

# LLAWLYFR PONTIO



Fy enw i yw .....

# Symud i fy ysgol newydd



Chwilia am lun ohono ti dy hun  
yn dy wisg ysgol gynradd  
a'i ludo yma!

Enw fy Ysgol Gynradd yw

---

---

Enw fy ysgol newydd yw

---

---

Tynna ffotograff neu lun o dy  
wisg ysgol newydd yma!

# Fy ysgol newydd



Defnyddia'r wybodaeth sydd gan dy athro/athrawes am yr ysgol newydd i lenwi'r daflen wybdaeth hon ...

Enw fy ysgol newydd yw \_\_\_\_\_

Y cyfeiriad yw

---

---

Y rhif ffôn yw \_\_\_\_\_

Enw'r Pennaeth yw \_\_\_\_\_

Mae'r ysgol yn dechrau am \_\_\_\_\_

ac yn gorffen am \_\_\_\_\_

Byddaf yn mynd yno **mewn car/ar fws/yn cerdded/ar feic/mewn tacsï** (rhowch gylch o gwmpas eich ateb)

Er mwyn cyrraedd yr ysgol ar amser, bydd rhaid i mi adael y tŷ tua \_\_\_\_\_

Byddaf yn dechrau yn yr ysgol newydd ar \_\_\_\_\_



1. Sut le fydd yr ysgol newydd yn dy farn di?

---

2. Beth fyddet ti'n hoffi ei wybod am yr ysgol newydd?

---

---

---

3. Pa dri pheth wyt ti'n edrych ymlaen atyn nhw:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4. Pa dri pheth fydd angen help arnat ti i'w gwneud:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

## Pethau sydd angen i mi eu gwybod!

Pa mor hir yw'r gwersi yn yr ysgol uwchradd?

---

Sut fyddaf i'n gwybod fod y wers wedi dod i ben?

---

Pryd mae amser egwyl ac amser cinio?

Egwyl \_\_\_\_\_ Amser Cinio \_\_\_\_\_

## Amser Cinio

Amser cinio, gallaf fwyta fy nghinio.

- Gallaf ddod â fy mwyd fy hun i'r ysgol.
- Gallwn brynu cinio yn ffreutur yr ysgol.

Amser cinio, gallaf wneud llawer o bethau:

- Gallaf siarad â fy ffrindiau.
- Efallai y byddwn yn mynd i un o glybiau'r ysgol.
- Beth arall alla i wneud amser cinio?

---

---

Ar ddiwedd amser cinio, byddaf yn edrych ar fy amserlen ac yn mynd i'r wers nesaf.



Gluda gopi o fap  
o'r ysgol yma

Wyt ti'n gallu gweld y rhain ar y map?

Y labordy gwyddoniaeth?



Yr ystafell gelf?



Yr ystafell gerdd?



Y neuadd?



Y gampfa?



Y ffreutur?



Y cae chwarae?



# Rheolau'r Ysgol

## Pam fod eu hangen nhw?

Mae gan bob ysgol reolau ar gyfer yr ystafell ddosbarth, y coridorau a'r neuadd yn ogystal â rheolau gwaith cartref, amser egwyl a gwisg ysgol. Efallai na fyddi di'n eu hoffi nhw nac yn cytuno â nhw ond mae'n rhaid eu cael er mwyn gwneud bywyd yn haws i bawb yn yr ysgol. Os nad wyt ti'n siŵr, gofyn i athro neu athrawes neu aelod o'r staff cynorthwyol (LSA).

## Pam wyt ti'n meddwl fod ysgol angen rheolau?

---

---

---

## Sut le fyddai'r ysgol heb reolau? Beth allai ddigwydd?

---

---

---

## Ymddiheuro



Os fyddi di'n torri rheol, fel arfer mae'n syniad da cyfaddef dy gamgymeriad ac ymddiheuro. Meddylia sut allet ti wneud pethau'n wahanol y tro nesaf.

Gall fod yn syniad da ymarfer ymddiheuro. Sut allet ti ddangos i rywun ei bod hi'n ddrwg gen ti?



# Cyfarfod Pobl Newydd

Sawl person sydd yn dy ddsbarth Cynradd?

Ers sawl blwyddyn wyt ti'n eu hadnabod nhw?

Sawl oedolyn sydd yn yr ystafell ddsbarth?



Yn yr ysgol Gynradd, mae'n siwr dy fod yn adnabod pawb ac yn teimlo'n hapus iawn. Efallai mai dim ond un athro sydd gen ti a bod y gwersi i gyd yn digwydd mewn un ystafell ddsbarth. Yn yr ysgol Uwchradd, byddi'n cyfarfod â llawer o bobl newydd. Efallai y bydd gen ti nifer o athrawon ac y byddi di'n cael gwersi mewn gwahanol ddsbarthiadau. Efallai bod hyn yn swnio'n rhyfedd ac yn gwneud i ti boeni, ond does dim angen i ti!

Mae'n bwysig cofio y bydd PAWB yn teimlo felly, nid dim ond ti. Mae symud i'r ysgol Uwchradd yn gyfle i ti wneud ffrindiau newydd a chael dy ddysgu gan athrawon sy'n arbenigo yn eu pynciau.

Rwy'n edrych ymlaen at gwrdd â ...

---

---

Dydw i ddim yn siŵr am gwrdd â \_\_\_\_\_achos ...

---

---

---

## Gwneud ffrindiau



Byddaf yn cwrdd â nifer o bobl newydd yn fy ysgol newydd.

Mae'n syniad da dweud helô wrth y bobl newydd yn fy nosbarth nad ydw i'n eu hadnabod.



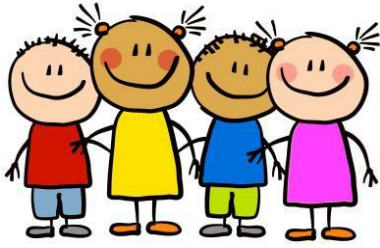
Gallwn ddweud, "Helô, fy enw i yw ..... Beth yw dy enw di?"

Gallwn ofyn iddyn nhw am eu diddordebau. Gallwn holi,

"Beth wyt ti'n hoffi ei wneud?"

Mae siarad am yr un pethau yn ffordd dda o ddod i  
adnabod rhywun.

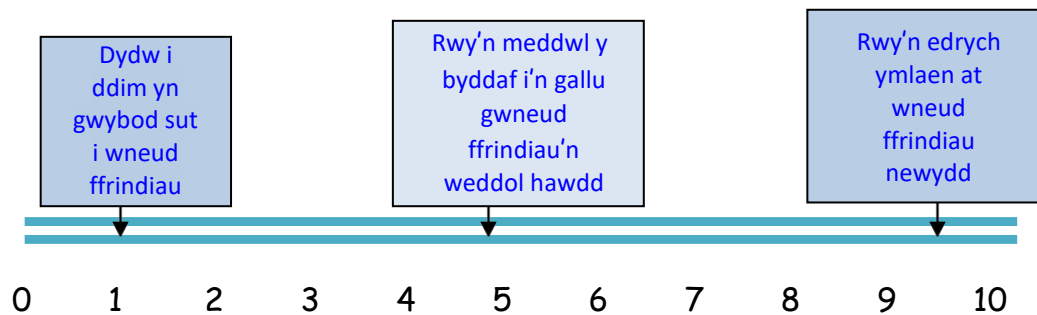
Bydd hyn yn fy helpu i wneud ffrindiau yn fy ysgol newydd.



# Gwneud Ffrindiau

Mae rhai disgyblion yn mwynhau cyfarfod â phobl newydd ac yn hoffi siarad am bob math o bethau gan wneud ffrindiau'n rhwydd. Mae disgyblion eraill yn teimlo nad ydyn nhw'n gwybod sut i wneud ffrindiau newydd ac yn ei chael hi'n anodd cael sgwrs.

Beth am roi sgôr ar y raddfa isod i ddangos pa mor dda wyt ti am wneud ffrindiau:



## Gwneud Ffrindiau

Dyma rai syniadau er mwyn dy helpu i wneud ffrindiau newydd. Beth am ymarfer rhain gyda ffrind yn yr ysgol Gynradd er mwyn i ti fod yn barod i drïo siarad gyda'r bobl newydd y byddi di'n cwrdd â nhw?

- Gwenu
- Meddwl am ffyrdd o gyfarch pobl fel: 'helô' a 'haia'
- Dweud dy enw wrthyn nhw a gofyn beth yw eu henw nhw
- Holi am eu diddordebau
- Siarad am ddiddordebau y mae'r ddau o'och chi'n eu hoffi - cyfrifiaduron neu chwaraeon efallai
- Gofyn os hoffen nhw wneud rhywbeth amser egwyl



Cofia fod angen gwranddo a siarad er mwyn cael sgwrs. Felly, wrth rannu dy diddordebau, meddyliau a syniadau, cofia wrando ar yr hyn sydd gan y person arall i'w ddweud!

Dyma enghraifft o sgwrs y gallet ti ei defnyddio, gan ychwanegu dy gyfarchiad, diddordebau ayb, wrth i chi fynd ymlaen:

Person 1: *Helô, Tim ydw i. Beth yw dy enw di?*

Person 2: *Helô. Sam ydw i.*

Person 1: *Wyt ti'n mwynhau dy ddiwrnod cyntaf yn yr ysgol?*

Person 2: *Ydw, roeddwn i braidd yn nerfus ond mae popeth yn mynd yn dda.*

Person 1: *A fi! Rwy'n edrych ymlaen at y gwersi TGCh. Rwy'n hoffi cyfrifiaduron. Beth wyt ti'n hoffi?*

Person 2: *Rwy'n hoffi cyfrifiaduron hefyd, a darllen.*

Person 1: *Grêt, beth am gwrdd amser cinio?*

Person 2: *Syniad da!*

Person 1: *Iawn, wela i di nes ymlaen 'te.*

Person 2: *Hwyl.*

Efallai **na fydd** pawb yn gyfeillgar a pharod i sgwrsio. Mae hynny'n iawn, dos yn dy flaen i siarad â rhywun arall.

## BETH I'W WNEUD PAN FYDD PETHAU'N MYND O CHWITH...

Mae rheolau, amserlenni a dyddiaduron ein helpu i drefnu ein dyddiau a'n hwythnosau. Weithiau, mae pethau'n mynd o chwith neu'n newid. Dyma rai enghreifftiau o bethau sy'n gallu newid neu sy'n gallu mynd o'i le yn ystod diwrnod yn yr ysgol. Meddylia beth fyddet ti'n ei wneud wedyn.

Beth allet ti'n ei wneud?:

Rwy't ti wedi gadael dy fag / dyddiadur / cinio gartref?

---

Mae rhywun yn tynnu dy goes di neu'n dy boeni di ar iard yr ysgol?

---

Mae dy athro/athrawes yn rhoi stŵr i ti er nad oeddet ti ar fai?

---

Mae dy athro/athrawes yn rhoi stŵr i ti a dy fod wedi gwneud rhywbeth o'i le?

---

Rwy't ti wedi anghofio ble mae'r dosbarth neu rwy't ti'n mynd ar goll yn yr ysgol?

---

Mae rhywun neu rywbeth yn gwneud i ti deimlo'n grac neu'n drist iawn yn y dosbarth?

---

Does gyda ti neb i chwarae gyda nhw yn ystod amser egwyl neu amser cinio?

---

Dwyt ti ddim wedi gwneud dy waith cartref yn iawn am na wnes ti ysgrifennu'r cyfarwyddiadau'n gywir

---

# Bwlian neu dynnu coes?

## Bwlian

Rhywbeth sy'n cael ei wneud yn fwriadol

(Rhywun yn dy daro neu'n cydio yn dy lyfr a'i daflu).

Rhywbeth sy'n cael ei wneud fwy nag unwaith ac sy'n dy wneud di'n drist neu'n grac.

Mae bwlian yn gallu bodfod yn gorfforol (dy frifo chi), yn eiriol (galw enwau arnat ti, chwerthin am am dy ben di) ac mae'n gwneud i ti deimlo'n drist/teimlo fod rhywbeth ddim yn iawn.

## Tynnu Coes

Rhywbeth yn cael ei wneud ar ddamwain

(Rhywun yn taro i mewn i ti neu'n taro dy lyfr oddi ar y bwrdd).

Rhywbeth sy'n cael ei wneud unwaith neu ddwy ac mae'r person yn stopio pan fyddi di'n gofyn iddyn nhw wneud hynny.

Mae tynnu coes yn gallu gwneud i ti deimlo'n grac, ond nid yw'n dy frifo a bod yn fwriadol gas. Eglura sut mae'n gwneud i ti deimlo a bydd y person neu'r bobl eraill yn stopio os mai tynnu coes sy'n digwydd.

Os nad wyt ti'n siŵr os wyt ti'n cael dy fwlian neu beidio - siarada ag athro/athrawes, rhiant neu rywun wyt ti'n ymddiried ynddyn nhw. Gallan nhw dy helpu i benderfynu os wyt ti'n cael dy fwlian neu beidio, neu os mai rhoi stop ar y tynnu coes sydd angen. Byddan nhw'n dy helpu i ddelio â'r broblem drwy: drafod gyda ti, siarad â'r bobl eraill sy'n rhan o'r sefyllfa, a sôn am rai pethau allai dy helpu i ddelio â'r sefyllfa'n well yn y dyfodol.

- Tria i gadw draw oddi wrth fwllis neu bobl sy'n gwneud i ti deimlo'n anghyfforddus/lletchwith;
- Aros gyda phobl sy'n gwneud i ti deimlo'n ddiogel - pobl yr wyt ti'n ymddiried ynddyn nhw. Treulia amser gyda phobl sy'n gwneud i ti deimlo'n hapus.

# Sut Wyt Ti'n Tawelu'r Meddwl?

Beth sy'n gwneud i ti deimlo'n grac neu'n drist?

---

---

Sut wyt ti'n tawelu'r meddwl gartref/yn yr Ysgol Gynradd?

---

---

Meddylia am ffyrdd o dawelu dy feddwl pan fyddi di yn dy ysgol newydd?

---

---

Dweud wrth athro/athrawes

Cael amser tawel

Anadlu'n ddwfn\_Cyfrif i 10

Eistedd yn dawel ac yfed dŵr.

Tynnu lluniau

Darllen

Ymlacio/Cerddoriaeth

Pêl wasgu

Cyfrifiadur

## Gwybodaeth am y Pecyn hwn

Mae hwn yn becyn i athrawon a staff cynorthwyol ei ddefnyddio gyda disgyblion Awtistig er mwyn eu helpu i drosglwyddo'n llwyddiannus o un ysgol i'r llall. Gall ysgolion Uwchradd ddewis llenwi rhan o'r llyfryn hwn yn ystod eu dyddiau pontio neu gall ysgolion Cynradd ddewis ei ddefnyddio fel rhan o'u gwaith pontio.

Y bwriad yw cyflwyno digon o wybodaeth i'r disgyblion er mwyn gwneud yn siwr eu bod mor barod â phosibl ar gyfer wynebu'r newidiadau sydd ar y gorwel. Dylid annog disgyblion i ofyn cwestiynau a rhoi'r cyfle iddyn nhw gael profiad o'r ysgol newydd mewn modd cefnogol a chadarnhaol.

Y gobaith yw y bydd y pecyn hwn yn mynd i'r afael â phrif feysydd y newid neu bryderon heb i'r cynnwys fod yn llethol. Gall staff ychwanegu neu addasu'r deunydd yn ôl y galw.



# Gwerthuso'r Ymweliad Pontio

Dyddiad \_\_\_\_\_

Rhif yr Ymweliad \_\_\_\_\_



Beth wnes i? Pa ystafelloedd welais i?

Pwy wnes i gwrdd â nhw?

Beth ddysgais i? Beth wnes i fwynhau?

Beth oedd yn fy mhoeni?

Cwestiynau yr hoffwn eu gofyn pan fyddaf yn ymweld y tro nesaf:

Sylwadau eraill: