



# Cwricwlwm i Gymru

## Lechyd a Lles: Maes Dysgu a Phrofiad (MDPh)

### Sut mae Jigsaw 3-11 yn ymdrin â Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles?

#### Jigsaw, yr agwedd ystyriol at Iechyd a Lles:

Mae Jigsaw 3-11 yn gynllun dysgu integredig, ar gyfer Addysg Bersonol a Chymdeithasol (ABCh), gyda phwyslais arbennig ar lythrennedd emosiynol, iechyd meddwl, ac Addysg ar gyfer Datblygiad Cynaliadwy a Dinasyddiaeth Fyd-eang (ADCDF).

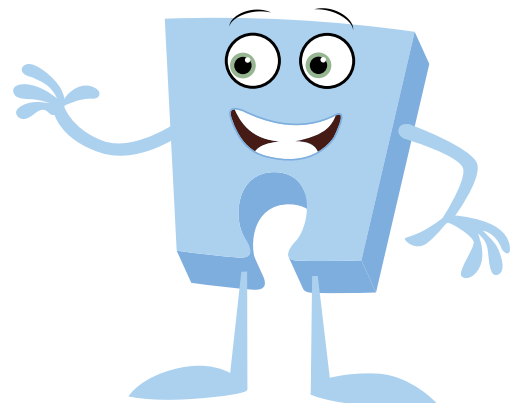
Mae Jigsaw yn darparu cynlluniau gwersi wythnosol i athrawon a'r holl adnoddau sydd eu hangen i gyflwyno cwricwlwm Iechyd a Lles troellog, diddorol a pherthnasol.

Ymdrinnir â'r disgwyliadau a nodir yn Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yng nghwricwlwm Jigsaw, gan sicrhau bod disgyblion yn datblygu cydrannau sylfaenol y maes hwn; iechyd a datblygiad corfforol, iechyd meddwl, a lles emosiynol a chymdeithasol.

Nod Jigsaw yw addysgu dysgwyr i gydnabod bod iechyd da a lles yn bwysig i alluogi dysgu llwyddiannus. Gydag athroniaeth ac ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar wedi'u gwau drwyddo draw, mae Jigsaw yn gynllun gwaith unigryw, blaengar ac effeithiol ar gyfer y maes hwn o'r cwricwlwm.

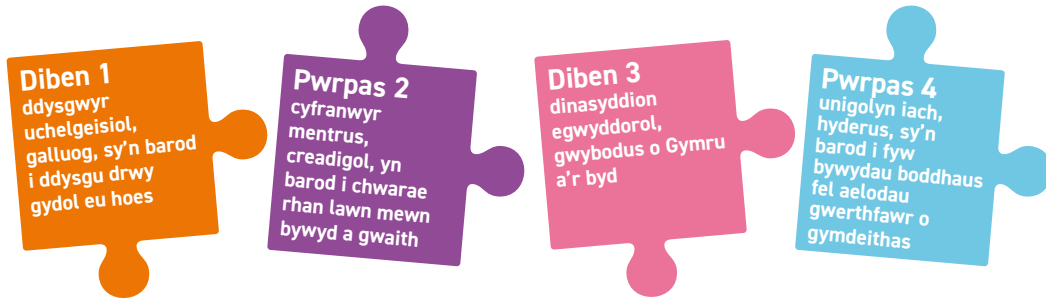
### *Mae Jigsaw yn mynd i'r afael ag anghenion plant heddiw.*

Wedi'i gynllunio fel dull ysgol gyfan, nod Jigsaw yw paratoi plant ar gyfer bywyd, gan eu helpu i wybod a gwerthfawrogi pwy ydyn nhw a sut maen nhw'n ymwneud â phobl eraill yn y byd hwn sy'n newid yn barhaus.



## Sut mae Jigsaw, yr agwedd ystyriol at lechyd a Lles, yn cyfrannu at y Pedwar Diben:

Mae canllawiau Cwricwlwm i Gymru yn nodi y dylai'r pedwar diben fod yn fan cychwyn ac yn darged ar gyfer cynllunio cwricwlwm ysgolion. Yn y pen draw, nod y cwricwlwm o fewn ysgolion yw cefnogi dysgwyr i ddod yn:



*Rydym yn hyderus bod rhaglen addysgu a dysgu Jigsaw yn cefnogi ysgolion yn llawn yn y nodau hyn.*

## Sut mae Rhaglen Jigsaw yn cefnogi'r pedwar diben?

**ambitious, capable learners, ready to learn throughout their lives**

Trwy gydol gwersi Jigsaw, addysgir plant i adnabod eu hunan-werth a'u galluoedd a'u parodrwydd i ddysgu. Mae hyn yn cysylltu'n uniongyrchol â Chwricwlwm i Gymru lle disgwylir i blant osod safonau uchel iddynt eu hunain er mwyn ceisio a mwynhau her. Mae hyn yn arbennig o wir yn yr uned (6 wythnos) o'r enw "Breuddwydion a Dyheadau" sy'n annog y plant i fod yn uchelgeisiol, yn wydn yn wyneb siom ac i dorri targedau yn gamau bach fel y gallant fwynhau llwyddiant. Disgwylir i blant Cymru adeiladu corff o wybodaeth a meddu ar y sgiliau i gysylltu a chymhwyso'r wybodaeth honno mewn gwahanol gyd-destunau.

O fewn y sesiynau, gallant weithio'n annibynnol yn ogystal â chydweithio a dysgu sgiliau tîm er mwyn ymgorffori'r sgiliau a'r priodoleddau y bydd eu hangen arnynt i ddysgu o'r profiadau hyn a'u defnyddio yn eu bywydau fel oedolion. Mae'r system ganmoliaeth a gwobrwyo sy'n rhan o waith Jigsaw, yn ogystal â gwaith penodol ar feddylfryd o dwf a gwydnwch, yn galluogi plant i brofi llwyddiant a dysgu o heriau.

Mae Jigsaw yn cefnogi dysgwyr galluog uchelgeisiol sy'n gallu cwestiynu a mwynhau datrys problemau yn effeithiol mewn gwahanol ffurfiau a lleoliadau.

**enterprising, creative contributors, ready to play a full part in life and work**

Mae Cwricwlwm i Gymru yn ceisio cefnogi pawb i fod yn ddysgwyr a chyfranwyr mentrus. Anogir creadigrwydd a llais y disgybl trwy gydol y broses ddysgu. Mae Ffrindiau Jigsaw (cymhorthion addysgu) yn allweddol wrth gefnogi ac annog plant i rannu eu safbwyntiau a'u barn ac i ddatblygu sgiliau gwrando. Mewn cydberthynas uniongyrchol â hyn mae'r Cwricwlwm Cymreig yn annog dysgwyr i fynegi syniadau ac emosiynau ac arwain a chwarae rolau gwahanol mewn timau, trwy gymryd risgiau synhwyrol.

O fewn uned Breuddwydion a Dyheadau, mae menter yn brofiad penodol lle gall plant ddysgu bywyd gwaith ac arian, a gyrfaedd posibl. Yn ganolog i gefnogi hyn, mae'r Cwricwlwm i Gymru yn datgan y dylai dysgwyr roi o'u hegni a'u sgiliau fel y bydd pobl eraill yn elwa, ac yn barod i chwarae rhan lawn mewn bywyd a gwaith. Anogir dysgwyr i osod nodau a all hefyd gynnwys codi arian ar gyfer eu hysgol neu elusen, fel y gallant ddysgu sut y gall eu gwaith gyflawni amcanion ehangach na llwyddiant academiaidd yn unig. Gwerthfawrogir rhinweddau personol ac unigrywiaeth.

ethical, informed  
citizens of Wales  
and the world

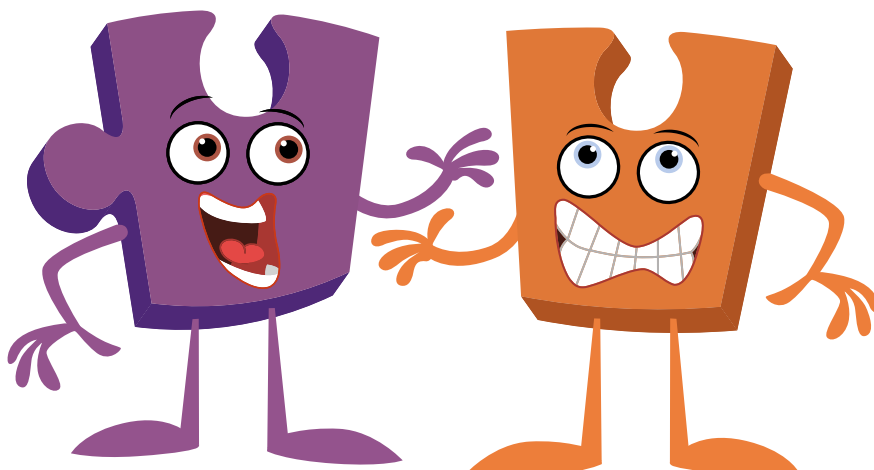
O fewn y Cwricwlwm i Gymru disgwylir i ddysgwyr fod yn wybodus am eu diwylliant, cymuned, cymdeithas, a'r byd yn awr ac yn y gorffennol, sy'n cynnwys parchu anghenion a hawliau eraill, fel aelod o gymdeithas amrywiol. Trwy gydol gwersi Jigsaw, ac yn benodol yn yr uned Dathlu Gwahaniaethau, mae plant yn cael llawer o gyfleoedd i archwilio tebygrwydd a gwahaniaethau, gan ddod yn ymwybodol o amrywiaeth o wahanol ddiwylliannau a ffyrdd o fyw plant eraill yn y DU a'r byd ehangach.

Ymdrinnir â deall ac ystyried effaith gweithredoedd dysgwyr wrth wneud dewisiadau yn ein huned Fi Yn Fy Myd. Yn ogystal â rhoi cyfle i ddisgyblion nodi sut maent yn chwarae rhan yn eu cymuned, gan archwilio eu diwylliant lleol. Yn ogystal, bydd disgyblion yn ystyried sut mae materion cenedlaethol a byd-eang yn effeithio ar blant ar draws y byd. Cysylltiad hanfodol rhwng y Cwricwlwm i Gymru a Jigsaw yw'r ffocws penodol ar Gofensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP). Disgwylir i ddysgwyr yng Nghymru ddangos eu hymrwymiad i gynaliadwyedd y blaned ac o fewn ein rhaglen, mae dysgwyr yn darganfod sut y gall gwahaniaeth fod yn ffynhonnell dathlu neu wrthdaro, ac archwilio materion cydraddoldeb a chyfiawnder cymdeithasol, gan gael cyfleoedd i drafod materion sy'n peri pryder iddynt e.e. newid hinsawdd a digartrefedd.

healthy, confident  
individuals, ready  
to lead fulfilling  
lives as valued  
members of  
society

Dysgir iechyd a lles yn benodol o fewn yr uned Byw'n Iach. Mae disgwyl i ddysgwyr ddod yn unigolion iach, hyderus, a all adeiladu eu lles meddyliol ac emosiynol trwy ddatblygu hyder, gwytnwch ac empathi. Yn yr uned Byw'n Iach, bydd dysgwyr hefyd yn darganfod yr angen i ddiogelu eu hiechyd meddwl a sut i ymdopi â phryder. Bydd yr uned hon hefyd yn ymdrin â phwysigrwydd maeth a gweithgaredd corfforol a'r effaith gadarnhaol y mae'n ei gael ar ein hiechyd corfforol a meddyliol, gan annog disgyblion i gymryd rôl actif wrth ofalu am eu hiechyd.

**Mae** Jigsaw yn credu bod perthnasoedd iach, cadarnhaol wrth wraidd llesiant iach. Mae hyn hefyd yn cefnogi'r disgwyliadau o fewn y Cwricwlwm i Gymru, sef ffurfio perthnasoedd cadarnhaol yn seiliedig ar barch ac ymddiriedaeth ar y ddwy ochr ac i wynebu a goresgyn her. Mae ein uned Perthnasoedd yn canolbwyntio'n gryf ar ddatblygu perthnasoedd iach, gyda disgyblion yn deall sut y gall perthnasoedd newid dros amser, ond hefyd i drin ei gilydd yn deg. Bydd yr uned hefyd yn tynnu sylw at yr effaith negyddol y gall perthnasoedd afiach ei chael arnom ni ac eraill, gan nodi strategaethau i gefnogi a datrys problemau. **Bydd** cyfeillgarwch a'u hunaniaeth a'u hymdeimlad o berthyn yn cael eu haddysgu o fewn y posau Jigsaw i atgyfnerthu eu hunan-barch. Mae Jigsaw yn annog dysgwyr i ffynnu mewn cymdeithas ac i fyw bywydau a fydd yn rhoi boddhad iddynt ond hefyd o fudd i'w cymunedau a'r byd ehangach. Mae hyn yn cysylltu'n uniongyrchol â'r 4 diben yng Nghymru lle disgwylir i'r plant ennill y sgiliau a'r wybodaeth i reoli bywyd bob dydd mor annibynnol ag y gallant ac yn barod i fyw bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o'u cymdeithas. Mae Jigsaw yn galluogi dysgwyr i gael gofod diogel i siarad, meddwl, myfyrio, a galluogi hyder i dyfu mewn agweddau ar fywyd ysgol a bywyd oedolyn.





## Sut mae Jigsaw yn cwmpasu maes dysgu iechyd a Lles?

Mae canllawiau Cwricwlwm i Gymru yn nodi: *“Mae Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yn darparu strwythur cyfannol ar gyfer deall iechyd a lles. Mae'n ymwneud â datblygu gallu dysgwyr i lywio cyfleoedd a heriau bywyd. Elfennau sylfaenol y Maes hwn yw iechyd a datblygiad corfforol, iechyd meddwl, a lles emosiynol a chymdeithasol. Bydd yn cefnogi dysgwyr i ddeall a gwerthfawrogi sut mae gwahanol gydrannau iechyd a llesiant yn gysylltiedig â'i gilydd, ac mae'n cydnabod bod iechyd a llesiant da yn bwysig i alluogi dysgu llwyddiannus.*

*Bydd ymgysylltu â'r Maes hwn yn helpu i feithrin ymagwedd ysgol gyfan sy'n galluogi iechyd a llesiant i dreiddio i bob agwedd ar fywyd ysgol.”*

Ymdrinnir â'r disgwyliadau a nodir yn Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yng nghwricwlwm Jigsaw, gan sicrhau bod disgyblion yn datblygu cydrannau sylfaenol y maes hwn; iechyd a datblygiad corfforol, iechyd meddwl, a lles emosiynol a chymdeithasol.

Nod Jigsaw yw addysgu dysgwyr i gydnabod bod iechyd da a lles yn bwysig i alluogi dysgu llwyddiannus.

Gydag athroniaeth ac ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar wedi'u gwau drwyddo draw, mae Jigsaw yn gynllun gwaith unigryw, blaengar ac effeithiol ar gyfer y maes hwn o'r cwricwlwm.

Mae Jigsaw yn mynd i'r afael ag anghenion plant heddiw a bydd yn parhau i wneud hynny drwy gadw'r deunyddiau'n gyfoes ac yn berthnasol.

## Jigsaw a Meddwlgarwch

Pennawd yr adran 'Datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig' ym Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Llesiant:

**Mae sut rydym yn prosesu ac yn ymateb i'n profiadau yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.**

Yn Jigsaw rydyn ni'n credu mai dyma un o'r pethau pwysicaf y gallwn ni ei ddysgu i'n plant ac un o'r ffyrdd allweddol rydyn ni'n gwneud hyn yw trwy feddwlgarwch.

Sut byddai plant a'u dysgu yn elwa pe gallent fod yn ymwybodol o'u meddyliau a'u teimladau wrth iddynt ddigwydd, yn y foment bresennol, yn bwrpasol heb unrhyw feirniadaeth?

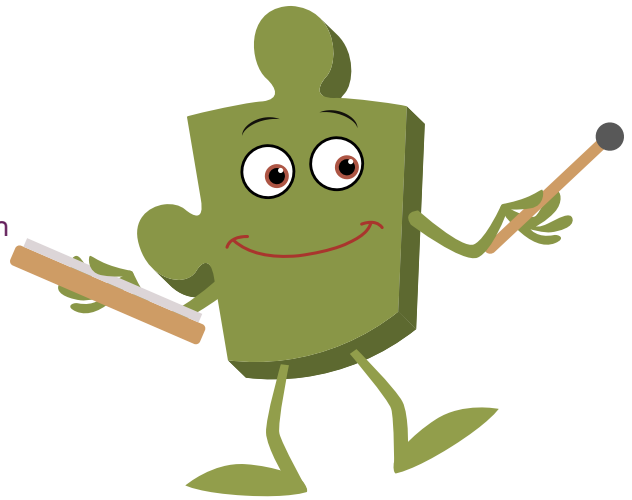
Dyma ystyr meddylgarwch:

- i fod yn ymwybodol o'ch meddyliau a'ch teimladau wrth iddynt godi
- i allu canolbwyntio'ch meddwl ar yr hyn yr ydych yn dewis canolbwyntio arno y tu allan i chi ac oddi mewn i chi.



## Sut gallai bod yn feddylgar helpu i fynd i'r afael â'r problemau emosiynol ac ymddygiad sydd mor aml yn rhwystro dysgu?

Mae meddyliau a theimladau yn ysgogi ac yn arwain at weithredoedd/ymatebion/ymddygiadau. Os cawn ein dal mewn meddyliau a theimladau ac nad ydym yn ymwybodol ohonynt wrth iddynt ddigwydd, efallai na fydd yr ymatebion sy'n dilyn o dan ein rheolaeth, ac efallai na fyddant er ein budd neu'n addas. Os gall plentyn fod yn ymwybodol o'i feddyliau a'i deimladau wrth iddynt godi ac mae plentyn wedi dysgu ac ymarfer sut i ddefnyddio ymyriadau ee technegau anadlu (Ymdawelu), gallant ddewis rheoli eu meddyliau a'u teimladau trwy ddefnyddio'r ymyriadau hyn. Os na chaiff meddyliau a theimladau eu gwirio byddant yn arwain at ymatebion/gweithredoedd/ymddygiad (ee ymladd/hedfan/rhewi), ac efallai na fydd rhai o'r rhain yn ffafriol i ddysgu'r plentyn neu gyd-ddisgyblion.



Gall plant ddewis eu hymatebion i sefyllfaoedd yn haws yn hytrach nag ymateb tyn ôl emosiynau, gan osgoi problemau ymddygiad, helpu i ganolbwyntio a lleihau straen a phryder.

Mae hyn yn rhoi grym i blant yn awr ac wrth iddynt droi'n oedolion.

Yn Jigsaw, yr agwedd ystyriol at iechyd a lles, datblygir ymwybyddiaeth ofalgar mewn 3 phrif ffordd:

- drwy'r amser 'Ymdawelu' ym mhob gwers. Mae hyn yn cynnwys technegau anadlu, ymarferion meddylgarwch a delweddu, gan alluogi plant i beidio â gwagio eu meddyliau ond i'w tawelu a dod yn ymwybodol o'u teimladau a'u rheoli.
- drwy'r cwricwlwm a addysgir. Mae gwersi yn helpu plant i archwilio'u meddyliau a'u teimladau, i ehangu eu geirfa emosiynol, archwilio dilyniannau meddyliau-teimladau-canlyniad, magu eu hyder a mynegi eu hunain mewn amgylchedd diogel.
- trwy'r 'Sesiynau Saib' mewn gwersi sy'n gofyn i blant 'Stopio ac edrych y tu mewn' i arsylwi ar eu meddyliau a'u teimladau yn ymwneud â'r hyn y maent yn dysgu amdano yn y wers.

Cyflwynir Jerrie'r gath yn yr uned gyntaf (Fi yn fy myd) trwy 2 wasanaeth ysgol gyfan ac mae'n gweithredu fel sbardun ar gyfer sesiynau saib mewn gwersi (gyda'r athro'n defnyddio Pawennau Jerrie i symboleiddio'r sesiynau saib).





**Mae manteision gydol oes i ddatblygu iechyd a lles corfforol: wedi'u cynnwys yn unedau Byw'n Iach a Newidiadau**

Cam cynnydd 1 = Jigsaw 3 – 5 oed	Cam cynnydd 2 = Jigsaw 5 – 8 oed	Cam cynnydd 3 = Jigsaw 8 – 11 oed
<p>Mae gennyf yr hyder a'r cymhelliant i symud mewn gwahanol ffyrdd ac rwy'n dechrau datblygu rheolaeth ar symudiadau echddygol bras a mân mewn gwahanol amgylcheddau, gan symud yn ddiogel mewn ymateb i gyfarwyddiadau.</p> <p><i>Ymdrinnir â'r cwricwlwm Addysg Gorfforol</i></p>	<p>Gallaf ddefnyddio a gwella sgiliau symud sylfaenol mewn sefyllfaoedd cyfarwydd ac anghyfarwydd. Gallaf ymateb i ysgogiadau mewn ffyrdd dychmygus a chreadigol. Mae gen i'r hyder a'r cymhelliant i ddyfalbarhau wrth wynebu heriau corfforol.</p> <p><i>Ymdrinnir â'r cwricwlwm Addysg Gorfforol</i></p>	<p>Gallaf ddatblygu a chymhwyso ystod o sgiliau mewn sefyllfaoedd cyfarwydd, anghyfarwydd a newidiol, gan archwilio gofod yn greadigol mewn ymateb i amrywiaeth o ysgogiadau. Gallaf ysgogi fy hun i gymryd rhan yn hyderus mewn gweithgaredd corfforol a chwaraeon rheolaidd, ac rwy'n ymwybodol o'm cynnydd fy hun.</p> <p><i>Ymdrinnir â'r cwricwlwm Addysg Gorfforol</i></p>
<p>Rwy'n dechrau gwneud cysylltiadau rhwng fy neiet a fy iechyd a lles corfforol.</p> <p><i>Byw'n Iach: gwersi 1 – 3</i></p>	<p>Rwyf wedi datblygu dealltwriaeth bod angen diet cytbwys arnaf a gallaf wneud dewisiadau gwybodus am y bwyd rwy'n ei fwyta a'i baratoi i gefnogi fy iechyd a lles corfforol.</p> <p><i>Byw'n Iach, oed 5-6: gwersi 1 a 2 Byw'n Iach, oed 6-7: gwersi 1, 4 a 5 Byw'n Iach, 7-8 oed: gwersi 2</i></p>	<p>Gallaf egluro pwysigrwydd diet a maeth cytbwys a'r effaith y mae fy newisiadau yn ei chael ar fy iechyd a lles corfforol. Gallaf gynllunio a pharatoi prydau sylfaenol, maethlon.</p> <p><i>Byw'n Iach, 9-10 oed: gwersi 5 a 6 Byw'n Iach, 10-11 oed: gwersi 1</i></p>
<p>Rwy'n dechrau adnabod y cysylltiad rhwng y newidiadau corfforol ac emosiynol a all ddigwydd mewn gwahanol gyd-destunau.</p> <p><i>Newidiadau: gwersi 3 a 4</i></p>	<p>Gallaf ddisgrifio'r ffordd y mae newidiadau corfforol ac emosiynol yn gysylltiedig mewn gwahanol gyd-destunau.</p> <p><i>Newidiadau, 5-6: gwersi 1, 2, 5 a 6 Newidiadau, 6-7: gwersi 2 a 3 Newidiadau, 7-8: gwersi 1 – 4</i></p>	<p>Gallaf esbonio'r ffordd y mae newidiadau corfforol ac emosiynol yn gysylltiedig mewn gwahanol gyd-destunau, a gallaf fonitro, adolygu ac addasu fy ymddygiad i gefnogi fy iechyd corfforol ac emosiynol, gan osod targedau perthnasol i mi fy hun.</p> <p><i>Newidiadau, 8-9 oed: gwersi 1, 2 a 5 Newidiadau, 9-10 oed: gwersi 2, 3, 5 a 6 Newidiadau, 10-11 oed: gwersi 1, 2 a 6 Byw'n Iach, 8-oed 9: gwersi 5 a 6 Byw'n Iach, 9-10 oed: gwersi 4 a 6 Byw'n Iach, 10-11 oed: gwersi 1, 5 a 6</i></p>
<p>Rwy'n dechrau adnabod rhai o'r ymddygiadau, cyflyrau a sefyllfaoedd sy'n effeithio ar fy iechyd a lles corfforol ac rwy'n dechrau gwybod sut i ymateb a chael cymorth.</p> <p><i>Byw'n Iach: gwersi 4 – 6</i></p>	<p>Gallaf adnabod rhai o'r ymddygiadau, cyflyrau a sefyllfaoedd sy'n effeithio ar fy iechyd a lles corfforol, ac rwy'n gwybod sut i ymateb a chael cymorth mewn ffordd ddiogel.</p> <p><i>Byw'n Iach, oed 5-6: gwersi 3 - 6 Byw'n Iach, 6-7 oed: gwersi 2 - 6 Byw'n Iach, 7-8 oed: gwersi 3 - 5</i></p>	<p>Gallaf ddisgrifio'r ymddygiadau, yr amodau a'r sefyllfaoedd sy'n effeithio ar fy iechyd a lles corfforol, ac rwy'n gwybod sut i ymateb i'r rhain a/neu eu rheoli er mwyn mynd ati i leihau'r risg o niwed i mi fy hun.</p> <p><i>Byw'n Iach, 8-9 oed: gwersi 3 a 4 Byw'n Iach, 9-10 oed: gwersi 1, 2 a 3 Byw'n Iach, 10-11 oed: gwersi 2, 3 a 4</i></p>



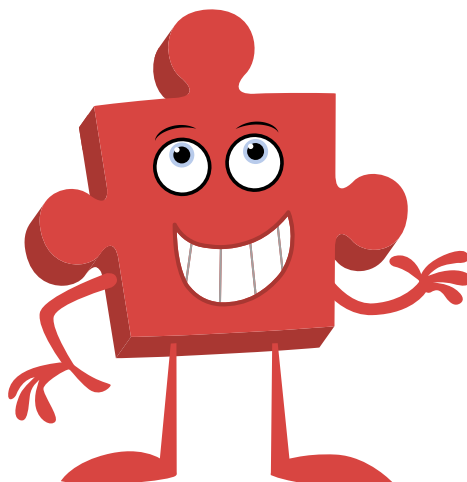
Mae sut rydym yn prosesu ac yn ymateb i'n profiadau yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol: a drafodir yn ystod Fi Yn Fy Myd a Pherthnasoedd

Cam cynnydd 1 = Jigsaw 3 – 5 oed	Cam cynnydd 2 = Jigsaw 5 – 8 oed	Cam cynnydd 3 = Jigsaw 8 – 11 oed
<p>Mae gen i ymwybyddiaeth o'm syniadau a'm meddyliau. Gallaf ganolbwyntio fy sylw ac rwy'n ymwybodol o allu gwneud hyn. Rwy'n dechrau cael ymwybyddiaeth bod meddyliau a theimladau'n newid, ac rwy'n dechrau sylwi pan fydd newid yn digwydd.</p>	<p>Gallaf, gyda chymorth, ganolbwyntio sylw ar fy nghanfyddiadau a'm meddyliau. Gallaf ddeall sut a pham mae fy meddyliau, teimladau a gweithredoedd yn newid mewn ymateb i brofiadau gwahanol.</p>	<p>Gallaf adnabod manteision gallu canolbwyntio sylw ar fy nghanfyddiadau a'm meddyliau a gwybod fy mod yn datblygu fy hunanymwybyddiaeth. Gallaf hunan-reoleiddio fy emosiynau mewn ffordd iach gan ddefnyddio strategaethau yr wyf wedi'u datblygu.</p>
<p><i>Mae ymwybyddiaeth ofalgar wedi'i wreiddio ym mhob rhan o'r dull Jigsaw. Mae Jigsaw yn dysgu plant:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>• i fod yn ymwybodol o'ch meddyliau a'ch teimladau wrth iddynt godi</i></li> <li><i>• i allu canolbwyntio'r meddwl ar yr hyn yr ydych yn dewis canolbwyntio arno y tu allan ac oddi mewn i chi</i></li> </ul>		
<p>Rwy'n gallu sylwi a chyfathrebu sut rwy'n teimlo. Rwy'n dechrau cael ymwybyddiaeth o sut mae teimladau'n cael eu cyfleu trwy weithredoedd. Myd: gwarsi 2, 3 a 4</p>	<p>Gallaf sylwi ar a chyfleu fy nheimladau. Rwy'n dechrau sylwi pan fydd angen help arnaf i reoli fy nheimladau. Fi yn Fy Myd, 5-6 oed: gwarsi 2, 3 a 4 Fi yn Fy Myd, 6-7 oed: gwarsi 3 a 4 Fi yn Fy Myd, 7-8 oed: gwarsi 1-4</p>	<p>Gallaf weld manteision cyfathrebu am deimladau fel un o ystod o strategaethau a all helpu i hybu iechyd meddwl cadarnhaol a lles emosiynol. Gallaf ofyn am help pan fydd ei angen arnaf gan bobl rwy'n ymddiried ynddynt. Fi yn Fy Myd, 8-9 oed: gwarsi 2 a 4 Fi yn Fy Myd, 9-10 oed: gwarsi 1, 3 a 4 Fi yn Fy Myd, 10-11 oed: gwarsi 1, 5 a 6 Perthnasoedd, oed 8-9: gwarsi 1 a 3 Perthnasoedd, oed 9-10: gwarsi 1 Perthnasoedd, oed 10-11: gwarsi 1 a 2</p>
	<p>Gallaf fyfyrto ar fy mhrofiadau. Mae'r rhan fwyaf o wersi Jigsaw yn mynnu bod y plant yn hunan-fyfyrto ar ddiwedd y wers Fi yn Fy Myd, 5-6 oed: gwarsi 1, 5 a 6 Fi yn Fy Myd, 6-7 oed: gwarsi 1, 5 a 6 Fi yn Fy Myd, 7-8 oed: gwarsi 5 a 6</p>	<p>Gallaf fyfyrto ar y ffordd y mae digwyddiadau a phrofiadau'r gorffennol wedi effeithio ar fy meddyliau, teimladau a gweithredoedd. Gallaf ragweld sut y gall digwyddiadau yn y dyfodol wneud i mi ac eraill deimlo. Fi yn Fy Myd, 8-9 oed: gwarsi 2 a 4 Fi yn Fy Myd, 9-10 oed: gwarsi 1, 3 a 4 Fi yn Fy Myd, 10-11 oed: gwarsi 1, 5 a 6 Perthnasoedd, oed 8-9: gwarsi 1 a 3 Perthnasoedd, oed 9-10: gwarsi 1 Perthnasoedd, oed 10-11: gwarsi 1 a 2</p>
<p>Mae gen i ymwybyddiaeth o deimladau pobl eraill. Rwy'n ymwybodol o'r adegau pan fydd eraill yn garedig â mi a phan fyddaf yn garedig ag eraill. Fi yn Fy Myd: gwarsi 3, 4 a 5 Perthnasoedd: gwarsi 2-6</p>	<p>Gallaf roi sylw i deimladau pobl eraill ac rwy'n dysgu meddwl pam y gallent deimlo felly. Fi yn Fy Myd, 5-6 oed: gwarsi 2, 3 a 5 Fi yn Fy Myd, 6-7 oed: gwarsi 2, 3 a 4 Fi yn Fy Myd, 7-8 oed: gwarsi 1-4 Perthnasoedd, oed 5-6: gwarsi 2 Perthnasoedd, oed 6-7: gwarsi 3 Perthnasoedd, oed 7-8: gwarsi 2</p>	<p>Gallaf ddangos empathi ag eraill. Rwy'n gallu deall sut a pham mae profiadau'n effeithio arnaf i ac eraill. Fi yn Fy Myd, 8-9 oed: gwarsi 2 a 4 Fi yn Fy Myd, 9-10 oed: gwarsi 1, 3 a 4 Fi yn Fy Myd, 10-11 oed: gwarsi 1, 5 a 6 Perthnasoedd, oed 8-9: gwarsi 1 a 3 Perthnasoedd, oed 9-10: gwarsi 1 Perthnasoedd, oed 10-11: gwarsi 1 a 2</p>



Mae ein penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau a bywydau pobl eraill: unedau Fi yn Fy Myd, Dathlu Gwahaniaethau, Breuddwydion a Dyheadau, Byw'n lach a Pherthnasoedd.

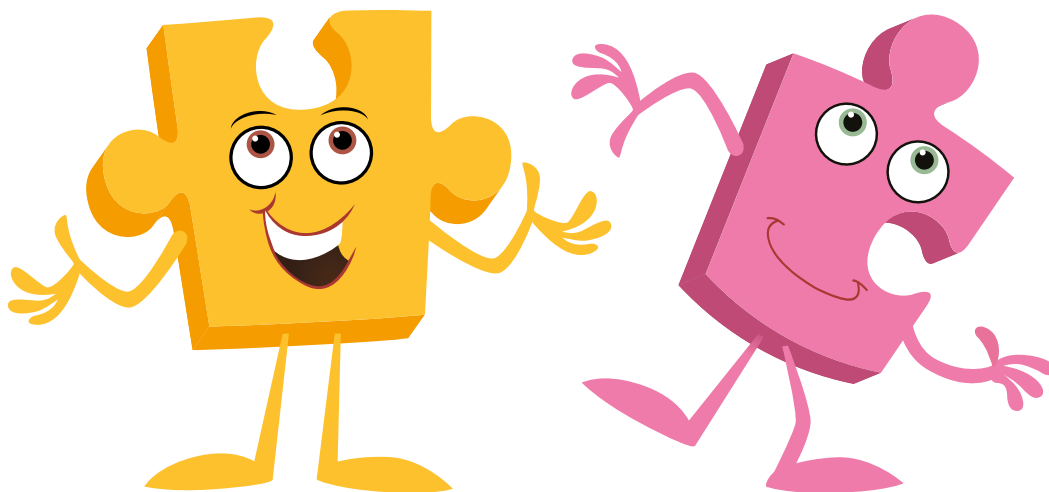
Cam cynnydd 1 = Jigsaw 3 – 5 oed	Cam cynnydd 2 = Jigsaw 5 – 8 oed	Cam cynnydd 3 = Jigsaw 8 – 11 oed
<p>Gallaf wneud penderfyniadau ar sail yr hyn yr wyf yn ei hoffi a'r hyn nad wyf yn ei hoffi.</p> <p><i>Dathlu Gwahaniaethau: gwersi 1 a 2</i></p>	<p>Gallaf wneud penderfyniadau ar sail yr hyn rwy'n ei wybod.</p> <p><i>Fi yn Fy Myd, oedrannau 5-6: gwersi 5</i>  <i>Fi yn Fy Myd, 6-7 oed: gwersi 1 a 2</i>  <i>Fi yn Fy Myd, 7-8 oed: gwersi 1, 2, 3 a 4</i></p>	<p>Gallaf wneud penderfyniadau ystyriol, gan ystyried y wybodaeth sydd ar gael, gan gynnwys profiadau'r gorffennol.</p> <p>Gallaf osod nodau priodol.</p> <p><i>Fi yn Fy Myd, 8-9 oed: gwersi 1 - 4</i>  <i>Fi yn Fy Myd, 9-10 oed: gwersi 1 - 4</i>  <i>Fi yn Fy Myd, 10-11 oed: gwersi 1 - 3</i>  <i>Breuddwydion a Dyheadau, oedran 8-9: gwersi 4</i>  <i>Breuddwydion a Dyheadau, 9-10 oed: gwersi 3</i>  <i>Breuddwydion a Dyheadau, 10-11 oed: gwersi 1 a 2</i></p>
<p>Rwyf wedi datblygu ymwybyddiaeth y gall fy mhenderfyniadau effeithio arnaf i ac eraill.</p> <p>Gallaf gymryd rhan mewn penderfyniadau grwp.</p> <p><i>Perthnasoedd: gwersi 2, 3 a 4</i>  <i>Fi yn Fy Myd: gwersi 1, 4, 5 a 6</i></p>	<p>Gallaf gydnabod y gall fy mhenderfyniadau effeithio arnaf i ac eraill, nawr ac yn y dyfodol.</p> <p>Gallaf gymryd rhan mewn penderfyniadau grwp a deallaf pam fod angen gwneud rhai penderfyniadau fel grwp.</p> <p><i>Fi yn Fy Myd, 5-6 oed: gwersi 5 a 6</i>  <i>Fi yn Fy Myd, 6-7 oed: gwersi 3 - 6</i>  <i>Fi yn Fy Myd, 7-8 oed: gwersi 4 - 6</i>  <i>Perthnasoedd, 5 oed - 6: gwersi 2 - 5</i>  <i>Perthnasoedd, 6-7 oed: gwersi 3</i>  <i>Perthnasoedd, 7-8 oed: gwersi 2, 4 a 5</i></p>	<p>Gallaf gydnabod y bydd rhai penderfyniadau a wnaif yn cael effaith hirdymor ar fy mywyd a bywydau pobl eraill.</p> <p>Gallaf ddeall y gall penderfyniadau gael eu gwneud yn unigol ac ar y cyd, a bod ystod o ffactorau yn gallu dylanwadu arnynt.</p> <p><i>Fi yn Fy Myd, 8-9 oed: gwersi 4 - 6</i>  <i>Fi yn Fy Myd, 9-10 oed: gwersi 4 - 6</i>  <i>Fi yn Fy Myd, 10-11 oed: gwersi 4 - 6</i>  <i>Perthnasoedd, 8 oed - 9: gwersi 1 a 4</i>  <i>Perthnasoedd, oedrannau 9-10: gwersi 1 - 3</i>  <i>Perthnasoedd, 10-11 oed: gwersi 4 - 6</i></p>
<p>Mae gen i ddealltwriaeth y gall pethau fod yn ddiogel neu'n anniogel.</p> <p><i>Byw'n lach: gwersi 4, 5 a 6</i></p>	<p>Gallaf nodi ac asesu risgiau.</p> <p><i>Byw'n lach, oed 5-6: gwersi 3 - 6</i>  <i>Byw'n lach, 6-7 oed: gwersi 2 - 6</i>  <i>Byw'n lach, 7-8 oed: gwersi 3 - 5</i></p>	<p>Gallaf nodi ac asesu risgiau, a gallaf gymryd camau i'w lleihau.</p> <p><i>Byw'n lach, 8-9 oed: gwersi 3 a 4</i>  <i>Byw'n lach, 9-10 oed: gwersi 1, 2 a 3</i>  <i>Byw'n lach, 10-11 oed: gwersi 2, 3 a 4</i></p>





Mae sut rydym yn ymgysylltu â dylanwadau cymdeithasol yn siapio pwy ydym ni ac yn effeithio ar ein hiechyd a'n lles: a gwmpesir yn unedau Fi yn Fy Myd, Dathlu Gwahaniaethau, Byw'n Iach a Pherthnasoedd.

Cam cynnydd 1 = Jigsaw 3 – 5 oed	Cam cynnydd 2 = Jigsaw 5 – 8 oed	Cam cynnydd 3 = Jigsaw 8 – 11 oed
<p>Rwy'n gallu adnabod a dilyn rheolau a normau yn y grwpiau a'r sefyllfaoedd rwy'n cymryd rhan ynddynt.</p> <p><i>Fi yn Fy Myd: gwersi 5 a 6</i></p>	<p>Rwy'n gallu adnabod a dilyn rheolau a normau yn y grwpiau a'r sefyllfaoedd rwy'n cymryd rhan ynddynt.</p> <p><i>Fi yn Fy Myd, 5-6 oed: gwersi 2, 3, 4 a 6</i>  <i>Fi yn Fy Myd, 6-7 oed: gwersi 2 - 5</i>  <i>Fi yn Fy Myd, 7-8 oed: gwersi 4 – 6</i></p>	<p>Mae gen i ddealltwriaeth o reolau, normau ac ymddygiadau gwahanol grwpiau a sefyllfaoedd, ac rwy'n cydnabod bod y rhain yn dylanwadu arnaf i.</p> <p><i>Fi yn Fy Myd, 8-9 oed: gwersi 1, 2, 5 a 6</i>  <i>Fi yn Fy Myd, 9-10 oed: gwersi 5 a 6</i>  <i>Fi yn Fy Myd, 10-11 oed: gwersi 4 – 6</i></p>
<p>Gallaf ddangos gofal a pharch at eraill.</p> <p><i>Fi yn Fy Myd: gwersi 3 a 4</i>  <i>Dathlu Gwahaniaethau: gwersi 5</i>  <i>Byw'n Iach: gwersi 5</i>  <i>Perthnasoedd: gwersi 4 a 6</i></p>	<p>Gallaf newid sut rwy'n rhyngweithio ac yn ymddwyn mewn gwahanol sefyllfaoedd gyda chymorth.</p> <p><i>Perthnasoedd, oedrannau 5-6: gwersi 2 a 3</i>  <i>Perthnasoedd, oedrannau 6-7: gwersi 3 - 5</i>  <i>Perthnasoedd, oedrannau 7-8: gwersi 2, 4 a 5</i></p>	<p>Rwy'n gallu rhyngweithio'n gymdeithasol mewn gwahanol grwpiau a sefyllfaoedd.</p> <p><i>Fi yn Fy Myd, 8-9 oed: gwersi 1 a 2</i>  <i>Fi yn Fy Myd, 9-10 oed: gwersi 5</i>  <i>Fi yn Fy Myd, 10-11 oed: gwersi 3 a 5</i></p>
	<p>Gallaf gydnabod bod tebygrwydd a gwahaniaethau rhwng gwerthoedd ac agweddau pobl.</p> <p><i>Dathlu Gwahaniaethau, oed 5-6: gwersi 1, 2 a 6</i>  <i>Dathlu Gwahaniaethau, 6-7 oed: gwersi 1, 2, 5 a 6</i>  <i>Dathlu Gwahaniaethau, 7-8 oed: gwersi 1 a 3</i></p>	<p>Rwyf wedi datblygu dealltwriaeth bod fy ngwerthoedd, fy agweddau a'm hunaniaeth yn cael eu llunio gan wahanol grwpiau a dylanwadau.</p> <p><i>Gwahaniaethau, 8-9 oed: gwersi 1 a 2</i>  <i>Dathlu Gwahaniaethau, 9-10 oed: gwersi 1, 2, 3 a 6</i>  <i>Dathlu Gwahaniaethau, 10-11 oed: gwersi 1, 2, 3, 5 a 6</i></p>





Mae perthnasoedd iach yn hanfodol i'n llesiant: unedau Fi yn Fy Myd, Dathlu Gwahaniaeth, Byw'n Iach a Pherthnasoedd

Cam cynnydd 1 = Jigsaw 3 – 5 oed	Cam cynnydd 2 = Jigsaw 5 – 8 oed	Cam cynnydd 3 = Jigsaw 8 – 11 oed
<p>Gallaf nodi pwy sy'n gofalu amdanaf a phwy yw fy nheulu a'm ffrindiau. <i>Perthnasoedd: gwrs 1</i></p>	<p>Gallaf nodi pwy sy'n gofalu amdanaf a phwy yw fy nheulu a'm ffrindiau. <i>Perthnasoedd: oed 5-6: gwrsi 1, 2 a 6</i> <i>Perthnasoedd: 6-7 oed: gwrsi 1 a 6</i> <i>Perthnasoedd: 7-8 oed: gwrsi 1, 2 a 6</i></p>	<p>Gallaf nodi pwy sy'n gofalu amdanaf a phwy yw fy nheulu a'm ffrindiau. <i>Perthnasoedd, 8-9 oed: gwrs 6</i> <i>Perthnasoedd, 9-10 oed: gwrs 1 a 6</i></p>
<p>Gallaf gyfleu fy anghenion a'm teimladau yn fy mherthnasoedd. <i>Perthnasoedd: gwrs 3, 4 a 5</i> <i>Fi yn Fy Myd: gwrs 4</i></p>	<p>Gallaf gyfleu fy anghenion a theimladau yn fy mherthynas, a sylwi ar anghenion a theimladau pobl eraill. <i>Perthnasoedd: 5-6 oed: gwrsi 1, 2, 3, 5 a 6</i> <i>Perthnasoedd: 6-7 oed: gwrsi 1, 2, 3, 4 a 6</i> <i>Perthnasoedd: 7-8 oed: gwrsi 1, 2, 3 a 6</i></p>	<p>Gallaf gyfleu fy anghenion a theimladau, ac ymateb i rai pobl eraill. <i>Perthnasoedd, 8-9 oed: gwrsi 1, 2 a 4</i> <i>Perthnasoedd, 9-10 oed: gwrsi 1, 5 a 6</i> <i>Perthnasoedd, 10-11 oed: gwrs 2</i></p>
<p><b>I can get along with others with and without support.</b> <i>Relationships: lessons 2 – 6</i> <i>Being Me in My World: lesson 3</i></p>	<p>Gallaf wneud ffrindiau a cheisio datrys anghytundebau, gan geisio cymorth pan fo angen. <i>Perthnasoedd: oed 5-6: gwrsi 2 a 3</i> <i>Perthnasoedd: 6-7 oed: gwrsi 3 a 4</i> <i>Perthnasoedd: 7-8 oed: gwrs 2</i></p>	<p>Gallaf greu a chynnal perthnasoedd sy'n bwysig i mi, gan nodi gwrthdaro a chymryd camau i'w ddatrys. <i>Perthnasoedd, oedrannau 8-9: gwrs 4</i> <i>Perthnasoedd, 9-10 oed: gwrs 2</i> <i>Perthnasoedd, 10-11 oed: gwrs 4</i></p>
<p>Rwy'n dechrau adnabod ymddygiad diogel ac anniogel mewn perthnasoedd. <b>Perthnasoedd:</b> <i>gwrsi 4 – 6</i></p>	<p>Gallaf adnabod pan fyddaf yn teimlo'n ddiogel yn fy mherthynas a gallaf gyfathrebu pan nad wyf yn teimlo'n ddiogel. <i>Perthnasoedd: oed 5-6: gwrs 2</i> <i>Perthnasoedd: 6-7 oed: gwrsi 2 a 4</i> <i>Perthnasoedd: 7-8 oed: gwrsi 2 a 3</i></p>	<p>Gallaf fyfyrion ar nodweddion perthnasoedd diogel a gallaf geisio cymorth pan fo angen. <i>Perthnasoedd, 8-9 oed: gwrsi 1 a 2</i> <i>Perthnasoedd, 9-10 oed: gwrsi 2, 3, a 4</i> <i>Perthnasoedd, 10-11 oed: gwrsi 4 a 5</i></p>
<p>Rwy'n dechrau cydnabod bod gennyf yr hawl i gael fy nhrin yn deg ac yn barchus. <i>Perthnasoedd: gwrsi 2 – 6</i> <i>Fi yn Fy Myd: gwrsi 3 a 4</i></p>	<p>Gallaf ddeall bod gan bawb hawliau a, gyda chefnogaeth, gallaf barchu'r hawliau hynny. <i>Perthnasoedd: oed 5-6: gwrsi 2 a 6</i> <i>Perthnasoedd: 6-7 oed: gwrsi 3 a 6</i> <i>Perthnasoedd: 7-8 oed: gwrsi 4 a 5</i> <i>Fi yn Fy Myd: oed 5-6: gwrsi 2 a 6</i> <i>Fi yn Fy Myd: oed 6-7: gwrsi 2, 5 a 6</i></p>	<p>Rwy'n gallu parchu hawliau pobl eraill ac rwy'n deall sut mae'r rhain yn effeithio arnaf i ac eraill. <i>Fi yn Fy Myd, 8-9 oed: gwrsi 3 – 6</i> <i>Fi yn Fy Myd, 9-10 oed: gwrsi 3 – 6</i> <i>Fi yn Fy Myd, 10-11 oed: gwrsi 2 – 6</i></p>