

Iechyd a Lles

Datganiad o'r Hyn Sy'n Bwysig:

Mae datblygu iechyd a lles y corff yn arwain at fuddiannau gydol oes.

Disgrifiadau Dysgu:

Cam Cynnydd 1

- Mae'n gen i'r hyder a'r ysgogiad i symud mewn gwahanol ffyrdd, ac rwy'n dechrau datblygu rheolaeth ar symudiadau echddygol bras ac echddygol manwl mewn gwahanol sefyllfaoedd, gan symud yn ddiogel mewn ymateb i gyfarwyddiadau.
- Rwy'n dechrau gwneud cysylltiadau rhwng fy neiet a'm hiechyd a lles corfforol.
- Rwy'n dechrau adnabod y cysylltiad rhwng y newidiadau corfforol ac emosiynol sy'n gallu digwydd mewn gwahanol gyd-destunau.
- Rwy'n dechrau adnabod rhai mathau o ymddygiad, cyflyrau a sefyllfaoedd sy'n effeithio ar fy iechyd a lles corfforol, ac rwy'n dechrau gwybod sut i ymateb a chael cymorth.

Cam Cynnydd 2

- Rwy'n gallu defnyddio a gwella sgiliau symud sylfaenol mewn sefyllfaoedd cyfarwydd ac anghyfarwydd. Rwy'n gallu ymateb yn greadigol a dychmygus i anogaeth. Mae gen i'r hyder a'r ysgogiad i ddyfalbarhau wrth wynebu heriau corfforol.
- Rwyf wedi datblygu dealltwriaeth fy mod angen deiet cytbwys, ac rwy'n gallu gwneud dewisiadau gwybodus am y bwyd rwy'n ei fwyta a'i baratoi i gefnogi fy iechyd a lles corfforol.
- Rwy'n gallu disgrifio sut mae newidiadau corfforol ac emosiynol yn cael eu cysylltu mewn gwahanol gyd-destunau.

- Rwy'n gallu adnabod rhai mathau o ymddygiad, cyflyrau a sefyllfaoedd sy'n effeithio ar fy iechyd a lles corfforol, ac rwy'n gwybod sut i ymateb a chael cymorth mewn ffordd ddiogel.

Cam Cynnydd 3

- Rwy'n gallu datblygu a chymhwyso ystod o sgiliau mewn sefyllfaoedd cyfarwydd, anghyfarwydd a chyfnewidiol, gan archwilio gofod yn greadigol mewn ymateb i amrywiaeth o symbyliadau. Rwy'n gallu ysgogi fy hun i ymwneud â gweithgareddau corfforol cyson a chwaraeon yn hyderus, ac rwy'n ymwybodol o'm cynnydd fy hun.
- Rwy'n gallu egluro pwysigrwydd deiet cytbwys a maeth, a'r effaith mae fy newisiadau yn eu cael ar fy iechyd a lles corfforol. Rwy'n gallu cynllunio a pharatoi prydau maethlon, sylfaenol.
- Rwy'n gallu esbonio sut mae newidiadau corfforol ac emosiynol wedi eu cysylltu mewn gwahanol gyd-destunau, ac rwy'n gallu monitro, adolygu ac addasu fy ymddygiad i gefnogi fy iechyd corfforol ac emosiynol, gan osod targedau personol perthnasol.
- Rwy'n gallu disgrifio'r gwahanol fathau o ymddygiad, cyflyrau a sefyllfaoedd sy'n effeithio ar fy iechyd a lles corfforol, ac rwy'n gwybod sut i ymateb i, a/neu reoli'r rhain er mwyn gweithredu i leihau'r risg o niwed i mi fy hun.

Cam Cynnydd 4

- Rwy'n gallu trosglwyddo ystod o sgiliau symud o sefyllfaoedd ac amgylcheddau cyfarwydd i rai anghyfarwydd a chyfnewidiol, gan ddefnyddio gofod yn greadigol mewn ymateb i amrywiaeth o symbyliadau. Rwy'n gallu ymwneud â gweithgareddau corfforol cyson a chwaraeon gyda hyder, ysgogiad ac ymroddiad.
- Rwy'n gallu cymhwyso fy ngwybodaeth a dealltwriaeth o ddeiet cytbwys a maeth i wneud dewisiadau a fydd yn fy ngalluogi i

gynnal fy iechyd a lles corfforol. Rwy'n gallu cynllunio a pharatoi amrywiaeth o brydau maethlon.

- Rwy'n gallu dadansoddi'r cysylltiad rhwng newidiadau corfforol ac emosiynol. Rwy'n gallu addasu fy ymddygiad er mwyn cefnogi fy iechyd corfforol ac emosiynol ac rwy'n gallu gweithio ar y cyd i gynllunio a mireinio cryfderau a meysydd i'w gwella.
- Rwy'n gallu esbonio'r gwahanol fathau o ymddygiad, cyflyrau a sefyllfaoedd sy'n effeithio ar fy iechyd a lles corfforol a, thrwy fy ngweithredoedd, rwy'n gallu ymateb i a/neu reoli'r rhain er mwyn gweithredu i leihau'r risg o niwed i mi fy hun ac eraill.

Cam Cynnydd 5

- Rwy'n gallu mynd ati'n annibynnol i addasu a chymhwyso sgiliau ar draws amrywiaeth o weithgareddau ac amgylcheddau, gan reoli gofod yn greadigol mewn ymateb i amrywiaeth o symbyliadau. Rwy'n gallu gwerthfawrogi manteision cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol cyson a chwaraeon, gan chwilio am gyfleoedd i ddatblygu fy arbenigedd.
- Rwy'n gallu addasu fy neiet mewn ymateb i gyd-destunau gwahanol, a chymhwyso fy ngwybodaeth a dealltwriaeth o ddeiet cytbwys a maeth i gefnogi eraill. Rwy'n gallu cymhwyso ystod o dechnegau i baratoi amrywiaeth o brydau maethlon.
- Rwy'n gallu gwerthuso'r cysylltiad rhwng newidiadau corfforol ac emosiynol, gan fynd ati'n annibynnol i ddethol o ystod o strategaethau er mwyn gwella iechyd corfforol ac emosiynol fy hun ac eraill.
- Rwy'n gallu cymhwyso fy ngwybodaeth o wahanol fathau o ymddygiad, cyflyrau a sefyllfaoedd sy'n effeithio ar fy iechyd a lles corfforol er mwyn cadw fy hun ac eraill yn ddiogel. Rwy'n gallu ymyrryd yn ddiogel, gan ddefnyddio technegau wedi'u dysgu, pan mae iechyd corfforol eraill mewn perygl.

Datganiad o'r Hyn Sy'n Bwysig:

Mae'r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddyn nhw yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.

Disgrifiadau Dysgu:

Cam Cynnydd 1

- Mae gen i ymwybyddiaeth o'r hyn rwy'n ei ganfod a'i feddwl.
- Rwy'n gallu canolbwyntio fy sylw ac yn ymwybodol fy mod yn gallu gwneud hyn.
- Rwy'n dechrau dod yn ymwybodol fod meddyliau a theimladau yn newid, ac rwy'n dechrau sylwi pan mae newid yn digwydd.
- Rwy'n gallu sylwi sut rwy'n teimlo, a chyfathrebu hyn.
- Rwy'n dechrau magu ymwybyddiaeth o sut mae teimladau'n cael eu mynegi trwy weithredoedd.
- Mae gen i ymwybyddiaeth o deimladau pobl eraill.
- Rwy'n ymwybodol o adegau pan mae eraill yn garedig wrthyf a phan rwyf i'n garedig wrth eraill.

Cam Cynnydd 2

- Rwy'n gallu, gyda chefnogaeth, canolbwyntio ar yr hyn rwy'n ei ganfod a'i feddwl.
- Rwy'n gallu deall sut a pham mae fy meddyliau, fy nheimladau a'm gweithredoedd yn newid mewn ymateb i wahanol brofiadau.
- Rwy'n gallu sylwi ar fy nheimladau, a'u cyfathrebu.
- Rwy'n dechrau sylwi pan mae angen cymorth arnaf i reoli fy nheimladau.
- Rwy'n gallu myfyrio ar fy mhrofiadau.
- Rwy'n gallu rhoi sylw i deimladau pobl eraill ac rwy'n dysgu meddwl am y rhesymau pam eu bod o bosibl yn teimlo felly.

Cam Cynnydd 3

- Rwy'n gallu adnabod manteision fy mod yn gallu canolbwyntio ar yr hyn rwy'n ei ganfod a'i feddwl ac rwy'n gwybod fy mod yn datblygu fy hunanymwybyddiaeth.
- Rwy'n gallu hunanreoleiddio fy emosiynau mewn ffordd ddiogel gan ddefnyddio strategaethau rwyf wedi eu datblygu.
- Rwy'n gallu gweld manteision cyfathrebu am deimladau fel un o'r ystod o strategaethau sy'n gallu bod o gymorth i hyrwyddo iechyd meddwl cadarnhaol a lles emosiynol.
- Rwy'n gallu gofyn am gymorth gan bobl rwy'n ymddiried ynddyn nhw pan rwyf ei angen.
- Rwy'n gallu myfyrio ar y ffordd y mae digwyddiadau a phrofiadau yn y gorffennol wedi effeithio ar fy meddyliau, fy nheimladau a'm gweithredoedd.
- Rwy'n gallu rhagweld sut y gallai digwyddiadau'r dyfodol wneud i mi ac i eraill deimlo.
- Rwy'n gallu dangos empathi tuag at eraill.
- Rwy'n gallu deall sut a pham mae profiadau yn effeithio arnaf i ac ar eraill.

Cam Cynnydd 4

- Rwy'n gallu canolbwyntio'n annibynnol ar yr hyn rwy'n ei ganfod a'i feddwl a'i theimlo er mwyn datblygu fy hunanymwybyddiaeth ymhellach.
- Rwy'n gallu adnabod gwahanol strategaethau i hunan-reoli fy emosiynau mewn ymateb i ystod o brofiadau.
- Rwy'n gallu eirioli manteision cyfathrebu am deimladau fel un o'r ystod o strategaethau sy'n gallu bod o gymorth i hyrwyddo iechyd meddwl cadarnhaol a lles emosiynol.

- Rwy'n gallu adnabod pobl a grwpiau sy'n gallu bod o gymorth i mi gyda fy iechyd meddwl a lles emosiynol.
- Rwy'n gallu myfyrio a dysgu o'r gorffennol er mwyn rhagweld a pharatoi fy hun ac eraill ar gyfer profiadau yn y dyfodol.
- Rwy'n gallu dangos empathi tuag at eraill a deall gwerth dangos hyn trwy weithredoedd tosturiol a charedig.

Cam Cynnydd 5

- Rwy'n gallu defnyddio fy hunanymwybyddiaeth i werthfawrogi cymhlethdod fy emosiynau, a chymhwyso strategaethau i hunan-reoli fy emosiynau mewn ffordd iach ac er mwyn cysylltu ag eraill.
- Rwy'n gallu cyfrannu tuag at ddiwylliant lle mae siarad am iechyd meddwl a lles emosiynol yn weithred arferol sy'n cael ei hannog.
- Rwy'n gallu adnabod pryd i chwilio am gymorth yn seiliedig ar ddealltwriaeth dda o'm hiechyd meddwl a lles emosiynol.
- Rwy'n gallu ymateb i brofiadau yn y gorffennol a'r presennol, myfyrio arnyn nhw a dysgu ganddyn nhw, a hyn er mwyn rhagweld a pharatoi fy hun ac eraill ar gyfer profiadau yn y dyfodol.
- Rwy'n gallu dangos empathi tuag at eraill, ac mae hyn o gymorth i mi fod yn dosturiol a charedig tuag ataf i fy hun ac eraill.

Datganiad o'r Hyn Sy'n Bwysig:

Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill.

Disgrifiadau Dysgu:

Cam Cynnydd 1

- Rwy'n gallu gwneud penderfyniadau yn seiliedig ar beth rwy'n ei hoffi ac nad wyf yn ei hoffi.
- Rwyf wedi datblygu ymwybyddiaeth y gall fy mhenderfyniadau effeithio arnaf i ac ar eraill.
- Rwy'n gallu cymryd rhan mewn penderfyniadau grŵp.
- Mae gen i ddealltwriaeth y gall pethau fod yn ddiogel neu'n beryglus.

Cam Cynnydd 2

- Rwy'n gallu gwneud penderfyniadau yn seiliedig ar yr hyn rwy'n ei wybod.
- Rwy'n gallu adnabod y gall fy mhenderfyniadau effeithio arnaf i ac ar eraill, nawr ac yn y dyfodol.
- Rwy'n gallu cymryd rhan mewn penderfyniadau grŵp a deall pam mae angen gwneud rhai penderfyniadau fel grŵp.
- Rwy'n gallu adnabod ac asesu risg.

Cam Cynnydd 3

- Rwy'n gallu gwneud penderfyniadau ystyriol yn seiliedig ar yr wybodaeth sydd ar gael, gan gynnwys profiadau'r gorffennol.
- Rwy'n gallu gosod nodau priodol.
- Rwy'n gallu adnabod y bydd rhai penderfyniadau rwy'n eu gwneud yn cael effaith hirdymor ar fy mywyd ac ar fywydau pobl eraill.

- Rwy'n gallu deall y gall penderfyniadau gael eu gwneud yn unigol ac ar y cyd, ac y gall ystod o ffactorau ddylanwadu arnyn nhw.
- Rwy'n gallu adnabod ac asesu risg, a chymryd camau i'w leihau.

Cam Cynnydd 4

- Rwy'n gallu ymchwilio, archwilio a gwerthuso ystod o dystiolaeth er mwyn gwneud penderfyniadau ystyriol a gwybodus.
- Rwy'n gallu gosod nodau addas a chreu cynllun gweithredu er mwyn eu gwireddu.
- Rwy'n gallu ystyried ffactorau perthnasol a goblygiadau wrth wneud penderfyniadau yn unigol ac ar y cyd.
- Rwy'n gallu rhagweld, asesu a rheoli risg.

Cam Cynnydd 5

- Rwy'n gallu gosod nodau priodol, creu cynllun gweithredu a goresgyn heriau er mwyn gwireddu'r nodau.
- Rwy'n gallu gwerthuso ffactorau a goblygiadau, gan gynnwys risg, mewn ffordd feirniadol wrth wneud penderfyniadau yn unigol ac ar y cyd.
- Rwy'n gallu gwerthuso ffactorau a goblygiadau, gan gynnwys risg, mewn ffordd feirniadol wrth wneud penderfyniadau yn unigol ac ar y cyd.

Datganiad o'r Hyn Sy'n Bwysig:

Mae'r ffordd rydym yn ymwneud â dylanwadau cymdeithasol yn siapio pwy ydyn ni, ac yn effeithio ar ein hiechyd a'n lles.

Disgrifiadau Dysgu:

Cam Cynnydd 1

- Rwy'n gallu adnabod a dilyn rheolau a normau yn y grwpiau a'r sefyllfaoedd rwy'n cymryd rhan ynddyn nhw.
- Rwy'n gallu dangos gofal a pharch at eraill.

Cam Cynnydd 2

- Rwy'n gallu adnabod a dilyn rheolau a normau gwahanol grwpiau a sefyllfaoedd rwy'n cymryd rhan ynddyn nhw.
- Rwy'n gallu newid, gyda chefnogaeth, y ffordd rwy'n ymwneud ag eraill a'r ffordd rwy'n ymddwyn mewn gwahanol sefyllfaoedd.
- Rwy'n gallu adnabod bod tebygrwydd a gwahaniaethau rhwng gwerthoedd ac agweddau pobl.

Cam Cynnydd 3

- Mae gen i ddealltwriaeth o reolau, normau ac ymddygiad gwahanol grwpiau a sefyllfaoedd, ac rwy'n sylweddoli bod ganddyn nhw ddylanwad arnaf fi.
- Rwy'n gallu ymwneud mewn ffordd sydd o fewn dylanwadau cymdeithasol o fewn gwahanol grwpiau a sefyllfaoedd.
- Rwyf wedi datblygu dealltwriaeth bod fy ngwerthoedd, fy agweddau a'm hunaniaeth yn cael eu siapio gan wahanol grwpiau a dylanwadau.

Cam Cynnydd 4

- Mae gen i ymwybyddiaeth gynyddol o sut mae rheolau, normau ac ymddygiad yn ymsefydlu o fewn grwpiau, ac weithiau yn mynd heb eu herio.
- Rwy'n gallu ymwneud mewn ffordd sydd o fewn dylanwadau cymdeithasol o fewn gwahanol grwpiau a sefyllfaoedd, gan addasu fy ymddygiad yn ôl y gofyn.
- Rwy'n gallu gwerthuso sut mae fy ngwerthoedd, fy agweddau a'm hunaniaeth yn cael eu siapio gan y grwpiau a'r dylanwadau cymdeithasol rwy'n ymwneud â nhw.

Cam Cynnydd 5

- Mae gen i ddealltwriaeth o gymhlethdod grwpiau a sefyllfaoedd, y rhyngweithio sy'n digwydd oddi mewn a rhyngddyn nhw, ac rwy'n deall effaith y cymhlethdod hwn ar bobl.
- Rwy'n gallu ymwneud mewn ffordd sydd o fewn dylanwadau cymdeithasol o fewn gwahanol grwpiau a sefyllfaoedd, ac eirioli'n gadarnhaol o blaid unigolion a grwpiau eraill.
- Rwy'n gallu adnabod a deall sut mae gwerthoedd, agweddau a hunaniaeth pobl yn cael eu siapio gan wahanol grwpiau a dylanwadau.
- Rwy'n gallu hyrwyddo agweddau a gwerthoedd cadarnhaol, a herio rhai niweidiol pan mae hyn yn addas.

Datganiad o'r Hyn Sy'n Bwysig:

Mae cydberthnasau iach yn hanfodol ar gyfer ein lles.

Disgrifiadau Dysgu:

Cam Cynnydd 1

- Rwy'n gallu adnabod pwy sy'n gofalu amdanaf fi a phwy yw fy nheulu a'm ffrindiau.
- Rwy'n gallu mynegi fy anghenion a'm teimladau yn fy nghydberthnasau.
- Rwy'n gallu cyd-dynnu ag eraill gyda chymorth a heb gymorth.
- Rwy'n dechrau adnabod ymddygiad diogel a pheryglus mewn cydberthnasau.
- Rwy'n dechrau sylweddoli bod gen i'r hawl i gael fy nhrin mewn ffordd deg a pharchus.

Cam Cynnydd 2

- Rwy'n gallu adnabod fod gwahanol fathau o gydberthnasau, y tu hwnt i'm teulu a'm ffrindiau.
- Rwy'n gallu mynegi fy anghenion a'm teimladau yn fy nghydberthnasau, ac rwy'n sylwi ar anghenion a theimladau pobl eraill.
- Mae gen i'r gallu i wneud ffrindiau a cheisio datrys anghytundeb, gan ofyn am gymorth pan fydd angen.
- Rwy'n gallu adnabod pan rwy'n teimlo'n ddiogel mewn fy nghydberthnasau, ac yn gallu mynegi pan nad wyf yn teimlo'n ddiogel.
- Rwy'n gallu deall fod gan bawb hawliau, ac rwy'n gallu parchu'r hawliau hyn gyda chymorth.

Cam Cynnydd 3

- Rwy'n gallu deall bod amrywiaethau o fewn gwahanol fathau o gydberthnasau, a'u bod yn newid dros amser.
- Rwy'n gallu mynegi fy anghenion a'm teimladau, ac ymateb i anghenion a theimladau pobl eraill.
- Rwy'n gallu ffurfio a chynnal cydberthnasau sy'n bwysig i mi, gan adnabod gwrthdaro a chymryd camau i ddatrys achosion o wrthdaro.
- Rwy'n gallu myfyrio ar nodweddion cydberthnasau diogel, ac yn gallu gofyn am gymorth pan mae angen.
- Rwy'n gallu parchu hawliau pobl eraill a deall sut y maen nhw'n effeithio arnaf i ac ar eraill.

Cam Cynnydd 4

- Rwy'n gallu dangos ymwybyddiaeth gynyddol o natur gymhleth cydberthnasau.
- Rwy'n gallu mynegi fy anghenion a'm teimladau, a pharchu anghenion a theimladau pobl eraill.
- Rwy'n gallu meithrin a chynnal cydberthnasau iach o fewn cylch ehangach o bobl.
- Rwy'n gallu parchu safbwyntiau pobl eraill a defnyddio hyn er mwyn helpu i ddatrys achosion o wrthdaro.
- Rwy'n gallu ystyried rôl diogelwch mewn cydberthnasau, ac rwy'n gallu adnabod lle mae fy niogelwch i neu ddiogelwch rhywun arall o dan fygythiad, ac rwy'n gwybod sut i ymateb i hyn.
- Rwy'n gallu arfer fy hawliau fy hun a pharchu hawliau pobl eraill, ac rwy'n sylweddoli y gall hawliau cael eu troseddu.

Cam Cynnydd 5

- Rwy'n gallu dangos dealltwriaeth o natur gymhleth cydberthnasau mewn ystod o gyd-destunau, a dealltwriaeth o sut y mae ystod o ffactorau yn dylanwadu arnyn nhw.
- Rwy'n gallu creu cysylltiadau ystyrlon ag eraill ac rwy'n gwerthfawrogi cydberthnasau diogel, iach a theg, a hynny mewn ystod o gyd-destunau.
- Rwy'n gallu creu cysylltiadau ystyrlon ag eraill ac rwy'n gwerthfawrogi cydberthnasau diogel, iach a theg, a hynny mewn ystod o gyd-destunau.
- Rwy'n gallu cymryd camau i osgoi achosion o wrthdaro, a thynnu fy hun o gydberthnasau peryglus. Rwy'n gallu pwysu ar systemau cymorth ar gyfer fy hun ac eraill yn ôl y gofyn.
- Rwy'n gallu cymryd camau i osgoi achosion o wrthdaro, a thynnu fy hun o gydberthnasau peryglus. Rwy'n gallu pwysu ar systemau cymorth ar gyfer fy hun ac eraill yn ôl y gofyn.
- Rwy'n gallu eirioli dros hawliau fy hun a hawliau eraill.