



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



ADDYSG CYMRU
EDUCATION WALES
cenhadaeth ein cenedl | our national mission

Cwricwlwm Drafft i Gymru 2022: Ebrill 2019

CANLLAWIAU STATUDOL DRAFFT
MAES DYSGU A PHROFIAD

Iechyd a Lles



CYNNWYS

Cyflwyniad i Faes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles	03
Yr Hyn sy'n Bwysig mewn Iechyd a Lles	
Mae datblygu iechyd a lles y corff yn arwain at fuddiannau gydol oes.	22
Mae'r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddynt yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.	31
Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill.	38
Mae'r ffordd rydym yn ymgysylltu â dylanwadau cymdeithasol gwahanol yn siapio pwy ydym ni a'n hiechyd a'n lles.	46
Mae cydberthnasau iach yn hanfodol ar gyfer ein hymdeimlad o berthyn ac ar gyfer ein lles.	53
Geirfa	60

CYFLWYNIAD I FAES DYSGU A PHROFIAD IECHYD A LLES

Mae Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yn ymwneud ag agweddau corfforol, seicolegol, emosiynol a chymdeithasol ar ein bywydau.

Mae'n gweld iechyd a lles fel ffactor allweddol yn y broses o alluogi dysgu llwyddiannus. Bydd y maes dysgu a phrofiad hwn yn helpu dysgwyr nid yn unig i ddatblygu a chynnal iechyd a lles y corff, ond hefyd iechyd a lles y meddwl a'r emosiynau, ynghyd â datblygu cydberthnasau cadarnhaol mewn amrywiaeth o gyd-destunau. Er mwyn galluogi hyn, bydd hefyd yn meithrin gallu dysgwyr i wneud penderfyniadau gwybodus sy'n effeithio ar eu hiechyd a'u lles ac yn eu helpu i ymwneud yn feirniadol ag amrywiaeth o ddylanwadau cymdeithasol a all effeithio ar eu gwerthoedd a'u hymddygiad.

Mae'r maes dysgu a phrofiad hwn yn helpu dysgwyr i ddeall a gwerthfawrogi sut y mae'r agweddau hyn yn gysylltiedig â'i gilydd, a'r ffordd maent yn cyfrannu'n gadarnhaol at ein lles ni. Bydd y dysgu yn y maes dysgu a phrofiad hwn yn galluogi dysgwyr i feithrin yr ymddygiad, yr arferion a'r ymagweddau a fydd yn cefnogi eu hiechyd a'u lles mewn byd sy'n newid yn gyflym.

Cwricwlwm gweddnewidiol

Mae'r Papur Gwyn *Cenhadaeth ein Cenedl: Cwricwlwm Gweddnewidiol*¹ yn nodi'r cynigion deddfwriaethol manwl ar gyfer Cwricwlwm i Gymru 2022.

Y cynnig yw y bydd gofyn i leoliadau a ariennir nas cynhelir ac ysgolion ddarparu cwricwlwm eang a chytbwys sy'n bodloni pedwar diben y cwricwlwm ac sy'n cynnwys y chwe maes dysgu a phrofiad. Bydd dysgu Cymraeg, Saesneg, addysg grefyddol, addysg cydberthynas a rhywioldeb, a'r tri chyfrifoldeb trawsgwricwlaidd, sef llythrennedd, rhifedd a chymhwysedd digidol, i gyd yn ddyletswyddau statudol. Mae rhagor o wybodaeth ar sut y gall Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles gefnogi hyn yn adran 'Datblygu cwricwlwm eang a chytbwys' o'r ddogfen hon.

Bydd hawl gan leoliadau a ariennir nas cynhelir ac ysgolion i ddewis sut i gynllunio'u cwricwlwm ar lefel ysgol er mwyn cyflawni eu dyletswyddau cwricwlaidd. Fodd bynnag, wrth arfer yr hawl honno, bydd rhaid iddynt roi sylw i ganllawiau statudol a gaiff eu cyhoeddi gan Weinidogion Cymru. Yn ymarferol, golyga hyn y dylent ddilyn y canllawiau statudol oni bai bod ganddynt reswm da i beidio.

Nod y canllawiau statudol hyn ar gyfer Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles, sy'n rhan o'r canllawiau statudol ehangach ar gyfer Cwricwlwm i Gymru 2022, yw rhoi fframwaith cenedlaethol y gall lleoliadau a ariennir nas cynhelir ac ysgolion ei ddefnyddio i ddatblygu eu cwricwlwm eu hunain. Ni fwriedir iddynt fod yn faes llafur hollgynhwysfawr, nac yn ganllaw ar gyfer trefnu amserlenni. Maent yn nodi:

- yr hyn y dylai lleoliadau a ariennir nas cynhelir ac ysgolion roi ystyriaeth iddo wrth lunio'u cwricwlwm, a sut y gellir ei strwythuro
- y disgwyliadau eang ar gyfer dysgwyr ar bob cam cynnydd ym Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles.

¹ beta.llyw.cymru/cenhadaeth-ein-cenedl-cwricwlwm-gweddnewidiol

Sut mae'r maes dysgu a phrofiad yn cefnogi pedwar diben y cwricwlwm

Bydd dysgwyr yn meithrin gwybodaeth a dealltwriaeth am y ffordd y mae amrywiaeth o ffactorau yn effeithio ar eu hiechyd a'u lles. Byddant yn ymwneud yn feirniadol ag amrywiaeth o wybodaeth i'w helpu i wneud penderfyniadau a datblygu eu gwerthoedd a'u hunaniaeth. Bydd hyn yn ei dro yn datblygu eu hyder a'u huchelgais. Bydd gweithgareddau corfforol ynghyd â chyfleoedd i ddatblygu cydberthnasau yn rhoi cyfleoedd i ddysgwyr chwarae amrywiaeth o rannau sy'n gofyn am gydweithredu. Drwy hyn, byddant yn datblygu sgiliau cymdeithasol a sgiliau gweithio mewn tîm a fydd yn eu galluogi i ddod yn **ddysgwyr uchelgeisiol, galluog sy'n barod i ddysgu drwy gydol eu hoes**.

Bydd dysgwyr yn cael cyfle i ymwneud â syniadau sy'n herio emosiynau a chydberthnasau, a byddant yn cael eu hannog i ddatrys yr heriau hyn mewn ffyrdd creadigol a mentrus. Drwy ddatblygu'r sgiliau i siarad am y rhain, byddant yn datblygu ymhellach fel **cyfranwyr mentrus, creadigol sy'n barod i chwarae eu rhan yn llawn yn eu bywyd a'u gwaith**.

Byddant yn dysgu sut i ddod yn **ddinasyddion egwyddorol, gwybodus yng Nghymru a'r byd** drwy amrywiaeth o brofiadau, gan gynnwys cyfleoedd i:

- wneud dewisiadau cadarnhaol, ac i ddysgu sut mae'r rhain yn effeithio ar eu hiechyd a'u lles eu hunain ac iechyd a lles eraill
- ymwneud ag eraill o fewn gwahanol sefyllfaoedd cymdeithasol
- ymgysylltu â gwahanol ddylanwadau cymdeithasol, gan werthfawrogi pwysigrwydd parchu eraill
- ystyried y materion cymdeithasol a moesegol sy'n effeithio ar iechyd a lles eraill.

Byddant hefyd yn datblygu'r sgiliau a'r ymagweddau sy'n eu galluogi i ddod yn **unigolion iach, hyderus sy'n barod i fyw bywyd gan wireddu eu dyheadau fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas**, drwy ddysgu:

- beth sy'n dylanwadu ar eu hiechyd a'u lles, gan gynnwys deiet cytbwys, gweithgareddau corfforol a chamddefnyddio sylweddau
- sut i wneud penderfyniadau sy'n cefnogi eu hiechyd a'u lles
- pwysigrwydd gwydnwch a rheoli'ch hunan
- sut i geisio cymorth
- sut i ddatblygu cydberthnasau diogel ac iach.

DATGANIADAU O'R HYN SY'N BWYSIG MEWN IECHYD A LLES

Mae datblygu iechyd a lles y corff yn arwain at fuddiannau gydol oes.

Bydd Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yn helpu dysgwyr i ddeall y ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a lles y corff, megis deiet cytbwys, gweithgareddau corfforol, gofal a hylendid personol, cwsg, a diogelwch rhag haint. Drwy ddeall hyn, bydd dysgwyr yn gallu datblygu ymddygiad sy'n eu helpu i barchu ac i ofalu amdanynt eu hunain ac eraill. Bydd hyn yn ei dro yn cyfrannu at ddatblygu synnwyr o hunanwerth yn y dysgwyr ac yn cyfrannu hefyd at eu hwyliau'n gyffredinol ynghyd â'u lefelau egni.

O gael profiadau addysgiadol, hwyliog megis gweithgarwch corfforol rheolaidd a deiet maethlon a chytbwys, bydd dysgwyr yn meithrin yr ymagweddau sydd eu hangen arnynt er mwyn byw mewn ffordd sy'n cefnogi iechyd a lles y corff.

Drwy ddatblygu lles ac iechyd y corff da, nid yn unig bydd cymhwysedd corfforol y dysgwyr yn gwella ynghyd â'u gwybodaeth a'u dealltwriaeth am y corff, ond bydd eu hyder a'u cymhelliant yn datblygu hefyd, a gall y cyfan hwn eu helpu i fyw bywydau iach ac actif.

Mae'r maes dysgu a phrofiad hwn yn cydnabod y modd y mae datblygiad corfforol yn cydberthyn yn agos i ddatblygiad gwybyddol gydol oes, er enghraifft y modd y mae'n helpu i ddatblygu lleferydd ac iaith yn ystod y blynyddoedd cynnar. Mae hefyd yn cydnabod sut y caiff iechyd a lles y corff eu dylanwadu gan y modd yr ydym yn gweld ac yn ystyried ein hunain mewn perthynas ag eraill ac â'n hamgylchfyd, ac mae'n gwerthfawrogi pwysigrwydd cydnabod a derbyn gwahaniaethau.

Mae'r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddynt yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.

Bydd Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yn helpu dysgwyr i ddeall sut y mae iechyd meddwl a lles emosiynol unigolion yn dylanwadu ar y ffordd maent yn meddwl, yn teimlo ac yn ymddwyn. Bydd hefyd yn helpu dysgwyr i archwilio'r cysylltiadau rhwng profiadau bywyd a lles meddyliol ac emosiynol.

Drwy ddeall yr amodau sy'n hyrwyddo ac yn effeithio ar iechyd meddwl a lles emosiynol, caiff dysgwyr eu cynorthwyo i ymdopi â'r profiadau y byddant yn dod ar eu traws yn ystod eu bywyd. Cânt hefyd eu cynorthwyo i ddatblygu eu gallu i ganolbwyntio ar y ffordd y maent yn meddwl ac yn teimlo yn ystod eu profiadau. Yn ogystal â hyn, byddant yn archwilio sut maent yn canfod profiadau. Bydd hyn yn

rhoi cyfleoedd i'r dysgwyr feithrin sgiliau hunanymwybyddiaeth ac empathi. Mae hunanymwybyddiaeth yn galluogi dysgwyr i fod yn agored i dderbyn emosiynau ac i fyfyrïo arnynt, ac mae hyn yn eu helpu i addasu eu hymddygiad a'u gweithredoedd i wahanol sefyllfaoedd. Mae hyn yn ei dro yn galluogi dysgwyr i weithredu ag empathi, cydymdeimlad a charedigrwydd tuag atynt hwy eu hunain ac at eraill.

Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill.

Bydd Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yn helpu dysgwyr i ddeall sut y mae penderfyniadau a gweithredoedd, boed yn rhai a wneir fel unigolion neu ar y cyd, yn cael effaith glir ac uniongyrchol ar iechyd a lles unigolion a chymdeithas.

Bydd deall y ffactorau sy'n dylanwadu ar y penderfyniadau a wnawn ynglŷn ag iechyd a lles yn helpu dysgwyr i wneud penderfyniadau ystyriol a gwybodus a rhai y gallant eu cyfiawnhau a'u hegluro. Caiff dysgwyr eu cynorthwyo i ddatblygu'r sgiliau sydd eu hangen i ystyried dewisiadau yn feiriadol. Cânt hefyd eu cynorthwyo i ddeall beth yw risg a chanlyniadau posibl eu penderfyniadau, a sut y gall eu penderfyniadau effeithio arnynt hwy eu hunain ac ar eraill.

Bydd dysgwyr yn dod yn fwyfwy ymwybodol o bwysigrwydd cyfrannu'n weithredol at benderfyniadau ar y cyd. Drwy ddatblygu'r gallu i ddewis nod priodol a chynllunio camau gweithredu i gyflawni'r nod hwnnw, gan ragweld a goresgyn heriau, bydd dysgwyr yn gallu cymryd cyfrifoldeb am y dewisiadau y byddant yn eu gwneud yn ystod eu bywyd.

Mae'r ffordd rydym yn ymgysylltu â dylanwadau cymdeithasol gwahanol yn siapio pwy ydym ni a'n hiechyd a'n lles.

Bydd y Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yn helpu dysgwyr i ddod i ddeall rôl bwysig cymdeithas o ran ei dylanwad ar ein hymddygiad ni. Caiff ein hunaniaeth, ein gwerthoedd a'n lles eu siapio gan reolau, normau ac agweddau cymdeithasol sydd yn eu tro yn cael eu creu a'u gorfodi gan wahanol grwpiau cymdeithasol. Bydd dysgwyr yn darganfod sut y cânt eu dylanwadu gan y rhain mewn sawl cyd-destunau amrywiol, gan gynnwys gwahanol grwpiau cyfoedion, diwylliannau gwahanol, y cyfryngau a'r byd ar-lein.

Cawn brofiad o reolau, normau cymdeithasol ac agweddau gwahanol wrth ymwneud â'r grwpiau cymdeithasol a chymunedau sy'n rhan o'n bywyd, yn ogystal ag ymwneud â diwylliannau eraill. Mae'r dylanwadau hyn yn cyflwyno a gorfodi normau a gwerthoedd sy'n ymwneud ag amrywiaeth

o faterion sy'n effeithio ar iechyd a lles. Drwy feithrin dealltwriaeth o hyn, bydd dysgwyr yn meithrin dealltwriaeth o'r ffordd y mae eu penderfyniadau, eu cydberthnasau a'u profiadau yn cael eu siapio gan ddylanwadau cymdeithasol a grwpiau cymdeithasol, a bydd y ddealltwriaeth hon wedyn yn eu galluogi i wneud dewisiadau cadarnhaol a gwybodus.

Bydd dysgwyr yn dod i ddeall bod y normau cymdeithasol a'r agweddau hyn yn gallu siapio'r gwerthoedd a'r ymddygiad sy'n dylanwadu ar ein hiechyd a'n lles yn aml heb i ni sylweddoli. O'r herwydd, bydd angen i ddysgwyr ymgysylltu'n feirniadol â'r dylanwadau cymdeithasol hyn. Ar y naill law, bydd angen iddynt allu adnabod, dilyn a hyrwyddo normau cadarnhaol, ac ar y llall bydd angen iddynt allu adnabod, gwrthod a herio normau niweidiol er mwyn osgoi ymddwyn mewn ffordd sy'n niweidio eu hiechyd a'u lles eu hunain ac iechyd a lles eraill.

Drwy gydnabod a dilyn normau cadarnhaol, gall dysgwyr fod yn aelodau llawn a gweithredol o amrywiaeth o grwpiau cymdeithasol. Mae hyn yn helpu dysgwyr i feithrin ymdeimlad o berthyn i wahanol grwpiau sydd, yn ei dro, yn cefnogi eu hiechyd a'u lles. Er mwyn ymwneud yn feirniadol â'r dylanwadau gwahanol hyn, mae hefyd angen i ddysgwyr gydnabod gwahaniaethau a chydabod hefyd bod hunaniaeth a gwerthoedd pob person yn rhannol yn deillio o'u gwahanol grwpiau cymdeithasol. Drwy ymwneud â grwpiau cymdeithasol eraill, mae dysgwyr yn datblygu parch a dealltwriaeth tuag at eraill sydd â chefnidiroedd gwahanol.

Mae cydberthnasau iach yn hanfodol ar gyfer ein hymdeimlad o berthyn ac ar gyfer ein lles.

Bydd Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yn helpu dysgwyr i ddeall sut y mae cydberthnasau iach yn rhan hanfodol o'r broses o gynnal corff a meddwl iach. Maent yn cyfrannu at ein hymdeimlad o berthyn a'n lles emosiynol. Maent yn creu sefydlogrwydd ac yn gwneud i ni deimlo ein bod yn cael ein cynnwys, ac mae hyn yn ein galluogi ni i ffynnu. Os byddwn yn teimlo'n unig neu'n ynysig, mae perygl y byddwn yn dioddef iechyd meddwl a chorfforol gwael.

Drwy gydol ein bywydau, rydym yn debygol o brofi a datblygu amrywiaeth eang o gydberthnasau personol. Mae pob un o'r cydberthnasau hyn yn ysgogi ymatebion sy'n ein helpu i dyfu a dysgu amdanom ni ein hunain ac eraill. Mae deall sut y caiff cydberthnasau iach eu ffurfio, eu datblygu a'u cynnal yn ein galluogi i ddatblygu'r sgiliau a'r agweddau sy'n caniatáu i ni greu cydberthnasau iach ein hunain. Mae'r cydberthnasau hyn yn aml yn ein helpu drwy sefyllfaoedd anodd sy'n peri gofid a straen yn ystod ein bywyd ac yn ein helpu i ddod yn unigolion iach a hyderus. Mae gwybod sut i fod yn ddiogel yn ein cydberthnasau a phryd a sut i ofyn am gymorth i ni ein hunain ac i eraill yn hanfodol o ran iechyd a lles.

Y berthynas rhwng y datganiadau o'r hyn sy'n bwysig mewn Iechyd a Lles

Mae'r datganiadau o'r hyn sy'n bwysig yn y maes dysgu a phrofiad hwn yn ceisio disgrifio'r ffactorau hanfodol sy'n sail i'n hiechyd a'n lles. Nid ydynt yn cyfleu pob pwnc neu fater posibl, ac ni allant wneud hynny. Yn hytrach, maent yn rhoi'r hyblygrwydd i weithwyr proffesiynol adnabod y pynciau a'r materion hynny sy'n berthnasol i anghenion eu dysgwyr, eu hysgol a'u cymuned. Bwriedir iddynt weithredu fel lensys ar gyfer archwilio gwahanol bynciau a materion.

Er mwyn gweithredu yn y dull holistaidd hwn, dylai gweithwyr proffesiynol geisio defnyddio amrywiol rannau o'r datganiadau o'r hyn sy'n bwysig wrth ystyried sut i addysgu a dysgu ym maes Iechyd a Lles. Mae gweithredu fel hyn yn rhoi cyfle i ddysgwyr ystyried sut y gall ymddygiad neu fater penodol effeithio ar eu hiechyd a'u lles mewn gwahanol ffyrdd.

Dylai'r drefn ar gyfer dysgu am unrhyw fater ddefnyddio pob rhan o'r datganiadau o'r hyn sy'n bwysig lle y bo'n bosibl. Ceir enghraifft o sut gellir gwneud hyn yma ar gyfer ymddygiad ar-lein (a gallai hyn gynnwys y cyfryngau cymdeithasol, dod o hyd i gymar ar-lein, ôl-troed digidol a chynnwys rhywiol ar-lein).

Mae datblygu Iechyd a Lles y corff yn arwain at fuddiannau gydol oes.

- Defnyddio ffynonellau ar-lein er mwyn datblygu strategaethau i gefnogi Iechyd a Lles y corff.
- Effaith ymddygiad ar-lein ar y ddelwedd o'r corff a dewisiadau o ran bwyd ac ymarfer corff.
- Defnyddio technoleg ac Iechyd a Lles y corff.

Mae'r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddynt yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.

- Defnyddio technoleg a chymunedau ar-lein i gefnogi Iechyd meddwl a Lles emosiynol.
- Effaith ymddygiad ar-lein cadarnhaol a negyddol ar Iechyd meddwl a Lles emosiynol.
- Ystyried mathau o brofiadau cadarnhaol a negyddol ar-lein.

Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill.

- Gwneud penderfyniadau mewn cyd-destun ar-lein.
- Defnyddio ffynonellau ar-lein er mwyn gwneud penderfyniadau a dod o hyd i wybodaeth a chymorth.
- Rheoli risg a diogelwch ar-lein megis rhannu gwybodaeth bersonol (gan gynnwys delweddau) a goblygiadau cyfreithiol.

Mae'r ffordd rydym yn ymgysylltu â dylanwadau cymdeithasol gwahanol yn siapio pwy ydym ni a'n hiechyd a'n lles.

- Ymddygiad ar-lein cadarnhaol a dinasyddiaeth ddigidol.
- Rôl gadarnhaol cymunedau ar-lein.
- Gwahanol agweddau a normau a gyflwynir ar-lein (e.e. am wahanol fathau o gydberthnasau).

- Normau ac agweddau o ran cyswllt priodol a chynnwys priodol ar-lein.
- Ystyried, hyrwyddo a herio normau a gwerthoedd ar wahanol lwyfannau digidol (gan gynnwys y cyfryngau cymdeithasol).

Mae cydberthnasau iach yn hanfodol ar gyfer ein hymdeimlad o berthyn ac ar gyfer ein lles.

- Cydweithredu, parch o'r ddwy ochr wrth feithrin cydberthnasau ar-lein.
- Defnyddio llwyfannau ar-lein er mwyn eirioli.
- Y rôl y mae technolegau a llwyfannau digidol yn ei chwarae wrth feithrin a chynnal cydberthnasau.
- Dod o hyd i gymar ar-lein.
- Effaith ymddygiad ar-lein ar gydberthnasau penodol.
- Nodweddion cydberthnasau niweidiol ar-lein.
- Bwlio a throlio ar-lein.

Cynnydd o fewn y maes dysgu a phrofiad hwn

Un o nodweddion pwysig y maes dysgu a phrofiad hwn yw bod cynnydd yn aflinol. Gellir symud yn ôl ac ymlaen rhwng camau cynnydd, o ystyried newidiadau mewn amgylchiadau personol sy'n effeithio ar iechyd a lles. Mae pedwar model cynnydd yn gweithredu ym Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles a gellir eu gweld i raddau amrywiol ym mhob datganiad o'r hyn sy'n bwysig a nodir isod.

Dysgu gwell hunanreolaeth – Caiff cynnydd ei fodelu fel symud o wneud rhywbeth â chymorth gan eraill sy'n fwy medrus, tuag at allu ei wneud yn annibynnol ac yn gynyddol fedrus. Mae hyn yn cynnwys elfennau megis pennu nodau personol a chymryd cyfrifoldeb personol dros benderfyniadau a gweithredoedd. Mae canolbwyntio ar brofiadau sy'n gofyn i ddysgwyr wneud penderfyniadau a chyfleu rhesymeg dros eu dewis yn helpu dysgwyr i feithrin y sgiliau sydd eu hangen i fod yn annibynnol yn y dyfodol (Y Gymdeithas Llythrennedd Corfforol Ryngwladol, 2017).

Dod yn fwy cyfrifol yn gymdeithasol – Caiff cynnydd ei fodelu fel symud o'r unigolyn i bobl eraill, ac o'r lleol i'r cenedlaethol i'r byd-eang. Mae dysgwyr yn symud o feddwl sut y mae eu gweithredoedd yn effeithio arnynt yn bersonol tuag at feddwl sut y cânt effaith ehangach ar gymdeithas. Mae symud tuag at ymwybyddiaeth gymdeithasol yn ogystal â phwysigrwydd symud o'r lleol, i'r cenedlaethol, i'r byd-eang yn gysylltiedig â'r Fframwaith Addysg ar gyfer Datblygu Cynaliadwy a Dinasyddiaeth Fyd-eang yng Nghymru, y dimensiwn Cymreig, persbectif rhyngwladol a fframwaith cymhwysedd byd-eang PISA y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd (OECD).

Soffistigeiddrwydd gwybodaeth a sgiliau – Mewn perthynas ag elfennau gwybodaeth a sgiliau'r maes dysgu a phrofiad, caiff cynnydd ei fodelu fel dod yn fwy soffistigedig dros amser; deall yr un cysyniad ond yn fanylach (ailystyried gwybodaeth/sgiliau ond ar lefel ddyfnach); mewn symudiadau cysyniadol (symud o un sgil/dealltwriaeth i wahanol sgil/dealltwriaeth); neu o ran ehangder (ychwanegu mwy o wybodaeth/sgiliau newydd). Yn gyffredinol, caiff cynnydd ei ystyried mewn dyfnder dros amser ac o ran dyfnhau gwybodaeth a sgiliau.

Twf datblygiadol – Caiff y modelau eu llywio gan waith ymchwil i ddatblygiad plant. Fel y nodwyd gan Pellegrino (2017), er nad yw cynnydd mewn dysgu yn anochel yn ddatblygiadol, gall camau datblygiadol gyfyngu arno. Mae cynnydd yn ddeinamig; yn aml-ddimensiwn; yn gydnaws â cherrig milltir datblygiadol ehangach ac yn droellog yn ogystal â llinol. Felly, mae'r trywydd o fewn pob datganiad o'r hyn sy'n bwysig yn ategu datblygiad naturiol plant. Mae hefyd yn disgrifio'r wybodaeth, y sgiliau a'r ymagweddau y dylid eu datblygu yn ystod profiadau addysgol dysgwyr yng Nghymru.

Datblygu cwricwlwm eang a chytbwys

Llythrennedd, rhifedd a chymhwysedd digidol

Mae cyfrifoldebau trawsgwricwlaidd llythrennedd, rhifedd a chymhwysedd digidol yn ategu bron yr holl ddysgu ac maent yn hanfodol er mwyn i ddysgwyr allu cymryd rhan yn llwyddiannus ac yn hyderus yn y byd modern.

Llythrennedd

Mae Iechyd a Lles yn cynnig y cyfleoedd i ddysgwyr feithrin eu sgiliau llythrennedd mewn amrywiaeth o gyd-destunau wrth iddynt baratoi eu hunain ar gyfer bywyd y tu hwnt i addysg. Bydd dysgwyr, er enghraifft, yn dechrau trefnu eu gwaith ysgrifennu, dangos ymwybyddiaeth o wahanol ddarllenwyr ac yn addasu eu hiaith mewn ffordd hyderus sy'n berthnasol ar gyfer llwybr gyrfa neu ddysgu o'u dewis.

Wrth i ddysgwyr ymwneud yn feirniadol ag amrywiaeth o destunau er mwyn eu helpu i wneud penderfyniadau, byddant yn mynegi eu safbwyntiau mewn ffordd gynyddol hyderus ac yn datblygu eu gwerthoedd a'u hunaniaeth ymhellach a fydd, yn ei dro, yn datblygu eu hyder a'u huchelgais.

Mae llythrennedd yn ffactor sylfaenol wrth alluogi lles. Mae lleferydd, yn arbennig, yn darparu ffordd i ddysgwyr gyfleu eu teimladau a meithrin cydberthynasau. Mae rôl cyfathrebu wrth fynegi emosiynau yn hanfodol, ac mae gan lenyddiaeth botensial sylweddol i ategu empathi, iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr.

Rhifedd

Bydd Iechyd a Lles yn darparu'r cyd-destun go iawn i helpu i feithrin sgiliau rhifedd. Bydd dysgwyr yn echdynnu ac yn dehongli gwybodaeth o amrywiaeth o ddiagramau a graffiau er mwyn dod i gasgliadau am ffactorau a all ddylanwadu ar eu hiechyd a'u lles, neu'n syml er mwyn olrhain a chofnodi eu cynnydd wrth wneud gweithgareddau corfforol. Mae rhifedd yn ffactor allweddol sy'n galluogi nifer o benderfyniadau gwybodus, yn arbennig rheoli arian ac ategu penderfyniadau ariannol doeth, ac ymgysylltu'n feirniadol â normau cymdeithasol ynghylch arian. Mae rhifedd hefyd yn chwarae rhan wrth brynu a pharatoi bwyd er mwyn sicrhau maeth.

Cymhwysedd digidol

Gellir datblygu cymhwysedd digidol drwy amrywiaeth o brofiadau diddorol a hygyrch wrth i ddysgwyr feithrin y sgiliau sydd eu hangen arnynt i fyw a gweithio mewn byd cynyddol ar-lein a digidol. Gellir helpu dysgwyr, er enghraifft, i ddatblygu algorithmau syml ar gyfer ryseitiai iach neu i gydweithio er mwyn creu a dylunio modelau sy'n cynrychioli problemau go iawn.

Mae hefyd yn bwysig cydnabod dylanwad cynyddol technoleg ar ein bywydau beunyddiol. Bydd angen i ddysgwyr ddeall goblygiadau hyn ar gyfer eu hiechyd a'u lles ac, yn arbennig, yr effaith bosibl ar iechyd a lles y corff, ac iechyd a lles meddyliol ac emosiynol. Dylid ystyried prosesau gwneud penderfyniadau, asesu risg a sefyllfaoedd diogel ac anniogel, oll o fewn cyd-destunau digidol. Mae hyn yn cynnwys eu cydberthnasau, diogelwch ar-lein, goblygiadau cyfreithiol a dylanwadau cymdeithasol ar-lein (gan gynnwys y cyfryngau cymdeithasol).

Y dimensiwn Cymreig a phersbectif rhyngwladol

Caiff hunaniaeth dysgwyr ei llywio drwy feithrin dealltwriaeth o normau, gwerthoedd a diwylliannau'r gymuned. Mae angen i ddysgwyr feithrin ymdeimlad cadarn o'u hunain yn ogystal â dealltwriaeth o'u statws ar lefel leol, genedlaethol a byd-eang. Mae'r maes dysgu a phrofiad hwn yn cynnig cyfle i ysbrydoli a galluogi dysgwyr i fodlu empathi a thegwch ac i ddod yn ddinasyddion gweithgar. Dylai materion lleol a byd-eang a ffactorau sy'n effeithio ar wahanol elfennau o iechyd a lles lywio'r dysgu. Mae prosesau gwneud penderfyniadau yn helpu dysgwyr i ystyried effaith eu penderfyniadau ar iechyd a lles eraill ar lefelau lleol, cenedlaethol a byd-eang.

Sgiliau ehangach

Mae dysgu ym maes Iechyd a Lles yn helpu i feithrin sgiliau ehangach mewn nifer o ffyrdd, gan gynnwys y canlynol.

Meddwl yn feirniadol a datrys problemau

- Cynnal gwerthusiad beirniadol o'r newidiadau corfforol ac emosiynol sy'n digwydd wrth fod yn actif.
- Mae ymgysylltu â phrofiadau bywyd yn gofyn am sgiliau dadansoddi beirniadol, gwerthuso ac arfarnu er mwyn diogelu iechyd meddwl a lles emosiynol.
- Mae'r broses o wneud penderfyniadau, yn enwedig yn ystod y camau cynnydd uwch, yn dibynnu'n sylweddol ar brosesau beirniadol a rhesymegol, megis dadansoddi buddiannau/risg camau gweithredu penodol. Caiff dysgwyr hefyd eu helpu i ddatblygu ymatebion a datrysiadau i brofiadau y byddant yn eu hwynebu ac i gynnal dadansoddiad beirniadol o'r ffactorau sy'n dylanwadu ar y penderfyniadau a wneir, megis gwerthoedd, credoau a thuedd.
- Ymwneud yn feirniadol â'r ffordd y mae dylanwadau cymdeithasol yn effeithio ar les.
- Datrys problemau er mwyn atal a rheoli gwrthdaro.

Cynllunio a threfnu

- Cynllunio a gweithredu mathau o ymddygiad cynaliadwy, cytbwys a chadarnhaol i gefnogi iechyd a lles y corff, gan gynnwys deiet cytbwys a gweithgareddau corfforol cynaliadwy. Bydd angen i ddysgwyr fonitro a myfyrio ar ganlyniadau er mwyn llywio ymddygiad yn y dyfodol.
- Mae hunanymwybyddiaeth yn galluogi dysgwyr i fod yn fyfyrion, sy'n eu helpu i addasu eu hymddygiad a'u gweithredoedd i wahanol sefyllfaoedd. Mae hefyd yn eu galluogi i fod yn agored i hynny. Mae'n bosibl y byddant hefyd yn cynllunio ac yn datblygu strategaethau er mwyn hunanreoleiddio mewn ffordd annibynnol.
- Cynllunio a phennu nodau byrdymor a hirdymor a chymryd camau i'w cyflawni.
- Nodi a myfyrio ar effeithiau eu penderfyniadau er mwyn eu gwerthuso a gwella penderfyniadau a wneir yn y dyfodol.
- Cynllunio a threfnu cyllid a gweithio'n unol â chyllideb.

Creadigrwydd ac arloesi

- Meddwl am syniadau er mwyn creu pryd o fwyd maethlon.
- Creadigrwydd wrth wneud gweithgareddau corfforol, cyfleoedd i feddwl am syniadau ac i roi strategaethau a ddatblygwyd ganddynt ar waith er mwyn llwyddo mewn cystadleuaeth.
- Parodrwydd i archwilio syniadau, gan ystyried barnau eraill, a'r dewrder i fynegi eu barnau personol.

Effeithiolrwydd personol

- Mae deall y ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a lles y corff yn helpu dysgwyr i ofalu amdanynt eu hunain ac eraill ac i barchu eu hunain ac eraill. Mae datblygu iechyd a lles y corff cadarnhaol yn gwella hyder a chymhelliant dysgwyr.
- Mae deall yr amodau sy'n hyrwyddo ac yn effeithio ar iechyd meddwl a lles emosiynol yn helpu dysgwyr i ymdopi â'u profiadau ac i ymddwyn gan ddangos empathi, cydymdeimlad a charedigrwydd tuag atynt hwy eu hunain ac eraill.
- Mae deall y ffactorau sy'n dylanwadu ar y penderfyniadau a wneir yn helpu dysgwyr i wneud penderfyniadau ystyriol a gwybodus y gallant eu cyfiawnhau a'u hegluro. Deall risg a chanlyniadau posibl eu penderfyniadau iddynt hwy eu hunain ac eraill.
- Drwy allu gwrthod a herio normau ac agweddau, gall dysgwyr osgoi ymddwyn mewn ffordd sy'n niweidio eu hiechyd a'u lles eu hunain ac iechyd a lles eraill; gan barchu gwahaniaethau lle y bo'n briodol, cydnabod hunaniaeth a gwerthoedd pob unigolyn.
- Meithrin y sgiliau a'r agweddau sy'n galluogi dysgwyr i feithrin cydberthnasau iach, gwybod eu hawliau, gwybod sut i reoli gwrthdaro, adnabod cydberthnasau nad ydynt yn iach, i fod yn ddiogel, a deall pryd a sut i ofyn am gymorth iddynt hwy eu hunain ac eraill.

Gyrfaoedd a phrofiadau sy'n gysylltiedig â gwaith

Dysgu o wybodaeth am yrfaoedd a'r farchnad lafur

Mae'n hanfodol i ddysgwyr gael gafael ar wybodaeth o ansawdd uchel am yrfaoedd a'r farchnad lafur a deall yr hyn y mae'n ei olygu iddynt, er mwyn gwneud penderfyniadau gwybodus a chynaliadwy am eu gyrfa.

Mae angen i ddysgwyr brofi cyfleoedd a gynlluniwyd i godi eu hymwybyddiaeth o ddewisiadau yn y dyfodol, ac i godi eu disgwyliadau a'u dyheadau. Dylent hefyd feithrin y sgiliau ar gyfer cynllunio personol ac ar gyfer gwneud penderfyniadau yng nghyd-destun y cwricwlwm, dysgu a chyflawniad a fydd yn eu paratoi ar gyfer y cyfnodau nesaf mewn bywyd.

Dylai dysgwyr brofi gweithgareddau sy'n eu galluogi i feithrin y sgiliau a'r nodweddion y bydd eu hangen arnynt er mwyn cyflawni a chynnal cyrchfannau cadarnhaol ar ôl gadael yr ysgol. Mae gofynion a phatrymau cyflogaeth yn newid yn barhaus, felly mae'n bwysig iawn bod pobl ifanc yn meithrin lefel sgiliau uchel a dealltwriaeth o'r byd gwaith, hyfforddiant a dysgu gydol oes er mwyn iddynt allu manteisio ar y cyfleoedd hyn.

Cysylltu'r maes dysgu a phrofiad â gyrfaedd a phrofiadau sy'n gysylltiedig â gwaith

Mae profiadau a deilliannau iechyd corfforol yn creu cyfleoedd i ddysgwyr gymryd rhan a pherfformio ar eu lefel uchaf mewn chwaraeon ac, os oes ganddynt ddiddordeb, i ddilyn gyrfaedd yn y diwydiannau iechyd a hamdden.

Mae dysgu drwy yrfaedd a phrofiadau sy'n gysylltiedig â gwaith ym maes iechyd a Lles yn hyrwyddo hyder, meddwl annibynnol ac agweddau ac ymagweddau cadarnhaol. Mae'n darparu cyd-destun a realaeth, ac yn codi dyheadau dysgwyr mewn sawl ffordd, gan gynnwys:

- codi ymwybyddiaeth ynghylch y llwybrau gyrfa sydd ar gael drwy iechyd a lles y corff
- datblygu hunanymwybyddiaeth, gan eu galluogi i werthuso sgiliau, cryfderau, priodweddau a meysydd i'w datblygu, er mwyn gwneud penderfyniadau realistig, ystyrlon a chynaliadwy ynghylch eu llwybr gyrfa
- cael gafael ar amrywiaeth eang o wybodaeth, data a phobl, sy'n darparu help, cymorth, cyngor ac arweiniad, er mwyn gallu gwneud penderfyniadau gwybodus a chynaliadwy am yrfaedd
- ystyried a herio eu barnau eu hunain a barnau pobl eraill am ddysgu, gyrfaedd a'r byd gwaith er mwyn llywio barn a phenderfyniadau
- ystyried normau cymdeithasol a herio stereoteipiau yn y gweithle
- meithrin cydberthnasau proffesiynol: gwrando'n astud, ymateb mewn ffordd adeiladol, a nodi cryfderau a gwendidau safbwyntiau pobl eraill
- meithrin y sgiliau rhyngweithio cymdeithasol sydd eu hangen i weithio'n llwyddiannus ag eraill, megis cydweithredu, negodi, cyfathrebu.

Mae profiadau a deilliannau gyrfaedd a phrofiadau sy'n gysylltiedig â gwaith yn helpu wrth feithrin sgiliau rheoli gyrfa. Gall dysgwyr gymhwyso'r sgiliau hyn er mwyn:

- datblygu ymwybyddiaeth bersonol ynghylch hoffterau, cas bethau, cryfderau a gwendidau
- casglu, dehongli a dadansoddi gwybodaeth am yrfaedd, dysgu a'r farchnad lafur
- ystyried opsiynau o ran dysgu a gweithio, a chysylltu hyn â blaenoriaethau a chryfderau personol
- cymryd camau er mwyn llunio llwybr gyrfa.

Mae cynnydd dysgwyr o ran gyrfaedd a phrofiadau sy'n gysylltiedig â gwaith yn rhan o gontinwrm dysgu ar gyfer dysgwyr rhwng 3 ac 16 oed. Gallai llwyddiant i ddysgwr cynradd ifanc gynnwys:

- chwarae rôl ar gyfer amrywiaeth o wahanol swyddi
- y gred y gallant gyflawni unrhyw swydd – gan fynd i'r afael â stereoteipiau rhywedd
- cyfathrebu â'r bobl yn eu cymuned am y gwahanol swyddi y maent yn eu gwneud a'r boddhad a all ddeillio ohonynt.

Drwy wneud cynnydd dysgu, gallai llwyddiant i ddysgwyr 16 oed gynnwys:

- dangos a chymhwyso'r sgiliau a ddysgwyd mewn perthynas â'r byd gwaith
- nodi diddordebau, cryfderau a sgiliau er mwyn gwneud dewisiadau gwybodus ôl-16
- deall ac arddangos y mathau o ymddygiad y mae cyflogwr yn dymuno eu gweld mewn cyflogai da
- gwerthuso risg wrth ddatblygu syniad busnes ac ystyried gwahanol ffyrdd o sefydlu a chynnal menter.

Profiadau sy'n gysylltiedig â gwaith

Mae dysgwyr yn datblygu diddordebau, cryfderau, sgiliau a dyheadau drwy brofiadau fel rhan o'r cwricwlwm ac mewn bywyd y tu hwnt i'r ysgol. Mae amrywiaeth o bartneriaid ynghlwm â'r teithiau cyffrous hyn drwy gyd-ddylunio a chyd-gyflwyno a, gyda'i gilydd, maent yn llywio penderfyniadau dysgwyr am eu dyfodol a'r llwybrau y byddant yn eu dilyn. Gall cyfleoedd, megis ymweliadau, siaradwyr gwadd a gweithgareddau ymarferol, helpu i wella'r dysgu a'i roi mewn cyd-destun.

Mae cydweithredu a chyfleoedd i gysylltu ag unigolion a chyflogwyr yn cynnig cyfleoedd i ddysgwyr ddysgu am waith, cyflogaeth a'r sgiliau a gaiff eu gwerthfawrogi yn y gweithle. Gall dysgwyr ddefnyddio'r wybodaeth a'r sgiliau a feithrinwyd drwy gymryd rhan mewn profiadau sy'n gysylltiedig â gwaith i ddatblygu gweithgareddau menter llwyddiannus. Gall y rhain gynnig profiad dysgu dilys sy'n datblygu dysgwyr fel cyfranwyr creadigol a mentrus, gan greu cysylltiadau â'r byd gwaith.

Mae arweiniad gyrfaoedd effeithiol yn hanfodol er mwyn sicrhau'r llwybr mwyaf priodol ar gyfer dyheadau dysgwyr, gan eu hysbysu am yr amrywiaeth o bwyntiau mynediad a'r llwybrau amrywiol i mewn i'r byd gwaith. Mae angen i ysgolion gynnig cyfleoedd i feithrin sgiliau entrepreneuriaidd a dylai dysgwyr fod yn ymwybodol o'r buddiannau sy'n gysylltiedig â sefydlu menter.

Deall cyfleoedd ôl-16 ac addysg uwch

Mae'n hanfodol bod dysgwyr yn ymwybodol o'r holl gyfleoedd sydd ar gael iddynt ôl-16.

Felly, yn ogystal â deall am gyflogaeth, hyfforddiant a phrentisiaethau, dylid rhoi gwybodaeth i ddysgwyr am ddarparwyr dysgu a chynnig y cyfle iddynt ymgysylltu ag amrywiaeth o ddarparwyr o'r fath. Dylai cyfleoedd i ymgysylltu gynnwys mynychu ffeiriau gyrfaoedd a sgiliau, sgysiau gan ddarparwyr addysg bellach ac uwch ac ymweliadau gan y darparwyr hynny, yn ogystal â chyflwyniadau gan fyfyrwyr mewn addysg bellach neu uwch. Dylid hefyd gyfeirio dysgwyr at adnoddau ymchwil ar-lein sy'n cynnig gwybodaeth am gyrsiau a chynnydd, er mwyn eu helpu i ddeall yr amrywiaeth o gyfleoedd dysgu sydd ar gael, ac i helpu i godi eu dyheadau a chynnig sail iddynt allu gwneud penderfyniadau gwybodus.

Addysg cydberthynas a rhywioldeb

Mae addysg cydberthynas a rhywioldeb yn ffactor allweddol sy'n galluogi iechyd a lles. Mae'r maes dysgu a phrofiad hwn yn cynnig cyfleoedd eang a hanfodol i ystyried addysg cydberthynas a rhywioldeb, gan gynnwys y canlynol.

Cyberthnasau

- Pwysigrwydd empathi a chydymdeimlad wrth feithrin cyberthnasau cadarnhaol.
- Pwysigrwydd cyfleu teimladau mewn cyberthnasau.
- Gwneud penderfyniadau yng nghyd-destun gwahanol gyberthnasau (gan gynnwys cydsyniad).
- Meithrin cyberthnasau, gan ddefnyddio dulliau datrys problemau a negodi i ategu penderfyniadau ar y cyd.
- Meithrin cyberthnasau a chydweithredu drwy gemau tîm.
- Meithrin cyberthnasau o fewn gwahanol grwpiau cymdeithasol.
- Datganiad o'r hyn sy'n bwysig: Mae cyberthnasau iach yn hanfodol ar gyfer ein hymdeimlad o berthyn ac ar gyfer ein lles.

Gwerthoedd, hawliau, diwylliant a rhywioldeb

- Ymwybyddiaeth o'r ffordd mae eu hunaniaeth, eu gwerthoedd, eu hagweddau a'u hymddygiad yn cael eu siapio gan y grwpiau cymdeithasol y maent yn perthyn iddynt a'r sefyllfaoedd y maent yn gweithredu o'u mewn.
- Deall a pharchu y caiff hunaniaeth, gwerthoedd, agweddau ac ymddygiad pobl eraill eu llywio gan eu grwpiau cymdeithasol.
- Deall sut mae gwahanol grwpiau cymdeithasol a chymdeithasau yn cyflwyno normau gwahanol gyberthnasau.
- Parch, tegwch a chydabod hawliau eich gilydd mewn cyberthnasau.
- Gwrthod a herio rheolau, normau, agweddau, gwerthoedd, stereoteipiau a rhagfarnau niweidiol.
- Ymgysylltu'n feirniadol â normau cymdeithasol a dylanwadau sy'n llywio cyberthnasau a rhywioldeb.
- Sut y gall agweddau a normau cymdeithasol effeithio ar hunanddelwedd gorfforol, hunaniaeth a chydberthnasau; cydnabod y gallant fod yn gadarnhaol neu yn niweidiol (gan gynnwys grwpiau cyfoedion a'r cyfryngau).

Deall rhywedd

- Y cysylltiadau rhwng ffisioleg ac iechyd meddwl a lles emosiynol, gan gynnwys delwedd y corff, hunaniaeth a newidiadau ffisiolegol mewn perthynas ag emosiynau.
- Rôl a phwysigrwydd y corff fel rhan o hunaniaeth person.
- Ymgysylltu'n feirniadol â dylanwadau cymdeithasol sy'n llywio safbwyntiau am rywedd.

Trais ac aros yn ddiogel

- Ble a sut i gael cymorth a gwybodaeth i helpu i wneud penderfyniadau a sicrhau diogelwch personol.
- Deall sut i ymateb yn briodol mewn sefyllfaoedd niweidiol neu anniogel.
- Adnabod cyberthnasau nad ydynt yn iach neu sy'n niweidiol a chael help i ymateb iddynt.
- Cael gafael ar gymorth a gwybodaeth er mwyn sicrhau diogelwch personol mewn cyberthnasau.

Y corff dynol a'i ddatblygiad

- Sut mae hunanddelwedd yn effeithio ar iechyd meddwl a lles.
- Ymateb i effaith y glasoed ar les emosiynol.
- Y cyswllt rhwng y glasoed, rhywioldeb a pherthnasau rhywiol.
- Y cysylltiadau rhwng ffisioleg ac iechyd meddwl a lles emosiynol, gan gynnwys delwedd y corff.

Rhywioldeb ac ymddygiad rhywiol

- Datganiad o'r hyn sy'n bwysig: Mae cydberthnasau iach yn hanfodol ar gyfer ein hymdeimlad o berthyn ac ar gyfer ein lles.

Iechyd rhywiol ac atgynhyrchiol

- Yr effaith ar iechyd corfforol ac iechyd meddwl a lles emosiynol.
- Gwneud penderfyniadau ac atgynhyrchu.
- Perthnasau rhywiol ac iechyd rhywiol.

Cyfoethogi a profiadau

Dylai'r profiadau a gynigir i ddysgwyr wella eu hiechyd a'u lles. Mae angen iddynt ddysgu amdanynt eu hunain ac eraill, am eu cymunedau a'r byd ehangach, drwy brofiadau cyfoethog, ystyrlon a phleserus.

Pwysigrwydd dysgu yn yr awyr agored

Gall dysgu y tu allan i'r ystafell ddosbarth mewn lleoliadau anffurfiol helpu dysgwyr i:

- brofi a deall eu hemosiynau sy'n aml yn afreolus yn ystod y glasoed
- dysgu sut i weithredu'n llwyddiannus â'u cyfoedion a chydag oedolion
- gweld cyfleoedd i brofi tawelwch ac i ymlacio drwy fyfyrion
- rhyddhau egni a gwella iechyd corfforol drwy weithgareddau corfforol.

Ceir tystiolaeth sylweddol i awgrymu y gall profiadau yn yr awyr agored gael effaith gadarnhaol ar agweddau, credoau a hunanganfyddiadau plant a phobl ifanc. Mae enghreifftiau o ganlyniadau profiadau o'r fath yn cynnwys gwell annibyniaeth, hyder, hunan-barch, hunaneffeithiolrwydd, effeithiolrwydd personol a strategaethau ymdopi. Gallant hefyd helpu i feithrin sgiliau rhyngpersonol a chymdeithasol megis effeithiolrwydd cymdeithasol, sgiliau cyfathrebu, cydlynid grŵp a gwaith tîm.

Pwysigrwydd chwarae ar gyfer iechyd a lles

Mae chwarae yn hanfodol er mwyn datblygu ymennydd iach ac mae'n helpu plant a phobl ifanc i ddatblygu cyrff a meddyliau iach yn ogystal â datblygu eu galluoedd cymdeithasol ac emosiynol. Mae chwarae yn cynnig amser pwysig i addysgu plant a phobl ifanc am gydberthnasau, gan eu helpu i ddeall sut mae eu hymddygiad yn effeithio ar eraill ac i ddatblygu ymdeimlad o empathi. Gall chwarae leihau lefelau straen ac mae'n cynnig cyfleoedd gwerthfawr i fod yn greadigol ac yn ddychmygus. Dylai gweithwyr proffesiynol werthfawrogi pwysigrwydd chwarae wrth feithrin yr holl nodweddion sydd eu hangen ar gyfer y datganiadau o'r hyn sy'n bwysig mewn Iechyd a Lles.

Ymweliadau, ymwelwyr a'r gymuned

Wrth i gysylltiadau dysgwyr â'r byd ehangach a'u dealltwriaeth o'r byd hwnnw ehangu, mae eu dealltwriaeth o'r ffordd y mae eu cymdeithas yn gweithredu a pha ran y gallant ei chwarae wrth gyfrannu at ei diogelwch a'i hiechyd yn ehangu hefyd. Dylai ysgolion fanteisio i'r eithaf ar gyfleoedd i gynnwys rhieni, gofalwyr a'r gymuned ehangach, a allai gynnwys gweithio'n agos â gweithwyr iechyd proffesiynol, creu grwpiau rhyng-genhedlaeth a rhoi cyd-fentrau ar waith i hybu ffitrwydd.

Rhoi'r maes dysgu a phrofiad ar waith

Dylai'r dysgu ym Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles gael ei lywio gan anghenion dysgwyr wrth wireddu pedwar diben y cwricwlwm. Mae angen cynllunio'r cwricwlwm mewn ffordd ddigon hyblyg i ddiwallu amrywiaeth eang o anghenion cyfnewidiol. Bydd natur y maes dysgu a phrofiad hwn yn golygu y gall ysgolion lunio cwricwlwm sy'n seiliedig ar anghenion lleol ond dylai hefyd ystyried tueddiadau a materion cenedlaethol a byd-eang sy'n effeithio ar iechyd a lles. Dylai'r dysgu hefyd fod yn gwbl seiliedig ar werthoedd, gweledigaeth ac ethos yr ysgol a dylai hefyd adlewyrchu anghenion cymunedau o fewn yr ysgol a'r tu hwnt iddi. Gellir gwneud hyn drwy osod llais y dysgwr wrth wraidd gwaith cynllunio a dylai gweithwyr proffesiynol hefyd geisio cydweithredu ag amrywiaeth o arbenigwyr a rhanddeiliaid wrth ddatblygu eu cwricwlwm.

Dylai'r addysgu hefyd fod yn seiliedig ar dystiolaeth gadarn ac arbenigedd. Dylai'r dystiolaeth ddeillio o wybodaeth leol, clwstwr, rhanbarthol a chenedlaethol, gan ddefnyddio amrywiaeth o ffynonellau, e.e. data Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN), yr awdurdod lleol a'r bwrdd iechyd lleol. Dylai gweithwyr proffesiynol hefyd geisio cydweithredu ag amrywiaeth o arbenigwyr a rhanddeiliaid wrth ddatblygu eu cwricwlwm.

Mae amrywiaeth eang o bynciau y gallai gweithiwr proffesiynol eu hystyried wrth ddatblygu cwricwlwm Iechyd a Lles. Dylid dewis y pynciau yn seiliedig ar anghenion y dysgwyr. Gallai'r dysgu fod mor eang â chydysniad, cymorth cyntaf a sgiliau achub bywyd, rhywedd a stereoteipiau, neu ddeiet iach.

Gweithio ar draws meysydd dysgu a phrofiad

Ceir cyfleoedd sylweddol ar gyfer gorgyffwrdd rhwng y maes dysgu a phrofiad hwn a'r meysydd dysgu a phrofiad eraill ac mae'n bwysig cynllunio ar gyfer Iechyd a Lles ar y cyd â meysydd dysgu a phrofiad eraill.

Dull gweithredu ysgol gyfan

Mae angen adlewyrchu'r gwaith o ddatblygu a chynllunio'r cwricwlwm Iechyd a Lles yn ethos ac amgylchedd yr ysgol, ei gwasanaethau cymorth a'i pholisïau. Oni chaiff yr addysgu ei ategu ganddynt, yna bydd yr hyn a ddysgir ym maes Iechyd a Lles yn y fantol i raddau helaeth. Er enghraifft, bydd y bwyd a ddarperir yn ystod amser cinio yn dylanwadu ar yr hyn a ddysgir am ddeiet iach.

Mae dull gweithredu ysgol gyfan mewn perthynas â lles yn treiddio i bob agwedd ar fywyd ysgol. Yn y bôn, dylai hyn feithrin diwylliant sy'n rhoi blaenoriaeth i les cymuned gyfan yr ysgol. Dylai hyn olygu y caiff pob unigolyn sy'n rhan o gymuned yr ysgol ei gynnwys – dysgwyr, rhieni/gofalwyr, a phob aelod o staff a gwirfoddolwyr. Mae'n gyfuniad o ffactorau, gan gynnwys arweinyddiaeth; llais y dysgwr; polisi, diwylliant a'r amgylchedd; cwricwlwm a datblygiad staff.

Gweithio gyda phartneriaid, grwpiau a sefydliadau allanol

Efallai y bydd ysgolion yn adnabod y rhannau o'r cwricwlwm lle mae angen cefnogaeth ychwanegol arnynt. Gall sefydliadau allanol gynnig y gefnogaeth hon gan gyfoethogi'r dysgu drwy ddod â mewnbwn arbenigol. Fodd bynnag, er bod sefydliadau allanol yn cynnig cyfleoedd ardderchog, ni ddylid eu defnyddio yn lle gweithwyr addysgu proffesiynol sydd mewn gwell sefyllfa i roi'r addysg orau i gwrdd ag anghenion y dysgwyr ac i greu cysylltiadau â'r cwricwlwm ehangach. Gall cyrff allanol hefyd gynorthwyo ysgolion i ddatblygu cysylltiadau â'r gymuned ehangach a chefnogi ymgysylltiad rhieni.

YR HYN SY'N BWYSIG MEWN IECHYD A LLES

Mae datblygu iechyd a lles y corff yn arwain at fuddiannau gydol oes.



Bydd Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yn helpu dysgwyr i ddeall y ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a lles y corff, megis deiet cytbwys, gweithgareddau corfforol, gofal a hylendid personol, cwsg, a diogelwch rhag haint. Drwy ddeall hyn, bydd dysgwyr yn gallu datblygu ymddygiad sy'n eu helpu i barchu ac i ofalu amdanynt eu hunain ac eraill. Bydd hyn yn ei dro yn cyfrannu at ddatblygu synnwyr o hunanwerth yn y dysgwyr ac yn cyfrannu hefyd at eu hwyliau'n gyffredinol ynghyd â'u lefelau egni.

O gael profiadau addysgiadol, hwyllog megis gweithgarwch corfforol rheolaidd a deiet maethlon a chytbwys, bydd dysgwyr yn meithrin yr ymagweddau sydd eu hangen arnynt er mwyn byw mewn ffordd sy'n cefnogi iechyd a lles y corff.

Drwy ddatblygu lles ac iechyd y corff da, nid yn unig bydd cymhwysedd corfforol y dysgwyr yn gwella ynghyd â'u gwybodaeth a'u dealltwriaeth am y corff, ond bydd eu hyder a'u cymhelliant yn datblygu hefyd, a gall y cyfan hwn eu helpu i fyw bywydau iach ac actif.

Mae'r maes dysgu a phrofiad hwn yn cydnabod y modd y mae datblygiad corfforol yn cydberthyn yn agos i ddatblygiad gwybyddol gydol oes, er enghraifft y modd y mae'n helpu i ddatblygu lleferydd ac iaith yn ystod y blynyddoedd cynnar. Mae hefyd yn cydnabod sut y caiff iechyd a lles y corff eu dylanwadu gan y modd yr ydym yn gweld ac yn ystyried ein hunain mewn perthynas ag eraill ac â'n hamgylchfyd, ac mae'n gwerthfawrogi pwysigrwydd cydnabod a derbyn gwahaniaethau.

Dysgu

Egwyddorion cynnydd

Egwyddorion cynnydd yw'r sail ar gyfer datblygu'r deilliannau cyflawniad a dylent lywio dilyniant y dysgu o fewn y maes dysgu a phrofiad.

Dysgu gwell hunanreolaeth: Daw'r dysgwyr yn gynyddol annibynnol a chymwys o ran rheoli eu hemosiynau a'u hymddygiad.

Dod yn fwy cyfrifol yn gymdeithasol: Mae'r dysgwyr yn tyfu o ran eu hunanymwybyddiaeth ac o ran y modd y maent yn ystyried sut y mae eu gweithredoedd yn effeithio ar eraill.

Soffistigeiddrwydd gwybodaeth a sgiliau: Gall y materion yr ymdriniwyd â nhw gael eu hystyried o'r newydd ac mewn mwy o ddyfnder wrth i allu a dealltwriaeth y dysgwyr ddod yn fwy soffistigedig.

Twf datblygiadol: Mae'r cynnydd yn cyd-fynd â cherrig milltir datblygiad plant.

Cam cynnydd 1

Deilliannau cyflawniad

Gallaf symud mewn gwahanol ffyrdd, a gallaf ddewis cymryd rhan mewn chwarae sy'n galw am weithgaredd corfforol a hynny naill ar fy mhen fy hun neu gydag eraill.

Gallaf reoli symudiadau bras a manwl drwy gyfleoedd chwarae sy'n galw am weithgaredd corfforol a thasgau pob-dydd mewn gwahanol amgylcheddau.

Gallaf ymateb i gyfarwyddiadau am symud a gallaf symud yn ddiogel mewn mannau amrywiol.

Gallaf archwilio amrywiaeth o fwydydd, diodydd, blasau ac ansoddau, mewn amrywiaeth o gyd-destunau a lleoliadau.

Rwyf wedi dod i ddeall bod angen i mi fwyta, yfed a chysgu er mwyn byw.

Rwyf wedi dod i ddeall bod angen deiet cytbwys arnaf er mwyn tyfu, er mwyn ymgymryd â gweithgarwch corfforol ac er mwyn cynnal corff iach.

Rwyf wedi dod yn ymwybodol o newidiadau corfforol ac emosiynol pan fyddaf yn ymgymryd â gweithgarwch corfforol.

Rwyf wedi dod yn ymwybodol o'r gweithgareddau rwy'n eu mwynhau a'r pethau y gallaf eu gwneud yn dda.

Gallaf ddilyn arferion pob-dydd er mwyn cadw fy hun yn lân.

Rwyf wedi dod i ddeall y bydd fy nghorff yn newid wrth i mi dyfu.

Gallaf adnabod peryglon a sefyllfaoedd a allai fod yn niweidiol i'm hiechyd corfforol.

Cam cynnydd 2

Deilliannau cyflawniad

Rwyf wedi datblygu'r hyder i gymryd rhan mewn gwahanol weithgareddau corfforol rheolaidd, ac yn chwarae ar fy mhen fy hun, gyda phartner neu mewn grwpiau bach.

Gallaf ganolbwyntio wrth ymateb i heriau corfforol yn ystod gweithgareddau chwarae distrwythur a thasgau â ffocws.

Rwyf wedi datblygu'r hyder i chwilio am weithgareddau a chyfarpar sy'n diwallu fy anghenion.

Gallaf ddefnyddio a gwella sgiliau symud sylfaenol mewn sefyllfaoedd cyfarwydd a newydd.

Rwyf wedi datblygu fy ngallu i ymateb yn greadigol i gyfarwyddiadau, gan symud yn ddiogel i mewn ac allan o fannau amrywiol wrth weithio ar fy mhen fy hun a chydag eraill.

Gallaf baratoi bwyd sydd, rwy'n gwybod, yn rhan o ddeiet cytbwys.

Rwyf wedi dod i ddeall bod angen cwsg, gorffwys a deiet cytbwys arnaf er mwyn byw a ffynnu.

Gallaf ddeall bod cysylltiad rhwng deiet a lefelau gweithgarwch corfforol.

Gallaf ddisgrifio'r newidiadau corfforol ac emosiynol rwy'n eu profi pan fyddaf yn ymgymryd â gweithgarwch corfforol.

Gallaf fyfyrto ar fy mherfformiad fy hun a pherfformiad eraill gan ddisgrifio cryfderau a meysydd i'w gwella.

Gallaf gymryd mwy o gyfrifoldeb dros fy ngofal a'm hylendid personol.

Rwyf wedi dod i ddeall y bydd fy nghorff a'm hemosiynau yn newid wrth i mi dyfu.

Rwyf wedi dod i ddeall y gall rhai sylweddau penodol ysgogi newidiadau a all effeithio ar fy iechyd corfforol.

Gallaf adnabod ac ymateb i ymddygiad a sefyllfaoedd sy'n niweidiol i'm hiechyd corfforol fy hun ac i iechyd corfforol pobl eraill.

Cam cynnydd 3

Deilliannau cyflawniad

Gallaf gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol yn rheolaidd a chael boddhad ohonynt.

Gallaf gymell fy hun i ddal ati i ymarfer.

Rwyf wedi datblygu'r hyder i gyflawni heriau corfforol sy'n cael eu gosod gennyf fi fy hun ac eraill.

Gallaf ddatblygu a chymhwyso amrywiaeth o sgiliau yn ddiogel mewn sefyllfaoedd cyfarwydd, newydd a chyfnewidiol.

Gallaf ddefnyddio gofod mewn ffordd greadigol er mwyn symud mewn ymateb i amrywiaeth o ysgogiadau.

Gallaf arbrofi gydag amrywiaeth o rolau a chyfrifoldebau.

Gallaf gynllunio a pharatoi prydau sylfaenol, cytbwys a maethlon gan ddefnyddio cynhwysion syml a fforddiadwy.

Rwyf wedi dod i ddeall pwysigrwydd deiet cytbwys, cwsg a gorffwys i'm corff a'm meddwl wrth eu bod yn datblygu.

Rwyf wedi dod i ddeall yr effaith benodol a gaiff deiet ar ein gallu i ffynnu a sut y gellir sicrhau cydbwysedd egni priodol drwy ddeiet a gweithgarwch corfforol.

Gallaf egluro'r newidiadau corfforol ac emosiynol sy'n digwydd pan fyddaf yn ymgymryd â gweithgarwch corfforol.

Gallaf weithio ar fy mhen fy hun a chydag eraill er mwyn cynllunio, monitro a gwerthuso perfformiad, gan bennu targedau perthnasol i fi fy hun.

Gallaf gymryd cyfrifoldeb am hylendid personol er mwyn diogelu fy iechyd corfforol.

Rwyf wedi dod i ddeall effaith y glasoed ar y corff a'r meddwl.

Rwyf wedi dod i ddeall y gall rhai sylweddau penodol ysgogi newidiadau a all effeithio ar fy iechyd.

Rwyf wedi dod i ddeall ymddygiad a sefyllfaoedd sy'n niweidiol i'm hiechyd corfforol fy hun ac i iechyd corfforol eraill, a gallaf ymateb yn briodol.

Cam cynnydd 4

Deilliannau cyflawniad

Rwyf wedi datblygu'r brwdfrydedd a'r ymroddiad i gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol yn rheolaidd.

Rwyf wedi datblygu'r hyder i ddethol a chymhwyso amrywiaeth o strategaethau, gan ddal ati i ganolbwyntio er mwyn goresgyn heriau corfforol.

Gallaf drosglwyddo amrywiaeth o sgiliau o gyd-destunau ac amgylcheddau cyfarwydd i rai anghyfarwydd a chyfnewidiol.

Rwyf wedi datblygu sgiliau cymhleth mewn amrywiaeth o rolau a chyfrifoldebau a hynny mewn amrywiol weithgareddau.

Gallaf gynllunio a pharatoi amrywiaeth o brydau maethlon a chytbwys gan ddefnyddio cynhwysion syml a fforddiadwy.

Gallaf gymhwyso'r hyn rwy'n ei wybod am ddeiet a maeth er mwyn gwneud dewisiadau priodol sy'n cael effaith gadarnhaol ar fy iechyd a'm lles.

Gallaf wneud dewisiadau deietegol priodol sy'n galluogi i mi gynnal cydbwysedd egni priodol.

Gallaf ddadansoddi'r newidiadau corfforol ac emosiynol sy'n digwydd pan fyddaf yn ymgymryd â gweithgarwch corfforol.

Gallaf gydweithio gydag eraill i gynllunio, gwerthuso a mireinio perfformiad mewn amrywiaeth o weithgareddau.

Gallaf amddiffyn fy hun rhag clefydau, salwch a heintiau.

Gallaf reoli'r newidiadau sy'n gysylltiedig â'r glasoed yn briodol.

Rwyf wedi dod i ddeall sut y gall rhai sylweddau penodol ysgogi newidiadau a all effeithio ar fy iechyd corfforol.

Gallaf gymhwyso'r hyn rwy'n ei ddeall am ymddygiad sy'n cael effaith niweidiol ar iechyd er mwyn cadw fy hun ac eraill yn ddiogel.

Cam cynnydd 5

Deilliannau cyflawniad

Gallaf werthfawrogi'r buddiannau a ddaw o gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol cyson ac mae gennyf ddigon o hunangymhelliant i wneud hynny.

Rwyf wedi dod i werthfawrogi fy ngallu i symud a'm hiechyd corfforol ac rwy'n hyderus y gallaf gwrdd â heriau corfforol.

Gallaf fynd ati'n annibynnol i chwilio am gyfleoedd i ddatblygu fy arbenigedd mewn gweithgareddau corfforol, chwaraeon ac iechyd corfforol.

Gallaf fynd ati'n annibynnol i addasu a chymhwyso sgiliau ar draws cyd-destunau amrywiol ac mewn amrywiaeth o weithgareddau ac amgylcheddau gwahanol.

Gallaf gymhwyso strategaethau soffistigedig er mwyn cefnogi fy nghynnydd fy hun a chynnydd eraill mewn amrywiaeth eang o weithgareddau.

Gallaf gymhwyso amrywiaeth o dechnegau er mwyn paratoi prydau maethlon a chytbwys drwy gyfuno blasau gan ddefnyddio cynhwysion fforddiadwy.

Gallaf gymhwyso'r hyn rwy'n ei ddeall am ddeiet cytbwys, gan addasu fy neiet yn ôl anghenion ac amgylchiadau personol.

Gallaf ddefnyddio'r hyn rwy'n ei wybod am ddeiet a maeth i helpu eraill i ddewis deiet a ffordd iach o fyw.

Gallaf gynnal gwerthusiad beirniadol o'r newidiadau corfforol ac emosiynol sy'n digwydd yn sgil gweithgarwch corfforol.

Gallaf gynnal gwerthusiad beirniadol a mynd ati'n annibynnol i ddethol strategaethau priodol ar gyfer fy hunan ac eraill er mwyn gwella iechyd a lles y corff.

Gallaf ddefnyddio'r hyn rwy'n ei wybod am glefydau, salwch a heintiau i amddiffyn fy hun a rhoi arweiniad a chymorth i eraill.

Gallaf ymddwyn mewn ffordd sy'n hybu iechyd ac rwy'n gwerthfawrogi fy iechyd corfforol fy hun ac eraill.

Cynllunio ar gyfer dysgu

Cysylltiadau o fewn y maes dysgu a phrofiad hwn

Mae'r adran hon yn awgrymu lle gellid cyfoethogi dysgu drwy wneud cysylltiadau rhwng datganiadau o'r hyn sy'n bwysig ar draws Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles. Mae hefyd yn awgrymu ymhle gellid ystyried gwahanol elfennau o ddysgu gyda'i gilydd er mwyn cefnogi dysgu sy'n fwy holistaidd.

Mae'r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddynt yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.

- Y gyd-ddibyniaeth rhwng iechyd y corff ac iechyd meddwl a lles emosiynol.
- Y cysylltiadau rhwng iechyd y corff ac iechyd meddwl a lles emosiynol, gan gynnwys delwedd y corff, hunaniaeth a newidiadau ffisiolegol sy'n ymwneud â'r emosiynau.
- Ymateb i effaith y glasoed ar les emosiynol.
- Rôl hunanreolaeth o ran cefnogi iechyd a lles y corff ac o ran goresgyn heriau wrth wneud gweithgareddau corfforol.

Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill.

- Risgiau a gwneud penderfyniadau sy'n effeithio ar iechyd corfforol.
- Gwneud penderfyniadau wrth wneud gweithgareddau corfforol (gan gynnwys dethol offer a strategaethau priodol).

Mae'r ffordd rydym yn ymgysylltu â dylanwadau cymdeithasol gwahanol yn siapio pw ydym ni a'n hiechyd a'n lles.

- Effaith dylanwadau cymdeithasol ar ymddygiad ac arferion sy'n effeithio ar iechyd corfforol.
- Sut y gall agweddau a normau cymdeithasol effeithio ar hunanddelwedd a hunaniaeth gorfforol.
- Y ffordd y mae dylanwadau cymdeithasol a deinamig yn rhyngweithio o fewn chwaraeon tîm.

Mae cydberthnasau iach yn hanfodol ar gyfer ein hymdeimlad o berthyn ac ar gyfer ein lles.

- Meithrin cydberthnasau a chydweithredu drwy gemau tîm.
(o Gam cynnydd 3 ymlaen)
- Y cyswllt rhwng y glasoed, rhywioldeb a pherthnasau rhywiol.

Cysylltiadau â meysydd dysgu a phrofiad eraill

Mae'r adran hon yn awgrymu lle gellid cyfoethogi dysgu drwy wneud cysylltiadau rhwng datganiadau o'r hyn sy'n bwysig ar draws yr holl feysydd dysgu a phrofiad. Mae hefyd yn awgrymu ymhle gellid ystyried gwahanol elfennau o ddysgu gyda'i gilydd er mwyn cefnogi dysgu sy'n fwy holistaidd.

Celfyddydau Mynegiannol

- Symud a dawns greadigol fel gweithgaredd corfforol.
- Meithrin sgiliau echddygol bras a manwl er mwyn gallu cymryd rhan mewn gwahanol fathau o gelfyddyd.

Dyniaethau

- Gellir datblygu elfennau o ddinasyddiaeth drwy barchu rheolau a chwarae teg mewn gemau tîm.
- Ffactorau amgylcheddol sy'n effeithio ar iechyd a lles.
- Cynhyrchu bwyd a chynaliadwyedd.

Gwyddoniaeth a Thechnoleg

- Agweddau biolegol ar dwf a datblygiad corfforol.
- Maeth a thechnoleg bwyd.
- Bioleg iechyd a lles y corff (gan gynnwys effaith clefydau, gweithgarwch corfforol a maeth).

Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu

- Mae'r berthynas rhwng datblygiad corfforol a datblygiad gwybyddol yn effeithio ar sut y byddwn yn caffael sgiliau lleferydd ac iaith.
- Mae caffael sgiliau echddygol bras yn rhagflaenu sgiliau echddygol manwl megis llawysgrifen.

Mathemateg a Rhifedd

- Rôl rhifedd wrth brynu a pharatoi bwyd maethlon.
- Rôl rhifedd wrth fesur pellter, pwysau ac amser.

Profiadau, gwybodaeth a sgiliau

Mae angen i ddysgwyr brofi:

- cyfleoedd i weithredu'r strategaethau y maent wedi'u datblygu i gefnogi iechyd a lles eu cyrff
- cyfleoedd i ddewis, paratoi a bwyta amrywiaeth o fwydydd a all ategu deiet iach a chytbwys
- dysgu yn yr awyr agored i gefnogi iechyd a lles y corff
- amrywiaeth o gyfleoedd parhaus bob dydd i fod yn gorfforol actif
- cyfleoedd i fod yn gorfforol actif mewn amrywiaeth o amgylcheddau (gan gynnwys dan do, awyr agored, arwynebau gwahanol, uchderau, mewn dŵr ac o amgylch dŵr)
- amrywiaeth o weithgareddau corfforol drwy ddulliau dysgu diddorol a hwyliog.

Mae angen i ddysgwyr wybod:

- sut y mae amrywiaeth o ffactorau yn effeithio ar iechyd a lles eu cyrff, yn y byrdymor a'r hirdymor, gan gynnwys deiet cytbwys, gweithgareddau corfforol, cwsg, gofal a hylendid personol, amddiffyn rhag heintiau, a defnyddio a chamddefnyddio sylweddau
- pwysigrwydd ymddygiad ac arferion cynaliadwy, cytbwys a chadarnhaol i gefnogi iechyd a lles y corff
- bod iechyd a lles y corff yn cefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol
- sut mae twf a datblygiad corfforol yn dylanwadu ar iechyd y corff ac iechyd a lles emosiynol
- rôl a phwysigrwydd yr hunan corfforol fel rhan o hunaniaeth person.

Mae angen i ddysgwyr allu:

- dod o hyd i strategaethau i hybu iechyd a lles eu corff a'u rhoi ar waith
- cynllunio a pharatoi bwyd a all fod yn rhan o ddeiet iach a chytbwys
- datblygu eu cymhwysedd a'u hyder mewn amrywiaeth o weithgareddau sy'n cefnogi iechyd a lles y corff
- cymryd cyfrifoldeb am eu gofal a'u hylendid personol.



YR HYN SY’N BWYSIG MEWN IECHYD A LLES

Mae’r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddynt yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a’n lles emosiynol.

Bydd Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yn helpu’r dysgwyr i ddeall sut y mae iechyd meddwl a lles emosiynol unigolion yn dylanwadu ar y ffordd maent yn meddwl, yn teimlo ac yn ymddwyn. Bydd hefyd yn helpu dysgwyr i archwilio’r cysylltiadau rhwng profiadau bywyd a lles meddyliol ac emosiynol.

Drwy ddeall yr amodau sy’n hyrwyddo ac yn effeithio ar iechyd meddwl a lles emosiynol, caiff dysgwyr eu cynorthwyo i ymdopi â’r profiadau y byddant yn dod ar eu traws yn ystod eu bywyd. Cânt hefyd eu cynorthwyo i ddatblygu eu gallu i ganolbwyntio ar y ffordd y maent yn meddwl ac yn teimlo yn ystod eu profiadau. Yn ogystal â hyn, byddant yn archwilio sut maent yn canfod profiadau. Bydd hyn yn rhoi cyfleoedd i’r dysgwyr feithrin sgiliau hunanymwybyddiaeth ac empathi. Mae hunanymwybyddiaeth yn galluogi dysgwyr i fod yn agored i dderbyn emosiynau ac i fyfyr arnynt, ac mae hyn yn eu helpu i addasu eu hymddygiad a’u gweithredoedd i wahanol sefyllfaoedd. Mae hyn yn ei dro yn galluogi dysgwyr i weithredu ag empathi, cydymdeimlad a charedigrwydd tuag atynt hwy eu hunain ac at eraill.

Dysgu

Egwyddorion cynnydd

Egwyddorion cynnydd yw'r sail ar gyfer datblygu'r deilliannau cyflawniad a dylent lywio dilyniant y dysgu o fewn y maes dysgu a phrofiad.

Dysgu gwell hunanreolaeth: Daw'r dysgwyr yn gynyddol annibynnol a chymwys o ran rheoli eu hemosiynau a'u hymddygiad.

Dod yn fwy cyfrifol yn gymdeithasol: Mae'r dysgwyr yn tyfu o ran eu hunanymwybyddiaeth ac o ran y modd y maent yn ystyried sut y mae eu gweithredoedd yn effeithio ar eraill.

Soffistigeiddrwydd gwybodaeth a sgiliau: Gall y materion yr ymdriniwyd â nhw gael eu hystyried o'r newydd ac mewn mwy o ddyfnder wrth i allu a dealltwriaeth y dysgwyr ddod yn fwy soffistigedig.

Twf datblygiadol: Mae'r cynnydd yn cyd-fynd â cherrig milltir datblygiad plant.

Cam cynnydd 1

Deilliannau cyflawniad

Gallaf fod yn ymwybodol o'r hyn rwy'n ei ganfod a'i feddwl.

Gallaf ganolbwyntio fy sylw a bod yn ymwybodol o wneud hyn.

Gallaf sylwi ar rai o'm teimpladau.

Gallaf gyfleu rhai o'm teimpladau.

Gallaf fod yn ymwybodol o'r ffordd y caiff teimpladau eu cyfleu drwy weithredoedd.

Gallaf fod yn ymwybodol bod meddyliau a theimpladau yn newid ac rwy'n dechrau sylwi pan fyddant yn gwneud hynny.

Gallaf fod yn ymwybodol o deimpladau pobl eraill.

Gallaf fod yn ymwybodol o adegau pan fydd eraill yn garedig wrthyf a phan fyddaf i'n garedig wrth eraill.

Cam cynnydd 2

Deilliannau cyflawniad

Gallaf ganolbwyntio ar yr hyn rwy'n ei ganfod a'i feddwl.

Gallaf sylwi ar sut rwy'n teimlo.

Gallaf gyfleu fy nheimpladau.

Gallaf sylwi pan fydd angen help arnaf i reoli fy nheimpladau er mwyn osgoi gweithredu mewn ffordd fyrbwyll.

Gallaf ddeall sut a pham mae fy meddyliau, fy nheimpladau a'm gweithredoedd yn newid mewn ymateb i wahanol brofiadau.

Gallaf roi sylw i deimpladau pobl eraill ac rwy'n dysgu meddwl pam eu bod o bosibl yn teimlo felly.

Gallaf ddeall y gallwn ddewis gweithredu'n garedig.

Cam cynnydd 3

Deilliannau cyflawniad

Gallaf gydnabod budd canolbwyntio ar yr hyn rwy'n ei ganfod a'i feddwl ac rwy'n gwybod fy mod yn datblygu fy hunanymwybyddiaeth.

Rwyf wedi datblygu ffyrdd o reoli fy emosiynau fy hun mewn ffordd iach a gallaf ymdopi â'r broses hon yn fwyfwy annibynnol a llwyddiannus.

Gallaf sylwi a deall pam mae profiadau yn effeithio arnaf i ac ar eraill.

Gallaf fyfyrto ar y ffordd y mae digwyddiadau a phrofiadau yn y gorffennol wedi effeithio ar fy meddyliau, fy nheimpladau a'm gweithredoedd.

Rwyf wedi datblygu'r gallu i ragweld sut y bydd digwyddiadau yn y dyfodol o bosibl yn gwneud i mi ac eraill deimlo.

Gallaf ystyried teimpladau pobl eraill a gallaf ddewis gweithredu mewn ffordd garedig.

Cam cynnydd 4

Deilliannau cyflawniad

Gallaf ganolbwyntio'n annibynnol ar fy nghanfyddiadau, fy meddyliau a'm teimladau er mwyn datblygu fy hunanymwybyddiaeth ymhellach.

Gallaf ddod o hyd i wahanol strategaethau i reoli fy emosiynau fy hun mewn ymateb i amrywiaeth o brofiadau.

Gallaf fyfyrion a dysgu o'r gorffennol er mwyn rhagweld a pharatoi fy hun ar gyfer profiadau yn y dyfodol.

Gallaf ddeall gwerth gallu dangos empathi ag eraill a sut mae hyn yn arwain at weithredoedd o gydymdeimlad a charedigrwydd.

Cam cynnydd 5

Deilliannau cyflawniad

Drwy hunanymwybyddiaeth gallaf werthfawrogi cymhlethdod fy emosiynau a defnyddio strategaethau er mwyn rheoli fy hunan mewn ffordd iach ac er mwyn cysylltu ag eraill.

Gallaf fyfyrion, ymateb a dysgu o brofiadau yn y gorffennol a'r presennol er mwyn rhagweld a pharatoi ar gyfer profiadau yn y dyfodol.

Gallaf drosglwyddo'r sgiliau hyn er mwyn gofalu am deimladau a meddyliau eraill.

Gallaf ddangos empathi tuag at eraill, ac mae hyn yn fy helpu i ddangos cydymdeimlad a charedigrwydd tuag ataf i fy hunan ac eraill.

Cynllunio ar gyfer dysgu

Cysylltiadau o fewn y maes dysgu a phrofiad hwn

Mae'r adran hon yn awgrymu lle gellid cyfoethogi dysgu drwy wneud cysylltiadau rhwng datganiadau o'r hyn sy'n bwysig ar draws Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles. Mae hefyd yn awgrymu ymhle gellid ystyried gwahanol elfennau o ddysgu gyda'i gilydd er mwyn cefnogi dysgu sy'n fwy holistaidd.

Mae datblygu iechyd a lles y corff yn arwain at fuddiannau gydol oes.

- Y gyd-ddibyniaeth rhwng iechyd corfforol, iechyd meddwl a lles emosiynol.
- Delwedd y corff, hunaniaeth a newidiadau ffisiolegol mewn perthynas ag emosiynau.
- Ymateb i effaith y glasoed ar les emosiynol.
- Rôl hunanreolaeth wrth gefnogi iechyd a lles y corff a goresgyn heriau wrth wneud gweithgareddau corfforol.

Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill.

- Rôl hunanreolaeth wrth wneud penderfyniadau.
- Y modd y mae ymddygiad ac arferion caethiwus yn datblygu, a'u dylanwad ar y modd y byddwn ni'n gwneud penderfyniadau.

Mae'r ffordd rydym yn ymgysylltu â dylanwadau cymdeithasol gwahanol yn siapio pwy ydym ni a'n hiechyd a'n lles.

- Rôl hunanreolaeth wrth ymgysylltu â dylanwadau cymdeithasol mewn ffordd feirniadol.
- Effaith dylanwadau cymdeithasol ar brofiadau bywyd a sut y caiff profiadau bywyd eu canfod a'u rheoli.

Mae cydberthnasau iach yn hanfodol ar gyfer ein hymdeimlad o berthyn ac ar gyfer ein lles.

- Pwysigrwydd empathi a chydymdeimlad wrth feithrin cydberthnasau cadarnhaol.
- Pwysigrwydd cyfathrebu teimladau mewn cydberthnasau.

Cysylltiadau â meysydd dysgu a phrofiad eraill

Mae'r adran hon yn awgrymu lle gellid cyfoethogi dysgu drwy wneud cysylltiadau rhwng datganiadau o'r hyn sy'n bwysig ar draws yr holl feysydd dysgu a phrofiad. Mae hefyd yn awgrymu ymhle gellid ystyried gwahanol elfennau o ddysgu gyda'i gilydd er mwyn cefnogi dysgu sy'n fwy holistaidd.

Celfyddydau Mynegiannol

- Mae'n cynnig amrywiaeth o gyfleoedd i fynegi emosiynau.
- Ymgysylltu â mathau o gelfyddyd er mwyn ystyried a deall sut y maent yn gwneud i ni deimlo.

Dyniaethau

- Sut mae pobl yn canfod ac yn dehongli digwyddiadau a phrofiadau mewn ffyrdd gwahanol.

Gwyddoniaeth a Thechnoleg

- Y berthynas rhwng ffisioleg ac iechyd meddwl ac emosiynol (gan gynnwys twf a strwythur yr ymennydd).

Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu

- Rôl iaith, yn ysgrifenedig ac ar lafar, a rôl iaith y corff wrth gyfleu a mynegi emosiynau.
- Potensial llythrennedd i feithrin sgiliau empathig.

Mathemateg a Rhifedd

- Y gydberthynas rhwng amgylchiadau a phenderfyniadau ariannol ac iechyd meddwl a lles emosiynol.

Profiadau, gwybodaeth a sgiliau

Mae angen i ddysgwyr brofi:

- cyfleoedd i droi teimlad o empathi yn weithred o garedigrwydd a chydymdeimlad tuag atynt hwy eu hunain ac eraill
- cyfleoedd sy'n annog unigolion i fyfyrion, yn unigol ac mewn grŵp, o fewn amgylchedd sy'n eu hamddiffyn a'u cefnogi
- trafodaethau diogel a chefnogol am brofiadau sy'n effeithio ar iechyd meddwl a lles emosiynol.

Mae angen i ddysgwyr wybod:

- y gall ein hiechyd meddwl a'n cyflwr emosiynol newid
- sut mae hunanddelwedd yn effeithio ar iechyd meddwl a lles
- am amrywiaeth o strategaethau sy'n hyrwyddo ymwybyddiaeth o iechyd meddwl a lles
- sut mae'r ymennydd yn rhyngweithio â gweddill y corff, gan gynnwys y system ymateb i straen a'r newidiadau ffisiolegol sy'n digwydd
- y gallant gael gafael ar amrywiaeth o gymorth er mwyn cynnal eu hiechyd meddwl a'u lles emosiynol
- y gall iechyd meddwl a lles emosiynol pobl eraill fod yn wahanol i'w hiechyd meddwl a'u lles emosiynol nhw
- am gyflyrau meddygol a all effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol
- y gall yr amgylchedd effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.

Mae angen i ddysgwyr allu:

- cydnabod a mynegi'r hyn y maent yn ei ganfod, yn ei feddwl ac yn ei deimlo er mwyn meithrin eu hunanymwybyddiaeth a datblygu gwell ymwybyddiaeth o'u hemosiynau
- myfyrio ar brofiadau a rhagweld sut y gallant effeithio arnynt
- datblygu strategaethau er mwyn rheoli eu hunain heb arweiniad gan eraill
- cyfleu sut y maent yn teimlo a gofyn am help pan fydd ei angen.



YR HYN SY’N BWYSIG MEWN IECHYD A LLES

Mae’r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill.

Bydd Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yn helpu dysgwyr i ddeall sut y mae penderfyniadau a gweithredoedd, boed yn rhai a wneir fel unigolion neu ar y cyd, yn cael effaith glir ac uniongyrchol ar iechyd a lles unigolion a chymdeithas.

Bydd deall y ffactorau sy’n dylanwadu ar y penderfyniadau a wnawn ynglŷn ag iechyd a lles yn helpu dysgwyr i wneud penderfyniadau ystyriol a gwybodus a rhai y gallant eu cyfiawnhau a’u hegluro. Caiff dysgwyr eu cynorthwyo i ddatblygu’r sgiliau sydd eu hangen i ystyried dewisiadau yn feirniadol. Cânt hefyd eu cynorthwyo i ddeall beth yw risg a chanlyniadau posibl eu penderfyniadau, a sut y gall eu penderfyniadau effeithio arnynt hwy eu hunain ac ar eraill.

Bydd dysgwyr yn dod yn fwyfwy ymwybodol o bwysigrwydd cyfrannu’n weithredol at benderfyniadau ar y cyd. Drwy ddatblygu’r gallu i ddewis nod priodol a chynllunio camau gweithredu i gyflawni’r nod hwnnw, gan ragweld a goresgyn heriau, bydd dysgwyr yn gallu cymryd cyfrifoldeb am y dewisiadau y byddant yn eu gwneud yn ystod eu bywyd.

Dysgu

Egwyddorion cynnydd

Egwyddorion cynnydd yw'r sail ar gyfer datblygu'r deilliannau cyflawniad a dylent lywio dilyniant y dysgu o fewn y maes dysgu a phrofiad.

Dysgu gwell hunanreolaeth: Daw'r dysgwyr yn gynyddol annibynnol a chymwys o ran rheoli eu hemosiynau a'u hymddygiad.

Dod yn fwy cyfrifol yn gymdeithasol: Mae'r dysgwyr yn tyfu o ran eu hunanymwybyddiaeth ac o ran y modd y maent yn ystyried sut y mae eu gweithredoedd yn effeithio ar eraill.

Soffistigeiddrwydd gwybodaeth a sgiliau: Gall y materion yr ymdriniwyd â nhw gael eu hystyried o'r newydd ac mewn mwy o ddyfnder wrth i allu a dealltwriaeth y dysgwyr ddod yn fwy soffistigedig.

Twf datblygiadol: Mae'r cynnydd yn cyd-fynd â cherrig milltir datblygiad plant.

Cam cynnydd 1

Deilliannau cyflawniad

Gallaf wneud penderfyniadau yn seiliedig ar beth rwy'n ei hoffi ac nad wyf yn ei hoffi.

Rwyf wedi dod yn ymwybodol y gall fy mhenderfyniadau effeithio arnaf i ac ar eraill.

Gallaf adnabod, gyda chymorth, gweithredoedd a sefyllfaoedd diogel ac anniogel yn ystod gweithgareddau dan do ac yn yr awyr agored.

Gallaf egluro pam y gwnes i rai penderfyniadau.

Gallaf leisio fy marn a chymryd rhan mewn penderfyniadau grŵp.

Gallaf ddewis gweithgareddau yn seiliedig ar fy niddordebau ac archwilio rolau gwahanol y byd gwaith drwy chwarae.

Rwyf wedi dod i ddeall bod angen arian arnaf i brynu pethau a bod angen cynilo ar gyfer rhai pethau.

Cam cynnydd 2

Deilliannau cyflawniad

Gallaf adnabod y gwahanol ddewisiadau sydd ar gael i mi, a gwneud penderfyniadau'n seiliedig ar yr hyn rwy'n ei wybod.

Rwyf wedi dod yn ymwybodol y gall y ffordd rwy'n teimlo effeithio ar fy mhenderfyniadau.

Gallaf adnabod gweithredoedd a sefyllfaoedd diogel ac anniogel a gwneud penderfyniadau yn seiliedig ar hyn.

Gallaf werthfawrogi y gall fy mhenderfyniadau effeithio arnaf i ac ar eraill, nawr ac yn y dyfodol.

Gallaf gymryd rhan mewn penderfyniadau grŵp a deall pam mae angen gwneud rhai penderfyniadau fel grŵp.

Gallaf nodi fy sgiliau a galluoedd a gallaf siarad am swyddi y gallaf ddewis eu gwneud.

Gallaf werthfawrogi pwysigrwydd defnyddio arian yn gyfrifol a gallaf wahaniaethu rhwng pethau rwyf am eu cael a phethau sydd eu hangen arnaf.

Cam cynnydd 3

Deilliannau cyflawniad

Gallaf ddefnyddio amrywiaeth o wybodaeth a phrofiadau o'r gorffennol i wneud ac egluro penderfyniadau.

Gallaf adnabod ac asesu risg mewn sefyllfaoedd cyfarwydd.

Gallaf ddeall y gall amrywiaeth o ffactorau, gan gynnwys gwerthoedd, credoau a rhagfarn, ddylanwadu ar benderfyniadau.

Rwyf wedi dod yn ymwybodol y gall penderfyniadau arwain at oblygiadau eang ar lefel bersonol, lleol, cenedlaethol a byd-eang, gan gynnwys goblygiadau cyfreithiol a moesegol.

Rwyf wedi dechrau cydnabod sut mae'r hyn rwy'n ei ddysgu, fy sgiliau a'm diddordebau'n berthnasol o ran fy newisiadau bywyd yn y dyfodol.

Gallaf bennu nodau personol byrdymor a hirdymor mewn amrywiaeth o gyd-destunau, a gallaf egluro sut y byddaf yn eu cyflawni.

Gallaf reoli fy arian a chyllidebu'n briodol.

Cam cynnydd 4

Deilliannau cyflawniad

Gallaf ddefnyddio gwybodaeth o amrywiaeth o ffynonellau, gan gynnwys dysgu o brofiadau yn y gorffennol, er mwyn gwneud penderfyniadau sy'n cefnogi fy iechyd a'm lles fy hunan ac iechyd a lles eraill.

Gallaf ystyried ffactorau perthnasol mewn ffordd feirniadol wrth wneud penderfyniadau.

Gallaf adnabod goblygiadau moesegol a chyfreithiol penderfyniadau, a defnyddio tystiolaeth i'w cefnogi a'u cyfiawnhau.

Gallaf reoli risg a chymryd camau i'w lleihau o fewn sefyllfaoedd cyfarwydd.

Gallaf ddod o hyd i wybodaeth berthnasol o ran llwybrau dysgu a gyrfa sydd o ddiddordeb i mi.

Gallaf ddefnyddio gwybodaeth i osod nod personol a gweithio tuag ato.

Rwyf wedi dod i ddeall fy mod yn gyfrifol am reoli fy arian yn effeithiol, ac yn cydnabod y gall penderfyniadau ariannol gael effaith yn y tymor byr a'r tymor hir.

Cam cynnydd 5

Deilliannau cyflawniad

Gallaf ymchwilio i amrywiaeth o dystiolaeth, ei harchwilio a'i gwerthuso er mwyn gwneud penderfyniadau er lles y gymdeithas, a phenderfyniadau moesegol a rhesymegol.

Gallaf egluro fy mhenderfyniadau yn seiliedig ar dystiolaeth a'm gwerthoedd.

Rwyf wedi dod yn ymwybodol bod emosiynau, gwerthoedd diwylliannol a gwerthoedd cymdeithasol yn dylanwadu ar y penderfyniadau a wneir, a gallaf archwilio fy agwedd, fy nhybiaeth a'm hymddygiad mewn ffordd feirniadol.

Rwyf wedi dod i ddeall goblygiadau moesegol a chyfreithiol penderfyniadau, ac yn eu defnyddio i ategu a chyfiawnhau penderfyniadau.

Gallaf ragweld, rheoli ac ymateb i risg o fewn gwahanol sefyllfaoedd.

Rwyf wedi dod i ddeall y profiadau, yr wybodaeth a'r sgiliau sy'n ofynnol ar gyfer fy newis o yrfa a llwybrau dysgu.

Gallaf gymryd camau i gefnogi fy uchelgeisiau.

Rwyf wedi dod i ddeall y gellir defnyddio arian, ei fenthycu a'i fuddsoddi mewn gwahanol ffyrdd ac y gall fod risg yn gysylltiedig â hynny.

Cynllunio ar gyfer dysgu

Cysylltiadau o fewn y maes dysgu a phrofiad hwn

Mae'r adran hon yn awgrymu lle gellid cyfoethogi dysgu drwy wneud cysylltiadau rhwng datganiadau o'r hyn sy'n bwysig ar draws Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles. Mae hefyd yn awgrymu ymhle gellid ystyried gwahanol elfennau o ddysgu gyda'i gilydd er mwyn cefnogi dysgu sy'n fwy holistaidd.

Mae datblygu iechyd a lles y corff yn arwain at fuddiannau gydol oes.

- Gwneud penderfyniadau sy'n effeithio ar iechyd corfforol.
- Adnabod risg sy'n effeithio ar iechyd corfforol.
- Gwneud penderfyniadau wrth wneud gweithgareddau corfforol (gan gynnwys dethol offer a strategaethau priodol).

Mae'r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddynt yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.

- Rôl hunanreolaeth wrth wneud penderfyniadau.
- Datblygiad ymddygiad caethiwus a'r broses o wneud penderfyniadau.

Mae'r ffordd rydym yn ymgysylltu â dylanwadau cymdeithasol gwahanol yn siapio pwy ydym ni a'n hiechyd a'n lles.

- Deall dylanwadau cymdeithasol wrth wneud penderfyniadau (gan gynnwys penderfyniadau ariannol).
- Effaith penderfyniadau ar grwpiau cymdeithasol ehangach a chymdeithas.

Mae cydberthnasau iach yn hanfodol ar gyfer ein hymdeimlad o berthyn ac ar gyfer ein lles.

- Cael gfael ar gymorth a gwybodaeth er mwyn sicrhau diogelwch personol mewn cydberthnasau.
- Meithrin perthnasau ag eraill, defnyddio sgiliau datrys problemau a negodi er mwyn helpu i wneud penderfyniadau ar y cyd a chefnogi sgiliau gyrfa.
- Gwneud penderfyniadau yng nghyd-destun gwahanol gydberthnasau (gan gynnwys cydsynio).

Cysylltiadau â meysydd dysgu a phrofiad eraill

Mae'r adran hon yn awgrymu lle gellid cyfoethogi dysgu drwy wneud cysylltiadau rhwng datganiadau o'r hyn sy'n bwysig ar draws yr holl feysydd dysgu a phrofiad. Mae hefyd yn awgrymu ymhle gellid ystyried gwahanol elfennau o ddysgu gyda'i gilydd er mwyn cefnogi dysgu sy'n fwy holistaidd.

Dyniaethau

- Sut y mae'r broses o wneud penderfyniadau'n rhan o ddinasyddiaeth.
- Ystyriaethau moesegol wrth wneud penderfyniadau.

Gwyddoniaeth a Thechnoleg

- Penderfyniadau, diogelwch ac ymddygiad caethiwus mewn perthynas â thechnoleg ac mewn cyd-destun ar-lein.

Mathemateg a Rhifedd

- Defnyddio rhifedd i ategu penderfyniadau cadarnhaol, yn enwedig penderfyniadau ariannol.

Profiadau, gwybodaeth a sgiliau

Mae angen i ddysgwyr brofi:

- cyfleoedd i fyfrio ar gredoau a gwerthoedd personol, ac ystyried eu heffaith ar y penderfyniadau a wneir
- goresgyn heriau drwy ystyried canlyniadau penderfyniadau ac ymateb iddynt
- cymryd risgiau pwylllog mewn amgylchedd diogel
- gwneud penderfyniadau y tu allan i'w parth cysur
- cyfrannu at benderfyniadau ar y cyd

(o Gam cynnydd 4 ymlaen)

- sefyllfaoedd gwaith go iawn.

Mae angen i ddysgwyr wybod:

- sut y gall penderfyniadau effeithio ar ein hiechyd a'n lles ac effeithio ar iechyd a lles eraill
- sut y gall penderfyniadau ar y cyd gael eu cefnogi gan broses deg
- bod llawer o ffactorau sy'n dylanwadu ar y penderfyniadau a wneir
- ble a sut i gael cymorth a gwybodaeth er mwyn cynorthwyo'r broses o wneud penderfyniadau ac aros yn ddiogel
- bod amrywiaeth eang o rolau gwirfoddol a chyflogedig y gallant ddewis eu dilyn

(o Gam cynnydd 2 ymlaen)

- bod rhai ymddygiadau yn gaethiwus ac yn gallu dylanwadu ar y penderfyniadau a wnânt
- bod rheolau a chyfreithiau sy'n rheoleiddio ac yn cefnogi penderfyniadau, ac y gall penderfyniadau arwain at ganlyniadau cyfreithiol.

Mae angen i ddysgwyr allu:

- adnabod a rheoli risg wrth wneud penderfyniadau
- gwneud penderfyniadau diogel mewn sefyllfaoedd ac amgylcheddau amrywiol
- cymryd camau i gefnogi eu hiechyd a'u lles eu hunain ac iechyd a lles eraill
- ymateb yn briodol mewn sefyllfaoedd niweidiol neu anniogel
- gwneud penderfyniadau, wrth ddefnyddio technoleg, sy'n cefnogi eu hiechyd a'u lles eu hunain ac iechyd a lles eraill
- cyfrannu'n adeiladol wrth wneud penderfyniadau fel rhan o grŵp
- cymryd cyfrifoldeb dros eu gweithredoedd, a nodi effeithiau eu penderfyniadau a myfrio arnynt er mwyn eu gwerthuso a gwella'r ffordd y maent yn gwneud penderfyniadau yn y dyfodol
- pwysu a mesur ystyriaethau moesegol a'r effeithiau ar eraill wrth wneud penderfyniadau

(o Gam cynnydd 2 ymlaen)

- gwneud penderfyniadau ariannol sy'n cefnogi eu hiechyd a'u lles eu hunain ac iechyd a lles eraill
- gwneud penderfyniadau rhesymegol a gwybodus am eu dysgu a'u llwybrau gyrfa

(o Gam cynnydd 3 ymlaen)

- gosod nodau byrdymor a hirdymor mewn amrywiaeth o gyd-destunau, a gwneud penderfyniadau sy'n cefnogi'r broses o gyflawni'r nodau hyn
- ymgysylltu'n feirniadol ag amrywiaeth o wybodaeth a phrofiadau er mwyn gwneud penderfyniadau gwybodus y gallant eu cyfiawnhau.



YR HYN SY'N BWYSIG MEWN IECHYD A LLES

Mae'r ffordd rydym yn ymgysylltu â dylanwadau cymdeithasol gwahanol yn siapio pwy ydym ni a'n hiechyd a'n lles.

Bydd y Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yn helpu dysgwyr i ddod i ddeall rôl bwysig cymdeithas o ran ei dylanwad ar ein hymddygiad ni. Caiff ein hunaniaeth, ein gwerthoedd a'n lles eu siapio gan reolau, normau ac agweddau cymdeithasol sydd yn eu tro yn cael eu creu a'u gorfodi gan wahanol grwpiau cymdeithasol. Bydd dysgwyr yn darganfod sut y cânt eu dylanwadu gan y rhain mewn cyd-destunau amrywiol, gan gynnwys gwahanol grwpiau cyfoedion, diwylliannau gwahanol, y cyfryngau a'r byd ar-lein.

Cawn brofiad o reolau, normau cymdeithasol ac agweddau gwahanol wrth ymwneud â'r grwpiau cymdeithasol a chymunedau sy'n rhan o'n bywyd, yn ogystal ag ymwneud â diwylliannau eraill. Mae'r dylanwadau hyn yn cyflwyno a gorfodi normau a gwerthoedd sy'n ymwneud ag amrywiaeth o faterion sy'n effeithio ar iechyd a lles. Drwy feithrin dealltwriaeth o hyn, bydd dysgwyr yn meithrin dealltwriaeth o'r ffordd y mae eu penderfyniadau, eu cydberthnasau a'u profiadau yn cael eu siapio gan ddylanwadau cymdeithasol a grwpiau cymdeithasol, a bydd y ddealltwriaeth hon wedyn yn eu galluogi i wneud dewisiadau cadarnhaol a gwybodus.

Bydd dysgwyr yn dod i ddeall bod y normau a'r agweddau cymdeithasol hyn yn gallu siapio'r gwerthoedd a'r ymddygiad sy'n dylanwadu ar ein hiechyd a'n lles yn aml heb i ni sylweddoli. O'r herwydd, bydd angen i ddysgwyr ymgysylltu'n feirniadol â'r dylanwadau cymdeithasol hyn. Ar y naill law, bydd angen iddynt allu adnabod, dilyn a hyrwyddo normau cadarnhaol, ac ar y llall bydd angen iddynt allu adnabod, gwrthod a herio normau niweidiol er mwyn osgoi ymddwyn mewn ffordd sy'n niweidio eu hiechyd a'u lles eu hunain ac iechyd a lles eraill.

Drwy gydnabod a dilyn normau cadarnhaol, gall dysgwyr fod yn aelodau llawn a gweithredol o amrywiaeth o grwpiau cymdeithasol. Mae hyn yn helpu dysgwyr i feithrin ymdeimlad o berthyn i wahanol grwpiau sydd, yn ei dro, yn cefnogi eu hiechyd a'u lles. Er mwyn ymwneud yn feirniadol â'r dylanwadau gwahanol hyn, mae hefyd angen i ddysgwyr gydnabod gwahaniaethau a chydabod hefyd bod hunaniaeth a gwerthoedd pob person yn rhannol yn deillio o'u gwahanol grwpiau cymdeithasol. Drwy ymwneud â grwpiau cymdeithasol eraill, mae dysgwyr yn datblygu parch a dealltwriaeth tuag at eraill sydd â chefnidiroedd gwahanol.

Dysgu

Egwyddorion cynnydd

Egwyddorion cynnydd yw'r sail ar gyfer datblygu'r deilliannau cyflawniad a dylent lywio dilyniant y dysgu o fewn y maes dysgu a phrofiad.

Dysgu gwell hunanreolaeth: Daw'r dysgwyr yn gynyddol annibynnol a chymwys o ran rheoli eu hemosiynau a'u hymddygiad.

Dod yn fwy cyfrifol yn gymdeithasol: Mae'r dysgwyr yn tyfu o ran eu hunanymwybyddiaeth ac o ran y modd y maent yn ystyried sut y mae eu gweithredoedd yn effeithio ar eraill.

Soffistigeiddrwydd gwybodaeth a sgiliau: Gall y materion yr ymdriniwyd â nhw gael eu hystyried o'r newydd ac mewn mwy o ddyfnder wrth i allu a dealltwriaeth y dysgwyr ddod yn fwy soffistigedig.

Twf datblygiadol: Mae'r cynnydd yn cyd-fynd â cherrig milltir datblygiad plant.

Cam cynnydd 1

Deilliannau cyflawniad

Gallaf gydnabod a dilyn rheolau a normau yn y grwpiau a'r sefyllfaoedd rwy'n cymryd rhan ynddynt.

Gallaf ddangos gofal a pharch tuag at eraill.

Rwyf wedi archwilio gwahanol grwpiau cymdeithasol.

Cam cynnydd 2

Deilliannau cyflawniad

Gallaf gydnabod rheolau a normau gwahanol y grwpiau cymdeithasol a'r sefyllfaoedd rwy'n rhan ohonynt.

Gallaf newid y ffordd rwy'n ymwneud ag eraill ac yn ymddwyn mewn sefyllfaoedd gwahanol yn briodol.

Gallaf gydnabod bod tebygrwydd a gwahaniaethau rhwng pobl.

Cam cynnydd 3

Deilliannau cyflawniad

Rwyf wedi dod i ddeall rheolau, normau ac ymddygiad sydd er lles y gymdeithas, i'r grwpiau cymdeithasol ac i'r sefyllfaoedd rwy'n rhan ohonynt.

Gallaf ymwneud mewn ffordd sydd er lles y gymdeithas yn y grwpiau cymdeithasol a'r sefyllfaoedd rwy'n rhan ohonynt.

Rwyf wedi dod i ddeall bod gwahanol grwpiau cymdeithasol i'w cael a bod ganddynt normau ac agweddau gwahanol, ac rwy'n cydnabod y gall y rhain fod yn gadarnhaol neu'n niweidiol.

Rwyf wedi dod i ddeall bod y grwpiau cymdeithasol gwahanol rwy'n rhan ohonynt yn dylanwadu ar fy ngwerthoedd a'm hunaniaeth.

Cam cynnydd 4

Deilliannau cyflawniad

Gallaf gydnabod rheolau, normau ac ymddygiad sydd er lles y gymdeithas mewn amrywiaeth o wahanol grwpiau cymdeithasol a sefyllfaoedd.

Gallaf ymwneud mewn ffordd sydd er lles y gymdeithas mewn grwpiau cymdeithasol a sefyllfaoedd gwahanol.

Gallaf adnabod agweddau cymdeithasol a dylanwadau gwahanol a chydabod lle mae'r rhain yn gadarnhaol neu'n niweidiol.

Gallaf ymgysylltu â gwahanol grwpiau cymdeithasol y tu hwnt i'r rhai rwy'n gyfarwydd â nhw.

Rwyf wedi dod i ddeall sut mae fy ngwerthoedd a'm hunaniaeth yn cael eu llywio gan wahanol grwpiau cymdeithasol a dylanwadau.

Cam cynnydd 5

Deilliannau cyflawniad

Rwyf wedi dod i ddeall rheolau, normau ac ymddygiad sydd er lles y gymdeithas mewn gwahanol grwpiau cymdeithasol a sefyllfaoedd.

Gallaf ymwneud mewn ffordd sydd er lles y gymdeithas ac sy'n barchus â gwahanol grwpiau cymdeithasol a sefyllfaoedd.

Gallaf adnabod agweddau cymdeithasol a dylanwadau gwahanol.

Gallaf hyrwyddo agweddau a gwerthoedd cadarnhaol mewn gwahanol grwpiau cymdeithasol a, lle y bo'n briodol, herio rhai niweidiol.

Gallaf ymgysylltu â gwahanol grwpiau cymdeithasol y tu hwnt i'r rhai rwy'n gyfarwydd â nhw a dangos parch tuag atynt.

Gallaf gydnabod a deall sut y caiff gwerthoedd a hunaniaeth pobl eu siapio gan wahanol grwpiau cymdeithasol a dylanwadau.

Cynllunio ar gyfer dysgu

Cysylltiadau o fewn y maes dysgu a phrofiad hwn

Mae'r adran hon yn awgrymu lle gellid cyfoethogi dysgu drwy wneud cysylltiadau rhwng datganiadau o'r hyn sy'n bwysig ar draws Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles. Mae hefyd yn awgrymu ymhle gellid ystyried gwahanol elfennau o ddysgu gyda'i gilydd er mwyn cefnogi dysgu sy'n fwy holistaidd.

Mae datblygu iechyd a lles y corff yn arwain at fuddiannau gydol oes.

- Effaith dylanwadau cymdeithasol ar ymddygiad sy'n effeithio ar iechyd corfforol.
- Sut y gall agweddau a normau cymdeithasol effeithio ar hunanddelwedd a hunaniaeth gorfforol.
- Y ffordd y mae dylanwadau cymdeithasol, chwaraeon tîm a deinamig tîm yn ymwneud â'i gilydd.

Mae'r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddynt yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.

- Rôl hunanreolaeth wrth ymgysylltu â dylanwadau cymdeithasol mewn ffordd feirniadol.
- Effaith dylanwadau cymdeithasol ar brofiadau ac iechyd meddwl ac emosiynol, ac ar y ffordd rydym yn eu canfod.

Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill.

- Deall dylanwadau cymdeithasol wrth wneud penderfyniadau (gan gynnwys penderfyniadau ariannol).
- Effaith penderfyniadau ar grwpiau cymdeithasol a sefyllfaoedd ehangach.

Mae cydberthnasau iach yn hanfodol ar gyfer ein hymdeimlad o berthyn ac ar gyfer ein lles.

- Deall sut y gall agweddau a normau cymdeithasol effeithio ar gydberthnasau, gan gydnabod y gall yr effeithiau hyn fod yn gadarnhaol ac/neu yn niweidiol.
- Deall sut mae gwahanol grwpiau cymdeithasol a chymdeithasau yn cyflwyno normau gwahanol gydberthnasau.
- Meithrin cydberthnasau o fewn gwahanol grwpiau cymdeithasol.

Cysylltiadau â meysydd dysgu a phrofiad eraill

Mae'r adran hon yn awgrymu lle gellid cyfoethogi dysgu drwy wneud cysylltiadau rhwng datganiadau o'r hyn sy'n bwysig ar draws yr holl feysydd dysgu a phrofiad. Mae hefyd yn awgrymu ymhle gellid ystyried gwahanol elfennau o ddysgu gyda'i gilydd er mwyn cefnogi dysgu sy'n fwy holistaidd.

Celfyddydau Mynegiannol

- Pwysigrwydd y Celfyddydau Mynegiannol a'r addysgeg sy'n gysylltiedig â nhw wrth ystyried materion sy'n ymwneud â dylanwadau cymdeithasol.

Dyniaethau

- Sut mae dinasyddiaeth yn gysylltiedig â dylanwadau cymdeithasol a sut mae dylanwadau cymdeithasol yn effeithio ar ddinasyddiaeth.
- Sut mae gwerthoedd a normau unigolion yn creu hunaniaeth ar y cyd a gwerthoedd ar y cyd.

Gwyddoniaeth a Thechnoleg

- Ymgysylltu'n feirniadol â normau cymdeithasol a dylanwadau mewn perthynas â thechnoleg ac mewn cyd-destun ar-lein.

Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu

- Ystyried sut y caiff dylanwadau cymdeithasol eu portreadu mewn gwahanol ddarnau o lenyddiaeth a thrwy wahanol ddarnau o lenyddiaeth.

Mathemateg a Rhifedd

- Ymgysylltu'n feirniadol â normau cymdeithasol sy'n gysylltiedig ag arian er mwyn cefnogi llythrennedd ariannol.

Profiadau, gwybodaeth a sgiliau

Mae angen i ddysgwyr brofi:

- ymwneud ag amrywiaeth o grwpiau cymdeithasol, yn rhai cyfarwydd neu'n anghyfarwydd
- sefyllfaoedd a chyd-destunau sy'n eu hannog i fyfrio ar ddylanwadau cymdeithasol a'u canlyniadau
- gofynion gwahanol sefyllfaoedd cymdeithasol
- cyfleoedd i ystyried a gwerthuso canlyniadau gwahanol ymatebion i reolau a normau.

Mae angen i ddysgwyr wybod:

- bod gan grwpiau cymdeithasol a sefyllfaoedd gwahanol eu rheolau a'u normau eu hunain
- rheolau a normau gwahanol y grwpiau cymdeithasol a'r sefyllfaoedd y maent yn rhan ohonynt (o Gam cynnydd 2 ymlaen)
- sut y gall normau cymdeithasol, rheolau, gwerthoedd ac agweddau gwahanol grwpiau cymdeithasol ddylanwadu ar ein gwerthoedd, ein hiechyd a'n lles
- y dylanwad y gall y cyfryngau a'r byd ar-lein ei gael ar les, agweddau a gwerthoedd (o Gam cynnydd 4 ymlaen)
- y rhagfarnau o ran meddwl ac ymddygiad a all ddeillio o fod yn rhan o grŵp cymdeithasol.

Mae angen i ddysgwyr allu:

- cydnabod rheolau, normau, agweddau a gwerthoedd gwahanol grwpiau cymdeithasol
- addasu eu hymddygiad mewn ymateb i ddisgwyliadau a normau amrywiaeth o gyd-destunau (o Gam cynnydd 2 ymlaen)
- dilyn a hyrwyddo rheolau, normau, agweddau a gwerthoedd cadarnhaol mewn gwahanol grwpiau cymdeithasol
- datblygu ymwybyddiaeth o'r ffordd mae eu hunaniaeth, eu gwerthoedd, eu hagweddau a'u hymddygiad yn cael eu siapio gan y grwpiau cymdeithasol y maent yn perthyn iddynt a'r sefyllfaoedd y maent yn gweithredu o'u mewn
- deall a pharchu y caiff hunaniaeth, gwerthoedd, agweddau ac ymddygiad pobl eraill eu siapio gan eu grwpiau cymdeithasol
- cynnal gwerthusiad beirniadol o gynnwys gwahanol fathau o gyfryngau a'r byd ar-lein, gan gydnabod yr effaith a gaiff ar agweddau, gwerthoedd a lles (o Gam cynnydd 3 ymlaen)
- gwrthod a herio rheolau, normau, agweddau, gwerthoedd, stereoteipiau a rhagfarnau niweidiol mewn gwahanol grwpiau cymdeithasol.



YR HYN SY’N BWYSIG MEWN IECHYD A LLES

Mae cydberthnasau iach yn hanfodol ar gyfer ein hymdeimlad o berthyn ac ar gyfer ein lles.

Bydd Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yn helpu dysgwyr i ddeall sut y mae cydberthnasau iach yn rhan hanfodol o’r broses o gynnal corff a meddwl iach. Maent yn cyfrannu at ein hymdeimlad o berthyn a’n lles emosiynol. Maent yn creu sefydlogrwydd ac yn gwneud i ni deimlo ein bod yn cael ein cynnwys, ac mae hyn yn ein galluogi ni i ffynnu. Os byddwn yn teimlo’n unig neu’n ynysig, mae perygl y byddwn yn dioddef iechyd meddwl a chorfforol gwael.

Drwy gydol ein bywydau, rydym yn debygol o brofi a datblygu amrywiaeth eang o gydberthnasau personol. Mae pob un o’r cydberthnasau hyn yn ysgogi ymatebion sy’n ein helpu i dyfu a dysgu amdanom ni ein hunain ac eraill. Mae deall sut y caiff cydberthnasau iach eu ffurfio, eu datblygu a’u cynnal yn ein galluogi i ddatblygu’r sgiliau a’r agweddau sy’n caniatáu i ni greu cydberthnasau iach ein hunain. Mae’r cydberthnasau hyn yn aml yn ein helpu drwy sefyllfaedd anodd sy’n peri gofid a straen yn ystod ein bywyd ac yn ein helpu i ddod yn unigolion iach a hyderus. Mae gwybod sut i fod yn ddiogel yn ein cydberthnasau a phryd a sut i ofyn am gymorth i ni ein hunain ac i eraill yn hanfodol o ran iechyd a lles.

Dysgu

Egwyddorion cynnydd

Egwyddorion cynnydd yw'r sail ar gyfer datblygu'r deilliannau cyflawniad a dylent lywio dilyniant y dysgu o fewn y maes dysgu a phrofiad.

Dysgu gwell hunanreolaeth: Daw'r dysgwyr yn gynyddol annibynnol a chymwys o ran rheoli eu hemosiynau a'u hymddygiad.

Dod yn fwy cyfrifol yn gymdeithasol: Mae'r dysgwyr yn tyfu o ran eu hunanymwybyddiaeth ac o ran y modd y maent yn ystyried sut y mae eu gweithredoedd yn effeithio ar eraill.

Soffistigeiddrwydd gwybodaeth a sgiliau: Gall y materion yr ymdriniwyd â nhw gael eu hystyried o'r newydd ac mewn mwy o ddyfnder wrth i allu a dealltwriaeth y dysgwyr ddod yn fwy soffistigedig.

Twf datblygiadol: Mae'r cynnydd yn cyd-fynd â cherrig milltir datblygiad plant.

Cam cynnydd 1

Deilliannau cyflawniad

Gallaf adnabod pwy sy'n gofalu amdanaf a phwy yw fy nheulu a'm ffrindiau.

Gallaf gyd-dynnu ag eraill gyda chymorth a heb gymorth.

Gallaf gyfleu beth sy'n gwneud i mi deimlo'n anghyfforddus a gallaf adnabod ymddygiad caredig ac angharedig.

Gallaf gyfleu fy anghenion a'm teimladau yn y cydberthnasau sydd gennyf.

Gallaf ymddwyn yn garedig tuag at eraill.

Gallaf ddeall fod gennyf yr hawl i gael fy nhrin mewn ffordd deg a pharchus.

Cam cynnydd 2

Deilliannau cyflawniad

Gallaf adnabod fod gwahanol fathau o gydberthnasau y tu hwnt i'm teulu a'm ffrindiau.

Gallaf adnabod y cydberthnasau sydd gennyf ag eraill.

Rwyf wedi datblygu'r gallu i wneud ffrindiau a gallaf ddatrys anghytundeb neu ddadl, gan ofyn am gymorth pan fydd angen.

Gallaf gydnabod teimladau pobl eraill.

Gallaf ddeall pwysigrwydd parch a theimlo'n ddiogel o fewn y cydberthnasau sydd gennyf.

Gallaf gyfleu pan na fyddaf yn teimlo'n ddiogel neu pan fy mod yn cael fy amharchu.

Gallaf ddefnyddio'r hyn rwy'n ei wybod am yr hyn sy'n fy ngwneud i ac eraill yn gyfforddus er mwyn llywio fy ymddygiad.

Gallaf wrando ar eraill yn cyfleu eu hanghenion a'u teimladau yn y cydberthnasau sydd gennyf.

Gallaf ddangos parch tuag at hawliau eraill gyda chymorth.

Cam cynnydd 3

Deilliannau cyflawniad

Gallaf ddeall bod gwahaniaethau o fewn mathau tebyg o gydberthnasau a bod cydberthnasau yn newid dros amser.

Rwyf wedi dod yn ymwybodol bod y cydberthnasau sydd gennyf yn rhan o'm hunaniaeth a'm hymdeimlad o berthyn.

Gallaf barhau i feithrin a chynnal y cydberthnasau sy'n bwysig i mi.

Gallaf gydnabod a rhagweld teimladau pobl eraill.

Gallaf adnabod achosion o wrthdaro a chymryd camau i'w datrys.

Gallaf gydnabod sefyllfaoedd diogel ac anniogel mewn cydberthnasau a gallaf ofyn am gymorth pan fo angen.

Gallaf ddangos parch tuag at eraill yn y cydberthnasau sydd gennyf.

Gallaf gyfleu fy anghenion a'm teimladau ac ymateb i anghenion a theimladau eraill.

Gallaf barchu hawliau pobl eraill a deall sut y maent yn effeithio arnaf i ac ar eraill.

Cam cynnydd 4

Deilliannau cyflawniad

Rwyf wedi dod i ddeall disgwyliadau a gofynion ymddygiad iach mewn amrywiaeth o gydberthnasau.

Rwyf wedi dod i ddeall bod cyswllt rhwng fy nghydberthnasau a'm hunaniaeth a bod y naill yn effeithio ar y llall.

Gallaf feithrin a chynnal cydberthnasau pwrpasol ag ystod ehangach o bobl.

Gallaf ddangos empathi tuag at deimladau pobl eraill ac addasu fy ymddygiad mewn ymateb iddynt.

Gallaf barchu safbwyntiau pobl eraill a defnyddio hyn er mwyn helpu i ddatrys achosion o wrthdaro.

Gallaf adnabod lle y mae cydberthynas yn rhoi fy niogelwch i neu ddiogelwch rhywun arall o dan fygythiad, ac rwy'n gwybod sut i ymateb i hyn.

Gallaf herio mathau niweidiol o ymddygiad mewn cydberthnasau.

Rwyf wedi dod i ddeall gwerth cydymdeimlad, parch a thegwch wrth ddatblygu cydberthnasau iach.

Gallaf gyfleu fy anghenion a'm teimladau a pharchu anghenion a theimladau pobl eraill mewn gwahanol fathau o gydberthnasau.

Gallaf arddel fy hawliau fy hun a pharchu hawliau pobl eraill.

Gallaf gydnabod y gellir mynd yn groes i hawliau a gallaf adnabod achosion o hyn.

Gallaf gymhwyso'r hyn rwy'n ei wybod am hawliau i gyd-destun fy nghydberthnasau.

Cam cynnydd 5

Deilliannau cyflawniad

Rwyf wedi dod i ddeall natur gymhleth cydberthnasau mewn amrywiaeth o gyd-destunau a sut y mae amrywiaeth o ffactorau yn dylanwadu arnynt.

Rwyf wedi dod i ddeall sut mae cydberthnasau pobl yn llywio eu hunaniaeth a sut mae eu hunaniaeth yn llywio eu cydberthnasau.

Gallaf greu cysylltiadau ystyrlon ag eraill ac rwy'n gwerthfawrogi'r cydberthnasau sydd gennyf mewn amrywiaeth o gyd-destunau.

Gallaf ffurfio, cynnal a dyfnhau cydberthnasau.

Gallaf adnabod nodweddion cydberthnasau iach a gallaf ymateb yn briodol i nodweddion neu ymddygiad afiach neu niweidiol.

Gallaf feithrin cydberthnasau yn seiliedig ar gydymdeimlad, cyfathrebu cadarnhaol, parch a thegwch.

Gallaf eirioli dros fy hawliau fy hun a hawliau eraill.

Cynllunio ar gyfer dysgu

Cysylltiadau o fewn y maes dysgu a phrofiad hwn

Mae'r adran hon yn awgrymu lle gellid cyfoethogi dysgu drwy wneud cysylltiadau rhwng datganiadau o'r hyn sy'n bwysig ar draws Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles. Mae hefyd yn awgrymu ymhle gellid ystyried gwahanol elfennau o ddysgu gyda'i gilydd er mwyn cefnogi dysgu sy'n fwy holistaidd.

Mae datblygu iechyd a lles y corff yn arwain at fuddiannau gydol oes.

- Meithrin cydberthnasau a chydweithredu drwy gemau tîm.
(o Gam cynnydd 3 ymlaen)
- Y cyswllt rhwng y glasoed, rhywioldeb a pherthnasau rhywiol.

Mae'r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddynt yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.

- Pwysigrwydd empathi a chydymdeimlad wrth feithrin cydberthnasau cadarnhaol.
- Pwysigrwydd cyfathrebu teimladau mewn cydberthnasau.

Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill.

- Cael gafael ar gymorth a gwybodaeth er mwyn sicrhau diogelwch personol mewn cydberthnasau.
- Meithrin perthnasau ag eraill, defnyddio sgiliau datrys problemau a negodi er mwyn helpu i wneud penderfyniadau ar y cyd a helpu gyda sgiliau gyrfa.
- Gwneud penderfyniadau yng nghyd-destun gwahanol gydberthnasau (gan gynnwys cydsynio).

Mae'r ffordd rydym yn ymgysylltu â dylanwadau cymdeithasol gwahanol yn siapio pwysdym ni a'n hiechyd a'n lles.

- Sut y gall agweddau a normau cymdeithasol effeithio ar gydberthnasau mewn ffyrdd cadarnhaol a negyddol.
- Sut mae gwahanol grwpiau cymdeithasol a chymdeithasau yn cyflwyno normau gwahanol o ran cydberthnasau.
- Meithrin cydberthnasau o fewn gwahanol grwpiau cymdeithasol.

Cysylltiadau â meysydd dysgu a phrofiad eraill

Mae'r adran hon yn awgrymu lle gellid cyfoethogi dysgu drwy wneud cysylltiadau rhwng datganiadau o'r hyn sy'n bwysig ar draws yr holl feysydd dysgu a phrofiad. Mae hefyd yn awgrymu ymhle gellid ystyried gwahanol elfennau o ddysgu gyda'i gilydd er mwyn cefnogi dysgu sy'n fwy holistaidd.

Celfyddydau Mynegiannol

- Pwysigrwydd y Celfyddydau Mynegiannol ac addysgeg gysylltiedig wrth archwilio cydberthnasau.
- Meithrin cydberthnasau drwy gydweithio i greu celf.

Dyniaethau

- Pwysigrwydd meithrin cydberthnasau er mwyn cefnogi dinasyddiaeth.
- Deall cydberthnasau ysbrydol.
- Deall hawliau, parch a thegwch.

Gwyddoniaeth a Thechnoleg

- Archwilio cydberthnasau mewn cyd-destun ar-lein.

(o Gam cynnydd 3 ymlaen)

- Bioleg a chydberthnasau rhywiol.

Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu

- Rôl iaith wrth gyfathrebu a mynegi emosiynau mewn cydberthnasau.
- Pwysigrwydd cyfathrebu wrth feithrin a chynnal cydberthnasau.
- Defnyddio llenyddiaeth er mwyn archwilio cydberthnasau.

Profiadau, gwybodaeth a sgiliau

Mae angen i ddysgwyr brofi:

- cyfleoedd i feithrin a datblygu perthnasau mewn gwahanol gyd-destunau ac i ddatblygu cysylltiadau ystyrion â phethau byw eraill
- cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau tîm a chydweithredu ag eraill, gan ymgymryd ag amrywiaeth o rolau
- cyfleoedd i archwilio amrywiaeth ehangach o gydberthnasau y tu hwnt i brofiad pob-dydd personol gan gynnwys darllen ffuglen a deunydd ffeithiol, gwyllo ffilmiau, gwyllo'r teledu, chwarae gemau a'r byd rhithwir
- cyfleoedd i archwilio a chynnal gwerthusiad beirniadol o wahanol ddulliau o ddatrys achosion o wrthdaro.

Mae angen i ddysgwyr wybod:

- bod cydberthnasau yn hanfodol i les a gallant gael effaith gadarnhaol a negyddol arno
- bod amrywiaeth eang o fathau o gydberthnasau (gan gynnwys cyfeillgarwch, rhieni, teuluol, athro/dysgwr, rhamantus, ysbrydol, rhithwir, rhywiol a phroffesiynol) – pan fydd y rhain yn gydberthnasau iach, gallant ein helpu a bod o fudd i ni
- sut i gael gafael ar gymorth a gwybodaeth er mwyn meithrin cydberthnasau cadarnhaol a sicrhau diogelwch personol
- er bod mathau tebyg o gydberthnasau, mae pob un yn unigryw a byddant yn amrywio o berson i berson
- bod parch, tegwch a chydabod hawliau ein gilydd yn rhan bwysig o ddatblygu cydberthnasau iach a diogel
- pwysigrwydd preifatrwydd a chydysniad
- sut i gydnabod sylw rhywiol nad ydynt yn dymuno ei gael ac amddiffyn eu hunain rhagddo
- enghreifftiau posibl o gydberthnasau afiach neu dreisgar.

Mae angen i ddysgwyr allu:

- cyfleu eu hanghenion a'u teimladau
- ceisio cymorth pan fo angen
- ffurfio, datblygu a chynnal cydberthnasau iach mewn amrywiaeth o gyd-destunau
- cydnabod a pharchu safbwyntiau, gwerthoedd a hawliau eraill wrth ddatblygu a chynnal cydberthnasau
- cydnabod ac ymateb i anghenion a theimladau eraill, gan ddangos empathi a chydymdeimlad
- defnyddio sgiliau datrys problemau, cydweithredu a thrafod i gynnal cydberthnasau
- adnabod ac ymateb yn adeiladol ac yn briodol i achosion o wrthdaro mewn cydberthnasau
- cydnabod sylw rhywiol nad ydynt yn dymuno ei gael ac ymateb yn briodol
- cydnabod nodweddion cydberthnasau afiach neu niweidiol a gofyn am help i ymateb iddynt.

GEIRFA

Gair/ymadrodd	Diffiniad
Caethiwus	Y cyflwr o fod yn gaeth i sylwedd neu weithgaredd penodol.
Cydberthynas	Y berthynas gyda rhywun arall.
Cydberthynas rhithwir	Perthynas rhwng pobl ar-lein ac, mewn llawer o achosion, sydd ond yn adnabod ei gilydd drwy'r rhyngwrwyd.
Cydberthnasau ysbrydol	Ymdeimlad o gysylltiad â rhywbeth mwy na ni'n hunain, fel arfer yn gysylltiedig ag ymgais i ddod o hyd i ystyr mewn bywyd.
Cydbwysedd egni	Y berthynas rhwng y bwyd a gaiff ei fwyta a'r allbwn gwaith sy'n gadarnhaol pan fydd y corff yn storio bwyd ychwanegol fel braster ac yn negyddol pan fydd y corff yn defnyddio'r braster a storiwyd i ddarparu egni i weithio.
Cydsynio	I roi caniatâd ar gyfer rhywbeth neu gytuno i wneud rhywbeth.
Dylanwadau cymdeithasol	Unrhyw broses lle y caiff agweddau, barnau, credoau neu ymddygiad person eu newid neu eu rheoli.
Eiriolaeth	Cefnogaeth gyhoeddus ar gyfer achos neu bolisi penodol.
Empathi	Y gallu i ddeall a rhannu teimladau rhywun arall.
Ffactorau	Amgylchiad, ffaith neu ddylanwad sy'n cyfrannu at ganlyniad.
Gwerthoedd	Egwyddorion neu safonau ymddygiad; barn unigolyn am yr hyn sy'n bwysig mewn bywyd.
Hunanddelwedd	Y syniad sydd gan rywun o'i allu, ymddangosiad a phersonoliaeth.
Hunaniaeth	Y ffordd mae rhywun yn gweld ei hunan.
Hunanreoli	Y gallu i ganolbwyntio, rheoli emosiynau, a rheoli'r meddwl, ymddygiad a theimladau.
Hunanymwybyddiaeth	Dealltwriaeth gydwbybodol o'ch cymeriad, teimladau, cymhellion a dymuniadau.
Negodi	I ddod i gytundeb neu gyfaddawd trwy drafodaeth.

Gair/ymadrodd	Diffiniad
Normau cymdeithasol	Safonau cyffredin o fewn grŵp cymdeithasol mewn perthynas ag ymddygiad sydd er lles y gymdeithas neu briodol mewn sefyllfaoedd cymdeithasol penodol, ac y bydd mynd yn groes iddynt yn arwain at ganlyniadau cymdeithasol.
Rhagfarnau	Teimlad cryf o blaid neu yn erbyn un grŵp o bobl, neu un ochr o ddadl, yn aml heb fod yn seiliedig ar farn deg.
Rhywioldeb	Greddfau rhywiol dewisol.
Sgiliau echddygol bras	Sgiliau sy'n defnyddio llawer o grwpiau o gyhyrau ac sy'n gofyn i'r corff cyfan symud, e.e. rhedeg.
Sgiliau echddygol manwl	Sgiliau sy'n gofyn am reolaeth gyhyrol gain a lle y bydd rhai rhannau penodol o'r corff yn symud o fewn ardal gyfyngedig er mwyn creu ymatebion cywir.
Ystyriaethau moesegol	Yn ymwneud ag egwyddorion moesegol a moesol.

