Casgliad y Werin Cymru
People's Collection Wales

Comisiwn Brenhinol Henebion Cymru
Royal Commission on the Ancient and Historical Monuments of Wales

Archif Cof

Defnyddio Casgliad y Werin Cymru i ddysgu am ddementia

Mae bron i un ym mhob tri o bobl ifanc yn adnabod rhywun sy'n byw gyda dementia. Taid neu Nain yw'r person hyn yn aml, ond yn fwyfwy, gall y person fod yn rhiant. Dyna pam ei bod yn bwysig i bob person ifanc deimlo'n barod a deall sut beth yw byw gyda dementia a chael eich effeithio ganddo.

- www.alzheimers.org.uk

Mae codi ymwybyddiaeth o ddementia yn datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth disgyblion o'r cyflwr cyffredin sy'n newid bywydau. Gall hefyd roi sgiliau bywyd gwerthfawr iddyn nhw, gan eu galluogi nhw i gefnogi aelodau o'u teulu a'u cymuned sy'n byw gyda dementia.

Bydd yr adnodd hwn:

- yn eich cyflwyno chi i 'Archif Cof' ar wefan Casgliad y Werin Cymru, sef archif o ddelweddau y gallwch eu defnyddio wrth hel atgofion gyda phobl sy'n byw gyda dementia
- yn eich cyflwyno chi i adnoddau addysg y Gymdeithas Alzheimer's i ysgolion sy'n gwneud addysgu a dysgu am ddementia yn hawdd
- yn rhoi cyngor ar sut allwch chi ddefnyddio Archif Cof mewn dau weithgaredd atgofion ymarferol: *Creu Coeden Gof* a *Chreu Llinell Amser Cof*
- yn eich cyfeirio at adnoddau dementia eraill am ddim, gan amlygu'r rhai sydd ar gael yn y Gymraeg ac yn Saesneg

Cysylltiadau â’r Cwricwlwm

Y Cyfnod Sylfaen
Datblygiad personol a chymdeithasol, lles ac amrywiaeth diwylliannol
Gwybodaeth a dealltwriaeth o'r byd

Cyfnod Allweddol 2, 3 a 4
Addysg bersonol a chymdeithasol

Cwricwlwm i Gymru 2022
Iechyd a Lles
Fframwaith Cymhwysedd Digidol

Addysg Gydol Oes
Datblygwyd yr adnodd hwn ar gyfer ysgolion, ond mae'n cynnwys gweithgareddau a allai gael eu defnyddio gan bobl o unrhyw oed, i weithio gydag oedolion sy'n byw gyda dementia. Gallai gael ei ddefnyddio gan deuluoedd i gefnogi aelod o'r teulu, neu gan bobl sy'n gweithio mewn amgylchedd gofal.

Beth yw Archif Cof?

Mae **'Archif Cof'** (www.casgliadywerin.cymru/users/29941) yn gyfrif ar wefan Casgliad y Werin Cymru (CyW). Mae'n cynnwys cannoedd o ddelweddau y gallwch eu defnyddio ar gyfer gwaith hel atgofion gyda phobl sy'n byw gyda dementia. Mae Comisiwn Brenhinol Henebion Cymru (CBHC) yn arwain ar y project Casgliad y Werin Cymru hwn.

Mae'r delweddau wedi'u rhannu yn Gasgliadau. Mae rhai ohonynt yn seiliedig ar ddegawdau o fewn cof byw (e.e. 1950au, 1960au, 1970au ac ati) tra bod Casgliadau eraill yn seiliedig ar themâu sy'n ymwneud â bywyd gwaith a chartref, megis 'Bywyd Ysgol', 'Ceginau', 'Mwyngloddio' a 'Teledu a Radio'.

Mae'r adnodd hwn yn canolbwyntio'n bennaf ar y delweddau yn Archif Cof, er bod clipiau sain (e.e. hanesion llafar neu gerddoriaeth), fideos (360-gradd) neu ddogfennau mewn rhai o'r Casgliadau.

Dysgu am ddementia mewn ysgolion: Adnoddau addysg y Gymdeithas Alzheimer's

Mae'r Gymdeithas Alzheimer's wedi datblygu adnoddau addysg i ysgolion sy'n gwneud addysgu a dysgu am ddementia yn hawdd. Mae'r adnoddau ar gael yn y Gymraeg ac yn Saesneg ar gyfer y Cyfnod Sylfaen (Cyfnod Allweddol 1) hyd at Gyfnod Allweddol 4. Does dim angen gwybodaeth flaenorol o ddementia. Mae'r gweithgareddau yn esbonio, mewn dull sy'n briodol i oedran y disgyblion, beth yw dementia, sut mae'n ymwneud â'r cof, pwy allai gael eu heffeithio ganddo, a ffyrdd i gefnogi pobl sy'n byw gyda dementia.

Alzheimer's Society Cymru
Unedig Yn Erbyn Dementia
United Against Dementia

Gallwch gael mynediad i'r adnoddau addysg yma: www.alzheimers.org.uk/get-involved/dementia-friendly-communities/dementia-teaching-resources/schools

Gall disgyblion ac ysgolion hefyd ddod yn Ffrindiau Dementia (www.dementiafriends.org.uk) a gall disgyblion gael bathodyn a phoster ar gyfer yr ysgol. Mae Ffrind Dementia yn berson sydd wedi dysgu am ddementia ac sydd wedi ymrwymo i weithredu er mwyn helpu pobl sydd wedi'u heffeithio gan y cyflwr i fyw'n dda yn eu cymuned.

Er nad oes adnoddau addysg penodol ar gyfer disgyblion 16 oed ac yn uwch, mae Sesiynau Gwybodaeth Ffrindiau Dementia yn gweithio'n dda i ddisgyblion hŷn ac mae modd trefnu sesiynau rhithiol (www.dementiafriends.org.uk/WEBSession).

Beth yw hel atgofion a pham ei fod yn bwysig?

Caiff dementia ei achosi gan glefydau sy’n niweidio’r ymennydd. Mae’n ei gwneud hi’n anoddach i bobl gofio pethau’n dda, a gallan nhw gael trafferth wrth symud, datrys problemau neu gyfathrebu.

Hel atgofion yw’r broses o ddwyn atgofion a digwyddiadau o’r gorffennol i’r cof. Gall fod yn ffordd bwysig o gyfathrebu ac ymgysylltu â phobl drwy fynd mewn i’w cof hirdymor.
Mae hyn yn arbennig o bwysig i bobl sydd â phroblemau cof tymor byr, nodwedd amlwg o ddementia. Efallai na fydd modd i berson gyda dementia gynnal sgwrs eglur am y cyfnod presennol, ond os ewch chi yn ôl i’w plentyndod a’u harddegau, mae’n debyg y byddant yn gallu siarad am y pethau maent wedi’u gwneud.

Gall hel atgofion fod o fudd i’r person sy’n byw gyda dementia mewn sawl ffordd. Er enghraifft, wrth hel atgofion, nhw sy’n adrodd y stori yn hytrach na gwrando arni, sydd yn eu grymuso a’u galluogi. Gall hefyd helpu pobl i deimlo’n well am eu hunain, codi eu calon neu fod yn hwyl!

[Wedi’i addasu o Julie Heathcote, *Memories are made of this: Reminiscence activities for person-centred care* (Llundain: Cymdeithas Alzheimer’s, 2009).]

Canolfan Peniarth Y Drindod Dewi Sant

Sut alla i ddefnyddio Archif Cof?

Gallwch ddefnyddio Archif Cof ar gyfer 'hel atgofion syml', sef trafodaeth (yn aml mewn grŵp) am themâu penodol o'r gorffennol, ac ar gyfer gwaith 'stori bywyd', sy'n edrych ar fywyd person o'u geni hyd at y presennol fel yn y ddau weithgaredd hel atgofion a ddisgrifir isod.

Gall ennyn diddordeb pobl ifanc mewn gwaith hel atgofion yn y gymuned fod yn werthfawr iawn i'r disgyblion a'r bobl maent yn gweithio gyda nhw. Efallai gallwch chi ymweld â chartref gofal neu ymuno â grŵp dementia lleol? Efallai na fydd modd gwneud hyn yn syth bin oherwydd cyfyngiadau Covid-19, ond efallai gallwch gysylltu nawr, a gwneud cynlluniau i ymweld tu allan neu tu fewn pan fydd hi'n ddiogel i wneud.

Dyma enghreifftiau ysbrydoledig o bobl ifanc yn cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia:

- Fideo o bobl ifanc 16-18 oed yn garddio ac yn cwrdd â phreswylwyr mewn cartref gofal: www.alzheimers.org.uk/get-involved/dementia-friendly-communities/involving-young-people#content-start
- Ffrindiau Dementia ysgol gynradd a chôr: www.dementiafriends.org.uk/WEBNewsStory?storyId=a0B0J00000rOwvJUAS#.X8Eno2j7TO8
- Jennifer, Ffrind Dementia sy'n 5 oed: www.dementiafriends.org.uk/WEBNewsStory?storyId=a0B0J00000taEV1UAM#.X9NgaNj7TO9

Fel arall, gallwch gynnal sesiwn ymwybyddiaeth dementia yn eich dosbarth, gan ddefnyddio'r adnodd hwn a delweddau o Archif Cof. Bydd disgyblion sy'n adnabod person sy'n byw gyda dementia yn gallu mynd â'u gwybodaeth o ddementia ac Archif Cof gartref i'w teuluoedd. Byddai creu Coeden Gof neu Linell Amser y Cof yn weithgaredd hwyliog ar gyfer yr ystafell ddosbarth, naill ai fel dosbarth neu mewn grwpiau llai. Bydd hyn yn helpu disgyblion i fagu hyder a sgiliau wrth ddefnyddio Archif Cof, a dangos sgiliau digidol wrth chwilio'r Archif a lawrlwytho delweddau.

Dau weithgaredd hel atgofion: Creu Coeden Gof neu **Greu Llinell Amser y Cof**

Mae dau weithgaredd hel atgofion yn cael eu disgrifio isod, sef Creu Coeden Gof a Chreu Llinell Amser y Cof. Mae cyfarwyddiadau cam-wrth-gam ar gyfer y ddau weithgaredd, a gallwch argraffu'r cyfarwyddiadau hyn ar wahân. Fodd bynnag, mae camau'r ddau weithgaredd yn debyg iawn i'w gilydd.

Mae dwy ffordd o wneud y gweithgareddau hyn:

Fel gweithgaredd ffisegol, drwy ddewis delweddau o wefan Casgliad y Werin Cymru, eu hargraffu a'u gludo i boster rydych chi wedi'i ddylunio neu'i argraffu.

Os ydych chi'n bwriadu gwneud y gweithgaredd hwn gyda phobl sy'n byw gyda dementia, efallai hoffech ddewis yr opsiwn hwn. Yn ôl pobl sy'n gwneud gwaith hel atgofion yn aml, megis gweithwyr mewn cartrefi gofal, mae'n well gan bobl sy'n byw gyda dementia gymryd rhan mewn gweithgareddau ffisegol. Mae dal ffotograff yn eich dwylo a'i ludo ar boster yn weithgaredd synhwyrus a phleserus. Mae'n weithgaredd cyfarwydd sy'n hawdd ei ddeall. Gallai creu poster digidol fod yn ddryslyd i rai pobl sy'n byw gyda dementia.

Fel gweithgaredd digidol lle rydych chi'n dewis a chadw delweddau o wefan Casgliad y Werin Cymru, a'u rhoi nhw ar boster digidol ar eich cyfrifiadur.

Os ydych chi'n bwriadu gwneud y gweithgaredd gyda'ch dosbarth, i godi ymwybyddiaeth o ddementia, cynnig profiad o waith hel atgofion i ddysgwyr a gwella'u sgiliau digidol, efallai hoffech ddewis yr opsiwn hwn. Gallai dysgwyr wneud y gweithgaredd hwn y tu allan i'r ystafell ddosbarth os ydynt yn dysgu o bell, neu gallai fod yn waith cartref. Mae'r dasg hon yn fwy addas i ddysgwyr hŷn sydd â mwy o sgiliau digidol, gan fod angen iddynt lawrlwytho delweddau, eu copïo nhw i mewn i ddogfen Word ac addasu eu maint.

Rydym wedi creu posteri am ddim ar gyfer y gweithgareddau hyn. Mae'r posteri hyn ar gael fel ffeiliau .jpg neu ddogfennau Word, er mwyn i chi allu eu lawrlwytho a'u haddasu'n ddigidol.

Ar gyfer pob gweithgaredd, mae cyfarwyddiadau'r gweithgaredd ffisegol wedi'u nodi gyntaf. Os hoffech chi wneud y gweithgaredd yn ddigidol, mae bob cam yn rhoi cyngor ychwanegol ar sut i **wneud y gweithgaredd hwn yn ddigidol**.

Mae ein posteri yn lliwgar a deniadol! *A wyddoch chi fod defnyddio gwahanol liwiau, yn arbennig rhai sy’n cyferbynnu, yn helpu pobl sy’n byw gyda dementia? Gall problemau gyda golwg a chanfyddiad achosi pobl i gamddehongli’r byd o’u cwmpas, gan ychwanegu at y dryswch a’r ynysu maent eisoes yn eu profi. Am ragor o wybodaeth, ewch i wefan y Gymdeithas Alzheimer’s (www.alzheimers.org.uk/about-dementia/symptoms-and-diagnosis/visuoperceptual-support).*

Gweithgaredd 1: Creu Coeden Gof

Mae Coeden Gof yn ffordd o gasglu a rhannu atgofion am fywyd person. Delwedd o goeden ydyw gyda lluniau sydd wedi'u dewis a'u hychwanegu gan y person sy'n byw gyda dementia. Mae creu Coeden Gof yn weithgaredd i'w wneud gyda'ch gilydd. Byddwch yn treulio amser gyda'r person sy'n byw gyda dementia, yn eu helpu i edrych ar ddelweddau ac yn siarad am yr atgofion sy'n cael eu tanio. Dylech gymryd amser a gofal wrth greu'r Goeden Gof, i ganiatáu i'r unigolyn hel atgofion. Wedi hynny, mae'r Goeden Gof ei hunan yn gofnod o'r atgofion hyn. Gallwch ei defnyddio ar gyfer sgyrsiau pellach gyda'r person, neu mewn sgyrsiau rhyngddyn nhw a'u teulu a ffrindiau.

Gallwch ddefnyddio delweddau o unrhyw ffynhonnell yn y project hwn. Gall person ddefnyddio eu ffotograffau eu hun os oes ganddyn nhw fynediad atyn nhw, ond yn aml iawn, dydy hynny ddim yn bosib. Mae delweddau Archif Cof ar gael am ddim, a gallwch eu lawrlwytho (ar gyfer defnydd anfasnachol yn unig) ar liniadur neu lechen. Gallwch eistedd gyda'r person sy'n creu'r Goeden a phori drwy'r Casgliadau gyda'ch gilydd i weld pa ddelweddau sy'n tanio atgofion. Gallwch gadw'r rhai sydd o ddiddordeb a'u hargraffu, er mwyn eu gludo ar eich poster Coeden Gof.

Cam 1: Paratoi eich poster Coeden Gof

Gallwch greu eich Coeden Gof eich hun, neu lawrlwytho un o'r posteri am ddim sy'n dod gyda'r adnodd hwn.

Creu eich Coeden eich hun: Tynnwch fraslun o goeden ar ddarn mawr o bapur (A2). Gall ei changhennau fod yn wag! Rydym yn argymell chwech neu fwy o ganghennau er mwyn caniatáu digon o le i ychwanegu chwech neu fwy o luniau, ond does dim rhaid bod yn rhy fanwl.

Defnyddio ein poster: Argraffwch un o'n posteri ni am ddim. Maent ar gael mewn gwahanol liwiau, gan ddibynnu ar faint o ganghennau rydych chi eu hangen (chwech, wyth neu ddeg), ac mewn gwahanol feintiau print.
https://www.casgliadywerin.cymru/collections/1685691

Gwneud y gweithgaredd hwn yn ddigidol: Yn lle argraffu un o'n posteri, lawrlwythwch y poster i'ch cyfrifiadur. Edrychwch ar y detholiad o bosteri uchod, dewis un, sgrolio lawr i'r botwm 'Gwneud y gweithgaredd hwn yn ddigidol', clicio'r ddolen a bydd y poster yn lawrlwytho yn awtomatig. Bydd y ffeil i'w weld yn eich ffolder Lawrlwythiadau – cofiwch ei gadw mewn lle sy'n hawdd i'w ganfod! Mae gwahanol gyfrifiaduron yn gwneud pethau mewn gwahanol ffyrdd, felly os na fydd y ffeil yn lawrlwytho'n awtomatig, efallai bydd ffenestr yn ymddangos yn gofyn i chi gadw'r ffeil. Dilynwch y cyfarwyddiadau a lawrlwytho neu gadw'r ffeil pan fydd y cyfrifiadur yn gofyn i chi.

Cam 2: Pori drwy ddelweddau Casgliadau Archif Cof a dewis rhai ohonyn nhw

Dod o hyd i Archif Cof: Ewch i wefan Casgliad y Werin Cymru (www.casgliadywerin.cymru), chwiliwch am 'Archif Cof' a hidlo drwy ddewis 'Casgliadau' yn y ddewislen ar y chwith. Gallwch hefyd ddilyn y ddolen hon i fynd yn syth i gyfrif Archif Cof: www.casgliadywerin.cymru/users/29941.

Pori’r Casgliadau: Edrychwch ar y gwahanol Gasgliadau sydd ar gael, ac archwilio’r themâu neu ddegawdau sydd o ddiddordeb mwyaf i’r person. Pan fyddwch chi wedi pori drwy’r Casgliadau, neu pan fydd yr amser wedi dod i ben, dewiswch eich delweddau i’w gludo ar y Goeden.

Gwneud y gweithgaredd hwn yn ddigidol: Does dim angen unrhyw newidiadau i'r cam hwn – dilynwch y cyfarwyddiadau uchod.

Os ydych chi’n cael trafferth dewis deg llun yn unig, mae croeso i chi greu mwy nag un Goeden Gof! Gallwch hefyd wneud y gweithgaredd hwn fwy nag unwaith, gan ganolbwyntio ar thema wahanol ar gyfer bob sesiwn, a chreu Coeden Gof wahanol ar gyfer bob thema.

Cam 3: Lawrlwytho delweddau o Gasgliadau Archif Cof

Gallwch lawrlwytho ac argraffu’r holl ddelweddau yng Nghasgliadau Archif Cof i’w defnyddio mewn sesiynau hel atgofion. Nodwch fod rhaid i bob eitem gael ei defnyddio o fewn cylch gorchwyl y Drwydded Archif Creadigol, a ni chewch ddefnyddio unrhyw eitem at ddibenion masnachol. Rydym yn argymell lawrlwytho’r delweddau yn gyntaf, fel bod gennych chi fwy o reolaeth dros faint y llun wrth ei argraffu.

Lawrlwytho delweddau unigol: Y ffordd hawsaf i lawrlwytho delweddau ar gyfer eich Coeden Gof yw pwyso ar ddelwedd yn y Casgliad (a fydd yn mynd â chi i’r eitem unigol) a phwyso’r botwm llwyd ‘Lawrlwytho’ o dan y ddelwedd. Bydd neges hawlfraint yn ymddangos dros gryno-lun o’r ddelwedd – gall fod yna fwy nag un os yw’r Perchennog wedi rhoi nifer o ddelweddau at ei gilydd. Pwyswch ar gryno-lun y ddelwedd rydych chi eisiau ei lawrlwytho. Bydd hyn yn agor y ddelwedd i lenwi eich sgrin. Nawr, gallwch dde-glicio ar y ddelwedd gyda’ch llygoden a dewis ‘Cadw delwedd fel’. Bydd ffenestr newydd yn agor. Dewiswch lle rydych chi eisiau cadw’r ddelwedd ar eich cyfrifiadur (efallai hoffech chi newid Enw’r Ffeil, i’w gwneud yn haws adnabod y ddelwedd nes ymlaen) a phwyso ‘Cadw’. Rydych chi bellach wedi cadw’r ddelwedd ar eich cyfrifiadur!

Ewch yn ôl i Archif Cof a dilyn y broses eto nes eich bod wedi dewis rhwng chwech a deg delwedd.

Gwneud y gweithgaredd hwn yn ddigidol: Yn lle argraffu'r delweddau, byddwch yn creu poster digidol. Bydd angen i chi lawrlwytho'r delweddau i'ch cyfrifiadur, felly dilynwch y cyfarwyddiadau uchod. Cadwch eich delweddau mewn ffolder gyda'ch poster.

Cam 4: Argraffu eich delweddau a’u hychwanegu at eich Coeden Gof

Nawr, dyma’r rhan greadigol. Dewch â’ch siswrn a’ch glud!

Casglu eich delweddau yn Microsoft Word: Gall delweddau ar Gasgliad y Werin Cymru fod yn wahanol feintiau. Er mwyn sicrhau bod digon o le ar y Goeden ar gyfer pob un o’ch delweddau, rydym yn argymell i chi agor eich delweddau mewn dogfen Word ac addasu eu maint yn ôl yr angen. I ddechrau, agorwch ddogfen Word newydd a phwyso ‘Mewnosod’ (yn y bar ar frig y sgrin) – wedyn ‘Lluniau’ ac wedyn ‘Y ddyfais hon’. Dewiswch eich delweddau o’r ffeil lle rydych chi wedi’u cadw a

phwyso’r botwm ‘Mewnosod’. Nawr gallwch chwarae gyda’r delweddau, os oes angen lleihau maint rhai ohonyn nhw. Pan fyddwch chi’n hapus, argraffwch y ddogfen (mewn lliw, yn ddelfrydol) a thorri o gwmpas y delweddau unigol.

Cwblhau eich Coeden Gof: Gludwch eich delweddau ar ganghennau’r Goeden. (Gweler yr enghraifft isod).

Os hoffech chi, gallwch hefyd ysgrifennu ar y Goeden Gof er mwyn ychwanegu gwybodaeth am yr atgof sy’n gysylltiedig â’r ddelwedd. Byddwch yn greadigol!

Gwneud y gweithgaredd hwn yn ddigidol: Does dim angen i chi argraffu eich delweddau! Yn lle, agorwch fersiwn Word y poster wnaethoch chi ei gadw ar eich cyfrifiadur yng Ngham 1. Agor ffolder y delweddau wnaethoch chi eu cadw ar eich cyfrifiadur yng Ngham 3. Dewiswch ddelwedd a'i rhoi ar eich poster. Gallwch gopïo a phastio'r ddelwedd, neu ei llusgo a'i gollwng.

Mae'n debyg y bydd y ddelwedd yn rhy fawr i'ch poster, a bydd yn anodd ei symud i le rydych chi ei hangen ar eich poster. Bydd angen i chi addasu maint y ddelwedd er mwyn iddi ffitio'n daclus ar y poster, a'i fformatio er mwyn i chi allu ei symud o gwmpas y dudalen.

Un ffordd o newid maint y ddelwedd: cliciwch ar y ddelwedd. Hofranwch eich llygoden dros gornel y ddelwedd, nes bod saeth â dau bwynt yn ymddangos. Pwyswch i ddewis hyn, ac addasu'r ddelwedd nes ei bod yn ffitio ar y poster.

Un ffordd i'ch galluogi chi i symud y ddelwedd: Cliciwch ar y ddelwedd. Wedyn, dde-gliciwch i agor y ddewislen, dewis 'amlapio testun' ac wedyn 'o flaen y testun'. Pwyswch a dal botwm chwith eich llygoden i lawr i ddewis y ddelwedd, a symud y ddelwedd i'r lle dewisol ar y poster.

Gwnewch yr un peth ar gyfer gweddill y delweddau.

Enghraifft

Mae Rhiannon yn 65 oed ac yn byw ym Mangor. Cafodd ei geni ym 1955 mewn pentref o'r enw Rhoshirwaun, ger Aberdaron, Gwynedd, lle cafodd ei magu ar fferm gyda'i rhieni, brodyr a chwiorydd. Mae hi'n dal yn gallu cofio'r ffwrn drydan Revo brynodd ei thad i'w mam – roedd y pentref cyfan yn genfigennus! Roedd Rhiannon wrth ei bodd yn bwydo'r anifeiliaid a mynd gyda'i thad a'i brawd mawr Rhys i fynd â'r llaeth i'r stondin.

Cwrddodd â'i gŵr, Osian, ym 1973 yn y Sioe Frenhinol. Cwympodd mewn cariad ag Osian ar yr olwg gyntaf, gan ei fod yn edrych fel ei harwr, Tom Jones! Priododd y ddau ym 1975 ac mae ganddynt fab a merch, oedd yn caru reidio eu beiciau pan oeddent yn blant bach. Fel teulu, un o'u hoff bethau i'w gwneud oedd mynd ar wyliau mewn carafán dros Gymru bob blwyddyn.

Pan ddechreuodd y plant yn yr ysgol, gweithiodd Rhiannon yn rhan amser fel cynorthwyydd dysgu, ac mae hi dal yn cofio dramâu'r Geni yn yr ysgol. Wedi hynny, gweithiodd fel ysgrifenyddes mewn swyddfa, swydd yr oedd hi'n ei mwynhau'n fawr iawn nes iddi ymddeol yn ddiweddar. Erbyn hyn mae hi'n mwynhau bod yn rhan o'i grŵp Merched y Wawr lleol a chanu yn y côr.

Gweithgaredd 2: Chreu Llinell Amser Cof

Mae Llinell Amser Cof yn ffordd arall o gasglu a rhannu atgofion am fywyd person. Llinell wastad ydyw sy'n cynrychioli bywyd person o'u geni hyd at y presennol. Lle bod y Goeden Gof wedi'i threfnu fesul thema, mae Llinell Amser Cof yn gronolegol. Rydych chi'n ychwanegu delweddau ar hyd y llinell amser sy'n cynrychioli atgofion pwysig o fywyd y person.

Yn yr un modd â'r Goeden Gof, mae creu Llinell Amser Cof yn weithgaredd i'w wneud gyda'ch gilydd. Byddwch yn treulio amser gyda'r person sy'n byw gyda dementia, yn eu helpu i edrych ar ddelweddau ac yn siarad am yr atgofion sy'n cael eu tanio. Dylech gymryd amser a gofal yn ystod y cam hwn, i ganiatáu i'r unigolyn hel atgofion. Gallwch nodi dyddiadau pwysig ar y Llinell Amser, e.e. dyddiad geni, plentyndod, ysgol, dyddiadau gwaith, priodi, gwyliau ac ati, gyda llun, neu gallwch wahanu'r Llinell Amser fesul degawdau, gyda lluniau ar ei hyd. Yn debyg i'r Goeden Gof, gallwch gadw'r Llinell Amser fel cofnod o'r atgofion hyn. Gallwch ei defnyddio ar gyfer sgyrsiau pellach gyda'r person, neu mewn sgyrsiau rhyngddyn nhw a'u teulu a ffrindiau.

Cam 1: Paratoi eich poster ar gyfer Llinell Amser Cof

Gallwch greu Llinell Amser Cof eich hun, neu lawrlwytho un o'r posteri am ddim sy'n dod gyda'r adnodd hwn.

Creu Llinell Amser Cof eich hun: Defnyddiwch bren mesur er mwyn tynnu llinell wastad yng nghanol darn mawr o bapur (A2). Wedyn, ychwanegwch nifer o linellau fertigol (canghennau) yn rheolaidd uwch ben ac o dan eich llinell wastad. Rydym yn argymell eich bod yn defnyddio rhwng chwech a deg o ganghennau er mwyn caniatáu digon o le i ychwanegu chwech neu fwy o ddelweddau, ond does dim rhaid bod yn rhy fanwl. Efallai hoffech chi ychwanegu blwch bach ar bob cangen er mwyn nodi dyddiadau penodol neu gyfnodau amser ar hyd eich Llinell Amser.

Defnyddio ein poster: Argraffwch un o'n posteri ni am ddim. Maent ar gael mewn gwahanol feintiau, gan ddibynnu ar faint o ddelweddau hoffech chi eu defnyddio (chwech, wyth neu ddeg) ac mewn gwahanol feintiau print.
https://www.casgliadywerin.cymru/collections/1685691

Gwneud y gweithgaredd hwn yn ddigidol: Yn lle argraffu un o'n posteri, lawrlwythwch y poster i'ch cyfrifiadur. Edrychwch ar y detholiad o bosteri uchod, dewis un, sgrolio lawr i'r botwm 'Gwneud y gweithgaredd hwn yn ddigidol', clicio'r ddolen a bydd y poster yn lawrlwytho yn awtomatig. Bydd y ffeil i'w weld yn eich ffolder Lawrlwythiadau – cofiwch ei gadw mewn lle sy'n hawdd i'w ganfod! Mae gwahanol gyfrifiaduron yn gwneud pethau mewn gwahanol ffyrdd, felly os na fydd y ffeil yn lawrlwytho'n awtomatig, efallai bydd ffenestr yn ymddangos yn gofyn i chi gadw'r ffeil. Dilynwch y cyfarwyddiadau a lawrlwytho neu gadw'r ffeil pan fydd y cyfrifiadur yn gofyn i chi.

Cam 2: Pori drwy ddelweddau Casgliadau Archif Cof a dewis rhai ohonyn nhw

Dod o hyd i Archif Cof: Ewch i wefan Casgliad y Werin Cymru (www.casgliadywerin.cymru), chwiliwch am 'Archif Cof' a hidlo drwy ddewis 'Casgliadau' yn y ddewislen ar y chwith. Gallwch hefyd ddilyn y ddolen hon i fynd yn syth i gyfrif Archif Cof: www.casgliadywerin.cymru/users/29941.

Pori'r Casgliadau: Edrychwch ar y gwahanol Gasgliadau sydd ar gael, ac archwilio'r themâu neu ddegawdau sydd o ddiddordeb mwyaf i'r person. Pan fyddwch chi wedi pori drwy'r Casgliadau, neu pan fydd yr amser wedi dod i ben, dewiswch eich delweddau i'w gludo ar y Llinell Amser.

Os ydych chi'n cael trafferth dewis deg llun yn unig, mae croeso i chi greu mwy nag un Llinell Amser Cof! Gallwch hefyd wneud y gweithgaredd hwn fwy nag unwaith, gan ganolbwyntio ar gyfnod amser penodol (e.e. degawd) neu gyfnod mewn bywyd (e.e. plentyndod) ar gyfer bob sesiwn, a chreu gwahanol Linellau Amser Cof ar gyfer bob cyfnod.

Gwneud y gweithgaredd hwn yn ddigidol: Does dim angen unrhyw newidiadau i'r cam hwn – dilynwch y cyfarwyddiadau uchod.

Cam 3: Lawrlwytho delweddau o Gasgliadau Archif Cof

Gallwch lawrlwytho ac argraffu'r holl ddelweddau yng Nghasgliadau Archif Cof i'w defnyddio mewn sesiynau hel atgofion. Nodwch fod rhaid i bob eitem gael ei defnyddio o fewn cylch gorchwyl y Drwydded Archif Creadigol, a ni chewch ddefnyddio unrhyw eitem at ddibenion masnachol. Rydym yn argymell lawrlwytho'r delweddau yn gyntaf, fel bod gennych chi fwy o reolaeth dros faint y llun wrth ei argraffu.

Lawrlwytho delweddau unigol: Y ffordd hawsaf i lawrlwytho delweddau ar gyfer eich Coeden Gof yw pwyso ar ddelwedd yn y Casgliad (a fydd yn mynd â chi i'r eitem unigol) a phwyso'r botwm llwyd 'Lawrlwytho' o dan y ddelwedd. Bydd neges hawlfraint yn ymddangos dros gryno-lun o'r ddelwedd – gall fod yna fwy nag un os yw'r Perchennog wedi rhoi nifer o ddelweddau at ei gilydd. Pwyswch ar gryno-lun y ddelwedd rydych chi eisiau ei lawrlwytho. Bydd hyn yn agor y ddelwedd i lenwi eich sgrin. Nawr, gallwch dde-glicio ar y ddelwedd gyda'ch llygoden a dewis 'Cadw delwedd fel'. Bydd neges yn ymddangos. Dewiswch lle rydych chi eisiau cadw'r ddelwedd ar eich cyfrifiadur (efallai hoffech chi newid Enw'r Ffeil, i'w gwneud yn haws adnabod y ddelwedd nes ymlaen) a phwyso 'Cadw'. Rydych chi bellach wedi cadw'r ddelwedd ar eich cyfrifiadur!

Ewch yn ôl i Archif Cof a dilyn y broses eto nes eich bod wedi dewis rhwng chwech a deg delwedd.

Gwneud y gweithgaredd hwn yn ddigidol: Yn lle argraffu'r delweddau, byddwch yn creu poster digidol. Bydd angen i chi lawrlwytho'r delweddau i'ch cyfrifiadur, felly dilynwch y cyfarwyddiadau uchod. Cadwch eich delweddau mewn ffolder gyda'ch poster.

Cam 4: Argraffu eich delweddau a'u hychwanegu at eich Llinell Amser Cof

Nawr, dyma'r rhan greadigol. Dewch â'ch siswrn a'ch glud!

Casglu eich delweddau yn Microsoft Word: Gall delweddau ar Gasgliad y Werin Cymru fod yn wahanol feintiau. Er mwyn sicrhau bod digon o le ar eich Llinell Amser ar gyfer pob un o'ch delweddau, rydym yn argymell i chi agor eich delweddau mewn dogfen Word ac addasu eu maint yn ôl yr angen. I ddechrau, agorwch ddogfen Word

newydd a phwyso ‘Mewnosod’ (yn y bar ar frig y sgrin) – wedyn ‘Lluniau’ ac wedyn ‘Y ddyfais hon’. Dewiswch eich delweddau o’r ffeil lle rydych chi wedi’u cadw a phwyso’r botwm ‘Mewnosod’. Nawr gallwch chwarae gyda’r delweddau, os oes angen lleihau maint rhai ohonyn nhw. Pan fyddwch chi’n hapus, argraffwch y ddogfen (mewn lliw, yn ddelfrydol) a thorri o gwmpas y delweddau unigol.

Cwblhau eich Llinell Amser Cof: Gludwch eich delweddau ar ganghennau’r Llinell Amser. (Gweler yr enghraifft isod).

Os hoffech chi, gallwch hefyd ysgrifennu ar y Llinell Amser er mwyn ychwanegu gwybodaeth am yr atgof sy’n gysylltiedig â’r ddelwedd. Byddwch yn greadigol!

Gwneud y gweithgaredd hwn yn ddigidol: Does dim angen i chi argraffu eich delweddau! Yn lle, agorwch fersiwn Word y poster wnaethoch chi ei gadw ar eich cyfrifiadur yng Ngham 1. Agor ffolder y delweddau wnaethoch chi eu cadw ar eich cyfrifiadur yng Ngham 3. Dewiswch ddelwedd a'i rhoi ar eich poster. Gallwch gopïo a phastio'r ddelwedd, neu ei llusgo a'i gollwng.

Mae'n debyg y bydd y ddelwedd yn rhy fawr i'ch poster, a bydd yn anodd ei symud i le rydych chi ei hangen ar eich poster. Bydd angen i chi addasu maint y ddelwedd er mwyn iddi ffitio'n daclus ar y poster, a'i fformatio er mwyn i chi allu ei symud o gwmpas y dudalen.

Un ffordd o newid maint y ddelwedd: cliciwch ar y ddelwedd. Hofranwch eich llygoden dros gornel y ddelwedd, nes bod saeth â dau bwynt yn ymddangos. Pwyswch i ddewis hyn, ac addasu'r ddelwedd nes ei bod yn ffitio ar y poster.

Un ffordd i'ch galluogi chi i symud y ddelwedd: Cliciwch ar y ddelwedd. Wedyn, dde-gliciwch i agor y ddewislen, dewis 'amlapio testun' ac wedyn 'o flaen y testun'. Pwyswch a dal botwm chwith eich llygoden i lawr i ddewis y ddelwedd, a symud y ddelwedd i'r lle dewisol ar y poster.

Gwnewch yr un peth ar gyfer gweddill y delweddau.

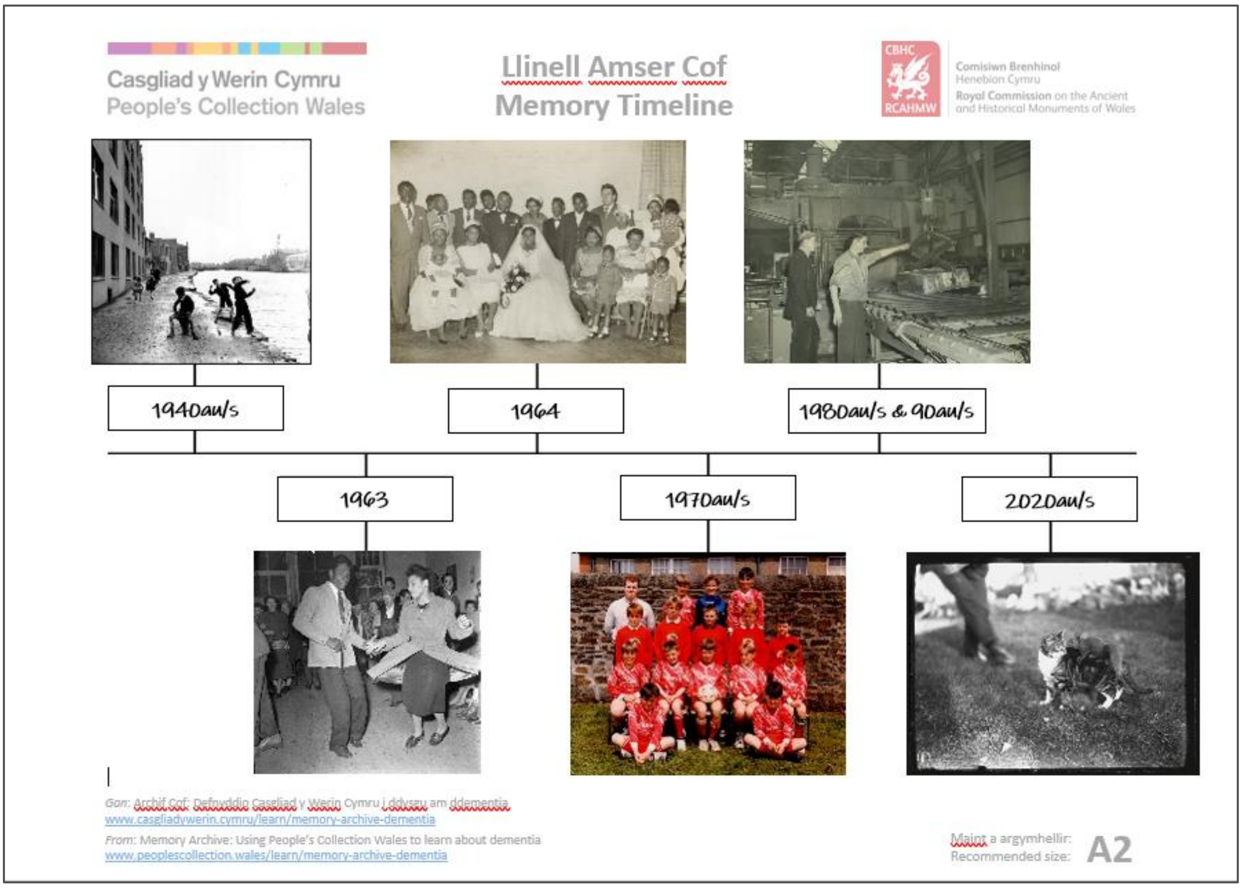
Mae blychau testun ar y poster wrth ymyl bob delwedd. I ychwanegu dyddiadau neu i ysgrifennu testun, cliciwch yn y blwch testun a theipio dyddiad neu label byr. Os hoffech ysgrifennu mwy, gallwch gynyddu maint y blychau drwy ddewis a llusgo cornel y blwch, a drwy newid maint y ffont.

Enghraifft

Mae Tom yn 80 ac yn byw yng Nghaerdydd. Cafodd ei eni ym 1940 yn Butetown, neu Tiger Bay ar y pryd, ardal amlddiwylliannol fywiog yn Nociau Caerdydd. Daeth tad Tom o Barbados yn wreiddiol a bu'n gweithio yn y Dociau, a Chymraes oedd ei fam. Bu Tom yn gweithio i'r Llynges Fasnachol a theithiodd y byd ar longau gan hwylio o ddociau Caerdydd a'r Barri.

Cwrddodd â'i wraig, Pearl, yn Butetown ym 1963, a phriododd y ddau ym 1964. Roeddent yn hoffi mynd allan i ddawnsio a gwrando ar gerddoriaeth. Mae ganddynt ddau fab, ac mae Tom yn cofio faint yr oeddent yn caru pêl-droed pan oedden nhw'n fach. Roedd Tom arfer gwylio'r bechgyn yn chwarae i'w tîm ysgol, a byddai'n chwarae pêl-droed gyda nhw yn y parc ar benwythnosau.

Nes ymlaen yn ystod ei fywyd, bu Tom yn gweithio yn y gwaith dur ac mae'n cofio'r gwres, y mwg a'r arogl yn glir. Ers i Tom ymddeol, mae'n hoffi treulio amser gyda'i wyrion a'i wyresau. Mae ef a'i wraig yn caru anifeiliaid ac mae ganddynt ddwy gath, er nad ydynt erioed wedi cadw gwiwer yn anifail anwes!



Adnoddau dementia eraill am ddim

Mae Archif Cof Casgliad y Werin Cymru yn cynnwys rhestr o adnoddau eraill am ddim sydd ar gael ar gyfer gwaith hel atgofion, gan gynnwys:

- Coflein, sef cynnwys digidol y Comisiwn Brenhinol am adeiladau hanesyddol a thirluniau Cymru, yn benodol eu cardiau post hanesyddol a chasgliadau arbennig
- Catalog Llyfrgell Genedlaethol Cymru, llyfrgell delweddau digiDo a chynnwys clyweledol Atgof Byw (sydd ar gael yn Gymraeg ac yn Saesneg)
- gweithgareddau Cysur mewn Casglu Amgueddfa Cymru (sydd ar gael yn Gymraeg ac yn Saesneg)

A llawer o syniadau eraill! Mae'r rhestr ar gael yma: www.casgliadywerin.cymru/story/966201.

Cyhoeddi ar wefan Casgliad y Werin Cymru (CyW)

Os ydych chi'n creu cynnwys digidol yn rhan o'r broses ddysgu am ddementia, byddem wrth ein bodd petaech chi'n ei rannu ar Gasgliad y Werin Cymru!

Allwch chi dynnu lluniau o'ch Coeden Gof neu Linell Amser y Cof? Neu beth am uwchlwytho lluniau o ddisgyblion yn defnyddio Archif Cof neu rai o'r adnoddau dementia eraill a nodwyd uchod? Efallai gallwch chi recordio sesiwn dementia yn yr ysgol neu yn y gymuned? All y disgyblion ysgrifennu eu cofnod eu hun o'r hyn maent wedi'i ddysgu? Gallwch uwchlwytho'r eitemau hyn i Gasgliad y Werin Cymru i greu casgliad amlgyfrwng diddorol.

Dilynwch ein canllawiau syml (www.casgliadywerin.cymru/cymorth) i ddysgu sut i gofrestru, uwchlwytho a chyhoeddi. Mae'r sgiliau gaiff eu datblygu wrth greu cyfrif ac uwchlwytho eitemau i CyW yn cyflawni nifer o ofynion y Fframwaith Cymhwysedd Digidol. Ewch i'n Blwch Offer i Athrawon (www.casgliadywerin.cymru/addysg/digidol) i weld sut all disgyblion gyhoeddi cynnwys a gwella eu sgiliau digidol.

Beth am gymryd y cyfle hwn i esbonio hawlfraint a metadata i'r dosbarth? Mae Casgliad y Werin Cymru wedi creu cyfres o adnoddau addysg ar gyfer Cyfnodau Allweddol 2 a 3 o'r enw 'Canllaw Hwylus i Hawlfraint a Metadata' (www.casgliadywerin.cymru/addysg/hawlfraint-metadata).

CA2: Uwchlwytho cynnwys fel dosbarth. Mae dogfen yn yr adnodd addysg Metadata o'r enw 'Templed Metadata'. Gall disgyblion lenwi'r ddogfen hon, a fydd yn rhoi'r holl wybodaeth sydd ei hangen arnoch pan fyddwch yn uwchlwytho cynnwys.

CA3 a 4: Gall disgyblion uwchlwytho cynnwys eu hunain. Bydd yr adnoddau uchod yn esbonio sut i wneud hyn.