



# PENCAMPWYR MEWN YSGOLION

Pencampwyr mewn Ysgolion neu 'Champions in Schools' yw cynllun peilot modelau rôl Sir Ddinbych, a fydd yn gosod ymarferwyr blaenllaw mewn Ysgolion Uwchradd ar draws y sir, a'u galluogi i ysgogi ac annog pobl ifanc i gyflawni eu potensial.

Drwy gyfres o weithdai, nod y Pencampwyr yw:

- Ysgogi disgyblion i gyflawni ei llwyddiant personol drwy ymdrech barhaus;
- Annog disgyblion i ddysgu gan eu profiadau dysgu a chael eu cyfoethogi ganddynt;
- Helpu disgyblion yn eu hymgais i gyflawni eu nodau personol eu hunain.

## **NEGES GAN EIN NODDWR ANNIE ZAIDI, Hyfforddwraig Pêl-droed gyda Chanolfan Ragoriaeth Dan 11 Clwb Pêl-droed Leicester City**

**Enillydd GWOBRAU MERCHED MEWN CHWARAEON Y FLWYDDYN y Sunday Times/Sky sports 2015 a GWOBR YSBRYDOLI HELEN ROLLASON**



*Dechreuodd fy nghariad at y 'gêm brydferth' pan oeddwn i'n ferch fach. Yn awr, 20 mlynedd yn ddiweddarach, daeth fy angerdd yrfa i mi. Mae fy stori yn un llawn grym a phenderfyniad; stori yw hi o hyfforddwraig pêl-droed benywaidd Asiaidd, yn ymladd dros cydraddoldeb a pharch mewn diwydiant a ddominyddir gan ddynion.*

*Mae'r profiad o fod yn fenyw a cheisio gwneud yn dda yn y diwydiant hwn, yn un o'r profiadau mwyaf heriol yn fy mywyd. Rwyf yn ferch bengaled gyda ffocws a phenderfyniad gyda'r gallu i ganolbwyntio ond hyd yn oed l rywun fel fi mae'n anodd pan fydd pobl yn dweud wrthyf nad yw rhywbeth yn bosibl neu'n addas ac na ddylwn ei wneud. Fy ateb i hynoll i'w weld yn fy arwyddair:- 'Gallant gymryd fy mhêl oddiwrthyf ond nid fy angerdd!'*

*Rwy'n teimlo cyfrifoldeb i chwalu'r ffiniau ac i lyfnhau'r ffordd ar gyfer hyfforddwyr benywaidd.*

*Yr wyf yn credu'n angerddol mewn grym chwaraeon i allu newid bywydau. Teimlaf yn gryf wrth ddymuno gweld pobl ifanc gael yn cael bob cyfle i fwynhau gweithgareddau corfforol, cymryd rhan mewn chwaraeon a dysgu sgiliau bywyd pwysig. Yr hyn sy'n bwysig ydyw nid pa mor dda ydynt ond y ffaith eu bod wedi rhoi cynnig ar weithgareddau newydd, ac wrth wneud hynny, gwella eu sgiliau dysgu gydol oes.*

Mae 'Pencampwyr mewn Ysgolion' neu 'Champions in Schools' yn rhaglen sgiliau bywyd unigryw, sy'n cael ei threialu gan Wasanaethau Addysg Cyngor Sir Ddinbych, ac mae'n rhan o Gyfoethogi'r Cwricwlwm, mewn partneriaeth â'r Tîm 14-19 ac Ymgysylltu â'r Ifanc. Bydd gwaith y pencampwyr yn hollbwysig i gefnogi gwella sgiliau hanfodol sy'n helpu i ddatblygu dysgwyr hyderus medrus. Y nod yw rhai pob math o fodelau rôl cadarnhaol i bobl ifanc Sir Ddinbych i baratoi at eu bywydau yn y dyfodol.

Mae'n pencampwyr yn bobl arbennig, bwrpasol, y bydd yr ysgol yn ffurfio ymlyniad personol â nhw. Gallai'r pencampwr fod yn berson blaenllaw ym myd y campau, yn awdur, mathemategydd, gwyddonydd, peiriannydd, entrepreneur, cynllunydd ffasiwn, dawnsiwr, actor, gwleidydd, amgylcheddwr, ieithydd, cogydd, gwneuthurwr ffilmiau, arlunydd, ayb, ayb. Maent yn dal y swydd am flwyddyn o leiaf ond yr ysgol a'r pencampwr sy'n penderfynu ar yr union hyd.

## Beth yw 'Pencampwyr mewn Ysgolion'?

Cynnig yw 'Pencampwyr mewn Ysgolion' sy'n cael ei gyflwyno gan Wasanaethau Addysg Sir Ddinbych. Bydd nifer yr ysgolion sy'n cymryd rhan yn y cynllun peilot yn dibynnu ar faint o adnoddau sydd ar gael a bydd ysgolion yn cael eu gwahodd i ymuno â'r cynllun.

Mae Pencampwyr mewn Ysgolion yn gosod ymarferwyr sy'n perfformio'n uchel yn Ysgolion Uwchradd Sir Ddinbych i gyflwyno cyfres o dri gweithdy ysbrydoledig yn ystod y flwyddyn ysgol. Drwy weithgareddau a gweithdai sy'n seiliedig ar y cwricwlwm, bydd ein pencampwyr yn annog ac yn ysbrydoli'r disgyblion i:-

- ★ osod a chyflawni nodau yn eu haddysg, eu bywydau a'u gyrfaoedd yn y dyfodol;
- ★ ymgynraedd at ffordd o fyw cytbwys, cyffrous ac iach;
- ★ sylweddoli gwerth gwaith caled;
- ★ mabwysiadu agwedd positif yn yr ystafell ddosbarth a thu hwnt.

Bydd ein pencampwyr yn dangos ac yn egluro fod sgiliau ac agweddau yn drosglwyddadwy a'u bod yn hanfodol i gael llwyddiant ym mhob agwedd o fywyd. Drwy ddod â rhai o ymarferwyr amlwg y DU wyneb yn wyneb â disgyblion ysgol, nod 'Pencampwyr mewn Ysgolion' Sir Ddinbych yw arwain a chymell pobl ifanc i ddod yn genhedlaeth sy'n cyflawni eu potensial ac sy'n credu mai'r hyn sy'n bwysig yw nid pa mor dda y maen nhw, ond y ffaith iddynt roi cynnig ar weithgareddau newydd i ddysgu sgiliau newydd. Bydd ein pencampwyr bob amser yn barod i wrando ar unrhyw ofynion penodol sydd gan ysgolion. Ein nod yw bod mor hyblyg â phosibl i fodloni gofynion eich ysgol fel bod yr ymweliadau'n bleserus ac yn werth chweil i bawb.

Mae ymchwil genedlaethol a rhyngwladol yn dangos y gall modelau rôl gael effaith sylweddol ar werthoedd ac ymddygiad pobl ifanc. Mae ymarferwyr sy'n perfformio'n uchel yn eu maes eu hunain yn aml yn cael eu gweld fel modelau rôl ardderchog. Bydd 'Pencampwyr mewn Ysgolion' Sir Ddinbych yn cynnig cyfle i bobl ifanc adeiladu perthynas, ac efelychu nodweddion llwyddiannus rhai o brif ymarferwyr y wlad. Drwy esiampl bersonol, bydd ein pencampwyr yn dangos i'r disgyblion fod ymdrechu i gyflawni eu huchelgeisiau a gwneud dewisiadau cadarnhaol am eu ffordd o fyw yn dwyn ffrwyth. Bydd ein pencampwyr yn cyfarwyddo a chefnogi'r disgyblion i weld sut y gallan nhw elwa ar hyn. Byddant yn ffurfio ymlyniad gwirioneddol â disgyblion, staff a rhieni drwy eu brwdfrydedd am eu maes arbenigol nhw.

## Beth mae hyn yn ei olygu?

Anelwyd 'Pencampwyr mewn Ysgolion' at ddisgyblion tua dechrau'r ysgol uwchradd (Blwyddyn 8). Bydd ein pencampwyr yn cyflwyno tri gweithdy i grŵp dewisol o 15-20 o bobl ifanc yn ystod blwyddyn academaidd. Mae tua 6-8 wythnos rhwng pob ymweliad a bydd y disgyblion yn cael 'Heriau'r Pencampwyr' i weithio arnynt rhwng pob ymweliad.

- Gweithdy 1: Ysbrydoli a Gosod Nodau
- Gweithdy 2: Cyflawniad
- Gweithdy 3: Agweddau at Ennill

Amcanion y Pencampwyr mewn Ysgolion yw:-

- Bydd y disgyblion yn cael mwy o fwynhad mewn dysgu'n greadigol;
- Bydd y disgyblion yn dysgu gosod a chyflawni nodau;
- Bydd y disgyblion yn sylweddoli gwerth ymdrech a gwaith caled;
- Bydd y disgyblion yn deall buddiannau ffordd o fyw cyffrous ac iach;
- Bydd y disgyblion yn datblygu agweddau positif tuag at eu haddysg a'u bywyd.

## Beth yw Agweddau at Ennill?

- **Cymhelliant**

Mae'n pencampwyr eisiau bod y gorau y gallant fod a gwella'n barhaus ar eu perfformiadau eu hunain. Dyma beth sy'n eu cymell. Efallai nad ydynt bob amser ar frig eu camp neu eu pwnc, ond maent bob amser yn rhoi o'u gorau. Gall y myfyrwyr efelychu'r hunan-gymhelliant hwn hefyd. Er enghraifft, efallai nad ydych yn mwynhau mathemateg neu wyddoniaeth, ond rydych yn gwybod eich bod angen y graddau os ydych eisiau mynd i'r coleg – dyna'ch cymhelliant.

- **Penderfyniad**

Penderfyniad, yn syml, yw cadw i fynd, hyd yn oed pan mae'n anodd. Mae'ch pencampwr yn gorfod bod yn benderfynol bob dydd pan mae ef/hi yn gweithio, hyfforddi, cystadlu neu berfformio. Maent yn benderfynol o lwyddo. I chi, nid oes wahaniaeth beth yw'r her, dim ond eich bod yn cadw i fynd nes i chi gyrraedd yno.

- **Hunan-gred**

Hunan-gred yw bod yn bositif a bod â ffydd ynoch chi'ch hun i gwblhau tasg. Mae'n golygu dweud: 'Gallaf wneud hyn!' Wrth i chi osod a chyflawni'ch nodau, bydd eich hunan-gred yn cynyddu a byddwch yn teimlo'n fwy a mwy hyderus y gallwch gyflawni nodau mwy eu maint a mwy heriol yn y dyfodol. Byddwch yn ennill hunan-gred.

- **Hunan-ddisgyblaeth**

Hunan-ddisgyblaeth yw deall yr angen i wneud rhywbeth, hyd yn oed pan nad ydych eisiau, a gwneud y dewis iawn. Mae pencampwyr yn defnyddio hunan-ddisgyblaeth i godi'n gynnar yn y bore neu i fynd allan i hyfforddi neu dreulio amser yn astudio. I gyrraedd pen y daith, maent yn gwybod fod angen iddynt roi amser ac ymdrech i mewn hyd yn oed pan nad ydynt yn teimlo felly.

- **Ffocws**

Mae cael ffocws yn golygu canolbwyntio ar yr hyn rydych yn trio'i wneud a ddim cael eich sylw'n mynd i rywle arall. Mae hyn yn gallu digwydd yn hawdd. Mae'n siŵr ei fod yn digwydd i chi drwy'r amser yn yr ysgol - ffrind yn ceisio sgwrsio â chi yn y dosbarth, neu raglen deledu yn eich tynnu oddi ar eich gwaith cartref. Mae pencampwyr yn llwyddo drwy gadw eu ffocws.

- **Cryfder**

Rydym i gyd yn mynd drwy adegau anodd. Rydym i gyd yn methu profion, yn colli gêm neu'n cael amser anodd yn yr ysgol neu gartref. Mae sut rydym yn adweithio i'r rhain yn bwysig. Mae pencampwyr yn aml yn canfod cryfder drwy eu herio'u hunain i ddod o hyd i ffyrdd o amgylch neu drwy sefyllfa ddrwg. Mae ganddynt y gallu i 'fownsio'n ôl'.

- **Ymdrech**

Mae pob person llwyddiannus yn gwneud ymdrech wirioneddol ac yn gweithio'n galed bob dydd - dyna beth sy'n eu gwneud yn bencampwr. Mae pencampwr go iawn yn gwybod, os ydynt wedi gwneud eu gorau ar y diwrnod a ddim yn gallu gwneud dim mwy, yna gallant fod yn falch o'u canlyniad, p'un ai iddynt lwyddo ai peidio.

- **Dysgu a gwella**

Mae pencampwyr yn dod o hyd i ffyrdd i wella'u sgiliau oherwydd bod ganddynt gymhelliant i eisiau bod y gorau a bod ar y blaen i'r gystadleuaeth. Yn aml, mae pencampwyr yn dysgu mwy drwy wneud camgymeriad oherwydd maent yn gofyn beth allent fod wedi'i wneud yn wahanol ac yna

maent yn gwneud yn siŵr nad ydynt yn gwneud yr un peth eto. Gallwch chi ddysgu a gwella ym mhob agwedd o'ch bywyd, o roi cynnig i bethau newydd i ddysgu sgiliau newydd, yn yr ysgol a gartref.

## **‘Y CYNLLUN PEILOT**

### **Y Broses Ymgeisio**

Bydd ysgolion yn cael eu gwahodd i lenwi ffurflen gais a fydd yn cynnwys rhai elfennau:-

- Enw'r cyswllt o fewn yr ysgol;
- Y grŵp targed o fewn y flwyddyn;
- Y maes cwricwlwm perthnasol;
- Categori'r Pencampwr a adnabuwyd;
- Nodau, amcanion a deilliannau i'r grŵp targed;
- Mesur llwyddiant yn erbyn y nodau a'r amcanion.

### **Adnoddau**

Bydd y peilot yn cael ei ariannu gan Gyngor Sir Ddinbych.

## **‘Y LANSIO’**

Dyddiad Lansio'r Cynllun Peilot yw **Dydd Mercher 9 Rhagfyr 2015**.

### **Yr Amserlen**

- Ffurflenni cais ar gael – Dydd Llun 23 Chwefror 2016.
- Dyddiad cau i dderbyn ffurflenni cais – Dydd Mawrth 22 Mawrth 2016
- Panel yn gwerthuso'r ffurflenni cais - wythnos yn gorffen 15 Ebrill 2016
- Cyhoeddiad – wythnos yn gorffen 2 Mai 2016
- Enwi'r Pencampwr – Mai/Mehefin 2016
- Dechrau'r Peilot - Medi 2016

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:-

#### **Sarah Dixon**

Cydlynnydd Cyfoethogi'r Cwricwlwm

Ffôn: 07881 008 621

E-bost: sarah.dixon@sirddinbych.gov.uk