. Mae gweithgaredd corfforol yn rhyddhau cemegolion "teimlad da" (endorffinau) yn yr ymennydd a all helpu i liniaru straen a gofid neu ddicter a thensiwn. Gall hefyd fod o gymorth o ran patrymau cysgu, y gall plant fod wedi eu torri yn ystod yr wythnosau gartref. Boed drwy chwaraeon, gemau, dawns, ioga neu ddim ond cerdded, ceisiwch gynnwys digon o gyfleoedd am weithgaredd corfforol i blant eu gwneud bob dydd. Gallech osod heriau i'r plant o gwmpas chwarae corfforol i helpu i adeiladu hyder a'r synnwyr o gyflawni.

Cymerwch ennyn. Pan fydd pethau'n dechrau mynd yn ormod, anogwch y plant i gyfrif yn ôl o 4, gyda'r ymarferiad yma. Gofynnwch iddynt aros yn llonydd, edrych o gwmpas a sylwi ar 4 o bethau y gallant eu clywed, dau beth y

gam wrth gam hon yn galluogi plant i ddatblygu dealltwriaeth glir o ofalu am eu trwynau.

Mae gan yr orsaf lesiant bopeth sydd eu hangen ar y plant i gyfyngu'r ar drosglwyddo germau. Anogwch y plant i ddefnyddio biniau â chaeadau sydd â thraed pedal drwy ddefnyddio troed yn achos biniau mawr a'u penelin yn hytrach na'u dwylo yn achos y rhai llai.

Lleolwch yr orsaf lesiant yn agos i'r toiledau ac anogwch olchi dwylo wedi i'r plant ddefnyddio'r hancesi papur i sychu neu chwythu eu trwynau. Neu gallech ddefnyddio hylif glendid dwylo os nad yw'r toiledau wrth law. Gwnewch yn sicr fod cynnwys y bin yn cael ei waredu'n ddiogel a glanhewch yr ardal yn aml.

gallant eu cyffwrdd, ac yn olaf un peth y gallant ei arogl. Anogwch nhw i ddweud y pethau yma yn uchel. Weithiau gall canolbwyntio ar yr hyn sydd o'u cwmpas eu helpu i ailffocysu eu meddyliau.

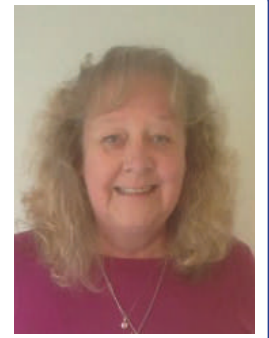
Anadlu print llaw: Mae nifer o wahanol ddulliau y gall plant eu defnyddio i'w helpu i ganolbwyntio a ffocysu ar eu hanadlu. Mae'r dulliau yma'n ddefnyddiol i'w helpu i ymlonyddu ac i deimlo'n llai gofidus neu bryderus. I ymarfer y dull syml hwn, gofynnwch iddyn nhw estyn eu llaw ac yn syml, symud eu bys o'u llaw arall i fyny un ochr o'u byw ac i lawr yr ochr arall, gan anadlu i mewn wrth iddynt fynd i fyny eu bys ac anadlu allan wrth fynd i lawr eu bys. Gwnewch hyn hyd nes eu bod, bob un, wedi mynd o gwmpas eu llaw yn gyfan neu hyd nes y byddant wedi tawelu. Gallech gael pob plentyn unigol i dynnu llinell o gwmpas eu llaw eu hunain a'i haddurno, a gallech lamineiddio'r rhain i'w gosod ar y wal.

Jariau pryder, waliau pryder / gofid neu anghenfilod pryder: ystyriwch fan neu le i'r plant arddangos neu osod allan eu pryderon. Efallai troi bocsy'n anghenfil sy'n llyncu pryderon, un y gall y plant fwydo eu pryderon iddo. Anogwch nhw i roi eu henwau ar eu pryderon, a rhowch yr opsiwn iddyn nhw o ran â phwy yr hoffent siarad amdanynt, os ydynt am wneud. Gall arddangosiad o'r pryderon hefyd ddangos i'r plant nad ydynt ar eu pennau eu hunain yn poeni am bethau, a gallai ddangos rhai pryderon cyffredin. Gall y dull yma atal rhai plant rhag cyfranogi, felly ystyriwch beth a fyddai orau i'ch lleoliad chi.

Dyma rai dolenni defnyddiol
Young Minds <https://youngminds.org.uk/>
Place2Be <https://www.place2be.org.uk/>
Child Mind Institute <https://childmind.org/article/what-to-do-and-not-to-do-when-children-are-anxious/>
Institute of Education <https://ioelondonblog.wordpress.com/2020/05/11/what-should-teachers-be-prepared-for-when-young-children-return-after-lockdown-lessons-from-china-and-elsewhere/>



Cwrdd â'r Tîm - rhifyn y Cyfnod Clo



Beth fu'r peth gorau am y Cyfnod Clo?

"Dysgu na mor hyblyg a gwydn mewn gwirionedd yw'r tîm o staff sy'n fy nghefnogi."

"Ysbryd cymunedol ardderchog, treulio mwy o amser yn sgwrsio â chymdogion, mynd dro a seiclo'n ddyddiol, gallu gweithio o gartref a chodi / cael te gyda'm plant."

"Dyw bywyd ddim wedi bod ar gymaint o frys."

"Dyma fu'r tro cyntaf yn ystod fy mhriodas ers tro byd i mi dreulio 24 awr y diwrnod 7 diwrnod yr wythnos gyda'm gŵr, ac mae'n dda gen i ddweud nad yw'r un ohonom wedi gysgu'r llall yn wallgo!"

"Cerdded a bod allan yn y coed bob dydd gyda'm bechgyn a'm partner. Dyna'r adegau, pan fydd pawb yn hapus ac yn chwarae cuddio a chwilio, y byddai i'n eu cofio, ac sy'n rhoi gwerth i'r cyfan hyn."

Beth fu'r peth gwaethaf am y Cyfnod Clo?

"Gweld eisiau gweld fy mhiant a rhoi cwtsh mawr iddyn nhw. Does yr un o'r ddau'n byw gyda mi ac mae'r ddau wedi bod yn gweithio drwy'r cyfnod fel Paramedig a Chynorthwydd Dysgu."

"Y diffyg strwythur yn fy niwrnod, yn gweithio o gartref: mae bywyd cartref a gwaith wedi ymdoddi i'w gilydd a dwi wedi'i chael hi'n anodd gwahanu'r ddau."

"Bod wedi methu â gweld pobl, yn enwedig pobl sy'n bysio iawn i mi, sydd wedi bod trwy rai adegau anodd yn ystod y cload."

"Bod wedi methu â gweld ein hwyres sydd bron yn 1, yn ogystal â methu ag ymweld â'm Mam."

"Bwyta gormod!"

"Ceisio dysgu mathemateg blwyddyn 7"

"Methu â chofleidio fy Mam-gu sy'n 91 mlwydd oed."

A wnaethoch chi brynu unrhyw beth rhyfedd ar-lein?

"Ddim rhyfedd fel y cyfryw, ond mae fy ngallu i archebu ar-lein wedi pallu rywfaint. Mae hyn braidd yn gywilyddus, ond pethau fel archebion i'm cyfeiriad cartref wrth ynysu gyda'm partner 40+ o filltiroedd i ffwrdd neu archebu dwbl y symiau o bethau! Y mwyaf cywilyddus oedd archebu cas o win a'i anfon i'r tŷ drws nesaf ond un a gorfod gofyn iddyn nhw roi gwybod i mi pan fyddai wedi cyrraedd fel y gallwn ei gasglu (a minnau ddim ond wedi eu cyfarfod unwaith o'r blaen!). Ddim yn siŵr beth redden nhw'n ei feddwl ohona i. Fe wnes benderfynu yn fan a'r lle na fyddwn i'n archebu mwy o win!"

"Brwsh dannedd sy'n canu!"

"Bocs o gadachau 'gwrth-feirws' a oedd yn 1 fodfedd sgwâr!"

"Dwi ar delerau enw-cyntaf â'r gyrrwr o Amazon (diolch byth, fe all ai godi rhywfaint o arian i Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs drwy ddefnyddio Amazon Smile!!) Y peth mwyaf gwirioni mi brynu mae'n siŵr oedd dysgl fenyn ... wnes i ddim darllen y disgrifiad yn iawn, a phan gyrhaeddodd roedd yn ddysgl fenyn i ddoliau! Wel, does dim ots am hynny; mae fy merch yn ei defnyddio yn awr i roi cartref i'r brogaod sydd ganddi yn yr ardd!"

"Gwariais £100 ar flodau i'm gardd – ond mae'r prinder y pethau dwi wedi'u prynu o Greggs wedi haneru fy ngwariant cyffredinol!"

Beth ydych chi wedi gweld eu heisiau fwyaf?

"Rwyf wedi gweld eisiau gweld fy merch a'm Mam, mae 'face time' yn wych, ond mae coflaid yn well."

"Gallu cwrdd â ffrindiau a theulu - rwy'n un fawr am roi cwtshis ac mae plant yn dechrau blino'u rhoi i mi erbyn hyn!"

"Sgyrsiau ag oedolion!"

"Fy rheulu, ffrindiau, cydweithwyr ac wyneb Pav :)"

Beth fyddai'ch Cyngor chi ar ymdopi a'r drwy'r Cyfnod Clo?

"Byddwch yn garedig tuag atoch eich hun, deallwch ein bod i gyd yn cael diwrnodau drwg a diwrnodau da a bod dim o'i le ar beidio â bod yn iawn drwy'r amser."

"Gwnewch bethau sy'n gwneud i chi chwerthin a chwarae gymaint â phosibl!"

"Digonedd o awyr iach; siarad ag eraill dros y ffôn, ar linc fideo, wrth inni fynd am dro a thros ffens yr ardd; cyfyngu ar newyddion negyddol a'r cyfryngau cymdeithasol."

"Os dweda i 'gwin' ydy hynny'n ddrwg?!"

"Cofio na fydd yn para am byth!"

"Gwisgo bob bore, mae hwn yn rhoi agwedd meddwl gadarnhaol i'r dydd. I ffwrdd â'ch gwisg gysgilyd, ymlaen â'ch gwisg gyffro!"

"Peidiwch â bod â disgygliadau am berffeithrwydd, does ond angen i chi wneud yr hyn a allwch i gynnal eich iechyd eich hunan ac iechyd a llesiant eich teulu, ceisiwch beidio â phoeni am lanast, y pethau sydd angen eu gwneud, cymerwch ychydig eiliadau i anadlu."

Beth ydych chi wedi'i ddysgu / yn ymgorffori i'ch bywyd - wedi'r Cyfnod Clo?

"Mi fyddai i'n ymgorffori cyflymder arafach wedi'r cyfnod clo a manteisio mwy ar yr hyn sydd gennym yn lleol."

"Galwadau fideo a nosweithiau cwis – mae'n ffordd dda o gadw mewn cysylltiad, yn enwedig â ffrindiau sy'n byw ymhell i ffwrdd."

"Bod ymarfer corff yn allweddol i'm hwyliau!"

"Peidiwch â phoeni'n ormodol am waith tŷ -fe gaiff ei wneud yn y pen draw; hyd yn oed os oes yn rhaid i chi edrych arno bob dydd wrth weithio o gartref!"

"I roi clo ar yr oergell a chadw i ffwrdd o'r Tostiwr!"

"I roi amser i'r enydau bach gwerthfawr"

Beth ydych chi wedi gweld ei eisiau leiaf?

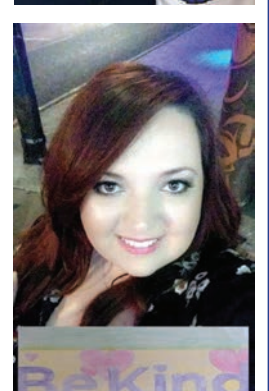
"Dwi'n sylweddoli rŵan nad oes angen i mi argraffu pob peth, ac y gallaf groesawu technoleg a chadw pethau drwy eu cyrchu ar-lein!"

"Mynd a dod bywyd pob dydd"

"Gwisgo sgidiau gwaith"

"Tagfeydd Traffig"

"Yr A470!"



Meithrin Timau

Mae'r straen a'r heriau y mae ymledu COVID-19 ei achosi ar lefel fusnes a lefel bersonol wedi pwysleisio gwaith tîm a'r teimlad o undod wedi, mewn rhai achosion, ddwysáu gwaith tîm a theimladau o undod, ac mewn achosion eraill wedi arwain at deimlo'n llai cysylltiedig, tensiynau posibl a theimladau negyddol. Mae gofidiau am y pandemig, straen ynghylch statws cyflogaeth, teimlo'n ddiclion am fod wedi'u sod oar saib swydd neu ddim eu gosod ar saib swydd, ac amgylchiadau personol eraill efallai wedi arwain at straen mewn perthnasau gwaith a deinameg mewn rhai sefyllfaoedd. Mae effaith COVID-19 yn debygol o bara i mewn i dymor yr Hydref o ran nifer o fusnesau, ac o ganlyniad y mae'n hanfodol fod cyflogwyr a Rheolwyr yn edrych ar ffyrdd o gefnogi eu tîm drwy'r heriau hyn.

Mae morâl a gwaith tîm ymhlith cyflogeion yn hanfodol i lwyddiant busnesau, ond gallant gael eu heffeithio'n negyddol gan ffactorau yn cynnwys gwrthdaro o fewn tîm, y teimlad bod ffafiaeth yn bodoli, prinder hyder mewn Rheolwyr, meicro-reoli a phrinder cyfathrebu. Er bod cefnogaeth i unigolion yn werthfawr o ran cynnal cymhelliant a moral (e.e. drwy oruchwyliadau), mae meithrin a chryfhau perthnasoedd o fewn y tîm hefyd yn hanfodol er mwyn annog gweithlu hapus, cymhellgar.

Timau Da:

Lle mae'r aelodau'n parchu ei gilydd
Yn cydnabod cyfraniad pob aelod o'r tîm
Yn cefnogi ei gilydd
Yn dathlu eu llwyddiannau ei gilydd
Yn cyfathrebu'n glir, yn gryno ac yn amserol.
Maent yn meddu ar amrywiaeth eang o sgiliau a ddathlir.
Mae ganddynt arweinydd cryf, teg, sy'n rheoli ac yn adolygu llwythi gwaith a chyfraniadau.
Maent yn deall ac yn credu yn eu hamcanion cyffredin
Ac yn cael hwyli!

Mae'r teimlad hwn o 'berthyn' a gwaith tîm yn uno staff y neu bwrpas wrth iddynt ymgynio i gyflawni amcanion y busnes. Y mae'n creu perchnogaeth o ran eu rôl, ymwneud mewn tasgau ac ymroddiad i'r tîm a'r busnes cyfan, yn ogystal â chefnogi iechyd meddyliol. Er nad yw'n hanfodol i bawb fod yn 'ffindiau' y mae'n hanfodol fod pawb yn cydnabod gwerth ei gilydd, yn trin pawb yn y tîm yn barchus, ac yn dysgu i weithio gydag aelodau o'r tîm mewn ffordd broffesiynol.

Mae ymarferiadau/gweithgareddau Meithrin Tîm yn ffordd dda o ddatblygu'r perthnasoedd hyn. Rydym wedi casglu ynghyd rai syniadau isod, ond y man gorau i ddechrau yw i chi ofyn i'ch tîm beth a fyddai, yn eu tyb nhw yn gweithio. Mae'n bosibl y bydd gwahanol weithgareddau'n addas ar gyfer gwahanol fathau o bersonoliaethau, ac er ei bod yn beth da i bawb ddod o hyd i dir cyffredin, mae'n bosibl y gallai fod yn achos o amrywio'r gweithgareddau fel bod gan bawb rywbeth y maent yn eu mwynhau. Gall y gweithgareddau hyn a'r ffordd y cânt eu gwneud fod yn ddarostyngedig i ganllawiau ymbellhau cymdeithasol, felly bydd angen eu hystyried yn unol â'r rhain ar unrhyw adeg benodol.

Cwisiau - gall cwisiau tîm gael eu gwneud yn bersonol fel rhan o gyfarfodydd staff, egwylio cinio estynedig neu nosweithiau allan, ond gellir

hefyd eu gwneud o bell gan ddefnyddio llwyfannau megis Microsoft Teams, Zoom, Skype neu Facebook Messenger. Gall Cwisiau olygu cael un aelod o'r staff fel 'Meistr y Cwis' sy'n paratoi'r cwis ymlaen llaw, neu sy'n annog pob aelod o'r staff i ysgrifennu rhif penodol o gwestiynau i 'westeyo' eu rownd eu hunain yn ystod y Cwis. Mae llw o bynciau y gellir eu cwmpasu (gallech hyd yn oed ymgorffori pynciau Diogelu/ Gwaith Chwarae fel ffordd o adnewyddu'ch gwybodaeth!), ond gallech hefyd gyflwyno rhai rowndiau a'u gwneud yn wahanol, rhai megis Helfeydd Sborion, rowndiau cynhwysion (gan restru cynhwysion ar gyfer pryd/coctel penodol, ac yna bydd angen i aelodau'r staff enwi'r hyn y mae'r cynhwysion yn ei wneud), rowndiau slang odli'r Cockneys, rowndiau hysbysebu (enwi'r brand sy'n gysylltiedig â phob slogan) a phosau geiriol.

Te Prynhawn - gall te prynhawn fod yn ffordd ddymunol o ddod at eich gilydd fel tîm i sgwrsio dros goffi/te a chacenni, neu ddioddydd a byrgys os mai dyna'ch dewis! Gall hyn hyd yn oed ddigwydd o bell (naill ai oherwydd cyfyngiadau cymdeithasu COVID-19 neu er mwyn hwyluso ymwneud ehangach yn y tymor hir).

Gwaith Elusennol - gall bod ag amcan tîm y tu hwnt i'r gwaith arferol, dyddiol atgyfnerthu meithrin tîm, amcan megis codi arian am elusen sy'n golygu rhywbeth i chi fel tîm, neu hyd yn oed drefnu digwyddiad codi arian i'ch busnes eich hun os ydych yn elusen. Gallai hyn fod yn noson bingo, trefnu noson pryd o fwyd/cyri, neu gymryd rhan mewn digwyddiad ehangach megis ras (e.e. Pretty Muddy, marathonau lleol). Gall yr aelodau hynny o'r tîm nad ydynt yn dymuno (neu nad ydynt yn gallu) cymryd rhan ddal i fod ar y cyrion yn annog cyd-aelodau eu tîm neu'n cefnogi drwy gynllunio/codi arian i'r digwyddiad. **Dosbarthiadau/Datblygu Sgiliau** - fel tîm gallech gymryd rhan mewn dosbarthiadau neu ddatblygu sgiliau, y gellir ei wneud yn bersonol neu o bell. Gallech ddefnyddio 'athrawon'/darparwyr allanol (neu aps e.e. Duolingo i bwrpas datblygu iaith), neu gallai unigolion o'r tîm drosglwyddo eu sgiliau neu eu gwybodaeth eu hunain. Gallech osod targedau, neu heriau a gwobrau, ac mae llw o bynciau y gellid eu cwmpasu e.e. dawns, coganio, gwnïo, crochenwaith, dysgu iaith, clwb llyfrau.

Picnic a gemau awyr-agored - â'r tywydd Prydeinig fel y mae, bydd angen i gynlluniau ar gyfer meithrin tîm 'awyr-agored' fod yn hyblyg, ond mae llawer o fuddion yn dod yn sgil mynd allan am awyr iach (ac ymarfer corff). Yn ddibynnol ar yr oriau pan fydd eich sesiynau/darpariaeth yn weithredol, gellir gwneud hyn yn ystod y dydd cyn y Clwb neu rhwng sesiynau ar y penwythnos neu hyd yn oed yn ystod sesiwn, yn cynnwys plant hefyd. Gall gynnwys picnic 'dowch â'ch un eich hun' neu un 'dowch â phlât', a rhai gemau hwyliog megis rownderi, heriau mabolgampau, dartiau, boules neu 'gemau plentyndod' (e.e. duck duck goose). Nosweithiau Allan – unwaith y bydd cymdeithasu mewn lleoedd cyhoeddus yn bosibl, gall un ffod wych o feithrin tîm fod drwy ymgasglu y tu allan i oriau gwaith gyda'r nos. Gall y math yma o noson allan ddigwydd drwy ymgasglu gyda'r nos y tu allan o oriau gwaith. Gall y math yma o noson allan amrywio, yn ddibynnol ar fathau o bersonoliaeth a hoff ddewisiadau, ond gallai

olygu pryd allan, noson karaoke, noson goctels neu noson ddawnsio.

Gemau Ar-lein - gydag ymlediad COVID-19, mae amryw byd o opsiynau am gemau ar-lein wedi eu creu, rhai ohonynt yn addas i'w defnyddio ar lwyfannau galwadau fideo drwy rannu sgriniau. Roedd erthygl yn Good Housekeeping am rai o'r opsiynau hwyliog sydd ar gael, a gellir cael hyd i syniadau eraill drwy Google Search. Mae Scattergories yn ffordd hwyliog o gyflwyno rhywfaint o gystadleuaeth a meddwl chwm, drwy anfon dolan at bob cyfranogwr a gweithio yn erbyn amdanynt. Gallech hefyd chwarae gemau megis 'Dau Wirionedd a Chelwydd' ag ychydig o baratoi ymlaen llaw gan aelodau'r tîm! **Ystafelloedd Dianc** - gall ystafelloedd dianc fod yn ymarferiad hwyliog i feithrin tîm, ac mae hefyd ddewisiadau amgen ar-lein tra bo mesurau ymbellhau cymdeithasol yn dal yn eu lle (ceir opsiynau di-dâl ac â thâl).

Ni ddylai'r gweithgareddau/digwyddiadau Meithrin Tîm hyn fod yn rhai 'er mwyn dangos parodrwydd' neu 'i ddangos eich bod wedi eu gwneud', ac ni ddylid eu gwneud unwaith ac yna anghofio amdanynt. Y ffordd orau o hyrwyddo ysbryd tîm a dilyniant yw drwy wneud meithrin tîm yn **weithgaredd rheolaidd, cyson**, a gweithgareddau wythnosol/pob pythefnos/misol.

Y mae hefyd weithgareddau y gallwch eu cynnwys mewn cyfarfodydd tîm i gefnogi staff i gydnabod budd a phwysigrwydd gwaith tîm. Mae'r holl weithgareddau isod yn atgyfnerthu adlewyrchiad ac yn cadarnhau mai dim ond hyn a hyn y gall unigolion eu hunain ei gyflawni - bod gweithio mewn partneriaeth/tîm yn hanfodol i lwyddiant:

Gweithgaredd Mwgwd Llygaid - trefnwch fod pob aelod o'ch tîm â phartner a rhowch dasg iddyn nhw (e.e. gwneud rhywbeth neu weithio'u ffordd drwy gwr rhwystrau). Rhoddir mwgwd dros lygaid un o'rartneriaeth, a'r llall yn dod yn 'llygaid' iddynt; bydd cyfathrebu a gwaith tîm yn hanfodol i gyflawni'r dasg yn llwyddiannus.

Gweithgaredd Un-llaw – trefnwch aelodau eich tîm mewn yn aelodau a phartner a rhoddwch dasg iddynt (e.e. gwneud awyren bapur) y maent yn gorfod ei gwneud ag un llaw. Bydd yn rhaid iddynt weithio gyda'i gilydd i gyflawni'r dasg, cyfathrebu a datrys problemau fel pâr.

Cadarnhau/Cannmoliaeth Gan Gydweithwyr - rhowch sawl darn bach o bapur, neu nodiadau post-it i'r holl aelodau ac anogwch nhw i ysgrifennu rhywbeth cadarnhaol am fod un o'u cyd-aelodau o'r tîm. Bydd gan bob aelod o'ch tîm amlen yn cynnwys pethau cadarnhaol amdanynt eu hunain wedi eu hysgrifennu gan eu cydweithwyr i fynd adref gyda nhw a'u cadw, neu gallwch hyd yn oed wneud 'posterï cadarnhaol' unigol i bob aelod o'ch tîm, yn cynnwys y dyfyniadau.

Pob chwaraewr yn chwarae'u rhan - edrychwch ar 'allbwn' llwyddiannus eich busnes (e.e. plentyn hapus, wedi datblygu'n dda, sydd wedi mynychu sesiwn) a thrafodwch sut y mae aelod o'ch tîm yn chwarae rhan hanfodol yn yr allbwn hwnnw, boed mewn perthynas â gweithdrefnau penodol sy'n angenrheidiol i'r gweithredu o ddydd i ddydd, y ddarpariaeth o syniadau/profiadau chwarae, darparu prydau/byrbrydau, neu allu mynd i mewn i amgylchedd â safon dda o lendid a glanweithdra. Adlewyrchwch ar sut y mae pob rôl unigol yn cyfrannu at brofiad y plentyn.

Cydnabod a Dathlu Ymroddiad Staff ac Arferion Da

Mae dathlu'r 'da' a'r holl ffyrdd y gall aelodau'r staff ragori, boed drwy gyrraedd targedau neu fynd heibio iddynt, yn bwysig i gefnogi moral a theyrngarwch tuag at fusnes a'i amcanion. Mewn arolwg a gynhaliwyd gan Fuddsoddwyr mewn Pobl (2017) gwelwyd bod bron 1 gweithiwr mewn 3 yn anhapus yn eu rôl bresennol, a'r 4 prif reswm yn:

1. Dâl
2. Rheolaeth (e.e. triniaeth annheg a ffafiaeth, methiant i wrando ar bryderon, agwedd wael)
3. Ddim yn teimlo wedi'ch prisio – mae cyflogeion nad ydynt yn teimlo wedi'u prisio ddwywaith yn fwy tebygol o fod yn chwilio am swyddi.
4. Prinder symud ymlaen mewn gyrfa (canfyddiad/mewn gwirionedd)

Maer colli cyflogeion yn costio i fusnesau - nid yn unig o ran goblygiadau ariannol recriwtio, ond hefyd golli'r amser a fuddsoddir mewn sefydlu a hyfforddi un cyflogai a gorfod ail-wneud hyn gyda chyflogeion newydd. A 'theimlo eich bod yn cael eich mawbriso' yn allweddol i foddhad mewn swydd a'r gwrthwyneb yn gysylltiedig â chyflogeion yn dod â'u cyflogaeth i ben, dylai cydnabod a dathlu ymroddiad ac arferion da'r staff fod yn ffocws i bob cyflogwr er mwyn cefnogi gweithlu hapus. Mae sawl ffordd o roi hyn ar waith, ac un o'r prif bethau, yn debyg iawn i'r hyn a wneir wrth feithrin tîm, yw osgoi ymddygiad dros dro, tocynistaidd ac yn hytrach wneud geiriau a gweithredoedd sy'n cefnogi teimladau o werth yn ganolog i ethos eich busnes.

1. Gwerthfawrogi Cymheiriad - meddyliwch am ffordd i'r aelodau'r staff ddathlu ei gilydd, efallai drwy fwrdd 'Gair o Glod' yn yr ystafell staff, yn cynnwys ffotograffau o holl aelodau'r staff a nodion 'post-it.. Bydd aelodau o'r staff weithiau'n arsylwi ar arferion da y byddwch chi fel Rheolwr heb eu gweld, ac y mae hefyd yn ffordd dda o hyrwyddo perthnasoedd o fewn y tîm.

2. Cymhellion o ran tâl - gall bod â bonysau neu godiadau cyflog ynghlwm wrth gyflawniadau neu feini prawf penodol wella moral a bod yn ffordd dda o ddathlu llwyddiant. Yn y sector Gofal Plant a Chwarae mae hyn yn aml yn gysylltiedig ag ennill cymwysterau. Y mae'n hanfodol fod hyn yn cael ei rheoli mewn ffordd sydd yn deg ac yn gyfartal er mwyn atal honiadau o ffafiaeth, ac â chyllidebau cyfyngedig nid yw bob tro'n bosibl yn ariannol, a dylid o hyd eu hystyried yng ngoleuni cynaliadwyedd y busnes.

3. Cynlluniau gwobrwyo - mae rhai cyflogwyr yn cydnabod ymroddiad (e.e. cyflogeion sydd wedi bod gyda chyfundrefn am hyd benodol o amser) drwy gofrestru gyda chynlluniau gwobrwyo penodol e.e. Perkbbox.

4. Dweud diolch - er y byddai'n hyfryd medru talu bonysau, nid yw hyn fel arfer yn bosibl yn y Sector Gofal Plant a Chwarae. Er hynny, gall dim ond gwneud yn siŵr eich bod yn diolch i'r staff yn ffordd o gydnabod eu gwaith caled a gall eu helpu i deimlo eu bod yn cael eu 'gweld' a'u gwerthfawrogi. Lle nad yw aelod o'r staff bob tro'n cyfateb â'u potensial, gall diolch iddynt am dasg benodol y maent wedi ei wneud

yn dda annog mwy o ymddygiad cadarnhaol a chymhelliad. Y mae hefyd yn bwysig i gydnabod staff sydd bob tro'n gweithio'n galed, er mwyn sicrhau parhad yn eu gymhelliant. Weithiau gall rhoi amser o'r neilltu i siarad ag aelod o'r staff i ddweud "Dwi wedi sylwi faint yr wyt ti'n ei wneud a pha mor galed yr wyt ti'n gweithio. Dwi wir yn werthfawrogi iawn o'r cyfan yr wyt ti'n ei wneud", olygu'r gwahaniaeth rhwng aelod o'r staff yn teimlo/ddim yn teimlo ei fod yn cael ei fawbriso.

5. Cyfrifoldeb – gall cydnabod ymroddiad a gwaith caled staff drwy ddarparu cyfle i arwain ar syniad neu weithgaredd fod yn dda o ran moral y staff a datblygiad personol.

6. Dathlu penblwyddi - boed wrth ddod â chacen i'r ystafell staff, annog yr holl staff i lofnodi cerdyn neu roi diwrnod o wyliau blynyddol i'r staff ar eu pen-blwydd, mae cydnabod penblwyddi'n un ffordd o ddathlu eich tîm a rhoi rhywbeth yn ôl. Gellir hefyd wneud hyn ar 'benblwyddi' dechrau gweithio yn y Clwb. **7. Eiriolwr Chwarae** – byddwch ag 'Eiriolwr Chwarae' yr wythnos/mis (a thlws neu dystysgrif fel bonws ychwanegol) i gydnabod y gwaith gwyh sy'n cael ei wneud i ddarparu profiadau chwarae o ansawdd i'r plant yn eich gofal.

8. Gwnewch yn gyhoeddus – ymestynnwch y clod y tu hwnt i gydnabyddiaeth fewnol. Bydd cynnwys negeseuon 'Gair o Glod' neu ffotograffau mewn ardaloedd aros rhieni, neu ar y cyfryngau cymdeithasol, nid yn unig yn dangos i rieni/gofalwyr fod gennych weithlu rhagorol, ond hefyd yn rhoi cydnabyddiaeth a chymhelliant ychwanegol i gynnal arferion gwyh.

9. Cystadleuaeth Gyfeillgar – Os oes gennych nod penodol fel tîm (e.e. targed codi arian neu ddatblygu syniadau marchnata arloesol), gallech gynnwys rhywfaint o 'gystadleuaeth gyfeillgar' megis siart-gyfrif ar hysbysfwrdd y staff i gydnabod y rhai a oedd yn gwneud yn arbennig o dda (wrth weithio mewn timau bychain neu'n unigol). Bydd angen monitro'r dull yma i wneud yn siŵr ei fod yn deg a'i fod yn symbylu ac yn cymell staff yn hytrach nag yn creu cystadleuaeth annheg neu raniad yn y tîm.

10. Nosweithiau Gwobrwyo – Gall cynnal Noson Wobrwyo sy'n dathlu arferion da (gall y gwobrau fod yn rhai doniol) ddathlu pob peth sy'n wych am eich tîm, yn ogystal â bod yn gyfle gwyh i feithrin tîm.

11. Cysuron y stafell staff

– un ffordd y gallech gydnabod cyflawniadau tîm yw drwy brynu pethau ychwanegol 'pleserus' i'r stafell staff pan fydd targedau arbennig wedi'u cyrraedd e.e. bisgedi, cacen,

diwrnodau pizza, peiriant coffi.

12. Beth fydddech chi'n ei ddewis? Cofiwch bob tro mai'r ffordd orau o gydnabod a dathlu arferion gwyh a gwaith caled yw gwneud hynny mewn ffordd sy'n ystyrlon i bob unigolyn. Mynnwch sgwrs â'r staff am yr hyn a fyddai'n gwneud iddyn nhw deimlo'n werthfawr i eraill ac ystyriwch a oes cytundeb y gellir dod iddo, neu ddewis amgen y gellid ei gynnig pe na bai eu hawgrym yn hyfyw o ran y busnes.

13. Mentora - gellir cydnabod aelodau o'r staff sy'n rhagori yn eu swyddi drwy greu rolau 'mentor cymheiriad', yn enwedig pan fydd gennych aelodau newydd o'r staff. Mae hyn yn cydnabod arbenigedd a gwaith caled rai a fu'n aelodau o'r staff ers tro, yn ogystal â chreu cyfleoedd datblygu gwyh i staff newydd.

14. Datblygu Parhaus - anogwch, cefnogwch a chydabyddwch gyfleoedd a chyflawniadau datblygu profesiynol parhaus. Y mae bob tro gyfleoedd i ddysgu a datblygu, a chreu amgylchedd gwaith sy'n ystyried y rhain yn bethau cadarnhaol ac nid fel 'angenrheidiau anffodus' neu 'wastraff amser'. Maent yn cynorthwyo aelodau o'r staff i dyfu ac yn ategu at ansawdd eich gwasanaeth. Gallech hyd yn oed gynnal seremonïau gwobrwyo i gydnabod yr hyfforddiant a fynychwyd a'r cymwysterau a enillwyd.

15. Adrodd yn gyhoeddus ar eich effaith fel tîm - gall gynnwys rhai o'r cyflawniadau da y mae eich tîm wedi eu cefnogi ar y cyfryngau cymdeithasol neu ar hysbysfyrddau yn y Lleoliad fod o gymorth i atgoffa'ch staff pam eu bod nhw'n gwneud yr hyn y maen nhw'n ei wneud, yn ogystal ag i arddangos ansawdd eich darpariaeth. Faint o blant ydych chi wedi eu helpu i dyfu a datblygu? Faint mae eich Clwb wedi tyfu ers ei gychwyn? Pa ddyfyniadau ac adborth ardderchog yr ydych chi wedi eu derbyn gan rieni/gofalwyr a phlant? Gwnewch yn fawr ohonynt!

16. Gwobrwyon a rhoddion – os yw'ch cyllid yn cadarnhau hynny, a ellid rhoi gwobrau/rhoddion yn achos gwaith arbennig o dda? Gallai hyn fod yn botel ddŵr neu bin ysgrifennu (ac arnynt logo'r Clwb os oes gennych un!) neu rodd fechan wedi'i dewis ar gyfer yr unigolyn yn seiliedig ar eu diddordebau/hoffterau.



Diweddariadau ar Gyflogaeth

Bu rhai newidiadau ers y rhifyn diwethaf o'r Bont, ac mae rhai eto i ddod, felly dyma grynodedb cyflym!

Deddf Coronafeirws – Mawrth 2020
Cafwyd dadl ar Fil sy'n cynnwys set eang o ddarpariaethau sy'n rhoi i'r Llywodraeth bwerau brys dros dro i ymateb i bandemig y Coronafeirws drwy'r rheoleiddiad ar Fawrth 23 a daeth yn ddeddf ar Fawrth 25.

Mae un set o reoliadau Rheoliadau Diogelu Iechyd (Coronafeirws) 2020, yn gwneud rhai o'r mesurau ar gyflogaeth a gyhoeddwyd eisoes gan y Llywodraeth yn gyfraith. Mae gan y Llywodraeth yn awr y grym i lunio rheoliadau pellach a fydd yn caniatáu:

- cyflogwyr i adennill y tâl salwch statudol ychwanegol a dalwyd allan oherwydd dileu'r cyfnod aros 3-diwrnod (gweler 'gwelliant ar y tâl salwch statudol uchod')
- bod ad-daliadau i'w hymestyn i fusnesau mwy os bydd hynny'n angenrheidiol
- cynyddu neu ostwng y swm o ad-daliad sy'n daladwy.

Mae'r mesurau eraill yn cynnwys hawl statudol newydd i gymryd absenoldeb brys gwirfoddolwr i helpu mewn achos iechyd neu ofal cymdeithasol i weithwyr a ardystir yn rhai priodol gan yr awdurdod lleol, y GIG neu'r Adran Iechyd, a gweithio mewn busnesau â 10 neu fwy o staff.

Gall gweithwyr gymryd absenoldeb mewn blociau o ddwy, tair neu bedair wythnos a gallant gymryd un bloc o absenoldeb mewn unrhyw gyfnod gwirfoddoli. Mae'r cyfnod 16-wythnos gyntaf yn dechrau ar y diwrnod y daw'r ddeddfwriaeth i rym.

Rhaid i wirfoddolwyr roi tri diwrnod o rybudd o'u bwriad i gymryd yr absenoldeb. Nid oes darpariaethau'n caniatáu i gyflogwyr ei wrthod. Mae'r absenoldeb yn ddi-dâl ond sefydlir cronfa i ddigolledu gwirfoddolwyr oherwydd colli enillion, teithio a chynhaliath. Bydd yr holl delerau ac amodau eraill ar wahân i gyflog yn parhau dros gyfnod yr absenoldeb a bydd gan y gwirfoddolwr yr hawl i ddychwelyd i'w swydd ei hun.

Mae'r Ddeddf hefyd yn rhoi i'r Llywodraeth y grym i gyfyngu ar ddigwyddiadau a chau adeiladau busnes lle bo angen i atal trosglwyddiad o'r Coronafeirws, neu i osgoi galw ar staff meddygol neu frys.

Mae'r ddeddfwriaeth wedi ei chyfyngu i gyfnod o ddwy flynedd, er y gellir ymestyn neu gwtogi ar y cyfnod hwn yn ôl y gofyn, a gellir cynnwys y mesurau o'i mewn, eu gohirio a'u hail-weithredu mewn ymateb i'r anghenion presennol.

Absenoldeb Gwyliau – ymestyniad i'r cario drosodd
Cyhoeddodd y llywodraeth lacio dros dro o'r rheolau ar gario drosodd wyliau nas cymerwyd ar y dyddiad hwn mewn ymateb i argyfwng COVID-19. Mae'r The Rholiadau Amser Gweithio (Coronafeirws)(Fel y'u diwygiwyd) 2020 yn caniatáu i weithwyr gario drosodd gyfnod o absenoldeb na allent ei gymryd oherwydd ymlediad y Coronafeirws dros y ddwy flynedd wyliau nesaf.

Mae llacio ar y rheolau'n gymwys yn unig i'r pedair wythnos o absenoldeb statudol yn ôl rheolau'r UE. Gellir cario drosodd absenoldeb ychwanegol o 1.6 wythnos y DU ddim ond i'r flwyddyn wyliau ddilynol.

Mae arweiniad ACAS yn dweud y gallai'r rhesymau am fethu â chymryd absenoldeb gynnwys:

- hunanynysu neu fod yn rhy sâl i gymryd absenoldeb
- eu bod wedi eu diswyddo dros dro neu eu rhoi ar 'saib swydd'
- eu bod wedi gorfod gweithio drwy'r gwyliau.

Cafodd y rheoliadau diwygiedig effaith yn syth, o Fawrth 27ain.

Isafswm Cyflog Cenedlaethol
Y cyfraddau presennol

Mae'r cyfraddau hyn yn berthynol i'r Cyflog Byw Cenedlaethol a'r Isafswm Cyflog Cenedlaethol. Mae'r cyfraddau'n newid bob Ebrill.

Blwyddyn	25 a throsodd	21 i 24	18 i 20	O dan 18	Prentis
Ebrill 2020 (cyfradd bresennol)	£8.72	£8.20	£6.45	£4.55	£4.15
Ebrill 2019 i Fawrth 2020	£8.21	£7.70	£6.15	£4.35	£3.90

Prentisiaid

Mae gan Brentisiaid hawl i'r gyfradd brentisiaid os ydynt naill ai:

- o dan 19 blwydd oed
- yn 19 blwydd oed neu drosodd ym mlwyddyn gyntaf eu prentisiaeth

Ewch i <https://www.gov.uk/national-minimum-wage-rates> am fwy o fanylion

Pwysigrwydd Ymgysylltiad Staff

Yn y rhifyn yma o'r Bont drwyddo draw byddwch wedi darllen erthyglau ar sut i gefnogi'ch staff a'u llesiant, a ffyrdd o ymgysylltu â nhw drwy feithrin tîm, goruchwyladau, arfarniadau a chyfarfodydd tîm. Tra bo'r rhain oll yn weithgareddau y dylech fod yn eu gwneud eisoes yn rhan o'ch cofrestriad gydag Arolygiaeth Gofal Cymru, maent hefyd yn chwarae rôl bwysig o ran cadw staff.

Mae'r gweithlu Gofal Plant Allysgol ar hyn o bryd yn cyflogi unigolion sydd â chymwysterau da, sy'n unigolion angerddol ac ymroddedig, ac mae'n bwysig ein bod ni fel sector yn gwneud popeth a allwn i gadw'r gweithlu hwnnw.

Mae gwaith ymchwil yn dangos bod 3 math o gyflogai, mae'r mathau hyn hefyd yn arwydd o ymrwymiad y cyflogai i'r cyflogwr:

- Math 1: Ymgysylltiad Gweithiol
- Math 2: Diffyg Ymgysylltu
- Math 3: Anghysylltiad Gweithiol

Fel cyflogwr gall eich ymroddiad i'ch cyflogeion gael effaith uniongyrchol ar eu hymgyssylltiad a'u hymroddiad i chi. Mae'r ffordd yr ydych chi'n cysylltu â'ch staff ac yn eu cynnwys yn y mater o redeg eich Clwb Gofal Plant Allysgol yn rhoi cychwyn ar y broses o'u cael i fod yn Weithiol yn eu Hymgyssylltiad. Mae hefyd angen i chi wneud yn siŵr, os ydych yn ceisio mewnbyn o'r staff, eich bod yn gwneud rhywbeth gyda'r wybodaeth honno. Hyd yn oed os ydych yn penderfynu peidio â rhoi eu syniadau arwaith, gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi gwybod i'r staff pam na wnaethoch. Ymgysylltu tocynistaidd yw'r ffordd hawsaf o sicrhau Anghysylltiad Gweithiol.

Fel cyflogwr, mae ymgysylltu'n weithiol gyda'ch cyflogeion yn creu cyflogeion sy'n ymgysylltu'n weithiol ac sy'n ymroddedig i helpu eu Clwb Gofal Plant Allysgol adfywio a ffynnu.



Gweithio o Gartref

Tra bo cyfran fawr o'r Gweithlu Gofal Plant a Chwarae wedi eu rhoi ar saib swydd neu wedi parhau i weithio drwy ymlediad COVID-19 naill ai mewn hybiau Gofal Plant neu yn eu Lleoliadau, mae rhai Gweithwyr Chwarae a Rheolwyr wedi parhau i chwarae i gefnogi eu Clybiau Gofal Plant Allysgol o gartref.

Mar staff Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs wedi parhau i weithio o gartref drwy gydol y pandemig ac wedi croesawu buddion arbennig y mae hyn wedi dod yn ei sgil (dim gweithio mewn traffig i fynd i'r swyddfa, na'r angen i ddefnyddio cludiant cyhoeddus, mwy o amser teulu a gallu rhoi'r golch ymlaen yn ystod toriadau cinio!) ond y mae yn ddiamau sawl her i weithio o gartref. Gall anawsterau mewn cynnal cydbwysedd gwaith/bywyd ac ymwahanu o'r gwaith, cydbwyso gwaith a phlant a chyfrifoldebau ysgola gartref, diflastod, ynysedd, anawsterau o ran gweithio ar y cyd a heriau o ran datblygu a defnyddio ffyrdd newydd o weithio oll effeithio ar iechyd meddyliol.

Mae nifer o bethau a all fod o gymorth i gael y cydbwysedd yma, ac maent wedi eu hamlinellu ar wefan y GIG:

1. Sefydlu trefn - gall hwn fod yn wahanol i'r drefn arferol wrth weithio yn y Clwb, ond lle bydd yn bosibl, ceisiwch ddilyn patrymau cysgu a gweithio arferol a chadwch yn gyson. Hyd yn oed os ydych yn gorfod newid amserau gwaith i gyd-fynd â chyfrifoldebau gofal, gosodwch 'amserlen' o'r amser yr ydych yn mynd i fod yn gweithio, a chadwch at yr amserau hyn, gan osgoi lle bo'n bosibl bod 'ar gael unrhyw adeg', gan wneud yn sicr fod gennych ddigon o amser i ymwahanu a gwneud pethau eraill. Os ydych yn cydbwyso addysgu o gartref yn ogystal, mae'r amserlen hon yn hanfodol a pharatoi yw'r allwedd yma - ewch i nôl yr hyn sydd eu hangen ar gyfer tasgau ymlaen llaw - gall eich plentyn weithio ar 'dasgau unigol' tra rydych chi'n gweithio eich hun. Ond cofiwch nad ydych yn uwch-ddynol - dim ond hyn a hyn a fedrwyd ei wneud mewn diwrnod, a'r prif beth yw bod eich plant yn hapus ac yn iach (a'ch bod chithau felly hefyd)!
2. Byddwch â man gwaith - dowch o hyd i fan tawel sydd â desg a chadair addas. Os oes gennych lawer o waith i'w wneud ar gyfrifiadur, ceisiwch sicrhau bod eich desg a'ch sedd yn ateb gofynion y gofynion parthed unedau arddangos gweledol ac iechyd a diogelwch, a'ch bod yn gyffyrddus er mwyn osgoi'r problemau tymor hir sy'n gysylltiedig ag ystum gwael a chefnogaeth annigonol i'r cefn. Os yw'n bosibl byddwch â'ch man gwaith i ffwrdd o'ch man cysgu, gan fod hyn yn well i'ch iechyd meddyliol a phatrymau cysgu da. Gorau oll os gellir 'rhoi o'r golwg' eich man gwaith tu ôl i ddorws ar ddiwedd diwrnod gwaith er mwyn osgoi'r demtasiwn i fewngofnodi eto a dal i weithio.

3. Cymerwch doriadau - ceisiwch gymryd toriad iawn am ginio bob dydd ac os yw'n bosibl, ewch i'r tu allan am rywfaent o awyr iawn ac amser di-sgrîn. Siaradwch â ffrindiau, treuliwch amser gydag aelodau'r teulu ac osgowch wirio e-byst gwaith. Cymerwch doriadau rheolaidd yn ystod y dydd i wneud diod neu gerdded o gwmpas y tŷ. Mae ymarfer corff yn ffordd ardderchog o ryddhau endorffinau cadarnhaol - pam na rowch gynnig ar sesiwn ioga ar-lein yn ystod eich toriad, neu weithio'ch corff am 10 munud? Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd cymryd toriadau, gosodwch larymau neu nodyn ffôn i'ch atgoffa!
4. Cadwch mewn cysylltiad - mae hyn yn wir am gydweithwyr (mae nifer fawr o ffyrdd o gadw mewn cysylltiad: drwy e-bost, Whatsapp neu alwadau fideo), eich Rheolwr a'ch ffrindiau. Os ydych yn ei chael hi'n anodd, neu'n teimlo wedi'ch ynysu, mae'n debygol iawn fod eich cydweithwyr yn, neu wedi, teimlo'r un fath ar adegau arbennig. Dowch o hyd i ffyrdd o gefnogi eich gilydd - drwy gael sesiynau amser-cinio ar Zoom i sgwrsio, neu sesiynau cwis wythnosol. Mae cadw mewn cysylltiad hefyd yn hanfodol wrth gefnogi morâl cydweithwyr os ydych yn Rheolwr Llinell - mae cyfathrebu â'r staff a sicrhau eu bod yn cael eu diweddarau o ran datblygiadau (p'un a ydynt yn gweithio neu ar saib) yn help i arbed iddynt gael teimladau o ynysedd ac anghysylltiad.

5. Gosodwch ffiniau - siaradwch ag aelodau'ch teulu am y ffiniau sydd eu hangen gartref i'ch galluogi i wneud eich gwaith. Gallai hyn fod yn sgwrs gydag oedolion eraill am gyfrifoldebau gofal yn ystod adegau arbennig o'r dydd, neu gallai fod yn sgwrs gyda'r plant am ba mor hir y mae'n rhaid i chi weithio, a'r pethau plaseru y gallwch eu gwneud wedyn yn ystod y toriadau/ar ôl gweithio. Esboniwch pam ei bod yn bwysig i chi osgoi ymyriadau ar adegau arbennig. Dylid gosod yr ymddiriedolaeth gyda chydweithwyr/Rheolwyr - o ran yr adegau yr ydych yn gweithio a'r adegau yr ydych yn cael toriad neu wedi gorffen am y dydd.
6. Gosodwch flaenoriaethau - byddwch â rhestr realistig o'r hyn yr ydych yn mynd i'w gyflawni bob dydd a'r dasg gyntaf a ddylai fod y peth 'gwaethaf' ar y rhestr honno. Unwaith y byddwch wedi gwneud y peth anoddfa, byddwch yn teimlo eich bod wedi cyflawni rhywbeth ac fe'ch cymhellir i gael y gweddill wedi'u gwneud; hyn yn hytrach na gwneud y tasgau haws ac yna ohirio am na allwch wynebu'r dasg anoddfa.
7. Byddwch yn garedig wrthych chi eich hun - cofiwch fod llawer y bu'n rhaid i chi ei brosesu dros yr ychydig fisoedd diwethaf a chydabyddwch nad ydych efallai mor gynhyrchiol ag arfer bob dydd. Byddwch yn realistig am yr hyn y gellir ei gyflawni a cheisiwch beidio â chosbi eich hunan am y diwrnodau 'gwael' - tynwch linell oddi tanynt a symudwch ymlaen.

Cynllunio'r Gweithlu

Bydd Rheolwyr a Phwyllgorau mewn rhai Lleoliadau Gofal Plant dros y misoedd i ddod, yn enwedig â'r Cynllun Cadw Swyddi Coronafeirws yn dod i ben ym mis Hydref, yn adolygu eu Gweithlu, ac o bosibl bydd angen iddynt wneud rhai penderfyniadau anodd o ran lefelau staffio. Er bod Gofal Plant Allysgol yn parhau'n sector sylfaenol sy'n hanfodol i'r economi, gall newidiadau yn y tymor byr i gyflogaeth riant olygu y cymerir llai o leoedd gofal plant yn yr hydref, gan arwain at adolygiad angenrheidiol o'r staff er mwyn sicrhau y gall y Lleoliad barhau'n gynaliadwy.

Os daw diswyddo'n anghenraid, mae hyn yn debygol o gael effaith negyddol ar iechyd meddyliol a llesiant nid yn unig y cyflogeion eu hunain ond hefyd y Rheolwyr. O ganlyniad, y mae'n hanfodol eich bod nid yn unig yn darparu cefnogaeth ar gyfer eich staff ond hefyd yn ceisio cefnogaeth ei hun. Mewn rhifyn blaenorol o'r Bont, fe wnaethom drafod Rheolwyr Lleoliadau Gofal Plant yn partneru â'i gilydd fel ffordd o roi cyfle am 'oruchwyladau' ohonynt eu hunain, ac mae hwn yn debygol o fod yn un o'r achlysuron hynny lle bydd cael rhwydwaith cefnogi o weithwyr proffesiynol eraill, tebyg eu bryd, sy'n mynd drwy heriau tebyg, o fudd mawr. Os nad oes gennych eisoes berthynas â Lleoliad/iau eraill yn eich ardal chi, mae nifer o grwpiau y gallech eu cael yn fuddiol ar Facebook, gan sicrhau eich bod yn glynu wrth egwyddorion y rheoliadau cyffredinol ar ddiogelu data (GDPR) o ran rhannu gwybodaeth.

O ran cefnogi staff, mae tryloywder yn allweddol, ac mae ymgynghori'n rhan bwysig o unrhyw broses ddiswyddo. Os ydych yn gwneud dros 20 o staff yn ddi-waith, mae angen i 'Ymgynghoriad Casgliadol' ddigwydd dros o leiaf 30 diwrnod (a allai fod ag oblygiadau o ran dwyn y CJRS i ben) rhwng cyflogwr ac undeb llafur neu gynrychiolydd cyflogai.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn adolygu'r holl gontractau staff ac yn nodi'r cyfnodau rhybudd a'r gofynion tâl, yn ogystal â'r gofynion cyfreithiol sylfaenol yn achos pob un o'r rhain amlinellir ar Gov.UK. Y mae'n bwysig sicrhau bod eich proses ddewis o ran diswyddo yn deg, yn wrthrychol ac yn anwahaniaethol, un a fydd yn dilyn meini prawf penodol.

Ceir hyd i gymorth a gwybodaeth bellach drwy ACAS (<https://www.acas.org.uk/manage-staff-redundancies>) neu gallwch gysylltu â chynghorydd o ACAS drwy eu ffurflen ymholiadau ar-lein. Mae ACAS hefyd wedi cynhyrchu map defnyddio, penodol i COVID-19, i gymryd rheolwyr drwy'r broses gam-wrth-gam (<https://acas.frontify.com/d/9XEi1YzDsXxS/n-a#/general/acas-resources-redundancy-process-map>)

Gallech gefnogi eich staff drwy roi cwnsela, goruchwyladau/cyfarfodydd ychwanegol, cymorth i gael cyngor ariannol neu help i ddod o hyd i waith i gwmni arall. Mae Canolfan Byd Gwaith yn cynnig Gwasanaeth Ymateb Brys i helpu pobl i fynd yn ôl i fynd gwaith, a gall hefyd helpu cyflogeion ysgrifennu neu ddiweddarau eu CVs (e-bost rrs.enquiries@dw.gov.uk). Mae'n bwysig hefyd cofio am iechyd meddyliol cyflogeion sy'n aros (sy'n teimlo tristwch neu hyd yn oed euogrwydd am gadw eu cyflogaeth). Rydym wedi cynnwys syniadau defnyddiol ar sut i gefnogi iechyd meddyliol eich staff mewn man arall yn y rhifyn hwn

Syniadau am Weithgareddau



Gweithgareddau Hwyllog Cost Isel, Dim Cost o ynghylch y 5 Synnwyr (Gweld, Blasu, Arogl, Cyffwrdd, Clywed)



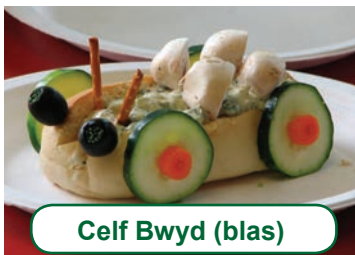
Cerfluniau Gwydr (gweld)

Beth fyddwch eu hangen:

- 1 x darn hir o wifren denau
- Sawl darn o weddillion papur meinwe llachar – wedi'i dorri'n barod
- 1 x darn o bapur cyswllt clir (plastig cefn-gludiog)

Beth fydd angen i chi ei wneud:

1. Torrwch un darn hir o wifren a'i blygu i siâp cylchyn.
2. Gosodwch y cylchyn i lawr ar ddarn mawr o blastig clir, cefn-gludiog; gosodwch y wifren 2i 3cm o ymyl y plastig.
3. Gwasgarwch ddarnau o weddillion papur meinwe ar ben y plastic cefn-gludiog a gwasgwch yn ysgafn i lawr.
4. Plygwch ymylon y plastig yn ôl dros y wifren, ar ben lle y mae'r papur meinwe.
5. Pan fydd y ddalen blastig wedi ei gorchuddio â phapur meinwe, rhwch y cylch i sefyll, a phlygwch ef i wahanol siapiau fel y bydd yn sefyll ar ei ben ei hun.
6. Gosodwch y cerflun naill ai yn y ffenest i adael i'r golau drwodd neu gosodwch dortsh ar yr ochr arall i'w oleuo!



Celf Bwyd (blas)

Beth fyddwch eu hangen:

- Amrywiaeth o siapiau i'r plant eu lluniadu, i greu eu cymeriad neu eu gwrthrych eu hunain
- Powleni'n llawn o ffrwyth a llysiau, wedi'u torri'n wahanol siapiau ymlaen llaw

- Amryw o offer torri (sisyrnau, cyllyll, torwyr bisgedi a.y.b.)

Beth fydd angen i chi ei wneud:

1. Cynnig dewis o siapiau (mawr a bach) i luniadu o'u cwmpas (hanner cylch, cylch, siapiau hirsgwar o wahanol feintiau, sgwariau a.y.b.); gallech greu cymeriad, roced neu long ... mae'r opsiynau'n ddiddiwedd.
2. Cynigiwch i'r plant botiau o ffrwyth a llysiau; torrwrch rywfaint o'r bwyd ymlaen llaw mewn gwahanol siapiau. Gallent gynnwys cylchoedd, hanner cylchoedd, sgwariau, trioglau, ffyn, siapiau troellog a.y.b.
3. Gallai'r ffrwyth a'r llysiau gynnwys moron, ciwcymerau, tomatos, seleri, banana, mefus, ffrwyth ciwi a llawer mwy o wahanol fathau y gallwch feddwl amdanynt!
4. Gallech hefyd gynnig i'r plant fwydydd ychwanegol er mwyn greu eu cymeriadau neu eu gwrthrychau; gallent gynnwys: - bara, cracera, caws a ham wedi'u sleisio a ffyn costel i adeiladu eu cymeriadau, a phlatiau i adeiladu eu cymeriadau arnynt.



Seiloffon Ddŵr (Clywed)

Beth fyddwch eu hangen:

- Bwydliw (4 gwahanol liw. Mae hyn yn ddewisol.)
- Ffyn pren e.e. gweill bwyta (chopsticks)
- 4+ o botiau jam / gwydrau tal

Beth fydd angen i chi ei wneud:

1. Cymerwch 4 jar/gwydr a'u llenwi â ddŵr gan amrywio'r lefelau o ddŵr (po fwyaf o'r gwydr byddwch yn ei llenwi, yr isaf fydd y sain / cywair).
2. Ychwanegwch y bwydliw (dewisol).
3. Tapiwch bob jar/gwydr i weld pa sain/cywair a gewch.
4. Beth am arbrofi â'ch Seiloffon Ddŵr? A yw tapio ochrau'r jar jam yn gwneud sain wahanol i dapio pennau'r jariau? Pam na wnewch chi newid lefelau'r ddŵr i greu seiniau newydd? Ceisiwch ddefnyddio gwahanol offer i dapio'r gwydrau. A allwch ddweud y gwahaniaeth rhwng y weillen fwyta a chylllell fenyn metel?



Paentio sbeis (arogl)

Beth fyddwch eu hangen:

- Paled
- Brwshys
- Paent gwyn / ddŵr
- Sbeisys amrywiol. Gallent gynnwys - paprica, tumeric, cardamom, sinamon, nytmeg, sbeis cymysg (Am resymau diogelwch, peidiwch â chynnwys powdr tsili.)
- Papur

Beth fydd angen i chi ei wneud:

1. Cyn dechrau gofynnwch i'r plant / y bobl ifanc i aroglir gwahanol botiau o sbeis, ydyn nhw'n gallu adnabod unrhyw un?
2. Arllwyswch y paent gwyn neu'r paent ddŵr i mewn i'r paled.
3. Ychwanegwch y sbeis. Bydd y paent gwyn yn gwneud y gwneuthuriad yn fwy trwchus. Po leiaf y swm o ddŵr, y dyfnach y llwy.
4. Dyma'r darlun â'r arogl gorau erioed!



Sleim Glas yr Yd (cyffwrdd)

Beth fyddwch eu hangen:

- Sleim Glas yr Yd
- Sebon llif, ddŵr neu lud PVA
- Powlen fawr
- Llwy fawr

Beth sydd angen i chi ei wneud:

1. Arllwyswch ½ cwpanaid o las-yr-ŷd yn y bowlen.
2. Yn araf ychwanegwch tua 4 llwy fwrdd o sebon, glud neu ddŵr.
3. Ychwanegwch ychydig ddarnau o'r bwydliw i mewn i'r toddiant a'i gymysgu â'r llwy.
4. Dechreuwch gymysgu'r sleim gyda'ch dwylo.
7. Os oes gormod o bowdr yn y sleim, ychwanegwch fwy o hylif a bwydliw.
8. Os yw'n rhy ddyfrllyd ychwanegwch fwy o las-yr-ŷd.
9. Drwy ychwanegu'r glud bydd hyn yn golygu y gall eich sleim ymestyn. Bydd ddŵr yn gwneud iddo redeg yn fwy, a bydd ychwanegu siampw neu sebon corff yn rhoi arogl pêr i'ch sleim.