**Rhaglen Ysgolion Heddlu Cymru** **Trosolwg o'r Wers: Ffrind neu Elyn**

**Llinyn:** DIOGELWCH

**Pwnc:** Diogelwch Personol 7-9 mlwydd oed

Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn ymgorffori hawliau plant a phobl ifanc i gael eu gwarchod rhag cam-drin ac ecsbloetio.
Mae pob plentyn a pherson ifanc o bosibl mewn perygl o gael eu cam-drin yn rhywiol. Mae gan ysgolion rôl ganolog i'w chwarae o ran lleihau'r risg yma. Trwy archwilio nodweddion perthnasoedd diogel ac iach, gall swyddogion helpu dysgwyr i ddatblygu'r sgiliau i adnabod risgiau posibl, cadw'n ddiogel a gofyn am help os oes angen.

**Dylid cyflwyno'r wers hon fel rhan o raglen Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb (ACRh)**
Bydd angen sicrhau bod y wers hon yn addas ar gyfer anghenion dysgwyr o ran eu hoedran, aeddfedrwydd, iaith/delweddau a ddefnyddir, a deall sydd ei angen.

**Dylai athro fod yn bresennol yn yr ystafell ddosbarth tra bod y wers hon yn cael ei cyflwyno.**
Dylai Swyddogion Ysgolion yr Heddlu sicrhau eu bod wedi trafod cynnwys y wers gydag athro'r dosbarth a'i bod yn ymwybodol o unrhyw blant allai gael eu heffeithio gan gynnwys y wers.

| Cwricwlwm Cymru: Datganiadau o'r Hyn sy'n Bwysig | Cytuno |
|---|---|
| **1. Mae datblygu iechyd a lles y corff yn arwain at fuddiannau gydol oes** | |
| a) Deall y ffactorau sy'n effeithio ar Les ac Iechyd Corfforol | ✓ |
| b) Datblygu arferion cadarnhaol gwybodus | ✓ |
| c) Eu hannog i fyw bywyd iach a gweithredol | ✓ |
| **2. Mae'r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddyn nhw yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol** | |
| a) Cysylltiadau rhwng profiadau, iechyd meddwl a lles emosiynol. Nid yw teimladau ac emosiynau'n sefydlog nac yn gyson . | ✓ |

| | |
|---|---|
| b) Datblygu empathi, strategaethau i reoli emosiynau | ✓ |
| c) Mynegi eu teimladau | ✓ |
| **3. Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill** | |
| a) Deall sut mae penderfyniadau a gweithredoedd yn cael effaith ar eu hunain, ac ar y gymdeithas, a hynny yn y presennol a'r dyfodol. Deall y ffactorau sy'n dylanwadu ar wneud penderfyniadau | |
| b) Galluogi dysgwyr i ddatblygu'r sgiliau meddwl critigol sydd eu hangen i ystyried eu penderfyniadau o ran goblygiadau posib - gan gynnwys risg - iddyn nhw eu hunain ac eraill | ✓ |
| c) Gwneud penderfyniadau ar y cyd – deall eu cyfraniad | |
| ch) Llwybrau gyrfa | |
| **4. Mae'r ffordd rydym yn ymwneud â dylanwadau cymdeithasol yn ffurfio pwy ydyn ni, ac yn effeithio ar ein hiechyd a'n lles** | |
| a) Deall rôl dylanwadau cymdeithasol ar eu bywydau. Rheolau, normau cymdeithasol, agweddau a gwerthoedd. Mae rhyngweithio'n effeithio ar ein hunaniaeth, ein gwerthoedd, ein hymddygiad a'n perthnasau. | ✓ |
| b) Mae dysgwyr yn ymwneud yn feirniadol â'r dylanwad cymdeithasol hwn | |
| **5. Mae Perthnasau iach yn hanfodol i'n lles** | |
| a) Deall a gwerthfawrogi sut mae'r ymdeimlad o berthyn a chyswllt a ddaw o berthnasau iach yn cael effaith bwerus ar iechyd a lles | ✓ |
| b) Sylweddoli pan nad yw cydberthnasau yn iach, a bod yn ymwybodol o sut i fod yn ddiogel a cheisio cymorth | ✓ |
| c) Deall y byddan nhw'n profi amrywiaeth o gydberthnasau, deall sut i feithrin a chynnal cydberthnasau, a sut mae cydberthnasau iach yn hanfodol er mwyn cynnal corff a meddwl iach, a fydd yn caniatáu inni ffynnu. | ✓ |

| | |
|---|---|
| **Cysylltiadau â Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)**<br>• Erthygl 19: Ni ddylid eich niweidio a dylid gofalu amdanoch a'ch cadw'n ddiogel<br>• Erthygl 36: Dylech gael eich diogelu rhag gwneud pethau a allai eich niweidio.<br>• Erthygl 39: Dylai plant gael help arbennig os ydynt wedi cael eu cam-drin. | Mae'r adnodd hwn yn cefnogi ysgolion i ddatblygu eu dulliau o ymdrin â **Lles** ac at Ofal, Cymorth ac Arweiniad yn ôl gofynion Fframwaith Arolygu Cyffredin ESTYN 2017. |
| **Y Gyfraith**<br>• Deddf Plant 1989 | ***Diogelu plant: cydweithio o dan Ddeddf Plant 2004 (Llywodraeth Cynulliad Cymru.)*** |

| | |
|---|---|
| • Cadarnhawyd Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn 1989 (CU, 1989) gan y DU ar 16 Rhagfyr 1991. | ***Cadw dysgwyr yn ddiogel (Llywodraeth Cymru, 2021)*** |

| | |
|---|---|
| Canlyniadau Dysgu i ddisgyblion. Bydd y wers hon yn eich helpu: | • Deall beth yw oedolyn dibynadwy<br>• Adnabod oedolion dibynadwy addas a all helpu a chefnogi |
| Adnoddau | 1. Geiriau allweddol<br>2. PPT Ffrind neu Elyn gyda chlip fideo —Stori Anwen<br>3. Cardiau senario |
| Geiriau Allweddol | **oedolyn dibynadwy, diogel, anniogel** |
| Diffiniad | Ymddiried yw'r teimlad cryf y gallwch ddibynnu ar rywun ac y byddant yn helpu i sicrhau eich bod yn ddiogel ac yn cael eich diogelu. Os ydych chi'n ymddiried yn rhywun, byddwch chi'n teimlo'n gyfforddus ac yn gallu dweud pethau wrthyn nhw. |