continYou
Adeiladu cymunedau dysgu
Building learning communities

Clwb Brecwast Plws

Sut i gychwyn eich clwb brecwast a'i gynnal wedyn

Arweiniad i ysgolion Cymru

extratime
Cefnogi dysgu allan-o-oriau-ysgol
Supporting out-of-school-hours learning

Cynnwys

Beth yw Extra Time? Tud 2
Gwaith ContinYou i gefnogi astudio

Clybiau brecwast yng Nghymru Tud 4
Polisi a gweithredu yng Nghymru

Rhagarweiniad Tud 6
Cefndir yr adnodd Clwb Brecwast Plws

Beth yw clwb brecwast? Tud 8
Beth sy'n digwydd mewn clybiau brecwast

Agor y drysau Tud 12
Sut mae gwneud eich clwb brecwast yn gynhwysol

Holi yma ac acw Tud 14
Pwy i'w holi a beth i'w ofyn

Cyflwyno'r achos Tud 18
Dangos sut y gall clybiau brecwast helpu i ddatblygu ysgol

Dewis eich partner Tud 24
Arweiniad wrth sefydlu partneriaethau

Pwy fydd yn rhedeg eich clwb? Tud 26
Pwy all helpu a beth allant ei wneud

Sôn wrth bawb amdano! Tud 30
Syniadau i hyrwyddo'ch clwb

Dangoswch yr arian! Tud 32
Cymorth ariannol

Beth wnawn ni nawr? Tud 38
Cynllunio gweithgareddau'r clwb

Sut da ni'n gwneud? Tud 50
Cyngor ar fonitro a gwerthuso

Darganfod mwy Tud 54
Ffynonellau gwybodaeth a chyngor

Beth yw Extra Time?

Mae Extra Time yn disgrifio athroniaeth ContinYou tuag at gefnogi astudio, sef dysgu allan-o-oriau-ysgol (daooy). Ei ddull o weithredu yw:

- ceisio sicrhau fod cefnogaeth astudio o'r safon gorau/gweithgareddau daooy o fewn cyrraedd pob plentyn a pherson ifanc yn y DG
- darparu ystod eang o gyfleoedd dysgu hwylus sy'n ymestyn, cyfoethogi a hyrwyddo dysgu y tu hwnt i furiau ystafelloedd dosbarth ysgolion prif-ffrwd.

Extra Time yw'r enw hefyd ar amrediad o wasanaethau ac adnoddau sy'n datblygiad strategol i gefnogi astudio/gweithgareddau daooy mewn ysgolion, awdurdodau lleol a chymunedau.

Cefnogi astudio/daooy

Mae cefnogi astudio/daooy yn disgrifio'r amrywiaeth eang o weithgareddau dysgu anffurfiol mae pobl ifanc yn cymryd rhan gwiroddol ynddynt allan o oriau arferol diwrnod ysgol. Mae tystiolaeth gynyddol fod cyfranogi yn y gweithgareddau hyn yn arwain i welliannau yn natblygiad hunan-barch pobl ifanc, yn gwella'u hagwedd tuag at ddysgu, eu gwaith, eu hymddygiad yn y dosbarth a'u presenoldeb yn yr ysgol.

Ers 1992, ContinYou (a chyn hynny Education Extra) yw'r prif sefydliad di-elw yn y DG i hyrwyddo a datblygu'r cysyniad o gefnogi astudio/daooy. Rydym wedi dynodi tri phrif math o gefnogi astudio/gweithgareddau daooy:

- **gweithgareddau ymestynnol**, megis clybiau i gefnogi gwaith cartref, astudio ac adolygu gwaith y dosbarth, drwy adeiladu ar yr hyn a ddysgwyd gan y plant yn ystod oriau diwrnod ysgol
- **gweithgareddau cyfoethogi**, megis clybiau roced neu glybiau dawns, sy'n ategu ac yn ymestyn yr hyn a ddysgir gan y plant yn ystod eu diwrnod ysgol. Dyma sut y darperir yr 'ychwanegiadau' nad oes gofod iddynt yn y cwricwlwm ffurfiol
- **gweithgareddau profiad/ cymhwyso**, clybiau darllen neu glybiau mathemateg, i ddysgu gwirfoddoli neu weithgareddau mentora, helpu disgyblion i gael gwahanol brofiadau cwricwlaidd ac/neu i'w galluogi i ddatblygu sgiliau bywyd.

O fewn gwaith cefnogi astudio/daooy mae cysylltiad clir rhwng dysgu anffurfiol a chyrhaeddiadau addysgol prif ffrwd. Gwelir yr effaith a gaiff y profiad o ddysgu allan o oriau ysgol ar gyflawniadau plant, a hynny'n rhoi mwy o werth ar weithgareddau traddodiadol all-gwricwlaidd.

Pam fod cefnogi astudio/daooy mor bwysig?

Daw datblygu gweithgareddau cefnogi astudio/daooy a llawer o fanteision i ysgolion a chymunedau, yn ogystal ag i ddisgyblion unigol. Bydd y gweithgareddau yn cyfrannu i strategaethau allweddol i gyflawni:

- gwelliant ysgolion, a chodi safonau
- gwell ymddygiad a phresenoldeb
- 'gwasanaeth llawn' addysg estynedig
- meithrin creadigedd a chyfoethogi profiad
- ailfodelu gweithlu
- hwyluso trosglwyddiad o addysg gynradd i addysg uwchradd
- gwell cynhwysiant cymdeithasol
- dysgu personol

Hawlfraint © ContinYou 2005

- gweithio tuag at adeiladu ysgolion y dyfodol
- cydlynu gwasanaethau plant.

Bydd adnoddau 'Extra Time ContinYou' yn eich cynorthwyo nid yn unig i ddatblygu gweithgareddau cefnogi astudio/daooy ond hefyd i'w hintegreiddio yng nghynllun datblygu'ch ysgol.

Rhwydwaith Extra Time

I dderbyn yr holl newyddion diweddaraf, datblygiadau cyfredol, ac arferion gorau maes cefnogi astudio/daooy ymunwch â rhwydwaith **Extra Time**. Fel aelod fe gewch:

- y cylchgrawn Extra Time, a gyhoeddir unwaith bob tymor – yn orlawn o newyddion, gweithgareddau, sylwadau ac esiamplau o arfer dda
- tri argraffiad o newyddlenni 'Extra Time Special' bob tymor, ac ynddynt awgrymiadau ymarferol a chynghorion ar bynciau penodol cefnogi astudio ac agweddau rheoli
- cynigion arbennig parthed cynoeddiadau
- cyfraddau disgownt arbennig i fynychu cynhadledd flynyddol dysgu allan-o-oriau-ysgol
- tystysgrif aelodaeth.

I weld a ydych wedi ymaelodi'n barod gyda rhwydwaith Extra Time ffoniwch Jason Barlow ar 020 8709 9904.

Cyhoeddiadau ContinYou

Gall ContinYou gynnig ystod eang o gynghorion, gwybodaeth a chyhoediadau gwaith ymchwil. Gyda chefnogaeth ariannol gan Lywodraeth Cynulliad Cenedaethol Cymru, mae ContinYou Cymru wedi cyhyrchu'r *Pecyn hyfforddiant ac adnoddau dysgu allan-o-oriau-ysgol a Chôd ymarfer ar gyfer dysgu allan-o-oriau-ysgol* (bydd y cyfieithiad diwygiedig yn cael ei gyhoeddi Gwanwyn 2006). Y ddau yn croesgyfeirio er mwyn cael eu defnyddio gyda'n gilydd i gefnogi datblygiad daooy.

I gael rhestr lawn o'n hadnoddau ffoniwch ni ar:

Ffôn: 020 8709 9900

Ffacs: 020 8709 9933

Gwefan: www.continyou.org.uk

Dyma un o gyfres o gyhoeddiadau gynhyrchwyd gan ContinYou ar y pynciau canlynol:

- Clwb Brecwast Plws
- Sum-it! – clybiau mathemateg
- Book-it! – clybiau darllen
- OwnZone – clybiau gofal a dysgu personol.

Hawlfraint © ContinYou 2005

Clybiau brecwast yng Nghymru

'… dangosodd profiad fod cynlluniau brecwast llwyddiannus mewn ysgolion wedi arwain at newidiadau ymagweddol positif – gwell presenoldeb, gwell ymddygiad, llai o broblemau disgyblaeth ac ymestyn gallu disgyblion i ganolbwyntio'

Llywodraeth Cynulliad Cymru

Mae'r arweiniad hwn yn fersiwn am ysgolion yng Nghymru o becyn adnoddau ContinYou, 'Breakfast Club Plus', a gyhoeddwyd yn wreiddiol ar gyfer ysgolion Lloegr.

Mae llawer o'r hyn sydd yn y pecyn Saesneg yn gymwys hefyd yng Nghymru, gan mai'r un egwyddorion sylfaenol sydd i addysg yn holl ysgolion y Deyrnas Gyfunol. Ond bod, yn naturiol ddigon, wahaniaethau polisi wrth ariannu, cefnogi a gweithredu addysg ym mhedair gwlad y DG. Ymgorfforwyd yn yr argraffiad hwn yr elfennau sy'n benodol briodol i Gymru, a hyderwn y bydd yn adnodd defnyddiol i staff ysgolion, rhieni a llywodraethwyr, ac i eraill fydd yn dymuno rhoi i'n plant gyfnod adeiladol pleserus o weithgareddau yn y bore, cyn iddynt ddechrau ar waith ffurfiol eu diwrnod ysgol.

Mae'r arweiniad ar gael yn Saesneg hefyd.

Beth a olygwn wrth glybiau brecwast?

Beth yn union a olygwn yng Nghymru pan soniwn am glwb brecwast? Daeth y cwestiwn yn amlwg iawn pan fentrodd Llywodraeth Cynulliad Cymru gynnig Cynllun Brecwast am Ddim yn ysgolion cynradd Cymru. Sylwer serch hynny, fod y bwriad i ddarparu brecwast iachus am ddim yn gyfyngedig i'r ysgolion cynradd hynny sy'n dymuno ymuno yn y cynllun, ac nid yw'n berthynol i unrhyw weithgaredd arbennig fydd yn digwydd cyn oriau amserlen ffurfiol yr ysgol ddyddiol. Gall wrth gwrs weithredu ochr yn ochr gyda gweithgareddau eraill.

Mae nifer o'n hysgolion – yn arbennig ysgolion cynradd, yn cynnig yn barod – ofal plant cyn ysgol, a rhaid i hyn ddigwydd yn ddyddiol, a gall fod yn ddibynnol ar gadw safonau gofal plant statudol. Mae'n arferol i rieni dalu am y gwasanaeth hwn. Efallai y bydd peth dysgu anffurfiol yn digwydd, ond nid yw hyn yn anghenraid.

Fodd bynnag dyma'n diffiniad ni o glwb brecwast. Prif nod clwb brecwast fydd darparu gweithgaredd dysgu penodol. Gall y ffocws fod ar ddatblygu sgiliau sylfaenol neu allweddol, agweddau o'r celfyddydau neu ymarferion corfforol ysgafn – mae'r posibiliadau'n ddiderfyn. Efallai mai darpariaeth un bore'r wythnos yn unig fydd hyn – does dim rhaid ei gynnal bob dydd, nac ychwaith drwy gydol y flwyddyn – ac fel arfer fe'i cynigir am ddim (er y gall rhieni gyfrannu tuag at gost y brecwast, os nad yw'r ysgol yn cymryd rhan yng nghynllun brecwast am ddim). Dyma'r patrwm o glwb brecwast a gefnogir gan ContinYou. Caiff plant, nid yn unig gyfle i ddysgu rhywbeth gwahanol ac i ddatblygu sgiliau newydd yn y clwb, ond mae'r sgil-fanteision i addysg yn yr ysgol ddyddiol yn sylweddol.

Hawlfraint © ContinYou 2005

Felly beth yw sail y manteision hyn?

- Mae'r plant fyddai'n arfer cael eu gadael tu allan i'r ysgol cyn iddi agor, yn awr yn treulio'r amser hwnnw'n adeiladol, ac mewn amgylchedd oruchwyliedig.
- Cyfle i blant gymdeithasu gyda'i ffrindiau cyn oriau ysgol.
- Holl aelodau'r clwb brecwast yn dechrau'r ysgol gyda bwyd yn eu stumog.
- Bydd gwneud ychydig o ymarferion corfforol cyn amser ysgol yn eu hymlacio cyn iddynt ddechrau ar eu gwersi ffurfiol.
- Bydd diwylliant dysgu wedi ei sefydlu cyn dechrau ar eu gwersi ffurfiol.
- Bydd y plant a arferai gyrraedd i'r ysgol yn hwyr, yn awr yn brydlon, rhag iddynt golli manteision y clwb.
- Mae gweithgareddau'r clwb yn hyrwyddo sgiliau tîm, hunanhyder a hunan-barch – ac yn enwedig os bydd plant yn llwyddo i gyflawni rhywbeth newydd.

Dyma sut

Mae **Ysgol Emmanuel** yn ysgol gynradd yn gwasanaethu rhan o dref Y Rhyl, a dalgylch yr ysgol yn cynnwys y ward fwyaf difreintiedig yng Nghymru.

Mae yn yr ysgol glwb brecwast bywiog yn agored yn ddyddiol gyda 50 i 60 o blant yno bob tro. Darperir amrywiaeth o weithgareddau dysgu a chwarae, yn cynnwys, o gelfyddyd greadigol a chwaraeon i sgiliau cyfrifiadurol.

Pam ei fod mor ddeniadol i blant a'u rhieni? Wel, mae'n agor yn ddyddiol, mae'n ateb gofynion teuluoedd, a'r gwasanaeth yn galluogi rhai rhieni i weithio neu i astudio. Mae'r plant yn mwynhau'r brecwast iachus a'r siawns i ddatblygu'n gymdeithasol mewn amgylchedd reoledig, a dysgu sgiliau newydd.

Dyma farn Darren Martin, y pennaeth: 'Mae'r plant wrth eu boddau yn dod i'r clwb i gychwyn y bore drwy ddysgu a chyfarfod ffrindiau mewn sefyllfa lai ffurfiol – teimlant eu bod yn bwysig. Rydym yn gallu creu amgylchedd cynnes a gofalgar cyn wynebu ffurfioldeb oriau ysgol.'

Weithiau agorwn y clwb i'r gymuned gyfan, gyda'r staff, rhieni a llywodraethwyr yn cyd-fwyta ac yn mwynhau dros gant o frecwastau wedi eu coginio'n arbennig ar eu cyfer.

Mae'r manteision i'r plant ar ddechrau'r diwrnod ysgol yn werthfawr iawn, ac mae'r clwb wedi gwneud cyfraniad arwyddocaol i welliant yr ysgol. Gall y pennaeth arddangos gwelliannau mesuradwy mewn presenoldeb a phrydlondeb, a'r staff hefyd yn tystio i well canolbwyntio, ac yn sicr well ymddygiad yn ystod gwersi'r bore.

Felly, o ble daw'r arian? Oherwydd y manteision addysgiadol, mae'r ysgol yn fodlon ysgwyddo rhan o'r costau. Cyflogir tri arweinydd o blith y staff i drefnu'r gweithgareddau. Telir am y brecwast gan Lywodraeth Cynulliad Cymru a chyfrennir 50c tuag at y goruchwylio.

Rhagarweiniad

‘Rwy’n hapus dros ben i gefnogi Clwb Brecwast Plws. Gall clybiau brecwast gyfrannu’n sylweddol i’r gwaith o wella presenoldeb a chymhelliant plant, a chefnogi cynhwysiant cymdeithasol. Maent hefyd yn darparu cyfle pwysig i hyrwyddo bwyta’n iach ymhlith ein plant.’

Stephen Twigg AS, Gweinidog Gwladol Safonau Ysgolion

Croeso i *Glwb Brecwast Plws*, arweiniad adnoddau Extra Time i helpu ysgolion sefydlu clybiau a’u cadw i fynd. Mae’r arweiniad wedi ei anelu at unrhyw un sy’n cychwyn clwb brecwast neu sydd eisiau gwella’r ddarpariaeth frecwast a gynigir ganddynt yn barod.

Waeth beth fo’ch rôl – yn bennaeth, athro/awes, cynorthwy-ydd cefnogi dysgu, rhiant, llywodraethwr, neu wirfoddolwr cymunedol – fe gewch ddigonedd o gynghorion ac arweinaid yma i’ch helpu i sefydlu a chynnal clwb brecwast ffynianus.

Mae pob adran o’r llyfryn hwn yn delio â gwahanol faterion y bydd yn rhaid ichi feddwl amdanynt pan fyddwch yn cynllunio’ch clwb. Mae’n ateb llawer o’r cwestiynau ymarferol fydd yn eich wynebu, ac yn cynnig enghreifftiau a brofwyd, cynghorion doeth ac awgrymiadau i sicrhau parhad eich clwb. Mae yn yr arweiniad hefyd set o gardiau gwaith a syniadau i wneud eich clwb yn fwynhad i’ch disgyblion.

Gwyddom pa mor brysur y byddwch – ac nid yw’n ymarferol disgwyl ichi ddarllen drwy’r arweiniad i gyd ar un eisteddiad, ac yna ymbalfalu drwy’r rhyngrwyd i chwilio am yr hyn fyddwch ei angen. Felly, rydym wedi llunio’r arweiniad hwn mewn modd y gallwch bicio i mewn ac allan iddo fel y mynnwch.

Ond os y byddwch, er yr holl wybodaeth a gewch yma, yn dal i deimlo’n unig wrth geisio cychwyn eich clwb, mae ContinYou wrth law i gynnig cefnogaeth pellach drwy:

- **hyfforddiant** i gydfynd â’r arweiniad cychwynnol hwn ddaw â’r gair ysgrifenedig yn fyw o flaen eich llygaid. Lluniwyd ein hyfforddiant i fod yn hwyl ac yn addysgiadol. Cewch glywed gan bobl sy’n gofalu am glybiau brecwast llwyddiannus a’r modd y bu iddynt gael pethau i weithio’n iawn. Cewch wybod am ffynonellau ariannol, a llawer o awgrymiadau ymarferol eraill.
- **rhydd aelodaeth o rwydwaith ar-lein Clwb Brecwast Plws** (www.breakfastclubplus.org.uk) – gefnogaeth a chynghorion, adnoddau, newyddion a gwybodaeth gydol y flwyddyn. Dyma’ch allwedd i gynghorion mwy trylwyr, a ffyrdd ymarferol o reoli’ch clwb brecwast. Gallwch rannu syniadau a phrofiadau gydag eraill sy’n rhedeg clybiau brecwast.

I wybod rhagor am hyfforddiant ac i ymuno gyda’r rhwydwaith ar-lein ebostiwch ni ar administrator@breakfastclubplus.org.uk

Wrth fanteisio ar arweiniad cynhwysfawr y llyfryn hwn, a’r opsiwn o gefnogaeth pellach ein hyfforddiant, ynghyd ag aelodaeth o’r rhwydwaith ar-lein bydd gennych ar flaenau’ch bysedd bopeth fyddwch ei angen i’ch helpu i greu clwb brecwast llwyddiannus.

Hawlfraint © ContinYou 2005

Sut y gwyddom beth sy'n gweithio?

Mae ContinYou yn un o brif elusennau addysg y Deyrnas Gyfunol ac iddi rwydwaith o dros 11,000 o ysgolion, ac yn arloeswr ym myd clybiau brecwast drwy'r DG. Ers 1999, gyda chefnogaeth cwmni Kellogg, rydym wedi ymdrechu i argyhoeddi ysgolion o fendithion clybiau brecwast gydag amrediad o fentrau i ddyrchafu eu proffil, cynyddu eu heffeithiolrwydd a mesur eu heffaith. Gwyddom beth sy'n gweithio a beth sydd ddim. Gwyddom beth fydd eich problemau, ac mae gennym syniadau i'w datrys.

Sut da ni'n gwybod hyn i gyd? Oherwydd:

- ein bod wedi gweithredu ers tair blynedd gynllun Gwobr Clwb Brecwast i gefnogi clybiau ar draws y DG, a grantiau o £165,000
- rydym wedi comisiynu ymchwil i ddarpariaeth clybiau brecwast (*Improving breakfast clubs: lessons from the best*, National Policy Institute, 2002)
- rydym wedi datblygu a chyflwyno rhaglen hyfforddiant lwyddiannus i AALl a chlystyrau o ysgolion
- buom yn rheoli'n ddiweddar Brosiect Clybiau Brecwast, Bwyd mewn Ysgolion yng Nghanolbarth Gorllewinol Lloegr, gydag arian gan yr Adran Iechyd.

A dyna pam mae gennym y cymwysterau gorau i gynnig cyngor a chefnogaeth, a gwahoddwn chwi i gael cipolwg drwy'r arweiniad hwn i weld sut y gallwn eich helpu i wireddu'ch gweledigaeth o ddarpariaeth clwb brecwast.

Beth yw clwb brecwast?

Byddai'n hawdd maddau ichi am dybio mai'r unig beth a wna clwb brecwast yw darparu brecwast neu ofal plant. Er ei bod yn ffaith i hyd at 50 y cant o blant mewn rhai ysgolion yn y DG orfod gadael cartref yn y bore heb damaid i'w fwyta, y gwir yw y gall clwb brecwast da wneud mwy na dim ond rhoi bwyd iddynt ar ddechrau'r diwrnod.

Mae clybiau brecwast yn ffordd ddelfrydol o wneud rhywbeth i geisio dileu'r pryderon cynyddol yngylch gordewdra a segurdod plant. Mae clybiau brecwast yn prysur ddod yn fannau gyda'r amgylchedd mwyaf effeithiol i hybu bwyta iachus a maethlon, i gyfoethogi ac ymestyn y cwricwlwm drwy ddulliau dysgu anffurfiol, a llefydd i daclo elfennau o waharddiad cymdeithasol a than gyflawniad academaidd.

Mae tystiolaeth o waith arbrofol yn dangos fod clybiau brecwast yn cael effaith gwirioneddol gadarnhaol ar y plant sy'n eu mynychu, a hynny'n arwain i:

- well ymddygiad
- gwell canolbwyntio
- gwell presenoldeb
- gwell prydlondeb
- llai o fwlio
- gwell sgiliau cymdeithasol, a mwy o hyder i ryngweithio gyda phlant ac oedolion fel ei gilydd
- gwell daelltwriaeth o bwysigrwydd bwyta'n iach
- ail gynnau diddordeb mewn pynciau cwricwlaidd
- gwell perthynas teuluol a chydag aelodau'r gymuned
- mwy o amser i ddysgu pynciau'r cwricwlwm.

Beth sy'n digwydd mewn clwb brecwast?

Mae clybiau brecwast yn cynnig cyfleoedd gwych i drio pethau newydd, ac i ddatblygu gallu plant i ddysgu a meithrin brwdfrydedd i fentro i feysydd newydd. Cynigir gan glybiau brecwast nid yn unig fan cychwyn i addysgu am iechyd, gwyddoniaeth a sgiliau bywyd, ond hefyd gyfleoedd i ymarfer gweithgareddau corfforol, drama, a chael help gyda gwaith cartref, a mwynhau elfennau eraill o'r cwricwlwm.

Pa fath o ddelwedd sydd i glwb brecwast?

Gall clwb brecwast gynnig o leiaf un gweithgaredd yn ogystal â brecwast. Gall fod yn effeithiol mewn darparu cefnogaeth dysgu, cyfleoedd creadigol a chychwyniad iach i ddiwrnod plentyn.

Mae'n profiad yn y maes hwn yn dangos fod tair prif fodel i ddisgrifio sut y gall clwb brecwast weithio:

- 'Te a Thôst' – a'i gynnal mewn ysgol, gyda bwydlen syml a'i redeg gan wirfoddolwyr, aelodau o'r gymuned, athrawon a/neu diwtoriaid gwadd
- 'Gweini yn y Ffreutur' – syrfio bwyd o brif gegin yr ysgol a chynnig dewis eang o fwyd; dan ofal cydlynwyr y clwb/tiwtoriaid gwadd/gwirfoddolwyr a staff arlwyaeth allanol
- 'Naws gymunedol' – allan yn y gymuned mewn canolfan gymunedol/neuadd eglwys, gyda bwydlen syml a'i redeg gan staff o'r gymuned.

Hawlfraint © ContinYou 2005

Mae i bob model ei gryfderau a'i wendidau ei hun. Yn ddelfrydol dylai pob un gynnig amrediad o fwydydd iach (gweler isod fwydlenni enghreifftiol). Mae'n bwysig cofio dewis un model i'w ddilyn neu'r cyfuniad gorau ohonynt sydd fwyaf tebygol o ddiwallu anghenion eich grŵp chi. Yr hyn fydd yn allweddol i lwyddiant fydd cryfder y berthynas rhwng y clwb a'r ysgol, neu gyda gwasanaeth bwydydd yr awdurdod lleol. Gall y gwasnaeth hwn gynnig cefnogaeth a chymorth i ddefnyddio offer, a chyda materion iechyd a diogelwch, hylendid bwyd ac agweddau ymarferol eraill.

Yn bennaf oll dylai athroniaeth clwb brecwast fod yn blentyn ganolog, yn gynhwysol ac yn hwyl! Bydd yn galluogi aelodau i wneud dewisiadau hyderus ynghylch deiet cytbwys, a rhoi iddynt gyfleoedd i ddysgu pethau newydd, ac i drio llawer o weithgareddau gwahanol.

Cyngor defnyddiol!

Cael plant i egluro cyfuno gyda chyfarfodydd ymgynnull boreol yr ysgol drwy ofyn i'r disgyblion egluro i weddill yr ysgol pam fod bwyta'n iach yn bwysig.

Rhannu cyfrifoldeb

Annog disgyblion i wneud eu rhan i redeg clwb brecwast. Gallech ofyn iddynt ofalu am dasgau neilltuol, megis trefnu'r ystafell, syrfio bwyd neu gasglu'r arian. Gallech awgrymu i'r plant hŷn fod yn fentoriaid i'r plant llai. Ac os bydd gan y clwb grŵp llywio, gallech gadw ychydig seddau arno i aelodau'r clwb brecwast.

Cyngor defnyddiol!

Gofalwch am le storio arbennig i gadw offer y clwb, a gofyn i'r aelodau ei addurno. Gwahoddwch rai o'r disgyblion fod yn fonitoriaid offer.

Beth fyddwn ei angen?

I redeg clwb brecwast 'bwyta'n iach' nid yw'n angenrheidiol cael yr offer diweddaraf un, na bod yn gogydd proffesiynol. Yr hyn fyddwch ei angen fydd ychydig o adnoddau sylfaenol a dipyn o greadigedd. Sut bynnag fath o glwb fydd gennych, byddwch angen:

- tegell
- oergell (neu ofod mewn oergell)
- cyllyll a ffyrc a llestri
- byrddau a chadeiriau
- dŵr tap (poeth ac oer)
- deunydd glanhau
- toiledau
- cyfleusterau gwared gwastraff.

Gallai adnoddau eraill fyddai'n ymestyn y dewis o gyfleoedd ar gyfer y plant gynnwys:

- lle ychwanegol/gyda'r posibilrwydd o rannu ystafell yn adrannau
- rhewgell
- radio/stereo
- deunydd chwarae
- llyfrau, papurau newydd, cylchgronau
- cyfrifiaduron
- gêmau.

Beth sydd ar y fwydlen?

Dylai clwb brecwast fodoli:

- i roi cyfle i'r disgyblion fwyta bwyd iach
- er mwyn cyfrannu i amcanion cyffredinol yr ysgol.

Rydym yn sylweddoli wrth gwrs na fydd pob plentyn eisiau gwneud dewisiadau iachus bob tro, a bydd cael unrhyw fath o frecwast yn well na dim brecwast o gwbl. Nid yw clybiau brecwast yn gwahardd bwydydd na'u labelu yn 'dda neu atgas'. Serch hynny, mae'n bwysig galluogi disgyblion i ddewis yn ddoeth beth fyddant yn ei fwyta, ac i'w hannog i flasu pethau newydd.

Gwnewch yn siŵr fod eich plant yn deall beth yw ystyr bwyta'n iach. Cymhellwch nhw i ddewis un eitem o bob un o'r grwpiau canlynol:

Diodydd

- Sudd ffrwythau heb ei felysu
- Llefrith/Llaeth hanner sgim
- Coffi digaffîn/te – dim siwgr

Grawnfwyd

- Creision Yd
- Reis Crispis
- Weetabix/Bara Bran Syltana

Bara

- Cramwythennau/Crwmpedau
- Bara brown/tôst
- Myffinau

Ychwanegol

- Jam heb siwgr, Marmeit neu ychwanegiadau iachus
- Ffrwythau, a rhoi syltanas yn lle siwgr ar rawnfwyd
- Iogwrt neu 'fromage frais'.

Ar gyfer pwy mae'r clwb?

Pan yn cynllunio gweithgareddau'r clwb brecwast, rhaid bod yn hollol glir at bwy rydych yn anelu. Ydy chi am gyrraedd grŵp arbennig o blant (rhai sydd bob amser yn hwyr) neu fyddwch chi'n agored i groesawu pawb ddaw iddo?

Mae tystiolaeth i ddangos fod cymryd rhan mewn cefnogi astudio/dysgu allan-o-oriau-ysgol (daooy) yn rhoi i blant anfodlon, neu rai sy'n wynebu'r risg o gael eu gwahardd o'u hysgol gyfle i ail-afael mewn dysgu a siawns arall i lwyddo yn yr ysgol.

Meddyliwch o ddifri pa gategoriau o blant yr hoffech eu denu – efallai y rhowch flaenoriaeth i:

- ddisgyblion sy'n wynebu gwaharddiad
- ddisgyblion gydag anghenion addysgol arbennig neu anghenion eraill
- plant heb fawr o hunan-barch, dim cymhelliant neu hanes o dangyflawni
- disgyblion o gefndiroedd difreintiedig
- plant o gefndiroedd ethnig
- bechgyn neu enethod
- plant ar fin symud o addysg gynradd i'r uwchradd
- rhai y pryderwch am eu hiechyd.

Ond nid yw'r ffaith y byddwch yn targedu categoriau arbennig yn golygu eich bod am atal neb rhag cymryd rhan. Dim ond eich bod am gadw cyfran o'r llefydd ar gyfer y rhai a dargedwch, a drws agored i'r gweddill.

'Gwaharddwyd Yusuf o'i ysgol flaenorol, a bu allan o'r ysgol am naw mis. Dechreuodd ddod i Glwb Brecwast. Cafodd bleser wrth helpu i'w sefydlu. Ymhen mis nid oedd angen cymorth addysgol ychwanegol am ei fod wedi ail afael yn ei waith ysgol. Mae'n dal i ddod i helpu yn y clwb brecwast.'

Applegarth Junior School, Croydon LEA

Cynghorion ar gyfer bwyta'n iach!

- Gwobrwywch rai sy'n dewis bwyd iach drwy gynnig prisiau rhatach.
- Cynhaliwch sesiynau teulu o bryd i'w gilydd i annog agwedd bendant tuag at fwyd iach.
- Paratowch 'smwddis' â chymysgedd newydd o ffrwythau. Gallai ysgolion sy'n cymryd rhan yn y cynlluniau Ffrwyth Ffres mewn Ysgolion ddefnyddio sbarion bwytadwy ddoe i wneud eu 'sgytffrwyth' i leihau costau.
- Cofnodwch unrhyw newid yn newisiadau plant a'u hymagweddau tuag at fwyd a oedd cyn hyn yn 'ddiflas' neu'n rhy iach. Dylech ganfod eu bod yn troi at ddewisiadau iachach.
- Cynnig '3 am 2' o fwydydd iach.
- Gwnewch yr opsiynau iach yn fwydydd hawdd i'w bwyta, a'u bwyta'n gyflym.
- Tynnwch sylw at opsiwn iach y dydd drwy roi 'mascot', (tegan bychan) wrth ei ymyl.
- Defnyddiwch system wobrwyo'ch ysgol i roi pwyntiau am ddewis bwyd iach fel y gwnewch am bresenoldeb canmoladwy.
- Holwch farn eich disgyblion am unrhyw fwydydd newydd a fwytânt – drwy lenwi bocsys sylwadau/arwydd bawd i fyny/bawd i lawr, rhoi sgôr neu ddefnyddio 'bonllefiadur'. Byddwch yn fachog a hwyliog eich syniadau, i'w cymell i drio opsiynau newydd iachus. Lluniwch boster bob tymor i ddangos hoff fwydydd y plant a'r lleiaf ei apêl.
- Cael rhai dyddiau 'dim-siwgr' gyda chwisiau a gweithgareddau perthnasol.
- Cynnig resins a bricyll i ddisgyblion eu rhoi ar eu grawnfwyd yn lle siwgr.

Hawlfraint © ContinYou 2005

Dal ati

Os bydd eich fformat yn blino, llai o ddisgyblion yn mynychu neu eich bod yn teimlo nad ydych yn cyflawni'r potensial llawn – newidiwch y drefn! Peidiwch bod ofn dechrau eto.

Dyma sut

- Mae clwb brecwast **Coleg Cymunedol Bushfield** (AALl Peterborough) yn targedu plant blwyddyn 7 a gyfeiriwyd gan diwtoriaid ar sail meini prawf penodol. Mae pawb sy'n mynychu yn llenwi taflenni targed cytunedig a adnewyddir yn rheolaidd. Lluniwyd rhaglen gweithgareddau'r aelodau i roi iddynt hyder ac i helpu eu datblygiad cymdeithasol.

  Mae'r rhaglen yn cynnwys 'dyddiaduron bywyd iach', gweithgareddau i hybu hunan-barch a diogelwch personol, amser cylch, cymorth gyda gwaith cartref, gwaith creadigol, a system 'bydis'. Mae'r 'bydis' yn helpu i gefnogi'r plant fenga oddi mewn ac oddi allan i'r clwb brecwast. Aelodau'r clwb sy'n gyfrifol am glirio ar eu holau, a helpu gyda'r gweithgareddau. Sylwodd athrawon fod aelodau clwb brecwast yn ymddwyn yn well ac yn dod i'r ysgol yn fwy rheolaidd a bod 'myfyrwyr yn teimlo'n bwysig – a llawn!'

- Mae clwb brecwast **Ysgol Gynradd Applegarth** (AALl Croydon) yn bodoli ers dros bum mlynedd. Mae'n darparu hyd at 100 brecwast bob dydd. Caiff y plant ddiod a dewis rhwng grawnfwyd, tost, ffa pob ar dost, rholiau bacwn, selsig mewn rholyn, bariau mwsli, ffrwyth a iogwrt.

  Sefydlwyd y clwb yn wreiddiol i geisio datrys problemau presenoldeb, prydlondeb ac ymagweddau gwael plant tuag at yr ysgol a dysgu, ac i ddatblygu sgiliau cymdeithasol. Bu'r chwe 'Bydi Brecwast' sy'n rhedeg y clwb yn allweddol gyfrifol am ei lwyddiant. Rhoddant groeso cynnes i bob aelod newydd a sgwrsio'n gyfeillgar gyda'r disgyblion eraill, holi am eu problemau, rhoi sylw a chyngor a phob cefnogaeth iddynt gymdeithasu gyda'i gilydd.

  Mae'r 'bydis' yn rhan bwysig o raglen monitro diogelwch plant yr ysgol. Maent yn brysur yn yr ysgol yn ystod y dydd mewn sefyllfa addysgol mwy ffurfiol. Felly gallant annog plant yn bersonol, ac yn enwedig y rhai sydd angen sylw arbennig, i fynychu'r clwb. Gallant hefyd roi adborth uniongyrchol i'r athrawon am unrhyw broblemau unigol neu welliannau a nodwyd yn y clwb.

  Yn syth ar ôl brecwast bydd y rhan fwyaf o'r plant yn mwynhau gweithgareddau mewn rhan arall o'r neuadd fwyta. Darperir gêmau, llyfrau, a deunydd tynnu llun, yn ogystal â chyfleusterau llythrennedd a gwaith cartref. Gwahoddir y plant hynaf i helpu rhai fengach. Bydd cyfle i blant blynyddoedd 5 a 6 fynychu sesiynau 'Early Bird' (Deryn Bore) yn yr uned Technoleg Gwybodaeth a Chyfathrebu. Caiff y disgyblion dystysgrif am bresenoldeb llawn.

Agor y drysau

Wedi penderfynu eich bod am gael clwb brecwast sut mae cael plant i ddod iddo, a chadw'n fyw eu hawydd i ddod yn ôl am ychwaneg? Sut mae gofalu fod y drysau'n agored i bawb – ac nad oes dim ynddo fyddai'n atal rhai disgyblion rhag mynychu.

Mae amrywiol resymau pam y gallai fod yn anodd i rai o'r bobl ifanc i ddod i glwb brecwast. Gallai meddwl am rai o'r rhesymau llai amlwg yn ystod cyfnod cynllunio helpu i wneud eich clwb mor agored ag y bo modd, ac efallai wneud y gwahaniaeth rhwng llwyddiant a methiant. Rydym yn delio gyda nifer o'r rhesymau hyn mewn man arall yn y pecyn arweiniol hwn ond dyma restr ichwi ddechrau meddwl am rai ohonynt:

- **Cynnwys y plant** – a'u helpu i deimlo mai nhw biau'r clwb drwy ofyn iddynt beth maent yn disgwyl ei gael allan ohono (gweler yr adran 'Holi o gwmpas'). Darganfod beth maent yn gobeithio'i gyflawni o ddod yn aelodau.
- **Targedu plant arbennig** – dyfeisiwch eich gweithgareddau gyda grŵp neilltuol o ddisgyblion mewn golwg, neu rhowch sylw ac anogaeth ychwanegol i blant na fyddech yn disgwyl eu gweld yno.
- **Cynigiwch fwydlen o weithgareddau** – trïwch gynnig amrywiaeth dda o weithgareddau fel bod rhywbeth ar gyfer pawb. Felly, bydd siawns i arloesi a chael gweithgareddau anarferol na fyddid yn disgwyl eu gweld fel arfer mewn clwb brecwast, ond o bosibl fyddai'n helpu i ddenu'r rhai mwyaf amharod i ymuno; cynnig ioga, dawns, sioe radio clwb gan y plant eu hunain, neu gynhyrchu cylchgrawn.
- **Byddwch yn berthnasol** – trïwch ddylunio gweithgareddau fydd y plant yn eu gweld yn berthnasol i'w diwylliant a'u diddordebau.
- **Amserwch eich gweithgareddau** – yn ffactor hanfodol. Byddwch yn realistig ynglŷn â hyd eich gweithgareddau uchaf eu safon, a phryd i'w cynnal – cyn neu ar ôl brecwast. Dyma bwyntiau arweiniol:
  - Mae'r cyfnod y bore yn fyr. Mae perygl os byddwch yn rhy uchelgeisiol yn y gweithgareddau a gynlluniwch na fyddwch yn llwyddo i'w gorffen, a chlirio popeth cyn amser ysgol.
  - Mae rhai clybiau brecwast yn cynnig amryw o weithgareddau ac yn dechrau 90 munud cyn amser ysgol, a hynny'n gadael dim ond 20 munud i fwyta ar ôl gorffen y gweithgaredd, y clirio a chadw'r offer.
  - Clybiau eraill wedyn yn cynnal gweithgareddau ar ôl i'r plant fwyta, neu'n cynnig chwarae rhydd a gêmau syml am 40 munud.
  - Gallech newid oriau'r ysgol neu gynnal ail eisteddiad yn y toriad.
- **Gofalwch gael lleoliad addas** – gall hynny wneud cryn wahaniaeth i'r nifer sy'n mynychu. Rhaid i'r plant deimlo eu bod yn gwneud rhywbeth gwahanol i'r hyn sy'n digwydd yn yr ysgol. Dyma ambell beth y gallech ei wneud:
  - Os byddwch yn gorfod defnyddio'r lle bwyta/cantîn arferol ceisiwch newid golwg ac awyrgylch yr ystafell/neuadd.
  - Os mai clwb bach sydd gennych mewn anferth o neuadd, neilltuwch ran arbennig i'r clwb, nodwch eich 'corlan glwb' gyda phosteri neu farcwyr.

Hawlfraint © ContinYou 2005

- Os yn bosibl, trefnwch lefydd ar wahan ar gyfer bwyta, cynnal gweithgareddau a llecyn i ymlacio neu wneud ymarferion.
- Neilltuwch le i aelodau arddangos eu gwaith neu luniau o'u gweithgareddau – i ennyn balchder a theimlad o berchnogaeth, ac yn fodd ardderchog o ddenu disgyblion newydd.

- **Beth am gludiant** – dyma fater pwysig, ac yn enwedig mewn ardaloedd gwledig. Rhaid ystyried:
  - o ble y daw eich darpar aelodau, a sut y deuant i'r ysgol
  - ydy nhw'n dod ar y bws ysgol – ac os felly faint o'r gloch mae'n cyrraedd?
  - rhaid rhaglennu'ch clwb fel bod pawb yn cael cyfle i ddod iddo. Mae rhai ysgolion wedi newid amser dechrau'r ysgol i siwtio amserlen bysiau'r ysgol, ac eraill wedi cael gwasanaethau cludiant yr awdurdod lleol i gydymffurfio.
- **Gwrandewch ar lais eich disgyblion** – rhowch siawns iddynt ddweud pa weithgareddau sy'n eu plesio, ac i'r gwrthwyneb hefyd. Cofiwch egluro fod pwrpas i'r wybodaeth a gewch, neu efallai na thrafferthant eto.
- **Cydnabod ymdrechion disgyblion** – mae amrywiol ffyrdd i wneud hynny, yn dibynnu a oes gennych arian wrth gefn. Gall tystysgrif, neu lythyr i rieni neu diwtor dosbarth yn cydnabod yr hyn a gyflawnwyd ganddynt, neu yn canmol eu hymddygiad, fod yr un mor effeithiol â chynnal parti diwedd tymor neu docyn CD/llyfr. Gallech ofyn i'r disgyblon bleidleisio pwy o'u mysg ddylai dderbyn gwobrau. Cysylltwch y canmol gyda bwyta'n iach.
- **Swcrwch y rhieni i gefnogi'r clwb** – a gofalwch eu bod yn cael pob gwybodaeth am y clwb. Rhaid iddynt fod yn dawel eu meddwl ynghylch pwy sy'n gofalu amdano, yr hyn sy'n digwydd ynddo a'r trefniadau pan fydd y clwb ar gau. Mae cael rhieni o'ch plaid yn ddylanwad mawr ar y nifer o aelodau a ddaw i'r clwb.

Cadw'r clwb ar fynd

Ar ôl setlo i lawr, siaradwch gyda phlant sydd ddim yn dod i'r clwb neu gyda rhai sydd wedi gadael. Ceisiwch ddarganfod pam nad ydynt yn dod – oes problemau cludiant, rhesymau ymarferol, emosiynol, ariannol, neu rwystr arall. Cewch eich rhyfeddu at resymau rhai dros beidio dod i'r clwb.

Dyma Sut

- Mae Clwb brecwast y 'Megabytes' yn **Ysgol Gynradd West End** (AALl Swydd Gaerhirfryn) hefyd yn gaffi rhyngrwyd. Yma gall plant ddatblygu eu sgiliau TGCh ar un o'r chwe gliniadur sydd ar gael. Bydd yr athrawon yn cynnig arweiniad gwaith cartref yn ystod y sesiwn clwb brecwast a bydd rhieni yn fentoriaid i lawer o'r myfyrwyr. Caiff y plant hefyd gyfle i chwarae gêmau, cornel celf a chrefft a darllen. Mae pwyllgor llywio'n cyfarfod yn rheolaidd i sicrhau fod pob darpariaeth o'r safon orau.
- Sefydlwyd clwb brecwast **Ysgol Gynradd Eglwys Lloegr Grantham Spitalgate** (AALl Swydd Lincoln) yn Ebrill 2001. Fe'i cynhelir bob bore yn neuadd yr ysgol. Trefnir brecwastau ar themâu megis 'bwyd o wledydd tramor' a dyddiau thema 'trïwch rywbeth newydd'. Bydd myfyrwyr yn cymryd rhan yn 'Nathliad y Brecwast Mawr', sy'n cynnwys llawer o weithgareddau megis castell wynt, paentio wynebau, cystadleuaeth 'Ras Giamocs' disgo, gweithdy drymiau a sgiliau syrcas. Ar ddyddiau arferol y clwb bydd plant yn chwarae gêmau a mwynhau gweithgareddau celf a chrefft. Mae cyfrifiadur ar gael hefyd.
- Daw hyd at 75 o blant i glwb brecwast **Ysgol Gynradd Fairchildes** (AALl Croydon). I frecwast bydd dewis o frecwast cyflawn i lawr i fariau mwsli, ffrwyth a 'dewisiadau iachus eraill'. Cynigir i'r aelodau sesiwn yn y llyfrgell i ddarparu cylchgrawn, neu gallant ddefnyddio'r ystafell TG i'w dibenion eu hunain. Yn ychwanegol eto caiff disgyblion gymryd rhan mewn amrywiol weithgareddau celf, a gallant ddefnyddio gêmau a phosau. Y nod yw datblygu sgiliau cymdeithasol. Mae'r clwb yn annog teuluoedd i fwyta'n iach a daw hyd at 25 o rieni i fwyta bob dydd. Llwyddodd y clwb i gael plant i gyrraedd yr ysgol mewn pryd, maent yn well am ganolbwyntio, ac mae llai o siawns iddynt deimlo'n llwglyd ganol bore.

Holi yma ac acw

Wrth gynllunio gweithgareddau clwb brecwast holwch eich hun:

- Beth fydd yr aelodau yn ei fwynhau?
- Pryd yw'r amser gorau i gynnal clwb?
- Pwy fydd yn gyfrifol amdano?
- Beth fyddwn yn drio'i gyflawni?
- Pwy arall allai fod â diddordeb neu am gyfranogi?
- Beth arall allwn ni ei gynnig?

Bydd llawer mwy o bethau i'w penderfynu. Ond i lunio rhaglen fydd yn apelio i ddisgyblion ac yn cyflawni ei amcanion, dylech fod yn gwneud mwy na holi'ch hun. Rhaid ymgynghori gyda'ch disgyblion a phartneriaid.

Cyngor defnyddiol!

Os bydd gennych bwyllgor llywio yn cadw golwg ar drefniadau'r clwb, gadewch iddynt hwythau rannu'r baich o ymgynghori.

Pam poeni?

Bydd gan raglen yn seiliedig ar wybodaeth a gesglir o'r grwpiau hyn well siawns o oroesi nag un a seilir ar ddyfalu'n unig oherwydd:

- wrth gynnwys disgyblion pan yn trefnu gweithgareddau, byddwch yn rhoi iddynt ymdeimlad o berchnogaeth ac ymroddiad i'r clwb
- cewch gipolwg ar ddiddordebau disgyblion, eu safbwyntiau a'u disgwyliadau
- bydd yn gymorth ichwi ddarganfod grŵp targed addas
- cewch ganfod eu hanghenion a gosod amcanion dysgu i'r rhaglen
- bydd yn eich galluogi i sefydlu rhwydwaith gefnogi i'ch helpu i gael gwybodaeth, adnoddau ac, efallai, arian
- bydd yn gymorth ichwi gadarnhau fod eich syniadau o fewn cynlluniau strategol eich ysgol, yr awdurdod lleol, sefydliadau partnerol ac asiantaethau eraill
- bydd yn eich galluogi i ganfod diddordebau a sgiliau y gallwch eu defnyddio yn y clwb.

Ymgynghori â phwy?

Dynodwch y rhai sy'n dangos fwyaf o ddiddordeb yng ngwaith y clwb a phartneriaid posibl. Bydd y rhain yn amrywio o'r naill ysgol i'r llall, yn dibynnu ar eich blaenoriaethau. Peidiwch ymgynghori â phawb, ond ceisiwch gael trawsdoriad barn. Ymgynghorwch gyda'r:

- disgyblion
- eich Uwch Dîm Rheoli
- rhieni
- cydlynwyr dysgu teuluoedd
- staff yr ysgol
- llywodraethwyr yr ysgol
- rheolwyr strategaeth yr AALl
- gwasanaeth arlwyo ysgolion
- Cydlynwyr Ysgolion Iach
- maethegwyr
- grwpiau cymunedol
- asiantaethau statudol lleol
- Meddygon Teulu
- deintyddion
- darparwyr cludiant lleol
- grwpiau 'taith ddiogel i'r ysgol'
- partneriaid posibl/archfarchnadoedd, siopau a busnesau.

Hawlfraint © ContinYou 2005

Gallech hefyd geisio barn y bobl a'r sefydliadau perthynol i'r gwahanol weithgareddau y byddwch yn eu cynnal ochr yn ochr â'r gwasanaeth brecwast. Holwch swyddogion datblygu chwaraeon, artistiaid, hyfforddwyr ac eraill.

Cyngor defnyddiol!

Mae llawer modd i'w wneud yn hwyl i bobl ifanc – ac eraill, i fynegi eu barn ynghylch sefydlu clwb brecwast:

- grwpiau ffocws
- waliau graffiti
- bocsys awgrymiadau
- arolygon ar-lein
- cyfarfodydd wyneb yn wyneb
- holiaduron iard chwarae
- holiaduron wrth giât yr ysgol.

Sut i ymgynghori â phobl?

Bydd eich dull o ymgynghori yn dibynnu ar y person fyddwch yn ei holi. Mae ymgynghori yn golygu mwy na holiaduron ac arolygon. Y ffordd orau i gael barn rhieni fyddai cynnal noson wybodaeth, ond os byddwch am drafod cynlluniau gyda darpar bartneriaid, byddai'n well cael gair personol dros y ffôn neu fynd i'w gweld.

Ei wneud yn hawdd

Beth bynnag fydd eich penderfyniad gwnewch y broses yn un hawdd i bawb gymryd rhan, ac yn enwedig y disgyblion hynny sy'n anodd eu cyrraedd, ac efallai mai dyma'r grŵp y dymunwch eu cael yn eich clwb brecwast. Gwnewch yn siŵr nad yw eich amseru, fformat, hyd ac iaith yr ymgynghoriad yn atal neb rhag cyfrannu.

Ewch i gael golwg ar *Cynnwys pobl ifanc mewn gwerthuso ac ymgynghori* ar www.nof.org.uk, am arweiniad ynghylch holi pobl ifanc.

Beth ddylech ei ofyn?

Bydd hyn eto'n dibynnu ar bwy da chi'n holi. Holwch yn eang gyffredinol, a gwneud y gorau o'r cyfle i gael barn pobl eraill, heb eu gorlwytho â chwestiynau! Edrychwch ar yr adran 'Agor y drysau' am syniadau ynghylch rhai o'r materion i'w trafod.

Cyngor defnyddiol!

- Holwch ddisgyblion am amseru, fformat a staffio'r clwb. Beth yw eu diddordebau a pha weithgareddau eraill maent yn eu cyflawni a phaham.
- Gofynnwch i bartneriaid cymunedol sut fydd gweithgareddau'r clwb yn clymu i mewn gyda'u hamcanion hwy, a hefyd, a fyddai'n bosibl iddynt gynnig arbenigedd neu adnoddau (a'r wybodaeth hon yn ychwanegu gwerth at geisiadau pellach am arian!).
- Holwch rieni a theuluoedd a oes ganddynt ddiddordebau, hobïau neu sgiliau fyddai o help i'r clwb.
- Gallwch lawrlwytho enghreifftiau o holiaduron 'dadansoddiad anghenion' o dudalennau www.breakfastclubplus.org.uk – i'w defnyddio gyda disgyblion, teuluoedd, staff a phartneriaid.

Pa bryd i ymgynghori â phobl?

Dylai ymgynghori fod yn broses barhaus a gychwynnir wrth ddechrau cynllunio'r clwb. Peidiwch poeni na fedrwch gynnwys yr holl syniadau a gewch drwy ymgynghori. Gallwch ymgorffori rhai ac addasu rhai eraill. Neu gallant atgyfnerthu'ch syniadau chi. Os dywedwch wrth eich partneriaid sut y byddwch yn defnyddio'u gwybodaeth mae'n siŵr y cewch eu cymorth eto.

Er enghraifft, ar ddiwrnod cynta'r clwb brecwast, holwch eich disgyblion beth dybiant hwy fydd yn digwydd ynddo. Ar ddiwedd y tymor, adolygwch eich gweithgareddau i weld a ydych wedi cyrraedd, gwella ar, neu fethu cyflawni'ch amcanion. Cewch ragor o wybodaeth am hyn yn yr adran 'Sut da ni'n gwneud?'

Archwilio'r gwaith

Gall fod o gymorth i ddarganfod pa weithgareddau allan-o'r-ysgol sy'n digwydd yn barod, ar gyfer pwy, pa bryd a beth yw'r amcanion. Edrychwch ar batrymau presenoldeb a fformat y clybiau i gael syniad pa bryd fyddai'r amser gorau i gynnig gweithgaredd a'r math o beth fyddai debycaf o apelio at eich disgyblion.

Dal ati

Peidiwch bod ofyn gofyn a ydych yn cynnig y pethau iawn! Efallai y rhyfeddwch at yr ateb – a chyn belled na fyddwch yn ddigon ffôl i addo newid y clwb dros nos, bydd yr aelodau'n dal i deimlo'u bod yn rhan o fywyd y clwb.

Dyma sut

- Sefydlwyd clwb brecwast **Ysgol Gynradd Monks Abbey** (AALI Swydd Lincoln) yn 2003. Dangosodd gwaith ymchwil yn yr ardal angen am y gwasanaeth hwn, gan fod plant yn cyrraedd yr ysgol heb gael unrhyw fath o frecwast. Roedd y plant yn aml yn byw mewn ardaloedd cymdeithasol difreintiedig a rhai yn eu plith y math o blant fyddai'n cyrraedd yr ysgol yn hwyr, neu ddim o gwbl, ac yn dueddol o aflonyddu ar waith y dosbarth. Ni chodir tâl am fynychu'r clwb, neu byddai'r rhai mwyaf anghenus yn cael eu gwahardd. Bydd athrawon yn targedu'r rhai sydd fwyaf angen y gwasanaeth hwn. Bu'r plant eu hunain yn ymchwilio beth hoffai'r aelodau ei gael i'w fwyta. Cynigir bob amser rai bwydydd iach.
- Agorwyd clwb mewn ysgol gynradd yn **Southwark** yn Ionawr 2003. Fe'i cynlluniwyd gan saith gwirfoddolwr yn cynnwys un athro/awes, goruchwylydd prydau bwyd a'r contractwr arlwyo. Ymgynghorwyd gyda'r rhieni mewn sesiwn o 'fforwm rhieni' a chafwyd adborth drwy lenwi holiaduron.

  Mae'r staff presennol yn cynnwys athro arweiniol, rheolwyr cegin a dau oruchwyliwr. Mae'r ddau hefyd yn gynorthwywyr dosbarth a chymorthwyr cyntaf. Mae'r arweinydd yn frwd dros iechyd a bwyd maethlon – a'r sialens yw i'r staff, oherwydd prinder arian beidio'i wario ar fwydydd a diodydd llai maethlon fel sgwosh yn lle sudd ffrwythau.

  (Daw'r wybodaeth hon o werthusiad ar glybiau brecwast yn Lambeth, Southwark a Lewisham yn Awst 2004, a gomisiynwyd gan Health First ar ran Health Action Zone – cyn Ardal Lambeth, Southwark a Lewisham Health Action Zone – New Deal for Communities.)

Hawlfraint © ContinYou 2005

Cyflwyno o'r achos

Pam fod clybiau brecwast mor bwysig? Pam ddylai pobl eu cefnogi, yn ariannol neu drwy gynorthwyo? Pam ddylech chi, eich uwch dîm rheoli, rhieni, disgyblion a'r gymuned fod yn gefnogol ac yn falch eich bod chi am gydlynu gwaith y clwb? Sut y gellir ei ymgorffori yng nghynllun datblygu'r ysgol? Beth am y Rhaglen Gwella Ymddygiad?

Mae gwaith ymchwil wedi profi droeon, os bydd plant yn bwyta brecwast iachus ac yn treulio cyfnod gyda phlant eraill ac oedolion cyn mynd i'r ysgol, byddant yn:

- ymddwyn yn well
- mynychu'r ysgol yn fwy rheolaidd
- canolbwyntio'n well, ac o'r herwydd efallai'n cyflawni gwell gwaith yn yr ysgol
- fwy tebygol o gyrraedd yr ysgol mewn pryd
- llai tebygol o fwlio drwy gael gwell perthynas gyda phlant eraill yn eu grŵp oedran eu hunain ac oedrannau eraill
- meistroli gwell sgiliau cymdeithasol a mwy hyderus gyda phlant eraill ac oedolion
- deall yn well pa mor bwysig yw bwyta'n iach a chael cydbwysedd egniol da
- dangos mwy o ddiddordeb mewn pynciau cwricwlaidd
- meithrin gwell perthynas gyda'i teuluoedd ac aelodau'r gymuned.

Dywedodd athrawon eu bod, o ganlyniad i glybiau brecwast, yn cael o leiaf, **30 munud yn fwy o amser dysgu effeithiol bob diwrnod**. Ac mae hyn yn gryn swp o funudau dros flwyddyn academaidd!

Mae'r rhain i gyd yn fanteision pwysig, ond yr hyn hoffai noddwyr, partneriaid, uwch reolwyr, rhieni a llunwyr polisïau wybod yw: **sut y mae clybiau brecwast yn ffitio i mewn i fentrau newydd a datblygu cwricwlwm?**

Yn ddiamau **gall** clybiau brecwast ymestyn cyfleoedd dysgu a lefelau cyrhaeddiad **pob** plentyn ar draws yr **holl** gamau allweddol. Mae clybiau brecwast ledled y DG yn darparu ystod eang o weithgareddau sy'n ymestyn y cwricwlwm, a'r rhain yn cynnwys gweithgareddau corfforol, drama a help gyda gwaith cartref, yn ogystal â chyfleoedd dysgu mewn meysydd megis iechyd, gwyddoniaeth a sgiliau bywyd.

Defnyddiwch dudalennau 20–22 i weld sut i ychwanegu at werth eich clwb drwy ddolennu gyda'r cwricwlwm a gyda pholisïau addysgol, cymdeithasol a mentrau arloesol.

'Credai llawer o athrawon yn fy ysgol i fod clybiau brecwast wedi helpu i adennill hyd at hanner awr y dydd wrth i blant gyrraedd y dosbarth mewn pryd, yn dawelach eu meddwl, yn barotach i ddysgu a gyda gwell gallu i ganolbwyntio.'

Pennaeth

Hawlfraint © ContinYou 2005

Cynghorion defnyddiol!

- Nodwch pa bynciau allweddol fydd disgyblion yn eu hastudio bob tymor a chyplyswch weithgareddau'r clwb brecwast gyda'r rhain.
- Dathlwch ddyddiau diwylliannol arbennig neu wyliau crefyddol drwy addasu'r fwydlen a defnyddio addurniadau priodol.
- Gofynnwch i athrawon dosbarth ddweud wrthych os bydd mynychu clwb brecwast yn gwella safon gwaith y plant yn y dosbarth. Cofnodwch eu sylwadau.

Cadw clwb ar fynd

Datblygir mentrau a strategaethau newydd yn gyson, ond tueddant i fod â'r un gwerthoedd craidd a phwrpas cyffelyb. Byddwch yn effro i unrhyw newid (gwefan www.breakfastclubplus.org.uk) ond peidiwch neidio gyda phob chwiw fydd yn ymddangos. Bydd clwb, sefydlog llwyddiannus yn seiliedig ar sylfaen gadarn ac athroniaeth o wrando ar anghenion a dymuniadau'r aelodau. O wneud hynny go brin yr ewch ar gyfeiliorn.

'Mae clwb brecwast yn agos i lygad y ffynnon parthed dysgu allan-o-oriau-ysgol. Mae ganddo ddylanwad mawr ar ethos yr ysgol. Mae'r rhifau presenoldeb wedi gwella, ynghyd â phrydlondeb a chyrhaeddiad y plant (gwaith cartref yn cael ei orffen mewn pryd). Mae ei ariannu yn gryn sialens, ond mae'r manteision mor amlwg, mae'n werth brwydro drosto.'

Cydlynydd cefnogi astudio, Ysgol Gynradd Lee Chapel, Essex

Dyma sut

- Daw dros 100 o blant i glwb brecwast **Ysgol Gymunedol Henry Cort** (AALl Hampshire) o 8 o'r gloch y bore i fwynhau brecwast iachus a chymryd rhan mewn darllen gyda phartner, gwersi hoci a gweithgareddau arweinyddiaeth chwaraeon iau, a defnyddio'r cyfleusterau TG a'r llyfrgell. Bydd ymgynghorydd ar gael i gefnogi strategaethau'r ysgol i hybu cynhwysiant ac ymddygiad cadarnhaol drwy gynnig cyngor i blant a dargedwyd yn benodol cyn amser ysgol bob bore. Mae'r ysgol yn hyrwyddo trosglwyddiad disgyblion i'r ysgol drwy drefnu brecwast gyda thiwtoriaid dosbarth i blant ym mlynyddoedd 7 ac 8.
- Yn **Ysgol Uwchradd Falmer** (AALl Brighton a Hove) mae athro'n cydlynu'r clwb brecwast gyda chymorth cynorthwy-ydd cefnogi dysgu, a'r myfyrwyr hynaf. Yn ogystal â darparu cychwyn iachus i'r diwrnod mae'r clwb brecwast yn cynnig amgylchedd diogel, gyda phrif ddisgyblion a chyfeillion 'gwrth fwlio' yn croesawu'r plant fenga' i'w gwneud yn gartrefol ac i ddiogelu'r rhai sy'n cyrraedd yn gynnar a'u hamddiffyn rhag unrhyw dueddiad i'w bwlio. Cynigir amrediad o weithgareddau yn cynnwys 'cribbage', bingo, gwyddbwyll a chwaraeon addysgol eraill. Mae'n glwb hynod o lwyddiannus. Mae'n sicrhau fod myfyrwyr yn cael bwyd maethlon y peth cynta yn y bore, ac wedyn weithgareddau mewn awyrgylch gynnes a diogel.

Cysylltiadau cwricwlaidd

Yn ogystal â rhoi i blant fanteision dysgu allan-o-oriau-ysgol gall y gweithgareddau a gyflawnir mewn clwb brecwast gefnogi'r cwricwlwm ffurfiol men modd uniongyrchol. Dyma amser da i blant gael siawns i ddarllen yn ddistaw gyda, neu heb gymorth, ac i fwynhau mathemateg. Os bydd cyfrifiaduron ar gael, gallant ddatblygu sgiliau TGCh. Mewn gweithgareddau sy'n canolbwyntio ar gelf a chrefft, canu a cherddoriaeth byddant yn ymestyn a chefnogi'r gwaith creadigol a wneir yn y dosbarth. Bydd unrhyw ymarferion corfforol ysgafn yn ategu gwaith eu gwersi Addysg Gorfforol, ac yn rhyddhau tyndra ben bore. Caiff y plant hŷn ddewis gweithio ar brosiectau mewn unrhyw faes. Bydd cynnwys disgyblion yn y gwaith o gynllunio gweithgareddau'r clwb yn eu cynorthwyo i ddatblygu rhai o'r sgiliau a'r ymagweddau a hyrwyddir gan gwricwlwm Dinasyddiaeth ac Addysg Bersonol a Chymdeithasol. Dim ond ambell syniad a grybwyllir yma – gellir defnyddio unrhyw weithgaredd i hyrwyddo cynnydd plant ar eu taith tuag at gyflawni gwell targedau cyrhaeddiad.

Mae'r cysylltiadau posibl gyda'r cwricwlwm yn ddiddiwedd. Dylai'r awgrymiadau ar y dudalen hon a'r nesaf roi cychwyn da ichwi. Mae rhai yn syniadau am weithgareddau i'r plant eu cyflawni, ac eraill am y modd y byddwch chi'n trefnu pethau o fewn y clwb.

Iaith a/neu lythrennedd

- Ysgrifennwch ryseitiau.
- Amser stori gyda thrafod ac adolygu llyfrau.
- Cyfansoddi dramâu.
- Trefnu cornel ddarllen.
- Perfformio dramodiau bychain.
- Chwarae gêmau geiriau.

Mathemateg a/neu rhifedd

- Defnyddio pwysau a rhifau mewn ryseitiau.
- Cysylltu gyda'r clybiau mathemateg.
- Helpu plant gyda'u gwaith cartref.

Gwyddoniaeth

- Darganfod cydbwysedd egni gwahanol fwydydd.
- Gweld beth sy'n digwydd wrth ychwanegu llefrith/llaeth… llosgi… ychwanegu dŵr i bethau...

Daearyddiaeth

- Cysylltu gyda chlybiau eraill yng Nghymru a rhyngwladol.
- Dysgu am barthau amser.
- Dysgu am fathau gwahanol o ffermio'n gysylltiedig â chynnyrch brecwast.

Hanes

- Darganfod sut a phaham mae patrwm brecwast wedi newid dros y blynyddoedd. Gwahodd taid a nain i frecwast.
- Paratoi bwyd hen ffasiwn/diweddaru hen ryseitiau.
- Gweithio ar brosiect grŵp. Astudiwch hen offer mewn cegin hen ffasiwn.

Technoleg Gwybodaeth a Chyfathrebu

- Defnyddiwch wefan Breakfast Club Plus.
- Dyluniwch dudalen clwb brecwast i wefan eich ysgol.
- Defnyddiwch fforymau ebost i ddatblygu sgiliau teipio ac e-gyfathrebu.

Ieithoedd modern gwledydd tramor

- Cynnal corneli iaith.
- Labelu bwydydd/rhannau o'r ystafell yn Gymraeg a'r geiriau cyfatebol mewn ieithoedd tramor. Dysgwch ieithoedd aelodau eraill eich grwp, yn ogystal â'r rhai a gewch yn yr ysgol.
- Ebostiwch ysgolion mewn gwledydd tramor i ddysgu am eu clybiau hwy, cyfnewidiwch ryseitiau – bara brith, bara lawr ac yn y blaen.

Dylunio a Thechnoleg

- Dyluniwch ddeunydd i farchnata'ch clwb.
- Lluniwch adnoddau ychwanegol naill ai i'ch clwb neu i glybiau daooy yr ysgol.

Celf a Dylunio

- Dyluniwch bosteri, taflenni a phamffledi i hyrwyddo'r clwb.
- Cynhyrchwch gardiau aelodaeth a bathodynnau.
- Lluniwch lyfr ryseitiau a'i werthu i godi arian.

Hawlfraint © ContinYou 2005

Addysg grefyddol

- Dyddiau themâu gyda gwahanol fwydlenni i ennyn brwdfrydedd dros werthfawrogi a dathlu diwylliannau/traddodiadau amrywiol grefyddau.

Addysg gorfforol

- Hanner awr o ymarfer corff cyn bwyta.
- Annog pawb i gymryd rhan mewn 'sesiwn weithgaredd' dan arweiniad tiwtor gwadd ddwywaith yr wythnos – erobics, dawns, nofio neu rywbeth o ddewis y disgyblion.
- Pwysleisiwch bwysigrwydd cydbwysedd egni.

Cerddoriaeth

- Cynnal sesiwn gerdd unwaith yr wythnos/trefnu cyfnod ymarfer i blant sy'n dysgu chwarae offeryn cerdd.
- Gwahodd cerddorion lleol i ddangos/addysgu/cyflwyno sesiwn ryngweithiol gyda gwahanol offerynnau cerdd.
- Gwneud offerynnau syml gyda phapur/cerdyn/pren neu fetel.
- Cyfansoddi cân i'r clwb. Yr aelodau i'w chyfansoddi, neu greu geiriau i diwn boblogaidd.

Addysg Bersonol a Chmdeithasol/Dinasyddiaeth

- Trefnwch weithgareddau tîm i annog plant i gyd-chwarae, i gydweithio a chyfranogi.
- Annog rhai neu bawb o'r grŵp i helpu prosiectau'r ysgol leol neu'r gymuned/mentrau arloesol
- Cyflwynwch gynllun 'Ffrindiau Brecwast' i helpu i daclo bwlio.

Sgiliau/bywyd/gwaith/cymdeithasol

- Cyflwynwch fwydlenni cytbwys, iachus, ac addysgwch eich plant pam fod dewis bwyd iach mor bwysig.
- Gwahoddwch gynrychiolwyr busnesau lleol i mewn i rannu gwybodaeth am gyfleoedd gyrfaol. Gallech gynnal tasgau a gweithgareddau perthynol i rannau neilltuol o fyd gwaith.
- Annog disgyblion i gefnogi a mentora'i gilydd, fel eu bod yn cyfathrebu'n well gyda gwahanol grwpiau oedran.
- Gwahoddwch amrediad eang o oedolion, rhieni ac athrawon i fynychu. Os dysga disgyblion i sgwrsio'n hyderus gyda phobl o wahanol oedran ac o gefndiroedd gwahanol, bydd yn gymorth mawr iddynt i barchu a deall pobl eraill.
- Lluniwch gwisiau a gêmau i roi pwyslais ar agweddau neilltuol o fwyd – er enghraifft: 'Pa un o'r bwydydd hyn yw'r mwyaf iachus?' 'Pa rai yw'r mwyaf hallt?', 'Faint o siwgr sydd ym mhob un o'r bwydydd hyn?'
- Cymell rhieni i aros a mwynhau brecwast gyda'u plant.

Mentrau cenedlaethol

Mae'n hawdd cysylltu clybiau brecwast gydag ystod eang o fentrau eraill yn yr ysgol a'r gymuned. Dengys y tablau ar dudalennau 22 sut y gellir teilwrio clybiau brecwast i gyfrannu tuag at gyflawni amcanion nifer o'r mentrau hyn.

Menter	Trosolwg o'r fenter hon	Gall clybiau brecwast gyfannu hyn drwy:
Children Act *(Every child matters)* www.everychildmatters.gov.uk	Ei nod yw amddiffyn plant mewn risg o niwed neu amddifadiad, a chefnogi pob plentyn i gyflawni ei lawn botensial. Blaenoriaethau i gynnwys diogelwch, cynhwysiant, chwarae, lleiniau gwyrdd, iechyd a dewis.	• cynnig lle saff i blant chwarae a bwyta'n faethlon yn y bore
Healthy Schools www.wiredforhealth.gov.uk	Mae'r fenter hon yn rhoi cyfle i ysgolion ddangos eu hymroddiad i addysg iechyd a'i hyrwyddiad, ac i wella safon iechyd holl gymuned yr ysgol.	• gynnig dewisiadau iach i frecwast • addysgu disgyblion ynghylch cydbwysedd egni • alluogi plant i ddysgu gwneud dewisiadau cywir
Public Health White Paper www.dh.gov.uk	Gesyd dargedau uchelgeisiol i wella iechyd DG, ac arbed 300,000 o fywydau dros y deng mlynedd nesaf, a chau'r bwlch rhwng y cyfoethog a'r tlawd.	• addysgu aelodau'r clwb i sylweddoli pwysigrwydd bwyta'n iach • hybu manteision y clwb yng nghynulliad yr ysgol • annog y gymuned i gyfranogi
Ysgolion bro www.wales.gov.uk/subieducationtraining/content/learning country/tlc-chapter3-35-e.htm4	Mae ysgol fro yn darparu amrediad o wasanaethau a gweithgareddau, allan o oriau arferol ysgol, i geisio diwallu anghenion disgyblion, rhieni a'r gymuned yn gyffredinol (Cylchlythyr LICC 34/03).	• darparu clwb brecwast trefnus, wedi ei staffio'n dda
Dyfodol teg i blant www.wales.gov.uk/organicabinet/content/CabMeetings/papers/CAB(04-05)07anxa.pdf	Strategaeth bellgyrhaeddol i haneru tlodi ac sy'n gofalu fod plant dan anfantais yn cael eu cynnwys yn y gweithgareddau.	• cefnogi plant dan anfantais a'u teuluoedd drwy ddarparu gweithgaredd positif cyn oriau ysgol • targedu plant dan anfantais a'u hannog i gyfranogi
Sialens Iechyd Cymru Ebost: gaynor.denny@wales.gsi/gov.uk	Mae'r Fenter Bwyd Cymunedol yn cynhyrchu cylchgrawn am ddim o'r enw, *Bitesize*.	• mabwysiadu rhai o'r syniadau ac arferion da a gymeradwyir gan y fenter, er mwyn hyrwyddo bwyta'n iach yn eich clwb brecwast
Healthy living blueprint for schools www.teachernet.gov.uk/wholeschool/healthyliving/	Dangos i ysgolion sut i gymryd agwedd gyffredinol tuag at helpu plant i fwyta'n gall a chymryd rhan mewn ymarferion corfforol.	• hyrwyddo byw a bwyta'n iach • gweithio tuag at well cyfraniad teuluol a chymunedol
Gwella gwasanaethau i blant a phobl ifanc – fframwaith partneriaeth www.wales.gov.uk/subichildren/content/partnership/	Adroddiad sy'n datgan fod gan blant hawl i dderbyn safonau gofal priodol, cyfleoedd dysgu a gwasanaeth iechyd; i fynegi barn a chael gwrandawiad teg.	• darparu gweithgaredd dysgu o safon uchel mewn amgylchedd diogel a brecwast da cyn mynd i'r ysgol • rhoi cyfle iawn i blant rannu yn y gwaith o benderfynu pa weithgareddau a ddarperir yn y clwb
Menter Brecwast am Ddim mewn Ysgolion Cynradd www.learning.wales.gov.uk/breakfast	Mae Cynulliad Cymru'n rhwymedig i ddarparu brecwast am ddim i holl blant cynradd Cymru fydd ei angen. Mae'r ymrwymiad yn seiliedig ar y gred fod cysylltiad rhwng brecwast iachus da a'r gallu i ganolbwyntio a gwell ymddygiad yn yr ysgol. Mae cynlluniau brecwast llwyddiannus yn sicrhau newidiadau positif mewn ymarweddiad disgyblion.	• darparu gweithgaredd addas i gyd-fynd â'r brecwast am ddim – ac er nad yw brecwast am ddim yn golygu bod gennych glwb brecwast, mae'n fan cychwyn da ar gyfer sefydlu clwb

Hawlfraint © ContinYou 2005

Mentrau eraill

Yn dibynnu ar strwythur eich clwb, eich cynulleidfa darged ac ardal lleoliad eich clwb, gallai eich Clwb Brecwast yn hawdd iawn gyfrannu tuag at gyflawni amcanion mentrau eraill hefyd.

- **Asiantaeth Sgiliau Sylfaenol** (www.basic-skills-wales.org) – sydd â'i nod i godi safonau sgiliau sylfaenol plant ifanc, rhieni a gwarchodwyr plant.
- **Plant yn Gyntaf** (www.childrenfirst.wales.gov.uk) – dyma fenter a sefydlwyd gan LCC i drawsnewid dull rheoli a chyflwyno gwasanaethau cymdeithasol i blant.
- **Cymorth – Cronfa Gefnogi Plant ac Ieuenctid** (www.wales.gov.uk/subichildren/content/cymorth-e.htm) – yn cynnig arian i ddatblygu partneriaethau lleol, gan gyfuno cyfraniad, addysg blynyddoedd cynnar, gofal plant, chwarae, hyfforddiant, cefnogaeth teulu ac iechyd.
- **Plant Sipsiwn a Theithwyr** (www.childpolicy.org.uk/featureswl) – ceir gwybodaeth ynglyn â chanfod, gosod, safon cyrhaeddiad a chynnydd plant sipsiwn a theithwyr.
- **Cynllun Cydraddoldeb Hiliol** (www.wales.gov.uk/themesraceequality/index.htm) – i ymgorffori strategaethau i ddatblygu cynhwysiant cymdeithasol a chodi safonau plant o grwpiau lleiafrifol ethnig.

Dyma sut

Mae **Ysgol Iau Pentre-poeth Yn Nhreforys**, Abertawe wedi darganfod bod paratoi gweithgareddau ymarferol i blant eu cyflawni yn gymorth pendant tuag at wella'u hymddygiad ac yn hwb i'w cyrhaeddiad.

Dyma ddywed yr athrawes Gina Wright: 'Roeddem eisiau taclo'r mater fod plant yn cyrraedd buarth yr ysgol yn rhy gynnar yn y bore, ac yn loetran o gwmpas nes i'r ysgol agor. Mae'r ysgol hefyd wedi cyflwyno nifer o fentrau i gael y plant i fwyta bwydydd iach. Cefais y syniad o ofyn i'm hathrawes ioga, sydd hefyd yn athrawes gymwysedig, i ddod i mewn i'r ysgol i weithio gyda'r plant. Sylwais effaith ei chyfraniad ar unwaith. Roedd y plant yn canolbwyntio'n well ac o ganlyniad yn cyflawni gwaith o safon uwch.

'Roedd y clwb ar agor i bawb, ond penderfynwyd targedu grŵp o fechgyn Blwyddyn 6 oedd yn achosi pryder. Cynhaliwyd dau sesiwn arbrofol ddwywaith yr wythnos, cyn amser ysgol ac er mai cynnil oedd yr effaith roedd yn ddatblygiad cyson. Dechreuodd ymddygiad ac ymarweddiad y disgyblion wella ac yn amlwg roedd yr arbrawf yn werth i'w barhau gan ein bod yn llwyddo gyda disgyblion ADHD a dyspraxia, yn ogystal â disgyblion a gai drafferth i reoli eu tymer.

'Erbyn hyn mae'r galw mor gryf nad oes raid targedu neb. Mae gennym ddau sesiwn bob wythnos, gyda grwp dechreuwyr a grwp profiadol – oddeutu 50 o ddisgyblion i gyd. Mae'r gweithgaredd yn rhan bwysig o fywyd yr ysgol, oherwydd manteision anfesuradwy ioga – yn emosiynol, corfforol ac academaidd.'

Dyma ymateb y disgyblion:

'Dw i'n fwy amyneddgar.'

'Mae ioga wedi'm helpu gyda ngwaith celf.'

'Gallaf ganolbwyntio mwy ar fy ngwaith yn y dosbarth.'

'Ro ni'n arfer dyrnu pawb heb feddwl. Wedi'r gwersi ioga rwy'n petruso ac yn meddwl cyn gweithredu.'

Dywedodd nifer o ddisgyblion eu bod yn cysgu'n well. Dywedodd un fam ei bod yn gwybod pryd oedd yn ddiwrnod ioga am fod ei merch yn dod adref wedi ymlacio'n llwyr. Gall yr holl athrawon weld gwahaniaeth yn y plant, nid yn unig ar foreau'r clwb, ond ar hyd yr wythnos.

Dewis eich partner

‘Rydym am weld perthynas agosach o lawer rhwng sgolion a’r cymunedau y maent yn eu gwasanaethu. Rydym am i ysgolion weithredu fel adnodd yn y gymuned – nid yn ystod oriau ysgol yn unig ond y tu allan i oriau ysgol ac yn ystod y gwyliau hefyd.’

Y wlad sy’n dysgu, 2001

Mae partneriaethau effeithiol yn rhan hanfodol o weithgareddau clybiau brecwast llwyddiannus. Ond nid drwy hap a damwain y digwydd partneriaeth dda; rhaid cael rheolaeth dda a dyfalbarhad. Felly pam poeni?

Wrth weithio gyda phartneriaid, byddwch yn cyflwyno dimensiwn newydd i’ch clwb brecwast, ac yn ehangu’r cyfleoedd fydd ar gael i’ch disgyblion a staff, ac yn datblygu perthynas barhaol fydd o fantais i’r ysgol yn y dyfodol. Bydd partneriaethau da o fudd i bawb sydd ynghlwm â nhw. Mae’r crynodeb canlynol yn rhoi syniad o’r hyn y gallwch ei ddisgwyl.

Gallai’r manteision i’r **disgyblion** gynnwys:

- amrywiaeth ehangach o dechnegau dysgu a chyfleoedd newydd
- y cyfle i weithio gyda modelau rôl o wahanol gefndiroedd
- cyfle i ddefnyddio offer neu adnoddau megis TGCh, na fyddai fel arfer ar gael iddynt
- cyfleoedd i ychwanegu at eu gwybodaeth a dealltwriaeth o’r gymuned, ac i ddatblygu sgiliau dinasyddiaeth.

Gallai’r manteision i **ysgolion** gynnwys:

- cyfle i’r staff feistroli sgiliau newydd
- gwneud y defnydd gorau o adnoddau cymunedol
- cyfle i ddefnyddio offer neu adnoddau y gallant eu haddasu i ddibenion yr ysgol
- adeiladu rhwydweithiau cefnogi newydd ac arloesol
- codi proffil ysgol o fewn y gymuned
- mynediad hwylus at adnoddau newydd chyfleoedd ariannu
- sefydlu partneriaethau newydd gydag ysgolion eraill yn yr ardal.

Gallai’r manteision i **bartneriaid** gynnwys:

- y cyfle i feistroli sgiliau a gwybodaeth newydd wrth weithio ochr yn ochr â staff yr ysgol
- y cyfle i daclo cyd-agendau
- y siawns i ennill proffil uwch yn y gymuned leol
- defnyddio mwy o wasanaethau lleol
- gwell cysylltiad gydag amrediad o asiantaethau eraill
- gwell gwerthfawrogiad yn y gymuned o’r gwasanaethau a ddarparant.

Hawlfraint © ContinYou 2005

Wrth gynllunio'ch clwb brecwast dylech ystyried pa bartneriaid, all ychwanegu gwerth ac amrywiaeth i'ch gweithgareddau. Mae nifer fawr o unigolion a sefydliadau ar gael all roi cyngor a chefnogaeth ichi:

- ysgolion eraill
- rhieni, teidiau/neiniau
- grwpiau cymunedol
- gwasanaeth prydau ysgolion
- grwpiau gwirfoddol lleol ac elusennau
- llyfrgelloedd lleol, amgueddfeydd ac orielau
- sefydliadau chwaraeon a chelfyddydau
- cydlynwyr chwaraeon ysgol
- busnesau lleol/Partneriaethau Busnes Addysg
- asiantaethau'r awdurdod lleol megis gwasanaethau ieuenctid, iechyd ac argyfwng
- colegau Addysg Bellach lleol
- grwpiau crefyddol a diwylliannol lleol.

Gwnaed gwerthusiad yn ddiweddar o bartneriaethau daooy rhwng ysgolion a'r gymuned a châfwyd mai nodweddion amlycaf y partneriaethau mwyaf llwyddiannus oedd:

- timau aml-asiantaethol gydag arweiniad da
- cyd-gynllunio gofalus
- rhannu amcanion ac ystyriaeth i gynaladwyaeth
- dealltwriaeth glir beth oedd cyfraniad pob partner
- cyfathrebu clir rhwng yr holl bartneriaid
- adolygu ac adrodd rheolaidd
- sensitifrwydd i anghenion staff a rheolwyr
- ymwybyddiaeth o les pobl ifanc a chonsyrn rhieni.

'Pan fo rhieni yn ymuno gyda'u plant mewn gweithgareddau sy'n ymestyn a chyfannu eu gwaith yn y dosbarth, gall y gwelliant mewn cyrhaeddiad fod cymaint â phymtheg y cant. Er mwyn manteisio ar y cyfle hwn dylai ysgolion weithio gyda rhieni a rhoi siawns iddynt gynorthwyo yng ngwaith y plant yn yr ysgol.'

Desforges ac Abouchaar, 2003

Cynghorion defnyddiol!

- Wrth wahodd partneriaid, eglurwch iddynt pa werth ychwanegol fydd y clwb yn ei gael o'u cyfraniad a beth fydd y fantais i'r disgyblion.
- Wrth geisio'u cefnogaeth, cofiwch ddangos fel bydd cyflawni'ch amcanion yn fanteisiol i'r partneriaid a'u hamcanion hwythau.

Mae ffynonellau gwybodaeth yn y dogfennau canlynol:

- *Partners for Study Support Grant Programme: Canllaw arfer dda* (www.standards.dfes.gov.uk/studysupport/docs)
- *Cyfarpar cefnogi astudio: ei gael i weithio mewn ysgolion* (gwefan uchod)
- *Adeiladu dyfodol dysgu* (www.nof.org.uk)

Ei gadw i fynd

Anfonwch lythyrau i'ch partneriaid oddi wrth aelodau'r clwb, a chopïau o unrhyw gylchlythyrau a gynhyrchir gennych. Gwahoddwch nhw i'ch digwyddiadau, a rhowch dystysgrifau. Camau syml i werthfawrogi ei hymwneud â bywyd y clwb ac i'w hatgoffa eich bod yma o hyd. Efallai mai'r ymateb fydd gwahoddiad i digwyddiad rhwydweithio sylweddol, ac ni wyddoch pwy allech eu cyfarfod yno.

Dyma sut

- Mae **Ysgol Gynradd Middleton** yn ysgol gynradd fawr mewn rhan ddifreintiedig o Leeds. Mae ar staff y clwb brecwast bedwar aelod cyflogedig o'r ysgol, ac wyth gwirfoddolwr sy'n rhieni neu'n ofalwyr. Gofalodd y mentoriaid dysgu fod y rhieni gwirfoddol yn cael cyfle i fynychu cyrsiau hyfforddi, yn cynnwys sesiynau cymorth cyntaf, delio ag ymddygiad heriol, a helpu plant gyda'u tasgau llythrennedd a rhifedd. Caiff y clwb gefnogaeth gan weithiwr cymdeithasol Cychwyn Cadarn, swyddog cyswllt yr heddlu, a Thîm Cefnogi Ymddygiad ac Addysg. Mae'r rhieni yn gadarn o blaid y ddarpariaeth, a'r rhieni wirfoddolwyr yn teimlo iddynt ennill parch y staff a chael cyfle i wneud ffrindiau newydd.

  Mae'r clwb brecwast hwn yn rhan o Fenter Brecwast Plant Leeds.

Pwy fydd yn rhedeg eich clwb?

Unwaith y byddwch wedi penderfynu beth fydd y clwb i'w gyflawni a sut i'w drefnu, bydd yn rhaid meddwl am y bobl orau i'w redeg. Nid athrawon yw'r ateb bob tro.

Mae nifer o swyddogaethau pendant wrth gychwyn a chynnal unrhyw glwb allan-o-oriau-ysgol. Y peth pwysicaf yw bod pawb sy'n rhan o waith y clwb yn glir beth yw eu cyfrifoldeb personol, a bod perthynas dda rhyngddynt a'i gilydd.

Cydlynu gwaith y clwb

Dylai cydlynydd penodedig fod yn gyfrifol am ofalu fod y clwb yn cael ei ddatblygu i gyflawni'r amcanion. Bydd y person hwnnw gan amlaf, ond nid bob amser, yr un fydd yn trefnu'r gweithgareddau. Gall y gwaith cydlynu olygu cyfrifoldeb:

- cynllunio gweithgareddau
- dewis pa ddisgyblion i'w targedu
- staffio
- gofalu am yr adeiladau
- marchnata a hyrwyddo
- adrodd i'r arianwyr
- bod yn ddolen gyswllt i'r uwch dîm rheoli, llywodraethwyr ac eraill
- iechyd a diogelwch
- amddiffyn plant
- monitro a gwerthuso
- meithrin cysylltiadau gyda'r gymuned.

Y grŵp llywio

Bydd gan glwb brecwast llwyddiannus yn aml iawn grŵp llywio sy'n gyfrifol am ofalu am ddiogelwch a llwyddiant y gweithgareddau.

Gall y grŵp llywio fod yn gyfrifol am yr un pethau â'r cydlynydd ac o'r herwydd ni fydd y baich i gyd ar ysgwyddau un person.

Mae'n bwysig cadw'r grŵp yn nifer hawdd ei reoli a sicrhau ei fod yn effeithiol. Ceisiwch gael trawsdoriad o aelodau sy'n ymddiddori ynddo, gan gynnwys aelodau, uwch staff yr ysgol a phartneriaid. Bydd cael ystod o aelodau ar eich grŵp llywio yn ffynhonnell ehangach o wybodaeth ac arbenigedd. Golyga hefyd fod rhai sy'n ymddiddori yng ngwaith y clwb yn cael rhan yn y penderfyniadau, a'r gwaith o redeg y clwb yn cael ei rannu rhwng yr aelodau.

'Mae'n pwyllgor llywio'n gweithio ar lefel strategol, yn cefnogi ac yn arwain yr aelodau aml-asiantaethol sy'n cynrychioli amrywiol feysydd megis iechyd, gofal cymdeithasol ac addysg. Mae'n cynnig i'r prosiect ddull effeithiol o gyfathrebu a ffynhonnell eang o arbenigedd. O'r herwydd ceir golwg ehangach ar y materion allweddol o safbwynt profiad aml-asiantaethol, a hynny'n agor drysau i gydlynydd clwb brecwast AALI i ddatblygu darpariaeth clwb brecwast sy'n tyfu ac yn gynaladwy.'

Kate Wood, Cydlynydd Clwb Brecwast, Addysg a Diwylliant, Bwrdeistref Telford a Wrekin

Hawlfraint © ContinYou 2005

Trefnu'r gweithgareddau

Gan mai pwrpas eich clwb brecwast yw dysgu yn hytrach nag addysgu, efallai na fyddwch bob amser angen athro i drefnu'r gweithgareddau. Byddwch yn greadigol wrth benodi. Ystyriwch pa adnoddau sydd ar gael yn yr ysgol a'r gymuned.

Yn dibynnu ar strwythur eich clwb, dylech feddwl am gynnwys cynorthwywyr addysgu, goruchwylwyr awr ginio, myfyrwyr hŷn, rhieni, gweithwyr ieuenctid, cyflogwyr lleol, tiwtoriaid gwadd proffesiynol, (actorion, dawnswyr neu athletwyr) neu aelodau eraill o'r gymuned.

Cyngor defnyddiol!

Gofynnwch i'r aelodau pwy hoffent hwy eu cael i helpu gyda'r gweithgareddau.

Os na fydd y cydlynydd yn rhedeg y gweithgareddau, bydd y rhai a wneir hynny fel arfer yn gyfrifol am:

- drefnu gofod y clwb
- gosod a chlirio dodrefn, adnoddau ac offer
- sicrhau presenoldeb a monitro cofnodion
- cyflwyno rhaglen o weithgareddau cytunedig
- gofalu am iechyd a diogelwch
- cysylltu gyda siaradwyr gwadd ac eraill oddi allan i'r ysgol.

Cyngor defnyddiol!

Byddwch yn barod am broblemau ben bore a staff yn ffonio i ddweud eu bod yn sâl. Cadwch fanylion rheini/gwirfoddolwyr sydd wedi addo helpu ar fyr rybudd.

Drwy gynnwys staff o wahanol gefndiroedd i redeg gweithgareddau, gallwch ychwanegu gwerth at brofiadau disgyblion a staff gyda:

- darpariaeth a dewis cyfoethocach o syniadau, sgiliau, a thalentau
- chyfle i ddisgyblion gael golwg ehangach ar fywyd tu allan i brofiad ysgol
- siawns i'r staff ddatblygu sgiliau newydd ac ymarfer dulliau newydd o addysgu
- chyfle i ddisgyblion weithio gyda modelau rôl sy'n oedolion o gefndiroedd gwahanol, a hynny mewn amgylchedd cyfeillgar
- myfyrwyr hŷn yn datblygu sgiliau mentora ac arweinyddiaeth
- hyn yn hyrwyddo cysylltiadau cryfach rhwng rhieni ac aelodau eraill y gymuned a'r ysgol
- ysgafnhau'r pwysau ar ysgwyddau'r staff addysgu
- disgyblion yn cael gwell dealltwriaeth o wahaniaethau diwylliannol
- disgyblion yn cael siawns i weld rhieni a staff yn gweithio dan amgylchiadau gwahanol.

Cefnogaeth gan uwch-reolwyr

Bydd cael cymorth gan y pennaeth neu aelodau eraill o'r tîm rheoli yn gwneud cryn wahaniaeth i lwyddiant eich rhaglen. O brofiad, gwyddom fod gweithgareddau yn fwy tebygol a gael eu cynnal pan fydd y pennaeth neu aelod arall o'r tîm rheoli yn rhan o'r ymgyrch ac yn cefnogi'r prosiect.

Cyngor defnyddiol!

Gofynnwch i'ch pennaeth neu aelod o'r tîm rheoli helpu i:

- godi arian
- ymgorffori'r clwb yn ethos yr ysgol gyfan
- datrys unrhyw broblem staffio
- hyrwyddo buddiannau'r clwb a rhoi iddo hygrededd.

Cydnabod ymrwymiad

Cofiwch dreulio peth amser i gydnabod cyfraniad pawb sy'n helpu i redeg eich clwb brecwast. Bydd staff yn llawer hapusach ynghylch rhoi oriau ychwanegol os gwelant eich bod yn gwerthfawrogi eu hymdrechion.

Cyngor defnyddiol!

- Trefnwch i aelodau'r clwb ysgrifennu llythyrau diolch personol.
- Gadewch i'r disgyblion drefnu dathliad ar ddiwedd-eich-cynllun neu barti diolch yn fawr.

Os bydd staff yr ysgol yn helpu gyda gwaith y clwb, efallai y dylech ystyried sut i'w cydnabod am eu hamser. Bydd rhai yn fodlon gwirfoddoli am ddim, ond eraill eisiau tâl, neu ryw fath arall o gydnabyddiaeth. Trafodwch wahanol opsiynau gyda'ch pennaeth, ac efallai bydd siawns i ddefnyddio amser cyfeiriol, neu amser rhydd yn lle'r cyfnod yn y clwb.

Cewch fanylion ar dalu a gwobrwyo staff ar www.teachernet.gov.uk/management/Payandperformance/pay/2004/Pay_publication_2004

Gall cymryd rhan mewn cynllunio gweithgareddau a rhedeg clybiau brecwast gyfrif tuag at achrediad datblygiad proffesiynol a chymwysterau gyrfa NVQ.

Beth wnawn ni ynghylch…?

Mae nifer o gwestiynau a meysydd eraill i'w hystyried wrth gyflogi neu recriwtio staff i'ch clwb brecwast. Bydd y rhan fwyaf o'r atebion yn berthnasol i'ch ysgol chi, eich uwch dîm rheoli neu'r awdurdod lleol. Ond rhai eraill yn dibynnu a ydych yn: cynnal clwb mewn ysgol neu adeilad cymunedol; yn gweithredu fel cyfleustra gofal plant neu glwb agored i bawb; yn gweithio gyda sefydliad partnerol o ddydd i ddydd; neu'n elusen gofrestredig gyda'ch cyfansoddiad eich hun.

Byddai'n amhosibl rhoi yma'r holl atebion i bob cwestiwn all godi. Bydd yn rhaid ichi ystyried a thrafod y meysydd canlynol cyn i'r clwb allu dechrau gweithredu'n ddiogel:

- **Iechyd a diogelwch** – gan gynnwys cymorth cyntaf, asesiadau risg (dyddiol a chyfnodol), dihangfeydd tân a chynlluniau gweithredu
- **Hyfforddiant** – cysylltwch gyda'ch awdurdod addysg lleol/coleg i weld pa gyrsiau sydd ar gael.
- **Biwro Cofnodion Troseddol** – oes angen i chwi gael datgeliad manwl neu sylfaenol ar bob aelod o'ch staff; oes angen datgeliadau ar eich gwirfoddolwyr a'ch staff cyflogedig? Faint fydd oes ddilys pob datgeliad? Fydd gwiriad gan yr heddlu yn ddigonol?
- **Hylendid bwyd** – sawl person cymwys fydd yn rhaid eu cael? Os byddwch yn gweithio gydag arlwywyr oes rhaid iddynt hwy fod yn gymwys? Pwy sy'n gyfrifol am drefnu, a thalu am hyfforddiant?
- **Cymhareb oedolion/plant** – beth yw'r gymhareb gytunedig? Fydd y gymhareb yn wahanol mewn sefyllfa gofal plant a daooy?
- **Estyn** – oes gofyn cofrestru gyda Estyn?

Os nad ydych yn siŵr a bod gennych gwestiynau penodol ebostiwch: administrator@breakfastclubplus.org.uk

Ei gadw i fynd

Os byddwch yn newid staff yn aml gallai hynny achosi problemau cynaladwyaeth. Gwobrwywch eich staff am ymroddiad a gwerthfawrogwch eu mewnbwn bob amser. Sefydlwch gysylltiadau cryfion gyda rhieni ac athrawon ac felly, os cewch argyfwng, bydd gennych ddigon o ddwylo cyfeillgar i'ch cynorthwyo.

Dyma sut

- Sefydlwyd clwb brecwast **Coleg Technegol Joseph Ruston** (AALI Swydd Lincoln) yn Ebrill 2002. Roedd gan blant a gyrhaeddai'r ysgol heb damaid o frecwast wir angen y gwasanaeth hwn. Cynhelir y clwb bob bore yn ffreutur yr ysgol o 7.45am tan 8.50am pan ddaw'n amser i'r myfyrwyr fynd i'w dosbarthiadau.

  Mae gan y clwb staff sy'n cynnwys gwirfoddolwyr cymunedol, myfyrwyr hyn ac athrawon. Bydd cydlynwr y clwb yn recriwtio staff drwy'r ysgol a'r wasg leol.

  Cynigir hyfforddiant i'r staff mewn hylendid bwyd, iechyd a diogelwch, cymorth cyntaf a dysgu drwy chwarae. Cynigir i staff cyflogedig a gwirfoddolwyr gyfleoedd i ddilyn cyrsiau NVQ.

Hawlfraint © ContinYou 2005

Sôn wrth bawb amdano!

Bydd gwahanol adegau yn ystod oes eich clwb brecwast pan fyddwch eisiau dweud wrth eraill beth sy'n digwydd ynddo.

Bydd hyrwyddo'ch clwb yn effeithiol yn fodd i ddenu rhagor o ddisgyblion. Drwy hysbysebu llwyddiannau'r clwb gallwch godi proffil y clwb a'r ysgol yng ngolwg y gymuned ac ennyn hyder arianwyr, eich uwch dîm rheoli a'r awdurdod lleol.

Cyn penderfynu sut i hyrwyddo'ch clwb brecwast, ystyriwch y cwestiynau canlynol i'ch helpu i ddewis y modd mwyaf effeithiol o gyrraedd y bobl iawn:

- Pam eich bod eisiau dweud wrth bobl am y clwb brecwast?
- Pwy ddylai gael gwybod?
- Beth fyddant angen ei wybod?
- Fa fantais ddaw o hysbysebu'r clwb?
- Sut gallwch chi ddefnyddio'r aelodau?
- Beth yw'r dulliau gorau o hysbysebu'r clwb?

Yn dibynnu ar bwy y ceisiwch eu cyrraedd a'ch rheswm dros wneud hynny, mae amryfal ffyrdd y gallwch eu defnyddio i hysbysebu'ch clwb. Cadwch mewn cof faint o arian sydd gennych a faint o gymorth y gallwch ei ddisgwyl gan eich partneriaid. Er enghraifft, gallech:

- ddyfeisio enw bachog a logo deniadol i'r clwb
- gynhyrchu bathodynnau, capiau neu grysau-t
- baratoi tystysgrifau presenoldeb
- ddylunio pamffledi a phosteri i hysbysebu'r clwb yn yr ysgol
- drefnu cyhoeddusrwydd i'r clwb ar y cyfryngau lleol
- gynhyrchu taflenni neu gylchlythyr i'r rhieni, teuluoedd a'r gymuned ehangach, neu drefnu sesiynau gwybodaeth
- gynhyrchu perfformiadau, cyflwyniadau ac arddangosfeydd
- anfon erthyglau i newyddlenni'r awdurdod lleol neu'r llywodraethwyr.

Cynghorion defnyddiol!

- Eich cyfrwng marchnata mwyaf effeithiol yw aelodau'r clwb. Eu brwdfrydedd fydd yr arf gorau i ddweud wrth eraill beth yr ydych yn ei gyflawni ac i'w perswadio i gefnogi'r clwb.
- Bydd hyd yn oed gwmnïau heb gysylltiad â bwyd yn awyddus i godi eu proffil o fewn y gymuned. Os nad ydynt yn debygol o'ch cefnogi'n ariannol, gofynnwch am gyfraniad o eitemau fel crysau-t, capiau a bathodynnau.
- Mae'r bendithion y gallwch chi eu cynnig i'ch arianwyr yn anfesuradwy. Cynigiwch eu cymeradwyo i'r rhieni, i lunio posteri amdanynt, i sôn amdanynt yn eich datganiadau i'r wasg, ac i arddangos eu logo. Drwy'r ymdrechion bychain hyn byddwch yn arbed i'r cwmni orfod defnyddio'u cyllid hysbysebu, a hynny'n rhyddhau mwy o arian i'w roi i chi!
- codwch chwant bwyd ar eich aelodau drwy roi iddynt i'w cludo adref fwydlen brecwastau'r wythnos nesaf.

Hawlfraint © ContinYou 2005

Dyma reolau euraid ar gyfer ysgrifennu datganiadau da i'r wasg:

- Mae golygyddion papurau newydd yn torri copïau o'r gwaelod i fyny – rhowch eich neges yn y paragraff cyntaf.
- Gofalwch roi eich gwybodaeth sylfaenol yn y paragraff cyntaf: pwy, pam, pryd, ble a sut.
- Byddwch yn fachog ac yn ffeithiol, dim iaith flodeuog; ffeithiau cywir na ellir eu camddehongli.
- Dim hunan ganmoliaeth.
- Cofiwch roi dyddiad ar eich datganiad. Defnyddiwch bapur swyddogol a phennawd clir 'datganiad i'r wasg' ar ben y dudalen.

Does dim angen 'stori' syfrdanol bob tro i gael pwt yn y papur lleol. Bydd llun o'ch parti diwedd-tymor, trip ysgol, neu ymweliad gan rywun arbennig yn ddigon i dynnu sylw.

Rhagor o wybodaeth ynghylch ysgrifennu datganiad effeithiol ar www.press-release-writing.com or www.PR4everyone.com

Ar y dde mae datganiad i'r wasg y gallwch ei gymryd fel esiampl.

Ei gadw i fynd

- Peidiwch bod yn wylaidd am yr hyn a gyflawnwch. Bloeddiwch o bennau'r tai! Mae'r hyn a wnewch yn rhyfeddol, er ei fod yn waith bob dydd i chi.
- Anfonwch ddatganiadau rheoliad i'r wasg a gosodwch bosteri yma ac acw yn y gymuned. Bydd hyn yn gofalu fod pawb yn gwybod am y gwaith da a gyflawnwch.

Tamaid bach ar ddechrau'r dydd

Heddiw lansiodd Ysgol Gynradd Littletown ei glwb brecwast 'Bitesize'.Bydd hyd at 30 o ddisgyblion yn cychwyn eu diwrnod gyda brecwast iachus yn yr ysgol a chael cyfle i chwarae gêmau a gorffen eu gwaith cartref.

Ebe Jane Smith, cydlynydd y clwb: 'Roeddem wedi sylw fod llawer o'n plant yn cyrraedd yr ysgol yn gynnar iawn – eu rhieni'n ei gadael ar eu ffordd i'w gwaith. Roedd rhai o'r plant hyn heb gael tamaid o frecwast ac yn ei chael yn anodd i wynebu'r gwersi. Felly, dyma ofyn i'r rhieni a'r disgyblion beth ddymunent i'r ysgol ei ddarparu ar ddechrau'r diwrnod, a "Bitesize" yw'r ateb. Yn awr caiff ein disgyblion frecwast iachus ben bore. Gwyddom fod bwyta brecwast da yn gwella'u gallu i ganolbwyntio gydol y dydd, ac mae "Bitesize" yn cadw'r plant yn ddiogel ac oddi ar y stryd yn y bore.Mae'r clwb Bitesize yn ganlyniad partneriaeth arloesol rhwng yr ysgol a [enwch eich partneriaid/arianwyr]. Yn ogystal â rhoddi brecwast bydd ein clwb Bitesize yn cynnig help gyda gwaith cartref, gweithgareddau Addysg Gorfforol/ chwaraeon, defnyddio cyfrifiaduron, gêmau a chwisiau. Cawn gymorth y gymuned leol – gwahoddwn aelodau o asiantaethau megis yr heddlu a'r gwasanaethau iechyd a'r gwaith ieuenctid i ddod am frecwast, ac i ddod i adnabod aelodau'r clwb a thrafod eu gwaith.

Bydd bwydlen wahanol bob wythnos, a chaiff y disgyblion ddewis grawnfwyd, tost, bagetiau neu croissants a brecwast coginiedig. Paratoir bwydlenni arbennig ar gyfer digwyddiadau neilltuol a gwyliau crefyddol.

I gael rhagor o wybodaeth am Bitesize, cysylltwch â (manylion cyswllt).

Cyngor defnyddiol!

Mynnwch gael enw gohebydd i'r ysgol ar eich papur lleol.

Dyma sut

- Cododd technegydd bwyd **Ysgol Parc Garratt, Llundain** (AALl Wandsworth) broffil y clwb brecwast drwy'r ddefnyddio'r cyfryngau lleol. Bu'n gymorth i ymdrechion yr ysgol wrth geisio am wobrau allanol, ac yn sbardun i annog cyfraniadau gwirfoddol i Gronfa'r Ysgol, arian sy'n gefn i'r clwb.
- Mae aelodau clwb **Ysgol Highbury Fields** (AALl Islington) yn cynhyrchu Bwletin Brecwast i ddisgrifio'u gweithgareddau'r clwb. Mae'n cynnwys newyddion am ddigwyddiadau, erthyglau gan aelodau, proffiliau o'r staff, cystadlaethau a cholofn barn. Mewn un argraffiad dywedodd cydlynydd y clwb 'Rwyf wedi fy ngwefreiddio gan lwyddiant y clwb – mae gennym grŵp o hyd at 25 o enethod yn mynychu'n rheolaidd. Mae'r clwb brecwast yn llond bol o hwyl ac edrychaf ymlaen i ddechrau bywiog i'm gwaith bob dydd!'

Dangoswch yr arian!

Mae'n iawn gwybod yr hyn y gobeithiwch ei gael o'ch clwb brecwast, ond sut i dalu amdano a'i gadw i fynd? Gall casglu digon o arian fod yn dasg frawychus, ond does dim rhaid iddo fod. Cewch yn yr adran hon awgrymiadau sut i wneud cais llwyddiannus am arian, pwy i ofyn iddynt am gefnogaeth a chynghorion defnyddiol ar reoli'ch arian unwaith y byddwch wedi ei dderbyn.

Lle dw i'n dechrau?

Os mai dyma'ch cais cyntaf am arian, cofiwch y rheol euraid: **cadwch eich cais mor syml ag y bo modd**. Gallwch ychwanegu ato unrhyw adeg.

Wrth chwilio am arian rhaid cyplysu anghenion y gofynnwr gydag amcanion y rhoddwr. Ceisiwch ddarganfod beth allai cymhelliant a blaenoriaethau'r ariannwr fod. Os yw'n arian mewnol/statudol dylech ddarganfod sut y gall y clwb gyfrannu i fentrau arloesol yr ysgol neu'r awdurdod lleol. Efallai bydd noddwyr eraill megis busnesau lleol eisiau cael cyfleoedd i feithrin gwell cysylltiadau cyhoeddus, neu i adeiladu cysylltiadau gydag ysgolion a chynnig i'w gweithwyr cyflogedig gyfleoedd i wirfoddoli. Bydd cais wedi'i lunio'n dda yn dweud beth ydych y ei gyflawni yn help mawr iddynt gyrraedd eu hamcanion.

Unwaith y gwyddoch ddigon am eich cyfrannydd, paratowch atebion i'r cwestiynau a restrir isod. Byddant yn sylfaen i unrhyw gais am arian, llythyr neu gyfweliad. Byddwch yn fwy hyderus i wynebu ariannwyr, a'r mwyaf trwyadl y sylw a roddwch i'ch syniad, mwyaf tebygol fydd eich siawns o lwyddo hefyd.

Pwy?

- Pwy sydd eisiau clwb?
- At bwy yr anelwch? (oes grŵp targed penodol? fydd o'n agored i bawb? gaiff teuluoedd ddod iddo?)
- Pwy fydd yn gyfrifol am ei gynllunio, ei staffio, rhedeg a diweddaru'r clwb?
- Pwy arall gaiff helpu? (er enghraifft, yr heddlu lleol, gwasanaeth prydau bwyd ysgolion)

Pam?

- Pam eich bod yn gwneud hyn? (i wella cyrhaeddiad disgyblion? i gryfhau eu gallu i ganolbwyntio a'u cymhelliant? i feithrin dealltwriaeth o rifedd mewn disgyblion, eu teuluoedd a'r gymuned? i wella presenoldeb a phrydlondeb disgyblion?)
- Pam fydd y rhain yn wahanol i wersi 'arferol'?

Ble?

- Ble fydd hyn yn digwydd? (mewn mwy nag un ystafell? ar safle'r ysgol neu rywle arall?)
- Ble fyddwch chi'n recriwtio staff, yn cael cymorth mewn argyfwng a gwirfoddolwyr?
- Ble mae cael gwybodaeth am recriwtio, gwiriadau'r heddlu, iechyd a diogelwch, ac anghenion eraill?
- Ble cewch chi'r adnoddau rhataf neu am ddim? (er enghraifft, rhoddion a chymorth gan wirfoddolwyr?)

Hawlfraint © ContinYou 2005

Pa bryd?

- Pryd fyddwch chi'n dechrau a gorffen y clwb? (amserau a dyddiadau!)
- Pryd fydd yn rhaid gofyn am arian? Dichon y bydd gan ariannwyr ddyddiadau cau am geisiadau.
- Pryd gewch chi atebiad gan ariannwyr? (Gall fod hyd at dri mis ar ôl y dyddiad cau.)
- Pryd fydd eisiau sôn wrth bobl am eich clwb?

Beth?

- Pa weithgareddau fydd gennych i gyflawni amcanion y clwb?
- Pa waith papur fydd angen ei gopïo neu ddogfennau i'w llenwi? (Meddyliwch am agweddau iechyd a diogelwch, yswiriant, holiaduron, ffurflenni caniatâd i dynnu lluniau plant/côd ymddygiad, ac yn y blaen)
- Beth wnewch chi os na fydd gennych ddigon o blant yn mynychu, neu ormod eisiau dod yno?
- Beth fydd enw'ch clwb?

Sut?

- Sut fyddwch chi'n gwybod fod eich clwb yn llwyddiant?
- Sut wnewch chi adrodd i'ch ariannwyr?
- Faint fydd o'n gostio? (Gwnewch waith ymchwil trwyadl a rhowch fanylion eich costau yn y cyfan o'ch gwaith papur, ac yn enwedig yn eich ceisiadau am arian.)
- Sut fyddwch chi'n gosod rheolau ar gyfer eich clwb?
- Sut fyddwch chi'n hybu a gwobrwyo presenoldeb canmoladwy? (defnyddio tystysgrifau, bathodynnau neu sticeri? – a sut fyddwch chi'n cyllido ar eu cyfer?)

Unwaith y cewch yr holl atebion, gallwch benderfynu'r ffordd orau i gael cefnogaeth a chyflenwad o nwyddau at wasanaeth eich clwb.

A siarad yn gyffredinol, mae pedwar math o ariannu ar gael:

- nawdd/cyfraniadau corfforaethol
- ffynonellau arian statudol
- grantiau gan ymddiriedolaethau elusengar
- rhoddion o adnoddau/arian.

Cynghorion defnyddiol!

Nawdd corfforaethol

- Gofynnwch am gymorth busnesau lleol neu ganghennau sefydliadau mawr cyn gofyn am arian gan y cwmni ei hun. Byddant hwy yn debycach o werthfawrogi'r fantais yn lleol a ddaw o gefnogi'ch clwb.
- Ystyriwch pa gyfraniad hysbysebu y gall eich clwb gynnig am eu nawdd i sefydliadau lleol drwy osod posteri, datganiadau i'r wasg a chynnal digwyddiadau.
- Cyfeiriwch eich llythyrau at berson arbennig – nid 'Annwyl Syr' neu 'At unrhyw un sydd â diddordeb'. Yn eich llythyr gallech gynnig cyfarfod y person yn bersonol i drafod eich prosiect a'i effaith tebygol.
- Mae gan 'Busnes yn y Gymuned' gysylltiadau gyda chwmnïau ym mhob rhan o Brydain a gall gysylltu ysgolion gyda busnesau lleol. Cewch ragor o fanylion ar eu gwefan www.bitc.org.uk

Ymddiriedolaethau elusengar

- Yn aml iawn gall gymryd oddeutu tri mis i geisiadau ymddiriedolaethau gael eu cymeradwyo – cofiwch hyn a rhowch ddigon o amser ar gyfer hyn yn eich cynlluniau.
- Os bydd canllawiau cwmni yn dweud 'Ffoniwch cyn gwneud cais' gwnewch hynny. Os dywedir 'ceisiadau ysgrifenedig yn unig', yna peidiwch eu ffonio.
- Mae swyddogaeth ac amcanion ymddiriedolaethau ariannu fel arfer yn ddigon penodol, felly gofalwch eich bod yn darllen yr holl lenyddiaeth perthnasol cyn llunio'ch cais.
- Os dywed ariannydd mai prosiectau newydd yn unig a gefnogir ganddynt, peidiwch meddwl fod yn rhaid ichi ddechrau o'r dechrau eto. Efallai y byddai newid un agwedd o gyfansoddiad y clwb, newid y grŵp a dargedir neu ei thema fod yn ddigon i fodloni'r meini prawf ar gyfer cael arian.

Rhoddion

- Os byddwch angen caledwedd cyfrifiadurol ewch i www.donateapc.org.uk

Cyffredinol

- Holwch lywodraethwyr eich ysgol neu aelodau eich Cymdeithas Rhieni ac Athrawon (CRhA) i weld a allant gael cyfraniadau neu adnoddau i gefnogi'r clwb gan eu cyflogwyr.
- Os yw eich yn elusen gofrestredig, manteisiwch ar hynny i gael mynediad at ffynonellau ariannol.
- Siaradwch gydag ymgynghorwyr eich awdurdod lleol i gysylltu'ch cynlluniau chi gyda mentrau ysgolion eraill neu rai'r awdurdod ei hun.
- Ewch i wefan y llywodraeth www.volcomgrants.gov.uk/ I gael gwybodaeth am y grantiau sydd ar gael oddi wrth bedair adran lywodraethol – y Swyddfa Gartref, Adran Addysg a Sgiliau, Adran Trafnidiaeth, Llywodraeth Leol a'r Rhanbarthau, a'r Adran Iechyd.
- Os oes gennych ddiddordeb mewn dod yn sefydliad gwirfoddol neu am gofrestru i gael statws elusennol, logiwch ar www.nacvs.org.uk/cvsdir/i gael gwybod sut i gysylltu gyda changen leol eich Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol.

Gan bwy mae'r arian?

Mae llawer ffynhonnell sy'n rhoi arian os oes gennych amser i'w roi i gasglu arian. Dyma rai o'r prif ffynonellau a all eich helpu.

Grant Strategath Ysgolion – a gall yr ysgolion wario y grant ar unrhyw weithgaredd i gefnogi gwelliant mewn addysgu a dysgu, yn cynnwys clybiau brecwast a rhaglenni eraill i gyfoethogi profiadau addysgol.

Gwobrau i Bawb – sy'n ariannu prosiectau i alluogi pobl i gymryd rhan mewn gweithgareddau celf, chwaraeon, treftadaeth a chymunedol, yn ogystal â phrosiectau i hyrwyddo addysg, yr amgylchedd ac iechyd yn y gymuned leol. Ewch i www.awardsforall.org.uk neu ffoniwch 0845 6002040 i gael pecyn cais am grant.

Community Foundation Network – mae sefydliadau cymunedol yn gyfrifol am gronfeydd elusennol penodol ranbarthol ar draws y DG. Bydd nifer ohonynt yn barod i gefnogi gweithgareddau dysgu allan-o-oriau-ysgol. Ewch i www.communityfoundations.org.uk

Cewch ragor o wybodaeth am **Gronfa Pobl Ifanc – Cymru** – a gychwynnwyd gan y Loteri Fawr, wrth edrych ar eu gwefan: www.biglotteryfund.org.uk/programmes/ypfw neu ffonio 0845 410 2030. Mae'r rhaglen **Dyma dy cyfle** yn rhoi grantiau bychain i brosiectau a ddatblygwyd ac a redir gan bobl ifanc (rhwng 10 a 19 eg oed).

Os oes elfen gymunedol yn eich clwb brecwast, efallai y cewch grantiau o goffrau **UK Villages Community Kitty Awards**, sy'n rhoi cyfraniadau o £50–£500 i brosiectau cymunedol mewn ardaloedd gwledig. Dyma'u gwefan: www.ukvillages.co.uk/articles.nsf/content/ukvkitty

B&Q Better Neighbour Grant Scheme (UK) sy'n caniatáu i ysgolion a grwpiau cymunedol ofyn i'w cangen leol am arian i gefnogi prosiect cymunedol. Rhagor o wybodaeth ar eu gwefan: www.diy.com/diy/jsp/bq/templates/contentlookup.jsp?content=/aboutbandq/2004/social_responsibility/better_neighbour.jsp

Cewch wybodaeth am ofal plant o wefan **Clybiau Plant Cymru**, a chyngor am ddeddfwriaeth, safonau gofal, anghenion cofrestru a syniadau: www.clybiauplantcymru.org/

Hawlfraint © ContinYou 2005

Ariannu Clybiau Brecwast

‘Mae gweithio gyda Menter Brecwast Plant Leeds yn unol â meddylfryd Co-op Leeds ac yn wir ei “raison d’être” fel manwerthwr cymunedol. Rydym yn awyddus i gynorthwyo clybiau brecwast, ac i weithio tuag at ddarparu a hyrwyddo deiet iach i blant.’

Leeds Children’s Breakfast Initiative evaluation report, 2004

Yn ogystal â’r ffynonellau ariannu cyffredinol hyn, mae nifer o lwybrau penodol y gallwch eu dilyn i gael arian at eich clwb brecwast. Rhestrir isod rai o’r llwybrau mwyaf llwyddiannus sydd ar gael. Mae’r rhan fwyaf ohonynt yn canolbwyntio ar ariannu agweddau bwyd, a gweithgareddau cymunedol neu daooy. Os yw eich bryd ar weithgareddau arbennig megis cefnogi TGCh neu ddarllen fel rhan o waith eich clwb, gallech yn hawdd fanteisio ar nifer o grantiau a roddir i bynciau penodol. Gall aelodau ar-lein edrych ar ragor o fanylion am gefnogaeth ariannol ar dudalennau i aelodau www.breakfastclubplus.org.uk

- Mae’r elusen Fees the Children yn rhoi arian i gefnogi clybiau brecwast yn y DG – www.feedthechildren.co.uk/pages/our_work_europe.htm
- Mae Banc Barclays yn cefnogi prosiectau sy’n cyflawni un o’i pum maes meini prawf a phob un yn addas ar gyfer ariannu clybiau brecwast. Ffoniwch y Tîm Materion Cymunedol ar 020 7699 2969. Maent hefyd yn annog eu staff i wirfoddoli. Holwch beth mae banciau eraill yn ei gefnogi.
- Cynllun Difidend Cydweithredol y Co-op (www.co-op.co.uk) yn rhoi grantiau rhwng £100 and £5000 i grwpiau neu brosiectau cymunedol. Teipiwch ‘community dividend’ i’r rhan chwilota ar y safle uchod.
- Mae’r archfarchnadoedd mwyaf yn dechrau sylweddoli pwysigrwydd cefnogi clybiau brecwast. Gofynnwch i’ch cangen leol am gyfraniad ariannol neu rodd o nwyddau ac ati.
- Gall www.magicbreakfast.com roi bagetiau a ffrwythau i frecwastau ysgolion.
- Mae’n bosibl y gallech holi canghennau lleol eich Ford Gron, Clwb Rotari, Merched y Wawr, Sefydliad y Merched neu Urdd Menywod y Dref. Mae eu naws gymunedol yn eu galluogi i gefnogi mentrau lleol.
- Mae gan Fecysiau Greggs rwydwaith o glybiau brecwast. Holwch a fyddai gan fecws yn eich ardal chi ddiddordeb yn eich clwb brecwast ac yn fodlon ei gefnogi.
- Mae gan glybiau brecwast y potensial i leihau triwantiaeth, bwlio a gwahanol fathau o ymddygiad gwrth gymdeithasol. Os ydych yn bwriadu sefydlu clwb mewn ardal lle mae troseddu neu ymddygiad gwrthgymdeithasol yn broblem, siaradwch gyda’ch heddwas cymunedol, cyngor cymuned lleol neu reolwr canol tref agosaf. Efallai y gallant hwy gefnogi unrhyw gais a wnewch am arian, neu hwyrach y gwyddant am ffynonellau fyddai’n addas i’r clwb drio amdanynt.
- Hwyrach fod gan eich Cymdeithas Rhieni ac Athrawon arian wrth gefn i gefnogi datblygiad eich clwb brecwast, ac yn enwedig os bydd yn cyfarfod yr angen am ofal plant cyn oriau ysgol.

Rhai ffynonellau ariannu defnyddiol

Mae'r cyhoeddiadau canlyniol i'w cael os archebwch drwy'r post o'r Directory of Social Change (Ffôn: 020 7209 5151; Gwefan: www.dsc.org.uk/acatalog/catalogbody.html):

- *Schools funding guide* – sy'n cynnwys 200 ffynhonnell bosibl o gefnogaeth ariannol gan gwmniau, llywodraeth rhanbarthol a chanolog, y Loteri Fawr, ymddiriedolaethau grantiau, sefydliadau unigol a chyrff Ewropeaidd. Pris y cyhoeddiad. Pris: £16.95 (+£2.50 p&ph)
- *Guide to UK company giving* – arweiniad cyfeiriol yn proffilio mwy na 500 o gwmniau sy'n cefnogi cymunedau gyda rhoddion ariannol neu gyfraniadau cynorthwyol o fath aral i sefydliadau gwirfoddol a chymunedol. Pris: £25.00
- *Directory of grant-making trusts* – mae'r gwaith cyfeiriol cynhwysfawr hwn yn disgrifio 2,500 o ymddiriedolaethau a'u grantiau, a phob un yn meddu'r potensial i roi o leiaf £20,000 bob blwyddyn. ISBN: 1 903991 33 1 Pris: £80.00

Yna'n olaf, darllenwch ganllawiau ymarferol ContinYou, *Raising money for out-of-school-hours learning – Wales*, i'w gael ar ffurf brintiedig ac oddi ar ein gwefan – www.continyou.org.uk

Cynghorion defnyddiol!

- Pan yn cynllunio'ch cyllideb meddyliwch am bopeth fyddwch eu hangen, a gwnewch yn siŵr fod eich prisio'n realistig.
- Ystyriwch anghenion eich ariannwyr wrth drefnu systemau ariannu – i'w gwneud yn haws i gyflwyno gwybodaeth fonitoraidd ac ariannol mewn pryd a chael eich arian yn gynt.
- Cadw penawdau gwariant yn syml, i gael mwy o hyblygrwydd.
- Cadwch gofnod o bob gwariant mewn llyfr pwrpasol yn y clwb.Cadwch gopi o bob derbynneb ac anfoneb. Bydd eu hangen i ddilysu'ch gwario.
- Adolygwch yn rheolaidd eich gwario arfaethediig a'ch gwir wariant yn erbyn eich cyllideb.
- Cofiwch gynnwys y bobl iawn ar yr adeg iawn os byddwch yn gwneud newidiadau i'ch cyllideb.

Gofalu am y geiniog

Waeth o ble y cewch arian bydd yn rhaid rhoi cyfrif am bob ceiniog a werir. Golyga hynny gadw cofnodion manwl o'ch incwm a'ch gwariant. Wrth gadw cofnodion ariannol yn gyfredol gallwch fonitro datblygiad eich rhaglen a hefyd sicrhau fod gennych arian ar gyfer unrhyw weithgareddau newydd pan fyddwch ei angen. Bydd eich gweithgareddau'n addasu ac yn newid fel bydd y clwb yn datblygu. Bydd y ffaith eich bod yn rheoli'ch cofnodion ariannol yn golygu fod eich cyllideb a'ch prosesau rheoli arian yn cefnogi unrhyw newid. Edrychwch ar y cynghorion defnyddiol ar sut i gadw trefn ar eich arian.

Ei gadw i fynd

- Rhowch bob gwybodaeth i'ch ariannwyr, a gwahoddwch nhw i'ch digwyddiadau, er mwyn iddynt weld eu bod yn cael gwerth eu harian, ac yn fwy tebygol wedyn i barhau i'ch ariannu.
- Chwiliwch am ffynonellau ariannu newydd o leiaf bedwar mis cyn y byddwch angen yr arian – hyd yn oed os bydd eich noddwr presennol yn ffyddiog y gallu parhau i'ch cefnogi. Yn anffodus ni ellir gwarantu hyn.

Hawlfraint © ContinYou 2005

Dyma sut

- Caiff **‘Clwb Bounce and Breakfast’ Ysgol a Choleg Westcroft** (AALl Wolverhampton) ei arian drwy werthu brechdannau bacwn i’r staff! Os bydd colled, daw’r arian angenrheidiol o’r adran Addysg Gorfforol gan fod ymarferion corfforol yn rhan o’r ddarpariaeth.
- Daw tua 40 o blant i glwb brecwast **Ysgol Gynradd Gymunedol Johnson’s Fold** (AALl Bolton) bob dydd. Dim tâl am frecwast – daw’r cronfa o Warburtons a Becysiau Greggs.
- Mae’r rheolwr integreiddio yn cydlynu gweithgaredd clwb brecwast **Ysgol Clune Park**, Port Glasgow (Cyngor Inverclyde). Enillodd y clwb wobr cwmni Kellogg yn 2000 ac yn cael arian yn awr o gronfa Gwell Gwasanaethau Cynmdogaeth.
- Mae rheolwr adnoddau ysgol gymuned **Ysgol Gynradd Horton Park** (AALl Bradford) yn cydweithio gyda rheolwr o CAT (Gweithredu Gyda’n Gilydd Cantebury) i redeg y clwb brecwast. Cafwyd arian o’r Gronfa Cyfleoedd Newydd am y dair blynedd diwethaf. Gwerir ychydig dros £4,000 y flwyddyn ar dreuliau gwirfoddolwyr, a £5 y sesiwn i oruchwyliwr (38 wythnos), a chostau deunyddiau chwarae a dysgu. Daw deunaw o blant yn rheolaidd a phob un yn talu 30c y dydd. Eleni, casglodd y rhieni £900 ac ar hyn o bryd mae’r ysgol wedi gwneud cais am nawdd gan Ymddiriedolaeth Gofal Cychwynnol De Bradford a chwmni ASDA.

Beth wnawn ni nawr?

Gallwch gynnal amrywiaeth eang o weithgareddau mewn clybiau brecwast, a hynny'n bennaf oherwydd y posibilrwyddo gael pum sesiwn gwahanol mewn wythnos. Mae gan y rhan fwyaf o glybiau brecwast ddewis da o weithgareddau y gall aelodau bicio i mewn ac allan ohonynt; rhai yn cynnal sesiynau gweithgaredd cyn i'r disgyblion fwyta'u brecwast, ac eraill ar ôl bwyta.

Rhaid i weithgareddau'ch clwb adlewyrchu anghenion a dymuniadau'r aelodau. Cyn belled â'ch bod chi'n cynnig digon o weithgareddau hwylus a hwyliog, bydd eich aelodau'n siŵr o fwynhau, ac yn falch eu bod yno. Cofiwch ofyn iddynt beth fyddent yn ei hoffi (gweler yr adran 'Holi yma ac acw') a byddwch yn barod i newid eich rhaglen nawr ac yn y man i gadw'u diddordeb. Mae cynnig ystod dda o weithgareddau yn gymharol hawdd unwaith y byddwch wedi cychwyn.

Taflenni gweithgareddau

Cewch yn nhaflenni gwaith ar dudalennau 40–47 hwn rai syniadau y gallech eu cyplysu i lunio rhaglen weithgareddau i'ch clwb brecwast am dymor. Gellid defnyddio pob gweithgaredd mewn sesiwn benodol unwaith yr wythnos, neu ei ymestyn i wythnos gyfan o amser y clwb. Ar dudalen 39, fe gewch nifer o awgrymiadau mwy cyffredinol a chynghorion sut i gael aelodau i ymddiddori mewn mwy na bwyta brecwast yn unig. Cofiwch serch hynny, y gall chwarae rhydd fod yr un mor werthfawr â sesiynau strwythuredig.

Y peth pwysicaf yw cynnig y ddau mewn dull trefnus a hwylus.

Mae'r gweithgareddau enghreifftiol yn briodol ar gyfer plant a phobl ifanc. Ond bydd angen i chwi eu haddasu i'w gwneud yn benodol ar gyfer anghenion eich aelodau chi, ac yn addas i oedran eich grwpiau.

Cynghorion gorau ar gynllunio gweithgareddau!

- I'ch galluogi i greu ymdeimlad o ddilyniant, a chlymu'r sesiynau gyda'i gilydd, gwnewch gynllun bras, cyn y sesiwn gyntaf, o'ch bwriadau ar hyd y tymor. Gallwch ddefnyddio'r cynlluniadau ar dudalennau 48–49 i'ch helpu gyda hyn.
- Ystyriwch a fydd y gweithgareddau a gynlluniwch yn gynhwysol – a ellir eu cymhwyso i ateb gofynion holl blant y grwp.
- Os bydd yr aelodau'n ymwybodol fod y gweithgareddau wedi eu cynllunio ymlaen llaw, bydd hyn yn eu gwneud yn awyddus i ddod yn ôl i weld 'beth sy'n digwydd' neu i gyflawni'r dasg nesaf.
- Rhag siomi'r aelodau, gwnewch yn siwr eich bod yn gwybod o ble y cewch yr holl offer a'r deunyddiau fyddwch eu hangen ymhell cyn dyddiad y sesiwn.
- Astudiwch galendr yr ysgol – oes trefniadau eraill fel teithiau ysgol neu gyrsiau preswyl i ddigwydd, ac a fyddai'n debygol o effeithio ar bresenoldeb y clwb ar adeg allweddol yn eich rhaglen?
- Er bod dilyniant yn eich gweithgareddau, a fyddai'n bosibl i newydd ddyfodiad ymuno yn y gwaith ar unrhyw adeg yn ystod y tymor.

Hawlfraint © ContinYou 2005

Ar dudalennau'r aelodau yng ngwefan www.breakfastclubsplus.org.uk gall aelodau sydd ar-lein ffeindio cysylltiadau i wefannau defnyddiol eraill, awgrymiadau sut i ymestyn gweithgareddau'r arweiniad hwn a'i ddiweddaru gyda gweithgareddau newydd.

Dewis a dethol

Ar y dudalen hon cewch esiamplau o weithgareddau hyblyg y gallwch eu cynnwys yn rhaglen eich clwb, a hynny'n rheolaidd, er mwyn atgyfnerthu'r gweithgareddau 'unwaith yn unig' a awgrymir ar daflenni gweithgaredd y pecyn hwn.

Corneli darllen

Gofalwch fod gennych bob amser ystod eang o ddeunydd darllen ar gael i'r aelodau. Holwch yn eich siop bapur leol a fyddai'r perchennog yn fodlon cyfrannu ychydig o bapurau newyddion/cylchgronau i'r clwb. Benthycwch ychydig lyfrau o lyfrgell yr ysgol. Ceisiwch gael y disgyblion i drafod y gwahaniaethau rhwng y papurau, neu gofynnwch iddynt ysgrifennu eu storïau a'u comics eu hunain.

Chwarae rhydd a strwythuredig

O animeiddio i acrobateg, o ddarlunio cymeraid i ganu 'un bys, un bawd yn symud' mae chwarae yn rhan bwysig o ddatbygiad pob plentyn. Ystyriwch a ellwch greu llecynnau chwarae gwahanol o fewn y gofod sydd gennych ar gyfer eich clwb brecwast.

Helo, ni yw'r clwb brecwast

Mae hwn yn gyfrwng gwerthfawr iawn i helpu pawb yn y grwp i adnabod ei gilydd ac i werthfawrogi gwahaniaethau. Dechreuwch drwy benderfynu ar ryw wyth datganiad i bob aelod eu gorffen yn eu ffordd eu hunain. Gallant gynnwys: 'Rwy'n hoffi cyfathrebu drwy…', 'Fy hoff fwyd brecwast i yw…', 'Fy hoff ddull i o symud o gwmpas yw…'. Mae'n bwysig i nodi y gall pawb gyfrannu yn y modd a ddewisant – ysgrifennu neu dynnu llun, llunio cywaith neu recordiad. Byddai'n ddiddorol wedyn gwneud llyfr neu lun o ymatebion yr aelodau.

Gweithgareddau corfforol

Mae'n bwysig iawn gofalu fod gan bob aelod o'r clwb ddealltwriaeth dda o ystyr cydbwysedd egni. Ystyriwch pa weithgareddau corfforol y gallwch eu cynnwys yng ngwaith eich clwb brecwast. Does dim rhaid iddynt fod yn weithgareddau chwaraeon gwirioneddol – byddai cerdded, 'cicston', sgipio neu gêmau tîm.

Corneli gwaith cartref

Gallai'r rhain gynnig cyfle da i blant drafod eu gwaith cartref, a chael cymorth y naill a'r llall, a siawns iddynt ddweud wrthych chi os bydd ganddynt unrhyw broblem, anawsterau neu lwyddiant gyda'i gwaith. Yn aml iawn ni fydd gan blant lecyn distaw i weithio ynddo yn eu cartref a'r unig fan i wneud eu gwaith cartref fydd yn yr ysgol. Hefyd, os na fydd aelodau eraill y teulu yn gweld gwerth mewn gwaith cartref, ni fydd y plant ychwaith yn rhoi iddo'r pwyslais a haedda.

Gêmau bwrdd

Gall gêmau ysgogi'r meddwl ac arwain i ddatblygiad personol a rhyngbersonol penigamp. Ni ddylid tanbrisio manteision gêmau. Profodd y gêm 'Pedwar mewn rhes' yn hynod boblogaidd mewn clybiau brecwast. Peidiwch dewis rhai sy'n rhy egniol neu swnllyd. Dewiswch 'swyddogion gêmau' i fod yn gyfrifol am ofalu bod disgyblion yn cadw'r holl gêmau ar ddiwedd sesiwn, ac nad oes yr un 'darn' ar goll.

Ioga

Gwych ar gyfer ymlacio'r corff a'r meddwl! Gallwch roi sesiwn gyfan i ioga, neu ofalu bod pawb yn gwneud ychydig ymarferion anadlu sylfaenol ar ddiwedd pob sesiwn i'w helpu i ymlacio a'u paratoi ar gyfer eu diwrnod yn yr ysgol. Yn yr adran 'Darganfod mwy' cewch gysylltiadau gyda rhai gwefannau ac ymarferion i bawb waeth beth fo'u profiad blaenorol.

Newyddlen clwb

Anogwch eich myfyrwyr i ddatblygu eu doniau ysgrifennu a newyddiaduraeth drwy gynhyrchu eu newyddlen clwb eu hunain. Gallent gyfweld ei gilydd, llunio hysbysebion, a defnyddio camera. Gallech gyhoeddi'r newyddlen ar-lein, neu ei lungopïo i'r rhieni.

Codi sgwrs

Gweithgaredd

Ar gyfer pwy?

Gweithgaredd addas i bob oedran.

Pa sgiliau gaiff eu datblygu?

Iaith

Beth fydd ei angen?

- Unrhyw wrthrych, darn o grochenwaith neu fomento o ryw fath

Faint o amser?

O 10 munud i fyny, dibynnu ar faint y grwp a'r pwnc a ddewisir

Beth syn digwydd?

Y bwriad cyffredinol yw creu fforwm adrodd stori/trafod agored yn seiliedig ar *Lord of the Rings*, Tolkein; llyfr ardderchog i'w ddefnyddio fel cyflwyniad i feithrin dawn dweud.

- Pob aelod yn ei dro i afael yn y gwrthrych ac egluro beth ydyw, o ble y daeth, pwy yw'r perchennog, a sut y daeth y gwrthrych i'r clwb. Gall pob aelod gychwyn stori newydd, parhau'r hen, neu wrthod y disgrifiad cyntaf.
- Does neb i dorri ar draws, er mwyn creu hinsawdd o ryddid barn a mynegiant.
- Trafodaethau'n seiliedig ar ddigwyddiadau amserol neu feithiol, neu hollol ddychmygol.

Hawlfraint © ContinYou 2005

Digon i bawb?

Gweithgaredd

Ar gyfer pwy?

Gweithgaredd addas i bob oedran.

Pa sgiliau gaiff eu datblygu?

Mathemateg, Gwyddoniaeth, hyrwyddo iechyd

Beth fydd ei angen?

- Hoff ryseit
- Cynhwysion ac offer priodol
- Pennau, pensilau a phapur

Faint o amser?

Un sesiwn neu nifer o sesiynau, gyda gwahanol bwysau o gynhwysion neu wahanol ryseitiau

Beth sy'n digwydd?

Y nod fydd galluogi'r aelodau i fwydo nifer penodol o bobl a faint o gynhwysion fydd eu hangen. Gallai pab aelod fynd a'i gynnyrch adref. Cofiwch gyflwyno ryseitiau syml ac effeithiol, rhai heb angen unrhyw goginio ar gyfer y plant lleiaf.

- Dewiswch baratoi rhywbeth syml y gall pawb ei wneud, er enghraifft ysgytlaeth neu smwddi, ŵy wedi sgramblo, salsa, salad ffrwythau neu gacennau Reis Crispis.
- Trafodwch faint i gynnwys mewn un dogn o'r bwyd a ddewisir. Pam bod angen dogn i bawb, a sut i'w mesur (gweler y wefan www.deni.gov.uk/schools/meals/healthyeating_annexa.pdf neu www.food.gov.uk. Defnyddiwch y chwilotwr i gael rhagor o wybodaeth ar sut i ddewis dogn).
- Gofynnwch i'r aelodau feddwl sut i gyfrif faint o gynhwysion fydd eu hangen os bydd nifer y bobl yn wahanol i'r hyn a nodir yn y rysait.
- Faint o gynhwysion fyddai eu hangen ar gyfer un ddogn i bob aelod o'r grŵp.
- Paratowch y cynnyrch, ac anogwch bawb i nodi faint o gynhwysion i'w cynnwys.
- Os byddwch yn defnyddio dysgl, gofynnwch i'r aelodau feddwl beth fydd cyfaint y ddysgl – a fydd cyfaint y cynnyrch yn codi neu'n chwyddo yn ysytod y broses. Os hynny ydy'n bosibl, dyfalu beth fydd y gwahaniaeth? Pa ffactorau fydd yn effeithio ar yr atebion i'r cwestiwn? (Gallent gynnwys, tymheredd, cysondeb y gwres, cywirdeb y rysait.)
- Rhanwch y dysglau allan i sicrhau a oedd y symiau'n gywir. A fydd digon i bawb?

Bwyd o amgylch y byd

Gweithgaredd

Ar gyfer pwy?

Gweithgaredd addas i bob oedran.

Pa sgiliau gaiff eu datblygu?

Daearyddiaeth, Celf, Dylunio a Thechnoleg

Beth fydd ei angen?

- Pennau, pensilau a phapur
- Glud/tâp gludiog
- Taflenni, cylchgronau a phapurau newydd ac ynddynt luniau o fwydydd a byd amaeth
- Dewis o rawn, ffrwythau, hadau ac amrywiaeth o gynnyrch ffres yn esiamplau

Faint o amser?

Bydd yr amser a gymerir yn dibynnu ar faint y wal ar gyfer yr arddangosiad. Byddai'n fuddiol defnyddio nifer o sesiynau i gynnig dilyniant a chyfleodd i waith ymchwil pellach.

Beth syn digwydd ?

Y nod cyffredinol yw creu murlun neu fap ar y wal fydd yn rhoi gwybodaeth am gynnyrch lleol, a chynhyrchwyr lleol.

- Ewch i wefannau gyda gwybodaeth am fwyd a chynhyrchu bwyd, neu anogwch eich aelodau i wneud hyny os gallant fynd ar y rhyngrŵyd. Chwiliwch am www.bigbarn.co.uk/aboutus/ Ar dudalennau addysg www.hgca.com ac fe gewch syniadau ychwanegol a thaflenni gwaith ar rawnfwydydd, cynnyrch lleol a dulliau ffermio.
- Trafodwch wahanol fwydydd brecwast pobl mewn gwahanol wledydd, a phobl leol, a gofynnwch i aelodau'r clwb i gydweithio i ddylunio cywaith i arddangos eich canlyniadau.
- Cofiwch geisio cael yr aelodau i sôn am wledydd tarddiad y bwydydd, a'r modd y cant eu tyfu.
- Anogwch aelodau'r grŵp i ddefnyddio gwahanol fathau o ludwaith a sgiliau artistig wrth ludio'r hadau a'r lluniau a dorrwyd o'r taflenni a'r cylchgronau. Gwerthfawrogir amrywiol ddelweddau a phatrymau.
- Gwahoddwch aelodau'r clwb i baratoi cyflwyniad disgrifiadol byr o'r cywaith – gallent ei gyflwyno yng nghynulliad boreol yr ysgol, neu mewn sesiwn yn y clwb brecwast. Beth am wahodd perthnasau, pobl o'r gymuned leol neu noddwyr y clwb brecwast.

Hawlfraint © ContinYou 2005

Gweithgaredd

‘Ond doedde nhw’n ddyddiau da’

Ar gyfer pwy?

Gweithgaredd addas i bob oedran.

Pa sgiliau gaiff eu datblygu?

Hanes, iaith a Dinasyddiaeth

Beth fydd ei angen?

- Pennau, pensilau a phapur
- Recordydd tâp
- Gwahodd aelod o’r gymdeithas, ac os yn bosibl un o aelodau hynaf y gymuned. Beth am wahodd taid/nain un o’r aelodau

Faint o amser?

Un sesiwn i baratoi ac un sesiwn o weithgaredd

Beth syn digwydd?

Y nod cyffredinol yw i’r grŵp ddatblygu sgiliau cyfweld ac i ddysgu mwy am batrwm brecwast cenedlaethau a fu.

- Dywedwch wrth aelodau’r grŵp fod ymwelydd yn ddo i’r clwb. Ei gwaith hwy fel gohebwyr ymchwiliol fydd darganfod beth oedd y person yma’n ei fwyta pan oedd yr un oed ag aelodau’r grŵp. Holwch beth mae’n ei fwyta’n awr i frecwast, a beth fyddai ei f/brecwast delfrydol. Awgrymwch rai cwestiynau: pam ei fod yn bwyta’r math yna o fwyd pan oedd yn blentyn, ac unrhyw wahaniaethau o’u cymharu gyda’r presennol. Oedd clwb brecwast yn yr ysgol yr adeg honno?
- Treuliwch y sesiwn cyntaf yn llunio cwestiynau cymwys.
- Gosodwch gyfrifoldeb ar aelodau gwahanol i ofyn cwestiynau ar wahanol bynciau.
- Yna yn yr ail sesiwn dylai aelodau’r grŵp gyfweld yr ymwelydd yn ôl patrwm a gytunwyd yn barod. Dewiswch sefyllfa debyg i ‘Hawl i holi’ gyda chyflwynydd cludwyr meicroffon, a rheolwr sain (i ofalu am y recordydd tâp).

‘Glaw, glaw, cadw draw’

Gweithgaredd

Ar gyfer pwy?

I’w ddefnyddio gyda’r myfyrwyr ‘fenga (Cyfnodau Allweddol 1 and 2).

Pa sgiliau gaiff eu datblygu?

Cerddoriaeth/Daearyddiaeth

Beth fydd ei angen?

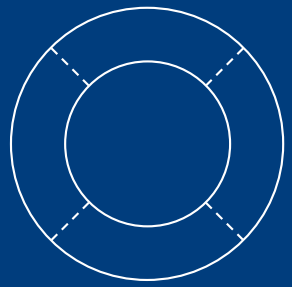
- Tiwb cardfwrdd i bob aelod – o hyd rhesymol, ond yn amrywio o ran hyd
- Stribedi cardfwrdd/papur trwchus dros bennau’r tiwbiau
- Papur
- Tâp gludiog/glud
- Bandiau rwber
- Pennau a phensilau
- Deunydd sgleiniog, papur lapio, conffeti, ac efallai hen gylchgronau
- Hadau neu reis

Paratowch ar gyfer y sesiwn drwy waith ymchwil i hanes ffyn glaw. Mae cannoedd o safleoedd rhyngrwyd am yr Amason a tharddiad ffyn glaw. Defnyddiwch safle chwilota fel ‘Google’ i gael manylion.

Beth syn digwydd?

Nod y gweithgaredd yw codi ymwybyddiaeth plant o offerynnau cerdd sy’n rhan o ddiwylliant yr Amason. Fel rhagarweiniad i’r wers soniawch am fforestydd glaw, y tywydd, a tharddiad ffyn glaw a’r modd arferol o’u cynhyrchu.

- Rhowch diwb i bob aelod o’r grŵp.
- Gofynnwch iddynt ddefnyddio'r cardfwrdd/papur cryf ychwanegol i gau pennau’r tiwbiau. Tynnwch siap dau gylch ar y cardfwrdd, un oddi mewn i’r llall, yr un faint â phen y tiwb (gweler y diagram). Torrwch allan y cylch mwyaf ac yna ychydig linellau o’r ochr allanol i mewn at y cylch mewnol.



- Gludiwch un o’r cylchoedd cardfwrdd hyn i un pen o’r tiwb. Defnyddiwch dâp, band rwber neu glud i’w roi yn ei le. Gadewch ben arall y tiwb ar agor.
- Nawr gofynnwch i aelodau’r grŵp addurno’r tiwbiau’n ddeniadol gan ddefnyddio’r deunyddiau a gawsant – pinnau ffelt, papur, deunydd sgleiniog/hen gylchgronau ac ati.
- I orffen eu ffyn glaw dylent lenwi’r tiwb o leiaf chwarter llawn gyda reis neu hadau a chau’r pen gyda’r ail gap.
- Eglurwch sut i ddefnyddio’r ffyn glaw – daliwch eich tiwb i fyny’n syth a’i droi yn araf nes bydd a’i ben i waered.
- Gwrandewch ar y swn a chymharu’r gwahanol synau a ddaw o’r rhai byr a’r rhai hir, ac ystyriwch ai swn y reis neu’r hadau yw’r tebycaf i swn glaw.

Hawlfraint © ContinYou 2005

Gweithgaredd

Gwneud smwddis

Ar gyfer pwy?

Gweithgaredd addas i bob oedran

Pa sgiliau gaiff eu datblygu?

Bwyta'n iach/maetheg

Beth fydd ei angen?

Sesiwn1

- Rhestr o gynhwysion posibl ar gyfer gwneud 'smwddi' – Rhestr wahanol i bob grŵp. Cofiwch mai ffrwythau meddal yw'r gorau. (Sylwer: Gwnewch yn siwr nad oes gan eich aelodau alergedd at fwydydd arbennig.)
- Papur a phensilau

Sesiwn 2

- Cyflenwad o'r ffrwythau a ddewiswyd
- Cynhwysion eraill, megis mêl/surop sudd masarn, llaeth lled las, iogwrt plaen a bywyn gwenith
- Blendiwr

Faint o amser?

- Sesiwn 1: 20 i 30 munud
- Sesiwn 2: 20 i 30 munud

Beth syn digwydd?

Y nod yw codi ymwybyddiaeth plant o'r hwyl sydd i'w gael wrth fwyta'n iach, a'r gwahanol ffyrdd sydd o gyfuno gwahanol flasau, ansawdd a sawr.

Sesiwn 1

- Rhannu'r grŵp yn ddau dîm cyfartal (mae tri grŵp yn gweithio'n dda). Rhoi rhestr wahanol o gynhwysion posibl i bob tîm.
- Gofyn i bob tîm lunio rysait ar gyfer smwddi, allan o'r cynhwysion ar eu rhestr. Gall fod mor liwgar ecsotig ag y dymunant, ond rhaid i bawb ei flasu. Pob grŵp i wneud yn siwr nad oes dim yn y ddiod y mae gan aelod alergedd iddo. Tra bydd y grwpiau'n dyfeisio'u cymysgedd, gofynnwch iddynt feddwl a yw smwddis yn iachus, ac i esbonio'u hatebion.
- Pob grŵp i wneud llun o'u smwddi.

Sesiwn 2

- Gwnewch yn siwr fod gan bob grŵp ei gynhwysion. Gofalwch fod y disgyblion yn golchi'r ffrwythau ac yn rhoi yr holl gynhwysion yn y blendiwr. Trowch y blendiwr ymlaen am funud.
- Tywalltwch ychydig o bob smwddi i bob aelod ei flasu, ond peidiwch a dweud beth sydd ynddynt.
- Gofynwch i bawb flasu'r tri smwddi (a chymryd diod o ddwr rhwng bob blasiad i olchi'r blas cyntaf o'r geg). Pawb i ddweud beth sydd ym mhob smwddi. Gallent drafod hyn, ac yna fel tîm ysgrifennu'r atebion ar bapur.
- Wedi i bawb ddyfalu'r prif gynhywsion, datgelwch gyfrinach y cynnwys er mwyn gweld pwy oedd agosaf at y gwirionedd.

Parlez-vous français?
Sprechen Sie Deutsch?

Gweithgaredd

Ar gyfer pwy?

Gweithgaredd addas i bob oedran

Pa sgiliau gaiff eu datblygu?

Dysgu ieithoedd modern gwledydd tramor

Beth fydd ei angen?

- Dewis o gêmau
- Pennau, pensilau a phapur
- Nodiadau bychain gludiog

Faint o amser?

Gweithgaredd parhaus, unwaith yr wythnos.

Beth syn digwydd?

Y nod cyffredinol yw helpu plant i fagu ddiddordeb mewn ieithoedd tramor, eu deall a'u efnyddio. Gallwch ganolbwyntio ar un iaith, neu ystod o ieithoedd. Gallai hyn gynnwys ieithoedd a siaredir gan rai o aelodau'r grŵp gyda'u teuluoedd ar eu haelwydydd gartref, a'r rhain efallai, yn wahanol i'r ieithoedd a siaredir ac a ddysgir yn yr ysgol.

- Gludiwch nodiadau bychain yma ac acw yn eich ystafell frecwast, gan labelu gwahanol ddarnau o ddodrefn mewn iaith o'ch dewis.
- Gwnewch yr ymarfer yn waith tîm trwy ofyn i'r disgyblion weithio'n grwpiau. Rhowch chwe sticer i bob grŵp ac arnynt enwau gwahanol ddarnau o ddodrefn. Rhowch amser penodol i grŵp roi eu sticeri ar y darnau cywir.
- Cynigiwch i'ch disgyblion ddewis o gemau rhyngweithiol/ disgrifiadol llafar, fel 'Dyfalwch pwy!, a bod yn rhaid iddynt weithio mewn iaith benodedig mewn Ffrangeg, Almaeneg, Punjabi, neu unrhyw iaith arall.
- Gofynnwch i aelodau'r grŵp ddyfeisio chwileiriau a chroeseiriau mewn ieithoedd tramor – rhaid i'r cliwiau a'r atebion fod yn yr iaith ddewisiedig.

Hawlfraint © ContinYou 2005

Gweithgaredd

Sgwiglau

Ar gyfer pwy?

Gall unrhyw oedran gymryd rhan yn y gweithgaredd hwn. Gallwch gyflwyno rheolau a themau i'w wneud yn fwy heriol i fyfyrwyr mwy profiadol.

Pa sgiliau gaiff eu datblygu?

Celf, dylunio, dychymyg a chreadigedd. Mae'n gymorth gwirioneddol i helpu aelodau droi camgymeriad yn ddarn crefftus o gelf.

Beth fydd ei angen?

- Pensiliau a phinnau ffelt lliwgar
- Papur plaen, gorau po fwyaf ei faint
- Paent

Faint o amser?

O leiaf 15 munud, ond gellir yn hawdd ei ymestyn

Beth syn digwydd?

- Rhowch y dalennau o bapur ar lawr a gofyn i'r disgyblion eistedd yn ddau wrth bob un.
- Un o bob pâr i wneud sgwigl rhydd ar y papur, a'r partner i'w droi yn rhywbeth hawdd ei adnabod. Y sgwigl a'r delweddau i fod mor fawr ag y bo modd. Dechreuwch drwy ddefnyddio pensilau, a symud ymlaen i gyfryngau eraill.
- Gallech gyfyngu ar amser i greu delwedd canfyddadwy neu gadw at thema arbennig.
- Os bydd amser yn caniatau anogwch eich aelodau i liwio'u delweddau. Triwch arbrofi gyda phaent ar ddarnau anferth o bapur.

Cynllunydd sesiwn clwb

Dyddiad	Gweithgareddau	Trefniadau arbennig

Hawlfraint © ContinYou 2005

Taflen gynllunio gweithgareddau clwb

Dyddiad:

Amcanion y sesiwn
Cynhesu/gweithgaredd rhagarweiniol
Disgrifiad
Cysylltiad â phynciau eraill
Prif weithgaredd/weithgareddau
Disgrifiad
Cysylltiadau â phynciau eraill
Gweithgaredd crynhoi
Disgrifiad
Cysylltiadau â phynciau eraill
Staff
Trefniadau arbennig (offer, lleoliad, yswiriant, caniatâd, cyfraniadau ariannol, ac ati)

Sut da ni'n gwneud?

Erbyn hyn gobeithio eich bod yn ddigon hyderus i gychwyn eich clwb, ond mae cam neu ddau eto.

Cyn agor y drysau, bydd yn rhaid i chi wybod sut i fesur llwyddiant y clwb. Yn rhy aml gadewir y dull o fonitro'r hyn sy'n digwydd a gwerthuso'r effaith tan y munud olaf, er bod hyn yn rhan yr un mor hanfodol o'ch cynllunio a gwybod ble i gynnal y clwb.

Mae monitro a gwerthuso yn anhepgor i sicrhau cynaladwyaeth hirdymor eich gweithgareddau.

Dyma ddeg rheswm da dros fonitro'r hyn fydd yn digwydd:

- Gallwch ddweud a ydych yn llwyddo i gyflawni'ch amcanion.
- Gallwch ddweud a ydych yn cyrraedd y grŵp a dargedwyd.
- Mae'n ofynnol ar gyfer cael arian.
- Gallwch weld a ydych yn diwallu anghenion eich grŵp targed.
- Cewch weld a oes angen newid eich ffordd o redeg y clwb; newid yr amser neu'r lleoliad.
- Gallwch ganfod ateb gofynion eich aelodau.
- Ydy'r aelodau'n hapus yn y clwb?
- Gallwch gydnabod a dathlu llwyddiannau unigolion.
- Gallwch ddathlu llwyddiant y clwb o fewn yr ysgol a'r gymuned.
- Bydd gennych dystiolaeth i gefnogi ceisiadau am arian.

Beth sy'n rhaid i mi ei wybod?

Efallai eich bod yn ansicr pa fath o wybodaeth y gallwch ei gasglu, a'i neges i chi, ond peidiwch pryderu. Os byddwch wedi gosod targedau realistig a mesuradwy o'r dechrau rydych hanner ffordd i'w cyflawni.

Mae'r hyn y gallwch eu mesur yn cynnwys newidiadau mewn:

- cyrhaeddiad mewn pwnc arbennig
- ymddygiad yn y dosbarth, yn yr ysgol neu allan ar y buarth
- ffigurau presenoldeb neu brydlondeb
- hunan-barch a hunanhyder disgyblion
- cyfraniad yn y dosbarth
- brwdfrydedd disgyblion at ddysgu
- ymwybyddiaeth disgyblion o agweddau iechyd, megis beth yw hanfod diet iach, sut i ddehongli labeli bwyd, diogelwch bwyd a hylendid personol.

Gall y manteision a gaiff unigolion o gymryd rhan mewn clwb brecwast wahaniaethu'n aruthrol, ac ni ellir yn aml iawn, eu ragdybio canlyniadau. Fel canllaw dyma bedwar math o ganlyniad:

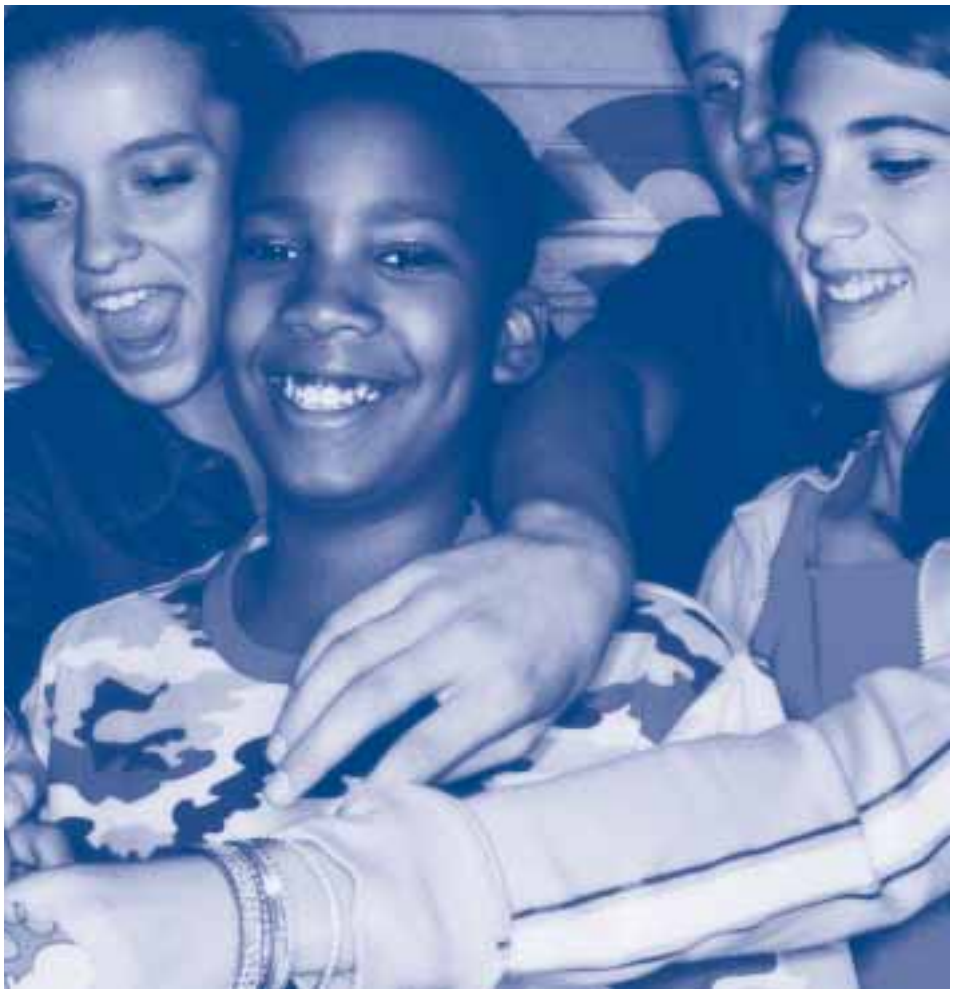
- **canlyniadau personol**: yr effaith ar ymagweddau disgyblion a sut y teimlant amdanynt eu hunain, eu hyder, hunan-barch, creadigrwydd a deffro dyheadau
- **canlyniadau dysgu**: effaith ar eu gwybodaeth a lefel eu sgiliau sylfaenol, eu dull o feddwl, sgiliau dysgu a chyrhaeddiad academaidd
- **canlyniadau ymarferol**: yr effaith ar leihau'r rhwystrau i'w datblygiad megis defnyddio adnoddau neu broblemau cymdeithasol trosglwyddo neu integreiddio plant sydd ag anghenion arbennig
- **sgiliau bywyd**: yr effaith ar yr ystod ehangach o sgiliau cymdeithasol sy'n bwysig yng nghyfnod oedolaeth, fel gallu cyfathrebu, gweithio mewn tîm, dinasyddiaeth ac arweinyddiaeth.

Hawlfraint © ContinYou 2005

Cynghorion defnyddiol!

- Cofiwch ofyn a yw'r hyn a ddarparwch, a'r modd y caiff ei gyflwyno, yn bleserus a buddiol i'r aelodau a'r staff. Cymharwch y canlyniadau gyda'r hyn ddywedodd pobl yn yr ymgynghoriad gwreiddiol.
- Mae data ansoddol yn wybodaeth 'llwydaidd' sy'n anodd ei gyfrif a'i fesur, megis tystiolaeth ar lafar o well ymddygiad neu hunanhyder.
- Mae data meintiol yn wybodaeth ffeithiol 'cadarn' y gellir ei fesur a rhoi iddo rif, megis gwelliant yng nghyrhaeddiad gwaith ysgol.

Ni ddylai casglu gwybodaeth ar gyfer ei fonitro'r fod yn dasg anodd. Mae nifer o wahanol fesuryddion y gallwch eu defnyddio. Y peth pwysig yw gofalu fod y mesur yn berthnasol, yn fyr ac yn hawdd i'r grŵp ei gwblhau. Os ydych yn gallu mynd ar-lein, drwy'r wefan fe gewch fynediad at holiaduron enghreifftiol i gasglu data 'meddal' neu ansoddol gyda disgyblion o wahanol oedrannau, a gyda staff addysgu. Cewch hefyd syniadau ac esiamplau ar sut i fesur cynnydd.



Ac yn olaf, dyma ychydig bwyntiau i wneud eich monitro a'ch gwerthuso yn ystyrlon:

- Ceisiwch wybodaeth yn rheolaidd, ond nid yn rhy aml – buan iawn y bydd pobl yn diflasu os na welant unrhyw ganlyniad i'w hatebion.
- Dysgwch beth i'w fesur, pam fod ei angen, a beth i'w wneud gyda'r wybodaeth.
- Penderfynwch sut i gasglu'r wybodaeth cyn dechrau'r gwaith.
- Gwnewch yn siŵr fod eich cwestiynau'n berthnasol a dim gormod ohonynt!
- Casglwch wybodaeth 'sylfaenol' wrth gychwyn y clwb, ac fel bydd aelodau'n ymuno – a bydd gennych rywbeth i droi'n ôl ato wrth fesur cynnydd.
- Meddyliwch am rai a chanddynt farn bendant. Ceisiwch sylwadau gan ystod o bobl, aelodau, staff addysgu, partneriaid a rhieni.
- Meddyliwch sut i gasglu gwybodaeth, a pha bryd i wneud hynny – defnyddiwch amrywiaeth o ddulliau i siwtio'r rhai a holir.
- Holwch mewn modd hollol glir, yn gyflym ac yn syml – gallai fod yn hwyl!
- Byddwch yn gyson, a defnyddiwch yr un mesur gyda phawb (dull arolwg), a hynny bob tro y byddwch yn ail holi'r un grŵp er mwyn gallu cymharu tebyg gyda thebyg.
- Byddwch yn ymwybodol y gall ffactorau heblaw cymryd rhan yng ngwaith clwb brecwast fod wedi effeithio ar gynnydd, a chyrraedd eich targed – a'r cyfan allwch ei dybio yw i'r ffaith iddynt fod yn aelodau gyfrannu tuag at unrhyw newid.

Cynghorion defnyddiol!

- Gofynnwch i gydlynydd cefnogi astudio/dysgu-allan-o-oriau-ysgol eich awdurdod lleol am help gyda'r gwerthuso. Siaradwch gyda chydweithwyr sy'n gyfrifol am glybiau cyffelyb mewn ysgolion eraill i weld beth sy'n gweithio iddynt hwy.
- Cewch y gwerthusiad gorau pan fydd un person yn gyfrifol am y broses gyfan o gasglu data, dadansoddi'r canlyniadau a gofalu eu bod yn cael rhyw effaith.

Ei gadw i fynd

- Gosod nodau realistig.
- Anelu at gasglu, dadansoddi/cymharu a dosbarthu gwybodaeth yn rheolaidd, ond peidiwch bod yn rhy uchelgeisiol. Gall hyn arwain i rwystredigaeth a phoendod, i'r bobl y gofynnir iddynt gwblhau'r gwaith papur ac i chwithau pan na fyddwch yn cael digon o ymateb!

Dyma sut

Ym mlwyddyn gyntaf clwb mathemateg **Ysgol Sydenham** (AALI Lewisham) fe'i trefnwyd fel rhan o glwb brecwast. Y tri phrif amcan a osododd yr ysgol ferched hon ar gyfer y clwb oedd:

- gwella agwedd tuag at fathemateg y rhai oedd yn cael anhawster wrth astudio'r pwnc
- gwella sgiliau gwaith tîm y myfyrwyr oedd yn gwrthod rhannu eu gwaith neu'n teimlo'n annifyr am nad oeddent yn ei ddeall
- dangos i'r myfyrwyr sut y defnyddir mathemateg mewn bywyd bob dydd.

Roedd fformat y clwb brecwast yn boblogaidd iawn gyda'r merched ac oddeutu 60 o ddisgyblion yn cael budd o ddod iddo. Sylwodd y disgyblion a'r athrawon ar yr effaith bositif a gai mynychu'r clwb ar y myfyrwyr – ar eu hymddygiad, eu gallu i ganolbwyntio, a sgiliau gweithio fel tîm, ac ar eu hagwedd tuag at fathemateg a'u perfformiad yn y pwnc.

Mae'r clwb yn chwarae rhan allweddol yng nghais yr ysgol am statws ysgol arbenigol.

Hawlfraint © ContinYou 2005

Darganfod mwy

Nawr gwyddoch beth sy'n rhaid ei wneud, ond ym mhle cewch yr atebion i rai o'r cwestiynau manwl ymarferol? Er enghraifft, beth yw nodweddion brecwast iach? Sut mae argyhoeddi plant i ddewis bwyd iachus, a chymaint o fwydydd rhad, cyfleus a deniadol yn cael eu marchnata'n uniongyrchol ar eu cyfer.

I'ch helpu ar eich taith rydym wedi crynhoi gwybodaeth am rai o'r prif adnoddau a gwefannau sy'n canolbwyntio ar fwyd, ar frecwast a chlybiau brecwast. Mae llawer mwy! Rhai yn cynnig syniadau am ryseitiau ac arweiniad maethol, ac eraill yn cynnig deunyddiau hyrwyddol neu becynnau gweithgareddau yn rhad neu am ddim. Gan rai eraill cewch gyngor ynghylch iechyd a diogelwch, a hylendid bwyd.

Bydd yr adran hon yn eich galluogi i:

- gael rhoddion/'freebies'
- wybod ble i gael cyngor ar fwyta'n iach, gêmau, gweithgareddau, a meysydd eraill i roi gwerth ychwanegol ar eich clwb.

I gael gwybod pa ddeunyddiau adnoddol fyddwch eu hangen i redeg eich clwb ewch i'r adran gyntaf. 'Beth yw clwb brecwast?' ar dudalen 8.

Cofiwch gorau po fwyaf o waith caib a rhaw a wnewch yn awr, y mwyaf llwyddiannus a chynaladwy fydd eich clwb. Bydd arianwyr yn fwy tueddol i'ch cefnogi os gwelant eich bod wedi darganfod adnoddau sy'n bodoli'n barod, ac wedi dysgu o fodelau o arfer dda clybiau eraill. I gael rhagor o restrau o adnoddau, gall aelodau ar-lein fynd i www.breakfastclubplus.org.uk. Mwynhewch yr ymchwilio!

Ei gadw i fynd

Chwiliwch am gysylltiadau newydd ac archwiliwch lwybrau gwahanol, ond peidiwch drysu gormod wrth chwilota drwy'r rhyngrwyd. Gwell fyddai rhwydweithio gyda chydweithwyr sydd mewn sefyllfaoedd cyffelyb, a chael gwybodaeth newydd a defnyddiol ganddynt hwy. Efallai bydd ganddynt wybodaeth am becynnau adnoddol a gawsant yn uniongyrchol, neu iddynt ail ddefnyddio ffynonellau gwybodaeth, a chael ynddynt ysbrydoliaeth newydd sbon.

Gall aelodau ar-lein ddarganfod cyfoeth o wybodaeth ar www.breakfastclubplus.org.uk

Hawlfraint © ContinYou 2005

Polisi ac arfer dda

Campau'r Ddraig
Mae Campau'r Ddraig yn cynyddu cyfranogiad plant mewn chwaraeon drwy eu hannog i fwynhau cymryd rhan mewn amrywiaeth o chwaraeon trefnedig. Defnyddir portffolio o saith math o chwaraeon cymwys yn y cynllun hwn. Bydd y nifer yn dal i gynyddu wrth i Gampau'r Ddraig ddatblygu. Y campau presennol yw rygbi, athletau, criced, pêl droed, hoci, pêl rwyd a thennis.
Gwefan: www.dragon-sport.co.uk

Chartered Institute of Environmental Health
Yn rhoi gwybodaeth am golegau achrededig sy'n cynnig cyrsiau ar hylendid bwyd, iechyd a diogelwch.
Ffôn: 020 7928 6006
Gwefan: www.cieh.org.uk

Clybiau Plant Cymru
Mae Clybiau Plant Cymru yn bodoli er mwyn helpu cymunedau Cymru drwy hyrwyddo, datblygu a chefnogi clybiau gofal plant allan-o-oriau-ysgol o'r safon gorau, sy'n fforddiadwy a chroesawgar.
Gwefan: www.equipe.org.uk/wales.htm

ContinYou Cymru
Mae ContinYou Cymru yn cynnig cefnogaeth a chyngor, cyfleoedd rhwydweithio, cynadleddau, cyhoeddiadau, adnoddau a rhwydwaith benodol Extra Time. Mae'r côd ymarfer, yr hyfforddiant a'r pecyn adnoddau ar gyfer daooy, sydd wedi ei ariannu gan Lywodraeth Cynulliad Cymru a'i gefnogi gan Estyn, yn cynnig llawer o syniadau a ffyrdd i gefnogi darpariaeth daooy gynaliadwy. Y ddwy ddogfen i'w cael yn adran Adnoddau Cymru gwefan ContinYou.
Gwefan: www.continyou.org.uk

Cyngor Celfyddydau Cymru
Cyngor Celfyddydau Cymru (CCC) sy'n gyfrifol am ariannu a datblygu'r celfyddydau yng Nghymru. CCC sy'n dosbarthu arian y loteri i gefnogi celfyddydau Cymru. Dosrennir arian y Loteri Cenedlaethol i'r CCC gan yr Adran Dd, Cyfryngau a Chwaraeon a leolir yn Llundain (DCMS).
Gwefan: www.artswales.org/

Cyngor Chwaraeon Cymru
Cyngor Chwaraeon Cymru yw'r sefydliad cenedlaethol sy'n gyfrifol am ddatblygu a hyrwyddo chwaraeon ac adloniant. Ei nod yw:

- darparu cyfleoedd i bawb gymryd rhan mewn chwaraeon a mwynhau'r manteision perthynol, waeth beth fo'u cefndir neu allu
- datblygu unigolion talentog yn gystadleuwyr cenedlaethol ddaw a bri i a llwyddiant i Chwaraeon yng Nghymru ac yn rhyngwladol
- sicrhau cydnabyddiaeth i Gymru'n fyd-eang fel cenedl ac iddi enw da yn niwylliant byd chwaraeon.

Gwefan: www.sports-council-wales.co.uk

Directory of Social Change
Gwybodaeth am bolisïau, codi arian, a dod yn/gweithredu fel sefydliad gwirfoddol.
Gwefan: www.dsc.org.uk

Draig Ffynci
Mae'r Draig Ffynci – Cynulliad Plant a Phobl Ifanc Cymru – yn cael ei rhedeg gan yr aelodau eu hunain. Ein bwriad yw rhoi cyfle i rai rhwng 0–25 oed i leisio eu barn ar faterion sy'n effeithio arnyn nhw. Mae'r cyfle i gymryd rhan a lleisio barn yn hawl sylfaenol dan Gonfensiwn Hawliau Plentyn y Cenhedloedd Unedig. Bydd Draig Ffynci yn ceisio cynrychioli yr amrywiaeth mwyaf eang posibl ac yn gweithio gyda'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau er mwyn gwneud yn siwr bod pethau'n newid.
Gwefan: www.funkydragon.org

Dysgu Cymru
Gwefan Llywodraeth Cynulliad Cymru.
Gwefan: www.learning.wales.gov.uk

Leeds Breakfast Club Initiative
Gwefan: www.leeds.gov.uk/childcare/breakfast

National Evaluation of School Breakfast Clubs
Gwefan: www.uea.ac.uk/swk/research/summaries/abc.htm

New Policy Institute
Cyfrif da o ddogfennau polisi a dulliau gweithredu
Gwefan: www.npi.org.uk/reports/

Newham Early Starts Breakfast Clubs
(Mae astudiaeth achos ar y wefan hon.)
Gwefan: www.teachernet.gov.uk/educationoverview/briefing/extendedschools/Childcare/casestudies/casestudyfour

Addysg iechyd a maetheg

British Heart Foundation
Yn cynhyrchu amrywiaeth o adnoddau a deunyddiau i blant.
Ffôn: 020 7935 0185
Gwefan: www.bhf.org.uk

British Nutrition Foundation
Cynhyrchu posteri a bwydlenni; a rhedeg clwb coginio. Teipiwch 'breakfast' neu 'healthy eating' neu 'menus' yn y blwch chwilota.
Gwefan: www.nutrition.org.uk

Grab 5 – Sustain
Gwefan: www.sustainweb.org

Health Education Trust
Ffôn: 01789 773 915
Gwefan: www.healthedtrust.com

National Healthy School Standard
Gwefan: www.wiredforhealth.gov.uk

National School Fruit Scheme
Gwefan:
www.dh.gov.uk/PolicyAndGuidance/HealthAndSocialCareTopics/FiveADay

Bwyd a chynhyrchwyr bwyd

Big Barn
Gwefan: www.bigbarn.co.uk

Cwmni Kellogg
Yn edrych ar bwysigrwydd brecwast, ac yn cynnwys gêmau a gwybodaeth.
Gwefan: www.kelloggs.co.uk

Cyfeirlyfr cenedlaethol cynhyrchwyr lleol
Ffôn: 1234 871 005

Food Partnerships
Hyfforddiant a rhannu gwybodaeth
Gwefan: www.nutrition.org.uk/home.asp?siteId=43&sectionId=310&parentSection=300&which=2

'Magic Breakfasts' a 'Magic Outcomes'
Yn cynnig brecwast am ddim i rai ysgolion.
Gwefan: www.magicoutcomes.com

Milk for Schools
Gwefan: www.p77.com/mfs

Hawlfraint © ContinYou 2005

Gweithgareddau a gêmau rhyngweithiol

Academy of Culinary Arts
Yn trefnu ymweliadau ysgol gan gogyddion.
Ffôn: 020 8673 6300
Gwefan: www.academyofculinaryarts.org.uk

Animeiddio
Gwefan: www.centres.ex.ac.uk/bill.douglas/Schools/animation/animation1.htm

Asiantaeth Safonau Bwyd
Gallwch lawrlwytho copi o'r 'Bash Street Kids'
Gwefan: www.food.gov.uk/interactivetools/educational/bashstreetdiet/

Farm House Breakfast Week/Flour & Grain
Yn cynnig pecynnau adnoddau rhyfeddol, taflenni gweithgaredd a gêmau.
Gwefan: www.hgca.com/breakfast a www.flourandgrain.com/

Friendly Farm Club
Edrychwch ar eu ffeithffeiliau a gêmau doniol.
Gwefan: www.friendlyfarmclub.com

Ioga
Ymarferion i'w mwynhau a chysylltiadau gwe defnyddiol
Gwefan: www.childrensyoga.com/ neu www.bwy.org.uk/

Dogfennau defnyddiol

Estyn

Adroddiad Blynyddol, 2003–04
Ar gael ar-lein:
www.estyn.gov.uk/press_releases/Press_release_Annual_report_English.pdf

Gwerthuso prosiect trosglwyddiad/cymunedol dysgu allan-o-oriau-ysgol – Symud Ymlaen, 2004
Ar gael ar-lein: www.estyn.gov.uk/publications/Remit_16.pdf

Effaith menter Addysg Gorfforol a chwaraeon ysgol ar safonau addysg gorfforol mewn ysgolion canolfannau datblygiad, 2004
Ar gael ar-lein: www.estyn.gov.uk/publications/Remit28.pdf

Symud Ymlaen: Trosglwyddiad effeithiol o Gyfnod Allweddol 2 i Gyfnod Allweddol 3, 2004
Ar gael ar-lein:
www.estyn.gov.uk/publications/Moving_On_Effective_Transition_prim.pdf

Cynulliad Cenedlaethol Cymru

Plant a Phobl Ifanc: fframwaith partneriaeth, 2000
Ar gael ar-lein: www.wales.gov.uk/subichildren/content/partnership/

Ysgolion bro, 2003 a 2005
Ar gael ar-lein: www.learning.wales.gov.uk/pdfs/c3403-community-focused-schools-e.pdf

Hawliau blynyddoedd cynnar: cefnogi plant a theuluoedd yng Nghymru, 2002
Ar gael ar-lein:
www.wales.gov.uk/subichildren/content/partnership/item%20d%20english.pdf

Ymestyn hawliau: creu gweledigaeth o arfer effeithiol ar gyfer pobl ifanc Cymru, 2004
Ar gael ar-lein: www.wales.gov.uk

Y Wlad sy'n Dysgu: dogfen sylfaen, 2001, HMSO (rhaglen gynhwysfawr ar addysg a dysgu gydol oes yng Nghymru hyd at 2010)
Ar gael ar-lein: www.wales.gov.uk/subieducationtraining/content/learningcountry/tlccontents- e.html

Cau'r bwlch ym mherfformiad ysgolion, 2002
Ar gael ar-lein:
www.wales.gov.uk/subieducationtraining/content/PDF/narrowing-text-e.pdf

Parchu eraill: canllawiau gwrth-fwlio, 2003
Ar gael ar-lein: www.wales.gov.uk/subieducationtraining/content/circulars/c2303-respecting-others-e.pdf

Lles Pobl Cymru, 2002
Ar gael ar-lein: www.cmo.wales.gov.uk/content/work/wbiw/consultation-document-e.pdf

Big Lottery Fund

Building the future of learning: a guide to sustaining out of school hours learning, 2004

Department for Education and Skills (DfES)

The Children Act, 2004
Ar gael ar-lein: www.hmso.gov.uk/acts/acts2004/20040031.htm

The Education Act, 2002
Ar gael ar-lein: www.hmso.gov.uk/acts/acts2002/20020032.htm

Every child matters, 2004, London, HMSO
Ar gael ar-lein: www.everychildmatters.co.uk

14–19 Education and Skills – papur gwyn, 2005
Ar gael ar-lein: www.dfes.gov.uk/publications/14-19educationandskills/

Nodwch, os gwelwch yn dda mai ar sail gwybodaeth yn unig y bydd ContinYou yn cymeradwyo. Nid yw'n gyfrifol am hyrwyddo cynnyrch na gwasanaethau unigol.

Hawlfraint © ContinYou 2005

Cysylltiadau/ffynonellau o fanylion

Cysylltiadau/ffynonellau o fanylion

Clwb Brecwast Plws

Pwrpas yr adnodd Amser Ychwanegol hwn 'Extra Time' yw helpu ysgolion Cymru i sefydlu clybiau brecwast a'u cadw i fynd. Mae'r llyfryn hwn ar gael yn Saesneg hefyd.

Gall Contin You gynnig cefnogaeth bellach drwy gynnig ichwi:

- hyfforddiant i ganlyn yr arweiniad hwn
- aelodaeth o rwydwaith ar-lein Clwb Brecwast Plws (www.breakfastclubplus.org.uk) – ffynhonnell o gefnogaeth a chyngor parhaus, adnoddau, newyddion a gwybodaeth.

Mwy o wybodaeth drwy ebostio administrator@breakfastclubplus.org.uk

BREAKFAST CLUB PLUS

Cydnabyddiaethau

Mae ContinYou Cymru yn ddiolchgar iawn i Lywodraeth Cynulliad Cymru am eu cefnogaeth wrth gynhyrchu'r arweiniad hwn.

Dymunwch ddiolch hefyd i'r ysgolion hynny a gyflwynodd astudiaethau achos i'w cynnwys yn y ddogfen hon.

Ysgrifennwyd yr arweiniad gan Jenny Evans, Jenna Hall, Pam Boyd a Brian Hubble. Fe'i golygwyd gan Carolyn Sugden gyda'r cyfiethiad gan Alwyn Selway.

Hawlfraint © ContinYou 2005

Cedwir pob hawl. Ar wahân i'r hyn a ganiateir yn gyfreithlon, neu fel y nodir yng nghorff y cyhoeddiad, ni chaniateir atgynhyrchu unrhyw ran o'r cynhyrchiad hwn mewn unrhyw ffurf neu drwy unrhyw gyfrwng heb ganiatâd blaenorol y cyhoeddwr.

Dynodir y tudalennau y gellir eu llungopïo gyda'r symbol priodol.

ContinYou
Llawr Cyntaf, Llys yr Angor,
Ffordd Keen, Caerdydd CF24 5JW

Ffôn: 029 2047 8929
Ffacs: 029 2047 8930
Ebost: info.cardiff@continyou.org.uk
Gwefan: www.continyou.org.uk

Rhif elusen gofrestredig 1097596

continYou
Adeiladu cymunedau dysgu
Building learning communities