

## Ein Nod

Un o saith nod allweddol [Strategaeth Atal Boddi](#) Diogelwch Dŵr Cymru is to “hyrwyddo a datblygu dysgu nofio ac addysg diogelwch dŵr”. Mae Llywodraeth Cymru hefyd yn cydnabod Argymhelliad 3 o [Gyfraith Mark Allen](#), sef “Dylai Llywodraeth Cymru sicrhau bod rhaglen addysg a diogelwch dŵr gydlynol mewn ysgolion, wedi’i darparu o oedran ifanc. Gall codi ymwybyddiaeth o’r risgiau sy’n gysylltiedig â dŵr a meithrin dealltwriaeth o sut i gadw’n ddiogel neu sut i ymateb mewn damwain achub bywydau”. Gan gydnabod rôl ganolog addysg, mae WSW yn cefnogi pob ymarferydd i ddatblygu dealltwriaeth ac ymwybyddiaeth plant a phobl ifanc o beryglon dŵr agored ymhellach, gan eu galluogi i gymryd rhan yn ddiogel mewn gweithgareddau sy’n seiliedig ar ddŵr.

Mae darparu addysg diogelwch dŵr sy’n briodol i’r oedran a’r cam cynnydd yn helpu pob plentyn a pherson ifanc rhwng 3 ac 16 oed i ddatblygu gwybodaeth, sgiliau a dealltwriaeth werthfawr sy’n achub bywydau. Bydd y cynnig presennol o un wers fesul cam cynnydd yn helpu i ymgorffori addysg diogelwch dŵr yn y Cwricwlwm i Gymru. Bydd gweithgareddau estyn ychwanegol i wella’r profiad dysgu ar gael hefyd. Bydd yr adnoddau’n cael eu cynnal ar [Hwb](#) y Cwricwlwm i Gymru ac ar wefan [Stay Wise Cymru](#).

## Iechyd a Lles – Disgrifiadau Dysgu

Mae’r Cwricwlwm i Gymru yn gofyn i ysgolion ac ymarferwyr ddylunio cwricwlwm sy’n helpu dysgwyr i ddod yn unigolion iach, hyderus, yn barod i fyw bywydau boddhaol fel aelodau gwerthfawr o’r gymdeithas. Mae addysg diogelwch dŵr yn cyfrannu’n sylweddol at hyn, gan sicrhau bod dysgwyr:

- yn gwybod sut i ddod o hyd i’r wybodaeth a’r cymorth i gadw’n ddiogel ac yn iach
- yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol
- yn cymryd penderfyniadau pwylllog am ffordd o fyw a rheoli risg
- yn wynebu ac yn goresgyn her
- yn meddu ar y sgiliau a’r wybodaeth i reoli bywyd bob dydd mor annibynnol ag y gallant

Mae diogelwch dŵr yn cael ei ystyried o fewn y Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles gorfodol. Mae un o’r cysyniadau allweddol yn canolbwyntio ar sut mae’r “ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill”. Mae hyn yn rhan o set sgiliau eang i ddysgwyr, gan eu helpu i allu cadw eu hunain yn ddiogel mewn ystod eang o sefyllfaoedd a chyd-destunau a’u helpu i ddeall sut mae eu penderfyniadau a’u gweithredoedd yn effeithio arny’n nhw eu hunain, ar bobl eraill

ac ar y gymdeithas gyfan. Gall ysgolion ystyried pwysigrwydd diogelwch dŵr, a fydd yn helpu dysgwyr i ddeall y ffactorau sy’n dylanwadu ar wneud penderfyniadau, datblygu sgiliau, a’u rhoi mewn gwell sefyllfa i wneud penderfyniadau mwy gwybodus, diogel a phwylllog. Y Disgrifiadau Dysgu mwyaf cymwys ar gyfer addysg diogelwch dŵr yw:

- **Cam Cynnydd 1** “Mae gen i ddealltwriaeth y gall pethau fod yn ddiogel neu’n beryglus.”
- **Cam Cynnydd 2** “Rwy’n gallu adnabod ac asesu risg.”
- **Cam Cynnydd 3** “Rwy’n gallu adnabod ac asesu risg, a chymryd camau i’w leihau.”
- **Cam Cynnydd 4** “Rwy’n gallu rhagweld, asesu a rheoli risg.”
- **Cam Cynnydd 5** “Rwy’n gallu gwerthuso ffactorau a goblygiadau, gan gynnwys risg, mewn ffordd feirniadol wrth wneud penderfyniadau yn unigol ac ar y cyd.”

Mae diogelwch dŵr hefyd yn berthnasol i nifer o feysydd eraill o’r Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles a hefyd rhannau o Faes Profiad Dysgu y Dyniaethau, mae’r tabl ar ddiwedd y ddogfen hon yn manylu ar hyn yn llawn.

**Dilynwch y cod diogelwch  
dŵr bob amser**  
Pan fyddwch chi yn y dŵr neu o gwmpas y dŵr

**Always follow the  
Water Safety Code**  
When in, on or around water



**Stopiwch A  
Meddyliwch**  
Stop and Think



**Arhoswch  
Gyda'ch Gilydd**  
Stay Together



**Arnofiwch**  
Float



**Ffoniwch 999  
Mewn Argyfwng**  
Call 999  
in an Emergency

**Dilynwch y  
Cod Diogelwch  
Dŵr bob amser**  
Pan fyddwch chi o gwmpas y dŵr

**Always follow the  
Water Safety Code**  
When in, on or around water



**1 Pwyllwch  
Stop and Think**



**Pan fyddwch chi'n agos at  
ddŵr, gofynnwch i'ch hun:**

- A yw'n lle diogel i nofio ac a oes achubwr bywyd wrth law?
- Pa mor ddiwfn ydyw?
- Pa beryglon allai fod o dan yr wyneb?
- Ar y traeth, ydych chi wedi gofyn i'r achubwyr bywyd am gyngor?

**When you're by the water,  
ask yourself:**

- Is it a safe place to swim and is there a lifeguard?
- How deep is it?
- What dangers could be under the surface?
- At the beach, have you asked the lifeguards for advice?

**Arhoswch  
Gyda'ch Gilydd**



**Gall teulu a ffrindiau helpu  
mewn argyfwng.**

- Ewch gyda rhywun arall bob amser.
- Dywedwch wrth rywun i ble rydych chi'n mynd a phryd byddwch chi'n dod yn ôl.
- Ewch â ffôn gyda chi i alw am help.

**Family and friends can help  
in an emergency.**

- Always go with someone else.
- Tell someone where you're going and when you'll be back.
- Carry a phone to call for help.

**Arnofiwch**



**Os byddwch chi'n mynd i  
drafferth yn y dŵr, ARNOFIWCH  
ar eich cefn nes ichi dawelu**

- Rhowch gynnig ar ymarfer arnofio y tro nesaf y byddwch chi yn y pwll nofio.

**If you get into trouble in the  
water, FLOAT until you feel  
calm.**

- Practise floating the next time you're at the swimming pool.

**Ffoniwch 999**



**Gallwch chi helpu os oes  
rhywun arall mewn trafferth.  
Pan fyddwch chi wedi galw  
999 i gael help ...**

- Cadwch draw oddi wrth yr ymyl a pheidwch â mynd i mewn i'r dŵr.
- Chwiliwch am ryweth y gallwch ei daflu i'w helpu i arnofio – fel cylch achub neu bêl-droed.
- Gweiddwch arny'n nhw am aros yn dawel ac arnofio ar eu cefn.

**You can help if someone else  
is in trouble. Once you've  
called 999 to get help ...**

- Stay back from the edge and don't go in the water.
- Look for something you can throw to help them float – like a lifering or a football.
- Shout to them to stay calm and float on their back.

**Cynnwys**

1. Cam Cynnydd 1
2. Cam Cynnydd 2
3. Cam Cynnydd 3

- Tudalen 3
- Tudalen 4
- Tudalen 5

## PDF a thafenni gweithgareddau ategol

Amcan dysgu a deilliannau	Termau a geiriau allweddol	Cwestiynau allweddol	Gweithgareddau posibl i'w defnyddio yn y wers	Gweithgareddau estyn
<p><b>Amcan dysgu</b> Dechrau datblygu dealltwriaeth o sut i fod yn ddiogel a chael hwyl yn dŵr ac o gwmpas dŵr.</p> <p><b>Deilliannau dysgu</b> Rwy'n deall y gall pethau fod yn ddiogel neu'n beryglus Rwy'n deall, er bod dŵr yn gallu bod yn hwyl, fod angen imi gadw'n ddiogel o'i gwmpas. Rwy'n gwybod i aros bob amser yn agos at oedolyn pan fydda i'n agos at ddŵr. Rwy'n deall bod rhai pethau'n arnofio a bod rhai pethau yn suddo. Rwy'n deall bod llawer o wahanol fathau o ddŵr (afonydd, camlesi, y môr, llynnoedd/cronfeydd dŵr, pyllau nofio) a bod risgiau gwahanol ym mhob un. Mae gen i well dealltwriaeth o'r bobl sy'n ein helpu.</p>	<p><b>Stopiwch a Meddyliwch</b> Dŵr Aros yn ddiogel Oer Cynnes Crynu</p> <p><b>Arhoswch gyda'ch gilydd</b> Arhoswch yn agos at oedolyn/rhiant/gwarcheidwad Hwyl</p> <p><b>Arnofiwch</b> Symudol Seren fôr Ymlaciwch/Peidiwch â chynhyrfu</p> <p><b>Ffoniwch 999 mewn Argyfwng</b> Help Ffoniwch 999</p>	<p><b>Stopiwch a Meddyliwch</b> Sut rydyn ni'n teimlo pan fydd rhywbeth yn ein poeni? Meddyliwch am dri pheth y byddech chi'n dod o hyd iddo yn y... (traeth, afon, llyn/cronfa ddŵr). Beth sy'n wahanol am y môr ac afon?</p> <p><b>Arhoswch gyda'ch gilydd</b> Pa weithgareddau rydych chi'n hoffi eu gwneud gyda'ch teulu/brodyr a chwiorydd/frindiau? Pam mae'n bwysig aros gyda'n gilydd? Faint o bobl sydd wedi bod o gwmpas dŵr? Oes unrhyw un wedi gweld pwll nofio? Beth rydyn ni'n ei wybod am nofio? Ydy pawb yn gallu nofio? Sut deimlad yw sbasio mewn pwll neu badlo ar y môr? Beth sydd angen ichi fynd ag e ar gyfer taith i'r traeth? Beth sydd angen ichi ei wisgo ar gyfer taith gerdded yn y glaw/sblasio mewn pyllau?</p> <p><b>Arnofiwch</b> Pwy sy'n gallu arnofio ar eu cefn? Sut rydyn ni'n arnofio? Pam mae'n bwysig arnofio?</p> <p><b>Ffoniwch 999 mewn Argyfwng</b> Pwy all eich helpu os ydych chi mewn trafferth? (Oedolion dibynadwy – adnabod rhieni a gofalwyr.) Pwy all eich helpu os gwelwch chi rywun mewn trafferth? Pam byddai hi'n beryglus iawn mynd i'r dŵr i helpu rywun? Pam na ddylech chi fynd i'r dŵr?</p>	<p><b>Stopiwch a Meddyliwch</b> <b>Twba llafar</b> – mae'r disgyblion yn cyffwrdd ac yn teimlo'r eitemau yn y bocsi i greu trafodaeth (gogls, bandiau breichiau, tywel, eli haul, het, sbectol haul, cregyn, tywod etc) <b>Defnyddio teganau chwythu i fyny yn ddiogel</b> – beth sy'n addas ar gyfer y pwll ac ar gyfer y môr? (Sut i'w defnyddio'n ddiogel – sylwch: mae teganau chwythu i fyny ar gyfer pyllau nofio yn unig a bob amser dan oruchwyliaeth, ac ni ddylid byth fynd â nhw i'r traeth.) <b>'Bag traeth'</b> – mae gan y disgyblion amlinelliad o fag traeth ac mae angen iddyn nhw dynnu llun yn y bag o beth fydden nhw'n dod ag e am ddiwrnod i'r traeth. Gall lluniau ar y bwrdd greu syniadau, gan gynnwys eitemau nad ydynt efallai'n ddiogel (sbwriel, gwydr wedi torri etc).</p> <p><b>Arhoswch gyda'ch gilydd</b> <b>Profiadau awyr agored</b> – mynd â phlant i'r parc/traeth/gardd/pwll nofio a thrafod pam mae'n bwysig aros gyda'ch gilydd.</p> <p><b>Arnofiwch</b> Defnyddio chwarae dŵr i gyflwyno'r cysyniad o arnofio. Gwahanol eitemau sy'n arnofio'n wahanol (gallai hyn symud ymlaen trwy wahanol oedrannau datblygiadol). Sylwch: rhaid i unrhyw addysgu ynghylch hynofedd adlewyrchu'r pryder hwnnw, felly tynnwch sylw at ffyrdd y gallai plant iau ymarfer hynofedd yn ddiogel mewn gwrs nofio neu dan oruchwyliaeth rhiant neu warcheidwad.</p> <p><b>Ffoniwch 999 mewn Argyfwng</b></p>	<p>Defnyddio offerynnau cerdd i wneud cerddoriaeth glaw/dŵr/môr. Sylwch: ar gyfer y lefel hon dylech fod yn edrych ar straeon, rhigyrau a chaneuon yn benodol i blant y gellid eu defnyddio at ddibenion trafod. (O fewn gweithgareddau estyn – cysylltiadau llythrennedd ehangach sy'n ategu diogelwch dŵr ac yn trafod dŵr mewn ffordd gadarnhaol.) Efallai y bydd eich swyddog llythrennedd yn gallu darparu arweiniad a chefnogaeth bellach.</p> <p><b>Diogelwch Dŵr Cymru – Adnoddau</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gweithgaredd lliwio</li> <li>Gweithgaredd tynnu llun</li> <li>Gweithgaredd gwarbac – Cynllunio'ch diwrnod ar y traeth</li> </ul> <p><b>Glandŵr Cymru</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Cân/Llyfr Glandŵr Cymru</a></li> </ul> <p><b>StayWise Cymru</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Is this Safe</a> yr RNLI – Tafenni Gwaith Gweld y Peryglon yn yr Harbwr, Afon, Môr</li> </ul>

## PDF a PowerPoint – gyda a thafenni gweithgareddau ategol

Amcanion dysgu a deilliannau	Termau a geiriau allweddol	Cwestiynau allweddol	Gweithgareddau posibl i'w defnyddio yn y wers	Gweithgareddau estyn
<p><b>Amcanion dysgu</b></p> <p>Deall y peryglon mewn dŵr ac o amgylch dŵr.</p> <p>Deall sut y gall dŵr fod yn beryglus a sut y gallwn fod yn ddiogel a chael hwyli o'i gwmpas.</p> <p><b>Deilliannau dysgu</b></p> <p>Rwy'n gallu adnabod ac asesu risgiau.</p> <p>Rwy'n gwybod pwy y dylwn i alw arnyh nhw mewn argyfwng a phwy sy'n ein helpu.</p> <p>Rwy'n gwybod sut i gael help.</p> <p>Rwy'n gwybod y gall dysgu nofio fy nghadw'n iach, egniol a diogel.</p> <p>Rwy'n gwybod y dylwn i arnofio ar fy nghefn os bydda i'n cael trafferth yn y dŵr (a gwneud siâp seren yn y dŵr i'm helpu i arnofio).</p> <p>Rwy'n gwybod bod dŵr oer yn gallu effeithio arna i (yn emosiynol ac yn gorfforol).</p> <p>Rwy'n gwybod bod rhaid aros gyda'm ffrindiau ac oedolion ger dŵr.</p> <p>Rwy'n gwybod y gwahaniaethau rhwng dŵr croyw a dŵr heli.</p>	<p><b>Stopiwch a Meddyliwch</b></p> <p>Dŵr oer</p> <p>Peryglon</p> <p>Dyfnnder y dŵr</p> <p>Tywydd</p> <p>Peryglon cudd</p> <p><b>Arhoswch gyda'ch gilydd</b></p> <p>Arhoswch yn agos at oedolyn/rhiant/ gwarcheidwad</p> <p>Cadwch o fewn eich dyfnder</p> <p>Byddwch yn barod ar gyfer taith</p> <p><b>Arnofiwch</b></p> <p>Argyfwng</p> <p>Arnofio</p> <p>Ymlaciwch/Peidiwch â chynhyrfu</p> <p>Troedio dŵr (i'w drafod os yw'n briodol ar gyfer y lefel hon)</p> <p><b>Ffoniwch 999 mewn Argyfwng</b></p> <p>Ffoniwch 999</p> <p>Gweiddwch am help</p> <p>Ewch i nôl oedolyn</p>	<p><b>Stopiwch a Meddyliwch</b></p> <p>Ydych chi'n mwynhau bod yn y dŵr?</p> <p>Pa weithgareddau hwyliog allwch chi eu gwneud yn ddiogel yn y dŵr neu ger y dŵr?</p> <p>Allwch chi feddwl am adeg pan gawsoch chi ofn neu deimlo'n ofnus o gwmpas dŵr?</p> <p>Ble mae'r lle mwyaf diogel i nofio?</p> <p>Allwch chi nofio?</p> <p>Sut mae cadw'n ddiogel o gwmpas dŵr?</p> <p>Pa weithgareddau gall pobl eu gwneud yn y dŵr ac o gwmpas dŵr?</p> <p>Sut mae'n teimlo i neidio i mewn i bwll padlo neu bwll nofio?</p> <p>Sut gallai syrthio i ddŵr oer deimlo?</p> <p>Pwy all ein helpu os ydyn ni ar y traeth?</p> <p><b>Arhoswch gyda'ch gilydd</b></p> <p>Oes rhywun i wyllo drosaf fi – ffrind/teulu/achubwr bywyd?</p> <p>Pam mae'n bwysig aros yn agos at oedolyn pan fyddwch chi'n agos at ddŵr?</p> <p>Pe baech chi'n mynd allan i dreulio amser yn y dŵr, gyda phwy fydddech chi a ble fydddech chi'n mynd?</p> <p><b>Arnofiwch</b></p> <p>Sut rydyn ni'n arnofio?</p> <p>Pam rydyn ni'n arnofio ar ein cefn os ydyn ni'n teimlo ein bod ni mewn trafferth o amgylch y dŵr?</p> <p>Pam mae'n well arnofio na nofio?</p> <p><b>Ffoniwch 999 mewn Argyfwng</b></p> <p>Sut mae galw am help?</p> <p>Pa rif ddylech chi ei ddeialu mewn argyfwng?</p> <p>Pam mae'n bwysig peidio byth â mynd i'r dŵr i helpu anifail neu berson?</p> <p>Beth fydddech chi'n ei wneud pe bai'ch ci mewn trafferth yn y dŵr? Pam mae'n bwysig peidio byth â mynd i'r dŵr i helpu person neu anifail?</p>	<p><b>Arnofiwch</b></p> <p>Gwylio'r fideo yna gofyn i'r plant gofio "Arnofio" pan fyddant yn gweld yr eicon.</p> <p>Ymarfer: gofynnwch i'r plant orwedd ar eu cefn yn yr ystafell ddosbarth. Gofynnwch iddyn nhw roi eu breichiau a'u coesau allan a phwysu'u pen yn ôl. Dywedwch wrthyh nhw fod rhaid iddyn nhw wneud hyn unrhyw bryd y byddan nhw'n teimlo'n anghyfyrdus mewn dŵr.</p> <p><b>Gweithgaredd 1 – (Dechreuwr)</b></p> <p>Trafodaeth am brofiadau'r disgyblion eu hunain yn y lleoedd a ddarlunnir ar y sleid.</p> <p><b>Gweithgaredd 2 – (Stopiwch a Meddyliwch, Arhoswch gyda'ch gilydd) Gêm Gardiau Diogel ac Anniogel</b></p> <p>Pedair delwedd wahanol ar y sgrin yn dangos gwahanol senarios.</p> <p>Opsiwn 1 - Gofynnwch i'r disgyblion ddod i fyny ac adnabod gweithgareddau diogel neu anniogel ar y sgrin gan ddefnyddio marcïwr bwrdd gwyn neu post-it</p> <p>Opsiwn 2 – Argraffwch y cardiau a gofynnwch i'r disgyblion eu grwpio nhw yn ôl 'diogel' ac 'anniogel'</p> <p>Opsiwn 3 - Argraffwch y cardiau a'u rhoi o gwmpas yr ystafell ddosbarth. Gofynnwch i'r disgyblion sefyll wrth ymyl cerdyn maen nhw'n meddwl ei fod yn ddiogel neu'n anniogel. Dylen nhw allu esbonio pam maen nhw wedi dewis eu cerdyn.</p> <p><b>Gweithgaredd 3 – (Stopiwch a Meddyliwch, Arhoswch gyda'ch gilydd)</b></p> <p><b>Ffoniwch 999 mewn Argyfwng</b></p> <p>Cartŵn cysyniad: Cyflwynir sefyllfa ar ffurf cartŵn ac o gwmpas y ddelwedd hon mae pedwar person gwahanol yn rhoi gosodiadau/safbwyntiau gwahanol.</p> <p>Er enghraifft: yng nghanol y sgrin mae llun o rywun ar y traeth ac mae eu pêl nhw wedi drifftio allan i'r môr.</p> <p>Mae person un yn dweud: Dylen ni fynd i mewn i gael y bêl, dyw'r dŵr ddim yn edrych mor ddwfn.</p> <p>Mae un arall yn dweud: Dylen ni ofyn i'r achubwr bywyd helpu. Dylen ni adael y bêl, mae'n rhy beryglus i fynd i mewn etc.</p> <p>Crynodeb o God Diogelwch Dŵr WSW.</p>	<p><b>Diogelwch Dŵr Cymru – Adnoddau</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gweithgaredd Gweld y gwahaniaeth</li> <li>Gweithgaredd estyn cardiau llun</li> </ul> <p><b>Staywise Cymru</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Staywise/RNLI – Cynllun Gwers - <a href="#">Pasport Diogelwch Dŵr</a>, Bwrdd stori rhyngweithiol (Yn dysgu'r Cod Diogelwch Dŵr)</li> </ul>

## PowerPoint (gyda chwis), pdf a gweithgareddau estyn

Amcan dysgu a deilliannau	Termau a geiriau allweddol	Cwestiynau allweddol	Gweithgareddau posibl i'w defnyddio yn y wers	Gweithgareddau estyn
<p><b>Amcan dysgu</b> Deall sut i gadw'n ddiogel a chael hwyly yn y dŵr ac o gwmpas dŵr.</p> <p><b>Deilliannau dysgu</b> Rwy'n gallu adnabod ac asesu risg, a chymryd camau i'w leihau. Rwy'n gwybod bod rhaid imi beidio â rhoi fy hun mewn perygl byth. Mae gen i ddealltwriaeth dda o sioc dŵr oer (pam y gall ddigwydd a'r effeithiau y gall eu cael ar fy nghorff). Rwy'n gwybod beth i'w wneud os bydda i'n cael trafferth mewn dŵr. Rwy'n gwybod sut i gadw fy hun a phobl eraill yn ddiogel, a sut i ymateb mewn argyfwng. Rwy'n gwybod sut i ofyn am help gan wasanaeth brys heb gynhyrfu a pha wybodaeth sydd angen imi ei ddweud wrthyn nhw. Rwy'n deall pwysigrwydd bod yn barod ar gyfer gweithgarwch ger dŵr. Rwy'n gwybod bod rhaid 'stopio a meddwl' am y peryglon yn y dŵr ac o'i gwmpas. Rwy'n gwybod fy ngallu wrth nofio a'm cyfyngiadau.</p>	<p><b>Stopiwch a Meddyliwch</b> Dŵr oer Aros yn ddiogel Tywydd Peryglon Dyfneder Cryfder y dŵr Peryglon cudd Tymheredd y dŵr Asesu risg <b>Arhoswch gyda'ch gilydd,</b> Aros yn agos at oedolyn/rhiant/gwarcheidwad Cadwch o fewn eich dyfneder Byddwch yn barod ar gyfer taith <b>Arnofiwch to Live</b> Argyfwng Arnofio Hynofedd Ymlaciwch/Peidiwch â chynhyrfu <b>Ffoniwch 999 mewn Argyfwng</b> 999 Troedio dŵr Gwylwyr y Glannau Heddlu Gwasanaeth Tân Gweiddwch am help Ewch i nôl oedolyn</p>	<p><b>Stopiwch a Meddyliwch</b> Beth allai fod yn beryglus am nofio mewn afon (camlas/traeth/llyn/cronfa ddŵr)? Os byddwch chi allan wrth afon gyda'ch ffrindiau a bod rhywun yn awgrymu nofio, beth fydddech chi'n ei wneud? Beth allai'r peryglon fod? Sut fydddech chi'n dweud na? <b>Arhoswch gyda'ch gilydd</b> Pam mae'n bwysig aros gyda'ch gilydd? Ydych chi bob amser yn dweud wrth rywun ble rydych chi'n mynd a phryd rydych chi'n bwriadu dod yn ôl? Pe baech chi'n mynd allan i dreulio amser ger dŵr, gyda phwy fydddech chi a ble fydddech chi'n mynd? Allwch chi feddwl am adeg pan gawsoch chi ofn neu deimlo'n ofnus o gwmpas dŵr? <b>Arnofiwch i Fyw</b> Beth fydddech chi'n ei wneud mewn argyfwng? Beth yw'r peth cyntaf y dylech ei wneud? Pam mae'n bwysig peidio â chynhyrfu? Pa bum peth rydyn ni'n ei wneud i Arnofio i Fyw. <b>Ffoniwch 999 mewn Argyfwng</b> Sut dylen ymateb mewn argyfwng? Pa wybodaeth sydd angen ichi ei rhoi mewn galwad 999? Pa wasanaeth brys rydych chi'n gofyn amdano os oes digwyddiad ar draeth/llyn/cronfa ddŵr/afon? Sut rydych chi'n gwybod pa mor ddwfn yw'r dŵr? Beth allai achosi i lefel y dŵr newid? Pam na ddylech chi byth fynd i'r dŵr i helpu rhywun? Beth fydddech chi'n ei wneud yn lle hynny? Pa wasanaeth brys rydych chi'n gofyn amdano ar y traeth/afon/llyn/cronfa ddŵr/camlas?</p>	<p><b>Gweithgaredd 1 – (Dechreuwr)</b> Pam mae'n bwysig bod yn ofalus o gwmpas y dŵr? <b>Gweithgaredd 2 – Stopiwch a Meddyliwch – Gweld y Peryglon</b> Gweithgareddau sy'n ymwneud ag adnabod risg (gweld y peryglon) yn hytrach na chael rhywun yn dweud wrthoch chi fod yna beryglon. <b>Gweithgaredd 3 - Arhoswch gyda'ch gilydd,</b> Pedair delwedd wahanol ar y sgrin yn dangos pedwar lleoliad gwahanol. Yn eu grwpiau, mae angen i'r disgyblion gynllunio ar gyfer diwrnod allan i'r lleoliad hwn, gan feddwl am y canlynol: tywydd, beth sydd angen mynd ag e, ydy hi'n ddiogel mynd etc. Yna mae angen i'r disgyblion adrodd yn ôl i'r dosbarth (un siaradwr wedi'i enwebu, un yn cymryd nodiadau). Gall y disgyblion 'werthuso' adborth ei gilydd yn seiliedig ar feini prawf (e.e. wnaethon nhw feddwl am yr hyn roedd angen iddyn nhw fynd ag e gyda nhw? Wnaethon nhw wirio'r tywydd?). <b>Gweithgaredd 4 – Gweithgaredd Dŵr Oer</b> Cyfnodau sioc dŵr oer. Gan ddefnyddio bwced a dŵr oer, mae dau wirfoddolwr yn rhoi eu dwylo ysgrifennu yn y dŵr. Pa mor hir gallan nhw gadw eu dwylo i mewn? Sut mae'n teimlo? Sut bydden nhw'n teimlo pe baen nhw'n syrthio i ddŵr oer yn annisgwyl? Yna gofynnir i'r gwirfoddolwyr ddefnyddio beiro i geisio ysgrifennu eu henw ar bapur ar ôl i'w llaw gael ei throchi. Sut mae'n teimlo? Wnaethon nhw sylwi ar wahaniaeth? <b>Gweithgaredd 5 – Arnofiwch i Fyw</b> Gwyllo'r ac ymarfer y pum cam 1. Pwysu'ch pen yn ôl 2. Ymlacio. 3. Symud eich dwylo. 4. Mae'n iawn os yw'ch coesau yn suddo. 5. Rhoi'ch breichiau a'ch coesau ar leds <b>Gweithgaredd 6 (rhan 1) – Ffoniwch 999 mewn Argyfwng,</b> 999 – Recordiad a thrafodaeth ar ôl y recordiad. <b>Gweithgaredd 6 (rhan 2) – Gêm gardiau mewn argyfwng</b> Beth i'w wneud, pryd i ffonio. Crynodeb o God Diogelwch Dŵr WSW.</p>	<p><b>Diogelwch Dŵr Cymru – Adnoddau</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gweithgaredd ditectif diogelwch dŵr - Prosiect ymgyssylltu cymunedol lle mae'r grŵp/dosbarth yn ymchwilio i risgiau lleol.</li> <li>Gweithgaredd Arwyddion Dŵr – Paru geiriau ac eiconau.</li> </ul> <p><b>Nofio Cymru</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Oscar y dyfrgi – Fideo animeiddiedig a chynllun gwrs cysylltiedig, wedi'u datblygu i wella ansawdd y ddarpariaeth addysg gorfforol a chwaraeon ysgol ar gyfer disgyblion AAAA.</li> </ul>

Mae'r datganiadau o'r hyn sy'n bwysig sy'n gymwys o ran diogelwch dŵr wedi'u hamlygu mewn gwyrdd.

	Cam Cynnydd 1	Cam Cynnydd 2	Cam Cynnydd 3
	5 oed	8 oed	11 oed
Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill.	Rwy'n gallu gwneud penderfyniadau yn seiliedig ar beth rwy'n ei hoffi ac nad wyf yn ei hoffi.	Rwy'n gallu gwneud penderfyniadau yn seiliedig ar yr hyn rwy'n ei wybod.	Rwy'n gallu gwneud penderfyniadau ystyriol yn seiliedig ar yr wybodaeth sydd ar gael, gan gynnwys profiadau'r gorffennol.
			Rwy'n gallu gosod nodau priodol.
	Rwyf wedi datblygu ymwybyddiaeth y gall fy mhenderfyniadau effeithio arnaf i ac ar eraill.	Rwy'n gallu adnabod y gall fy mhenderfyniadau effeithio arnaf i ac ar eraill, nawr ac yn y dyfodol.	Rwy'n gallu adnabod y bydd rhai penderfyniadau rwy'n eu gwneud yn cael effaith hirdymor ar fy mywyd ac ar fywydau pobl eraill.
	Rwy'n gallu cymryd rhan mewn penderfyniadau grŵp.	Rwy'n gallu cymryd rhan mewn penderfyniadau grŵp a deall pam mae angen gwneud rhai penderfyniadau fel grŵp.	Rwy'n gallu deall y gall penderfyniadau gael eu gwneud yn unigol ac ar y cyd, ac y gall ystod o ffactorau ddylanwadu arnyn nhw.
	Mae gen i ddealltwriaeth y gall pethau fod yn ddiogel neu'n beryglus.	Rwy'n gallu adnabod ac asesu risg.	Rwy'n gallu adnabod ac asesu risg, a chymryd camau i'w leihau.

O fewn y Maes hwn o'r cwricwlwm, mae *Datblygu Iechyd Corfforol a Llesiant* yn gysyniad arall ar gyfer cwricwlwm ysgolion i'w gynnwys i gefnogi'r dysgwyr gydol eu hoes. Mae'n canllawiau statudol, y mae'n rhaid i bob ysgol roi sylw iddyn nhw, yn pwysleisio bod gweithgarwch corfforol mewn dŵr yn allweddol i hyn, ac felly mae nofio yn ddewis clir ac amlwg i'r ysgolion ei ystyried ar gyfer dysgwyr, ac fel sgil bywyd pwysig.

Trwy gynyddu ymwybyddiaeth o ddiogelwch dŵr mewn ysgolion a ledled Cymru, rydym yn gobeithio y bydd mwy o bobl yn fwy gwybodus ac yn gallu pwysu a mesur y peryglon yn eu hamgylchedd.

Mae dylanwadau cymdeithasol a pherthnasoedd ag eraill, gan gynnwys cyfeillgarwch a phwysau o du cyfoedion hefyd yn ffactorau pwysig yr hoffem eu cynnwys. Rydym wedi amlygu'r meysydd allweddol isod mewn gwyrdd:

	Cam Cynnydd 1	Cam Cynnydd 2	Cam Cynnydd 3
	5 oed	8 oed	11 oed
<b>Mae datblygu iechyd a lles y corff yn arwain at fuddiannau gydol oes</b>	Mae'n gen i'r hyder a'r ysgogiad i symud mewn gwahanol ffyrdd, ac rwy'n dechrau datblygu rheolaeth ar symudiadau echddygol bras ac echddygol manwl mewn gwahanol sefyllfaoedd, gan symud yn ddiogel mewn ymateb i gyfarwyddiadau.	Rwy'n gallu defnyddio a gwella sgiliau symud sylfaenol mewn sefyllfaoedd cyfarwydd ac anghyfarwydd. Rwy'n gallu ymateb yn greadigol a dychmygus i anogaeth. Mae gen i'r hyder a'r ysgogiad i ddyfalbarhau wrth wynebu heriau corfforol.	Rwy'n gallu datblygu a chymhwyso ystod o sgiliau mewn sefyllfaoedd cyfarwydd, anghyfarwydd a chyfnwidiol, gan archwilio gofod yn greadigol mewn ymateb i amrywiaeth o symbyliadau. Rwy'n gallu ysgogi fy hun i ymwneud â gweithgareddau corfforol cyson a chwaraeon yn hyderus, ac rwy'n ymwybodol o'm cynnydd fy hun.
	Rwy'n dechrau gwneud cysylltiadau rhwng fy neiet a'm hiechyd a lles corfforol.	Rwyf wedi datblygu dealltwriaeth fy mod angen deiet cytbwys, ac rwy'n gallu gwneud dewisiadau gwybodus am y bwyd rwy'n ei fwyta a'i baratoi i gefnogi fy iechyd a lles corfforol.	Rwy'n gallu egluro pwysigrwydd deiet cytbwys a maeth, a'r effaith mae fy newisiadau yn eu cael ar fy iechyd a lles corfforol. Rwy'n gallu cynllunio a pharatoi prydau maethlon, sylfaenol.
	Rwy'n dechrau adnabod y cysylltiad rhwng y newidiadau corfforol ac emosiynol sy'n gallu digwydd mewn gwahanol gyd-destunau.	Rwy'n gallu disgrifio sut mae newidiadau corfforol ac emosiynol yn cael eu cysylltu mewn gwahanol gyd-destunau	Rwy'n gallu esbonio sut mae newidiadau corfforol ac emosiynol wedi eu cysylltu mewn gwahanol gyd-destunau, ac rwy'n gallu monitro, adolygu ac addasu fy ymddygiad i gefnogi fy iechyd corfforol ac emosiynol, gan osod targedau personol perthnasol.
	Rwy'n dechrau adnabod rhai mathau o ymddygiad, cyflyrau a sefyllfaoedd sy'n effeithio ar fy iechyd a lles corfforol, ac rwy'n dechrau gwybod sut i ymateb a chael cymorth.	Rwy'n gallu adnabod rhai mathau o ymddygiad, 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.	Rwy'n gallu disgrifio'r gwahanol fathau o ymddygiad, cyflyrau a sefyllfaoedd sy'n effeithio ar fy iechyd a lles corfforol, ac rwy'n gwybod sut i ymateb i, a/neu reoli'r rhain er mwyn gweithredu i leihau'r risg o niwed i mi fy hun.

	Cam Cynnydd 1	Cam Cynnydd 2	Cam Cynnydd 3
	5 oed	8 oed	11 oed
Mae'r ffordd rydym yn ymwneud â dylanwadau cymdeithasol yn siapio pwy ydyn ni, ac yn effeithio ar ein hiechyd a'n lles.	Rwy'n gallu adnabod a dilyn rheolau a normau yn y grwpiau a'r sefyllfaoedd rwy'n cymryd rhan ynddyn nhw.	Rwy'n gallu adnabod a dilyn rheolau a normau gwahanol grwpiau a sefyllfaoedd rwy'n cymryd rhan ynddyn nhw.	Mae gen i ddealltwriaeth o reolau, normau ac ymddygiad gwahanol grwpiau a sefyllfaoedd, ac rwy'n sylweddoli bod ganddyn nhw ddylanwad arnaf fi.
	Rwy'n gallu dangos gofal a pharch at eraill.	Rwy'n gallu newid, gyda chefnogaeth, y ffordd rwy'n ymwneud ag eraill a'r ffordd rwy'n ymddwyn mewn gwahanol sefyllfaoedd.	Rwy'n gallu ymwneud mewn ffordd sydd o fewn dylanwadau cymdeithasol o fewn gwahanol grwpiau a sefyllfaoedd.
		Rwy'n gallu adnabod bod tebygrwydd a gwahaniaethau rhwng gwerthoedd ac agweddau pobl.	Rwyf wedi datblygu dealltwriaeth bod fy ngwerthoedd, fy agweddau a'm hunaniaeth yn cael eu siapio gan wahanol grwpiau a dylanwadau

	Cam Cynnydd 1	Cam Cynnydd 2	Cam Cynnydd 3
	5 oed	8 oed	11 oed
Mae cydberthnasau iach yn hanfodol ar gyfer ein lles	Rwy'n gallu adnabod pwy sy'n gofalu amdanaf fi a phwy yw fy nheulu a'm ffrindiau.	Rwy'n gallu adnabod fod gwahanol fathau o gydberthnasau, y tu hwnt i'm teulu a'm ffrindiau.	Rwy'n gallu deall bod amrywiaethau o fewn gwahanol fathau o gydberthnasau, a'u bod yn newid dros amser.
	Rwy'n gallu mynegi fy anghenion a'm teimladau yn fy nghydberthnasau.	Rwy'n gallu mynegi fy anghenion a'm teimladau yn fy nghydberthnasau, ac rwy'n sylwi ar anghenion a theimladau pobl eraill.	Rwy'n gallu mynegi fy anghenion a'm teimladau, ac ymateb i anghenion a theimladau pobl eraill.
	Rwy'n gallu cyd-dynnu ag eraill gyda chymorth a heb gymorth.	Mae gen i'r gallu i wneud ffrindiau a cheisio datrys anghytundeb, gan ofyn am gymorth pan fydd angen.	Rwy'n gallu ffurfio a chynnal cydberthnasau sy'n bwysig i mi, gan adnabod gwrthdaro a chymryd camau i ddatrys achosion o wrthdaro.
	Rwy'n dechrau adnabod ymddygiad diogel a pheryglus mewn cydberthnasau.	Rwy'n gallu adnabod pan rwy'n teimlo'n ddiogel yn fy nghydberthnasau, ac yn gallu mynegi pan nad wyf yn teimlo'n ddiogel.	Rwy'n gallu myfyrio ar nodweddion cydberthnasau diogel, ac yn gallu gofyn am gymorth pan mae angen.
	Rwy'n dechrau sylweddoli bod gen i'r hawl i gael fy nhrin mewn ffordd deg a pharchus.	Rwy'n gallu deall fod gan bawb hawliau, ac rwy'n gallu parchu'r hawliau hyn gyda chymorth.	Rwy'n gallu parchu hawliau pobl eraill a deall sut y maen nhw'n effeithio arnaf i ac ar eraill.

## Disgrifiadau Dysgu - Hwb (llyw.cymru)

Mae'r Maes Dysgu a Phrofiad y Dyniaethau (y Maes) yn ysgogi dysgwyr i ymwneud â'r materion pwysicaf sy'n wynebu dynoliaeth, gan gynnwys cynaladwyedd a newid cymdeithasol, ac yn gymorth i ddatblygu'r sgiliau sydd eu hangen i ddehongli a disgrifio'r gorffennol a'r presennol.

Mae'r Maes yn cwmpasu daearyddiaeth; hanes; crefydd, gwerthoedd a moeseg; astudiaethau busnes ac astudiaethau cymdeithasol. At ddibenion yr adnodd hwn, gall helpu'r dysgwyr i ddatblygu dealltwriaeth ddwfn o dirwedd ffisegol Cymru, ac felly ei hafonydd, ei mynyddoedd, ei pharciau cenedlaethol a'i harfordiroedd. Mae hyn yn eu helpu i werthfawrogi amrywiaeth natur yng Nghymru.

Mae ein byd naturiol yn amrywiol a deinamig, wedi'i ddylanwadu gan brosesau a gweithredoedd dynol	Cam Cynnydd 1	Cam Cynnydd 2	Cam Cynnydd 3
	<b>5 oed</b>	<b>8 oed</b>	<b>11 oed</b>
	Rwy'n dechrau adnabod yr effeithiau rwy'n eu cael ar y byd naturiol.	Rwy'n gallu disgrifio sut y gall pobl a'r byd naturiol gael effaith ar ei gilydd.	Rwy'n gallu disgrifio ac esbonio'n syml beth yw effaith gweithredoedd dynol ar y byd naturiol yn y gorffennol a'r presennol.
Mae gen i brofiad uniongyrchol o'r byd naturiol, ac rwy'n dechrau adnabod lleoedd sy'n gyfarwydd i mi.	Rwy'n gallu disgrifio nodweddion ffisegol penodol lleoedd, amgylcheddau a thirweddau yn fy ardal leol ac yng Nghymru yn ogystal ag yn y byd ehangach.	Rwy'n gallu lleoli a rhoi esboniadau syml am nodweddion arbennig lleoedd, gofodau a thirffurfiau yn fy ardal leol ac yng Nghymru, yn ogystal ag yn y byd ehangach.	