Pecyn Ysgolion Uwchradd
Cyfnodau Allweddol 3-5

Rhagarweiniad

Diolch i chi am eich diddordeb mewn Diwrnod Rhuban Gwyn 2022. Gobeithio y bydd y pecyn addysg hwn yn eich helpu i nodi'r diwrnod yn eich ysgol.

Cynhelir Diwrnod Rhuban Gwyn ar ddydd United Nations i roi diwedd ar drais yn erbyn merched. Mae'r 16 diwrnod sy'n dilyn y 25ain Tachwedd yn cael eu cydnabod yn fyd-eang fel 'diwrnodau gweithredu i roi diwedd ar drais'. Gallech ddewis un o'r diwrnodau i nodi Diwrnod Rhuban Gwyn neu nodi pob diwrnod gyda gweithgaredd neu drafodaeth bob dydd.

Rhuban Gwyn 2022 #YNod

Eleni, mae Diwrnod Rhuban Gwyn yn disgyn ar yr un wythnos â lansio Cwpan Byd y Dynion. Nid oes erioed amser gwell wedi bod i ni ganolbwyntio ar y daioni sy'n gallu dod o uno a chefnogi un achos cyffredin. Mae #YNod yn gwneud hyn gan ddod â dynion a bechgyn at ei gilydd i feddwl am sut i wneud gwahaniaeth i sicrhau diogelwch a chydraddoldeb i ferched a genethod.

Mae'r gweithgareddau yn y pecyn hwn yn helpu plant i ddathlu beth sy'n eu gwneud yn wahanol ac unigryw a deall pa mor bwysig yw derbyn a chynnwys eraill. Dyma sylfaen cymdeithas ddi-drais sy'n gyfartal i bob rhyw.

Cynnwys

1.Beth allwch ei wneud
2.Beth yw Rhuban Gwyn
3.Beth yw trais yn erbyn merched a genethod
4.Yr Addewid Rhuban Gwyn
5.Poster - #YNod
6.Nodiadau i athrawon
7.Gweithgaredd Un
8.Gweithgaredd Dau
9.Gweithgaredd Tri
10.Adnoddau pellach
11.Beth allwch ei wneud ar ôl Diwrnod Rhuban Gwyn

Beth yw White Ribbon UK?

Rhuban Gwyn yw'r brif elusen yn y DU sy'n gweithio gyda dynion a bechgyn i roi diwedd ar drais yn erbyn merched a genethod. Ein cenhadaeth yw atal trais yn erbyn merched a genethod drwy fynd i'r afael â gwraidd y broblem. Gwnawn hyn drwy godi ymwybyddiaeth o beth yw trais a'r cysylltiad rhwng normau gwrywaidd gormesol, anghydraddoldeb rhwng y rhywiau, a thrais yn erbyn merched. Drwy ein gwaith, ceisiwn newid agweddau cymdeithas a'r systemau ac ymddygiad o gwmpas bod yn ddyn sy'n parhau anghydraddoldeb rhwng y rhywiau a thrwy hynny drais dynion yn erbyn merched. Mae gwaith White Ribbon UK yn ataliol a cheisiwn roi diwedd ar drais cyn iddo ddechrau.

Beth yw trais yn erbyn merched a genethod?

Yn Rhuban Gwyn defnyddiwn y diffiniad United Nations:
Mae trais yn erbyn merched yn golygu "unrhyw weithred o drais ar sail rhywedd sydd, neu sy'n debygol o arwain at niwed neu ddioddefaint corfforol, rhywiol neu seicolegol i ferched, gan gynnwys bygwth gweithred o'r fath, gorfodaeth neu amddifadu rhywun yn fympwyol o'u rhyddid, p'un ai'n gyhoeddus neu mewn bywyd preifat". United Nations (1994) A/RES/48/104.

Mae un o bob tair merch drwy'r byd yn profi trais, fel arfer gan rywun y maen nhw'n ei adnabod. Mae trais dynion tuag at ferched a genethod mewn mannau cyhoeddus, yn y gweithle a thrwy berthynas agos yn achosi niwed corfforol, emosiynol a seicolegol dychrynllyd. Mae'n effeithio ar addysg, cyflogaeth, iechyd a marwoldeb merched ac ar eu hannibyniaeth economaidd, cyfranogiad mewn bywyd cyhoeddus a'u perthnasoedd.

Yn ôl adolygiad OFSTED o gam-drin rhywiol mewn ysgolion a cholegau yn 2021, mae harasio a cham-drin plant a phobl ifanc yn rhywiol ar-lein yn broblem gyffredin ac mor eang fel bod angen rhoi sylw i'r mater ar gyfer pawb. Mae ymddygiad rhywiol niweidiol fel hyn yn digwydd mor aml fel bod rhai plant a phobl ifanc yn meddwl ei fod yn normal.

[1]https://www.gov.uk/government/publications/review-of-sexual-abuse-in-schools-and-colleges/review-of-sexual-abuse-in-schools-and-colleges

Yr Addewid Rhuban Gwyn

Mae annog pawb, yn enwedig dynion, i wneud yr Addewid Rhuban Gwyn i beidio byth â defnyddio, esgusodi nac aros yn dawel am drais dynion yn erbyn merched, a gwisgo Rhuban Gwyn, yn ganolog i'r ymgyrch. Gobeithio na fydd eich tîm staff yn petruso i wneud yr Addewid hwn (gellir gwneud hyn ar-lein yn https://www.whiteribbon.org.uk/promise) – neu ddilyn y cod QR nes ymlaen yn y pecyn. Mae gwneud yr Addewid yn arwyddocaol ac mae'n bwysig nad yw myfyrwyr yn teimlo dan bwysau i'w wneud.

Yn gyffredinol, ni fyddem yn disgwyl i blant dan 14 oed wneud yr Addewid ac mae angen i bobl ifanc ddeall arwyddocâd yr Addewid. Cofiwch am yr Addewid drwy gysylltu ei fwriadau i'r ffordd y byddwch yn trafod y symbol Rhuban Gwyn, e.e. peidio â brifo eraill, tynnu sylw at stereoteipio ar sail rhyw a sefyll i fyny dros a chefnogi eraill.

Beth allwch ei wneud

Mae dathlu Diwrnod Rhuban Gwyn yn eich ysgol yn fwy gwerthfawr drwy ddilyn dull ysgol-gyfan. Dyma rai syniadau am beth i'w wneud y tu allan i'r dosbarth:

- Annog pawb, yn enwedig staff, i wisgo Rhuban Gwyn.
- Hyrwyddo'r Addewid Rhuban Gwyn.
- Argraffu rhai o'n posteri i'w rhoi ar y wal, archebu o'n siop, neu annog myfyrwyr i ddylunio rhai eu hunain. I helpu gyda syniadau, mae mwy o wybodaeth am Rhuban Gwyn ar ein gwefan.
- Gallech wneud arddangosfa bobl o Ruban Gwyn mawr ar gae pêl-droed neu ddarn mawr arall o dir a thynnu llun / ffilmio o'r awyr. Gallech gynnal cystadleuaeth yn yr ysgol i weld pa ddosbarth sy'n creu'r rhuban pobl mwyaf creadigol!
- Cynnal gwasanaeth Diwrnod Rhuban Gwyn a 16 Diwrnod o Weithredu

- Anogwch blant i rannu eu hymdrechion ar gyfer Diwrnod Rhuban Gwyn â'r teulu.
- Ychwanegu fframiau a baneri Diwrnod Rhuban Gwyn #YNod at gyfryngau cymdeithasol eich ysgol.
- Edrych ar rai o'r deunyddiau Diwrnod Rhuban Gwyn #YNod sydd ar gael a'u rhannu ar eich cyfryngau cymdeithasol.
- Gallwch brynu Rhubanau Gwyn a deunyddiau codi ymwybyddiaeth yn y Siop Rhuban Gwyn www.whiteribbon.org.uk/shop

https://www.gov.uk/government/publications/review-of-sexual-abuse-in-schools-and-colleges/review-of-sexual-abuse-in-schools-and-colleges

#TheGoal #WhiteRibbonDay #WRD22

Nodiadau i athrawon

Creu lle diogel: Er mai derbyn a chydraddoldeb yw ffocws y gweithgareddau hyn, mae'n werth ystyried sut y gallai eich myfyrwyr ymateb i'r cynnwys. Efallai na fydd rhai'n teimlo'n gyffyrddus yn meddwl am rolau'r rhywiau. Efallai eu bod wedi profi trais neu'n rhywun sydd wedi ymddwyn yn dreisgar. Meddyliwch am y bobl ifanc yn eich dosbarth gan roi'r ffiniau iawn yn eu lle i gadw pawb yn ddiogel, er enghraifft drwy gadarnhau rheolau'r dosbarth, dweud wrth rai plant beth fydd yn cael ei ddysgu cyn y dosbarth fel eu bod yn gallu prosesu'r peth, a bod yn glir y gall plant ddewis peidio â chymryd rhan os nad ydynt yn teimlo'n gyffyrddus. Yn ystod y wers, gallech ddangos manylion cyswllt sefydliadau sy'n cynnig cymorth a chefnogaeth:

a.Childline (Ffôn 0800 1111)

b.Live Fear Free (Llinell gymorth 24 awr am ddim: 0808 80 10 800)

Helpu pobl ifanc i ddeall beth yw rhywiau a rolau'r rhywiau: Yn ifanc iawn, mae gan blant syniad clir o rolau'r rhywiau sy'n cynnwys beth y maen nhw'n ei hoffi, yn credu eu bod yn dda yn ei wneud, eu hymddygiad a phersonoliaeth, a'u dewisiadau. Mae plant yna'n cydymffurfio â rolau'r rhywiau ac uniaethu â nhw. Mae popeth y daw pobl ifanc ar ei draws yn cadarnhau eu dealltwriaeth o rolau'r rhywiau (teulu, cyfryngau, llyfrau, dillad, ayyb). Yn ôl astudiaethau, mae oedolion yn siarad ac ymddwyn yn wahanol gan ddibynnu ar rywedd babi, fel bod yn fwy tebygol o ddarllen gyda merched, ac o annog bechgyn i gropian. Gallwn helpu pobl ifanc i ddeall mai agwedd 'wneud' yw rolau'r rhywiau a'n bod i gyd yn unigryw:

- Dylid bob amser annog myfyrwyr i roi cynnig ar bethau newydd sy'n herio stereoteipiau a normau rhywedd.
- Meddyliwch am eich rhagfarn rhyweddol eich hun a sut yr addysgwn bobl ifanc, gan amlaf heb hyd yn oed sylweddoli!
- Ceisiwch addysgu iaith sy'n niwtral o ran rhywedd a chefnogi pobl ifanc i ddeall pam fod jôcs a thermau ar sail rhywedd yn anaddas.

- Cyflwynwch wahanol fathau o hunaniaeth gan annog bechgyn i feithrin agweddau a ystyriwyd yn draddodiadol i fod yn rhai benywaidd, fel bod yn ofalgar, cefnogol, caredig a meddylgar. Ac anogwch enethod i feithrin y nodweddion sydd wedi bod yn gysylltiedig â dynion, fel bod yn gryf, rhesymegol, egnïol ac yn arweinydd.

- Defnyddiwch y Rhuban Gwyn: Mae'r Rhuban Gwyn yn symbol o bawb yn gallu byw'n ddiogel a rhydd o niwed ac yn helpu pobl ifanc i ddeall cydraddoldeb rhwng y rhywiau hyd yn oed os nad oes ganddynt yr iaith iawn i siarad am y peth eto.

GWEITHGAREDD 1

- Eitem sydd ei hangen: Pêl-droed, ond dylid ystyried gallu'r dosbarth – efallai y byddai'n well defnyddio pêl sbwng neu beanbag.
- Sefwch mewn cylch gan bwysleisio ar y dechrau nad oes ots a ydych yn dda am daflu pêl neu beidio.
- Dechreuwch gydag un person – sy'n taflu'r bêl i rywun arall – ac ymlaen ar hap drwy'r grŵp – gan ddweud nifer y tafliadau – 1 – 2- 3 ayyb. Dylai bob person ond dal a thaflu'r bêl unwaith. Cofiwch sicrhau bod pawb yn cofio'r patrwm oherwydd bydd angen ei ailadrodd. Dylid parhau i daflu drwy'r patrwm nifer o weithiau cyn cyrraedd y pwynt pan fydd pawb yn gwybod gan bwy y maen nhw'n dal y bêl ac i bwy i'w thaflu, a pha rif ydyn nhw!
- Gofynnwch i bawb ag enw'n dechrau â llythyren rhwng A-M gymryd dau gam yn ôl, ac ailadrodd y cylch taflu – sut weithiodd hynny?
- Yn ôl i greu cylch llawn eto – y tro hwn pawb sy'n cael pen-blwydd ar ddiwrnod rhwng 1-15 i eistedd ar lawr – sut weithiodd hynny?
- Mae amrywiadau pellach y gallech roi cynnig arnynt, misoedd pen-blwydd Ion-Meh, cau llygaid (ystyriwch a fydd hyn yn ddiogel gyda'r grŵp). Coch neu las? Os yw'n well gennych las, rhowch un llaw y tu ôl i'ch cefn, ayyb.
- Y dasg olaf yw cael pawb i ddod o hyd i rywle yn yr ystafell a cheisio taflu drwy'r patrwm y tu allan i'r cylch – allwch chi gofio'r patrwm taflu?

Cwestiynau i'w hystyried:

1.Ar ôl sefydlu'r patrwm, roedd yr holl amrywiadau pellach ar wahân i'r un olaf wedi effeithio ar tua 50% o'r grŵp. Pa effaith a gafodd hynny ar allu'r grŵp i gyflawni'r dasg?
2.Gobeithio fod pawb wedi bod o dan anfantais unwaith o leiaf – gofynnwch sut deimlad oedd hynny?
3.A oedd y rhai gyda mantais wedi addasu eu taflu i helpu'r rhai gydag anfantais – sut deimlad oedd hynny?

GWEITHGAREDD 2

Eitemau sydd ei hangen: Gôl wedi'i marcio ar y wal, neu gôl go iawn. Marciwch smotyn cicio. Dwy bêl-droed neu rai wedi eu torri allan. Rhestrir y ffeithiau cydraddoldeb isod.

Rhowch y ddwy bêl-droed ychydig i ffwrdd o'r gôl, ochr yn ochr. Bydd angen i chi benderfynu sawl cam fydd angen eu cymryd cyn i rywun gyrraedd y cam terfynol. Nodwch ba un sy'n cynrychioli merched a pha un sy'n cynrychioli dynion.

Gofynnwch y ffeithiau cydraddoldeb yn eich tro a thrafod yr atebion. Os yw dynion a merched yn gyfartal, symudwch y ddwy bêl ymlaen. Os yw'r fantais gan y dynion, symudwch bêl y dynion yn unig ymlaen, os yw'r fantais gan y merched dylid ond symud pêl y merched ymlaen.

Pan fydd y bêl gyntaf yn cyrraedd y smotyn cicio, gofynnwch i un o'r myfyrwyr gymryd y gic o'r smotyn.

Cwestiynau

Mae'r Rhuban Gwyn yn symbol o ddynion yn rhoi diwedd ar drais yn erbyn merched. Pam allai cymdeithas fwy cyfartal olygu llai o drais?

Nodiadau i athrawon

Anghydraddoldeb rhwng y rhywiau sydd wrth wraidd trais yn erbyn merched. Y pedwar prif beth sy'n sbarduno trais yn erbyn merched yw:

- Cymeradwyo trais yn erbyn merched
- Dynion yn rheoli gwneud penderfyniadau a chyfyngiadau ar annibyniaeth merched
- Stereoteipiau a rolau rhywiau diwyro
- Perthnasoedd dynion sy'n pwysleisio diffyg parch ac ymddwyn yn ymosodol tuag at ferched
- Mae trais yn erbyn merched yn parhau i fod yn un o'r arwyddion mynegiant mwyaf amlwg o'r berthynas bŵer anghyfartal rhwng merched a dynion. Mae nid yn unig yn achosi ond hefyd yn un o ganlyniadau'r anghydraddoldeb rhwng y rhywiau. Y ffordd orau o atal trais yn erbyn merched yw drwy hyrwyddo cydraddoldeb rhwng y rhywiau.
- Ers y 1990au, mae dogfennau rhyngwladol allweddol fel y Datganiad ar Ddileu Trais yn erbyn Merched United Nations, Llwyfan Gweithredu Beijing, ac Argymhelliad Cyffredinol Rhif 35 ar drais ar sail rhywedd yn erbyn merched (gan ddiweddaru Argymhelliad Cyffredinol Rhif 19) yn nodi'n glir bod cydraddoldeb rhwng y rhywiau'n rhan allweddol o roi diwedd ar drais yn erbyn merched.
- Cydraddoldeb rhwng y rhywiau oedd egwyddor sylfaenol Confensiwn Istanbul, a gadarnhawyd gan Lywodraeth Prydain ym mis Gorffennaf 2022. Wrth roi'r nod o ddileu trais yn erbyn merched â thrais yn y cartref yng nghyd-destun cyflawni cydraddoldeb rhwng y rhywiau mewn cyfraith a chymdeithas, mae'n cydnabod natur strwythurol trais o'r fath ac yn offeryn hollbwysig i hyrwyddo cydraddoldeb rhwng dynion a merched.
- Dyma pam fod Confensiwn Istanbul yn siarad am natur "rhyweddol" trais yn erbyn merched neu am "drais ar sail rhywedd yn erbyn merched". Mae'n trafod mathau o drais a dargedir at ferched oherwydd eu bod yn ferched a / neu sy'n effeithio'n anghymesur ar ferched.

Ffeithiau cydraddoldeb

- Ydy'r gwobrau ariannol yn Wimbledon, y twrnamaint tenis, yn fwy i ddynion nag i ferched, neu'r un fath? [Mae gwobrau ariannol mewn tenis wedi bod yr un fath i ddynion a merched ers blynyddoedd]
- Ydy merch wedi dal y record yn erbyn dynion am redeg ras erioed? [Y rhedwraig Brydeinig Jasmin Paris oedd y ferch gyntaf i ennill Ras Montane Spine Race y Penine Way sy'n 268 milltir. Nid yn unig iddi ennill, fe wnaeth hefyd dorri record y ras (wedi'i ddal gan ddyn) o 12 awr.]
- Yn rhestr Forbes 2021 o'r athletwyr sy'n cael eu talu fwyaf, faint o ferched oedd yn y 50 uchaf (2, 22 neu 42)? [Roedd 2, Naomi Osaka yn safle 12 a Serena Williams yn safle 28].
- Faint y mae'r pêl-droediwr uwch-gynghrair arferol (dynion) yn ei ennill mewn wythnos? Faint y mae pêl-droediwr uwch-gynghrair (merched) yn ei ennill ar gyfartaledd? [Yn ôl adroddiad yn 2017, roedd 88% o chwaraewyr yn Uwch-Gynghrair y Merched yn Lloegr yn ennill llai na £18,000 y flwyddyn. Mae'r pêl-droediwr arferol yn Uwch-Gynghrair y Dynion yn ennill tua £50,000 yr wythnos.]
- Beth yw canran y sylw a roddir i chwaraeon merched ar BBC One? [mae chwaraeon merched yn cyfrif am 23% o'r holl sylw i chwaraeon ar BBC One]
- Pa gyfraith a basiwyd gan y Football Association yn 1921? [Cafodd merched eu gwahardd rhag chwarae ar seiliau FA, dim ond yn 1971 y cafodd gwaharddiad y FA ar ferched yn chwarae pêl-droed ei godi.]
- Tan 2012, ai dynion neu ferched oedd heb eu cynnwys ym mhob camp yn y Gemau Olympaidd? [2012 oedd y Gemau Olympaidd cyntaf lle'r oedd merched yn gallu cystadlu ym mhob camp.]
- Pa un oedd fwyaf, torf Wembley yng ngêm derfynol Euro's y Merched yn 2022, neu gêm derfynol Euros y Dynion? [Roedd 87,192 yn gwylio gêm derfynol y merched a 67,173 yn gwylio'r dynion. Effeithiwyd ar hyn gan gyfyngiadau Covid – mae'n bwysig nodi mai'r disgwyl oedd na fyddai'r stadiwm yn llawn ar gyfer twrnamaint y merched. Yn wahanol i gêm derfynol y dynion, ni chafwyd unrhyw helynt gyda thorf y merched fel gyda thorf y dynion. Credwn fod y cwestiwn hwn yn un positif i ferched ac y dylid cymryd cam ymlaen – beth yw barn eich myfyrwyr?]

- Ai dyn neu ferch yw cadeirydd Sport Cymru? [Y Farwnes Tanni Grey-Thompson DBE, DL yw cadeirydd Sport Cymru. Mae Tanni wedi cyflawni campau aruthrol fel Pencampwraig Byd a Pharalympaidd gan dorri sawl record y byd rhwng 1988 a 2004. Mae 8 o ferched eraill ar y bwrdd a 5 o ddynion.]

- Ai dynion neu ferched sy'n cyfrif am y nifer fwyaf o hyfforddwyr chwaraeon yn Ewrop? [Deallwn mai dim ond tua 20-30% o hyfforddwyr chwaraeon Ewrop sy'n ferched.]

- Wrth feddwl am newyddiadurwyr sy'n gohebu ar straeon chwaraeon, ai dynion neu ferched yw'r mwyafrif ohonynt? [Dynion yw 90% o newyddiadurwyr chwaraeon]

- Yn Commonwealth Games 2022 yn Birmingham, merched neu ddynion a enillodd fwyaf o fedalau? [Am y tro cyntaf erioed, roedd nifer gyfartal (50/50) o ddigwyddiadau medalau merched a dynion yn Commonwealth Games. Yn wir, Birmingham 2022 oedd y digwyddiad aml-chwaraeon mwyaf cyntaf mewn hanes i ddyfarnu mwy o fedalau i ferched nag i ddynion, yn dilyn cyflwyno criced T20 i ferched].

- Mae cadeiryddion a llywyddion yn gwneud penderfyniadau pwysig ar chwaraeon. Ar gyfer y Gemau Olympaidd a Pharalympaidd, faint o ferched sy'n gadeiryddion a llywyddion? (7%, 27%, 57%) [Dim ond 7% o Gadeiryddion a Llywyddion y Gemau Olympaidd a Pharalympaidd sy'n ferched, sy'n golygu mai dynion sy'n gwneud 93% o'r penderfyniadau pwysig ar gyfer un o'r digwyddiadau chwaraeon mwyaf yn y byd].

- Yn arolwg Nuffield Trust 2021, ai merched neu ddynion ifanc (rhwng 16-24 oed) oedd yn gwneud fwyaf o ymarfer corff? [Cafwyd bod dynion ifanc yn gwneud llawer mwy o ymarfer corff na merched ifanc. Dywedodd bron i hanner y merched fod embaras a delwedd wael o'u corff yn rhwystr i wneud ymarfer corff].

Yn ôl arolwg gan Runner's World yn 2021, pa ganran o ferched oedd yn cael eu harasio wrth redeg? (20, 40, 60) [Casglodd yr arolwg o dros 2000 o ferched fod 60% o ferched wedi cael eu harasio wrth redeg. Allan o'r merched hyn, dywedodd bron i 25% eu bod hefyd yn cael sylw rhywiol dieisiau neu sylwadau anweddus wrth redeg ar eu pen eu hunain. A dywedodd 6% bod ofn am eu bywydau arnynt weithiau hefyd. Roedd 37% o'r merched wedi cyfyngu eu rhedeg i oriau dydd penodol, a 11% wedi stopio rhedeg yn llwyr.]

GWEITHGAREDD 3

Eitemau sydd eu hangen: Gôl wedi'i marcio ar y wal (neu'r llawr) – nodiadau post-it neu bapur cerdyn, pinnau ysgrifennu. Meddyliwch am gymaint o nodweddion sy'n gysylltiedig â bod yn ddyn / bachgen â phosib. Ysgrifennwch un gair ar bob post-it.

Cwestiynau

- Sut y teimlwn am y geiriau hyn? Ydyn nhw'n dda / drwg / niwtral - a allai rhai fod yn dda a drwg?
- All rhai o'r geiriau hyn greu disgwyliadau o ddynion sy'n anodd eu cwrdd? Pa rai?
- Anogwch bawb i ystyried pa nodweddion fyddai'n dda i ddynion eu meithrin / pa rai y byddent eisiau eu meithrin.
- Symudwch y nodweddion positif i'r gôl. Sefwch yn ôl – beth fyddai'n wahanol pe bai pob dyn yn meithrin y nodweddion hyn a gwrthod y rhai wedi eu gadael allan?
- Rhannwch y poster Rhuban Gwyn gyda'r 11 nodwedd bersonol. A oes rhai yr un fath â'r geiriau yn y gôl? A allai Rhuban Gwyn fod wedi dewis geiriau oedd yn bwysicach?

Gwybodaeth am adnoddau pellach

- Roedd White Ribbon UK yn rhan o'r Rhaglen Ryddfreinio Traws-Ewrop ac mae syniadau pellach ar gyfer gweithgareddau ar y themâu hyn ar gael mewn pecyn sydd ar gael yma https://www.emancipator.nl/wp-content/uploads/2018/06/IMAGINE-Toolkit-EN.pdf

- Promundo 'The Man Box': https://promundoglobal.org/wp-content/uploads/2017/03/TheManBox-Full-EN-Final-29.03.2017-POSTPRINT.v3-web.pdf

- Gender Action rhaglen wobrwyo ar gyfer gwreiddio cydraddoldeb rhwng y rhywiau fel dull ysgol-gyfan: https://www.genderaction.co.uk

- AGENDA, Cymru: https://agenda.wales/agenda_0319/agenda_english.pdf

- Fawcett Society #smashingstereotypes: https://www.fawcettsociety.org.uk/smashstereotypes

- Let Toys be Toys poster (i rieni): http://lettoysbetoys.org.uk/wp-content/uploads/2018/09/LTBT-DrMacKay-poster-A3.pdf a National Literacy Trust: https://cdn.literacytrust.org.uk/media/documents/LTBT_posterV5_Dream_Big_Gender.pdf

- Spark fideo ar anghydraddoldeb rhwng y rhywiau i fechgyn a dynion: https://vimeo.com/groups/594278/videos/343266625

Nid rhywbeth ar gyfer Diwrnod Rhuban Gwyn yn unig yw atal trais yn erbyn merched a genethod.

Anogwn chi i wreiddio egwyddorion Diwrnod Rhuban Gwyn drwy gydol y flwyddyn. Dyma syniadau ar gyfer sut i barhau i greu diwylliant o gydraddoldeb rhwng y rhywiau a pharch at bawb yn eich ysgol:

Anogwch y staff, a'r gymuned ysgol ehangach, i ddod yn Llysgenhadon a Phencampwyr Rhuban Gwyn a chael mynediad at ein hadnoddau ar gyfer ysgolion.

Cyflwynwch wersi stereoteipio ar sail rhywedd Rhuban Gwyn fel rhan o'r cwricwlwm Addysg Rhyw a Pherthnasoedd (drwy borth adnoddau Llysgenhadon a Phencampwyr Rhuban Gwyn).

Gallai eich ysgol fod â diddordeb mewn dod yn Rhuban Gwyn Achrededig neu'n Gefnogwr Rhuban Gwyn.

Ystyriwch y dull ysgol-gyfan o wreiddio cydraddoldeb rhwng y rhywiau ac atal rhagfarn rhywiol, stereoteipio a harasio rhywiol. Mae nifer o becynnau adnoddau gwych ar gael i'ch helpu i weithredu hyn, fel y strategaeth Equaliteach 'Outside the Box'ar gyfer trawsnewid amgylchedd yr ysgol gyfan i fod yn fwy cydradd rhwng y rhywiau.

Prynwch ddeunyddiau codi ymwybyddiaeth Rhuban Gwyn i'w harddangos o gwmpas yr ysgol.

Cofiwch sicrhau bod gan bobl ifanc wybodaeth am ble i fynd am gymorth.

Prynwch ddeunyddiau codi ymwybyddiaeth a gwneud cyfraniadau.

Prynwch ddeunyddiau codi ymwybyddiaeth a gwneud cyfraniadau.

Gallwch brynu deunyddiau codi ymwybyddiaeth Rhuban Gwyn, a rhai eraill, drwy siop ar-lein White Ribbon UK ar ein gwefan. Os ydych wedi codi arian eich hun, gallwch ei dalu mewn drwy'r botwm cyfrannu ar ein gwefan yn www.whiteribbon.org.uk. Os am dalu drwy drosglwyddiad banc, e-bostiwch Jayne.Blacker@whiteribbon.org.ukam fanylion ein cyfrif. Dylid gwneud sieciau'n daladwy i 'WHITE RIBBON CAMPAIGN LTD' a'u hanfon at White Ribbon UK, The Town Hall, St Georges Street, Hebden Bridge, HX7 7BY.

Nodyn ar gyfathrebu gyda rhieni

Rydym wedi ysgrifennu neges i chi ei rhannu â rhieni'n rhoi gwybod iddynt am Ddiwrnod Rhuban Gwyn, gan gynnwys beth y mae'n ei olygu a beth fydd eu plant yn ei wneud. Gallwch gopïo'r testun isod neu ei addasu. Ar 25ain Tachwedd byddwn yn nodi Diwrnod Rhuban Gwyn yn yr ysgol. Bwriadwn wneud gweithgareddau er geisio creu cydraddoldeb rhwng y rhywiau a herio stereoteipiau rhyw. Oherwydd bod hyn ystod Cwpan Byd y Dynion, bydd y ffocws ar bêl-droed i weld sut y gall chwaraeon annog nodweddion positif mewn dynion a bechgyn. Mae Rhuban Gwyn yn fudiad byd-eang sy'n gweithio gyda dynion a bechgyn i roi diwedd ar drais yn erbyn merched. Mae mwy o wybodaeth am White Ribbon UK yn www.whiteribbon.org.uk'

White Ribbon UK yw enw gweithredol White Ribbon Campaign Ltd, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (Rhif 1123874) a chwmni cyfyngedig drwy warant (Rhif 05617302).