

Cwricwlwm i Gymru Cod Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb 2022

Oed 3-16 - Cyfnod 1,2&3

Sut mae Jig-so, y dull ystyriol o addysgu lechyd a Lles,
yn cefnogi ysgolion i fodloni gofynion y cod CAPRh?

www.jigsawpshe.com | +44 (0)3331 882133

Mae Jig-so, y dull ystyriol o ddysgu Iechyd a Lles (Addysg Bersonol a Chymdeithasol), yn rhaglen addysgu a dysgu ysgol gyfan sy'n cynnwys yr holl ddeilliannau dysgu Addysg Cyberthynas a Rhywioldeb statudol.

Mae'r Rhaglen Jig-so wedi'i strwythuro'n 6 uned hanner tymor a gyflwynir o ddechrau i ddiwedd y flwyddyn academaidd. Mae gan bob uned 6 chynllun gwera a'r holl ddeunyddiau addysgu sydd eu hangen i'w cyflwyno, a gwasanaeth lansio gyda chân Jig-so wreiddiol.

Mae'r unedau'n cynnwys:

Fi yn Fy Myd, Dathlu Gwahaniaethau, Breuddwydion a Dyheadau, Byw'n Iach, Perthnasau a Newidiadau, fel y dangosir ar draws top y grid.

Dangosir y flwyddyn/oedran ar ben pob adran.

Mae'r rhifau yn y blychau yn cyfeirio at y cynllun(iau) gwera penodol ym mhob uned Jig-so sy'n cyfrannu at y Cod CAPRh yn yr ail golofn ar y chwith.

Mae 3 llinyn y Cod CAPRh gyda phob canlyniad yn ymddangos yn union fel y maent yn y Cod:

Cyberthnasau a Hunaniaeth (CH)

Iechyd Rhywiol a Lles (IRL)

Grymuso, Diogelwch a Pharch (GDP)

Mae'r codau yn y golofn ar y chwith pellaf yn cyfeirio at fanylion eraill:

Mae 1CH1 yn cyfeirio at Gyfnod 1 (3-7 oed), Cyberthnasau a Hunaniaeth, Deiliant 1

Mae 2IRL4 yn cyfeirio at Gyfnod 2 (7-11 oed), Iechyd Rhywiol a Lles, Deiliant 4

Mae 3GDP11 yn cyfeirio at Gyfnod 3 (11-16 oed), Grymuso, Diogelwch a Pharch, Deiliant 11

Mae'r ddogfen fapio hon yn dangos agwedd Jig-so at y Cwricwlwm Iechyd a Lles ar draws cyfnodau 1 a 2 ac mae ar gael yn Gymraeg a Saesneg.

I gael rhagor o wybodaeth am Jig-so, y dull ystyriol at Iechyd a Lles ac i roi cynnig ar ein deunyddiau addysgu enghreifftiol, gweler www.Jigsawpshe.com ac ewch i'n tudalennau we am ragor o ddogfennau cefnogol.

Neu cysylltwch â ni at: office@janlevergroup.com

(Jan Lever MBE yw crëwr a Phrif Swyddog Gweithredol Jig-so)

Cyberthnasau a Hunaniaeth

Cyfnod 1 0 3 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Cyberthnasau a Hunaniaeth Jig-so Oed 3-4					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
1CH1	Y gallu i ddangos caredigrwydd, empathi a thosturi wrth ryngweithio â phobl sy'n agos atynt gan gynnwys cyberthnasau â theulu, cyfeillion a chyfoedion.	3,4	5	4		2,4,6	
1CH2	Ymwybyddiaeth o sut i gyfleu'r hyn rydych ei eisiau a'i angen mewn cyberthnasau, a dechrau parchu'r hyn y mae pobl eraill ei eisiau a'i angen.	3,4,5	5,6			2,3,4 6	
1CH3	Ymwybyddiaeth o'r ffordd y mae anghenion yn ymwneud â hawliau.	5 6				4	
1CH4	Ymwybyddiaeth o amrywiaeth o ran teuluoedd a chyberthnasau, gan gynnwys cyfeillgarwch a chyberthnasau â chyfoedion, a pham mae'r rhain yn bwysig.	1	2,3,5			1,2,3,6	
1CH5	Datblygu ymdeimlad ohonynt eu hunain, yng nghyd-destun teuluoedd, ffrindiau a chymunedau.	1,3,4,5	2,3,4 1,4	5 4		1,2,3,6	5,6
1CH6	Gweld bod pobl yn gwerthfawrogi pethau gwahanol a bod ganddynt deuluoedd, ffrindiau a chymunedau gwahanol.	1	3,4 1,5			1 2,3	
1CH7	Profiad o ymddygiadau, iaith a modelau rôl cynhwysol sy'n dangos parch tuag at bobl eraill, beth bynnag fo'u rhywedd.	1,3,4,5	2 1,3,5	2,4		6 2,3	
1CH8	Cydnabod hawliau dysgwyr i gael eu trin yn deg, yn garedig ac yn barchus.	3,4,5	5 6	2,4 6		4 2	5,6

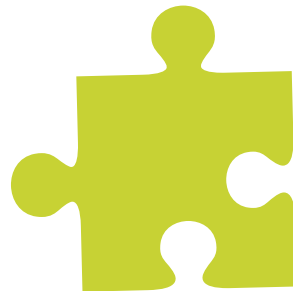
Cyfnod 1 0 3 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Cyberthnasau a Hunaniaeth Jig-so Oed 4-5					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
1CH1	Y gallu i ddangos caredigrwydd, empathi a thosturi wrth ryngweithio â phobl sy'n agos atynt gan gynnwys cyberthnasau â theulu, cyfeillion a chyfoedion.	2,3,4	5,6	4		2,3,4,6	
1CH2	Ymwybyddiaeth o sut i gyfleu'r hyn rydych ei eisiau a'i angen mewn cyberthnasau, a dechrau parchu'r hyn y mae pobl eraill ei eisiau a'i angen.	2,3,4,5	5,6	1		2,3,4,6	
1CH3	Ymwybyddiaeth o'r ffordd y mae anghenion yn ymwneud â hawliau.	3,5 2,6					
1CH4	Ymwybyddiaeth o amrywiaeth o ran teuluoedd a chyberthnasau, gan gynnwys cyfeillgarwch a chyberthnasau â chyfoedion, a pham mae'r rhain yn bwysig.	5 1,5	2,3,5 1			1,3 2,6	
1CH5	Datblygu ymdeimlad ohonynt eu hunain, yng nghyd-destun teuluoedd, ffrindiau a chymunedau.	1,2,3	1,2,3,4,5	1 5		1,3,6	6 4,5
1CH6	Gweld bod pobl yn gwerthfawrogi pethau gwahanol a bod ganddynt deuluoedd, ffrindiau a chymunedau gwahanol.	5	2,3,4 1			1 3,6	4,5
1CH7	Profiad o ymddygiadau, iaith a modelau rôl cynhwysol sy'n dangos parch tuag at bobl eraill, beth bynnag fo'u rhywedd.	4,5 1,2,3	2,3 1,5,6			2 1,6	
1CH8	Cydnabod hawliau dysgwyr i gael eu trin yn deg, yn garedig ac yn barchus.	2,3,4,5 6	2,3,6	4		3,4	

Cyfnod 1 0 3 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Cyberthnasau a Hunaniaeth Jig-so Oed 5-6					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
1CH1	Y gallu i ddangos caredigrwydd, empathi a thosturi wrth ryngweithio â phobl sy'n agos atynt gan gynnwys cydberthnasau â theulu, cyfeillion a chyfoedion.		3,4,5,6	3		2,5	
1CH2	Ymwybyddiaeth o sut i gyfleu'r hyn rydych ei eisiau a'i angen mewn cydberthnasau, a dechrau parchu'r hyn y mae pobl eraill ei eisiau a'i angen.		4,5	2,3		2,3,4,5	
1CH3	Ymwybyddiaeth o'r ffordd y mae anghenion yn ymwneud â hawliau.	2,3 1,5,6					
1CH4	Ymwybyddiaeth o amrywiaeth o ran teuluoedd a chydberthnasau, gan gynnwys cyfeillgarwch a chydberthnasau â chyfoedion, a pham mae'r rhain yn bwysig.		5 1,2			1,2,6	3-6 growing and changing
1CH5	Datblygu ymdeimlad ohonynt eu hunain, yng nghyd-destun teuluoedd, ffrindiau a chymunedau.	2,4 3	1,6			1,2,5,6	
1CH6	Gweld bod pobl yn gwerthfawrogi pethau gwahanol a bod ganddynt deuluoedd, ffrindiau a chymunedau gwahanol.		1,2,5			1,6	
1CH7	Profiad o ymddygiadau, iaith a modelau rôl cynhwysol sy'n dangos parch tuag at bobl eraill, beth bynnag fo'u rhywedd.	5,6	2,3,4,5,6		1,5		
1CH8	Cydnabod hawliau dysgwyr i gael eu trin yn deg, yn garedig ac yn barchus.	1,2,3,4,5,6	3,5	3		5	

Cyfnod 1 0 3 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Cyberthnasau a Hunaniaeth Jig-so Oed 6-7					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
1CH1	Y gallu i ddangos caredigrwydd, empathi a thosturi wrth ryngweithio â phobl sy'n agos atynt gan gynnwys cydberthnasau â theulu, cyfeillion a chyfoedion.		3,4,5,6			3,6 1,2,4	
1CH2	Ymwybyddiaeth o sut i gyfleu'r hyn rydych ei eisiau a'i angen mewn cydberthnasau, a dechrau parchu'r hyn y mae pobl eraill ei eisiau a'i angen.	2	4,6	4,5		2,3 1,4,5	
1CH3	Ymwybyddiaeth o'r ffordd y mae anghenion yn ymwneud â hawliau.	2,3,4,5,6					
1CH4	Ymwybyddiaeth o amrywiaeth o ran teuluoedd a chydberthnasau, gan gynnwys cyfeillgarwch a chydberthnasau â chyfoedion, a pham mae'r rhain yn bwysig.		1,2,5 3,6			1,3,5,6 2	
1CH5	Datblygu ymdeimlad ohonynt eu hunain, yng nghyd-destun teuluoedd, ffrindiau a chymunedau.	1,6 3,4,5	1,2 3,4,5,6	5		1,3,5,6 4	
1CH6	Gweld bod pobl yn gwerthfawrogi pethau gwahanol a bod ganddynt deuluoedd, ffrindiau a chymunedau gwahanol.		1 5,6			1,5,6	
1CH7	Profiad o ymddygiadau, iaith a modelau rôl cynhwysol sy'n dangos parch tuag at bobl eraill, beth bynnag fo'u rhywedd.	4 1,5	1,2,3,4,5,6			3 1,5,6	4
1CH8	Cydnabod hawliau dysgwyr i gael eu trin yn deg, yn garedig ac yn barchus.	1,2,3,4,5,6	3,4 2,6	3,4		3	

Cyfnod 2 0 7 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Cyberthnasau a Hunaniaeth Jig-so Oed 7-8					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
2CH1	Y gallu i ffurfio a chynnal cyberthnasau teg, parchus a charedig ag amrywiaeth o bobl eraill.	1,5	2,3,4,5,6	2,3		2,6	
2CH2	Y ffordd mae deall a defnyddio sgiliau effeithiol o ran cyfathrebu, penderfynu, rheoli gwrthdaro a gwrthod yn rhan o'r broses o sicrhau eich hawliau eich hun a hawliau pobl eraill ac yn rhan o gyfeillgarwch a chyberthnasau.	1,3,4,6	2,3,4,5,6	2,3		2	
2CH3	Adnabod nodweddion gwahanol deuluoedd, cyfeillgarwch a chyberthnasau â chyfoedion ac amrywiaeth y cyberthnasau hyn.	1,3,4	1,4,5,6			1,2,5,6	5
2CH4	Dealltwriaeth o ymddygiadau cadarnhaol mewn cyberthnasau a'r hyn a all ddigwydd pan fydd cyberthnasau'n chwalu.	4	2,4,5,6			2	
2CH5	Ymwybyddiaeth o'r modd y caiff teuluoedd, cyberthnasau a rhianta eu llywio gan normau cymdeithasol a diwylliannol a chyfreithiau sydd wedi newid dros amser.	4 cyfleoedd i drafod	1 2			1 gellir ymestyn rolau'r teulu 5 (perthnasau rhyngwladol, disgwyliadau)	
2CH6	Gweld sut mae cyberthnasau pobl â phobl eraill yn llywio pwy ydynt a'u hapusrwydd.	4	1,4,5,6				
2CH7	Ymwybyddiaeth o sut y gall hunaniaeth gael ei mynegi mewn gwahanol ffordd.	4 1,5	1,2,3,4,5,6			3 1,5,6	4
2CH8	Gwerthfawrogi a chydabod cyfraniadau pawb; a phwysigrwydd cydraddoldeb o ran rhyw a rhywedd.	1,2,3	1,2,3,4,5,6	2,3		1	

2CH9	Adnabod stereoteipiau o ran rhywedd, stereoteipiau rhywiol ac ymddygiad annheg, a gwybod sut i ymateb yn ddiogel iddynt a'u herio.	5 anabledd	1,3,4,5			1	5
2CH 10	Ymwybyddiaeth o'r modd y mae normau cymdeithasol a diwylliannol cadarnhaol a negyddol o ran rhyw, rhywedd a rhywioldeb yn dylanwadu ar gydberthnasau ac ymddygiadau	5 anabledd	1,3,4			1	5



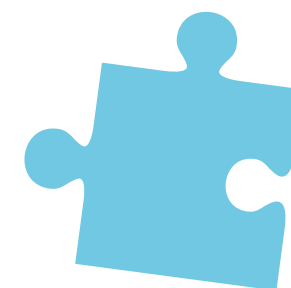
Cyfnod 2 0 7 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Cyberthnasau a Hunaniaeth Jig-so Oed 8-9					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
2CH1	Y gallu i ffurfio a chynnal cyberthnasau teg, parchus a charedig ag amrywiaeth o bobl eraill.	1,4	3,4,6	5,6	1,2,3,5,6	1,2,4	
2CH2	Y ffordd mae deall a defnyddio sgiliau effeithiol o ran cyfathrebu, penderfynu, rheoli gwrthdaro a gwrthod yn rhan o'r broses o sicrhau eich hawliau eich hun a hawliau pobl eraill ac yn rhan o gyfeillgarwch a chydberthnasau.	4,5	3,4	5,6	2,3,4,5	1,4	
2CH3	Adnabod nodweddion gwahanol deuluoedd, cyfeillgarwch a chydberthnasau â chyfoedion ac amrywiaeth y cydberthnasau hyn.	1,2,3,4,5		5,6	1,2,3	1,2,4,5,6	4,6
2CH4	Dealltwriaeth o ymddygiadau cadarnhaol mewn cydberthnasau a'r hyn a all ddigwydd pan fydd cydberthnasau'n chwalu.	1	3,4		2,3,4,5,6	4,6	6
2CH5	Ymwybyddiaeth o'r modd y caiff teuluoedd, cydberthnasau a rhianta eu llywio gan normau cymdeithasol a diwylliannol a chyfreithiau sydd wedi newid dros amser.		6			5 cyfleoedd i drafod	4 cyfleoedd i drafod
2CH6	Gweld sut mae cydberthnasau pobl â phobl eraill yn llywio pwy ydynt a'u hapusrwydd.	1,4,6	3,6		2,3,5	2,3,4,6	4, 5
2CH7	Ymwybyddiaeth o sut y gall hunaniaeth gael ei mynegi mewn gwahanol ffordd.		1, 5		2,3	5	
2CH8	Gwerthfawrogi a chydabod cyfraniadau pawb; a phwysigrwydd cydraddoldeb o ran rhyw a rhywedd.	1,2,3,4,5,6		5,6		5	

2CH9	Adnabod stereoteipiau o ran rhywedd, stereoteipiau rhywiol ac ymddygiad annheg, a gwybod sut i ymateb yn ddiogel iddynt a'u herio.	1	1,2,6			5	
2CH 10	Ymwybyddiaeth o'r modd y mae normau cymdeithasol a diwylliannol cadarnhaol a negyddol o ran rhyw, rhywedd a rhywioldeb yn dylanwadu ar gydberthnasau ac ymddygiadau		1,2				



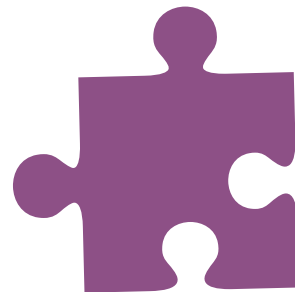
Cyfnod 2 O 7 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Cydberthnasau a Hunaniaeth Jig-so Oed 9-10					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
2CH1	Y gallu i ffurfio a chynnal cydberthnasau teg, parchus a charedig ag amrywiaeth o bobl eraill.	2,3,5,6	1,2,3			3	
2CH2	Y ffordd mae deall a defnyddio sgiliau effeithiol o ran cyfathrebu, penderfynu, rheoli gwrthdaro a gwrthod yn rhan o'r broses o sicrhau eich hawliau eich hun a hawliau pobl eraill ac yn rhan o gyfeillgarwch a chydberthnasau.	4,5,6	2		1,2	4,6	
2CH3	Adnabod nodweddion gwahanol deuluoedd, cyfeillgarwch a chydberthnasau â chyfoedion ac amrywiaeth y cydberthnasau hyn.	4,5	1,3,5,6		1,2	3,6	5
2CH4	Dealltwriaeth o ymddygiadau cadarnhaol mewn cydberthnasau a'r hyn a all ddigwydd pan fydd cydberthnasau'n chwalu.	5	4		2		
2CH5	Ymwybyddiaeth o'r modd y caiff teuluoedd, cydberthnasau a rhianta eu llywio gan normau cymdeithasol a diwylliannol a chyfreithiau sydd wedi newid dros amser.		1				
2CH6	Gweld sut mae cydberthnasau pobl â phobl eraill yn llywio pwy ydynt a'u hapusrwydd.	6	4				
2CH7	Ymwybyddiaeth o sut y gall hunaniaeth gael ei mynegi mewn gwahanol ffordd.	3??	1,2,6		4,5	1	1

2CH8	Gwerthfawrogi a chydabod cyfraniadau pawb; a phwysigrwydd cydraddoldeb o ran rhyw a rhywedd.	2,4,6	1,2,3	2			
2CH9	Adnabod stereoteipiau o ran rhywedd, stereoteipiau rhywiol ac ymddygiad annheg, a gwybod sut i ymateb yn ddiogel iddynt a'u herio.	2,3	1,2,3,4,5				
2CH 10	Ymwybyddiaeth o'r modd y mae normau cymdeithasol a diwylliannol cadarnhaol a negyddol o ran rhyw, rhywedd a rhywioldeb yn dylanwadu ar gydberthnasau ac ymddygiadau		1,3		4		



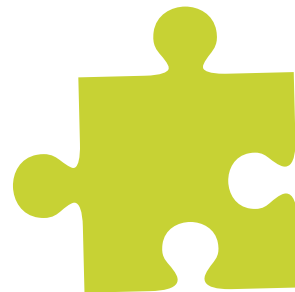
Cyfnod 2 0 7 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Cydberthnasau a Hunaniaeth Jig-so Oed 10-11					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
2CH1	Y gallu i ffurfio a chynnal cydberthnasau teg, parchus a charedig ag amrywiaeth o bobl eraill.	3,5	3,6	4,5,6		4,6	4,4a
2CH2	Y ffordd mae deall a defnyddio sgiliau effeithiol o ran cyfathrebu, penderfynu, rheoli gwrthdaro a gwrthod yn rhan o'r broses o sicrhau eich hawliau eich hun a hawliau pobl eraill ac yn rhan o gyfeillgarwch a chydberthnasau.	3	3,4	4,5,6	3,4	2,4,5,6	4,4a
2CH3	Adnabod nodweddion gwahanol deuluoedd, cyfeillgarwch a chydberthnasau â chyfoedion ac amrywiaeth y cydberthnasau hyn.	3,5,6	3,6	6	4	4,6	4,4a
2CH4	Dealltwriaeth o ymddygiadau cadarnhaol mewn cydberthnasau a'r hyn a all ddigwydd pan fydd cydberthnasau'n chwalu.		3,4	6	4	3,4,5	4
2CH5	Ymwybyddiaeth o'r modd y caiff teuluoedd, cydberthnasau a rhianta eu llywio gan normau cymdeithasol a diwylliannol a chyfreithiau sydd wedi newid dros amser.	2 cyfleoedd i drafod traddodiadau diwylliannol	1 cyfleoedd i drafod traddodiadau diwylliannol 2				
2CH6	Gweld sut mae cydberthnasau pobl â phobl eraill yn llywio pwy ydynt a'u hapusrwydd.	3	2		3,4	2,3,4,5	4
2CH7	Ymwybyddiaeth o sut y gall hunaniaeth gael ei mynegi mewn gwahanol ffyrdd.		2,6		4	2	1,4a,5
2CH8	Gwerthfawrogi a chydabod cyfraniadau pawb; a phwysigrwydd cydraddoldeb o ran rhyw a rhywedd.	3	1,5,6	4,5,6			

2CH9	Adnabod stereoteipiau o ran rhywedd, stereoteipiau rhywiol ac ymddygiad annheg, a gwybod sut i ymateb yn ddiogel iddynt a'u herio.		2,4,6				1
2CH 10	Ymwybyddiaeth o'r modd y mae normau cymdeithasol a diwylliannol cadarnhaol a negyddol o ran rhyw, rhywedd a rhywioldeb yn dylanwadu ar gydberthnasau ac ymddygiadau		1,2,6				1,5



Cyfnod 3 O 11 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Cyberthnasau a Hunaniaeth Jig-so Oed 11-12					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
3CH 1	Dealltwriaeth o'r nodweddion cadarnhaol a negyddol a'r agweddau iach neu afiach ar ystod o gyberthnasau gan gynnwys cyberthnasau teuluol, cyfeillgarwch, rhamantus a rhywiol.					1,2,4	
3CH 2	Y gallu i ddatblygu a deall pwysigrwydd tegwch, parch ar y ddwy ochr, a hoffter mewn cyberthnasau â phobl eraill.	1,2	1,2			1,2,4,5	
3CH 3	Deall a defnyddio sgiliau effeithiol o ran cyfathrebu, penderfynu, rheoli a datrys gwrthdaro, a gwrthod mewn ystod o wahanol gyd-destunau a mathau o gyberthnasau, all-lein ac ar-lein, gan gynnwys cyberthnasau agos.	4,5,6	2,3,4,5			3,4,5	
3CH 4	Deall sut i siarad am ymddygiadau niweidiol yn eu herbyn nhw neu bobl eraill		1,2,5			5	
3CH 5	Dealltwriaeth o'r modd y mae amrywiaeth o ran cyberthnasau, gan gynnwys priodas, a phob math o bartneriaethau sifil, wedi newid dros amser, a'r modd y mae normau cymdeithasol a diwylliannol a chyfreithiau'n cael effaith gadarnhaol a negyddol amrywiol ar gyberthnasau ledled y byd.		4				
3CH 6	Deall sut y mae angen cydbwysu hawliau mewn cymdeithas amrywiol; nodweddion, manteision a heriau byw mewn cymdeithas amrywiol; a sut a pham mae agweddau wedi newid ac yn dal i newid, gan gynnwys sagweddau at amrywiaeth o ran rhywedd a rhywioldeb.		4				

3CH 7	Y gallu i eirioli dros hawliau pawb a'u hyrwyddo a deall a pharchu pawb mewn perthynas â rhyw, rhywedd a rhywioldeb.		1,4			1,2,5	
3CH 8	Deall y modd y mae'r gyfraith a hawliau dynol yn sicrhau rhyddid o ran rhyw, rhywedd a rhywioldeb a'r modd y gall y rhain amrywio mewn gwledydd eraill a thros amser.		4				1
3CH 9	Y gallu i ystyried yn feirniadol a deall sut y gall ystod o normau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol o ran cydberthnasau, rhyw, rhywedd a rhywioldeb lywio canfyddiadau a'n lles ac y gallant fod yn gadarnhaol ac yn niweidiol.					4,5	1



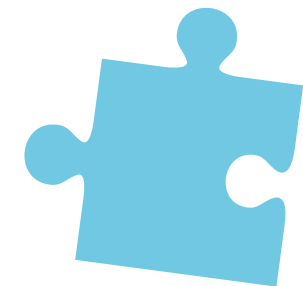
Cyfnod 3 O 11 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Cyberthnasau a Hunaniaeth Jig-so Oed 12-13					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
3CH 1	Dealltwriaeth o'r nodweddion cadarnhaol a negyddol a'r agweddau iach neu afiach ar ystod o gyberthnasau gan gynnwys cyberthnasau teuluol, cyfeillgarwch, rhamantus a rhywiol.	2,3				2,4	1,2,3
3CH 2	Y gallu i ddatblygu a deall pwysigrwydd tegwch, parch ar y ddwy ochr, a hoffter mewn cyberthnasau â phobl eraill.	2,3,4,6				2,4	1,2,3
3CH 3	Deall a defnyddio sgiliau effeithiol o ran cyfathrebu, penderfynu, rheoli a datrys gwrthdaro, a gwrthod mewn ystod o wahanol gyd-destunau a mathau o gyberthnasau, all-lein ac ar-lein, gan gynnwys cyberthnasau agos.	3,4,6		3		2,3,4	1,2,3
3CH 4	Deall sut i siarad am ymddygiadau niweidiol yn eu herbyn nhw neu bobl eraill					2,4,5	
3CH 5	Dealltwriaeth o'r modd y mae amrywiaeth o ran cyberthnasau, gan gynnwys priodas, a phob math o bartneriaethau sifil, wedi newid dros amser, a'r modd y mae normau cymdeithasol a diwylliannol a chyfreithiau'n cael effaith gadarnhaol a negyddol amrywiol ar gyberthnasau ledled y byd.	1	4				
3CH 6	Deall sut y mae angen cydbwysu hawliau mewn cymdeithas amrywiol; nodweddion, manteision a heriau byw mewn cymdeithas amrywiol; a sut a pham mae agweddau wedi newid ac yn dal i newid, gan gynnwys sagweddau at amrywiaeth o ran rhywedd a rhywioldeb.	1,2,4,5,6	4,5,6				

3CH 7	Y gallu i eirioli dros hawliau pawb a'u hyrwyddo a deall a pharchu pawb mewn perthynas â rhyw, rhywedd a rhywioldeb.	5,6	4,5,6				
3CH 8	Deall y modd y mae'r gyfraith a hawliau dynol yn sicrhau rhyddid o ran rhyw, rhywedd a rhywioldeb a'r modd y gall y rhain amrywio mewn gwledydd eraill a thros amser.	5,6	5				
3CH 9	Y gallu i ystyried yn feirniadol a deall sut y gall ystod o normau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol o ran cydberthnasau, rhyw, rhywedd a rhywioldeb lywio canfyddiadau a'n lles ac y gallant fod yn gadarnhaol ac yn niweidiol.	5,6	4,5,6				1,4



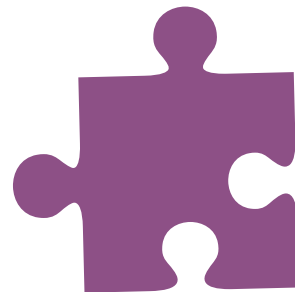
Cyfnod 3 O 11 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Cyberthnasau a Hunaniaeth Jig-so Oed 13-14					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
3CH 1	Dealltwriaeth o'r nodweddion cadarnhaol a negyddol a'r agweddau iach neu afiach ar ystod o gyberthnasau gan gynnwys cyberthnasau teuluol, cyfeillgarwch, rhamantus a rhywiol.	1,2,4,5	4,5			1,2	
3CH 2	Y gallu i ddatblygu a deall pwysigrwydd tegwch, parch ar y ddwy ochr, a hoffter mewn cyberthnasau â phobl eraill.	1,2,4,5	1,3,4			1,2	
3CH 3	Deall a defnyddio sgiliau effeithiol o ran cyfathrebu, penderfynu, rheoli a datrys gwrthdaro, a gwrthod mewn ystod o wahanol gyd-destunau a mathau o gyberthnasau, all-lein ac ar-lein, gan gynnwys cyberthnasau agos.	1,2,4,5	3,4,5			1,2	
3CH 4	Deall sut i siarad am ymddygiadau niweidiol yn eu herbyn nhw neu bobl eraill	1,2,5	1,2,5			2	
3CH 5	Dealltwriaeth o'r modd y mae amrywiaeth o ran cyberthnasau, gan gynnwys priodas, a phob math o bartneriaethau sifil, wedi newid dros amser, a'r modd y mae normau cymdeithasol a diwylliannol a chyfreithiau'n cael effaith gadarnhaol a negyddol amrywiol ar gyberthnasau ledled y byd.	3,4,5	2			3	
3CH 6	Deall sut y mae angen cydbwysu hawliau mewn cymdeithas amrywiol; nodweddion, manteision a heriau byw mewn cymdeithas amrywiol; a sut a pham mae agweddau wedi newid ac yn dal i newid, gan gynnwys sagweddau at amrywiaeth o ran rhywedd a rhywioldeb.	1	2,6			3	

3CH 7	Y gallu i eirioli dros hawliau pawb a'u hyrwyddo a deall a pharchu pawb mewn perthynas â rhyw, rhywedd a rhywioldeb.	2,5	1,2,6				
3CH 8	Deall y modd y mae'r gyfraith a hawliau dynol yn sicrhau rhyddid o ran rhyw, rhywedd a rhywioldeb a'r modd y gall y rhain amrywio mewn gwledydd eraill a thros amser.		1,2,5,6				
3CH 9	Y gallu i ystyried yn feirniadol a deall sut y gall ystod o normau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol o ran cydberthnasau, rhyw, rhywedd a rhywioldeb lywio canfyddiadau a'n lles ac y gallant fod yn gadarnhaol ac yn niweidiol.	1,2,5	1,2,5,6			3	



Cyfnod 3 O 11 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Cyberthnasau a Hunaniaeth Jig-so Oed 14-15					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
3CH 1	Dealltwriaeth o'r nodweddion cadarnhaol a negyddol a'r agweddau iach neu afiach ar ystod o gyberthnasau gan gynnwys cyberthnasau teuluol, cyfeillgarwch, rhamantus a rhywiol.	6				2	4,6
3CH 2	Y gallu i ddatblygu a deall pwysigrwydd tegwch, parch ar y ddwy ochr, a hoffter mewn cyberthnasau â phobl eraill.	6				2,3	
3CH 3	Deall a defnyddio sgiliau effeithiol o ran cyfathrebu, penderfynu, rheoli a datrys gwrthdaro, a gwrthod mewn ystod o wahanol gyd-destunau a mathau o gyberthnasau, all-lein ac ar-lein, gan gynnwys cyberthnasau agos.	4,6				2,5	6
3CH 4	Deall sut i siarad am ymddygiadau niweidiol yn eu herbyn nhw neu bobl eraill	4	2,5				4
3CH 5	Dealltwriaeth o'r modd y mae amrywiaeth o ran cyberthnasau, gan gynnwys priodas, a phob math o bartneriaethau sifil, wedi newid dros amser, a'r modd y mae normau cymdeithasol a diwylliannol a chyfreithiau'n cael effaith gadarnhaol a negyddol amrywiol ar gyberthnasau ledled y byd.	6				1,4	3,4,6
3CH 6	Deall sut y mae angen cydbwysu hawliau mewn cymdeithas amrywiol; nodweddion, manteision a heriau byw mewn cymdeithas amrywiol; a sut a pham mae agweddau wedi newid ac yn dal i newid, gan gynnwys sagweddau at amrywiaeth o ran rhywedd a rhywioldeb.	1,6				4	3,4,6

3CH 7	Y gallu i eirioli dros hawliau pawb a'u hyrwyddo a deall a pharchu pawb mewn perthynas â rhyw, rhywedd a rhywioldeb.	1	2				3,4
3CH 8	Deall y modd y mae'r gyfraith a hawliau dynol yn sicrhau rhyddid o ran rhyw, rhywedd a rhywioldeb a'r modd y gall y rhain amrywio mewn gwledydd eraill a thros amser.	1				4	3,4
3CH 9	Y gallu i ystyried yn feirniadol a deall sut y gall ystod o normau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol o ran cydberthnasau, rhyw, rhywedd a rhywioldeb lywio canfyddiadau a'n lles ac y gallant fod yn gadarnhaol ac yn niweidiol.	1,6				4	3,4



Cyfnod 3 O 11 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Cyberthnasau a Hunaniaeth Jig-so Oed 15-16					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
3CH 1	Dealltwriaeth o'r nodweddion cadarnhaol a negyddol a'r agweddau iach neu afiach ar ystod o gyberthnasau gan gynnwys cyberthnasau teuluol, cyfeillgarwch, rhamantus a rhywiol.	2,6				1,2,4,5	
3CH 2	Y gallu i ddatblygu a deall pwysigrwydd tegwch, parch ar y ddwy ochr, a hoffter mewn cyberthnasau â phobl eraill.					1,2,3,4,5	
3CH 3	Deall a defnyddio sgiliau effeithiol o ran cyfathrebu, penderfynu, rheoli a datrys gwrthdaro, a gwrthod mewn ystod o wahanol gyd-destunau a mathau o gyberthnasau, all-lein ac ar-lein, gan gynnwys cyberthnasau agos.					1,4	
3CH 4	Deall sut i siarad am ymddygiadau niweidiol yn eu herbyn nhw neu bobl eraill	2,6				1,4,5	
3CH 5	Dealltwriaeth o'r modd y mae amrywiaeth o ran cyberthnasau, gan gynnwys priodas, a phob math o bartneriaethau sifil, wedi newid dros amser, a'r modd y mae normau cymdeithasol a diwylliannol a chyfreithiau'n cael effaith gadarnhaol a negyddol amrywiol ar gyberthnasau ledled y byd.	2		4		1,2,5	
3CH 6	Deall sut y mae angen cydbwysu hawliau mewn cymdeithas amrywiol; nodweddion, manteision a heriau byw mewn cymdeithas amrywiol; a sut a pham mae agweddau wedi newid ac yn dal i newid, gan gynnwys sagweddau at amrywiaeth o ran rhywedd a rhywioldeb.					1,2,3,5	

3CH 7	Y gallu i eirioli dros hawliau pawb a'u hyrwyddo a deall a pharchu pawb mewn perthynas â rhyw, rhywedd a rhywioldeb.	2			6	1,2,3,4,5	
3CH 8	Deall y modd y mae'r gyfraith a hawliau dynol yn sicrhau rhyddid o ran rhyw, rhywedd a rhywioldeb a'r modd y gall y rhain amrywio mewn gwledydd eraill a thros amser.	1,2				1,2,3,4,5	
3CH 9	Y gallu i ystyried yn feirniadol a deall sut y gall ystod o normau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol o ran cydberthnasau, rhyw, rhywedd a rhywioldeb lywio canfyddiadau a'n lles ac y gallant fod yn gadarnhaol ac yn niweidiol.	2,3				1,2,3,4,5	



Iechyd rhywiol a lles

Cyfnod 1 O 3 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Iechyd rhywiol a lles Jig-so Oed 3-4					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
1IRL1	Defnyddio terminoleg gywir ar gyfer pob un o rannau'r corff.				1	1	
1IRL2	Ymwybyddiaeth o gylchred bywyd pobl a bod atgenhedlu yn rhan o fywyd.					3,4	
1IRL3	Ymwybyddiaeth o'r ffordd y mae cyrff dynol yn newid wrth iddynt dyfu.					3,4	
1IRL4	Ymwybyddiaeth o bwysigrwydd hunanofal a hylendid personol.				3,4,5 2	2	
1IRL5	Cydnabyddiaeth bod corff pawb yn unigryw ac yn arbennig iddyn nhw.		2		3,4	1,2,3,4	
1IRL6	Ymwybyddiaeth o'r teimladau gwahanol y gellir eu cael, gan gydnabod teimladau pobl eraill a'r ffordd y gallai'r rhain fod yn wahanol i'ch teimladau eich hun.	3,4,5	2			2	4
1IRL7	Adnabod oedolion dibynadwy a all eu helpu ac y gallant siarad â nhw a gofyn cwestiynau iddynt, yn enwedig pan fyddant yn teimlo'n anhapus neu'n anniogel.				6		

Cyfnod 1 0 3 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Iechyd rhywiol a lles Jig-so Oed 4-5				
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau
1IRL1	Defnyddio terminoleg gywir ar gyfer pob un o rannau'r corff.					1
1IRL2	Ymwybyddiaeth o gylchred bywyd pobl a bod atgenghedlu yn rhan o fywyd.					3
1IRL3	Ymwybyddiaeth o'r ffordd y mae cyrff dynol yn newid wrth iddynt dyfu.					3
1IRL4	Ymwybyddiaeth o bwysigrwydd hunanofal a hylendid personol.				1,2,3,5 4	2
1IRL5	Cydnabyddiaeth bod corff pawb yn unigryw ac yn arbennig iddyn nhw.		2		1,2,3,4	1,2,
1IRL6	Ymwybyddiaeth o'r teimladau gwahanol y gellir eu cael, gan gydnabod teimladau pobl eraill a'r ffordd y gallai'r rhain fod yn wahanol i'ch teimladau eich hun.	2	2			4
1IRL7	Adnabod oedolion dibynadwy a all eu helpu ac y gallant siarad â nhw a gofyn cwestiynau iddynt, yn enwedig pan fyddant yn teimlo'n anhapus neu'n anniogel.				6	



Cyfnod 1 O 3 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Iechyd rhywiol a lles Jig-so Oed 5-6					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
1IRL1	Defnyddio terminoleg gywir ar gyfer pob un o rannau'r corff.						4
1IRL2	Ymwybyddiaeth o gylchred bywyd pobl a bod atgenhedlu yn rhan o fywyd.						1,2,3 6
1IRL3	Ymwybyddiaeth o'r ffordd y mae cyrff dynol yn newid wrth iddynt dyfu.						1,2,3
1IRL4	Ymwybyddiaeth o bwysigrwydd hunanofal a hylendid personol.				3,6 1,2,4	3	2
1IRL5	Cydnabyddiaeth bod corff pawb yn unigryw ac yn arbennig iddyn nhw.				3,6 2,4	3	4
1IRL6	Ymwybyddiaeth o'r teimladau gwahanol y gellir eu cael, gan gydnabod teimladau pobl eraill a'r ffordd y gallai'r rhain fod yn wahanol i'ch teimladau eich hun.					3	6
1IRL7	Adnabod oedolion dibynadwy a all eu helpu ac y gallant siarad â nhw a gofyn cwestiynau iddynt, yn enwedig pan fyddant yn teimlo'n anhapus neu'n anniogel.		4,5		4,5	4	4 modeli siarad am rannau'r corff

Cyfnod 1 O 3 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Iechyd rhywiol a lles Jig-so Oed 6-7					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
1IRL1	Defnyddio terminoleg gywir ar gyfer pob un o rannau'r corff.						4
1IRL2	Ymwybyddiaeth o gylchred bywyd pobl a bod atgenhedlu yn rhan o fywyd.						1,2,3
1IRL3	Ymwybyddiaeth o'r ffordd y mae cyrff dynol yn newid wrth iddynt dyfu.						1,2,3
1IRL4	Ymwybyddiaeth o bwysigrwydd hunanofal a hylendid personol.				1-6 hunanofal - cwsg, bwyd, iechyd		
1IRL5	Cydnabyddiaeth bod corff pawb yn unigryw ac yn arbennig iddyn nhw.				3	2	2
1IRL6	Ymwybyddiaeth o'r teimladau gwahanol y gellir eu cael, gan gydnabod teimladau pobl eraill a'r ffordd y gallai'r rhain fod yn wahanol i'ch teimladau eich hun.		5			2 6	5 1
1IRL7	Adnabod oedolion dibynadwy a all eu helpu ac y gallant siarad â nhw a gofyn cwestiynau iddynt, yn enwedig pan fyddant yn teimlo'n anhapus neu'n anniogel.		4		3	2,4,5,6	5



Cyfnod 2 0 7 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Iechyd rhywiol a lles Jig-so Oed 7-8					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
2IRL1	Gwybodaeth a dealltwriaeth o'r ffordd y mae organau atgenhedlu yn datblygu yn y corff dynol. Mae hyn yn cynnwys deall ffrwythlondeb a phrosesau atgenhedlu, gan gynnwys yr hyn sy'n cefnogi iechyd a lles mislif.						1,2,3,4
2IRL2	Adnabod y broses ar gyfer beichiogrwydd a genedigaeth.						1,4
2IRL3	Gwybodaeth a dealltwriaeth o'r ffordd y mae pobl yn profi newidiadau corfforol, emosiynol, cymdeithasol a gwybyddol sylweddol yn ystod y glasod.						2,4
2IRL4	Yr wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i reoli hunanofal a hylendid personol, gan gynnwys pwysigrwydd lles mislif.				1-3 ymarfer corff a chyffuriau		
2IRL5	Ymwybyddiaeth bod llawer o wahanol ffynonellau o wybodaeth all-lein ac ar-lein sy'n ein helpu i ddysgu am ein cyrff ac sy'n effeithio ar y ffordd rydym yn teimlo am ein corff a chyrrff pobl eraill.						
2IRL6	Ymwybyddiaeth o'r ffordd y gall pobl deimlo atyniad at bobl eraill wrth iddynt aeddfedu a'r ffordd y gall hyn arwain at ymatebion emosiynol a chorfforol.		3 1 rhan o ystyried teuluoedd gwahanol				
2IRL7	Gallu nodi ffynonellau dibynadwy o wybodaeth a chodi materion a gofyn cwestiynau i oedolion dibynadwy.		3		4		2

Cyfnod 2 0 7 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Iechyd rhywiol a lles Jig-so Oed 8-9					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
2IRL1	Gwybodaeth a dealltwriaeth o'r ffordd y mae organau atgenhedlu yn datblygu yn y corff dynol. Mae hyn yn cynnwys deall ffrwythlondeb a phrosesau atgenhedlu, gan gynnwys yr hyn sy'n cefnogi iechyd a lles mislif.						2,3
2IRL2	Adnabod y broses ar gyfer beichiogrwydd a genedigaeth.						2
2IRL3	Gwybodaeth a dealltwriaeth o'r ffordd y mae pobl yn profi newidiadau corfforol, emosiynol, cymdeithasol a gwybyddol sylweddol yn ystod y glasoed.					5	3,5
2IRL4	Yr wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i reoli hunanofal a hylendid personol, gan gynnwys pwysigrwydd lles mislif.				3&4 hunanofal gydag alcohol a thobacco		3
2IRL5	Ymwybyddiaeth bod llawer o wahanol ffynonellau o wybodaeth all-lein ac ar-lein sy'n ein helpu i ddysgu am ein cyrff ac sy'n effeithio ar y ffordd rydym yn teimlo am ein corff a chyrrff pobl eraill.						2,3
2IRL6	Ymwybyddiaeth o'r ffordd y gall pobl deimlo atyniad at bobl eraill wrth iddynt aeddfedu a'r ffordd y gall hyn arwain at ymatebion emosiynol a chorfforol.						4
2IRL7	Gallu nodi ffynonellau dibynadwy o wybodaeth a chodi materion a gofyn cwestiynau i oedolion dibynadwy.						2,3

Cyfnod 2 0 7 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Iechyd rhywiol a lles Jig-so Oed 9-10					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
2IRL1	Gwybodaeth a dealltwriaeth o'r ffordd y mae organau atgenhedlu yn datblygu yn y corff dynol. Mae hyn yn cynnwys deall ffrwythlondeb a phrosesau atgenhedlu, gan gynnwys yr hyn sy'n cefnogi iechyd a lles mislif.						2,3,4
2IRL2	Adnabod y broses ar gyfer beichiogrwydd a genedigaeth.						2,4
2IRL3	Gwybodaeth a dealltwriaeth o'r ffordd y mae pobl yn profi newidiadau corfforol, emosiynol, cymdeithasol a gwybyddol sylweddol yn ystod y glasod.						2,3,4,5
2IRL4	Yr wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i reoli hunanofal a hylendid personol, gan gynnwys pwysigrwydd lles mislif.				1&2 ysmygu ac alcohol 5&6 bwyd a dewisiadau iach		2,3,4
2IRL5	Ymwybyddiaeth bod llawer o wahanol ffynonellau o wybodaeth all-lein ac ar-lein sy'n ein helpu i ddysgu am ein cyrff ac sy'n effeithio ar y ffordd rydym yn teimlo am ein corff a chyrrff pobl eraill.				5,6		2,3
2IRL6	Ymwybyddiaeth o'r ffordd y gall pobl deimlo atyniad at bobl eraill wrth iddynt aeddfedu a'r ffordd y gall hyn arwain at ymatebion emosiynol a chorfforol.						3,5
2IRL7	Gallu nodi ffynonellau dibynadwy o wybodaeth a chodi materion a gofyn cwestiynau i oedolion dibynadwy.		3		3,4	3	2,3

Cyfnod 2 0 7 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Iechyd rhywiol a lles Jig-so Oed 10-11					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
2IRL1	Gwybodaeth a dealltwriaeth o'r ffordd y mae organau atgenhedlu yn datblygu yn y corff dynol. Mae hyn yn cynnwys deall ffrwythlondeb a phrosesau atgenhedlu, gan gynnwys yr hyn sy'n cefnogi iechyd a lles mislif.						2,3
2IRL2	Adnabod y broses ar gyfer beichiogrwydd a genedigaeth.						3
2IRL3	Gwybodaeth a dealltwriaeth o'r ffordd y mae pobl yn profi newidiadau corfforol, emosiynol, cymdeithasol a gwybyddol sylweddol yn ystod y glasod.					2	2,4
2IRL4	Yr wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i reoli hunanofal a hylendid personol, gan gynnwys pwysigrwydd lles mislif.				1		2
2IRL5	Ymwybyddiaeth bod llawer o wahanol ffynonellau o wybodaeth all-lein ac ar-lein sy'n ein helpu i ddysgu am ein cyrff ac sy'n effeithio ar y ffordd rydym yn teimlo am ein corff a chyrrff pobl eraill.				1		
2IRL6	Ymwybyddiaeth o'r ffordd y gall pobl deimlo atyniad at bobl eraill wrth iddynt aeddfedu a'r ffordd y gall hyn arwain at ymatebion emosiynol a chorfforol.						2,4
2IRL7	Gallu nodi ffynonellau dibynadwy o wybodaeth a chodi materion a gofyn cwestiynau i oedolion dibynadwy.	5	3,4		1,2,3	1	4

Cyfnod 3 O 11 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Iechyd rhywiol a lles Oed 11-12					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
3IRL1	Deall sut y gall ffrwythlondeb, gweithrediad rhywiol ac iechyd a lles mislif newid yn ystod bywyd a sut i ddod o hyd i wybodaeth a chymorth pan fo angen.						1,2
3IRL2	Gwybodaeth a dealltwriaeth o'r ffordd y mae hormonau yn parhau i effeithio ar iechyd emosiynol a chorfforol yn ystod oedolaeth.						2,4
3IRL3	Dealltwriaeth o'r ffordd y gall dulliau atal cenhedlu fod o gymorth gyda dewisiadau atgenneddlu, gan gynnwys ymwybyddiaeth o erthyliad.						
3IRL4	Dealltwriaeth o iechyd rhywiol ac atgenneddlol da, gan gynnwys yr ystod o risgiau a chanlyniadau sy'n gysylltiedig â phrofiadau rhywiol a'r wybodaeth sydd ei hangen i wneud penderfyniadau gwybodus am weithgarwch rhywiol a dewisiadau atgenneddlol.						
3IRL5	Gwybodaeth a dealltwriaeth o achosion, symptomau ac effaith cyflyrau sy'n gysylltiedig ag iechyd rhywiol ac atgenneddlol a ffrwythlondeb, gan gynnwys heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. HIV a chanserau atgenneddlol.						
3IRL6	Y dealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i leihau risgiau a gofyn am help.						

3IRL7	Ymgysylltu'n feirniadol â chynrychioliadau cadarnhaol a negyddol o gyrff amrywiol, gan gynnwys drwy fathau gwahanol o gyfryngau, a deall y gall y rhain fod yn afrealistig ac yn niweidiol.						
3IRL8	Deall bod hawl gan bawb i gael cydberthnasau diogel a phleserus a chydabod y rôl y mae gweithgarwch rhywiol cydsyniol yn ei chwarae mewn cydberthnasau iach.					1	
3IRL9	Dealltwriaeth o'r oedran cydsynio cyfreithiol.					1	
3IRL10	Gwybod am ystod o wasanaethau cymorth a gallu eu defnyddio, er mwyn cael gwybodaeth a chymorth mewn perthynas â chydberthnasau, iechyd a lles, a diogelwch.					(cynnig cyfeiriadau ym mhob wers)	



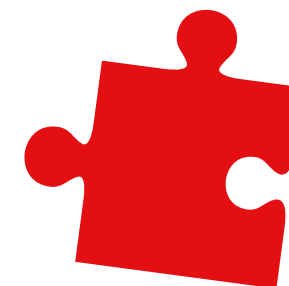
Cyfnod 3 O 11 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Iechyd rhywiol a lles Oed 12-13					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
3IRL1	Deall sut y gall ffrwythlondeb, gweithrediad rhywiol ac iechyd a lles mislif newid yn ystod bywyd a sut i ddod o hyd i wybodaeth a chymorth pan fo angen.						
3IRL2	Gwybodaeth a dealltwriaeth o'r ffordd y mae hormonau yn parhau i effeithio ar iechyd emosiynol a chorfforol yn ystod oedolaeth.						3
3IRL3	Dealltwriaeth o'r ffordd y gall dulliau atal cenhedlu fod o gymorth gyda dewisiadau atgenneddlu, gan gynnwys ymwybyddiaeth o erthyliad.						
3IRL4	Dealltwriaeth o iechyd rhywiol ac atgenneddlol da, gan gynnwys yr ystod o risgiau a chanlyniadau sy'n gysylltiedig â phrofiadau rhywiol a'r wybodaeth sydd ei hangen i wneud penderfyniadau gwybodus am weithgarwch rhywiol a dewisiadau atgenneddlol.						
3IRL5	Gwybodaeth a dealltwriaeth o achosion, symptomau ac effaith cyflyrau sy'n gysylltiedig ag iechyd rhywiol ac atgenneddlol a ffrwythlondeb, gan gynnwys heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. HIV a chanserau atgenneddlol.						
3IRL6	Y dealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i leihau risgiau a gofyn am help.						

3IRL7	Ymgysylltu'n feirniadol â chynrychioliadau cadarnhaol a negyddol o gyrff amrywiol, gan gynnwys drwy fathau gwahanol o gyfryngau, a deall y gall y rhain fod yn afrealistig ac yn niweidiol.	4				1	
3IRL8	Deall bod hawl gan bawb i gael cydberthnasau diogel a phleserus a chydabod y rôl y mae gweithgarwch rhywiol cydsyniol yn ei chwarae mewn cydberthnasau iach.						
3IRL9	Dealltwriaeth o'r oedran cydsynio cyfreithiol.						
3IRL10	Gwybod am ystod o wasanaethau cymorth a gallu eu defnyddio, er mwyn cael gwybodaeth a chymorth mewn perthynas â chydberthnasau, iechyd a lles, a diogelwch.					1,2,4,6	



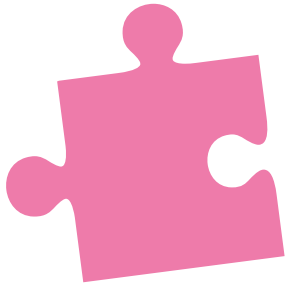
Cyfnod 3 O 11 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Iechyd rhywiol a lles Oed 13-14					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
3IRL1	Deall sut y gall ffrwythlondeb, gweithrediad rhywiol ac iechyd a lles mislif newid yn ystod bywyd a sut i ddod o hyd i wybodaeth a chymorth pan fo angen.						
3IRL2	Gwybodaeth a dealltwriaeth o'r ffordd y mae hormonau yn parhau i effeithio ar iechyd emosiynol a chorfforol yn ystod oedolaeth.						5
3IRL3	Dealltwriaeth o'r ffordd y gall dulliau atal cenhedlu fod o gymorth gyda dewisiadau atgenneddlu, gan gynnwys ymwybyddiaeth o erthyliad.					4,5,6	
3IRL4	Dealltwriaeth o iechyd rhywiol ac atgenneddlol da, gan gynnwys yr ystod o risgiau a chanlyniadau sy'n gysylltiedig â phrofiadau rhywiol a'r wybodaeth sydd ei hangen i wneud penderfyniadau gwybodus am weithgarwch rhywiol a dewisiadau atgenneddlol.					4,5,6	
3IRL5	Gwybodaeth a dealltwriaeth o achosion, symptomau ac effaith cyflyrau sy'n gysylltiedig ag iechyd rhywiol ac atgenneddlol a ffrwythlondeb, gan gynnwys heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. HIV a chanserau atgenneddlol.					5,6	
3IRL6	Y dealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i leihau risgiau a gofyn am help.					4,5,6	

3IRL7	Ymgysylltu'n feirniadol â chynrychioliadau cadarnhaol a negyddol o gyrff amrywiol, gan gynnwys drwy fathau gwahanol o gyfryngau, a deall y gall y rhain fod yn afrealistig ac yn niweidiol.					3	
3IRL8	Deall bod hawl gan bawb i gael cydberthnasau diogel a phleserus a chydabod y rôl y mae gweithgarwch rhywiol cydsyniol yn ei chwarae mewn cydberthnasau iach.					5,6	
3IRL9	Dealltwriaeth o'r oedran cydsynio cyfreithiol.					2,4,5,6	
3IRL10	Gwybod am ystod o wasanaethau cymorth a gallu eu defnyddio, er mwyn cael gwybodaeth a chymorth mewn perthynas â chydberthnasau, iechyd a lles, a diogelwch.					4,5,6	



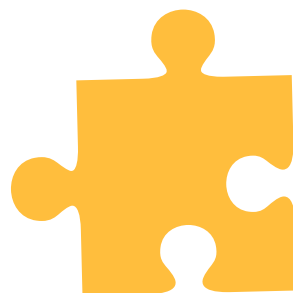
Cyfnod 3 O 11 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Iechyd rhywiol a lles Oed 14-15					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
3IRL1	Deall sut y gall ffrwythlondeb, gweithrediad rhywiol ac iechyd a lles mislif newid yn ystod bywyd a sut i ddod o hyd i wybodaeth a chymorth pan fo angen.						
3IRL2	Gwybodaeth a dealltwriaeth o'r ffordd y mae hormonau yn parhau i effeithio ar iechyd emosiynol a chorfforol yn ystod oedolaeth.					1	
3IRL3	Dealltwriaeth o'r ffordd y gall dulliau atal cenhedlu fod o gymorth gyda dewisiadau atgenhedlu, gan gynnwys ymwybyddiaeth o erthyliad.						
3IRL4	Dealltwriaeth o iechyd rhywiol ac atgenhedlol da, gan gynnwys yr ystod o risgiau a chanlyniadau sy'n gysylltiedig â phrofiadau rhywiol a'r wybodaeth sydd ei hangen i wneud penderfyniadau gwybodus am weithgarwch rhywiol a dewisiadau atgenhedlol.						
3IRL5	Gwybodaeth a dealltwriaeth o achosion, symptomau ac effaith cyflyrau sy'n gysylltiedig ag iechyd rhywiol ac atgenhedlol a ffrwythlondeb, gan gynnwys heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. HIV a chanserau atgenhedlol.						
3IRL6	Y dealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i leihau risgiau a gofyn am help.						

3IRL7	Ymgysylltu'n feirniadol â chynrychioliadau cadarnhaol a negyddol o gyrff amrywiol, gan gynnwys drwy fathau gwahanol o gyfryngau, a deall y gall y rhain fod yn afrealistig ac yn niweidiol.	3,4					
3IRL8	Deall bod hawl gan bawb i gael cydberthnasau diogel a phleserus a chydabod y rôl y mae gweithgarwch rhywiol cydsyniol yn ei chwarae mewn cydberthnasau iach.					3	
3IRL9	Dealltwriaeth o'r oedran cydsynio cyfreithiol.						
3IRL10	Gwybod am ystod o wasanaethau cymorth a gallu eu defnyddio, er mwyn cael gwybodaeth a chymorth mewn perthynas â chydberthnasau, iechyd a lles, a diogelwch.					2	



Cyfnod 3 O 11 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Iechyd rhywiol a lles Oed 15-16					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
3IRL1	Deall sut y gall ffrwythlondeb, gweithrediad rhywiol ac iechyd a lles mislif newid yn ystod bywyd a sut i ddod o hyd i wybodaeth a chymorth pan fo angen.						
3IRL2	Gwybodaeth a dealltwriaeth o'r ffordd y mae hormonau yn parhau i effeithio ar iechyd emosiynol a chorfforol yn ystod oedolaeth.						
3IRL3	Dealltwriaeth o'r ffordd y gall dulliau atal cenhedlu fod o gymorth gyda dewisiadau atgenneddlu, gan gynnwys ymwybyddiaeth o erthyliad.				4		
3IRL4	Dealltwriaeth o iechyd rhywiol ac atgenneddlol da, gan gynnwys yr ystod o risgiau a chanlyniadau sy'n gysylltiedig â phrofiadau rhywiol a'r wybodaeth sydd ei hangen i wneud penderfyniadau gwybodus am weithgarwch rhywiol a dewisiadau atgenneddlol.				5,6		
3IRL5	Gwybodaeth a dealltwriaeth o achosion, symptomau ac effaith cyflyrau sy'n gysylltiedig ag iechyd rhywiol ac atgenneddlol a ffrwythlondeb, gan gynnwys heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. HIV a chanserau atgenneddlol.				2,6		
3IRL6	Y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i leihau risgiau a gofyn am help.				6		

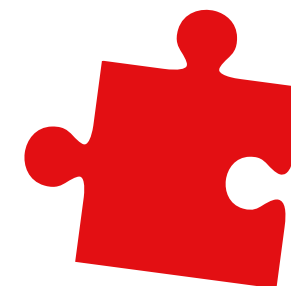
3IRL7	Ymgysylltu'n feirniadol â chynrychioliadau cadarnhaol a negyddol o gyrff amrywiol, gan gynnwys drwy fathau gwahanol o gyfryngau, a deall y gall y rhain fod yn afrealistig ac yn niweidiol.	4					
3IRL8	Deall bod hawl gan bawb i gael cydberthnasau diogel a phleserus a chydabod y rôl y mae gweithgarwch rhywiol cydsyniol yn ei chwarae mewn cydberthnasau iach.				6		
3IRL9	Dealltwriaeth o'r oedran cydsynio cyfreithiol.	2		3			
3IRL10	Gwybod am ystod o wasanaethau cymorth a gallu eu defnyddio, er mwyn cael gwybodaeth a chymorth mewn perthynas â chydberthnasau, iechyd a lles, a diogelwch.				6		



Grymuso, diogelwch a pharch

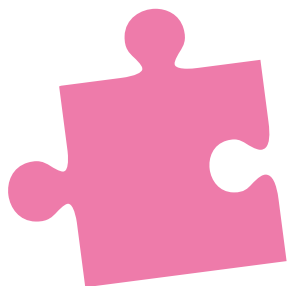
Cyfnod 1 O 3 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Grymuso, diogelwch a pharch Jig-so Oed 3-4					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
1GDP1	Adnabod ymddygiad niweidiol gan gynnwys ymddygiadau sy'n gwahaniaethu, a'r hawl i fod yn rhydd rhag gwahaniaethu.	4,5,6	6		6	4	
1GDP2	Y gallu i ryngweithio ag eraill mewn ffordd deg.	3,4,5	6			2,3,4,5	
1GDP3	Cydnabod yr hawl i fod yn rhydd rhag ymddygiad niweidiol, camdriniaeth a bwlio.	5	6			2,3,4,5	
1GDP4	Ymwybyddiaeth o sut i adnabod ymddygiadau cadarnhaol a niweidiol, gan gynnwys bwlio.	3,4,5	6 5		6	4,5, 6 2,3	
1GDP5	Y gallu i rannu profiad o ymddygiadau niweidiol ag oedolyn dibynadwy.				6	4	
1GDP6	<i>(Mae cyfnodau 1 a 2 yn cynnwys gwybodaeth a sgiliau angenrheidiol er mwyn deall yr hyn a ddysgir am gydsyniad yng nghyfnod 3)</i> Dechrau sylweddoli bod gan bobl eraill feddyliau, teimladau a safbwyntiau gwahanol	3 trwy gydol y rhaglen - pwyslais ar wrando'n astud a dangos parch	1,2				
1GDP7	<i>(Mae cyfnodau 1 a 2 yn cynnwys gwybodaeth a sgiliau angenrheidiol er mwyn deall yr hyn a ddysgir am gydsyniad yng nghyfnod 3)</i> Ymwybyddiaeth o'r angen i sicrhau cytundeb er mwyn rhannu, er enghraifft, teganau.	3	5			2,3	

1GDP8	<p><i>(Mae cyfnodau 1 a 2 yn cynnwys gwybodaeth a sgiliau angenrheidiol er mwyn deall yr hyn a ddysgir am gydsyniad yng nghyfnod 3)</i></p> <p>Ymwybyddiaeth o hawl pawb i breifatrwydd, ffiniau personol a pha rannau o'r corff sy'n breifat.</p>						1
1GDP9	<p><i>(Mae cyfnodau 1 a 2 yn cynnwys gwybodaeth a sgiliau angenrheidiol er mwyn deall yr hyn a ddysgir am gydsyniad yng nghyfnod 3)</i></p> <p>Y gallu i gyfathrebu os oes rhywun yn cyffwrdd â nhw mewn ffordd sy'n gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus.</p>	4	6		6	4	1
1GDP10	<p>Ymwybyddiaeth o sut i gadw'n ddiogel wrth ddefnyddio cyfryngau digidol, gan gynnwys rhoi gwybod i oedolyn dibynadwy pan fyddant yn teimlo'n anghyfforddus neu'n ofnus.</p>				6		
1GDP11	<p>Ymwybyddiaeth bod gan bawb yr hawl i fod yn ddiogel ac nad oes hawl gan neb niweidio rhywun arall.</p>	4,5	6		6		
1GDP12	<p>Y gallu i siarad dros ei gilydd.</p>						



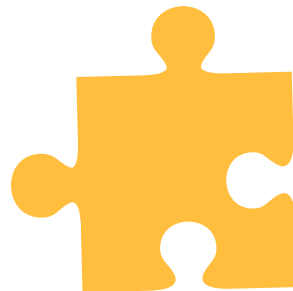
Cyfnod 1 0 3 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Grymuso, diogelwch a pharch Jig-so Oed 4-5					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
1GDP1	Adnabod ymddygiad niweidiol gan gynnwys ymddygiadau sy'n gwahaniaethu, a'r hawl i fod yn rhydd rhag gwahaniaethu.	4,5	6		6	4	
1GDP2	Y gallu i ryngweithio ag eraill mewn ffordd deg.	3,4	5,6			2,3,6	
1GDP3	Cydnabod yr hawl i fod yn rhydd rhag ymddygiad niweidiol, camdriniaeth a bwlio.	4,5	6		6	4 3	
1GDP4	Ymwybyddiaeth o sut i adnabod ymddygiadau cadarnhaol a niweidiol, gan gynnwys bwlio.	4	5,6			2,4 3	
1GDP5	Y gallu i rannu profiad o ymddygiadau niweidiol ag oedolyn dibynadwy.				6	4	
1GDP6	<i>(Mae cyfnodau 1 a 2 yn cynnwys gwybodaeth a sgiliau angenrheidiol er mwyn deall yr hyn a ddysgir am gydsyniad yng nghyfnod 3)</i> Dechrau sylweddoli bod gan bobl eraill feddyliau, teimladau a safbwyntiau gwahanol	3 trwy gydol y rhaglen - pwyslais ar wrando'n astud a dangos parch	1,2			6	
1GDP7	<i>(Mae cyfnodau 1 a 2 yn cynnwys gwybodaeth a sgiliau angenrheidiol er mwyn deall yr hyn a ddysgir am gydsyniad yng nghyfnod 3)</i> Ymwybyddiaeth o'r angen i sicrhau cytundeb er mwyn rhannu, er enghraifft, teganau.	3 5				3	

1GDP8	<p><i>(Mae cyfnodau 1 a 2 yn cynnwys gwybodaeth a sgiliau angenrheidiol er mwyn deall yr hyn a ddysgir am gydsyniad yng nghyfnod 3)</i></p> <p>Ymwybyddiaeth o hawl pawb i breifatrwydd, ffiniau personol a pha rannau o'r corff sy'n breifat.</p>				6		1
1GDP9	<p><i>(Mae cyfnodau 1 a 2 yn cynnwys gwybodaeth a sgiliau angenrheidiol er mwyn deall yr hyn a ddysgir am gydsyniad yng nghyfnod 3)</i></p> <p>Y gallu i gyfathrebu os oes rhywun yn cyffwrdd â nhw mewn ffordd sy'n gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus.</p>		6				1 trafodaeth am rannau'r corff, sylfaen ar gyfer gwaith nes ymlaen
1GDP10	<p>Ymwybyddiaeth o sut i gadw'n ddiogel wrth ddefnyddio cyfryngau digidol, gan gynnwys rhoi gwybod i oedolyn dibynadwy pan fyddant yn teimlo'n anghyfforddus neu'n ofnus.</p>						
1GDP11	<p>Ymwybyddiaeth bod gan bawb yr hawl i fod yn ddiogel ac nad oes hawl gan neb niweidio rhywun arall.</p>	4,5	6		6		
1GDP12	<p>Y gallu i siarad dros ei gilydd.</p>	3	6				



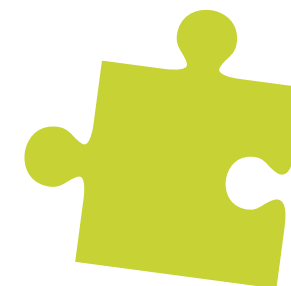
Cyfnod 1 0 3 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Grymuso, diogelwch a pharch Jig-so Oed 5-6					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
1GDP1	Adnabod ymddygiad niweidiol gan gynnwys ymddygiadau sy'n gwahaniaethu, a'r hawl i fod yn rhydd rhag gwahaniaethu.	4 3,5,6	3,4 5				
1GDP2	Y gallu i ryngweithio ag eraill mewn ffordd deg.	3,5,6	3			3	
1GDP3	Cydnabod yr hawl i fod yn rhydd rhag ymddygiad niweidiol, camdriniaeth a bwlio.		3,4				
1GDP4	Ymwybyddiaeth o sut i adnabod ymddygiadau cadarnhaol a niweidiol, gan gynnwys bwlio.		3,4				
1GDP5	Y gallu i rannu profiad o ymddygiadau niweidiol ag oedolyn dibynadwy.		4		4 5	4	
1GDP6	<i>(Mae cyfnodau 1 a 2 yn cynnwys gwybodaeth a sgiliau angenrheidiol er mwyn deall yr hyn a ddysgir am gydsyniad yng nghyfnod 3)</i> Dechrau sylweddoli bod gan bobl eraill feddyliau, teimladau a safbwyntiau gwahanol	3 trwy gydol y rhaglen - pwyslais ar wrando'n astud a dangos parch	2,6			3	
1GDP7	<i>(Mae cyfnodau 1 a 2 yn cynnwys gwybodaeth a sgiliau angenrheidiol er mwyn deall yr hyn a ddysgir am gydsyniad yng nghyfnod 3)</i> Ymwybyddiaeth o'r angen i sicrhau cytundeb er mwyn rhannu, er enghraifft, teganau.					3	4

1GDP8	<p><i>(Mae cyfnodau 1 a 2 yn cynnwys gwybodaeth a sgiliau angenrheidiol er mwyn deall yr hyn a ddysgir am gydsyniad yng nghyfnod 3)</i></p> <p>Ymwybyddiaeth o hawl pawb i breifatrwydd, ffiniau personol a pha rannau o'r corff sy'n breifat.</p>					3	4
1GDP9	<p><i>(Mae cyfnodau 1 a 2 yn cynnwys gwybodaeth a sgiliau angenrheidiol er mwyn deall yr hyn a ddysgir am gydsyniad yng nghyfnod 3)</i></p> <p>Y gallu i gyfathrebu os oes rhywun yn cyffwrdd â nhw mewn ffordd sy'n gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus.</p>		4			3 4	4
1GDP10	<p>Ymwybyddiaeth o sut i gadw'n ddiogel wrth ddefnyddio cyfryngau digidol, gan gynnwys rhoi gwybod i oedolyn dibynadwy pan fyddant yn teimlo'n anghyfforddus neu'n ofnus.</p>		4				
1GDP11	<p>Ymwybyddiaeth bod gan bawb yr hawl i fod yn ddiogel ac nad oes hawl gan neb niweidio rhywun arall.</p>	5,6	3,4			3 4	
1GDP12	<p>Y gallu i siarad dros ei gilydd.</p>		4				



Cyfnod 1 0 3 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Grymuso, diogelwch a pharch Jig-so Oed 6-7					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
1GDP1	Adnabod ymddygiad niweidiol gan gynnwys ymddygiadau sy'n gwahaniaethu, a'r hawl i fod yn rhydd rhag gwahaniaethu.	2,3	2,3,4,5,6			2	
1GDP2	Y gallu i ryngweithio ag eraill mewn ffordd deg.	2,3,4,5,6	3,4	5		3,4	
1GDP3	Cydnabod yr hawl i fod yn rhydd rhag ymddygiad niweidiol, camdriniaeth a bwlio.	2	3,4,5,6			2 6	
1GDP4	Ymwybyddiaeth o sut i adnabod ymddygiadau cadarnhaol a niweidiol, gan gynnwys bwlio.		3,4			2,4 6	
1GDP5	Y gallu i rannu profiad o ymddygiadau niweidiol ag oedolyn dibynadwy.		3,4		3	2,4,5,6	5
1GDP6	<i>(Mae cyfnodau 1 a 2 yn cynnwys gwybodaeth a sgiliau angenrheidiol er mwyn deall yr hyn a ddysgir am gydsyniad yng nghyfnod 3)</i> Dechrau sylweddoli bod gan bobl eraill feddyliau, teimladau a safbwyntiau gwahanol		4,5,6			3 4	
1GDP7	<i>(Mae cyfnodau 1 a 2 yn cynnwys gwybodaeth a sgiliau angenrheidiol er mwyn deall yr hyn a ddysgir am gydsyniad yng nghyfnod 3)</i> Ymwybyddiaeth o'r angen i sicrhau cytundeb er mwyn rhannu, er enghraifft, teganau.	2				2	

1GDP8	<i>(Mae cyfnodau 1 a 2 yn cynnwys gwybodaeth a sgiliau angenrheidiol er mwyn deall yr hyn a ddysgir am gydsyniad yng nghyfnod 3)</i> Ymwybyddiaeth o hawl pawb i breifatrwydd, ffiniau personol a pha rannau o'r corff sy'n breifat.					2,6	5
1GDP9	<i>(Mae cyfnodau 1 a 2 yn cynnwys gwybodaeth a sgiliau angenrheidiol er mwyn deall yr hyn a ddysgir am gydsyniad yng nghyfnod 3)</i> Y gallu i gyfathrebu os oes rhywun yn cyffwrdd â nhw mewn ffordd sy'n gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus.					2,6	5
1GDP10	Ymwybyddiaeth o sut i gadw'n ddiogel wrth ddefnyddio cyfryngau digidol, gan gynnwys rhoi gwybod i oedolyn dibynadwy pan fyddant yn teimlo'n anghyfforddus neu'n ofnus.					4,5	
1GDP11	Ymwybyddiaeth bod gan bawb yr hawl i fod yn ddiogel ac nad oes hawl gan neb niweidio rhywun arall.	5	3,4,5			3,6 2,4	5
1GDP12	Y gallu i siarad dros ei gilydd.		4			4	



Cyfnod 2 0 7 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Grymuso, diogelwch a pharch Jig-so Oed 7-8					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
2GDP1	Dealltwriaeth o bwysigrwydd trin pawb yn deg a dangos parch ym mhob cyswllt rhyngpersonol all-lein ac ar-lein.	1,2,3	3,5,6	1,3		3,5	
2GDP2	Cydnabod gwerth ymddygiadau anwahaniaethol a phryd a sut i gymryd camau diogel er mwyn ymateb i ymddygiadau gwahaniaethol a'u herio.	3,5	3,4,5			1	5
2GDP3	Dealltwriaeth o hawl pawb i beidio â chael eu niweidio na'u cam-drin.		3,4,5		4	6	
2GDP4	Ymwybyddiaeth o wahanol fathau o ymddygiad niweidiol neu gamdriniol gan gynnwys camdriniaeth ac esgeulustod corfforol, rhywiol ac emosiynol, gan gynnwys aflonyddu a bwlio rhwng cyfoedion a'r rôl y gall technoleg ei chwarae.		3,4,5				
2GDP5	Sut i ofyn am gymorth i chi'ch hun a rhoi cymorth i eraill.	4,5	3,4,6		3,4,5,6	3	
2GDP6	Sut i fod yn ffrind da ac eirioli dros bobl eraill.	2,3,5,6	3,4,5,6	2,3,6	5	6	
2GDP7	Deall yr hawl i breifatrwydd corfforol, ffiniau personol, gan gynnwys ar-lein.					3	3,4
2GDP8	Deall sut y gall ymddygiadau gael eu dehongli gan bobl eraill all-lein ac ar-lein	6	3,5			3	
2GDP9	Gwybod pa gamau i'w cymryd i gadw'n ddiogel rhag niwed mewn cyfeillgarwch all-lein ac ar-lein.		3,4		3,4,5,6	3	

2GDP10	Deall y pwysau a'r normau cymdeithasol ac emosiynol sy'n arwain at ymddygiadau, cyfeillgarwch a chydberthnasau anghydsyniol, er enghraifft, normau o ran rhywedd.		3,5		5,6	1	5
2GDP11	Meithrin y sgiliau i ddatblygu ymddygiadau a chydberthnasau cydsyniol a gwybod sut i ymateb yn ddiogel i ymddygiadau a chydberthnasau anghydsyniol all-lein ac arlein, eu herio a rhoi gwybod amdanynt.		3		5,6		
2GDP12	Gwybod sut a phryd y gellir rhannu cyfryngau digidol yn ddiogel, gyda chaniatâd a phryd y gall fod yn niweidiol.	4	4			3	
2GDP13	Ymwybyddiaeth o fanteision a pheryglon y rhyngwyd a chyfryngau cymdeithasol wrth wneud ffrindiau ar-lein.		4			3	
2GDP14	Ystyried y cymhellion y tu ôl i gyfryngau sydd wedi eu ffugio a'u haddasu'n ddigidol.					3	
2GDP15	Dealltwriaeth o'r angen i gadw'n ddiogel ar-lein, y gallu i gymryd camau i amddiffyn eu hunain a'r gallu i roi gwybod i oedolion dibynadwy pan fyddant wedi gweld rhywbeth na ddylent fod wedi ei weld, neu rywbeth sy'n peri loes iddynt neu'n gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus.	4	4			3	
2GDP16	Ymwybyddiaeth bod deddfau ar waith i amddiffyn pobl rhag gwahanol fathau o wahaniaethu, trais, camdriniaeth, esgeulustod ac aflonyddwch.	3	3				

Cyfnod 2 0 7 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Grymuso, diogelwch a pharch Jig-so Oed 8-9					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
2GDP1	Dealltwriaeth o bwysigrwydd trin pawb yn deg a dangos parch ym mhob cyswllt rhyngpersonol all-lein ac ar-lein.	1,4	1,2,3,4		2,6		
2GDP2	Cydnabod gwerth ymddygiadau anwahaniaethol a phryd a sut i gymryd camau diogel er mwyn ymateb i ymddygiadau gwahaniaethol a'u herio.	3	1,2,6				
2GDP3	Dealltwriaeth o hawl pawb i beidio â chael eu niweidio na'u cam-drin.	1,3,6	3,4,6		2,6		
2GDP4	Ymwybyddiaeth o wahanol fathau o ymddygiad niweidiol neu gamdriniol gan gynnwys camdriniaeth ac esgeulustod corfforol, rhywiol ac emosiynol, gan gynnwys aflonyddu a bwlio rhwng cyfoedion a'r rôl y gall technoleg ei chwarae.	1	3,4		2,3,5,6		
2GDP5	Sut i ofyn am gymorth i chi'ch hun a rhoi cymorth i eraill.	1	3,4		3		
2GDP6	Sut i fod yn ffrind da ac eirioli dros bobl eraill.	1	3,4,5		2,6		
2GDP7	Deall yr hawl i breifatrwydd corfforol, ffiniau personol, gan gynnwys ar-lein.		4			5	
2GDP8	Deall sut y gall ymddygiadau gael eu dehongli gan bobl eraill all-lein ac ar-lein	6	3,4,6				
2GDP9	Gwybod pa gamau i'w cymryd i gadw'n ddiogel rhag niwed mewn cyfeillgarwch all-lein ac ar-lein.		3,4		2,3,5,6		

2GDP10	Deall y pwysau a'r normau cymdeithasol ac emosiynol sy'n arwain at ymddygiadau, cyfeillgarwch a chydberthnasau anghydsyniol, er enghraifft, normau o ran rhywedd.	2			2,3,5	5	
2GDP11	Meithrin y sgiliau i ddatblygu ymddygiadau a chydberthnasau cydsyniol a gwybod sut i ymateb yn ddiogel i ymddygiadau a chydberthnasau anghydsyniol all-lein ac arlein, eu herio a rhoi gwybod amdanynt.	4	4		2,3,5	5	
2GDP12	Gwybod sut a phryd y gellir rhannu cyfryngau digidol yn ddiogel, gyda chaniatâd a phryd y gall fod yn niweidiol.		4		6		
2GDP13	Ymwybyddiaeth o fanteision a pheryglon y rhyngwyd a chyfryngau cymdeithasol wrth wneud ffrindiau ar-lein.		3,4		2,6		
2GDP14	Ystyried y cymhellion y tu ôl i gyfryngau sydd wedi eu ffugio a'u haddasu'n ddigidol.		4				
2GDP15	Dealltwriaeth o'r angen i gadw'n ddiogel ar-lein, y gallu i gymryd camau i amddiffyn eu hunain a'r gallu i roi gwybod i oedolion dibynadwy pan fyddant wedi gweld rhywbeth na ddylent fod wedi ei weld, neu rywbeth sy'n peri loes iddynt neu'n gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus.		3,4		2,6		
2GDP16	Ymwybyddiaeth bod deddfau ar waith i amddiffyn pobl rhag gwahanol fathau o wahaniaethu, trais, camdriniaeth, esgeulustod ac aflonyddwch.	5,6					

Cyfnod 2 0 7 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Grymuso, diogelwch a pharch Jig-so Oed 9-10					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
2GDP1	Dealltwriaeth o bwysigrwydd trin pawb yn deg a dangos parch ym mhob cyswllt rhyngpersonol all-lein ac ar-lein.	2,3,4,6	1,2,3,4			2, 3, 4	4
2GDP2	Cydnabod gwerth ymddygiadau anwahaniaethol a phryd a sut i gymryd camau diogel er mwyn ymateb i ymddygiadau gwahaniaethol a'u herio.	2,3,6	1,2,3,4				
2GDP3	Dealltwriaeth o hawl pawb i beidio â chael eu niweidio na'u cam-drin.	2,3,6	2,3,4			2,3,4	
2GDP4	Ymwybyddiaeth o wahanol fathau o ymddygiad niweidiol neu gamdriniol gan gynnwys camdriniaeth ac esgeulustod corfforol, rhywiol ac emosiynol, gan gynnwys aflonyddu a bwlio rhwng cyfoedion a'r rôl y gall technoleg ei chwarae.		1,2,3,4			2,3,4,6	
2GDP5	Sut i ofyn am gymorth i chi'ch hun a rhoi cymorth i eraill.	6 (offering support across whole Puzzle)	3,4		2,3	2,4,6	
2GDP6	Sut i fod yn ffrind da ac eirioli dros bobl eraill.	2,3	2,3,4	5,6		6	
2GDP7	Deall yr hawl i breifatrwydd corfforol, ffiniau personol, gan gynnwys ar-lein.					4,6	
2GDP8	Deall sut y gall ymddygiadau gael eu dehongli gan bobl eraill all-lein ac ar-lein.					3,4	
2GDP9	Gwybod pa gamau i'w cymryd i gadw'n ddiogel rhag niwed mewn cyfeillgarwch all-lein ac ar-lein.					2,3,4,6	

2GDP10	Deall y pwysau a'r normau cymdeithasol ac emosïynol sy'n arwain at ymddygiadau, cyfeillgarwch a chydberthnasau anghydsyniol, er enghraifft, normau o ran rhywedd.					2,4	
2GDP11	Meithrin y sgiliau i ddatblygu ymddygiadau a chydberthnasau cydsyniol a gwybod sut i ymateb yn ddiogel i ymddygiadau a chydberthnasau anghydsyniol all-lein ac arlein, eu herio a rhoi gwybod amdanynt.					2,3,4,6	
2GDP12	Gwybod sut a phryd y gellir rhannu cyfryngau digidol yn ddiogel, gyda chaniatâd a phryd y gall fod yn niweidiol.					2,4,6	
2GDP13	Ymwybyddiaeth o fanteision a pheryglon y rhyngwyd a chyfryngau cymdeithasol wrth wneud ffrindiau ar-lein.		4			2,3,4,5,6	
2GDP14	Ystyried y cymhellion y tu ôl i gyfryngau sydd wedi eu ffugio a'u haddasu'n ddigidol.				4,6	3,4,6	1,5
2GDP15	Dealltwriaeth o'r angen i gadw'n ddiogel ar-lein, y gallu i gymryd camau i amddiffyn eu hunain a'r gallu i roi gwybod i oedolion dibynadwy pan fyddant wedi gweld rhywbeth na ddylent fod wedi ei weld, neu rywbeth sy'n peri loes iddynt neu'n gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus.		3			2,3,4,6	
2GDP16	Ymwybyddiaeth bod deddfau ar waith i amddiffyn pobl rhag gwahanol fathau o wahaniaethu, trais, camdriniaeth, esgeulustod ac aflonyddwch.	2,3	2		2	2	5

Cyfnod 2 0 7 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Grymuso, diogelwch a pharch Jig-so Oed 10-11					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
2GDP1	Dealltwriaeth o bwysigrwydd trin pawb yn deg a dangos parch ym mhob cyswllt rhyngbersonol all-lein ac ar-lein.	1,2,3,5,6	1,2,4,6			5	4a
2GDP2	Cydnabod gwerth ymddygiadau anwahaniaethol a phryd a sut i gymryd camau diogel er mwyn ymateb i ymddygiadau gwahaniaethol a'u herio.		1,2,4,5,6				
2GDP3	Dealltwriaeth o hawl pawb i beidio â chael eu niweidio na'u cam-drin.	2,5,6	1,2,4,6		3,4		4
2GDP4	Ymwybyddiaeth o wahanol fathau o ymddygiad niweidiol neu gamdriniol gan gynnwys camdriniaeth ac esgeulustod corfforol, rhywiol ac emosiynol, gan gynnwys aflonyddu a bwlio rhwng cyfoedion a'r rôl y gall technoleg ei chwarae.		3,6		2,3,4	4,5	
2GDP5	Sut i ofyn am gymorth i chi'ch hun a rhoi cymorth i eraill.		4		3,4	1,2,5,6	4
2GDP6	Sut i fod yn ffrind da ac eirioli dros bobl eraill.		2,4,6			2,4,6	
2GDP7	Deall yr hawl i breifatrwydd corfforol, ffiniau personol, gan gynnwys ar-lein.					5,6	4, 4a
2GDP8	Deall sut y gall ymddygiadau gael eu dehongli gan bobl eraill all-lein ac ar-lein	5			4	5,6	4,4a
2GDP9	Gwybod pa gamau i'w cymryd i gadw'n ddiogel rhag niwed mewn cyfeillgarwch all-lein ac ar-lein.		4		2,3,4	4,5,6	4,4a

2GDP10	Deall y pwysau a'r normau cymdeithasol ac emosiynol sy'n arwain at ymddygiadau, cyfeillgarwch a chydberthnasau anghydsyniol, er enghraifft, normau o ran rhywedd.		3,4		2,3,4	4,5	4,4a
2GDP11	Meithrin y sgiliau i ddatblygu ymddygiadau a chydberthnasau cydsyniol a gwybod sut i ymateb yn ddiogel i ymddygiadau a chydberthnasau anghydsyniol all-lein ac arlein, eu herio a rhoi gwybod amdanynt.		3,4		2,4	4,5	4
2GDP12	Gwybod sut a phryd y gellir rhannu cyfryngau digidol yn ddiogel, gyda chaniatâd a phryd y gall fod yn niweidiol.		4			5,6	4
2GDP13	Ymwybyddiaeth o fanteision a pheryglon y rhyngwyd a chyfryngau cymdeithasol wrth wneud ffrindiau ar-lein.		4			2,5,6	
2GDP14	Ystyried y cymhellion y tu ôl i gyfryngau sydd wedi eu ffugio a'u haddasu'n ddigidol.		4			2,5	5
2GDP15	Dealltwriaeth o'r angen i gadw'n ddiogel ar-lein, y gallu i gymryd camau i amddiffyn eu hunain a'r gallu i roi gwybod i oedolion dibynadwy pan fyddant wedi gweld rhywbeth na ddylent fod wedi ei weld, neu rywbeth sy'n peri loes iddynt neu'n gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus.		4			5,6	4,4a
2GDP16	Ymwybyddiaeth bod deddfau ar waith i amddiffyn pobl rhag gwahanol fathau o wahaniaethu, trais, camdriniaeth, esgeulustod ac aflonyddwch.	2,3	1,2,5		2,3		4

Cyfnod 3 O 11 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Grymuso, diogelwch a pharch Jig-so Oed 11-12					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
3GDP1	Dealltwriaeth o bwysigrwydd cynhwysiant, gan gynnwys cynhwysiant i bobl LHDTC+, ymddygiad anwahaniaethol a gwerth amrywiaeth yn ein hymddygiadau rhyngpersonol a'n cydberthnasau.	1,2	1,2,3,4			2	
3GDP2	Datblygu ymdeimlad o gyfrifoldeb personol a chyfrifoldeb cymdeithasol tuag at eraill, gan gynnwys ystyried y ffordd rydym yn ymateb i ymddygiadau gwahaniaethol, amharchus a niweidiol, all-lein ac ar-lein.	5	1,2,4	4,5		2,3,5,6	
3GDP3	Adnabod ymddygiad niweidiol, camdriniolneu orfodol mewn cydberthnasau personol, gan gynnwys rheoli, trais a thrais rhywiol a sut i ymateb a gofyn am gymorth i chi'ch hun a phobl eraill. Mae hyn yn cynnwys pob math o drais ar sail rhyw, rhywedd a rhywioldeb.	3,5		5		2,5	1
3GDP4	Deall pwysigrwydd cydsyniad ar gyfer cydberthnasau iach a diogel ac yn enwedig gydberthnasau rhywiol.	4				1,5,6	
3GDP5	Deall sut y gellir cyfleu cydsyniad mewn gwahanol gydberthnasau a chydestunau cymdeithasol, gan gynnwys ar-lein.	5				1,5	
3GDP6	Dealltwriaeth feirniadol o'r ffordd y mae canfyddiad a chydestun cymdeithasol yn effeithio ar gydsyniad a'r ffactorau sy'n dylanwadu ac yn amharu ar allu pobl i ymddwyn mewn ffordd gydsyniol, er enghraifft, sylweddau, trais, gorfodaeth a normau o ran cydberthnasau.	6				5	

3GDP7	Dealltwriaeth o'r materion moesegol a chyfreithiol sy'n ymwneud â rhannu delweddau a hunangynhyrchwyd drwy gydsyniad neu heb gydsyniad, a hawliau i ddiogelwch, cymorth, lles ac amddiffyniad.	4,6				5,6	
3GDP8	Dealltwriaeth o'r effeithiau sy'n gysylltiedig â deunydd rhywiol a chydberthnasau rhywiol ar-lein, gan gynnwys y goblygiadau moesegol a chyfreithiol.					5,6	
3GDP9	Ymwybyddiaeth o'r modd y mae deunydd a chyfryngau rhywiol, yn aml yn cynrychioli rhywedd, gweithgarwch rhywiol, ymddangosiad corfforol a chydberthnasau mewn ffyrdd afrealistig a niweidiol.					5	4
3GDP10	Dealltwriaeth o'r deddfau sydd ar waith mewn perthynas â materion addysg cydberthynas a rhywioldeb i'n hamddiffyn rhag pob math o wahaniaethu, trais, camdriniaeth, esgeulustod ac aflonyddwch, ac mai diben deddfau yw amddiffyn nid troseddoli pobl ifanc.	5	1,3,4	5		5	1
3GDP11	Dealltwriaeth o sut i eirioli dros amgylcheddau diogel a hawliau a dealltwriaeth pawb ynghylch ystod o faterion addysg cydberthynas a rhywioldeb.		4				
3GDP12	Gwerthfawrogi pwysigrwydd lleisio barn yn ddiogel yn erbyn trais ar sail rhyw a rhywedd a thrais rhywiol.		1,3	5			1

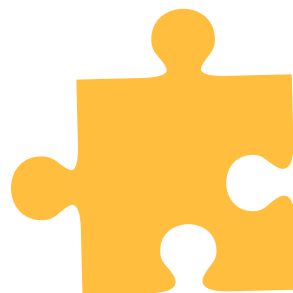


Cyfnod 3 O 11 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Grymuso, diogelwch a pharch Jig-so Oed 12-13					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
3GDP1	Dealltwriaeth o bwysigrwydd cynhwysiant, gan gynnwys cynhwysiant i bobl LHDTC+, ymddygiad anwahaniaethol a gwerth amrywiaeth yn ein hymddygiadau rhyngpersonol a'n cydberthnasau.		4,5				2
3GDP2	Datblygu ymdeimlad o gyfrifoldeb personol a chyfrifoldeb cymdeithasol tuag at eraill, gan gynnwys ystyried y ffordd rydym yn ymateb i ymddygiadau gwahaniaethol, amharchus a niweidiol, all-lein ac ar-lein.		1,2,3,4,5			2,3,4,5,6	
3GDP3	Adnabod ymddygiad niweidiol, camdriniolneu orfodol mewn cydberthnasau personol, gan gynnwys rheoli, trais a thrais rhywiol a sut i ymateb a gofyn am gymorth i chi'ch hun a phobl eraill. Mae hyn yn cynnwys pob math o drais ar sail rhyw, rhywedd a rhywioldeb.					4	
3GDP4	Deall pwysigrwydd cydsyniad ar gyfer cydberthnasau iach a diogel ac yn enwedig gydberthnasau rhywiol.					3	
3GDP5	Deall sut y gellir cyfleu cydsyniad mewn gwahanol gydberthnasau a chydestunau cymdeithasol, gan gynnwys ar-lein.					4,5	
3GDP6	Dealltwriaeth feirniadol o'r ffordd y mae canfyddiad a chydestun cymdeithasol yn effeithio ar gydsyniad a'r ffactorau sy'n dylanwadu ac yn amharu ar allu pobl i ymddwyn mewn ffordd gydsyniol, er enghraifft, sylweddau, trais, gorfodaeth a normau o ran cydberthnasau.			4		4	5

3GDP7	Dealltwriaeth o'r materion moesegol a chyfreithiol sy'n ymwneud â rhannu delweddau a hunangynhyrchwyd drwy gydsyniad neu heb gydsyniad, a hawliau i ddiogelwch, cymorth, lles ac amddiffyniad.			3		4,5	
3GDP8	Dealltwriaeth o'r effeithiau sy'n gysylltiedig â deunydd rhywiol a chydberthnasau rhywiol ar-lein, gan gynnwys y goblygiadau moesegol a chyfreithiol.					5	
3GDP9	Ymwybyddiaeth o'r modd y mae deunydd a chyfryngau rhywiol, yn aml yn cynrychioli rhywedd, gweithgarwch rhywiol, ymddangosiad corfforol a chydberthnasau mewn ffyrdd afrealistig a niweidiol.					1	4
3GDP10	Dealltwriaeth o'r deddfau sydd ar waith mewn perthynas â materion addysg cydberthynas a rhywioldeb i'n hamddiffyn rhag pob math o wahaniaethu, trais, camdriniaeth, esgeulustod ac aflonyddwch, ac mai diben deddfau yw amddiffyn nid troseddoli pobl ifanc.					4,5	5
3GDP11	Dealltwriaeth o sut i eirioli dros amgylcheddau diogel a hawliau a dealltwriaeth pawb ynghylch ystod o faterion addysg cydberthynas a rhywioldeb.		6		4		5
3GDP12	Gwerthfawrogi pwysigrwydd lleisio barn yn ddiogel yn erbyn trais ar sail rhyw a rhywedd a thrais rhywiol.						

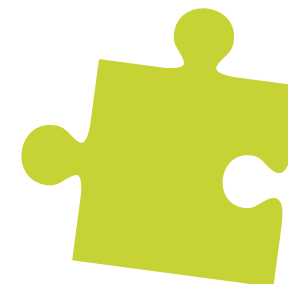
Cyfnod 3 O 11 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Grymuso, diogelwch a pharch Jig-so Oed 13-14					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
3GDP1	Dealltwriaeth o bwysigrwydd cynhwysiant, gan gynnwys cynhwysiant i bobl LHDTC+, ymddygiad anwahaniaethol a gwerth amrywiaeth yn ein hymddygiadau rhyngpersonol a'n cydberthnasau.	1,2,3,4,5	1,2				
3GDP2	Datblygu ymdeimlad o gyfrifoldeb personol a chyfrifoldeb cymdeithasol tuag at eraill, gan gynnwys ystyried y ffordd rydym yn ymateb i ymddygiadau gwahaniaethol, amharchus a niweidiol, all-lein ac ar-lein.	2,3,4,5	1,2,6			1,2	
3GDP3	Adnabod ymddygiad niweidiol, camdriniolneu orfodol mewn cydberthnasau personol, gan gynnwys rheoli, trais a thrais rhywiol a sut i ymateb a gofyn am gymorth i chi'ch hun a phobl eraill. Mae hyn yn cynnwys pob math o drais ar sail rhyw, rhywedd a rhywioldeb.	1,2,3,4,5				1,2	
3GDP4	Deall pwysigrwydd cydsyniad ar gyfer cydberthnasau iach a diogel ac yn enwedig gydberthnasau rhywiol.	5				4	
3GDP5	Deall sut y gellir cyfleu cydsyniad mewn gwahanol gydberthnasau a chydestunau cymdeithasol, gan gynnwys ar-lein.	3,5				2	
3GDP6	Dealltwriaeth feirniadol o'r ffordd y mae canfyddiad a chydestun cymdeithasol yn effeithio ar gydsyniad a'r ffactorau sy'n dylanwadu ac yn amharu ar allu pobl i ymddwyn mewn ffordd gydsyniol, er enghraifft, sylweddau, trais, gorfodaeth a normau o ran cydberthnasau.	2,3,5			3,5		

3GDP7	Dealltwriaeth o'r materion moesegol a chyfreithiol sy'n ymwneud â rhannu delweddau a hunangynhyrchwyd drwy gydsyniad neu heb gydsyniad, a hawliau i ddiogelwch, cymorth, lles ac amddiffyniad.	3					
3GDP8	Dealltwriaeth o'r effeithiau sy'n gysylltiedig â deunydd rhywiol a chydberthnasau rhywiol ar-lein, gan gynnwys y goblygiadau moesegol a chyfreithiol.	3				3	
3GDP9	Ymwybyddiaeth o'r modd y mae deunydd a chyfryngau rhywiol, yn aml yn cynrychioli rhywedd, gweithgarwch rhywiol, ymddangosiad corfforol a chydberthnasau mewn ffyrdd afrealistig a niweidiol.					3	
3GDP10	Dealltwriaeth o'r deddfau sydd ar waith mewn perthynas â materion addysg cydberthynas a rhywioldeb i'n hamddiffyn rhag pob math o wahaniaethu, trais, camdriniaeth, esgeulustod ac aflonyddwch, ac mai diben deddfau yw amddiffyn nid troseddoli pobl ifanc.	2,5	1,2			3	
3GDP11	Dealltwriaeth o sut i eirioli dros amgylcheddau diogel a hawliau a dealltwriaeth pawb ynghylch ystod o faterion addysg cydberthynas a rhywioldeb.		2			2	
3GDP12	Gwerthfawrogi pwysigrwydd lleisio barn yn ddiogel yn erbyn trais ar sail rhyw a rhywedd a thrais rhywiol.						



Cyfnod 3 O 11 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Grymuso, diogelwch a pharch Jig-so Oed 14-15					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
3GDP1	Dealltwriaeth o bwysigrwydd cynhwysiant, gan gynnwys cynhwysiant i bobl LHDTC+, ymddygiad anwahaniaethol a gwerth amrywiaeth yn ein hymddygiadau rhyngpersonol a'n cydberthnasau.	4	1,4,5			3,5	3,4,6
3GDP2	Datblygu ymdeimlad o gyfrifoldeb personol a chyfrifoldeb cymdeithasol tuag at eraill, gan gynnwys ystyried y ffordd rydym yn ymateb i ymddygiadau gwahaniaethol, amharchus a niweidiol, all-lein ac ar-lein.	1,4,6	1,2,4,5			2,5	
3GDP3	Adnabod ymddygiad niweidiol, camdriniolneu orfodol mewn cydberthnasau personol, gan gynnwys rheoli, trais a thrais rhywiol a sut i ymateb a gofyn am gymorth i chi'ch hun a phobl eraill. Mae hyn yn cynnwys pob math o drais ar sail rhyw, rhywedd a rhywioldeb.	4,6	4			5	
3GDP4	Deall pwysigrwydd cydsyniad ar gyfer cydberthnasau iach a diogel ac yn enwedig gydberthnasau rhywiol.	4	4			5	
3GDP5	Deall sut y gellir cyfleu cydsyniad mewn gwahanol gydberthnasau a chydestunau cymdeithasol, gan gynnwys ar-lein.		4				
3GDP6	Dealltwriaeth feirniadol o'r ffordd y mae canfyddiad a chydestun cymdeithasol yn effeithio ar gydsyniad a'r ffactorau sy'n dylanwadu ac yn amharu ar allu pobl i ymddwyn mewn ffordd gydsyniol, er enghraifft, sylweddau, trais, gorfodaeth a normau o ran cydberthnasau.	5,6	4			5	

3GDP7	Dealltwriaeth o'r materion moesegol a chyfreithiol sy'n ymwneud â rhannu delweddau a hunangynhyrchwyd drwy gydsyniad neu heb gydsyniad, a hawliau i ddiogelwch, cymorth, lles ac amddiffyniad.	5	4			4,5	
3GDP8	Dealltwriaeth o'r effeithiau sy'n gysylltiedig â deunydd rhywiol a chydberthnasau rhywiol ar-lein, gan gynnwys y goblygiadau moesegol a chyfreithiol.	5				4,5	
3GDP9	Ymwybyddiaeth o'r modd y mae deunydd a chyfryngau rhywiol, yn aml yn cynrychioli rhywedd, gweithgarwch rhywiol, ymddangosiad corfforol a chydberthnasau mewn ffyrdd afrealistig a niweidiol.	4				4	
3GDP10	Dealltwriaeth o'r deddfau sydd ar waith mewn perthynas â materion addysg cydberthynas a rhywioldeb i'n hamddiffyn rhag pob math o wahaniaethu, trais, camdriniaeth, esgeulustod ac aflonyddwch, ac mai diben deddfau yw amddiffyn nid troseddoli pobl ifanc.	1,4,5	4			4,5	3
3GDP11	Dealltwriaeth o sut i eirioli dros amgylcheddau diogel a hawliau a dealltwriaeth pawb ynghylch ystod o faterion addysg cydberthynas a rhywioldeb.					5	3
3GDP12	Gwerthfawrogi pwysigrwydd lleisio barn yn ddiogel yn erbyn trais ar sail rhyw a rhywedd a thrais rhywiol.						



Cyfnod 3 O 11 blwydd oed mae'r addysgu'n cynnig:		Grymuso, diogelwch a pharch Jig-so Oed 15-16					
		Fi yn Fy Myd	Dathlu Gwahaniaethau	Breuddwydion a Dyheadau	Byw'n Iach	Perthnasau	Newidiadau
3GDP1	Dealltwriaeth o bwysigrwydd cynhwysiant, gan gynnwys cynhwysiant i bobl LHDTC+, ymddygiad anwahaniaethol a gwerth amrywiaeth yn ein hymddygiadau rhyngpersonol a'n cydberthnasau.	2,3				1,2,3	
3GDP2	Datblygu ymdeimlad o gyfrifoldeb personol a chyfrifoldeb cymdeithasol tuag at eraill, gan gynnwys ystyried y ffordd rydym yn ymateb i ymddygiadau gwahaniaethol, amharchus a niweidiol, all-lein ac ar-lein.	3,4,6		3		1,2	
3GDP3	Adnabod ymddygiad niweidiol, camdriniolneu orfodol mewn cydberthnasau personol, gan gynnwys rheoli, trais a thrais rhywiol a sut i ymateb a gofyn am gymorth i chi'ch hun a phobl eraill. Mae hyn yn cynnwys pob math o drais ar sail rhyw, rhywedd a rhywioldeb.	3,4,6			3	5	
3GDP4	Deall pwysigrwydd cydsyniad ar gyfer cydberthnasau iach a diogel ac yn enwedig gydberthnasau rhywiol.	2,3,4			3	1	
3GDP5	Deall sut y gellir cyfleu cydsyniad mewn gwahanol gydberthnasau a chydestunau cymdeithasol, gan gynnwys ar-lein.	2,3,4			3	1	
3GDP6	Dealltwriaeth feirniadol o'r ffordd y mae canfyddiad a chydestun cymdeithasol yn effeithio ar gydsyniad a'r ffactorau sy'n dylanwadu ac yn amharu ar allu pobl i ymddwyn mewn ffordd gydsyniol, er enghraifft, sylweddau, trais, gorfodaeth a normau o ran cydberthnasau.	2,3,4			3	1	

3GDP7	Dealltwriaeth o'r materion moesegol a chyfreithiol sy'n ymwneud â rhannu delweddau a hunangynhyrchwyd drwy gydsyniad neu heb gydsyniad, a hawliau i ddiogelwch, cymorth, lles ac amddiffyniad.	2,3,4			3	
3GDP8	Dealltwriaeth o'r effeithiau sy'n gysylltiedig â deunydd rhywiol a chydberthnasau rhywiol ar-lein, gan gynnwys y goblygiadau moesegol a chyfreithiol.	2,3,4			3	
3GDP9	Ymwybyddiaeth o'r modd y mae deunydd a chyfryngau rhywiol, yn aml yn cynrychioli rhywedd, gweithgarwch rhywiol, ymddangosiad corfforol a chydberthnasau mewn ffyrdd afrealistig a niweidiol.	4				
3GDP10	Dealltwriaeth o'r deddfau sydd ar waith mewn perthynas â materion addysg cydberthynas a rhywioldeb i'n hamddiffyn rhag pob math o wahaniaethu, trais, camdriniaeth, esgeulustod ac aflonyddwch, ac mai diben deddfau yw amddiffyn nid troseddoli pobl ifanc.	2,3,4				1,5
3GDP11	Dealltwriaeth o sut i eirioli dros amgylcheddau diogel a hawliau a dealltwriaeth pawb ynghylch ystod o faterion addysg cydberthynas a rhywioldeb.	2,3,4				2,5
3GDP12	Gwerthfawrogi pwysigrwydd lleisio barn yn ddiogel yn erbyn trais ar sail rhyw a rhywedd a thrais rhywiol.	2,3				5