

Gofalu am Eraill

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	6
Dull Asesu	8
Lefel Mynediad 1	8
Lefel Mynediad 2	9
Lefel Mynediad 3	10
Lefel 1	11
Lefel 2	12
Cynnwys yr Uned	13
Lefel mynediad 1	13
Lefel mynediad 2	16
Lefel Mynediad 3	20
Lefel 1	25
Lefel 2	31

Nod yr Uned

Mae'r uned hon yn rhan o'r gyfres Sgiliau Bywyd a Gwaith. Mae wedi'i ddylunio'n bennaf ar gyfer dysgwyr 14-16 oed yng Nghymru i'w astudio fel rhan o gymwysterau 'Sgiliau Bywyd' neu 'Sgiliau Bywyd a Gwaith'.

Datblygu gwybodaeth Dysgwyr am anghenion pobl eraill, gan gynnwys y sgiliau ymarferol o ofalu am eraill, hylendid, perthnasoedd cadarnhaol, a'u cadw'n ddiogel gartref a/neu mewn lleoliadau eraill, gan sicrhau hunan-ofal.

Unedau gan Sefydliadau Dyfarnu Eraill

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

Ni all unedau a ardystiwyd gan Sefydliadau Dyfarnu eraill, nac 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 dysgu, 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
Deall anghenion	Cydnabod bod gan bobl anghenion	Adnabod gwahanol fathau o anghenion	Disgrifio mathau o anghenion mewn cyd-destunau	Disgrifio sut mae anghenion yn wahanol ar draws lleoliadau	Dadansoddi a gwerthuso sut mae anghenion yn amrywio ac yn effeithio ar les.
Ymddygiad au gofalu	Arddangos gweithredoedd gofalgarg syml	Arddangos ymddygiadau gofalgarg	Arddangos ac esbonio ymddygiadau gofalgarg	Arfer ymddygiadau gofalgarg a myfyrio ar yr effaith	Gwerthuso effeithiolrwydd ymddygiadau gofalgarg
Arferion hylendid	Arddangos arferion hylendid syml	Arddangos arferion hylendid mewn cyd-destun	Disgrifio trefn hylendid mewn gwahanol sefyllfaoedd	Esbonio a gweithredu trefnau hylendid	Cyfiawnhau a gwerthuso arferion hylendid
Cadw'n ddiogel	Adnabod ffyrdd syml o gadw'n ddiogel	Adnabod ffyrdd o gadw'ch hun ac eraill yn ddiogel	Disgrifio strategaethau diogelwch a chymorth	Disgrifio ac esbonio strategaethau diogelwch	Gwerthuso strategaethau diogelwch a dadansoddi pryd i geisio cymorth
Hunan-ofal	Adnabod gweithgareddau hunan-ofal syml	Adnabod a disgrifio gweithgareddau hunan-ofal	Esbonio sut mae hunan-ofal yn cefnogi llesiant	Esbonio rôl hunan-ofal wrth gefnogi eraill	Dadansoddi a gwerthuso hunan-ofal a gwydnwch

Parch a pherthnasoedd	Dangos parch trwy ymddygiad gofalgar	Nodi sut mae gofalu yn dangos parch	Esbonio'r cysylltiadau rhwng gofalu a pharch	Esbonio sut mae gofalu yn cefnogi tegwch a pherthnasoedd	Asesu sut mae gofalu'n hyrwyddo cynhwysiant, cydraddoldeb a llesiant cymunedol
Cais ac annibyniaeth	Cyfranogi gyda chefnogaeth	Ymateb gyda chymorth	Arddangos yn annibynnol mewn cyd-destunau cyfarwydd	Cymhwyso sgiliau mewn sefyllfaoedd strwythuredig	Cymhwyso, addasu a gwerthuso mewn gwahanol gyd-destunau
Galw gwybyddol	Cydnabod / dangos	Adnabod / disgrifio	Disgrifio / esbonio	Esbonio / cymhwyso / myfyrio	Dadansoddi / gwerthuso / asesu

Gofynion Cyflenwi

Cyn darparu, rhaid i ddarparwyr gael Cynllun 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.

Disgwyllir i ddarparwyr gynllunio a chyflwyno gweithgareddau dysgu ac asesu o fewn cyfleusterau safonol ysgol/coleg. Dylai'r uned hon fod yn hygyrch ac yn gyraeddadwy heb fod angen seilwaith arbenigol, adnoddau cost uchel, na thelerau 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 arferion gofal, lles, hylendid a diogelwch sy'n briodol i'r lefel o ddarpariaeth.
- gallu cefnogi dysgwyr i ddatblygu sgiliau ymarferol megis cyfathrebu, empathi, arferion gofal personol ac ymddygiadau diogel
- deall gofynion diogelu a gwybod sut i ymateb yn briodol i ddatgeliadau neu bryderon dysgwyr.

Dylid cefnogi'r ddarpariaeth drwy:

- staff sy'n gallu hwyluso gweithgareddau ymarferol, sy'n seiliedig ar sgiliau, mewn amgylchedd diogel a chefnogol
- staff sy'n gallu modelu ymddygiadau gofalgarn, rhyngweithiadau parchus ac arferion diogel
- staff sy'n gallu cefnogi dysgwyr i ddatblygu hyder, annibyniaeth ac ymwybyddiaeth o anghenion pobl eraill
- mynediad at gymorth bugeiliol neu ddiogelu lle bo angen.

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. Dylai hyn o leiaf gynnwys:

Amgylchedd Dysgu

- amgylchedd diogel, cynhwysol a chefnogol sy'n caniatáu i ddysgwyr archwilio ymddygiadau gofalgarn, hylendid a diogelwch trwy drafodaeth a gweithgareddau ymarferol

Deunydd Dysgu ac Addysgu

- cynlluniau gwersiau a deunydd sesiynau strwythuredig i gefnogi darpariaeth gyson
- Deunydd gweithgareddau a thaflenni i ddysgwyr i gefnogi dealltwriaeth o anghenion, gofal, hylendid a diogelwch
- deunydd sy'n seiliedig ar senarios ac astudiaethau achos i archwilio senarios gofalu a gwneud penderfyniadau
- adnoddau gweledol megis awgrymiadau, delweddau a chardiau emosiwn neu gyfathrebu

Offer

- offer cyflwyno, e.e. taflunydd neu sgrin ryngweithiol
- mynediad at ddyfeisiau digidol lle bo'n briodol ar gyfer ymchwil neu gyflwyniad
- adnoddau ystafell ddosbarth gan gynnwys bwrdd gwyn, deunydd ysgrifennu a deunydd arddangos

Adnoddau Ymarferol

- deunyddi i gefnogi arferion hylendid, e.e. offer golchi dwylo neu ddeunydd glanhau
- adnoddau i gefnogi chwarae rôl a gweithgareddau gofalu, e.e. cardiau senario neu gardiau awgrym
- deunydd i gefnogi arddangosiadau o arfer diogel lle bo'n briodol
- unrhyw adnoddau ychwanegol sy'n berthnasol i gyd-destun y gweithgareddau gofal sy'n cael eu darparu

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 lefel, 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 a ddyluniwyd gan y darparwr.

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 o dystiolaeth. 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 y gyfres o unedau hon.

Lefel Mynediad 1

Dylai asesiad o Ofalu am Eraill ar Lefel Mynediad 1 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Paru / Dewis	Mae dysgwyr yn paru delweddau o anghenion (e.e. bwyd, gorffwys) â labeli.
Tasg Adnabod	Mae dysgwyr yn nodi pwy sy'n cael ei helpu gan weithred ofalgar.
Dewis Lluniau	Mae dysgwyr yn dewis ymddygiadau hylendid neu ddiogelwch priodol.
Arddangosiad (gyda Chefnogaeth)	Mae dysgwyr yn arddangos ymddygiad gofalgar neu drefn hylendid.
Tasg Senario (gyda Chefnogaeth)	Mae dysgwyr yn adnabod ymddygiadau diogel neu anniogel mewn senarios syml.
Ymateb Llafar Syml	Mae dysgwyr yn datgan sut mae arferiad neu weithgaredd hunan-ofal yn helpu.

Gweithgaredd Ymarferol	Mae dysgwyr yn cymryd rhan mewn tasgau gofal neu hylendid syml.
---------------------------	---

Lefel Mynediad 2

Dylai asesiad o Ofalu am Eraill ar Lefel Mynediad 2 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Tasg Adnabod	Mae dysgwyr yn adnabod anghenion a sut y cânt eu diwallu mewn gwahanol leoliadau.
Tasg Drefnu	Mae dysgwyr yn grwpio enghreifftiau o ymddygiadau gofalgar, a gweithredoedd hylendid neu ddiogelwch.
Arddangos (Gyda Chefnogaeth)	Mae dysgwyr yn arddangos ymddygiadau gofalgar ac arferion hylendid.
Tasg Senario	Mae dysgwyr yn adnabod ymddygiadau diogel a sut i gefnogi eraill.
Tasg Lafar / Ysgrifenedig Fer	Mae dysgwyr yn esbonio sut mae gofalu neu hunan-ofal yn cefnogi llesiant.
Chwarae Rôl	Mae dysgwyr yn dangos ymddygiadau gofalgar mewn cyd-destunau syml.
Tasg Fyfyrio	Mae dysgwyr yn nodi beth sy'n helpu pobl i deimlo'n ddiogel ac yn gefnogol.

Lefel Mynediad 3

Dylai asesiad o Ofalu am Eraill ar Lefel Mynediad 3 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Paru / Dewis	Mae dysgwyr yn paru delweddau o anghenion (e.e. bwyd, gorffwys) â labeli.
Tasg Adnabod	Mae dysgwyr yn nodi pwy sy'n cael ei helpu gan weithred ofalgar.
Dewis Lluniau	Mae dysgwyr yn dewis ymddygiadau hylendid neu ddiogelwch priodol.
Arddangosiad (gyda Chefnogaeth)	Mae dysgwyr yn arddangos ymddygiad gofalgar neu drefn hylendid.
Tasg Senario (gyda Chefnogaeth)	Mae dysgwyr yn adnabod ymddygiadau diogel neu anniogel mewn senarios syml.
Ymateb Llafar Syml	Mae dysgwyr yn datgan sut mae arferiad neu weithgaredd hunan-ofal yn helpu.
Gweithgaredd Ymarferol	Mae dysgwyr yn cymryd rhan mewn tasgau gofal neu hylendid syml.

Lefel 1

Dylai Asesiad Gofalu am Eraill Lefel 1 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreiffiau o Dasgau
Tasg Ysgrifenedig	Mae dysgwyr yn disgrifio anghenion a sut maen nhw'n wahanol ar draws lleoliadau.
Tasg Esbonio	Mae dysgwyr yn esbonio sut mae diwallu anghenion yn cefnogi llesiant.
Tasg Adnabod / Esbonio	Mae dysgwyr yn nodi sgiliau ymarferol ac yn esbonio sgiliau rhyngbersonol.
Arddangos	Mae dysgwyr yn arddangos ymddygiadau gofalgarg ac arferion hylendid.
Tasg Senario	Mae dysgwyr yn disgrifio strategaethau i gadw eu hunain ac eraill yn ddiogel.
Tasg Fyfyrio	Mae dysgwyr yn myfyrio ar effaith gofalu a hylendid.
Tasg Ysgrifenedig	Mae dysgwyr yn esbonio hunan-ofal a'i bwysigrwydd.
Tasg Gyflwyno	Mae dysgwyr yn disgrifio sut mae gofalu'n gysylltiedig â pharch a lles y gymuned.

Lefel 2

Dylai asesiad o Ofalu am Eraill ar Lefel 2 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Tasg Ddadansoddol	Mae dysgwyr yn dadansoddi mathau o anghenion a sut maent yn amrywio ar draws lleoliadau.
Tasg Werthuso	Mae dysgwyr yn gwerthuso sut mae diwallu anghenion yn cefnogi llesiant.
Tasg Esbonio	Mae dysgwyr yn esbonio sgiliau ymarferol a rhyngbersonol.
Arddangos	Mae dysgwyr yn arddangos arferion gofal a hylendid priodol.
Tasg Gyfiawnhau	Mae dysgwyr yn cyfiawnhau dewisiadau o ran dulliau hylendid neu ofalu.
Tasg Werthuso	Mae dysgwyr yn gwerthuso strategaethau diogelwch.
Tasg Ddadansoddol	Mae dysgwyr yn dadansoddi pryd i geisio cymorth.
Tasg Fyfyrio	Mae dysgwyr yn gwerthuso hunan-ofal a gwydnwch.
Tasg Asesu	Mae dysgwyr yn asesu sut mae gofalu'n hyrwyddo parch, cydraddoldeb a chynhwysiant.

Cynnwys yr Uned

Lefel Mynediad 1

Teitl yr Uned: Gofalu am Eraill
Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM101
Lefel: Lefel Mynediad Un
Gwerth Credyd: Dau (2)
Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu gwybodaeth Dysgwyr am anghenion pobl eraill, gan gynnwys y sgiliau ymarferol o ofalu am eraill, hylendid, perthnasoedd cadarnhaol, a'u cadw'n ddiogel.
gartref a/neu mewn lleoliadau eraill, gan sicrhau hunan-ofal.

Egwyddorion Cynyddu
Cam cynnydd 1 - Gallaf ddangos gofal a pharch at eraill. Gallaf adnabod pwy sy'n gofalu amdanaf a phwy yw fy nheulu a fy ffrindiau yn fy nghysylltiadau.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):	Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):
1. Deall bod gan bobl anghenion	1.1 Nodi angen sydd gan bobl
	1.2 Mynegi sut y caiff angen ei ddiwallu mewn lle cyfarwydd
2. Gallu dangos ymddygiad gofalgar	2.1 Dangos ymddygiad gofalgar
	2.2 Nodi i bwy mae'r ymddygiad gofalgar yn helpu
3. Deall arferion hylendid	3.1 Arddangos trefn hylendid
	3.2 Esbonio sut mae'r drefn hylendid yn cadw pobl yn iach
4. Deall ffyrdd o gadw'ch hun ac eraill yn ddiogel	4.1 Adnabod ffordd i gadw'n ddiogel
	4.2 Adnabod ffordd i gadw eraill yn ddiogel
5. Deall hunan-ofal	5.1 Nodi gweithgaredd hunan-ofal personol
	5.2 Esbonio sut mae'n helpu
6. Gallu dangos parch i eraill	6.1 Dangos parch drwy ymddygiad gofalgar

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1	AC1.1 Rhaid i ddysgwyr gydnabod o leiaf un angen sydd gan bobl, e.e. • angen bwyd neu ddiod • angen gorffwys neu gwsg • angen teimlo'n ddiogel • angen cysur neu gymorth AC1.2 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf un enghraifft o sut y caiff angen ei ddiwallu mewn lle cyfarwydd e.e. • Yn yr ysgol: yfed dŵr pan fod syched • Cartref: cael pryd o fwyd pan fo eisiau bwyd • Yn y gymuned: cael help gan weithiwr siop i ddod o hyd i fwyd neu ddiod, neu gael help gan gymydog i ddod â'r biniau allan.
Deilliant Dysgu 2	AC2.1 Rhaid i ddysgwyr ddangos o leiaf un ymddygiad gofalgar e.e. • dal drws yn agored • rhannu pensil • helpu rhywun i godi eitemau sydd wedi cwmpo • gwenu neu ddefnyddio geiriau caredig. AC2.2 Rhaid i ddysgwyr nodi pwy mae'r ymddygiad gofalgar yn helpu, e.e. • "Fe wnaeth helpu fy ffrind." • "Fe wnaeth helpu'r athro." • "Fe wnaeth helpu'r grŵp."
Deilliant Dysgu 3	AC3.1 Rhaid i ddysgwyr ddangos o leiaf un arfer hylendid fel: • golchi dwylo • rhoi sbwriel yn y bin • sychu bwrdd • gorchuddio'u ceg wrth besychu. AC3.2 Rhaid i ddysgwyr nodi sut mae'r drefn hylendid yn cadw pobl yn iach e.e. • "Mae'n atal germau." • "Mae'n cadw pobl yn lân." • "Mae'n cadw'r ystafell yn daclus."
Deilliant Dysgu 4	AC4.1 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf un ffordd i gadw'n ddiogel e.e. • cerdded dan do • aros gydag oedolyn cyfarwydd • gwrandio ar gyfarwyddiadau • defnyddio offer yn ofalus. AC4.2 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf un ffordd o gadw ffrind yn ddiogel e.e. • atgoffa ffrind i gerdded • rhannu gofod yn ddiogel • dweud wrth oedolyn os yw rhywun wedi cael anaf • helpu ffrind i ddilyn rheol.

Deilliant Dysgu 5	AC 5.1 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf un gweithgaredd hunan-ofal y maent yn ei wneud e.e. • chwaraeon • gorffwys • ymlacio • siarad â rhywun maen nhw'n ymddiried ynddo AC 5.2 Rhaid i ddysgwyr nodi sut mae'n eu helpu, e.e. • "Mae'n gwneud i mi deimlo'n hapus." • "Mae'n rhoi egni i mi." • "Mae'n fy helpu i aros yn lân." • "Mae'n fy helpu i ymlacio."
Deilliant Dysgu 6	AC 6.1 Rhaid i ddysgwyr ddangos parch trwy ymddygiad gofalgwr e.e. • gwranddo pan fod rhywun yn siarad • rhannu'n deg • defnyddio geiriau caredig • gan gynnwys rhywun mewn gweithgaredd.

Maes Profiad Dysgu	lechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae'r ffordd rydyn ni'n ymgysylltu â dylanwadau cymdeithasol yn llywio pwy ydym ni ac yn effeithio ar ein hiechyd a'n lles. Mae perthnasoedd iach yn hanfodol i'n lles.
Perthnasol i'r Pedwar Diben	Diben 4 - Unigolion iach, hyderus, sy'n barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas
Sgiliau Trawsgwricwlaidd	Llythrennedd / Digidol
Sgiliau Cyfannol	Effeithiolrwydd personol
Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd	Defnyddio cynhyrchion ecogyfeillgar ac arferion diogel sy'n cefnogi lles hirdymor ac yn lleihau niwed i'r amgylchedd.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol	
Thema	Rhesymeg
Hawliau Dynol	Mae cydnabod anghenion, tegwch, a pharch yn gysylltiedig â'r hawl i ddiogelwch, urddas, a chynhwysiant.
Addysg Rhyw a Perthnasoedd (RSE)	Mae dysgwyr yn ymarfer caredigrwydd, parch a thegwch mewn rhyngweithiadau bob dydd, gan adeiladu sylfaen ar gyfer perthnasoedd iach.

Lefel mynediad 2

Teitl yr Uned: Gofalu am Eraill

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM102

Lefel: Lefel Mynediad Dau

Gwerth Credyd: Dau (2)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu gwybodaeth Dysgwyr am anghenion pobl eraill, gan gynnwys y sgiliau ymarferol o ofalu am eraill, hylendid, perthnasoedd cadarnhaol, a'u cadw'n ddiogel.
gartref a/neu mewn lleoliadau eraill, gan sicrhau hunan-ofal.

Egwyddorion Cynyddu

Cam cynnydd 2 - Gallaf gyfleu fy anghenion a theimladau yn fy mherthnasoedd ac yn y gymuned. Gallaf hefyd adnabod anghenion a theimladau pobl eraill.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):	Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):
1. Gallu adnabod anghenion pobl eraill	1.1 Nodi anghenion y gallai bodau dynol eu cael
	1.2 Rhoi enghreifftiau o sut mae anghenion yn cael eu diwallu mewn lleoliadau cyfarwydd
2. Gallu dangos ymddygiadau gofalgar	2.1 Arddangos ymddygiadau gofalgar
	2.2 Nodi sut mae ymddygiadau gofalgar yn helpu eraill
3. Gallu dilyn arferion hylendid	3.1 Arddangos arferion hylendid
	3.2 Nodi pam fod arferion hylendid yn bwysig
4. Deall ffyrdd o gadw eich hun ac eraill yn ddiogel	4.1 Adnabod ffyrdd o gadw'n ddiogel
	4.2 Adnabod ffyrdd o gadw eraill yn ddiogel
5. Deall hunan-ofal	5.1 Adnabod gweithgareddau hunan-ofal
	5.2 Nodi sut mae hunan-ofal yn cefnogi llesiant
6. Deall sut mae gofalu'n gysylltiedig â pharch	6.1 Rhoi enghreifftiau o sut mae gofalu yn dangos parch a thegwch
	6.2 Nodi sut mae pobl yn y gymuned yn gofalu am ei gilydd

Cynnwys Dangosol

Deilliant AC1.1 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf ddwy angen y gall pobl eu cael e.e.

- Dysgu 1
- corfforol (bwyd, diod, gorffwys, cynhesrwydd)
 - emosiynol (cyfeillgarwch, anogaeth, teimlo'n ddiogel)
 - cymdeithasol (ymuno â gweithgareddau, perthyn)
 - addysgol (cymorth gyda gwaith ysgol, mynediad at addysg).

AC1.2 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf ddau enghraifft o sut y caiff angen ei ddiwallu yn yr ysgol, gartref, neu yn y gymuned e.e.

- Ysgol: athro'n helpu i ddarllen; ffrindiau'n cynnwys rhywun mewn gêm
- Cartref: teulu/gofalwr/gwarcheidwad ~~yn darparu~~ prydau bwyd, lle tawel i orffwys
- Cymuned: ardaloedd chwarae diogel, cymdogion yn helpu gyda siopa.

Deilliant AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr gyflawni o leiaf ddau ymddygiad gofalgar e.e.

- Dysgu 2
- rhannu pensil
 - tacluso man cyffredin
 - yn helpu cyd-ddisgybl i godi eitemau.

AC2.2 Rhaid i ddysgwyr ddweud sut mae o leiaf un o'r ymddygiadau gofalgar yn helpu person arall e.e.

- "Mae tacluso yn gwneud yr ardal yn ddiogel i bawb."
- "Mae helpu yn gwneud i bobl deimlo'n hapus."
- "Mae rhannu'n gadael i bawb gymryd rhan."

Deilliant AC3.1 Rhaid i ddysgwyr ddangos o leiaf dwy drefn hylendid, e.e.

- Dysgu 3
- golchi dwylo cyn bwyta
 - rhoi sbwriel yn y bin
 - gorchuddio'r geg wrth beswch.

AC3.2 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf ddau reswm pam fod hylendid yn bwysig e.e.

- "Mae golchi dwylo yn atal germau rhag lledaenu."
- "Mae rhoi sbwriel yn y bin yn cadw'r ystafell ddosbarth yn daclus ac yn ddiogel."
- "Mae gorchuddio'r geg yn atal germau rhag lledaenu."

Deilliant AC4.1 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf ddau ffordd i gadw'n ddiogel e.e.

- Dysgu 4
- dilyn rheolau'r dosbarth
 - defnyddio offer yn ofalus
 - aros gydag oedolyn dibynadwy.

AC4.2 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf ddau ffordd i gadw eraill yn ddiogel e.e.

- cadw llwybrau'n glir
- defnyddio offer yn ddiogel

	• Rhoi eitemau i ffwrdd ar ôl eu defnyddio i atal baglodau neu ddamweiniau. • Adrodd rhywbeth anniogel i oedolyn neu oruchwyliwr • golchi dwylo i atal lledaeniad germau • defnyddio dillad neu offer amddiffynnol pan ofynnir • cadw ardaloedd bwyd yn lân • gwirio bod drysau, giatiau, neu gypyrddau ar gau.
Deilliant Dysgu 5	5.1 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf ddwy weithgaredd hunan-ofal y maent yn eu gwneud, megis: • ymarfer corff • mwynhau hobiau • siarad â ffrindiau • gwrando ar gerddoriaeth AC5.2 Rhaid i ddysgwyr nodi sut mae o leiaf un o'r gweithgareddau hyn yn eu helpu i deimlo'n well e.e. • "Mae ymarfer corff yn fy ngwneud yn gryf." • "Mae hobiau'n fy helpu i ymlacio." • "Mae siarad â ffrindiau yn fy ngwneud i'n hapus."
Deilliant Dysgu 6	AC6.1 Rhaid i ddysgwyr roi o leiaf dau enghraifft o sut mae gofalu yn dangos parch a thegwch e.e. • rhannu'n deg • gwrando ar eraill • cymryd eu tro • bod yn garedig AC6.2 Rhaid i ddysgwyr roi o leiaf un enghraifft o sut mae pobl yn y gymuned yn dangos parch drwy ofalu am ei gilydd e.e. • cymdogion yn helpu gyda'r siopa • gwirfoddolwyr yn glanhau parciau • grwpiau cymunedol yn cefnogi teuluoedd

Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae'r ffordd rydyn ni'n ymgysylltu â dylanwadau cymdeithasol yn llywio pwy ydym ni ac yn effeithio ar ein hiechyd a'n lles. Mae perthnasoedd iach yn hanfodol i'n lles.
Perthnasol i'r Pedwar Diben	Diben 4 - Unigolion iach, hyderus, sy'n barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas
Sgiliau Trawsgwricwlaidd	Llythrennedd / Digidol
Sgiliau Cyfannol	Effeithiolrwydd personol
Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd	Defnyddio cynhyrchion ecogyfeillgar ac arferion diogel sy'n cefnogi lles hirdymor ac yn lleihau niwed i'r amgylchedd.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol	
Thema	Rhesymeg
Hawliau Dynol	Mae cydnabod anghenion, tegwch, a pharch yn gysylltiedig â'r hawl i ddiogelwch, urddas, a chynhwysiant.
Addysg Rhyw a Pherthnasoedd (RSE)	Mae dysgwyr yn ymarfer caredigrwydd, parch a thegwch mewn rhyngweithiadau bob dydd, gan adeiladu sylfaen ar gyfer perthnasoedd iach.

Lefel Mynediad 3

Teitl yr Uned: Gofalu am Eraill

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM103

Lefel: Lefel Mynediad Tri

Gwerth Credyd: Dau (2)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu gwybodaeth Dysgwyr am anghenion pobl eraill, gan gynnwys y sgiliau ymarferol o ofalu am eraill, hylendid, perthnasoedd cadarnhaol, a'u cadw'n ddiogel.

gartref a/neu mewn lleoliadau eraill, gan sicrhau hunan-ofal.

Egwyddorion Cynyddu

Cam cynnydd 3 - Rwy'n gallu cyfathrebu fy anghenion a theimladau ac ymateb i anghenion a theimladau eraill.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):	Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):
1. Deall anghenion pobl eraill mewn sefyllfaoedd bob dydd	1.1 Esbonio gwahanol fathau o anghenion 1.2 Rhoi enghreifftiau o anghenion mewn gwahanol leoliadau
2. Deall effaith ymddygiadau gofalgar	2.1 Dangos ymddygiadau gofalgar ac esbonio sut maen nhw'n helpu 2.2 Esbonio sut y gallai pobl deimlo os na ddangosir gofal
3. Deall arferion hylendid mewn gwahanol gyd-destunau	3.1 Rhoi enghreifftiau o drefn hylendid mewn gwahanol sefyllfaoedd 3.2 Esbonio pam fod arferion hylendid yn bwysig
4. Deall sut i gadw'ch hun ac eraill yn ddiogel	4.1 Esbonio ffyrdd o gadw'ch hun ac eraill yn ddiogel 4.2 Adnabod i bwy fynd am gymorth
5. Deall hunan-ofal	5.1 Adnabod gweithgareddau hunan-ofal 5.2 Esbonio sut mae hunan-ofal yn cefnogi llesiant
6. Deall sut mae gofalu'n gysylltiedig â pharch a chymuned	6.1 Esbonio sut mae gofalu yn dangos parch a thegwch 6.2 Esbonio sut mae pobl yn y gymuned yn helpu ei gilydd

Cynnwys Dangosol

Deilliant 1.1 Rhaid i'r dysgwyr egluro o leiaf dair angen y gall fod gan bobl, e.e.

- Dysgu 1
- cynnesrwydd (dillad, gwresogi yn y gaeaf)
 - perthyn (bod wedi'ch cynnwys mewn grŵp)
 - dysgu (cymorth gyda gwaith ysgol)
 - iechyd (meddyginiaeth, gweld meddyg).

1.2 Rhaid i'r dysgwyr roi o leiaf un enghraifft o angen mewn dwy sefyllfa gyfarwydd e.e. yn yr ysgol, gartref neu yn y gymuned.

Gallai enghreifftiau gynnwys:

- Yn yr ysgol, efallai y bydd angen help ar ddysgwr gyda darllen neu angen anogaeth pan fydd yn sownd ar broblem fathemateg.
- Yn y gymuned: angen cyfarwyddiadau pan fyddwch ar goll
- Gartref: efallai y bydd angen cefnogaeth teuluol arnynt, neu le tawel i orffwys ar ôl diwrnod prysur.

Deilliant 2.1 Rhaid i'r dysgwyr ddangos o leiaf tri gweithred o ofal ac esbonio sut
Dysgu 2 mae'r gweithredoedd hyn yn ddefnyddiol e.e.

- helpu cyd-ddisgybl i godi eitemau sydd wedi syrthio ac esbonio bod hyn yn ddefnyddiol gan ei fod yn sicrhau bod yr eitemau'n cael eu rhoi i ffwrdd yn gyflym
- tacluso ardal a rennir ac esbonio bod hyn yn ddefnyddiol gan y bydd pawb yn gallu ei ddefnyddio'n ddiogel.

2.2 Rhaid i'r dysgwyr egluro sut y gallai pobl deimlo pe na bai'r gweithredoedd gofalgarn hyn yn cael eu cymryd e.e.

- Efallai eu bod yn teimlo nad ydynt yn cael eu cefnogi gan y bobl o'u cwrpas.
- Gall pobl deimlo eu bod yn cael eu gadael allan, yn anniogel neu nad ydynt yn cael eu gwerthfawrogi

Deilliant 3.1 Rhaid i'r dysgwyr roi o leiaf tri enghraifft o drefn hylendid, e.e.

- Dysgu 3
- golchi dwylo cyn bwyta
 - golchi dwylo ar ôl defnyddio'r toiled
 - golchi dwylo cyn paratoi bwyd
 - golchi dwylo ar ôl garddio.

3.2 Rhaid i'r dysgwyr esbonio pam mae'r drefn yn bwysig er mwyn cadw'n iach ac yn ddiogel e.e.

- Mae golchi dwylo cyn bwyta yn atal germau rhag lledaenu ac yn cadw pobl rhag mynd yn sâl.
- Mae golchi dwylo cyn paratoi bwyd yn sicrhau nad yw germau'n cael eu lledaenu i chi'ch hun neu i eraill, ac mae hyn yn atal pawb rhag mynd yn sâl.

Deilliant 4.1 Rhaid i'r dysgwyr esbonio o leiaf ddau ffordd o gadw'n ddiogel mewn
Dysgu 4 lleoliad cyfarwydd e.e.

- Mae dilyn rheolau'r dosbarth yn helpu pawb i wybod beth sy'n ddisgwyliedig ac yn atal damweiniau.
- Mae defnyddio offer yn ofalus, fel siswrn neu offer chwaraeon, yn atal pobl rhag cael eu brifo.
- Mae cerdded yn bwylllog dan do a pheidio â rhedeg mewn coridorau yn cadw'r amgylchedd yn ddiogel.
- Mae aros gydag oedolyn dibynadwy tu allan neu mewn lleoedd prysur yn helpu dysgwyr i osgoi mynd ar goll.
- Mae gwrando ar gyfarwyddiadau yn ystod ymarferion tân neu arferion diogelwch yn dangos cyfrifoldeb ac yn cadw pawb yn ddiogel.

4.2 Rhaid i'r dysgwyr nodi unigolyn y gallant fynd ato am gymorth os byddant yn teimlo'n annïogel e.e.

- Mae athrawon a chynorthwyr dosbarth yno i wrando a helpu yn yr ysgol.
- Mae rhieni a gofalmwr yn darparu cymorth gartref ac yn gallu rhoi cyngor.
- Gall oedolion dibynadwy eraill, fel nain a thaid, cymdogion, neu weithwyr ieuenctid, helpu hefyd.
- Dylai dysgwyr ddeall y bydd oedolion dibynadwy yn cymryd eu pryderon o ddifrif ac yn gweithredu i'w cadw'n ddiogel.

Deilliant 5.1 Rhaid i'r dysgwyr nodi o leiaf dair gweithgaredd hunan-ofal y maent yn eu Dysgu 5 gwneud sy'n eu helpu i ofalu amdanynt eu hunain ac aros yn iach e.e.

- Mae bwyta prydau rheolaidd yn rhoi egni ar gyfer dysgu a chwarae.
- Mae cael digon o gwsg yn helpu'r corff i orffwys a'r meddwl i ganolbwyntio.
- Mae ymarfer corff, fel cerdded, gwneud chwaraeon, neu ddawnsio, yn cadw pobl yn gryf ac yn iach.
- Mae mwynhau hobiau fel tynnu lluniau, darllen, neu gerddoriaeth yn helpu pobl i ymlacio.
- Mae siarad â ffrindiau neu deulu yn cefnogi lles emosiynol.
- Mae cadw'n lân drwy olchi, brwsio dannedd, a gwisgo dillad ffres yn helpu dysgwyr i deimlo'n barod am y diwrnod.

5.2 Rhaid i'r dysgwyr esbonio sut mae dau o'r gweithgareddau hyn yn eu helpu i deimlo'n well e.e.

- Mae cysgu yn rhoi egni ac yn helpu gyda chanolbwyntio yn y gwersi.
- Mae ymarfer corff yn gwneud i bobl deimlo'n gryf, yn heini, ac yn hyderus.
- Mae bwyta bwyd iach yn helpu'r corff i dyfu a bod yn weithgar.
- Mae hobiau'n rhoi pleser ac yn lleihau straen.
- Mae siarad â ffrindiau neu deulu yn helpu pobl i deimlo eu bod yn cael eu cefnogi ac yn llai unig.
- Mae cadw'n lân yn helpu dysgwyr i deimlo'n gyfforddus ac yn hyderus o gwmpas eraill.

Deilliant 6.1 Rhaid i'r dysgwyr roi dau esboniad syml o sut mae gofalu yn dangos Dysgu 6 parch, e.e.

- Mae rhannu'n deg yn golygu bod pawb yn cael eu tro a does neb yn teimlo eu bod yn cael eu gadael allan.
- Mae gwrando'n ofalus yn dangos bod syniadau a theimladau pobl eraill yn bwysig.
- Mae bod yn garedig yn gwneud i bobl deimlo'n groesawus ac yn werthfawr.
- Mae helpu rhywun sy'n ei chael hi'n anodd yn dangos meddylgarwch a pharch.
- Mae dweud "os gwelwch yn dda" a "diolch" yn dangos cwrteisi a gwerthfawrogiad.

6.2 Rhaid i'r dysgwyr esbonio dau ffordd y mae pobl yn y gymuned yn helpu ei gilydd e.e.

- Gall cymdogion helpu ei gilydd gyda siopa, garddio, neu ofalu am anifeiliaid anwes.
- Gwirfoddolwyr yn glanhau parciau, plannu blodau, neu redeg clybiau lleol i gefnogi teuluoedd
- Gall grwpiau cymunedol ddarparu bwyd, dillad, neu weithgareddau i'r rhai mewn angen.
- Mae pobl yn codi arian i elusennau i helpu eraill
- Mae gwasanaethau lleol, fel llyfrgelloedd neu ganolfannau hamdden, yn darparu mannau diogel ar gyfer dysgu a chwarae.
- Mae'r gweithredoedd hyn yn dangos bod gofal yn cael ei rannu ac yn helpu pawb i deimlo'n rhan o'r gymuned.

Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae'r ffordd rydyn ni'n ymgysylltu â dylanwadau cymdeithasol yn llywio pwy ydym ni ac yn effeithio ar ein hiechyd a'n lles. Mae perthnasoedd iach yn hanfodol i'n lles.
Perthnasol i'r Pedwar Diben	Diben 4 - Unigolion iach, hyderus, sy'n barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas
Sgiliau Trawsgwricwlaidd	Llythrennedd / Digidol
Sgiliau Cyfannol	Effeithiolrwydd personol
Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd	Defnyddio cynhyrchion ecogyfeillgar ac arferion diogel sy'n cefnogi lles hirdymor ac yn lleihau niwed i'r amgylchedd.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol

Thema	Rhesymeg
Hawliau Dynol	Mae cydnabod anghenion, tegwch, a pharch yn gysylltiedig â'r hawl i ddiogelwch, urddas, a chynhwysiant.
Addysg Rhyw a Pherthnasoedd (RSE)	Mae dysgwyr yn ymarfer caredigrwydd, parch a thegwch mewn rhyngweithiadau bob dydd, gan adeiladu sylfaen ar gyfer perthnasoedd iach.

Lefel 1

Teitl yr Uned: Gofalu am Eraill

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM104

Lefel: Un (1)

Gwerth Credyd: Dau (2)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu gwybodaeth Dysgwyr am anghenion pobl eraill, gan gynnwys y sgiliau ymarferol o ofalu am eraill, hylendid, perthnasoedd cadarnhaol, a'u cadw'n ddiogel.
gartref a/neu mewn lleoliadau eraill, gan sicrhau hunan-ofal.

Egwyddorion Cynyddu

Cam cynnydd 4 - Rwy'n gallu mynegi fy anghenion a fy nheimpladau, a pharchu anghenion a theimpladau eraill Gallaf rhyngweithio'n gymdeithasol gadarnhaol mewn gwahanol grwpiau a sefyllfaoedd, gan addasu fy ymddygiadau yn unol â hynny.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):	Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):
1. Deall anghenion pobl eraill mewn sefyllfaoedd gwahanol	1.1 Adnabod gwahanol fathau o anghenion mewn gwahanol gyd-destunau
	1.2 Disgrifio sut mae anghenion yn wahanol ar draws lleoliadau
	1.3 Disgrifio sut mae diwallu anghenion yn cefnogi llesiant
2. Deall sgiliau sydd eu hangen i gefnogi eraill	2.1 Nodi sgiliau ymarferol sy'n cefnogi llesiant
	2.2 Esbonio sgiliau rhyngbersonol sy'n cefnogi llesiant
3. Gallu dangos ymddygiadau hylendid a gofalgwr	3.1 Esbonio trefn hylendid briodol mewn gwahanol gyd-destunau
	3.2 Arddangos ymddygiadau gofalgwr
	3.3 Myfyrio ar effaith gofal a hylendid ar les
4. Deall strategaethau i gadw'n ddiogel	4.1 Disgrifio strategaethau i gadw'ch hun ac eraill yn ddiogel
	4.2 Esbonio pryd i geisio help neu gefnogaeth
5. Deall arferion hunan-ofal	5.1 Esbonio arferion hunan-ofal sy'n cefnogi llesiant
	5.2 Disgrifio sut mae hunan-ofal yn cefnogi gofalu am eraill

6. Deall gwerthoedd ehangach gofalu	6.1	Esbonio sut mae gofalu yn dangos parch a thegwch
	6.2	Disgrifio sut mae cymuned yn cefnogi gofalu
	6.3	Disgrifio sut mae perthnasoedd a hunan-ofal yn cefnogi llesiant

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1 AC 1.1 Rhaid i Leaners nodi o leiaf bedair math wahanol o anghenion y gallai fod gan eraill i ddiwallu anghenion corfforol, emosiynol, cymdeithasol a diogelwch e.e.

Anghenion corfforol

- Mae'r rhain yn cynnwys bwyd, diod, gorffwys, cwsg, cynhesrwydd, a hylendid sylfaenol.
- bwyta prydau ac yfed dŵr
- cael amser i orffwys neu gysgu
- gwisgo dillad addas ar gyfer y tywydd.

Anghenion emosiynol

- Mae'r rhain yn ymwneud â theimladau a llesiant meddyliol.
- teimlo'n ofalgar ac yn gariadus
- teimlo'n ddiogel ac yn dawel
- cael rhywun i siarad ag ef wrth deimlo'n ofidus.

Anghenion cymdeithasol

- Mae'r rhain yn canolbwyntio ar berthnasoedd a pherthyn.
- gwneud ffrindiau
- ymuno mewn gemau neu weithgareddau grŵp
- cael eich cynnwys a'ch derbyn gan eraill.

Anghenion diogelwch

- Mae'r rhain yn cynnwys amddiffyniad rhag niwed.
- dilyn rheolau
- o dan oruchwyliaeth oedolion
- gwybod pwy all helpu mewn argyfwng.

AC 1.2 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio sut y gall yr anghenion hyn amrywio ar draws lleoliadau e.e. ysgol,

Yn yr ysgol

- cymorth gyda thasgau dysgu
- cefnogaeth gan athrawon neu gynorthwyywyr addysgu
- cymorth i wneud ffrindiau
- rheolau a gweithdrefnau clir i deimlo'n ddiogel.

Cartref

- gofal gan deulu neu ofalwyr
- prydau rheolaidd ac arferion amser gwely
- lle diogel a chyfforddus i ymlacio
- cefnogaeth emosiynol pan fyddwch yn poeni neu'n flinedig.

Yn y gymuned

- mynediad i siopau, parciau, llyfrgelloedd, neu wasanaethau iechyd
- cynhwysiant mewn clybiau neu weithgareddau
- mannau cyhoeddus diogel
- cymorth gan weithwyr cymunedol neu wirfoddolwyr.

1.3 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio sut mae diwallu anghenion pobl yn eu helpu i deimlo'n dda ac yn ddiogel e.e.

- mae cael digon o fwyd a diod yn helpu pobl i aros yn iach a chael egni
- mae teimlo'n ddiogel yn lleihau pryder ac ofn
- mae cyfeillgarwch yn helpu pobl i deimlo'n hapus ac yn llai unig
- Mae cefnogaeth gan eraill yn helpu pobl i deimlo'n hyderus ac yn werthfawr.

Deilliant
Dysgu 2

2.1 Rhaid i ddysgwyr nodi tri sgil ymarferol sy'n helpu i ofalu am lles pobl eraill a'i gefnogi, e.e.

- Dysgu rhywun technegau trin â llaw yn ddiogel.
Defnyddio ystum a dulliau codi cywir; symud offer neu gynorthwyo symudedd yn ddiogel i leihau'r risg o anaf.
- Cynnal amgylchedd glân a glanwaith.
Glanhau arwynebau ac offer; dilyn arferion hylendid fel golchi dwylo a diheintio i atal salwch a hyrwyddo lles corfforol.
- Dilyn gweithdrefnau iechyd, diogelwch a llesiant
Defnyddio offer amddiffynnol personol yn gywir; cynnal gwiriadau risg sylfaenol; adrodd peryglon neu bryderon i gynnal amgylchedd diogel.

2.2 Rhaid i ddysgwyr egluro o leiaf dair sgil ryngpersonol sy'n helpu i ofalu am a chefnogi lles pobl eraill e.e.

- Gwranddo ar eraill
Talu sylw pan fod rhywun yn siarad; dangos diddordeb; rhoi amser i eraill siarad. Yn helpu pobl i deimlo eu bod yn cael eu clywed a'u gwerthfawrogi.
- Bod yn garedig a pharchus
Defnyddio ymddygiad cwrtais; dangos amynedd; trin eraill yn deg. Yn helpu i greu amgylchedd diogel a chadarnhaol.
- Dangos empathi
Sylwi ar sut mae eraill yn teimlo, ac ymateb mewn ffordd dyner a chefnogol. Yn helpu eraill i deimlo eu bod yn cael eu deall a'u bod yn cael gofal.

Deilliant Dysgu 3	3.1 Rhaid i ddysgwyr esbonio o leiaf ddwy drefn hylendid briodol mewn cyd-destunau gwahanol e.e. Hylendid personol/hylendid bwyd: arferion golchi dwylo, golchi dwylo â sebon a dŵr; sychu dwylo'n iawn; golchi dwylo ar ôl defnyddio'r toiled, cyn bwyta, neu ar ôl cyffwrdd â gwrthrychau a rennir. Hylendid amgylcheddol: cadw eitemau a mannau personol yn lân; glanhau arwynebau neu offer ar ôl eu defnyddio; rhoi sbwriel yn y bin; cadw eiddo personol yn daclus i leihau germau a chynnal amgylchedd diogel. Sgiliau gofalu a hylendid: gall gynnwys defnyddio glanwr dwylo pan fo angen, gorchuddio peswch a phlychau, gwisgo dillad glân neu offer amddiffynnol personol pan fo hynny'n angenrheidiol, neu ddilyn trefn syml o hylendid bwyd fel golchi arwynebau paratoi i'w gadael yn lân a thaclus i'r person nesaf eu defnyddio. 3.2 Rhaid i ddysgwyr ddangos o leiaf ddau ymddygiad gofalgarg mewn sefyllfaoedd cyfarwydd e.e. • Cynnig helpu/yn helpu myfyriwr arall gyda thasg benodol. • Helpu rhywun newydd drwy ddangos yr amgylchedd dysgu iddynt. • Tacluso ardal i sicrhau ei bod yn cael ei gadael yn glir ac yn ddiogel i eraill ei defnyddio. • Rhoi adnoddau amrywiol i'w cyfoedion, fel y pot pensil neu daflenni gwaith. • Glanhau ardal paratoi bwyd i'w gadael yn ddiogel i'r defnyddiwr nesaf. 3.3 Rhaid i ddysgwyr fyfyrion ar sut mae gweithredoedd gofalgarg, ac arferion hylendid yn gwneud gwahaniaeth i les e.e. mae golchi dwylo, brwsio dannedd, a glanhau ar ôl gweithgareddau yn helpu pobl i aros yn iach ac osgoi salwch. Gall dysgwyr hefyd fyfyrion bod helpu eraill, bod yn garedig, a chynnig cymorth yn gwneud i bobl deimlo eu bod yn cael gofal, eu bod yn werthfawr, a'u bod wedi'u cynnwys. Gall y gweithredoedd hyn wella hwyliau, meithrin hyder, a helpu pawb i deimlo'n hapusach ac yn fwy diogel mewn lleoliadau cyfarwydd fel yr ysgol, y cartref, a'r gymuned.
Deilliant Dysgu 4	4.1 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio o leiaf dair strategaeth i gadw eu hunain ac eraill yn ddiogel mewn sefyllfaoedd cyfarwydd e.e. Diogelwch Corfforol Aros yn ddiogel drwy ddilyn rheolau'r ysgol a gwrando ar oedolion. Cerdded yn dawel dan do, defnyddio'r grisiau'n ofalus, a thrin yr offer fel y dangosir i ni. Os oes rhywbeth wedi torri neu wedi'i ollwng, dywedwch wrth oedolyn. Mae cadw llwybrau'n glir a gwisgo dillad diogelwch pan fo angen yn helpu pawb i osgoi damweiniau.

Diogelwch Emosiynol a Chymdeithasol

Mae diogelwch hefyd yn ymwneud â theimladau. Defnyddio geiriau caredig, cynnwys pobl arall, a pharchu gofod personol. Os ydyn ni'n teimlo'n ofidus neu'n gweld rhywun yn cael ei frifo, rydyn ni'n aros yn ddigynnwrf ac yn gofyn i oedolyn am gymorth.

Diogelwch Digidol

Mae diogelwch ar-lein yn golygu cadw manylion personol yn breifat a defnyddio cyfrineiriau cryf. Rydyn ni ond yn ymweld â gwefannau diogel, yn gofyn i oedolion cyn lawrlwytho, a thrin pobl yn garedig ar-lein. Os bydd rhywbeth yn ein poeni, rydyn ni'n dweud wrth oedolyn dibynadwy.

Helpu Eraill i Aros yn Ddiogel

Gallwn helpu ffrindiau drwy eu hatgoffa'n garedig am y rheolau, rhannu'n deg, a'u hannog i ofyn am help. Os gwelwn ni ymddygiad annïogel, rydyn ni'n dweud wrth oedolyn, er mwyn i bawb aros yn ddiogel.

4.2 Rhaid i ddysgwyr egluro wrth bwy i ofyn am gymorth neu gefnogaeth pan fo angen, e.e. gofyn i athro, rhiant, neu oedolyn dibynadwy os yw rhywbeth yn teimlo'n annïogel.

Deilliant Dysgu 5 5.1 Rhaid i ddysgwyr egluro o leiaf dair arferiaeth hunan-ofal sy'n hyrwyddo iechyd a lles e.e.

- bwyta bwyd iach
- cael digon o gwsg
- ymarfer corff
- mwynhau hobiau.

5.2 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio sut mae hunan-ofal yn helpu pobl i ymdopi a gofalu am eraill e.e.

- Mae gorffwys yn helpu pobl i gael egni
- mae bod yn llonydd yn eu helpu wrth gefnogi ffrindiau.

Deilliant Dysgu 6 6.1 Rhaid i ddysgwyr egluro sut mae gofalu am eraill yn dangos parch a thegwch e.e.

- Rhannu pethau fel llyfrau neu offer.
- Helpu ffrind sy'n ei chael hi'n anodd, yn lle anwybyddu nhw.
- Dweud geiriau caredig a gwrando pan fod pobl eraill yn siarad.
- trin pawb yr un fath, heb adael unrhyw un allan.

6.2 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio, gan ddefnyddio o leiaf ddau enghraifft, sut mae pobl yn y gymuned yn rhannu cyfrifoldeb am ofalu e.e.

- Cymdogion yn helpu drwy ofalu am anifeiliaid anwes neu blanhigion pan fo rhywun i ffwrdd.
- Grwpiau lleol yn rhoi bwyd neu ddillad i deuluoedd sydd eu hangen.
- Gwirfoddolwyr yn casglu sbwriel i gadw parciau a strydoedd yn lân.
- Pobl yn codi arian i helpu eraill, fel digwyddiadau elusennol.

6.3 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio sut mae perthnasoedd a hunan-ofal yn helpu lles ehangach e.e.

- Mae ffrindiau'n gwneud i bobl deimlo'n hapus, yn gynnwysedig, ac yn llai unig.
- Mae gweithio gyda'n gilydd yn meithrin ymddiriedaeth a hyder.
- Mae bwyta bwyd iach, gorffwys, ac ymarfer corff yn eich helpu i gymryd rhan mewn gweithgareddau.
- Mae gofalu amdano chi'ch hun yn golygu y gallwch chi helpu eraill hefyd.

Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae'r ffordd rydyn ni'n ymgysylltu â dylanwadau cymdeithasol yn llywio pwy ydym ni ac yn effeithio ar ein hiechyd a'n lles. Mae perthnasoedd iach yn hanfodol i'n lles.
Perthnasol i'r Pedwar Diben	Diben 4 - Unigolion iach, hyderus, sy'n barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas
Sgiliau Trawsgwricwlaidd	Llythrennedd / Digidol
Sgiliau Cyfannol	Effeithiolrwydd personol
Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd	Defnyddio cynhyrchion ecogyfeillgar ac arferion diogel sy'n cefnogi lles hirdymor ac yn lleihau niwed i'r amgylchedd.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol	
Thema	Rhesymeg
Hawliau Dynol	Mae cydnabod anghenion, tegwch, a pharch yn gysylltiedig â'r hawl i ddiogelwch, urddas, a chynhwysiant.
Addysg Rhyw a Pherthnasoedd (RSE)	Mae dysgwyr yn ymarfer caredigrwydd, parch a thegwch mewn rhyngweithiadau bob dydd, gan adeiladu sylfaen ar gyfer perthnasoedd iach.

Lefel 2

Teitl yr Uned: Gofalu am Eraill

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM105

Lefel: Lefel Dau

Gwerth Credyd: Dau (2)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu gwybodaeth Dysgwyr am anghenion pobl eraill, gan gynnwys y sgiliau ymarferol o ofalu am eraill, hylendid, perthnasoedd cadarnhaol, a'u cadw'n ddiogel.

gartref a/neu mewn lleoliadau eraill, gan sicrhau hunan-ofal.

Egwyddorion Cynyddu

Cam Cynnydd 5 - Gallaf wneud cysylltiadau ystyrlon ag eraill, gan werthfawrogi perthnasoedd diogel, iach, a theg mewn amrywiaeth o gyd-destunau.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):	Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):
1. Deall sut mae diwallu anghenion yn cefnogi llesiant	1.1 Esbonio mathau o anghenion mewn gwahanol sefyllfaoedd
	1.2 Disgrifio sut mae anghenion yn wahanol ar draws lleoliadau
	1.3 Gwerthuso sut mae diwallu anghenion yn cefnogi llesiant
2. Deall y sgiliau sydd eu hangen i ofalu am eraill	2.1 Esbonio'r sgiliau ymarferol sydd eu hangen
	2.2 Disgrifio'r sgiliau rhyngbersonol sydd eu hangen
3. Gallu cymhwyso arferion gofal a hylendid	3.1 Esbonio trefn hylendid briodol
	3.2 Arddangos arferion gofal a hylendid yn eu cyd-destun
	3.3 Gwerthuso effaith arferion gofal a hylendid
4. Deall strategaethau i gadw'n ddiogel	4.1 Gwerthuso strategaethau i gadw'ch hun ac eraill yn ddiogel
5. Deall hunan-ofal a gwydnwch	5.1 Gwerthuso sut mae hunan-ofal yn cefnogi gwydnwch
6. Deall effaith ehangach gofalu	6.1 Disgrifio sut mae gofalu'n hyrwyddo parch, cydraddoldeb a chynhwysiant
	6.2 Disgrifio sut mae cymuned yn dylanwadu ar ddulliau gofalu
	6.3 Disgrifio sut mae perthnasoedd a hunan-ofal yn cefnogi llesiant

Cynnwys Dangosol

Deilliant 1.1 Rhaid i ddysgwyr egluro o leiaf bedair math wahanol o anghenion y gallai
Dysgu 1 fod gan eraill mewn gwahanol sefyllfaoedd, gan gynnwys sut y gall pobl brofi anghenion lluosog ar yr un pryd.

Anghenion corfforol

Dylai dysgwyr ddisgrifio anghenion megis bwyd, hydradiad, gorffwys, cwsgr, ymarfer corff, a hylendid personol. Dylent gydnabod sut mae'r anghenion hyn yn cefnogi iechyd corfforol, lefelau egni, a'r gallu i weithredu ym mywyd bob dydd.

Anghenion emosiynol

Dylai dysgwyr ddisgrifio anghenion emosiynol megis teimlo'n ddiogel, yn saff, yn werthfawr, ac yn hyderus. Mae hyn yn cynnwys anghenion am berthyn, sicrwydd, anogaeth, a hunan-barch cadarnhaol, yn enwedig yn ystod cyfnodau o straen neu newid.

Anghenion cymdeithasol

Dylai dysgwyr esbonio pwysigrwydd cyfeillgarwch, rhyngweithio cymdeithasol, gwaith tîm, a chymryd rhan mewn gweithgareddau grŵp. Dylent gydnabod bod angen helpu i ddiwallu anghenion cymdeithasol er mwyn atal unigrwydd a chefnogi lles emosiynol. Gallant hefyd egluro sut y gall anghenion cymdeithasol newid mewn gwahanol sefyllfaoedd fel bod yn yr ysgol neu yn eu parc lleol.

Anghenion addysgol

Dylai dysgwyr ddisgrifio'r angen am fynediad at ddysgu, cymorth priodol, anogaeth, adborth, ac addasiadau lle bo angen. Gall hyn gynnwys cymorth ychwanegol, cyfarwyddiadau clir, neu ddulliau dysgu gwahanol.

Anghenion diogelwch

Dylai dysgwyr egluro'r angen am amddiffyniad rhag niwed, diogelu, ffiniau clir, goruchwyliaeth, ac amgylcheddau diogel. Dylent gydnabod bod teimlo'n ddiogel yn cefnogi hyder a lles. Gallant egluro sut y gall yr anghenion diogelwch hyn newid mewn gwahanol sefyllfaoedd, fel bod gartref o'i gymharu â bod yn yr ysgol.

1.2 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio sut mae'r anghenion hyn yn wahanol ar draws y lleoliadau gwahanol canlynol e.e. ysgol, cartref, a chymuned e.e.

Ysgol

Dylai dysgwyr ystyried cymorth dysgu, trefnau strwythuredig, disgwyliadau clir, perthnasoedd cadarnhaol gyda chyfoedion, mynediad at staff cymorth, a gweithdrefnau diogelu. Dylent gydnabod sut mae ysgolion yn cefnogi dysgu a llesiant.

Cartref

Dylai dysgwyr ddisgrifio rôl y teulu neu ofalwyr wrth ddarparu diogelwch emosiynol, gofal, arweiniad, arferion diwylliannol, a gweithdrefnau dyddiol megis prydau bwyd a chwsg. Dylent gydnabod bod amgylcheddau cartref yn dylanwadu ar les a hunaniaeth.

Cymuned

Dylai dysgwyr nodi anghenion megis cynhwysiant, mynediad at wasanaethau iechyd a chymdeithasol, cyfleoedd i gymryd rhan mewn clybiau neu weithgareddau, mannau cyhoeddus diogel, a pharch at amrywiaeth. Dylent gydnabod pwysigrwydd rhwydweithiau cymorth cymunedol.

1.3 Rhaid i ddysgwyr werthuso sut mae diwallu'r anghenion hyn yn cefnogi lles, e.e.

- Mae diwallu anghenion corfforol yn cefnogi iechyd, egni, a chanolbwytio.
- Mae diwallu anghenion emosiynol yn meithrin hyder, gwydnwch, a hunan-barch.
- Mae diwallu anghenion cymdeithasol yn meithrin ymdeimlad o berthyn, cynhwysiant, a pherthnasoedd cadarnhaol.
- Mae diwallu anghenion addysgol yn cefnogi cyrhaeddiad a chymhelliant.
- Mae diwallu anghenion diogelwch yn lleihau straen a phryder ac yn hyrwyddo sefydlogrwydd emosiynol.

Deilliant Dysgu 2 2.1 Rhaid i ddysgwyr egluro'r sgiliau ymarferol sydd eu hangen i gefnogi eraill e.e.

- arferion trin yn ddiogel a hylendid megis golchi dwylo a diogelwch bwyd
- cynorthwyo gyda thasgau byw bob dydd fel symudedd a maeth
- trefnu adnoddau a rheoli amser yn effeithiol
- gwylio ac adrodd ar newidiadau mewn iechyd neu ymddygiad
- hyrwyddo annibyniaeth ac urddas.

2.2 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio o leiaf tri sgiliau rhyngpersonol sydd eu hangen i gefnogi eraill e.e.

- gwrando'n weithredol
- cyfarwyddiadau clir
- cydymdeimlad
- tosturi wrth ymateb yn sensitif
- parch a gweddusrwydd drwy werthfawrogi amrywiaeth a chyfrinachedd
- gwaith tîm a chydweithio gyda chyfoedion a gweithwyr proffesiynol
- anogaeth a chymhelliant i feithrin hyder a lles.

Deilliant Dysgu 3 3.1 Rhaid i ddysgwyr esbonio arferion hylendid mewn senarios cyfarwydd i gynnal iechyd, diogelwch a lles, gan gynnwys yr angen i gymhwyso'r arferion hyn yn gyson mewn cyd-destunau bob dydd e.e.

- golchi dwylo cyn paratoi bwyd
- glanhau gweithleoedd
- dangos gweithredoedd gofalgar fel helpu cyfoedion a chynnal amgylcheddau diogel.

3.2 Rhaid i ddysgwyr ddangos eu bod yn cymhwyso o leiaf dwy drefn ofalu a/neu hylendid yn y cyd-destun, e.e.

Hylendid personol: dylai dysgwyr gynnwys arferion fel golchi dwylo, dillad glân, a rheoli gwallt.

Hylendid bwyd: dylent gymhwyso storio diogel, tymheredd coginio cywir, ac osgoi croeshalogi.

Hylendid amgylcheddol: dylent gynnal gweithleoedd glân, gwaredu gwastraff yn gywir, a dilyn egwyddorion "glanhau wrth fynd".

3.3 Rhaid i ddysgwyr werthuso effaith gweithredoedd gofalu ac arferion hylendid. Dylai hyn gynnwys ystyried sut mae gweithredoedd yn lleihau risgiau ac yn hyrwyddo lles, myfyrio ar welliannau mewn hyder, diogelwch, a pherthnasoedd, a nodi cryfderau a meysydd datblygu yn eu harfer eu hunain.

Deilliant Dysgu 4 4.1 Rhaid i ddysgwyr werthuso o leiaf ddwy strategaeth i gadw eu hunain ac eraill yn ddiogel e.e.

Corfforol Strategaethau Diogelwch

- Dilyn rheolau'r ystafell ddosbarth, yr ysgol, neu'r gweithle
- Gwrando ar gyfarwyddiadau gan athrawon neu oedolion eraill
- Cerdded yn bwyllog dan do a defnyddio grisiau'n ofalus
- Defnyddio offer ac offerynnau'n ddiogel ac fel y dangoswyd
- Gwisgo dillad neu offer amddiffynnol pan fo angen (e.e. ffedogau, menig, helmedau)
- Cadw llwybrau'n glir i atal baglu a chwympo
- Adrodd offer sydd wedi torri neu am ollyngiadau i oedolyn
- Helpu eraill drwy eu hgtoffa o reolau diogelwch mewn ffordd garedig

Strategaethau Diogelwch Emosiynol a Chymdeithasol

- Dylai dysgwyr gydnabod bod diogelwch hefyd yn cynnwys sut mae pobl yn teimlo:
- Defnyddio iaith garedig a pharchus
- Osgoi bwllo neu ymddygiad angharedig
- Cynnwys eraill mewn gweithgareddau a gemau
- Parchu gofod personol a ffiniau
- Aros yn llonydd a gofyn am gymorth wrth deimlo'n ofidus neu'n bryderus

- Cefnogi eraill drwy ddweud wrth oedolyn os yw rhywun yn cael ei frifo neu'n teimlo'n annïogel

Strategaethau Diogelwch Digidol

- Dylai dysgwyr nodi strategaethau syml i gadw'n ddiogel wrth ddefnyddio dyfeisiau digidol fel cyfrifiaduron, tabledi, neu ffonau:
- Cadw gwybodaeth bersonol yn breifat (e.e. enw llawn, cyfeiriad, cyfrineiriau)
- Defnyddio cyfrineiriau cryf a pheidio â'u rhannu ag eraill
- Dim ond ymweld â gwefannau ac apiau diogel a chymeradwy
- Gofyn i oedolyn cyn lawrlwytho apiau neu glicio ar ddolenni
- Bod yn garedig a pharchus ar-lein, yn union fel wyneb yn wyneb
- Peidio ag anfon na rhannu negeseuon neu ddelweddau angharedig
- Dweud wrth oedolyn dibynadwy os yw rhywbeth ar-lein yn gwneud iddyn nhw deimlo'n anghyfforddus neu'n annïogel.
- Dylai dysgwyr ddeall y gall gweithredoedd digidol effeithio ar eraill, ac mae ymddygiad ar-lein diogel yn helpu i amddiffyn pawb.

Helpu Eraill i Aros yn Ddiogel

- Atgoffa cyfoedion am y rheolau mewn ffordd gyfeillgar
- Rhannu offer yn ddiogel ac yn deg
- Helpu rhywun i ofyn am gymorth os ydyn nhw'n ansicr neu'n poeni
- Adrodd ymddygiad neu sefyllfaoedd annïogel i oedolyn
- Cefnogi ffrindiau sy'n teimlo'n annïogel ar-lein drwy eu hannog i gael help

4.2 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio pryd i geisio help neu gymorth gan ffynonellau priodol. Dylent ddisgrifio sefyllfaoedd y tu hwnt i'w cyfrifoldeb neu eu harbenigedd, gwybod pryd i gynnwys athrawon neu weithwyr proffesiynol, a deall hanfodion gweithdrefnau diogelu a llwybrau esgyn.

Deilliant Dysgu 5	5.2 Rhaid i ddysgwyr werthuso sut mae hunan-ofal yn cefnogi gwydnwch a'r gallu i ofalu am eraill. Dylai hyn gynnwys sut mae hunan-ofal yn meithrin cryfder emosiynol a sgiliau ymdopi, yn atal llosg allan, yn hyrwyddo cydbwysedd, ac yn galluogi unigolion i ddarparu gofal effeithiol i eraill.
-------------------	--

Deilliant Dysgu 6	6.1 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio sut mae arferion gofal yn hyrwyddo parch, cydraddoldeb, a chynhwysiant. Dylent ddangos sut mae trin eraill yn deg ac â pharch, cydnabod a gwerthfawrogi amrywiaeth, a sicrhau cynhwysiant i gyd yn cyfrannu at les.
-------------------	---

6.2 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio sut y gall cyfrifoldeb cymunedol ddylanwadu ar ddulliau gofal. Mae hyn yn cynnwys cyfrifoldeb a rennir am les, gan gymryd rhan mewn mentrau cymunedol megis gwirfoddoli neu grwpiau cymorth, a hyrwyddo arferion cynaliadwy a chynhwysol.

6.3 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio sut mae perthnasoedd a hunan-ofal yn cysylltu â llesiant ehangach, gan gynnwys sut mae perthnasoedd cadarnhaol

yn meithrin ymddiriedaeth, perthyn, a gwydnwch, sut mae hunan-ofal yn cefnogi lles personol, a sut mae gweithredoedd unigol yn cysylltu â gwerthoedd cymunedol cyfunol.

Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae'r ffordd rydyn ni'n ymgysylltu â dylanwadau cymdeithasol yn llywio pwy ydym ni ac yn effeithio ar ein hiechyd a'n lles. Mae perthnasoedd iach yn hanfodol i'n lles.
Perthnasol i'r Pedwar Diben	Diben 4 - Unigolion iach, hyderus, sy'n barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas
Sgiliau Trawsgwricwlaidd	Llythrennedd / Digidol
Sgiliau Cyfannol	Effeithiolrwydd personol
Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd	Defnyddio cynhyrchion ecogyfeillgar ac arferion diogel sy'n cefnogi lles hirdymor ac yn lleihau niwed i'r amgylchedd.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol

Thema	Rhesymeg
Hawliau Dynol	Mae cydnabod anghenion, tegwch, a pharch yn gysylltiedig â'r hawl i ddiogelwch, urddas, a chynhwysiant.
Addysg Rhyw a Pherthnasoedd (RSE)	Mae dysgwyr yn ymarfer caredigrwydd, parch a thegwch mewn rhyngweithiadau bob dydd, gan adeiladu sylfaen ar gyfer perthnasoedd iach.