# Winter of Wellbeing

# Gaeaf llawn Lles

## Pecyn Gweithgareddau Lles

Clonc Lyfrau Chatterbooks

Gaeaf llawn Lles Winter of Wellbeing

Ariennir gan Lywodraeth Cymru Funded by Welsh Government

SCL Cymru

THE READING AGENCY 20 YEARS

# Ynglŷn â'r pecyn hwn

Mae'r pecyn hwn, sydd wedi'i gynllunio'n arbennig gan The Reading Agency, yn gallu helpu i gefnogi lles drwy grwpiau darllen Clonclyfrau. Mae'n canolbwyntio ar lyfr stori-a-llun yr awdur a'r darlunydd **Tom Percival, The Invisible.**

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

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

Gweler www.readingagency.org.uk

# Gweld lluniau'n llawn

**Darllen llyfr stori-a-llun:** Anogwch y grŵp i edrych yn agos ac yn ofalus ar y lluniau! Efallai y byddech chi'n hoffi defnyddio rhai o'r **cwestiynau procio** isod i annog aelodau'r grŵp i edrych yn fanwl am ystyr yn y lluniau, gan feddwl am y stori a'i themâu.

C: Beth yw enw'r unigolyn sy'n creu'r **lluniau** mewn llyfr?

A: Darlunydd.

Wrth edrych ar **glawr** y llyfr, beth mae aelodau'r grŵp yn meddwl yw testun y stori?

Pa **adeg o'r flwyddyn** mae'r stori'n digwydd? Sut maen nhw'n gwybod hyn a sut mae'n gwneud iddyn nhw deimlo?

C: Beth yw enw unigolyn sy'n **ysgrifennu** llyfr?

A: Awdur neu ysgrifennwr.

Oes adegau lle mae'r lluniau'n **ychwanegu at y stori**, gan ein helpu i ddysgu mwy am y bobl sydd ynddi a'u teimladau efallai?

Sut mae'r lluniau'n **cyd-fynd â'r geiriau** a'r stori?

Ydy The Invisible yn atgoffa aelodau'r grŵp o **straeon eraill** maen nhw wedi'u darllen? Lluniwch restr o'r rhain.

Oes unrhyw beth yn y stori sy'n **synnu darllenwyr** neu'n eu drysu?

Beth allwn ni ei ddysgu am sut mae'r darllenydd yn **teimlo** drwy'r stori?
Efallai y byddech chi'n hoffi trafod:

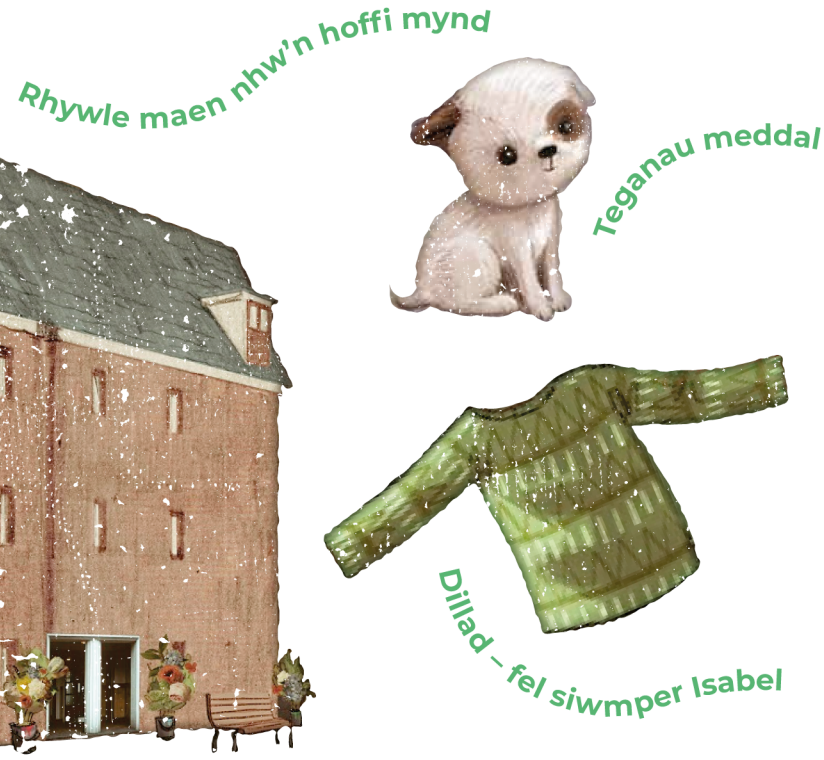
- sut mae hi'n sefyll
- iaith ei chorff a'i hosgo
- a yw hi'n gwenu neu'n edrych yn drist
- yr olwg ar ei hwyneb
- lliwiau sy'n cael eu defnyddio ar gyfer ei dillad a'r hyn sydd o'i chwmpas

Sut mae'r darlunydd yn defnyddio **patrymau gwahanol** i awgrymu teimlad o oerfel neu hud a lledrith neu ddathlu ar wahanol adegau yn y stori?

# Rhai o'n hoff bethau...

Ar ddechrau'r stori, mae Isabel yn gwisgo ei hoff siwmper.

Gofynnwch i aelodau'r grŵp am eu **hoff bethau.**




**Trafodwch pam maen nhw'n meddwl cymaint o'u hoff bethau.**

Cyfforddusrwydd clyd eu hoff flanced efallai, neu fwynhau mwytho tegan meddal annwyl, neu rywle maen nhw'n teimlo'n gynnes ac yn ddiogel.

Sut mae eu hoff beth yn gwneud iddyn nhw deimlo? Ydyn nhw'n teimlo'n ddiogel? Yn lwcus? Yn hapus?

# Teimladau gwych

Mae Isabel yn teimlo'n wahanol drwy'r stori. Allwch chi enwi'r **gwahanol deimladau** ar yr wynebau isod?

Sut oeddech chi'n **teimlo** wrth ddarllen y llyfr? Wnaeth hyn **newid** wrth i'r stori fynd rhagddi?

# Darllen pellach am deimladau

Barbara Throws a Wobbler
Nadia Shireen

Sad Steve's Sunday Blues
Neal Layton

Sut Wyt Ti'n Teimlo Heddiw?
Molly Potter a Sarah Jennings

Sut dwi'n Teimlo
Elinor Greenwood, addasiad Elin Meek

The Smile Shop
Satoshi Kitamura

# Crwydro ymwybyddol ofalgar

Ar ddechrau'r stori, rydyn ni'n cael gwybod bod Isabel bob amser yn sylwi ar bethau **tlws**. Rydyn ni'n ei gweld hi'n edrych allan drwy'r ffenestr yn chwilio amdanyn nhw.

Mae **ymwybyddiaeth ofalgar** yn golygu bod yn ymwybodol o ble rydyn ni, beth rydyn ni'n ei wneud a'r pethau sydd o'n cwmpas – yn byw yn yr ennyd.

Anogwch y grŵp i fynd am **dro ymwybyddol ofalgar** drwy barc neu ardd gyhoeddus ac i nodi'r pethau maen nhw'n teimlo sy'n dlws.

Gallai hyn fod yn blanhigion, blodau, sŵn y gwynt yn y coed neu greaduriaid bach maen nhw'n eu gweld.

## Darllen pellach am deithiau cerdded a'r amgylchedd

I saw a Bee
Rob Ramsden

Clean Up!
Nathan Byron

Rydyn ni'n Mynd i Hela Arth
Michael Rosen

Criw'r Coed a'r Gwenyn Coll
Carys Haf Glyn

Llyfr yr Awyr Agored
Alice James, Emily Bone

# Gwneud gwahaniaeth

Mae Isabel a'r bobl sy'n byw yn agos ati yn gwneud gwahaniaeth drwy **blannu blodau** mewn potiau paent gwag.

Mae angen gofal ar blanhigion os ydyn nhw am dyfu. Mae angen i chi eu dyfrio, a rhoi digon o olau iddyn nhw. Gall blodau helpu i ddod â lliw, siapiau a golygfeydd i'n hamgylchedd.

**Bydd angen y canlynol arnoch chi:**

- Compost potio
- Potiau iogwrt, neu flychau wyau
- Hadau

Os ydych chi'n defnyddio blychau wyau, torrwch nhw'n gwpanau unigol i blant blannu eu hadau. Llenwch bob cwpan fach – neu bot iogwrt – gyda chompost potio.

Plannwch hedyn a'i orchuddio'n ofalus gyda **chompost potio** yn ôl y cyfarwyddiadau.

Dyfriwch a'i gadw mewn **lle heulog**.

## Darllen pellach am blanhigion a'n hamgylchedd

Bloom
Anne Booth

Yr Addewid
Nicola Davies

Byd yr Ardd Lysiau
Carron Brown ac Alyssa Nassner (Addasiad Elin Meek)

The Little Gardener
Emily Hughes

Dere i Dyfu gyda Dewi Draenog a Beca Broga
Adam Jones (Addasiad Elin Meek)

# Lliwiwch y llun o Isabel a'i theulu. A mwynhewch! Tom Percival

Colour in this picture of Isabel and her family.

AND HAVE FUN! Tom Percival

# Trafod Llyfrau gyda Tom Percival

*Mae Isabel yn treulio amser yn edrych allan drwy'r ffenestr ac yn gweld pethau tlws sy'n codi ei chalon. Beth yw rhai o'r pethau rydych chi'n mwynhau eu gweld sy'n codi eich calon?*

Yn debyg iawn i Isabel, rwy'n caru patrymau mewn llwydrew a rhew. Y diwrnod o'r blaen, roeddwn i'n mynd â'r ci am dro ar hyd y gamlas. Roedd wyneb y dŵr wedi rhewi, ac wedi'i orchuddio mewn miloedd, efallai miliynau o siapiau crisialog geometrig. Roedd yn rhyfeddol. Roeddwn i'n hel meddyliau ynghylch beth fyddai wedi arwain at hynny i ddigwydd.

Yr ateb gorau y llwyddais i feddwl amdano oedd ei fod a wnelo â pha mor sydyn roedd darnau gwahanol o'r dŵr yn rhewi. Felly ie, os gall unrhyw un fy ngoleuo i ar y mater, mae can croeso i chi wneud!

*Yn nodiadau'r awdur, rydych chi'n sôn am berthyn. Beth sy'n gwneud i chi deimlo eich bod chi'n perthyn?*

Ar ôl i ni adael y garafán, roedd fy mam, fy mrawd a minnau'n byw mewn tref fach ger ffin canolbarth Cymru o'r enw Trefesgob, cymuned fach glòs a chyfeillgar – y math o le rydych chi'n adnabod pawb o ran eu gweld, hyd yn oed os nad ydych chi'n gwybod eu henw. Felly mae cysylltu â'r bobl rydych chi'n byw yn agos atyn nhw yn bwysig iawn i mi.

Ond ar lefel fwy personol, fe fyddwn i'n dweud bod chwarae cerddoriaeth bob amser yn rhywbeth sy'n gwneud i mi deimlo'n rhan o rywbeth. Pan fydd criw ohonoch chi mewn ystafell gyda'ch gilydd a'ch bod chi'n clywed y sŵn rydych chi i gyd yn ei wneud, mae'n brofiad mor wych, yn enwedig pan mae'n swnio'n dda! Ond i fod yn onest, mae'n dal yn brofiad anhygoel hyd yn oed os yw'n swnio braidd yn llac neu'n flêr.

Un o'r pethau dw i'n difaru amdano yw fy mod i wedi cymryd cymaint o amser i ddarganfod fy angerdd am chwarae cerddoriaeth gyda phobl eraill – mae'n debyg mai dyma fy hoff beth i'w wneud bellach.

*Rydych chi hefyd yn sôn yn nodiadau'r awdur am lyfrau rydych chi wedi'u darllen. Yn eich tyb chi, pa mor bwysig yw darllen gyda'ch gilydd, ac a allwch chi sôn am yr hoff lyfrau i chi eu darllen yn blentyn?*

Roedd fy mam yn arfer darllen i fy mrawd a minnau drwy'r amser, hyd yn oed pan oeddwn i'n ddigon hen i ddarllen llyfrau digon trwm ar fy mhen fy hun. Roeddwn i wrth fy modd yn cael rhywun yn darllen i mi fel yna, achos a) mae gan fy mam lais darllen cynnes hyfryd, a b) roedd yn gwneud i'r llyfrau ymddangos hyd yn oed yn fwy byw wrth i ni eu trafod wedyn. Roedd e fel grŵp darllen bach!

Un o'r ffefrynnau yn ystod fy mhlentyndod, yn ddi-os, oedd The Dark is Rising gan Susan Cooper. Roeddwn i wrth fy modd ag ef, ac fe'i hail-ddarllenais gymaint o weithiau! Roeddwn i'n gwirioni ar y perygl, yr hud, pŵer trawsnewidiol yr eira yn rhan gyntaf y llyfr pan fydd Will Stanton yn dechrau ei antur - roedd popeth yn taro tant go iawn.