**Beth yw Ymbweru Merched?**

**Beth allwn wneud amdano?**

**(Uwchradd)**

**Amcanion y gweithgareddau hyn:**

Bydd y gweithgareddau hyn yn dilyn gwasanaeth cychwynnol gyda’r disgyblion. Nod y gweithgareddau yw:

* Cefnogi’r disgyblion i ddeall y thema yn ddyfnach, i feddwl yn feirniadol, a chael cyfle i drafod materion drostynt eu hunain
* Cyflwyno opsiynau am weithredu pellach ar y thema, gan gynnwys opsiynau creadigol a chymryd rhan mewn ymgyrchoedd yn yr ysgol, y gymuned leol, ac yn ehangach.

*\*Diolch i Oxfam am ganiatâd i ddefnyddio rhai gweithgareddau o’u pecyn ar gyfer Diwrnod Menywod Rhyngwladol (*[*https://www.oxfam.org.uk/education/resources/international-womens-day*](https://www.oxfam.org.uk/education/resources/international-womens-day)*)*

1. **Gweithgaredd Cychwynnol:**

**Equibingo:**

Nod: Trafod dealltwriaeth a syniadau dysgwyr am statws menywod a dynion yn eu gwlad eu hunain ac yn fyd-eang, gan ofn i ba raddau y mae cydraddoldeb rhwng y rhywiau yn realiti.

Mae’r gweithgaredd hwn yn gweithio orau os oes gan y disgyblion ddigon o le i symud o gwmpas.

* Rhowch gopi o Daflen 1 (Equibingo) i bob disgybl. Esboniwch mai nod y gweithgaredd yw iddynt siarad â’i gilydd a chwblhau’r cwestiynau ar y daflen mor fuan â phosibl, gan roi enw gwahanol ym mhob bocs. Y person sydd yn llenwi pob bocs yn yr amser byrraf yw’r enillydd. *(Sylwch mai’r atebion i gwestiynau 10, 11 a 12 yw: 1918, SDG5 a 8 Mawrth).*
* Dylai Equibingo gymryd rhyw 10 munud. Os nad yw unrhyw un wedi ateb y cwestiynau i gyd o fewn yr amser, yr ‘enillydd’ yw’r person gyda’r nifer fwyaf o atebion cywir.
* Trafodwch y themâu sydd yn codi o’r gweithgaredd gyda’r grŵp. A ydy bywyd yn gyfartal i ferched ac i fechgyn yn eu barn nhw – yn eu cymuned, yn y DU ac yn fyd-eang? Gallwch wneud y pwynt nad yw pethau wedi bod yn gyfartal yn hanesyddol (e.e. yr hawl i bleidleisio ac i berchen ar eiddo), a bod anghydraddoldeb yn dal i fodoli heddiw. A oedd rhai cwestiynau yn fwy anodd nag eraill? Mae’n haws, er enghraifft, i’r rhan fwyaf o bobl feddwl am chwaraewr enwog sydd yn ddyn nag un sydd yn fenyw. Os ydy’r dysgwyr yn mynegi safbwyntiau rhagfarnllyd neu stereoteipiau, anogwch eraill i herio’r rhain a gofyn pa dystiolaeth sydd yn sail iddynt.

2. Llinell Anghydraddoldeb: (Taflen 2)

Nod: Ystyried pa ffactorau (megis cenedl) a fedr effeithio ar gyfleoedd mewn bywyd a’r grym a’r dylanwad sydd gan bobl.

* Esboniwch eu bod nhw yn mynd i chwarae gêm i edrych ar y ffactorau sydd yn effeithio ar y cyfleoedd mewn bywyd, y grym a’r dylanwad sydd gan bobl. Tafodwch syniadau cychwynnol dysgwyr: e.e. Beth sydd angen arnom ni i ‘wneud yn dda’ mewn bywyd? Pa ffactorau all effeithio ar y cyfleoedd bywyd sydd gan rywun? Pam mae gan rai pobl fwy o rym a dylanwad yn eu cymunedau na phobl eraill?
* Gofynnwch i’r dysgwyr ffurfio rhes ar un pen yr ystafell, a rhoi un cerdyn chwarae rôl i bob disgybl. (Taflen 2). Gallwch hefyd drefnu’r dysgwyr mewn parau neu grwpiau o dri, gan roi un cerdyn i bob pâr / grŵp.
* Esboniwch fod y cardiau yn cynrychioli pobl ddychmygol yn byw mewn gwledydd gwahanol ar draws y byd. Gofynnwch i’r dysgwyr ddychmygu am funud sut byddai bywyd pob dydd y person maen nhw yn ei chwarae – hefyd i feddwl am enw i’w cymeriad.
* Darllenwch y gosodiadau isod un wrth un, a gofyn i’r dysgwyr y mae eu cymeriad yn cytuno â’r gosodiad gymryd cam ymlaen. Os ydy’r disgyblion yn gweithio mewn grwpiau, rhowch amser iddynt drafod a phenderfynu a fyddent yn cytuno â’r gosodiad. Gallwch roi cyngor i ddysgwyr unigol os ydynt yn ansicr.
* Yn y pen draw bydd y dysgwyr mewn gwahanol fannau ar draws yr ystafell, gan ddibynnu faint o gamau maen nhw wedi cymryd ymlaen.

## Gosodiadau pŵer

1. Rydych chi yn derbyn neu wedi derbyn addysg gynradd.
2. Gallwch fforddio cwrdd â’ch anghenion sylfaenol.
3. Dydych chi byth yn brin o fwyd.
4. Gallwch fforddio gweld meddyg a phrynu moddion pan fydd gennych broblemau iechyd.
5. Gallwch ddylanwadu ar bobl yn eich cymuned.
6. Mae gennych bobl sydd yn malu amdanoch chi ac yn eich amddiffyn.
7. Mae gennych ddigon o arian i gynilo peth ohono at y dyfodol.
8. Mae gennych ddigon o amser rhydd ac arian i fwynhau gweithgareddau hamdden gyda’ch ffrindiau.
9. Rydych yn fodlon gyda’ch bywyd.
10. Rydych yn byw mewn tŷ cadarn sydd yn eich amddiffyn rhag tywydd garw.
11. Gallwch fforddio fynd ar wyliau tramor o leiaf unwaith y flwyddyn.

* Unwaith eich bod chi wedi darllen y gosodiadau i gyd, gofynnwch i’r dysgwyr aros lle maen nhw a chyflwyno’u cymeriad i weddill y dosbarth. Anogwch y dysgwyr i roi rhesymau dros eu penderfyniadau a faint o weithiau wnaethan nhw gamu ymlaen.
* Gallwch ddilyn y gweithgaredd hwn gyda thrafodaeth bellach. Beth oedd y prif resymau dros anghydraddoldeb? I ba raddau oedd bod yn fachgen neu’n ferch yn effeithio ar gymeriadau? Beth fedrwn ni ei wneud i leihau anghydraddoldeb – yn lleol, yn genedlaethol ac yn fyd-eang?

## 3. Bwrw’r Wal i Lawr:

Nod: Enwi a thrafod enghreifftiau o anghydraddoldeb rhwng y rhywiau yn ysgol a chymuned y dysgwyr, cyn meddwl yn feirniadol am weithredu i oresgyn y rhwystrau sydd yn bodoli.

* Gofynnwch i’r dysgwyr awgrymu sut mae bywyd a chyfleoedd yn anghyfartal yn eu hysgol a’u cymuned am fechgyn a merched. Gall yr enghreifftiau gynnwys mynediad i rai mathau o chwaraeon, y niferoedd sydd yn cymryd rhai pynciau ar lefel TGAU, neu enghreifftiau o ragfarn neu anffafriaeth ar y cyfryngau cymdeithasol. Gall fod yn syniad adael i’r disgyblion weithio mewn parau neu grwpiau bach cyn rhannu a chofnodi’u syniadau fel grŵp cyfan.
* Trefnwch y dysgwyr yn grwpiau bach a rhoi darn o bapur mawr i bob grŵp. Gofynnwch iddynt arlunio wal o friciau ar y papur, gan labelu pob bricsen gydag enghraifft o anghydraddoldeb rhwng bechgyn a merched.
* Nesaf mae’r dysgwyr yn creu morthwylion mas o bapur i ‘fwrw’r briciau i lawr’. (Gweler Taflen 3 ar gyfer templed). Ar bob morthwyl dylent ysgrifennu rhywbeth fedran nhw ei wneud i oresgyn y broblem a sicrhau bod bywyd yn decach.
* Yn dilyn y gweithgaredd hwn, gallwch gefnogi dysgwyr i ddewis, cynllunio a gweithredu camau i hybu cydraddoldeb rhwng y rhywiau yn eu hysgol neu gymuned.

4. Y byd hysbysebu:

Gofynnwch i’r disgyblion edrych ar hysbysebion (mewn cylchgronau, ar y teledu, ar y rhyngrwyd, ar y stryd…..) am nwyddau ar gyfer bechgyn / merched – e.e. siampŵ, persawr, dillad, esgidiau, ceir, persawr……

Gofynnwch iddynt ddadansoddi’r hysbysebion yn ôl:

* Y golwg (sut maen nhw yn edrych?)
* Y naws (sut maen nhw yn ‘teimlo’? Pa gysylltiadau sydd yn dod i’r meddwl wrth edrych / gwrando arnynt?)
* Yr iaith a ddefnyddir (pa fath o enwau / ansoddeiriau a ddefnyddir? Beth sydd yn dod i’r meddwl wrth ddarllen / glywed y rhain?)

Fel dosbarth – rhannwch ganlyniadau’r ymchwil. Beth sydd yn debyg a beth sydd yn wahanol yn yr hysbysebion sydd wedi’u hanelu at ferched / bechgyn? Beth mae hyn yn ei ddweud wrthym ni am syniadau / rhagfarnau’r gymdeithas? Beth fedrwn ei wneud i herio stereoteipiau?

5.Astudiaethau achos:

Mae’na ddwy astudiaeth achos sydd yn addas ar gyfer disgyblion uwchradd – un sydd yn edrych ar lanweithdra ac iechyd rhywiol i ferched yn Uganda; ac un sydd yn sôn am FGM (anffurfio organau rhywiol merched).

*\*Sylwch fod y materion a drafodir yn yr achosion hyn yn sensitif. Awgrymir gweithgareddau pellach o fewn yr achosion enghreifftiol i ddisgyblion uwchradd. Fel arall, gallwch hefyd addasu’r astudiaethau achos yn y pecyn cynradd i ddisgyblion uwchradd.*

Gallwch ddefnyddio’r astudiaethau achos hyn i ddeall y problemau sydd yn wynebu merched yn ddyfnach, ond hefyd fel ffynhonnell ysbrydoliaeth trwy ystyried sut mae merched eu hunain wedi ymgyrchu dros newid – rhai ar gost bersonol iddyn nhw eu hunain.

**6. Beth fedrwn ni ei wneud – Gweithredu!**

Elfen gref o Neges Heddwch ac Ewyllys Da eleni yw annog cymaint o bobl ifanc yng Nghymru a thu hwnt â phosibl i fynegi eu barn yn greadigol ar y thema Ymbweru Merched yn y cyfnod yn arwain lan at 18 Mai, a hefyd i annog pobl ifanc i weithredu a rhannu’r hyn maen nhw wedi’i wneud.

Rhoddir rhai syniadau isod.

1. **Edrych ar yr astudiaethau achos sydd yn cyd-fynd â’r pecyn hwn. Pa fater sydd o bwys i chi?** 
   * *Lluniwch ymgyrch gyda’ch ffrindiau, gan ddilyn y syniadau ar ddiwedd yr astudiaeth achos.*
   * *Byddwch yn greadigol: gallwch greu arddangosfa yn eich ysgol neu’ch llyfrgell leol; ysgrifennu cerddi, straeon neu ganeuon; creu gwaith celf…..*
   * *Cysylltwch â phobl a fedr wneud gwahaniaeth yn eich barn chi – e.e. gwleidyddion, pobl enwog….. i’ch cefnogi gyda’ch ymgyrch!*
2. **Dewiswch ferch sydd yn fodel rôl bwysig i chi. Gall fod yn rhywun cyfoes, neu yn hanesyddol – e.e. Malala Yousafzai, Greta Thunberg, Rosa Parks, Tanni Grey Thompson….. Cofiwch fod hyn yn medru bod yn rhywun o Gymru (Gweler ‘100+Menywod Cymreig yma:** [**http://www.100menywodcymreig.cymru/**](http://www.100menywodcymreig.cymru/) **)**
   * *Gyda’ch ffrindiau rhowch arddangosfa at ei gilydd am fenywod sydd**wedi cyflawni pethau anhygoel / wedi newid y byd!*
   * *Gall eich arddangosfa / prosiect gynnwys ysgrifennu creadigol (cerddi / erthyglau / blogiau/ straeon….); celf (lluniau / modelau / ffotos); creu cyflwyniadau digidol neu ffilmiau*
   * *Gwahoddwch bobl i ddod i weld eich gwaith – e.e. cynghorwyr lleol / llywodraethwyr / gwleidyddion / pobl enwog*
3. **Gwahoddwch ferch amlwg i ddod i’ch ysgol i roi sgwrs / gwneud cyfweliad – e.e. rhywun o’r byd chwaraeon / drama / gwleidyddiaeth (Gweler: ‘100+Menywod Cymreig yma:** [**http://www.100menywodcymreig.cymru/**](http://www.100menywodcymreig.cymru/) **)**
   * *Trefnwch wasanaeth i’r ysgol gyfan*
   * *Paratowch gwestiynau ar gyfer cyfweliad, er mwyn darganfod mwy am ei phrofiadau a’r heriau y mae hi wedi’u goresgyn*
   * *Rhannwch y cyfweliad (gyda chaniatâd) ymhellach trwy flogio neu ar y cyfryngau cymdeithasol*
4. **Ar gyfer Diwrnod Rhyngwladol Merched (8 Mawrth):**

* *Annogwch gymaint o bobl ag bo modd yn eich ysgol i wneud addewid dros ymbweru merched, gan ddefnyddio Cerdyn Addewid WEN Cymru.*
* *Cynhaliwch ddigwyddiad ar 8 Mawrth – e.e. siaradwraig, caffi, ffair llyfrau, grŵp trafod, ffilm ……*
* *Gwahoddwch aelodau o’ch cymuned i’ch digwyddiad a gofyn iddynt gefnogi’ch ymgyrch!*

1. **Ar 18 Mai (Diwrnod cyhoeddi Neges Heddwch ac Ewyllys Da):**
   * *Cynhaliwch wasanaeth arbennig yn eich ysgol i rannu’r Neges*
   * *Ymatebwch i’r Neges ar e-bost a thrwy’r cyfryngau cymdeithasol*
   * *Rhannwch y Neges gyda’ch ffrindiau tramor ac yng Nghymru a’u hannog i greu ymatebion.*

**Defnyddiwch yr hashnod: #Heddwch2020**

**Beth bynnag rydych yn ei wneud, cofiwch ei rannu gyda’r Urdd.** Gallwch wneud hyn trwy ddefnyddio @Urdd / @Urddgobaithcymru

**Hashnodau eraill i’w defnyddio:**

**#ArwresCymreig #100oFenywodCymru**

**#IWD2020**

**#HeforShe**

**Am syniadau eraill ewch at:**

* Gwefan Diwrnod Rhyngwladol Merched: <https://www.internationalwomensday.com/School-Resources>
* Gwefan Rhwydwaith Cydraddoldeb Menywod (WEN) Cymru: <https://wenwales.org.uk/cy/>
* HeforShe Action Kit (Menywod y Cenhedloedd Unedig) : <https://www.heforshe.org/sites/default/files/2018-09/HeForShe_Action_Kit_Individuals.pdf>

**Ffynonellau:**

Oxfam: Diwrnod Rhyngwladol Merched – syniadau am weithgareddau: <https://www.oxfam.org.uk/education/resources/international-womens-day>

Adnoddau ar gyfer Diwrnod Rhyngwladol Menywod: <https://www.internationalwomensday.com/School-Resources>

Pecyn Adnoddau WENCymru: <https://www.internationalwomensday.com/School-Resources>

**Cofiwch ddefnyddio’r hashnod: #Heddwch2020**

