

Sêr Llesiant yr Uwch Gynghrair Crynodeb i rieni

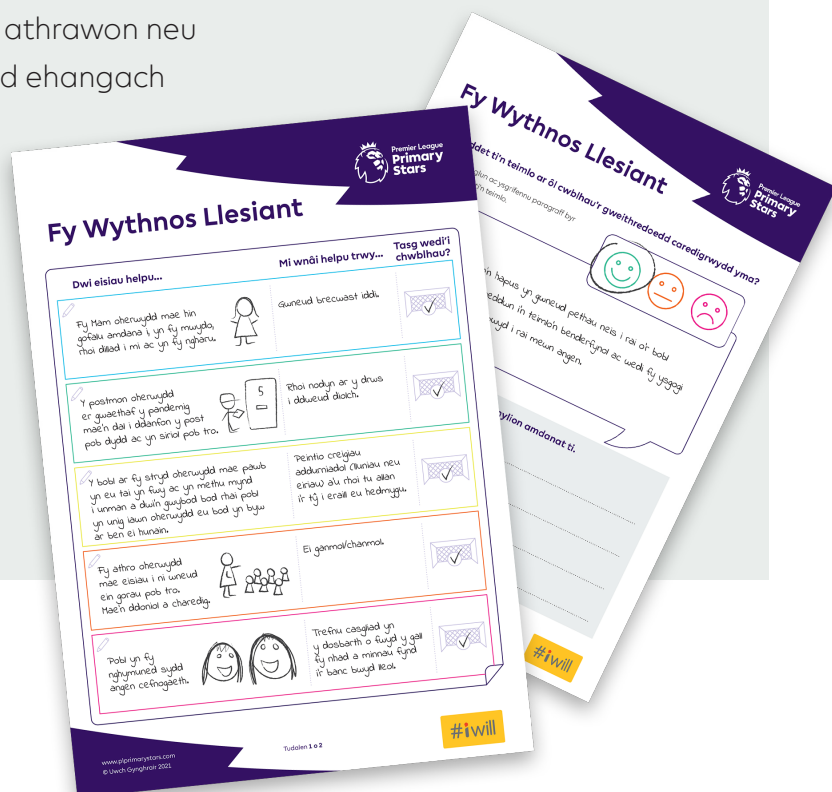
Mae **Sêr Llesiant yr Uwch Gynghrair** yn her gweithredu cymdeithasol newydd gan yr Uwch Gynghrair, sy'n annog pobl ifanc i ledaenu llesiant yn eu cymunedau. Darllenwch fwy i ddysgu am yr her a beth yw gweithredu cymdeithasol.

Mae'n agored i unrhyw blentyn yng Nghymru a Lloegr rhwng 5 ac 11 oed, a gall plant gymryd rhan yn yr ysgol neu adref. Gallant weithio'n unigol neu mewn timau o hyd at bump.

Sut i gymryd rhan yn Sêr Llesiant yr Uwch Gynghrair

Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf ar draws y Deyrnas Unedig a'r byd, rydym wedi dod ynghyd i gefnogi eraill pan maent fwyaf ei angen. Mae wedi bod yn anhygoel gweld yr holl bethau gwych mae pobl wedi ei wneud i helpu ei gilydd yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Mae'r Uwch Gynghrair yn lansio'r her hon i helpu cadw'r momentwm yma i fynd.

- I gymryd rhan yn yr her, dylai plant greu cynllun Wythnos Llesiant yn defnyddio'r **templed Wythnos Llesiant**, gan ddisgrifio pum gweithred garedig y byddant yn cyflawni i helpu'r bobl o'u cwmpas.
- Gallent helpu ffrindiau, aelodau'r teulu, athrawon neu gyd-ddisgyblion, neu bobl yn y gymuned ehangach sydd angen cefnogaeth.
- Cymerwch ran ac anfon **templed Wythnos Llesiant** eich plentyn wedi ei gwblhau yn defnyddio **ffurflen gais rhiant Sêr Llesiant yr Uwch Gynghrair**. Rhowch wybod i ni beth yw enw ysgol eich plentyn gan y bydd yr holl wobrau yn cael eu hanfon i ysgolion.



Sêr Llesiant yr Uwch Gynghrair Crynodeb i rieni

Gwobrau

- Bydd yr holl ysgolion sy'n cymryd rhan yn cael eu gwobrwyo am eu hymdrechion gyda chopi o **galendr ysgol Sêr Llesiant yr Uwch Gynghrair**, a fydd yn arddangos detholiad o'r gweithredu cymdeithasol positif sydd wedi digwydd.
- Bydd tair ysgol ffodus hefyd yn derbyn ymweliad arbennig gan **Diws yr Uwch Gynghrair** yn wobwr am gymryd rhan yn yr her.
- Rhith ymweliadau a negeseuon annisgwyl gan **westeion ac wynebaw enwog yr Uwch Gynghrair** i sicrhau bod plant wedi eu hysbrydoli ac ysgogi i weithredu.

Beth yw gweithredu cymdeithasol?

- Pan fydd unigolion neu grwpiau yn cymryd camau ymarferol i helpu pobl eraill, gelwir hyn yn **'weithredu cymdeithasol'**.
- Mae **Marcus Rashford**, chwaraewr i Manchester United, wedi bod yn **ymgyrchydd cymdeithasol** blaengar yn ystod y pandemig COVID-19.
- Fe arweiniodd ymgyrch genedlaethol i godi ymwybyddiaeth o dlodi a newyn plant, gan ysbrydoli busnesau bach, cymunedau a gwleidyddion i weithredu ar draws y wlad.



Beth yw Llesiant?

Mae Llesiant yn golygu teimlo'n hapus ac iach yn eich corff a meddwl. Gall y pethau canlynol hybu Llesiant:

- Cymdeithasu
- Taclo a rhannu teimladau
- Mynd am dro tu allan
- Cymryd rhan mewn chwaraeon
- Ymlacio
- Bod yn greadigol
- Dysgu rhywbeth newydd
- Gwneud dewisiadau iach
- Gwneud pethau i bobl eraill

Sêr Llesiant yr Uwch Gynghrair Crynodeb i rieni

Sut allwn ni helpu hybu llesiant pobl eraill?

Trafodwch syniadau gyda'ch plentyn ynghylch pa bethau y gallent wneud yn rhan o'u hwythnos llesiant, er enghraifft:

- Ysgrifennu llythyr at berson oedrannus
- Cerdded ci eich cymydog
- Creu ffenestr gelf ar gyfer pobl sy'n pasio heibio
- Creu bocs o fwydydd ar gyfer eich banc bwyd lleol
- Gwneud brecwast ar gyfer eich teulu
- Dechrau ymgyrch neu ddeiseb
- Creu cerdyn diolch
- Helpu gyda siopa ar gyfer person bregus
- Gwahodd rhywun newydd i chwarae
- Casglu sbwriel
- Canmol rhywun
- Helpu gyda'r gwaith tŷ yn y cartref
- Peintio creigiau neu gerrig i addurno eich ysgol.

Cofiwch - gall y camau a ddisgrifir yn y cynllun Wythnos Llesiant fod yn fawr neu'n fach.

Atgoffwch y plant i gyflawni eu gweithredoedd llesiant yn unol â'r canllawiau COVID-19 cyfredol.

Unwaith y bydd y plant wedi cwblhau eu tasgau, dylent eu ticio ar y **templed Wythnos Llesiant**. Gallwch gyflwyno eu templed trwy wefan Sêr Cynradd yr Uwch Gynghrair yn defnyddio'r ffurflen gais i rieni/gofalwyr. Pob lwc!