

# Beth wnewch chi â'r teimladau dig hynny pan fyddwch chi'n cael gwybod am yr holl anghyfiawnder, gwahaniaethu a thrais ar sail rhywedd yn y byd? Eu ffrwyno nhw? Neu eu rhyddhau nhw?

BWRW'CH  
LLID MEWN  
HUN-LUN

Os ydych chi am ryddhau ychydig o'r llid yna, dyma'r gweithgaredd i CHI!  
Gadewch i ni adfer y 'relfie' a RHUO ein dicter yn y byd!!!

- 1 Pa agwedd ar wahaniaethu, aflonyddu neu drais rhywiol neu ar sail rhywedd sy'n eich gwylltio chi? Aflonyddu ar y stryd? FGM (Anffurfio Organau Rhywiol Benywod)? Trawsffobia? Rhywiaeth pob dydd? Y Bwlch Cyflog Rhwng y Rhywiau?
- 2 Dilynwch y dolenni ar y dudalen hon, neu yn y gweithgaredd **Pobl sy'n Creu Newid ar draws y Byd**, neu **SYNIADAU AR GYFER NEWID**. Dewiswch weithredwr neu sefydliad creu newid sydd â slogan neu ddelwedd sy'n creu argraff arnoch chi - nhw fydd eich partner 'relfie'!
- 3 Dewch o hyd i ddelwedd rydych chi'n ei hoffi sy'n cynrychioli eich gweithredwr neu'ch sefydliad. Tynnwch sgrin-lun o'r ddelwedd. Lanlwythwch y ddelwedd i sleid PowerPoint, a'i thaflunio ar sgrin fawr.
- 4 Gan ddefnyddio'r ffon hun-lun, tynnwch lun ohonoch chi'ch hun o flaen delwedd eich gweithredwr. Chwaraewch â'r ddelwedd gan ddefnyddio Photoshop i amddiffyn eich hunaniaeth os ydych chi'n bwriadu ei rhannu ar-lein (e.e. ei throï'n gartŵn, ei chymylu, ac ati).
- 5 Pan fyddwch chi'n barod, recordiwch eich RHU neu'ch SGRECH neu UNRHYW SŴN NEU WEITHRED UCHEL yr hoffech ei wneud sy'n mynegi eich dicter bod angen mynd i'r afael â'r materion hyn yn y byd o hyd!
- 6 Os ydych chi'n gwybod sut, gosodwch y delweddau mewn 'imovie', gyda'ch holl seiniau RHUO a recordiwyd - ychwanegwch ddrymiau, neu seiniau o ffynhonnell hawlfraint rydd - a chwaraewch eich 'imovie' BWRW'CH LLID MEWN HUN-LUN ym mhobman! (neu ar eich cyfer chi yn unig). Fe allech ei osod fel cân newydd ar eich ffôn pan fydd rhywun yn galw.
- 7 Rhywbeth ychwanegol? Beth am greu rap i fwrw'ch llid, trwy ddewis llinellau o'ch hoff ganeuon sy'n mynd i'r afael ag anghyfiawnder a thrais rhywiol ac ar sail rhywedd yn uniongyrchol. Darllenwch y gerdd **'Metal Mash Up'** gan y Plant 12 Oed Dig a wnaeth hyn.

## Bydd arnoch angen:

Ffôn camera/llechen

Ffon Hun-lun

Teledu mawr/bwrdd gwyn (i daflunio'r delweddau)

Dicter at yr anghyfiawnder yn y byd!

Mae **Feminist Freedom Warriors (FFW)** yn archif fideo ddigidol sy'n cofnodi sgysiaau rhwng pobl o wahanol genedlaethau ynghylch cyfiawnder, gwleidyddiaeth a gobaith gydag ysgolhaig-weithredwyr ffeministaidd.

A oes ffordd i'n llid weithio o'n plaid yn hytrach nag yn ein herbyn?

13 cân ffeministaidd i'w chwarae'n uchel pan fydd y batriarchaeth yn ormod i chi

Ffeltio eich teimladau

Pwy yw'r Riot Grrls a beth allan nhw ein haddysgu am anghyfiawnder bywyd

<https://feministfatherhood.com/2012/09/08/top-5-family-friendly-feminist-jams-to-rock-with-your-kids/>

Mae'n iawn i ferched fod yn grac

Braint pobl wyn wedi'i hesbonio mewn un comic syml

Merched yn eu harddegau, iselder, dicter ac analluogrwydd

Frida Kahlo: ffeminyddes, brenhines yr hun-lun, eicon i bobl hoyw a'r ysbrydoliaeth ar gyfer steil yn 2017

Pam mae hun-luniau'n gallu bod yn fath o ddaioni cymdeithasol

Sut mae artistiaid yn defnyddio hun-luniau fel arf radicalaidd i greu newid

Cynnydd hun-luniau anhunanol mewn gweithredaeth ar-lein

