

Agenda gweithdy lleihau arferion cyfyngol



Cofrestru a the a choffi.



Croeso a chyflwyniad. Fe fyddwn ni yn dweud beth rydyn ni'n obeithio y byddwch chi yn ei ddysgu heddiw, A dweud beth ydy'r rheolau ar gyfer y diwrnod.



Symud i ystafelloedd llai.

Beth ydy arferion cyfyngol rhan 1. Fe fyddwn ni yn siarad am:



- **Ataliaeth corfforol** – pethau sydd yn eich stopio rhag gallu symud eich corff



- **Cyfyngiadau amgylcheddol** – stopio pobl rhag symud o gwmpas yn rhydd



- **Ataliaeth mecanyddol** – ffyrdd i gyfyngu ar faint mae person yn gallu symud eu cyrff.



Egwyl 20 munud

Beth ydy arferion cyfyngol rhan 2. Fe fyddwn ni yn siarad am:



- **Ataliaeth cemegol** – defnyddio meddyginiaethau i reoli ymddygiad rhywun.



- **Neilltuo** – cadw rhywun ar eu pen eu hunain a'u gwahanu oddi wrth eraill mewn ystafell dydyn nhw ddim yn gallu ei gadael



- **Gorfodi** – cael rhywun i wneud rhywbeth drwy ddefnyddio grym neu fygythiadau



Cinio



Gwybod eich hawliau



Cwestiynau a siarad am beth rydyn ni wedi ei ddysgu. Edrych ar beth sydd yn digwydd nesaf.



Diwedd