



Y ddau gwricwlwm



- Cwricwlwm wedi'i gynllunio ar gyfer CA2 (7-11 oed)
- Cynigir y deunyddiau fel set o 12 gwrs ac maent yn ffitio'n dda o fewn ABaCh
- Cynigir y dysgu trwy gyflwyniadau PowerPoint diddorol, arferion myfyrio, clipiau ffilm ac ymarferion
- Caiff ei gynnis trwy 6-12 o wersi dysgu cronnol 30-60 munud yn y dosbarth.
- Gall gael ei gynnis gan athrawon ysgol ac athrawon allanol sy'n cyflwyno ymwybyddiaeth ofalgar (meddwlgarwch) i ysgol
- Gellir parhau ag arferion y tu hwnt i'r gwrsi trwy glybiau amser cinio neu'n anffurfiol yn y dosbarth
- Pan fydd wedi ei gyflwyno, gellir cynnis y dysgu o fewn gwrsi eraill yn yr ysgol megis addysg gorfforol, drama, cerddoriaeth, celf, teithiau ysgol
- Cynigir hyfforddiant mewn nifer o ddinasoedd mawr o amgylch y DU a thramor.
- Cynigir cymorth parhaus drwy Hyb ar-lein lle mae mynediad at ddeunyddiau cwrs, sesiynau ymwybyddiaeth ofalgar (meddwlgarwch) ar-lein, diweddariadau, gwybodaeth am ddiwrnodau ailgysylltu, cymorth ar-lein a map athrawon
- Mae *Paws b* wedi'i gynllunio i gysylltu â'r cwricwlwm .b a gyflwynir mewn ysgolion uwchradd
- www.mindfulnessinschoolsproject.co.uk

- Wedi'u cyflwyno gan bobl sy'n ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar (meddwlgarwch).
- Maent yn archwilio theori ac ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar (meddwlgarwch) gyda phlant
- Mae dysgu yn berthnasol i brofiadau llawen a heriol mewn bywyd
- Maent yn annog plant i ffynnu a rheoli anawsterau yn fwy medrus
- Maent yn meithrin adnoddau plant (e.e. gwytnwch, hunanofal/hunanreoli, ffocws, gwneud penderfyniadau a chysylltiadau)
- Maent yn gwahodd plant i ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar (meddwlgarwch) yn yr ysgol, gartref ac mewn rhannau eraill o'u bywydau
- Maent yn cynnwys dysgu am niwrowyddoniaeth
- Ar gael trwy gyfrwng y Gymraeg
- Mae *Paws b* a *Dyma Ti* wedi eu creu i gyd-fynd â'i gilydd.

- Cwricwlwm troellog ar gyfer plant 3 - 11 oed wedi'i gyflwyno trwy straeon, dysgu am niwrowyddoniaeth, gweithgareddau, ymarferion ac arferion
- Yn canolbwyntio'n gyfartal ar gefnogi staff a phlant yn yr ysgol
- Mae'r pwyslais ar fyw yn fwy gofalgar yn hytrach na dysgu myfyrdod; sut rydyn ni'n gwneud pethau yn hytrach na beth rydyn ni'n ei wneud
- Mae'n gwau drwy bob agwedd ar fywyd ysgol, gan gynnwys cyfleoedd i'w gynnis mewn gwrsi arferol, felly mae wedi'i gynllunio ar gyfer ei gyflwyno gan athrawon mewn ysgolion
- Gellid ei gyflwyno trwy adegau anffurfiol os yw'n anodd clustnodi amser ddysgu penodol yn y dosbarth
- Mae'n briodol ar draws ystod eang o ddiwylliannau; archwiliad o fod yn ddynol
- Mae'n cynnis rhaglen glir i'w chyflwyno (saith thema a phedwar cyfle) yn yr ysgol gyda chynnwys "cychwynnol" yn y deunyddiau, ond mae anogaeth i athrawon fod yn greadigol a theilwra'r rhaglen i weddu i'w plant a'u lleoliad.
- Mae'n hawdd parhau â'r rhaglen y tu hwnt i'r 14 wythnos gychwynnol
- Cynigir hyfforddiant yn bennaf mewn "canolfannau" lleol i hyrwyddo cymorth gweithredu parhaus yn eich ardal, gan gynnwys nifer o ganolfannau tramor
- www.thepresentcourses.org