



# Iechyd a Lles

Yn Ysgol Gorslas credwn fod pawb yn rhan o gymuned ysgol lle maent yn rhydd i allu deall a mynegu eu meddyliau, teimladau, a'i hemosiynau mewn byd sy'n newid yn gyson. Mae'r dysgwyr yn datblygu i fod yn unigolion hyderus ac iach wrth datblygu cymhelliant gwydnwch ac empathy'r dysgwyr yng hyd a gallu i wneud penderfyniadau. Maent yn cydnabod yr angen i barchu teimladau, credoau a hawliau pobol eraill, gan werthfargi natur ymrywiol yr ysgol, cymunedau lleol, Cymru a'r byd ehangach.



## Bwriad

Beth ydyn ni'n anelu at ei gyflawni i bob plentyn?



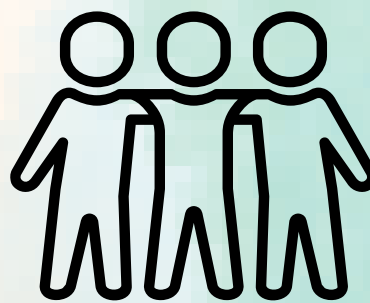
Mae datblygu Iechyd a Lles y corff yn arwain at fuddiannau gydol oes.



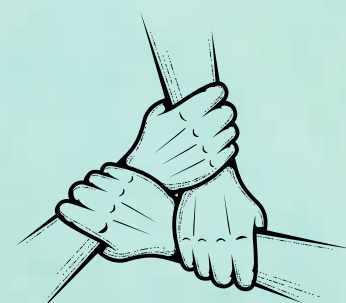
Mae ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddyn nhw yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.



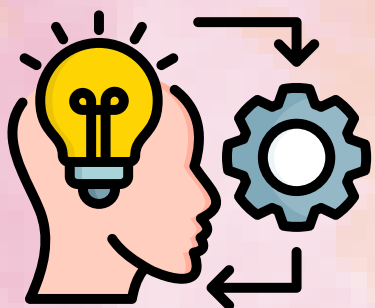
Mae'r ffordd ydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill.



Mae'r ffordd rydym yn ymwneud a dylanwadau cymdeithasol yn siapo pwy ydym ni, ac yn effeithio ar ein iechyd a lles.



Mae cydberthnasau yn hanfodol ar gyfer ein lles.



## Lweithredu

Sut ydy'n ni'n addysgu y Cwriwcwlwm i Gymru?

Ein cred ydy bod Iechyd a Lles yn hanfodol ar gyfer datblygu dysgwyr i fod yn unigolion iach hyderus, ac sydd yn datblygu gallu dysgwyr i wynebu heriau a chyfleoedd bywyd. Yn ogystal a gwersi ymarfer corff, mae plant yn Ysgol Gorslas yn cael cyfleoedd rheolaidd i gymhwyso'r dysgu y neu hymoliadau.

JIGSAW

YMARFER CORFF

DYSGU YN YR AWYR AGORED

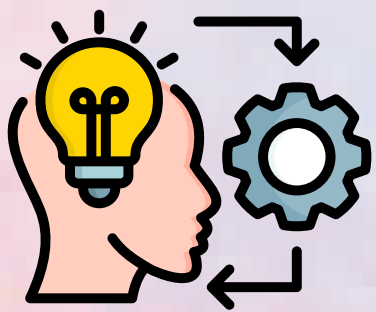
## GWERSI



DYSGU PWRPASOL  
SY'N SICRHAU  
CYNNYDD A PHARHAD

## EGWYDDORION CYNNYDD





# Gweithredu

Sut ydy'n ni'n addysgu y Cwricwlwm i Gymru?



## EHANGDER A DYFNDER GWYBODAETH CYNYDDOL

Bydd cynnydd yn golygu y bydd dysgwyr yn datblygu dealltwriaeth fwy soffistigedig o gysyniadau ac agweddau sy'n ymwneud â'u hiechyd a'u lles, gan gynnwys gwybodaeth abstract am ganlyniadau ac egwyddorion. Bydd hyn hefyd yn helpu dysgwyr i ddatblygu gwybodaeth gysyniadol a dealltwriaeth feirniadol mewn agweddau ar iechyd, lles, ac ymddygiad personol.



## EFFEITHIOLRWYDD CYNYDDOL FEL DYSGWR.

Mae dysgwyr yn datblygu eu hannibyniaeth a'u gweithrediaeth mewn materion iechyd a lles, gan arwain at gyfrifoldeb am eu hiechyd a'u lles eu hunain. Mae cymorth gan gyfoedion ac oedolion yn hanfodol i'w cynnydd, gan gynnwys datblygu'r gallu i gydnabod pryd a ble i geisio cymorth, wrth hefyd dysgu hunanreoleiddio a gwneud penderfyniadau effeithiol.



## DYFNHAU'R DDEALLTWRIAETH

Wrth i ddysgwyr wneud cynnydd, maent yn datblygu gwerthfawrogiad o'r arwyddocâd o agweddau ar eu hiechyd a'u lles. Mae'r cynnydd hwn yn arwain at ddealltwriaeth fwy o sut mae'r datganiadau o'r hyn sy'n bwysig yn cyd-gysylltu ac yn gallu cael eu cymhwyso wrth archwilio materion iechyd a lles.



## MIREINIO SGILIAU

Mae cynnydd yn golygu datblygiad hyder, cymhwysedd a chymhelliant mewn sgiliau, gan wella cywirdeb a hyfedredd dros amser. Mae cynnydd mewn iechyd a lles yn cynnwys sgiliau corfforol, emosiynol, seicolegol a chymdeithasol, ac mae'n dibynnu ar gerrig milltir datblygiadol dysgwyr.



## CREU CYSYLLTIADAU A TROSLWYDDO

Caiff y broses o drosglwyddo sgiliau a gwybodaeth yn y Maes ei hystyried fel cynnydd tuag at gyfrifoldeb cymdeithasol mwy, wrth i ddysgwyr ddatblygu dealltwriaeth gynyddol o'u heffaith ar eraill ar bob lefel. Wrth i ddysgwyr wneud cynnydd, bydd eu dealltwriaeth o gysylltiadau rhwng iechyd, lles, a'r amgylchedd yn ysgogi mwy o effaith a gallu i adnabod a chydbwysio tensiynau yn effeithiol.

## GWERSI

### CORFFOROL

Bydd plant Ysgol Gorslas yn dysgu am iechyd corfforol, fel cadw'n heini, dewis bwydau iach, a'r pwysigrwydd o ymarfer corff. Maent hefyd yn cael gwybodaeth am hylendid a sut i ofalu am eu corff.

### EMOSIYNOL A MEDDYLIOL

Bydd plant Ysgol Gorslas yn dysgu am reoli emosiynau, adeiladu sgiliau cadarnhaol fel hyder, deall straen, ac ymateb i heriau mewn ffordd iechydus. Hefyd, mae'n pwysleisio perthnasoedd iach, cymorth i eraill, a chymryd gofal o'n meddyliau.

### CYMDEITHASOL A MOESGOL

Mae'r gwersi'n cynnwys trafodaeth am y ffordd i weithio gyda phobl eraill mewn cymdeithas, deall gwerthoedd fel parch, parodrwydd i helpu, a chymryd cyfrifoldeb am eu gweithredoedd.

### DYSGU AM SGILIAU BYWYD

Mae'r gwersi'n cynnwys dysgu am dewisiau iach, fel y ffordd i ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol yn gyfrifol, deall effeithiau yfed alcohol, ysmegu, a defnyddio cyffuriau, a sut i ymdrin ag ymdrechion neu bwysau cymdeithasol.

### ADDYSG ADRAN IAU

Mewn blynyddoedd hŷn, mae'r gwersi'n ymdrin ar sut mae'r corff yn newid, bywyd yn yr ysgol uwchradd, mynd i'r coleg neu'r byd gwaith, a sut i ymdopi â newid, anawsterau a phenderfyniadau am y dyfodol.



# Effaith

Sut ydyn ni'n asesu ein Cwricwlwm?  
Ydyn ni wedi cyrraedd y nod?

Mae'n darparu manteision corfforol, emosiynol a chymdeithasol, ac yn gallu cynorthwyo plant i ddatblygu sgiliau allweddol y byddant eu hangen wrth heneiddio.

Mae'n rhoi'r offer i blant i ymdopi'n well â heriau emosiynol, gan wella eu gallu i feddwl yn glir, datblygu cysylltiadau da gyda phobl eraill, ac ymddwyn yn fwy ystyriol o'u lles eu hunain.

Mae'n ddatblygu'r plant fel unigolion iach ac yn eu galluogi i greu cysylltiadau cadarnhaol gydag eraill, gan ddylanwadu'n gadarnhaol ar eu lles cyffredinol.

Mae'n helpu plant i ddatblygu sgiliau a gwybodaeth sy'n eu galluogi i wneud penderfyniadau iach, rheoli eu lles emosiynol, a deall sut mae eu corff a meddwl yn gweithio.

Mae'n paratoi'r plant am y dyfodol, helpu nhw i ddeal beth sy'n digwydd i'w cyrff ac yn helpu nhw at gyfer bywyd iach, hapus a chymdeithasol.