

Cwblhewch eich cenhadaeth drwy roi cynnig ar y PUM gweithgaredd i gyd.

## 1. Pethau Grymus i'w Darllen er mwyn Empathi

**Nid darllen fel rydych yn gyfarwydd ag e mo hyn; darllen er mwyn empathi yw hyn. YMUNWCH â'n gweithgaredd argymell torfol i argymell llyfrau**

- DEWISWCH a DARLLENWCH lyfr sy'n hybu empathi - defnyddiwch y Casgliad Empathi rhagorol i gael ysbrydoliaeth
- RHANNWCH a THRAFODWCH y llyfr rydych chi wedi'i ddewis
- GWISGWCH y sbectol dawn empathi rhagorol i'ch helpu i weld y stori o safbwynt y cymeriad
- GWNEWCH ystum grymus gyda'ch llyfr a'i rannu mewn ffordd saff ar gyfryngau cymdeithasol

## 2. Empathi 360°

**Gweld y byd drwy lygaid pobl eraill.**

- TROWCH eich dawn empathi rhagorol ymlaen
- EDRYCHWCH o'ch cwmpas - sefwich yn eich unfan neu ewch ar daith gerdded empathi
- SYLWCH fel y gallai'r byd ymddangos i rywun y gwelwch chi
- MYFYRIWCH ar eich persbectif 360° newydd
- PENDERFYNWCH beth y gellwch CHI ei wneud i wneud gwahaniaeth

## 3. Cyfnewidfa Empathi

**Camwch allan o'ch byd bach arferol a chysylltwch â rhywun nad ydych yn ei adnabod.**

- NEILLTUWCH AMSER i ddod i adnabod rhywun yn well
- DEFNYDDIWCH ein hawgrymiadau cychwyn sgwrs i'ch helpu
- SGWRSIWCH mewn ffordd gyfeillgar, agored
- GWRANDEWCH â 100% o'ch sylw
- GWIRIWCH eich bod wedi deall yr hyn y maent wedi'i ddweud wrthoch chi

## 4. Map Emosiynau Empathi

**Mae empathi'n ymwneud â deall a rhannu teimladau.**

- BYDDWCH yn greadigol!
- GWNEWCH fap meddwl - fel dosbarth neu unigolion - i gofnodi'ch emosiynau drwy'r dydd drwy ysgrifennu a thynnu lluniau ar y map
- GWEITHIWCH GYDA'CH GILYDD i wneud rhestr o emosiynau i gychwyn e.e. cyffro, ofn, ysbrydoliaeth, nerfusrwydd, balchder, cael eich gwerthfawrogi gan bobl
- EWCH i'r Oriol Ddarluniau i gael ysbrydoliaeth - cewch weld mapiau gan eich hoff ddarlunwyr
- RHANNWCH y mapiau a'u TRAFOD mewn ffordd ddiogel - dim enwau

## 5. Gwnewch Adduned Empathi

**Sut gallwch CHI newid pethau er gwell drwy empathi?**

- MEDDYLIWCH am beth fyddai'n gwneud eich cartref, eich ysgol, eich cymuned chi'n lle hapusach, mwy gofalgar - ble byddai mwy o empathi o gymorth?
- PENDERFYNWCH beth byddwch chi'n ei wneud er mwyn gwneud gwahaniaeth
- GWYLIWCH sut mae eich hoff awduron a darlunwyr yn cynllunio sut i ddefnyddio empathi i newid pethau er gwell
- GWNEWCH eich adduned a'i RHANNU â'ch dosbarth, eich ffrindiau a'ch teulu. DECHREUWCH weithredu ar eich adduned nawr!

