



DIY STOPIO-DECHRAU

Bydd arnoch angen:

Platiau papur coch a gwyrdd
Marcwyr / Llinyn / Pegiau

1 Platiau STOPIO a DECHRAU!

Rhowch 3 phlât papur coch "STOPIO" a 3 phlât papur gwyrdd "DECHRAU" i bawb. Os nad oes platiau ar gael, crëwch eich rhai eich hun gyda marcwyr coch a gwyrdd trwy dynnu cylch mawr ar bapur A4.

2

Crëwch ymadroddion STOPIO a DECHRAU

Meddylwch am adeg pan wnaeth rhywun rywbeth nad oeddech chi'n ei hoffi neu reol neu hysbyseb a oedd wedi'ch tramgwyddo chi neu rywun sy'n agos atoch. Lluniwch ymadrodd sy'n disgrifio beth nad oeddech chi'n ei hoffi, gan ddechrau â'r gair "STOPIO..." Ysgrifennwch yr ymadrodd hwn ar y plât STOPIO. Yna, lluniwch ymadrodd sy'n disgrifio beth fydddech chi wedi'i hoffi yn lle, gan ddechrau â'r gair DECHRAU..." Ysgrifennwch yr ymadrodd hwn ar y plât DECHRAU.

3

Pan fydd eich platiau STOPIO a DECHRAU yn barod...

Defnyddiwch y pegiau a'r llinyn i gysylltu'r platiau a chreu llinell weithredu stopio/dechrau.

4

Gofynnwch i wirfoddolwyr ddarllen eu platiau STOPIO/ DECHRAU yn uchel.

5

Nawr meddylwch sut i roi eich cynlluniau DECHRAU ar waith.

6

Gallwch ddysgu sut dechreuodd pobl eraill arni yn **Syniadau ar gyfer Newid a Gwneud i Berthnasoedd Cadarnhaol Ddigwydd**.

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogeth**.

Dyma rai enghreifftiau Stopio a Dechrau:

STOPIO dweud nad yw bechgyn yn crïo. DECHRAU cefnogi anghenion emosiynol pawb.

STOPIO hysbysebion sy'n stereoteipio bechgyn a merched. DECHRAU cydnabod sut mae stereoteipiau rhywedd yn cyfyngu ar bwy gallwch chi fod a beth gallwch chi ei wneud.

STOPIO codau gwisg ysgol ar sail rhywedd. DECHRAU datblygu polisi gwisg ysgol niwtral o ran rhywedd.

STOPIO'r distawrwydd ynghylch FGM. DECHRAU addysgu pobl am bob math o gam-drin a chamfanteisio rhywiol

STOPIO rhagdybio bod pawb yn heterorywiol. DECHRAU cynyddu ymwybyddiaeth o amrywiaeth rhywiol.

STOPIO codi cywilydd arna i am fy nghorff. DECHRAU dangos parch ata i a'm corff.