

EICH STORI, EIN HANES

Chwe stori sy'n edrych ar fywydau pobl sydd wedi dylanwadu ar ddeddfau a hawliau anabledd yn y DU.



Crëwyd gan Holly Greenland mewn partneriaeth ag [Shaw Trust](#)
Darluniwyd gan [Ananya Rao-Middleton](#)
Cartwnau Stickman gan Hannah Ensor h.
[Stickman Communications](#) 2020

shaw trust

Gallwch ddod o hyd i ragor o straeon am bobl anabl ddylanwadol ar y Power List 100, a gynhyrchir bob blwyddyn gan Ymddiriedolaeth Shaw ac ar gael ar eu gwefan.

Cyhoeddwyd Tachwedd 2020

Rhannwch eich adborth

Mae Senedd y DU wedi ymrwymo i gynhyrchu adnoddau dysgu sy'n gywir, o ansawdd uchel ac yn hygyrch. Mae eich adborth yn bwysig i wneud i hyn ddigwydd: engage@parliament.uk

Cynnwys

Mae'r adnodd hwn yn cynnwys straeon am bobl ddylanwadol sydd wedi effeithio ar ddeddfau a hawliau cyfartal perthnasol i anabledd. Wedi'i lansio i nodi Mis Hanes Anabledd 2020, gellir defnyddio'r adnodd hwn trwy gydol y flwyddyn academaidd i ymgorffori'r straeon ar draws y cwricwlwm.

Ben Purse

Roedd Ben yn arloeswr cynnar dros hawliau anabledd, gan arwain gorymdaith o ddeillion a phobl â nam ar eu golwg i'r Senedd ym 1920, a arweiniodd at ddeddf newydd bwysig.

Rosa May Billingham

Swffragét ddylanwadol a defnyddwraig cadair olwyn, roedd gan Rosa ran bwysig mewn protestiadau a gweithredu yn yr ymgyrch dros bleidleisiau i ferched.

Yr Arglwydd Alf Morris

Fel AS ac aelod o Dŷ'r Arglwyddi, daeth Alf yn ffrind i hawliau anabledd cryf ar ôl profi anghydraddoldeb yn ymarferol pan ddychwelodd ei dad o'r Rhyfel Mawr ac nid oedd yn gallu gweithio oherwydd ei anafiadau.

Anne Begg

Wedi'i hysgogi gan yr heriau roedd yn eu i hwynebu i fod yn athrawes, ymgyrchodd Anne i fod yn AS yn y Senedd i ymladd dros gyfleoedd cyfartal i bawb, gan ddod y ddefnyddwraig cadair olwyn amser llawn gyntaf yn Nhŷ'r Cyffredin.

Y Farwnes Jane Campbell

Fel merch ifanc, canfu Jane ei bod yn cael ei gwahardd yn annheg o addysg brif ffrwd ac roedd hi'n dymuno sicrhau nad oedd neb yn cael ei adael allan eto, wrth yn gyntaf ddod yn actifydd hawliau anabledd, ac yn aelod o Dŷ'r Arglwyddi'n ddiweddarach.

Deborah Williams

Pan sefydlodd Deborah, perfformwraig ac artist, ei chwmni ei hun i adrodd ei straeon, llwyddodd i'r fath raddau fel y cafodd ei gwahodd i'r Senedd i rannu ei phrofiad a sgiliau â phwyllgor dethol.

Gweithgareddau

- Beth yw hawliau cyfartal?
- Cynnwys pawb, bob tro



CYFIAWNDER
NID
ELUSENGARWCH

Ben Purse

(1874 – 1950)

Ganwyd Ben ym 1874 ym Manceinion. Erbyn iddo fod yn dair ar ddeg, roedd wedi colli'i olwg yn llwyr.

Hyfforddodd i fod yn diwniwr piano, gan ddefnyddio'i glyw i sicrhau bod sain pob nodyn yn berffaith gywir. Roedd yn swydd uchel ei sgil, ond dro ar ôl tro roedd Ben yn cael ei wrthod ar gyfer gwaith. Roedd Ben yn teimlo nad oedd pobl yn rhoi cyfle teg iddo oherwydd ei anabledd.

Roedd Ben am newid barn pobl am y dall, a phrofi y gallai pobl ag anabledd weithio'n union fel pawb arall.

Penderfynodd ddod â grŵp mawr o bobl at ei gilydd a oedd yn ddall neu â nam ar eu golwg, fel eu bod yn gallu gweithio fel tîm i rannu'u neges.

Enwodd y grŵp hwn yn Gynghrair Genedlaethol y Dall.

Roedd Ben yn meddwl, ochr yn ochr ag aelodau'r Gynghrair, mai'r ffordd orau i wneud newid go iawn oedd mynd i galon lle mae penderfyniadau mawr yn cael eu gwneud a siarad â'r Senedd. Felly, ar Ebrill 5ed 1920, dechreuodd Ben a channoedd o ddeillion a phobl â nam ar eu golwg orymdeithio i Lundain. Teithion nhw o Gasnewydd, Manceinion a Leeds.

Roedd y gorymdeithwyr yn cario arwyddion i ddweud eu bod yn ymladd 'Dros Gyfiawnder Nid Elusengarwch'. Roeddent yn chwythu chwibanau wrth orymdeithio, fel bod pobl ar hyd eu taith gyfan yn clywed eu neges.

Pan gyrhaeddodd nhw Lundain gofynnodd nhw am gyfarfod â'r Prif Weinidog, David Lloyd George. Gofynnodd nhw am hawliau cyfartal i weithio a gwell amodau gweithio i'r dall. Ben oedd y prif siaradwr ar ran y gorymdeithwyr, gan hawlio bod newid yn digwydd.

Ond oedd unrhyw un wedi gwrandao?

Oedd! Yn ddiweddarach y flwyddyn honno, gwnaethpwyd deddf bwysig, newydd a alwyd yn Ddeddf y Deillion 1920. Credir mai dyma'r ddeddf gyntaf yn y byd, a oedd yn cefnogi hawliau gweithio pobl ag anabledd.

Mae Ben a phobl yn ei Gynghrair yn cael eu cofio am fod yn arloeswyr cynnar hawliau cyfartal yr anabl yn y DU.

PLEIDLEISIAU I FERCHED



Rosa May Billinghurst

(1875 – 1953)

Ganwyd a magwyd Rosa May Billinghurst yn Llundain mewn teulu â naw o blant. Fel plentyn, dewisodd ddefnyddio'i henw canol, felly o'r adeg honno roedd pawb yn ei galw'n May.

Pan dyfodd i fyny, roedd May am helpu pobl yn ei hardal leol. Gwirfoddolodd i helpu mewn tloty, lle roedd pobl heb fawr o arian â'r un man i fyw ynddo'n cael eu hanfon. Roedd yn rhaid iddynt weithio'n galed bob dydd ac roeddent yn byw mewn adeiladau cyfyng, budr, swnllyd. Roedd hi am helpu pobl oedd yn byw yn y tloty i ddod o hyd i gyfleoedd gwell i'w hunain a'u teuluoedd.

Yn y cyfnod roedd Mary'n byw, nid oedd merched yn gallu pleidleisio mewn etholiadau cyffredinol. Roedd hyn yn golygu nad oedd llais ganddynt am bwy oedd yn reoli'r wlad a sut roedd penderfyniadau'n cael eu gwneud a oedd yn effeithio ar eu bywydau. Roedd May'n teimlo heb yr hawl i bleidleisio ei bod yn amhosibl iddi ddylanwadu ar y newidiadau mawr roedd hi am eu gweld.

Clywodd May am grŵp o ferched oedd yn gweithio gyda'i gilydd i ymgyrchu dros y bleidlais. Roeddent yn galw eu hunain yn Undeb Cymdeithasol a Gwleidyddol y Merched, neu WSPU. Daeth y grŵp, ac eraill tebyg iddynt, i gael eu hadnabod fel Swffragetiaid. Ymunodd May'n syth a sefydlodd ei changen ei hun hyd yn oed i helpu merched eraill i ymuno â'r ymgyrch.

Ar yr adeg hon, ychydig iawn o ffyrdd oedd ar gael i gael eich barn wedi'i chlywed, yn arbennig os oeddech yn ferch. Cynhaliodd y grŵp orymdeithiau a digwyddiadau i godi ymwybyddiaeth ynghylch yr alwad am Bleidleisiau i Ferched. Roedd pawb, gan gynnwys Aelodau'r Senedd, yn gwybod am yr ymgyrch.

Yn blentyn, roedd May wedi dioddef o salwch o'r enw polio. Roedd hyn yn golygu nad oedd yn gallu cerdded, ac addasodd feic tair olwyn i'w ddefnyddio fel cadair olwyn. Pan oedd May'n cymryd rhan mewn gorymdeithiau roedd hi'n dymuno bod yn weladwy. Addurnodd ei chadair olwyn â blodau a rhubanau lliwgar yn lliwiau'r WSPU sef porffor, gwyn a gwyrdd.

Byddai May'n gorymdeithio gyda'r merched, yn dosbarthu taflenni, yn rhoi llais i'w negeseuon ac yn gwrthod symud ymlaen pan ofynnwyd iddi.

Nid oedd yn hawdd ymladd dros yr hyn roedd yn credu ynddo, a chafodd May ei charcharu hyd yn oed. Ond ar ôl ei rhyddhau, parhaodd i brotestio. Mewn un digwyddiad, cadwynodd ei chadair olwyn i reiliau'r tu allan i Balas Buckingham i ddangos na fyddai fyth yn rhoi'r gorau iddi.

Parhaodd yr ymgyrch dros Bleidleisiau i Ferched am sawl blwyddyn, ond o'r diwedd pasiwyd deddf newydd. Rhoddodd Deddf Cynrychiolaeth y Bobl (1918) y bleidlais i rai merched am y tro cyntaf erioed. Mae'n rhaid i ni ddiolch i May, a merched tebyg iddi, am y cam pwysig hwn mewn hawliau cyfartal i bawb.



Alf Morris

(1928 – 2012)

Ganwyd Alf Morris ym Manceinion ym 1928. Bu ei dad yn ymladd yn y fyddin yn ystod y Rhyfel Byd Cyntaf a chafodd ei anafu'n ddrwg, gan golli coes a llawer o'i olwg. Pan ddychwelodd adref o'r rhyfel, nid oedd yn gallu gweithio fel roedd wedi gwneud o'r blaen. Oherwydd hyn nid oedd llawer o arian gan deulu Alf, ac roedd yn ymdrech i gadw'u tŷ'n gynnes a chael bwyd da i'w fwyta.

Ysgrifennodd mam Alf at ei AS lleol i ofyn am help. Pobl sy'n cael eu hethol i gynrychioli pob ardal o'r wlad yn Nhŷ'r Cyffredin yw ASau. Roedd mam Alf yn hapus iawn pan helpodd ei AS i sicrhau'r gefnogaeth roedd ei hangen arnynt.

Roedd hyn yn rhywbeth na anghofiodd Alf fyth amdano. Pan dyfodd i fyny, penderfynodd ei fod yn dymuno bod yn AS ei hun. Er nad oedd Alf wedi ennill yr etholiad cyntaf roedd wedi cymryd rhan ynddo, nid oedd wedi rhoi'r gorau iddi. Ym 1964 cafodd ei ethol fel yr AS dros Whythenshawe ym Manceinion.

Roedd Alf yn cofio sut fywyd oedd gan ei deulu ar ôl i'w dad gael ei anafu yn ystod y rhyfel. Roedd yn teimlo'n gryf y dylid trin pobl ag anableddau a'u teuluoedd yn deg bob amser, eu cynnwys mewn bywyd pob dydd a derbyn cymorth os oedd ei angen arnynt.

Ym 1970, cafodd Alf syniad gwych. Roedd yn meddwl y dylid llunio deddf newydd i ddiogelu hawliau pobl ag anableddau a salwch hir dymor. Galwodd y ddeddf yn Ddeddf Cleifion Cronig a Phersonau Anabl 1970.

Safodd Alf yn Nhŷ'r Cyffredin i esbonio pam ei bod yn bwysig fod pobl ag anableddau'n cael eu trin yn deg ac yn gyfartal. Gwrandawodd yr ASau eraill, gofynnon nhw gwestiynau a chytuno â syniad Alf. Aeth drwy nifer o gamau gwahanol yn y Senedd, ond yn y pen draw daeth syniad Alf yn ddeddf.

Y ddeddf hon oedd y ddeddf gyntaf yn unrhyw le yn y byd a oedd yn dweud na ddylid trin pobl ag anableddau'n annheg gan eraill.

Ym 1974, daeth yn Weinidog cyntaf y byd ar ran yr Anabl, a oedd yn golygu y gallai dreulio rhagor o amser yn gwrandao ar farn yr anabl a sicrhau bod deddfau'r DU yn diogelu hawl pawb i gael eu cynnwys yn llawn mewn bywyd pob dydd.

Ym 1997, arweiniodd gwaith caled Alf dros hawliau anabledd ato'n dod yn aelod o Dŷ'r Arglwyddi yn Senedd y DU. Yma parhaodd i siarad o blaid cydraddoldeb.

Bydd Alf yn cael ei gofio bob amser am fod yn ffrind cryf i'r anabl, yn gwrandao ar farn pobl, yn eu cynrychioli yn Senedd y DU a gwneud i newid ddigwydd.



Anne Begg

(1955 – presennol)

Ganwyd Anne ym 1955 yn yr Alban. Ers yn ifanc roedd hi wrth ei bodd yn ddarllen ac ysgrifennu, ac roedd hi am fod yn athrawes Saesneg.

Ar ôl iddi adael yr ysgol, gwnaeth Anne gais i ymuno â choleg i hyfforddi i fod yn athrawes. Ond dywedodd y coleg wrthi nad oedd yn gallu ymuno.

Ganwyd Anne gyda chyflwr prin oedd yn gwanhau ei hesgyrn, felly roedd yn defnyddio ffyn cerdded i'w helpu i fynd o gwmpas. Roedd y coleg yn meddwl oherwydd ei bod yn defnyddio ffyn cerdded, na fyddai'n gallu addysgu'n llawn amser. Ond roedd Anne yn gwybod yn wahanol. Roedd yn siŵr ei bod yn gallu gwneud, felly gwnaeth gais eto, ac eto tan y pen draw, cafodd ganiatâd i ymuno.

Daeth Anne yn athrawes wych. Roedd yn swydd roedd wrth ei bodd â hi.

Yn ei thriedegau, dechreuodd Anne ddefnyddio cadair olwyn. Canfu fod ei chadair olwyn yn rhoi mwy o ryddid iddi wneud beth roedd hi'n dymuno. Galwodd y gadair yn 'wareddwr' iddi.

Roedd profiad Anne yn ei gwneud yn frwd i sicrhau bod pawb, gan gynnwys yr anabl, yn gallu cael eu cynnwys yn llawn mewn bywyd pob dydd. Roedd yn meddwl tybed oedd ffordd y gallai wneud mwy i sicrhau bod hyn yn digwydd.

Roedd Anne yn gwybod bod materion pwysig yn cael eu trafod yn Senedd y DU, ac mai yn y Senedd roedd ASau yn gwneud penderfyniadau oedd yn effeithio ar bawb yn y DU. Roedd yn meddwl tybed ai dyna'r lle iddi hi.

Ym 1997 gwnaeth Anne benderfyniad mawr i adael y swydd roedd hi wrth ei bodd â hi a sefyll yn yr etholiad cyffredinol. Dyma pryd mae oedolion yn y DU yn pleidleisio dros bobl i'w cynrychioli yn Nhŷ'r Cyffredin. Roedd Anne yn dymuno cynrychioli ei hardal leol, De Aberdeen, yn yr Alban. Roedd hi'n gwybod y byddai angen llawer o bleidleisiau arni, ac roedd ar bigau'r drain pan gafodd y canlyniadau'u cyhoeddi. Ond... roedd hi wedi ennill!

Pan ddaeth yn AS, siaradodd Anne yn bwerus ar ran yr holl bobl lle roedd yn byw. Roedd hi hefyd yn trafod llawer o bynciau pwysig; o hawliau anabledd i bensiynau.

Roedd Anne yn gallu dod â'i phrofiad a sgiliau i helpu i wneud deddfau'n well ac i roi gwahanol farn mewn trafodaethau pwysig. Hi hefyd oedd y ddefnyddwraig cadair olwyn amser llawn gyntaf i gael ei hethol fel AS i Dŷ'r Cyffredin.

Mae gwaith i'w wneud o hyd i sicrhau bod Senedd y DU yn cynrychioli pawb, ond mae stori Anne yn dangos pa mor bwysig yw hi i sicrhau bod pawb yn cael eu cynnwys.

HAWLIAU
ANABLEDD
NAWR



Jane Campbell

(1959 – presennol)

Ganwyd Jane ym 1959. Yn blentyn roedd hi wrth ei bodd yn chwarae gemau, darllen llyfrau a gwyllo ei hoff raglenni teledu gyda'i chwaer. Ganwyd Jane â chyflwr sy'n gwanhau ei chyhyrau ac roedd yn defnyddio cadair olwyn i fynd o gwmpas.

Pan oedd yn bryd iddi ddechrau yn yr ysgol, clywodd Jane nad oedd yn gallu mynd i'r un ysgol â'i ffrindiau a'i chwaer. Roedd yn rhaid iddi fynd i ysgol arall, gyda phlant eraill ag anableddau. Nid oedd yr ysgol yn addysgu'r un gwersi a diflasodd a theimlo'n rhwystredig yn gyflym. Roedd hi'n teimlo ei bod yn annheg nad oedd yn gallu mynd i'r un ysgol a dysgu'r un pethau â phawb arall.

Pan oedd yn un ar bymtheg oed, ymunodd â choleg gwych a gweithiodd yn galed ar bynciau heriol. Gadawodd â'r marciau uchaf yn ei harholiadau ac roedd yn llawn cyffro i weld beth oedd y dyfodol iddi. Gwnaeth Jane gais am nifer o swyddi ac roedd yn gwybod y gallai wneud beth bynnag roedd yn rhoi ei meddwl arno.

Ond canfu fod cael swydd yn anodd iawn. Ni fyddai pobl yn rhoi cyfle iddi, yn syml oherwydd ei hanabledd. Roedd yn teimlo nad oedd modd ganddi i ymladd yn erbyn y driniaeth annheg hon. Yn ffodus, cyfarfu Jane â grŵp o bobl anabl arall oedd hefyd yn dymuno gweld pethau'n newid. Rhannon nhw'u straeon â'i gilydd a phenderfynu y byddent yn herio triniaeth annheg gyda'i gilydd.

Roeddent yn dymuno sicrhau bod pobl yn gwrando arnynt, felly llunion nhw sloganau gwych i wneud i bobl feddwl, megis 'Dim byd amdantom ni hebom ni!'. Roeddent yn dymuno i bobl wybod bod rhaid i benderfyniadau oedd yn effeithio ar yr anabl gael eu gwneud gyda'r anabl. Roeddent hyd yn oed wedi sefyll y tu allan i'r Senedd yn Llundain i brotestio a gwneud yn siŵr bod eu barn yn cael ei chlywed. O'r diwedd roedd pobl yn dechrau gwrando, a chafodd Jane swydd yn helpu pobl i wneud penderfyniadau am wasanaethau i bobl ag anableddau.

Roedd Jane yn dymuno sicrhau nad oedd eraill yn profi'r hyn roedd hi wedi gwneud wrth dyfu i fyny. Ac, ynghyd ag eraill, gwthiodd am ddeddfau newydd. Byddai'r rhain yn sicrhau y gallai plant ag anableddau fynd i'r un ysgol â'u ffrindiau, a bod rhaid i swyddi fod yn agored i bawb. Heddiw, mae'r ddeddf yn dweud bod angen i bawb wneud eu rhan i sicrhau bod yr anabl yn cael eu cynnwys mewn bywyd pob dydd.

Yn 2007 derbyniodd Jane wahoddiad i ymuno â Thŷ'r Arglwyddi i nodi cymaint roedd wedi'i wneud ar ran hawliau anabledd.

Nawr nid oedd y tu allan i'r Senedd yn protestio, ond y tu mewn yn rhannu ei barn, syniadau a gwybodaeth. Heddiw, mae Jane yn dod â'i sgiliau a phrofiad i edrych ar ddeddfau yn fanwl a sicrhau eu bod yn gwella hyd yn oed yn fwy i'r anabl, ac i bawb.



Deborah Williams

(1969 – presennol)

Ers yn ifanc, roedd gan Deborah lawer o syniadau gwych, creadigol. Roedd hi am weithio gyda'r celfyddydau, bod ar y llwyfan a pherfformio.

Pan adawodd yr ysgol, aeth Deborah i gyfweiliadau a chlyweliadau i gychwyn ei gyrfa. Canfu ei bod yn cael ei gwrthod dro ar ôl tro ac nid oedd yn siŵr pam.

Ond ni wnaeth Deborah roi'r gorau iddi. Yn lle hynny penderfynodd fod yn feistres arni hi ei hun! Sefydlodd ei chwmni ei hun ac ysgrifennodd ei dramâu ei hun. Roedd arni eisiau adrodd straeon am ei bywyd, gan gynnwys ei hanabledd a'i phrofiadau fel Gwraig ddu. Roedd hi'n gallu gweld nad oedd y straeon hyn yn cael eu hadrodd yn un man arall.

Gwerthodd Deborah lawer iawn o docynnau i'w dramâu, a theithiodd o gwmpas y DU a gwledydd eraill.

Roedd Deborah yn gwybod wedyn mai'r rheswm ei bod wedi'i gwrthod yn flaenorol oedd nid oherwydd ei bod yn ddigon da, ond oherwydd nad oedd y theatrau mawr yn gallu gweld sut i'w chynnwys hi a'i straeon. Ond pan oedd yn cynnal sioeau ei hun, roeddent yn taro deuddeg!

Roedd llwyddiant Deborah wedi gwneud i eraill feddwl, a gofynnwyd iddi rannu'r hyn roedd wedi'i ddysgu â'r theatrau mawr a oedd unwaith heb fentro arni.

Yna symudodd ymlaen at gwmnïau ffilm a theledu hefyd. Roedd hi'n eu helpu i wneud newidiadau o flaen a'r tu ôl i'r camera i gynnwys rhagor o'r anabl a phobl o bob math o grwpiau a chymunedau gwahanol. Yn y ffordd hon gallent adrodd straeon ar gyfer pawb.

Clywodd Senedd y DU am y gwaith roedd Deborah yn ei wneud. Derbyniodd wahoddiad ganddynt i roi tystiolaeth mewn pwyllgor a oedd yn cynnwys ASau ac Aelodau Tŷ'r Arglwyddi. Roedd y pwyllgor yn ymchwilio i sut allai'r celfyddydau gynnwys rhagor o bobl.

Rhannodd Deborah ei phrofiad a syniadau. Gwrandawodd y pwyllgor ar Deborah ac eraill i lunio adroddiad â llawer o gyngor ac argymhellion ar gyfer y llywodraeth a sefydliadau'r celfyddydau i sicrhau bod y theatr a'r celfyddydau'n agored i bawb.

Roedd Deborah yn gallu defnyddio ei phrofiad i wneud gwahaniaeth go iawn i gynlluniau ar gyfer y dyfodol, ac mae'n parhau i ddweud ei dweud i sicrhau bod y celfyddydau'n cael eu gwneud gan, ar gyfer ac am bawb.

Gweithgareddau

Beth yw hawliau cyfartal?

Gellir defnyddio'r straeon yn yr adnodd hwn i drafod **tegwch, cynhwysiad a hawliau cyfartal** trwy gydol y flwyddyn ac maent yn atodiad delfrydol ar gyfer gweithgareddau Mis Hanes Anabledd.

Themâu:

Mis Hanes Anabledd, cynhwysiad, tegwch, cydraddoldeb a hawliau

Meysydd y cwricwlwm:

Dinasyddiaeth, Gwerthoedd Prydeinig, Datblygiad Personol a Chyd-ddealltwriaeth, Lles Cymdeithasol, Hanes

Beth yw hawliau cyfartal?

Darllenwch un o'r straeon o'r pecyn hwn i'r dosbarth a rhanwch y ddelwedd.

Myfyrion

Mae hawliau cyfartal yn golygu sicrhau bod y cyfle gennym i gyd i gael ein cynnwys yn gyfartal mewn bywyd pob dydd. Gall hyn olygu gwneud pethau'n wahanol i bobl wahanol fel bod cyfle cyfartal gan bawb i ymuno.

Defnyddiwch y cwestiynau hyn i helpu disgyblion i feddwl am yr unigolyn yn y stori a'r hyn mae eu gweithredoedd yn ei olygu i'r anabl yn y DU heddiw.

- Ydych chi'n gallu cofio pwy gafodd ei drin/thrin yn anghyfartal (neu'n annheg) yn y stori? Pam rydych yn meddwl bod pobl wedi'u trin yn wahanol?
- Sut heriodd yr unigolyn yn y stori y driniaeth roedd yn ei weld neu ei brofi? (atgoffwch y disgyblion o'r camau a gymerodd yr unigolyn).
- Pan fydd pobl yn herio triniaeth annheg gall fod yn frawychus, ac efallai bydd angen iddynt fod yn ddewr. Beth yw'r rheswm dros hynny yn eich barn chi? (mae awgrymiadau'n cynnwys; poeni na fyddai eraill yn cytuno â chi neu'n ansicr sut bydd herio mater yn effeithio arnoch).
- Ydych chi erioed wedi'ch trin yn annheg neu'ch gadael allan? Sut deimlad oedd e?
- Neu efallai eich bod wedi gweld rhywun arall yn cael ei drin yn annheg neu'i adael allan? Beth wnaethoch chi, neu beth allech chi ei wneud yn y dyfodol?

Gall pawb wneud gwahaniaeth

Gall gymryd pobl yn herio triniaeth annheg i wneud i newid ddigwydd. Ond mae rhan gennym i gyd i sicrhau ein bod yn trin eraill yn gyfartal. Gall hyn olygu gwneud newidiadau - sy'n cael eu hadnabod hefyd fel 'addasiadau' - i gynnwys pawb.

Bod yn greadigol

Ysgrifennwch stori naill ai o'ch bywyd eich hun, neu o'ch dychymyg am rywun sy'n herio triniaeth annheg - efallai nad oeddent wedi'u cynnwys mewn gêm neu weithgaredd, neu eu troi i ffwrdd o rywbeth roeddent yn dymuno'i wneud. Sut gawsant eu trin, beth wnaethant a beth gellid ei wneud i'w cynnwys?

Cynnwys pawb, bob tro

Rhannu stori

Rhannwch stori o'r pecyn hwn. Gallwch ddefnyddio'r cwestiynau awgrym o'r gweithgaredd 'Beth yw hawliau cyfartal?' i drafod beth sy'n digwydd yn y stori.

Cyflwyno cynhwysiad

Mae'n bwysig iawn ein bod yn sicrhau ein bod yn cynnwys pawb mewn bywyd pob dydd. Mae hyn yn cael ei alw'n bod yn 'gynhwysol'.

Mae'n golygu edrych ar yr hyn rydym yn ei wneud a sut rydym yn ei wneud a gwneud newidiadau os oes angen i sicrhau bod pawb yn gallu cymryd rhan.

Mwynhewch yn chwarae gemau gwahanol a meddwl am sut mae gwneud newidiadau bach i'r rheolau i sicrhau bod pawb yn gallu cael eu cynnwys.

Gosod yr her

Chwaraewch gêm mewn grŵp bach (mae dwy yn y pecyn hwn, ond gallech ddewis unrhyw gêm). Dylai pob gêm gymryd tua deng munud i'w chwarae.

Nawr rhowch gymeriad brig-ddyn i bob grŵp, gan eu cyflwyno wrth eu henw. Mae'r cyfranogwyr newydd yn ymuno a'r gêm ac rydych wedi gofyn iddo gyflwyno'i hun ac i rannu beth allai fod angen arno i gymryd rhan yn y gêm. Mae un aelod o'r tîm yn gallu darllen y cerdyn allan.

Mae'n rhaid i bob tîm addasu ac ailysgrifennu rheolau'u gêm i sicrhau bod yr unigolyn yn eu llun brig-ddyn yn gallu cael ei gynnwys yn llawn yn y gêm. Rhowch tua deng munud i'r grwpiau drafod pa newidiadau byddant yn eu gwneud ac i ailysgrifennu'r rheolau i gynnwys eu haddasiadau. Dewch yn ôl at eich gilydd i rannu beth mae pob grŵp wedi'i ddysgu.

Mae'r ddwy gêm ganlynol wedi'i seilio ar '10 Minute Shake Up Games' y GIG o Change 4 Life. Gallwch ddod o hyd i ragor o gemau ar gyfer y gweithgaredd hwn neu ar gyfer defnydd ehangach ar www.nhs.uk/10-minute-shake-up/

Pa addasiadau allech chi eu hystyried?

- Sut y gallech gyfathrebu'r rheolau fel bod pawb yn gwybod beth i'w wneud?
- Oes angen i chi newid sut/os byddwch yn symud yn y gêm?
- Fyddai rhai rheolau yn y gêm yn newid ac eraill yn aros yr un peth?
- Ydych chi'n gallu ychwanegu, tynnu neu newid rhan seiliedig ar sain, gweledol neu gorfforol o'r gêm i sicrhau bod pawb yn gallu cymryd rhan?

Yn y gweithgaredd hwn bydd disgyblion yn meddwl am ba newidiadau - neu 'addasiadau' - rydym yn gallu eu gwneud i sicrhau bod cyfle cyfartal gan bawb i gael eu cynnwys mewn bywyd pob dydd. Maent yn gallu bod yn newidiadau bach iawn yn aml sy'n gwneud gwahaniaeth mawr.

Bydd angen i'r myfyrwyr feddwl am ffyrdd i wneud addasiadau i gêm fel ei bod yn hygyrch ac yn gynhwysol ar gyfer cyfranogwyr â gwahanol alluoedd ac anawsterau.

Cofiwch: anogwch y dosbarth i siarad am y cyfranogwyr newydd gan ddefnyddio enwau'r cymeriadau ar y cerdyn, nid wrth eu math o anabledd.

Mae gwahanol bobl yn dewis disgrifio'u hanableddau mewn gwahanol ffyrdd felly anogwch eich disgyblion i ofyn i bobl sut maen nhw'n dymuno cael eu disgrifio, oherwydd mater iddyn nhw yw penderfynu.

Gêm 1: Dychryniadau anghenfil

Darllenwch y cyfarwyddiadau hyn yn uchel i'r grŵp.

1. Dewiswch un i fod yn 'anghenfil' - eu nod yw ceisio dal un o aelodau eraill y grŵp.
2. Mae'n rhaid i'r 'anghenfil' sefyll â'i gefn yn erbyn wal, mae'n rhaid i bawb arall sefyll â'u cefnau yn erbyn y wal gyferbyn.
3. Mae'n rhaid i'r grŵp lafarganu, 'Dyn ni ddim yn ofnus!' drosodd a throsodd.
4. Pan fydd yr 'anghenfil' yn barod, mae'n rhaid iddynt redeg tuag at y grŵp gan wneud eu dynwarediad o anghenfil sy'n codi ofn orau. Mae'n rhaid i'r grŵp redeg ymlaen, gan geisio peidio â chael eu dal. Maent yn ddiogel yn unig pan fyddant wedi cyrraedd y wal gyferbyn.
5. Os byddwch yn cael eich dal gan yr 'anghenfil' chi yw'r anghenfil ar gyfer y tro nesaf. Gall hyn fod yn fwy nag un unigolyn.
6. Chwaraewch y gêm tan fod pawb wedi cael tro ar fod yn anghenfil.

Gêm 2: Dod o hyd i'r bêl

Darllenwch y cyfarwyddiadau hyn yn uchel i'r grŵp.

1. Mae'n rhaid i un guddio'r bêl tra bod pawb arall yn cau eu llygaid.
2. Pan fydd y bêl wedi'i chuddio, mae'n rhaid i'r cuddiwr alw, 'Dewch o hyd i'r bêl'.
3. Mae'n rhaid i'r lleill yn y grŵp nawr chwilio am y bêl a dod â hi'n ôl i'r cuddiwr.
4. Nawr cyfnewidiwch tan fod pawb wedi cael cyfle i guddio'r bêl.
5. Yr enillydd cyffredinol yw'r un sy'n dod â'r bêl yn ôl amlaf.

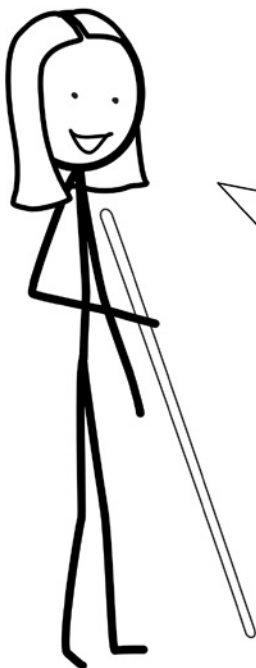
Cardiau Cyfranogwyr Brig-ddyn

Gofynnnon ni i Mia beth oedd angen i ni wybod amdani hi



“Rwy’n defnyddio cadair olwyn. Nid wyf yn gallu defnyddio fy nghadair olwyn ar risiau ac efallai bydd angen mwy o le arnaf i symud o gwmpas.”

Gofynnnon ni i Alex beth oedd angen i ni wybod amdani hi



“Mae nam ar fy ngolwg gennyf. Rwy’n gallu gweld ychydig ond mae angen help arnaf i symud o gwmpas, yn arbennig mewn lleoedd newydd. Gallai hyn fod gyda thywysydd â golwg, ffon wen neu gi tywys. Mae hefyd yn ddefnyddiol iawn os byddwch yn rhoi gwybod i mi lle mae pethau pwysig.”

Cardiau Cyfranogwyr Brig-ddyn



Gofynnwn ni i Suki beth oedd angen i ni wybod amdano fe.

“Mae gennyf nam ar fy nghlyw. Rwyf weithiau’n defnyddio iaith arwyddion i gyfathrebu, ond rwy’n gallu darllen gwefusau hefyd. Bydd angen i mi fod yn gallu gweld eich ceg bob amser.”



Gofynnwn ni i Jackson beth oedd angen i ni wybod amdano fe.

“Gall gwneud cyswllt llygaid neu bobl yn fy nghyffwrdd a bod yn rhy agos wneud I mi deimlo’n anghyfforddus. Nid wyf yn anghwrtais, mae hyn oherwydd bod awtisiaeth arnaf.”

