****

**4.1 Llesiant**

**Beth mae llesiant yn meddwl yng nghyd-destun iechyd a gofal cymdeithasol**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4.1a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| Beth yw ystyr y term ‘llesiant’ a pham fod hyn yn bwysig |  |  |  |
| Ffactorau sy’n effeithio ar lesiant plant a phobl ifanc |  |  |  |
| Pwysigrwydd teuluoedd, ffrindiau a ‘phobl arwyddocaol eraill’ ar lesiant plant a phobl ifanc |  |  |  |
| Ffyrdd o weithio sy’n hybu llesiant |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4.1b Deilliannau dysgu ychwanegol fframwaith sefydlu iechyd a gofal cymdeithasol (fframwaith sefydlu):****Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| Adnabod pwysigrwydd teuluoedd / a phobl arwyddocaol eraill y plentyn i gefnogi a datblygu y perthnasau yma sydd o fudd i’r plentyn onibai fod yna dystiolaeth i ddweud fod hyn yn gallu achosi niwed |  |  |  |

**4.2a Ffactorau sy’n effeithio ar lesiant a iechyd**

**Ffactorau sy’n effeithio ar lesiant a iechyd plant a phobl ifanc**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4.2a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| **Datblygiad plentyn**, gan gynnwys y gwahanol gamau o ddatblygu a’r ffactorau sy’n gallu effeithio arno |  |  |  |
| Y **ffactorau amrywiol sy’n gallu effeithio ar iechyd, llesiant a datblygiad personol, corfforol, cymdeithasol ac emosiynol plant a phobl ifanc** a’r effaith a allai hyn ei chael arnyn nhw |  |  |  |
| Pwysigrwydd ymyrraeth gynnar a gweithio mewn partneriaeth ar gyfer iechyd, llesiant a datblygiad plant a phobl ifanc |  |  |  |
| Pwysigrwydd hybu hunan hyder rhieni yn y rôl o fod yn rhiant a datblygu eu gallu gysylltu’n bositif ac ymgysylltu mewn gweithgareddau chwarae gyda’i plenty |  |  |  |
| Ystyr y term ‘ymlyniad’ a pham ei fod yn elfen bwysig o ddatblygiad a gallu plant i ffurfio perthynas |  |  |  |
| Ystyr y term ‘gwydnwch’ a pham mae hyn yn bwysig i iechyd a llesiant plant a phobl ifanc  |  |  |  |
| Pwysigrwydd ‘hunaniaeth’, hunan-werth, ymdeimlad o ddiogelwch a pherthyn i iechyd a llesiant plant a phobl ifanc |  |  |  |
| Y gwahaniaeth rhwng modelau anabledd meddygol a chymdeithasol |  |  |  |
| Beth sydd angen i blant ei wneud i gadw’n iach – yn gorfforol, yn feddyliol ac yn emosiynol |  |  |  |
| Yr **asiantaethau amrywiol** a’r gweithwyr a all gyfrannu at gefnogi llesiant a iechyd plant a phobl ifanc |  |  |  |
| Cysylltiadau rhwng twf deallusol, corfforol ac emosiynol a sut i gefnogi eu datblygiad |  |  |  |
| Pwysigrwydd cymryd rhan mewn gweithgareddau ystyrlon sy’n rhoi boddhad i lesiant a datblygiad twf deallusol, corfforol ac emosiynol |  |  |  |
| Pwysigrwydd datblygiad creadigol a’r ‘celfyddydau’ ar gyfer llesiant a iechyd plant a phobl ifanc |  |  |  |
| Sut i ddefnyddio arferion bob dydd a gweithgareddau i gefnogi iechyd a llesiant plant a phobl ifanc |  |  |  |
| Ystyr y term ‘dysgu drwy brofiad’ |  |  |  |
| Sut mae datblygiad yn cael ei gefnogi gan ddysgu drwy brofiad |  |  |  |
| Rôl perthnasoedd a rhwydweithiau cymorth yn y gwaith o gefnogi iechyd a llesiant plant a phobl ifanc |  |  |  |
| Ffyrdd o weithio sy’n datblygu perthnasoedd cadarnhaol gyda phlant a phobl ifanc yn seiliedig ar ymddiriedaeth, parch a thosturi  |  |  |  |
| Y mathau o newidiadau mewn plentyn neu unigolyn ifanc a fyddai’n destun pryder |  |  |  |
| Pwysigrwydd arsylwi, monitro a chofnodi datblygiad plant a phobl ifanc |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4.2b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:****Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| Cydnabod yr effaith mae profiadau a digwyddiadau bywyd wedi’i chael ar fywydau plant a phobl ifanc |  |  |  |
| Hyrwyddo hunaniaeth, hunan-barch ac ymdeimlad o ddiogelwch a pherthyn plant a phobl ifanc |  |  |  |
| Cefnogi plant a phobl ifanc i gydnabod a dathlu eu galluoedd, eu doniau a’u cyraeddiadau |  |  |  |
| Ymgorffori dull cyd-gynhyrchu i gefnogi ac annog plant a phobl ifanc i gymeryd rhan mewn amryw o weithgareddau a phrofiadau ac i wneud cynnydd ar lefel addas i’w hoedran, anghenion a’u gallu  |  |  |  |
| Ymgorffori dull cyd-gynhyrchu i sicrhau cymaint o **gyfranogiad gweithredol** â phosibl, a’u bod mor annibynnol a chyfrifol â phosibl |  |  |  |

**4.3 Amgylcheddau cadarnhaol ar gyfer iechyd, lles a datblygiad plant a phobl ifanc**

**Amgylcheddau sy'n cefnogi iechyd, lles a datblygiad plant a phobl ifanc**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4.3a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| Nodweddion amgylchedd cadarnhaol |  |  |  |
| Sut y gall yr amgylchedd gefnogi datblygiad cyfannol plant a phobl ifanc |  |  |  |
| Sut y gall yr amgylchedd gefnogi cynnwys holl blant a phobl ifanc |  |  |  |
| Pwysigrwydd sicrhau bod yr amgylchedd yn groesawgar, meithrin, yn ddiogel, yn lân, yn ysgogol ac yn ystyried anghenion plant a phobl ifanc a, diddordebau a dewisiadau |  |  |  |
| Pwysigrwydd cydbwyso cyfnodau o weithgarwch corfforol â gorffwys ac amser tawel ar gyfer iechyd, lles a datblygiad plant a phobl ifanc |  |  |  |
| Pwysigrwydd trefn gyson ar gyfer iechyd, lles a datblygiad plant a pobl ifanc |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4.3b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:****Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| Cefnogi amgylchedd ymatebol cadarnhaol, diogel, gofalgar a meithrin sy'n diwallu anghenion, llesiant a datblygiad unigol plant a phobl ifanc |  |  |  |

* 1. **Chwarae**

**Cefnogi'r defnydd o chwarae ar gyfer iechyd, lles a datblygiad plant**

| **4.4a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pwysigrwydd chwarae i iechyd, llesiant a dysgu a datblygiad plant a phobl ifanc |  |  |  |
| Gwahanol fathau o chwarae a’u buddion |  |  |  |
| Sut mae amgylchedd a’r dewis o offer a deunyddiau yn cael eu defnyddio i gefnogi gwahanol fathau o chwarae |  |  |  |
| Sut i gefnogi datblygiad cyfannol drwy chwarae |  |  |  |
| Sut mae chwarae yn cynorthwyo dysgu plant a phobl ifanc am eu hunain, y rhai o'u cwmpas a'r amgylchedd ehangach |  |  |  |
| Sut y gall plant a phobl ifanc defnyddio chwarae i fynegi emosiynau, ofnau neu bryderon neu gopïo ymddygiad maent wedi arsylwi arnynt |  |  |  |
| Pam fod risg yn bwysig mewn chwarae a sut i annog a chefnogi lefelau derbyniol o risg |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4.4b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:****Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| Dangos eich bod yn gallu darparu ystod o gyfleoedd ar gyfer gwahanol fathau o chwarae |  |  |  |
| Addasu'r amgylchedd a gweithgareddau i gefnogi cyfranogiad |  |  |  |
| Diwallu anghenion a dewisiadau unigol plant a phobl ifanc |  |  |  |

* 1. **Lleferydd, iaith a chyfathrebu**

**Datblygiad lleferydd, iaith a chyfathrebu**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4.5a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd:** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| Pwysigrwydd lleferydd, iaith a chyfathrebu i blant a phobl ifanc a sut mae hyn yn effeithio ar eu hiechyd, llesiant a’u datblygiad |  |  |  |
| Esboniwch bwysigrwydd ymyrraeth gynnar ar gyfer lleferydd, oedi ac anhwylderau iaith a chyfathrebu |  |  |  |
| Amlinellwch sut mae timoedd aml-asiantaeth yn gweithio gyda'i gilydd i gefnogi datblygiad lleferydd, iaith a chyfathrebu |  |  |  |
| Esboniwch sut mae chwarae a gweithgareddau yn cael eu defnyddio i gefnogi datblygiad lleferydd, iaith a chyfathrebu |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4.5b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:****Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| Cymeryd i ystyriaeth anghenion lleferydd, iaith a chyfathrebu plant |  |  |  |

**4.6 Anghenion cymorth ychwanegol**

**Cefnogi iechyd, llesiant a datblygiad plant ag anghenion cymorth ychwanegol**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4.6a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd:** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| Mathau o **anghenion cymorth ychwanegol** y gall plant gael |  |  |  |
| Egwyddorion cynhwysiant ar gyfer plant ag anghenion cymorth ychwanegol |  |  |  |
| Addasu'r amgylchedd a'r gweithgareddau i alluogi pob plentyn a pherson ifanc i gymryd rhan |  |  |  |

* 1. **Cyngor, arweiniad a chymorth**

**Pryd i ddarparu cyngor, arweiniad a chymorth i blant a phobl ifanc a’u teuluoedd sy’n eu helpu i wneud dewisiadau cadarnhaol am lesiant iechyd**

| **4.7a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Meysydd sy’n berthnasol i lesiant iechyd** plant a phobl ifanc a’r amryw o asiantaethau amrywiol sy’n darparu gwybodaeth a chyngor |  |  |  |

* 1. **Rhoi meddyginiaeth**

**Rolau a’r cyfrifoldebau sy’n gysylltiedig â rhoi meddyginiaeth mewn lleoliadau gofal cymdeithasol**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4.8a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| Deddfwriaeth a chanllawiau cenedlaethol sy’n gysylltiedig â rhoi meddyginiaeth |  |  |  |
| Rolau a chyfrifoldebau’r rhai sy’n: rhagnodi, dosbarthu a chefnogi’r defnydd o feddyginiaeth |  |  |  |
| Pwy sy’n gyfrifol am ddefnyddio meddyginiaethau a chynhyrchion atodol ‘dros y cownter’ mewn lleoliadau gofal cymdeithasol |  |  |  |
| Cysylltiadau rhwng cam-roi meddyginiaeth a diogelu |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4.8b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:****Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| Rydych yn ymwybodol o beth allwch chi a beth na allwch chi ei wneud o ran rhoi a defnyddio meddyginiaeth yn y cyfnod hwn o’ch hyfforddiant |  |  |  |
| Dilyn polisïau a gweithdrefnau eich gweithle wrth gefnogi’r gwaith o roi a defnyddio meddyginiaeth |  |  |  |

* 1. **Gofal Personol**

**Cefnogi plant a phobl ifanc gyda'u gofal personol**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4.9a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd:** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| Pwysigrwydd cefnogi **trefniadau gofal personol** ar gyfer plant a phobl ifanc |  |  |  |
| Sut i drin plant a phobl ifanc gydag urddas a pharch wrth eu cynorthwyo gyda'u arferion gofal personol gan ystyried eu cefndir, diwylliant a chrefydd |  |  |  |
| Sut i gefnogi plant a phobl ifanc gyda'u arferion gofal personol mewn modd sy'n gwarchod y plentyn neu'r person ifanc a'r oedolion sy'n eu cefnogi |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4.9b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:****Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| Cefnogi trefniadau gofal personol sy'n diwallu anghenion unigol plant a phobl ifanc |  |  |  |
| Cefnogi trefniadau gofal personol plant a phobl ifanc mewn ffordd sy'n eu trin gydag urddas a pharch ac yn amddiffyn y plentyn neu'r person ifanc a chi eich hun rhag niwed neu honiadau o niwed |  |  |  |
| Dilyn polisiau a gweithdrefnau ar gyfer atal a rheoli heintiau pan yn cefnogi plant a phobl ifanc gyda’i gofal personol |  |  |  |

**4.10 Maetheg a hydradiad**

**Pwysigrwydd maetheg a hydradiad i iechyd a llesiant plant a phobl ifanc**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4.10a Deilliannau dysgu gwybodaeth graidd** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| Beth yw ystyr y termau ‘maetheg’ a ‘hydradiad’ |  |  |  |
| Egwyddorion deiet cytbwys a hydradu da ac argymelliadau llywodreathol ar gyfer deiet cytbwys a hydradu da |  |  |  |
| Mentrau cenedlaethol a lleol sy’n cefnogi maetheg a hydradiad |  |  |  |
| Pwysigrwydd deiet cytbwys ar gyfer yr iechyd a llesiant orau ar gyfer plant a phobl ifanc |  |  |  |
| **Ffactorau sy’n gallu effeithio ar faetheg a hydradiad** |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4.10b Deilliannau dysgu ychwanegol y fframwaith sefydlu:****Rydych yn gallu gweithio mewn ffyrdd sy’n** | **Tystiolaeth defnyddiwyd**  | **Aseswyd gan bwy a phryd** | **Llofnod**  |
| Cymryd i ystyriaeth unrhyw anghenion maetheg a hydradiad y plant a phobl ifanc rydych chi’n ei gefnogi |  |  |  |
| Darparu cefnogaeth ar gyfer deiet cytbwys a hydradu da |  |  |  |