

Deall ein Hunain ac 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	15
Lefel mynediad 3	18
Lefel 1	21
Lefel 2	25

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 Deall ein Hunan ac Eraill wedi'i dylunio i ddatblygu deallusrwydd emosiynol a sgiliau rhyngpersonol dysgwyr, i fod yn ymwybodol ohonynt eu hunain, deall eu hunaniaeth, adnabod gwahaniaethau a thebygrwydd ag eraill, a meithrin perthnasodd iach a rhyngweithio'ngymdeithasol.

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 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
Hunaniaeth a hunan-ymwybyddiaeth	Cydnabod dewisiadau a nodweddion personol	Adnabod cryfderau a debygrwydd/gwahaniaethau	Disgrifio cryfderau a theimladau	Disgrifio hunaniaeth a datblygiad	Esbonio a gwerthuso ffactorau sy'n llywio hunaniaeth
Deall emosiynau	Adnabod emosiynau sylfaenol	Adnabod emosiynau gwahanol	Disgrifio emosiynau a sbardunau	Esbonio effeithiau emosiynau	Dadansoddi'r cysylltiadau rhwng meddyliau, teimladau ac ymddygiadau
Rheoli emosiynau	Adnabod ymatebion emosiynol syml	Adnabod ffyrdd o reoli emosiynau	Defnyddio strategaethau ymdopi	Defnyddio technegau i reoli emosiynau	Addasu a gwerthuso strategaethau rheoleiddio emosiynol
Rhyngweithio a chyfathrebu	Cymryd rhan mewn gweithgaredd grŵp	Arddangos gwranddo a chydweithio	Cymryd rhan mewn trafodaethau	Arddangos sgiliau cyfathrebu	Arddangos a gwerthuso cyfathrebu mewn cyd-destun
Cydberthnasau	Dangos ymddygiad cymwynasgar	Cymryd rhan mewn tasgau cydweithredol	Arddangos ymddygiadau cefnogol	Disgrifio perthnasoedd iach a chefnogaeth	Cymharu a gwerthuso mathau a ffiniau perthnasoedd

Amrywiaeth a pharch	Dangos parch sylfaenol	Adnabod tebygrwydd/ gwahaniaeth au	Disgrifio manteision amrywiaeth	Disgrifio amrywiaeth a chynhwysiant	Dadansoddi effaith stereoteipio a chynllunio cynhwysiant
Annibyniaeth a chymhwysiad	Cyfranogi gyda chefnogaeth	Ymateb gyda chymorth	Arddangos yn annibynnol	Cymhwyso sgiliau mewn cyd-destunau strwythuredig	Cymhwyso, addasu a gwerthuso ar draws cyd-destunau
Galw gwybyddol	Cydnabod / cymryd rhan	Adnabod / disgrifio	Disgrifio / defnyddio	Esbonio / cymhwyso	Dadansoddi / gwerthuso / addasu

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 ddeallusrwydd emosiynol, sgiliau rhyngpersonol, perthnasoedd a llesiant sy'n briodol i'r lefel gyflwyno.
- gallu cefnogi dysgwyr i ddatblygu hunanymwybyddiaeth, cyfathrebu a rheoleiddio emosiynol
- 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 trafodaeth am bynciau personol a sensitif mewn amgylchedd diogel a chefnogol
- staff sy'n gallu modelu cyfathrebu cadarnhaol, ymddygiad parchus a rheoleiddio emosiynol
- staff sy'n gallu cefnogi dysgwyr i feithrin hyder, gwydnwch ac ymwybyddiaeth o 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 darparwyr sicrhau bod deunydd dysgu, gweithgareddau ac enghreifftiau'n gynhwysol, yn ddiwylliannol berthnasol ac yn addasadwy i anghenion cyfathrebu, synhwyraidd a phrosesu dysgwyr.

Dylai hyn o leiaf gynnwys:

Amgylchedd Dysgu

- amgylchedd diogel, cynhwysol a chefnogol sy'n galluogi trafodaeth, myfyrio a rhyngweithio grŵp

Deunydd Dysgu ac Addysgu

- cynlluniau gwर्सiau a deunydd sesiynau strwythuredig i gefnogi darpariaeth gyson
- deunydd gweithgareddau a thaflenni i ddysgwyr i gefnogi hunaniaeth, emosiynau a pherthnasoedd
- deunydd sy'n seiliedig ar senarios ac astudiaethau achos i archwilio senarios cymdeithasol ac emosiynol
- adnoddau gweledol megis cardiau emosiwn, awgrymiadau a chymhorthion cyfathrebu.

Offer

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

Adnoddau Ymarferol

- deunydd i gefnogi gweithgareddau chwarae rôl a chyfathrebu, e.e. cardiau senario neu gardiau awgrym
- adnoddau i gefnogi gweithgareddau rheoleiddio emosiynol, e.e. siartiau emosiynau, offer adflecio neu adnoddau tawelu.

Gofynion Mynediad

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

Dull Asesu

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

Rhaid i ddarparwyr gynnal gwiriad cyni'rasesiad 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 Ddeall ein Hunain ac Eraill ar Lefel Mynediad 1 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreiffiau o Dasgau
Paru / Dewis	Mae dysgwyr yn gwneud dewis personol rhwng delweddau neu opsiynau.
Ymateb Lafar Syml	Mae dysgwyr yn datgan nodwedd bersonol.
Tasg Adnabod	Mae dysgwyr yn adnabod emosiynau gan ddefnyddio symbolau neu ddelweddau.
Tasg Adnabod	Mae dysgwyr yn adnabod emosiynau mewn eraill o luniau neu senarios.
Gweithgaredd Ymarferol	Mae dysgwyr yn cymryd rhan mewn gweithgaredd grŵp syml.
Arddangosiad (gyda Chefnogaeth)	Mae dysgwyr yn arddangos ymddygiad cymwynasgar (e.e. rhannu, helpu).

Lefel Mynediad 2

Dylai asesiad o Ddeall ein Hunan ac Eraill ar Lefel Mynediad 2 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Tasg Adnabod	Mae dysgwyr yn nodi cryfderau, diddordebau a dewisiadau, gan ddefnyddio trafodaeth â chymorth, awgrymiadau gweledol neu gymhorthion cyfathrebu syml lle bo'n briodol.
Tasg Gymharu	Mae dysgwyr yn nodi tebygrwydd neu wahaniaethau gyda chyd-ddisgybl, drwy drafodaeth gyfochrog, gweithgareddau paru neu ddulliau rhyngweithio gwahaniaethol.
Tasg Drefnu	Mae dysgwyr yn adnabod gwahanol emosiynau ar draws sefyllfaoedd, gan ddefnyddio delweddau, cardiau emosiwn, awgrymiadau gweledol neu gwestiynu â chymorth.
Tasg Senario	Mae dysgwyr yn nodi ffyrdd o reoli emosiynau, trafodaeth â chymorth, chwarae rôl neu weithgareddau syml sy'n seiliedig ar senarios.
Arddangos	Mae dysgwyr yn arddangos sgiliau gwrando'n weithredol.
Tasg Ymarferol	Mae dysgwyr yn cymryd rhan mewn gweithgaredd cydweithredol gan ddefnyddio dulliau rhyngweithio gwahaniaethol sy'n cefnogi cyfranogiad a chyfathrebu.

Lefel Mynediad 3

Dylai asesiad o Ddeall ein Hunan ac Eraill ar Lefel Mynediad 3 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Tasg Ysgrifenedig / Llafar	Mae dysgwyr yn disgrifio cryfderau a meysydd datblygu gan ddefnyddio dulliau cyfathrebu ysgrifenedig, llafar neu gyda chefnogaeth.
Tasg Fyfyrio	Mae dysgwyr yn disgrifio sut mae cyflawniadau'n effeithio ar deimladau drwy drafodaeth, awgrymiadau gweledol neu weithgareddau myfyrio strwythuredig.
Tasg sy'n Seiliedig ar Senario	Mae dysgwyr yn adnabod sbardunau ac ymatebion emosiynol gan ddefnyddio trafodaeth â chymorth, chwarae rôl neu awgrymiadau senario gweledol.
Arddangos	Mae dysgwyr yn arddangos strategaethau ymdopi yn eu cyd-destun.
Gweithgaredd Grŵp	Mae dysgwyr yn cymryd rhan mewn trafodaethau i gyrraedd nod cyffredin gan ddefnyddio dulliau rhyngweithio gwahaniaethol a dulliau cymryd rhan â chymorth.
Tasg Esbonio	Esbonio manteision amrywiaeth ac ymddygiad parchus gan ddysgwyr, gan ddefnyddio dulliau rhyngweithio gwahaniaethol a dulliau cymorth i gymryd rhan.

Lefel 1

Dylai Asesiad o Ddeall ein Hunan ac Eraill ar Lefel 1 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Tasg Ysgrifenedig	Mae dysgwyr yn disgrifio rhinweddau personol a meysydd datblygu.
Tasg Esbonio	Mae dysgwyr yn disgrifio effeithiau emosiynau ar ymddygiad.
Arddangos	Mae dysgwyr yn arddangos sgiliau cyfathrebu.
Chwarae Rôl	Mae dysgwyr yn cefnogi eraill yn ystod gweithgaredd grŵp.
Tasg Strwythuredig	Mae dysgwyr yn disgrifio nodweddion perthnasoedd iach.
Tasg Senario	Mae dysgwyr yn nodi opsiynau cymorth ar gyfer problemau mewn perthynas.
Tasg Gynllunio	Mae dysgwyr yn amlinellu gweithgaredd cynhwysiant.

Lefel 2

Dylai Asesiad o Ddeall ein Hunan ac Eraill ar Lefel 2 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Tasg Esbonio	Mae dysgwyr yn esbonio ffactorau sy'n dylanwadu ar hunaniaeth.
Tasg Werthuso	Mae dysgwyr yn gwerthuso cryfderau o ran eu nodau.
Tasg Ddadansoddol	Mae dysgwyr yn dadansoddi'r cysylltiadau rhwng meddyliau, teimladau ac ymddygiadau.
Tasg Senario	Mae dysgwyr yn addasu strategaethau rheoleiddio emosiynol.
Chwarae Rôl	Mae dysgwyr yn arddangos sgiliau datrys gwrthdaro.
Tasg Fyfyrio	Mae dysgwyr yn gwerthuso eu cyfraniad i waith tîm.
Tasg Gymharu	Mae dysgwyr yn cymharu perthnasoedd iach a gwael.
Tasg Ddadansoddol	Mae dysgwyr yn dadansoddi effaith stereoteipio a rhagfarn.
Tasg Gynllunio	Mae dysgwyr yn cynllunio gweithgaredd cynhwysiant.

Cynnwys yr Uned

Lefel Mynediad 1

Teitl yr Uned: Deall ein Hunain ac Eraill

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM151

Lefel: Lefel Mynediad 1

Gwerth Credyd: Dau (2)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu deallusrwydd emosiynol a sgiliau rhyngpersonol dysgwyr, meithrin hunan-ymwybyddiaeth, deall eu hunaniaeth, cydnabod gwahaniaethau a thebygrwydd ag eraill, a meithrin perthnasoedd iach a rhyngweithiadau cymdeithasol.

Egwyddorion Cynyddu
Cam cynnydd 1 - Rwy'n dechrau cael ymwybyddiaeth bod meddyliau a theimladau'n newid, ac rwy'n dechrau sylwi pryd mae newid yn digwydd.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):	Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):
1. Gwybod hunaniaeth bersonol	1.1 Nodi dewis personol
	1.2 Nodi nodwedd bersonol
2. Deall emosiynau gwahanol	2.1 Adnabod emosiwn eu hunain
	2.2 Adnabod emosiwn pobl arall
3. Gallu rhyngweithio â phobl arall	3.1 Cymryd rhan mewn gweithgaredd grŵp
	3.2 Dangos ymddygiad cymwynasgar

Cynnwys Dangosol	
Deilliant Dysgu 1	AC 1.1 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf un dewis personol e.e. - Dewis hoff fwyd o fwydlen - dewis hobi dewisol (e.e. pêl-droed, tynnu lluniau, cerddoriaeth) - pwyntio at hoff liw AC 1.2 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf un nodwedd bersonol e.e.

	• enw • oedran • nodwedd gorfforol (e.e. "Mae gen i wallt brown") • neu briodoli e.e. "Rwy'n garedig."
Deilliant Dysgu 2	AC 2.1. Rhaid i ddysgwyr adnabod o leiaf un emosiwn sylfaenol eu hunain. AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr adnabod o leiaf un emosiwn sylfaenol mewn pobl arall.
Deilliant Dysgu 3	AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr gymryd rhan mewn o leiaf un gweithgaredd grŵp. e.e. tasgau cymryd tro (aros am dro mewn gêm fwrdd, pasio pêl, aros am eu tro i siarad yn ystod amser cylch grŵp). AC 3.2 Rhaid i ddysgwyr ddangos un ffordd o fod yn gymwynasgar i eraill e.e. • dal drws ar agor i gyd-ddisgybl • trosglwyddo beiro i gyd-ddisgybl sydd angen un • rhannu darn o offer yn ystod gwers.

Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	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	Mae datblygu hunan-ymwybyddiaeth, rheoleiddio emosiynol a sgiliau rhyngpersonol cadarnhaol yn cefnogi cyfranogiad cynaliadwy mewn gwaith a bywyd bob dydd; gan alluogi unigolion i feithrin perthnasoedd parchus, rheoli heriau'n effeithiol a chyfrannu'n gadarnhaol at amgylcheddau cynhwysol a chefnogol.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol	
Thema	Rhesymeg
Amrywiaeth	Meithrin deallusrwydd emosiynol ac ymwybyddiaeth gymdeithasol
Addysg Rhyw a Pherthnasoedd	Yn cefnogi'n uniongyrchol thema drawsbynciol yr Addysg Rhyw a Pherthnasoedd drwy helpu dysgwyr i ddeall hunaniaeth, perthnasoedd, ffiniau a rhyngweithiadau parchus

Lefel Mynediad 2

Teitl yr Uned: Deall ein Hunain ac Eraill

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM152

Lefel: Lefel Mynediad 1

Gwerth Credyd: Dau (2)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu deallusrwydd emosiynol a sgiliau rhyngpersonol dysgwyr, meithrin hunan-ymwybyddiaeth, deall eu hunaniaeth, cydnabod gwahaniaethau a thebygrwydd ag eraill, a meithrin perthnasoedd iach a rhyngweithiadau cymdeithasol.

Egwyddorion Cynyddu

Cam cynnydd 2 - Gallaf, gyda chymorth, ganolbwyntio ar fy synhwyriadau a meddyliau

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

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):	Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):
1. Gwybod hunaniaeth a dewisiadau personol	1.1 Adnabod cryfderau a diddordebau personol
	1.2 Nodi tebygrwydd neu wahanïaeth gydag eraill
2. Gwybod sut mae emosiynau'n amrywio	2.1 Adnabod emosiynau gwahanol
	2.2 Adnabod ffordd o reoli emosiwn
3. Gallu rhyngweithio'n gadarnhaol ag eraill	3.1 Dangos gwranddo'n weithredol
	3.2 Cymryd rhan mewn tasg gydweithredol

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1	AC 1.1 Rhaid i ddysgwyr nodi dau gryfder a diddordeb personol e.e. • dethol tri eicon o fwrdd digidol sy'n cynrychioli hobiau (e.e. celf, coginio, neu bêl-droed) • cwblhau taflen waith "Tarian Cryfder" drwy roi cylch o amgylch geiriau fel "caredig," "gallu gwneud celf," neu "helpu." AC 1.2 Rhaid i ddysgwyr nodi tebygrwydd neu wahanïaeth rhwng eu hunain ac eraill e.e. • "Mae gen i lygaid brown, ond mae gan Sam lygaid glas." • mae'r ddau ohonom ni'n mwynhau cerddoriaeth
Deilliant Dysgu 2	AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf ddau enghraifft o wahanol emosiynau e.e. • "cyffrous" • "rhwystredig" • "pryderus". AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf ddau ffordd o reoli emosiwn e.e. • Defnyddio pêl straen i ymdrin â dicter • Anadlu'n ddwfn wrth deimlo'n llethol mewn ystafell ddosbarth swnllyd.
Deilliant Dysgu 3	AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr ddangos sgiliau gwrando'n weithredol ar o leiaf ddau achlysur e.e. • cadw cyswllt llygad priodol neu gyfeiriad y corff tuag at siaradwr yn ystod sgwrs un munud • Cydnabod a disgwyl i gyd-ddisgybl orffen siarad cyn ymateb yn ystod gweithgaredd mewn parau • defnyddio awgrymiadau gweledol neu ganiatáu amser prosesu lle bo angen yn ystod cyfathrebu • gan gydnabod y gall pobl gyfathrebu neu ddangos emosiynau mewn gwahanol ffyrdd. AC 3.2 Rhaid i ddysgwyr gymryd rhan mewn tasg gydweithredol gydag eraill e.e. • gweithio mewn grŵp o dri i greu poster • cymryd cyfrifoldeb am un adran benodol (e.e. lliwio) • cymryd rhan mewn gêm adeiladu tîm, fel "ras rwystrau dan fwgwd," lle mae'n rhaid iddynt ddilyn neu roi cyfarwyddiadau syml.

Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae'r ffordd rydyn ni'n prosesu ac yn 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	Mae datblygu hunan-ymwybyddiaeth, rheoleiddio emosiynol a sgiliau rhyngpersonol cadarnhaol yn cefnogi cyfranogiad cynaliadwy mewn gwaith a bywyd bob dydd; gan alluogi unigolion i feithrin perthnasoedd parchus, rheoli heriau'n effeithiol a chyfrannu'n gadarnhaol at amgylcheddau cynhwysol a chefnogol.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol	
Thema	Rhesymeg
Amrywiaeth	Meithrin deallusrwydd emosiynol ac ymwybyddiaeth gymdeithasol
Addysg Rhyw a Pherthnasoedd	Yn cefnogi'n uniongyrchol thema drawsbynciol yr Addysg Rhyw a Pherthnasoedd drwy helpu dysgwyr i ddeall hunaniaeth, perthnasoedd, ffiniau a rhyngweithiadau parchus

Lefel Mynediad 3

Teitl yr Uned: Deall ein Hunain ac Eraill

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM153

Lefel: Lefel Mynediad 3

Gwerth Credyd: Dau (2)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu deallusrwydd emosiynol a sgiliau rhyngpersonol dysgwyr, meithrin hunan-ymwybyddiaeth, deall eu hunaniaeth, cydnabod gwahaniaethau a thebygrwydd ag eraill, a meithrin perthnasoedd iach a rhyngweithiadau cymdeithasol.

Egwyddorion Cynyddu

Cam cynnydd 3 - Rwy'n gallu adnabod y manteision o allu canolbwyntio ar fy synhwyradau a meddyliau a gwybod fy mod yn datblygu fy hunan-ymwybyddiaeth.

Gallaf hunan-reoleiddio fy emosiynau mewn ffordd iach gan ddefnyddio strategaethau rydw i wedi'u datblygu.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):		Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):	
1. Deall hunaniaeth a theimladau personol	1.1	Amlinellu cryfderau personol a meysydd i'w gwella	
	1.2	Esbonio sut mae cyflawniadau'n effeithio ar deimladau	
2. Deall emosiynau ac ymatebion	2.1	Adnabod sbardunau emosiynau	
	2.2	Defnyddio strategaethau i reoli emosiynau	
3. Gallu dangos sgiliau rhyngpersonol cadarnhaol	3.1	Dangos ymddygiad cefnogol	
	3.2	Cymryd rhan mewn trafodaeth i gyrraedd nod cyffredin	
4. Deall amrywiaeth a pharch	4.1	Nodi manteision cymuned amrywiol	
	4.2	Adnabod ffyrdd o ddangos parch at eraill	

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1	AC 1.1 Rhaid i ddysgwyr amlinellu o leiaf ddau gryfder personol a dwy faes i'w gwella: e.e. • bod yn ffrind dibynadwy • angen gwella rheoli amser ar gyfer gwersi • cael dawn yn y celfyddydau creadigol AC 1.2 Rhaid i ddysgwyr egluro sut mae cyflawniadau personol yn gwneud iddynt deimlo e.e. • teimlo'n falch ar ôl gorffen prosiect anodd • teimlo'n llawn cymhelliant wrth dderbyn gradd uchel • teimlo'n hyderus ar ôl gwneud yn dda mewn cystadleuaeth
Deilliant Dysgu 2	AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf tri sbardun mewnol neu allanol ar gyfer emosiynau gwahanol e.e. • teimlo'n bryderus oherwydd newid yn amserlen yr ysgol • teimlo'n hapus wrth wrando ar ffefryn cerddoriaeth • teimlo'n rhwystredig gan ystafell ddosbarth swnllyd. AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr ddefnyddio o leiaf ddwy strategaeth ymdopi ar gyfer ystod o emosiynau e.e. • ymarfer anadlu ymwybodol dan straen • ceisio cyngor gan athro dibynadwy wrth ddrysu • defnyddio hunan-siarad cadarnhaol cyn cyflwyniad • defnyddio awgrymiadau gweledol neu ganiatáu amser prosesu i helpu i reoli emosiynau neu gyfathrebu • gan gydnabod y gall pobl fynegi emosiynau a chyfathrebu teimladau mewn gwahanol ffyrdd.
Deilliant Dysgu 3	AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr ddangos o leiaf tri ymddygiad cefnogol tuag at gymar e.e. • cynnig geiriau calonogol • rhannu adnoddau yn ystod tasg ymarferol • helpu cyd-ddisgybl i ddod o hyd i eitemau coll. AC 3.2 Rhaid i ddysgwyr gymryd rhan mewn trafodaeth i gyrraedd nod cyffredin e.e. • cyfrannu syniadau ar gyfer codwr arian dosbarth • penderfynu ar enw grŵp ar gyfer prosiect • cytuno ar reolau ar gyfer gêm yn yr ystafell ddosbarth • cyfrannu mewn tasgau neu weithgareddau dwyieithog gan ddefnyddio cyfathrebu Cymraeg a Saesneg lle bo'n briodol

Deilliant Dysgu 4	AC 4.1 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf tri mantais cymuned amrywiol e.e. • dysgu am ddiwylliannau gwahanol drwy fwyd • cael ystod ehangach o syniadau mewn tîm • deall bod gweithgareddau grŵp amlieithog yn gallu helpu pobl i deimlo eu bod yn rhan o'r grŵp, meithrin dealltwriaeth ac annog cyfranogiad • deall ffyrdd gwahanol o ddatrys problemau. AC 4.2 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf dair ffordd i ddangos parch at gredoau pobl eraill e.e. • gwrandio heb dorri ar draws yn ystod dadl • defnyddio iaith gynhwysol • dilyn moesau diwylliannol penodol wrth ymweld â man addoli.
-------------------	--

Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae'r ffordd rydyn ni'n prosesu ac yn 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	Mae datblygu hunan-ymwybyddiaeth, rheoleiddio emosiynol a sgiliau rhyngpersonol cadarnhaol yn cefnogi cyfranogiad cynaliadwy mewn gwaith a bywyd bob dydd; gan alluogi unigolion i feithrin perthnasoedd parchus, rheoli heriau'n effeithiol a chyfrannu'n gadarnhaol at amgylcheddau cynhwysol a chefnogol.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol	
Thema	Rhesymeg
Amrywiaeth	Meithrin deallusrwydd emosiynol ac ymwybyddiaeth gymdeithasol
Addysg Rhyw a Pherthnasoedd	Yn cefnogi'n uniongyrchol thema drawsbynciol yr Addysg Rhyw a Pherthnasoedd drwy helpu dysgwyr i ddeall hunaniaeth, perthnasoedd, ffiniau a rhyngweithiadau parchus

Lefel 1

Teitl yr Uned: Deall ein Hunain ac Eraill

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM154

Lefel: Un (1)

Gwerth Credyd: Dau (2)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu deallusrwydd emosiynol a sgiliau rhyngpersonol dysgwyr, meithrin hunan-ymwybyddiaeth, deall eu hunaniaeth, cydnabod gwahaniaethau a thebygrwydd ag eraill, a meithrin perthnasoedd iach a rhyngweithiadau cymdeithasol.

Egwyddorion Cynyddu

Cam Cynnydd 4 - Rwy'n gallu canolbwyntio'n annibynnol ar fy synhwiriadau, fy meddyliau a fy nheimpladau er mwyn datblygu fy hunanymwybyddiaeth ymhellach.

Gallaf adnabod strategaethau gwahanol i hunan-reoleiddio fy emosiynau mewn ymateb i amrywiaeth o brofiadau

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):		Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):	
1.	Deall hunaniaeth bersonol a hunan-ddatblygiad	1.1	Disgrifio rhinweddau personol sy'n cyfrannu at hunaniaeth
		1.2	Amlinellu meysydd ar gyfer hunan-ddatblygiad personol
2.	Deall emosiynau ac ymddygiadau	2.1	Disgrifio effeithiau corfforol a meddyliol gwahanol emosiynau
		2.2	Defnyddio technegau i reoli emosiynau
3.	Gallu cyfathrebu'n effeithiol	3.1	Arddangos sgiliau cyfathrebu llafar a dieiriau
		3.2	Cefnogi eraill mewn gweithgareddau grŵp
4.	Deall perthnasoedd iach	4.1	Disgrifio nodweddion perthnasoedd iach
		4.2	Adnabod sut i gael mynediad at gymorth ar gyfer pryderon perthynas

5. Deall amrywiaeth a chynhwysiant	5.1	Disgrifio manteision amrywiaeth
	5.2	Cynllunio ffordd i hyrwyddo cynhwysiant

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1	AC 1.1 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio o leiaf tri rhinwedd bersonol sy'n cyfrannu at hunaniaeth gadarnhaol e.e. • bod yn aelod dibynadwy o dîm • dangos gwydnwch pan fo tasg yn anodd • dangos gonestrwydd mewn rhyngweithiadau cymdeithasol AC 1.2 Rhaid i ddysgwyr amlinellu tri maes ar gyfer hunan-ddatblygiad personol e.e. • gwella hyder wrth siarad o flaen dosbarth • datblygu sgiliau gwranddo gwell • dysgu sut i reoli amser yn fwy effeithiol ar gyfer gwaith ysgol
Deilliant Dysgu 2	AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio effeithiau corfforol neu feddyliol o leiaf tri emosiwn gwahanol, e.e. • curiad calon cyflym wrth deimlo'n bryderus • "niwl ymennydd" neu ddiffyg ffocws wrth deimlo dan straen • cynnydd mewn egni a "glöynnod byw" wrth deimlo'n gyffrous. AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr ddefnyddio o leiaf ddwy dechneg briodol i reoli ymatebion emosiynol e.e. • defnyddio ymarferion "tawelu" (techneg 5-4-3-2-1) • cymryd egwyl strwythuredig o amgylchedd llawn straen • defnyddio "dyddiadur hwyliau" i olrhain a phrosesu teimladau
Deilliant Dysgu 3	AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr ddangos o leiaf dwy sgil cyfathrebu llafar neu ddwy sgil cyfathrebu dieiriau e.e. • defnyddio cyswllt llygad ac ystum corff priodol • defnyddio datganiadau "rydw i" i fynegi teimladau • Amrywio naws y llais i weddu i'r cyd-destun cymdeithasol AC 3.2 Rhaid i ddysgwyr gyfrannu at dri thasg grŵp drwy gefnogi eraill e.e. • cynnig cymorth i gyd-ddisgybl gyda rhan benodol o brosiect • annog aelod tawelach o'r grŵp i siarad • Rhannu adnoddau'n deg

	• cefnogi cyfranogiad dwyieithog drwy annog cyfathrebu Cymraeg a Saesneg lle bo'n briodol. •
Deilliant Dysgu 4	AC 4.1 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio o leiaf tri enghraifft o nodweddion perthynas iach e.e. • parch cydfuddiannol at ffiniau personol • commiwniad agored a gonest • cefnogi nodau unigol eu gilydd • parchu gwahaniaethau, osgoi rhagdybiaethau am eraill a chydabod sut y gall stereoteipiau effeithio'n negyddol ar berthnasoddd. AC 4.2 Rhaid i ddysgwyr nodi sut i gael mynediad at o leiaf ddau fath gwahanol o gymorth ar gyfer pryderon perthynas e.e. • siarad â chwnselydd ysgol neu arweinydd diogelu • cysylltu â llinell gymorth ieuenctid (e.e. Meic) • siarad ag athro neu aelod o'r teulu sy'n ddibynadwy.
Deilliant Dysgu 5	AC 5.1 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio o leiaf tri mantais cymdeithas amrywiol e.e. • cael safbwyntiau newydd ar ddatrys problemau • dathlu ystod eang o wyliau a bwydydd diwylliannol • creu cymuned fwy bywiog a chreadigol. AC 5.2 Rhaid i ddysgwyr gynllunio un ffordd o hyrwyddo cynhwysiant e.e. • dylunio system cyfeillion i fyfyrwyr newydd • creu rhestr o iaith gynhwysol ar gyfer yr ystafell ddosbarth • cynllunio arddangosfa ysgol sy'n dathlu diwylliannau gwahanol.

Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	Mae'r ffordd rydyn ni'n prosesu ac yn 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	Mae datblygu hunan-ymwybyddiaeth, rheoleiddio emosiynol a sgiliau rhyngpersonol cadarnhaol yn cefnogi cyfranogiad cynaliadwy mewn gwaith a bywyd bob dydd; gan alluogi unigolion i feithrin perthnasoedd parchus, rheoli heriau'n effeithiol a chyfrannu'n gadarnhaol at amgylcheddau cynhwysol a chefnogol.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol	
Thema	Rhesymeg
Amrywiaeth	Meithrin deallusrwydd emosiynol ac ymwybyddiaeth gymdeithasol
Addysg Rhyw a Pherthnasoedd	Yn cefnogi'n uniongyrchol thema drawsbynciol yr Addysg Rhyw a Pherthnasoedd drwy helpu dysgwyr i ddeall hunaniaeth, perthnasoedd, ffiniau a rhyngweithiadau parchus

Lefel 2

Teitl yr Uned: Deall ein Hunain ac Eraill

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM155

Lefel: Dau (2)

Gwerth Credyd: Dau (2)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu deallusrwydd emosiynol a sgiliau rhyngbersonol dysgwyr, meithrin hunan-ymwybyddiaeth, deall eu hunaniaeth, cydnabod gwahaniaethau a thebygrwydd ag eraill, a meithrin perthnasoedd iach a rhyngweithiadau cymdeithasol.

Egwyddorion Cynyddu

Cam cynnydd 5 - Gallaf ddefnyddio fy hunan-ymwybyddiaeth i werthfawrogi cymhlethdod fy emosiynau a chymhwyso strategaethau i'w hunan-reoleiddio mewn ffordd iach ac i gysylltu â phobl eraill.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):		Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):	
1. Deall tacwyr sy'n dylanwadu ar hunaniaeth	1.1	Esbonio sut mae ffactorau mewnol ac allanol yn llywio hunaniaeth	
	1.2	Gwerthuso cryfderau personol a meysydd datblygu o ran nodau	
2. Deall ymatebion emosiynol cymhleth	2.1	Esbonio'r cysylltiadau rhwng meddyliau, teimladau ac ymddygiadau	
	2.2	Addasu strategaethau i reoli emosiynau mewn gwahanol sefyllfaoedd	
3. Gallu defnyddio sgiliau rhyngbersonol yn effeithiol	3.1	Dangos cyfathrebu i ddatrys gwrthdaro	
	3.2	Gwerthuso cyfraniad personol i waith tîm	
4. Deall perthnasoedd a ffiniau	4.1	Cymharu perthnasoedd iach a gwael	
	4.2	Esbonio pwysigrwydd ffiniau a chaniatâd	
5. Deall amrywiaeth a chynhwysiant	5.1	Disgrifio effaith stereoteipio a rhagfarn	
	5.2	Cynllunio gweithgaredd i hyrwyddo cynhwysiant	

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1	AC 1.1 Rhaid i ddysgwyr esbonio sut mae o leiaf dau ffactor mewnol a dau ffactor allanol yn llywio hunaniaeth unigol, e.e. • gwerthoedd teuluol • treftadaeth ddiwylliannol • tueddiadau cyfryngau cymdeithasol • profiadau byw personol AC 1.2 Rhaid i ddysgwyr werthuso o leiaf ddwy gryfder bersonol a dwy faes i'w datblygu mewn perthynas â'u nodau ar gyfer y dyfodol e.e. • asesu sgiliau cyfathrebu presennol ar gyfer cyfweiliadau addysg bellach neu gyflogaeth • adnabod yr angen am fwy o wydnwch emosiynol • gwerthuso stamina academiaidd • ystyried potensial arweinyddiaeth mewn clybiau allgyrsiol
Deilliant Dysgu 2	AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr egluro'r cysylltiadau rhwng meddyliau, teimladau, ac ymddygiadau e.e. • mae meddwl bod cyfoedion yn eich gwatwar yn arwain at embaras a chilio'n ôl • mae credu eich bod yn barod yn creu hyder a ffocws • mae ofn methu yn sbarduno anobaith a rhoi'r gorau iddi • mae cymryd yn ganiataol bod ffrind yn anwybyddu yn achosi dicter a gwrthdaro AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr ddangos eu bod yn addasu o leiaf dwy strategaeth o dechnegau hunan-reoleiddio i wahanol sefyllfaoedd llawn straen e.e. • defnyddio anadlu bocs yn ystod arholiad • ymarfer "stopio a meddwl" yn ystod anghytundeb gyda chyd-ddisgybl • defnyddio delweddu cadarnhaol cyn cyflwyniad • defnyddio offer rheoli amser i leihau pwysau terfynau amser

Deilliant Dysgu 3	AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr ddangos sgiliau cyfathrebu effeithiol i ddatrys gwrthdaro syml e.e. • defnyddio datganiadau "rydw i" i osgoi'r bai • gwranddo'n weithredol i ddeall safbwynt cyd-ddisgybl • negodi cyfaddawd yn ystod prosiect grŵp • defnyddio iaith y corff ddi-fygythiad AC 3.2 Rhaid i ddysgwyr werthuso eu cyfraniad eu hunain wrth weithio fel rhan o dîm e.e. • adnabod cyfraniadau penodol a wnaed i dasg • gwerthuso pa mor dda oeddent wedi gwranddo ar eraill • gan nodi achosion lle roeddent wedi cefnogi cyfoedion • nodi un peth y byddent yn ei newid ar gyfer y gweithgaredd grŵp nesaf
Deilliant Dysgu 4	AC 4.1 Rhaid i ddysgwyr gymharu nodweddion perthnasodd iach o gymharu â pherthnasodd afiach e.e. • parch cydfuddiannol yn erbyn ymddygiadau rheoliol • cyfathrebu agored yn erbyn gwe-rymio • penderfynu ar y cyd yn hytrach nag ynysu • cefnogaeth yn erbyn cyd-ddibyniaeth AC 4.2 Rhaid i ddysgwyr egluro pwysigrwydd ffiniau a chydysyniad e.e. • diffinio gofod corfforol personol • parchu hawl cyd-ddisgybl i ddweud "na" wrth rannu gwybodaeth • Deall cydsyniad digidol wrth gyhoeddi lluniau o eraill • Cydnabod rôl cytundeb cydfuddiannol mewn cyfeillgarwch • parchu gwahaniaethau unigol, osgoi rhagdybiaethau a chydabod sut y gall stereoteipiau effeithio ar berthnasodd a ffiniau personol.
Deilliant Dysgu 5	AC 5.1 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio effaith stereoteipio a rhagfarn, e.e. • sut mae "labelu" yn effeithio ar hunan-barch • rôl rhagfarn anymwybodol mewn gwaharddiadau ysgol • effaith bwlio ar iechyd meddwl • sut mae rhagfarn systemig yn cyfyngu ar gyfleoedd i grwpiau ymylol AC 5.2 Rhaid i ddysgwyr gynllunio gweithgaredd sy'n hyrwyddo cynhwysiant cymdeithasol e.e. • dylunio clwb cinio "Neb yn bwyta ar ei ben ei hun" • creu cyflwyniad gwasanaeth aml-ddiwyllynnol • llunio "Pecyn Croeso" ar gyfer myfyrwyr newydd o wahanol gefndiroedd, • trefnu digwyddiad diwrnod chwaraeon cynhwysol

Maes Profiad Dysgu	Iechyd a Lles
Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig	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	Mae datblygu hunan-ymwybyddiaeth, rheoleiddio emosiynol a sgiliau rhyngpersonol cadarnhaol yn cefnogi cyfranogiad cynaliadwy mewn gwaith a bywyd bob dydd; gan alluogi unigolion i feithrin perthnasoedd parchus, rheoli heriau'n effeithiol a chyfrannu'n gadarnhaol at amgylcheddau cynhwysol a chefnogol.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol	
Thema	Rhesymeg
Amrywiaeth	Meithrin deallusrwydd emosiynol ac ymwybyddiaeth gymdeithasol
Addysg Rhyw a Pherthnasoedd	Yn cefnogi'n uniongyrchol thema drawsbynciol yr Addysg Rhyw a Pherthnasoedd drwy helpu dysgwyr i ddeall hunaniaeth, perthnasoedd, ffiniau a rhyngweithiadau parchus