Fframwaith Sefydlu Cymru Gyfan ar gyfer y Blynyddoedd Cynnar a Gofal Plant: Llyfr Gwaith 5

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

Ionawr 2021

# Fframwaith Sefydlu Cymru Gyfan ar gyfer y Blynyddoedd Cynnar a Gofal Plant: Llyfr Gwaith 5

# Iechyd a diogelwch ym maes gofal, dysgu, datblygiad a chwarae plant

# Cyflwyniad

Bydd y llyfr gwaith hwn yn eich helpu i ymchwilio i ofynion cyfreithiol iechyd a diogelwch mewn lleoliad y blynyddoedd cynnar a gofal plant, ac yn eich helpu i wybod beth yw'ch cyfrifoldebau chi a chyfrifoldebau’ch cyflogwr o ran sicrhau diogelwch yn y gwaith. Ar ôl cwblhau'r gweithgareddau yn y llyfr gwaith, gallwch ddefnyddio hynny fel tystiolaeth tuag at gyflawni *Fframwaith Sefydlu Cymru Gyfan ar gyfer y Blynyddoedd Cynnar a Gofal Plant*.

Os ydych wedi cwblhau eich cymhwyster 'craidd' eisoes, byddwch yn gyfarwydd â rhywfaint o'r wybodaeth a'r ddealltwriaeth yn y llyfr gwaith hwn. Bydd eich rheolwr yn eich hysbysu am y rhannau o'r llyfr gwaith y mae am i chi eu cwblhau.

Os nad ydych wedi cwblhau'ch cymhwyster 'craidd', bydd y llyfr gwaith hwn yn eich helpu i baratoi ar gyfer eich asesiad.

# Cynnwys

[5.1 Iechyd a diogelwch yn y gweithle](#_5.1_Iechyd_a)

[5.2 Asesiadau risg ar gyfer iechyd a diogelwch](#_5.2_Asesiadau_risg)

[5.3 Diogelwch tân](#_5.3_Diogelwch_tân)

[5.4 Symud a thrin, a symud a lleoli](#_5.4_Symud_a)

[5.5 Cymorth cyntaf brys](#_5.5_Cymorth_cyntaf)

[5.6 Atal a rheoli heintiau](#_5.6_Atal_a)

[5.7 Diogelwch bwyd](#_5.7_Diogelwch_bwyd)

[5.8 Sylweddau peryglus](#_5.8_Sylweddau_peryglus)

[5.9 Diogelwch yn y gweithle](#_5.9_Diogelwch_yn)

[5.10 Rheoli straen](#_5.10_Rheoli_straen)

[5.11 Myfyrio ar y llyfr gwaith](#_5.11_Myfyrio_ar)

[5.12 Polisïau a gweithdrefnau](#_5.12_Polisïau_a)

[5.13 Myfyrio ar leoliadau ymarfer](#_5.13_Myfyrio_ar)

# 5.1 Iechyd a diogelwch yn y gweithle

Fel gweithiwr y blynyddoedd cynnar a gofal plant, rydych yn gyfrifol am ofalu'n rhesymol amdanoch chi eich hun ac eraill yn y **gweithle/lleoliad**. Er bod gan eich **cyflogwr** gyfrifoldebau cyfreithiol penodol i'ch amddiffyn chi a'r plant rydych chi'n gweithio gyda nhw rhag niwed, mae gennych rôl i'w chwarae hefyd. Mae pawb yn gyfrifol am iechyd a diogelwch.

**Gweithgaredd dysgu**

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 i leihau marwolaethau ac anafiadau difrifol sy'n gysylltiedig â gwaith mewn gweithleoedd ym Mhrydain.

Yn y grid isod amlinellwch y ddeddfwriaeth iechyd a diogelwch berthnasol a/neu gyfrifoldebau cyflogwyr a gweithwyr ym maes iechyd a gofal cymdeithasol. (Mae'n bosibl na fydd deddfwriaeth benodol ar gyfer holl feysydd y grid. Os nad oes deddfwriaeth yn bodoli, amlinellwch gyfrifoldebau cyflogwyr a gweithwyr).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Maes** | **Deddfwriaeth** | **Cyfrifoldebau cyflogwyr** | **Cyfrifoldebau gweithwyr** |
| Iechyd a diogelwch cyffredinol |  |  |  |
| Asesu risg |  |  |  |
| Diogelwch tân |  |  |  |
| Symud a thrin |  |  |  |
| Symud a lleoli |  |  |  |
| Cymorth cyntaf brys |  |  |  |
| Atal a rheoli heintiau |  |  |  |
| Diogelwch bwyd |  |  |  |
| Sylweddau peryglus |  |  |  |
| Diogelwch yn y gweithle |  |  |  |
| Rheoli straen |  |  |  |

Mae'n bwysig deall sut mae'r ddeddfwriaeth hon yn berthnasol i chi yn eich gwaith a sut y dylech sicrhau eich bod yn gweithio o fewn terfynau eich rôl a'ch cyfrifoldebau.

**Gweithgaredd dysgu**

Rydych wedi bod yn gweithio ym meithrinfa Little Owl's ers tair wythnos gan gysgodi aelod arall o'r staff, sef Rhian.

Mae Rhian wedi gofyn i chi helpu i symud y cyfarpar chwarae awyr agored cyn iddi gloi'r adeilad. Wrth i chi wneud hyn, mae Rhian yn derbyn galwad ffôn gan rywun sy’n gweithio yn ysgol ei mab sy’n dweud ei fod wedi cael damwain ac wedi brifo ei ben yn wael. Mae'n poeni amdano ac yn gofyn i chi orffen symud y cyfarpar a chloi'r adeilad. Mae Rhian yn rhoi'r allweddi i chi, yn ysgrifennu'r cod larwm ac yn gadael ar frys.

Mae'r cyfarpar chwarae’n cynnwys llithren blastig sy'n anodd i chi ei symud ar eich pen eich hun. Fodd bynnag, nid ydych eisiau siomi Rhian ac rydych yn ceisio ei symud ar eich pen eich hun. Wrth wneud hyn, rydych yn tynnu cyhyr yn eich cefn, a'r diwrnod wedyn rydych mewn llawer o boen ac yn gorfod ffonio'r feithrinfa i ddweud eich bod yn sâl.

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith1. Pa gamau ddylech chi fod wedi'u cymryd yn hytrach na symud y llithren ar eich pen eich hun? 2. Beth allai Rhian fod wedi'i wneud yn wahanol? 3. Sut fyddech chi’n rhoi gwybod am beth ddigwyddodd? |

# 5.2 Asesiadau risg ar gyfer iechyd a diogelwch

Mae asesu risg yn rhan annatod o gynnal iechyd a diogelwch yn y gweithle a sicrhau llesiant a diogelwch unigolion ac eraill.

Mae'n bwysig bod y gweithle'n cael ei gadw mor ddiogel â phosibl i chi eich hun ac i’r plant rydych yn gofalu amdanynt. Mae hyn yn cynnwys cynnal asesiadau risg ffurfiol ac o ddydd i ddydd. Mae yna wahanol fathau o ddamweiniau, digwyddiadau, argyfyngau a pheryglon iechyd a diogelwch.

**Gweithgaredd dysgu**

Rhowch dair enghraifft yr un o'r mathau o ddamweiniau, digwyddiadau, argyfyngau a pheryglon a all ddigwydd yn y gweithle.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Damweiniau** | **Digwyddiadau** | **Argyfyngau** | **Peryglon** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith1. Beth yw'r camau pwysig y dylech eu cymryd wrth nodi perygl yn y gweithle?
 |

Mae asesiadau risg iechyd a diogelwch yn cael eu cynnal ar gyfer unrhyw weithgareddau neu dasgau y gallai peryglon fod yn gysylltiedig â nhw. Er enghraifft, byddai asesiad risg ffurfiol yn cael ei gwblhau ar gyfer symud cyfarpar chwarae awyr agored sy'n swmpus neu'n drwm. Bydd disgwyl i chi wybod am yr holl asesiadau risg ysgrifenedig yn eich gweithle a'u dilyn. Hefyd, bydd disgwyl i chi gwblhau asesiadau risg anffurfiol gydol eich diwrnod gwaith. Er enghraifft, byddech yn chwilio am beryglon baglu bob amser, fel annibendod neu orchuddion llawr rhydd mewn ystafelloedd.

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith1. Rhowch dair enghraifft arall o asesiadau risg iechyd a diogelwch a fyddai'n cael eu cyflawni yn y gweithle.
 |

**Gweithgaredd dysgu**

Siaradwch â'ch rheolwr am beth sydd angen ei ystyried er mwyn asesu a rheoli risg wrth weithio gyda phlant, a pha weithdrefnau y mae'n rhaid i chi eu dilyn. Os nad ydych wedi'ch cyflogi eto, dylech adael y bocs hwn yn wag a dychwelyd ato’n ddiweddarach.

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

# 5.3 Diogelwch tân

Mae tân yn berygl difrifol iawn. Fel gweithiwr y blynyddoedd cynnar a gofal plant, mae angen i chi wybod beth i'w wneud i atal tanau rhag digwydd a beth i'w wneud os oes tân yn cychwyn. Mae gan weithleoedd weithdrefnau penodol i'w dilyn ar gyfer atal a diogelu rhag tân. Dylech dderbyn hyfforddiant ar gyfer y gweithdrefnau hyn. Mae'n bwysig eich bod yn ymwybodol o'ch cyfrifoldebau chi a chyfrifoldebau'ch cyflogwr mewn perthynas â diogelwch tân.

**Gweithgaredd dysgu**

Rydych newydd ddechrau gweithio mewn meithrinfa cyn-ysgol sy'n cael ei chynnal yn neuadd y Sgowtiaid lleol. Wrth fynd i wneud paned o de yn ystod amser egwyl rydych yn sylwi bod fflecs y tegell wedi'i dreulio. Rydych yn rhoi gwybod i'ch mentor, Julia, am hyn, ac mae hi'n dweud nad oes angen poeni gan fod y tegell yn gweithio'n iawn ac y bydd hi'n prynu tegell newydd pan fydd amser ganddi dros y penwythnos. Rydych yn poeni ychydig gan nad ydych yn credu y dylech fod yn defnyddio offer trydanol diffygiol.

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith1. Yn eich barn chi, beth yw'r risgiau yn yr achos hwn? 2. Â phwy fyddech chi’n siarad am eich pryderon a sut fyddech chi’n gwneud hynny? |

**Gweithgaredd dysgu**

Yn y bocs isod, nodwch y ddeddfwriaeth allweddol sy'n ymwneud â diogelwch tân ac ysgrifennwch grynodeb o'ch cyfrifoldeb chi a chyfrifoldeb eich cyflogwr mewn perthynas â hyn.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Deddfwriaeth** | **Eich cyfrifoldeb chi**  | **Cyfrifoldeb y cyflogwr** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith1. Amlinellwch beth fyddai'n digwydd yn eich lleoliad chi pe bai tân yn cychwyn neu pe bai'r larwm tân yn canu.
 |

# 5.4 Symud a thrin, a symud a lleoli

Mae symud a thrin yn rhan allweddol o'r diwrnod gwaith i'r rhan fwyaf o weithwyr, sy'n gorfod symud cyfarpar neu focsys o deganau. Mae'n bosibl y bydd angen i chi symud a lleoli plant yn rhinwedd eich swydd hefyd.

**Gweithgaredd dysgu**

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith1. Disgrifiwch ystyr y termau canlynol:
* symud a thrin
* symud a lleoli
 |

Gall arferion symud a thrin / lleoli gwael arwain at:

* boen cefn ac anhwylderau cyhyrysgerbydol, sy'n gallu arwain at anallu i weithio
* damweiniau symud a thrin – sy'n gallu anafu'r plentyn sy'n cael ei symud a'r gweithiwr
* anghysur a diffyg urddas i'r sawl sy'n cael ei symud.

Mae'n bwysig eich bod yn gwybod am symud a thrin / lleoli’n ddiogel fel nad ydych yn brifo'ch hun na'r plentyn sy'n derbyn cymorth gennych.

Mae angen i chi gwblhau hyfforddiant penodol cyn cynorthwyo plant i symud, neu cyn ymgymryd â gweithgareddau’n ymwneud â symud neu drin. Bydd eich cyflogwr yn trefnu'r hyfforddiant hwn.

Fodd bynnag, ar ddechrau'ch cyflogaeth mae angen i chi fod yn ymwybodol o rai egwyddorion allweddol yn ymwneud â symud a thrin fel nad ydych yn rhoi'ch hun mewn perygl o gael anaf.

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith1. Amlinellwch egwyddorion allweddol codi a chario'n ddiogel.
 |

**Gweithgaredd dysgu**

Mae Elinor wedi gofyn i chi estyn bocs o gemau oddi ar silff uchaf y cwpwrdd, gan ei bod yn methu cyrraedd y bocs. Mae'n dweud ei bod wedi sefyll ar gadair i geisio cyrraedd y bocs ei hun, ond na allai ei gyrraedd.

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith1. Beth yw'r risgiau sy'n gysylltiedig â'r sefyllfa hon?1. Pa gamau ddylech chi eu cymryd?
 |

**Gweithgaredd dysgu**

Gofynnwch i'ch rheolwr gofnodi yn y bocs isod sut y mae wedi'ch gweld yn mynd ati i symud a thrin a/neu leoli mewn ffordd ddiogel yn eich gwaith o ddydd i ddydd. Trafodwch yr hyn rydych wedi'i ddysgu o'r hyfforddiant a gawsoch a sut rydych yn rhoi egwyddorion a dulliau symud a thrin / lleoli diogel ar waith. Os nad ydych wedi'ch cyflogi eto, dylech adael y bocs hwn yn wag a dychwelyd ato’n ddiweddarach.

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaithSylwadau'r rheolwr |

# 5.5 Cymorth cyntaf brys

Byddai disgwyl i weithwyr y blynyddoedd cynnar a gofal plant fynychu cwrs cymorth cyntaf pediatrig achrededig er mwyn cwblhau'r maes dysgu hwn os yw'n berthnasol i'w swydd. Cofiwch ddiweddaru'ch cofnod cynnydd ar ôl mynychu'r hyfforddiant.

Os nad ydych wedi mynychu hyfforddiant, ni ddylech roi cynnig ar unrhyw fath o gymorth cyntaf, a rhaid i chi ofyn am gymorth ar unwaith.

# 5.6 Atal a rheoli heintiau

Yn wahanol i glefydau eraill fel diabetes, mae clefydau heintus yn gallu lledaenu o berson i berson. Fel sy'n wir am bob salwch, mae atal yn well na gwella. Er mwyn derbyn gofal diogel ac effeithiol, rhaid sicrhau bod gwaith rheoli ac atal heintiau yn rhan o ymarfer bob dydd a bod pawb yn gwneud hynny mewn ffordd gyson.

**Gweithgaredd dysgu**

a. Cwblhewch y tabl canlynol i ddangos eich bod yn deall:

* y gwahaniaethau allweddol rhwng bacteria, firysau, ffyngau a pharasitiaid
* yr afiechydon/heintiau cyffredin sy'n cael eu hachosi ganddynt
* effaith bosibl y rhain ar y plant rydych chi'n gweithio gyda nhw.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Llwybrau at haint** | **Afiechydon/heintiau cyffredin** | **Effaith bosibl** |
| Bacteria |  |  |
| Firysau |  |  |
| Ffyngau |  |  |
| Parasitiaid |  |  |

b. Beth yw arwyddion salwch a heintiau cyffredin mewn plentyndod? Rhestrwch o leiaf chwech ohonynt, gan gynnwys llid yr ymennydd a sepsis.

|  |  |
| --- | --- |
| **Salwch neu haint mewn plentyndod** | **Symptomau**  |
| 1. Llid yr ymennydd
 |  |
| 1. Sepsis
 |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

c. Rydych yn gweld Jamie sy'n dair oed yn dod allan o'r toiled, ac mae'n dweud wrthych fod ei fol yn brifo. Ar ôl gofyn iddo sut mae'n teimlo, rydych chi'n ei osod yn gyfforddus yn y gornel dawel cyn mynd i wirio'r toiled. Rydych chi'n glanhau sedd y toiled, sydd wedi'i baeddu, ac wrth i chi ddod allan mae Jamie a'i ffrind Dylan yn gofyn am ddiod o ddŵr. Rydych chi'n mynd i'r gegin i gael diod o ddŵr iddyn nhw.

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith 1. Beth yw'r risgiau posibl o ran lledaenu haint? 2. Beth fyddai’n ymarfer hylendid da yn yr achos hwn? 3. Pa gyfarpar diogelu personol fyddech chi'n ei ddefnyddio i atal lledaeniad haint, a phryd fyddech chi wedi'i ddefnyddio yn yr achos hwn?  |

d. Mae golchi dwylo’n rhan hanfodol o ddarparu gofal diogel ac atal croes-heintio. Rhestrwch yr adegau pan fydd angen golchi dwylo.

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

e. Amlinellwch y dechneg golchi dwylo briodol

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaithTechneg golchi dwylo: |

Yn y bocs isod, gofynnwch i'ch rheolwr gofnodi sut y mae wedi arsylwi ar eich **techneg golchi dwylo**.

|  |
| --- |
| Adborth gan y rheolwr |

Bydd gan eich gweithle weithdrefnau ar gyfer cofnodi ac adrodd am achosion o heintiau. Gofynnwch i'ch rheolwr am gopi ohonynt i'w darllen.

# 5.7 Diogelwch bwyd

Mae hyfforddiant diogelwch bwyd yn ofyniad cyfreithiol ar gyfer gweithwyr sy'n ymwneud â pharatoi, trin neu goginio bwyd. Os yw'ch swydd yn cynnwys paratoi neu weini bwyd, mae'n bwysig eich bod yn cydymffurfio â’r safonau hylendid uchaf.

**Gweithgaredd dysgu**

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith1. Nodwch rai o'r peryglon diogelwch bwyd sy'n gallu deillio o baratoi, gweini, clirio a storio bwyd a diod.
2. Eglurwch pam y mae'n rhaid i arwynebau, llestri a chyfarpar fod yn lân ar gyfer paratoi bwyd.
3. Pa ddillad diogelu personol ddylech chi eu gwisgo wrth drin bwyd?
4. Rydych chi'n gweithio mewn clwb brecwast. Defnyddir y gegin ar gyfer ciniawau ysgol hefyd. Un bore, wrth estyn y llaeth o'r oergell, rydych yn sylwi ar becynnau o gyw iâr heb ei goginio yn diferu ar becynnau ham wedi'i goginio.
* Beth yw'r problemau o safbwynt hylendid bwyd?
* Beth ddylai ddigwydd i'r pecynnau ham wedi'i goginio?
* Sut fyddech chi'n cofnodi ac yn rhoi gwybod am hyn?
1. Eglurwch beth allai ddigwydd os nad yw mesurau diogelwch bwyd yn cael eu dilyn wrth ddarparu bwyd a diod i blant yn eich gweithle.
2. Amlinellwch y camau y byddai angen i chi eu cymryd i gael gwybod am alergeddau bwyd a'u hystyried.
 |

# 5.8 Sylweddau peryglus

Bydd yr adran hon yn eich helpu i ddangos eich bod yn gwybod sut i storio, defnyddio a gwaredu sylweddau peryglus yn ddiogel.

**Gweithgaredd dysgu**

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith1. Beth yw ystyr y term “sylweddau peryglus” a “rheoli sylweddau sy'n beryglus i iechyd”?
2. Rhestrwch y mathau o sylweddau peryglus a allai fod yn bresennol yn eich lleoliad gwaith.

 1. Ar ôl trafod â'ch rheolwr, amlinellwch y trefniadau ar gyfer storio, defnyddio, ymdrin â gollyngiadau a gwaredu sylweddau peryglus yn eich gweithle. Gan ddychwelyd at achos Jamie, pa sylweddau peryglus fyddai angen i chi eu gwaredu ar ôl glanhau'r toiled, a sut fyddech chi'n gwneud hynny? Ysgrifennwch nodiadau am y drafodaeth isod.
 |

# 5.9 Diogelwch yn y gweithle

Mae mesurau diogelwch da yn bwysig i sicrhau eich bod chi a'r plant rydych chi'n gweithio gyda nhw yn ddiogel. Bydd gan eich lleoliad gwaith weithdrefnau diogelwch y bydd angen i chi fod yn gyfarwydd â nhw i'ch amddiffyn eich hun ac eraill rydych yn gweithio gyda nhw.

**Gweithgaredd dysgu**

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith1. Beth yw'r risgiau posibl i ddiogelwch yn y gweithle?
2. Bydd rhai swyddi neu sefyllfaoedd yn golygu bod pobl yn gweithio ar eu pennau eu hunain. Beth yw'r risgiau penodol ar gyfer gweithwyr unigol a sut y dylid eu rheoli?
3. Bethan sy'n gyfrifol am gofnodi bod plant wedi cyrraedd ac wedi gadael y lleoliad wrth iddynt gyrraedd a gadael. Pam y mae'n bwysig gwneud hyn yn brydlon ac yn gywir?
4. Mae unigolyn nad yw Bethan yn ei adnabod yn cyrraedd i gasglu Tom, sy'n bump oed. Mae'n dweud mai Jake yw ei enw, ei fod yn ewythr i Tom ac mae'n helpu'r teulu trwy gasglu Tom. Mae Tom yn cadarnhau bod Jake yn ewythr iddo. Beth ddylai Bethan ei wneud?
5. Os ydych yn gyflogedig eisoes, disgrifiwch rai o'r mesurau diogelwch sydd ar waith yn eich gweithle.
 |

Yn y bocs isod, siaradwch â'ch rheolwr am sut rydych chi'n gweithio i sicrhau diogelwch yn y gweithle. Os nad ydych chi wedi'ch cyflogi eto, dylech adael y bocs hwn yn wag a dychwelyd ato’n ddiweddarach.

|  |
| --- |
| Adborth gan y rheolwr |

# 5.10 Rheoli straen

Mae bod o dan bwysau’n rhan arferol o fywyd. Mae'n gallu bod yn rym cadarnhaol sy'n ein helpu i weithredu, teimlo'n fwy egnïol a chyflawni, ond mae'n gallu bod yn negyddol hefyd os ydym yn teimlo ein bod yn cael ein gorlethu, ein gorlwytho a'n bod o dan bwysau gormodol. Gall teimladau o'r fath effeithio ar ein llesiant ac achosi salwch. Mae'n bwysig cydnabod straen yn ein bywydau a sut i reoli straen os ydym yn ei ddioddef.

**Gweithgaredd dysgu**

Gall straen effeithio arnom yn emosiynol, yn gorfforol ac yn y ffordd rydym yn ymddwyn, hynny yw, ein hiechyd meddwl a'n llesiant. Rhestrwch bum arwydd cyffredin o straen o dan bob pennawd.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sut y gallech deimlo** | **Sut y gallech gael eich effeithio'n gorfforol** | **Sut y gallech ymddwyn** |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaith1. Beth yw'r gwahanol fathau o sefyllfaoedd sy'n gallu achosi straen? Rhestrwch bump ohonynt isod.
2. Meddyliwch am adeg pan oeddech dan straen. Beth wnaethoch chi i'ch helpu i ymdopi?
3. Mae'n bwysig eich bod yn gwybod pan ydych dan straen er mwyn gallu rhoi pethau ar waith i'ch helpu i'w reoli. Bydd rheoli straen yn dda yn lleihau'r effeithiau negyddol posibl ar eich iechyd a'ch llesiant. Trafodwch gyda'ch rheolwr pa gymorth a allai fod ar gael os ydych chi’n teimlo dan straen. Ysgrifennwch nodiadau yma.
 |

# 5.11 Myfyrio ar y llyfr gwaith

**Gweithgaredd dysgu**

Mae myfyrio yn rhan hanfodol o ymarfer y blynyddoedd cynnar a gofal plant. Yn y bocs isod, nodwch dri pheth rydych wedi'u dysgu wrth gwblhau'r llyfr gwaith hwn a sut y byddwch yn eu rhoi ar waith.

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

# 5.12 Polisïau a gweithdrefnau

Os ydych chi’n gweithio eisoes, bydd gan eich cyflogwr rai polisïau a gweithdrefnau sy'n berthnasol i'r adran hon. Yn y bocs isod, lluniwch restr ohonynt.

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

# 5.13 Myfyrio ar leoliadau ymarfer

Os ydych mewn lleoliad gwaith, siaradwch â'r rheolwr neu'ch mentor am sut rydych wedi rhoi iechyd a diogelwch ar waith. Ysgrifennwch gofnod myfyriol byr a gofynnwch i'r rheolwr neu'r mentor gofnodi crynodeb yn y bocs isod.

|  |
| --- |
| Nodiadau'r llyfr gwaithSylwadau'r 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 gweithiwrDyddiad**Datganiad y rheolwr**Rwy'n cadarnhau bod y gweithiwr wedi bodloni holl ofynion y llyfr gwaith gyda'r dystiolaeth a gyflwynwyd.Llofnod y rheolwrDyddiad**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 cymwysterauDyddiad |