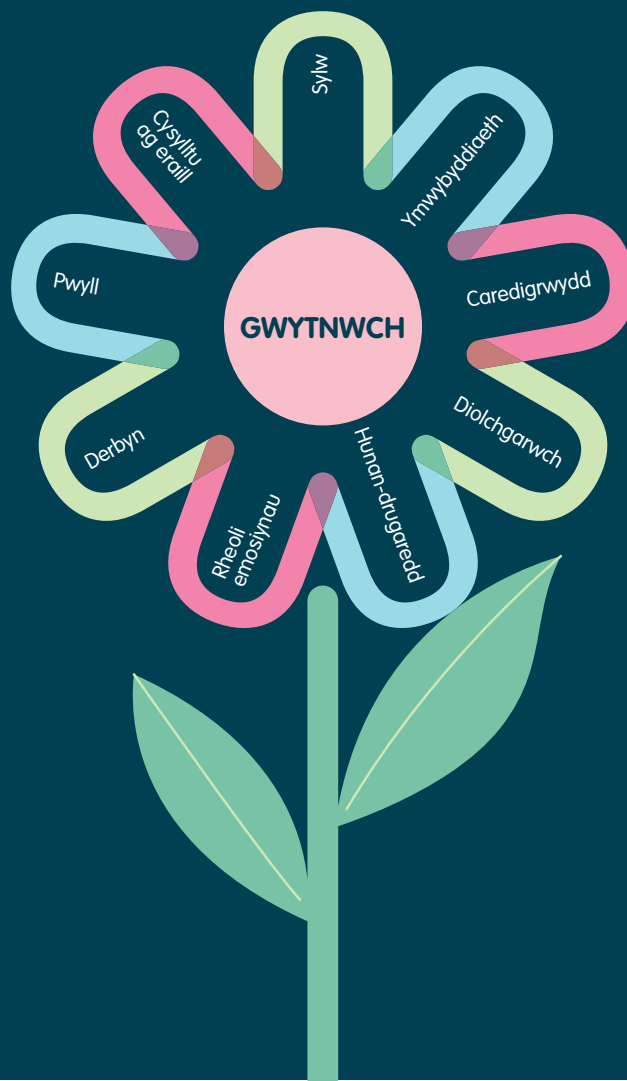


Mae'r Cynllun Do-BeMindful: Yn cyplysu â Datganiadau o'r Hyn sy'n Bwysig yn y Cwricwlwm i Gymru

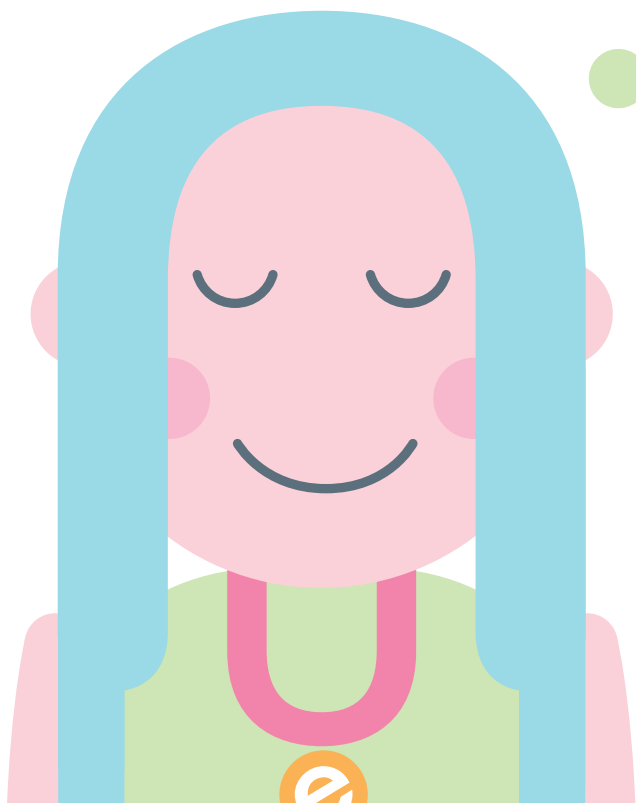
Hydref 2020



Y diffiniad o Feddylgarwch sy'n ysbrydoli ein gwaith...

“...yr ymwybyddiaeth sy'n codi drwy roi sylw yn fwriadol, yn y foment honno, ac yn anfeirniadol i brofiad wrth iddo fynd rhagddo foment wrth foment..”

Dr Jon Kabat-Zinn
Athro meddygaeth Emeritws
Ysgol Feddygol Prifysgol Massachusetts



Cynnwys

01

Gair Amdanon ni



03

Celfyddydau Mynegiannol



04

Iechyd a Llesiant



10

Dyniaethau



12

Ieithoedd, llythrennedd a chyfathrebu



13

Gwyddoniaeth a Thechnoleg





Yma yn **Do-Be**, rydyn ni'n angerddol dros ddatblygu adnoddau addysgol. Rydym wedi cael llwyddiant cyson yn creu adnoddau effeithiol, diddorol ac arloesol sy'n defnyddio Dull Ysgol Gyfan i ysbrydoli athrawon, dysgwyr a theuluoedd fel ei gilydd.

Rydym yn helpu:

- ✓ athrawon i wella eu hymarfer
- ✓ i gyfoethogi siwrnai ddysgu plant
- ✓ i ennyn diddordeb rhieni a gofawyr yn y broses addysgiadol hon



Datblygwyd ein **Cynllun Do-BeMindful** yn arbennig ar sail ein cred bod bwloch ym maes addysg iechyd meddwl a llesiant.

Yn gyntaf, i athrawon na chânt yn aml gymorth i ofalu am eu lles emosiynol eu hunain, rydym wedi datblygu'r **Rhaglen Sylfaen Do-BeMindful**.

Yn ail, rydym wedi creu ein **Pecyn Adnoddau Gweithgareddau Meddylgarwch Do-BeMindful** i'r Blynyddoedd Cynnar, **Anturwyr Do-BeMindful** i'r Cyfnod Sylfaen a **Chwilotwyr Do-BeMindful** ar gyfer Rhaglenni Cyfnod Allweddol 2 – cyfres o wersi Meddylgarwch drwy chwarae i blant oed cynradd. Yn sylfaen i'n holl adnoddau i ddysgwyr ifanc y mae'r Pedwar Diben a chyplasant â'r Datganiadau o'r Hyn sy'n Bwysig yn y Cwricwlwm i Gymru.

Yn drydydd, i rieni, gofalwyr a'r gymuned ehangach, rydym yn cynnig **Rhaglen Hanfodion Do-BeMindful** - cyflwyniad ymarferol i rai technegau hanfodol ac offer Meddylgarwch bob dydd.

Yn olaf, rydym wedi creu **Rhaglen Adfer drwy Wytwnch** sy'n archwilio straen datblygiadau cynnar mewn plentyndod, profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs) a'r rôl y gall Meddylgarwch a pherthnasoedd cefnogol ei chwarae i wydroi trauma a meithrin gwytnwch.



Yn y fideos canlynol fe welwch ein hathrawon 'graddedig' a'n dysgwyr yn egluro eu profiadau nhw o Do-BeMindful.

<https://vimeo.com/278701404> ▶

<https://vimeo.com/278702372> ▶



Celfyddydau Mynegiannol

Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig

Mae archwilio'r celfyddydau mynegiannol yn hanfodol er mwyn dyfnhau sgiliau a gwybodaeth gelfyddydol, ac mae'n galluogi dysgwyr i ddod yn unigolion chwilfrydig a chreadigol.

Cam Cynnydd 1

Rwy'n dechrau archwilio syniadau, teimladau a hwyliu mewn amrywiaeth o waith creadigol.

Rheoli emosiynau, Ymwybyddiaeth

Cam Cynnydd 2

Gallaf archwilio a disgrifio sut mae artistiaid a gwaith creadigol yn mynegi hwyliu, teimladau a syniadau.

Rheoli emosiynau, Ymwybyddiaeth

Cam Cynnydd 3

Gallaf archwilio a disgrifio sut mae artistiaid a gwaith creadigol yn mynegi hwyliu, teimladau a syniadau a'r effaith a gânt ar y gynulleidfa.

Rheoli emosiynau, Ymwybyddiaeth

Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig

Mae ymateb a myfyrio, fel artist a chynulleidfa, yn rhan hanfodol o ddysgu yn y celfyddydau mynegiannol.

Cam Cynnydd 1

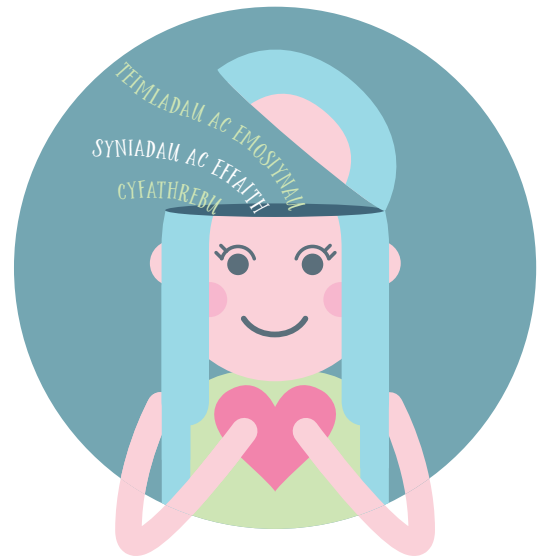
Rwy'n dechrau siarad am fy hwyliu a'm hemosiynau ac yn defnyddio'r rhain i effeithio ar fy ngwaith creadigol.

Rheoli emosiynau, Ymwybyddiaeth

Cam Cynnydd 2

Gallaf ystyried, gydag arweiniad, sut caiff hwyliu, emosiynau a syniadau eu mynegi yn fy ngwaith creadigol i ac yng ngwaith creadigol pobl eraill.

Rheoli emosiynau, Ymwybyddiaeth



Cam Cynnydd 3

Gallaf fyfrio ar sut mae artistiaid wedi cyflawni effeithiau a mynegi hwyliu, emosiynau a syniadau yn eu gwaith.

Rheoli emosiynau, Ymwybyddiaeth

Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig

Mae creu yn cyfuno sgiliau a gwybodaeth, gan dynnu ar y synhwyrâu, ysbrydoliaeth a dychymyg.

Cam Cynnydd 1

Gallaf fynegi fy syniadau, fy nheimladau a'm hatgofion yn fy ngwaith creadigol.

Cysylltu ag eraill, Hunan-drugaredd, Ymwybyddiaeth, Gwytwnch

Cam Cynnydd 2

Gallaf fynegi syniadau, teimladau ac atgofion ar gyfer cynulleidfa ac at ddibenion a chanlyniadau yn fy ngwaith creadigol.

Hunan-drugaredd, Ymwybyddiaeth, Gwytwnch

Cam Cynnydd 3

Gallaf gyfuno fy ngwybodaeth, fy mhrofiad a'm dealltwriaeth i gynllunio a mynegi fy ngwaith creadigol ar gyfer lluo o gynulleidfaoedd, dibenion a chanlyniadau gwahanol.

Hunan-drugaredd, Ymwybyddiaeth, Gwytwnch

Iechyd a Llesiant

Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig

Mae datblygu iechyd corfforol a llesiant yn rhoi ichi fanteision gwddol oes.

Cam Cynnydd 1

Rwy'n dechrau gweld y cysylltiad rhwng y newidiadau corfforol ac emosiynol a all ddigwydd mewn cyd-destunau gwahanol.

Rheoli emosiynau, Ymwybyddiaeth

Rwy'n dechrau adnabod rhai o'r ymddygiadau, yr amodau a'r sefyllfaoedd sy'n effeithio ar fy iechyd corfforol a'm llesiant ac rwy'n dechrau deall sut i ymateb a chael help.

Hunan-drugaredd, Caredigrwydd, Diolchgarwch, Pwyll

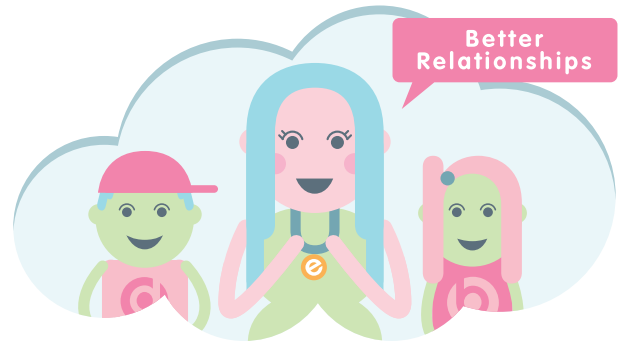
Cam Cynnydd 2

Rwy'n gallu disgrifio'r ffordd y mae newidiadau corfforol ac emosiynol yn gysylltiedig mewn cyd-destunau gwahanol.

Rheoli emosiynau, Ymwybyddiaeth

Rwy'n gallu adnabod rhai o'r ymddygiadau, yr amodau a'r sefyllfaoedd sy'n effeithio ar fy iechyd corfforol a'm llesiant ac rwy'n gwybod sut i ymateb a chael help mewn ffordd ddiogel.

Hunan-drugaredd, Caredigrwydd, Diolchgarwch, Pwyll



Cam Cynnydd 3

Gallaf egluro fel y mae newidiadau corfforol ac emosiynol yn gysylltiedig mewn gwahanol gyd-destunau, a gallaf fonitro, adolygu ac addasu fy ymddygiad i helpu fy iechyd corfforol ac emosiynol, gan osod targedau perthnasol i mi fy hun.

Rheoli emosiynau, Ymwybyddiaeth

Gallaf ddisgrifio'r ymddygiadau, yr amodau a'r sefyllfaoedd sy'n effeithio ar fy iechyd corfforol a'm llesiant, a gwn sut i ymateb a / neu reoli'r rhain er mwyn gallu lleihau'r risg o niwed i mi fy hun.

Hunan-drugaredd, Caredigrwydd, Diolchgarwch, Pwyll



Iechyd a Llesiant

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 llesiant emosiynol.

Cam Cynnydd 1

Mae gennyf ymwybyddiaeth o'm hamgyffredion a'm meddyliau.

Ymwybyddiaeth

Gallaf hoelio fy sylw ac rwy'n ymwybodol fy mod yn gallu gwneud hyn.

Sylw, Ymwybyddiaeth

Rwy'n dechrau cael ymwybyddiaeth fod meddyliau a theimladau'n newid, ac rwy'n dechrau sylwi pan fo'r newid yn digwydd.

Ymwybyddiaeth

Gallaf sylwi ar sut rwy'n teimlo a mynegi hynny.

Hunan-drugaredd, Ymwybyddiaeth, Rheoli emosiynau

Rwy'n dechrau magu ymwybyddiaeth o sut caiff teimladau eu mynegi drwy ein gweithredoedd.

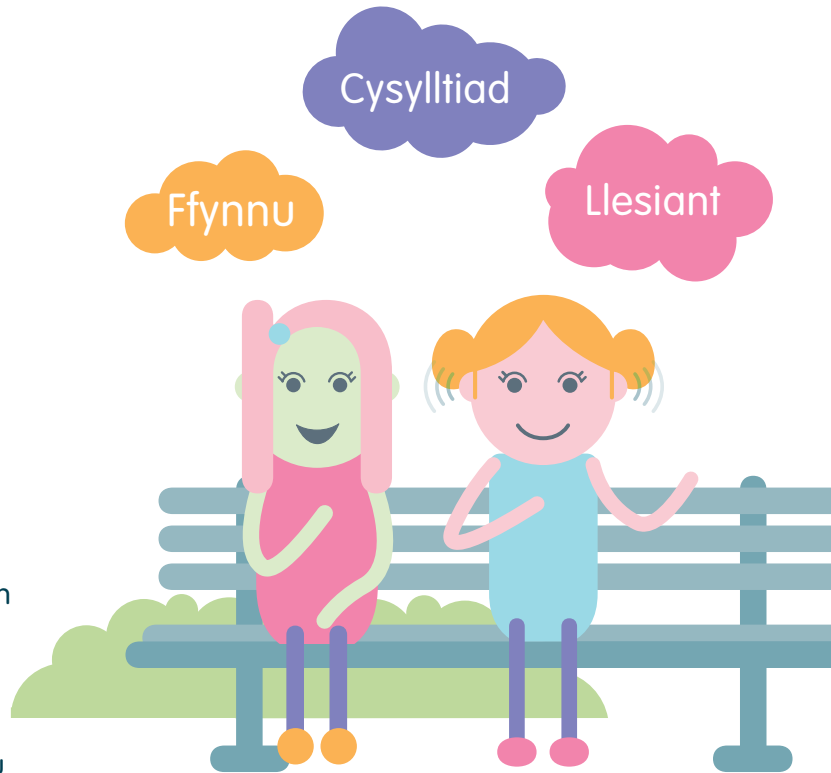
Ymwybyddiaeth

Mae gennyf ymwybyddiaeth o deimladau pobl eraill.

Cysylltu ag eraill, Ymwybyddiaeth

Rwy'n ymwybodol o pan fo pobl eraill yn garedig wrthyf a phan wyf fi'n garedig wrth eraill.

Caredigrwydd, Diolchgarwch



Cam Cynnydd 2

Gyda help, rwy'n gallu hoelio fy sylw ar fy amgyffredion a'm meddyliau.

Sylw

Rwy'n gallu deall sut a pham mae fy meddyliau, fy nheimladau a'm gweithredoedd yn newid mewn ymateb i wahanol brofiadau.

Hunan-drugaredd, Pwyll, Derbyn, Rheoli Emosiynau

Gallaf sylwi ar fy nheimladau a'u mynegi.

Cysylltu ag eraill, Ymwybyddiaeth

Rwy'n dechrau sylwi pan wyf angen helpu i reoli fy nheimladau.

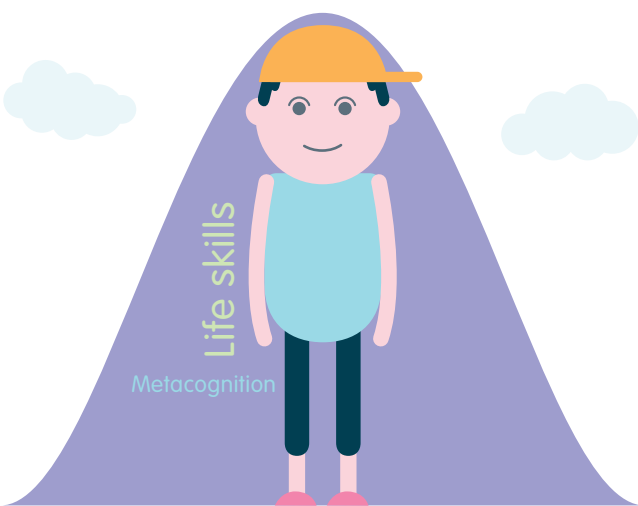
Ymwybyddiaeth, Rheoli emosiynau, Pwyll

Gallaf fyfyrto ar fy mhrofiadau.

Ymwybyddiaeth

Gallaf roi sylw i deimladau pobl eraill ac rwy'n dysgu meddwl pam eu bod yn teimlo fel y maent.

Ymwybyddiaeth, Cysylltu ag eraill, Caredigrwydd



Iechyd a Llesiant

Cam Cynnydd 3

Gallaf adnabod manteision bod yn gallu hoelio fy sylw ar fy amgyffredion a'm meddyliau ac rwy'n gwybod fy mod yn datblygu fy hunan-ymwybyddiaeth.

Sylw, Ymwybyddiaeth, Pwyll

Gallaf hunan-reoli fy emosiynau mewn ffordd iach gan ddefnyddio strategaethau yr wyf wedi'u datblygu

Hunan-drugaredd, Diolchgarwch, Rheoli emosiynau, Derbyn

Gallaf weld manteision cyfathrebu am deimladau fel un o amrywiol strategaethau a all helpu i hybu iechyd meddwl cadarnhaol a llesiant emosiynol.

Ymwybyddiaeth, Cysylltu ag eraill,

Gallaf ofyn am help pan fo angen gan bobl rwy'n ymddiried ynddynt.

Ymwybyddiaeth, Cysylltu ag eraill,

Gallaf fyfyrto ar y ffordd y mae digwyddiadau a phrofiadau o'r gorffennol wedi effeithio ar fy meddyliau, fy nheimpladau a'm gweithredoedd.

Diolchgarwch, Ymwybyddiaeth, Rheoli emosiynau

Gallaf ragweld sut gallai digwyddiadau i'r dyfodol wneud i mi ac i eraill deimlo.

Gwynwch, Pwyll

Gallaf empathieiddio ag eraill.

Cysylltu ag eraill

Gallaf ddeall sut a pham mae profiadau yn effeithio arnaf fi ac ar eraill.

Derbyn



Iechyd a Llesiant

Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig

Mae'r penderfyniadau a wnawn yn effeithio ar ansawdd ein bywyd ni ac ar ansawdd bywyd pobl eraill.

Cam Cynnydd 1

Gallaf wneud penderfyniadau ar sail yr hyn rwy'n ei hoffi a ddim yn ei hoffi.

Ymwybyddiaeth

Rwyf wedi datblygu ymwybyddiaeth y gall fy mhenderfyniadau effeithio arnaf fi ac ar eraill.

Ymwybyddiaeth, Cysylltu ag eraill, Gwytnwch

Gallaf gymryd rhan mewn trafodaethau grŵp.

Ymwybyddiaeth, Cysylltu ag eraill

Mae gennyf ddealltwriaeth bod pethau'n gallu bod yn ddiogel neu'n anniogel.

Ymwybyddiaeth

Cam Cynnydd 2

Gallaf wneud penderfyniadau ar sail yr hyn rwy'n ei wybod.

Ymwybyddiaeth

Rwy'n gallu gweld bod fy mhenderfyniadau'n gallu effeithio arnaf fi ac ar eraill, yn awr ac i'r dyfodol.

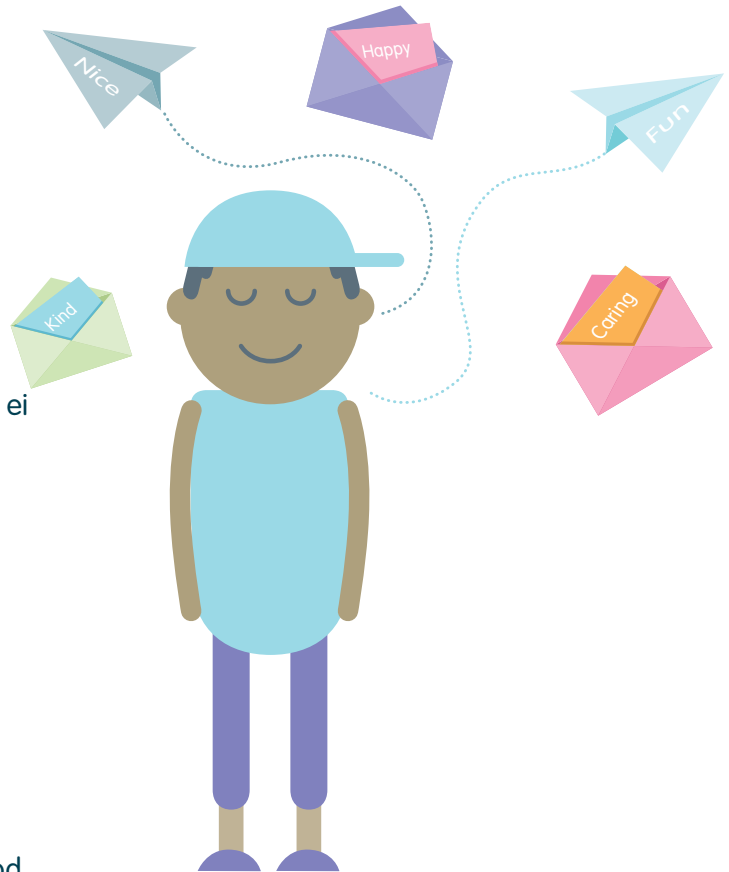
Ymwybyddiaeth, Cysylltu ag eraill, Gwytnwch

Gallaf gymryd rhan mewn penderfyniadau grŵp ac rwy'n deall pam bod angen i rai penderfyniadau gael eu gwneud fel grŵp.

Cysylltu ag eraill, Pwyll

Gallaf adnabod ac asesu risgiau.

Ymwybyddiaeth



Cam Cynnydd 3

Gallaf wneud penderfyniadau ystyriol, gan roi ystyriaeth i'r wybodaeth sydd ar gael, gan gynnwys profiadau'r gorffennol.

Ymwybyddiaeth

Rwy'n gallu pennu nodau priodol.

Caredigrwydd, Diolchgarwch

Rwy'n gallu cydnabod bod rhai penderfyniadau a wnaif yn cael effaith hirdymor ar fy mywyd ac ar fywydau pobl eraill.

Ymwybyddiaeth, Cysylltu ag eraill

Rwy'n gallu cydnabod y gellir gwneud rhai penderfyniadau yn unigol ac ar y cyd, a bod lluo o ffactorau'n gallu dylanwadu arnynt.

Cysylltu ag eraill, Pwyll, Hunan-drugaredd

Gallaf adnabod ac asesu risgiau, a gallaf gymryd camau i'w lleihau.

Ymwybyddiaeth, Pwyll

Iechyd a Llesiant

Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig

Mae'r ffordd rydym yn ymgysylltu â dylanwadau cymdeithasol yn siapio pwy ydyn ni a hefyd yn effeithio ar ein hiechyd a'n llesiant.

Cam Cynnydd 1

Gallaf adnabod a dilyn rheolau a normau yn y grwpiau a'r sefyllfaoedd yr wyf yn cymryd rhan ynddynt.

Ymwybyddiaeth, Pwyll.

Gallaf ddangos gofal a pharch at eraill.

Cysylltu ag eraill, Caredigrwydd

Cam Cynnydd 2

Gallaf adnabod a dilyn rheolau a normau yn y gwahanol grwpiau a'r sefyllfaoedd yr wyf yn cymryd rhan ynddynt.

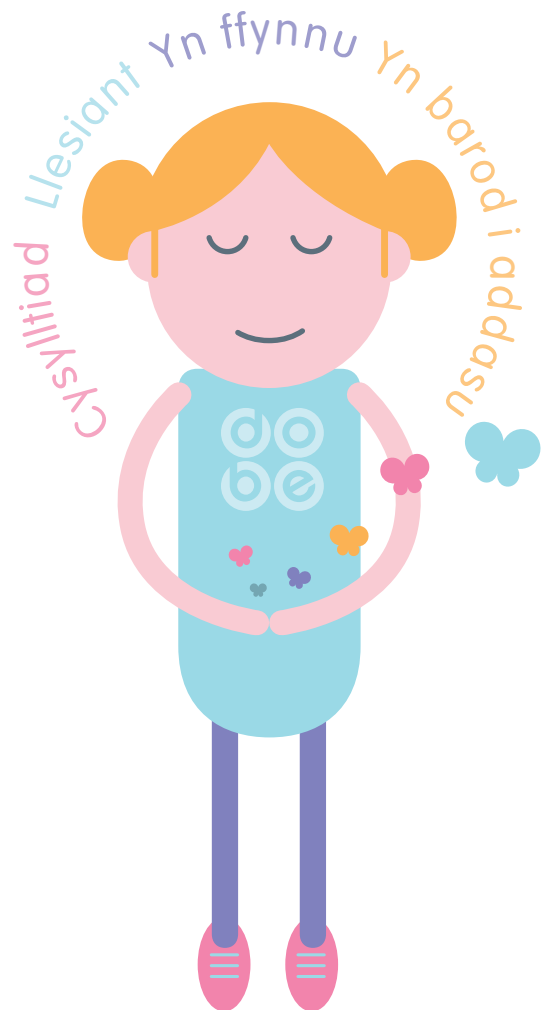
Pwyll, Ymwybyddiaeth

Rwyf yn gallu newid y ffordd rwy'n rhyngweithio ac yn ymddwyn mewn gwahanol sefyllfaoedd gyda chymorth.

Ymwybyddiaeth, Pwyll, Derbyn

Gallaf weld bod tebygrwydd a gwahaniaethau i'w cael rhwng gwerthoedd ac agweddau pobl.

Cysylltu ag eraill, Caredigrwydd



Cam Cynnydd 3

Mae gennyf ddealltwriaeth o reolau, normau ac ymddygiadau gwahanol grwpiau a sefyllfaoedd, ac rwy'n cydnabod bod y rhain yn cael dylanwad arnaf.

Ymwybyddiaeth, Pwyll

Gallaf rhyngweithio'n gymdeithasgar mewn gwahanol grwpiau a sefyllfaoedd.

Ymwybyddiaeth, Cysylltu ag eraill, Caredigrwydd

Rwyf wedi meithrin dealltwriaeth bod fy ngwerthoedd, fy agweddau a'm hunaniaeth yn cael eu siapio gan wahanol grwpiau a dylanwadau.

Ymwybyddiaeth, Gwytnwch, Cysylltu ag eraill, Caredigrwydd

Yn hamddenol

Yn garedig wrth eraill

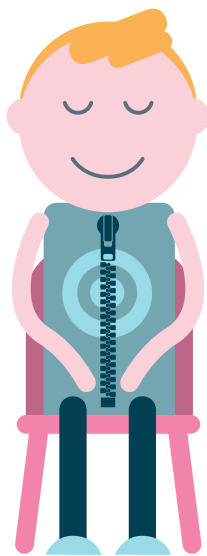
Yn garedig wrthyf fi fy hun

Yn hapus

Yn ddigynnwrf

Yn dysgu yn yr ysgol

Yn dal sylw ac yn canolbwyntio



Iechyd a Llesiant

Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig

Mae perthnasoedd iach yn hanfodol i'n llesiant.

Cam Cynnydd 1

Gallaf fynegi fy anghenion a'm teimladau yn fy mherthnasoedd.

Cysylltu ag eraill, Ymwybyddiaeth, Gwytnwch

Gallaf gyd-dynnu ag eraill gyda help a heb help.

Cysylltu ag eraill, Ymwybyddiaeth, Gwytnwch, Derbyn

Rwy'n dechrau adnabod ymddygiad diogel ac anniogel mewn perthnasoedd.

Cysylltu ag eraill, Ymwybyddiaeth, Gwytnwch

Rwy'n dechrau sylweddoli bod gennyf yr hawl i gael fy nhrin yn deg ac â pharch.

Ymwybyddiaeth, Hunan-drugaredd

Cam Cynnydd 2

Gallaf gydnabod bod gwahanol fathau o berthnasoedd i'w cael y tu hwnt i'm teulu a'm ffrindiau.

Cysylltu ag eraill, Ymwybyddiaeth, Gwytnwch

Gallaf fynegi fy anghenion a'm teimladau yn fy mherthnasoedd, a sylwi ar anghenion a theimladau pobl eraill.

Cysylltu ag eraill, Ymwybyddiaeth, Gwytnwch, Caredigrwydd, Derbyn

Gallaf wneud ffrindiau a cheisio datrys unrhyw anghytuno, gan geisio cymorth pan fo angen.

Cysylltu ag eraill, Ymwybyddiaeth, Gwytnwch

Gallaf adnabod pan rwyf yn teimlo'n ddiogel yn fy mherthnasoedd a gallaf fynegi fy hun pan nad wyf yn teimlo'n ddiogel.

Cysylltu ag eraill, Ymwybyddiaeth, Gwytnwch

Gallaf ddeall bod gan bawb hawliau a, gyda chymorth, gallaf barchu'r hawliau hynny.

Cysylltu ag eraill, Ymwybyddiaeth, Gwytnwch, Pwyll

Cam Cynnydd 3

Gallaf ddeall bod gwahaniaethau i'w cael mewn mathau o berthnasoedd a bod perthnasoedd yn gallu newid dros amser.

Cysylltu ag eraill, Ymwybyddiaeth, Gwytnwch

Gallaf fynegi fy anghenion a'm teimladau, ac ymateb i anghenion a theimladau pobl eraill.

Cysylltu ag eraill, Ymwybyddiaeth, Gwytnwch, Rheoli Emosiynau

Gallaf feithrin a chynnal perthnasoedd sy'n bwysig imi, gan adnabod gwrthdaro a chymryd camau i ddelio â hynny.

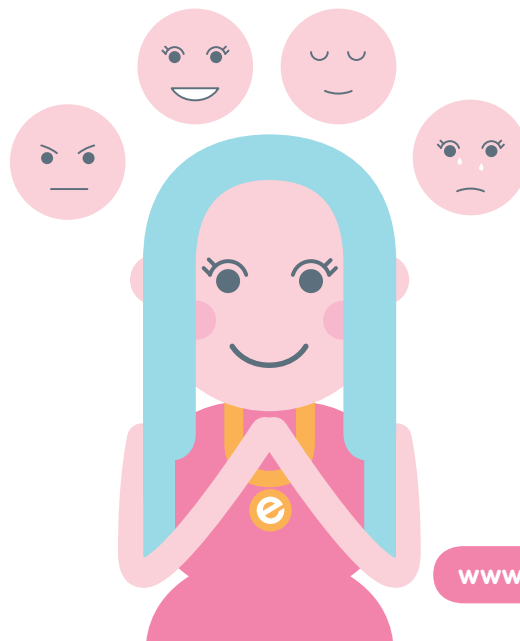
Cysylltu ag eraill, Ymwybyddiaeth, Gwytnwch

Gallaf fyfyrto ar nodweddion perthnasoedd diogel a gallaf geisio cefnogaeth pan fo angen.

Cysylltu ag eraill, Ymwybyddiaeth, Gwytnwch

Gallaf barchu hawliau pobl eraill ac rwy'n deall sut mae'r rhain yn effeithio arnaf fi ac ar eraill.

Cysylltu ag eraill, Ymwybyddiaeth, Gwytnwch, Pwyll



Dyniaethau

Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig

Mae digwyddiadau a profiadau dynol yn gymhleth, a chânt eu hamgyffred, eu dehongli a'u cynrychioli mewn gwahanol ffordd.



Cam Cynnydd 1

Gallaf ffurfio a mynegi safbwyntiau syml am beth rwy'n ei hoffi a ddim yn ei hoffi.

Ymwybyddiaeth

Cam Cynnydd 2

Gallaf ffurfio a mynegi barn am rywbeth sy'n bwysig imi, gan ystyried fy syniadau a'm teimladau i a syniadau a theimladau pobl eraill.

Ymwybyddiaeth, Cysylltu ag eraill

Gallaf gydnabod ac egluro bod gwerth i'm safbwyntiau i ac i safbwyntiau pobl eraill.

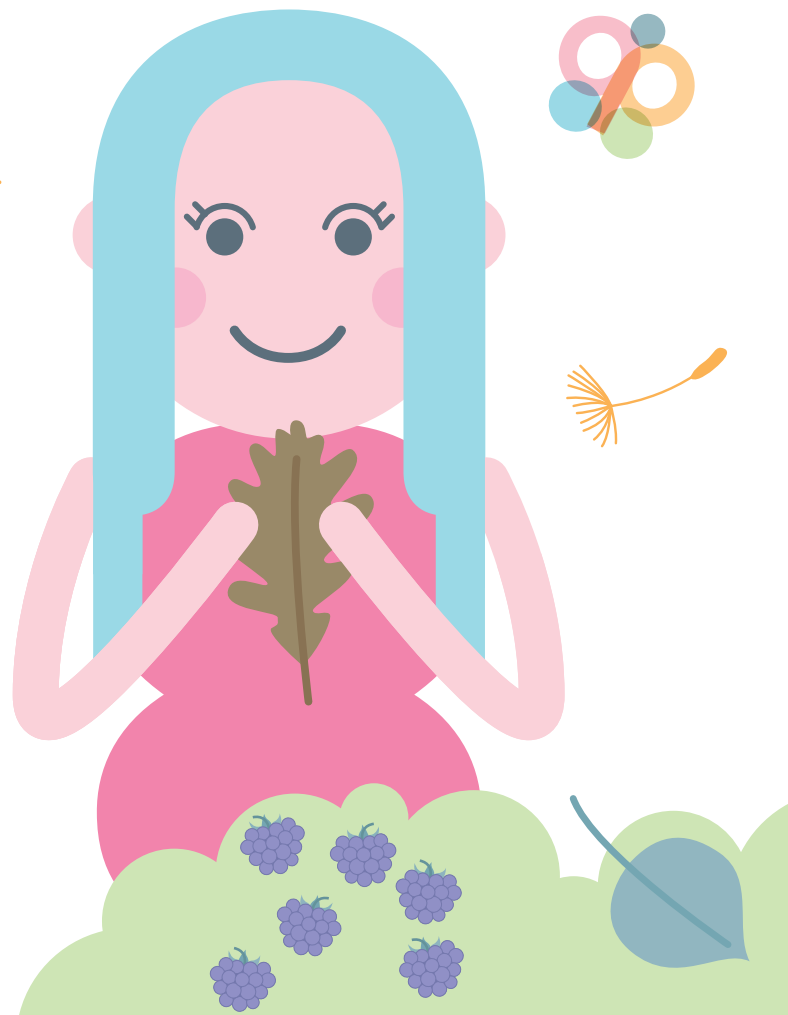
Derbyn

Gallaf gydnabod bod safbwyntiau'n gallu newid dros amser.

Ymwybyddiaeth

Rwy'n dechrau cydnabod teimladau a safbwyntiau pobl eraill am brofiadau neu ddigwyddiadau cyfarwydd.

Ymwybyddiaeth, Cysylltu ag eraill



Cam Cynnydd 3

Gallaf ffurfio, mynegi a thrafod fy safbwyntiau i ar amrywiol faterion ar ôl ystyried y dystiolaeth a barn pobl eraill.

Derbyn

Gallaf gasglu a chymharu barn, safbwyntiau a dehongliadau pobl o ffynonellau a thystiolaeth.

Ymwybyddiaeth, Cysylltu ag eraill

Gallaf ddechrau deall bod hunaniaeth, profiadau, safbwyntiau a chredoau yn gallu dylanwadu ar dehongliadau.

Cysylltu ag eraill, Derbyn

Dyniaethau

Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig

Mae cymdeithasau dynol yn gymhleth ac amrywiol, ac yn cael eu siapio gan gredoau a gweithredoedd dynol.

Cam Cynnydd 1

Rwy'n dechrau deall bod i fy ngweithredoedd i a gweithredoedd pobl eraill achosion ac effeithiau.

Ymwybyddiaeth, Pwyll, Derbyn

Gallaf ddangos ymwybyddiaeth o bwy wyf fi a fy mod yn debyg ac yn wahanol i bobl eraill.

Ymwybyddiaeth, Derbyn

Rwy'n dechrau meithrin fy ymwybyddiaeth o'r tebygrwydd a'r gwahaniaethau rhwng pobl.

Derbyn, Cysylltu ag eraill

Cam Cynnydd 2

Gallaf archwilio fy hunaniaeth a'i chymharu ag eraill, gan gydnabod bod cymdeithas wedi cael ei chreu o grwpiau, credoau a safbwyntiau amrywiol.

Ymwybyddiaeth

Cam Cynnydd 3

Gallaf ddisgrifio ac egluro ym mha ffyrdd mae fy mywyd yn debyg ac yn wahanol i eraill, ac rwy'n deall nad yw pawb yn rhannu'r un profiadau, credoau a safbwyntiau.

Ymwybyddiaeth, Pwyll, Derbyn

Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig

Mae dinasyddion gwybodus, hunanymwybodol yn ymgysylltu â'r heriau a'r cyfleoedd sy'n wynebu'r ddynoliaeth, ac maent yn gallu gweithredu mewn ffordd ystyriol a moesegol.

Cam Cynnydd 1

Rwy'n dechrau deall bod angen inni barchu eraill.

Ymwybyddiaeth, Cysylltu ag eraill

Rwy'n dechrau deall bod i fy ngweithredoedd i a gweithredoedd pobl eraill ganlyniadau.

Ymwybyddiaeth, Cysylltu ag eraill

Cam Cynnydd 2

Mae gennyf ymwybyddiaeth o'r da a'r drwg ac y dylai fy ngweithredoedd adlewyrchu hynny.

Ymwybyddiaeth, Cysylltu ag eraill

Gallaf ddeall na chaiff pawb ei drin yn deg.

Ymwybyddiaeth, Pwyll

Gallaf ddeall bod angen inni barchu hawliau pobl eraill.

Ymwybyddiaeth, Cysylltu ag eraill

Cam Cynnydd 3

Mae gennyf ddealltwriaeth bod anghyfiawnder ac anghydraddoldeb yn bodoli mewn cymdeithas.

Mae gennyf hefyd ddealltwriaeth o'r hyn yw hawliau dynol a pham eu bod yn bwysig i mi ac i bobl eraill.

Ymwybyddiaeth, Cysylltu ag eraill

Gallaf ddeall y ceir lluo o wahanol ffactorau sy'n dylanwadu ar ymddygiad, gweithredoedd a phenderfyniadau pobl.

Ymwybyddiaeth, Derbyn



leithoedd, llythrennedd a chyfathrebu

Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig

Mae deall ieithoedd yn allweddol i ddeall y byd o'n hamgylch.

Cam Cynnydd 1

Gallaf wrando ar bobl eraill gyda sylw cynyddol.

Cysylltu ag eraill

Cam Cynnydd 2

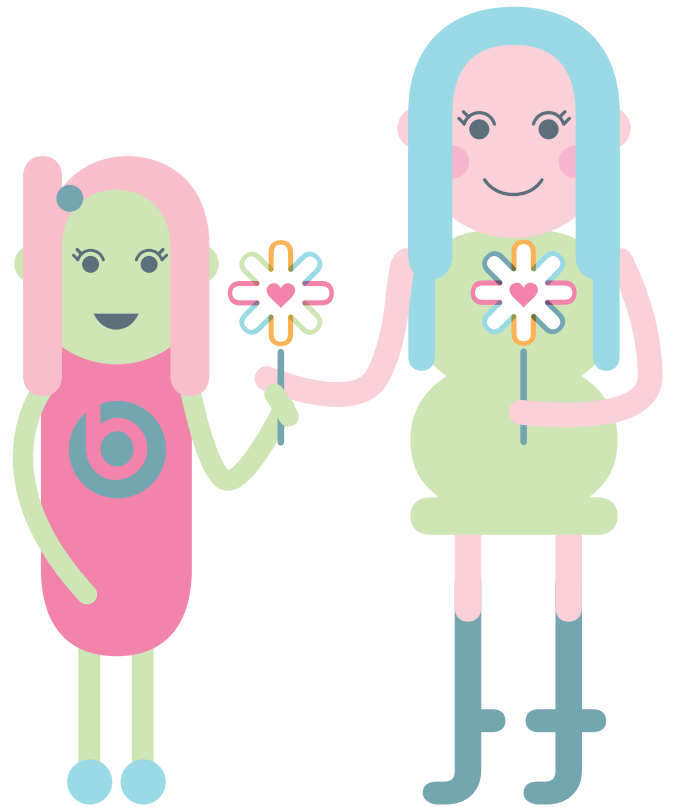
Gallaf wrando ar bobl eraill a deall bod ganddynt o bosibl safbwyntiau gwahanol i'm rhai i.

Sylw, Cysylltu ag eraill

Cam Cynnydd 3

Gallaf wrando'n empathig ar safbwyntiau pobl wahanol ar amrywiol bynciau.

Ymwybyddiaeth, Caredigrwydd, Cysylltu ag eraill



Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig

Mae mynegi ein hunain drwy ieithoedd yn allweddol i gyfathrebu.

Cam Cynnydd 1

Gallaf fynegi ystyr gan ddefnyddio lleferydd estynedig a/neu ystumiau.

Cysylltu ag eraill

Cam Cynnydd 2

Gallaf gyfathrebu gan ddefnyddio geirfa fwyfwy amrywiol a chywir.

Ymwybyddiaeth

Cam Cynnydd 3

Mae gennyf ddealltwriaeth bod anghyfiawnder ac anghydraddoldeb yn bodoli mewn cymdeithas.

Mae gennyf hefyd ddealltwriaeth o'r hyn yw hawliau dynol a pham eu bod yn bwysig i mi ac i bobl eraill.

Ymwybyddiaeth



Gwyddoniaeth a Thechnoleg

Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig

Mae bod yn chwilfrydig a chwilio am atebion yn hanfodol i ddeall a darogan ffenomena.

Cam Cynnydd 1

Gallaf ddangos chwilfrydedd a chwestiynu sut mae pethau'n gweithio.

Ymwybyddiaeth

Cam Cynnydd 2

Gallaf ofyn cwestiynau a defnyddio fy mhrofiadau i awgrymu dulliau ymchwilio syml.

Ymwybyddiaeth

