

lechydd Meddwl a Lles

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	9
Lefel Mynediad 2	10
Lefel Mynediad 3	11
Lefel 1	12
Lefel 2	13
Cynnwys yr Uned	14
Lefel mynediad 1	14
Lefel mynediad 2	18
Lefel mynediad 3	24
Lefel 1	29
Lefel 2	34

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 Iechyd Meddwl a Lles wedi'i dylunio i ddatblygu dealltwriaeth Dysgwyr o'r hyn sy'n gyfystyr ag iechyd meddwl da a lles emosiynol iddyn nhw eu hunain ac i eraill, gan archwilio gwahanol strategaethau lles megis gofyn am gymorth a'i gynnig.

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
Deall iechyd meddwl	Adnabod teimladau syml	Nodi ystyr iechyd meddwl	Disgrifio iechyd meddwl a llesiant	Disgrifio credoau ac ymwybyddiaeth	Gwerthuso credoau ac ymwybyddiaeth
Mynegi teimladau	Adnabod sut mae teimladau'n cael eu dangos	Adnabod teimladau sy'n gysylltiedig â lles neu anhawster	Disgrifio sut mae agweddau'n cefnogi llesiant	Esbonio gwydnwch ac agweddau cadarnhaol	Asesu effaith empathi a agweddau
Modelau iechyd meddwl	—	Enwi model	Enwi a rhoi model ar waith	Amlinellu modelau	Esbonio a chymharu modelau
Cyflyrau iechyd meddwl	—	Adnabod arwyddion	Adnabod arwyddion	Disgrifio nodweddion	Dadansoddi nodweddion ac effaith
Ffactorau amgylchedd ol	Adnabod gweithredoedd syml	Adnabod ffactorau amgylchedd ol	Adnabod a disgrifio ffactorau	Esbonio effaith ffactorau	Gwerthuso ac asesu effaith
Ffactorau cymdeithasol	Adnabod gweithgareddau syml	Nodi ffactorau cymdeithasol	Disgrifio ffactorau cymdeithasol	Esbonio effaith ffactorau	Gwerthuso ac asesu effaith
Strategaethau llesiant	Adnabod gweithgareddau a	Enwi strategaethau a manteision	Disgrifio strategaethau a manteision	Esbonio strategaethau a manteision	Gwerthuso strategaethau a chanlyniadau

	gweithredoed d				
Pum Ffordd at Les	Cydnabod gweithredoed d cymwynasgar	Adnabod agweddau	Adnabod a defnyddio	Rhoi ar waith yn y cyd- destun	Gwerthuso cais
Gwasanaeth au cymorth	Adnabod pobl ymddiriedus	Enwi gwasanaeth au a rolau	Enwi a disgrifio'r gwasanaeth au	Esbonio rolau	Dadansoddi rolau a chydweithredi ad
Galw gwybyddol	Adnabod / nodi	Adnabod / datgan	Disgrifio	Esbonio	Gwerthuso / asesu

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 meddwl a lles emosiynol sy'n briodol i lefel y ddarpariaeth
- gallu hwyluso trafodaethau ar bynciau sensitif mewn modd diogel, cynhwysol a chefnogol
- Deall gofynion diogelu a gwybod sut i ymateb yn briodol i ddatgeliadau gan ddysgwyr.

Dylid cefnogi'r ddarpariaeth drwy:

- mynediad at gymorth bugeiliol neu ddiogelu lle bo angen
- staff sy'n hyderus wrth hyrwyddo lles cadarnhaol, rheoli trafodaeth grŵp, a chefnogi dysgwyr i ymgysylltu â chynnwys a allai fod yn sensitif.

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 hyn o leiaf gynnwys:

Amgylchedd Dysgu

- lle dysgu diogel, cynhwysol a phriodol sy'n cefnogi trafodaeth a myfyrio.

Deunydd Dysgu ac Addysgu

- cynlluniau gwersiau a deunydd sesiynau strwythuredig i gefnogi darpariaeth gyson
- Deunydd gweithgaredd a thaflenni i ddysgwyr i gefnogi dealltwriaeth, myfyrio a thrafodaeth
- adnoddau gweledol megis sleidiau, diagramau a chymhellion seiliedig ar senarios i gefnogi ymgysylltu â chysyniadau allweddol.

Offer

- mynediad at offer cyflwyno, e.e. taflunydd neu sgrin ryngweithiol
- mynediad at gyfrifiadur neu liniadur ar gyfer darparu cynnwys digidol lle bo'n briodol
- Adnoddau ystafell ddosbarth gan gynnwys bwrdd gwyn a deunydd ysgrifennu.

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 a ddyluniwyd gan y darparwr.

Rhaid i ddarparwyr gynnal gwiriad cyn i'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 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 yr uned hon ar bob lefel.

Lefel Mynediad 1

Dylai asesiad o lechyd Meddwl a Llesiant ar Lefel Mynediad 1 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Tasg Adnabod	Rhaid i ddysgwyr adnabod teimladau gan ddefnyddio delweddau, symbolau neu awgrymiadau.
Tasg Baru	Rhaid i ddysgwyr baru teimladau â mynegiadau, e.e. hapus â gwenu.
Tasg Adnabod	Rhaid i ddysgwyr adnabod teimladau mewn lluniau neu senarios syml.
Ateb Syml	Rhaid i ddysgwyr roi enghraifft o sut y gall teimladau newid.
Tasg Ddewis	Rhaid i ddysgwyr nodi gweithgareddau sy'n cefnogi llesiant o ystod o opsiynau.
Ymateb Llafar	Rhaid i ddysgwyr nodi pam mae gweithgaredd yn cefnogi llesiant gan ddefnyddio iaith syml.
Tasg Drefnu	Rhaid i ddysgwyr drefnu gweithredoedd yn ôl a ydynt yn cefnogi llesiant ai peidio.
Tasg Ganlyniadau	Rhaid i ddysgwyr nodi canlyniadcadarnhaol o weithredoedd sy'n cefnogi lles.

Lefel Mynediad 2

Dylai asesiad o lechyd Meddwl a Llesiant ar Lefel Mynediad 2 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Ateb Byr	Rhaid i ddysgwyr nodi beth mae iechyd meddwl yn ei olygu gan ddefnyddio brawddegau syml neu fformatau â chymorth.
Tasg Adnabod	Rhaid i ddysgwyr nodi teimladau sy'n gysylltiedig â llesiant cadarnhaol a chawsiau wrth ddefnyddio awgrymiadau neu ddelweddau.
Tasg Baru	Rhaid i ddysgwyr baru model iechyd meddwl ag enghraifft.
Tasg Adnabod	Rhaid i ddysgwyr adnabod arwyddion sy'n gysylltiedig â chyflyrau iechyd meddwl gan ddefnyddio senarios neu ddelweddau.
Tasg Drefnu	Rhaid i ddysgwyr nodi ffactorau amgylcheddol a chymdeithasol sy'n cefnogi neu'n niweidio lles.
Tasg Restrú	Rhaid i ddysgwyr enwi strategaethau sy'n cefnogi llesiant.
Tasg Esbonio	Rhaid i ddysgwyr nodi sut mae strategaethau'n cefnogi llesiant.
Tasg Ymgeisio	Rhaid i ddysgwyr roi enghraifft o ddefnyddio agwedd o'r Pum Ffordd at Les.
Tasg Adnabod	Rhaid i ddysgwyr enwi gwasanaethau cymorth a nodi eu rôl.

Lefel Mynediad 3

Dylai asesiad o lechyd Meddwl a Llesiant ar Lefel Mynediad 3 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Ateb Byr	Rhaid i ddysgwyr nodi beth mae iechyd meddwl yn ei olygu gan ddefnyddio brawddegau syml neu fformatau â chymorth.
Tasg Adnabod	Rhaid i ddysgwyr nodi teimladau sy'n gysylltiedig â llesiant cadarnhaol a chawsiau wrth ddefnyddio awgrymiadau neu ddelweddau.
Tasg Baru	Rhaid i ddysgwyr baru model iechyd meddwl ag enghraifft.
Tasg Adnabod	Rhaid i ddysgwyr adnabod arwyddion sy'n gysylltiedig â chyflyrau iechyd meddwl gan ddefnyddio senarios neu ddelweddau.
Tasg Drefnu	Rhaid i ddysgwyr nodi ffactorau amgylcheddol a chymdeithasol sy'n cefnogi neu'n niweidio lles.
Tasg Restrú	Rhaid i ddysgwyr enwi strategaethau sy'n cefnogi llesiant.
Tasg Esbonio	Rhaid i ddysgwyr nodi sut mae strategaethau'n cefnogi llesiant.
Tasg Ymgeisio	Rhaid i ddysgwyr roi enghraifft o ddefnyddio agwedd o'r Pum Ffordd at Les.
Tasg Adnabod	Rhaid i ddysgwyr enwi gwasanaethau cymorth a nodi eu rôl.

Lefel 1

Dylai asesiad o Iechyd Meddwl a Llesiant ar Lefel 1 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Tasg Fyfyrio	Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio credoau personol am iechyd meddwl a lles.
Tasg Ymwybyddiaeth	Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio eu lles eu hunain, gan gynnwys strategaethau ymdopi a meysydd i'w gwella.
Tasg Esbonio	Rhaid i ddysgwyr egluro sut mae gwydnwch ac agweddau cadarnhaol yn cefnogi llesiant.
Tasg Ymchwil	Rhaid i ddysgwyr amlinellu modelau iechyd meddwl ac esbonio sut maen nhw'n cael eu cymhwyso.
Tasg Ddisgrifio	Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio nodweddion cyflyrau iechyd meddwl.
Tasg Esbonio	Rhaid i ddysgwyr esbonio ffactorau amgylcheddol a chymdeithasol sy'n effeithio ar les.
Tasg Strategaeth	Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio strategaethau ar gyfer gwella lles ac esbonio eu manteision.
Tasg Ymgeisio	Rhaid i ddysgwyr awgrymu ffyrdd o weithredu'r Pum Ffordd at Les.
Tasg Adnabod	Rhaid i ddysgwyr nodi gwasanaethau cymorth ac esbonio eu rolau.

Lefel 2

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Gwerthusiad Myfyriol	Rhaid i ddysgwyr werthuso eu hymwybyddiaeth eu hunain o iechyd meddwl a llesiant.
Tasg Ddadansoddol	Rhaid i ddysgwyr asesu sut mae gwydnwch, empathi ac agweddau yn cefnogi lles ac yn lleihau stigma.
Tasg Ymchwil	Rhaid i ddysgwyr amlinellu modelau iechyd meddwl ac esbonio eu cymhwysiad.
Tasg Ddadansoddol	Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio cyflyrau iechyd meddwl a dadansoddi eu heffaith.
Tasg Werthuso	Rhaid i ddysgwyr werthuso ffactorau amgylcheddol a chymdeithasol sy'n effeithio ar les.
Tasg Strategaeth	Rhaid i ddysgwyr grynhoi strategaethau lles a gwerthuso eu manteision.
Tasg Ymgeisio	Rhaid i ddysgwyr werthuso sut y gellir cymhwyso'r Pum Ffordd at Les mewn gwahanol gyd-destunau.
Tasg Ymchwil	Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio gwasanaethau cymorth ac esbonio sut maent yn cefnogi unigolion, gan gynnwys cydweithredu.

Cynnwys yr Uned

Lefel mynediad 1

Teitl yr Uned: Iechyd Meddwl a Lles

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM106

Lefel: Lefel Mynediad 1

Gwerth Credyd: Dau (2)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu dealltwriaeth Dysgwyr o'r hyn sy'n gyfystyr ag iechyd meddwl da a lles emosiynol iddyn nhw eu hunain ac i eraill, gan archwilio gwahanol strategaethau lles megis gofyn am gymorth a'i gynnig.

Egwyddorion Cynyddu	
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.	Gallu adnabod teimladau	1.1	Enwi teimladau
		1.2	Adnabod sut mae teimladau'n cael eu mynegi
2.	Gallu adnabod y gall teimladau newid	2.1	Adnabod teimladau mewn pobl neu sefyllfaoedd gwahanol
		2.2	Rhoi enghraifft o deimladau sy'n newid
3.	Gwybod weithgareddau sy'n cefnogi llesiant	3.1	Nodi gweithgareddau sy'n cefnogi llesiant
		3.2	Esbonio pam fod gweithgareddau'n cefnogi llesiant
4.	Gwybod gweithredoedd syml sy'n cefnogi llesiant	4.1	Nodi camau sy'n cefnogi llesiant
		4.2	Datgan canlyniad cadarnhaol gweithredoedd

Cynnwys Dangosol

- Deilliant Dysgu 1 AC1.1 Rhaid i'r dysgwr enwi tri theimlad syml (e.e. hapus, trist, blin) e.e.
- Defnyddio geiriau pob dydd am deimladau.
 - Adnabod teimladau a ddangosir mewn lluniau, straeon, neu enghreifftiau yn yr ystafell ddosbarth.
 - Sgaffaldio addysgu: defnyddio cardiau fflach gyda wynebâu'n dangos emosiynau.

Gall athrawon ofyn i ddysgwyr bwyntio at y teimlad neu ei ddweud, neu ddarparu dechreuadau brawddegau: "Rwy'n teimlo..."

AC1.2 Rhaid i'r dysgwr nodi un ffordd y gall pobl ddangos pob un o'r tri theimlad a nodwyd yn AC1.1 e.e.

- Hapus - yn gwenu, yn chwerthin.
- Trist - yn crio, llais tawel.
- Yn flin - yn gweiddi, yn gwgu.

Gallai addysgu ddefnyddiochwarae rôli ddangos mynegiannau syml (tiwtor yn modelu, dysgwyr yn copïo) neu baru teimladau â gweithredoedd ar gardiau. Gellid defnyddio dechreuwyr brawddegau, e.e. "Beth allech chi ei weld os yw rhywun yn ____?"

- Deilliant Dysgu 2 AC 2.1 Rhaid i'r dysgwr adnabod teimladau mewn tri llun o wahanol bobl. Rhaid i ddysgwyr baru tri mynegiant wyneb i dri theimlad (gwên = hapus, dagrau = trist).

Caiff athrawon ddefnyddio awgrymiadauaml-ddewis, e.e. "Ydy'r person hwn yn hapus neu'n drist?"

Annog dysgwyr i esbonio'n gryno: "Mae'n edrych yn hapus oherwydd ei fod yn gwenu."

AC2.2 Rhaid i'r dysgwr roi un enghraifft i ddangos y gall teimladau pobl newid ar wahanol adegau. Gallai enghreifftiau gynnwys:

- "Roeddwn i'n poeni cyn fy arholiad, ond yn hapus wedyn."
- "Roedd fy ffrind yn drist yn y bore, ond yn gyffrous amser cinio."

Gall athrawon ddefnyddio fframiau brawddegau: "Roeddwn i'n teimlo ____ pan ____, ond yn ddiweddarach roeddwn i'n teimlo ____." neu ofyn i ddysgwyr dynnu dau ddelwedd ohonynt eu hunain gyda theimladau gwahanol.

Cynnwys Dangosol

Deilliant
Dysgu 3 AC3.1 Rhaid i'r dysgwr nodi dau weithgaredd sy'n eu helpu i deimlo'n dda. Gall ymatebion y dysgwr gynnwys, chwarae pêl-droed, gwrando ar gerddoriaeth, tynnu lluniau, siarad â ffrindiau, ac ati. Gall athrawon ddefnyddio gweithgareddau taflu syniadau neu awgrymiadau lluniau o hobi. Gall athrawon hefyd ddarparu awgrymiadau megis: "Beth wyt ti'n hoffi gwneud pan wyt ti'n teimlo'n drist?"

AC3.2 Rhaid i'r dysgwr nodi un rheswm pam mae pob gweithgaredd a nodwyd yn AC3.1 yn eu helpu i deimlo'n well e.e.

- Pêl-droed - "Mae'n rhoi egni i mi."
- Cerddoriaeth - "Mae'n fy nghysuro i."

Deilliant
Dysgu 4 AC4.1 Rhaid i'r dysgwr nodi dau gam a allai helpu i wella eu lles, megis:

- Bwyta bwyd iach.
- Cael digon o gwsg.

AC4.2 Rhaid i'r dysgwr nodi un deilliant cadarnhaol o ddefnyddio'r ddau gam a nodwyd yn AC4.1 i gefnogi eu llesiant. Er enghraifft:

- "Os caf i ddigon o gwsg, rwy'n teimlo'n llai blindedig."
- "Rwy'n teimlo'n hapusach wrth fwyta bwyd iach."

Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae datblygu iechyd a lles corfforol yn dod â manteision am oes. Mae'r ffordd rydyn ni'n prosesu ac ymateb i'n profiadau yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.
Perthnasol i'r Pedwar Diben	Diben 4 - Unigolion iach, hyderus, yn barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas.
Sgiliau Trawsgwricwlaidd	Llythrennedd a Digidol
Sgiliau Cyfannol	Effeithiolrwydd personol
Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd	Yn helpu dysgwyr i ddeall cynaliadwyedd ym myd gwaith drwy ddangos sut mae cynnal iechyd meddwl da, arferion iach, a strategaethau ymdopi cadarnhaol yn cefnogi strategaethau lles hirdymor.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol	
Thema	Rhesymeg
Lleol/Cenedlaethol/Rhyngwladol	Gwreiddio llesiant ym mywyd beunyddiol yr ysgol, gan gysylltu â dulliau gweithredu byd-eang.
Amrywiaeth	Cydnabod gwahaniaethau mewn teimladau, gweithgareddau, a rhwydweithiau cymorth.
Hawliau Dynol	Atgyfnerthu'r hawl i iechyd, diogelwch, a chymorth.
Addysg Rhyw a Pherthnasoedd	Meithrin llythrennedd emosiynol, empathi, ac ymddygiadauceisio cymorthar gyfer perthnasoedd iach

Lefel mynediad 2

Teitl yr Uned: Iechyd Meddwl a Lles

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM107

Lefel: Lefel Mynediad 2

Gwerth Credyd: Dau (2)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu dealltwriaeth Dysgwyr o'r hyn sy'n gyfystyr ag iechyd meddwl da a lles emosiynol iddyn nhw eu hunain ac i eraill, gan archwilio gwahanol strategaethau lles megis gofyn am gymorth a'i gynnig.

Egwyddorion Cynyddu

Cam Cynnydd 2 - Gallaf ddisgrifio'r ffordd y mae newidiadau corfforol ac emosiynol yn gysylltiedig mewn gwahanol gyd-destunau.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):		Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):	
1.	Gwybod beth mae iechyd meddwl yn ei olygu	1.1	Nodi ystyr iechyd meddwl
		1.2	Adnabod teimladau llesiant cadarnhaol
		1.3	Adnabod teimladau sy'n gysylltiedig ag anhawster
2.	Gwybod syniadau syml am iechyd meddwl	2.1	Enwi model iechyd meddwl
		2.2	Rhoi enghraifft o sut mae'r model yn cael ei ddefnyddio
		2.3	Adnabod arwyddion cyflyrau iechyd meddwl
3.	Gwybod ffactorau sy'n effeithio ar les	3.1	Nodi ffactorau amgylcheddol sy'n cefnogi llesiant
		3.2	Nodi ffactorau amgylcheddol sy'n niweidio llesiant
		3.3	Nodi ffactorau cymdeithasol sy'n cefnogi llesiant
		3.4	Nodi ffactorau cymdeithasol sy'n niweidio llesiant

4.	Gwybod strategaethau i gefnogi llesiant	4.1	Enwi strategaethau llesiant
		4.2	Manteision strategol
		4.3	Adnabod agweddau ar y Pum Ffordd at Les
		4.4	Rhoi enghraifft o ddefnyddio'r Pum Ffordd
5.	Gwybod ble i gael cymorth	5.1	Enwi gwasanaethau cymorth
		5.2	Nodi rôl y gwasanaethau cymorth

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1	AC1.1 Rhaid i ddysgwyr ddiffinio iechyd meddwl e.e. • Mae iechyd meddwl yn ymwneud â sut rydyn ni'n teimlo, meddwl, a gwneud ymdopi bob dydd. • mae'n cynnwys ein hemosiynau, ein meddyliau, a sut rydyn ni'n rheoli straen • enghreifftiau syml: "Iechyd meddwl yw sut rwy'n teimlo y tu mewn" neu "Mae'n ymwneud â theimlo'n hapus neu'n drist". AC1.2 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf ddwy deimlad sy'n gysylltiedig â llesiant cadarnhaol e.e. • teimlo'n hapus • teimlo'n ddigynnwrf • teimlo'n ddiogel • teimlo'n hyderus • teimlo bod cefnogaeth AC1.3 Gall dysgwyr nodi dau deimlad sy'n dangos bod rhywun yn cael trafferth gyda'i les e.e. • teimlo'n drist • teimlo'n bryderus • wedi blino • teimlo'n flin • teimlo'n unig
Deilliant Dysgu 2	AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr enwi un model a ddefnyddir i ddisgrifio iechyd meddwl. Rhaid i ddysgwyr enwi un o'r modelau canlynol:

- Model meddygol – meddygon yn helpu gyda thriniaeth
- Model cymdeithasol – mae pethau fel bwlio neu dai gwael yn effeithio ar sut rydyn ni'n teimlo

AC2.2 Rhaid i ddysgwyr roi un enghraifft o sut mae'r model hwn yn cael ei ddefnyddio mewn bywyd bob dydd. Gall dysgwyr gynnwys, o'i gymharu â'r model a ddewiswyd yn AC2.1:

- Enghraifft o fodel meddygol: ymweld â meddyg teulu am gyngor neu feddyginiaeth
- Enghraifft o'r model cymdeithasol: mae ysgol yn cynnal ymgyrch gwrth-fwlio

AC2.3 Rhaid i ddysgwyr adnabod un arwydd o ddau o'r canlynol:

- Straen: cur pen, trafferth yn cysgu, teimlo dan bwysau
- Gorbryder: curiad calon cyflym, poeni llawer, osgoi pethau
- Iselder: teimlo'n drist am wythnosau, blinder, peidio â mwynhau pethau

Deilliant
Dysgu 3

AC3.1 Rhaid i ddysgwyr enwi un peth yn yr amgylchedd sy'n eu helpu i deimlo'n dda e.e.

- Lle tawel i ymlacio neu astudio
- Ystafell wely lân a thaclus
- Cartref diogel neu ystafell ddosbarth dawel
- Parc lleol neu fan gwyrdd
- Heulwen neu awyr iach.

AC3.2 Rhaid i ddysgwyr enwi un peth yn yr amgylchedd sy'n ei gwneud hi'n anoddach teimlo'n dda e.e.

- Lle swnllyd neu orlawn
- Tai gwael neu ddodrefn wedi torri
- Man anniben neu anniogel
- Dim man gwyrdd na man i chwarae
- Traffig swnllyd neu lygredd.

AC3.3 Rhaid i ddysgwyr roi un enghraifft o weithgaredd cymdeithasol, unigolyn neu grŵp sy'n eu helpu i deimlo'n dda e.e.

- Chwarae gyda ffrindiau
- Siarad ag aelod o'r teulu
- Ymuno â chlwb ysgol neu grŵp ieuenctid
- Treulio amser gydag anifail anwes
- Cael cwtsh neu eiriau caredig gan rywun.

	AC3.4 Rhaid i ddysgwyr roi un enghraifft o weithgaredd cymdeithasol, unigolyn neu grŵp sy'n ei gwneud hi'n anoddach teimlo'n dda e.e. • Cael eich gadael allan o gêm • Rhywun yn gweiddi neu'n dadlau • Bwlio neu eiriau angharedig • Pwysau gan gyfoedion i wneud rhywbeth anghywir • Dadleuon teuluol neu densiwn gartref.
Deilliant Dysgu 4	AC4.1 Rhaid i ddysgwyr enwi strategaeth a all helpu llesiant e.e. • Ymarfer corff (e.e. cerdded, dawnsio) • Siarad â rhywun (ffrind, athro) • Bwyta bwyd iach • Gwneud hobi (tynnu lluniau, cerddoriaeth, chwaraeon) • Cael digon o gwsg. AC4.2 Rhaid i ddysgwyr nodi budd o ddefnyddio'r strategaeth honno e.e. • Mae ymarfer corff yn rhoi mwy o egni ac yn lleihau straen • Mae siarad yn helpu pobl i deimlo bod cefnogaeth • Mae bwyd iach yn helpu'r corff a'r ymennydd • Mae hobiau'n helpu pobl i ymlacio a theimlo'n hapus. • Mae cysgu yn helpu pobl i deimlo'n ffres ac yn orffwys AC4.3 Rhaid i ddysgwyr restru tri o'r Pum Ffordd at Les. Rhaid iddynt gynnwys tri o'r canlynol: • Cysylltu • Cadw'n Heini • Cymryd Sylw • Parhau i Ddysgu • Rhoi AC4.4 Rhaid i ddysgwyr roi un enghraifft o sut i ddefnyddio un o'r Pum Ffordd e.e. • Cysylltu: ymuno â chlyb ysgol neu siarad â ffrind • Cadw'n Heini: cerdded i'r ysgol neu chwarae yn yr awyr agored • Tynnu sylw: edrych ar fyd natur neu feddwl am deimladau • Daliwch ati i ddysgu: rhowch gynnig ar hobi newydd neu dysgwch rywbeth mewn dosbarth • Rhoi: helpu ffrind neu rannu rhywbeth
Deilliant Dysgu 5	AC5.1: Rhaid i ddysgwyr enwi un gwasanaeth cymorth yng Nghymru e.e.

- GIG (e.e. Meddyg Teulu, Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAMHS))
- Cwnselydd ysgol neu dîm bugeiliol
- Elusennau fel Mind, YoungMinds, neu Samaritans
- Gwasanaethau ieuencid lleol neu ganolfannau llesiant

AC5.2 Rhaid i ddysgwyr nodi rôl y gwasanaeth a ddewiswyd yn AC5.1 e.e.

- GIG: yn rhoi cyngor, triniaeth, neu gwnsela
- Ysgol: yn darparu lle diogel a rhywun i siarad â nhw
- Elusennau: cynnig llinellau cymorth, gwybodaeth, a grwpiau cymorth
- Gwasanaethau ieuencid: clybiau, sesiynau galw heibio, neu weithgareddau lles.

Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae datblygu iechyd a lles corfforol yn dod â manteision am oes. Mae'r ffordd rydyn ni'n prosesu ac ymateb i'n profiadau yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.
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 a Digidol
Sgiliau Cyfannol	Effeithiolrwydd personol
Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd	Yn helpu dysgwyr i ddeall cynaliadwyedd ym myd gwaith drwy ddangos sut mae cynnal iechyd meddwl da, arferion iach, a strategaethau ymdopi cadarnhaol yn cefnogi strategaethau lles hirdymor.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol

Thema	Rhesymeg
Cyd-destunau Lleol, Cenedlaethol a Rhyngwladol	Enwi gwasanaethau cymorth yng Nghymru (GIG, Mind, cynghorwyr ysgol) ac archwilio sut mae modelau o iechyd meddwl yn cael eu defnyddio ym mywyd bob dydd. Adeiladu ymwybyddiaeth o systemau lleol a dylanwadau cymdeithasol ehangach.
Amrywiaeth	Mae dysgwyr yn archwilio ystod o emosiynau a phrofiadau, yn cydnabod bod iechyd meddwl yn effeithio ar bobl yn wahanol, ac yn nodi strategaethau cymorth cynhwysol. Hyrwyddo empathi a pharch at wahaniaethau unigol.
Hawliau Dynol	Mae dysgwyr yn nodi mannau diogel, gwasanaethau cymorth, a'r effaith o fwlio neu dai gwael. Maen nhw'n dysgu bod gan bawb yr hawl i deimlo'n ddiogel, yn cael eu cefnogi, ac yn cael eu clywed.
Addysg Rhyw a Pherthnasoedd (RSE)	Mae dysgwyr yn archwilio caredigrwydd, cymorth cymheiriaid, cyfeillgarwch, a dynameg teuluol. Maen nhw'n dysgu sut mae perthnasoedd cadarnhaol a gweithgareddau cymdeithasol yn cefnogi lles ac yn lleihau stigma.

Lefel mynediad 3

Teitl yr Uned: Iechyd Meddwl a Lles

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM108

Lefel: Lefel Mynediad 3

Gwerth Credyd: Dau (2)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu dealltwriaeth Dysgwyr o'r hyn sy'n gyfystyr ag iechyd meddwl da a lles emosiynol iddyn nhw eu hunain ac i eraill, gan archwilio gwahanol strategaethau lles megis gofyn am gymorth a'i gynnig.

Egwyddorion Cynyddu

Cam Cynnydd 3 - Gallaf 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. Gallu adnabod beth mae iechyd meddwl a lles yn ei olygu	1.1	Nodi ystyr iechyd meddwl	
	1.2	Adnabod y gwahaniaeth rhwng iechyd meddwl a salwch meddwl	
	1.3	Rhoi enghraifft o sut mae agweddau cadarnhaol yn cefnogi llesiant	
2. Gwybod am gyflyrau iechyd meddwl a modelau	2.1	Enwi model iechyd meddwl	
	2.2	Rhoi enghraifft o sut mae'r model yn cael ei ddefnyddio	
	2.3	Adnabod arwyddion cyflyrau iechyd meddwl	
3. Gwybod ffactorau sy'n effeithio ar les	3.1	Nodi ffactorau amgylcheddol sy'n cefnogi llesiant	
	3.2	Nodi ffactorau amgylcheddol sy'n niweidio llesiant	
	3.3	Disgrifio ffactorau cymdeithasol sy'n cefnogi llesiant	

	3.4	Disgrifio ffactorau cymdeithasol sy'n niweidio lles
4. Gwybod strategaethau i wella llesiant	4.1	Enwi strategaethau llesiant
	4.2	Manteision strategol
	4.3	Nodi'r Pum Ffordd at Les
	4.4	Rhoi enghreifftiau o gymhwyso'r Pum Ffordd
5. Gwybod ble i gael cymorth ar gyfer llesiant	5.1	Enwi gwasanaethau cymorth
	5.2	Nodi rôl y gwasanaethau cymorth

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1	AC1.1 Rhaid i ddysgwyr nodi beth mae'r term "iechyd meddwl" yn ei olygu mewn geiriau syml. Gall enghreifftiau gynnwys, mae iechyd meddwl yn ymwneud â sut rydyn ni'n meddwl, yn teimlo, ac yn ymdopi bob dydd e.e. teimlo'n hapus, yn drist, yn bryderus, neu'n ddigynnwrf. AC1.2 Rhaid i ddysgwyr nodi un gwahaniaeth rhwng iechyd meddwl a salwch meddwl e.e. • Iechyd meddwl = teimladau a lles bob dydd • Salwch meddwl = pan fydd anawsterau'n para'n hir ac efallai y bydd angen cymorth proffesiynol • Teimlo dan straen cyn arholiad o'i gymharu â chyflwr gorbryder parhaus. AC1.3 Rhaid i ddysgwyr roi un enghraifft o sut y gall agwedd gadarnhaol helpu'r hunan neu eraill e.e. gwenu, annog ffrind, dweud geiriau caredig → Mae'n helpu i feithrin cyfeillgarwch ac yn gwneud i bobl deimlo eu bod yn cael eu cefnogi.
Deilliant Dysgu 2	AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr enwi un model a ddefnyddir i ddisgrifio iechyd meddwl e.e. • Model meddygol • Model cymdeithasol AC2.2 Rhaid i ddysgwyr roi un enghraifft o sut mae'r model a nodwyd yn AC2.1 yn cael ei ddefnyddio mewn bywyd bob dydd e.e. • Meddygol: ymweld â meddyg teulu am gyngor neu feddyginiaeth

	• Cymdeithasol: mae'r ysgol yn cynnal ymgyrchgwrth-fwllo AC2.3 Rhaid i ddysgwyr adnabod arwyddion syml dau o'r cyflyrau iechyd meddwl a restrir: • Straen: cur pen, teimlo dan bwysau, anhawster cysgu. • Gorbryder: poeni'n gyson, curiad calon cyflym, osgoi sefyllfaoedd. • Iselder: tristwch sy'n para am wythnosau, colli diddordeb mewn hobiau.
Deilliant Dysgu 3	AC3.1 Rhaid i ddysgwyr nodi un ffactor amgylcheddol a all helpu lles, e.e. • cartref diogel • lle tawel i astudio • mynediad i barciau neu mannau gwyrdd. AC3.2 Rhaid i ddysgwyr nodi un ffactor amgylcheddol a all niweidio lles, e.e. • cartref aflonyddus • tai gwael • diffyg mannau gwyrdd. AC3.3 Rhaid i ddysgwyr roi un enghraifft o ffactor cymdeithasol sy'n helpu lles, e.e. • ffrindiau cefnogol • yn perthyn i glwb • anogaeth gan y teulu. AC3.4 Rhaid i ddysgwyr roi un enghraifft o ffactor cymdeithasol sy'n niweidio lles, e.e. • bwlio • pwysau gan gyfoedion • dadleuon teuluol.
Deilliant Dysgu 4	AC4.1 Rhaid i ddysgwyr enwi dwy strategaeth a all helpu llesiant e.e. • ymarfer corff • bwyta'n iach • siarad â rhywun • hobiau. AC4.2 Rhaid i ddysgwyr nodi un budd o ddefnyddio pob strategaeth e.e. • mae ymarfer corff yn rhoi mwy o egni i bobl a llai o straen

- Mae siarad â rhywun yn gwneud i bobl deimlo bod cefnogaeth.

AC4.3 Rhaid i ddysgwyr restru'r Pum Ffordd at Les.

1. Cysylltu
2. Cadw'n Heini
3. Cymryd Sylw
4. Parhau i Ddysgu
5. Rhoi.

AC4.4 Rhaid i ddysgwyr roi un enghraifft o sut i ddefnyddio un o'r Pum Ffordd yn yr ysgol neu'r gymuned e.e.

- Cysylltu: ymuno â chlyb ysgol.
- Cadw'n Heini: cerdded i'r ysgol.
- Cymryd Sylw: sylwi ar fyd natur ar y ffordd adref
- Daliwch ati i ddysgu: rhowch gynnig ar hobi newydd.
- Rhoi: helpu ffrind gyda'i waith cartref.

Deilliant
Dysgu 5

AC5.1 Rhaid i ddysgwyr enwi dau wasanaeth cymorth yng Nghymru e.e.

- GIG (Meddyg Teulu, Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glaswyr (CAMHS))
- Elusennau (Mind, YoungMinds)
- Cwnselydd ysgol neu dîm bugeiliol.

AC5.2 Rhaid i ddysgwyr nodi'n gryno un rôl ar gyfer pob gwasanaeth a enwyd yn AC5.1 e.e.

- GIG: yn rhoi cyngor, triniaeth.
- Elusennau: llinellau cymorth, gwybodaeth.
- Ysgol: lle diogel, rhywun i siarad â nhw.

Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae datblygu iechyd a lles corfforol yn dod â manteision am oes. Mae'r ffordd rydyn ni'n prosesu ac ymateb i'n profiadau yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.
Perthnasol i'r Pedwar Diben	Diben 4 - Unigolion iach, hyderus, yn barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas.
Sgiliau Trawsgwricwlaidd	Llythrennedd a Digidol
Sgiliau Cyfannol	Effeithiolrwydd personol
Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd	Yn helpu dysgwyr i ddeall cynaliadwyedd ym myd gwaith drwy ddangos sut mae cynnal iechyd meddwl da, arferion iach, a strategaethau ymdopi cadarnhaol yn cefnogi strategaethau lles hirdymor.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol	
Thema	Rhesymeg
Cyd-destunau Lleol, Cenedlaethol a Rhyngwladol	Enwi gwasanaethau cymorth yng Nghymru (e.e. y GIG, Mind, cwnselyddion ysgol) ac archwilio sut mae modelau fel y model meddygol a'r model cymdeithasol yn cael eu defnyddio mewn bywyd bob dydd. Meithrin ymwybyddiaeth o systemau cymorth lleol ac ehangach.
Amrywiaeth	Mae dysgwyr yn archwilio gwahanol deimladau, yn herio mythau (e.e. "dim ond oedolion sy'n dioddef straen"), ac yn cydnabod bod pobl yn profi iechyd meddwl yn wahanol. Hyrwyddo cynhwysiant a pharch at brofiadau pobl eraill.
Hawliau Dynol	Mae dysgwyr yn dysgu am stigma, bwlio, a phwysigrwydd manau diogel a chefnogaeth. Maen nhw'n archwilio sut mae gwasanaethau'n diogelu lles ac yn hyrwyddo tegwch, urddas, a mynediad at gymorth.
Addysg Rhyw a Pherthnasoedd (RSE)	Mae dysgwyr yn archwilio empathi, caredigrwydd, cyfeillgarwch, a chymorth cyfoedion. Maen nhw'n dysgu sut mae agweddau cadarnhaol ac anogaeth yn helpu i feithrin perthnasoedd iach a lleihau stigmâu yn yr ysgol, yn y teulu, ac yn y gymuned.

Lefel 1

Teitl yr Uned: Iechyd Meddwl a Lles

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM109

Lefel: Un (1)

Gwerth Credyd: Dau (2)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu dealltwriaeth Dysgwyr o'r hyn sy'n gyfystyr ag iechyd meddwl da a lles emosiynol iddyn nhw eu hunain ac i eraill, gan archwilio gwahanol strategaethau lles megis gofyn am gymorth a'i gynnig.

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 ar y cyd i gynllunio a mireinio cryfderau a meysydd i'w gwella.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):		Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):	
1.	Gwybod am iechyd meddwl	1.1	Adnabod credoau personol am iechyd meddwl
		1.2	Disgrifio ymwybyddiaeth personol o lesiant
		1.3	Disgrifio sut mae gwydnwch ac agweddau cadarnhaol yn cefnogi llesiant
2.	Gwybod modelau a chyflyrau iechyd meddwl	2.1	Amlinellu modelau iechyd meddwl
		2.2	Esbonio sut mae modelau'n cael eu cymhwyso
		2.3	Disgrifio nodweddion cyflyrau iechyd meddwl
3.	Gwybod ffactorau sy'n effeithio ar les	3.1	Esbonio ffactorau amgylcheddol sy'n cefnogi lles
		3.2	Disgrifio ffactorau amgylcheddol sy'n niweidio llesiant
		3.3	Esbonio ffactorau cymdeithasol sy'n cefnogi llesiant

		3.4	Disgrifio ffactorau cymdeithasol sy'n niweidio lles
4.	Gallu adnabod strategaethau ar gyfer llesiant	4.1	Disgrifio strategaethau llesiant
		4.2	Esbonio manteision strategaethau
		4.3	Nodi'r Pum Ffordd at Les
		4.4	Awgrymu ffyrdd o gymhwyso'r Pum Ffordd
5.	Gwybod am wasanaethau cymorth	5.1	Adnabod gwasanaethau cymorth
		5.2	Esbonio rolau'r gwasanaethau cymorth

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1	AC1.1 Rhaid i ddysgwyr nodi credoau a barnau personol am iechyd meddwl a salwch meddwl e.e. - Mae dysgwyr yn rhannu syniadau syml am yr hyn y mae "iechyd meddwl" yn ei olygu iddyn nhw. - Adnabod mythau cyffredin (e.e. "dim ond oedolion sy'n dioddef straen") o'u cymharu â ffeithiau. - Ystyried sut mae teulu, ffrindiau, neu'r cyfryngau yn llywio eu barn. AC1.2 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio eu hymwybyddiaeth eu hunain o iechyd meddwl a lles, gan nodi gwydnwch, strategaethau ymdopi, a meysydd ar gyfer twf e.e. - Adnabod arwyddion lles da (e.e. teimlo'n ddigynnwrf, cael ffrindiau). - Adnabod arwyddion lles gwael (e.e. teimlo'n bryderus, yn flinedig, yn swil). - Nodi un strategaeth ymdopi y maent yn ei defnyddio (e.e. siarad â rhywun, gwrandao ar gerddoriaeth). - Nodi un maes y gallent ei wella (e.e. gofyn am gymorth yn gynt). AC1.3 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio sut mae gwydnwch ac agweddau cadarnhaol yn cyfrannu at les personol e.e. - Enghreifftiau syml o wydnwch (e.e. ceisio eto ar ôl methu prawf). - Agweddau cadarnhaol: annog eraill, peidio â barnu. - Sut mae'r rhain yn helpu i leihau stigma ac adeiladu cyfeillgarwch.
Deilliant Dysgu 2	AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr enwi ac amlinellu dau fodel damcaniaethol a ddefnyddir i ddisgrifio iechyd meddwl a lles e.e. Model meddygol: meddygon yn helpu gyda thriniaeth.

- Model cymdeithasol: mae'r amgylchedd a stigma yn effeithio ar les.
- Model adferiad (cyflwyniad dewisol): gall pobl ddysgu rheoli a thyfu.

AC2.2 Rhaid i ddysgwyr esbonio sut mae'r ddau fodel a nodwyd yn AC2.1 yn cael eu cymhwyso yn ymarferol, e.e.

- Meddygol: Mae meddyg teulu yn rhoi cyngor neu feddyginiaeth.
- Cymdeithasol: mae'r ysgol yn cynnal ymgyrch gwrth-fwllo.
- Adferiad: grwpiau cymorth cyfoedion

AC2.3 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio prif nodweddion tri o'r canlynol:

- Straen: sbardunau, symptomau corfforol/emosiynol, strategaethau ymdopi.
- Gorbryder: pryder, pyliau o banig, ymddygiadau osgoi.
- Iselder: hwyliau isel, colli diddordeb, blinder.
- Anhwylder deubegynol: hwyliau cyfnewidiol, mania, iselder.
- Sgitsoffrenia: rhithweledigaethau, rhithdybiau, meddwl anhrefnus.
- OCD: obsesiynau, gorfodaeth, effaith ar fywyd beunyddiol.

Deilliant
Dysgu 3

AC3.1 Rhaid i ddysgwyr esbonio sut y gall dau ffactor amgylcheddol helpu i ddiogelu iechyd meddwl a lles emosiynol e.e.

- cartref diogel
- lle tawel i astudio
- mynediad i barciau.

AC3.2 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio dau ffactor amgylcheddol a all gael effaith negyddol ar iechyd meddwl a lles emosiynol e.e.

- cymdogaeth swnllyd
- tai gwael
- diffyg mannau gwyrdd.

AC3.3 Rhaid i ddysgwyr egluro sut y gall dau ffactor cymdeithasol helpu i ddiogelu iechyd meddwl a lles emosiynol e.e.

- ffrindiau cefnogol
- yn perthyn i glwb
- anogaeth gan y teulu.

AC3.4 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio dau ffactor cymdeithasol a all gael effaith negyddol ar iechyd meddwl a lles emosiynol e.e.

- bwlio
- pwysau gan gyfoedion
- dadleuon teuluol.

Deilliant Dysgu 4	AC4.1 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio dwy strategaeth ar gyfer gwella iechyd meddwl a lles emosiynol e.e. • ymarfer corff • bwyta'n iach • siarad â rhywun, hobiau AC4.2 Rhaid i ddysgwyr asesu sut y gallai'r ddau strategaeth a nodwyd yn AC4.1 fod o fudd i'w hiechyd meddwl a'u lles emosiynol eu hunain, e.e. • Mae ymarfer corff yn rhoi mwy o egni i bobl, a llai o straen. • Mae siarad â rhywun yn gwneud i bobl deimlo bod cefnogaeth. AC4.3 Rhaid i ddysgwyr nodi'r holl 'Pum Ffordd at Les' 1. Cysylltu 2. Cadw'n Heini 3. Cymryd Sylw 4. Parhau i Ddysgu 5. Rhoi AC4.4 Rhaid i ddysgwyr awgrymu tri chyfle i gymhwyso'r Pum Ffordd at Les, e.e. • Cysylltu: ymuno â chlyb ysgol. • Cadw'n Heini: cerdded i'r ysgol. • Rhoi: helpu ffrind gyda'i waith cartref.
Deilliant Dysgu 5	AC5.1 Rhaid i ddysgwyr nodi dau wasanaeth cymorth gwahanol sy'n gweithio i hyrwyddo llesiant yng Nghymru e.e. • GIG (Meddyg Teulu, Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glaswyr (CAMHS)). • Elusennau (e.e. Mind, YoungMinds). • Cwnselydd ysgol neu dîm bugeiliol. AC5.2 Rhaid i ddysgwyr esbonio'n gryno rolau'r ddwy wasanaeth gefnogi a nodwyd yn AC5.1 e.e. • GIG: yn rhoi cyngor, triniaeth. • Elusennau: llinellau cymorth, gwybodaeth. • Ysgol: lle diogel, rhywun i siarad â nhw.

Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae datblygu iechyd a lles corfforol yn dod â manteision am oes. Mae'r ffordd rydyn ni'n prosesu ac ymateb i'n profiadau yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.
Perthnasol i'r Pedwar Diben	Diben 4 - Unigolion iach, hyderus, yn barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas.
Sgiliau Trawsgwricwlaidd	Llythrennedd a Digidol
Sgiliau Cyfannol	Effeithiolrwydd personol
Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd	Yn helpu dysgwyr i ddeall cynaliadwyedd ym myd gwaith drwy ddangos sut mae cynnal iechyd meddwl da, arferion iach, a strategaethau ymdopi cadarnhaol yn cefnogi strategaethau lles hirdymor.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol	
Thema	Rhesymeg
Cyd-destunau Lleol, Cenedlaethol a Rhyngwladol	Mae dysgwyr yn archwilio gwasanaethau cymorth yng Nghymru (e.e. y GIG, elusennau, cwnselyddion ysgol) ac yn dysgu am fodelau iechyd meddwl a ddefnyddir ar draws gwledydd gwahanol (meddygol, cymdeithasol, adferiad).
Amrywiaeth	Mae dysgwyr yn herio mythau a stereoteipiau, yn archwilio sut mae teulu, ffrindiau, a'r cyfryngau yn llywio credoau, ac yn cydnabod bod pobl yn profi iechyd meddwl yn wahanol. Hyrwyddo parch a chynhwysiant.
Hawliau Dynol	Mae dysgwyr yn dysgu am stigma, gwahaniaethu, a phwysigrwydd amgylcheddau diogel a chefnogol. Maen nhw'n archwilio sut mae gwasanaethau'n diogelu lles ac yn hyrwyddo tegwch, urddas, a mynediad at gymorth.
Addysg Rhyw a Pherthnasoedd (RSE)	Mae dysgwyr yn archwilio empathi, anogaeth, cyfeillgarwch, a chymorth cyfoedion. Maen nhw'n dysgu sut mae agweddau cadarnhaol a gwydnwch yn helpu i feithrin perthnasoedd iach a lleihau stigma yn yr ysgol, yn y teulu, ac yn y gymuned.

Lefel 2

Teitl yr Uned: Iechyd Meddwl a Lles

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM110

Lefel: Dau (2)

Gwerth Credyd: Dau (2)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu dealltwriaeth Dysgwyr o'r hyn sy'n gyfystyr ag iechyd meddwl da a lles emosiynol iddyn nhw eu hunain ac i eraill, gan archwilio gwahanol strategaethau lles megis gofyn am gymorth a'i gynnig.

Egwyddorion Cynyddu

Cam Cynnydd 5 - Mae'r ffordd rydym yn prosesu ac yn ymateb i'n profiadau yn effeithio ar ein gallu i gyfrannu at ddiwylliant lle caiff siarad am iechyd meddwl a lles emosiynol ei annog a'i normaleiddio.

Gallaf adnabod pryd i geisio help yn seiliedig ar ddealltwriaeth dda o fy iechyd meddwl a lles emosiynol.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):		Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):	
1.	Deall iechyd meddwl a lles emosiynol personol	1.1	Disgrifio credoau personol am iechyd meddwl
		1.2	Gwerthuso eich ymwybyddiaeth o lesiant
		1.3	Esbonio sut mae gwydnwch, empathi ac agweddau yn cefnogi llesiant
		1.4	Asesu sut mae empathi ac agweddau yn lleihau stigma
2.	Deall modelau a chyflyrau iechyd meddwl	2.1	Amlinellu modelau iechyd meddwl
		2.2	Esbonio sut mae modelau'n cael eu cymhwyso
		2.3	Disgrifio nodweddion cyflyrau iechyd meddwl
3.	Deall ffactorau sy'n effeithio ar les	3.1	Gwerthuso ffactorau amgylcheddol sy'n cefnogi llesiant

		3.2	Asesu ffactorau amgylcheddol sy'n niweidio llesiant
		3.3	Gwerthuso ffactorau cymdeithasol sy'n cefnogi llesiant
		3.4	Asesu ffactorau cymdeithasol sy'n niweidio llesiant
4.	Gallu defnyddio strategaethau ar gyfer llesiant	4.1	Crynhoi strategaethau llesiant
		4.2	Asesu manteision strategaethau
		4.3	Disgrifio'r Pum Ffordd i Les
		4.4	Gwerthuso ffyrdd o gymhwyso'r Pum Ffordd
5.	Deall gwasanaethau cymorth	5.1	Disgrifio'r gwasanaethau cymorth
		5.2	Esbonio'r rolau a'r cymorth a ddarperir

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1	AC1.1 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio credoau a barnau personol am iechyd meddwl a salwch meddwl. Rhaid i ddysgwyr ystyried eu syniadau, eu gwerthoedd, a'u dylanwadau diwylliannol eu hunain, gan gynnwys: • Mythau a stereoteipiau cyffredin yn erbyn dealltwriaeth sy'n seiliedig ar dystiolaeth. • Gwahaniaethau rhwng iechyd meddwl a salwch meddwl. • Sut mae profiadau personol, teulu, y cyfryngau, neu'r gymuned yn llywio credoau. AC1.2 Rhaid i ddysgwyr fyfyrir ar a gwerthuso eu hymwybyddiaeth eu hunain o iechyd meddwl a lles o ran gwydnwch, strategaethau ymdopi a meysydd ar gyfer twf. Gall hyn gynnwys: • Gweithgareddau hunan-fyfyrir (dyddiaduron, holiaduron, trafodaethau). • Ymwybyddiaeth o arwyddion iechyd meddwl da (e.e. gwydnwch, strategaethau ymdopi). • Ymwybyddiaeth o arwyddion iechyd meddwl gwael (e.e. straen, gorbryder, ynysu). • Adnabod bylchau mewn gwybodaeth personol a meysydd i'w gwella. AC1.3 Esbonio sut mae gwydnwch, empathi, ac agweddau cadarnhaol yn cyfrannu at les personol. Rhaid i ddysgwyr ystyried: • Manteision hunan-ofal, meddwl positif, a gwydnwch.
-------------------	---

- Rôl hunan-barch, hunan-dderbyniad, ac optimistiaeth.
- Pwysigrwydd empathi ac anogaeth mewn perthnasoedd cyfoedion.
- Effaith perthnasoedd cefnogol a strategaethau ymdopi iach.

AC1.4 Rhaid i ddysgwyr asesu sut mae empathi ac agweddau cadarnhaol yn lleihau stigma ac yn cryfhau perthnasoedd. Gall perthnasoedd gynnwys ysgol, teulu, a chymuned. Rhaid i ddysgwyr ystyried:

- Effaith anogaeth, empathi, a charedigrwydd.
- Cymorth cyfoedion a modeli rôl.
- Creu amgylcheddau cefnogol yn yr ysgol, yn y teulu, ac yn y gymuned
- Herio gwahaniaethu a stigma yn briodol.

Deilliant Dysgu 2 AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr amlinellu tri model damcaniaethol a ddefnyddir i ddisgrifio iechyd meddwl a lles emosiynol. Gall dysgwyr ddewis o blith:

- Model meddygol (salwch, diagnosis, triniaeth).
- Model cymdeithasol (amgylchedd, stigma, cynhwysiant).
- Model adfer (twf personol, grymuso, hunan-reoli).

AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr esbonio sut mae'r modelau'n cael eu cymhwyso yn ymarfer. Rhaid i ddysgwyr gynnwys:

- Meddygol: meddyginiaeth, therapi, llwybrau clinigol.
- Cymdeithasol: ymgyrchoedd gwrth-stigma, addysg gynhwysol, addasiadau yn y gweithle.
- Adferiad: cymorth cyfoedion, cynlluniau gofal personol, asiantaeth y dysgwr

AC2.3 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio prif nodweddion pedwar cyflwr iechyd meddwl o'r rhestr ganlynol:

Straen:

- Teimlo dan bwysau oherwydd gwaith ysgol, arholiadau, neu broblemau teuluol.
- Arwyddion corfforol: cur pen, blinder, anhawster cysgu.
- Arwyddion emosiynol: anniddigrwydd, pryder, anhawster canolbwytio.
- Ymdopi'n syml: siarad â rhywun, cymryd egwylliau, ymarfer corff.

Gorbryder:

- Poeni'n gyson neu nerfusrwydd ynghylch sefyllfaoedd bob dydd.
- Arwyddion corfforol: curiad calon cyflym, chwysu, ysgwyd.
- Arwyddion ymddygiad: osgoi sefyllfaoedd sy'n achosi pryder

Iselder:

- Tristwch parhaus neu hwyliau isel sy'n para am wythnosau.
- Colli diddordeb mewn hobiau neu weithgareddau a fwynhawyd ar un adeg.

- Arwyddion: blinder, newidiadau mewn cwsg neu archwaeth, ynysu oddi wrth eraill.

Anhwylder Deubegwn:

- Newidiadau eithafol mewn hwyliau: cyfnodau o egni uchel iawn (mania) ac iselder dwfn (iselder).
- Arwyddion mania: siarad yn gyflym, teimlo'n hyderus iawn, dim angen llawer o gwsg.

Iselder:

- Tristwch, blinder, colli cymhelliant.

Sgitsoffrenia:

- Profi meddyliau neu ganfyddiadau anarferol.
- Arwyddion: clywed lleisiau, gweld pethau sydd ddim yno (rhithweledigaethau).
- Meddwl dryslyd neu drafferth yn canolbwyntio.

Anhwylder Obsesiynol-Gorfodaethol (OCD):

- Medyliau annymunol cyson (obsesiynau).
- Ymddygiadau ailadroddus (cymelliadau) fel gwirio neu lanhau.

Anhwylder Straen Ôl-drawmatig (PTSD):

- Ymateb ar ôl profi neu fod yn dyst i ddigwyddiad trawmatig.
- Arwyddion: atgofion sydyn, hunllefau, teimlo ar bigau'r drain.
- Arwyddion emosiynol: ofn, dicter, tristwch.

Deilliant Dysgu 3 AC3.1 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio sut y gall dau ffactor amgylcheddol helpu i ddiogelu iechyd meddwl a lles emosiynol. Gall y rhain gynnwys:

- Tai diogel, mynediad at fannau gwyrdd, trefn sefydlog.
- Amgylcheddau ysgol/gwaith cadarnhaol.
- Mynediad at weithgareddau hamdden a diwylliannol.

AC3.2 Rhaid i ddysgwyr asesu sut y gall dau ffactor amgylcheddol effeithio'n negyddol ar iechyd meddwl a lles emosiynol e.e.

- Tai gwael, gorlenwi, cymdogaethau anniogel.
- Sŵn, llygredd, diffyg mynediad i fyd natur.
- Amgylcheddau ysgol/gwaith llawn straen.

3.3 Rhaid i ddysgwyr werthuso sut y gall dau ffactor cymdeithasol helpu i ddiogelu iechyd meddwl a lles emosiynol. Gall y rhain gynnwys:

- Teulu a chyfeillgarwch cefnogol.
- Perthyn i grwpiau/cymunedau.
- Modelau rôl a mentoriaid cadarnhaol.

	3.4 Rhaid i ddysgwyr asesu sut y gall dau ffactor cymdeithasol gael effaith negyddol ar iechyd meddwl a lles emosiynol. Gall y rhain gynnwys: • Bwlio, pwysau gan gyfoedion, gwahaniaethu. • Ynysu neu eithrio cymdeithasol • Gwrthdaro neu chwalu mewn teulu.
Deilliant Dysgu 4	4.1 Rhaid i ddysgwyr grynhoi dau strategaeth ar gyfer gwella iechyd meddwl a lles emosiynol. Gall y rhain gynnwys: • Ffordd iach o fyw: cwsg, ymarfer corff, maeth. • Ymlacio a meddylgarwch. • Therapïau siarad, cwnsela. • Allfeydd creadigol (celf, cerddoriaeth, chwaraeon). 4.2 Rhaid i ddysgwyr asesu sut y gall y ddau strategaeth a nodwyd yn AC4.1 fod o fudd i iechyd meddwl a lles emosiynol eu hunain ac eraill. Gall y manteision gynnwys: • Manteision personol: lleihau straen, gwella hwyliau, gwydnwch. • Manteision cymunedol: llai o stigma, perthnasoedd cryfach, cymorth cyfoedion. • Enghreifftiau o'r ysgol, grwpiau ieuenctid, neu fentrau lleol. 4.3 Rhaid i ddysgwyr nodi a disgrifio'n gryno bob un o'r gweithredoedd 'Pum Ffordd at Les' 1. Cysylltu 2. Cadw'n Heini 3. Cymryd Sylw 4. Parhau i Ddysgu 5. Rhoi. 4.4 Rhaid i ddysgwyr werthuso dau gyfle i gymhwyso'r camau 'Pum Ffordd at Les', a gall y rhain gynnwys: • Cysylltu: ymuno â chlybiau, treulio amser gyda theulu/ffrindiau. • Cadw'n Heini: chwaraeon, cerdded, dawnsio. • Cymryd Sylw: arferion ymwybyddiaeth ofalgar a diolchgarwch • Parhau i Ddysgu: sgiliau newydd, hobiau, pynciau ysgol. • Rhoi: gwirfoddoli, helpu eraill, gweithredoedd o garedigrwydd.
Deilliant Dysgu 5	5.1 Rhaid i ddysgwyr nodi tri gwasanaeth cymorth gwahanol sy'n cefnogi llesiant yng Nghymru. Gall y rhain gynnwys: • Gwasanaethau'r GIG (CAMHS, Meddygon Teulu, timau iechyd meddwl). • Elusennau (Mind, YoungMinds, Samariaid). • Cymorth yn yr ysgol (cynghorwyr, timau bugeiliol). • Grwpiau cymunedol (clwbiau ieuenctid, cymorth cyfoedion). 5.2 Rhaid i ddysgwyr esbonio eu rolau'n gryno. Gall y rhain gynnwys: • GIG: diagnosis, triniaeth, cymorth clinigol. • Elusennau: cyngor, llinellau cymorth, eiriolaeth. • Ysgolion: ymyrraeth gynnar, mannau diogel, atgyfeiriadau.

- Cydweithio: gweithio ar draws asiantaethau, arwyddo, cymorth cyfannol

Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae datblygu iechyd a lles corfforol yn dod â manteision am oes. Mae'r ffordd rydyn ni'n prosesu ac ymateb i'n profiadau yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.
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 a Digidol
Sgiliau Cyfannol	Effeithiolrwydd personol
Dealltwriaeth o gynaliadwyedd ym myd gwaith a/neu waith bob dydd	Yn helpu dysgwyr i ddeall cynaliadwyedd ym myd gwaith drwy ddangos sut mae cynnal iechyd meddwl da, arferion iach, a strategaethau ymdopi cadarnhaol yn cefnogi strategaethau lles hirdymor.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol	
Cyd-destunau lleol, cenedlaethol a rhyngwladol	Mae dysgwyr yn archwilio cymorth iechyd meddwl yng Nghymru (e.e. y GIG, elusennau), yn cymharu modelau damcaniaethol a ddefnyddir yn fyd-eang, ac yn ystyried sut mae ffactorau amgylcheddol a chymdeithasol yn effeithio ar les mewn gwahanol gyd-destunau.
Amrywiaeth	Mae dysgwyr yn herio mythau a stereoteipiau, yn archwilio dylanwadau diwylliannol ar gredoau, ac yn asesu arferion cynhwysol (e.e. ymgyrchoedd gwrth-stigma, cymorth cyfoedion). Hyrwyddo parch at wahaniaethau unigol ac amgylcheddau cynhwysol.
Hawliau dynol	Wedi'i wreiddio drwy drafodaethau am stigma, gwahaniaethu, mynediad at ofal, a'r hawl i urddas a chefnogaeth. Mae dysgwyr yn gwerthuso sut mae gwasanaethau a'r amgylchedd yn cynnal neu'n tanseilio hawliau llesiant.
Addysg Rhyw a Perthnasoedd (RSE)	Archwiliwyd trwy empathi, hunan-barch, perthnasoedd cyfoedion, caredigrwydd, a lles emosiynol. Myfyrwyr yn fyfyrir ar sut mae perthnasoedd cefnogol ac agweddau cadarnhaol yn gwella iechyd meddwl