Pecyn Gweithgareddau / Activity Pack

ELEN BENFELEN
GOLDILOCKS

Gan / by Elgan Rhys

CYNNWYS

TROSOLWG Tudalen 3

RWY'N FALCH... GALLA I FOD YN FALCH... BYDDA I'N FALCH Tudalen 4

PEIDIWCH A RHUTHRO I FARNU Tudalen 5

SUT MAE'R LLIW YN GWNEUD I CHI DEIMLO? Tudalen 6

RYDYN NI'N MYND AR DAITH Tudalen 7

FY NGHYMDOGAETH Tudalen 8

BETH SYDD YN YR UWD? Tudalen 9

PA MOR FAWR YDW I? Tudalen 10

BLE YDYN NI? Tudalen 11

GWRTHGYFERBYNIADAU Tudalen 12

YMWELD A'R SHERMAN Tudalen 15

@shermantheatrecardiff @shermantheatre @shermantheatre

Crëwyd gan Theatr y Sherman yn 2021. I gael gwybodaeth, cysylltwch â: isaac.hall@shermantheatre.co.uk.

TROSOLWG

Lle bynnag byddwch chi'n defnyddio'r pecyn adnoddau yma – gartref, mewn grŵp chwarae, meithrinfa neu ystafell ddosbarth – mae modd ei ddefnyddio mewn unrhyw drefn, a gallwch ei addasu ar gyfer eich anghenion. Awgrymwn eich bod yn defnyddio'r pecyn yma fel canllaw yn hytrach na llyfr atebion; gan ysgogi gweithgareddau bywiog a diddorol ar gyfer eich plant, sy'n cysylltu â'r profiad theatrig byw a'r byd o'u cwmpas. Yn yr adnodd yma, mae cyfres o weithgareddau gwahanol sy'n gweithio yn fframwaith y cwricwlwm cenedlaethol ac sy'n trafod ystod o feysydd pwnc. Gobeithiwn y bydd cynnwys y pecyn yma'n rhoi cyfle i gefnogi ystod eang o ganlyniadau manteisiol, waeth ble mae'r dysgu'n digwydd.

DATGANIAD O FWRIAD DYSGU

Gyda chyflwyno cwricwlwm newydd Cymru, rydyn ni'n awyddus i gynnwys y pedwar diben yn ein gwaith gyda phobl ifanc er mwyn cefnogi eu dysgu o fewn y fframwaith a amlinellir gan Lywodraeth Cymru.

Drwy'r gweithgareddau yn y pecyn yma, ein gobaith yw gwella a datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth plant o'r byd o'u cwmpas nhw, a chynorthwyo â'u datblygiad personol a chymdeithasol.

Rydyn ni'n ceisio cynnig profiadau dysgu sy'n meithrin dysgwyr galluog ac uchelgeisiol, sy'n gweld cyfleoedd i ddysgu yn eu bywydau bob dydd. At hynny, gobeithio y bydd y pecyn yma'n hyrwyddo ymwybyddiaeth ehangach a dyfnach o'r byd o gwmpas ein pobl ifanc. Drwy hynny, bydd yn eu paratoi i fod yn ddinasyddion gwybodus i Gymru a'r byd drwy hyrwyddo unigolion egwyddorol a iach, sy'n barod i fod yn aelodau gwerthfawr o'r gymdeithas.

Yn gyffredinol, drwy gael mynediad at y celfyddydau a deall eu heffaith ar eu hunain a'u cymuned, gobeithiwn y byddan nhw'n dod yn unigolion â meddylfryd mentrus a chreadigol. Cyflawnir hyn drwy gyfres o gyfleoedd dysgu, ymatebion a thechnegau addysgu, gan gynnwys – ymhlith eraill – mapio meddwl, sgiliau llafar, gwrando, llythrennedd, cerddoriaeth, celf, ynghyd â chyfleoedd ar gyfer addysg a thrafodaeth unigol a grŵp.

CASGLIAD

Yn gyffredinol, gobeithiwn y bydd y pecyn yma'n ddefnyddiol i chi wrth gefnogi datblygiad plant unigol, gan roi cyfle iddyn nhw ddatblygu eu barn a'u dealltwriaeth. Edrychwn ymlaen at gael clywed am eich profiadau gyda'r gweithgareddau rydyn ni wedi'u creu.

Gobeithio y byddwch chi'n mwynhau'r amser creadigol yma gyda'ch pobl ifanc!

YMWADIAD DOLENNI ALLANOL

Drwy'r adnodd mae dolenni at wefannau allanol. Er ein bod ni'n gwneud pob ymdrech i sicrhau bod y dolenni yma'n gywir, yn gyfredol ac yn berthnasol, ni all Theatr y Sherman gymryd cyfrifoldeb dros dudalennau sy'n cael eu cynnal gan ddarparwyr allanol.

Os byddwch chi'n dod o hyd i unrhyw ddolenni nad ydyn nhw'n gweithio, bydden ni'n ddiolchgar pe baech chi'n rhoi gwybod i ni.

Dylech nodi y gallai dolenni allanol o'r wefan yma gynnwys hysbysebion a deunydd o natur wleidyddol.

Crëwyd gan Theatr y Sherman yn 2021. I gael gwybodaeth, cysylltwch â: isaac.hall@shermantheatre.co.uk.

RWY'N FALCH… GALLA I FOD YN FALCH… BYDDA I'N FALCH GWEITHGAREDD 1

Mae Elen Benfelen yn berson dewr iawn, ond mae'n cymryd amser iddyn nhw sylweddoli eu gwerth; i fod yn falch o'u hunain a'r hyn maen nhw'n gallu ei wneud. Weithiau mae'n gallu bod yn anodd iawn gwybod ma mor werthfawr ydych chi – yn enwedig i bobl ifanc sy'n brysur yn dysgu ac yn darganfod, heb amser i stopio a meddwl.

Mae'r gweithgaredd yma'n ymwneud â meddwlgarwch; cymryd seibiant i hunanfyfyrio, paratoi a chanolbwyntio ar eich hunan mewn byd mor brysur.

Rydyn ni'n awgrymu gwneud y gweithgaredd yma fel grŵp i ddechrau, ond mae modd gwneud y prif ymarfer ar eich pen eich hunan. Bydd angen drych a phapur a beiro wrth law, neu recordiwch eich meddyliau fel nodyn llais ar lechen.

Dechrau Arni – Casglu Gwybodaeth
Gofynnwch i'r bobl ifanc ysgrifennu neu dynnu llun o'r canlynol:
- Tri pheth maen nhw wedi'i wneud maen nhw'n falch ohono.
- Tasg maen nhw wedi'i chwblhau'n ddiweddar sydd wedi helpu rhywun arall.
- Rhywbeth byddan nhw'n ei wneud yn y dyfodol i helpu rhywun.

Os ydych chi'n gweithio gyda grŵp o bobl ifanc, gallwch ofyn iddyn nhw rannu'r rhain gyda phartner, ac yna gyda gweddill y grŵp. Fel arall, gofynnwch i'r person ifanc ddweud wrthoch chi beth maen nhw wedi'i ddewis.

Prif Ymarfer – Hwb Personol
1. Nawr gofynnwch i'r bobl ifanc edrych arnyn nhw eu hunain yn y drych.
2. Dylid eu hannog i edrych yn ofalus ar eu holl nodweddion.
3. Sut maen nhw'n teimlo pan maen nhw'n edrych ar eu hwyneb?
   - Gofynnwch iddyn nhw gyfleu hyn fel rhywbeth haniaethol – lliw, siâp, bwyd ac ati.
4. Gofynnwch i'r bobl ifanc gau eu llygaid. *Efallai hoffech chi roi cerddoriaeth ymlaen i'ch helpu i fyfyrio [dyma fan cychwyn: www.youtube.com/watch?v=6xDyPcJrl0c&t=2s]*
5. Gofynnwch i'r bobl ifanc feddwl am y rhestrau wnaethon nhw yn y gweithgaredd cyntaf. Dylen nhw feddwl am sut mae'r canlynol yn gwneud iddyn nhw ac i eraill deimlo:
   - Y peth maen nhw fwyaf balch ohono.
   - Y dasg wnaethon nhw i helpu rhywun arall.
   - Y peth byddan nhw'n ei wneud i helpu yn y dyfodol.

   Gallai'r bobl ifanc ddefnyddio bys bawd i fyny neu i lawr i ddangos i chi fan hyn. Gallen nhw ddefnyddio ystum neu fynegiant wyneb – dewiswch yr ymatebion yma.
6. Nawr gall y bobl ifanc agor eu llygaid ac edrych arnyn nhw eu hunain unwaith eto.
7. Unwaith eto, gofynnwch iddyn nhw sut maen nhw'n teimlo pan maen nhw'n edrych ar eu hwyneb?
   - Cofiwch gadw hyn fel rhywbeth haniaethol.
8. Dywedwch wrthyn nhw y gallan nhw fod yn falch o'r hyn maen nhw'n ei weld.
9. Gyda'ch gilydd, helpwch nhw i gwblhau'r brawddegau canlynol:
   - **i. Rwy'n falch o…**
   - **ii. Galla i fod yn falch o…**
   - **iii. Bydda i'n falch o…**

Gallan nhw ysgrifennu neu recordio eu hatebion i'r cwestiynau yma.

Ar ôl iddynt ysgrifennu neu recordio'r rhain, anogwch nhw i'w dweud yn uchel dair gwaith, gan edrych arnyn nhw eu hunain yn y drych. Bob tro, dylen nhw geisio swnio'n fwy a mwy sicr am bob un o'r datganiadau.

Yn olaf, awgrymwn eu bod yn ysgrifennu'r rhain i lawr yn rhywle lle byddan nhw'n eu gweld nhw bob dydd. Gallan nhw fod yn ffordd o atgoffa eich pobl ifanc o'r gwerth sydd ganddyn nhw fel unigolyn.

Ceisiwch ddynodi amser ar gyfer y funud i feddwl yma i ystyried mor aml â phosib.

Cam ymhellach: *Gallech geisio creu datganiadau fel grŵp cyfan, teulu, neu ddosbarth sy'n cyflawni'r datganiadau y gallwch eu hailadrodd ar ddechrau neu ddiwedd bob tro byddwch chi'n cyfarfod.*

Crëwyd gan Theatr y Sherman yn 2021. I gael gwybodaeth, cysylltwch â: isaac.hall@shermantheatre.co.uk.

PEIDIWCH A RHUTHRO I FARNU **GWEITHGAREDD 2**

Ym myd Elen Benfelen, mae llawer o bobl yn gwneud penderfyniadau am sut maen nhw'n teimlo am rywun gan edrych arnyn nhw yn unig.

Mae'n gallu bod yn hawdd barnu person o'r ffordd maen nhw'n edrych neu'r ffordd maen nhw'n cyflwyno eu hunain i'r byd. Ond mae angen i ni gymryd amser i ddod i adnabod y person sydd o dan yr hyn rydyn ni'n ei weld a'i glywed. Mae hyn yn rhywbeth mae Elen Benfelen yn ei ddysgu yn ystod y stori.

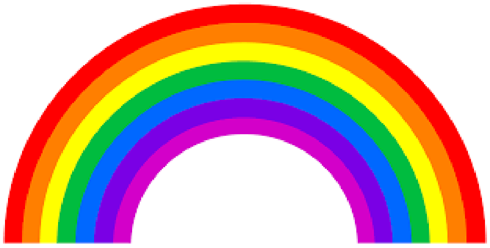
Mae'r ymarferion yma'n annog y bobl ifanc i feddwl am sut rydyn ni'n llunio barn ar sail y ffordd mae pethau'n edrych yn hytrach na beth ydyn nhw mewn gwirionedd. Gobeithiwn y bydd hyn yn caniatáu i'r bobl ifanc asesu eu gwerthfawrogiad a'u dealltwriaeth o eraill. *Mae'n well cwblhau'r ymarferion yma fel grŵp.*

1. Dangoswch gyfres o wrthrychau i'r bobl ifanc:
   Orenau / Afalau / Deunydd lapio bar siocled / Pecynnau creision ac ati.
2. Sut ydyn ni'n gweithio allan beth sydd y tu mewn i'r gwrthrych? Anogwch y plant i drafod cyffwrdd, blasu, neu dorri ar agor ac ati.
3. Dewiswch un o'r gwrthrychau yma i ofyn cwestiwn tebyg i "Ydy'r hyn rydyn ni'n ei ddarganfod y tu mewn i'r gwrthrych yr un peth â'r disgwyl o edrych ar y tu allan yn unig? Oes cliwiau am ei gynnwys?" Sylwch sut mae'r grŵp ym ymateb i'r cwestiwn yma. Gadewch i'r drafodaeth ddatblygu. Mae pob syniad yn ddilys.
4. Nawr, ystyriwch beth allai fod y tu mewn i berson. Calon, ysgyfaint, esgyrn ac ati. *(Efallai yr hoffech chi wneud rhestr o'r rhain).*
5. Gofynnwch i bob person greu amlinelliad o berson *(efallai yr hoffech wneud hyn fel grŵp a thynnu llinell o gwmpas un person)*.
6. Nesaf, llenwch eich amlinelliad gyda'r holl bethau sy'n ein gwneud ni'n bobl ar y tu mewn, nid yr esgyrn a'r cyhyrau ac ati yn unig, ond hefyd ein teimladau, ein barn a'n syniadau.
7. Unwaith eto, defnyddiwch hyn fel ffynhonnell trafodaeth. Seiliwch eich ymatebion yn llwyr ar yr hyn sydd wedi'i ysgrifennu o gwmpas ac y tu mewn i'r amlinelliad. Dyma enghreifftiau o gwestiynau y gallech eu gofyn:
   - Sut ydych chi'n disgwyl i'r person yma edrych?
   - Ydych chi'n credu y byddan nhw'n neis?
   - Sut ydych chi'n credu byddan nhw'n gwneud i chi deimlo? (Hapus / Trist / Cyffrous / Ofnus)
8. Cynhaliwch drafodaeth am y rhagdybiaethau a wnaed yn y ddau achos heb y llun cyfan o'r person. Dylai ddod yn amlwg fod gwneud barn sydyn am rywun yn anghywir yn gyffredinol.

Cam ymhellach:
Gallwch feddwl am restr o gwestiynau y gallen nhw eu gofyn i rywun cyn gwneud penderfyniad amdanyn nhw. Beth fyddai angen ei wybod cyn iddyn nhw allu gwneud penderfyniad am y tu mewn a'r tu allan i berson?

Crëwyd gan Theatr y Sherman yn 2021. I gael gwybodaeth, cysylltwch â: isaac.hall@shermantheatre.co.uk.

SUT MAE'R LLIW YN GWNEUD I CHI DEIMLO? GWEITHGAREDD 3



Ym myd Elen Benfelen rydyn ni'n gwybod bod lliw yn bwysig iawn. Mae'n byw mewn byd yn llawn melyn, ond buan mae'n sylweddol bod byd mawr y tu allan i'w thref sydd â llawer o wahanol liwiau ynddo.

Fel mae Elen Benfelen yn darganfod, rydyn ni'n gobeithio y bydd y gweithgareddau nesaf yma'n helpu ein pobl ifanc i archwilio lliw yn eu byd.

Dechrau Arni – lliwiau emosiynol

1. Gofynnwch i'r bobl ifanc ddweud wrthoch beth yw eu hoff liw a'u cas liw – *gellir mynd â hyn gam ymhellach a herio'r bobl ifanc gan ofyn pam maen nhw'n teimlo fel hynny.*
2. Nesaf, anogwch y bobl ifanc i ddweud wrthoch sut mae'r lliwiau canlynol yn gwneud iddyn nhw deimlo. *Gallech wneud hyn drwy ddefnyddio emojis, bys bawd i fyny neu i lawr, neu drwy eu gwahodd i dynnu wyneb.*
   Coch / Glas / Melyn / Gwyrdd / Porffor / Llwyd / Du / Pinc / Gwyn
3. Eglurwch wrth y bobl ifanc bod lliwiau'n cael eu hystyried yn aml fel rhywbeth sy'n cysylltu â sut mae pobl yn teimlo; efallai y byddwch wedi clywed bod rhai lliwiau'n gallu bod yn "ymlaciol" neu'n "heriol" neu efallai y byddan nhw wedi cael eu galw'n wyrdd pan maen nhw'n sâl. *Efallai y byddan nhw'n gwybod am rai eraill, a dylid eu hannog i rannu'r rhain gyda chi.*

Prif Ymarfer – Gwisgo'n Lliwgar
Rydyn ni'n mynd i greu ein gwisg liwgar ein hunain yn seiliedig ar y lliwiau sy'n adlewyrchu sut rydyn ni'n teimlo!

1. Yn gyntaf, estynnwch am ddarn mawr o bapur – ysgrifennwch eich enw yn y canol.
   Dyma fydd ein "bwrdd naws".
2. Nawr, casglwch ystod o wahanol gylchgronau a phapurau newydd. *Does dim rhaid iddyn nhw fod yn gylchgronau ffasiwn – gallen ni gael ein hysbrydoli gan gartŵn neu adroddiad newyddion difrifol.*
3. Nawr, anogwch y bobl ifanc i wneud penderfyniadau am **liwiau**.
4. Pa liwiau sy'n cynrychioli'n agos sut maen nhw'n teimlo? Ydyn nhw'n hapus / yn drist / yn bwerus?
   Gofynnwch iddyn nhw ddarllen y lliwiau maen nhw wedi'u rhestru uchod os ydyn nhw'n ei chael hi'n anodd meddwl.
5. Nawr bod gennych chi'ch lliwiau, chwiliwch drwy gatalogau dillad ac ar-lein am luniau, yn ogystal â defnyddio darnau o ddefnydd, ac adeiladwch ludwaith o'r hyn allech chi ei wisgo. Gludwch nhw dros eich darn o bapur – y bwrdd naws yma fydd sail eich gwisg. Cofiwch ystyried gwahanol **weadau**, **arddulliau** a **phatrymau**.
6. Yn olaf, chwiliwch o amgylch eich tŷ, eich ystafell ddosbarth neu ofod y gweithgaredd. Oes gennych chi un o'r eitemau yma? Allech chi wisgo rhywbeth sy'n edrych fel eich gwisg?
   Gallech ailadrodd y gweithgaredd yma ac annog y plant i feddwl am sut i greu gwisg sydd i'r GWRTHWYNEB o'r ffordd maen nhw'n teimlo.

Cam ymhellach:
Ar ôl i chi gwblhau hyn gallech ofyn i'r bobl ifanc greu rhestr chwarae o ganeuon i ddawnsio er mwyn dangos eu gwisgoedd.

1. Gofynnwch i'r bobl ifanc feddwl am gyfradd curiad eu calon pan rydyn ni'n profi'r emosiwn o'u dewis. Ceisiwch glapio hyn allan yn uchel. A yw'n gyflym neu'n araf?
   Enw'r clapio yma yw'r Tempo.
2. Nesaf, arbrofwch gyda'r clapio unwaith eto. Y tro yma, wrth glapio eich tempo, ystyriwch a ydyn nhw'n swnllyd neu'n dawel. Ceisiwch glapio'n fwy swnllyd ac yn fwy tawel ar wahanol adegau. Pa effaith mae hynny'n ei chael ar rywun sy'n gwrando?
   Enw'r newidiadau yma mewn lefel sain yw Deinameg.
3. Nawr bod ganddon ni syniad o'r tempo a'r ddeinameg, pa genre o gerddoriaeth hoffech chi iddo fod? Clasurol? Jazz? Pop? Roc?
4. Yn olaf, dechreuwch greu rhestr chwarae o ganeuon i ddawnsio iddyn nhw.
   NAWR, DAWNSIWCH!

Crëwyd gan Theatr y Sherman yn 2021. I gael gwybodaeth, cysylltwch â: isaac.hall@shermantheatre.co.uk.

GOLYGFEYDD, SYNAU A HYD YN OED AROGLEUON

Yn y ddrama, mae Elen Benfelen yn mynd ar daith fawr iawn a chyffrous, o'i thref hi yr holl ffordd drwy'r goedwig i dŷ'r eirth. Wrth iddi wneud y daith yma, mae Elen Benfelen yn edrych o'i chwmpas gan weld a chlywed llawer o wahanol bethau. Mae hyn yn helpu Elen Benfelen i ddod o hyd i'r ffordd, peidio â mynd ar goll, a pheidio â bod ofn.

Gobeithiwn y bydd yr ymarferion canlynol yn helpu eich pobl ifanc i ymgysylltu â'r teithiau maen nhw'n eu gwneud, gan eu helpu i adnabod y golygfeydd a'r synau sy'n creu eu byd.

Dechreuwch drwy ofyn i'r bobl ifanc ddweud wrthoch chi am y daith fwyaf cyffrous maen nhw wedi bod arni. Sut mae'r daith yma'n cymharu â thaith Elen Benfelen? Sut roedd y bobl ifanc yn teimlo wrth wneud y daith yma?

Ar ôl i'r bobl ifanc orffen rhannu eu teithiau cyffrous, gofynnwch iddyn nhw feddwl am daith maen nhw'n ei gwneud yn rheolaidd.

Gallai hyn fod yn daith i'r ysgol, o'r tŷ i'r siop, neu i'r parc chwarae. Hyd yn oed y daith o'r gegin i'w hystafell wely.

Ar ôl iddyn nhw feddwl am eu taith, dylen nhw ei disgrifio. Gallwch wneud hyn ar lafar os ydych chi'n gweithio mewn grŵp, neu'n ysgrifenedig os ydych chi'n gweithio ar eich pen eich hunan.

Dylai'r bobl ifanc geisio cynnwys gwybodaeth am:

- Yr amser mae'n cymryd i wneud y daith.
- Gwahanol gyfeiriadau'r daith (chwith a dde, hanner tro, neu chwarter tro)

Yna gofynnwch i'r bobl ifanc ganolbwyntio ar beth maen nhw'n ei weld ar eu taith. Gellid ysgrifennu, arlunio bwrdd stori, creu cartŵn neu adrodd y golygfeydd yma (os nad ydych chi'n gweithio gyda phensiliau a phapur).

Gofynnwch i'r bobl ifanc fod mor fanwl â phosib. Beth yw'r lliwiau? Beth yw'r tirnodau? Beth yw'r meintiau?

Ar ôl gorffen hyn, gofynnwch i'r bobl ifanc ailadrodd y broses, ond yn lle golygfeydd, rydyn ni'n mynd i ganolbwyntio ar y synau y gallwn ni eu clywed ar y daith.

Gan ddefnyddio sain, gofynnwch i'r bobl ifanc ddisgrifio eu taith. Er enghraifft:

- "Cerddwch tuag at sŵn rhuo'r traffig"
- "Arhoswch nes eich bod yn clywed sŵn bipian cyn croesi'r ffordd"
- "Rwy'n troi i'r chwith pan fydda i'n clywed sŵn mawr y peiriant golchi"

Ceisiwch annog y bobl ifanc i ddechrau meddwl am synau naturiol a synau artiffisial. Pa rai sy'n cael eu gwneud gan natur, a pha rai sy'n cael eu gwneud gan beiriannau?

Ymarfer Estynedig
Os oes gennych amser, gwnewch yr ymarfer unwaith eto yn canolbwyntio ar arogleuon.

Sut mae'r gwahanol olygfeydd, synau ac arogleuon yn gwneud i ni deimlo?
Ydyn ni'n hoffi rhannau o'n taith oherwydd ein synhwyrau ond yn llai hoff o rannau eraill?

Er enghraifft:
Rwy'n hoffi cerdded heibio i'r becws gan fy mod i'n gallu arogli cacennau'n cael eu pobi, ond dw i ddim yn hoffi croesi'r ffordd gan fod rhuo'r traffig yn brifo fy nghlustiau ac yn fy nychryn.

Crëwyd gan Theatr y Sherman yn 2021. I gael gwybodaeth, cysylltwch â: isaac.hall@shermantheatre.co.uk.

Drwy'r ddrama, rydyn ni'n cael ein tywys o gwmpas tref Elen Benfelen, sef Trefelen. Elen Benfelen yw tywysydd y gynulleidfa, gan fynd â ni o gwmpas.

Bydd yr ymarfer yma'n dychmygu bod y bobl ifanc yn dywyswyr hefyd. Ond, byddan nhw'n tywys y gynulleidfa o gwmpas eu tref nhw – rydyn ni wedi defnyddio Caerdydd gan mai dyna lle ydyn ni, ond gallech ddefnyddio unrhyw leoliad.

Gofynnwch i'r bobl ifanc ddychmygu eu bod yn dywysydd ar daith fws o gwmpas Caerdydd. Byddwn ni'n dechrau gan benderfynu pa leoliadau hoffen ni i bobl eu gweld. Un ffordd dda o ddechrau hyn yw creu map meddwl.

Gofynnwch i'r bobl ifanc ysgrifennu 'Golygfeydd Caerdydd' yng nghanol tudalen, ac yna ei amgylchynu gyda'u holl syniadau. Gofynnwch iddyn nhw ystyried a chynnwys:

- Llefydd enwog *(llefydd y bydd pawb yn gwybod amdanyn nhw)*
- Eu hoff lefydd *(gallai hyn fod yn llefydd cyfrinachol neu'n llefydd cyhoeddus)*
- Llefydd anarferol *(nad ydynt ar gael yn unman arall neu sy'n unigryw i Gaerdydd)*
- Llefydd sy'n golygu rhywbeth iddyn nhw.

Cyngor i helpu i benderfynu ar ein hoff lefydd.
Un ffordd dda o ddeall ein cymdogaeth, Caerdydd, yw defnyddio'r gwersi ddysgon ni yn yr ymarfer taith.
Gan feddwl am ein synhwyrau, pa lefydd yng Nghaerdydd:

- Sy'n aroglu'n dda
- Sy'n dda i edrych arnyn nhw
- Sy'n gwneud sŵn cyffrous
- Sydd â'r bwyd mwyaf blasus
- Sy'n hwyl i'w cyffwrdd

Meddyliwch am sut mae'r llefydd yma'n gwneud i ni deimlo. Ydyn ni'n hapus, yn drist, yn derbyn cariad pan fyddwn ni'n mynd i'r llefydd yma? Yn aml, gall ein hoff lefydd ysgogi atgofion da, efallai amser da gyda ffrindiau, ein hanwyliaid pennaf, ac weithiau eiliadau o dristwch.

"Ar ein taith o gwmpas Caerdydd, fe welon ni…"
Er mwyn dechrau meddwl am sut gallen ni rannu syniadau am beth i'w weld yng Nghaerdydd, gallech wneud y gweithgaredd syml adrodd stori yma – efallai y bydd plant ifanc yn mwynhau hwn yn arbennig.

Dechreuwch drwy feddwl am leoliadau ledled Caerdydd.

- Bydd y person cyntaf yn dechrau drwy ddweud:
- "Ar ein taith o gwmpas Caerdydd, fe welon ni [lleoliad cyntaf]"
- Yna bydd y person nesaf yn dweud:
- "Ar ein taith o gwmpas Caerdydd, fe welon ni [lleoliad cyntaf] ac [ail leoliad]"
- Ac yn y blaen. Yn debyg i'r enghraifft isod:
- "Ar ein taith o gwmpas Caerdydd fe welon ni'r castell."
- "Ar ein taith o gwmpas Caerdydd fe welon ni'r castell a Stadiwm y Principality."
- Dylai pob person ychwanegu at y rhestr wrth fynd yn eu blaen.

Gallwch barhau i ychwanegu at y rhestr tan i bawb gyfrannu, neu os hoffech ei chwarae fel gêm gallech wneud hyn tan i rywun anghofio rhywbeth, yna maen nhw allan o'r gêm.

Nawr fod gan eich pobl ifanc fan cychwyn, gofynnwch iddyn nhw arlunio llwybr map ar gyfer eu taith.
Yn debyg i ymarfer 'dot i ddot', lle mae pob dot yn lleoliad ar y daith.

Crëwyd gan Theatr y Sherman yn 2021. I gael gwybodaeth, cysylltwch â: isaac.hall@shermantheatre.co.uk.

BETH SYDD YN YR UWD? GWEITHGAREDD 6

Mae Elen Benfelen yn enwog am flasu tamaid o'r uwd yn nhŷ'r eirth. Mae'n rhy boeth, yn rhy oer, ac yn berffaith. Ond pa flasau eraill allai uwd fod?

Mae'r ymarfer yma'n annog y plant i feddwl am sut mae pethau'n blasu yn ogystal â gwneud uwd eu hunain.

Dechrau Arni
- ❖ Gofynnwch i'r plant restru pethau maen nhw'n hoffi eu bwyta.
- ❖ Pa bethau maen nhw'n hoffi eu defnyddio i ychwanegu blas at bethau plaen, fel tost? *Jam, sôs coch, ffrwythau, halen, siocled ac ati.*
- ❖ Gofynnwch i'r plant ddewis eu hoff flas.

Prif Ymarfer
- ❖ Pwy all wneud mynegiant wyneb sy'n dangos pa mor **flasus** yw eich hoff flas? *Allwch chi ychwanegu sain ato hefyd?*
- ❖ Pwy all wneud mynegiant wyneb sy'n dangos pa mor **ofnadwy** yw eich cas flas? *Allwch chi ychwanegu sain ato hefyd?*
- ❖ Beth yw'r wyneb blasus neu ofnadwy gorau allwch chi ei wneud? *Defnyddiwch ddrychau i ddod i adnabod eich wynebau.*
- ❖ Gofynnwch i'r plant ddychmygu bwyta llwyaid fawr o uwd gyda'u hoff flas ynddo, pa wyneb fydden nhw'n ei wneud?
  Gofynnwch iddyn nhw ei ddangos i chi hefyd. Gallen nhw hyd yn oed feimio'r llwy!
- ❖ Ailadroddwch yr un ymarfer, ond gyda'u cas flas y tro yma.
- ❖ Gofynnwch iddyn nhw dynnu ffotograffau o'i gilydd yn gwneud wynebau gan ddefnyddio iPad ac argraffwch nhw. Gallai ddod yn gystadleuaeth, pwy sy'n gwneud y wyneb blasus neu afiach gorau?
- ❖ Gofynnwch i'r plant orffen y brawddegau yma (ar lafar neu'n ysgrifenedig), gan ddisgrifio un o'u hwynebau:

Mae fy llygaid yn .... / Mae fy aeliau yn ... / Mae fy ngheg yn ... ac ati

I gloi – gwneud uwd
Bydd angen cymorth gan oedolyn ar y bobl ifanc i wneud hyn. Ond rydyn ni'n meddwl y dylen nhw allu mesur a chymysgu ar eu pennau eu hunain – cymerwch ofal gyda phethau poeth!
- ❖ Cynhwysion
  - ➢ 50g ceirch uwd.
  - ➢ 350ml llaeth neu ddŵr, neu gymysgedd o'r ddau.
  - ➢ Pinsiaid o halen.
  - ➢ Eich dewis o flasau – ffrwythau, siocled ac ati.

1. Gan ddefnyddio clorian, pwyswch 50g o geirch uwd.
2. Rhowch y ceirch mewn sosban ac arllwyswch 350ml o laeth neu ddŵr i mewn.
   Ychwanegwch ychydig o halen yma os hoffech chi.
3. Dewch â'r uwd i ferw a gadael iddo fudferwi am 4-5 munud, gan ei droi o dro i dro a chadw llygad ofalus nad yw'n glynu at waelod y sosban.
   Gallwch wneud hyn mewn microdon hefyd. Cymysgwch y ceirch uwd, llaeth neu ddŵr a phinsiaid o halen mewn bowlen fawr sy'n addas ar gyfer microdon, ac yna ei roi yn y microdon ar Uchel am bum munud, gan ei droi hanner ffordd drwodd.
4. Gadewch iddo sefyll am ddwy funud cyn bwyta.
5. I weini, arllwyswch yr uwd i mewn i fowlenni, ac ychwanegwch eich hoff flasau.

Gallech roi cynnig ar lawer o wahanol fowlenni sampl a'i rannu gyda'ch teulu a'ch ffrindiau i weld beth fyddai'n well ganddyn nhw – beth am bleidleisio pa un yw'r gorau?

Crëwyd gan Theatr y Sherman yn 2021. I gael gwybodaeth, cysylltwch â: isaac.hall@shermantheatre.co.uk.

PA MOR FAWR YDW I? GWEITHGAREDD 7

Drwy gydol y stori, mae Elen Benfelen yn dod ar draws llawer o bethau sy'n gwneud iddyn nhw feddwl am faint; taldra'r teulu o eirth neu faint eu bowlenni. Mae'n rhaid iddyn nhw ffurfio barn am y meintiau yna – pa rai sy'n rhy fawr neu'n rhy fach – wrth edrych ar y gwrthrychau.

Yn ystod y gweithgareddau yma, dylid annog y bobl ifanc i archwilio gwahanol ffyrdd o fesur wrth gael dealltwriaeth well o'u meintiau mewn perthynas â'r byd o'u cwmpas.

Dechrau Arni

1. Yn gyntaf, gofynnwch i'r bobl ifanc sefyll mewn rhes o'r byrraf i'r talaf.
2. Gofynnwch iddyn nhw sylwi pwy maen nhw'n sefyll drws nesaf iddynt.
3. Nawr, anogwch nhw i lunio rhes yn nhrefn oedran.
4. Unwaith eto, gofynnwch iddyn nhw sylwi pwy maen nhw'n sefyll drws nesaf iddynt.
5. Trafodwch gyda'r plant a oedden nhw'n sefyll drws nesaf i'r un bobl neu bobl wahanol? Ai'r bobl dalaf yw'r hynaf, a'r bobl fyrraf yw'r ieuengaf?

Cam ymhellach:
Ceisiwch annog y bobl ifanc i roi eu hunain mewn trefn wrth gael eu hamseru neu heb siarad.

Prif Ymarfer

1. Gofynnwch i'r bobl ifanc ddisgrifio eu hunain mewn perthynas â:
   - rhywbeth yn y byd maen nhw'n gwybod sy'n dalach na nhw
   - rhywbeth yn y byd maen nhw'n gwybod sy'n fyrrach na nhw
2. Dangoswch dri chynhwysydd i'r bobl ifanc, bach, canolig a mawr.
   Mae angen i'r cynwysyddion yma allu dal dŵr.
3. Anogwch y grŵp i ddyfalu pa gynhwysydd fydd yr arafaf a'r cyflymaf i'w lenwi.
4. Gofynnwch i un aelod o'r dosbarth lenwi un o'r cynwysyddion gyda dŵr, tra bod rhywun arall yn amseru pa mor hir gymerodd hynny.
5. Ailadroddwch hyn, tan fod yr holl gynwysyddion yn llawn.
6. Nodwch yr amseroedd i lawr.
7. A oedd yr amseroedd llenwi yn cyd-fynd â'r hyn roedd y bobl ifanc yn ei feddwl? A wnaeth rhywbeth eich synnu? Sut oedden ni'n gwybod pa un fyddai'n cymryd y lleiaf a'r mwyaf o amser?

Gallech gyfnewid un o'ch eitemau gyda cholandr neu rywbeth tyllog, ac amseru hynny.

1. Nesaf, bydd angen bagiaid o datws, pecyn o greision a dwy glorian arnoch chi.
2. Yn gyntaf, tynnwch daten ac un creisionyn o'r pecyn a'r bag a rhowch yr eitemau mewn rhes drws nesaf i'r bagiaid o datws.
3. Anogwch y bobl i fanc i ddyfalu pa eitem maen nhw'n credu fydd y trymaf a pha un maen nhw'n credu fydd yr ysgafnaf.
4. Nawr, dechreuwch bwyso'r eitemau, gan ddechrau gyda'r bagiaid o datws, ac yna un daten, ac yn olaf y creision. Cofnodwch faint mae pob eitem yn ei bwyso.
5. A oedd y pwysau yn cyd-fynd â'r hyn roedd y bobl ifanc yn ei feddwl? A wnaeth rhywbeth eich synnu? Sut oedden ni'n gwybod pa un fyddai'n drwm a pha un fyddai'n ysgafn?

Gofynnwch i'r bobl ifanc lunio brawddegau fel:

"Rwy'n dalach na… ond yn fyrrach na…"
Neu
"Mae'r daten yn drymach na… ond yn ysgafnach na…"

Gallen nhw gysylltu'r pethau yma â'r pethau maen nhw wedi'u mesur neu â phethau yn y byd ehangach.

Crëwyd gan Theatr y Sherman yn 2021. I gael gwybodaeth, cysylltwch â: isaac.hall@shermantheatre.co.uk.

BLE YDYN NI? GWEITHGAREDD 8

Mae taith Elen Benfelen i dŷ'r eirth yn mynd â hi drwy'r pentref ac i mewn i'r goedwig. Mae'n llawn o anifeiliaid, coed a phlanhigion prydferth. Weithiau mae'n dywyll ac weithiau mae'n olau. Weithiau mae'n swnllyd ac weithiau mae'n dawel iawn. Ond dydy'r daith byth yn ddiflas.

Nod y gweithgareddau yma yw annog y plant i feddwl am yr amgylchedd a'r byd natur o'u cwmpas.

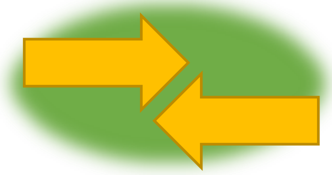
Dechrau Arni – Beth sydd tu allan?

- Ewch â'ch plant tu allan (i'r iard chwarae, parc neu ardd). *Os nad yw hyn yn bosib, gallech eistedd yn agos at y ffenest.*
- I ddechrau, gofynnwch i'r plant beth allan nhw ei glywed. *Gall hyn fod yn eithaf eang i ddechrau, hynny yw planhigion ac anifeiliaid ac ati.*
- Gwrandewch am dair munud (neu tan eich bod wedi clywed amrywiaeth o synau).
- Yn olaf, gofynnwch i'r bobl ifanc greu rhestr gyda phartner o bump sŵn gallan nhw eu cofio, ac yna rhannwch y rhain gyda gweddill y grŵp.

Prif dasg – beth sy'n digwydd lle rydyn ni?

- Gofynnwch i'r grŵp ddewis rhai o'u hoff elfennau maen nhw wedi'u clywed tu allan a'u rhannu gyda'i gilydd.
- Nawr, anogwch nhw i ystyried pa rai allai Elen Benfelen eu clywed ar ei thaith. *Ydyn nhw yr un peth neu'n wahanol? Pam?*
- Nawr bod y wybodaeth yma ganddynt, gall y plant greu eu fersiwn eu hunain o'r goedwig yr aeth Elen Benfelen drwyddi yn y ffyrdd canlynol.
- Fel llun
  - Fel gludwaith gan dorri lluniau a chreu bwrdd naws enfawr.
- Fel sŵn
  - Gofynnwch i'r plant feddwl am y synau sydd yn y goedwig. Ydyn nhw'n swnllyd neu'n dawel? Ydyn nhw'n gyflym neu'n araf? Allan nhw wneud y synau eu hunain? Gofynnwch iddyn nhw adeiladu *montage* sain o'r enw "Y Goedwig". Gallwch ei recordio ar iPad neu ffôn.
- Fel llun byw
  - Yn olaf, gofynnwch i'r plant fod yn goedwig. Dylen nhw fod yn un o'r elfennau yr ymchwiliodd eu grŵp iddynt. Gan ddefnyddio eu cyrff mewn gwahanol ffyrdd, dylen nhw greu darlun byw. Gallen nhw ychwanegu'r sain yn ôl i hyn fel elfen fyw hefyd.

Crëwyd gan Theatr y Sherman yn 2021. I gael gwybodaeth, cysylltwch â: isaac.hall@shermantheatre.co.uk.



Wrth i Elen Benfelen archwilio'r byd, maen nhw'n darganfod llawer o bethau sydd i'r gwrthwyneb i'w gilydd, sef gwrthgyferbyniadau. Mae'n ddiddorol iawn iddyn nhw. Mae pethau'n ymddangos yn rhy fawr neu'n rhy fach, yn rhy boeth neu'n rhy oer. Mae gwybod sut mae'r gwrthgyferbyniadau yma'n gweithio yn ddefnyddiol iawn iddyn nhw – gall eu cadw nhw'n ddiogel.

Yn ystod y gweithgaredd yma, bydd y plant yn archwilio gwrthgyferbyniadau a sut maen nhw'n ymwneud â thymheredd, maint, a gwead.

Dechrau Arni – Archwilio gwrthgyferbyniadau yn gorfforol

- Dechreuwch gan ofyn i'r plant gerdded o gwmpas yr ystafell. *Gallech chwarae cerddoriaeth i gyd-fynd â hyn.*
- Gofynnwch iddyn nhw ddangos i chi sut bydden nhw'n edrych wrth gerdded o gwmpas pe bai'n boeth iawn.
- Nawr, gofynnwch iddyn nhw ddangos i chi sut byddai'n edrych pe bai hi'n oer iawn.
- Ailadroddwch yr ymarfer yma gan ofyn i'r plant ddangos mwy a mwy o gyferbyniadau i chi – bach a mawr, tal a byr, hen ac ifanc.
- Ar ôl i chi wneud hyn, gofynnwch i'r bobl ifanc ddweud wrthoch chi beth oedd yn debyg i'w gilydd a beth oedd yn wahanol iawn. Eglurwch wrth y plant mai gwrthgyferbyniadau yw'r pethau rydych chi wedi'u helpu i'w harchwilio.
- *Gallech hyd yn oed dynnu lluniau o'r rhain fel cymorth i'r bobl ifanc ddeall y gwahaniaethau gweladwy rhwng pob cymeriad.*

Prif dasg – Sut ydyn ni'n adnabod gwrthgyferbyniadau?

Nawr, llenwch ddau ficer neu wydr â dŵr. Yn un o'r gwydrau, rhowch giwbiau iâ. Gadewch y gwydr arall heb iâ. Yna, gofynnwch i'r plant deimlo ochr y ddau gynhwysydd. Gofynnwch y canlynol;

- Pa un yw'r cynhwysydd oeraf?
- Pa un yw'r cynhwysydd cynhesaf?
- Allwn ni ddweud pa un oedd oeraf a phoethaf heb gyffwrdd â'r cynwysyddion? Os felly, sut?
- Sut mae'r geiriau gwrthgyferbyniol yma'n ymddangos yn stori Elen Benfelen?
- Yn ein bywydau bob dydd, pryd mae'n bwysig i ni wybod y gwahaniaeth rhwng poeth ac oer?

Nesaf, pasiwch degan meddal a charreg o gwmpas. Gofynnwch i'r plant deimlo'r gwahaniaeth o ran gwead y ddwy eitem a gofynnwch y canlynol;

- Pa un o'r eitemau yma sy'n teimlo fwyaf meddal?
- Pa un o'r eitemau yma sy'n teimlo'n fwyaf caled?
- Allwn ni ddweud pa un o'r eitemau yma oedd fwyaf meddal neu galed heb gyffwrdd â nhw? Os felly, sut?
- Sut mae'r geiriau gwrthgyferbyniol yma'n ymddangos yn stori Elen Benfelen?
- Yn ein bywydau bob dydd, pryd mae hi'n bwysig i ni wybod y gwahaniaeth rhwng caled a meddal?

Yn olaf, anogwch bawb i roi eu hesgid chwith mewn pentwr yng nghanol yr ystafell.

- Nawr, rhowch esgid wahanol i bob person.
- Gofynnwch iddyn nhw ei rhoi ymlaen. *Dylid gwneud hyn yn ofalus.*
- Ydy hi'n ffitio? Oes geiriau gwrthgyferbyniol sy'n disgrifio'r gweithgaredd yma?
  - Os yw eu troed yn ffitio yn yr esgid, gofynnwch iddyn nhw gerdded o gwmpas yr ystafell.
    - Sut oedd cerdded yn esgidiau rhywun arall yn teimlo?
    - A oedd yn newid y ffordd roedden nhw'n cerdded?

Cam ymhellach:

- Gallech ofyn i'r bobl ifanc feddwl am yr holl gyferbyniadau yn eu bywydau – anogwch nhw i gymharu meintiau rhwng pethau, er enghraifft mae'r car sydd ganddon ni adre yn fach o gymharu â'r bws rwy'n mynd i'r ysgol arno.

Crëwyd gan Theatr y Sherman yn 2021. I gael gwybodaeth, cysylltwch â: isaac.hall@shermantheatre.co.uk.

Er mwyn helpu i gael dealltwriaeth ehangach o'r amrywiaeth o swyddi yn y byd, ac yn y theatr yn benodol, fe'ch anogwn i drefnu ymweliad â'r Sherman i weld sut caiff cynhyrchiad ei greu a'i gefnogi. Rydyn ni bellach yn gallu cynnig teithiau digidol, fel bod modd ymweld â ni o'r ystafell ddosbarth drwy Zoom.

Dechrau

1. Dechreuwch drwy ofyn i'r plant pwy maen nhw'n meddwl sy'n rhan o greu cynhyrchiad theatr? Beth mae'r bobl yma'n ei wneud, a beth yw teitlau eu swyddi? Cyfarwyddwr / Actor / Dylunydd / Rheolwr Llwyfan / Dylunydd Goleuo / Dylunydd Sain

   Efallai y bydd angen cymorth arnyn nhw gyda theitlau'r swyddi yma, felly mae'n bosib y bydd hi'n haws gofyn iddyn nhw ddisgrifio'r swydd a rhoi'r teitlau iddyn nhw.

2. Ar ôl iddyn nhw nodi'r swydd, rhannwch nhw yn grwpiau bach i greu mapiau meddwl sy'n dangos y gwahanol bethau mae pob person yn ei wneud ar gynhyrchiad.

Prif Ymarferion

Dyma rai gweithgareddau a fydd yn caniatáu i chi a'r plant ddechrau archwilio rhai o'r rolau siaradoch chi amdanynt uchod.

3. **Ymarfer Goleuo**

Mae'r ymarfer yma'n archwilio sut gall onglau golau effeithio ar sut rydyn ni'n teimlo am rywun.

- Defnyddiwch ffynhonnell olau (fflachlamp / golau ffôn / lamp ddesg).
- Gofynnwch i rywun sefyll o flaen y grŵp – nhw fydd eich actor chi.
- Arbrofwch gyda rhoi'r golau mewn gwahanol lefydd mewn perthynas â wyneb eich actor.
- Gofynnwch i'r plant wneud awgrymiadau am wahanol uchderau, agosrwydd, ac os yw o'u blaen neu y tu ôl iddyn nhw.

Dylid annog y plant i ddweud sut mae'r gwahanol onglau yma'n newid sut rydyn ni'n teimlo am y person o dan y golau? Efallai y byddwch chi am ofyn pa fath o gymeriad allen nhw fod?

Yn ogystal, gallech ystyried effaith lliw ar yr actor drwy ddal sgwaryn o ddeunydd lapio Quality Street rhwng y ffynhonnell olau a'r pwnc.

4. **Ymarfer Gwisgoedd**

Mae'r ymarfer yma'n edrych ar sut gall y ffordd rydyn ni'n gwisgo rhywbeth newid beth ydyw.

- Dylai'r grŵp ffurfio cylch a rhoi unrhyw ddeunydd neu ddillad yn ei ganol.
- Dylai un person fynd i mewn i'r cylch a rhoi'r eitem ymlaen, a gwneud ystum sy'n dangos beth ydyw heb ddweud wrthon ni.

Noder: Ni ddylai'r deunydd / dillad BYTH gael ei wisgo fel beth ydyn nhw go iawn.

- Bydd angen i'r gweddill ddyfalu beth yw eu dillad, yn seiliedig ar sut caiff ei wisgo.
- Ar ôl dyfalu'n gywir, mae'n rhaid iddyn nhw gyfnewid gyda'r person nesaf yn y cylch.
- *Gallech oedi'r weithred a gofyn i'r grŵp drafod sut gallai'r lliw, y gwead a'r arddull effeithio ar sut rydyn ni'n edrych ar y person sy'n ei wisgo.*

Crëwyd gan Theatr y Sherman yn 2021. I gael gwybodaeth, cysylltwch â: isaac.hall@shermantheatre.co.uk.

5. **Ymarfer Sain**

Mae'r ymarfer yma'n edrych ar sut gall sain effeithio ar y gwrandäwr.

- Cyn y sesiwn, dewiswch dri neu bedwar trac sain cerddoriaeth gwahanol – ceisiwch amrywio steil y rhain cymaint â phosib.
- Gofynnwch i'r plant wrando ar bob un ohonyn nhw yn eu tro. Dylai'r gwrandäwr ysgrifennu'r effaith mae pob trac yn ei chael arnyn nhw – rydyn ni'n awgrymu defnyddio nodiadau *post-it* a'u hannog nhw i dynnu llun o wyneb arno i ddangos sut maen nhw'n teimlo. Yna, gellid glynu hwn i wal neu ddarn arall o bapur sydd wedi'i ddynodi i'r trac.
- Dylech ailadrodd hyn tan i chi orffen yr holl draciau.
- Dylai'r plant archwilio canlyniadau eu gwrando a thrafod pam fod pobl yn teimlo'r ffordd oedden nhw. A oedd oherwydd ei fod: yn araf / yn gyflym / yn uchel / yn isel / yn swnllyd / yn dawel?
- Gallech gyflwyno rhywfaint o derminoleg cerddoriaeth yma, fel tempo, traw a rhythm.
- Trafodwch y lleoliadau neu'r sefyllfaoedd dramatig y mae'r traciau gwahanol hyn yn eu dwyn i gof.

Cam ymhellach:

Gofynnwch i'r plant pa swydd hoffen nhw ei gwneud, a pham.

Os ydych chi wedi trefnu ymweliad â'r Sherman, gallech lunio rhestr o gwestiynau yr hoffech eu gofyn i'r arbenigwyr pan fyddwch chi'n mynd yno i edrych o gwmpas.

Crëwyd gan Theatr y Sherman yn 2021. I gael gwybodaeth, cysylltwch â: isaac.hall@shermantheatre.co.uk.