Wythnos Siarad PANTS Cymru
Pecyn Cymorth

Cynnwys

- **Sesiwn Wybodaeth Siarad PANTS – Dyddiadau/Dolenni Cofrestru..........2**
- **Golwg Sydyn ar yr Amserlen 3**
- **Syniadau am Weithgareddau Siarad PANTS..........4**
- **Cystadleuaeth – Wythnos Siarad PANTS Cymru!..........4**
- **Cymorth i Rieni 5**
- **Hyrwyddo Wythnos Siarad PANTS Cymru..........5**
- **Gwerthusiad..........5**
- **Unrhyw Gwestiynau..........6**
- **Atodiad..........7**
    - **Dolenni Defnyddiol..........7**
    - **Adnoddau Dwyieithog..........7**
    - **Templed o lythyr/e-bost i rieni..........8**

Mae'r ymgyrch Siarad PANTS yn cefnogi gweithwyr proffesiynol, rhieni a gofalwyr plant 3-11 oed, i gael sgyrsiau syml sy'n benodol i oedran, a all helpu i gadw plant yn ddiogel rhag cael eu cam-drin yn rhywiol.

O P i S, drwy rannu'r rheolau Siarad PANTS gyda phlant, gallwch chi eu helpu i ddeall a chofio rhai negeseuon syml ond hanfodol: bod eu corff yn eiddo iddyn nhw, bod ganddyn nhw hawl i ddweud na, a'u bod nhw'n gallu siarad ag oedolyn dibynadwy os ydyn nhw'n poeni neu'n teimlo'n drist. Ers i ni lansio Siarad PANTS yn 2013, mae rhieni wedi cael dros 6 miliwn o sgyrsiau gyda'u plant am gam-drin rhywiol, ond rydyn ni'n gwybod bod llawer o blant yn dal i beidio â chael y sgyrsiau hyn. Mae angen i ni barhau i godi ymwybyddiaeth i sicrhau bod mwy o'r sgyrsiau pwysig hyn yn cael eu cynnal… dyna pam rydyn ni'n cynnal **Wythnos Siarad PANTS Cymru** rhwng **27ain a 31ain o Ionawr**.
[Dewch i ni siarad PANTS gyda Pantosorws! | NSPCC]

Mae sawl ffordd y gallwch chi gymryd rhan, gan gynnwys cynlluniau gwersi, gweithgareddau, gweithdai i rieni a'r cyfryngau cymdeithasol! Rydyn ni hyd yn oed wedi cynnwys cystadleuaeth!

Mae'r holl ddolenni a thempledi ar gael yn yr atodiad

Sesiwn Wybodaeth Siarad PANTS – Dyddiadau/Dolenni Cofrestru

I gael yr holl wybodaeth sydd arnoch ei hangen i gymryd rhan yn Wythnos Siarad PANTS, byddwn ni'n cynnal sesiynau gwybodaeth ar ddechrau mis Rhagfyr a mis Ionawr.

Bydd y sesiynau yn edrych ar y canlynol:

- Nod yr ymgyrch Siarad PANTS
- Trosolwg o adnoddau Siarad PANTS
  - Canllawiau Addysgu
  - Cynnwys Blynyddoedd Cynnar newydd ar gyfer plant 3-4 a 4-5 oed
  - Cynnwys newydd ar gyfer plant 5-7, 7-9 a 9-11 oed
  - Cynnwys newydd ar gyfer AAAA, ACY, a CDY sy'n cyd-fynd ag adnoddau Makaton
  - Tudalen we newydd ar gyfer NSPCC Learning
- Defnyddio adnoddau Siarad PANTS gyda theuluoedd
- Adnoddau ychwanegol
- Pecyn arddangos
- Cefnogaeth ychwanegol a gwasanaethau eraill yr NSPCC

Mae sesiynau fel arfer yn para rhwng 45 munud ac awr gyda chyfle i ofyn cwestiynau a thrafod. Does dim cyfyngiad ar y nifer sy'n gallu dod i'r sesiynau.

Gweithdy	Dyddiad	Amser	Dolen ar gyfer cofrestru
Gweithdy Proffesiynol (Saesneg)	Rhagfyr 3ydd 2024	15:30-16:30	https://events.teams.microsoft.com/event/3c1e5001-8105-4478-8faf-cb5ae931f902@3c4f002a-8d6d-4ede-8372-faf47ca8473f
Gweithdy Proffesiynol (Saesneg)	Rhagfyr 4ydd 2024	15:30-16:30	https://events.teams.microsoft.com/event/d5c8d1c7-c96f-4e7f-9c4c-4ab5b2bd0ecf@3c4f002a-8d6d-4ede-8372-faf47ca8473f
Gweithdy Proffesiynol (Cymraeg)	Rhagfyr 5ed 2024	15:30-16:30	https://events.teams.microsoft.com/event/9db41cb7-0beb-4900-bc8b-094d34be2694@3c4f002a-8d6d-4ede-8372-faf47ca8473f
Gweithdy Proffesiynol (Saesneg)	Ionawr 7fed 2025	15:30-16:30	https://events.teams.microsoft.com/event/56adb56d-7089-4e70-95c0-bf801730b6e4@3c4f002a-8d6d-4ede-8372-faf47ca8473f
Gweithdy Proffesiynol (Saesneg)	Ionawr 8fed 2025	15:30-16:30	https://events.teams.microsoft.com/event/170b3eb4-c2af-4ea3-97ef-6f9e8ad3fdab@3c4f002a-8d6d-4ede-8372-faf47ca8473f

Awgrymiadau o'r Amserlen ar gyfer Wythnos Siarad PANTS Cymru

Yn ystod yr wythnosau sy'n dechrau ar 13eg a 20fed o Ionawr 2025	Hyrwyddwch eich bod chi'n cymryd rhan yn Wythnos Siarad PANTS Cymru drwy eich cyfryngau cymdeithasol ac ar draws y lleoliad. Cofiwch am #SiaradPANTSCymru25 Gofynnwch i'r rhieni gymryd rhan drwy anfon y llythyr/e-bost sydd wedi'i gynnwys yn y pecyn hwn atynt a'u hatgyfeirio at gyfeiriad y gweminar i rieni. Ystyriwch gynnal bore coffi i ateb cwestiynau a thrafod y manteision.	Ewch i **Hyrwyddo Wythnos Siarad PANTS Cymru** Ewch i **Cymorth i Rieni** a'r templed o lythyr yn yr atodiad
Dydd Llun 27ain o Ionawr 2025	**Dechrau Wythnos Siarad PANTS Cymru!** Dechreuwch gyda thrafodaeth grŵp byr i bwysleisio pwysigrwydd yr wythnos. Cwblhewch y wers mewn ystafelloedd dosbarth.	Ewch i weld yr holl ddolenni yn yr atodiad
Dydd Llun 27ain o Ionawr – dydd Gwener 31ain o Ionawr	Cwblhewch weithgareddau eraill sy'n seiliedig ar Siarad PANTS Ewch ati i ddylunio a chreu bwrdd arddangos Siarad PANTS Rhannwch luniau o'r gweithgareddau ar y cyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio'r hashnod #SiaradPANTSCymru25	Ewch i **Syniadau am Weithgareddau – Siarad PANTS** a'r dolenni yn yr atodiad Ewch i: **Cystadleuaeth – Wythnos Siarad PANTS Cymru!** Ewch i **Hyrwyddo Wythnos Siarad PANTS Cymru**
Yn ystod yr wythnos sy'n dechrau 3ydd o Chwefror 2025	Anfonwch luniau o'r bwrdd arddangos wedi'i gwblhau cyn **dydd Mercher 12fed o Chwefror**. Llenwch y ffurflen werthuso ar-lein ar gyfer Wythnos Siarad PANTS Cymru.	Ewch i: **Cystadleuaeth – Wythnos Siarad PANTS Cymru!** Ewch i'r **Gwerthusiad**

Syniadau am Weithgareddau Siarad PANTS

Ar ôl cwblhau'r sesiwn ar ddechrau'r wythnos, gallwch chi wedyn wneud y gorau o Wythnos Siarad PANTS Cymru drwy gymryd rhan mewn gweithgareddau eraill.

- Dawnsio a chanu gyda Pantosorws
- Darllen rhai llyfrau gwych mewn amser stori
  - Dewch o hyd i'r llyfr yn ein siop neu gallwch chi ei ddarllen ar Youtube
  - *Kidpower: Children's Safety Comics* gan Irene van der Zande ac Amadnda Golert
  - *Some Parts are NOT for Sharing* gan Julie K. Federico
  - *Ask first, monkey!* gan Juliet Clare Bell ac Abigail Tompkins
  - *My body! What I say Goes!* gan Jayneen Sanders
  - *It's my Body* gan Louise Spilsbury
  - *Captain Underpants* gan Dav Pilkey
  - Mae Pob Corff yn Rhyfeddol by Beth Cox
  - Y Corff Rhyfedd a Rhyfeddol by Kev Payne
  - Ti a dy Gorff by Adam Kay
- Creu lein ddillad sy'n llawn PANTS (taflenni sydd yn y pecyn arddangos)
- Chwarae'r gêm Pantosorws ar liniadur neu ddyfais (Saesneg yn unig)
- Creu eich Pantosorws eich hun o ddeunyddiau y gellir eu hailgylchu
- Gofyn i'r plant greu adnoddau Siarad PANTS (taflenni, posteri, canllawiau i rieni)
- Picnic PANTS gyda thedi bêr – dewch â'ch hoff dedi gyda chi, ond cofiwch roi PANTS ar y tedi!
- Helfa Pantosorws
- Rhoi PANTS ar y tedi bêrs
- Mynd dros reolau PANTS
- *Er ein bod ni wedi argymell gweithgareddau i chi eu gwneud, rydyn ni wir yn annog eich bod yn greadigol a gwneud eich gweithgareddau Siarad PANTS eich hunain hefyd!*

Cystadleuaeth – Wythnos Siarad PANTS Cymru!

Eleni, rydyn ni'n rhoi cyfle i leoliadau ennill ymweliad gan Pantosorws ac ennill bag Siarad PANTS! Yn y bag fe welwch degan meddal Pantosorws, dau gopi o Pantosorws a Phŵer y PANTS (Cymraeg a Saesneg), ynghyd â chopïau o'r holl adnoddau PANTS.

I gael cyfle i ennill ymweliad a bag, bydd angen i chi a'ch pobl ifanc greu bwrdd arddangos sy'n dal sylw ac yn llawn gwybodaeth ar gyfer eich lleoliad. Mae'r pecyn arddangos ar gael i roi cymorth i greu'r bwrdd, ond defnyddiwch sgiliau creadigol pawb i wneud i'ch bwrdd arddangos sefyll allan, ar yr un pryd â rhannu'r neges Siarad PANTS.

I gymryd rhan yn y gystadleuaeth, **mae angen** i chi gwblhau'r camau canlynol:

1. Yn ystod Wythnos Siarad PANTS Cymru, ewch ati i greu bwrdd arddangos gyda'ch pobl ifanc.
2. Rhannwch y gweithgareddau y mae eich ysgol wedi'u cwblhau gan ddefnyddio'r hashnod #SiaradPANTSCymru25 yn ystod wythnos Siarad PANTS.
3. Anfonwch lun o'r bwrdd arddangos i walescampaigns@nspcc.org.uk erbyn dydd Mercher 12fed o Chwefror 2025 (wythnos a hanner ar ôl Wythnos Siarad PANTS Cymru).
4. Llenwch y ffurflen werthuso sydd ar gael yma: https://forms.office.com/e/3mktaWj4ja

Ar ôl i chi **gwblhau'r pedwar cam yma**, bydd ein Bwrdd Pobl Ifanc ar gyfer Newid yn dewis yr enillwyr, a byddwn ni'n cysylltu â'r lleoliad maen nhw wedi'i dewis er mwyn trefnu'r ymweliad.

Cymorth i Rieni

Rydyn ni wedi creu gweminar gwybodaeth yn Gymraeg ac yn Saesneg i rieni/gofalwyr. Mae'r sesiwn i rieni/gofalwyr yn para rhwng 30 a 45 munud, ac mae'n rhoi rheolau PANTS ac yn rhoi cymorth ac arweiniad ar sut i gael y sgyrsiau hyn gyda'u plant. **Mae templed o lythyr gyda'r dolenni ar gael yn yr atodiad.**

Gallech chi hefyd gynnal bore coffi i drafod yr ymgyrch Siarad PANTS a'r gweithgareddau y byddwch chi'n eu gwneud yn ystod wythnos Siarad PANTS.

Hyrwyddo Wythnos Siarad PANTS Cymru

Cyn i Wythnos Siarad PANTS Cymru ddechrau, gallwch chi ddangos eich cefnogaeth ar y safle drwy ddefnyddio posteri a gwahoddiadau (gweler yr atodiad) neu ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol. Os byddwch chi'n rhannu eich cefnogaeth i Wythnos Siarad PANTS Cymru ac yn rhannu lluniau o'ch gweithgareddau ar eich cyfryngau cymdeithasol, defnyddiwch yr hashnod #SiaradPANTSCymru25

Gallech chi anfon lluniau o unrhyw weithgareddau PANTS i walescampaigns@nspcc.org.uk hefyd, gan gofio cael caniatâd i'w rhannu ar y cyfryngau cymdeithasol. Bydd hyn yn ein galluogi ni i ddiolch i chi am eich cefnogaeth.

Byddwn ni'n anfon pecyn adnoddau cyfryngau cymdeithasol i helpu i gefnogi eich gweithgarwch ar y cyfryngau cymdeithasol. Bydd y pecyn adnoddau yma'n cael ei anfon atoch cyn mis Ionawr 2025. Gallwch chi hefyd ddod o hyd i rai negeseuon enghreifftiol isod:

'Fel rhan o #SiaradPANTSCymru25, mae (rhowch enw yma) wedi bod yn dawnsio gyda Pantosorws ac yn dysgu rheolau Siarad PANTS yr NSPCC i helpu i gadw plant yn ddiogel! I gael rhagor o wybodaeth am Siarad PANTS, ewch i: Dewch i ni siarad PANTS | NSPCC
(rhowch luniau sy'n ymwneud â Siarad PANTS)'

'Mae (rhowch enw yma) wedi bod yn cymryd rhan yn #SiaradPANTSCymru25, ac rydyn ni wedi bod yn dawnsio, yn lliwio ac yn dysgu rheolau Siarad PANTS yr NSPCC! (rhowch luniau Siarad PANTS)'

Gwerthusiad

Er mwyn ein cefnogi i barhau i wella ein gwaith yng Nghymru i ddiwallu anghenion y plant yn ein gwlad yn y ffordd orau, mae arnom angen eich adborth chi. Ar ôl i chi gymryd rhan yn Wythnos Siarad PANTS Cymru, treuliwch ychydig funudau i gwblhau ein gwerthusiad a'n helpu i ddeall beth sydd ei angen yng Nghymru. **Mae'r ffurflen ddwyieithog ar gael yma:**
https://forms.office.com/e/3mktaWj4ja

Unrhyw Gwestiynau

Cysylltwch â walescampaigns@nspcc.org.uk i ofyn unrhyw gwestiynau am Wythnos Siarad PANTS Cymru neu am unrhyw ymgyrchoedd eraill sy'n cael eu cynnal yng Nghymru.

Diolch ymlaen llaw am eich cefnogaeth i helpu i gadw mwy o blant yng Nghymru yn ddiogel rhag cael eu cam-drin yn rhywiol.

Atodiad

Dolenni Defnyddiol

Darllen pellach

Dewch i ni siarad PANTS gyda Pantosorws! | NSPCC

Stori Carol | NSPCC

Gêm ar-lein: **Amser Chwarae gyda Pantosorws | NSPCC**

Siop yr NSPCC: **Anrhegion Pantosorws | Siop yr NSPCC**

Adnoddau Dwyieithog

Gwefan gydag adnoddau i ysgolion a lleoliadau	Adnoddau PANTS i ysgolion ac athrawon | NSPCC Learning	
Gwefan gyda chanllawiau i rieni (adnoddau Makaton)	Canllawiau ac adnoddau PANTS | NSPCC	
	Cymraeg	Saesneg
Canllawiau addysgu PANTS	Arweiniad i Athrawon (nspcc.org.uk)	Talk PANTS: Teaching Guidance (nspcc.org.uk)
Cynllun gweithgareddau i blant 3-4 oed	Cynllun gweithgareddau i blant 3-4 oed (nspcc.org.uk)	Talk PANTS: Activities plan for ages 3-4 (nspcc.org.uk)
Cynllun gweithgareddau i blant 4-5 oed	Cynllun gweithgareddau i blant 4-5 oed (nspcc.org.uk)	Talk PANTS: Activities plan for ages 4-5 (nspcc.org.uk)
Cyflwyniad ar gyfer disgyblion 3-5 oed	*	Ages 3-5: PowerPoint: The Talk PANTS rules (nspcc.org.uk)
Gwersi ac adnoddau ar gyfer plant 5-7, 7-9, 9-11 oed a phlant ag ADY	Ffolderi ZIP sydd ar gael yn adnoddau PANTS ar gyfer ysgolion ac athrawon | NSPCC Learning	
Poster	*	Talk PANTS Poster 2023 (nspcc.org.uk)
Pecyn arddangos	pants-school-display-pack-welsh.pdf (nspcc.org.uk)	learning.nspcc.org.uk/media/2939/pants-school-display-pack.pdf
Darllen ar YouTube	Stori Pantosorws a Phŵer y Pants | Welsh NSPCC Pantosaurus Story (youtube.com)	Natalie Dormer Reads Pantosaurus and the Power of Pants | #TalkPANTS | NSPCC (youtube.com)
Cân PANTS	Cofia siarad PANTS gyda Pantosorws a'i gân PANTS (youtube.com)	Talk PANTS with Pantosaurus and his PANTS song #TalkPANTS (youtube.com)
Gweminar i Rieni	Siarad PANTS Sesiwn Wybodeath Rhieni a Gofalwyr	Talk PANTS - Updated Webinar for Parents & Carers (youtube.com)

*Byddant ar gael i'w defnyddio erbyn diwedd 2024

Templed o Lythyr/E-bost i Rieni

Annwyl Riant/Gofalwr

Rydyn ni'n croesawu Pantosorws i (rhowch enw'r lleoliad yma) ar gyfer Wythnos Siarad PANTS Cymru rhwng **27ain a 31ain o Ionawr**.

Drwy straeon, gweithgareddau a chwarae, byddwn ni'n rhannu sgiliau diogelwch pwysig heb roi gwybodaeth benodol nac adrodd straeon brawychus. Byddwn ni'n addysgu rheolau Siarad PANTS yr NSPCC i'r plant, gan ddefnyddio'r acrostig 'PANTS', sy'n gweithredu fel rheolau'r groes werdd ar gyfer helpu i gadw plant yn ddiogel rhag cael eu cam-drin yn rhywiol. Ystyr PANTS yw:

- Preifats yn breifat
- A chofia mai ti biau dy gorff
- Na yw na
- Teimlo'n drist am gyfrinach? Dweda wrth rywun ti'n ymddiried ynddo
- Siarada gyda rhywun. Gallan nhw dy helpu

Bydd y gweithgareddau yn cyflwyno amrywiaeth o syniadau mewn modd sy'n gwbl briodol i oedran y disgyblion. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Cyffwrdd "priodol" ac "amhriodol"
- Hawl eich plentyn i ddweud na i bethau sy'n gwneud iddo deimlo'n ofidus neu'n anghyfforddus
- Labelu rhannau'r corff
- At bwy y gall eich plentyn droi os yw'n teimlo'n ofidus neu'n bryderus

I gael rhagor o wybodaeth am ymgyrch NSPCC ac i ddysgu sut gallwch chi helpu i gadw eich plant yn ddiogel mewn partneriaeth ag ysgol eich plentyn, ewch i nspcc.org.uk/underwearrule

Mae'r NSPCC wedi creu gweminar i rieni/gofalwyr hefyd, sy'n esbonio'r ymgyrch Siarad PANTS ac yn cynnwys cymorth ar gyfer Siarad PANTS gartref. Gallwch chi wylio'r weminar Gymraeg yma: https://www.youtube.com/watch?v=9qAR3MB7iuE neu'r weminar Saesneg yma: https://youtu.be/MBq4t8P-_XM?si=dm4YqgNJwPG6plIB

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau neu bryderon, cofiwch gysylltu â ni.

LLOFNOD.