Lefel 2 Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant: Craidd

Ymhelaethu ar Gynnwys yr Uned

Mae'r ddogfen hon yn darparu amrywiaeth o ddeunydd pwnc ar gyfer y rhaglen ddysgu i nodi ehangder y wybodaeth, y sgiliau a'r ddealltwriaeth sydd eu hangen i lunio a chyflwyno rhaglen ddysgu i gyflawni pob un o ddeilliannau dysgu pob uned.

Dylai'r ddogfen hon roi mwy o eglurhad o gynnwys unedau ac ymhelaethu ar y meini prawf asesu lle bo'n berthnasol. Dylai fanylu beth yn union y dylai'r dysgwr ei wybod, ei ddeall neu allu ei wneud er mwyn cyflawni'r meini prawf dysgu.

Bydd deddfwriaeth benodol yng nghynnwys yr uned wedi'i mynegi fel 'deddfwriaeth bresennol' er mwyn diogelu'r ddogfen hon rhag newidiadau i'r ddeddfwriaeth yn y dyfodol.

Uned 001: Egwyddorion a Gwerthoedd Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant (0-19 oed)

Deilliant dysgu **Bydd y dysgwr yn:**	Meini prawf asesu Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:	Ymhelaethu
1. Deall sut mae deddfwriaeth, polisïau cenedlaethol, canllawiau a fframweithiau yn cefnogi gofal, chwarae, dysgu a datblygiad plant.	1.1 **Deddfwriaeth, polisïau cenedlaethol, canllawiau, safonau a fframweithiau** sy'n sail i ofal, chwarae, dysgu a datblygiad plant.	Mae'r ddeddfwriaeth, polisïau cenedlaethol, canllawiau, safonau a'r fframweithiau yn cynnwys: Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn a'r saith nod craidd a ddatblygwyd gan Saith Nod Craidd Llywodraeth Cymru: • cael dechrau teg mewn bywyd (y blynyddoedd cynnar) • cael amrywiaeth gynhwysfawr o gyfleoedd addysg a dysgu • sicrhau eu bod yn mwynhau'r iechyd gorau posibl a'u bod yn rhydd rhag camdriniaeth, erledigaeth a chamfanteisio • sicrhau eu bod yn cael mynediad i gyfleoedd chwarae, hamdden, chwaraeon a diwylliannol • cael eu clywed, eu trin â pharch, a bod eu hil a'u hunaniaeth ddiwylliannol yn cael eu cydnabod (yn gallu cymryd rhan wrth wneud penderfyniadau) • sicrhau bod ganddyn nhw gartref a chymuned sy'n cefnogi llesiant corfforol ac emosiynol • peidio â bod dan anfantais oherwydd tlodi.

		Y Confensiwn Ewropeaidd ar Hawliau Dynol • Deddf Hawliau Dynol (1998) • Deddf Cydraddoldeb (2010) • Cynllun datblygu 10 mlynedd ar gyfer y gweithlu blynyddoedd cynnar, gofal plant a chwarae • Cymru – Gwlad Lle mae Cyfle i Chwarae (Llywodraeth Cymru 2014) • Deddf Plant 1989 a 2004 • Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 • Cynllun Gweithredu Cymru Wrth-hiliol/Cynllun gweithredu LHDTC+ • Deddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg (Cymru)
	1.2 Yr egwyddorion sy'n sail i ymarfer mewn gofal, chwarae, dysgu a datblygiad plant.	• Dull personol ac unigol • Diddordebau'r plentyn yn ganolog • Amgylchedd cadarnhaol • Perthnasoedd cadarnhaol • Dysgu yn yr awyr agored
	1.3 Pam mae'r egwyddorion hyn yn bwysig i ofal, chwarae, dysgu a datblygiad plant a sut maen nhw'n cefnogi ymarfer.	• Dull personol ac unigol – drwy weithio ar yr egwyddor bod pob plentyn yn datblygu ac yn dysgu ar ei gyflymder ei hun, gall gweithwyr gofal plant gynllunio'n well i ddiwallu anghenion unigol pob plentyn • Diddordebau'r plentyn – drwy adeiladu darpariaeth a chynllunio o gwmpas diddordebau'r plentyn, mae'n bosibl diwallu eu hanghenion yn well a chaniatáu iddyn nhw ddatblygu sgiliau mewn meysydd sydd o ddiddordeb iddynt. Gall gweithwyr gofal plant ddefnyddio gwybodaeth sydd wedi'i chasglu o arsylwadau, a gan y plant a'u

		gofalwyr, i ddod i ddeall diddordebau pob plentyn. • Amgylchedd cadarnhaol – bydd amgylchedd meithringar a chadarnhaol, lle mae plant yn teimlo eu bod nhw'n cael eu derbyn a'u bod nhw'n ddiogel, yn eu hannog nhw i ymroi'n llawn i'r ddarpariaeth sydd ar gynnig, archwilio ymhellach a chymryd risgiau. Mae hefyd yn helpu i gefnogi datblygiad a llesiant cyfannol • Perthnasoedd cadarnhaol – helpu plant i ddatblygu dealltwriaeth ohonyn nhw eu hunain, y byd a'u rôl nhw ynddo. Bydd y rhain yn sail i berthnasoedd yn y dyfodol ac maen nhw'n rhoi cyfle i adeiladu deallusrwydd emosiynol • Dysgu yn yr awyr agored – mae dysgu yn yr awyr agored yn darparu cyfleoedd i gymryd risgiau mewn ffordd gadarnhaol drwy archwilio, ymchwilio, ymholi a myfyrio. Mae'n helpu i feithrin hyder a sgiliau cyfathrebu ac yn cefnogi twf a datblygiad corfforol
	1.4 **Codau Ymddygiad ac Ymarfer Proffesiynol**, i bwy maen nhw'n berthnasol a sut mae'n bosibl eu defnyddio.	Dylai'r Codau Ymddygiad ac Ymarfer Proffesiynol gynnwys: • Cod Ymarfer Proffesiynol Gofal Cymdeithasol • Cod Ymddygiad y GIG yng Nghymru ar gyfer Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd yng Nghymru (lle y bo'n berthnasol) • Y Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer Gofal Plant a Reoleiddir i blant hyd at 12 oed

2. Deall sut mae dulliau seiliedig ar hawliau yn ymwneud â gofal, chwarae, dysgu a datblygiad plant.	2.1 Ystyr dull seiliedig ar hawliau.	Mae'n golygu bod gweithwyr gofal plant yn gweithio mewn ffyrdd sy'n cynnal ac yn cefnogi hawliau plant a phobl ifanc. Mae hyn yn cynnwys darparu cyfleoedd i blant a phobl ifanc gymryd rhan yn y broses o wneud penderfyniadau am feysydd sy'n effeithio ar eu bywydau.
	2.2 Sut mae deddfwriaeth a pholisïau cenedlaethol yn cefnogi dull seiliedig ar hawliau o ran gofal plant.	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu
	2.3 Beth mae'r ddeddfwriaeth hon yn ei olygu'n ymarferol.	Mae hyn yn golygu bod gweithwyr gofal plant yn: • Gweithio mewn ffyrdd sydd ddim yn gwahaniaethu yn erbyn unrhyw blentyn neu berson ifanc • Cefnogi ymarfer cynhwysol • Herio neu adrodd am ymarfer annheg • Cynnal eu dyletswydd gofal bob amser i sicrhau dull plentyn-ganolog • Cydbwyso risgiau wrth gynllunio gweithgareddau • Cefnogi plant i wneud dewisiadau • Hybu a dathlu amrywiaeth • Grymuso plant drwy wneud yn siŵr eu bod nhw'n gwybod eu hawliau • Dilyn ymarfer diogel a chynnal amgylchedd diogel i blant ddysgu a chwarae ynddo • Caniatáu cyfnodau gorffwys

	2.4 Y term eiriolaeth a sut mae'n gallu cefnogi dull seiliedig ar hawliau	Mae eiriolaeth yn cynnwys siarad ar ran plant a phobl ifanc er mwyn i'w llais gael ei glywed. Mae eiriolaeth yn cefnogi ac yn grymuso plant drwy sicrhau bod eu hawliau'n cael eu parchu a'u barn yn cael ei hystyried pan fyddan nhw'n wynebu problem neu sefyllfa anodd. Mae eiriolaeth yn cefnogi dull seiliedig ar hawliau drwy wneud y canlynol: • Codi ymwybyddiaeth – Mae ymdrechion eiriolaeth yn rhoi gwybod i unigolion, cymunedau, llunwyr polisi a llywodraethau am hawliau plant, megis addysg, gofal iechyd, bod yn ddiogel rhag trais, a'r hawl i amgylchedd diogel. • Hybu newidiadau cyfreithiol – Yn aml, bydd eiriolaeth yn ceisio dylanwadu ar bolisïau a deddfau sy'n effeithio yn uniongyrchol ar blant a phobl ifanc. Gall hyn gynnwys eirioli o blaid creu neu newid deddfau i amddiffyn hawliau plant yn well neu sicrhau eu bod yn cael eu cynnal. • Grymuso plant a phobl ifanc – Mae eiriolaeth yn grymuso plant i ddeall eu hawliau a chyfrannu at benderfyniadau sy'n effeithio arnynt. Mae'n eu hannog i gymryd rhan mewn trafodaethau a phrosesau sy'n effeithio ar eu bywydau, gan feithrin ymdeimlad o alluedd a grym.

		• Dal y llywodraeth neu awdurdodau i gyfrif – Mae eiriolaeth yn dal llywodraethau, sefydliadau ac unigolion i gyfrif o ran parchu, amddiffyn, a chynnal hawliau plant. • Creu amgylcheddau cefnogol – Drwy eirioli o blaid amgylcheddau cynhwysol a chefnogol, mae eiriolwyr yn helpu i greu mannau lle gall plant ffynnu, gan sicrhau y gallan nhw gael addysg, gofal iechyd, diogelwch a chyfleoedd beth bynnag yw eu cefndir.
	2.5 Sut mae plant a'u teuluoedd/gofalwyr yn gallu cael eu cefnogi i wneud cwyn neu fynegi pryder am wasanaeth.	Mae'n ofyniad cyfreithiol bod gan bob lleoliad sy'n cynnig gwasanaeth i blant a phobl ifanc bolisi cwynion cadarn â gweithdrefnau clir i sicrhau bod hawliau plant, pobl ifanc a'u teuluoedd/gofalwyr yn cael eu cefnogi, a'u pryderon yn cael eu clywed. Mae'r polisi hefyd yn diogelu staff drwy roi arweiniad clir ynghylch sut i ymdrin â chwynion neu wrthdaro i atal y sefyllfa rhag mynd yn waeth.

3. Deall sut i hybu cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant.	3.1 Y termau 'cydraddoldeb, amrywiaeth, cynhwysiant a gwahaniaethu'	**Cydraddoldeb:** mae hyn yn cyfeirio at sicrhau bod pob plentyn yn cael cyfle cyfartal a'r un mynediad at adnoddau beth bynnag yw ei gefndir, ei hil, ei rywedd, ei alluoedd, neu unrhyw nodwedd arall. Y nod yw creu amgylchedd lle caiff pob plentyn ei drin yn deg a lle bydd gan bob un yr un siawns o ffynnu **Amrywiaeth:** cydnabod a dathlu gwahaniaethau ymhlith plant, gan gynnwys gwahaniaethau o ran diwylliant, iaith, strwythur teuluol, galluoedd, a mwy. Mae croesawu amrywiaeth mewn lleoliadau gofal plant yn helpu i greu amgylchedd dysgu cyfoethog lle bydd plant yn dysgu parchu a gwerthfawrogi safbwyntiau a chefndiroedd amrywiol **Cynhwysiant:** Mae cynhwysiant yn mynd y tu hwnt i amrywiaeth; mae'n golygu mynd ati i gynnwys a chroesawu pob plentyn, beth bynnag yw eu gwahaniaethau. Mae'n golygu creu amgylchedd lle mae pob plentyn yn teimlo bod pobl yn ei werthfawrogi, ei barchu a'i gefnogi. Mewn lleoliad gofal plant cynhwysol, dylai'r plant i gyd deimlo eu bod nhw'n perthyn ac yn gallu cymryd rhan weithredol ym mhob ardal a phob gweithgaredd yn y lleoliad

		Gwahaniaethu: mae hyn yn cyfeirio at drin unigolion yn annheg neu'n anffafriol oherwydd eu gwahaniaethau. Mae amryw o fathau o wahaniaethu'n gallu dod i'r amlwg o fewn gofal plant, megis eithrio plentyn yn seiliedig ar ei alluoedd, peidio â darparu cyfle cyfartal, neu beidio ag addasu ar gyfer anghenion amrywiol
	3.2 Ffyrdd mae dulliau plentyn-ganolog yn hybu cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant.	Bwriad dulliau plentyn-ganolog mewn lleoliad gofal plant yw meithrin cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant mewn llawer o ffyrdd: • Dysgu unigol • Darpariaeth gynhwysol • Annog mynegiant • Meithrin parch at wahaniaethau • Dysgu cydweithredol • Amgylchedd dysgu hyblyg • Pwyslais ar ddatblygiad cymdeithasol ac emosiynol • Dull o hwyluso wrth arwain plant drwy weithgareddau
	3.3 Sut mae cefndiroedd diwylliannol, crefyddol ac ieithyddol plant a'u teuluoedd/gofalwyr yn gallu cael eu gwerthfawrogi.	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu

	3.4 Ffyrdd y gall gwahaniaethu neu ymarfer nad yw'n cefnogi cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant gael eu herio.	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – neu gellid defnyddio'r canlynol: I fynd i'r afael â gwahaniaethu neu arferion sydd ddim yn cefnogi cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant mewn lleoliad gofal plant, mae angen dull cynhwysol. Dyma nifer o ffyrdd o herio materion o'r fath: • Addysg a hyfforddiant – darparu hyfforddiant i staff ynglŷn ag amrywiaeth, cynhwysiant a chymhwysedd diwylliannol. Mae hyn yn helpu i ddeall gwahanol safbwyntiau ac yn hybu empathi • Polisïau a gweithdrefnau – datblygu polisïau clir sy'n benodol yn gwahardd gwahaniaethu ac yn hybu amrywiaeth a chynhwysiant. Sicrhau y cyfathrebir yn effeithiol am y polisïau hyn gyda phawb sy'n ymwneud â'r maes • Hyrwyddo darpariaeth gynhwysol – cynnwys llyfrau, teganau, gweithgareddau a deunyddiau amrywiol sy'n cynrychioli gwahanol ddiwylliannau, hiliau, galluoedd a strwythurau teuluol. Annog trafodaethau a dysgu am amrywiaeth • Creu amgylchedd diogel – meithrin amgylchedd lle mae plant a theuluoedd yn teimlo'n ddiogel i fynegi eu hunain a'u hunaniaethau heb ofni gwahaniaethu neu farnu

		• Hyrwyddo cyfle cyfartal – sicrhau bod yr un adnoddau, gweithgareddau a chyfleoedd ar gael i'r holl blant, beth bynnag yw eu cefndir, eu hil neu eu galluoedd • Annog cyfranogiad rhieni – cynnwys teuluoedd mewn trafodaethau am amrywiaeth a chynhwysiant. Meithrin partneriaeth â rhieni i atgyfnerthu'r gwerthoedd hyn gartref • Rhoi sylw i ragfarn – annog aelodau staff i hunanfyfyrio er mwyn canfod a herio eu rhagfarnau eu hunain. Darparu adnoddau neu weithdai i'w helpu nhw i adnabod rhagfarnau a'u lleihau nhw • Trin digwyddiadau yn effeithiol – sefydlu gweithdrefnau i ymdrin â digwyddiadau gwahaniaethu neu allgáu. Cymryd camau priodol yn gyflym, gan gynnwys addysgu'r partïon dan sylw a darparu cefnogaeth. • Arwain drwy esiampl – modelu ymddygiad cynhwysol ac iaith gynhwysol, gan arddangos parch tuag at bob unigolyn waeth beth fo'u gwahaniaethau • Gwerthuso ac adborth rheolaidd – asesu effeithiolrwydd eich ymdrechion o ran amrywiaeth a chynhwysiant yn barhaus. Casglu adborth gan blant, teuluoedd a staff a gwneud unrhyw addasiadau gofynnol • Ymgysylltu â'r gymuned – cydweithio â sefydliadau cymunedol, gwahodd siaradwyr gwadd, neu drefnu

		digwyddiadau sy'n dathlu amrywiaeth i ehangu safbwyntiau
4. Deall sut i ddefnyddio dulliau plentyn-ganolog.	4.1 Beth yw ystyr y term 'dulliau plentyn-ganolog'	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu
	4.2 Pwysigrwydd dulliau plentyn-ganolog	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu
	4.3 Beth yw ystyr 'gweithio ar y cyd' wrth weithio gyda phlant a'u teuluoedd/gofalwyr	Mae gweithio ar y cyd yn cyfeirio at gydweithio a chydweithredu rhwng gwahanol unigolion neu sefydliadau sy'n ymwneud â chefnogi plant, pobl ifanc a'u teuluoedd/gofalwyr. Mae'n pwysleisio'r syniad o weithio gyda'i gilydd mewn modd clir a chyson i ddarparu cefnogaeth effeithiol. Wrth gefnogi plant, pobl ifanc a'u teuluoedd, mae gweithio ar y cyd yn gallu golygu gweithio gyda gweithwyr proffesiynol o amryw o feysydd megis addysg, gofal iechyd, gwasanaethau cymdeithasol, a sectorau cysylltiedig eraill. Bydd y gweithwyr proffesiynol hyn yn dod at ei gilydd i rannu gwybodaeth, adnoddau, arbenigedd a strategaethau i ddiwallu anghenion amrywiol y plentyn a'i deulu. Prif nod gweithio ar y cyd yw sicrhau bod pob agwedd ar lesiant plentyn—yn addysgol, yn emosiynol, yn gymdeithasol neu'n gorfforol—yn cael ei hystyried a'i chefnogi'n gyfannol. Yn aml mae hyn yn golygu cyfathrebu rheolaidd, asesiadau ar y cyd, cynllunio ar y cyd, a defnyddio ymyriadau neu wasanaethau

		cefnogi wedi'u teilwra i anghenion penodol y plentyn a'i deulu.
	4.4 Beth yw ystyr 'llais, dewis a rheolaeth'	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu
	4.5 Pwysigrwydd gwybod beth yw cefndir plentyn a'i ddewisiadau (y cymysgedd unigryw o brofiad plentyn, a'i hanes, diwylliant, credoau, dewisiadau, perthnasoedd teuluol, rhwydweithiau anffurfiol a chymuned)	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu
	4.6 Ffyrdd o weithio i benderfynu ar ddymuniadau, dewisiadau a chefndiroedd plant	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu
	4.7 Beth yw ystyr 'trin plant ag urddas a pharch' a pham mae hyn yn ganolog i rôl gweithiwr blynyddoedd cynnar a gofal plant	Mae trin plant ag urddas a pharch yng nghyd-destun y blynyddoedd cynnar a gofal plant yn golygu gwerthfawrogi plant fel unigolion sydd â'u meddyliau, eu teimladau a'u hawliau eu hunain. Mae'n golygu cydnabod eu safbwyntiau, gwrando ar eu barn, ac ystyried eu hemosiynau a'u hanghenion o ddifrif. Mae'r dull hwn yn cydnabod plant fel unigolion galluog sy'n haeddu cael eu trin â charedigrwydd, tegwch ac empathi. Yn rôl gweithiwr gofal plant, mae'r dull hwn yn ganolog am lawer o resymau: • Sefydlu ymddiriedaeth – pan fydd plant yn teimlo bod y rhai sy'n rhoi gofal iddynt yn eu parchu, byddan nhw'n dod i ymddiried ynddynt. Mae'r ymddiriedaeth hon yn sail i berthynas gadarnhaol, gan

		greu amgylchedd diogel i ddysgu a datblygu • Datblygiad emosiynol – mae trin plant â pharch yn eu helpu nhw i ddatblygu ymdeimlad iach o hunanwerth a hyder. Os ydyn nhw'n cael eu parchu, byddan nhw'n dysgu parchu eu hunain a phobl eraill • Annog annibyniaeth – mae parchu dewisiadau a safbwyntiau plant yn eu hannog nhw i ddatblygu ymreolaeth a sgiliau gwneud penderfyniadau. Mae hyn yn eu grymuso nhw i fod yn ddysgwyr annibynnol • Cefnogi cyfathrebu agored – mae plant yn fwy tebygol o gyfathrebu'n agored os ydyn nhw'n teimlo bod pobl yn eu parchu a'u gwerthfawrogi nhw. Mae'r cyfathrebu agored hwn yn caniatáu i'r rhai sy'n rhoi gofal iddynt ddod i ddeall eu hanghenion yn well a darparu cefnogaeth briodol • Hybu ymddygiad cadarnhaol – mae trin plant â pharch yn gosod esiampl iddynt, gan eu haddysgu nhw sut i ryngweithio ag eraill gan ddangos parch. Mae'n hybu ymddygiad cadarnhaol a sgiliau cymdeithasol • Creu amgylcheddau cynhwysol – mae parchu amrywiaeth a gwahaniaethau unigol ymhlith plant yn helpu i greu amgylcheddau cynhwysol lle mae pawb yn teimlo eu bod nhw'n cael eu derbyn a'u gwerthfawrogi

	4.8 Ffyrdd o weithio sy'n cefnogi dulliau plentyn-ganolog	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu
	4.9 Y termau '**gweithgareddau a phrofiadau**'	Mae 'gweithgareddau a phrofiadau' yn cyfeirio at weithgareddau chwarae, dysgu a hamdden sy'n diwallu anghenion y plentyn neu'r person ifanc yr ydych yn gweithio gydag ef ac yn bodloni ei ddewisiadau a'i alluoedd, fel chwarae yn yr awyr agored, chwarae rhydd, chwarae rôl, gwneud marciau, toes chwarae, sgipio, pêl-droed, darllen ac adrodd stori, gweithgareddau TGCh, celf a chrefft.
	4.10 Sut mae dulliau plentyn-ganolog yn cael eu defnyddio i gefnogi gweithgareddau a phrofiadau a chynhwysiant	Mae dulliau plentyn-ganolog yn ddefnyddiol wrth gefnogi gweithgareddau a phrofiadau a chynhwysiant mewn amrywiaeth o leoliadau, megis gofal plant, addysg, clybiau gwirfoddol neu raglenni cymunedol. Dyma rai enghreifftiau o sut maen nhw'n cyfrannu at gynhwysiant: • Cynllunio ar sail anghenion a diddordebau'r plentyn – mae dulliau plentyn ganolog yn cydnabod galluoedd, diddordebau ac arddulliau dysgu unigryw pob plentyn. Drwy deilwra gweithgareddau a phrofiadau i ddiwallu anghenion amrywiol, maen nhw'n creu amgylchedd cynhwysol lle mae pob plentyn yn teimlo eu bod wedi'u gwerthfawrogi a'u cefnogi • Annog annibyniaeth – mae'r dulliau hyn yn grymuso plant i wneud dewisiadau a chwarae rhan weithredol yn eu dysgu a'u gweithgareddau. Os yw plant yn cael

		mynegi eu dewisiadau a'u barn, byddan nhw'n teimlo eu bod nhw'n cael eu parchu a'u cynnwys mewn prosesau gwneud penderfyniadau • Darpariaeth hyblyg – mae dulliau plentyn ganolog yn hybu darpariaeth hyblyg ac addasadwy. Maen nhw'n caniatáu i weithwyr gofal plant addasu gweithgareddau ar sail cyfraniad y plant a'u lefelau datblygiad, gan sicrhau bod pob plentyn yn gallu cymryd rhan yn y profiadau ac elwa ohonynt • Annog cydweithredu a chyfathrebu – mae'r dulliau hyn yn annog plant o wahanol alluoedd, cefndiroedd a diddordebau i gydweithredu â'i gilydd. Drwy annog cyfathrebu a gwaith tîm, maen nhw'n creu amgylchedd cynhwysol lle bydd plant yn dysgu gwerthfawrogi a pharchu eu gwahaniaethau ei gilydd • Cefnogaeth a llesiant emosiynol – mae dulliau plentyn ganolog yn blaenoriaethu llesiant emosiynol ac yn creu lle diogel a chefnogol i blant a phobl ifanc. Mae hyn yn hanfodol i gynhwysiant, gan ei fod yn caniatáu i blant deimlo'n gyfforddus wrth fynegi eu hunain ac yn meithrin ymdeimlad o berthyn • Parchu amrywiaeth – Mae cynhwysiant yn ymwneud â dathlu amrywiaeth. Mae dulliau plentyn ganolog yn hybu dealltwriaeth a gwerthfawrogiad o wahanol ddiwylliannau, ieithoedd, a

		galluoedd, gan feithrin amgylchedd lle mae'r plant i gyd yn teimlo eu bod nhw'n cael eu cynrychioli a'u parchu • Cefnogi hunanfynegiant – Mae'r dulliau hyn yn annog hunanfynegiant drwy amryw o gyfryngau megis celf, chwarae, adrodd stori, neu weithgareddau creadigol eraill. Fel hyn, gall plant arddangos eu talentau a'u safbwyntiau unigryw, gan gyfrannu at amgylchedd dysgu cyfoethog a chynhwysol
	4.11 Pam ei bod yn bwysig cefnogi cymryd rhan mewn gweithgareddau a phrofiadau sy'n ystyrlon ac yn bleserus	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu
	4.12 Beth yw ystyr 'cyfrifoldeb rhiant'	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu
	4.13 Cael cydsyniad teuluoedd/gofalwyr a phryd y byddai angen hyn	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu

	4.14 Beth yw ystyr cael cydsyniad plentyn wrth ddarparu gofal neu gymorth a pham mae hyn yn bwysig?	Mae cael cydsyniad plentyn wrth ddarparu gofal neu gymorth yn golygu sicrhau bod y plentyn yn deall beth fydd yn digwydd, yn cytuno â hynny'n fodlon, ac yn teimlo'n gyfforddus â'r cymorth neu'r gofal sydd ar gynnig. Mae'n golygu esbonio pethau mewn ffordd gall y plentyn ei deall, parchu ei ffiniau, a chaniatáu iddo fynegi ei ddewisiadau neu bryderon.
5. Deall sut mae bod yn gadarnhaol wrth gymryd risgiau yn cefnogi canlyniadau cadarnhaol i blant.	5.1 Pwysigrwydd gallu cymryd **risgiau** gan ystyried llesiant plant	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu
	5.2 Hawliau plant i wneud dewisiadau a chymryd risgiau	Mae gan blant hawliau sy'n cynnwys eu gallu i wneud dewisiadau, ond mae'n rhaid cydbwyso'r hawliau hyn â'u diogelwch a'u llesiant. Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) yn cydnabod pwysigrwydd hawl plentyn i fynegi ei farn a bod pobl yn ystyried y farn honno mewn perthynas â materion sy'n effeithio arno, yn unol â'i oed a'i aeddfedrwydd. Mae'n hanfodol cydnabod bod gallu plant i wneud penderfyniadau'n amrywio gydag oed, aeddfedrwydd a datblygiad unigol. Mae annog annibyniaeth a sgiliau gwneud penderfyniadau yn bwysig i'w twf a'u datblygiad, ond mae hefyd yn bwysig darparu arweiniad, goruchwyliaeth a chefnogaeth i sicrhau eu diogelwch a'u llesiant.

		Mae plant yn dysgu drwy gymryd risgiau ac archwilio eu hamgylchedd ac mae rhoi rhywfaint o ryddid iddyn nhw i wneud hynny yn gallu bod yn fuddiol i'w datblygiad. Fodd bynnag, mae angen rheoli'r risgiau hyn a sicrhau eu bod nhw'n briodol i oed y plant. Mae gweithwyr gofal plant yn chwarae rhan wrth helpu plant i ddeall a rheoli risgiau drwy ddarparu arweiniad, gosod ffiniau a'u haddysgu nhw sut i wneud dewisiadau doeth Yn y pen draw, er mwyn cydbwyso hawl plentyn i wneud dewisiadau a chymryd risgiau â'u diogelwch mae angen defnyddio dull sensitif sy'n ystyried oed ac aeddfedrwydd y plentyn, ynghyd â chanlyniadau posibl yr hyn mae'n ei wneud.
	5.3 Sut i weithredu wrth gefnogi plant i gymryd risgiau, gan ystyried eu hoedran, cyfnod datblygiad, yr amgylchedd a phrofiadau mewn bywyd gan gynnwys cyfranogiad a chyfrifoldeb rhieni	Risg: Wrth drafod cymryd risgiau gallai'r mathau o risgiau i'w cefnogi gynnwys: • risgiau corfforol • risgiau emosiynol • risgiau ymddygiadol • risgiau amgylcheddol.

	5.4	Y term 'asesu risg a budd'	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu
	5.5	Beth yw ystyr 'canlyniadau cadarnhaol'	Mae canlyniadau cadarnhaol wrth weithio gyda phlant a phobl ifanc yn cyfeirio at y canlyniadau neu'r effeithiau cadarnhaol a dymunol y byddwn ni'n anelu atynt wrth fagu plant, gofalu amdanyn nhw a'u haddysgu nhw. Mae'n bwysig nodi y bydd canlyniadau cadarnhaol yn golygu rhywbeth gwahanol i bob plentyn a pherson ifanc. Mae'r canlyniadau hyn yn ymwneud ag amryw o agweddau ar ddatblygiad plentyn, gan gynnwys: • Iechyd a llesiant corfforol – sicrhau bod plant yn iach, yn cael digon o faeth, ac yn cael gofal iechyd priodol i ddatblygu arferion iechyd gydol oes • Deallusol a gwybyddol – cefnogi dysgu, twf deallusol, a chaffael y sgiliau sydd eu hangen i lwyddo'n academaidd a chael cyfleoedd yn y dyfodol • Llesiant emosiynol – meithrin amgylchedd diogel a meithringar sy'n hybu gwydnwch emosiynol, hyder, a hunanddelwedd gadarnhaol i ddiogelu ar gyfer y dyfodol neu leihau'r risg o broblemau iechyd meddwl yn ddiweddarach mewn bywyd • Sgiliau cymdeithasol – annog rhyngweithio cadarnhaol â chyfoedion ac oedolion, addysgu sgiliau empathi, cydweithredu a chyfathrebu i ddatblygu

		sgiliau i fyw a gweithio fel rhan o gymuned • Ymddygiadau personol – annog ymddygiadau cadarnhaol ac ymatebion priodol i wahanol sefyllfaoedd, addysgu sgiliau datrys problemau a datrys gwrthdaro
6. Deall llesiant yng nghyd-destun gofal, chwarae, dysgu a datblygiad plant.	6.1 Y term 'llesiant'	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu
	6.2 Pam mae llesiant yn bwysig	Mae llesiant yn bwysig i blant a phobl ifanc gan ei fod yn cael effaith sylweddol ar eu twf a'u datblygiad cyffredinol. Dyma rai enghreifftiau o pam mae'n bwysig: • Iechyd corfforol – mae llesiant yn cefnogi iechyd corfforol, drwy sicrhau bod ganddyn nhw'r egni a'r stamina i wneud gweithgareddau, chwarae a dysgu. Mae'n helpu i ddatblygu esgyrn a chyhyrau cryf, a system imiwnedd iach • Iechyd meddwl – mae ymdeimlad cadarnhaol o lesiant yn cyfrannu at iechyd meddwl da. Mae'n helpu i reoli straen, gorbryder a heriau emosiynol, meithrin gwydnwch a'r gallu i ymdopi ag anawsterau • Dysgu a datblygu – mae plant a phobl ifanc â llesiant da yn gallu canolbwyntio, dysgu a chofio gwybodaeth yn well. Mae'n hybu datblygiad gwybyddol, creadigrwydd a sgiliau datrys problemau

		• Sgiliau cymdeithasol – mae llesiant yn helpu i ddatblygu sgiliau cymdeithasol a ffurfio perthnasoedd iach. Mae'n galluogi plant a phobl ifanc i gyfathrebu'n effeithiol, dangos empathi, a chydweithio ag eraill, gan feithrin ymdeimlad o berthyn • Rheoli emosiynau – os oes gan blant a phobl ifanc lesiant cadarnhaol, maen nhw'n fwy tebygol o reoli eu hemosiynau, gan arwain at well sgiliau gwneud penderfyniadau a datrys problemau. • Hunan-barch a hyder – Mae'n cyfrannu at hunanddelwedd gadarnhaol, hunan-barch, a hyder, sy'n hanfodol i'w hymdeimlad o hunaniaeth a'u gallu i ymateb i heriau • Canlyniadau cadarnhaol – mae plant a phobl ifanc â sylfaen gryf o ran llesiant yn fwy tebygol o gael canlyniadau tymor hir gwell, gan gynnwys gwell cyflawniadau academaidd, gwell rhagolygon o ran cyflogaeth, a ffyrdd o fyw iachach.

	6.3 Ffactorau sy'n effeithio ar lesiant plant a'u teuluoedd/gofalwyr	Gwybodaeth wych ar DIGC – yn ogystal â'r hyn sydd eisoes yno, gellid ychwanegu/cyfnewid y canlynol: • Dynameg y teulu – mae'r perthnasoedd o fewn y teulu, dulliau rhianta, a phresenoldeb gwrthdaro neu gefnogaeth ymhlith aelodau'r teulu yn cael dylanwad mawr ar lesiant plentyn • Iechyd corfforol a meddyliol – mae iechyd plant a'r rheini sy'n rhoi gofal iddynt yn hanfodol. Mae afiechyd, anableddau, cyflyrau iechyd meddwl, a'r gwasanaethau iechyd sydd ar gael i gyd yn cyfrannu • Cefnogaeth gymunedol a chymdeithasol – mae'r amgylchedd cymunedol, y gwasanaethau cymdeithasol sydd ar gael, rhwydweithiau cefnogaeth, a'r gweithgareddau cymunedol sydd ar gael yn effeithio ar lesiant cyffredinol plant a theuluoedd • Trawma a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod – mae profi trawma, cam-drin, esgeuluso neu brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn gallu cael effeithiau tymor hir ar iechyd meddwl a llesiant • Dylanwad technoleg a'r cyfryngau – mae dod i gysylltiad â thechnoleg a'r cyfryngau'n gallu effeithio'n gadarnhaol neu'n negyddol ar ddatblygiad plentyn, gan ddibynnu ar y cynnwys, ei hyd, ac arweiniad rhieni

		• Anghenion sylfaenol ar gael – mae'n hanfodol i lesiant corfforol ac emosiynol plentyn bod bwyd, lloches, dŵr glân a diogelwch ar gael
	6.4 Pwysigrwydd teuluoedd/gofalwyr a 'phobl bwysig eraill' o ran llesiant plant	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu
	6.5 Ffyrdd o weithio sy'n cefnogi llesiant a chynhwysiant.	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu

7. Deall sut i feithrin perthnasoedd cadarnhaol yng nghyd-destun 'ffiniau proffesiynol'.	7.1 Beth yw ystyr 'gweithio perthynas-ganolog'	Mae gweithio perthynas-ganolog ym maes gofal plant yn cyfeirio at ddull sy'n blaenoriaethu adeiladu perthnasoedd cryf a chadarnhaol rhwng pobl sy'n rhoi gofal, plant, teuluoedd, a'r gymuned ehangach. Mae'n cydnabod bod perthnasoedd yn chwarae rhan hollbwysig yn natblygiad a llesiant plentyn. Mae'r dull hwn yn canolbwyntio ar greu amgylchedd lle caiff perthnasoedd eu meithrin, eu parchu, a'u gwerthfawrogi fel rhan sylfaenol o dwf a dysg plentyn. Ym maes gofal plant, mae gweithio perthynas-ganolog yn cynnwys: • Magu ymddiriedaeth – creu amgylchedd diogel o ymddiriedaeth lle mae plant yn teimlo'n emosiynol ddiogel a'u bod nhw'n cael eu cefnogi • Cydweithio – annog cydweithio a chyfathrebu ymhlith gofalwyr, teuluoedd,

		a'r gymuned i gefnogi datblygiad cyfannol y plentyn • Parch ac empathi – gwerthfawrogi unigoliaeth pob plentyn, parchu eu safbwyntiau, a dangos empathi tuag at eu teimladau a'u hanghenion • Rhyngweithio cadarnhaol – annog rhyngweithio cadarnhaol rhwng plant a gofalwyr, annog ymdeimlad o berthyn ac ymlyniad • Cefnogi teuluoedd – cydnabod pwysigrwydd cynnwys teuluoedd yng ngofal a datblygiad plentyn, darparu cefnogaeth, a deall eu hamgylchiadau unigryw • Cysondeb a pharhad – creu perthnasoedd cyson a sefydlog i ddarparu gofal parhaus, sy'n hanfodol i ddatblygiad emosiynol a gwybyddol plentyn
	7.2 Pwysigrwydd meithrin perthynas gadarnhaol â phlant a'u teuluoedd/gofalwyr a gweithwyr proffesiynol a sut mae'r rhain yn ymwneud â ffiniau proffesiynol	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu
	7.3 Ymarfer annerbyniol mewn perthnasoedd â phlant, a'u teuluoedd/gofalwyr a gweithwyr proffesiynol.	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu
8. Deall pwysigrwydd cyfathrebu effeithiol yng nghyd-destun gofal, chwarae, dysgu a datblygiad plant.	8.1 Beth yw ystyr 'cyfathrebu effeithiol'	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu

	8.2 Nodweddion allweddol cyfathrebu effeithiol	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu
	8.3 Y sgiliau sydd eu hangen i gyfathrebu'n effeithiol	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu
	8.4 Pam mae cyfathrebu effeithiol yn bwysig i lesiant plant a pherthnasoedd cadarnhaol â theuluoedd/gofalwyr ac eraill	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu
	8.5 Sut i nodi anghenion, dymuniadau a dewisiadau cyfathrebu ac iaith plant a'u teuluoedd/gofalwyr	Mae deall anghenion, dymuniadau a dewisiadau cyfathrebu ac iaith plant a'u teuluoedd yn hanfodol i ryngweithio'n effeithiol a rhoi cefnogaeth effeithiol. Dyma rai ffyrdd o archwilio a nodi anghenion, dymuniadau a dewisiadau plentyn neu deulu: • Cyfathrebu uniongyrchol – cynnal sgyrsiau agored â'r plentyn a'r teulu. Gofyn am eu hoff ddulliau cyfathrebu, yr iaith/ieithoedd maen nhw'n eu siarad gartref, ac unrhyw heriau neu ddewisiadau cyfathrebu penodol allai fod ganddynt • Arsylwi – arsylwi ar y plentyn a'r teulu wrth ryngweithio â nhw. Sylwi ar eu harddulliau cyfathrebu, eu cliwiau di-eiriau, ac unrhyw batrymau sy'n awgrymu beth yw eu dewisiadau neu eu hanghenion

		• Cydweithio â gweithwyr proffesiynol eraill – gweithio gydag addysgwyr, therapyddion lleferydd, neu arbenigwyr sy'n ymwneud â'r plentyn i gasglu syniadau. Yn aml, bydd gan y gweithwyr proffesiynol hyn wybodaeth werthfawr am heriau cyfathrebu neu strategaethau sy'n gweithio'n dda i'r plentyn • Holiaduron neu arolygon – datblygu holiaduron neu ddefnyddio rhai sy'n bodoli eisoes sydd wedi'u teilwra i ddeall anghenion cyfathrebu. Gallai'r rhain gynnwys cwestiynau am ddewisiadau iaith, lefelau cysur, neu ddulliau cyfathrebu penodol sy'n well gan y plentyn a'r teulu • Sensitifrwydd diwylliannol – bod yn ymwybodol o wahaniaethau diwylliannol allai ddylanwadu ar arddulliau cyfathrebu neu ddewisiadau iaith o fewn y teulu. Parchu'r gwahaniaethau hyn ac addasu ar eu cyfer yn briodol • Hyblygrwydd – cofiwch fod yn hyblyg bob amser. Mae anghenion a dewisiadau cyfathrebu'n gallu datblygu dros amser, felly dylid gwirio yn rheolaidd ac addasu eich strategaethau cyfathrebu yn ôl yr angen • Creu amgylchedd cefnogol – cefnogi amgylchedd lle mae'r plentyn a'r teulu'n teimlo'n gyfforddus wrth fynegi eu hanghenion a'u dewisiadau cyfathrebu heb betruso

		• Creu dolen adborth – annog adborth a chyfathrebu parhaus. • Cysylltu'n rheolaidd â'r plentyn a'r teulu i sicrhau bod eu hanghenion a'u dewisiadau'n cael eu diwallu a rhoi sylw i unrhyw newidiadau neu ofynion newydd
	8.6 Sut y bydd cyfnod datblygiad plentyn yn effeithio ar ei sgiliau cyfathrebu	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu Hefyd gellid cyfeirio dysgwyr at yr adran datblygu yn 002 ar DIGC
	8.7 Amodau penodol a fyddai'n gallu effeithio ar gyfathrebu ac iaith	Yn ychwanegol at yr hyn sydd ar DIGC • Anhwylderau lleferydd – mae cyflyrau fel atal dweud, apracsia, neu ddysarthria (parlys lleferydd) yn gallu amharu ar rugldег, cynaniad neu gydlyniad lleferydd, gan ei gwneud hi'n heriol cyfathrebu'n effeithiol • Dewis peidio â siarad – mae dewis peidio â siarad yn golygu bod plentyn yn gallu siarad yn normal mewn rhai sefyllfaoedd cyfarwydd ond yn cael anhawster neu'n gwrthod siarad mewn sefyllfaoedd eraill, gan achosi anawsterau cyfathrebu • Oediadau datblygu – mae oediadau o ran datblygiad cyffredinol yn gallu effeithio ar gaffael iaith. Mae amodau fel syndrom Down neu barlys yr ymennydd yn gallu achosi oediad o ran sgiliau lleferydd ac iaith

	8.8 Y ffyrdd y gall plant ddefnyddio chwarae ac ymddygiad i gyfathrebu	Mae plant yn aml yn defnyddio chwarae ac ymddygiad fel ffordd o gyfathrebu, yn enwedig os nad ydyn nhw wedi datblygu sgiliau geiriol cryf eto. Dyma rai ffyrdd maen nhw'n gwneud hyn: Chwarae • Chwarae rôl – yn aml, bydd plant yn actio senarios i fynegi eu meddyliau a'u teimladau. Er enghraifft, gallai esgus bod yn feddyg ddangos diddordeb mewn helpu neu ofalu am bobl eraill • Chwarae symbolaidd – defnyddio gwrthrychau neu deganau i gynrychioli rhywbeth arall. Gallai plentyn ddefnyddio bloc fel ffôn, gan awgrymu awydd i gyfathrebu neu gysylltu • Chwarae mynegiannol – mae chwarae'n frwdfrydig neu'n ymosodol weithiau'n gallu adlewyrchu emosiynau maen nhw'n ei chael hi'n anodd eu mynegi ar lafar • Themâu chwarae – gallai themâu chwarae cyson, fel ailadrodd gweithredoedd neu straeon penodol, adlewyrchu eu meddyliau neu eu profiadau Ymddygiad • Iaith y corff – efallai na fydd plant ifanc yn mynegi eu teimladau ond gallent eu dangos nhw ar ffurf ystumiau, mynegiant wyneb, neu osgo. Er enghraifft, mae encilio neu guddio yn gallu bod yn arwydd o swildod neu anghysur

		• Ymddygiadau ailadroddus – Mae gwneud yr un peth dro ar ôl tro yn gallu bod yn arwydd o angen sylw neu'n ffordd o gysuro eu hunain • Ymosodedd neu encilio – Mynegi rhwystredigaeth neu straen drwy gyfrwng ymddygiad fel taro, brathu, neu dynnu'n ôl rhag rhyngweithio • Chwilio am gysylltiad – Gallai rhai ymddygiadau fod yn ffordd o chwilio am sylw neu ddilysiad os ydyn nhw'n teimlo eu bod nhw'n cael eu diystyru Gall y ffordd mae plentyn yn cyfathrebu drwy chwarae ac ymddygiad newid yn seiliedig ar amryw o ffactorau megis oed, amgylchedd a phersonoliaeth unigol. Y peth pwysig yw arsylwi ar batrymau ac ystyried cyd-destun i ddod i ddeall yn well beth maen nhw'n ceisio ei fynegi. Mae hefyd yn hanfodol annog cyfathrebu agored a darparu amgylchedd cefnogol lle maen nhw'n teimlo'n ddiogel i fynegi eu hunain mewn amryw o ffyrdd.
	8.9 Rhwystrau i gyfathrebu effeithiol	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu

	8.10 Ffyrdd o fynd i'r afael â rhwystrau i gyfathrebu effeithiol.	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu
9. Deall pwysigrwydd y Gymraeg a diwylliant Cymru i ofal, chwarae, dysgu a datblygiad plant.	9.1 Deddfwriaeth a pholisïau cenedlaethol ar gyfer y Gymraeg	Deddfwriaeth a pholisïau cenedlaethol ar gyfer y Gymraeg gan gynnwys: • Cwricwlwm i Gymru, Cwricwlwm am Oes. Llywodraeth Cymru 2015 • Cymraeg 2050: Miliwn o siaradwyr Cymraeg erbyn 2050 • Strategaeth Addysg cyfrwng Cymraeg • Strategaeth Addysg Cyfrwng Cymraeg: Y Camau Nesaf • Rheoliadau Safonau'r Gymraeg (Rhif 7) 2018 • Cynllun Strategol Cymraeg mewn Addysg (lleol)
	9.2 Manteision bod yn ddwyieithog ac yn amlieithog o ran gofal, chwarae, dysgu a datblygiad plant	Mae bod yn ddwyieithog neu'n amlieithog yn cynnig nifer o fanteision ym maes gofal, chwarae, dysgu a datblygiad plant. Ystyrir bod rhai o'r manteision yn cynnwys: Manteision Deallusol/Gwybyddol • Datrys problemau'n well – mae plant amlieithog yn aml yn datblygu gwell sgiliau datrys problemau gan eu bod nhw'n dysgu meddwl yn hyblyg rhwng ieithoedd, gan ddefnyddio gwahanol ddulliau i ymdrin â gwahanol heriau

		• Gwell galluoedd gwybyddol – mae dwyieithrwydd/amlieithrwydd wedi cael ei gysylltu â gwell galluoedd gwybyddol, megis gwell rheolaeth dros sylw, gwneud mwy nag un dasg ar unwaith, a meddwl yn haniaethol ar lefelau uwch • Mae amlieithrwydd yn gallu meithrin creadigrwydd drwy annog plant i ddod o hyd i ffyrdd arloesol o fynegi eu hunain a meddwl y tu allan i ffiniau ieithyddol traddodiadol Datblygiad Cymdeithasol ac Emosiynol • Dealltwriaeth ac empathi diwylliannol – mae clywed gwahanol ieithoedd yn cyflwyno plant i wahanol ddiwylliannau, sy'n meithrin empathi, dealltwriaeth, a gwerthfawrogiad o safbwyntiau amrywiol • Gwell sgiliau cyfathrebu – yn aml bydd gan blant dwyieithog sgiliau cyfathrebu datblygedig, sy'n caniatáu iddyn nhw gysylltu ag amrywiaeth ehangach o bobl a chymunedau • Hyblygrwydd a meddwl agored – mae amlieithrwydd yn gallu hybu hyblygrwydd a meddwl agored gan y bydd plant yn dysgu sut i ymateb i wahanol gyd-destunau ieithyddol a diwylliannol

		Manteision i ddysgu • Gwell perfformiad academaidd – mae astudiaethau'n awgrymu bod plant dwyieithog/amlieithog yn tueddu i wneud yn well yn academaidd, yn enwedig mewn pynciau lle mae angen datrys problemau a gwneud mwy nag un dasg ar unwaith • Gwell sgiliau iaith – mae clywed gwahanol ieithoedd yn gallu arwain at ddealltwriaeth fanylach o strwythurau iaith, geirfa, a gramadeg yn eu hiaith gyntaf a'u hail iaith Chwarae • Gwell cyfleoedd i chwarae – mae gallu cyfathrebu mewn nifer o ieithoedd yn ehangu cyfleoedd plentyn i gael profiadau chwarae amrywiol, yn enwedig mewn lleoliadau amlddiwylliannol • Cyfoethogi diwylliannol – mae amlieithrwydd yn rhoi cyfle i blant gael amrywiaeth eang o brofiadau diwylliannol drwy gyfrwng straeon, caneuon, gemau a thraddodiadau, gan gyfoethogi eu profiadau chwarae a gofal • Cysylltiad â'r teulu a'r gymuned – mae amlieithrwydd yn gallu hwyluso cysylltiadau cryfach ag aelodau teulu estynedig a'u cymunedau, gan hybu ymdeimlad o berthyn a hunaniaeth

		Manteision tymor hir • Mwy o gyfleoedd gyrfa – mae'r gallu i gyfathrebu mewn mwy nag un iaith yn gallu agor mwy o gyfleoedd gyrfa mewn byd â mwy a mwy o globaleiddio
	9.3 Pwysigrwydd cydnabod a chefnogi'r Gymraeg a diwylliant Cymru	Mae cydnabod a chefnogi'r Gymraeg a diwylliant Cymru yn aruthrol o bwysig ar nifer o lefelau. Mae'r gair Cynefin yn ymddangos ym mhobman yng Nghwricwlwm Cymru (mae'n golygu bod y pwyntiau allweddol i gyd wedi'u hamlygu o ran y Gymraeg) Dyma rai pwyntiau allweddol sy'n dangos eu pwysigrwydd: • Cynnal hunaniaeth ddiwylliannol – mae'r Gymraeg a diwylliant Cymru yn rhannau annatod o hunaniaeth Cymru. Maent yn cynrychioli treftadaeth, traddodiadau, straeon a gwerthoedd cyfoethog sydd wedi'u trosglwyddo drwy genedlaethau. Mae cadw'r Gymraeg yn fyw yn sicrhau parhad yr hunaniaeth ddiwylliannol unigryw hon • Amrywiaeth ddiwylliannol – mae croesawu a chefnogi'r Gymraeg a diwylliant Cymru yn cyfrannu at amrywiaeth yr ieithoedd a'r traddodiadau yn y gymuned fyd-eang. Mae'n cyfoethogi tapestri gwareiddiad bodau dynol drwy arddangos bod gan

		Gymru ei chyfraniadau diwylliannol ei hun • Ymdeimlad o berthyn a chymuned – mae iaith yn rhan sylfaenol o sut mae pobl yn cyfathrebu ac yn cysylltu â'i gilydd. I siaradwyr Cymraeg, mae'r iaith yn creu ymdeimlad cryf o berthyn a chymuned. Mae'n meithrin cysylltiadau ymhlith unigolion ac yn cryfhau bondiau cymdeithasol • Manteision emosiynol – mae dysgu a chadw'r Gymraeg yn cynnig manteision gwybyddol ac addysgol. Rydyn ni wedi dangos bod dwyieithrwydd yn galluogi'r ymennydd i weithio'n well, yn gwella sgiliau datrys problemau, ac yn ehangu safbwyntiau. Mae hefyd yn cynnig cyfleoedd i ddeall llenyddiaeth, hanes ac adnoddau diwylliannol Cymraeg • Cynnal treftadaeth – mae'r Gymraeg a diwylliant Cymru wedi'u gwreiddio'n ddwfn mewn hanes a thraddodiad. Drwy addysgu'r iaith ac arferion diwylliannol i blant, rydyn ni'n cynnal treftadaeth gyfoethog sy'n rhan annatod o hunaniaeth Cymru

	9.4 Caffael iaith a dulliau o helpu plant i ddysgu ieithoedd newydd	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu
	9.5 Pwysigrwydd cefnogi cyfleoedd a gweithgareddau sy'n datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth plant o'r Gymraeg a diwylliant Cymru	Gweler 9.3
	9.6 Pwysigrwydd dewis iaith ar ymarfer plentyn-ganolog	Mae dewis iaith yn chwarae rhan bwysig mewn ymarfer plentyn-ganolog gan ei fod yn cael effaith sylweddol ar sut mae plant yn deall eu hamgylchedd ac yn cymryd rhan ac yn cyfathrebu yno. Dyma rai enghreifftiau o pam mae'n bwysig: • Dealltwriaeth a chyfathrebu – mae'r iaith sy'n cael ei defnyddio yn dylanwadu ar ba mor dda mae plant yn deall gwybodaeth ac yn mynegi eu meddyliau, eu teimladau a'u hanghenion. Drwy ddefnyddio iaith sy'n ddealladwy ac yn addas i oed y plant, gellir cyfathrebu'n effeithiol, gan feithrin ymddiriedaeth ac amgylchedd cefnogol i blant fynegi eu hunain • Sensitifrwydd diwylliannol ac ymarfer cynhwysol – mae iaith yn adlewyrchu diwylliant. Mae croesawu ieithoedd amrywiol yn ffordd o gydnabod a pharchu cefndiroedd diwylliannol, gan sicrhau cynhwysiant mewn cymdeithas amlddiwylliannol. Pan fydd plant yn clywed eu hiaith frodorol, bydd yn dilysu eu hunaniaeth ac yn eu helpu nhw i

		deimlo bod pobl yn eu gwerthfawrogi a'u deall nhw • Camau datblygu – mae teilwra iaith i gam datblygu'r plentyn yn hollbwysig. Mae iaith syml a phendant yn helpu plant iau i ddeall, ond gall fod angen iaith fwy cymhleth ar blant hŷn i'w herio nhw ac ysgogi eu meddwl • Annog annibyniaeth – mae dewis iaith yn gallu grymuso plant drwy ganiatáu iddyn nhw fynegi eu hunain yn rhydd. Mae darparu opsiynau a dewisiadau o ran iaith yn hyrwyddo annibyniaeth ac yn annog plant i gyfathrebu mewn ffordd sy'n teimlo fwyaf cyfforddus iddyn nhw • Cefnogi perthnasoedd cadarnhaol – mae iaith yn gallu bod yn offeryn i adeiladu perthnasoedd. Bydd defnyddio'r iaith o ddewis plentyn neu geisio ei dysgu hi yn meithrin cysylltiad cryfach, gan greu ymdeimlad o ymddiriedaeth a chysylltiad rhwng y plentyn a'r gofalwr/addysgwr • Cefnogi gwahanol arddulliau dysgu – efallai y bydd gan rai plant wahanol arddulliau neu anghenion dysgu, megis dysgwyr gweledol, clywedol neu ginesthetig. Drwy addasu dewis iaith ar gyfer yr arddulliau hyn, gellir cefnogi eu dysg a'u dealltwriaeth yn well
	9.7 Pwysigrwydd sgiliau Cymraeg yn y gweithle er mwyn cefnogi anghenion, dymuniadau a dewisiadau cyfathrebu ac iaith plant a'u teuluoedd/gofalwyr.	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu

10. Gwybod sut mae'n bosibl defnyddio dulliau cadarnhaol i gefnogi ymddygiad cadarnhaol plant.	10.1 Ystyr y termau '**dulliau cadarnhaol**' a 'chefnogi ymddygiad cadarnhaol'	Mae dulliau cadarnhaol yn seiliedig ar egwyddorion gofal person-ganolog: • Dod i adnabod y plentyn • Parchu a gwerthfawrogi ei hanes a'i gefndir a deall: • ei hoff bethau a'i gas bethau • ei sgiliau a'i alluoedd • yr hyn sy'n well ganddo o ran dull cyfathrebu a strwythurau cefnogi • Deall effaith ei amgylchedd arno a defnyddio hyn i nodi ffyrdd o gynorthwyo pobl yn gyson ym mhob agwedd ar y gofal maen nhw'n ei gael.
	10.2 Yr achosion sylfaenol sy'n effeithio ar ymddygiad plant	• Y cyfryngau a thechnoleg – Mae dod i gysylltiad â chynnwys penodol yn y cyfryngau neu ormod o amser o flaen sgrin yn gallu effeithio ar ymddygiad a datblygiad gwybyddol plant • Iechyd meddwl rhieni/gofalwyr – Mae problemau iechyd meddwl rhieni, megis iselder, gorbryder neu gamddefnyddio sylweddau, yn gallu effeithio ar ymddygiad a llesiant emosiynol plentyn • Ffactorau genetig/biolegol – Mae geneteg neu ffactorau biolegol yn gallu dylanwadu ar rai ymddygiadau. Gall cyflyrau fel niwroamrywiaeth, neu anhwylderau datblygu eraill, effeithio ar ymddygiad. Er enghraifft, dyslecsia, dyscalcwlia, dyspracsia, ADHD, Misoffonia • Trawma neu Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod – mae digwyddiadau

		trawmatig megis cam-drin, esgeuluso, trais neu golled yn gallu cael effaith ddwfn ar ymddygiad ac iechyd meddwl plentyn. Gall Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod arwain at amryw o broblemau ymddygiad
	10.3 Pwysigrwydd gweithio gyda phlant, eu teuluoedd/gofalwyr ac eraill er mwyn nodi a chytuno ar nodau cyflawnadwy a ffiniau a fydd yn cefnogi ymddygiad cadarnhaol	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu
	10.4 Pwysigrwydd defnyddio dulliau ac ymatebion cyson gyda phlant er mwyn cefnogi ymddygiad cadarnhaol	Mae dulliau cadarnhaol yn cynnwys gweithio gyda'r plentyn a'i systemau cefnogi er mwyn: • ceisio deall beth mae rhywun yn ei deimlo a pham ei fod yn ymateb fel y mae • lle bo modd, gwneud unrhyw newidiadau sydd eu hangen ac ymyrryd yn gynnar yn y broses er mwyn ceisio atal sefyllfaoedd anodd yn y lle cyntaf • deall beth sydd angen ei gynllunio a'i gyflwyno er mwyn cynorthwyo'r plentyn i reoli gofid a dicter mewn ffordd sy'n lleihau'r angen i ymddwyn mewn ffordd sy'n herio unrhyw gyfyngiadau
	10.5 Y sgiliau a'r technegau sy'n gallu cael eu defnyddio i gefnogi ac annog ymddygiad cadarnhaol plant.	Mae'n hanfodol meithrin perthnasoedd da, a dylid defnyddio dulliau gweithredu cadarnhaol drwy'r amser. Maen nhw'n hanfodol pan fydd rhywun dan bwysau; yn ofidus; ag ofn; yn orbryderus neu'n ddig ac mewn perygl o ymddwyn mewn ffordd sy'n heriol i'w ddiogelwch ef neu hi a/neu ddiogelwch eraill.

11. Deall sut mae newid a thrawsnewid yn effeithio ar blant.	11.1 Y mathau o newid a **thrawsnewid** a fyddai'n gallu digwydd yn ystod bywyd plentyn	Gall trawsnewid gynnwys dechrau meithrinfa am y tro cyntaf, symud o'r feithrinfa i'r ysgol, symud tŷ, marwolaeth anwylyd, perthynas rhieni yn chwalu, genedigaeth brawd neu chwaer, newidiadau eraill sy'n effeithio ar y plentyn neu'r person ifanc.
	11.2 Ffactorau sy'n gwneud unrhyw newid a thrawsnewid yn rhywbeth sy'n gadarnhaol neu'n negyddol	• System cefnogaeth – mae presenoldeb rhwydwaith cefnogi cryf sy'n cynnwys teulu, ffrindiau, athrawon, gweithwyr allweddol / gweithwyr meithrinfa / ymarferwyr gofal plant neu fentoriaid yn dylanwadu'n gryf ar allu plentyn i addasu. Mae modelau rôl cadarnhaol ac amgylchedd meithringar yn gallu gwneud trawsnewidiad yn haws • Cysondeb ac arferion – mae plant yn aml yn ffynnu mewn amgylcheddau sy'n hawdd eu rhagweld ac sy'n cynnig trefn arferol. Mae newidiadau neu ymyriadau sydyn yn gallu bod yn gythryblus, a gall amserlenni cyson eu helpu nhw i deimlo'n ddiogel yn ystod trawsnewid • Cyfathrebu – mae cyfathrebu'n agored ac yn onest mewn modd sy'n briodol i oed plentyn ynglŷn â'r newidiadau sydd ar droed yn gallu cael effaith sylweddol ar deimladau'r plentyn am y trawsnewid a'r modd y bydd yn addasu. Mae gwybod beth i'w ddisgwyl yn helpu i leihau pryder • Parodrwydd emosiynol – mae parodrwydd emosiynol a gwydnwch plentyn yn chwarae rhan hollbwysig. Mae ffactorau fel anianawd, sgiliau ymdopi, a

		phrofiadau blaenorol o newid yn gallu effeithio ar sut maen nhw'n ymdopi â thrawsnewid • Amgylchedd newydd – mae natur yr amgylchedd neu'r sefyllfa newydd hefyd o bwys. Gall amgylchedd croesawgar, cynhwysol ac ysgogol hwyluso trawsnewid mwy llyfn • Agwedd rhieni/gofalwyr – mae agweddau ac ymddygiadau rhieni tuag at y trawsnewid yn cael dylanwad mawr ar sut bydd plant yn ei ystyried ac yn ymdopi ag ef. Pan fydd rhieni'n gefnogol, yn optimistaidd, ac yn ymroddedig, bydd plant yn aml yn teimlo'n fwy diogel ac yn addasu'n well • Parch i unigoliaeth – mae'n hollbwysig cydnabod a pharchu anghenion, diddordebau a chyflymder addasu unigryw pob plentyn. Efallai y bydd rhai plant yn cymryd mwy o amser i addasu, a gallai eu gwthio nhw'n rhy galed fod yn andwyol • Profiad blaenorol – mae profiadau o drawsnewid yn y gorffennol yn gallu siapio disgwyliadau ac ymatebion plentyn. Mae profiadau cadarnhaol yn gallu meithrin gwydnwch, ond mae rhai negyddol yn gallu creu pryder neu wrthwynebiad

	11.3 Sut i helpu plant i feithrin y sgiliau, yr hyder a'r wybodaeth a fydd yn eu paratoi i newid a thrawsnewid.	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu
12. Deall sut mae ei gredoau, ei werthoedd a'i brofiadau ei hun mewn bywyd yn gallu effeithio ar agweddau ac ymddygiad tuag at blant a'u teuluoedd.	12.1 Effaith ei agweddau a'i ymddygiad ei hun ar blant a'u teuluoedd/gofalwyr.	Gweler canllawiau'r uned/DIGC – dim newidiadau i'w hawgrymu

Uned 002: Iechyd, Llesiant, Dysgu a Datblygu

Deilliant dysgu **Bydd y dysgwr yn:**	Meini prawf asesu Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:	Ymhelaethu
1. Deall ffactorau sy'n effeithio ar iechyd, llesiant, chwarae, dysgu a datblygiad plant.	1.1 Gwahanol gyfnodau o ddatblygiad plant (0-19 oed)	Mae cyfnodau datblygiad plant yn gallu cynnwys datblygiad corfforol, cymdeithasol, emosiynol, ieithyddol a deallusol/gwybyddol a'r cerrig milltir y dylai plant 0-19 oed eu datblygu yn y meysydd hyn.
	1.2 Yr amrywiaeth o **ffactorau a fyddai'n gallu effeithio ar iechyd, llesiant a datblygiad personol, corfforol, cymdeithasol ac emosiynol plant** a'r effaith mae hyn yn gallu ei chael arnynt	Gall 'ffactorau a fyddai'n gallu effeithio ar iechyd, llesiant a datblygiad personol, corfforol, cymdeithasol ac emosiynol plant' gynnwys **ffactorau amgylcheddol** e.e. amodau tai, cymdogaeth; **ffactorau corfforol e.e.** cyflyrau genynnol, anableddau, deiet/maeth/hydradu/bwydo ar y fron/diddyfnu, gweithgaredd corfforol, afiechyd/clefyd; **ffactorau cymdeithasol ac emosiynol** e.e. rhywedd, amrywiaeth hiliol, dulliau rhianta, profiadau addysgol, diwylliant. **Niwroamrywiaeth, dioddef digwyddiad/trosedd casineb, profiad o wahaniaethu/hiliaeth**
	1.3 Profiadau niweidiol yn ystod plentyndod a sut mae'r rhain yn gallu effeithio ar iechyd, llesiant, dysgu a datblygiad plant	Gellir categoreiddio profiadau niweidiol yn ystod plentyndod fel cam-drin, esgeuluso neu dyfu i fyny ar aelwyd lle mae'r plentyn er enghraifft yn gweld oedolion yn camddefnyddio cyffuriau/alcohol, oedolion â phroblemau iechyd meddwl, trais domestig neu brofiadau fel

		oedolyn yn treulio amser yn y carchar neu rieni'n gwahanu.
	1.4 Beth yw ystyr y gair 'ymlyniad' a gallu disgrifio pam ei fod yn rhan bwysig o ddatblygiad a gallu plant i ffurfio perthnasoedd	Diffinio'r term ymlyniad a sut beth yw ymlyniad iach â rhieni a gofalwyr (gan gynnwys wrth weithio gyda phlant). Pwysigrwydd ymlyniad iach ers genedigaeth, y gylchred ymlyniad, sgil effeithiau posibl ymlyniadau gwael. Sut i ffurfio ymlyniadau â phlant.
	1.5 Beth yw ystyr y term 'gwydnwch' a gallu disgrifio pam ei fod yn bwysig i lesiant a datblygiad plant	Gallai gwydnwch gynnwys: • Y gallu i ymdrin â straen, gwrthdaro, methiant a heriau. Rhai manteision yw: • Ymdopi â methiant a newid yn fwy effeithiol • Iechyd meddwl gwell • Strategaethau ymdopi i ymdrin ag amrywiaeth o emosiynau • Gwell gallu i gymryd risgiau iach • Hunaniaeth, hunan-barch a hunanhyder • Annibyniaeth • Sgiliau datrys problemau • Gwell empathi • Mwy tebygol o ymroi'n llawn i addysg • Synnwyr digrifwch
	1.6 Pwysigrwydd hunaniaeth, hunan-barch a synnwyr o ddiogelwch a pherthyn i lesiant a datblygiad plant	Hybu annibyniaeth, sgiliau cymdeithasol a hyder sy'n caniatáu i blant deimlo'n dda amdanynt eu hunain. Llai tebygol o deimlo bod sefyllfaoedd yn eu gorlethu nhw. Edrych ar sefyllfaoedd ymarferol i helpu i gefnogi hyn – e.e. bod gan blant weithiwr allweddol, sesiynau ymgartrefu, eu peg eu hunain ac ati

	1.7	Yr hyn sydd ei angen ar blant i ddysgu, datblygu, chwarae ac aros yn iach – yn gorfforol, yn feddyliol ac yn emosiynol	Pwysigrwydd modelu ymddygiad, arferion dyddiol, cyfleoedd/profiadau chwarae yn yr awyr agored, staff cefnogol
	1.8	Yr amrywiaeth o asiantaethau a gweithwyr a fyddai'n gallu ymwneud â chefnogi iechyd, llesiant, dysgu a datblygiad plant	Paediatregydd, ymarferwr chwarae, ymwelydd iechyd, ffisiotherapydd, therapydd lleferydd ac iaith, therapydd galwedigaethol, seicolegydd addysg, meddyg teulu, seicolegydd clinigol, ALNCO, CAMHS, Swyddog lles addysg, Gwasanaeth Cynghori a Chynorthwyo Llys i Blant a Theuluoedd (CAFCASS), NSPCC (Y Gymdeithas Genedlaethol er Atal Creulondeb i Blant), Barnardo's, Hwb Ymyrraeth Gynnar
	1.9	Y cysylltiadau rhwng twf deallusol, corfforol ac emosiynol a sut i gefnogi eu datblygiad	Dylid cynllunio a chefnogi pob gweithgaredd drwy wneud y canlynol • Cwblhau arsylwadau rheolaidd • Gwybod oed a chyfnod datblygiad y plentyn • Canmoliaeth ac anogaeth reolaidd a diffuant Gallai'r gweithgareddau gynnwys y canlynol, ymhlith eraill: • Blychau tywod a dŵr • Gweithgareddau creadigol • Cyrsiau antur • Garddio • Trefnu – siapiau, gleiniau, lliwiau • Chwarae yn yr awyr agored • Chwarae rôl • Gweithgareddau coginio
	1.10	Sut mae **meysydd cwricwlwm** yn cefnogi **datblygiad cyfannol** plant	Fframweithiau Cwricwlwm a Meysydd Cwricwlwm yw'r safonau a'r canllawiau statudol sy'n nodi'r disgwyliadau a'r gofynion ar gyfer

		dysgu a datblygu i blant cyn ysgol a phlant oedran ysgol Gallai cwricwla gynnwys: • Cwricwlwm i Gymru • Y cwricwlwm ar gyfer lleoliadau meithrin a ariennir nas cynhelir Mae'r Cwricwlwm i Gymru wedi'i lunio o gwmpas y pedwar diben. Cefnogir pob plentyn a pherson ifanc i ddatblygu fel: • Dysgwyr uchelgeisiol, galluog, sy'n barod i barhau i ddysgu drwy gydol eu bywydau • Cyfranwyr mentrus a chreadigol, sy'n barod i gymryd rhan lawn mewn bywyd a gwaith • Dinasyddion moesegol, gwybodus Cymru a'r byd • Unigolion iach a hyderus, sy'n barod i fyw bywyd cyflawn fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas Meysydd dysgu a phrofiad o fewn y **Cwricwlwm i Gymru**: • Celfyddydau Mynegiannol • Iechyd a llesiant • Dyniaethau • Ieithoedd. Llythrennedd a chyfathrebu • Mathemateg a rhifedd • Gwyddoniaeth a thechnoleg Meysydd dysgu'r **Cwricwlwm ar gyfer lleoliadau meithrin a ariennir nas cynhelir**: • Perthyn • Cyfathrebu

		• Archwilio • Datblygiad corfforol • Llesiant
	1.11 Pwysigrwydd cymryd rhan mewn gweithgareddau ystyrlon, llawn mwynhad i lesiant a datblygiad twf deallusol, corfforol ac emosiynol	Canolbwyntio ar sut gall disgyblion gynllunio ar gyfer gweithgareddau ystyrlon, llawn mwynhad e.e. y plant yn cefnogi'r broses gynllunio, dilyn arweiniad y plant, cynllunio yn y foment ac ati i sicrhau eu bod yn datblygu at eu potensial llawn.
	1.12 Sut i ddefnyddio arferion pob dydd a gweithgareddau a deunyddiau sy'n briodol yn ddatblygiadol a phrofiadau uniongyrchol er mwyn cefnogi iechyd, llesiant, dysgu a datblygiad plant	Gallai arferion pob dydd gynnwys cofrestru, amserlenni gweledol ac ati i helpu i gefnogi iechyd, llesiant, dysgu a datblygiad. Gweithgareddau sy'n briodol yn ddatblygiadol gan gynnwys rhai sydd wedi'u cynllunio'n benodol ar gyfer oed a chyfnod datblygu'r plentyn dan sylw.
	1.13 Pwysigrwydd **datblygiad creadigol** i iechyd, llesiant, dysgu a datblygiad plant	Mae Datblygiad Creadigol yn cynnwys: • meithrin dychymyg a chwarae llawn dychymyg • ymateb i brofiadau, mynegi syniadau • archwilio cyfryngau a deunyddiau • celfyddydau creadigol traddodiadol • cerddoriaeth, dawns a symud • chwarae anniben

	1.14 Beth yw ystyr 'profiadau dysgu'	Unrhyw brofiad neu weithgaredd sy'n caniatáu i blant ddysgu o'r broses o gymryd rhan. Gallai gynnwys profiadau wedi'u harwain gan oedolion a gan blant.
	1.15 Sut mae datblygiad yn cael ei gefnogi gan brofiadau dysgu	Gallai profiadau dysgu gynnwys profiadau uniongyrchol (teithiau/siaradwyr gwadd/gwrthrychau go iawn), ystafelloedd croesawgar a diddorol, caniatáu i blant gwblhau tasgau ar eu pennau eu hunain, dilyn arweiniad y plant mewn amrywiaeth o weithgareddau. Dylai ymarferwyr ystyried anghenion a diddordebau'r plant a'u gwybodaeth flaenorol.
	1.16 Pwysigrwydd hybu hunanhyder teuluoedd/gofalwyr wrth rianta a meithrin eu gallu i uniaethu mewn ffordd gadarnhaol a chymryd rhan mewn gweithgareddau chwarae gyda'u plant	Gall lleoliadau helpu i hybu hyder drwy wneud y canlynol • Helpu i baratoi gweithgareddau ar gyfer amgylchedd y cartref e.e. coginio, crefftau, chwarae • Cefnogi rhieni i feithrin perthynas gryf â'u plant drwy sgwrsio'n agored, chwarae ac ati • Datblygu perthnasoedd cryf â rhieni a'u gwahodd nhw i mewn a gofyn am eu safbwyntiau • Parchu safbwyntiau'r rhieni a chydnabod mai nhw sy'n adnabod eu plentyn orau.

	1.17 Sut mae strwythur teuluoedd/gofalwyr a threfniadau gofal plant yn gallu effeithio ar y ffordd maen nhw'n gweld y byd a'u hymdeimlad o lesiant	Mae plant yn ffynnu mewn sefyllfaoedd lle maen nhw'n teimlo'n ddiogel e.e. lefelau: • Cymdeithasu ag eraill • Gofal ac amddiffyniad • Cefnogaeth emosiynol • Cefnogaeth ariannol Gallai strwythurau teulu gynnwys: • Cnewyllol • Estynedig • Wedi'u hailstrwythuro • Rhiant sengl • Nomadig
	1.18 Pwysigrwydd ymyrryd yn gynnar a gweithio mewn partneriaeth er mwyn cefnogi iechyd, llesiant, dysgu a datblygiad plant	Mae ymyrryd yn gynnar yn gallu helpu i hybu cynhwysiant a lleihau - • Effaith anfantais economaidd • Ynysu cymdeithasol • Lleihau risgiau i ddatblygiad plentyn yn y dyfodol Trafod pwysigrwydd timau amlddisgyblaethol/ gweithio mewn partneriaeth a phroses ymyrryd yn gynnar e.e. • nodi pryderon gweithwyr allweddol / gweithwyr meithrinfa / ymarferwyr gofal plant/athrawon a'u rhannu nhw â rhieni neu riant/plentyn yn mynegi pryder am yr ysgol sy'n sbarduno proses ymchwilio i gasglu tystiolaeth. • Bydd y CADY yn ystyried ydy'r plentyn yn bodloni'r meini prawf ar gyfer bod ag angen dysgu ychwanegol gan ddefnyddio dull person-ganolog.

		Os oes gan y plentyn ADY a bod angen cefnogaeth a darpariaeth ychwanegol bydd gan yr ysgol 35 diwrnod i greu Cynllun Datblygu Unigol (CDU). Caiff hwn ei greu gan ddefnyddio adborth gan rieni a'r plentyn. https://www.abertawe.gov.uk/nodiADY Mae'r ddeddfwriaeth i gefnogi hyn yn cynnwys: - Cod Anghenion Dysgu Ychwanegol Cymru 2021.
	1.19 Rôl perthnasoedd a rhwydweithiau cefnogi wrth gefnogi llesiant plant	Mae perthnasoedd a rhwydweithiau cefnogi iach yn caniatáu i blentyn dyfu a datblygu i'w llawn botensial e.e. • Cefnogi datblygiad iach yr ymennydd • Cefnogi ymlyniadau • Mwy o hyder • Mwy o hunan-barch • Rheoli eu hymddygiad a'u hemosiynau eu hunain • Datblygu Gwydnwch
	1.20 Ffyrdd o weithio sy'n meithrin perthnasoedd cadarnhaol â phlant a theuluoedd/gofalwyr yn seiliedig ar ymddiriedaeth, parch a thosturi	Gallai hyn gynnwys: • Gwrando gweithredol • Defnyddio iaith briodol i oed y plentyn • Gofyn/ymateb i gwestiynau • Cyswllt llygad • Iaith y corff agored • Parchu gwahaniaethau (e.e. hil, diwylliant, iaith, safbwyntiau, credoau, crefydd ac ati) • Canmoliaeth ac anogaeth • Rhoi dewisiadau

		• Rhoi cyfrifoldebau • Rhoi sylw gwirioneddol i'r plentyn • Trafod syniadau • Dangos empathi • Bod yn fodel rôl • Rhannu rhesymau dros weithredu
	1.21 Y mathau o newidiadau mewn plentyn a fyddai'n achos pryder	Gall pryderon gael eu mynegi gan staff, teulu, ffrindiau neu'r gymuned. Gallai hyn gynnwys: • Peidio â chyflawni'r cerrig milltir disgwyliedig • Oediadau mewn un maes datblygiad • Adlithro • Newidiadau i ymddygiad • Newidiadau i arferion bwyta • Datblygu ofn • Ymddangos yn ddiegni • Sensitifrwydd i brofiadau synhwyraidd • Dangos ymddygiadau rhywiol • Anafiadau amheus • Pryderon am leferydd ac iaith • Pryderon am hylendid sylfaenol • Presenoldeb afreolaidd yn y lleoliad GPBC neu'r ysgol
	1.22 Pwysigrwydd arsylwi ar ddatblygiad plant, ei fonitro a'i gofnodi	• Monitro datblygiad • Gwirio cynnydd y plentyn • Nodi cryfderau a gwendidau neu feysydd datblygu y gallai fod angen eu cefnogi neu eu hymestyn • Nodi newidiadau i gynnydd datblygiadol y plentyn

		• Nodi a oes angen cefnogaeth gan ymarferwr allanol ar y plentyn (e.e. therapi lleferydd ac iaith) • Nodi diddordebau'r plant • Nodi anghenion chwarae • Asesu effeithiolrwydd y ddarpariaeth • Edrych ar sut mae plant yn defnyddio'r ddarpariaeth • Deall ymddygiad plant yn fwy effeithiol • Cefnogi cynllunio • Cefnogi ymarfer myfyriol
	1.23 Defnyddio **fframweithiau datblygu ac asesu** wrth arsylwi ar ddatblygiad plant, ei fonitro a'i gofnodi.	Mae fframweithiau datblygu ac asesu yn fframweithiau sydd wedi'u cydnabod yn genedlaethol ar gyfer cofnodi dysgu a datblygiad plant. Mae'r **Cwricwlwm i Gymru** a'r **Cwricwlwm ar gyfer Lleoliadau Meithrin a Ariennir Nas Cynhelir** yn rhoi pwyslais cryf ar asesu i gefnogi pob dysgwr unigol ar gyflymder priodol. Dylai asesu fod yn broses barhaus, nid rhestr wirio na digwyddiad untro. Mae cynnydd yn ganolog i asesu. Dogfennau defnyddiol: • Cefnogi Cynnydd Dysgwyr: Canllawiau Asesu https://hwb.gov.wales/cwricwlwm-i-gymru/trefniadau-asesu/cefnogi-cynnydd-dysgwyr-canllawiau-asesu/#diben-asesu • Egwyddorion Cynnydd https://hwb.gov.wales/cwricwlwm-i-gymru/cynllunio-eich-cwricwlwm/datblygu-

		gweledigaeth-ar-gyfer-cynllunio-cwricwlwm/#cynnydd • Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd https://hwb.gov.wales/cwricwlwm-i-gymru/fframweithiau-sgiliau-trawsgwricwlaidd/fframwaith-llythrennedd-a-rhifedd • Fframwaith Cymhwysedd Digidol https://hwb.gov.wales/cwricwlwm-i-gymru/fframweithiau-sgiliau-trawsgwricwlaidd/fframwaith-cymhwysedd-digidol • Cwricwlwm ar gyfer Lleoliadau Meithrin a Ariennir Nas Cynhelir https://hwb.gov.wales/api/storage/2292053c-a4fe-41fe-8e8d-c6ad34b66309/230626-cwricwlwm-ar-gyfer-lleoliadau-meithrin-a-ariennir-nas-cynhelir.pdf • Fframwaith ansawdd ar gyfer Chwarae, Dysgu a Gofal Plentyndod Cynnar yng Nghymru https://hwb.gov.wales/api/storage/2e975971-5a35-443f-a816-72ddf8300360/fframwaith-ansawdd-ar-gyfer-chwarae-dysgu-a-gofal-plentyndod-cynnar-v1.pdf

2. Gwybod gwerth trefnu a defnyddio amgylcheddau i gefnogi iechyd, llesiant, dysgu a datblygiad plant.	2.1 Gofynion rheoleiddiol amgylcheddau mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar	Wrth gefnogi a chynnal amgylcheddau i blant, sicrhau diogelwch yw un o swyddogaethau pwysicaf ymarferwyr. Dyma rai o'r gofynion rheoleiddiol i gefnogi hyn: • Y safonau gofynnol cenedlaethol https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-06/safonau-gofynnol-cenedlaethol-ar-gyfer-gofal-plant-wedi-i-reoleiddio.pdf • Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd (COSHH) 2002 https://www.legislation.gov.uk/cy/uksi/2002/2677/regulation/7/made • Rheoliadau Adrodd ar Anafiadau, Clefydau neu Ddigwyddiadau Peryglus 2013 https://www.legislation.gov.uk/cy/uksi/2013/1471/contents/made • Rheoliadau Rhagofalon Tân (yn y gwaith) 1997 ac 1999 https://www.legislation.gov.uk/cy/uksi/1999/1877/made a https://www.legislation.gov.uk/cy/uksi/1997/1840/made • Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Cymorth Cyntaf) 1981 https://www.legislation.gov.uk/cy/uksi/1981/917/regulation/3/made • Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974 https://www.legislation.gov.uk/cy/ukpga/1974/37/contents

	2.2 Nodweddion **amgylchedd** cadarnhaol	Mae amgylchedd yn cyfeirio at yr amrywiaeth o leoliadau ffisegol, cyd-destunau a diwylliannau lle mae plant yn dysgu drwy arbrofi a chwarae. Gallai amgylchedd cadarnhaol gynnwys rhoi cyfle i blant i wneud y canlynol: • Teimlo'n ddiogel • Cael profiadau a chyfleoedd dysgu amrywiol • Cael mynediad agored i fan chwarae dan do ac yn yr awyr agored • Archwilio mannau penodol e.e. chwarae rôl, tywod/dŵr, synhwyraidd, tawel/darllen ac ati • Cael cyfleoedd i ddewis • Gweld arddangosiadau go iawn o waith y plant • Caniatáu i rieni barhau â'r dysgu/datblygu gartref drwy ddefnyddio byrddau arddangos/gwybodaeth i ganiatáu i ddysgu/datblygu barhau gartref

	2.3	Y ffordd y gall yr amgylchedd gefnogi **datblygiad cyfannol** plant	Mae datblygiad cyfannol yn cyfeirio at blant yn meithrin sgiliau a chymhwysedd drwy ddysgu a chwarae wedi'i gynllunio i feithrin eu sgiliau corfforol, cymdeithasol, emosiynol, deallusol, gwybyddol ac ieithyddol. Caiff amgylcheddau dysgu cadarnhaol eu creu pan fydd ymarferwyr yn creu amgylchedd cadarnhaol sy'n cefnogi datblygiad cymdeithasol ac emosiynol plant e.e. mae'r amgylchedd yn cefnogi perthnasoedd gofalgar ac ymatebol. Mae'n anodd i blant ddysgu ac archwilio a dysgu os nad ydyn nhw'n teimlo'n ddiogel ac yn gyfforddus yn y lleoliad. Mae angen iddyn nhw ymddiried yn y bobl sy'n rhoi gofal iddynt er mwyn i ddysgu a datblygu cyfannol allu digwydd.
	2.4	Y ffordd y gall yr amgylchedd gefnogi datblygiad plant yn unol â **fframweithiau cwricwlwm a meysydd cwricwlwm**	"Gall amgylcheddau cynhwysol, y tu mewn a'r tu allan, sy'n rhoi amser a chyfle i archwilio, chwarae ac ymchwilio, lle mae oedolion yn ymwybodol o ddiddordebau dysgwyr, helpu i feithrin agweddau positif at ddysgu, yn ogystal â chynyddu gwybodaeth a sgiliau" fel sy'n ofynnol gan y Cwricwlwm i Gymru (HWB, 2023). https://hwb.gov.wales/cwricwlwm-i-gymru/cynllunio-eich-cwricwlwm/galluogi-dysgu#:~:text=Gall%20amgylcheddau%20cynhwysol%2C%20y%20tu%20mewn%20a,chynyddu%20gwybodaeth%20a%20sgiliau.
	2.5	Y ffordd y gall yr amgylchedd gefnogi cynnwys pob plentyn yn y lleoliad gan gynnwys y rheini ag anghenion ychwanegol	Gall amgylchedd sy'n cefnogi cynhwysiant gynnwys: • Diwallu anghenion a hawliau plant unigol

		• Bod yn hyblyg ac yn sensitif i anghenion y plentyn • Gwerthfawrogi pawb beth bynnag yw eu grŵp economaidd-gymdeithasol, eu tarddiad ethnig, eu rhywedd, eu statws priodasol, eu crefydd neu eu hanabledd • Hybu gwahaniaethau • Cynnwys amrywiaeth o ddeunyddiau, cyfarpar, lluniau, llyfrau a gweithgareddau sy'n hybu pob plentyn mewn ffordd gadarnhaol • Addasu i ddiwallu anghenion plant unigol • Nodi anghenion a dymuniadau'r plentyn a gweithredu yn unol â hynny
	2.6 Pwysigrwydd sicrhau bod yr amgylchedd yn groesawgar, yn meithrin plant, yn ddiogel, yn lân, yn llawn ysgogiad ac yn ystyried anghenion, diddordebau a dewisiadau plant	Pan fydd anghenion unigol plant a phobl ifanc yn cael eu diwallu, byddant yn gallu cyrraedd eu llawn botensial a theimlo'n ddiogel. Mae'n helpu i wneud i blant deimlo bod croeso iddynt, yn awyddus ac wedi'u hysgogi, yn ddiogel ac yn caniatáu i blant gymryd risgiau.
	2.7 Pwysigrwydd cydbwyso cyfnodau o weithgarwch corfforol â gorffwys ac amser tawel er mwyn cefnogi iechyd, llesiant a datblygiad plant	Y gwahaniaeth rhwng gorffwys a chysgu ac i ba grwpiau oedran y gallai hyn fod yn briodol. Nodi pa blant allai ddal i fod ag angen cwsg bach yn ystod y dydd a'r arwyddion sy'n dangos hyn. Pwysigrwydd gorffwys i blant hŷn os nad oes angen cwsg bach arnynt. Gallai gorffwys gynnwys: • Cwsg bach • Gweithgareddau tawel fel darllen straeon, jig-sos ac ati Mae gorffwys ac amser tawel yn hanfodol i'r corff er mwyn gallu atgyweirio celloedd,

			gorffwys cyhyrau a thyfu. Gallai diffyg cwsg effeithio ar ein hwyliau, ein cof, ein gallu i ganolbwyntio a'n gallu i gyflawni ein llawn botensial.
	2.8	Pwysigrwydd arferion cyson er mwyn cefnogi llesiant a datblygiad plant.	Mae arferion cyson yn caniatáu i blant deimlo: • Yn fwy hyderus a diogel yn y lleoliad • Yn gyfforddus o wybod bod ganddyn nhw amserlen ddyddiol gyson • Bod ganddyn nhw reolaeth dros eu amgylchedd • Yn fwy annibynnol
3. Deall rôl chwarae wrth gefnogi iechyd, llesiant, dysgu a datblygiad plant.	3.1	Beth yw ystyr y term 'egwyddorion gwaith chwarae'	Yr egwyddorion gwaith chwarae – http://www.chwaraecymru.org.uk/cym/egwyddoriongwaithchwarae
	3.2	Pwysigrwydd chwarae er mwyn cefnogi iechyd, llesiant, dysgu a datblygiad plant	Mae chwarae yn rhoi llawer iawn o fuddion i blant. Mae rhai o'r rhain yn cynnwys: • Datblygiad cyfannol • Cyfathrebu • Annibyniaeth • Llesiant • Hyder • Hunangred • Sgiliau cynnig a gwella • Archwilio • Ymlacio • Hunanfynegiant • Cefnogi hawliau plant • Ac ati
	3.3	Rôl 'chwarae' i blentyn wrth ddeall ei hun	Chwarae yw gwaith y plentyn. Mae Chwarae Cymru (2023) yn nodi bod proses chwarae "yn cael ei dewis yn rhydd, ei chyfeirio'n bersonol a'i chymell yn gynhenid". Drwy chwarae, gall plant (ymhlith pethau eraill):

		• Gwneud eu dewisiadau eu hunain • Dysgu amdanyn nhw eu hunain a'u galluoedd • Dysgu am deimladau ac ymddygiadau pobl eraill gan gynnwys yn y gymuned ehangach • Asesu eu teimladau eu hunain am risg a gwybod eu ffiniau eu hunain • Dangos a mynegi teimladau • Dechrau deall y byd o'u cwmpas nhw
	3.4 Y **gwahanol fathau o chwarae** a'u manteision	Gallai gwahanol fathau o chwarae gynnwys: • Chwarae creadigol • Chwarae corfforol • Chwarae llawn dychymyg/dychmygu neu chwarae rôl • Chwarae archwiliadol • Chwarae dwfn • Chwarae â llaw • Chwarae symbolaidd • Ac ati Gallai gynnwys chwarae sy'n digwydd mewn modd strwythuredig, hunangyfeiriedig neu wedi'i hwyluso gan oedolyn. • chwarae anstrwythuredig • chwarae hunangyfeiriedig • chwarae wedi'i hwyluso gan oedolyn

	3.5 Sut mae'r amgylchedd a'r dewis o gyfarpar a deunyddiau yn cael eu defnyddio i gefnogi chwarae	Dylai amgylchedd chwarae addas ystyried: • Gofod • Amrywiaeth o gyfarpar • hylendid a diogelwch • lefelau staffio • staff cymwysedig, gwybodus sy'n cefnogi'r plant i gyd ym mhob agwedd ar eu datblygiad drwy chwarae ac sy'n deall anghenion chwarae'r plant • Profiadau yn yr awyr agored (gardd, gwair, tarmac, llawr rwber ac ati) • Profiadau dan do (teganau archwilio, cornel lyfrau, man chwarae anniben, tŷ chwarae/ man chwarae rôl ac ati) Dyma sut mae dewis cyfarpar a deunyddiau yn cefnogi anghenion corfforol, gwybyddol, cymdeithasol ac emosiynol plant: • Anghenion gwybyddol: chwarae ag amrywiaeth o deganau, chwarae â thywod a dŵr, clywed/ymarfer iaith, creu/dychmygu ac ati • Anghenion cymdeithasol/emosiynol: chwarae gyda ffrindiau, chwarae rôl, rhyngweithio ag oedolion ac ati Anghenion corfforol: lle i symud o gwmpas ac archwilio, cyfleoedd i fwyta ac yfed, awyr iach ac ati
	3.6 Sut i gefnogi datblygiad cyfannol drwy chwarae	Mae chwarae'n eithriadol o werthfawr i blant ac mae'n cael effaith sylweddol ar gefnogi pob maes datblygiad plant.

		Wrth chwarae, gall plant ddysgu ac ymarfer amrywiaeth o sgiliau gan gynnwys, ymhlith eraill: • gwneud synnwyr o'r byd • Ymarfer sgiliau • Profi eu cyfyngiadau eu hunain • Cymryd risgiau • deall cysyniadau • gwneud dewisiadau • archwilio ac arbrofi • dilyn eu diddordebau eu hunain • Cael hwyl/ymlacio • Cael rhyddid ac annibyniaeth • Dilyn neu dorri rheolau • Dysgu canlyniadau • gwneud penderfyniadau • Profi a methu • datrys problemau • Mynegi a rheoli eu teimladau eu hunain • Cydweithio ag eraill • gwneud ffrindiau • Dod o hyd i atebion i broblemau • canolbwyntio • Sgiliau gwaith tîm • hunanhyder • Hunaniaeth • Creadigrwydd/sgiliau dychymyg • Gwell iechyd a llesiant

	3.7 Sut mae chwarae yn helpu plant i ddysgu amdanyn nhw eu hunain, y rhai o'u cwmpas a'r amgylchedd ehangach	Mae angen i blant ddarganfod drostyn nhw eu hunain pwy ydyn nhw, ac mae'n hanfodol parchu eu dewisiadau a'u penderfyniadau. Drwy ganiatáu i blant nodi eu cryfderau unigol, gellir eu grymuso i ddarganfod eu hunain a'r byd o'u cwmpas nhw. Er enghraifft – **Chwarae'n rhydd** – bydd hyn yn meithrin hunanhyder a hunan-barch a bydd plant yn arbrofi â gwahanol deimladau ac yn dangos teimladau wrth wynebu gwahanol sefyllfaoedd. Byddant yn defnyddio eu dychymyg, eu hunanhyder a'u sgiliau cymdeithasu ac yn dod i ddeall beth maen nhw'n gallu ei gyflawni'n annibynnol a phryd mae angen cefnogaeth arnynt. Gall plant ymarfer eu sgiliau, gan ddarganfod sut mae pethau'n gweithio fel y maen nhw a pham. Gallai profiadau chwarae sy'n annog hyn gynnwys: • chwarae rôl: cartref, caffi, siop, swyddfa deithio ac ati • canu caneuon a rhigymau • Gweithgareddau corfforol: rhedeg, neidio, dringo, adeiladu ffau, dawnsio • Chwarae creadigol: peintio, collage, modelu sbwriel • chwarae offerynnau • adeiladu â blociau, Lego, Duplo, Stickle Bricks ac ati

		• Chwarae yn yr awyr agored: chwarae yn yr ardd, y goedwig, y parc, Ysgolion Coedwig, mynd am dro, helfa natur ac ati • Chwarae byd bach: Gerddi tylwyth teg, ffigyrau mini, cerbydau mini ac ati
	3.8 Sut mae plant yn gallu defnyddio chwarae i fynegi emosiwn, ofn, gorbryder neu gopïo ymddygiad maen nhw wedi'i weld	Bydd plant yn aml yn defnyddio chwarae i fynegi amrywiaeth o deimladau ac yn defnyddio amrywiaeth o ddulliau cyfathrebu i fynegi'r teimladau hyn mewn ffyrdd geiriol neu di-eiriau. Mae plant yn defnyddio chwarae i wneud y canlynol: • Mynegi emosiwn – Defnyddio chwarae i ymdopi â sefyllfaoedd e.e. ail-greu ymweliad diweddar â'r ysbyty neu ymdopi â'u hemosiynau wrth rannu â rhywun arall • Mynegi ofn a phryder – weithiau, bydd rhiant/gofalwr yn defnyddio chwarae i helpu plentyn i ymgyfarwyddo â sefyllfa newydd e.e. dechrau yn yr ysgol • Copïo ymddygiad – dynwared modelau rôl o'u cwmpas nhw e.e. athrawon, gweithwyr allweddol / gweithwyr meithrinfa / ymarferwyr gofal plant, rhieni, archarwyr. Weithiau byddan nhw hefyd yn dysgu ymddygiad gan y bobl o'u cwmpas nhw (cadarnhaol a negyddol).

	3.9	Sut i gynnwys plant wrth greu gwahanol fathau o fannau chwarae	Dylid caniatáu i blant chwarae'n rhydd a chael cyfleoedd i wneud eu dewisiadau eu hunain drwy – • Arsylwi ar y plant i weld pa fannau chwarae sy'n cael eu defnyddio fwyaf/leiaf a gofyn iddyn nhw pam mae'r rhain yn boblogaidd/amhoblogaidd (os yw hynny'n briodol i'w cyfnod datblygu) • Dilyn arweiniad y plant • Eu cynnwys nhw yn y broses gynllunio i benderfynu ar gyfarpar • Darganfod diddordebau'r plant • Darparu amrywiaeth o weithgareddau ac adnoddau a rhoi'r rhyddid i blant i ddewis
	3.10	Sut i nodi p'un a yw man chwarae yn ysgogol, yn heriol, yn ymlaciol neu'n dawel	Dylai plentyn gael cyfle i chwarae, sy'n waith difrifol, yn unigol neu gydag eraill neu i chwarae mewn man tawel ac ymlaciol. • Ysgogol – amrywiaeth o adnoddau, cyfle i archwilio, plant yn ymroi i chwarae ac ati • Heriol – Mae'r plant yn ymarfer sgiliau, yn gwthio eu ffiniau, yn cymryd risgiau, yn defnyddio cynnig a gwella ac ati • Tawel – Gweithgareddau tawel, cyfforddus, cysurus e.e. clai, posau, edafu gleiniau mawr • Ymlaciol – caniatáu amser gyda'u meddyliau eu hunain yn ystod chwarae e.e. gwylio'r cymylau, biniau synhwyraidd natur, swigod, gwrando ar gerddoriaeth, peintio ac ati

	3.11 Pam mae risg yn bwysig wrth chwarae a sut i annog, a chefnogi lefelau derbyniol o risg	Mae'r canllawiau statudol "Cymru – Gwlad lle mae Cyfle i Chwarae" yn nodi pwysigrwydd amgylchedd chwarae o ansawdd da sy'n caniatáu i blant gymryd risgiau. Mae gan blant yr hawl i wneud penderfyniadau a chymryd risgiau wrth chwarae. Mae Polisi Chwarae Llywodraeth Cymru yn datgan bod plant yn cael eu geni ag awydd i chwilio am gyfleoedd i gymryd risgiau. Mae risg yn rhan anochel o fywyd, ac mae'n bwysig ein bod ni'n rhoi cyfle i blant i reoli hyn drostyn nhw eu hunain. Drwy wneud hynny, byddan nhw'n gallu cael rhai o'r buddion canlynol: • Mwy o wydnwch • Asesu eu sgiliau a'u galluoedd eu hunain (gwybod beth maen nhw'n gallu ei wneud) • Dyfeisgarwch • Defnyddio offer a chyfarpar yn ddiogel ac yn hyderus • Deall bod canlyniadau i weithredoedd • Cynyddu hyder, hunan-barch a chymhelliant • Sgiliau annibyniaeth • meithrin gwydnwch • Mwy o chwilfrydedd • Gwell sgiliau datrys problemau • Ac ati

		Rôl oedolion mewn chwarae – • Caniatáu i blant gymryd risgiau yn raddol • Ystyried lefel y risg i'r plentyn a buddion y risg hwn • Asesu cymhwysedd presennol plentyn i reoli risg • Darparu cyfleoedd i gael profiad o heriau, ansicrwydd, pethau annisgwyl • Arsylwi ar blant a'u monitro nhw heb ymyrryd yn rhy gynnar • Cynnal asesiadau risg i sicrhau diogelwch plant • Osgoi peryglon amhriodol • Derbyn bod risgiau'n rhan bwysig o ddatblygiad plentyn https://chwarae.cymru/chwarae/chwarae-a-risg/#:~:text=Ffurflen%20Asesu%20Risg,a%20phobl%20ifanc

	3.12	sut i gydbwyso cymryd risgiau â manteision datblygiadol iechyd, llesiant, dysgu a datblygiad plant.	Dylid cynllunio ar gyfer risgiau drwy ddilyn canllawiau'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (AGID) sy'n argymell dadansoddi risg/budd wrth gwblhau asesiadau risg ar gyfer chwarae mentrus. Mae canllawiau'r AGID yn nodi "Dylai pobl sy'n darparu cyfleoedd i chwarae ganolbwyntio ar reoli'r risgiau go iawn, gan sicrhau neu gynyddu'r buddion – nid ar y gwaith papur". **Mae asesiadau risg yn dilyn y darnau canlynol o ddeddfwriaeth** • **Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974** • **Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1992 ac 1999** **Chwarae Cymru:** **https://chwarae.cymru/chwarae/chwarae-a-risg/#:~:text=Ffurflen%20Asesu%20Risg,a%20phobl%20ifanc.)** **Ffurflenni templed dadansoddi risg a budd – Fforwm Diogelwch Chwarae (2014)** https://chwarae.cymru/wp-content/uploads/sites/3/2023/03/ffurflen-asesu-risg-budd.docx

<table>
<tr><td rowspan="2">4. Gwybod sut i gefnogi datblygiad iaith, lleferydd a chyfathrebu.</td><td>4.1 Pwysigrwydd iaith, lleferydd a chyfathrebu i lesiant, dysgu a datblygiad plant</td><td>Gall iaith, lleferydd a chyfathrebu gynnwys y canlynol:
Cyfathrebu di-eiriau
Gwrando
Siarad
Darllen
Ysgrifennu
Mae sgiliau lleferydd, iaith a chyfathrebu yn caniatáu i blant wneud y canlynol:
Cymdeithasu a rhyngweithio ag eraill
Gwneud synnwyr o brofiadau bob dydd
Derbyn gwybodaeth
Deall cysyniadau
Trefnu'r meddwl
Meddwl am syniadau newydd
Mynegi teimladau a deall teimladau pobl eraill
ac ati.</td></tr>
<tr><td>4.2 Effaith anawsterau iaith, lleferydd a chyfathrebu ar ddatblygiad plant</td><td>Mae anawsterau iaith, lleferydd a chyfathrebu'n gallu cael effaith fawr ar ddatblygiad plentyn. Dyma rai enghreifftiau o'r rhain:
Plant yn methu ynganu geiriau'n gywir, fel bod pobl yn eu camddeall nhw
Os yw plentyn yn cael trafferth i siarad, gallai fod angen i blant ailadrodd eu hunain yn aml sy'n gallu bod yn boen/achosi rhwystredigaeth</td></tr>
</table>

			• Gall plant fynd yn rhwystredig neu'n ymosodol gan eu bod nhw'n methu mynegi eu teimladau • Ac ati.
	4.3	Pwysigrwydd ymyrryd yn gynnar o ran oedi mewn iaith, lleferydd a chyfathrebu ac anhwylderau cysylltiedig	Er mwyn ymyrryd yn gynnar, mae angen i ymarferwyr sylwi ar broblemau cyn gynted â phosibl a darparu cefnogaeth cyn gynted â phosibl ar ôl sylwi ar y broblem. Drwy ymyrryd yn gynnar, gellir lleihau effeithiau tymor hir anawsterau iaith, lleferydd a chyfathrebu a gwella llesiant plentyn. Gall anhwylderau cysylltiedig ag iaith, lleferydd a chyfathrebu gynnwys: • Derbyn: anawsterau i ddeall iaith • Mynegi: anawsterau i gyfathrebu
	4.4	Sut mae timau amlasiantaethol yn cydweithio er mwyn cefnogi datblygiad iaith, lleferydd a chyfathrebu	Ar ôl i anawsterau iaith, lleferydd a chyfathrebu gael eu nodi, gall asiantaethau weithio gyda'i gilydd i roi cefnogaeth effeithiol i'r plentyn Gall y rhain gynnwys: • Ymwelydd iechyd • Therapydd iaith, lleferydd a chyfathrebu • Portage: Ymgynghorydd datblygiad plant • Staff o'r lleoliad e.e. 1:1, cynorthwywyr addysgu, athrawon, gweithwyr meithrinfa ddydd ac ati • Cydlynydd Anghenion Dysgu Ychwanegol (CADY) • Seicolegydd addysg • Meddyg teulu

	4.5	Ffyrdd y gall oedolion gefnogi datblygiad iaith, lleferydd a chyfathrebu plant	Dyma rai enghreifftiau • Defnyddio enw'r plentyn wrth siarad â'r plentyn • Rhoi sylw ystyrlon i'r plentyn • Gwneud cyswllt llygaid â'r plentyn • Mynd i lawr i lefel y plentyn • Caniatáu i'r plant edrych ar eich gwefusau/symudiadau eich corff wrth i chi siarad â nhw • Treulio amser gyda'r plentyn yn defnyddio iaith briodol a dulliau cyfathrebu priodol • Modelu rôl o ran iaith • Darparu amgylchedd ysgogol • Canmol ac annog • Bod yn gadarnhaol â phlentyn sy'n ceisio siarad/dysgu/ymarfer iaith • Annog plant i roi cynnig ar brofiadau a gweithgareddau newydd • Darparu amrywiaeth o weithgareddau a phrofiadau chwarae i gefnogi datblygiad iaith, lleferydd a chyfathrebu • ac ati.
	4.6	Sut mae chwarae a gweithgareddau yn cael eu defnyddio i gefnogi datblygiad iaith, lleferydd a chyfathrebu	Gallai amrywiaeth o chwarae a gweithgareddau gynnwys: • Llyfrau • Amser caneuon/rhigymau • Gweithgareddau sy'n ymwneud ag ailadrodd • Chwarae rôl • Chwarae synhwyraidd – disgrifio'r synhwyrau • Ac ati

5. Gwybod sut i gefnogi iechyd, llesiant, dysgu a datblygiad plant ag anghenion cefnogi ychwanegol.	5.1 Fframweithiau cyfreithiol sy'n gymwys i ddarparu gwasanaethau i blant ag anghenion ychwanegol	Mae'r fframweithiau cyfreithiol sy'n gymwys i ddarparu gwasanaethau i blant ag anghenion ychwanegol yn cynnwys: • Deddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg (Cymru) 2018 https://www.llyw.cymru/gweithredu-deddf-anghenion-dysgu-ychwanegol-ar-tribiwnlys-addysg-cymru-2018-canllaw-i-ymarferwyr https://www.legislation.gov.uk/cy/anaw/2018/2/contents/enacted • Cod Anghenion Dysgu Ychwanegol Cymru 2021 https://www.llyw.cymru/y-cod-anghenion-dysgu-ychwanegol
	5.2 Y mathau o **anghenion cefnogi ychwanegol** a fyddai'n gallu bod gan blant	Mae anghenion cefnogi ychwanegol yn cynnwys: • Anabledd corfforol • Anghenion dysgu ychwanegol • Awtistiaeth • Anghenion iechyd ychwanegol • Colli synhwyrau • Anawsterau ymddygiad ac emosiwn • Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd • Dyslecsia • Dyspracsia • Anghenion lluosog cymhleth • Anhwylder ymlyniad ac ati

	5.3 Sut gellir cefnogi plant mwy abl a thalentog	Plant mwy abl a thalentog yw rhai sy'n cyflawni'n uwch na'r lefel ddisgwyliedig i'w hoed. Gellir cefnogi'r plant hyn drwy wneud y canlynol: • Gwahaniaethu cynlluniau i roi mwy o her i'w datblygiad • Darparu profiadau y tu allan i'r cwricwlwm • Darparu tasgau â chanlyniadau diderfyn • Caniatáu iddyn nhw osod eu tasgau a'u targedau eu hunain • Hybu dysgu myfyriol • Monitro eu cynnydd yn ofalus • Cyfathrebu â rhieni • Darparu mentor • Sesiynau cyfeillio (*buddy*) gyda phlant eraill sy'n ddysgwyr MATh • Canmol ac annog • Sicrhau eu bod nhw'n cael amser i gyfranogi'n effeithiol gyda chyfoedion ac yn teimlo eu bod nhw wedi'u cynnwys yn amgylchedd y dosbarth, ac ati
	5.4 Sut i ddysgu am anghenion cefnogaeth ychwanegol plant	Mae gan blant ag anghenion ychwanegol hawl i weithio gyda phlant eraill. Mae angen i leoliadau addasu'r amgylchedd i gynnal darpariaeth gynhwysol. Gellir diwallu anghenion cefnogi ychwanegol plant drwy gydweithio'n agos â rhieni/gofalwyr, y sector iechyd ac asiantaethau eraill. Bydd hyn yn galluogi ymarferwyr i gefnogi anghenion eu holl blant yn effeithiol.

		Dyma rai termau allweddol allai gael eu defnyddio gan bobl sy'n cefnogi plant ag ADY: • Cynhwysiant • Cynlluniau datblygu unigol (CDU) • Proffiliau un dudalen (PUD) • Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY) • Cydlynydd Anghenion Dysgu Ychwanegol (CADY) • Deddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg (Cymru) (ADYTA) • Darpariaeth Dysgu Ychwanegol (DDY) • Swyddog Arweiniol Clinigol Dynodedig Addysg (SACDA) • Swyddog Arweiniol Ychwanegol Dynodedig Blynyddoedd Cynnar (SAYDBC) • Cynllun Iechyd Unigol (CIU) • Ymarfer Person-Ganolog (YPG) • Uned Cyfeirio Disgyblion (UCD) • Tribiwnlys Anghenion Addysgol Arbennig Cymru (TAAAC) • Athro/Athrawes Ymgynghorol • Fframwaith Asesu Cyffredin (FfAC) https://hwb.gov.wales/api/storage/351623e1-8f73-4743-97d5-80013850cc34/Glossary%20of%20terms.pdf https://www.standnw.org/wp-content/uploads/2022/06/STAND-North-Wales-CIC-ALN-Glossary-V7-English-COMPLETE.pdf

	5.5 Egwyddorion cynhwysiant i blant ag anghenion cymorth ychwanegol	Gellir diffinio cynhwysiant fel y broses o sicrhau bod pob plentyn yn cael cyfle i ddysgu a chael darpariaeth gyfartal. Nod Cod Anghenion Dysgu Ychwanegol Cymru 2021 (y Cod ADY) yw sicrhau bod pob dysgwr ag ADY yn cael: • Fframwaith deddfwriaethol unedig i gefnogi pob plentyn ag ADY, pa bynnag ddarpariaeth maen nhw'n ei mynychu. • Proses gydweithredol i gefnogi plant ag ADY y dylid ei hadolygu'n aml. Dylai hyn gynnwys cynllunio a monitro'r gefnogaeth sydd ar gael i'r dysgwr ADY. • Dylid darparu cefnogaeth mewn modd cynnar, amserol ac effeithiol • System deg a thryloyw i blant a'u teuluoedd sy'n darparu gwybodaeth/cyngor i'w cefnogi. Hefyd, dylid ystyried pryderon ac apeliadau. • Mae gan blant a phobl ifanc ag unrhyw anableddau yr hawl i'w hanghenion gael eu diwallu yn y ffordd orau bosibl iddyn nhw. • Mae'n hanfodol canfod anghenion plant cyn gynted â phosibl. Hefyd, dylai plant ag ADY allu: • Cael eu hystyried yn rhan o'r gymuned, hyd yn oed os oes angen cefnogaeth arnyn nhw i allu gwneud hyn • Cael cefnogaeth gan weithwyr proffesiynol sy'n ystyried amrywiaeth

		plant, gan greu lleoliad cadarnhaol a chynhwysol • Mynychu lleoliad prif ffrwd fydd yn diwallu eu hanghenion • Mynychu lleoliad fydd yn diweddaru rhieni am ddatblygiad a chynnydd eu plentyn ac am unrhyw ddigwyddiadau • Dweud eu dweud
	5.6 Sut i addasu gweithgareddau fel bod pob plentyn yn gallu cymryd rhan.	• Cynllunio – addasu'r gweithgaredd i gynnwys pob plentyn • Edrych ar anghenion y plentyn • Cael cyngor gan asiantaethau allanol neu rieni/gofalwyr • Cynnwys y plentyn wrth benderfynu beth yw'r ffordd orau o'i gefnogi • Addasu'r amgylchedd • Sicrhau bod yr amgylchedd yn gynhwysol gan gynnwys arddangosiadau/llyfrau/adnoddau sy'n dangos pobl o amrywiaeth o gefndiroedd • Ac ati

6. Gwybod sut i gefnogi plant o ran eu gofal corfforol.	6.1 Pwysigrwydd cefnogi **arferion gofal corfforol** plant	Gallai arferion gofal corfforol gynnwys: • mynd i'r toiled • golchi dwylo • gofalu am y croen • gofal y geg • cyfleoedd i orffwys, i gael amser tawel neu i gysgu • amddiffyn rhag yr haul/oerfel • gofalu am ardal y cewynnau. • bwydo
	6.2 Sut i drin plant ag urddas a pharch wrth eu cefnogi gyda'u harferion gofal corfforol gan ystyried eu cefndir, diwylliant a chrefydd	Mae gofal corfforol i fabanod a phlant bach yn rhan enfawr o rôl yr ymarferwr. Gall fod angen cefnogaeth ychwanegol ar rai plant gan ddibynnu ar eu hoedran a'u cyfnod datblygiad. Gall ymarferwyr gefnogi arferion gofal corfforol
	6.3 Sut i gefnogi plant gyda'u harferion gofal corfforol mewn ffordd sy'n diogelu'r plentyn a'r oedolion sy'n gofalu amdano	Wrth gefnogi plant â'u harferion gofal corfforol, mae angen i staff sicrhau eu bod nhw'n diogelu'r plentyn a nhw eu hunain. Dyma rai ffyrdd o gyflawni hyn: • Dilyn polisïau a gweithdrefnau'r lleoliad ar gyfer arferion gofal corfforol • Dilyn y Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer Gofal Plant a Reoleiddir • Rhoi dewis i rieni/gofalwyr ynglŷn â sut i ddarparu gofal corfforol i'r plentyn • Gweithio mewn partneriaeth â rhieni/gofalwyr ac asiantaethau allanol i sicrhau y darperir lefelau gofal cywir • Trin pob plentyn fel unigolyn gan gefnogi ei anghenion unigol • Adeiladu perthnasoedd cadarnhaol â phlant a'u rhieni/gofalwyr

		• Parchu dewisiadau'r plant • ac ati Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer Gofal Plant a Reoleiddir i blant hyd at 12 oed - https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2023-11/safonau-gofynnol-cenedlaethol-ar-gyfer-gofal-plant-wedi-i-reoleiddio_0.pdf
	6.4 Sut i ofalu am groen, gwallt a dannedd plant	Gallai gofalu gynnwys: • Mynd i'r toiled • Golchi dwylo • Gofal croen – e.e. ymolchi, chwys • Gofal gwallt – e.e. brwsio, golchi, llau pen • Gofal y geg – e.e. deiet, brwsio dannedd • Gorffwys/cwsg • Amddiffyn rhag y tywydd • Gofal cewynnau • Maeth/hydradu
	6.5 O ble i gael gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth ychwanegol o ran arferion gofal corfforol plant.	Gellir cael rhagor o wybodaeth gan y canlynol: • Rhieni/gofalwyr • Polisïau a gweithdrefnau • Asiantaethau allanol e.e. Cynllun gwên Adnoddau perthnasol: • Bwyd a Maeth ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant (2019) https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-03/190313-nutrition-guidance-complete-cymraeg.pdf

		• Y Canllaw Bwyta'n Dda https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-02/canllaw-bwytan-dda.pdf • Y Safonau Gofynnol Cenedlaethol https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2023-11/safonau-gofynnol-cenedlaethol-ar-gyfer-gofal-plant-wedi-i-reoleiddio_0.pdf • Rhaglen Cynllun Gwên https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/cynllun-gwen/gwybodaeth-i-weithwyr-proffesiynol/darparur-rhaglen-cynllun-gwen/ • Rhaglen Plant Iach Cymru https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2022-03/trosolwg-or-rhaglen-plant-iach-cymru.pdf • Canllaw Cwsg y GIG https://111.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/newbornessentialssleep/?locale=cy&term=A • Cyngor Deintyddol Ataliol (2018) https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-03/cyngor-gofal-a-thriniaeth-ddeintyddol-ataliol-i-blant-0-3-oed.pdf • Yr Arolygiaeth Gofal *Nappy Changing for Early Learning and Childcare Settings* https://www.careinspectorate.com/images/documents/Nappy_changing_guidance_2023.pdf

		• *Hand Hygiene: Information to support improvement* https://hub.careinspectorate.com/media/1523/hand-hygiene-information-to-support-improvement.pdf
7. Deall pwysigrwydd maeth a hydradu i iechyd a llesiant plant.	7.1 Beth yw ystyr y termau 'maeth' a 'hydradu'	Sefydliad Iechyd y Byd – Maeth https://www.who.int/health-topics/nutrition#tab=tab_1 NHS inform – Hydradu https://www.nhsinform.scot/campaigns/hydration/
	7.2 Egwyddorion deiet cytbwys a hydradu da i blant	Mae Bwyd a Maeth ar gyfer lleoliadau gofal plant (2019) yn nodi: Mae darparu deiet iach cytbwys a diodydd iach yn hanfodol er mwyn: • annog plant i fwyta amrywiaeth eang o fwydydd • dylanwadu ar ddewisiadau bwyd gan fod plant bach yn dechrau cyfrannu'n bendant at ddewis bwyd • sicrhau eu bod nhw'n cael digon o egni a maetholion ar gyfer y cyfnod hwn o dyfu a datblygu'n gyflym • datblygu a chynnal pwysau iach • helpu i atal pydredd dannedd • helpu i atal diffyg haearn a rhwymedd. Mae ymarferwyr gofal plant mewn sefyllfa ddelfrydol i helpu i ddylanwadu ar arferion

		bwyta ac i gynorthwyo babanod a phlant i fwyta'n dda. Gall lleoliadau gofal plant: • gyfrannu'n sylweddol at faeth plant drwy gefnogi mamau sy'n dal i fwydo ar y fron a chefnogi rhieni i gyflwyno bwydydd solid • darparu bwyd maethlon yn y dognau cywir i gynnal deiet sy'n annog ffrwythau a llysiau, a phrydau bwyd cytbwys sy'n darparu'r holl faetholion hanfodol, gyda llaeth neu ddŵr i'w yfed • darparu gweithgareddau i greu amgylchedd sy'n annog plant yn eu gofal i ddatblygu agweddau cadarnhaol at fwyd a'u hiechyd Bwyd a Maeth ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant (2019) https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-03/190313-nutrition-guidance-complete-cymraeg.pdf

	7.3	Argymhellion y llywodraeth o ran deiet cytbwys a hydradu	Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda (2018) yn awgrymu y dylai plant wneud y canlynol: • Bwyta o leiaf 5 dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd • Bwyta prydau bwyd sydd wedi'u seilio ar datws, bara, reis, pasta neu garbohydradau llawn startsh eraill, gan ddewis fersiynau grawn cyflawn lle bo'n bosibl • Bwyta rhai cynhyrchion llaeth neu ddewisiadau eraill (fel diodydd soia) • Bwyta rhywfaint o ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill (gan gynnwys 2 ddogn o bysgod yr wythnos, a dylai un o'r rhain fod yn olewog) • Dewis olew a thaeniadau annirlawn a bwyta ychydig bach yn unig • Yfed 6-8 cwpanaid/gwydraid o hylif y dydd Canllaw Bwyta'n Dda (2018) https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-02/canllaw-bwytan-dda.pdf
	7.4	Mentrau lleol a chenedlaethol sy'n cefnogi maeth a hydradu	Gallai mentrau lleol a chenedlaethol gynnwys: • Cychwyn Iach • Maeth camau cyntaf • Cynllun gwên • Rhwydwaith iechyd cyhoeddus Cymru • Clybiau brecwast mewn ysgolion • Rhaglen cyfoethogi gwyliau ysgol • Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru • Sgiliau Maeth am Oes

		• Clybiau Plant Cymru – Chwarae, Dysgu a Thyfu'n Iach • Pob Plentyn Cymru • Menter Cyfeillgar i Fabanod UNICEF • Magu plant. Rhowch amser iddo. • Cynllun Llaeth Meithrinfeydd • Bwyta'n Iach mewn Ysgolion a Gynhelir (Cymru) • Dechrau am Oes/Newid am Oes • ac ati
	7.5 Pwysigrwydd deiet cytbwys er mwyn cefnogi iechyd, datblygiad a thwf plant i'r graddau gorau posibl	Mae'n bwysig bod staff gofal plant yn ymwybodol o'r materion sy'n eu hwynebu ar hyn o bryd o ran deietau cytbwys i blant a sut mae hyn yn effeithio ar eu datblygiad. Mae rhai o'r materion hyn yn cynnwys: • Mae ystadegau dros bwysau a gordew wedi cynyddu • Bwyta llai o ffrwythau/llysiau • Dim digon o ffibr yn eu deietau • Bwyta mwy o siwgr • Bwyta mwy o halen • Mwy o fwydydd wedi'u prosesu yn neietau plant • Anaemia diffyg haearn ar gynnydd, yn enwedig ymhlith merched • Ddim yn bwyta digon o fitaminau a mwynau
	7.6 Ffactorau a all effeithio ar faeth a hydradiad	Gallai ffactorau gynnwys: • incwm isel a thlodi bwyd • ffactorau seicolegol, e.e. gorbryder rhieni, anhwylderau bwyta • sgiliau a gwybodaeth

		• darpariaeth bwyd mewn lleoliadau, e.e. ysgolion, meithrinfeydd, lleoliadau ieuenctid • dilyn deiet arbennig • ffactorau corfforol, e.e. lleoli, anawsterau llyncu, iechyd y geg • problemau iechyd, e.e. rhwymedd, anaemia. • cyfryngau torfol a hysbysebu • dylanwad teulu a chymheiriaid • moeseg, moesau a chredoau • yr amgylchedd bwyta/amser bwyd • esgeuluso a cham-drin • diwylliant a chrefydd • dewisiadau ac arferion unigol y plentyn • mentrau bwyd cymunedol
	7.7 Sut i annog plant i wneud dewisiadau iach o ran bwyd.	Dyma rai ffyrdd posibl o annog dewisiadau bwyd iach: • Modelu rôl dewisiadau bwyd a diod iach • Addysgu plant am fwyta'n iach drwy weithgareddau a chwarae • Darparu amrywiaeth o fwydydd a byrbrydau iach • Cynnwys plant wrth baratoi bwydydd a byrbrydau iach • Peidio â defnyddio bwyd fel gwobr • Cyflwyno plant i fwydydd iach lawer o weithiau • Annog plant ond heb eu gorfodi nhw i flasu bwyd newydd • ac ati

8. **Deall y rolau a'r cyfrifoldebau sy'n ymwneud â rhoi meddyginiaeth a'i storio mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar a gofal plant.**	8.1 Deddfwriaeth a chanllawiau cenedlaethol sy'n ymwneud â rhoi meddyginiaeth a'i storio	Gallai hyn gynnwys: • Cefnogi Dysgwyr ag Anghenion Gofal Iechyd (2018): https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-12/cefnogi-dysgwyr-ag-anghenion-gofal-iechyd.pdf • Y Safonau Gofynnol Cenedlaethol (safon 11) (2023) https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2023-11/safonau-gofynnol-cenedlaethol-ar-gyfer-gofal-plant-wedi-i-reoleiddio_0.pdf • Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (2014) https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-05/deddf-gwasanaethau-cymdeithasol-a-llesiant-cymru-2014-gwybodaeth-hanfodol.pdf • Deddf Camddefnyddio Cyffuriau (1971) (rheoliadau 1972 a 2001) https://www.legislation.gov.uk/cy/ukpga/1971/38/contents • Deddf Gofal Iechyd (2006) https://www.legislation.gov.uk/cy/ukpga/2006/28/contents • Deddf Rheoliadau COSHH (2002) https://www.legislation.gov.uk/cy/uksi/2002/2677/regulation/7/made

		• Rheoliadau Gwastraff Peryglus (Cymru) (2005) a'u diwygiadau (2015) https://www.legislation.gov.uk/cy/wsi/2005/1806/contents/made https://www.gov.wales/sites/default/files/consultations/2018-01/150601-150615-hazardous-waste-miscellaneous-amendments-wales-regulations-2015-en.pdf • Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) (2010) https://www.legislation.gov.uk/cy/mwa/2010/7/contents • Deddf Iechyd Meddwl 1983 https://www.legislation.gov.uk/cy/ukpga/1983/20/contents
	8.2 Rolau a chyfrifoldebau'r sawl sy'n ymwneud â chefnogi'r defnydd o feddyginiaeth a'i storio	Gallai'r sawl sy'n ymwneud â hyn gynnwys: • Meddyg • Fferyllwyr • Rheolwr y lleoliad • Gweithiwr allweddol neu aelod staff penodedig sy'n rhoi'r feddyginiaeth i'r plentyn Gallai'r rolau a'r cyfrifoldebau gynnwys: • Dilyn polisïau a gweithdrefnau'r lleoliad yn gywir • Bod yn ymwybodol o'r Safonau Gofynnol Cenedlaethol • Darllen label y feddyginiaeth yn ofalus a'i gyfateb â'r ffurflen caniatâd rhiant • Cadw cofnodion – amser, dyddiad a dos

		• Peidio â rhannu meddyginiaeth â phlentyn arall, rhoi meddyginiaeth un plentyn i un arall • Darllen y cyfarwyddiadau • Nodi a gwirio'r dyddiad dod i ben ar y feddyginiaeth • Ysgwyd y botel os yw hynny'n briodol • Mesur y dos yn gywir â'r chwistrell/ llwy feddyginiaeth gywir • Osgoi difrodi label y presgripsiwn • Sicrhau bod y plentyn yn cymryd y dos llawn • Peidio ag ymyrryd â'r feddyginiaeth, e.e. gwanhau'r dos, symud o un botel i un arall ac ati • Sicrhau bod meddyginiaeth yn cael ei storio'n briodol • Diheintio chwistrelli/llwyau meddyginiaeth os yw hynny'n briodol
	8.3 Y cysylltiadau rhwng rhoi'r feddyginiaeth anghywir a diogelu	Os na chaiff gweithdrefnau eu dilyn yn gywir, gallai pobl (meddyg, fferyllwyr, rheolwr, aelod staff) roi'r feddyginiaeth anghywir. Mae angen i staff ddilyn polisïau a gweithdrefnau ar gyfer rhoi meddyginiaeth i sicrhau eu bod nhw'n diogelu plant. Os nad ydyn nhw'n gwneud hynny, gallai plant wynebu risg o niwed gan gynnwys – • Dos rhy isel – Peidio â chael y feddyginiaeth gywir sydd ei hangen arnynt • Gorddos – Rhoi gormod o feddyginiaeth iddynt

		• Camamseru'r feddyginiaeth sy'n cael ei rhoi • Peidio â dilyn cynllun y feddyginiaeth • Y dyddiad dod i ben wedi mynd heibio • Methu â throsglwyddo gwybodaeth i'r rhiant/ gofalwr • Ac ati (Safonau Gofynnol Cenedlaethol – 11)
	8.4 Pwysigrwydd cofnodi gwybodaeth am drefn weinyddol rhoi meddyginiaeth.	Rhaid i weithwyr gofal plant gofnodi gwybodaeth am drefn weinyddol rhoi meddyginiaeth oherwydd: • Mae'n golygu y byddwn ni'n gweithredu mewn modd proffesiynol, gan ddilyn polisïau a gweithdrefnau • Mae'n bodloni'r Safonau Gofynnol Cenedlaethol • Mae'n lleihau risg i'r plentyn • Mae'n lleihau damweiniau wrth roi'r feddyginiaeth anghywir • Mae'n osgoi camgymeriadau • Mae'n diogelu'r aelod o staff rhag honiadau o ymddygiad amhriodol neu achosi niwed i'r plentyn • ac ati

Uned 003: Ymarfer Proffesiynol fel Gweithiwr Blynyddoedd Cynnar a Gofal Plant

Deilliant dysgu **Bydd y dysgwr yn:**	Meini prawf asesu Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:	Ymhelaethu
1. Deall rôl, cyfrifoldebau ac atebolrwyddau gweithiwr y blynyddoedd cynnar a gofal plant.	1.1 Cyfrifoldebau ac atebolrwyddau proffesiynol yng nghyd-destun fframweithiau deddfwriaethol perthnasol, safonau, **Codau Ymddygiad ac Ymarfer Proffesiynol**	Codau Ymddygiad ac Ymarfer Proffesiynol: • Cael DBS Uwch • Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer **Gofal Plant a Reoleiddir i blant hyd at 12 oed:** https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2023-11/safonau-gofynnol-cenedlaethol-ar-gyfer-gofal-plant-wedi-i-reoleiddio_0.pdf https://www.pacey.org.uk/news-and-views/news/archive/2023-news/january-2023/update-on-national-minimum-standards-in-wales-di/ • Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 https://www.futuregenerations.wales/cy/about-us/future-generations-act/ • CCUHP https://www.complantcymru.org.uk/ccuhp-hawliau-plant/ • https://www.llyw.cymru/hawliau-plant-gwybodaeth-plentyn#:~:text=Mae%20gan%20bob,Hawliau%27r%20Plentyn%20(CCUHP). • Deddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg (Cymru) 2018 https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-04/deddf-anghenion-dysgu-ychwanegol-ar-tribiwnlys-addysg-cymru-2018-memorandwm-esboniadol.pdf

		• Cod Anghenion Dysgu Ychwanegol Cymru 2021 https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2022-06/220622-cod-anghenion-dysgu-ychwanegol-cymru-2021.pdf • Cofrestru â CGA os mewn ysgolion ac yn gyflogedig https://www.legislation.gov.uk/cy/wsi/2023/551/part/5/made
	1.2 Cwmpas a phwrpas y sector blynyddoedd cynnar, gofal plant a chwarae	• Sicrhau bod addysgwyr cynnar/ymarferwyr gofal plant yn ffurfio rhan o weithlu medrus o safon uchel sy'n ymroddedig i ddarparu profiadau dysgu drwy chwarae, gofal a chysylltu â'r 7 Nod Craidd (CYMRU) • Cwricwlwm i Gymru https://hwb.gov.wales/api/storage/4d83c12b-8b31-4f4b-9882-f25501dc8a21/220209-plant-pobl-ifanc.pdf Cwricwlwm ar gyfer lleoliadau meithrin a ariennir nas cynhelir https://hwb.gov.wales/api/storage/2292053c-a4fe-41fe-8e8d-c6ad34b66309/230626-cwricwlwm-ar-gyfer-lleoliadau-meithrin-a-ariennir-nas-cynhelir.pdf

	1.3 Pwrpas **disgrifiadau swydd** a manylebau person ar gyfer diffinio disgwyliadau a chyfyngiadau rolau a chyfrifoldebau	Disgrifiad Swydd: Mae'n bosibl nad oes gan rai rolau gofal plant a blynyddoedd cynnar ddisgrifiadau swyddi ffurfiol; fodd bynnag, bydd ganddyn nhw gontract neu gytundeb sy'n nodi sut y disgwylir iddyn nhw gyflawni eu rôl. • Tasg enghreifftiol: Chwiliwch am ddisgrifiad swydd ar gyfer Gweithiwr Meithrinfa Ddydd neu Gynorthwyydd Ysgol Gynradd. • Gyrfa Cymru https://gyrfacymru.llyw.cymru/gwybodaeth-am-swyddi/pynciau/gofal-plant-ac-addysg-blynyddoedd-cynnar Cymdeithas Genedlaethol Meithrinfeydd Dydd Cymru. Cyfleoedd Gyrfa yng Nghymru https://ndna.org.uk/firstfiveyearscount/wales-early-years-workforce-careers/ Mae Gofalwn Cymru hefyd yn borth swyddi ar gyfer y sector BCGP Hafan | Sut i weithio ym maes gofal cymdeithasol a gofal plant | Gofalwn Cymru

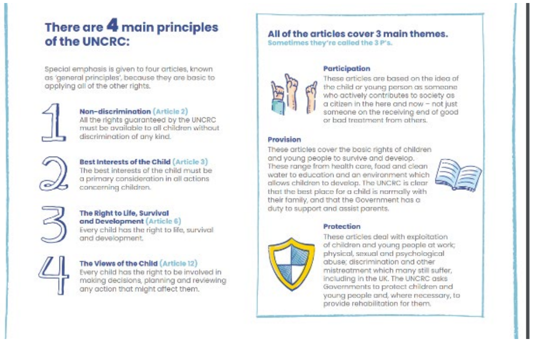
	1.4	Pwysigrwydd cydnabod cyfyngiadau rolau a chyfrifoldebau a chadw atyn nhw	Creu cysylltiadau â rôl ymarferwr lefel 2 sy'n gyfrifol am ddarparu gweithgareddau dan oruchwyliaeth aelod o staff mwy cymwysedig i'w gadw ei hun yn ddiogel yn ymarferol a chydymffurfio â pholisïau a llinellau adrodd. • https://cymrungweithio.llyw.cymru/newid-dy-stori/gweithio-ym-maes-gofal-plant-chwarae-ar-blynyddoedd-cynnar Er enghraifft, edrych ar strwythurau amlddisgyblaethol lleoliadau: **Ysgol Gynradd:** Corff Llywodraethu, Pennaeth, Dirprwy Bennaeth, Athrawon Dosbarth, Ymarferwyr Gofal Plant, Staff Ffreutur, Gofalwyr. **Meithrinfa Ddydd:** Rheolwr, Dirprwy Reolwr, Ymarferwyr Gofal Plant, Cogydd, Glanhawr.
	1.5	Sut a phryd i geisio cefnogaeth ychwanegol mewn sefyllfaoedd y tu hwnt i'r rôl, cyfrifoldebau, lefel o brofiad ac arbenigedd neu'n ansicr ynghylch sut i fwrw ymlaen mewn perthynas â mater gwaith	• Safonau Gofynnol Cenedlaethol. • Gweithdrefnau Adrodd. • Polisi Diogelu. • Polisi Iechyd a Diogelwch. Os oes amheuaeth, cysylltwch â goruchwyliwr/mentor Gallai gysylltu â 004 Diogelu A 005 Iechyd a Diogelwch Er enghraifft: • 004 – os oes datgeliad neu amheuaeth o gam-drin mewn lleoliad, mae angen i ddysgwyr wybod yn iawn pwy i adrodd iddynt a beth yw rôl y swyddog diogelu. • 005 – Adrodd am afiechyd, damweiniau ac anafiadau, pwynt cyswllt yn yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch, poster â'r unigolyn wedi'i enwi yn y lleoliad.

	1.6 Pwrpasau **polisïau a gweithdrefnau** ar gyfer ymarfer y blynyddoedd cynnar a gofal plant	Polisïau a gweithdrefnau: Ffyrdd o weithio cyfrwymol y cytunwyd arnyn nhw'n ffurfiol sy'n berthnasol mewn llawer o leoliadau. Os nad oes polisïau a gweithdrefnau, mae'r term yn cynnwys ffyrdd eraill o weithio a gytunwyd.
	1.7 Sut i ddysgu am bolisïau a gweithdrefnau a'u dilyn	• Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer **Gofal Plant a Reoleiddir i blant hyd at 12 oed:** https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2023-11/safonau-gofynnol-cenedlaethol-ar-gyfer-gofal-plant-wedi-i-reoleiddio_0.pdf Yn ystod y broses sefydlu, gofyn i'r goruchwyliwr/mentor a chwblhau cofnod myfyriol.
	1.8 Pam ei bod yn bwysig rhoi gwybod am ymarferion anniogel neu sy'n mynd yn groes i Godau Ymddygiad ac Ymarfer Proffesiynol, safonau neu bolisïau a gweithdrefnau	• Sicrhau bod y profiadau dysgu a'r gofal gorau posibl yn cael eu darparu mewn amgylchedd diogel, gofalgar ac ysgogol. • Cydymffurfio â deddfwriaeth • Cysylltu ag Arolygiaeth Gofal Cymru, Estyn. • Iechyd a Diogelwch, Diogelu a Chwythu'r Chwiban.
	1.9 Beth yw ystyr dyletswydd gofal a pham ei bod yn bwysig bod yn agored ac yn onest wrth ymarfer o ddydd i ddydd	• Mae cyfrifoldeb am ddiogelwch yn ddyletswydd gofal i bawb. • Mae cyfathrebu effeithiol yn helpu partneriaethau gwaith rhwng pawb sy'n ymwneud â thryloywder er mwyn cynnal hawliau'r plentyn. • Cywiro/amlygu arferion anniogel i sicrhau bod plant yn cael gofal diogel i ffynnu yn y lleoliad.
	1.10 Gwrthdaro a chyfyng-gyngor a fyddai'n gallu codi rhwng dyletswydd gofal a hawliau plant a'u teuluoedd/gofalwyr	• Anghenion Dysgu Ychwanegol • Mwy Abl a Thalentog • Rhoi meddyginiaeth • Damweiniau ac anafiadau • Adroddiadau atgyfeirio diogelu os ceir ceisiadau parhaus.
	1.11 Bod yn atebol am ansawdd eich ymarfer eich hun	Dilyn yr holl weithdrefnau'n gywir, ac adrodd am unrhyw bryderon yn gywir ac yn amserol.

		Siarad â goruchwyliwr/rheolwr os oes angen i chi roi gwybod am rywbeth neu ddatgelu rhywbeth.
	1.12 Pwysigrwydd myfyrio a sut i ddefnyddio hyn i wella ymarfer	Mae'n bwysig newid ymarfer cyn gynted â diffyg gweithred os nad yw'n adlewyrchu lles pennaf a dyletswydd gofal y plentyn/plant. • Donald Schon: *In -action and On –action* • Cylch myfyriol Gibbs (1988) • Cylch Ymarfer Myfyriol Kolb
	1.13 Beth yw ystyr y term 'cyfrinachedd'	Deddf Diogelu Data- Dim trosglwyddo gwybodaeth ddiangen allai ddangos pwy yw unigolyn. **Enw, oed, rhywedd, crefydd, Dyddiad geni, cyfeiriad, manylion banc, rhif ffôn...**
	1.14 Sut mae gweithiwr y blynyddoedd cynnar a gofal plant yn gallu cadw cyfrinachedd	• Os ydych chi'n ansicr ynglŷn â rhannu gwybodaeth, holwch eich goruchwyliwr/rheolwyr. • Cadw Cofnodion: ffurflenni derbyn, arsylwadau, ffurflenni damweiniau ac anafiadau, Cynlluniau Datblygu Unigol. • Storio gwybodaeth mewn mannau diogel: ar bapur mewn ffeiliau wedi'u cloi â mynediad ag awdurdod yn unig; ffeiliau electronig â chyfrineiriau diogel.
	1.15 Amgylchiadau pan fo'n rhaid trosglwyddo gwybodaeth gyfrinachol ac i bwy.	• Pan fydd llys yn gofyn am wybodaeth. • Pan fydd amheuaeth o gam-drin i'r swyddog diogelu dynodedig. • Pan fydd amlasiantaethau i gyd yn weithwyr allweddol sy'n ymwneud â'r teulu neu'r plentyn yn trafod Cynlluniau Datblygu Unigol. • Wrth gynnwys y plentyn gan ddefnyddio CCUHP Erthygl –12 cyfranogiad • Cwricwlwm i Gymru – Dylid rhannu datganiadau o'r hyn sy'n bwysig â'r staff sy'n gweithio gyda'r plentyn a rhieni/gofalwyr.

2. Gwybod sut i feithrin a chynnal partneriaethau gwaith effeithiol ag eraill ym meysydd y blynyddoedd cynnar a gofal plant.	2.1 Egwyddorion gweithio mewn partneriaeth ag **eraill**	Eraill: Byddai hyn yn cynnwys cydweithwyr, gweithwyr neu weithwyr proffesiynol eraill a theuluoedd/gofalwyr y daw unigolion i gysylltiad â nhw wrth ofalu am blentyn a'i gefnogi
	2.2 Amrywiaeth a rolau gweithwyr a gweithwyr proffesiynol eraill ym meysydd y blynyddoedd cynnar a gofal plant	• Dechrau'n Deg Cymru https://www.llyw.cymru/hoffech-chi-help-llaw-gan-dechraun-deg • Seicolegwyr Addysg https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-03/seicolegwyr-addysg-yng-nghymru.pdf • Edrych ar rolau gweithwyr proffesiynol perthynol i iechyd allai fod yn gweithio gyda phlant. Er enghraifft: Therapyddion Lleferydd ac Iaith, Deietegwyr, https://aagic.gig.cymru/ein-gwaith/gweithwyr-proffesiynol-perthynol-i-iechyd/rolau-ahp-a-gyrfa/ • Ystyried rôl iechyd yn croesi i mewn i leoliad addysg. "Fel gweithwyr proffesiynol perthynol i iechyd mae gennyn ni ran bwysig i'w chwarae wrth fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd. Er mwyn helpu i greu cymdeithas fwy iach a theg, mae angen i ni ddilyn dull o weithredu gydol oes sydd â ffocws ar y blynyddoedd cynnar. Mae hyn yn rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn ac yn sicrhau bod eu hanghenion a'u hawliau'n cael eu bodloni. Gall anfantais ddechrau cyn geni a chronni gydol oes. Wrth weithio yn y blynyddoedd cynnar, mae gennyn ni i gyd ran i'w chwarae wrth wneud newidiadau bychain i godi ymwybyddiaeth, gweithredu a dadlau o blaid lleihau anghydraddoldebau iechyd." https://aagic.gig.cymru/files/atal-yn-y-blynyddoedd-cynnar1/
	2.3 Pwysigrwydd gwaith amlasiantaethol	• Mae'r cyfan yn cysylltu â'r plentyn yn ganolog i ymarfer a chynnal CCUHP ynghyd â thryloywder a sicrhau bod

		cynlluniau wedi'u diweddaru tuag at safbwyntiau iechyd ac addysgol. Cysylltiadau â 004 – Diogelu Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-05/gweithio-gydan-gilydd-i-ddiogelu-pobl-cyfrol-i-cyflwyniad-a-throsolwg.pdf
	2.4 Pwysigrwydd meithrin perthnasoedd effeithiol wrth weithio gyda gweithwyr a gweithwyr proffesiynol eraill, gofalwyr a theuluoedd yn ogystal â'r plentyn	Cyfathrebu effeithiol sy'n onest. https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-12/thema-5-datblygu-partneriaethau-cymunedol-a-gweithio-amlasiantaethol-adnoddau-1-2.pdf
	2.5 Sut i weithio mewn ffyrdd sy'n meithrin ymddiriedaeth	• Cyfathrebu effeithiol • Amgylcheddau cadarnhaol a chroesawgar • Gosod gwerthoedd a nodau • Defnyddio polisïau'r lleoliad • Creu ffiniau proffesiynol • Creu empathi • Diwrnodau Rhieni a Phlant Gyda'i Gilydd • Ffocws cymunedol. https://www.llyw.cymru/atodiad-3-datblygu-trefniadau-ar-gyfer-ymgysylltu-theuluoedd-mewn-ysgolion-bro-html#114073
	2.6 Pwysigrwydd parchu amrywiaeth a chydnabod gwahaniaethau diwylliannol, crefyddol ac ethnig wrth weithio mewn partneriaeth.	• Darparu arferion cynhwysol sydd ddim yn gwahaniaethu. • Pedair Egwyddor CCUHP – Dim gwahaniaethu. https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2021-11/cyflwyniad-i-gonfensiwn-y-cenhedloedd-unedig-a-hawliau-plentyn.pdf

<table>
<tr><td></td><td></td><td>

Cynllun Hawliau Plant 2021. https://www.llyw.cymru/cynllun-hawliau-plant-2021
Hawliau Plant yng Nghymru https://senedd.wales/laid%20documents/cr-ld13405-r/cr-ld13405-r-w.pdf
</td></tr>
<tr><td rowspan="2">3. Gwybod sut mae gwaith tîm effeithiol yn cefnogi ymarfer da ym meysydd y blynyddoedd cynnar a gofal plant, chwarae ac iechyd a gofal cymdeithasol (mae elfennau cyfarfodydd tîm yn cyfeirio at y rheini sy'n gweithio mewn tîm ac ni fyddai'n cynnwys y rheini sy'n gweithio ar eu pen eu hunain, e.e. gwarchodwyr plant).</td><td>3.1 Mathau o weithio mewn tîm a sut mae timau'n gallu bod yn wahanol o ran strwythur, pwrpas a chyfansoddiad</td><td>
Rolau Tîm Belbin https://www.belbin.com/about/belbin-team-roles
Model Datblygu Tîm a Grŵp Tuckman https://youtu.be/-RwkZxGPQb8?si=oCaRbhbnnTSHZcZB
</td></tr>
<tr><td>3.2 Yr egwyddorion craidd sy'n sail i waith tîm effeithiol</td><td>Gallai gweithio gyda phlant olygu bod angen partneriaethau ag amlasiantaethau neu weithwyr proffesiynol perthynol i iechyd mewn rhai meysydd. Mae dyletswydd gofal a mynediad at ofal iechyd, chwarae a dysgu yn hanfodol i blant a'r ffordd orau o ddarparu hyn yw drwy ddangos ymddiriedaeth, parch a gonestrwydd.

CCUHP Erthygl –12 cyfranogiad – cynnwys y plentyn mewn unrhyw gynlluniau.
Cwricwlwm i Gymru – Datganiadau o'r hyn sy'n bwysig gan edrych ar y plentyn cyfan.
</td></tr>
</table>

		• Gweithio gyda'n Gilydd i Ddiogelu Pobl: Cod Ymarfer Diogelu. • https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2022-01/gweithio-gydan-gilydd-i-ddiogelu-pobl-cod-ymarfer-diogelu_0.pdf • Rhoi Deddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg (Cymru) 2018 ar waith: canllaw i ymarferwyr https://www.llyw.cymru/sites/default/files/pdf-versions/2024/2/1/1708948102/gweithredu-deddf-anghenion-dysgu-ychwanegol-ar-tribiwnlys-addysg-cymru-2018-canllaw-i-ymarferwyr-0.pdf
	3.3 Ffyrdd mae gwaith tîm effeithiol yn cyfrannu at lesiant plant, eu teuluoedd/gofalwyr.	• Os yw perthnasoedd wedi'u hadeiladu i fod yn groesawgar, gellir cyfeirio at wasanaethau eraill heb farnu na gwahaniaethu mewn modd sy'n gliriach i bawb gan ddiogelu plant ymhellach. • Ystyriwch rwystrau rhag cyfathrebu. • Rhaglen y 1000 Diwrnod Cyntaf. https://icc.gig.cymru/amdanom-ni/gweithio-gydan-gilydd-ar-gyfer-cymru-iachach/adran-4-ein-blaenoriaethau/#collapsex3FC437062
4. Gwybod sut i ymdrin â gwybodaeth blynyddoedd cynnar a gofal plant.	4.1 Beth yw ystyr y term 'trin gwybodaeth'	Wrth weithio gyda phlant, gellir cyfleu gwybodaeth ar lafar neu'n ysgrifenedig. Mae'n bwysig bod gan unigolion sy'n derbyn gofal, addysg a chefnogaeth yr hawl i gyfrinachedd. Bydd codau ymarfer, i amlinellu'r camau i'w cymryd er mwyn sicrhau bod gwybodaeth gyfrinachol yn cael ei thrin yn briodol, yn helpu sefydliadau i sicrhau bod rheolau i'w dilyn o ran trin gwybodaeth a bod eu holl weithwyr yn gwybod pa mor bwysig yw cyfrinachedd a sut i gynnal cyfrinachedd. https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-07/gweithio-gydan-gilydd-i-ddiogelu-pobl-rhannu-gwybodaeth-er-mwyn-diogelu-plant.pdf

	4.2	Beth yw ystyr y term 'diogelu data'	Rheoliadau Cyffredinol Diogelu Data (GDPR) a Deddf Diogelu Data 2018 • Sicrhau bod gwybodaeth yn cael ei rhannu'n ddiogel er enghraifft ffurflenni derbyn, arsylwadau, cofnodion meddygol, data personol... "Deddf i ddarparu ar gyfer rheoleiddio prosesu gwybodaeth am unigolion; i ddarparu mewn cysylltiad â swyddogaethau'r Comisiynydd Gwybodaeth dan reoliadau penodol sy'n ymwneud â gwybodaeth; i ddarparu ar gyfer cod ymarfer marchnata uniongyrchol; ac at ddibenion cysylltiedig." [23 Mai 2018] https://www.legislation.gov.uk/cy/ukpga/2018/12/wales
	4.3	Deddfwriaeth a'r Codau Ymddygiad ac Ymarfer Proffesiynol sy'n ymwneud â thrin gwybodaeth gan gynnwys: storio, cofnodi, cyfrinachedd a rhannu	https://learning.nspcc.org.uk/child-protection-system/wales#heading-top Dylai ymarferwyr gofal plant asesu'r modd maen nhw'n defnyddio data ac edrych ar sut maen nhw'n casglu, yn cadw ac yn rhannu unrhyw wybodaeth allai ddangos pwy yw rhywun yn bersonol, gan gynnwys unrhyw beth y gellir ei ddefnyddio i adnabod unigolyn penodol. https://www.pacey.org.uk/working-in-childcare/spotlight-on/gdpr-everything-you-need-to-know/
	4.4	'Systemau diogel ar gyfer cofnodi a storio gwybodaeth'	• Electronig, cyfrinair diogel gydag awdurdodiad yn unig. Mewn rhai lleoliadau, efallai y bydd yr hyn y gall gweithiwr ei weld yn gyfyngedig gan ddibynnu ar ei rôl. • Storio ar bapur, cwpwrdd ffeilio wedi'i gloi â mynediad cyfyngedig gan gofnodi ceisiadau am ddata. "Gall data personol am blant a phobl ifanc gael eu storio fel a ganlyn: • ffurf papur • ffeiliau cyfrifiadur: *Word, Excel, PowerPoint*

		• ffeiliau sain • lluniau digidol • rhaglenni electronig" http://resource.download.wjec.co.uk.s3-eu-west-1.amazonaws.com/vtc/2018-19/hsc18-19_3-3/_multi-lang/unit04/02-secure-systems-why-its-important-electronic-information-storage-systems.html Cefnogaeth bellach: https://www.llyw.cymru/canllawiau-i-ysgolion-roir-strategaeth-rheoli-gwybodaeth-ar-waith-html
	4.5 Pam ei bod yn bwysig cael systemau diogel ar gyfer cofnodi a storio gwybodaeth blynyddoedd cynnar a gofal plant	Bydd ar y lleoliad angen mynediad at wybodaeth bersonol er mwyn cysylltu â rhieni a hefyd er mwyn gweithio gydag asiantaethau eraill neu weithwyr proffesiynol perthynol i iechyd. Mae'n groes i Hawliau Dynol a chyfraith GDPR os caiff gwybodaeth ei 'gollwng' fel nad yw'n aros yn gyfrinachol. Mae pob adroddiad yn ffeithiol ac yn gallu cael ei ddefnyddio ar gyfer tystiolaeth yn y dyfodol mewn llys neu gyda'r bwrdd iechyd. Bydd angen adalw'r adroddiadau hyn ar gais. Er enghraifft, gallai arsylwadau ar ddatblygiad plentyn ddangos arwyddion o Anghenion Dysgu Ychwanegol ac efallai na fyddai'r drafodaeth â rhiant/gofalwr wedi digwydd. Os yw gwybodaeth yn cael ei chasglu gall hyn fod yn fater sensitif ond bydd y rhiant/gofalwr/plentyn yn gallu adolygu unrhyw ddogfennau a gedwir dan reoliadau GDPR.

	4.6	Nodweddion systemau storio gwybodaeth electronig ac â llaw sy'n helpu i sicrhau diogelwch gwybodaeth	Fel yn 003 4.4 gyda gwybodaeth bellach. • Storio gwybodaeth electronig: wedi'i diogelu â chyfrinair, sicrhau mai dim ond pobl ag angen gwybod sy'n gallu cael mynediad at y wybodaeth. Mae angen dyddio cofnodion electronig a dylai hyn gynnwys enw'r unigolyn a ysgrifennodd y cofnod. • Cadw muriau gwarchod a meddalwedd gwarchod rhag firysau yn gyfredol i sicrhau bod cofnodion yn aros yn ddiogel. • Storio gwybodaeth â llaw: Mae angen storio gwybodaeth ar bapur mewn cynhwysydd diogel sydd ddim yn gallu cael ei ddinistrio drwy ei losgi. Ni ddylid rhoi mynediad i'r cyhoedd. Dylai fod gan y lleoliad bolisïau i sicrhau bod gweithwyr yn deall y pwysigrwydd ac yn dilyn gweithdrefnau. Mae angen cadw cofnodion a data hyd yn oed os nad yw'r unigolyn dan sylw yn y cofnodion yn dal i fod yn fyw. Rhaid eu storio nhw'n ddiogel. Bydd angen dyddiad a llofnod ar bob cofnod mewn Cynlluniau Datblygu Unigol ac unrhyw gofnod ysgrifenedig. Dylai hyn fod yn ddarllenadwy mewn inc du. Mae'r cofnodion hyn yn ddogfennau cyfreithiol a gellir eu harchwilio pe bai llys yn gofyn am y wybodaeth.
	4.7	Pa wybodaeth y mae angen ei chofnodi, rhoi gwybod amdani a'i storio	Cyswllt â 004 Iechyd a Diogelwch a 005 Iechyd a Diogelwch. • Diogelu • Damwain neu Anaf • Digwyddiadau bwlio https://bwrdddiogelu.cymru/find-your-board/ https://bwrdddiogelu.cymru/2021/04/21/safeguarding-is-everyones-responsibility-an-interactive-guide-and-directory/

	4.8 Ffyrdd o gofnodi gwybodaeth ysgrifenedig â chywirdeb, eglurder, perthnasedd a lefel briodol o fanylder yn amserol	• Cadw at ffeithiau, gan ysgrifennu'r union eiriau mae'r plentyn wedi'u dweud hyd yn oed os yw'r iaith yn anweddus. • Defnyddio blaenlythrennau enw'r plentyn • Dyddiad • Amser • Pwy sy'n bresennol a llofnod • Defnyddio inc du
	4.9 Y gwahaniaeth rhwng ffaith, barn a dyfarniad a pham mae deall hyn yn bwysig wrth gofnodi a rhoi gwybod am wybodaeth am blant a'u teuluoedd/gofalwyr	• Dull plentyn-ganolog: er mwyn i wasanaethau fod yn effeithiol, dylent fod yn seiliedig ar ddealltwriaeth glir o'r canlyniadau personol i'r plentyn a beth sy'n bwysig i'r plentyn. Dylai hawliau'r plentyn fod yn ganolog i'r dull a dylid canolbwyntio ar eu lles pennaf bob amser. • Gellir dibynnu ar hyn yn y llys, felly dim ond gwybodaeth y dylid ei chofnodi. Gallai unrhyw farn neu ddyfarniad sy'n gwahaniaethu neu'n groes i god ymddygiad arwain at gamau disgyblu yn erbyn y gweithiwr
	4.10 Pwysigrwydd rhannu gwybodaeth wedi'i chofnodi gydag unigolion a gwybod pryd a pham na fyddai hyn yn gallu digwydd.	Bydd pawb sy'n ymwneud â hyn yn gwybod sut i weithio o fewn 'lles pennaf y plentyn'. • Cynllun Datblygu Unigol • Rheolau euraidd i rannu gwybodaeth • Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 Gweithio Gyda'n Gilydd i Ddiogelu Pobl – Rhannu gwybodaeth er mwyn diogelu plant – canllaw anstatudol ar gyfer ymarferwyr. https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-07/gweithio-gydan-gilydd-i-ddiogelu-pobl-rhannu-gwybodaeth-er-mwyn-diogelu-plant.pdf

5. Deall pwysigrwydd cynnal proffesiwn gweithiwr y blynyddoedd cynnar a gofal plant.	5.1 Modelau rôl cadarnhaol yn y blynyddoedd cynnar a gofal plant	Mae angen bod yn ymwybodol o ddylanwadau ar blant drwy bopeth sy'n cael ei ddweud a'i wneud
	5.2 Pam ei bod yn bwysig peidio ag ymddwyn mewn ffordd, yn y gwaith neu'r tu allan i'r **gweithle/lleoliad**, a fyddai'n cwestiynu'r addasrwydd i weithio yn y proffesiwn blynyddoedd cynnar a gofal plant	Gweithle/lleoliad: Y lleoliad lle mae gofal, chwarae, dysgu a datblygiad yn cael ei ddarparu e.e. meithrinfa ddydd, cylch meithrin, grŵp chwarae. • Sicrhau bod rhieni/gofalwyr yn fodlon ac yn ymddiried yn y gofal a'r cymorth mae eu plentyn yn eu cael. • Cynhelir gwerthoedd proffesiynol o fewn y Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol a/neu Gyngor y Gweithlu Addysg (CGA)
	5.3 Y berthynas rhwng defnyddio cyfryngau cymdeithasol ac ymddygiad personol	• Defnyddio gosodiadau preifatrwydd. • Bod yn broffesiynol ac yn gadarnhaol wrth bostio neu rannu unrhyw gynnwys sy'n ymwneud â'ch ysgol neu eich dysgwyr • Dilyn polisi cyfryngau cymdeithasol y lleoliad (os oes ganddo un), a chydymffurfio â pholisïau eraill y lleoliad ar gyfer defnyddio'r rhyngrwyd a thechnoleg • Talu sylw penodol i unrhyw reolau ynghylch pwy sy'n cael defnyddio cyfrifon cyfryngau cymdeithasol yr ysgol • Defnyddio cyfeiriad e-bost yr ysgol neu gyfeiriad e-bost y lleoliad i gofrestru cyfrifon cyfryngau cymdeithasol • Sicrhau dull a disgwyliadau'r lleoliad o ran ymateb i bostiau a sylwadau – cadarnhaol a negyddol – a pheidio byth ag ymuno â dadl ar-lein, gan mai dim ond gwaethygu'r sefyllfa fyddai hynny https://hwb.gov.wales/cadwn-ddiogel-ar-lein/adnoddau/canllaw-i-ymarferwyr-ar-ddefnyddio-cyfryngau-cymdeithasol/#rydw-i%E2%80%99n-defnyddio-cyfryngau-cymdeithasol-yn-fy-r%C3%B4l-fel-ymarferydd-%E2%80%93-beth-sydd-angen-i-mi-ei-ystyried?

		https://hwb.gov.wales/cadwn-ddiogel-ar-lein/adnoddau/canllaw-i-ymarferwyr-ar-ddefnyddio-cyfryngau-cymdeithasol https://hwb.gov.wales/cadwn-ddiogel-ar-lein/
	5.4 Beth sy'n gyfystyr â chamddefnyddio cyfryngau cymdeithasol a goblygiadau hyn ar ymarfer	• Defnyddio eich dyfais symudol bersonol eich hun i gysylltu â phlant a/neu rieni/gofalwyr oni bai ei fod yn argyfwng. • Torri amodau cyfrinachedd os bydd digwyddiad difrifol yn digwydd, gallai hynny ddenu sylw dwys yn y cyfryngau a dyfalu. • Methu â rhoi gwybod am unrhyw rai o'r canlynol: darganfod lluniau neu fideos anweddus o blant a phobl ifanc; ymddygiad sy'n cael ei ystyried yn feithrin perthynas amhriodol; anfon deunyddiau anweddus; ceisio radicaleiddio neu rannu safbwyntiau eithafol. https://hwb.gov.wales/api/storage/e2aa0d9e-ad42-4b48-b7f6-b96e7f60fa60
	5.5 Pam ei bod yn bwysig peidio â meithrin perthnasoedd amhriodol â phlant, eu teuluoedd/gofalwyr, cydweithwyr ac eraill	Peidio â chael eich cyhuddo o gamymddwyn a sicrhau bod ffiniau proffesiynol yn cael eu cynnal, yn enwedig i weithio'n dryloyw er mwyn diogelu plant, eich hunan a'ch gyrfa yn y dyfodol.
	5.6 Pam ei bod yn bwysig cydnabod a defnyddio'n sensitif y pŵer sy'n gysylltiedig â'ch rôl wrth weithio gyda phlant, eu teuluoedd/gofalwyr a pheidio ag ymddwyn mewn unrhyw ffordd sy'n camddefnyddio'r pŵer hwn.	• Polisi drws agored. • Sefydlu partneriaethau parhaus lle mae cysylltiadau rhwng y cartref a'r lleoliad yn hanfodol i ddyfodol plant. Sicrhau bod Hawliau Plant yn cael eu cynnal.https://www.complantcymru.org.uk/wp-content/uploads/2022/04/Dull-Gweithredu-Seiliedig-ar-Hawliau-Plant-yng-Nghymru.pdf

6. Gwybod sut mae datblygiad proffesiynol parhaus yn cyfrannu at ymarfer proffesiynol. *** Mae'r elfennau goruchwylio ac arfarnu yn cyfeirio at y sawl sy'n cael eu cyflogi mewn rôl, ni fyddent yn cynnwys pobl hunangyflogedig, e.e. gofalwyr plant.**	6.1	Beth yw ystyr y term 'datblygiad proffesiynol parhaus'	Diweddaru sgiliau yn unol ag unrhyw newidiadau newydd sydd eu hangen i gefnogi gofal, chwarae a dysgu plant. Cwblhau unrhyw hyfforddiant sydd ei angen i wella sgiliau.
	6.2	Gofynion deddfwriaethol, safonau a **Chodau Ymddygiad ac Ymarfer Proffesiynol** sy'n ymwneud â datblygiad proffesiynol parhaus	Codau Ymddygiad ac Ymarfer Proffesiynol: Dylai hyn gynnwys Cod Ymddygiad GIG Cymru ar gyfer Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd yng Nghymru, a'r Cod Ymarfer ar gyfer Cyflogwyr GIG Cymru ac unrhyw ganllawiau ymarfer ychwanegol a gyhoeddir gan GIG Cymru, Gofal Cymdeithasol Cymru neu Llywodraeth Cymru.
	6.3	Safonau'r Gymraeg	Meithrin defnyddio'r Gymraeg yn unrhyw leoliad. Sicrhau bod dogfennau dwyieithog yn cael eu rhoi. • Arolygiaeth Gofal Cymruhttps://www.arolygiaethgofal.cymru/mwy-na-geiriau-canllawiau-ymarfer-html • Cynnig Rhagweithiol https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau/pecyn-gwybodaeth-gwireddur-cynnig-rhagweithiol-gwasanaethau-cymdeithasol-a-gofal-cymdeithasol
	6.4	Sut i werthuso eich gwybodaeth, dealltwriaeth ac ymarfer eich hun yn erbyn safonau a gwybodaeth berthnasol	Byddwch yn onest am eich galluoedd eich hun a chydymffurfio â'r Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol a'r Cwricwlwm i Gymru. Er enghraifft: • Beth sy'n hawdd i chi neu beth ydych chi'n ei fwynhau am eich rôl? • Beth ydych chi'n ei weld yn anodd yn eich rôl? • Pa gefnogaeth fydd ei hangen arnoch chi? • Sut gallwch chi gael hyfforddiant pellach?
	6.5	Cyfrifoldebau cyflogwyr a gweithwyr am ddatblygiad proffesiynol parhaus	• Cynnal sgwrs dryloyw, agored a chadarnhaol i sefydlu cyfraniad at waith tîm a chynnal enw da'r lleoliad. • Galluogi apwyntiadau wedi'u hamseru

		• Dilyn nodiadau gwerthuso blaenorol i wirio ydy'r cyflogwr neu'r gweithiwr wedi taro'r targedau a osodwyd. • Cynnal safonau proffesiynol.
	6.6 Y cyfleoedd dysgu sydd ar gael i gyflogwyr a gweithwyr a sut mae'n bosibl eu defnyddio i wella gwybodaeth ac ymarfer	Dysgu gan staff profiadol neu adroddiadau arolygiadau blaenorol o ansawdd y ddarpariaeth gan un neu'r cyfan o'r canlynol: • Awdurdod Lleol • Adroddiadau Estyn • Adroddiadau'r Arolygiaeth Gofal • Adroddiad Cenedlaethau'r Dyfodol 2020 https://www.futuregenerations.wales/wp-content/uploads/2020/06/IC-W-Chap-3-Language-and-Culture.pdf
	6.7 Sut i gael gafael ar wybodaeth a'i defnyddio er mwyn cefnogi gwybodaeth ac ymarfer gorau sy'n berthnasol i'r rôl	• Mynychu cyfarfodydd • Gofyn os yn ansicr am unrhyw dasg • Cael hyfforddiant yn y lleoliad neu ar gwrs hygyrch mae gennych chi ddiddordeb ynddo i ehangu eich gwybodaeth. • Ymchwil gan ddefnyddio ffynonellau gallwch chi ymddiried ynddynt
	6.8 Sut i gymhwyso dysgu i ymarfer a throsglwyddo gwybodaeth a sgiliau i sefyllfaoedd newydd	• Bod yn hyderus i brofi a methu o ran gweithgareddau. • Bod yn amyneddgar i ddysgu a datblygu sgiliau newydd. • Chwilio am fodel rôl cadarnhaol yn y lleoliad i helpu.
	6.9 Pam ei bod yn bwysig ceisio adborth ar ymarfer gan blant, eu teuluoedd/gofalwyr, cydweithwyr ac eraill, a dysgu ohono	• Nodi mai partneriaeth gydlynol yw'r arfer gorau wrth gydweithio. • Galluogi ymddiriedaeth a pharch

	6.10 Egwyddorion ymarfer myfyriol a pham mae hyn yn bwysig	Edrych ar y damcaniaethwr Donald Schon: Myfyrio *wrth* weithredu a Myfyrio *ar* weithredu. Mae pawb eisiau gwneud eu gwaith yn dda i gefnogi plant â'u gofal a'u dysgu. Drwy fyfyrio arnon ni ein hunain, gallwn ni ystyried elfennau bydden ni'n gallu eu gweld fel arfer da 'wedi mynd yn dda'; gwella ymarfer 'ddim cystal'. Gallai fod angen polisïau gwaith a hyfforddiant newydd ar gyfer deddfau newydd a newidiadau o fewn Llywodraeth Cymru.
	6.11 Pwrpas goruchwylio ac arfarnu	Cynorthwyo â nodau datblygu a chefnogi meysydd hyfforddiant pellach i gynorthwyo â dilyniant gyrfa. Sefydlu ethos cadarnhaol ymhlith staff sy'n rhoi sylw i arfer gwael a gosod targedau i wella.
	6.12 Rôl a chyfrifoldebau cyflogwyr a gweithwyr am oruchwylio ac arfarnu	Mae gan gyflogwyr rolau a chyfrifoldebau ar gyfer goruchwylio ac arfarnu, gan gynnwys: sicrhau bod gweithwyr gofal plant yn glir am eu rôl, eu cyfrifoldebau, ac atebolrwydd ac yn gymwys ar eu cyfer. Myfyrio ar eu hymarfer a'i ddadansoddi a'i werthuso. Gweithiwr: • Gwybodaeth gyffredinol – Darparu cyd-destun am yr hyn rydych chi'n ei wneud ym mhob agwedd ar eich rôl swydd. • Cadw'n gyfredol – Sicrhau eich bod chi'n gallu cael hyffordddiant i wella ansawdd eich gwaith proffesiynol • Adolygu eich ymarfer – Gwerthuso a gwella ansawdd eich gwaith proffesiynol • Adborth am eich ymarfer – Gofyn am gyngor a gweithredu ar adborth am ansawdd eich gwaith.

	6.13 Defnyddio **ymarfer myfyriol** wrth oruchwylio ac arfarnu	Ymarfer Myfyriol: Gallu myfyrio ar weithredoedd a dysgu ohonyn nhw er mwyn gwella ymarfer. O gymorth i Ddatblygiad Proffesiynol Parhaus (DPP) neu Gynlluniau Datblygu Personol (CDP) yn y dyfodol
	6.14 Pwysigrwydd goruchwylio effeithiol, ymarfer myfyriol a chyfleoedd dysgu perthnasol ar lesiant plant, eu teuluoedd/gofalwyr	Mae ymarfer myfyriol yn galluogi mewnwelediad i ddod yn fwy ymwybodol ohonon ni ein hunain, ein gwybodaeth a'n dealltwriaeth, ein sgiliau a'n cymwyseddau, a'n harferion yn y gweithle yn gyffredinol i gyfeirio teuluoedd/gofalwyr at gefnogaeth arall yn ogystal â'r lleoliad.
	6.15 Meysydd gwaith lle mae angen sgiliau llythrennedd, rhifedd a **chymhwysedd digidol** er mwyn cefnogi ymarfer proffesiynol	• Fframweithiau sgiliau trawsgwricwlaidd https://hwb.gov.wales/cwricwlwm-i-gymru/fframweithiau-sgiliau-trawsgwricwlaidd • Cwblhau dogfennau er enghraifft ffurflen ddamweiniau: Beth ddigwyddodd? (llythrennedd) Amser y ddamwain? (rhifedd) • Cwblhau proffiliau un dudalen. • Defnyddio ap os yw'r lleoliad yn mynnu hynny i ddiweddaru rhieni/gofalwyr am gynnydd eu plentyn/plant. Er enghraifft: Gellir ysgrifennu dyddiaduron dyddiol, (llythrennedd) gallai nodi faint o hylif maen nhw'n ei yfed neu amseroedd cysgu, (rhifedd) • Adroddiadau cynnydd neu ddiweddaru targedau. • Cymhwysedd Digidol: Gall hefyd gael ei alw'n llythrennedd digidol neu'n dechnoleg gwybodaeth a chyfathrebu.
	6.16 Ffyrdd o ddatblygu eich sgiliau llythrennedd, rhifedd a chymhwysedd digidol eich hun	Mynychu'r holl sesiynau TGAU/Sgiliau Hanfodol sydd ar gynnig ynghyd â chwrs galwedigaethol yn unol â gofynion recriwtio'r gweithlu ac ESTYN. • Adolygiad o'r cwricwlwm 16-19 presennol yng Nghymru https://www.estyn.gov.wales/system/files/2022-

		10/Adolygiad%20o%E2%80%99r%20cwricwlwm%2016-19%20presennol%20yng%20Nghymru_0.pdf • Diweddaru DPP neu CDP
	6.17 Ffyrdd o ddatblygu eich sgiliau Cymraeg eich hun er mwyn cefnogi dewis iaith plant mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar a gofal plant a'u teuluoedd/gofalwyr.	Defnyddio apiau, hyfforddiant, gofyn mewn lleoliadau, sgyrsiau ymarfer â chymheiriaid, cyfarwyddo plant i ddefnyddio geiriau Cymraeg bob dydd. • https://gofalcymdeithasol.cymru/cms-assets/documents/Sgiliau-Iaith-Gymraeg-yng-ngweithlur-Blynyddoedd-Cynnar-a-Gofal-Plant.pdf

Uned 004: Diogelu Plant

Deilliant dysgu **Bydd y dysgwr yn:**	**Meini prawf asesu** Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:		**Ymhelaethu**
1. Deall pwrpas deddfwriaeth, polisïau cenedlaethol a Chodau Ymddygiad ac Ymarfer Proffesiynol o ran diogelu plant.	1.1	Beth yw ystyr y term 'diogelu'	• Diogelu plant a phobl ifanc rhag cael eu cam-drin a'u hesgeuluso • Hybu lles plant a sefydlu canllawiau i atal camdriniaeth a gwella diogelwch plant bob dydd.
	1.2	Beth yw ystyr y term 'e-ddiogelwch'	• Diogelu plant a gweithwyr rhag niwed o ganlyniad i gamddefnyddio technolegau digidol a'r we. • Sicrhau arferion diogel gan blant a staff wrth ddefnyddio TGCh.
	1.3	Y prif gategorïau o gamdriniaeth ac esgeulustod	Dylai gwahanol gategorïau o gamdriniaeth gynnwys: • Corfforol • Emosiynol • Rhywiol • Esgeuluso Trafod cam-drin ariannol...
	1.4	Arwyddion a symptomau cyffredin sy'n gysylltiedig â cham-drin, niwed ac esgeulustod	Arwyddion, symptomau a dangosyddion pob categori cam-drin ac esgeuluso (corfforol, emosiynol, ymddygiadol a chymdeithasol). Ble gallai hyn ddigwydd? Pwy allai fod yn ymwneud â hyn neu'n ei achosi?
	1.5	**Deddfwriaeth, polisïau cenedlaethol** a **Chodau Ymddygiad ac Ymarfer Proffesiynol** sy'n ymwneud â diogelu **unigolion** – oedolion a	Deddfwriaeth, polisïau cenedlaethol a Chodau Ymddygiad ac Ymarfer Proffesiynol sy'n ymwneud â diogelu unigolion: • Plant – Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn 1989 • Plant – Deddf Plant 1989 a 2004

		phlant a beth mae'r rhain yn ei olygu'n ymarferol	• Plant – Gweithdrefnau Diogelu Cymru (2019) • Plant – Gweithio gyda'n Gilydd dan Ddeddf Plant 2004 • Cyffredinol – Deddf Diogelu Data 1998 • Cyffredinol – Rheoliad Cyffredinol ar Ddiogelu Data 2018 (GDPR) • Cyffredinol – Deddf Hawliau Dynol 1998 • Cyffredinol – diwygiad i Ddeddf Iechyd Meddwl 2007 • Cyffredinol – Deddf Galluedd Meddyliol 2005 • Cyffredinol – Deddf Cydraddoldeb 2010 • Cyffredinol – Deddf Diogelu Grwpiau Hyglwyf 2006 • Cyffredinol – Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 • Cyffredinol – Deddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015 • Cyffredinol – Strategaeth Atal 2015. (Polisïau a gweithdrefnau: Ffyrdd o weithio cyfrwymol y cytunwyd arnyn nhw'n ffurfiol sy'n berthnasol mewn llawer o leoliadau. Os nad oes polisïau a gweithdrefnau, mae'r term yn cynnwys ffyrdd eraill o weithio a gytunwyd.
	1.6	Sut mae fframweithiau deddfwriaethol yn sail i'r hawliau sydd gan blant i gael eu diogelu rhag niwed, cam-drin ac esgeulustod	Hanes amddiffyn plant yn y DU (llinell amser) https://learning.nspcc.org.uk/child-protection-system/history-of-child-protection-in-the-uk
	1.7	Rolau gwahanol asiantaethau a phobl sy'n ymwneud â diogelu lles plant yng nghyd-destun y lleoliad	Trafod gwahanol asiantaethau allai ymwneud â'r mater, rolau a chyfrifoldebau a gweithio ar y cyd. • Gweithiwr cymdeithasol • Yr heddlu • Y Gymdeithas Genedlaethol er Atal Creulondeb i Blant (National Society for the Prevention of Cruelty to Children (NSPCC))

		• Byrddau Lleol Diogelu Plant • Ymwelwyr iechyd • Staff Meddygol • Seicolegydd Plant • Y Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid • Y Gwasanaeth Prawf • Staff Gofal ac Addysg
	1.8 Sut y dylai pryderon neu ddigwyddiadau gael eu cofnodi a sut y dylid rhoi gwybod amdanyn nhw.	• Gwrando ar y plentyn. • Peidio gofyn cwestiynau i'r plentyn ond ceisio annog y plentyn i siarad. • Esbonio i'r plentyn beth fydd rhaid i chi ei wneud. • Peidio addo cadw'r hyn mae'n ei ddweud yn gyfrinach. • Ysgrifennu cofnod o'r hyn mae'r plentyn wedi'i ddweud wrthych chi. • Cofnodi'r dyddiad, yr amser a'r lleoliad ac enwau'r bobl oedd yn bresennol. • Adrodd am eich pryderon i'r sawl sy'n gyfrifol am les plant yn y lleoliad e.e. swyddog/arweinydd diogelu.
2. Deall sut i weithio mewn ffyrdd sy'n diogelu plant rhag niwed, cam-drin ac esgeulustod.	2.1 Rolau a chyfrifoldebau **gweithwyr y blynyddoedd cynnar a gofal plant** ym maes diogelu	Gweithwyr Blynyddoedd Cynnar a Gofal Plant: Y rhai sy'n gweithio mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar a gofal plant a gweithlu'r blynyddoedd cynnar sy'n gweithio mewn gwahanol sectorau (e.e., iechyd, addysg) gan gynnwys rhai sy'n cefnogi'r teulu megis cynorthwywyr ymwelwyr iechyd neu weithwyr teulu Dechrau'n Deg. **Gweithiwr:** Y sawl sy'n darparu gwasanaethau gofal, dysgu a datblygu i blant
	2.2 Rôl **eirioli** o ran diogelu	Eirioli: Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn diffinio "Gwasanaethau eirioli" fel: [g]wasanaethau sy'n darparu cynhorthwy (ar ffurf cynrychiolaeth neu fel arall) i bersonau at ddibenion sy'n ymwneud â'u gofal a chymorth.

		Mae eirioli yn cefnogi dull gweithredu seiliedig ar hawliau drwy roi llais i blant a phobl ifanc, fel mae Erthygl 12 Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn ei nodi "Eich hawl i ddweud beth rydych chi'n meddwl ddylai ddigwydd ac i rywun wrando arnoch". Mae'n cynorthwyo ac yn galluogi pobl sy'n ei chael yn anodd cynrychioli eu buddiannau i arfer eu hawliau, mynegi eu barn, archwilio a gwneud dewisiadau hyddysg a gallai gynnwys: • hunaneiriolaeth • eiriolaeth anffurfiol • cydeiriolaeth • eiriolaeth cymheiriaid • eiriolaeth dinasyddion • eiriolaeth gwirfoddolwyr annibynnol • eiriolaeth ffurfiol • eiriolaeth broffesiynol annibynnol Gwasanaeth Eiriolaeth Ieuenctid Cenedlaethol – darparu cefnogaeth i blant sydd mewn gofal neu sy'n destun cynllun amddiffyn plant (cynnig rhagweithiol). https://www.nyas.net/
	2.3 Pwysigrwydd meithrin perthnasoedd sy'n cefnogi ymddiriedaeth a chysylltiad â phlant, eu teuluoedd/gofalwyr	Mae meithrin ymddiriedaeth a pharch yn helpu gweithwyr gofal plant i ddatblygu perthnasoedd cadarnhaol â rhieni/gofalwyr. Byddant yn cyflawni canlyniadau cadarnhaol i blant drwy weithio mewn partneriaeth â phwyslais clir ar ddiogelwch a lles y plentyn.

	2.4	Pwysigrwydd ymarfer plentyn-ganolog ym maes diogelu	Er mwyn sefydlu dull plentyn-ganolog, rhaid i chi wneud y canlynol: • sicrhau eich bod yn cydnabod hawliau'r plentyn sydd wedi'u nodi yn CCUHP – mae Erthygl 12 yn nodi "Eich hawl i ddweud beth rydych chi'n meddwl ddylai ddigwydd ac i rywun wrando arnoch". • Canolbwyntio ar y plentyn drwy'r amser gan flaenoriaethu anghenion a diddordebau'r plentyn. • meithrin perthynas dda â phlant a'u teuluoedd/gofalwyr. • gwrando ar y plentyn. • parchu a gwerthfawrogi pob plentyn.
	2.5	Pwysigrwydd gweithio mewn ffyrdd sy'n cynnal hawliau plant a'u teuluoedd/gofalwyr	• Mae angen gwybodaeth glir ar blant a phobl ifanc ynghylch pwy gallan nhw siarad â nhw a sut i gael cefnogaeth, yn ogystal â beth allai ddigwydd nesaf. • Mae ymateb yr ymarferwr hefyd yn bwysig pan fydd plentyn yn siarad am ei ofnau a'i bryderon. • Dylech chi ymateb mewn modd sensitif gan ddangos eich bod chi'n credu'r hyn mae wedi'i ddweud. • Cymerwch amser i wrando ar y plant a'r bobl ifanc. • Gwnewch yn siŵr eu bod nhw'n gwybod eich bod chi'n falch eu bod nhw wedi dweud wrthych chi a sicrhewch nhw nad nhw sydd ar fai. • Pwysleisiwch nad ydyn nhw mewn trafferth a'u bod nhw wedi ymddwyn yn gywir.
	2.6	Sut i sicrhau bod plant a'u teuluoedd/gofalwyr yn gallu mynegi ofnau, gorbryderon, teimladau a phryderon heb fod ofn cael eu gwawdio na chael eu gwrthod, profi dial na pheidio â chael eu credu	Mae perthnasoedd agos â rhieni/gofalwyr yn helpu i ddatblygu ymwybyddiaeth o'u rôl o ran gofalu am les plant. Dylai pob rhiant/gofalwr gael gwybodaeth am bolisïau'r lleoliad, gan gynnwys y Polisi Amddiffyn Plant. Lleoliad sy'n hybu awyrgylch ac ethos sy'n galluogi plant, staff a gwirfoddolwyr i fynegi unrhyw bryderon ac yn tawelu meddyliau rhieni/gofalwyr a theuluoedd/gofalwyr y bydd y lleoliad yn ymateb yn gadarnhaol i'w pryderon.

	2.7	Sut i sicrhau bod plant a'u teuluoedd/gofalwyr yn ymwybodol o sut i gadw eu hunain yn ddiogel	Diogelwch teulu/gofalwyr: Canllaw i rieni/gofalwyr i gadw plant a phobl ifanc yn ddiogel rhag cam-drin rhywiol https://bit.ly/2YcSBV6 Mae angen i blant wybod bod eu corff yn eiddo iddyn nhw, bod ganddyn nhw'r hawl i ddweud na, ac y dylen nhw ddweud wrth oedolyn diogel os ydyn nhw'n pryderu. Mae angen i blant ddysgu enwau cywir y rhannau o'r corff a beth i'w wneud Trafod PANTS (NSPCC) https://bit.ly/2EyJEqD
	2.8	Sut i sicrhau bod plant a'u teuluoedd/gofalwyr yn ymwybodol o'r risgiau sy'n gysylltiedig â defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol, y we a ffonau symudol	NSPCC – Cadw plant yn ddiogel ar-lein https://bit.ly/2Zhsf0E • Cefnogi plant a phobl ifanc i ddeall pwysigrwydd cytuno ar ffiniau ar gyfer faint o amser mae plentyn yn ei dreulio'n gwylio'r teledu, ar-lein neu ar eu ffôn symudol ac ati. • Annog rhieni i osod meddalwedd i reoli a monitro defnydd y plentyn o'r rhyngrwyd. • Cefnogi plant a phobl ifanc i ddeall pwysigrwydd peidio â rhannu gwybodaeth bersonol amdanyn nhw eu hunain. • Cefnogi plant a phobl ifanc wrth iddyn nhw ryngweithio â ffrindiau ar-lein, drwy ofyn iddyn nhw ystyried fydden nhw'n siarad â ffrindiau 'bywyd go iawn' yr un fath ag maen nhw'n siarad â ffrindiau ar-lein. • Cefnogi plant a phobl ifanc i ystyried pa luniau i'w rhannu ar-lein.
	2.9	Sut i weithio mewn ffyrdd sy'n cadw'r **gweithiwr** blynyddoedd cynnar a gofal plant a'r plentyn yn ddiogel.	Gweithiwr: Sef y sawl sy'n darparu gwasanaethau gofal, dysgu a datblygu i blant. • Rhaid i'r staff i gyd gael eu harchwilio gan y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd (DBS)

		• Mae angen i weithwyr gofal plant weithio mewn ffordd sy'n amddiffyn plant a phobl ifanc allai wynebu risg o niwed. • Rhaid i'r lleoliad fod â pholisïau a gweithdrefnau clir ar waith, a rhaid i staff sicrhau eu bod nhw'n deall y polisïau a sut dylid eu rhoi nhw ar waith, yn y lleoliad ac oddi ar y safle. I'w hamddiffyn eu hunain rhag cyhuddiadau neu amheuon, mae angen i staff wneud y canlynol: • Deall y polisïau ar gyfer gwneud gofal personol, fel newid cewynnau. • Peidio â gweithio mewn ystafell gyda phlentyn ar ei ben ei hun â'r drws wedi'i gau. • Gwisgo'n briodol ar gyfer y tasgau mae angen i chi eu cwblhau.
3. Deall y ffactorau, y sefyllfaoedd a'r gweithredoedd sy'n gallu arwain at niwed, cam-drin neu esgeulustod, neu gyfrannu at hynny.	3.1 Pam mae rhai plant a'u teuluoedd/gofalwyr yn debygol o wynebu mwy o risg o niwed, cam-drin neu esgeulustod	Mae rhai plant yn wynebu risg o gael eu cam-drin, e.e. os ydyn nhw: • mewn gofal. • yn ceisio lloches. • yn byw gyda rhiant/gofalwr â phroblemau â chyffuriau neu alcohol. • yn dioddef problemau iechyd meddwl. • mewn perthynas gamdriniol yn ddomestig. • yn byw gyda rhiant/rhieni/gofalwr/gofalwyr sydd â diffyg hunan-barch neu sy'n unig. • yn byw gyda rhiant/rhieni/gofalwr/gofalwyr sy'n ofni difetha'r plentyn ac yn meddwl bod cosbau yn bwysig. • yn byw gyda rhiant/rhieni/gofalwr/gofalwyr sy'n methu rheoli eu plant. • yn byw mewn tlodi, mewn llety anaddas neu mewn ardal ddifreintiedig.

		• gyda rhiant/rhieni/gofalwr/gofalwyr gafodd eu cam-drin neu eu hesgeuluso eu hunain yn blant • yn anabl. • wedi dioddef profiadau niweidiol.
	3.2 Sut mae profiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn ffactorau sy'n gallu arwain at niwed, cam-drin neu esgeuluso plant, neu gyfrannu at hynny	Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (Cymru) – Cafodd y ffilm fer wedi'i hanimeiddio hon ei datblygu i godi ymwybyddiaeth o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod, eu potensial i niweidio iechyd drwy gydol bywyd a'r rolau y gall gwahanol asiantaethau eu chwarae i'w hatal nhw ac i gefnogi pobl maen nhw eisoes wedi effeithio arnynt. https://youtu.be/YiMjTzCnbNQ?si=WQDw9WvH7X13HhNY www.aces.me.uk https://youtu.be/-vlqJK8Nu1Q
	3.3 Pam nad yw oedolion, plant, teulu, ffrindiau, gweithwyr a gwirfoddolwyr yn datgelu camdriniaeth efallai	• Mae'n bosibl y bydd plant a phobl ifanc yn ofni canlyniadau datgelu camdriniaeth. • Dydy rhai plant ddim yn siarad am gamdriniaeth am amser hir, ac efallai na fydd rhai eraill byth yn dweud wrth neb. • Efallai y bydd rhai'n teimlo bod y cam-drin yn normal os yw'n cael ei wneud gan rhywun maen nhw'n eu caru ac yn ymddiried ynddynt ac nad ydyn nhw'n deall ei fod yn anghywir. • Efallai y byddan nhw'n poeni y byddai eu datgeliad yn cael ei wrthod neu ei anwybyddu neu na fyddan nhw'n cael eu hamddiffyn os ydyn nhw'n datgelu. • Efallai y byddan nhw'n poeni am fynd i drwbl gyda'r sawl maen nhw'n dweud wrthyn nhw neu'r camdriniwr. Efallai y byddan nhw hefyd yn ofni y byddai'r camdriniwr yn mynd i drwbl. • Efallai y bydd yr unigolyn yn dweud wrth ffrindiau am y cam-drin, ond na fydd y ffrindiau'n pasio'r wybodaeth ymlaen gan ofni torri ymddiriedaeth eu ffrind, neu ofni am ganlyniadau posibl i'w ffrind.

		• Gall plant anabl fod yn llai tebygol o ddatgelu cam-drin oherwydd anawsterau ag iaith a chyfathrebu, neu anhawster i ddeall y gwahaniaeth rhwng cyffwrdd da a drwg, sy'n golygu felly nad ydyn nhw'n deall ei fod yn amhriodol.
	3.4 Gweithredoedd, ymddygiadau neu sefyllfaoedd a fyddai'n gallu arwain at gam-drin neu niwed, neu gynyddu'r risg o hynny	Gallai gweithredoedd, ymddygiadau neu sefyllfaoedd sy'n cynyddu'r risg o niwed neu gam-drin gynnwys: • profiadau niweidiol yn ystod plentyndod • ceisio lloches • labelu'n droseddwr • mathau gwahanol o fwlio • cam-drin domestig • anffurfio organau cenhedlu benywod • priodasau dan orfod • plant sy'n derbyn gofal • trosedd casineb • digartrefedd • masnachu mewn pobl/caethwasiaeth fodern • anghenion dysgu ychwanegol • iechyd meddwl gwael • tlodi • radicaleiddio • esgeuluso'r hunan • ecsbloetio rhywiol • camddefnyddio sylweddau.
	3.5 Arwyddion o gam-drin domestig	Mae cam-drin domestig yn cynnwys cam-drin corfforol, emosiynol, rhywiol, seicolegol neu economaidd. Mae cam-drin domestig yn gallu digwydd i unrhyw un o unrhyw rywedd neu rywioldeb. Dyma rai o arwyddion cam-drin domestig: • rhywun sy'n cael ei wawdio.

		• rhywun sy'n ofni ei bartner. • rhywun sy'n dioddef o iselder neu orbryder neu sy'n llai hapus nag roedd yn arfer bod. • rhywun sy'n teimlo'n ynysig neu wedi'i wahardd rhag cael cyswllt â theulu/gofalwyr a ffrindiau. • rhywun sy'n byw gydag unigolyn cenfigennus neu feddiannol. • rhywun sy'n cael ei gam-drin ar lafar. • rhywun sy'n byw gydag unigolyn sy'n dweud wrtho ei fod yn ddiwerth ac na fydd yn gallu ymdopi hebddo. • rhywun sy'n bygwth trais neu farwolaeth. • rhywun sy'n cael ei feirniadu'n gyson. • rhywun sy'n cael ei reoli'n ariannol, neu dros yr hyn mae'n ei wisgo, pwy maen'n ei weld, i ble mae'n mynd a beth mae'n ei feddwl. • rhywun sy'n cael ei ddominyddu neu ei reoli. • rhywun sy'n ansicr o'i farn ei hun. • rhywun sy'n cael ei gloi allan o'r tŷ yn ystod ffrae. • rhywun sy'n cael ei feio am y cam-drin neu'r ffraeo. • rhywun sy'n cael ei atal rhag mynd i'r coleg neu i'r gwaith. • rhywun sydd wedi newid y ffordd mae'n defnyddio cyfryngau cymdeithasol, yn postio llai o bethau, yn tynnu lluniau oddi ar ei broffil, yn dileu ffrindiau. • rhywun sy'n ymddiheuro'n gyson am ymddygiad yr unigolyn arall.
	3.6 Mathau gwahanol o fwlio a'i effaith bosibl	Bwlio yw ymddygiad ymosodol neu sarhaus gan unigolyn neu grŵp, sy'n aml yn cael ei ailadrodd dros amser â'r bwriad o achosi pryder neu niwed. **Corfforol** – Mae bechgyn yn tueddu i ddioddef mwy o drais a bygythiadau corfforol wrth gael eu bwlio, ond mae ymosodiadau corfforol rhwng merched yn mynd yn fwy

		cyffredin. Gallai ymosodiadau corfforol gynnwys taro, cicio, dwyn, trais rhywiol ac aflonyddu. **Geiriol** – Dyma'r math mwyaf cyffredin o fwlio ac mae'n cynnwys galw enwau, sarhau, gwawdio oherwydd nodweddion fel tarddiad ethnig, cenedligrwydd, lliw croen, rhyw neu anabledd. **Emosiynol** – Dechrau sïon di-sail, gwrthod siarad â rhywun, eithrio o grwpiau. **Seiberfwlio** – Anfon negeseuon maleisus dros e-bost neu negeseuon testun. Mae hyn hefyd yn digwydd ar safleoedd cyfryngau cymdeithasol. **Homoffobig** – mae'n gallu bod ar ffurf bwlio corfforol, geiriol neu emosiynol yn seiliedig ar rywioldeb honedig neu beidio. **Hiliol** – mae'n gallu bod ar ffurf bwlio corfforol, geiriol neu emosiynol yn seiliedig ar hil.
	3.7 Nodweddion cyffredin ymddygiad tramgwyddwyr a meithrin perthynas amhriodol	• Gall plant ddatblygu perthnasoedd amhriodol â dieithryn – gallai hyn ddigwydd ar-lein neu gyda rhywun maen nhw'n ei adnabod, aelod teulu, ffrind neu weithiwr proffesiynol. • Mae meithrin perthynas amhriodol yn golygu datblygu perthynas emosiynol â phlentyn neu berson ifanc er mwyn eu cam-drin nhw neu eu hecsbloetio nhw'n rhywiol. • Gallai'r drwgweithredwr dwyllo'r dioddefwr i feddwl eu bod nhw mewn perthynas gariadus. • Gallai'r camdriniwr orfodi'r plentyn i roi arian neu fygwth y plentyn. • Weithiau, bydd y camdriniwr yn rhywun sy'n chwarae rôl arwyddocaol ym mywyd y plentyn. • Bydd y camdriniwr yn awyddus i gadw pethau'n gyfrinach.
	3.8 Gwerth dysgu o adolygiadau ac adroddiadau ar fethiannau	Diben yr adolygiad yw canfod beth sydd wedi'i ddysgu ar gyfer ymarfer yn y dyfodol. Mae hefyd yn nodi ffyrdd gall

		difrifol i ddiogelu unigolion rhag niwed, cam-drin neu esgeulustod.	gweithwyr proffesiynol ac asiantaethau weithio'n well gyda'i gilydd i amddiffyn plant. Mae adolygiadau ymarfer gofal plant yn annog asiantaethau, staff a theuluoedd/gofalwyr i feddwl am yr hyn sydd wedi digwydd er mwyn dysgu ohono a datblygu ymarfer mwy medrus a hyderus yn y tymor hir. Trafodwch farwolaeth Victoria Climbie (2000), ymchwiliad yr Arglwydd Lambing a'r newidiadau i Ddeddf Plant 2004 a'r ffordd cafodd polisïau amddiffyn plant eu rhoi ar waith yn y DU. Trafodwch achosion unigol… Holly Wells a Jessica Chapman, Peter Connelly (Babi P) 2007, Daniel Pelka 2012, ymchwiliad Rochdale ac achosion mwy diweddar Lola James, Arthur Labinjo-Hughes, Star Hobson, Logan Mwangi, Harvey Borrington a Sebastion Kalinowski.
4. Deall sut i ymateb, cofnodi a rhoi gwybod am bryderon, datgeliadau neu honiadau sy'n ymwneud â diogelu.	4.1	Y dulliau sy'n cael eu defnyddio i ymateb os bydd niwed, cam-drin neu esgeulustod yn cael ei amau, ei ddatgelu neu ei honni	4 cam pwysig diogelu • Adnabod • Cofnodi • Adrodd • Atgyfeirio
	4.2	Y ffiniau cyfrinachedd mewn perthynas â diogelu a gwybodaeth y mae'n rhaid ei rhannu	• Deddf Diogelu Data 1998 • GDPR 2018 • Dyletswydd Gofal
	4.3	Camau i'w cymryd os yw niwed, camdriniaeth neu esgeulustod yn cael ei amau, ei ddatgelu neu ei honni	Swyddog/arweinydd diogelu Polisïau a gweithdrefnau'r lleoliad – trafod cynnwys y polisi Diogelu
	4.4	Camau i'w hosgoi os bydd niwed, cam-drin neu	Gallai gweithredoedd a datganiadau gael effaith anffafriol ar ddefnyddio tystiolaeth mewn ymchwiliadau yn y dyfodol.

		esgeulustod yn cael ei amau, ei ddatgelu neu ei honni, gan ystyried unrhyw ymchwiliadau yn y dyfodol a fyddai'n gallu digwydd	Gall hyn gynnwys: • gofyn cwestiynau amhriodol • gofyn cwestiynau arweiniol • rhoi pwysau annheg ar yr unigolyn • peidio â dilyn gweithdrefnau cyfreithiol a gweithdrefnau eraill y cytunwyd arnynt newid gwybodaeth (dileu neu ychwanegu gwybodaeth)
	4.5	Beth yw ystyr y term 'chwythu'r chwiban'	Trafod polisi chwythu'r chwiban a sut mae'r cynnwys yn wahanol i'r polisi 'Diogelu'. • Tynnu sylw at bethau anghyfreithlon sy'n cael eu gwneud mewn sefydliad. • Rhoi gwybod i rywun arall yn y sefydliad am gamymddwyn gan weithiwr/rheolwr. • Annog a galluogi gweithwyr i adrodd am achosion difrifol yn hytrach na'u diystyru nhw. Mae'n ddyletswydd foesol ar weithwyr i 'chwythu'r chwiban'.
	4.6	Pwysigrwydd rhoi gwybod am unrhyw bryderon ynghylch niwed, camdriniaeth neu esgeulustod posibl a'r ddyletswydd sydd gan bawb i wneud hyn	Trafod pwysigrwydd adrodd am bryderon: • Y risg i'r unigolyn neu eraill • Rhywun wedi torri'r gyfraith
	4.7	Beth y dylid rhoi gwybod amdano a'i gofnodi, pryd y dylai hyn ddigwydd a sut mae'r wybodaeth hon yn cael ei storio	Beth y dylid rhoi gwybod amdano a'i gofnodi: • beth gafodd ei weld? • beth gafodd ei glywed? • beth gafodd ei ddatgelu/ei ddweud wrthych chi? • dyddiad ac amser y digwyddiad. • lleoliad • pwy oedd yn ymwneud â'r digwyddiad. • llofnodi a dyddio

	4.8	Rhwystrau posibl i godi pryderon neu roi gwybod amdanyn nhw a sut mae angen mynd i'r afael â'r rhain	Trafod y rhwystrau posibl i… • oedolion, plant a phobl ifanc • staff neu wirfoddolwyr • teulu a ffrindiau
	4.9	Sut i gofnodi gwybodaeth ysgrifenedig â chywirdeb, eglurder, perthnasedd a lefel briodol o fanylder	Gweithgaredd grŵp Defnyddio enghreifftiau, trafod cynnwys a manylion adroddiadau. • Cywirdeb • Eglurder • Perthnasedd • Lefel y manylder
	4.10	Y gwahaniaeth rhwng ffaith, barn a dyfarniad a pham mae deall hyn yn bwysig wrth gofnodi a rhoi gwybod am wybodaeth	Diffinio ffaith, barn a dyfarniad, tynnu sylw at wahaniaethau rhwng enghreifftiau sydd wedi'u rhoi fel pâr a'u trafod nhw, adborth i'r grŵp. • Rhywbeth sydd wedi'i brofi i fod yn gywir. • Safbwynt am rywbeth sydd ddim yn seiliedig ar ffeithiau na gwybodaeth. • Y gallu i ffurfio barn a gwneud penderfyniadau da neu ddod i gasgliad am rywbeth penodol.
	4.11	Y camau i'w cymryd pan fydd pryderon parhaus am niwed, cam-drin neu esgeulustod neu lle nad ymdriniwyd â phryderon ar ôl rhoi gwybod amdanyn nhw.	• Rhoi gwybod eto i'r rheolwr/swyddog/arweinydd diogelu ar unwaith. • Cofnodi'r ffeithiau a'r pryderon. • Dilyn polisi a gweithdrefnau diogelu'r lleoliad. • Defnyddio'r polisi 'chwythu'r chwiban'

Uned 005: Iechyd a Diogelwch ym maes Gofal, Chwarae, Dysgu a Datblygiad Plant

Deilliant dysgu **Bydd y dysgwr yn:**	**Meini prawf asesu** Bydd y dysgwr yn cael ei asesu ar:	**Ymhelaethu**
1. Gwybod sut i fodloni gofynion deddfwriaethol o ran iechyd a diogelwch yn y gweithle/lleoliad.	1.1 Deddfwriaeth allweddol sy'n ymwneud ag iechyd a diogelwch yn y gweithle/lleoliad a beth mae'n ei olygu yn ymarferol	Er mwyn gwybod a deall y cefndir sy'n berthnasol i ddeddfwriaeth allweddol, dylai dysgwyr ddeall y broses sylfaenol lle mae bil yn troi'n gyfraith, ac yn cael ei basio gan Senedd y DU i fod yn Ddeddf ddeddfwriaethol: **Bydd angen sôn am y Deddfau canlynol fel rhan o ddeddfwriaeth allweddol Iechyd a Diogelwch:** • Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974 • Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999 • Rheoliadau'r Gweithle (Iechyd, Diogelwch a Lles) 1992 • Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chario 1992 • Rheoliadau Darparu a Defnyddio Cyfarpar Gwaith 1998

		• Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chyfarpar Codi 1998 • Rheoliadau Adrodd am Anafiadau, Clefydau neu Ddigwyddiadau Peryglus 2013 • Rheoliadau Cyfarpar Diogelu Personol yn y Gwaith 1992 • Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd (COSHH) 2002 • Safonau ansawdd canllawiau NICE **Safonau a deddfwriaeth allweddol sy'n ymwneud ag atal heintiau a'u rheoli** • Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) Nod Ansawdd 61 Atal a Rheoli Heintiau Ebrill 2014 • Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) – *Clean Care is Safer Care: Five Moments for Hand Hygiene* • Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd (COSHH) (2002) • Rhagofalon Safonol Rheoli Heintiau (SICPS) Iechyd Cyhoeddus Cymru (2013) • Gweithdrefn Rhif 6 rhaglen Heintiau Cysylltiedig â Gofal Iechyd Cymru – rheoli achosion o golli gwaed a hylifau'r corff (Llywodraeth Cymru 2009) • Cod Gwisg GIG Cymru Gyfan, Rhydd i Arwain, Rhydd i Ofalu

	1.2 Cyfrifoldebau cyflogwyr, y gweithiwr ac eraill am iechyd a diogelwch yn y gwaith	Dylai dysgwyr wybod a deall cyfrifoldebau cyflogwyr i sicrhau iechyd, diogelwch a lles plant, gweithwyr ac unrhyw ymwelydd. Mae'r cyfrifoldebau'n cynnwys: • Rheoli risgiau iechyd a diogelwch o ddydd i ddydd • Cyflogwyr yn cydweithredu â'r ddeddf hon. Gan gynnwys: Mae'n ddyletswydd ar ddarparwyr y blynyddoedd cynnar i wneud y canlynol: • Dilyn gweithdrefnau a pholisïau iechyd a diogelwch y lleoliad. • Cydymffurfio â pholisïau iechyd a diogelwch cyffredinol • Trefniadau i archwilio'r amgylchedd, monitro a rhoi gwybod yn rheolaidd • Hyfforddiant iechyd a diogelwch i staff, gan gynnwys asesu risg • Cofnodi a rhoi gwybod am ddamweiniau i staff, disgyblion ac ymwelwyr • Rheoliadau Adrodd am Anafiadau, Clefydau neu Ddigwyddiadau Peryglus 2013 (RIDDOR)

		• Polisi a gweithdrefnau ar gyfer ymweliadau oddi ar y safle, • Argyfyngau iechyd a diogelwch, gan gynnwys gweithdrefnau a manylion cyswllt • Cymorth cyntaf i staff a disgyblion
	1.3 Pwysigrwydd gweithio o fewn terfynau eich rôl a'ch cyfrifoldebau eich hun	Dylai dysgwyr wybod a deall pwysigrwydd gweithio o fewn terfynau eich rôl a'ch cyfrifoldebau eich hun: Gan gynnwys: • Cynllunio – dylai arweinwyr osod y cyfeiriad ar gyfer rheoli iechyd a diogelwch yn effeithiol. • Gwneud – cyflwyno systemau ac arferion rheoli sy'n sicrhau bod risgiau'n cael sylw mewn modd synhwyrol, cyfrifol a chymesur. • Archwilio – monitro a rhoi gwybod am unrhyw bryderon neu faterion iechyd a diogelwch. • Gweithredu – pwysigrwydd adolygiad ffurfiol gan y rheolwyr o berfformiad iechyd a diogelwch y lleoliad
	1.4 Pwysigrwydd codi pryderon am ymarferion neu amodau gwaith sy'n anniogel neu'n achosi risg.	Dylai dysgwyr wybod a deall pwysigrwydd codi pryderon am ymarferion neu amodau gwaith sy'n anniogel neu'n achosi risg. Gan gynnwys: • Cyfrifoldebau cyflogwyr, y gweithwyr ac eraill am iechyd a diogelwch yn y gwaith

		• Cyfrifoldebau am sicrhau iechyd, diogelwch a lles plant, gweithwyr ac unrhyw ymwelydd
2. Gwybod sut mae asesiadau risg yn cael eu defnyddio i gefnogi iechyd a diogelwch yn y lleoliad gwaith.	2.1 'Asesiad risg' mewn perthynas ag iechyd a diogelwch	Dylai dysgwyr wybod a deall y broses o asesu lefelau risg o ran iechyd a diogelwch Gan gynnwys: • Dyletswydd staff i sicrhau eu diogelwch eu hunain • Pwysigrwydd cynnal asesiadau risg ar yr adeilad, y tu mewn a'r tu allan • Pwysigrwydd sicrhau bod cofnodion asesu wedi'u cwblhau a'u cadw'n ddiogel • Asesu risgiau a niwed posibl i bawb yn y lleoliad gwaith • Dilyn polisïau iechyd a diogelwch y gweithle • Darparu cyfarpar addas fel cyfleusterau ymolchi, dŵr yfed a thoiledau Dylai dysgwyr ddeall rôl gweithwyr gofal plant o ran asesu risg i archwilio'r canlynol: • Y perygl o niwed yn y lleoliad gwaith • Cwblhau asesiad risg gweledol dyddiol • Dod i wybod polisïau a gweithdrefnau'r lleoliad

	2.2 Deddfwriaeth allweddol sy'n ymwneud â damweiniau, digwyddiadau ac argyfyngau	Dylai dysgwyr wybod a deall y ddeddfwriaeth allweddol sy'n ymwneud â damweiniau, digwyddiadau ac argyfyngau. Deddfwriaeth allweddol: • Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974 • Rheoliadau Adrodd am Anafiadau, Clefydau neu Ddigwyddiadau Peryglus 2013 • Rheoliadau Cyfarpar Diogelu Personol yn y Gwaith 1992 Gan gynnwys terminoleg allweddol: Damweiniau: Rhywbeth sy'n digwydd yn annisgwyl ac yn anfwriadol, gan arwain at ddifrod neu anaf fel arfer, e.e. plentyn yn cwympo. Digwyddiad(au): Achos(ion) lle y bydd rhywbeth yn digwydd; digwyddiad untro, e.e. rhiant heb gasglu plentyn o'r lleoliad. Argyfyngau: Sefyllfaoedd difrifol, annisgwyl lle mae angen gweithredu ar unwaith, e.e. plentyn ar goll.

		Dylai dysgwyr wybod a deall y broses o gofnodi a rhoi gwybod am ddamweiniau a digwyddiadau a deall y broses ar gyfer rheoli sefyllfa sy'n argyfwng.
	2.3 Y mathau o ddamweiniau, digwyddiadau, argyfyngau a pheryglon iechyd a diogelwch a fyddai'n gallu digwydd yn y gweithle/lleoliad	Dylai dysgwyr wybod a deall y mathau o ddamweiniau, digwyddiadau, argyfyngau a pheryglon iechyd a diogelwch a fyddai'n gallu digwydd yn y gweithle/lleoliad plant: Gan gynnwys: Meithrinfa ddydd, cylch meithrin, grŵp chwarae. Pwysigrwydd rôl gweithwyr gofal plant i leihau risg ac atal damweiniau ac anafiadau. Gan gynnwys y damweiniau mwyaf cyffredin ymhlith plant, er enghraifft: • Syrthio/llithro • llosgi • tagu • mygu • boddi • gwenwyno Gan gynnwys y digwyddiadau mwyaf cyffredin yn y gweithle, er enghraifft: • trais • plentyn ar goll • dod i gysylltiad â chemegion niweidiol

		• difrod i'r adeilad/cyfarpar • tresmaswr Gan gynnwys yr argyfyngau mwyaf cyffredin yn y gweithle, er enghraifft: • Diogelwch • Tân • Llifogydd • Gollyngiad nwy • Nam trydanol • Niwed arwyddocaol i iechyd
	2.4 Pwysigrwydd asesu risg wrth nodi peryglon sy'n ymwneud â'r lleoliad gwaith neu weithgareddau yn y gwaith	Dylai dysgwyr wybod a deall y broses asesu risg i nodi pa beryglon sy'n bodoli neu allai achosi niwed ac i gymryd camau i leihau niwed. Dod i ddeall matrics asesu risg i asesu difrifoldeb a thebygolrwydd difrifoldeb risgiau a pheryglon posibl. Rhaid cwblhau asesiad risg gan ystyried yr holl bobl sy'n ymwneud â'r lleoliad Gan gynnwys: • Plant a phobl ifanc • Staff • Rhieni/gofalwyr • Ymwelwyr

	2.5 Cyfrifoldebau am gyflawni, cofnodi a dilyn asesiadau risg ar gyfer gweithgareddau gwaith	Dylai dysgwyr ddeall pwysigrwydd y cyfrifoldeb sy'n gysylltiedig â chynnal, cofnodi a dilyn asesiadau risg. Gan gynnwys: Helpu plant a phobl ifanc i asesu risg iddyn nhw eu hunain. Gwybod sut i gwblhau asesiadau risg sy'n cael eu cwblhau mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar megis: • Symud a chodi a chario • Plant yn cyrraedd ac yn gadael • Teithiau ysgol • Ymweliadau oddi ar y safle
	2.6 Y gwahaniaeth rhwng asesiadau risg i'w cofnodi'n ffurfiol a'r rhai i'w gwneud fel mater o drefn fel rhan o ymarfer gwaith, e.e. archwilio ystafell am beryglon baglu wrth fynd i mewn iddi	Dylai dysgwyr wybod a deall y gwahaniaethau rhwng asesiadau risg ffurfiol a'r rhai i'w gwneud fel mater o drefn. Deall sut mae angen iddynt fodloni'r gweithdrefnau canlynol: Gan gynnwys: • Edrych am y peryglon • Asesu am unrhyw berygl • Nodi lefel y risg

		• Nodi camau i'w cymryd i leihau risg • Cofnodi'r canfyddiadau Meithrin gwybodaeth a dealltwriaeth am adolygu asesiadau risg i wirio'r canlynol: Gan gynnwys: • Oes unrhyw newidiadau wedi bod? • Oes angen gwella unrhyw beth? • Oes unrhyw broblemau wedi'u canfod? • Pa gamau y dylid eu cymryd? • Pa newidiadau, os o gwbl, mae angen eu gwneud i ymarfer yn y dyfodol. Dod i ddeall pwysigrwydd chwilio am risgiau a pheryglon fel mater o drefn drwy wneud archwiliadau diogelwch ac asesiadau risg ffurfiol wedi'u cofnodi, er enghraifft, ar gyfer ymweliadau oddi ar y safle.
	2.7 Pwysigrwydd rhoi gwybod am bryderon neu ddigwyddiadau sydd wedi digwydd neu sy'n debygol o ddigwydd.	Dylai dysgwyr wybod a deall pwysigrwydd rhoi gwybod am bryderon neu ddigwyddiadau sydd wedi digwydd neu sy'n debygol o ddigwydd. Gan gynnwys: Mae angen i weithwyr gofal plant yn y lleoliad fod yn ymwybodol o ddeddfwriaeth allweddol sy'n ymwneud â digwyddiadau a gwybod eu cynnwys: • Rheoliadau Adrodd am Anafiadau, Clefydau neu Ddigwyddiadau Peryglus 2013 (RIDDOR)

		• Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd (COSHH) (2002) Gan gynnwys: • Ceisio lleihau unrhyw niwed i blant ac oedolion yn y lleoliad gwaith • Rhoi rheolyddion ar ddefnyddio sylweddau sy'n gallu achosi niwed • Sicrhau bod sylweddau wedi'u cadw dan glo y tu hwnt i gyrraedd plant
3. Gwybod sut i hyrwyddo diogelwch tân mewn lleoliadau gwaith.	3.1 Deddfwriaeth allweddol sy'n ymwneud â diogelwch tân	Dylai dysgwyr wybod a deall y ddeddfwriaeth allweddol sy'n ymwneud â diogelwch tân. Gan gynnwys: • Diogelu gweithwyr a chyflogwyr mewn lleoliadau gwaith • Mae polisïau diogelwch yn ymwneud â gweithdrefnau diogelwch pe bai tân, damweiniau neu unrhyw argyfwng arall. • Dilyn y gweithdrefnau priodol. • Defnyddio cyfarpar yn briodol • Gweithwyr cyflogedig yn hybu iechyd a diogelwch gweithwyr • Hyfforddiant asesu risg rheolaidd • Dylai fod gweithwyr wedi cael hyfforddiant diogelwch tân, gan gynnwys dyletswyddau a sut i ddefnyddio diffoddwyr tân.

		Dod i wybod am y canlynol: Rheoliadau Rhagofalon Tân (Gweithle) 1977 – Pan fydd gweithle wedi'i gofrestru, bydd yn cael ei archwilio gan swyddogion tân fydd yn rhoi cyngor ynglŷn â chadw'r gweithle'n ddiogel. Gorchymyn Diwygio Rheoleiddio (Diogelwch Tân) 2005 – Cyfrifoldeb am asesiadau risg i nodi, rheoli a lleihau'r risg o dân yn y lleoliad. Mae'r ddeddfwriaeth ganlynol a'r rheoliadau'n nodi'r dyletswyddau cyffredinol mae angen eu dilyn i sicrhau diogelwch tân: • Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974 • Gorchymyn Diwygio Rheoleiddio (Diogelwch Tân) 2005 • Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd (COSHH) (2002) • Rheoliadau Darparu a Defnyddio Cyfarpar Gwaith 1998 Rheoliadau Cyfarpar Trydanol (Diogelwch) 1994 • Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999 • Rheoliadau'r Gweithle (Iechyd, Diogelwch a Lles) 1992

	3.2 Cyfrifoldebau'r cyflogwr, y gweithiwr ac eraill am ddiogelwch tân yn y lleoliad gwaith	Dylai dysgwyr wybod a deall cyfrifoldebau'r cyflogwr, y gweithiwr ac eraill am ddiogelwch tân yn y gweithle. Gan gynnwys: Cyflogwyr: • Hybu iechyd a diogelwch gweithwyr • Trefnu hyfforddiant i'r gweithwyr • Archwilio diffoddwyr tân yn rheolaidd. • Sicrhau bod staff yn hyderus i gynnal asesiadau risg. • Rhoi blancedi tân yn y gegin Gweithwyr: • dilyn gweithdrefnau. • defnyddio cyfarpar yn gywir • osgoi peryglu cydweithwyr. • gwybod sut i wacáu'r adeilad. • cynnal ymarferion rheolaidd ar wahanol amseroedd yn ystod y dydd.
	3.3 Arferion sy'n atal tanau rhag dechrau a lledaenu	Dylai dysgwyr wybod a deall arferion priodol sy'n atal tanau rhag dechrau a lledaenu. Gan gynnwys: • Gwirio a sicrhau bod archwiliadau diogelwch yn cael eu cynnal. • Asesu risg gan ystyried diogelwch tân

		• Profi'r larwm tân • Canfodydd mwg ym mhob ystafell • Gwirio batri'r canfodydd mwg yn rheolaidd • Dylid storio cynhyrchion fflamadwy mewn man diogel. • Arwyddion clir ar allanfeydd tân • Cadw allanfeydd tân yn glir. • Archwilio cyfarpar trydanol yn rheolaidd • Archwilio ceblau a gwifrau i sicrhau nad oes dim difrod. • Gwybod sut i ddefnyddio diffoddwyr tân.
	3.4 Pwysigrwydd gwybod am weithdrefnau gwacáu os oes tân	Dylai dysgwyr wybod pwysigrwydd gweithdrefnau gwacáu os oes tân. Gan gynnwys: • Sut i wacáu'r adeilad • Gweithdrefnau gwacáu os oes tân mewn lleoliadau gofal plant • Cynnal ymarferion tân yn rheolaidd. Sicrhau bod plant a staff yn gyfarwydd â'r gweithdrefnau gwacáu

	3.5 Pwysigrwydd cadw allanfeydd yn glir drwy'r amser.	Dylai dysgwyr wybod a deall pwysigrwydd cadw allanfeydd yn glir drwy'r amser. Gan gynnwys: • Dylid gosod arwyddion mewn ystafelloedd i ddangos y camau i'w cymryd pe bai tân. • Dylid cadw pob allanfa dân yn glir. • Dylid archwilio diffoddwyr tân yn rheolaidd a'u rhoi nhw mewn lleoliadau priodol. • Dylai fod blancedi tân ar gael yn y gegin hefyd.
4. Gwybod beth yw egwyddorion 'symud a chario' a 'symud a lleoli'.	4.1 Beth yw ystyr y termau symud a chario a symud a lleoli	Dylai dysgwyr wybod a deall ystyr y termau 'symud a chario' a 'symud a lleoli' Gan gynnwys: • Mae symud a chario yn rhan allweddol o'r rhan fwyaf o ddiwrnodau gwaith • Gall fod angen symud a lleoli gwrthrychau fel byrddau, cadeiriau, cypyrddau a theganau yn y lleoliad

		• Gall fod angen symud a chario rhai gwrthrychau yn rheolaidd, fel adnoddau/cyfarpar neu symud a chario beiciau yn y man tu allan • Bydd gweithwyr gofal plant yn codi plentyn o gadair uchel neu'n nyrsio plentyn i gysgu
	4.2 Deddfwriaeth allweddol sy'n ymwneud â symud a chario a beth mae'n ei olygu yn ymarferol	Dylai dysgwyr wybod a deall y ddeddfwriaeth allweddol sy'n ymwneud â symud a chario. Gan gynnwys: • Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974 • Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999 • Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chario 1992 Dylai dysgwyr wybod a deall beth mae deddfwriaeth symud a chario yn ei olygu yn ymarferol. Gan gynnwys: • Mae angen i weithwyr gofal plant ddeall y rheolau sy'n ymwneud â symud a chario. • Bod yn ymwybodol o bolisïau a chanllawiau'r lleoliad • Osgoi anafu eu hunain neu'r plentyn maen nhw'n ei gynorthwyo.
	4.3 Egwyddorion a thechnegau symud a chario	Dylai dysgwyr wybod a deall egwyddorion a thechnegau symud a chario.

		Gan gynnwys: • Gwybod sut i asesu'r sefyllfa – beth neu bwy mae angen ei symud; gwneud yn siŵr bod digon o le ac nad oes dim peryglon: • Dod o hyd i safle sefydlog – y traed yn fflat ar y llawr • Plygu'r pengliniau – rhaid plygu'r pengliniau wrth godi gwrthrych trwm neu anhylaw • Cadw eich cefn yn syth – i amddiffyn eich asgwrn cefn • Gafael yn dynn – defnyddio'r ddwy law a gafael yn dynn yn beth bynnag rydych chi'n ei godi
	4.4 Goblygiadau ymarfer gwael wrth symud a chario.	Gwybod a deall goblygiadau ymarfer gwael wrth symud a chario. Gan gynnwys: • Poen cefn ac anafiadau cyhyrsgerbydol • Byddai anaf o godi yn gallu arwain at anallu i weithio • Damweiniau wrth symud a chario • Anafu'r plentyn sy'n cael ei symud • Diffyg urddas i'r plentyn sy'n cael ei symud • Cleisiau, briwiau a thorri esgyrn o ganlyniad i ddamweiniau • Problemau iechyd meddwl o ganlyniad i anallu i weithio

5. Gwybod y prif lwybrau at haint a sut i atal heintiau rhag lledaenu yn y gweithle/lleoliad.	5.1 Arwyddion afiechydon a heintiau mewn plentyndod (gan gynnwys **Meningitis** a **Sepsis**) a fyddai'n gallu cael eu hachosi gan **facteria, firysau, ffyngau a pharasitiaid** ac effaith bosibl y rhain	Dylai dysgwyr wybod a deall arwyddion afiechydon a heintiau mewn plentyndod sy'n cael eu hachosi gan: • Bacteria – gwenwyn bwyd, twbercwlosis, MRSA, dysentri, broncitis, heintiau yn y glust, streptococws a thonsilitis • Firysau – ffliw, annwyd, ffliw'r stumog, niwmonia • Ffyngau – tarwden y traed, y darwden a heintiau burum • Parasitiaid – llyngyr, malaria. Dylai dysgwyr wybod a deall arwyddion Meningitis a Sepsis ac effaith bosibl y rhain
	5.2 Sut mae heintiau yn cael eu trosglwyddo	Dylai dysgwyr wybod a deall sut mae heintiau yn cael eu trosglwyddo. Gan gynnwys: • Traws-heintio:sut caiff haint ei ledaenu o un unigolyn i un arall • Bacteria: organebau ungellog; mae rhai ohonyn nhw'n niweidiol i'r corff dynol • Firysau: organebau cyffwrdd-ymledol sy'n aml yn achosi clefydau

		• Rhagofalon: mesurau sy'n helpu i leihau'r risg o haint o waed a hylifau'r corff Dylai dysgwyr wybod a deall sut caiff heintiau eu trosglwyddo drwy gyfrwng: • Pesychu, tisian ac arwynebau wedi'u halogi. • Bydd defnynnau bach yn dod allan o'r trwyn a'r geg. • bydd y defnynnau'n llawn germau os oes gan yr unigolyn haint. • Bydd heintiau'n cael eu trosglwyddo os yw'r unigolyn arall yn mewnanadlu'r germau hyn i mewn i'r corff.
	5.3 Ymarfer gwael a fyddai'n gallu arwain at ledaenu haint	Dylai dysgwyr wybod a deall sut byddai ymarfer gwael yn gallu arwain at ledaenu haint. Gan gynnwys: • Peidio â golchi eich dwylo • Peidio â gorchuddio eich ceg wrth besychu neu disian • Safonau glanhau gwael • Peidio â gwisgo menig tafladwy wrth roi cymorth cyntaf/newid cewynnau os yw'r man paratoi bwyd yn fudr, gallai bwyd a diod gael eu halogi
	5.4 Ffactorau a fydd yn ei gwneud yn fwy tebygol y bydd heintiau'n digwydd	Dylai dysgwyr wybod a deall y ffactorau a fydd yn ei gwneud yn fwy tebygol y bydd heintiau'n digwydd. Gan gynnwys:

		• Cyffwrdd ag unigolyn sydd wedi'i halogi • cyffwrdd â gwrthrychau sydd wedi cael eu defnyddio gan yr unigolyn sydd wedi'i heintio • Rhywun sy'n wael ddim yn aros gartref • Yfed dŵr/bwyd wedi'i halogi Os oes gan blentyn friw neu grafiad ar y corff, gallai germau fynd i mewn i'r corff
	5.5 **Deddfwriaeth allweddol** a safonau sy'n ymwneud ag atal heintiau a'u rheoli	Bydd dysgwyr yn gwybod ac yn deall y safonau a'r ddeddfwriaeth allweddol sy'n ymwneud ag atal heintiau a'u rheoli Gan gynnwys: Rheoliadau Adrodd am Anafiadau, Clefydau neu Ddigwyddiadau Peryglus 2013 (RIDDOR) • Y ddyletswydd i roi gwybod am ddamweiniau, clefydau galwedigaethol a digwyddiadau peryglus yn y gweithle. • Bydd angen cwblhau llyfr cofnod y lleoliad. • Dylid rhoi gwybod i'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (AGID) pe bai angen. • Dylid rhoi gwybod i Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC) pe bai angen. • Amddiffyn plant rhag clefydau heintus • cyfrifoldeb i gadw pob plentyn yn y lleoliad yn ddiogel Canllawiau Atal a Rheoli Haint i Leoliadau Gofal Plant (0-5 oed) yng Nghymru

		(Meithrinfeydd, Gwarchod Plant a Grwpiau Chwarae) Gan gynnwys: • Nodau i ddiogelu lleoliadau sy'n darparu gofal dydd i blant dan 5 oed • Amddiffyn plant sy'n fwy tueddol o ddioddef heintiau gastroberfeddol a resbiradol. • Mae'n cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol fydd yn helpu gweithwyr i ysgrifennu eu polisïau. • Mae'n rhoi rhestr o anhwylderau hysbysadwy. Rheoliadau Cyfarpar Diogelu Personol yn y Gwaith 1992 • Diogelu gweithwyr rhag y risgiau sy'n gysylltiedig ag iechyd a diogelwch. • Y cyflogwr sy'n gyfrifol am sicrhau bod cyfarpar priodol ar gael. • Gallai'r cyfarpar gynnwys menig, ffedogau, oferôls a sbectolau diogelwch. • Rhaid archwilio cyfarpar yn rheolaidd i sicrhau ei fod yn gweithio'n iawn Rheoliadau'r Gweithle (Iechyd, Diogelwch a Lles) 1992 I gydymffurfio â'r rheoliadau hyn, rhaid i gyflogwyr ddarparu cyfleusterau penodol i'w gweithwyr.

		Gall y rhain gynnwys: • Cyfleusterau toiled • Cyfleusterau golchi dwylo • Cyfleusterau newid • Mannau i fwyta ac yfed • Cyfleusterau ymlacio. • Awyru digonol • Rhaid cymryd pob cam posibl i sicrhau iechyd a lles yr unigolyn. Sefydliad Iechyd y Byd (WHO: *World Health Organization*) Gan gynnwys: • Nod WHO yw hybu iechyd ledled y byd. • Darparu gwybodaeth am amryw o bynciau cysylltiedig ag iechyd. • Cynhyrchu adroddiadau i gynnig gwybodaeth am gyflyrau iechyd. • Cynnig rhaglenni a phrojectau. • Codi ymwybyddiaeth o gyflyrau iechyd penodol.
	5.6 Rôl a chyfrifoldebau cyflogwyr, gweithwyr ac eraill (gan gynnwys partneriaid iechyd) o ran atal a rheoli haint	Dylai dysgwyr wybod a deall rôl a chyfrifoldebau cyflogwyr, gweithwyr ac eraill o ran atal a rheoli haint. Gan gynnwys: Rhaid i leoliadau gofal plant sicrhau amgylchedd: • Diogel a hylan • Cadw'r cyfarpar chwarae yn lân. • Rheoli lledaeniad haint

	5.7 Sut i gadw amgylchedd glân er mwyn atal haint rhag lledaenu	Dylai dysgwyr wybod a deall sut i gadw amgylchedd glân er mwyn atal haint rhag lledaenu. Gan gynnwys: • Mae plant ifanc yn cael eu heintio'n hawdd gan fod eu system imiwnedd yn dal i ddatblygu. • Mae polisïau a gweithdrefnau'n bwysig dros ben i amddiffyn plant. Dylai dysgwyr wybod a deall sut gall staff a phlant â haint achosi risg i eraill Gan gynnwys: Dyma ffyrdd gall haint ledaenu: • Briwiau wedi'u heintio • Heintiau croen • Annwyd cyffredin • Chwydu • Dolur rhydd • Arwynebau wedi'u halogi • Pesychu a thisian Dyma ffyrdd o reoli heintiau: • Eithrio o'r lleoliad am o leiaf 48 awr (salwch/dolur rhydd) • Dychwelyd pan fydd y symptomau wedi mynd • Rhoi gwybod i'w goruchwyliwr/staff os ydyn nhw'n wael. • Rheoli hylendid lleoliadau • Golchi dwylo'n rheolaidd

	5.8 Pwysigrwydd hylendid personol da er mwyn atal haint rhag lledaenu	Dylai dysgwyr wybod a deall pwysigrwydd hylendid personol da er mwyn atal haint rhag lledaenu. Gan gynnwys: • Gall clefydau heintus ledaenu o un unigolyn i un arall • Fel pob afiechyd, gwell ei rwystro na'i wella. • Mae'n rhaid i broses atal a rheoli heintiau fod yn rhan o'r drefn ddyddiol, a dylai pawb ddilyn y drefn. • Bydd angen glanhau neu olchi dodrefn, lloriau, teganau a chyfarpar bob dydd • Hydoddiant gwrthfacteria i lanhau teganau a chyfarpar. • Bydd angen archwilio'r toiledau a'u glanhau • Golchi teganau meddal a dillad gwisg ffansi • Glanhau a newid y tywod yn y blwch tywod yn rheolaidd • Newid y dŵr yn y pwll dŵr bob dydd. • Cadw unrhyw fannau bwyd yn lân.

		Y safon ddisgwyliedig i osgoi lledaenu haint: Gan gynnwys: • Gwaredu cewynnau • Cynhyrchion bwyd gwastraff
	5.9 Y **dechneg golchi dwylo** sydd wedi'i chydnabod er mwyn atal haint rhag lledaenu	Dylai dysgwyr wybod a deall y dechneg golchi dwylo sydd wedi'i chydnabod er mwyn atal haint rhag lledaenu. Gan gynnwys: • Y dwylo sy'n trosglwyddo heintiau yn bennaf • Mae dwylo'n dod i gysylltiad â chymaint o bethau sy'n gallu cynnwys germau • Dylid trafod pwysigrwydd golchi dwylo gyda'r plant • Dylid dangos i blant sut i olchi eu dwylo yn gywir. Dilyn y dechneg golchi dwylo: Defnyddio'r canllawiau cenedlaethol cyfredol sydd wedi'u hamlinellu gan y GIG. Gan gynnwys pryd i olchi dwylo: • Adegau priodol o'r dydd • Unrhyw weithgaredd budr • Mynd i'r toiled • Tisian a chwythu eu trwyn • Chwarae yn yr awyr agored, neu chwarae â thywod a dŵr • Cyffwrdd a thrin anifeiliaid

		• Cyffwrdd â chyfarpar neu ddefnyddiau wedi'u halogi • Tacluso a glanhau • Arferion hylendid da i weithwyr • Pwysigrwydd modelu rôl • Defnyddio technegau golchi dwylo da • Mae angen i gyflogwyr sicrhau bod gweithwyr yn defnyddio cyfarpar diogelu personol er mwyn atal haint rhag lledaenu. • Rhaid i weithwyr fod yn ymwybodol o'r cyfarwyddiadau i'w dilyn er mwyn gwaredu gwastraff yn ddiogel.
	5.10 Defnyddio cyfarpar diogelu personol er mwyn atal haint rhag lledaenu	Dylai dysgwyr wybod a deall sut i ddefnyddio cyfarpar diogelu personol er mwyn atal haint rhag lledaenu Gan gynnwys: 'Rheoliadau Cyfarpar Diogelu Personol yn y Gwaith 1992', sy'n datgan mai cyflogwyr sy'n gyfrifol am sicrhau bod cyfarpar priodol ar gael. • Mae cyfarpar diogelu personol yn diogelu gweithwyr Mae'n cynnwys: menig tafladwy a ffedogau tafladwy. • Rhaid archwilio cyfarpar yn rheolaidd er mwyn sicrhau ei fod yn gweithio'n iawn

		• Dylid defnyddio cyfarpar diogelu personol wrth ddod i gysylltiad â gwaed a/neu hylifau eraill y corff. • Dylid golchi dwylo cyn gwisgo cyfarpar diogelu personol ac eto ar ôl ei wisgo.
	5.11 Gweithdrefnau i gofnodi a rhoi gwybod am heintiau.	Dylai dysgwyr wybod a deall y gweithdrefnau i gofnodi a rhoi gwybod am heintiau Mae 'Rheoliadau Adrodd am Anafiadau, Clefydau a Digwyddiadau Peryglus 2013' yn nodi bod gan weithwyr mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar neu ofal plant ddyletswydd i roi gwybod am ddamweiniau, clefydau galwedigaethol a digwyddiadau peryglus yn y gweithle. Gan gynnwys: • Bydd angen cwblhau'r llyfr cofnod a bydd angen hysbysu'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (AGID) neu'r Arolygiaeth Gofal os yw hynny'n briodol. • Ffurflen cofnodi afiechyd • Dylid cyfeirio at y canllawiau ynghylch pa mor hir y dylid cadw plentyn gartref ar ôl haint neu afiechyd.

6. Gwybod sut i weithredu mesurau diogelwch bwyd.	6.1 **Deddfwriaeth allweddol** ar gyfer diogelwch bwyd	Dylai dysgwyr wybod a deall y ddeddfwriaeth allweddol ar gyfer diogelwch bwyd Gan gynnwys: Deddf Diogelwch Bwyd 1990 Sicrhau nad yw busnesau'n cynnwys dim byd mewn bwyd, nad ydyn nhw'n tynnu dim byd allan o fwyd, nac yn trin bwyd mewn unrhyw ffordd allai gael effaith niweidiol ar iechyd cyhoeddus • sicrhau bod y bwyd sy'n cael ei weini neu ei werthu gan fusnesau o'r natur, y cysondeb neu'r ansawdd mae defnyddwyr yn ei ddisgwyl • sicrhau bod bwyd yn cael ei labelu, ei hysbysebu a'i gyflwyno mewn ffordd sydd ddim yn anghywir nac yn gamarweiniol. Deddf Safonau Bwyd 1999 Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd yn gweithredu ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon i ddiogelu iechyd y cyhoedd. • Prif nod yr Asiantaeth yw diogelu'r cyhoedd mewn perthynas â bwyd.

		• Darparu'r grym i weithredu unrhyw bryd mewn perthynas â chynhyrchu a chyflenwi bwyd. Rheoliadau Hylendid Bwyd 1995 Mae deddf y Rheoliadau Hylendid Bwyd 1995 yn nodi, os yw unrhyw ddarpariaeth blynyddoedd cynnar yn paratoi bwyd (gan gynnwys byrbrydau fel caws a chraceri), bod rhaid iddynt gydymffurfio â'r rheoliadau hyn, sy'n cynnwys: • golchi dwylo cyn paratoi bwyd • sicrhau bod arwynebau a chyfarpar yn lân ac yn hylan • sicrhau bod bwyd wedi'i storio'n ddiogel ac ar y tymheredd cywir • gwaredu gwastraff yn briodol. • Mae hyn yn hanfodol er mwyn atal gwenwyn bwyd, ac i sicrhau bod y bwyd sy'n cael ei weini yn ddiogel i'w fwyta.
	6.2 Rôl a chyfrifoldebau cyflogwyr a gweithwyr ar gyfer diogelwch bwyd	Bydd dysgwyr yn gwybod ac yn deall rôl a chyfrifoldebau cyflogwyr a gweithwyr ar gyfer diogelwch bwyd Gan gynnwys: • Hylendid personol • dylid golchi dwylo • dylid gwisgo dillad glân • Dylid gwisgo ffedog • Dylid tynnu gemwaith • Dylai gwallt hir gael ei glymu'n ôl

	6.3 Pwysigrwydd rhoi mesurau diogelwch bwyd ar waith	Dylai dysgwyr wybod a deall pwysigrwydd rhoi mesurau diogelwch bwyd ar waith. Gan gynnwys: • Glanhau • Coginio • Oeri • Traws-halogi • Atal lledaenu haint • Defnyddio byrddau torri lliwiau gwahanol yn briodol
	6.4 Peryglon diogelwch bwyd a all ddigwydd wrth baratoi, gweini, clirio a storio bwyd a diod	Dylai dysgwyr wybod a deall peryglon diogelwch a all ddigwydd wrth baratoi, gweini, clirio a storio bwyd a diod Peryglon Diogelwch Bwyd, gan gynnwys: Y pedwar math o beryglon i'w hystyried wrth baratoi bwyd: • Microbiolegol: yn cyfeirio at facteria, burum, llwydni a firysau niweidiol. • Cemegol: pan aiff cemegion i mewn i fwydydd, e.e.cynhyrchion glanhau neu gemegion rheoli plâu. • Corfforol: pan aiff gwrthrychau i mewn i fwydydd, e.e. gwydr, defnydd pecynnu neu emwaith

		• Alergenau: mae hyn yn cyfeirio at y risg sy'n gysylltiedig â thraws-halogi.
	6.5 Pam mae angen i arwynebau, offer a chyfarpar fod yn lân er mwyn paratoi bwyd	Dylai dysgwyr wybod a deall pam mae angen i arwynebau, offer a chyfarpar fod yn lân er mwyn paratoi bwyd. Gan gynnwys: • Glanhau arwynebau a hylendid • Defnyddio cyfarpar diogelu personol • Glanhau'n effeithiol i ddileu bacteria. • I ladd bacteria, rhaid golchi arwynebau, cyfarpar ac offer mewn dŵr cynnes â glanedydd a diheintydd. • Rhaid golchi dwylo • Osgoi traws-halogi, cadw bwydydd fel cig, dofednod a physgod oddi wrth fwydydd eraill. • Golchi yr holl arwynebau, offer a byrddau torri gan ddefnyddio hylifau glanhau a diheintyddion.
	6.6 Pryd y dylid defnyddio cyfarpar diogelu personol	Dylai dysgwyr wybod a deall pryd y dylid defnyddio cyfarpar diogelu personol Gan gynnwys: • Ffedogau • Menig ffwrn • Menig rwber trwchus • Esgidiau sydd ddim yn llithro • Sbectol ddiogelwch • Het a rhwyd wallt

	6.7 Sut i storio, paratoi a defnyddio bwyd a diod yn ddiogel	Dylai dysgwyr wybod a deall sut i storio, paratoi a defnyddio bwyd a diod yn ddiogel Gan gynnwys: • Rhaid cadw bwydydd poeth ar dymheredd o 60°C neu uwch, a bwydydd oer ar 4°C neu is • ni ddylid gadael bwyd sydd wedi'i baratoi allan o'r oergell am fwy na dwy awr (gan gynnwys amser paratoi) • Sicrhau bod yr oergell rhwng 1-5°C • Sicrhau bod diodydd yn cael eu storio ar y tymheredd cywir a'r amodau sydd wedi'u nodi ar y label • Sicrhau bod bwydydd wedi'u gorchuddio'n briodol • Sicrhau nad yw bwydydd yn cael eu rhewi fwy nag unwaith • Peidio â defnyddio bwydydd ar ôl eu dyddiad 'defnyddio erbyn' neu 'ar ei orau cyn' • Peidio â defnyddio diodydd ar ôl eu dyddiad 'defnyddio erbyn' neu 'ar ei orau cyn' • Storio cigoedd a physgod amrwd yng ngwaelod yr oergell • Sicrhau bod cigoedd wedi dadrewi'n llwyr cyn coginio • Sicrhau bod llaeth fformiwla'n cael ei baratoi'n briodol, a bod llaeth bron yn cael ei storio yn yr oergell (4°C) am hyd at 5 diwrnod, neu yn y rhewgell am chwe mis.

	6.8 Sut i waredu gwastraff bwyd yn ddiogel.	Dylai dysgwyr wybod a deall arferion priodol i sicrhau bod gwastraff bwyd yn cael ei waredu'n ddiogel Gan gynnwys: • Atal halogi corfforol a bacteriol • Denu llai o bryfed a llygod mawr. • Rhaid gwaredu pob gwastraff bwyd yn unol â gofynion yr awdurdod lleol • Dylid leinio biniau bwyd a'u cadw nhw ar wahân i finiau eraill yn yr adeilad • Rhaid trosglwyddo pob gwastraff bwyd i fin allanol wedi'i selio a pheidio â gadael iddo orlifo. Rhaid golchi dwylo ar ôl gwaredu unrhyw wastraff bwyd i mewn i fin
7. Gwybod sut i storio, defnyddio a gwaredu sylweddau peryglus yn ddiogel.	7.1 Beth yw ystyr y term 'sylweddau peryglus'	Dylai dysgwyr wybod a deall bod 'sylweddau peryglus' yn disgrifio unrhyw beth allai achosi niwed i'ch iechyd. Gan gynnwys: • Gall sylweddau peryglus fod yn bethau rydych chi'n eu gweld bob dydd fel paent, glud, hylif a phowdrau glanhau. • Mae sylweddau peryglus hefyd yn cynnwys amrywiaeth o gemegion, llwch, mygdarthau a bacteria. • Gallai rhywun ddod i gysylltiad â'r rhain drwy eu hanadlu nhw i mewn, eu cyffwrdd nhw â'r croen, eu tasgu nhw i'r llygaid neu eu llyncu nhw.

	7.2 Y mathau o sylweddau peryglus mae'n bosibl dod ar eu traws yn y gweithle/lleoliad	Dylai dysgwyr wybod a deall y mathau o sylweddau peryglus mae'n bosibl dod ar eu traws yn y lleoliad gwaith. Mae sylweddau peryglus yn gallu amrywio gan ddibynnu ar y lleoliad gwaith, ac maen nhw'n gallu cynnwys: • Cemegion (glanedyddion) • Diheintyddion • Sylweddau asidig • Sylweddau fflamadwy • Paent (mygdarthau cryf) • Gludion • Plaleiddiaid • Hydoddyddion • Olewau • Aerosolau
	7.3 Ymarfer diogel ar gyfer: storio, defnyddio a gwaredu sylweddau peryglus	Dylai dysgwyr wybod a deall yr ymarfer diogel ar gyfer sylweddau peryglus, gan gynnwys storio, defnyddio a gwaredu. Gan gynnwys: • Rhaid storio sylweddau peryglus yn ddiogel y tu hwnt i gyrraedd plant • Gwirio gofynion storio sylweddau peryglus, megis eu storio nhw ar dymheredd ystafell neu mewn man sydd wedi'i awyru'n dda • Mae'n bosibl y bydd angen eu storio nhw mewn amgylchedd diogel, megis mewn ystafell wedi'i chloi â mynediad i unigolion ag awdurdod yn unig gan ddefnyddio cod neu allwedd.

		• Mae'n rhaid cadw sylweddau peryglus yn eu cynwysyddion gwreiddiol i osgoi dryswch/camddealltwriaeth ynghylch pa sylwedd sydd mewn cynhwysydd • Gall rhai sylweddau fod yn beryglus os ydyn nhw'n cael eu cyfuno a dylid storio'r rhain ar wahân. • Gwirio am alergeddau neu anoddefeddau i sylweddau cyn eu defnyddio nhw • Mae angen darllen y label ar gemegion sy'n cael eu defnyddio yn y gweithle yn ofalus a dilyn y cyfarwyddiadau i'w defnyddio nhw • Dylid storio gwastraff peryglus a sylweddau peryglus yn briodol cyn eu gwaredu nhw, gan ddefnyddio casgliad gwastraff cemegol, canolfan ailgylchu awdurdod lleol, gwasanaeth gwaredu gwastraff peryglus
	7.4 Beth yw ystyr y term '**Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd**' (COSHH) a sut i'w weithredu.	Dylai dysgwyr wybod a deall beth yw ystyr y term '**Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd**' (COSHH) a gwybod sut i'w weithredu. Gan gynnwys: • COSHH yw'r gyfraith sy'n mynnu bod cyflogwyr yn rheoli sylweddau sy'n beryglus i'ch iechyd. • Mae'r sylweddau hyn yn cynnwys hylifau, solidau, mygdarthau, llwch, nwyon a chyfryngau biolegol fel bacteria a firysau.

		• Mae peryglus i iechyd yn cynnwys niwed i'r ysgyfaint, y croen, y trwyn, y geg, y genynnau, yr organau mewnol neu'r llygaid. Gallwch chi atal neu leihau gweithwyr yn dod i gysylltiad â sylweddau peryglus drwy wneud y canlynol: • Darganfod beth yw'r peryglon iechyd • penderfynu sut i atal niwed i iechyd • cwblhau asesiadau risg • darparu mesurau rheoli i leihau niwed i iechyd • gwneud yn siŵr eu bod nhw'n cael eu defnyddio'n briodol • gwneud yn siŵr bod y mesurau rheoli i gyd yn gweithio'n iawn • darparu gwybodaeth, cyfarwyddiadau a hyfforddiant i weithwyr ac eraill • Cynllunio ar gyfer argyfyngau

8. Gwybod sut i gadw'r lleoliad gweithle yn ddiogel.	8.1 Risgiau posibl i ddiogelwch yn lleoliad y gweithle	Dylai dysgwyr wybod a deall y risgiau diogelwch posibl yn lleoliad y gweithle a phwysigrwydd cadw plant yn ddiogel. Mae'n ofynnol i weithwyr ddilyn arferion a pholisïau'r lleoliad gwaith er mwyn dileu neu leihau'r risg o niwed i fabanod a phlant, ac i oedolion eraill. Mae'r risgiau posibl yn cynnwys: • Ffiniau • Fandaliaeth • Tresmasu • Seiber fygythiad • Dwyn • Trais • Cipio • Ymosodiadau ar yr ysgol
	8.2 Ymarfer diogel er mwyn sicrhau bod lleoliad y gweithle yn ddiogel gan gynnwys: gweithio ar eich pen eich hun, rhoi gwybod ble ydych, mynediad i'r gweithle/lleoliad, arwyddo plant i mewn ac allan	Dylai dysgwyr wybod a deall yr ymarfer i sicrhau bod lleoliad y gweithle yn cael ei gadw'n ddiogel. Gan gynnwys: gweithio ar eich pen eich hun, a rhoi gwybod i aelodau eraill o staff ble rydych chi, mynediad i'r gweithle/lleoliad megis codau cyfrin, allweddi a ffobiau, a'r

		broses o arwyddo plant i mewn ac allan o'r lleoliad Gan gynnwys: **Mesurau diogelwch** • Proses neu fodd mynediad • Derbynfa â staff • Defnyddio llyfr ymwelwyr. • Gwirio awdurdodiad ymwelwyr • Staff wedi'u hyfforddi'n llawn • Gwybodaeth/hyfforddiant yn ymwneud â'r holl bolisïau a gweithdrefnau • Polisi camerâu a ffonau symudol ar y safle • Cloi ffenestri a drysau. • Ymarferion tân rheolaidd Mesurau diogelwch: • gweithio ar eich pen eich hun/heb oruchwyliaeth • diogelwch adeiladau a chyfarpar. • Arolygiadau rheolaidd gan Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC), corff rheoleiddio'r sector gofal plant, er mwyn gwella ansawdd a diogelwch gwasanaethau. • Bodloni'r Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer Gofal Plant a Reoleiddir i blant hyd at 12 oed

	8.3 Ymarfer diogel er mwyn sicrhau mai dim ond i unigolion a gytunwyd ymlaen llaw y bydd plant yn cael eu rhyddhau.	Dylai dysgwyr wybod a deall ymarfer diogel er mwyn sicrhau mai dim ond i unigolion a gytunwyd ymlaen llaw y bydd plant yn cael eu rhyddhau. • Dim ond gydag unigolion sydd wedi'u henwi gan y rhieni y caiff plant dan 8 oed eu rhyddhau o ofal y ddarpariaeth. • Dim ond yn unol â threfniadau sydd wedi'u cytuno ymlaen llaw gyda'r rhieni y caiff plant dros 8 oed eu rhyddhau o ofal y ddarpariaeth. Gan gynnwys: • Ymarfer rhyddhau plentyn yn ddiogel gydag oedolyn sydd wedi'i enwi • Sicrhau bod rhieni'n ymwybodol o'r gweithdrefnau • Cael caniatâd ysgrifenedig ymlaen llaw gan rieni • Rhoi gwybod i rieni mai dim ond i ofal unigolyn sydd wedi'i awdurdodi ganddyn nhw y caiff plentyn ei ryddhau
9. Gwybod sut i reoli straen.	9.1 Arwyddion a dangosyddion cyffredin straen	Dylai dysgwyr wybod a deall arwyddion a dangosyddion cyffredin straen.

		Mae pawb yn teimlo dan straen rywbryd yn ystod eu bywydau ac mae straen yn golygu bod pobl yn teimlo nad ydyn nhw'n gallu ymdopi â bywyd, ac mae hyn yn effeithio ar bobl mewn gwahanol ffyrdd. Gall yr arwyddion fod yn gorfforol, yn feddyliol, yn emosiynol neu'n newidiadau i ymddygiad. Gan gynnwys: • Hwyliau drwg • Bod yn dawelach nag arfer • Diffyg cymhelliant mewn gwaith • Ymateb yn emosiynol neu'n ddagreuol • Gallu ymateb yn ymosodol • Cymryd amser i ffwrdd o'r gwaith yn rheolaidd • Cyrraedd y gwaith yn hwyr • Diffyg diddordeb
	9.2 Amgylchiadau posibl sy'n gallu sbarduno straen	Dylai dysgwyr wybod a deall amgylchiadau posibl sy'n gallu sbarduno straen Gan gynnwys: • sefyllfaoedd sy'n achosi straen • heriau amgylcheddol • rheoli terfynau amser yn y gwaith • heriau seicolegol • pryderon cyson • anawsterau ariannol • perthnasoedd personol • Perthynas â rheolwyr • Diffyg cefnogaeth

		• Diffyg cyfathrebu • Disgwyliadau rôl • Newid cynlluniau neu ddisgwyliadau • Gofynion baich gwaith • Achosion o wrthdaro yn y gwaith Amgylchiadau straen personol; gallai hyn fod yn drawsnewidiadau, newidiadau neu ddigwyddiadau mawr mewn bywyd sy'n effeithio ar lesiant corfforol, emosiynol, ariannol neu seicolegol o ddydd i ddydd effeithio ar fywyd bob dydd. Gan gynnwys: • anhawster i ymdopi â phwysau gwaith • diffyg cefnogaeth • perthnasoedd sy'n achosi straen • anghytundebau rheolaidd • gormod o gyfrifoldeb
	9.3 Ffyrdd o reoli straen	Dylai dysgwyr wybod a deall ffyrdd o reoli straen Rheoli straen drwy wneud newidiadau i'r lleoliad gwaith Gan gynnwys: • Darparu ystafell dawel • Oriau mwy hyblyg • Newid dyletswyddau neu gyfrifoldebau • Mwy o gefnogaeth gan y rheolwr. Ffyrdd iach o ymdopi â straen

		Gan gynnwys: • Cymryd seibiannau • Cymryd gofal o'ch hun • Cymryd gofal o'ch corff • Gwneud amser i ymlacio • Siarad â phobl gefnogol eraill • Cysylltu â'ch cymuned • Osgoi cyffuriau ac alcohol
	9.4 Pwysigrwydd cydnabod straen a chymryd camau i'w leihau	Dylai dysgwyr wybod a deall pwysigrwydd cydnabod straen a chymryd camau i'w leihau • Adnabod arwyddion straen yn gynnar. • Bydd adnabod arwyddion a symptomau straen yn eich helpu chi i feddwl am ffyrdd o ymdopi • Lleihau'r siawns o fabwysiadu dulliau ymdopi aniach, fel yfed neu ysmygu. • anadlu'n ddwfn • yfed digon o hylifau • cysgu • ymlacio • bwyta'n iach • ymarfer corff • yfed llai o alcohol • atal straen gormodol • cydnabod goblygiadau straen i iechyd Cydnabod pwysigrwydd atal a rheoli straen yn y tymor hir i leihau'r risg o gyflyrau eraill, fel clefyd y galon, gordewdra, pwysedd gwaed uchel, ac iselder

	9.5 O ble i gael cefnogaeth ychwanegol os yn profi straen.	Dylai dysgwyr wybod a deall o ble i gael cefnogaeth ychwanegol os yn profi straen. • Deall nad arwydd o wendid yw straen, ond ymateb naturiol wrth dreulio llawer o amser yn ymdopi â phwysau gwaith. • Mae'n gallu bod yn anodd iawn i rai pobl gyfaddef eu bod nhw'n teimlo dan straen neu'n cael teimladau o iselder • Mae cydnabod straen yn bwysig iawn i'r unigolyn, gan mai dyma'r cam cyntaf at reoli straen. • Mae arweiniad, cefnogaeth, cyngor, cymorth, megis cefnogaeth iechyd meddygol, emosiynol neu seicolegol neu feddyliol sydd ar gael. • Darperir cefnogaeth ychwanegol drwy'r gweithle, cydweithwyr a rheolwyr. • Ymweld â'ch meddyg teulu a hefyd ymwybyddiaeth ofalgar, myfyrio, ymarfer corff neu gefnogaeth cwnsela a therapi.