Fframwaith Sefydlu Cymru Gyfan ar gyfer y Blynyddoedd Cynnar a Gofal Plant: Llyfr Gwaith 2

Iechyd, llesiant, dysgu, datblygiad a chwarae

Fersiwn 2: Hydref 2023

# Fframwaith Sefydlu Cymru Gyfan ar gyfer y Blynyddoedd Cynnar a Gofal Plant

# Iechyd, llesiant, dysgu, datblygiad a chwarae

Bydd yr adran hon yn eich helpu i ymchwilio i’r rôl sydd gennych chi fel gweithiwr ym maes y blynyddoedd cynnar a gofal plant o ran hybu iechyd a llesiant plant.

# Cynnwys

[2.1 Ffactorau sy'n effeithio ar iechyd, llesiant, dysgu, datblygiad a chwarae](#_2.1_Ffactorau_sy'n)

[2.2 Amgylcheddau cadarnhaol ar gyfer iechyd, llesiant, dysgu, datblygiad a chwarae plant](#_2.2_Amgylcheddau_cadarnhaol)

[2.3 Chwarae](#_2.3_Chwarae)

[2.4 Datblygiad cyfathrebu](#_2.4_Datblygiad_cyfathrebu)

[2.5 Anghenion cymorth ychwanegol](#_2.5_Anghenion_cymorth)

[2.6 Gofal personol plant](#_2.6_Gofal_personol)

[2.7 Maeth a hydradu](#_2.7_Maeth_a)

[2.8 Rhoi meddyginiaeth](#_2.8__Rhoi)

[2.9 Polisïau a gweithdrefnau](#_2.9_Polisïau_a)

[2.10 Myfyrio ar leoliad ymarfer](#_2.10_Myfyrio_ar)

# 2.1 Ffactorau sy'n effeithio ar iechyd, llesiant, dysgu, datblygiad a chwarae

Yn yr adran hon byddwch yn dangos eich dealltwriaeth o'r ffactorau sy'n gallu effeithio ar iechyd, llesiant a datblygiad plant a phobl ifanc. Mae gwybodaeth am ddatblygiad plant yn bwysig gan y bydd yn eich helpu i ddeall anghenion plant ar adegau gwahanol o'u bywydau. Hefyd, bydd angen i chi fod yn ymwybodol o'r ffactorau a allai gael effaith gadarnhaol neu negyddol ar ddatblygiad plant a phobl ifanc a sut mae hyn yn cysylltu â'u hiechyd a'u llesiant. Bydd angen i chi ddysgu am ddatblygiad plant cyn cwblhau'r rhan hon o'r llyfr gwaith. Gallwch chi wneud hyn trwy gael hyfforddiant neu drwy ymgymryd â gwaith darllen ac ymchwil dan arweiniad.

**Gweithgaredd dysgu**

Nodiadau'r llyfr gwaith

1. Rhestrwch gamau datblygiad plant.

Yn y tabl isod, rhestrwch bum ffactor gwahanol ac eglurwch sut y gallan nhw effeithio ar iechyd, llesiant a datblygiad personol, corfforol, cymdeithasol ac emosiynol plant.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ffactor** | **Sut y gallai effeithio ar iechyd, llesiant a datblygiad personol, corfforol, cymdeithasol ac emosiynol plant** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith   1. Amlinellwch y cysylltiadau rhwng twf deallusol, corfforol ac emosiynol, a sut i gynorthwyo eu datblygiad. 2. Pam y mae ymyrraeth gynnar a gweithio mewn partneriaeth yn angenrheidiol ac yn bwysig ar gyfer iechyd, llesiant, dysgu a datblygiad plant? 3. Eglurwch y mathau o newidiadau mewn plentyn a allai beri pryder. |

**Gweithgaredd dysgu**

Bydd angen i chi ddeall bod datblygiad cynnar plant yn cael ei effeithio'n sylweddol gan y ffordd y mae plant yn datblygu ymlyniad gyda'r rhai sy'n darparu eu gofal sylfaenol.

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith   1. Beth yw ystyr y term "ymlyniad" yn eich barn chi? 2. Beth yw ystyr y term "cadernid"? Pam y mae hyn yn bwysig i lesiant a datblygiad plant? 3. Allwch chi ddisgrifio sut mae ymlyniadau diogel yn cael eu sefydlu, ac effaith bosibl ymlyniad diogel ac ymlyniad ansefydlog ar ddatblygiad plant? 4. Rhowch enghraifft o sut rydych chi’n gweithio gyda phlant i hyrwyddo eu hunaniaeth bersonol, eu hunan-barch, a'u hymdeimlad o ddiogelwch a pherthyn. Nodwch pam y mae hyn yn bwysig. |

**Gweithgaredd dysgu**

Mae'n bwysig eich bod yn deall y cysylltiad rhwng cadernid emosiynol a hunan-barch, a sut y gallwch chi hyrwyddo hyn fel rhan o’ch swydd fel gweithiwr y blynyddoedd cynnar a gofal plant.

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith   1. Pam y mae'n bwysig cydnabod a dathlu galluoedd, doniau a chyflawniadau'r plant yn eich gofal? 2. Sut mae'ch lleoliad yn cydnabod ac yn dathlu galluoedd, doniau a chyflawniadau'r plant yn eich gofal? 3. Rhowch enghraifft o sut rydych chi wedi cynorthwyo plant i nodi a dathlu eu galluoedd, eu doniau a'u cyflawniadau. |

**Gweithgaredd dysgu**

Profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs) yw'r term sy’n cael ei ddefnyddio i ddisgrifio profiadau trawmatig cyn 18 oed sy'n gallu arwain at ganlyniadau emosiynol a chorfforol negyddol gydol oes**.**

Yn y tabl isod, rhowch dair enghraifft o ACEs ac eglurwch sut mae pob un yn gallu effeithio ar iechyd, llesiant, dysgu a datblygiad plant.

|  |  |
| --- | --- |
| **Enghraifft o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod** | **Yr effaith ar iechyd, llesiant, dysgu a datblygiad plant** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Gweithgaredd dysgu**

Darllenwch yr astudiaeth achos isod ac atebwch y cwestiynau.

Mae Merna’n gweithio yng Nghylch Chwarae Apples and Pears gyda phlant tair i bedair oed ac mae'n gyfrifol am gynllunio elfen addysg gynnar y lleoliad. Mae Merna eisiau cynllunio gweithgaredd i gefnogi dysgu a datblygiad y plant drwy chwarae. Mae Merna eisiau rhoi cynllunio ‘ar y pryd’ ar waith ar gyfer gweithgaredd sy’n cefnogi dysgu a datblygiad y plant trwy chwarae.

Mae Merna’n bwriadu mynd â'r plant allan i chwarae am 10am fel arfer ac mae'n cynllunio cyfres o weithgareddau a phrofiadau a fydd yn helpu'r plant i ddysgu a datblygu eu deallusrwydd o’r hydref drwy eu chwarae. Yn ystod y sesiwn, mae’n gofyn i'r plant gasglu dail ac adnoddau naturiol eraill a'u rhoi mewn grwpiau, er enghraifft, eu trefnu ar sail y mwyaf i'r lleiaf, yr un lliw ac ati.

Wrth i'r plant chwarae yn yr awyr agored, mae Lewis yn gofyn beth fydd yn digwydd os yw'n gollwng ei ffon yn y bwrdd dŵr. Mae Merna’n gofyn iddo beth mae o’n meddwl fydd yn digwydd . Mae Lewis yn dweud y bydd y ffon yn arnofio oherwydd ei fod wedi gweld ffyn yn yr afon wrth ymyl ei dŷ. Mae Merna’n annog Lewis i roi'r ffon yn y dŵr, ac wrth wneud hynny mae'n gweld bod y ffon yn arnofio. Yna, mae'r plant eraill yn mynd â rhai o'u heitemau nhw at y bwrdd dŵr ac yn dechrau gofyn i'w gilydd a fydd yr eitemau'n suddo neu'n arnofio. Mae Merna’n helpu'r plant i archwilio hyn, gan ofyn iddyn nhw ystyried pam y bydd rhywbeth yn suddo neu'n arnofio. Mae'n gwneud nodyn o sut mae pob plentyn yn datblygu ei ddealltwriaeth.

Ar ôl dychwelyd i'r ystafell, mae Merna’n cofnodi hyn yn ffeiliau datblygiad unigol y plant er mwyn gallu monitro hyn wrth symud ymlaen. Mae'n dweud wrth ei rheolwr y byddai'n hoffi ailadrodd yr ymarferiad yn ddiweddarach yn yr wythnos i weld beth mae'r plant wedi'i ddysgu. Mae ei rheolwr yn awgrymu y dylai siarad ag athrawes gyswllt ei hawdurdod lleol hefyd.

Mae Pauline yn gweithio i'r awdurdod lleol fel athrawes gyswllt, gan gynorthwyo lleoliadau gofal plant i gyflwyno’r Cwricwlwm i Gymru. Mae'n gweithio'n agos gyda Merna i roi cyngor ac arweiniad am ddarparu’r hawl i gael gofal plant y blynyddoedd cynnar. Mae hyn yn cynnwys sicrhau bod proffiliau datblygiad unigol y plant yn cael eu cwblhau'n gywir. Mae Pauline yn siarad â Merna am y tasgau y mae hi wedi'u cwblhau gyda'r plant ac mae'n awgrymu y dylai gysylltu â'i thîm datblygu chwarae lleol a allai gefnogi'r dysgu hwn drwy weithgareddau chwarae amrywiol.

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith   1. Mae Merna’n bwriadu cynnal gweithgaredd a fydd yn canolbwyntio ar sawl maes yn y cwricwlwm. Amlinellwch sut mae meysydd y cwricwlwm yn helpu i gefnogi datblygiad holistaidd plant. 2. Mae Merna wedi ceisio creu profiad dysgu cadarnhaol ar gyfer y plant. Disgrifiwch ystyr "profiad dysgu" a sut mae'n cynorthwyo datblygiad plant. 3. Sut mae Merna wedi defnyddio arferion a gweithgareddau, deunyddiau a phrofiadau uniongyrchol bob dydd i gefnogi iechyd, llesiant, a dysgu a datblygiad plant? 4. Sut mae cynnwys plant mewn gweithgareddau ystyrlon a phleserus yn cefnogi eu llesiant a datblygiad twf deallusol, corfforol ac emosiynol? 5. Mae Lewis yn meddwl mewn ffordd greadigol wrth holi am ei ffon yn arnofio yn y dŵr. Pam y mae datblygiad creadigol yn bwysig ar gyfer iechyd, llesiant, dysgu a datblygiad plant? 6. Mae Pauline yn gweithio i'r awdurdod lleol ac mae'n galw i mewn i gefnogi'r lleoliad. Pa asiantaethau a gweithwyr eraill allai gyfrannu at y broses o gefnogi iechyd, llesiant, dysgu a datblygiad plant? 7. Pam y mae'n bwysig i Merna arsylwi, monitro a chofnodi datblygiad y plant a rhoi enghreifftiau o fframweithiau datblygu ac asesu y gallai eu defnyddio? |

**Gweithgaredd dysgu**

Rydych eisoes wedi dysgu yn y llyfr gwaith egwyddorion a gwerthoedd bod creu partneriaeth a pherthynas dda â theuluoedd/gofalwyr yn bwysig i gefnogi gofal, dysgu a datblygiad plant.

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith   1. Disgrifiwch sut mae strwythur teuluoedd a threfniadau ar gyfer gofalu am blentyn yn gallu effeithio ar ffordd y plentyn o weld y byd a'i ymdeimlad o lesiant. 2. Pam y mae'n bwysig hyrwyddo hyder teuluoedd/gofalwyr yn eu rôl rhianta a datblygu eu gallu i uniaethu'n gadarnhaol a chymryd rhan mewn gweithgareddau chwarae gyda'u plentyn? 3. Eglurwch swyddogaeth cydberthnasau a rhwydweithiau cymorth wrth gefnogi llesiant plant a sut y byddech yn datblygu perthynas gadarnhaol â phlant a theuluoedd/gofalwyr yn seiliedig ar ymddiriedaeth, parch a thosturi. |

# 2.2 Amgylcheddau cadarnhaol ar gyfer iechyd, llesiant, dysgu, datblygiad a chwarae plant

Mae darparu amgylcheddau cadarnhaol sy'n meithrin ac yn cefnogi llesiant emosiynol, corfforol a meddyliol plant yn bwysig er mwyn cefnogi eu twf a'u datblygiad. Mae amgylchedd cadarnhaol yn cynnwys darparu gofal o ansawdd da mewn amgylchedd ffisegol diogel a chyfforddus.

Gan feddwl am y plant yr ydych yn eu cefnogi yn eich lleoliad ac amgylchedd cynhwysol nad yw'n rhagfarnllyd o ran rhyw, cwblhewch y cwestiynau isod.

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith   1. Beth yw nodweddion amgylchedd cadarnhaol a sut y gallan nhw fodloni'r gofynion rheoleiddiol? 2. Gan feddwl am eich lleoliad eich hun, sut ydych chi'n sicrhau bod yr amgylchedd yn groesawgar, yn anogol, yn ddiogel, yn lân, yn ddiddorol ac yn ystyried anghenion, diddordebau a dewisiadau plant? 3. Sut mae amgylchedd eich lleoliad yn cefnogi datblygiad a chynhwysiant holistaidd pob plentyn yn unol â fframweithiau'r cwricwlwm a meysydd y cwricwlwm? 4. Rhowch enghraifft o sut rydych wedi addasu'r amgylchedd i gefnogi datblygiad holistaidd a chynhwysiant plentyn yn eich lleoliad. 5. Pam y mae arferion cyson yn bwysig i lesiant a datblygiad plant? Er enghraifft, sicrhau cydbwysedd rhwng cyfnodau o weithgarwch corfforol a gorffwys ac amser tawel? |

# 2.3 Chwarae

Mae chwarae’n bwysig ar gyfer iechyd, llesiant, dysgu a datblygiad plant. Mae *Cyfarwyddyd Statudol* Llywodraeth Cymru *– Cymru – Gwlad Lle mae Cyfle i Chwarae* (2014) yn nodi:

*“Mae Llywodraeth Cymru yn rhoi gwerth mawr ar chwarae ac ar ei bwysigrwydd i fywydau plant yn ein cymdeithas. Credwn fod gan blant hawl sylfaenol i allu chwarae, a bod chwarae’n rhan annatod o’u mwynhad mewn bywyd ac yn cyfrannu at eu lles. Credwn hefyd fod chwarae yn hanfodol i ddatblygiad gwybyddol; corfforol; cymdeithasol ac emosiynol plant. Mae llawer o dystiolaeth i gefnogi’r gred hon yn ogystal â dealltwriaeth gynyddol o gyfraniad chwarae nid yn unig at fywydau plant, ond hefyd at les eu teuluoedd a’r gymuned ehangach.”*

**Gweithgaredd dysgu**

Mae'r egwyddorion gwaith chwarae yn sefydlu fframwaith proffesiynol a moesegol ar gyfer gwaith chwarae. Maen nhw’n cael eu cymeradwyo a'u cefnogi gan y sector gwaith chwarae a gan Lywodraeth Cymru.

Atebwch y cwestiynau canlynol i ddangos eich bod yn deall pwysigrwydd chwarae a sut y gallwch chi gefnogi chwarae yn eich swydd.

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith   1. Darllenwch am [egwyddorion gwaith chwarae](https://www.chwaraecymru.org.uk/cym/egwyddoriongwaithchwarae) a disgrifiwch ystyr "egwyddorion gwaith chwarae”. |

Yn y tabl isod, disgrifiwch fathau gwahanol o chwarae a'u manteision. Mae'r cyntaf wedi'i gwblhau'n barod fel enghraifft.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Math o chwarae** | **Disgrifiad** | **Manteision** |
| Chwarae hunangyfeiriedig | Mae plant yn dewis chwarae hunangyfeiriedig. Mae'n caniatáu i blant chwarae heb fframwaith gorfodol, ar eu pennau eu hunain, heb ymyrraeth gan oedolion. | Mae'n ysgogi'r dychymyg. Mae chwarae hunangyfeiriedig yn galluogi plant i fod yn greadigol. Mae'n caniatáu i blant chwarae yn unol â'u dymuniad a'u haddysgu sut i ddatrys problemau. |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith   1. Eglurwch sut mae'r amgylchedd, y cyfarpar a’r deunyddiau a ddefnyddir yn cefnogi gwahanol fathau o chwarae. 2. Disgrifiwch sut mae chwarae’n cefnogi datblygiad holistaidd. 3. Eglurwch sut mae plant yn gallu defnyddio chwarae i fynegi emosiynau, ofnau, pryderon neu efelychu ymddygiad y maent wedi arsylwi arno.      1. Disgrifiwch sut mae chwarae’n helpu plant i ddysgu amdanynt eu hunain, pobl o'u cwmpas a'r amgylchedd ehangach. 2. Eglurwch sut i gynnwys plant yn y broses o greu gwahanol fathau o leoedd chwarae a sut i nodi a yw lle chwarae’n ddiddorol, yn heriol, yn dawel neu'n helpu plant i ymlacio. 3. Pam y mae risg yn bwysig mewn chwarae a sut ydych chi’n hyrwyddo ac yn cefnogi lefelau derbyniol o risg? 4. Rhowch enghreifftiau o sut rydych chi’n:  * darparu amrywiaeth o gyfleoedd ar gyfer gwahanol fathau o chwarae yn unol ag anghenion a dewisiadau unigol plant. * addasu'r amgylchedd a gweithgareddau i gefnogi cyfranogiad ar gyfer anghenion a dewisiadau unigol plant. |

# 2.4 Datblygiad cyfathrebu

Mae deall sut i gyfathrebu'n effeithiol â phlant a'u teuluoedd/gofalwyr yn bwysig. Mae bron popeth rydym yn ei wneud yn gofyn am gyfathrebu gan gynnwys mynegi dymuniadau a theimladau, dysgu, chwarae neu wneud ffrindiau. Rydym yn cyfathrebu mewn dulliau amrywiol gan gynnwys trwy gyfrwng lleferydd ac iaith, cyfathrebu di-eiriau, Iaith Arwyddion Prydain (BSL) neu symbolau, ymhlith eraill. Bydd angen cymorth ar rai plant gan weithwyr i gyfleu eu hanghenion yn effeithiol.

**Gweithgaredd dysgu**

I ddangos eich dealltwriaeth, atebwch y cwestiynau isod:

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith   1. Esboniwch bwysigrwydd lleferydd, iaith a chyfathrebu i blant a sut maen nhw’n effeithio ar iechyd, llesiant a datblygiad. 2. Beth fyddech chi'n ei wneud pe baech yn poeni am ddatblygiad lleferydd, iaith a chyfathrebu plentyn? 3. O dan yr amgylchiadau hyn, pam y mae ymyrraeth gynnar yn bwysig ar gyfer datblygu lleferydd, iaith a chyfathrebu? 4. Sut mae gwahanol asiantaethau'n cydweithio i gefnogi datblygiad lleferydd, iaith a chyfathrebu? 5. Sut y gellir defnyddio chwarae a gweithgareddau i gynorthwyo datblygiad lleferydd, iaith a chyfathrebu? Nodwch dair enghraifft. 6. Esboniwch sut mae oedolion yn gallu cynorthwyo datblygiad lleferydd, iaith a chyfathrebu plant. |

Siaradwch â'ch rheolwr am sut rydych wedi ystyried anghenion cyfathrebu plentyn rydych yn gweithio gydag ef a chofnodwch rai pwyntiau allweddol isod.

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith |

# 2.5 Anghenion cymorth ychwanegol

Mae'n bwysig cydnabod a chefnogi iechyd, llesiant a datblygiad plant ag anghenion cymorth ychwanegol.

Mae Deddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg (ALNET) yn cyflwyno newidiadau i'r dull o ddarparu cymorth ar gyfer plant yng Nghymru sydd ag anghenion cymorth ychwanegol. Cyflwynwyd y newidiadau hyn yn 2020.

**Gweithgaredd dysgu**

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith   1. Eglurwch sut mae deddfwriaeth ALNET yn newid cymorth ar gyfer plant a'u teuluoedd/gofalwyr o'i gymharu â darnau eraill o ddeddfwriaeth sy'n ymwneud â chynorthwyo plant ag anghenion ychwanegol. 2. Disgrifiwch y mathau o anghenion cymorth ychwanegol sydd gan blant o bosibl a sut y byddech yn cael gwybod amdanynt, gan gynnwys plant sy'n fwy abl a thalentog. 3. Beth yw egwyddorion cynhwysiant ar gyfer plant ag anghenion cymorth ychwanegol? 4. Sut fyddech chi'n addasu'r amgylchedd a gweithgareddau er mwyn sicrhau bod pob plentyn a pherson ifanc yn gallu cymryd rhan? |

# 2.6 Gofal personol plant

Mae cefnogi gofal personol plant mewn ffordd sy'n dangos urddas a pharch yn elfen bwysig o ofal a chymorth o ansawdd da. Bydd angen cymorth neu arweiniad ar rai plant er mwyn dysgu sut i dderbyn mwy o gyfrifoldeb am eu gofal personol, tra bydd angen cymorth mwy uniongyrchol ar eraill, gan ddibynnu ar eu hoedran a'u hanghenion cymorth.

**Gweithgaredd dysgu**

Darllenwch yr astudiaeth achos ac atebwch y cwestiynau isod.

Mae Mared yn 12 mis oed ac mae'n mynychu lleoliad ei gwarchodwr plant lleol, Tŷ Hapus. Mae Tŷ Hapus yn ddarpariaeth gofal plant yng nghartref Gwyndaf a'i wraig Sara. Yn ystod y dydd mae Gwyndaf yn newid cewyn Mared fel rhan o drefniadau arferol y lleoliad. Yn dawel, mae'n mynd â Mared draw i'r man newid cewynnau. Mae Gwyndaf yn golchi ei ddwylo ac yn gwisgo cyfarpar diogelu personol (PPE) priodol. Wrth newid ei chewyn, mae'n canu caneuon ac yn cynnal cyswllt llygad tra’n sicrhau preifatrwydd ar gyfer Mared. Mae'n defnyddio eli gwarchod croen yn unol â chyfarwyddyd rhieni Mared ac mae'n cofnodi'r ffaith bod cewyn wedi'i newid yn ei thaflen gyfathrebu ddyddiol.

Mae'n ddydd Mercher heddiw, felly mae Debbie, nyrs ddeintyddol Cynllun Gwên, yn dod i weld y plant. Mae Sara wedi bod yn dilyn y rhaglen Cynllun Gwên gyda'r plant er mwyn eu helpu i frwsio eu dannedd yn annibynnol. Mae'n casglu brwsys dannedd y plant cyn eu rhoi i Ben i'w dosbarthu gan mai ef yw'r ‘helpwr heddiw’. Yna, mae'r plant yn rhoi'r past dannedd ar y brwsys. Mae Sara’n chwarae'r gân brwsio dannedd ac yn cynorthwyo Max, mae ganddo anghenion cymorth ychwanegol ac mae angen mwy o gymorth a goruchwyliaeth uniongyrchol arno i frwsio ei ddannedd. Mae Debbie yn ymuno yn y canu ac mae'n siarad â Sara yn ddiweddarach am syniadau eraill i hybu hylendid y geg.

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith   1. Gan feddwl am Gwyndaf yn newid cewyn Mared, pam y mae'n bwysig cefnogi arferion gofal personol sy'n diwallu anghenion unigol y plant ac yn sicrhau eu bod yn cael eu trin ag urddas a pharch? 2. Sut mae Gwyndaf a Sara wedi cynorthwyo gofal dannedd a chroen y plant? 3. Mae Debbie yn mynychu'r lleoliad oherwydd ei bod yn gweithio ar y Cynllun Gwên. Ble arall allai Gwyndaf a Sara gael gwybodaeth, cyngor a chymorth ar gyfer gofal corfforol y plant yn eu lleoliad? 4. Sut all Gwyndaf a Sara weithio mewn ffyrdd sy'n amddiffyn eu hunain rhag honiadau ac yn amddiffyn y plant wrth gefnogi eu gofal corfforol? |

# 2.7 Maeth a hydradu

Mae'r hyn rydym yn ei fwyta a'i yfed yn hanfodol i'n hiechyd a'n llesiant, sut rydym yn edrych, yn teimlo ac yn gweithredu. Os nad yw deiet yn cynnwys y cydbwysedd cywir o bopeth sydd ei angen arnom, gallai arwain at afiechyd. Dylai'r broses o gynorthwyo plant gyda'u hanghenion deietegol ganolbwyntio ar y plentyn. Mae eu cynllun personol yn elfen hanfodol o ddarparu cymorth priodol.

**Gweithgaredd dysgu**

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith   1. Eglurwch beth yw ystyr y termau “maeth” a “hydradu”:  * maeth * hydradu  1. Pam y mae deiet cytbwys yn bwysig ar gyfer iechyd, datblygiad a thwf plant? 2. Mae'r [Canllaw Bwyta'n Dda](https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-02/canllaw-bwytan-dda.pdf) yn darparu egwyddorion deiet cytbwys. Beth yw egwyddorion deiet cytbwys a hydradiad da ar gyfer plant fel yr amlinellir yng nghanllawiau'r llywodraeth? 3. Nodwch bum ffactor sy'n effeithio ar faeth a hydradu.   a)  b)  c)  ch)  d) |

Nod y Cynllun Cyn-ysgol Iach a Chynaliadwy yw hybu iechyd plant cyn oed ysgol, a'u teuluoedd/gofalwyr. Mae'r cynllun yn cyrraedd plant ifanc drwy weithio drwy'r sefydliadau gofal plant y maen nhw’n mynychu, a'i nod yw hybu ymddygiad iechyd cadarnhaol ymysg plant o oedran cynnar iawn.

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith   1. Amlinellwch sut mae'r cynllun yn cefnogi maeth a hydradu ac yn annog plant i wneud dewisiadau bwyd iach. |

# 2.8 Rhoi meddyginiaeth

Mae'n bosibl y bydd rhai o'r plant rydych chi'n eu cefnogi yn defnyddio meddyginiaeth a bod angen cymorth arnyn nhw i'w chymryd. Bydd gwybodaeth am y cymorth sydd ei angen ar blentyn i gymryd meddyginiaeth yn cael ei chynnwys yn ei gynllun personol. Mae'n bwysig eich bod chi’n siarad â'ch rheolwr am yr hyn y gallwch chi ei wneud ac na allwch ei wneud i helpu i roi meddyginiaeth yn unol â'ch swydd a'ch cam hyfforddi.

Dylai hyn gynnwys:

* polisïau a gweithdrefnau'ch sefydliad ar gyfer rheoli a rhoi meddyginiaeth
* pa hyfforddiant sydd ei angen i helpu i roi meddyginiaeth os yw hyn yn rhan o'ch swydd.

Ysgrifennwch grynodeb o'ch trafodaeth yn y bocs isod er mwyn dangos eich dealltwriaeth.

Nodiadau'r llyfr gwaith

**Gweithgaredd dysgu**

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith   1. Amlinellwch y ddeddfwriaeth a'r canllawiau cenedlaethol yn ymwneud â rhoi meddyginiaeth. 2. Eglurwch y cysylltiad rhwng camweinyddu meddyginiaeth a diogelu. 3. Pam y mae'n bwysig cofnodi gwybodaeth am roi meddyginiaeth? |

# 2.9 Polisïau a gweithdrefnau

Os ydych chi’n gweithio i sefydliad eisoes, bydd gan eich cyflogwr bolisïau a gweithdrefnau sy'n berthnasol i'r adran hon. Gwnewch restr ohonynt yn y bocs isod.

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith |

# 2.10 Myfyrio ar leoliad ymarfer

Siaradwch â rheolwr yn eich lleoliad gwaith am sut rydych wedi rhoi iechyd a llesiant, dysgu, datblygiad a chwarae ar waith. Ysgrifennwch gofnod myfyriol byr a gofynnwch i'r rheolwr gofnodi crynodeb yn y bocs isod.

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith  Adborth gan y rheolwr |

Os oes tystiolaeth o'r llyfr gwaith yn cael ei defnyddio tuag at y cymhwyster, defnyddiwch y bocs isod i gofnodi unrhyw drafodaethau rhyngoch chi a'ch asesydd cymwysterau.

|  |
| --- |
| Nodiadau trafodaeth â'r asesydd cymwysterau |

**Os oes tystiolaeth o'r llyfr gwaith yn cael ei defnyddio tuag at y cymhwyster, rhaid i'r asesydd gwblhau'r datganiad isod.**

|  |
| --- |
| **Datganiad y gweithiwr**  Rwy'n cadarnhau bod y dystiolaeth a restrir ar gyfer y llyfr gwaith yn ddilys ac mai fi sy'n gyfrifol am y gwaith.  Llofnod y gweithiwr  Dyddiad  **Datganiad y rheolwr**  Rwy'n cadarnhau bod y gweithiwr wedi bodloni holl ofynion y llyfr gwaith gyda'r dystiolaeth a gyflwynwyd.  Llofnod y rheolwr  Dyddiad  **Datganiad yr** **asesydd cymwysterau**  Rwy'n cadarnhau bod y dysgwr wedi bodloni holl ofynion y llyfr gwaith gyda'r dystiolaeth a gyflwynwyd. Cwblhawyd yr asesiad o dan yr amodau penodedig ac mae'n ddilys, yn ddibynadwy, yn gyfredol ac yn ddigonol.  Llofnod yr asesydd cymwysterau  Dyddiad |