

Meithrin Meddylfryd Twf

Lefel Mynediad 1 – Lefel 2

Sgiliau Bywyd a Gwaith
Cynnwys yr Uned

Cynnwys

Nod yr Uned	3
Unedau gan Sefydliadau Dyfarnu Eraill.....	3
Dogfennaeth y Gymhwyster	3
Cynnydd ar draws lefelau	4
Gofynion Cyflenwi	5
Dull Asesu	7
Lefel Mynediad 1	7
Lefel Mynediad 2	8
Lefel Mynediad 3	8
Lefel 1	9
Lefel 2	9
Cynnwys yr Uned	10
Lefel Mynediad 1	10
Lefel Mynediad 2	14
Lefel Mynediad 3	17
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 'Adeiladu Meddylfryd Twf' wedi'i dylunio i ddatblygu dealltwriaeth dysgwyr o'r cyfleoedd sydd ar gael iddynt, a'r sgiliau a'r strategaethau i rannu syniadau a theimladau, gorchfygu rhwystrau, a gwella canlyniadau a'u lles meddyliol.

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 (sy'n benodol i'r 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
Rhoi cynnig ar bethau newydd	Adnabod ac ymateb i brofiadau newydd	Gwybod manteision rhoi cynnig ar bethau newydd	Gosod nodau syml a rhoi cynnig ar ddulliau newydd	Defnyddio dulliau newydd mewn tasgau	Gwerthuso effaith rhoi cynnig ar ddulliau newydd
Ymdrech ac adborth	Cydnabod canmoliaeth ac anogaeth	Deall ymdrech ac adborth	Defnyddio adborth i wella gwaith	Defnyddio adborth i wella canlyniadau	Gwerthuso effeithiolrwydd adborth
Rhwystrau a heriau	Rhoi cynnig arall gyda chymorth	Adnabod rhwystrau syml	Defnyddio strategaethau i orchfygu rhwystrau	Gweithredu strategaethau i orchfygu rhwystrau	Gwerthuso strategaethau a ddefnyddir i orchfygu rhwystrau
Lles a meddylfryd	Cydnabod teimladau cadarnhaol a strategaethau syml	Defnyddio strategaethau lles syml	Deall sut mae llesiant yn cefnogi dysgu	Gweithredu strategaethau llesiant i gefnogi perfformiad	Gwerthuso effaith meddylfryd a llesiant
Myfyrio a gwella	Nodi canlyniadau syml	Nodi beth aeth yn dda	Disgrifio cryfderau a gwelliannau	Adolygu perfformiad a chanlyniadau	Gwerthuso perfformiad a datblygiad yn y dyfodol
Galw Gwybyddol	Cydnabod, ymateb, cymryd rhan	Adnabod, datgan, arddangos	Disgrifio, cymhwyso, myfyrio	Esbonio, cymhwyso, adolygu	Dadansoddi, gwerthuso, cyfiawnhau

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 neu brofiad priodol o ddatblygiad personol, lles, neu sgiliau cyflogadwyedd, gan gynnwys cysyniadau sy'n ymwneud â meddylfryd twf (e.e. gwydnwch, adborth, gosod nodau)
- Gallu cefnogi dysgwyr i:
 - rhoi cynnig ar weithgareddau newydd
 - Myfyrio ar berfformiad
 - defnyddio adborth i wella
- Cael dealltwriaeth o egwyddorion Cwricwlwm i Gymru, yn enwedig:
 - datblygu unigolion iach a hyderus
 - cefnogi datblygiad o ymwybyddiaeth hunain a gwydnwch

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:

Adnoddau Dysgu Cyffredinol

Deunydd i gefnogi dealltwriaeth o feddylfryd twf, e.e.:

- taflenni gwaith, awgrymiadau, cardiau senario
- fideos neu astudiaethau achos sy'n dangos ymdrech, adborth a gwelliant

Adnoddau Gweithgareddau

Adnoddau i gefnogi cyfranogiad mewn tasgau neu heriau, e.e.:

- deunydd tasgau ymarferol neu yn y dosbarth
- offer syml sy'n berthnasol i'r gweithgareddau sy'n cael eu cynnal

Offer Myfyrio a Chofnodi

Ffyrdd i ddysgwyr gofnodi cynnydd a myfyrio, e.e.:

- taflenni gwaith, dyddiaduron, dogfennau digidol
- Templedi ar gyfer gosod ac adolygu nodau

Adnoddau Trafod a Chymorth

Cyfleoedd ar gyfer:

- trafodaeth grŵp
- adborth gan gyd-ddisgybl
- gweithgareddau myfyrio gyda chefnogaeth

Adnoddau Digidol (lle bo'n briodol)

Dyfais i:

- tystiolaeth wedi'i chofnodi (lluniau, fideos, nodiadau)
- mynediad at ddeunydd dysgu

Iechyd, Lles a Diogelwch

Rhaid i ddarparwyr sicrhau:

- Amgylchedd dysgu diogel a chefnogol
- Trin myfyrio personol a thrafodaeth am heriau neu rwystrau yn benodol
- Ymwybyddiaeth o pryd i gyfeirio dysgwyr at wasanaethau cymorth ychwanegol os oes angen

Gofynion Mynediad

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

Dull Asesu

Mae'r gyfres hon o unedau wedi'i dylunio i'w hasesu drwy dasgau a gweithgareddau asesu 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.

Mae'r mathau canlynol o dasgau asesu wedi'u pennu i fod yn addas ar gyfer yr uned hon ar bob lefel.

Lefel Mynediad 1

Dylai asesiad o Feithrin Meddylfryd Twf ar Lefel Mynediad 1 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Tasgau Adnabod	Adnabod gweithgareddau newydd a ffyrdd o ofyn am gymorth gan ddefnyddio delweddau, awgrymiadau neu chwarae rôl
Ateb Syml	Mynegi sut maen nhw'n teimlo am roi cynnig ar rywbeth newydd
Tasgau Adnabod	Cydnabod canmolïaeth neu adborth (e.e. "da iawn")
Tasg Ymarferol â Chefnogaeth	Cymryd rhan mewn tasg syml a cheisio eto os oes angen
Sylw	Sylw'r asesydd ar geisio, gofyn am gymorth a chyfranogiad
Myfyrdod Syml	Nodi beth wnaethon nhw'n dda neu sut wnaethon nhw wella

Lefel Mynediad 2

Dylai asesiad o Feithrin Meddylfryd Twf ar Lefel Mynediad 2 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreiffiau o Dasgau
Atebion Byr	Manteision rhoi cynnig ar bethau newydd a phwysigrwydd ymdrech
Tasgau Baru / Senario	Cysylltu adborth â gweithredoedd neu welliannau
Tasg Ymarferol	Cwblhau tasg, derbyn adborth a gwneud gwelliant syml
Tasg Rhwystr	Nodi rhwystr syml ac ymateb gan ddefnyddio hunan-siarad cadarnhaol
Arddangos	Defnyddio strategaeth lles syml (e.e. techneg ymlacio)
Sylw	Sylw'r asesydd ar gyfranogiad a gwelliant

Lefel Mynediad 3

Dylai asesiad o Feithrin Meddylfryd Twf ar Lefel Mynediad 3 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreiffiau o Dasgau
Esboniad Byr	Disgrifio manteision rhoi cynnig ar bethau newydd a rôl adborth
Tasg Gynllunio	Gosod nod personol syml ac amlinellu'r camau i'w gyflawni
Tasg Ymarferol	Cwblhau tasg, gan gymhwyso adborth a strategaethau
Tasg Rhwystr	Adnabod ac ymateb i her yn ystod y dasg
Tasg Gyd-ddisgybl	Rhoi adborth syml i ddysgwr arall
Tasg Fyfyrio	Disgrifio cryfderau, gwelliannau a chanlyniadau
Sylw	Sylw'r aseswr ar gyfranogiad a'r defnydd o strategaeth

Lefel 1

Dylai asesiad o Feithrin Meddylfryd Twf ar Lefel 1 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Tasgau Disgrifiadol	Disgrifio meddylfryd twf, ymdrech ac adborth
Tasg Senario	Esbonio sut mae meddylfryd yn effeithio ar berfformiad mewn sefyllfa benodol
Tasg Gynllunio	Gosod nod ac amlinellu sut y caiff ei gyflawni
Tasg Ymarferol	Cwblhau tasg gan ddefnyddio strategaethau meddylfryd twf
Tasg Rhwystyr	Gweithredu strategaeth i orchfygu her
Tasg Adolygu	Adolygu perfformiad, gan nodi cryfderau a gwelliannau
Sylw	Sylw'r aseswr ar gyfranogiad a chymhwyso strategaeth

Lefel 2

Dylai asesiad o Feithrin Meddylfryd Twf ar Lefel 2 gynnwys:

Math o Asesiad	Enghreifftiau o Dasgau
Tasgau Esbonio	Esbonio meddylfryd twf a chymharu'r mathau o feddylfryd
Tasgau Dadansoddol	Gwerthuso effaith meddwl, adborth ac ymddygiad
Tasg Gynllunio	Gosod nod a chynllunio sut i'w gyflawni.
Tasg Ymarferol	Cwblhau tasg gan ddefnyddio strategaethau meddylfryd twf
Gwerthuso Strategaeth	Gwerthuso effeithiolrwydd y strategaethau a ddefnyddiwyd i orchfygu rhwystrau
Tasg Werthuso	Gwerthuso perfformiad cyffredinol yn erbyn y deilliant bwriedig
Tasg Fyfyrio	Adolygu datblygiad personol a gwelliannau yn y dyfodol
Sylw	Sylw'r asesydd ar gais annibynnol

Cynnwys yr Uned

Lefel Mynediad 1

Teitl yr Uned: Meithrin Meddylfryd Twf

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM191

Lefel: Lefel Mynediad Un

Gwerth Credyd: Dau (2)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu dealltwriaeth dysgwyr o'r cyfleoedd sydd ar gael iddynt a'r sgiliau a'r strategaethau i rannu syniadau a theimladau, gorchfygu rhwystrau, a gwella canlyniadau a'u lles meddyliol.

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

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):	Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):
1. Gwybod am gyfleoedd i geisio pethau newydd	1.1 Adnabod gweithgareddau neu brofiadau newydd y gallant roi cynnig arnynt
	1.2 Adnabod sut i ofyn am gymorth
	1.3 Mynegi sut maen nhw'n teimlo am roi cynnig ar rywbeth newydd
2. Gwybod fod ceisio a adborth yn cefnogi dysgu	2.1 Esbonio pam ei bod yn bwysig rhoi cynnig arni
	2.2 Cydnabod canmolïaeth neu adborth
	2.3 Nodi sut mae canmolïaeth neu adborth yn gwneud iddynt deimlo
3. Gallu gorchfygu rhwystr syml i wella tasg	3.1 Dangos ffyrdd o ddal ati pan fo rhywbeth yn anodd
	3.2 Defnyddio gair neu ymadrodd cadarnhaol am eu gwaith

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn): Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):**3.3 Gwella tasg****4. Gwybod ffyrdd o gefnogi llesiant****4.1 Nodi rywbeth sy'n eu helpu i deimlo'n dda****Cynnwys Dangosol****Deilliant
Dysgu 1**

AC 1.1 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf ddwy beth newydd y gallant roi cynnig arnynt yn eu hamgylchedd uniongyrchol (ysgol/addysg, cartref, cymuned) e.e.

- gêm newydd
- hobi neu dasg newydd
- pwnc newydd
- siarad â phobl wahanol

AC 1.2 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf un ffordd o ofyn am gymorth gyda pheth newydd e.e.

- defnyddio cymhorthion cyfathrebu i bwyntio at symbol gymorth
- codi llaw
- defnyddio ymadroddion syml i ofyn am gymorth e.e. "Allwch chi ddangos i mi?", "Mae angen help arna i".

AC 1.3 Rhaid i ddysgwyr nodi sut maen nhw'n teimlo am y pethau newydd y maen nhw wedi rhoi cynnig arnyn nhw e.e.

- defnyddio geiriau neu symbolau emosiwn e.e. hapus, ansicr, cyffrous, pryderus,
- dewis o gardiau emosiwn gweledol i fynegi teimladau.

**Deilliant
Dysgu 2**

AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr nodi pam fod rhoi rhoi cynnig ar rywbeth yn bwysig e.e.

- mae rhoi cynnig arni yn fy helpu i wella
- mae rhoi cynnig ar bethau'n fy helpu i ddysgu pethau newydd.
- cymharu canlyniadau e.e. beth sy'n digwydd pan fyddwn yn ceisio o'i gymharu â phan fyddwn yn rhoi'r gorau iddi

AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr gydnabod canmoliaeth ac adborth ac ymateb yn briodol e.e. "da iawn", "gwaith da", "dal ati", ac ymateb e.e. drwy wenu neu ddweud diolch.

	AC 2.3 Rhaid i ddysgwyr nodi sut maen nhw'n teimlo am y canmoliaeth a'r adborth gyda'r athro e.e. • gan ddefnyddio geiriau emosiwn syml, e.e. balch, hapus, cyffrous • dethol o gardiau emosiwn i ddangos sut oedd y clod yn teimlo iddyn nhw
Deilliant Dysgu 3	AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr ddangos ffyrdd o ddal ati pan fo rhywbeth yn anodd ar o leiaf ddau achlysur e.e. • cymryd egwyl byr • rhoi cynnig arall arni • gofyn am gymorth AC 3.2 Rhaid i ddysgwyr ddefnyddio gair neu ymadrodd cadarnhaol syml am eu gwaith, gan gysylltu hunan-siarad cadarnhaol â theimlo'n dda neu gan ddefnyddio cadarnhadau syml e.e. • "Gallaf i wneud hyn" • "Fe wnes i fy ngorau" • "Llwyddais i" . AC 3.3 Rhaid i ddysgwyr gynnig dau gam bach i wella tasg neu ganlyniad tasg, e.e. • rhannu tasg yn gamau llai, mwy ymarferol • defnyddio cardiau gweledol i ddangos camau gwella
Deilliant Dysgu 4	AC 4.2 Rhaid i ddysgwyr nodi un peth sy'n gwneud iddynt deimlo'n dda e.e. • gwrando ar gerddoriaeth • siarad â ffrind • tynnu lluniau • defnyddio cardiau emosiwn i gysylltu gweithgareddau â theimladau.

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.
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	Cefnogi dysgwyr i ddatblygu gwydnwch, hyblygrwydd a sgiliau myfyriol sy'n sail i ymddygiadau cynaliadwy ym mywyd bob dydd ac yn y gweithle, gan eu galluogi i ymateb yn gadarnhaol i heriau, defnyddio adborth i wella, a chymryd rhan mewn datblygiad personol parhaus.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol	
Thema	Rhesymeg
Cyrchfannau gyrfa a phrofiad sy'n gysylltiedig â gwaith yn y maes hwn	Mae gallu datblygu meddylfryd twf yn galluogi dysgwyr i ddatblygu gwydnwch ac addasrwydd ar gyfer eu gyrfa yn y dyfodol a'u profiad gwaith

Lefel Mynediad 2

Teitl yr Uned: Meithrin Meddylfryd Twf

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM192

Lefel: Lefel Mynediad Dau

Gwerth Credyd: Dau (2)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu dealltwriaeth dysgwyr o'r cyfleoedd sydd ar gael iddynt a'r sgiliau a'r strategaethau i rannu syniadau a theimladau, gorchfygu rhwystrau, a gwella canlyniadau a'u lles meddyliol.

Egwyddorion Cynnydd

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. Adnabod cyfleoedd ar gyfer twf personol	1.1 Manteision rhoi cynnig ar bethau newydd
	1.2 Adnabod lleoedd neu ffyrdd o ddysgu sgiliau newydd
2. Gwybod sut mae ymdrech yn helpu dysgu ac ymddygiad	2.1 Esbonio pam fod ymdrech yn bwysig
	2.2 Esbonio beth yw adborth
	2.3 Rhoi enghraifft o ddefnyddio adborth
3. Gallu gorchfygu rhwystrau syml i wella canlyniadau	3.1 Nodi rhwystr i ddysgu
	3.2 Defnyddio hunan-siarad cadarnhaol i ymateb i rwystr
	3.3 Gwneud newid i wella canlyniad
4. Deall strategaethau llesiant	4.1 Adnabod gweithgareddau sy'n cefnogi parodrwydd i ddysgu
	4.2 Defnyddio strategaeth dawelu wrth gael eu herio

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1	AC 1.1 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf ddau fudd o roi cynnig ar rywbeth newydd e.e. • helpu pobl i ddysgu • adeiladu hyder • Cymorth gyda bywyd bob dydd AC 1.2 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf un lle y gallant fynd i ddysgu sgiliau newydd neu ffyrdd o ddysgu sgiliau newydd e.e. • coleg lleol • llyfrgell • platfformau ar-lein • ceisio tasg newydd gartref
Deilliant Dysgu 2	AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr nodi pam fod 'ymdrech' yn bwysig e.e. • yn helpu pobl i wella ar dasgau • mae camgymeriadau'n rhan o ddysgu AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr esbonio beth adborth e.e. • rhywun arall yn dweud wrthyhych beth wnaethoch chi'n dda neu ddim yn dda • Gwybodaeth i helpu i wneud gwelliannau AC 2.3 Rhaid i ddysgwyr roi o leiaf un enghraifft o ddefnyddio adborth e.e. • newid sut rydych chi'n ysgrifennu ar ôl cael gwybod i ysgrifennu'n gliriach • cymryd amser wrth ddarllen ar ôl cael gwybod eu bod yn rhy gyflym
Deilliant Dysgu 3	AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr nodi rhwystr syml i gwblhau tasg e.e. • ddim yn deall cyfarwyddiadau • wedi blino • pell eu meddwl, dim offer cywir ac ati. AC 3.2 Rhaid i ddysgwyr ddefnyddio ymadrodd hunan-siarad cadarnhaol wrth wynebu rhwystr e.e. • “Gallaf i wneud hyn” • “Fe wna i drio eto” • “Alla i ofyn am gymorth”

Cynnwys Dangosol

AC 3.3 Rhaid i ddysgwyr ddangos eu bod yn gwneud newid i wella canlyniad tasg e.e.

- tacluso gweithle
- darllen cyfarwyddiadau fwy nag unwaith
- ddim yn brysio

Deilliant Dysgu 4 AC 4.1 Rhaid i ddysgwyr roi o leiaf dau enghraifft o weithgareddau sy'n eu helpu i deimlo'n barod i ddysgu e.e.

- anadlu'n ddwfn
- gwrandao ar gerddoriaeth
- cael diod
- symud o gwmpas
- siarad â ffrind

AC 4.2 Rhaid arsylwi dysgwyr yn defnyddio strategaeth dawelu wrth gael eu herio neu wrth dderbyn adborth, e.e.

- anadlu'n ddwfn
- cyfrif
- defnyddio pêl straen

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.
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	Cefnogi dysgwyr i ddatblygu gwydnwch, hyblygrwydd a sgiliau myfyriol sy'n sail i ymddygiadau cynaliadwy ym mywyd bob dydd ac yn y gweithle, gan eu galluogi i ymateb yn gadarnhaol i heriau, defnyddio adborth i wella, a chymryd rhan mewn datblygiad personol parhaus.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol

Thema	Rhesymeg
Cyrchfannau gyrfa a phrofiad sy'n gysylltiedig â gwaith yn y maes hwn	Mae gallu datblygu meddylfryd twf yn galluogi dysgwyr i ddatblygu gwydnwch ac addasrwydd ar gyfer eu gyrfa yn y dyfodol a'u profiad gwaith

Lefel Mynediad 3

Teitl yr Uned: Meithrin Meddylfryd Twf

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM193

Lefel: Lefel Mynediad Tri

Gwerth Credyd: Dau (2)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu dealltwriaeth dysgwyr o'r cyfleoedd sydd ar gael iddynt a'r sgiliau a'r strategaethau i rannu syniadau a theimladau, gorchfygu rhwystrau, a gwella canlyniadau a'u lles meddyliol.

Egwyddorion Cynnydd

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

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn): Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):

1. Gwybod am gyfleoedd ar gyfer datblygiad personol	1.1 Esbonio manteision rhoi cynnig ar bethau newydd
	1.2 Gosod nod personol syml
	1.3 Defnyddio cynllun syml i ymarfer sgil
2. Gwybod y gall adborth helpu dysgu	2.1 Disgrifio sut mae adborth yn cefnogi datblygiad
	2.2 Rhoi enghreifftiau o adborth cadarnhaol y maent wedi'i dderbyn
	2.3 Dangos sut i roi adborth i berson arall
3. Deall strategaethau ar gyfer gorchfygu rhwystrau i wella canlyniadau	3.1 Esbonio strategaethau i reoli rhwystrau ar gyfer tasg benodol
	3.2 Adnabod cryfderau a meysydd i'w gwella ar gyfer y dasg
	3.3 Gweithredu camau i wella canlyniad y dasg

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn): Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):

4. Gwybod sut i gynnal llesiant

4.1 Adnabod arferion cadarnhaol i gynnal llesiant

4.2 Adnabod ffynonellau cymorth

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1 AC 1.1 Rhaid i ddysgwyr egluro o leiaf ddau fudd o roi cynnig ar bethau newydd e.e.

- mae profiadau newydd yn helpu eu twf personol
- gall rhoi cynnig ar rywbeth newydd feithrin hyder

AC 1.2 Rhaid i ddysgwyr osod o leiaf un nod syml ar gyfer datblygu sgil, gan nodi beth y maent am ei gyflawni.

AC 1.3 Rhaid i'r dysgwr ddefnyddio cynllun syml i ymarfer sgil ac olrhain ei gynnydd. Gallai'r cynllun gynnwys:

- pa mor aml y byddan nhw'n ymarfer
- lle byddant yn ymarfer
- pwy all eu helpu

Deilliant Dysgu 2 AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr esbonio o leiaf un ffordd y gall adborth eu helpu i ddatblygu yn eu bywyd personol a'u bywyd gwaith e.e.

- helpu pobl i ddeall beth maen nhw'n ei wneud yn dda, a beth sydd angen ei wella

AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr roi o leiaf tri enghraifft o adborth cadarnhaol y maent wedi'i dderbyn e.e.

- dywedodd athro "Da iawn, mae dy waith yn wych" yn y dosbarth
- dywedodd hyfforddwr "Gwaith tîm gwych" ar ôl gêm
- dywedodd rhiant "Diolch, roedd hynny'n flasus iawn" ar ôl iddyn nhw helpu i goginio gartref.

AC 2.3 Rhaid i ddysgwyr ddangos eu bod yn rhoi adborth i un person arall. Dylai hwn fod yn dystiolaeth o fod yn barchus e.e. "Roeddwn i'n hoffi..", "Y tro nesaf fe allech chi..".

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 3 AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr esbonio o leiaf ddwy strategaeth i reoli rhwystr ar gyfer tasg benodol. Dylai'r esboniad ddangos eu bod yn deall beth yw'r rhwystrau a beth y gallant ei wneud i'w rheoli.

AC 3.2 Rhaid i ddysgwyr gymhwyso o leiaf ddau gam fel y nodir yn AC 3.1 i wella ansawdd canlyniad y dasg.

AC 3.3 Rhaid i ddysgwyr nodi un cryfder ac un maes i'w wella yn eu gwaith ar gyfer y dasg a gwblhawyd yn AC 3.2.

Deilliant Dysgu 4 AC 4.1 Rhaid i ddysgwyr nodi dau drefnwaith cadarnhaol sy'n cefnogi eu lles, e.e.

- cael digon o gwsg
- bwyta'n rheolaidd
- cymryd egwylliau
- ymarfer corff

AC 4.2 Rhaid i ddysgwyr nodi o leiaf un ffynhonnell gymorth a all helpu i gefnogi llesiant meddyliol e.e.

- tîm llesiant
- gweithiwr iechyd proffesiynol
- grwpiau cymunedol

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.
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	Cefnogi dysgwyr i ddatblygu gwydnwch, hyblygrwydd a sgiliau myfyriol sy'n sail i ymddygiadau cynaliadwy ym mywyd bob dydd ac yn y gweithle, gan eu galluogi i ymateb yn gadarnhaol i heriau, defnyddio adborth i wella, a chymryd rhan mewn datblygiad personol parhaus.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol

Thema	Rhesymeg
Cyrchfannau gyrfa a phrofiad sy'n gysylltiedig â gwaith yn y maes hwn	Mae gallu datblygu meddylfryd twf yn galluogi dysgwyr i ddatblygu gwydnwch ac addasrwydd ar gyfer eu gyrfa yn y dyfodol a'u profiad gwaith

Lefel 1

Teitl yr Uned: Meithrin Meddylfryd Twf

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM194

Lefel: Un (1)

Gwerth Credyd: Dau (2)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu dealltwriaeth dysgwyr o'r cyfleoedd sydd ar gael iddynt a'r sgiliau a'r strategaethau i rannu syniadau a theimladau, gorchfygu rhwystrau, a gwella canlyniadau a'u lles meddyliol.

Egwyddorion Cynnydd

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. Deall meddylfryd twf	1.1 Disgrifio'r term 'meddylfryd twf'
	1.2 Disgrifio'r gwahaniaethau rhwng meddylfryd sefydlog a meddylfryd twf.
	1.3 Esbonio pwysigrwydd meddylfryd twf wrth ddysgu a gweithio
2. Deall sut mae ymdrech, adborth ac agwedd yn effeithio ar ddysgu	2.1 Disgrifio sut mae ymdrech yn cefnogi dysgu
	2.2 Esbonio sut mae adborth yn cefnogi gwella
	2.3 Esbonio sut mae teimladau personol yn effeithio ar berfformiad
3. Gallu gorchfygu rhwystrau i wella canlyniadau	3.1 Adnabod rhwystrau i gyflawni nod penodedig
	3.2 Gweithredu strategaeth i orchfygu rhwystr

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn): Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):

	3.3 Adolygu gwaith personol a nodi gwelliannau
4. Deall lles a chefnogaeth	4.1 Disgrifio'r cysylltiad rhwng gweithgarwch corfforol a llesiant
	4.2 Disgrifio sut i gael mynediad at gymorth llesiant

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 1 AC 1.1 Rhaid i ddysgwyr ddiffinio "meddylfryd twf" yn eu geiriau eu hunain e.e. dealltwriaeth y gall galluoedd wella gyda phrofiad ac ymdrech, a chred bod camgymeriadau yn helpu gyda'u dysgu.

AC 1.2 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio o leiaf ddau wahaniaeth rhwng meddylfryd sefydlog a meddylfryd twf e.e.

- Mae meddylfryd sefydlog yn cynnwys y gred bod galluoedd yn sefydlog ac na allant newid, osgoi heriau a rhoi'r gorau i bethau'n gyflym.
- Mae meddylfryd twf yn cynnwys y gred bod sgiliau'n gwella gydag ymdrech, y parodrwyd i roi cynnig ar bethau newydd, a gweld camgymeriadau fel cyfleoedd dysgu.

AC 1.3 Rhaid i ddysgwyr esbonio pam mae meddylfryd twf yn bwysig mewn amgylchedd dysgu ac yn y gweithle e.e.

- mewn amgylchedd dysgu, gall meddylfryd twf eich helpu i gael eich ysgogi i roi cynnig ar bynciau newydd.
- mewn amgylchedd gwaith, gall meddylfryd twf helpu i wella gwaith tîm a chyfathrebu

Cynnwys Dangosol

Deilliant Dysgu 2	AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio sut mae ymdrech yn cefnogi dysgu parhaus e.e. bod ymdrech yn arwain at welliant dros amser, bod ymarfer yn meithrin hyder ayyb. AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr esbonio sut mae adborth yn cefnogi gwella, e.e. nodi cryfderau a meysydd i'w gwella, i helpu i dyfu a datblygu sgiliau. AC 2.3 Rhaid i ddysgwyr esbonio sut y gall teimladau personol gael effaith ar dasg e.e. • gall teimladau fel straen, pryder, a blinder leihau'r gallu i ganolbwyntio ar dasg • gall teimladau cadarnhaol o dawelwch a hyder wella perfformiad ar dasg.
Deilliant Dysgu 3	AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr restru tri rhwystr posibl i gyflawni nod a nodwyd. Rhaid i'r rhwystrau gysylltu â'r nod personol e.e. • diffyg hyder • ddim yn deall cyfarwyddiadau • ymyriadau • offer ar goll AC 3.2 Rhaid i ddysgwyr gymhwyso ateb i reoli un o'r rhwystrau a nodwyd. AC 3.3 Rhaid i ddysgwyr adolygu tasgau a gwblhawyd er mwyn gweithio tuag at y nod a nodwyd yn AC 3.1, a nodi un ffordd o wella gwaith yn y dyfodol. Dylai'r adolygiad gynnwys: • adnabod cryfderau a gwendidau yn eu tass • awgrymu gwelliannau.
Deilliant Dysgu 4	AC 4.1 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio'r cysylltiad rhwng gweithgarwch corfforol a lles meddyliol e.e. • gall gweithgarwch corfforol leihau straen a phryder • mae bod yn weithgar yn helpu i wella cylchoedd cysgu • mae'n cynyddu lefelau egni a ffocws AC 4.2 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio sut i gael mynediad at gymorth ar gyfer iechyd meddwl neu les. Rhaid i hwn gynnwys o leiaf enghreifftiau o ffynonellau cymorth.

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.
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	Cefnogi dysgwyr i ddatblygu gwydnwch, hyblygrwydd a sgiliau myfyriol sy'n sail i ymddygiadau cynaliadwy ym mywyd bob dydd ac yn y gweithle, gan eu galluogi i ymateb yn gadarnhaol i heriau, defnyddio adborth i wella, a chymryd rhan mewn datblygiad personol parhaus.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol	
Thema	Rhesymeg
Cyrchfannau gyrfa a phrofiad sy'n gysylltiedig â gwaith yn y maes hwn	Mae gallu datblygu meddylfryd twf yn galluogi dysgwyr i ddatblygu gwydnwch ac addasrwydd ar gyfer eu gyrfa yn y dyfodol a'u profiad gwaith

Lefel 2

Teitl yr Uned: Meithrin Meddylfryd Twf

Rhif Cyfeirnod yr Uned: CBM195

Lefel: Dau (2)

Gwerth Credyd: Dau (2)

Oriau Dysgu Dan Arweiniad: 20

Nod yr Uned: Datblygu dealltwriaeth dysgwyr o'r cyfleoedd sydd ar gael iddynt a'r sgiliau a'r strategaethau i rannu syniadau a theimladau, gorchfygu rhwystrau, a gwella canlyniadau a'u lles meddyliol.

Egwyddorion Cynnydd

Cam cynnydd 5 - Gallaf werthuso'r cysylltiad rhwng newidiadau corfforol ac emosiynol, gan ddewis yn annibynnol o ystod o strategaethau i wella fy iechyd corfforol ac emosiynol i, ac iechyd emosiynol a chorfforol eraill.

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):	Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):
1. Deall meddylfryd twf mewn gwahanol gyd-destunau	1.1 Diffinio'r term "meddwl twf"
	1.2 Cymharu'r gwahaniaethau rhwng meddylfryd caeedig a meddylfryd sefydlog
	1.3 Disgrifio'r manteision o ddatblygu meddylfryd twf ar gyfer dysgu, gwaith a bywyd personol
2. Deall sut mae meddyliau, agwedd ac adborth yn dylanwadu ar ddysgu ac ymddygiad	2.1 Gwerthuso effaith meddwl cadarnhaol a negyddol
	2.2 Esbonio rôl ymarfer ac adborth wrth ddatblygu sgiliau
	2.3 Disgrifio sut i roi a derbyn adborth adeiladol
3. Gallu cymhwyso strategaethau i orchfygu rhwystrau	3.1 Gwerthuso effeithiolrwydd gwahanol strategaethau a ddefnyddiwyd i orchfygu rhwystr

Deilliant Dysgu (Bydd y Dysgwr yn):	Maen Prawf Asesu (Gall y Dysgwr):
	3.2 Gweithredu strategaeth meddylfryd twf
4. Deall pwysigrwydd lles personol a sut i'w reoli'n effeithiol	4.1 Esbonio sut mae nodau'n cefnogi llesiant
	4.2 Esbonio sut mae arferion yn cefnogi llesiant
	4.3 Cymorth adolygu ar gael ar gyfer llesiant

Cynnwys Dangosol	
Deilliant Dysgu 1	AC 1.1 Rhaid i ddysgwyr ddiffinio'r termau meddylfryd twf e.e. meddylfryd twf yw'r gred y gall galluoedd a deallusrwydd ddatblygu trwy ymdrech, ymarfer a dysgu, a bod camgymeriadau'n rhan o wella. AC 1.2 Rhaid i ddysgwyr gymharu'r gwahaniaeth rhwng meddylfryd caeedig a meddylfryd sefydlog e.e. mae meddylfryd caeedig yn osgoi syniadau newydd neu adborth, yn wrthwynebus i newid ac ati, ac mae meddylfryd sefydlog yn credu bod galluoedd yn annewidiol, yn rhoi'r gorau iddi'n hawdd pan gaiff ei herio ac ati. AC 1.3 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio manteision datblygu meddylfryd twf ar gyfer dysgu, gwaith a bywyd personol. Rhaid i'r disgrifiad gynnwys o leiaf un enghraifft ar gyfer pob cyd-destun.
Deilliant Dysgu 2	AC 2.1 Rhaid i ddysgwyr werthuso sut y gall meddwl cadarnhaol a negyddol effeithio ar gymhelliant a hyder e.e. mae meddwl cadarnhaol yn cynyddu cymhelliant ac yn meithrin hyder; mae meddwl negyddol yn lleihau cymhelliant ac yn arwain at osgoi. AC 2.2 Rhaid i ddysgwyr egluro rôl ymarfer ac adborth wrth ddatblygu sgiliau e.e. mae ymarfer yn helpu i wella sgiliau drwy ailadrodd; mae adborth yn nodi meysydd i'w gwella. AC 2.3 Rhaid i ddysgwyr ddisgrifio'r ffordd briodol o roi a derbyn adborth adeiladol e.e.

	• wrth roi adborth adeiladol, rhaid iddo fod yn benodol ac yn glir, gan ganolbwyntio ar ymddygiad neu waith, nid y person, a defnyddio sylwadau cytbwys a pharchus • wrth dderbyn adborth adeiladol, dylech wrando heb dorri ar draws, gofyn cwestiynau i gael eglurder, peidio â chymryd sylwadau'n bersonol a'i ddefnyddio i wella
Deilliant Dysgu 3	AC 3.1 Rhaid i ddysgwyr werthuso effeithiolrwydd o leiaf tri strategaeth a ddefnyddiwyd i orchfygu rhwystr. AC 3.2 Rhaid i ddysgwyr gymhwyso o leiaf un strategaeth meddylfryd twf i senario go iawn neu un wedi'i efelychu e.e. • defnyddio hunan-siarad cadarnhaol • gosod nodau bach • gofyn am adborth • cwblhau tasg ymarferol neu weithgaredd grŵp
Deilliant Dysgu 4	AC 4.1 Rhaid i ddysgwyr egluro'r rhesymau pam y gall gosod nodau personol gael dylanwad cadarnhaol ar les meddyliol e.e. mae nodau'n darparu cyfeiriad a phwrpas cadarnhaol, gallant gynyddu hyder a lleihau straen. AC 4.2 Rhaid i ddysgwyr esbonio sut y gall arferion gyfrannu'n gadarnhaol at les meddyliol e.e. gall ymarfer corff wella hwyliau, gwella ansawdd cwsg a lleihau straen a phryder. AC 4.3 Rhaid i ddysgwyr adolygu'r mathau o gymorth sydd ar gael ar gyfer iechyd a lles yn eu hardal leol e.e. cymorth proffesiynol, gwasanaethau iechyd, timau lles, elusennau lleol ac ati. Rhaid i hyn gynnwys adolygu beth mae pob un yn ei gynnig a pha mor hygyrch ydynt.

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.
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	Cefnogi dysgwyr i ddatblygu gwydnwch, hyblygrwydd a sgiliau myfyriol sy'n sail i ymddygiadau cynaliadwy ym mywyd bob dydd ac yn y gweithle, gan eu galluogi i ymateb yn gadarnhaol i heriau, defnyddio adborth i wella, a chymryd rhan mewn datblygiad personol parhaus.

Themâu Trawsbynciol Perthnasol	
Thema	Rhesymeg
Cyrchfannau gyrfa a phrofiad sy'n gysylltiedig â gwaith yn y maes hwn	Mae gallu datblygu meddylfryd twf yn galluogi dysgwyr i ddatblygu gwydnwch ac addasrwydd ar gyfer eu gyrfa yn y dyfodol a'u profiad gwaith