

# **Ffordd Iach o Fyw**

Lefel Mynediad 1 – Lefel 2

**Sgiliau Bywyd a Gwaith  
Cynnwys yr Uned**

## Cynnwys

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Nod yr Uned .....                          | 3  |
| Unedau gan Sefydliadau Dyfarnu Eraill..... | 3  |
| Dogfennaeth y Gymhwyster .....             | 3  |
| Cynnydd ar draws lefelau .....             | 4  |
| Gofynion Cyflenwi .....                    | 5  |
| Dull Asesu .....                           | 7  |
| Lefel Mynediad 1 .....                     | 7  |
| Lefel Mynediad 2 .....                     | 8  |
| Lefel Mynediad 3 .....                     | 8  |
| Lefel 1 .....                              | 9  |
| Lefel 2 .....                              | 9  |
| Cynnwys yr Uned .....                      | 10 |
| Lefel mynediad 1 .....                     | 10 |
| Lefel mynediad 2 .....                     | 13 |
| Lefel mynediad 3 .....                     | 16 |
| Lefel 1 .....                              | 19 |
| Lefel 2 .....                              | 22 |

## Nod yr Uned

Mae'r uned hon yn rhan o'r cymwysterau Sgiliau Bywyd, Sgiliau Gwaith, a Sgiliau Bywyd a Gwaith, sydd ar gael ar Lefel Mynediad 1–3, Lefel 1 a Lefel 2 i gefnogi Cwricwlwm i Gymru 14-16 oed.

Mae cyfres o unedau Ffordd Iach o Fyw wedi'i dylunio i ddatblygu gwybodaeth a dealltwriaeth dysgwyr o beth yw byw bywyd iach er mwyn llesiant meddyliol a chorfforol, gan gymryd camau ymarferol i osod nodau a chymryd rhan mewn gweithgareddau gwahanol i'w cyflawni.

## Unedau gan Sefydliadau Dyfarnu Eraill

Dim ond unedau sy'n rhan o gymwysterau cymeradwy Sgiliau Bywyd, Sgiliau Gwaith, a Sgiliau Bywyd a Gwaith Open Awards a all gyfrannu at gyflawni'r cymhwyster hwn.

Ni all unedau sydd wedi'u hardystio gan Sefydliadau Dyfarnu eraill, neu unedau a gymerwyd o gymwysterau Open Awards eraill, gyfrannu at gyflawni'r cymhwyster hwn. Mae'r gofyniad hwn yn berthnasol ar draws cymwysterau o bob lefel a maint.

## Dogfennaeth y Gymhwyster

Mae Manyleb yr Uned hon yn ddogfen orfodol ac rhaid ei darllen a'i chymhwyso ochr yn ochr â'r Canllaw Cymwysterau perthnasol (penodol i lefel) a Llawlyfr Darparwr Open Awards.

## Cynnydd ar draws lefelau

Mae'r gyfres hon o unedau wedi'i dylunio ar gyfer dysgwyr o Lefel Mynediad 1 – Lefel 2. Gall dysgwyr symud ymlaen drwy'r lefelau drwy gydol eu taith addysg, neu ddechrau ar lefel uwch yn briodol i'w lefel ddysgu, eu targedau addysg a'u dyheadau.

Mae'r tabl isod yn crynhoi'r meysydd dysgu sydd wedi'u cynnwys yn yr unedau a sut y caiff y rhain eu trin ar bob lefel.

| Cysyniad                                | Mynediad 1                                               | Mynediad 2                                    | Cofnod 3                                                                | Lefel 1                                                                                 | Lefel 2                                                             |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>Dewisiadau iach</b>                  | Rhestru bwydydd iach                                     | Nodi sut i wella eich ffordd iach o fyw       | Rhestri ffactorau ffordd iach o fyw                                     | Arferion beunyddiol sy'n cyfrannu at les corfforol a meddyliol                          | Cynllunio pryd maethlon i gefnogi llesiant                          |
| <b>Ymatebion corfforol ac emosiynol</b> | Adnabod ymatebion corfforol ac emosiynol                 | Gwybod am wahanol emosiynau a'u hachosion     | Disgrifio ffyrdd o gefnogi llesiant corfforol a meddyliol               | Rhoi enghreifftiau o sut mae arferion bob dydd yn cyfrannu at les corfforol a meddyliol | Dadansoddi'r berthynas rhwng deiet a llesiant corfforol a meddyliol |
| <b>Gweithgareddau i fyw'n iach</b>      | Gweithgareddau'r wladwriaeth i gefnogi ffordd iach o fyw | Gweithgareddau sy'n cefnogi ffordd iach o fyw | Cymryd rhan mewn gweithgaredd sy'n cefnogi lles corfforol neu feddyliol | Cymryd rhan mewn gweithgaredd sy'n cefnogi llesiant corfforol a meddyliol               | Cymryd rhan mewn gweithgaredd sy'n hyrwyddo lles pobl eraill.       |
| <b>Galw Gwybyddol</b>                   | Rhestru, datgan                                          | Rhestru, datgan, adnabod                      | Rhestru, esbonio, disgrifio, adnabod                                    | Esbonio, disgrifio, trafod, rhoi enghreifftiau                                          | Gwerthuso, dadansoddi, esbonio, disgrifio, myfyrio                  |

## Gofynion Cyflenwi

Cyn darparu, rhaid bod gan ddarparwyr Gynllun Darparu ac Asesu cymeradwy sy'n mapio addysgu, dysgu ac asesu i'r holl feini prawf asesu (sy'n benodol i'r lefel) ym Manyleb yr Uned hon.

Disgwylir i ddarparwyr gynllunio a chyflwyno gweithgareddau dysgu ac asesu o fewn cyfleusterau safonol ysgol/ coleg/darparwr hyfforddiant. Dylai'r uned hon fod yn hygyrch ac yn gyraeddadwy heb fod angen seilwaith arbenigol, adnoddau drud neu amodau mynediad cyfyngol.

### Adnoddau Staff

Rhaid i ddarparwyr sicrhau bod athrawon cymwys a phrofiadol ar gael i gyflwyno ac asesu'r uned hon.

Rhaid i staff dosbarthu:

- cael gwybodaeth a dealltwriaeth o iechyd a lles, gan gynnwys iechyd corfforol, lles meddyliol, maeth a dewisiadau ffordd o fyw.
- gallu cefnogi dysgwyr i ddatblygu strategaethau ymarferol i wella eu lles, gan gynnwys gosod nodau a myfyrio
- gallu hwyluso trafodaethau ar bynciau a allai fod yn sensitif mewn amgylchedd diogel a chefnogol

Dylai fod gan staff dosbarthu gymhwyster addysgu neu hyfforddi cydnabyddedig, neu fod yn gweithio tuag ato, lle mae hyn yn ofyniad gan y darparwr.

### Adnoddau Corfforol

Rhaid i ddarparwyr sicrhau bod adnoddau addas a digonol ar gael i gyflwyno ac asesu'r uned hon. Rhaid i hwn gynnwys o leiaf:

### Amgylchedd Dysgu

- amgylchedd diogel, cynhwysol a chefnogol sy'n galluogi trafodaeth, myfyrio a chyfranogiad mewn gweithgareddau llesiant

## **Deunydd Dysgu ac Addysgu**

- cynlluniau gwersiau a deunydd sesiynau strwythuredig i gefnogi darpariaeth gyson
- deunydd i ddysgwyr a gweithgareddau sy'n ymdrin â phynciau fel deiet, gweithgarwch corfforol, lles meddyliol a dewisiadau ffordd o fyw
- deunydd sy'n seiliedig ar senarios ac astudiaethau achos i archwilio senarios iechyd a lles bywyd go iawn
- templedi i gefnogi cynllunio a myfyrio, e.e. taflenni gosod nodau, cynlluniau llesiant neu logiau gweithgareddau

## **Offer**

- offer cyflwyno, e.e. taflunydd neu sgrin ryngweithiol
- mynediad at ddyfeisiau digidol lle bo'n briodol ar gyfer ymchwil a chofnodi cynnydd
- adnoddau ystafell ddosbarth gan gynnwys bwrdd gwyn, deunydd ysgrifennu ac offer mesur neu olrhain sylfaenol (e.e. amseryddion, olrhain ffitrwydd syml lle bo'n briodol)

## **Adnoddau Ymarferol**

- adnoddau i gefnogi gweithgareddau llesiant ymarferol, e.e. gofod ar gyfer gweithgaredd corfforol, gweithgareddau grŵp neu ymarferion ymlacio
- deunydd i gefnogi dealltwriaeth o faeth, e.e. labeli bwyd, cynlluniau prydau enghreifftiol neu gymhorthion gweledol
- adnoddau i gefnogi myfyrio a hunanasesu, e.e. dyddiaduron, taflenni gwaith neu offer digidol
- mynediad at fannau diogel a phriodol ar gyfer gweithgarwch corfforol lle bo angen

## **Gofynion Mynediad**

Nid oes angen unrhyw ddysgu na chymwysterau blaenorol ar ddysgwyr ar gyfer unrhyw un o'r unedau yn y gyfres hon. Fodd bynnag, wrth i lefel cymhlethdod yr iaith gynyddu drwy'r lefelau, rhaid i'r darparwr gwblhau asesiadau cychwynnol cadarn i sicrhau bod y dysgwr yn gallu cael mynediad at y cynnwys ar y lefel y maent yn dechrau arni.

## Dull Asesu

Mae'r gyfres hon o unedau wedi'i dylunio i'w hasesu drwy dasgau a gweithgareddau asesu sydd wedi'u dylunio gan y darparwr.

Rhaid i ddarparwyr gynnal gwiriad cyni'r asesiad ddigwydd, i gadarnhau bod y tasgau'n cwmpasu'r holl feini prawf asesu a'u bod yn briodol i'r lefel.

Rhaid bodloni'r holl feini prawf asesu'n llawn er mwyn i'r dysgwr dderbyn marc 'pas'. Ni ellir gwneud unrhyw ddyfarniad rhannol os na chaiff unrhyw feini prawf asesu eu bodloni.

Mae'n ofynnol i ddysgwyr gasglu tystiolaeth mewn portffolio. Gellir cyflwyno hwn yn ddigidol (e.e. drwy system e-bortffolio) neu ar bapur, fel y bo'n briodol i'r dysgwr unigol. Lle bynnag y bo modd, anogir e-bortffolios.

Rhaid i aseswyr asesu'r dystiolaeth a gasglwyd gan y dysgwr yn erbyn meini prawf asesu'r uned i benderfynu a yw pob un wedi'i fodloni'n llawn ai peidio. Mae pob penderfyniad asesu yn destun i sicrhau ansawdd mewnol (IQA) gan y darparwr a sicrhau ansawdd allanol (EQA) gan Open Awards cyn i'r canlyniad gael ei gadarnhau.

Penderfynwyd bod y mathau canlynol o dasgau asesu yn addas ar gyfer yr uned hon ar bob lefel.

### Lefel Mynediad 1

Dylai asesiad o Ffordd Iach o Fyw ar Lefel Mynediad 1 gynnwys:

| Math o Asesiad              | Enghreifftiau o Dasgau                                                                                                          |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Paru / Dewis Lluniau</b> | Nodi un gweithgaredd sy'n helpu'r corff ac un gweithgaredd sy'n helpu'r meddwl (gall dysgwyr bwyntio at luniau o weithgareddau) |
| <b>Pwyntio / Adnabod</b>    | Rhestru bwydydd iach (gall dysgwyr bwyntio at wahanol luniau o fwydydd fel ffrwythau a llysiau)                                 |
| <b>Ymatebion Llafar Byr</b> | Adnabod ymateb corfforol ac emosiynol                                                                                           |

## Lefel Mynediad 2

| Math o Asesiad                                    | Enghreifftiau o Dasgau                                                                                                |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tasgau Adnabod</b>                             | Adnabod strategaethau syml i fynegi emosiynau'n ddiogel                                                               |
| <b>Pwyntio / Adnabod</b>                          | Adnabod emosiynau gwahanol a'r hyn sy'n eu hachosi (gallai dysgwyr bwyntio at gardiau sy'n dangos emosiynau gwahanol) |
| <b>Ymatebion byr ar lafar neu yn ysgrifenedig</b> | Nodi gweithgareddau sy'n hyrwyddo llesiant                                                                            |
| <b>Myfyrdod Syml</b>                              | Nodi ffordd i wella eich ffordd fyw'n iach                                                                            |

## Lefel Mynediad 3

Dylai asesiad o Ffordd Iach o Fyw ar Lefel Mynediad 3 gynnwys:

| Math o Asesiad               | Enghreifftiau o Dasgau                                                      |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Disgrifiadau Byr</b>      | Disgrifio sut mae dewisiadau bob dydd yn cyfrannu at ffordd iach o fyw      |
| <b>Tasg Gyfranogiad</b>      | Cymryd rhan mewn gweithgaredd sy'n cefnogi llesiant corfforol neu feddyliol |
| <b>Arsylwi ar Ymarfer</b>    | Sylw'r aseswr ar gyfranogiad a chyfraniad                                   |
| <b>Myfyrio Strwythuredig</b> | Disgrifio sut y dylanwadodd y gweithgaredd ar eich emosiynau personol       |
| <b>Tasgau Esbonio</b>        | Esbonio'r manteision o gymryd rhan                                          |

## Lefel 1

Dylai asesiad o Ffordd Iach o Fyw ar Lefel 1 gynnwys:

| Math o Asesiad            | Enghreifftiau o Dasgau                                                    |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Disgrifiadau Byr</b>   | Disgrifio ffyrdd personol o fyw'n iach                                    |
| <b>Tasg Gyfranogiad</b>   | Cymryd rhan mewn gweithgaredd sy'n cefnogi llesiant corfforol a meddyliol |
| <b>Arsylwi ar Ymarfer</b> | Sylw'r aseswr ar gyfranogiad a chyfraniad                                 |
| <b>Adolygiad Myfyriol</b> | Trafod manteision cymryd rhan                                             |
| <b>Tasgau Ymgeisio</b>    | Creu cynllun gweithredu i wella llesiant                                  |

## Lefel 2

Dylai asesiad o Ffordd Iach o Fyw ar Lefel 2 gynnwys:

| Math o Asesiad              | Enghreifftiau o Dasgau                                                             |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tasgau Esbonio</b>       | Esbonio sut y gall newidiadau corfforol ac emosiynol effeithio ar ymddygiad        |
| <b>Tasg Gyfranogiad</b>     | Cymryd rhan mewn gweithgaredd sy'n hyrwyddo lles pobl eraill.                      |
| <b>Arsylwi ar Ymarfer</b>   | Sylw'r aseswr ar gyfranogiad a chyfraniad                                          |
| <b>Gwerthusiad Myfyriol</b> | Myfyrio ar yr hyn a aeth yn dda a'r hyn y gellid ei wella                          |
| <b>Tasgau Dadansoddol</b>   | Dadansoddi sut mae gwahanol gyd-destunau'n dylanwadu ar les corfforol ac emosiynol |
| <b>Tasgau Gwerthuso</b>     | Gwerthuso ystod o strategaethau                                                    |

# Cynnwys yr Uned

## Lefel mynediad 1

**Teitl yr Uned:** Ffordd iach o Fyw

**Rhif Cyfeirnod yr Uned:** CBM086

**Lefel:** Lefel Mynediad 1

**Gwerth Credyd:** Dau (2)

**Oriau Dysgu Dan Arweiniad:** 20

**Nod yr Uned:** Datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth dysgwyr o beth yw arwain ffordd iach o fyw er llesiant meddyliol a chorfforol, drwy gymryd camau ymarferol i osod nodau a chymryd rhan mewn gweithgareddau gwahanol i'w cyflawni.

### Egwyddorion Cynyddu

Cam cynnydd 1 - Rwy'n dechrau adnabod y cysylltiad rhwng y newidiadau corfforol ac emosiynol a all ddigwydd mewn gwahanol gyd-destunau.

| Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):           | Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):                        |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 1. Gwybod agweddau ar ffordd iach o fyw       | 1.1 Rhestru bwydydd iach                                 |
|                                               | 1.2 Esbonio pam fod ffordd iach o fyw yn bwysig          |
|                                               | 1.3 Rhestru ffactorau sy'n cyfrannu at ffordd iach o fyw |
| 2. Gwybod am ymatebion corfforol ac emosiynol | 2.1 Adnabod ymateb corfforol                             |
|                                               | 2.2 Adnabod ymateb emosiynol                             |
|                                               | 2.3 Nodi rheswm dros ymateb corfforol neu emosiynol      |
| 3. Gwybod am weithgareddau ffordd iach o fyw  | 3.1 Nodi un gweithgaredd sy'n helpu'r corff              |
|                                               | 3.2 Nodi un gweithgaredd sy'n helpu'r meddwl             |

### Cynnwys Dangosol

|                   |                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Deilliant Dysgu 1 | AC 1.1 Bydd angen i ddysgwyr greu rhestr o o leiaf dair bwyd iach.                                                                      |
|                   | AC 1.2 Rhaid i ddysgwyr nodi pam fod ffordd iach o fyw yn bwysig (e.e. deiet cytbwys, bod yn gorfforol heini, gofalu am iechyd meddwl). |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | AC 1.3 Rhaid i ddysgwyr restru ffactorau sy'n cyfrannu at ffordd iach o fyw (e.e. cerdded, rhedeg, ymarfer corff, bwyta ffrwythau a llysiau, ymlacio, myfyrio, perthnasoedd, cwsg).                                                                                                                                                                                                     |
| Deilliant Dysgu 2 | <p>AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr nodi ymateb corfforol (e.e. curiad calon cyflymach, chwysu).</p> <p>AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr nodi ymateb emosiynol (e.e. hapus, nerfus, trist, cyffrous, yn flin).</p> <p>AC2.3 Rhaid i ddysgwyr nodi rheswm am ymateb corfforol neu emosiynol (e.e. rwy'n teimlo'n drist pan ddaw'r egwyl i ben, mae fy nghalon yn curo'n gyflymach pan ydw i'n nerfus).</p> |
| Deilliant Dysgu 3 | <p>3.1 Rhaid i ddysgwyr nodi un gweithgaredd sy'n helpu'r corff (e.e. cerdded, rhedeg, ymestyn, ymarfer corff).</p> <p>3.2 Rhaid i ddysgwyr nodi un gweithgaredd sy'n helpu'r meddwl (e.e. ymlacio, gwaith anadlu).</p>                                                                                                                                                                 |

|                                                                         |                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Maes Profiad Dysgu</b>                                               | Iechyd a Lles                                                                                               |
| <b>Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig</b>                                    | Mae datblygu iechyd a lles corfforol yn dod â manteision am oes.                                            |
| <b>Perthnasol i'r Pedwar Diben</b>                                      | Diben 4 - Unigolion iach, hyderus, sy'n barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas |
| <b>Sgiliau Trawsgwricwlaidd</b>                                         | Llythrennedd a Digidol                                                                                      |
| <b>Sgiliau Cyfannol</b>                                                 | Cynllunio a threfnu                                                                                         |
| <b>Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd</b> | Deall effaith amgylcheddol dewisiadau ffordd o fyw neu fentrau iechyd cymunedol                             |

## Themâu Trawsbynciol Perthnasol

| Thema                                          | Rhesymeg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hawliau Dynol / Addysg<br>Rhyw a Pherthnasoedd | Rhaid i ddysgwyr gydnabod lles meddyliol ac emosiynol, ymddygiadau diogel ac anniogel, a phwysigrwydd dewisiadau ffordd o fyw cadarnhaol. Mae hyn yn cefnogi'n uniongyrchol hawliau dysgwyr i ddiogelwch, urddas, a datblygiad iach.                                                                                                                       |
| Cynaliadwyedd /<br>Dinasyddiaeth Moesegol      | Anogir dysgwyr i fabwysiadu arferion bob dydd sy'n hyrwyddo lles, fel cerdded neu ddewis bwydydd iachach, sy'n cysylltu'n naturiol â byw'n gynaliadwy (teithio'n weithredol, llai o ddibyniaeth ar fwydydd wedi'u prosesu). Mae cymryd rhan mewn gweithgareddau iach hefyd yn cefnogi dinasyddiaeth foesegol drwy feithrin cyfrifoldeb am iechyd personol. |

## Lefel mynediad 2

**Teitl yr Uned:** Ffordd iach o Fyw

**Rhif Cyfeirnod yr Uned:** CBM087

**Lefel:** Lefel Mynediad 2

**Gwerth Credyd:** Dau (2)

**Oriau Dysgu Dan Arweiniad:** 20

**Nod yr Uned:** Datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth dysgwyr o beth yw arwain ffordd iach o fyw er llesiant meddyliol a chorfforol, drwy gymryd camau ymarferol i osod nodau a chymryd rhan mewn gweithgareddau gwahanol i'w cyflawni.

### Egwyddorion Cynyddu

Cam cynnydd 3 - Rwy'n gallu esbonio'r ffordd y mae newidiadau corfforol ac emosiynol yn gysylltiedig mewn gwahanol gyd-destunau, a gallaf fonitro, adolygu ac addasu fy ymddygiad i gefnogi fy iechyd corfforol ac emosiynol, gan osod targedau perthnasol i mi fy hun.

| Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn): | Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):                                       |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1. Gwybod am wahanol emosiynau      | 1.1 Rhestru emosiynau gwahanol                                          |
|                                     | 1.2 Adnabod beth sy'n achosi emosiynau gwahanol.                        |
|                                     | 1.3 Adnabod ffyrdd o newid emosiynau                                    |
| 2. Deall emosiynau personol         | 2.1 Rhestru sut y gellir cyfathrebu teimladau personol                  |
|                                     | 2.2 Adnabod strategaethau syml i fynegi emosiynau'n ddiogel             |
| 3. Deall ffordd iach personol o fyw | 3.1 Gweithgareddau sy'n hyrwyddo lles corfforol personol                |
|                                     | 3.2 Gweithgareddau'r wladwriaeth sy'n hyrwyddo lles meddyliol eu hunain |
|                                     | 3.3 Nodi ffordd i wella eich ffordd fyw'n iach                          |

### Cynnwys Dangosol

|                   |                                                                                                                                                               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Deilliant Dysgu 1 | AC 1.1 Rhaid i ddysgwyr restru gwahanol emosiynau (e.e. yn flin, yn drist, yn hapus, yn nerfus, yn gyffrous)                                                  |
|                   | AC 1.2 Rhaid i ddysgwyr nodi beth sy'n achosi emosiynau gwahanol (e.e. chwarae gyda ffrindiau = hapus, pen-blwydd = cyffrous, cael eich gadael allan = trist) |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | AC 1.3 Rhaid i ddysgwyr nodi ffyrdd o newid emosiynau (e.e. roeddwn i'n drist, ond siaradais â fy ffrindiau ac fe wnaeth hynny fy ngwneud i'n hapus).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Deilliant Dysgu 2 | <p>AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr restru sut y gellir cyfathrebu eu teimladau eu hunain (e.e. pan ydw i'n drist, gallwn i ddweud wrth fy athro).</p> <p>AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr nodi strategaethau syml i fynegi emosiynau'n ddiogel (e.e. pan ydw i'n flin, rwy'n cymryd egwyl).</p>                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Deilliant Dysgu 3 | <p>AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr nodi gweithgareddau sy'n hyrwyddo eu lles corfforol eu hunain (e.e. ymarfer corff, cymryd rhan mewn chwaraeon, chwarae)</p> <p>AC 3.2 Rhaid i ddysgwyr nodi gweithgareddau sy'n hyrwyddo eu llesiant meddyliol eu hunain (e.e. ymarfer corff, chwarae chwaraeon, ymlacio, ymwybyddiaeth ofalgar)</p> <p>AC 3.3 Rhaid i ddysgwyr nodi ffordd y gallent wella eu ffordd iach o fyw eu hunain (e.e. gallwn fynd i'r gwely'n gynharach, gallwn dreulio llai o amser yn gwyllo'r teledu cyn mynd i'r gwely).</p> |

|                                                                         |                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Maes Profiad Dysgu</b>                                               | Iechyd a Lles                                                                                               |
| <b>Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig</b>                                    | Mae datblygu iechyd a lles corfforol yn dod â manteision am oes.                                            |
| <b>Perthnasol i'r Pedwar Diben</b>                                      | Diben 4 - Unigolion iach, hyderus, sy'n barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas |
| <b>Sgiliau Trawsgwricwlaidd</b>                                         | Llythrennedd a Digidol                                                                                      |
| <b>Sgiliau Cyfannol</b>                                                 | Cynllunio a threfnu                                                                                         |
| <b>Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd</b> | Deall effaith amgylcheddol dewisiadau ffordd o fyw neu fentrau iechyd cymunedol                             |

## Themâu Trawsbynciol Perthnasol

| Thema                                          | Rhesymeg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hawliau Dynol / Addysg<br>Rhyw a Pherthnasoedd | Rhaid i ddysgwyr gydnabod lles meddyliol ac emosiynol, ymddygiadau diogel ac anniogel, a phwysigrwydd dewisiadau ffordd o fyw cadarnhaol. Mae hyn yn cefnogi'n uniongyrchol hawliau dysgwyr i ddiogelwch, urddas, a datblygiad iach.                                                                                                                       |
| Cynaliadwyedd /<br>Dinasyddiaeth Moesegol      | Anogir dysgwyr i fabwysiadu arferion bob dydd sy'n hyrwyddo lles, fel cerdded neu ddewis bwydydd iachach, sy'n cysylltu'n naturiol â byw'n gynaliadwy (teithio'n weithredol, llai o ddibyniaeth ar fwydydd wedi'u prosesu). Mae cymryd rhan mewn gweithgareddau iach hefyd yn cefnogi dinasyddiaeth foesegol drwy feithrin cyfrifoldeb am iechyd personol. |

## Lefel mynediad 3

**Teitl yr Uned:** Ffordd iach o Fyw

**Rhif Cyfeirnod yr Uned:** CBM088

**Lefel:** Lefel Mynediad 3

**Gwerth Credyd:** Dau (2)

**Oriau Dysgu Dan Arweiniad:** 20

**Nod yr Uned:** Datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth dysgwyr o beth yw arwain ffordd iach o fyw er llesiant meddyliol a chorfforol, drwy gymryd camau ymarferol i osod nodau a chymryd rhan mewn gweithgareddau gwahanol i'w cyflawni.

### Egwyddorion Cynyddu

Cam cynnydd 4 - Gallaf egluro'r ffordd y mae newidiadau corfforol ac emosiynol yn gysylltiedig mewn gwahanol gyd-destunau, a gallaf fonitro, adolygu ac addasu fy ymddygiad i gefnogi fy iechyd corfforol ac emosiynol, gan osod targedau perthnasol i mi fy hun.

| Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):                        | Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):                                               |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Gwybod sut i fyw'n iach                                 | 1.1 Esbonio beth yw ffordd iach o fyw                                           |
|                                                            | 1.2 Rhestru ffactorau ffordd iach o fyw                                         |
|                                                            | 1.3 Disgrifio sut mae dewisiadau bob dydd yn cyfrannu at ffordd iach o fyw      |
| 2. Deall dewisiadau ffordd o fyw personol                  | 2.1 Disgrifio ffordd personol o gefnogi llesiant corfforol a meddyliol          |
|                                                            | 2.2 Adnabod newidiadau a allai wella lles corfforol a meddyliol personol        |
| 3. Gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau ffordd iach o fyw | 3.1 Cymryd rhan mewn gweithgaredd sy'n cefnogi llesiant corfforol neu feddyliol |
|                                                            | 3.2 Esbonio'r manteision o gymryd rhan                                          |
|                                                            | 3.3 Disgrifio sut y dylanwadodd y gweithgaredd ar eich emosiynau personol       |

### Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1 AC 1.1 Rhaid i ddysgwyr allu esbonio beth yw ffordd iach o fyw (e.e. ffordd iach o fyw sy'n cadw'r corff, y meddwl a'r emosiynau mewn cyflwr da).  
AC1.2 Rhaid i ddysgwyr restru ffactorau ffordd iach o fyw (e.e. yfed dŵr drwy gydol y dydd, ymarfer corff, cael digon o gwsg, lleihau straen).

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <p>AC 1.3 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio sut mae dewisiadau bob dydd yn effeithio ar les. Dylai dysgwyr gydnabod bod y dewisiadau y maent yn eu gwneud bob dydd — fel yr hyn y maent yn ei fwya, pa mor weithgar ydynt, neu sut ydynt yn rheoli straen — yn cael effeithiau uniongyrchol ar eu llesiant meddyliol a chorfforol. Er enghraifft, gall dewis cerdded yn lle cymryd y bws wella ffitrwydd, tra gall dewis aros ar ddiun yn hwyr arwain at flinedd a diffyg canolbwyntio.</p>                                                                         |
| Deilliant Dysgu 2 | <p>AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio gweithgareddau bob dydd a all gefnogi eu lles corfforol a meddyliol eu hunain. Gallai hyn gynnwys gweithgareddau sy'n hyrwyddo lles, megis cerdded, beicio, chwarae chwaraeon, coginio prydau iach, gwrando ar gerddoriaeth, neu ymarfer technegau ymlacio.</p> <p>AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr allu adnabod newidiadau a allai wella eu lles corfforol a meddyliol eu hunain.</p>                                                                                                                                           |
| Deilliant Dysgu 3 | <p>AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr gymryd rhan mewn gweithgaredd sy'n cefnogi llesiant corfforol neu feddyliol, megis mynd am dro byr, ymestyn, cael trefn ffitrwydd sylfaenol, ymarferion anadlu, gwrando ar gerddoriaeth dawel, ymwybyddiaeth ofalgar dan arweiniad, neu ioga.</p> <p>AC 3.2 Rhaid i ddysgwyr allu esbonio manteision cymryd rhan yn y gweithgaredd o 3.1.</p> <p>AC 3.3 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio sut y dylanwadodd y gweithgaredd ar eu hemosiynau eu hunain (e.e. roedd cymryd rhan mewn dosbarth ioga wedi gwneud i mi deimlo'n llonydd).</p> |

|                                                                         |                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Maes Profiad Dysgu</b>                                               | Iechyd a Lles                                                                                               |
| <b>Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig</b>                                    | Mae datblygu iechyd a lles corfforol yn dod â manteision am oes.                                            |
| <b>Perthnasol i'r Pedwar Diben</b>                                      | Diben 4 - Unigolion iach, hyderus, sy'n barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas |
| <b>Sgiliau Trawsgwricwlaidd</b>                                         | Llythrennedd a Digidol                                                                                      |
| <b>Sgiliau Cyfannol</b>                                                 | Cynllunio a threfnu                                                                                         |
| <b>Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd</b> | Deall effaith amgylcheddol dewisiadau ffordd o fyw neu fentrau iechyd cymunedol                             |

## Themâu Trawsbynciol Perthnasol

| Thema                                          | Rhesymeg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hawliau Dynol / Addysg<br>Rhyw a Pherthnasoedd | Rhaid i ddysgwyr gydnabod lles meddyliol ac emosiynol, ymddygiadau diogel ac anniogel, a phwysigrwydd dewisiadau ffordd o fyw cadarnhaol. Mae hyn yn cefnogi'n uniongyrchol hawliau dysgwyr i ddiogelwch, urddas, a datblygiad iach.                                                                                                                       |
| Cynaliadwyedd /<br>Dinasyddiaeth Moesegol      | Anogir dysgwyr i fabwysiadu arferion bob dydd sy'n hyrwyddo lles, fel cerdded neu ddewis bwydydd iachach, sy'n cysylltu'n naturiol â byw'n gynaliadwy (teithio'n weithredol, llai o ddibyniaeth ar fwydydd wedi'u prosesu). Mae cymryd rhan mewn gweithgareddau iach hefyd yn cefnogi dinasyddiaeth foesegol drwy feithrin cyfrifoldeb am iechyd personol. |

## Lefel 1

**Teitl yr Uned:** Ffordd iach o Fyw

**Rhif Cyfeirnod yr Uned:** CBM089

**Lefel:** Un (1)

**Gwerth Credyd:** Dau (2)

**Oriau Dysgu Dan Arweiniad:** 20

**Nod yr Uned:** Datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth dysgwyr o beth yw arwain ffordd iach o fyw er llesiant meddyliol a chorfforol, drwy gymryd camau ymarferol i osod nodau a chymryd rhan mewn gweithgareddau gwahanol i'w gwella.

### Egwyddorion Cynyddu

Cam cynnydd 4 - Gallaf ddadansoddi'r cysylltiad rhwng newidiadau corfforol ac emosiynol. Gallaf addasu fy ymddygiad i gefnogi fy iechyd corfforol ac emosiynol, a gallaf weithio gydag eraill i gynllunio a mireinio cryfderau a meysydd i'w gwella.

| Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):                                    | Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Gwybod sut i fyw'n iach                                             | 1.1 Disgrifio ffyrdd personol o fyw'n iach                                                         |
|                                                                        | 1.2 Disgrifio sut y gallai ffordd o fyw personol fod yn well                                       |
|                                                                        | 1.3 Disgrifio sut mae dewisiadau bob dydd yn cyfrannu at ffordd iach o fyw                         |
| 2. Deall sut mae dewisiadau personol yn effeithio ar ffordd iach o fyw | 2.1 Disgrifio arferion beunyddiol personol sy'n cyfrannu at les corfforol a meddyliol              |
|                                                                        | 2.2 Rhoi enghreifftiau o sut mae dewisiadau ffordd o fyw yn effeithio ar les corfforol a meddyliol |
| 3. Gallu gosod nodau ffordd o fyw personol                             | 3.1 Adnabod nodau sy'n berthnasol i les personol                                                   |
|                                                                        | 3.2 Disgrifio'r camau i gyrraedd y nod                                                             |
| 4. Gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau ffordd iach o fyw             | 4.1 Cymryd rhan mewn gweithgaredd sy'n cefnogi llesiant                                            |
|                                                                        | 4.2 Cymryd rhan mewn gweithgaredd sy'n cefnogi lles meddyliol                                      |
|                                                                        | 4.3 Trafod manteision cymryd rhan                                                                  |
|                                                                        | 4.4 Creu cynllun gweithredu i wella llesiant                                                       |

## Cynnwys Dangosol

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Deilliant Dysgu 1 | <p>AC 1.1 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio eu ffyrdd eu hunain o fyw ffordd iach o fyw. Rhaid i'r rhain fod yn bersonol i'r dysgwr ac yn disgrifio beth maen nhw'n ei wneud ar hyn o bryd i gadw'n iach yn gorfforol ac yn feddyliol.</p> <p>AC 1.2 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio eu ffordd eu hunain o fyw a chynnig ffyrdd y gellid ei gwella.</p> <p>AC 1.3 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio sut mae'r holl ddewisiadau'n cyfrannu at ffordd iach o fyw (e.e. rwy'n yfed dŵr bob dydd a diodydd pefriog yn gymedrol i sicrhau fy mod yn hydradol ddigon)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Deilliant Dysgu 2 | <p>AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio arferion beunyddiol sy'n cyfrannu at les meddyliol a chorfforol. Gall dysgwyr gynnwys arferion beunyddiol fel bwyta prydau bwyd rheolaidd, cytbwys, yfed dŵr, cael digon o gwsg, a chymryd rhan mewn ymarfer corff ysgafn fel cerdded neu feicio. Dylent hefyd gydnabod arferion sy'n cefnogi lles meddyliol, fel siarad â ffrindiau, cymryd egwylliau, ac ymlacio.</p> <p>AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr roi enghreifftiau o sut mae dewisiadau ffordd o fyw yn effeithio ar les meddyliol a chorfforol. Dylai dysgwyr allu rhoi enghreifftiau clir o sut mae dewisiadau'n effeithio ar les. Er enghraifft, gall dewis bwyta ffrwythau yn lle melysion wella lefelau egni a chanolbwyntio; gall ymarfer corff yn rheolaidd leihaeu straen a gwella ffitrwydd; gall aros ar ddi-hun yn hwyr bob nos arwain at flinder a hwyliau gwael. Dylid annog dysgwyr i gysylltu dewisiadau â chanlyniadau, gan ddangos eu bod yn cydnabod achos ac effaith mewn cyd-destunau syml, bob dydd.</p> |
| Deilliant Dysgu 3 | <p>AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr nodi nodau personol sy'n berthnasol i'w lles eu hunain.</p> <p>AC 3.2 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio'r camau i weithio tuag at y nod hwn (e.e. Rydw i am wella fy stamina ar gyfer rhedeg felly byddaf yn dechrau gwneud rhai byrrach a hirach drwy gydol yr wythnos).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Deilliant Dysgu 4 | <p>AC.4.1 Rhaid i ddysgwyr gymryd rhan mewn gweithgaredd sy'n cefnogi lles (e.e. cerdded yn yr awyr agored, Pilates, beicio, nofio, ymuno â chlwb neu grŵp gweithgareddau, coginio, peintio a thynnu lluniau)</p> <p>AC 4.2 Rhaid i ddysgwyr gyfranogi mewn gweithgaredd sy'n cefnogi lles meddyliol (e.e. darllen yn hamddenol, ymwybyddiaeth ofalgar neu fyfyr, ioga, rhedeg, cadw dyddiadur, dysgu sgil newydd)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

AC 4.3 Bydd dysgwyr yn gallu trafod manteision cymryd rhan.

AC 4.4 Bydd angen i ddysgwyr greu cynllun gweithredu i wella llesiant.

|                                                                         |                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Maes Profiad Dysgu</b>                                               | Iechyd a Lles                                                                                               |
| <b>Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig</b>                                    | Mae datblygu iechyd a lles corfforol yn dod â manteision am oes.                                            |
| <b>Perthnasol i'r Pedwar Diben</b>                                      | Diben 4 - Unigolion iach, hyderus, sy'n barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas |
| <b>Sgiliau Trawsgwricwlaidd</b>                                         | Llythrennedd a Digidol                                                                                      |
| <b>Sgiliau Cyfannol</b>                                                 | Cynllunio a threfnu                                                                                         |
| <b>Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd</b> | Deall effaith amgylcheddol dewisiadau ffordd o fyw neu fentrau iechyd cymunedol,                            |

| Themâu Trawsbynciol Perthnasol              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Thema                                       | Rhesymeg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Hawliau Dynol / Addysg Rhyw a Pherthnasoedd | Rhaid i ddysgwyr gydnabod lles meddyliol ac emosiynol, ymddygiadau diogel ac anniogel, a phwysigrwydd dewisiadau ffordd o fyw cadarnhaol. Mae hyn yn cefnogi'n uniongyrchol hawliau dysgwyr i ddiogelwch, urddas, a datblygiad iach.                                                                                                                       |
| Cynaliadwyedd / Dinasyddiaeth Moesegol      | Anogir dysgwyr i fabwysiadu arferion bob dydd sy'n hyrwyddo lles, fel cerdded neu ddewis bwydydd iachach, sy'n cysylltu'n naturiol â byw'n gynaliadwy (teithio'n weithredol, llai o ddibyniaeth ar fwydydd wedi'u prosesu). Mae cymryd rhan mewn gweithgareddau iach hefyd yn cefnogi dinasyddiaeth foesebol drwy feithrin cyfrifoldeb am iechyd personol. |

## Lefel 2

**Teitl yr Uned:** Ffordd iach o Fyw

**Rhif Cyfeirnod yr Uned:** CBM090

**Lefel:** Lefel 2

**Gwerth Credyd:** Dau (2)

**Oriau Dysgu Dan Arweiniad:** 20

**Nod yr Uned:** Datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth dysgwyr o beth yw arwain ffordd iach o fyw er llesiant meddyliol a chorfforol, drwy gymryd camau ymarferol i osod nodau a chymryd rhan mewn gweithgareddau gwahanol i'w cyflawni.

### Egwyddorion Cynyddu

Cam cynnydd 5 - Gallaf werthuso'r cysylltiad rhwng newidiadau corfforol ac emosiynol, gan ddewis yn annibynnol o ystod o strategaethau i wella fy iechyd corfforol ac emosiynol ac iechyd eraill. a addasu fy neiet mewn ymateb i wahanol gyd-destunau a chymhwyso fy ngwybodaeth a fy nealltwriaeth o ddeiet cytbwys a maeth i gefnogi eraill. Gallaf ddefnyddio amrywiaeth o dechnegau i baratoi amrywiaeth o brydau maethlon.

| Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):                           | Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):                                                         |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Deall y cysylltiad rhwng newidiadau corfforol ac emosiynol | 1.1 Gwerthuso sut mae newidiadau corfforol yn gysylltiedig ag ymatebion emosiynol         |
|                                                               | 1.2 Dadansoddi sut mae gwahanol gyd-destunau'n dylanwadu ar les corfforol ac emosiynol    |
|                                                               | 1.3 Esbonio sut y gall newidiadau corfforol ac emosiynol effeithio ar ymddygiad           |
| 2. Deall effaith deiet ar les corfforol a meddyliol           | 2.1 Disgrifio sut y gall gwahanol fathau o ddeiet effeithio ar iechyd corfforol           |
|                                                               | 2.2 Dadansoddi'r berthynas rhwng deiet a llesiant meddyliol                               |
|                                                               | 2.3 Gwerthuso effeithiau deiet ar les corfforol a meddyliol yn y tymor byr a'r tymor hir. |
|                                                               | 2.4 Myfyrio ar ddeiet personol a'i effaith les personol                                   |
|                                                               | 2.5 Cynllunio pryd maethlon i gefnogi llesiant                                            |
| 3. Gallu defnyddio strategaethau i gefnogi llesiant           | 3.1 Gwerthuso ystod o strategaethau i gefnogi llesiant corfforol a meddyliol              |
|                                                               | 3.2 Gweithredu strategaethau i gefnogi lles personol                                      |

|  |                                                                   |
|--|-------------------------------------------------------------------|
|  | 3.3 Cymryd rhan mewn gweithgaredd sy'n hyrwyddo lles pobl eraill. |
|  | 3.4 Myfyrio ar yr hyn a aeth yn dda a'r hyn y gellid ei wella     |

## Cynnwys Dangosol

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Deilliant Dysgu 1 | <p>AC 1.1 Rhaid i ddysgwyr werthuso sut mae newidiadau corfforol yn gysylltiedig ag ymatebion emosiynol (e.e. gallai teimlo'n flin achosi i'r pwysedd gwaed godi, a allai achosi symptomau corfforol fel chwysu a phoen yn y frest).</p> <p>AC 1.2 Rhaid i ddysgwyr ddadansoddi sut mae gwahanol gyd-destunau'n dylanwadu ar les corfforol ac emosiynol (e.e. cymdeithasol, gweithgarwch corfforol, sefyllfaoedd llawn straen).</p> <p>AC1.3 Rhaid i ddysgwyr esbonio sut y gall newidiadau corfforol ac emosiynol effeithio ar ymddygiad.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Deilliant Dysgu 2 | <p>AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio sut y gall gwahanol fathau o ddeiet effeithio ar iechyd corfforol. Er enghraifft, gall deiet sy'n uchel mewn brasterau dirlawn a siwgrau gynyddu'r risg o ordewdra, diabetes math 2, a chlefyd cardiofasgwlaidd. Gall deiet sy'n llawn ffrwythau, llysiau, grawn cyflawn, a phroteinau main wella iechyd y galon, cefnogi swyddogaeth yr imiwnedd, a chynnal pwysau iach y corff.</p> <p>AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr ddadansoddi'r berthynas rhwng deiet a llesiant meddyliol. Er enghraifft, mae deiet cytbwys gyda digon o fitaminau, mwynau, ac asidau brasterog omega-3 wedi'i gysylltu â hwyliau a gweithrediad gwybyddol gwell. Gall deiet sy'n uchel mewn bwydydd wedi'u prosesu a siwgrau wedi'u mireinio gynyddu'r risg o orbryder ac iselder.</p> <p>AC 2.3 Rhaid i ddysgwyr werthuso effeithiau tymor byr a thymor hir deiet ar les corfforol a meddyliol. Gall effeithiau tymor byr deiet afiach gynnwys blinder, diffyg crynodiad, ac anghysur treulio. Gall effeithiau hirdymor gynnwys salwch cronig fel gordewdra, clefyd cardiofasgwlaidd, neu gyflyrau iechyd meddwl fel iselder. Gall deiet maethlon arwain at egni parhaus, imiwnedd cryfach, gwell ffocws meddyliol, a risg is o glefyd cronig dros oes.</p> <p>AC 2.4 Rhaid i ddysgwyr fyfyrar ar eu deiet a'u lles eu hunain (e.e. byrbrydau, prydau parod, prydau parod i fynd, prydau cartref, diodydd pefriog, llysiau a ffrwythau, iechyd meddwl, sefyllfaoedd llawn straen).</p> |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | AC 2.5 Rhaid i ddysgwyr gynllunio pryd o fwyd maethlon, cytbwys gan ystyried gwahanol grwpiau bwyd i gefnogi llesiant cyffredinol.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Deilliant Dysgu 3 | <p>AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr werthuso mwy na dau fath o strategaethau i gefnogi lles corfforol a meddyliol. Gallai'r rhain gynnwys gweithgarwch corfforol rheolaidd, fel cerdded, nofio, neu hyfforddiant cryfder, sy'n cefnogi iechyd y galon, cryfder cyhyrau, a lles meddyliol drwy leihau straen a phryder. Mae arferion ymwybyddiaeth ofalgar, myfyrdod, a chwsg digonol hefyd yn strategaethau effeithiol ar gyfer rheoli straen a gwella eglurder meddyliol. Mae maeth yn chwarae rhan allweddol; gall deiet cytbwys gyda llawer o fwydydd cyflawn wella lefelau egni a swyddogaeth wybyddol.</p> <p>AC 3.2 Bydd dysgwyr yn gallu cymhwyso strategaethau i gefnogi eu lles eu hunain.</p> <p>AC 3.3 Dylai dysgwyr gymryd rhan mewn gweithgaredd sy'n hyrwyddo lles pobl eraill (e.e. gweithgaredd chwaraeon tîm, dosbarth dawnsgymru, dosbarth ioga).</p> <p>AC 3.4 Rhaid i ddysgwyr allu myfyrio ar yr hyn a aeth yn dda a'r hyn y gellid ei wella.</p> |

|                                                                         |                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Maes Profiad Dysgu</b>                                               | Iechyd a Lles                                                                                               |
| <b>Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig</b>                                    | Mae datblygu iechyd a lles corfforol yn dod â manteision am oes.                                            |
| <b>Perthnasol i'r Pedwar Diben</b>                                      | Diben 4 - Unigolion iach, hyderus, sy'n barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas |
| <b>Sgiliau Trawsgwricwlaidd</b>                                         | Llythrennedd a Digidol                                                                                      |
| <b>Sgiliau Cyfannol</b>                                                 | Cynllunio a threfnu                                                                                         |
| <b>Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd</b> | Deall effaith amgylcheddol dewisiadau ffordd o fyw neu fentrau iechyd cymunedol                             |

## Themâu Trawsbynciol Perthnasol

| Thema                                          | Rhesymeg                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hawliau Dynol / Addysg<br>Rhyw a Pherthnasoedd | Mae cynnwys lles meddyliol ac emosiynol yn gysylltiedig â pharch, gwydnwch, a pherthnasoedd cadarnhaol, gan gefnogi hawliau dysgwyr i ddiogelwch, urddas, a datblygiad iach. |
| Cynaliadwyedd /<br>Dinasyddiaeth Moesegol      | Gall strategaethau ffordd o fyw, fel cerdded yn lle cael rhywun i'ch gyrru neu ddewis deietau iachach, gysylltu â dewisiadau byw yn gynaliadwy a dinasyddiaeth gyfrifol.     |