



Trafod Bwlio yn y Gweithle

Y BANC
Hyfedredd

Trafod Bwlio yn y Gweithle

Nodyn i'r Tiwtor
Hyd: 2.5 - 3 awr
Sotol neu gwybodaeth cerbydau gwasanaeth ar gyfer pawb yn y dosbarth. Maent i gyd yn A4 i wneud Traffod Bwlio.

Amser Paratoi: 10 munud ac amser ymglyfarwyddo.

Cam 1 - Cyn Dechrau

Anghefnod*	Gweithred	* Yn cael sylw yn yr Ymarfer Cadarnhau (Cam 2)
Anngogol	Pensiynau*	
Bychanu	Rheoliadau	
Bygythiad	Swyddi is	
Dyrchafu	Tanseilio hyder	
Gwahardd	Ymdrechu	

acn.

Cam 1 - Cyn Dechrau (Geirfa a Phatrymau)

Y BANC
Hyfedredd

Cam 2 - Ymarfer Cadarnhau
Gwethio am Ffuriau Luosog Anarferol

Mae pob un o'r geirfa hyn yn mynd i'r ystyr yn y Bwlio. Gwethio yn eiddod heb ymuno â'r gwasanaeth. Rheddiad y furiau hysgus yn y Bwlio. Rheddiad y furiau hysgus yn y Bwlio. Rheddiad y furiau hysgus yn y Bwlio.

Ffuriau Luosog

Cam 2 - Ymarfer Cadarnhau (Ffuriau Luosog Anarferol)

Y BANC
Hyfedredd

Cam 3 - Trafod, Deall ac Ystyried

Grid 1 - Cyn Trei at y Darn
Beth i chi, ydy bawla yn y ysgaf?
Ydyd chi'n rheddiad unffurfiaid un gorboll ac fello yn y ysgaf? Beth ddygwyddod?

Grid 2 - Deall y Darn
Beth ddygwyddod yn 2007?
Nodoch chi'n fello yn y gweithle.
Pam mae'n bawla i bawla gael cyngor hyfforddod?

Grid 3 - Ar ôl Dartion y Darn
Yn hysgus yn gweithle o 2.5. Chi ydy Cylwynwyr Wladys R-La Wlad. Pethyn yn pwrn bod bawla yn rheddiad yn y Bwlio. Rheddiad y furiau hysgus yn y Bwlio. Rheddiad y furiau hysgus yn y Bwlio.

Cam 3 - Trafod, Deall ac Ystyried (Bwlio yn y Gweithle)

Y BANC
Hyfedredd

Cam 4 - Llenwi'r Bylchau Trwy Ddewis y Geriau iawn

Yn 2005, cyflwynwyd _____ newydd sy'n gwasanaeth unffurfiaid fello neu gwm-dri - ac mae hynny'n cynnwys _____ a gadael i weithwyr bawla ar gyfnewid hysgus.

Mae mathau _____ o fello. Weithiau caer-din corfforol ond mae bawla yn aml yn _____ cam-din geroll, syddu a thansallo _____

Yn gyffwrdd _____ ydyd aelod o'r staff yn cael ei fello os bydd yn cael ei fychanu o fwan pob arall, ai din yn arweinydd yn rheoliad neu ai gwm-dri yn geroll neu _____ Ysgaf ydyd yn cael ei fello hysgus i chi ydyd cyflwynu yn amlygddu _____ y gweithle.

Bydd yn cael ei fello os bydd yn cael ei _____ ar gwm am bawla ydyd yn ddygwydd yn y gweithle neu os bydd, yn rheoliad, yn cael gormod o weith i'w wneud ac fello'n hysgus _____

Rhaid i gyflwynu sicrhau nael ydyd yn _____ ddygwydd staff hysgus ar hysgus yn y fello gweithwyr aedl hysgus os ddygwydd, hysgus hysgus _____ gweith neu ddygwydd hysgus hysgus.

anngogol
anngogol
bygyth
din
eroll
fello
gyfng
gweithred
hysgus
is
pedd
pensiynau
rheoliadau
swyddu
ymdrechu

Cam 4 - Llenwi'r Bylchau Trwy Ddewis y Geriau iawn

Y BANC
Hyfedredd

Cam 5 - Ymarfer Llafar
Trafod Swydd

Biggo Swydd
Gwethio yn eiddod heb ymuno â'r gwasanaeth. Rheddiad y furiau hysgus yn y Bwlio. Rheddiad y furiau hysgus yn y Bwlio. Rheddiad y furiau hysgus yn y Bwlio.

Wedi gorffo gweithio hysgus i'w hysgus.	Wedi gweithio bawla yn y gweithle eroll.	Wedi gweithio camgymuned ddygwydd yn y gweithle eroll.	Yn gorbollu ymdded yn gwm-dri.
Yn ddygwydd cymysdd y gweithle yn gwm-dri.	Yn parhynu i gwm-dri pwrn.	Wedi gwm-dri am gorboll neu ddygwydd gweithle eroll.	Wedi cael bwyddyn aedl o'r gweithle eroll.
Yn gweithwyr cyflwynu aedl hysgus yn y gweithle.	Wedi cael ddygwydd anngogol eroll.	Wedi gorffo cymuned mwy nag wyddu o'r gweithle eroll ddygwydd salwch o'r hysgus.	Wedi gorffo ddygwydd hysgus eroll.
Yn cael mwy nag unffurfiaid o'r hysgus.	Wedi cyflwynu i hysgus pwrn.	Wedi gorffo gweithio mwy na 48 awr yn wyddu eroll.	Wedi gorffo ymdded ag aedl anngogol o'r hysgus eroll.

acn.

Cam 5 - Ymarfer Llafar

Y BANC
Hyfedredd

Darn Sain 1 (Safonol)
Darn Sain 2 (Naturiol)

Nodyn i'r Tiwtor

Hyd: 2.5 - 3 awr

Bydd angen llungopio'r camau gwahanol ar gyfer pawb yn y dosbarth. Maent i gyd yn A4 i wneud pethau'n haws.
Amser Paratoi: 10 munud ac amser ymglyfarwyddo.

Cam 1 - Cyn Dechrau

Anghefnod*	Gweithred	* Yn cael sylw yn yr Ymarfer Cadarnhau (Cam 2)
Anngogol	Pensiynau*	
Bychanu	Rheoliadau	
Bygythiad	Swyddi is	
Dyrchafu	Tanseilio hyder	
Gwahardd	Ymdrechu	



Cam 2 - Ymarfer Cadarnhau Chwilio am Ffuriau Lluosog Anarferol



Mae pob un o'r geiriau hyn yn newid ffurf ychydig yn y lluosog. Gwnewch yn siŵr eich bod yn deall ystyr y geiriau. Wedyn, gyda'ch partner, chwiliwch am y ffurfiau lluosog yn y chwilair. Rhestrwch y ffurfiau lluosog wrth i chi ddod o hyd iddynt a thrafodwch y newidiadau ar y diwedd.



angen

anghenfil

amlen

annibynnwr

arddangosfa

arhosfan

blaendal

brân

bwthyn

cant

oedolyn

peiriant

pêl

pensiwn

saer

swn

synnwyr

sylfaen

P	E	L	I	DD	F	B	J	A	N	G	H	E	N	I	O	N	C	S
B	O	C	U	A	TH	R	Y	M	A	TH	L	T	M	DD	F	J	G	Y
I	A	E	S	Y	N	A	U	N	H	G	S	S	B	W	L	H	E	L
H	M	D	L	O	J	I	W	Y	E	FF	E	RH	L	I	A	I	O	F
A	R	O	S	F	A	N	N	A	U	C	I	R	A	J	D	Y	FF	E
N	A	FF	Y	S	B	I	L	E	M	H	R	L	E	N	G	L	N	I
G	U	D	N	J	H	RH	P	E	I	R	I	A	N	N	A	U	D	N
E	E	DD	H	F	A	Y	C	Y	G	Y	B	W	D	U	R	O	G	I
N	T	RH	W	R	S	M	A	T	A	E	W	C	A	H	D	A	F	L
F	G	L	Y	B	NG	W	L	C	O	E	D	O	L	I	O	N	U	U
I	R	T	R	P	CH	E	G	E	J	S	D	W	I	R	R	N	T	A
L	B	W	A	U	F	DD	A	W	N	O	B	TH	A	U	CH	I	Y	N
O	F	Y	U	W	E	L	M	G	J	N	DD	H	D	N	B	B	W	Y
D	I	F	D	O	NG	L	A	R	S	A	I	O	A	L	P	Y	P	I
U	A	M	N	P	FF	A	M	T	G	NG	P	U	U	RH	I	N	E	S
G	W	N	D	B	Y	TH	Y	N	N	O	D	E	C	F	NG	W	J	N
N	A	E	U	S	F	B	T	F	I	B	N	W	TH	G	H	Y	Y	E
C	U	I	A	R	DD	A	NG	O	S	F	E	Y	DD	J	G	R	P	P

Ffuriau Lluosog



Cam 3 - Trafod, Deall ac Ystyried

Yn gyntaf, trafodwch y pynciau yng Ngrid 1. Os oes ffeil sain i gyd-fynd â'r darn hwn darllenwch trwy'r cwestiynau yng Ngrid 2 gan sicrhau bod popeth yn glir. Wedyn gwrandewch ar y darn a cheisio ateb y cwestiynau gyda'ch partner. Cewch wrando sawl gwaith. Cewch wedyn ddarllen trwy'r sgrïpt yn fanwl. Ar ddiwedd yr ymarfer, dylid trafod y pynciau a nodir yn y trydydd grid.

Os nad oes ffeil sain, darllenwch trwy'r cwestiynau yng Ngrid 2 gan sicrhau bod popeth yn glir. Wedyn darllenwch y darn gyda'ch partner a cheisio ateb y cwestiynau. Popeth arall fel uchod.

Grid 1 - Cyn Troi at y Darn

Beth, i chi, ydy bwlio yn yr ysgol?

.....

Ydych chi'n nabod unrhyw un gafodd ei fwlio yn yr ysgol? Beth ddigwyddodd?

.....

Beth ddylai ddigwydd os bydd plentyn yn cael ei fwlio yn yr ysgol?

.....

Grid 2 - Deall y Darn

Beth ddigwyddodd yn 2005?

.....

Nodwch ddau fath o fwlio yn y gweithle.

.....

Pam mae'n bwysig i bawb gael cynnig hyfforddiant?

.....

Grid 3 - Ar ôl Darllen y Darn

Ymrannwch yn grwpiau o 3-5. Chi ydy Cyfarwyddwyr Widgets-R-Us Wales. Rydych yn poeni bod bwlio yn digwydd yn un o'r adrannau ond does neb yn fodlon dweud unrhyw beth achos pennaeth yr adran ydy'r bwli. Penderfynwch beth i'w wneud.

.....



Sgript y Darn Gwrando/Darllen Bwlio yn y Gweithle



Bwlio yn y gwaith ydy'r weithred o ymdrechu i wneud i unrhyw aelod o'r staff deimlo dan fygythiad a hynny yn aml iawn o flaen gweithwyr eraill. Yn aml, gweithwyr sydd mewn swyddi is sydd yn cael eu bwlio ond nid yw hynny'n wir bob tro.



Yn 2005, cyflwynwyd rheoliadau newydd sy'n gwahardd unrhyw fwlio neu gam-drin – ac mae hynny'n cynnwys peidio â gadael i weithwyr fanteisio ar gynlluniau hyfforddi.

Mae mathau gwahanol o fwlio. Weithiau ceir cam-drin corfforol ond mae bwlio yn aml yn golygu cam-drin geiriol, bychanu a thanseilio hyder.

Yn gyffredinol, ystyrir y bydd aelod o'r staff yn cael ei fwlio os bydd yn cael ei fychanu o flaen pobl eraill, ei drin yn annheg yn rheolaidd neu ei gam-drin yn gorfforol neu'n eiriol. Ystyrir y bydd yn cael ei fwlio hefyd os ydy'r cyflogwr yn anwybyddu anghenion y gweithiwr.

Bydd yn cael ei fwlio os bydd yn cael ei feio ar gam am bethau sydd yn digwydd yn y gweithle neu os bydd, yn rheolaidd, yn cael gormod o waith i'w wneud ac felly'n teimlo'n annigonol.

Rhaid i gyflogwyr sicrhau nad ydynt yn bygwth diswyddo staff heb achos ac nad ydynt yn ffafrio gweithwyr eraill trwy eu dyrchafu, trwy gynnig pensiynau gwell neu drwy gynnig hyfforddiant iddynt.



Cam 4 - Llenwi'r Bylchau

Trwy Ddewis y Geiriau iawn

Llenwch y bylchau yn y darn hwn gan ddefnyddio'r geiriau ar yr ochr. Dim ond unwaith mae modd defnyddio pob gair.

Bwlio yn y gwaith ydy'r _____ o ymdrechu i wneud i unrhyw aelod o'r staff deimlo _____ fygythiad a hynny yn aml iawn o flaen gweithwyr eraill. Yn aml, gweithwyr sydd mewn swyddi _____ sydd yn cael eu bwlio ond nid yw hynny'n wir bob tro.

Yn 2005, cyflwynwyd _____ newydd sy'n gwahardd unrhyw fwlio neu gam-drin – ac mae hynny'n cynnwys _____ â gadael i weithwyr fanteisio ar gynlluniau hyfforddi.

Mae mathau _____ o fwlio. Weithiau ceir cam-drin corfforol ond mae bwlio yn aml yn _____ cam-drin geiriol, bychanu a thanseilio _____.

Yn gyffredinol, _____ y bydd aelod o'r staff yn cael ei fwlio os bydd yn cael ei fychanu o flaen pobl eraill, ei drin yn annheg yn rheolaidd neu ei gam-drin yn gorfforol neu'n _____. Ystyrir y bydd yn cael ei fwlio hefyd os ydy'r cyflogwr yn anwybyddu _____ y gweithiwr.

Bydd yn cael ei fwlio os bydd yn cael ei _____ ar gam am bethau sydd yn digwydd yn y gweithle neu os bydd, yn rheolaidd, yn cael gormod o waith i'w wneud ac felly'n teimlo'n _____.

Rhaid i gyflogwyr sicrhau nad ydynt yn _____ diswyddo staff heb achos ac nad ydynt yn ffafrio gweithwyr eraill trwy eu dyrchafu, trwy gynnig _____ gwell neu drwy gynnig hyfforddiant iddynt.

anghenion

annigonol

bygwth

dan

eiriol

feio

golygu

gwahanol

hyder

is

peidio

pensiynau

rheoliadau

weithred

ystyrir



Cam 5 - Ymarfer Llafar Trafod Swydd

Bingo Swyddi

Gweithgarwch ysgafn. Mae pawb yn y dosbarth yn derbyn un o'r cardiau bingo hyn. Y nod wedyn ydy holi partner i weld faint o'r profiadau ar y cerdyn sy'n berthnasol iddo. Pan geir ymateb cadarnhaol, dylid rhoi croes trwy'r sgwâr perthnasol. Bob yn awr ac yn y man dylid newid partneriaid. Yr enillydd ydy'r cyntaf i gael (i) llinell ac wedyn (ii) tŷ llawn.

Ar ôl yr ymarfer neu ar gais y tiwtor, dylai pawb fynd i grwpiau o 3-5 i holi'n fwy manwl am rai o'r profiadau.

Ô.N. Os ydych chi wedi ymddeol, mae modd trafod yr hyn a oedd yn arfer digwydd – 'Oedden nhw'n gweithredu cynllun oriau hyblyg yn y gwaith?'

**Cofiwch
ddatblygu pob
sgwrs.
Byddwch yn
barod i ofyn am
fwy o wybodaeth
a'i chynnig**



Wedi gorfod gweithio trwy'r nos erioed	Wedi gweld bwlio yn y gwaith erioed	Wedi gwneud camgymeriad ofnadwy yn y gwaith erioed	Yn gobeithio ymddeol yn gynnar
Yn dewis cyrraedd y gwaith yn gynnar	Yn perthyn i gynllun pensiwn	Wedi gofyn am godiad neu delerau gwell erioed	Wedi cael blwyddyn sabathol o'r gwaith erioed
Yn gweithredu cynllun oriau hyblyg yn y gwaith	Wedi cael dyrchafiad annisgwyl erioed	Wedi gorfod cymryd mwy nag wythnos o'r gwaith erioed oherwydd salwch un o'r teulu	Wedi gorfod diswyddo rhywun erioed
Yn cael mwy nag ugain diwrnod o wyliau y flwyddyn	Wedi cyfarfod â rhywun pwysig yn y gwaith erioed	Wedi gorfod gweithio mwy na 48 awr yr wythnos erioed	Wedi gorfod ymdrin ag aelod anodd o'r cyhoedd erioed