Gofal Cymdeithasol **Cymru**
Social Care **Wales**

Fframwaith sefydlu Cymru gyfan ar gyfer y blynyddoedd cynnar a gofal plant: **Gweithlyfr 5**

Iechyd a diogelwch ym maes gofal, dysgu, datblygu a chwarae plant

Hydref 2018

Noddir gan **Lywodraeth Cymru**
Sponsored by **Welsh Government**

Manylion cyswllt

Gofal Cymdeithasol Cymru
South Gate House
Wood Street
Caerdydd
CF10 1EW

Ffôn: 0300 3033 444
Minicom: 029 2078 0680

E-bost: gwybodaeth@gofalcymdeithasol.cymru
gofalcymdeithasol.cymru

@Gofcymdeithasol

© 2018 Gofal Cymdeithasol Cymru

Cedwir pob hawl. Ni cheir atgynhyrchu unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn na'i gadw mewn system adferadwy na'i drosglwyddo mewn unrhyw ddull na thrwy unrhyw gyfrwng heb ganiatad ysgrifenedig Gofal Cymdeithasol Cymru ymlaen llaw. Dylai ymholiadau am atgynhyrchu y tu hwnt i'r hyn a ganiateir yn benodol gan y gyfraith gael eu hanfon at Brif Weithredwr Gofal Cymdeithasol Cymru yn y cyfeiriad a roddir uchod.

Fformatau eraill:

Mae'r ddogfen hon ar gael mewn print bras a fformatau eraill, os oes angen.

Mae'r ddogfen hon hefyd ar gael yn Saesneg.

Cyflwyniad

Er mwyn helpu gweithwyr a chyflogwyr i roi'r fframwaith sefydlu ar waith a helpu gweithwyr i greu'r dystiolaeth sydd ei hangen arnynt i ennill y cymhwyster "craidd", rydym wedi datblygu gweithlyfrau ar gyfer pob adran o'r fframwaith.

Mae gan y fframwaith sefydlu bum adran sydd wedi'u trefnu'n **brif rannau**. Yna caiff y prif rannau eu rhannu ymhellach er mwyn dangos yr hyn sydd angen i chi ei wybod, ei ddeall a'i arddangos.

- Adran 1 – Egwyddorion a gwerthoedd
- Adran 2 – Iechyd, lles iant, dysgu a datblygiad
- Adran 3 – Ymarfer proffesiynol fel gweithiwr y blynyddoedd cynnar a gofal plant
- Adran 4 – Diogelu plant
- Adran 5 – Iechyd a diogelwch ym maes gofal, dysgu, datblygiad a chwarae plant

Mae pob adran yn gwneud y canlynol:

- nodi'r wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd angen i chi, fel gweithiwr newydd, eu cael yn ystod eich cyfnod sefydlu – gan gynnwys y wybodaeth graidd, y sgiliau a'r ddealltwriaeth sy'n berthnasol ar draws holl leoliadau'r blynyddoedd cynnar a gofal plant, yn ogystal â'r hyn sy'n benodol i'ch rôl a'ch gweithle
- nodi egwyddorion a gwerthoedd y blynyddoedd cynnar a gofal plant sydd angen i chi eu dangos.

Mae gan y gweithlyfr le i chi gofnodi eich dysgu wrth i chi fynd yn eich blaen a lle i'ch **rheolwr** gofnodi ei adborth. Efallai bydd eich rheolwr neu eich cyflogwr am ddefnyddio gweithgareddau dysgu neu astudiaethau achos eraill yn ogystal â'r rhai yn y gweithlyfr hwn. Cofiwch gofnodi unrhyw ddysgu ychwanegol fel y gellir ei ddefnyddio tuag at eich cymhwyster.

Mae yna eirfa sy'n berthynas i'r holl weithlyfrau ac sy'n rhoi rhai diffiniadau o'r termau a ddefnyddir. Bydd unrhyw beth sydd wedi'i nodi mewn **print trwm** yn cael ei gynnwys yma. Wrth i chi wneud eich ffordd drwy'r gweithgareddau dysgu yn y gweithlyfr, bydd eich rheolwr yn eich cyfarfod i weld sut ydych yn ymdopi ac i drafod unrhyw gymorth ychwanegol sydd ei angen arnoch. Byddant yn cwblhau'r log cynnydd gyda chi ac yn helpu os oes yna unrhyw fylchau.

Iechyd a diogelwch ym maes gofal, dysgu, datblygu a chwarae plant

Bydd y gweithlyfr hwn yn eich helpu i ymchwilio i ofynion cyfreithiol iechyd a diogelwch mewn lleoliad iechyd a gofal cymdeithasol, ac yn eich helpu i wybod beth yw eich cyfrifoldebau chi a'ch cyflogwr o ran cynnal diogelwch yn y gwaith.

Contents

5.1 Iechyd a diogelwch yn y gweithle 6

5.2 Asesiadau risg ar gyfer iechyd a diogelwch 7

5.3 Diogelwch tân 10

5.4 Symud a thrin, a symud a gosod 11

5.5 Rheoli anaf pediatrig (gan gynnwys cymorth cyntaf pediatrig) 13

5.6 Atal a rheoli heintiau 14

5.7 Diogelwch bwyd 16

5.8 Sylweddau peryglus 17

5.9 Diogelwch yn y gweithle 18

5.10 Rheoli straen 20

Log cynnydd 22

5.1 Iechyd a diogelwch yn y gweithle

Canlyniadau

Gallwch weithio mewn ffyrdd sy'n:

- bodloni eich cyfrifoldebau'n unol â deddfwriaeth iechyd a diogelwch
- cydymffurfio â pholisïau a gweithdrefnau eich sefydliad ar gyfer iechyd a diogelwch
- dilyn prosesau eich gweithle ar gyfer cofnodi ac adrodd unrhyw bryderon neu ddigwyddiadau sy'n gysylltiedig ag iechyd a diogelwch.

Fel gweithiwr y blynyddoedd cynnar a gofal plant, rydych chi'n gyfrifol am gymryd gofal rhesymol ohonoch chi eich hun ac eraill yn y **gweithle**. Er bod gan eich **cyflogwr** rywfaint o gyfrifoldebau cyfreithiol i sicrhau eich bod chi a'r plant yn eich gofal yn cael eu gwarchod rhag niwed, mae gennych chi eich rhan hefyd. Mae iechyd a diogelwch yn gyfrifoldeb i bawb.

Gweithgaredd dysgu

Nodwch o leiaf dri darn o ddeddfwriaeth berthnasol ym maes iechyd a diogelwch, a chyfrifoldebau cyflogwyr a gweithwyr yn sector y blynyddoedd cynnar a gofal plant mewn perthynas â nhw.

Deddfwriaeth	Cysylltiadau â pholisïau a gweithdrefnau'r gweithle	Cyfrifoldebau cyflogwyr	Cyfrifoldebau gweithwyr

5.2 Asesiadau risg ar gyfer iechyd a diogelwch

Canlyniadau

Gallwch weithio mewn ffyrdd sy'n:

- cydymffurfio ag asesiadau risg iechyd a diogelwch ar gyfer eich gweithle, a gweithdrefnau ar gyfer adrodd pryderon neu ddigwyddiadau.

Mae asesu risgiau yn rhan annatod o gynnal iechyd a diogelwch yn y gweithle ac o sicrhau llesiant a diogelwch plant ac eraill. Byddwch angen dangos eich bod yn deall pwysigrwydd creu amgylchedd diogel, sy'n briodol i oedran a gallu datblygiadol y plant yn eich gofal. Byddwch angen dangos bod yr hyn rydych wedi'i wneud yn cydymffurfio â pholisïau eich sefydliad neu leoliad, a'r ffordd y mae cyfreithiau iechyd a diogelwch yn llywio hyn.

Gweithgaredd dysgu

Caiff asesiadau risg iechyd a diogelwch eu cwblhau ar gyfer unrhyw weithgareddau neu dasgau peryglus. Disgwylir i chi gynnal asesiadau risg anffurfiol hefyd gydol eich diwrnod gwaith.
Er enghraifft, drwy chwilio am bethau a allai achosi pobl i faglu, fel annibendod, neu pan fo gorchuddion rhai o loriau'r ystafelloedd yn llac.

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Beth mae'r term asesiad risg yn ei olygu i chi mewn perthynas ag iechyd a diogelwch?

2. Rhowch dair enghraifft o asesiadau risg iechyd a diogelwch a fyddai'n cael eu cynnal yn eich sefydliad neu leoliad

3. Beth yw'r gwahaniaeth rhwng damwain a digwyddiad?

Mae'n bwysig bod y gweithlu'n cael ei gadw mor ddiogel â phosibl i chi a'r plant yn eich gofal. Byddai hyn yn cynnwys cwblhau asesiadau risg yn ffurfiol ac o ddydd i ddydd. Mae yna wahanol fathau o ddamweiniau, digwyddiadau, argyfyngau, a pheryglon iechyd a diogelwch.

Gweithgaredd dysgu

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Pa gamau y dylech chi eu cymryd os ydych chi'n nodi risg yn eich gweithle?

2. Pa gamau ddylech chi eu cymryd os oes damwain yn eich gweithle?

3. Pa gamau ddylech chi eu cymryd os oes digwyddiad yn eich gweithle?

Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yw'r corff gwarchod annibynnol cenedlaethol ar gyfer iechyd, diogelwch a salwch sy'n gysylltiedig â gwaith. Mae'n gweithredu er budd y cyhoedd er mwyn lleihau marwolaethau ac anafiadau difrifol sy'n gysylltiedig â gwaith yng ngweithleoedd Prydain.

Dyma mae'n ei ddweud am asesiadau risg:

"When considering the care and needs of a child, everyday activities are often identified that will benefit their lives, but also put them at some level of risk. This requires a balanced decision to be made between the needs, freedom and developmental capabilities of the child and their safety – with the aim of enabling them to live fulfilled lives safely rather than providing reasons for restricting them."

Gweithgaredd dysgu

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Beth mae'r term "budd risg" (risk benefit) yn ei olygu i chi?

2. Beth yw agwedd gytbwys tuag at risg?

3. Myfyriwch ar weithgaredd yn eich lleoliad a'r ffordd mae'n cefnogi budd risg

5.3 Diogelwch tân

Canlyniadau

Gallwch weithio mewn ffyrdd sy'n:

- cydymffurfio â'r gweithdrefnau sy'n rhaid eu dilyn yn eich gweithle petai achos o dân.

Fel gweithiwr y blynyddoedd cynnar a gofal plant, mae angen i chi wybod beth i'w wneud er mwyn atal tanau a'r hyn i'w wneud mewn achos o dân. Mae gan sefydliadau a lleoliadau weithdrefnau penodol i'w dilyn ar gyfer atal tân a diogelwch tân. Dylech chi gael eich hyfforddi ynddynt. Mae'n bwysig eich bod yn ymwybodol o'ch cyfrifoldebau chi a chyfrifoldebau eich cyflogwr mewn perthynas â diogelwch tân.

Gweithgaredd dysgu

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Eglurwch y trefniadau ar gyfer diogelwch tân yn eich lleoliad. Beth sy'n digwydd mewn achos o dân?

2. Sut fyddech chi'n defnyddio'r dull chwarae rôl i roi enghraifft o ddiogelwch tân a pha mor aml y dylid gwneud hyn?

5.4 Symud a thrin, a symud a gosod

Canlyniadau

Gallwch weithio mewn ffyrdd sy'n:

- golygu symud a gosod, a/neu symud a thrin, yn unol â'ch hyfforddiant/rôl ac yn unol â chynlluniau gofal a chymorth unigol.

Mae symud a thrin yn rhan bwysig o'r diwrnod gwaith i'r rhan fwyaf o weithwyr cyflogedig. Gallai hyn gynnwys cludo eitemau a chyfarpar trwm. Gallai eich rôl gynnwys symud a gosod y plant yn eich gofal hefyd.

Gweithgaredd dysgu

Gall ymarfer symud a thrin / gosod gwael arwain at:

- poen cefn ac anhwylderau cyhyrysgerbydol, a all arwain at anallu i weithio
- damweiniau wrth symud a thrin, a all anafu'r plentyn sy'n cael ei symud a'r gweithiwr cyflogedig
- anghysur a diffyg urddas i'r plentyn sy'n cael ei symud.

Fel gweithiwr y blynyddoedd cynnar a gofal plant, mae angen i chi ddangos eich bod yn deall y rheolau ynghylch symud a gosod, a'u nod o warchod y rhai sy'n gwneud y symud a'r gosod, yn ogystal â'r rhai sy'n cael eu symud. Mae'n bwysig eich bod yn ymwybodol o bolisïau a chanllawiau eich lleoliad ar ymyriadau corfforol.

Mae'n bwysig eich bod yn gwybod am ddulliau diogel o symud a thrin / gosod fel nad ydych yn anafu eich hun neu'r plentyn yr ydych yn ei gynorthwyo.

Mae yna hyfforddiant penodol sydd angen i chi ei wneud cyn i chi gynorthwyo gyda'r gwaith o symud neu osod pobl, neu weithgareddau sy'n cynnwys symud neu drin a bydd eich cyflogwr yn trefnu hyn.

Fodd bynnag, mae yna egwyddorion pwysig am symud a thrin y mae angen i chi fod yn ymwybodol ohonynt ar gychwyn eich cyflogaeth fel nad ydych chi'n rhoi eich hun yn agored i'r risg o anaf.

Yn y gofod isod, amlinellwch y prif egwyddorion ar gyfer codi a chario'n ddiogel:

Nodiadau'r gweithlyfr

Gweithgaredd dysgu

Yn ystod amser chwarae yn yr awyr agored, mae pêl wedi'i thaflu ac wedi disgyn ar do'r sied ac mae'r plant am fynd i'w nôl.

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Pa risgiau sy'n gysylltiedig â'r sefyllfa hon?

2. Pa gamau ydych chi'n eu cymryd?

5.5 Rheoli anaf pediatrig (gan gynnwys cymorth cyntaf pediatrig)

Fel gweithiwr y blynyddoedd cynnar a gofal plant, efallai bydd angen i chi ac y bydd disgwyl i chi fynychu cwrs cymorth cyntaf pediatrig achrededig er mwyn cwblhau'r adran hon o'r fframwaith sefydlu, **os yw'n berthnasol i'ch rôl**. A fyddech cystal â rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf yn eich log cynnydd os yw hyn yn berthnasol i chi.

Canlyniadau

Gallwch weithio mewn ffyrdd sy'n:

- golygu eich bod yn gwneud cwrs cymorth cyntaf pediatrig ac yn cael tystysgrif ynddo, ac yn gwybod pryd mae'n briodol defnyddio cymorth cyntaf brys a phryd mae angen gofyn am gymorth meddygol.

Os nad ydych chi wedi gwneud hyfforddiant, ni ddylech chi geisio gwneud unrhyw fath o gymorth cyntaf, yn hytrach gofynnwch am gymorth ar unwaith.

Nodiadau'r gweithlyfr

5.6 Atal a rheoli heintiau

Canlyniadau

Gallwch weithio mewn ffyrdd sy'n:

- dilyn ymarfer hylendid da
- gweithredu polisïau a gweithdrefnau eich gweithle ar gyfer atal a rheoli heintiau
- dilyn techneg ar gyfer ymolchi'r dwylo a ddefnyddir i atal heintiau rhag ymledu.

Gall clefydau heintus ymledu o un unigolyn i'r llall. Fel gyda phob salwch, gwell rhwystro'r clwy na'i wella. Er mwyn derbyn gofal diogel ac effeithiol, mae'n rhaid i'r broses o reoli ac atal heintiau fod yn rhan o ymarfer bob dydd a dylid sicrhau bod pawb yn ei ddefnyddio'n gyson.

Gweithgaredd dysgu

Nodiadau'r gweithlyfr

1. **Nodwch dair enghraifft o bolisi, deddfwriaeth neu ganllawiau sy'n ymwneud ag atal a rheoli heintiau yng Nghymru**

2. **Pa bolisïau a gweithdrefnau yn eich gweithle sy'n cefnogi ymarfer da mewn cysylltiad ag atal a rheoli heintiau**

Gweithgaredd dysgu

Yn ystod cyfnodau newid cewynnau, rydych chi'n sylwi bod gorchudd y mat newid wedi rhwygo.

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Beth yw'r risgiau posibl yma?

2. Pa gamau penodol y dylech chi eu cymryd er mwyn atal haint rhag ymledu yn yr achos hwn?

Mae golchi'r dwylo yn rhan hanfodol o ddarparu gofal diogel ac o atal croes-heintio.

Nodiadau'r gweithlyfr

Rhestrwch yr adegau y dylech chi olchi'r dwylo:

5.7 Diogelwch bwyd

Canlyniadau

Gallwch weithio mewn ffyrdd sy'n:

- dilyn polisïau a gweithdrefnau eich sefydliad mewn perthynas â bwyd.

Mae hyfforddiant diogelwch bwyd yn ofyniad cyfreithiol ar gyfer unigolion sy'n rhan o'r gwaith o baratoi, trin a choginio bwyd. Os yw eich rôl yn cynnwys paratoi neu weini bwyd, mae'n bwysig eich bod yn cadw at y safonau hylendid uchaf posibl. Dylech chi wybod polisïau a gweithdrefnau eich sefydliad mewn perthynas â diogelwch bwyd a'u dilyn boed ydych chi wedi'ch hyfforddi mewn diogelwch bwyd ai peidio.

Gweithgaredd dysgu

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Beth yw polisïau a gweithdrefnau eich lleoliad mewn perthynas â diogelwch bwyd?

2. Nodwch rai o'r risgiau diogelwch bwyd a all ddigwydd drwy baratoi, gweini, clirio a storio bwyd a diod

3. Eglurwch beth allai ddigwydd os nad yw mesurau diogelwch bwyd yn cael eu dilyn wrth ddarparu bwyd a diod ar gyfer plant yn eich gofal

4. Amlinellwch y camau y byddai angen i chi eu cymryd er mwyn dysgu am alergeddau bwyd a'u hystyried

5.8 Sylweddau peryglus

Canlyniadau

Gallwch weithio mewn ffyrdd sy'n:

- dilyn polisïau a gweithdrefnau cenedlaethol ac ar gyfer y gweithle ar gyfer storio, defnyddio a gwaredu sylweddau peryglus.

Gweithgaredd dysgu

Nodiadau'r gweithlyfr

1. **Rhestrwch y mathau o sylweddau peryglus y gellir dod o hyd iddynt yn y gweithle**

2. **Amlinellwch y trefniadau ar gyfer storio, defnyddio ac ymdrin ag arllwysiadau a gwaredu sylweddau peryglus yn eich gweithle**

5.9 Diogelwch yn y gweithle

Canlyniadau

Gallwch weithio mewn ffyrdd sy'n:

- cydymffurfio â threfniadau sydd ar waith er mwyn sicrhau eich bod chi, y plant ac eraill yn ddiogel yn y gweithle
- cydymffurfio â pholisïau a gweithdrefnau'r gweithle ar gyfer gweithio ar eich pen eich hun, hysbysu pobl o'ch lleoliad a mynediad i'r gweithle.

Mae mesurau diogelwch da yn bwysig er mwyn sicrhau eich bod chi a'ch cydweithwyr yn ddiogel. Bydd gan eich lleoliad weithdrefnau diogelwch y bydd angen i chi ymgyfarwyddo â nhw er mwyn gwarchod eich hun ac eraill yr ydych yn cydweithio â nhw.

Gweithgaredd dysgu

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Beth fyddai'r risgiau posibl i ddiogelwch yn eich gweithle?

2. Bydd rhai rolau'n cynnwys gweithio ar eich pen eich hun. Beth yw'r risgiau penodol ar gyfer pobl sy'n gweithio ar eu pen eu hunain a sut dylid eu rheoli?

3. Gall ymddygiad ymosodol fod yn ofidus a niweidiol. Rhestrwch y mathau o **ymddygiad ymosodol** y gallai gweithwyr eu gweld mewn unigolion

4. Disgrifiwch rhai o'r mesurau diogelwch sydd ar waith yn eich gweithle

Astudiaeth achos

Mae rhiant blin yn cyrraedd gweithle Liz i gwyno am ddigwyddiad yn ymwneud â phlentyn. Mae'r rhiant yn flin iawn ac yn dechrau gweiddi ar Liz. Sut dylai Liz ymdrin â'r sefyllfa hon?

Nodiadau'r gweithlyfr

5.10 Rheoli straen

Canlyniadau

Gallwch weithio mewn ffyrdd sy'n eich helpu i reoli straen drwy:

- ddefnyddio eich sesiwn oruchwylio i drafod eich llesiant gyda'ch rheolwr llinell.

Mae bod dan bwysau yn rhan arferol o fywyd. Gall fod yn ddylanwad cadarnhaol sy'n ein helpu i weithredu, i deimlo'n fwy egnïol a chyflawni pethau, ond gall fod yn negyddol hefyd os ydym yn teimlo ein bod yn cael ein llethu, dan bwysau diangen ac yn cael ein gorlwytho. Gall teimladau o'r fath effeithio ar ein llesiant ac achosi salwch. Mae'n bwysig adnabod straen yn ein bywydau a sut i'w reoli os ydym yn cael profiad ohono.

Mae'r un mor bwysig i'r rhai sy'n gweithio ar eu pen eu hunain neu heb oruchwyliaeth i ystyried y rhwydweithiau cymorth a allai fod ar waith er mwyn eich cynorthwyo i reoli straen yn effeithiol.

Gweithgaredd dysgu

Gall straen effeithio arnom yn emosiynol, yn gorfforol ac yn y ffordd yr ydym yn ymddwyn, fel ein hiechyd meddwl a'n llesiant. Rhestrwch bump arwydd cyffredin o straen dan bob pennawd:

Sut allech deimlo	Sut allai effeithio'n gorfforol arnoch	Sut allech ymddwyn
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Nodiadau'r gweithlyfr

1. Beth yw'r mathau gwahanol o sefyllfaoedd a all achosi straen? Rhestrwch bump

2. Meddyliwch am amser pan oeddech chi dan straen. Beth wnaethoch chi er mwyn eich helpu i ymdrin ag ef?

3. Mae'n bwysig eich bod yn gallu adnabod yr adegau pan ydych dan straen, fel y gallwch chi roi camau ar waith er mwyn eich helpu i ymdrin ag ef. Pa gamau allech chi eu cymryd?

Log cynnydd

Adran 5: Iechyd a diogelwch ym maes gofal, dysgu, datblygu a chwarae plant

Enw:

Enw'r gweithle:

Dyddiad cychwyn y broses sefydlu:

Prif feysydd	Canlyniad	Tystiolaeth a ddefnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod y rheolwr a dyddiad
5.1 Iechyd a diogelwch yn y gweithle	Gallwch weithio mewn ffyrdd sy'n: • bodloni eich cyfrifoldebau'n unol â deddfwriaeth iechyd a diogelwch • cydymffurfio â pholisïau a gweithdrefnau eich sefydliad ar gyfer iechyd a diogelwch • dilyn prosesau eich gweithle ar gyfer cofnodi ac adrodd unrhyw bryderon neu ddigwyddiadau sy'n gysylltiedig ag iechyd a diogelwch.			
5.2 Asesiadau risg ar gyfer iechyd a diogelwch	Gallwch weithio mewn ffyrdd sy'n: • cydymffurfio ag asesiadau risg iechyd a diogelwch ar gyfer eich gweithle, a gweithdrefnau ar gyfer adrodd pryderon neu ddigwyddiadau.			
5.3 Diogelwch tân	Gallwch weithio mewn ffyrdd sy'n: • cydymffurfio â'r gweithdrefnau sy'n rhaid eu dilyn yn eich gweithle petai achos o dân.			

Prif feysydd	Canlyniad	Tystiolaeth a ddefnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod y rheolwr a dyddiad
5.4 Symud a thrin, a symud a gosod	Gallwch weithio mewn ffyrdd sy'n: • golygu symud a gosod, a/neu symud a thrin, yn unol â'ch hyfforddiant/rôl ac yn unol â chynlluniau gofal a chymorth unigol.			
5.5 Rheoli anaf pediatrig (gan gynnwys cymorth cyntaf pediatrig)	Gallwch weithio mewn ffyrdd sy'n: • golygu eich bod yn mynychu cwrs cymorth cyntaf pediatrig ac ennill tystysgrif ynddo, a'ch bod yn gwybod pryd y mae'n briodol i roi cymorth cyntaf a phryd mae angen gofyn am gymorth meddygol.			
5.6 Atal a rheoli heintiau	Gallwch weithio mewn ffyrdd sy'n: • dilyn ymarfer hylendid da • gweithredu polisïau a gweithdrefnau eich gweithle ar gyfer atal a rheoli heintiau • dilyn techneg ar gyfer ymolchi'r dwylo a ddefnyddir i atal heintiau rhag ymledu.			
5.7 Diogelwch bwyd	Gallwch weithio mewn ffyrdd sy'n: • dilyn polisïau a gweithdrefnau eich sefydliad mewn perthynas â bwyd.			
5.8 Sylweddau peryglus	Gallwch weithio mewn ffyrdd sy'n: • dilyn polisïau a gweithdrefnau cenedlaethol ac ar gyfer y gweithle ar gyfer storio, defnyddio a gwaredu sylweddau peryglus.			

Prif feysydd	Canlyniad	Tystiolaeth a ddefnyddiwyd	Aseswyd gan bwy a phryd	Llofnod y rheolwr a dyddiad
5.9 Diogelwch yn y gweithle	Gallwch weithio mewn ffyrdd sy'n: • cydymffurfio â threfniadau sydd ar waith er mwyn sicrhau eich bod chi, y plant ac eraill yn ddiogel yn y gweithle • cydymffurfio â pholisïau a gweithdrefnau'r gweithle ar gyfer gweithio ar eich pen eich hun, hysbysu pobl o'ch lleoliad a mynediad i'r gweithle.			
5.10 Rheoli straen	Gallwch weithio mewn ffyrdd sy'n eich helpu i reoli straen drwy: • ddefnyddio eich sesiwn oruchwylio i drafod eich llesiant gyda'ch rheolwr llinell.			

Anghenion a chyfleoedd dysgu:

Llofnod y rheolwr:

Llofnod y gweithiwr: