CYNLLUN MARCIO TGAU

HAF 2022

TGAU
IECHYD A GOFAL CYMDEITHASOL, A GOFAL PLANT – UNED 1
3570NB0-1

© WJEC CBAC Ltd.

CYFLWYNIAD

Cafodd y cynllun marcio hwn ei ddefnyddio gan CBAC ar gyfer arholiad 2022. Cafodd ei gwblhau ar ôl trafodaeth fanwl mewn cynadleddau arholwyr gan yr holl arholwyr a oedd yn ymwneud â'r asesu. Cynhaliwyd y gynhadledd yn fuan ar ôl i'r papur gael ei sefyll fel y gellid cyfeirio at yr ystod lawn o atebion ymgeiswyr, gyda sgriptiau wedi'u llungopïo yn sail i'r drafodaeth. Nod y gynhadledd oedd sicrhau bod y cynllun marcio yn cael ei ddehongli a'i gymhwyso yn yr un ffordd gan yr holl arholwyr.

Y gobaith yw y bydd y wybodaeth hon o gymorth i ganolfannau ond cydnabyddir hefyd y gall athrawon, heb y fantais o gymryd rhan yng nghynhadledd yr arholwyr, fod â safbwyntiau gwahanol ynghylch rhai materion ynglŷn â manylion neu ddehongliad.

Ni all CBAC fod yn rhan o unrhyw drafodaeth na gohebiaeth yn ymwneud â'r cynllun marcio hwn.

© WJEC CBAC Ltd.

CBAC TGAU IECHYD A GOFAL CYMDEITHASOL, A GOFAL PLANT – UNED 1

CYNLLUN MARCIO HAF 2022

<table>
<tr><th>Cwestiwn</th><th>Ateb</th><th>AA1</th><th>AA2</th><th>AA3</th><th>Cyfanswm</th></tr>
<tr><td>1. (a)</td><td>

Mae'r tabl isod yn rhestru enghreifftiau o nodweddion twf a datblygiad mewn plant.

Ticiwch (✓) ddwy *enghraifft o nodweddion twf a* ***dwy*** *enghraifft o nodweddion datblygiad. Mae dwy o'r nodweddion wedi'u gwneud i chi.*

<table>
<tr><th></th><th>Twf</th><th>Datblygiad</th></tr>
<tr><td>Sgiliau iaith</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Cryfder yn cynyddu</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Datrys problemau</td><td></td><td>✓</td></tr>
<tr><td>Bondio</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Taldra'n cynyddu</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Màs yn cynyddu</td><td>✓</td><td></td></tr>
</table>

Rhowch 1 marc yr un am adnabod dau faes twf a dau faes datblygiad yn gywir, hyd at uchafswm o 4 marc.

Twf:
- taldra'n cynyddu
- cryfder yn cynyddu

Datblygiad:
- sgiliau iaith
- bondio

</td><td>1,1
1,1</td><td></td><td></td><td>4</td></tr>
<tr><td>(b) (i)</td><td>

Nodwch beth yw ystyr y term 'sgiliau echddygol bras'.

Rhowch 1 marc am nodi'n gywir beth yw ystyr y term 'sgiliau echddygol bras'.

Gall yr atebion tebygol gynnwys y canlynol:

Sgiliau echddygol bras: sgiliau sy'n galluogi unigolion i reoli cyhyrau mawr/grwpiau cyhyrau mawr a symudiadau'r corff cyfan.

</td><td>1</td><td></td><td></td><td>1</td></tr>
</table>

© WJEC CBAC Ltd.

Cwestiwn	Ateb	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm
1. (b) (ii)	*Rhowch un enghraifft o sgìl echddygol bras.* Rhowch 1 marc am enghraifft addas. Gall yr atebion tebygol gynnwys y canlynol: Unrhyw un o'r canlynol: • dal pêl • dringo • rhedeg • neidio • reidio beic • nofio • cicio pêl • cerdded Rhowch farc am unrhyw sgìl echddygol bras arall sy'n ddilys.		1		1

© WJEC CBAC Ltd.

Cwestiwn	Ateb	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm
2. (a) (i)	*Disgrifiwch pam mae siartiau canraddol yn cael eu defnyddio i fesur twf.* Rhowch hyd at 2 farc am ddisgrifiad manwl o pam mae siartiau canraddol yn cael eu defnyddio i fesur twf. Gall yr atebion tebygol gynnwys y canlynol: • maen nhw'n wahanol ar gyfer bechgyn a merched • mae'r llinell mewn print trwm ar y siart yn dangos y duedd gyfartalog o ran pwysau a thaldra • maen nhw'n cael eu defnyddio i fonitro cynnydd a gweld a yw twf plentyn yn dilyn patrwm disgwyliedig • maen nhw'n dangos sut mae plant yn tyfu o gymharu â phlant eraill o'r un oedran a rhywedd • maen nhw'n dangos sut mae plant yn datblygu fel cyfran • maen nhw weithiau'n dangos problemau o ran twf	2			2
(ii)	*Nodwch **un** gweithiwr iechyd proffesiynol fyddai'n defnyddio siart canraddol.* Rhowch 1 marc am nodi gweithiwr iechyd proffesiynol penodol a fyddai'n defnyddio siart canraddol. Gall yr atebion tebygol gynnwys y canlynol: Unrhyw un o'r canlynol: • ymwelydd iechyd • paediatregydd • nyrs • meddyg teulu • bydwraig	1			1
(b)	*Esboniwch beth yw ystyr y term 'patrymau disgwyliedig o ran twf a datblygiad'.* Rhowch hyd at 2 farc am esboniad o'r term 'patrymau disgwyliedig o ran twf a datblygiad'. Gall yr atebion tebygol gynnwys y canlynol: • cyfeirio at bwyntiau yn ystod bywyd person pan mae disgwyl i newidiadau penodol ddigwydd/dros amser • gall twf a datblygiad person fod yn wahanol i'r 'norm' am lawer o resymau • arwydd o lesiant cyffredinol plentyn • cyfeirio at ddatblygiad corfforol		2		2

© WJEC CBAC Ltd.

Cwestiwn	Ateb	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm
(c)	*Trafodwch sut byddai deiet yn gallu effeithio ar ddatblygiad corfforol plentyn.* Rhowch hyd at 6 marc am ddisgrifiad manwl o sut y gallai deiet effeithio ar ddatblygiad corfforol plentyn. Gall atebion gyfeirio at effeithiau cadarnhaol a negyddol. Gall yr atebion tebygol gynnwys y canlynol: Effeithiau cadarnhaol: • deiet da - atal clefydau e.e. clefyd cardiofasgwlar/diabetes • croen gwael/croen da • esgyrn a dannedd cryf • cadw pwysau/BMI iach • gwell system imiwnedd • mwy o egni • cysgu'n well Effeithiau negyddol: • bod dros bwysau neu'n ordew • mae bod dros bwysau yn achosi problemau symudedd • mae bod dros bwysau yn achosi problemau resbiradol • pydredd dannedd/llenwadau • lefelau siwgr uchel yn y gwaed • caethiwed i ddeiet uchel o ran siwgr • storfeydd isel neu uchel o haearn yn y corff • diffyg egni os nad oes digon o faetholion yn y deiet • lefelau egni/siwgr yn cynyddu'n sydyn ac yn gostwng yn sydyn os yw'r deiet yn un uchel o ran siwgr	6			6

Band	AA1
3	**5-6 marc** Trafodaeth dda iawn sy'n dangos gwybodaeth a dealltwriaeth ynghylch sut y gallai deiet effeithio ar ddatblygiad corfforol plentyn.
2	**3-4 marc** Trafodaeth dda sy'n dangos rhywfaint o wybodaeth a dealltwriaeth ynghylch sut y gallai deiet effeithio ar ddatblygiad corfforol plentyn.
1	**1-2 farc** Trafodaeth sylfaenol nad yw'n dangos fawr o wybodaeth a dealltwriaeth ynghylch sut y gallai deiet effeithio ar ddatblygiad corfforol plentyn.
0	**0 marc** Nid yw'r ateb yn haeddu unrhyw farciau neu nid oedd ymgais i ateb.

© WJEC CBAC Ltd.

Cwestiwn	Ateb	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm
3. (a)	*Mae Ben yn 2 oed. Disgrifiwch y patrymau datblygiad disgwyliedig ar gyfer yr oed hwn.* Rhowch hyd at 2 farc am ddisgrifiad manwl o batrymau datblygiad disgwyliedig plentyn dwy oed ym mhob maes: corfforol, deallusol, emosiynol a chymdeithasol. Rhaid i'r atebion ymwneud â phlentyn dwy oed a rhaid iddynt fod yn benodol i bob maes datblygiad. Gall yr atebion tebygol gynnwys y canlynol:				
(i)	**Corfforol:** cerdded, rhedeg, dringo ar wrthrychau bach, codi gwrthrychau i fyny, gafael mewn gwrthrych â chledr y llaw, darlunio, dal gwrthrychau bach, chwarae gyda theganau, gallu sicrhau cydbwysedd a chadw cydbwysedd ar un neu ddwy goes, neu brif rannau'r corff.	2			
(ii)	**Deallusol:** defnyddio geiriau, brawddegau syml, deall gorchmynion, cael sgyrsiau syml, siarad, cyfrif, rhifau, deall lliwiau, dechrau gwahaniaethu rhwng da a drwg, datblygu geirfa.	2			
(iii)	**Emosiynol:** swil gyda dieithriaid, gallu colli tymer os na allant fynegi eu hunain, stranciau, teimlo'n ddiogel gyda'r prif ofalwr, pryder gwahanu, dangos cenfigen, dangos emosiynau gwahanol.	2			
(iv)	**Cymdeithasol:** cydweithredu, chwarae cyfochrog, unigol a chydweithredol, cymdeithasu, chwarae â phlant eraill, gwneud ffrindiau, rhyngweithio, siarad â phobl eraill, gwybod am foesgarwch sylfaenol, rhannu.	2			

© WJEC CBAC Ltd.

Cwestiwn	Ateb	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm
3. (b)	*Esboniwch beth yw manteision **un** rhaglen sgrinio sy'n cael ei chynnig i fabanod a phlant ifanc yng Nghymru.* Rhowch 1 marc am enwi rhaglen sgrinio, a hyd at 4 marc arall am esboniad o fanteision un rhaglen sgrinio sy'n cael ei chynnig i fabanod a phlant ifanc yng Nghymru. Gall yr atebion tebygol gynnwys y canlynol: Unrhyw un o'r canlynol: • **PCHR (Cofnod Iechyd Plentyn Personol) neu'r 'llyfr coch'**: cofnod iechyd a datblygiad safonol cenedlaethol sy'n cael ei roi i rieni/gofalwyr adeg genedigaeth plentyn, sy'n helpu i fonitro twf a datblygiad a nodi problemau. • **Sgrinio Clyw Babanod Cymru:** mae'r prawf sgrinio clyw babanod yn helpu i adnabod babanod sydd â cholled clyw parhaol mor gynnar â phosibl. Mae hyn yn golygu y gall rhieni gael y gefnogaeth a'r cyngor sydd eu hangen arnynt o'r dechrau. Gall sgrinio ganfod problem yn gynnar, cyn bod unrhyw symptomau'n ymddangos. Mae canfod problem yn gynnar yn gallu golygu bod y driniaeth yn fwy effeithiol. • **Sgrinio Smotyn Gwaed Newydd-anedig Cymru:** Mae gwaed yn cael ei samplu a'i sgrinio i ganfod clefydau prin ond difrifol sy'n ymateb i ymyriadau cynnar er mwyn lleihau marwolaethau a/neu forbidrwydd. Gall leihau'r risg o ddatblygu cyflwr neu'r cymhlethdodau sy'n gysylltiedig â chyflwr. • **Cymru Well Wales: Y 1000 Diwrnod Cyntaf (F1000D):** Y canlyniadau gorau posibl o bob beichiogrwydd i'r fam a'r plentyn/plant yn cyflawni ei ganlyniadau/eu canlyniadau datblygiadol yn ddwy oed. Llai o blant yn cael profiadau niweidiol yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf.	1	4		5

Band	AA2
3	**4-5 marc** Ymateb da iawn sy'n rhoi esboniad manwl o fanteision rhaglen sgrinio benodol a allai gael ei chynnig i fabanod a phlant ifanc.
2	**2-3 marc** Ymateb da sy'n gwneud rhywfaint o ymdrech i esbonio manteision rhaglen sgrinio benodol a allai gael ei chynnig i fabanod a phlant ifanc.
1	**1 marc** Ymateb sylfaenol nad yw'n dangos fawr o wybodaeth a dealltwriaeth ynghylch manteision rhaglen sgrinio a allai gael ei chynnig i fabanod a phlant ifanc.
0	**0 marc** Nid yw'r ateb yn haeddu unrhyw farciau neu nid oedd ymgais i ateb.

© WJEC CBAC Ltd.

Cwestiwn	Ateb	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm
4.	*Mae Alun yn ddyn 68 oed sydd wedi cael ysgariad yn ddiweddar. Ers yr ysgariad, mae'n mynd i ddosbarthiadau ymarfer corff gyda'i ffrindiau dair gwaith yr wythnos.* *Mae llawer o arbenigwyr yn credu bod ymarfer corff rheolaidd yn bwysig er mwyn gwella llesiant cyffredinol.*				
(a)	*Nodwch beth yw cam bywyd Alun.* Rhowch 1 marc am nodi'r cam bywyd cywir: Oedolaeth ddiweddarach	1			1
(b)	*Disgrifiwch sut gallai'r ysgariad effeithio ar lesiant Alun.* Rhowch hyd at 4 marc am ddisgrifiad o effeithiau posibl yr ysgariad ar lesiant Alun. Gall yr atebion tebygol gynnwys y canlynol: • mwy/llai hapus • newid mewn statws economaidd • problemau emosiynol • mwy o sefydlogrwydd am fod y berthynas wedi effeithio'n negyddol arno • iselder/straen/lefelau is o lesiant seicolegol • dirywiad mewn hunanddelwedd/hunan-barch neu fwy o hunan-barch am fod y briodas wedi effeithio'n negyddol arno • unigrwydd/ynysu • colli rhai cysylltiadau cymdeithasol • ddim yn edrych ar ei ôl ei hun yn briodol • diffyg cwsg • llai o gysylltiad â phlant/teulu • mwy o fywyd cymdeithasol/cymysgu â ffrindiau eraill • colli chwant bwyd/mwy o chwant bwyd • colli diddordeb • diffyg canolbwyntio • galar • sioc • colli rôl • colli cwmnïaeth/ffurfio cwmnïaeth newydd gan fod ganddo fwy o amser cymdeithasol		4		4

Band	AA1
3	**4 marc** Disgrifiad da iawn sy'n nodi tair neu fwy o effeithiau posibl yr ysgariad ar lesiant Alun.
2	**2-3 marc** Disgrifiad da sy'n nodi dwy o effeithiau posibl yr ysgariad ar lesiant Alun.
1	**1 marc** Disgrifiad sylfaenol sy'n nodi un o effeithiau posibl yr ysgariad ar lesiant Alun.
0	**0 marc** Nid yw'r ateb yn haeddu unrhyw farciau neu nid oedd ymgais i ateb.

© WJEC CBAC Ltd.

Cwestiwn	Ateb	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm
(c)	*Esboniwch y manteision posibl i iechyd emosiynol a chymdeithasol Alun os yw'n mynd i ddosbarthiadau ymarfer corff gyda'i ffrindiau.* Rhowch hyd at 4 marc am esboniad o'r manteision posibl i iechyd emosiynol a chymdeithasol Alun os yw'n mynd i ddosbarthiadau ymarfer corff gyda'i ffrindiau. Gall yr atebion tebygol gynnwys y canlynol: • cyswllt cymdeithasol • perthnasoedd rhyngbersonol • mwy o hunan-werth • mwy o hyder/hunanddelwedd well • iechyd meddwl gwell • gwydnwch • cwrdd â phobl newydd sy'n rhannu'r un diddordeb • hwyliau gwell • llai o orbryder ac iselder • effaith ymlaciol Rhowch farciau am unrhyw fanteision eraill i iechyd emosiynol a chymdeithasol Alun.	4			4

Band	AA1
3	**4 marc** Esboniad da iawn sy'n nodi tair neu fwy o'r manteision posibl i iechyd emosiynol a chymdeithasol Alun os yw'n mynd i ddosbarthiadau ymarfer corff gyda'i ffrindiau.
2	**2-3 marc** Esboniad da sy'n nodi dwy fantais bosibl i iechyd emosiynol a chymdeithasol Alun os yw'n mynd i ddosbarthiadau ymarfer corff gyda'i ffrindiau.
1	**1 marc** Esboniad sylfaenol sy'n rhoi un rheswm, cymdeithasol neu emosiynol, pam y gallai mynd i ddosbarthiadau ymarfer corff gyda'i ffrindiau fod o fantais i Alun.
0	**0 marc** Nid yw'r ateb yn haeddu unrhyw farciau neu nid oedd ymgais i ateb.

© WJEC CBAC Ltd.

Cwestiwn	Ateb	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm
5.	*Mae cyfranogiad gweithredol (active participation) yn ddull sy'n galluogi unigolion i gael eu cynnwys yn eu gofal eu hunain, a chael mwy o reolaeth dros sut maen nhw'n byw eu bywyd mewn ffordd sy'n bwysig iddyn nhw.* *Trafodwch beth yw manteision cyfranogiad gweithredol i unigolyn.* Rhowch hyd at 8 marc am drafodaeth o fanteision cyfranogiad gweithredol i unigolyn. Gall yr atebion tebygol gynnwys y canlynol: • lefelau uwch o weithgarwch • mwy o annibyniaeth ac ymreolaeth (rheolaeth) • cyfle i unigolyn mewn lleoliad iechyd a gofal cymdeithasol leisio barn ar faterion sy'n uniongyrchol berthnasol i'w fywyd (llais) • mwy o gyfleoedd am gyswllt cymdeithasol a pherthnasoedd rhyngbersonol (dewis) • annog cyfranogiad a hunanymwybyddiaeth – bydd unigolyn yn chwarae rhan fwy blaenllaw yn y gymuned ac yn fwy ymwybodol o gyfleoedd a'r hyn y gall obeithio ei gyflawni (dewis) • mwy o gyfleoedd i ddysgu a datblygu sgiliau pwysig, gwybodaeth, addysg a chyflogaeth • gwell llesiant, gyda chynnydd mewn hunanhyder, hunan-barch a hunangred Rhowch farciau am unrhyw fanteision rhesymol eraill sy'n gysylltiedig â chyfranogiad gweithredol.			8	8

Band	AA3
4	**7-8 marc** Ymateb ardderchog sy'n cynnwys trafodaeth fanwl o fanteision cyfranogiad gweithredol i unigolyn.
3	**5-6 marc** Ymateb da sy'n cynnwys trafodaeth o fanteision cyfranogiad gweithredol i unigolyn.
2	**3-4 marc** Ymateb sylfaenol sy'n cynnwys rhywfaint o dystiolaeth o drafodaeth ynghylch manteision cyfranogiad gweithredol i unigolyn.
1	**1-2 farc** Ymateb cyfyngedig nad yw'n cynnwys fawr o dystiolaeth o drafodaeth ynghylch manteision cyfranogiad gweithredol i unigolyn.
0	**0 marc** Nid yw'r ateb yn haeddu unrhyw farciau neu nid oedd ymgais i ateb.

© WJEC CBAC Ltd.

Cwestiwn	Ateb	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm
6. (a)	*Mae digwyddiadau bywyd yn gallu cael eu dosbarthu fel rhai disgwyliedig neu annisgwyl.* ***Ticiwch** (✓) **ddwy** enghraifft o ddigwyddiadau bywyd disgwyliedig.* Rhowch 1 marc am bob digwyddiad bywyd disgwyliedig cywir a nodir, hyd at uchafswm o 2 farc. **Digwyddiad bywyd** | **Disgwyliedig** Ysgariad | Dechrau gweithio | ✓ Profedigaeth | Damwain ddifrifol | Priodas | ✓	2			2
(b)	*Esboniwch sut byddai marwolaeth rhywun agos (a loved one) yn gallu effeithio ar unigolyn.* Rhowch hyd at 4 marc am esboniad o sut y gallai marwolaeth rhywun agos effeithio ar unigolyn. Gall yr atebion tebygol gynnwys y canlynol: • colli chwant bwyd • diffyg cwsg • peidio ag edrych ar ei ôl ei hun • colli diddordeb • diffyg canolbwyntio • galar, iselder • sioc • ynysigrwydd, unigrwydd • colli rôl mewn bywyd • colli cwmnïaeth		4		4

Bandiau	AA2
3	**4 marc** Esboniad da iawn o sut y gallai marwolaeth rhywun agos effeithio ar unigolyn.
2	**2-3 marc** Esboniad da o sut y gallai marwolaeth rhywun agos effeithio ar unigolyn.
1	**1 marc** Esboniad sylfaenol o sut y gallai marwolaeth rhywun agos effeithio ar unigolyn.
0	**0 marc** Nid yw'r ateb yn haeddu unrhyw farciau neu nid oedd ymgais i ateb.

© WJEC CBAC Ltd.

Cwestiwn	Ateb	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm
6. (c)	*Nodwch **ddau** ymarferwr fyddai'n gallu cefnogi unigolyn sydd wedi cael profedigaeth.* Rhowch 1 marc am bob ymarferwr cywir a nodir a allai gefnogi unigolyn, hyd at uchafswm o 2 farc. Gall yr atebion tebygol gynnwys y canlynol: Unrhyw ddau o'r canlynol: • Meddyg teulu • cwnselydd • seicolegydd • seiciatrydd • therapydd trwyddedig • arweinydd ffydd (caniatewch enghreifftiau penodol e.e. rabbi, ficer)		2		2

© WJEC CBAC Ltd.

Cwestiwn	Ateb	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm
7.	*Mae Adam yn 16 oed. Mae ei rieni wedi gwahanu ers blwyddyn. Erbyn hyn, mae Adam yn byw gyda'i fam, ac mae'n gweld eisiau treulio amser gyda'i dad sy'n fodel rôl cadarnhaol (positive role model) yn ei fywyd. Mae adroddiad ysgol Adam yn sôn am ei ddiffyg gwydnwch (lack of resilience), yn enwedig pan dydy pethau ddim yn mynd yn iawn. Mae wedi dechrau peidio â mynd i'r ysgol ac mae wedi rhoi'r gorau i chwarae rygbi a chymdeithasu gyda'i ffrindiau.*				
(a) (i)	*Nodwch beth yw ystyr y term 'gwydnwch'.* Rhowch 1 marc am nodi'n gywir beth yw ystyr y term 'gwydnwch'. Gall yr atebion tebygol gynnwys y canlynol: Gallu unigolyn i addasu'n llwyddiannus i dasgau bywyd yn wyneb anfantais gymdeithasol neu amodau andwyol iawn eraill, fel problemau o ran y teulu neu berthnasoedd, problemau iechyd, pryderon ynglŷn â'r gweithle neu bryderon ariannol.	1			1
(ii)	*Esboniwch sut byddai diffyg gwydnwch yn gallu cael effaith ar Adam.* Rhowch hyd at 4 marc am esboniad o sut y gallai diffyg gwydnwch gael effaith ar Adam. Gall yr atebion tebygol gynnwys y canlynol: • efallai na fydd am wneud ei orau yn yr ysgol/ddim yn cymryd rhan yn y dosbarth/ddim yn cwblhau ei waith cartref/ddim yn dangos diddordeb ym mywyd yr ysgol • gall deimlo o dan fygythiad • gall deimlo o dan straen wrth wynebu heriau gwahanol • efallai na fydd yn datrys problemau mewn ffordd resymol • gall gael trafferth bod yn bendant a dangos menter • efallai na fydd yn gallu dangos empathi i eraill • gall gael trafferth pennu nodau realistig ar gyfer ei fywyd • gall fod ganddo agwedd negyddol at fywyd • gall gael trafferth bod yn annibynnol a pheidio â gofyn am help a chefnogaeth gan bobl eraill • mae'n debygol o ymateb i straen drwy ddatblygu gorbryder ac iselder Rhowch farciau am unrhyw esboniad rhesymol arall o sut y gallai diffyg gwydnwch gael effaith ar Adam.		4		4

Bandiau	AA2
3	**4 marc** Ymateb da iawn sy'n rhoi esboniad clir a manwl o sut y gallai diffyg gwydnwch gael effaith ar Adam.
2	**2-3 marc** Ymateb da sy'n rhoi esboniad o sut y gallai diffyg gwydnwch gael effaith ar Adam, gan nodi rhai o'r effeithiau posibl.
1	**1 marc** Ymateb sylfaenol sy'n dangos fawr o wybodaeth a dealltwriaeth ynghylch effaith diffyg gwydnwch. Efallai mai dim ond un awgrym dilys a roddir.
0	**0 marc** Nid yw'r ateb yn haeddu unrhyw farciau neu nid oedd ymgais i ateb.

© WJEC CBAC Ltd.

Cwestiwn	Ateb	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm
7. (b)	*Mae Adam wedi cael ei annog i fynd yn ôl i chwarae rygbi.* *Esboniwch sut gallai cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol rheolaidd fod o fantais i iechyd meddwl Adam.* Rhowch hyd at 4 marc am esboniad o sut y gallai cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol rheolaidd fod o fantais i iechyd meddwl Adam. Gall yr atebion tebygol gynnwys y canlynol: • yn ystod ymarfer corff, mae cemeg yr ymennydd yn newid sy'n gallu cael effaith dawelu; mae cymryd amser i wneud ymarfer corff yn rhoi cyfle i feddwl ac yn helpu i dawelu'r meddwl; • gall yr endorffinau/hormonau teimlo'n dda sy'n cael eu rhyddhau leihau gorbryder a gwella hwyliau • teimlo llai o straen • mwy o hunan-barch – wrth i lefelau ffitrwydd gynyddu, mae effeithlonrwydd y corff fel system yn cynyddu hefyd a gall hyn rhoi hwb i hunan-barch; gall yr ymdeimlad o gyflawniad wrth ddysgu sgiliau newydd a chyflawni nodau helpu unigolion i deimlo'n well amdanynt eu hunain a chodi eu hwyliau; mae mwy o hunan-barch yn gwneud i unigolion deimlo'n fwy bodlon â'u bywydau, sy'n golygu eu bod yn gallu gwrthsefyll straen yn well • mwy o wydnwch a chadernid yn wyneb problemau cyffredin a allai godi • llai o risg o iselder Rhowch farciau am unrhyw esboniad rhesymol arall o sut y gallai cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol rheolaidd fod o fantais i iechyd meddwl Adam.			4	4

Band	AA3
3	**4 marc** Esboniad da iawn a manwl o sut y gallai cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol rheolaidd fod o fantais i iechyd meddwl Adam, sy'n dangos dealltwriaeth glir o effeithiau posibl cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol/rygbi/clwb chwaraeon ar iechyd meddwl a llesiant Adam.
2	**2-3 marc** Esboniad da o sut y gallai cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol rheolaidd fod o fantais i iechyd meddwl Adam, sy'n gwneud ymdrech i esbonio rhai o effeithiau posibl cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol/rygbi/clwb chwaraeon ar iechyd meddwl a llesiant Adam.
1	**1 marc** Esboniad sylfaenol sy'n dangos fawr o wybodaeth a dealltwriaeth ynghylch sut y gallai cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol rheolaidd fod o fantais i iechyd meddwl Adam, ac efallai mai dim ond un enghraifft a roddir o effaith cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol/rygbi/clwb chwaraeon ar iechyd meddwl a llesiant Adam.
0	**0 marc** Nid yw'r ateb yn haeddu unrhyw farciau neu nid oedd ymgais i ateb.

© WJEC CBAC Ltd.

Cwestiwn	Ateb	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm
7. (c)	*Disgrifiwch beth yw ystyr y term 'meddylfryd twf (growth mind-set)'.* Rhowch 1 marc am ddisgrifiad priodol o *'meddylfryd twf'.* Gall yr atebion tebygol gynnwys y canlynol: Y gred y gall rhywun ddysgu a gwella o ganlyniad i ddiwylliant cyson o ddisgwyliadau uchel ac adborth o safon.	1			1
(ch)	*Trafodwch y ffyrdd byddai ysgol Adam yn gallu ei helpu i ddatblygu meddylfryd twf a dod yn fwy gwydn (resilient).* Rhowch hyd at 6 marc am drafodaeth o'r ffyrdd posibl y byddai ysgol Adam yn gallu ei helpu i ddatblygu meddylfryd twf a dod yn fwy gwydn. Gall yr atebion tebygol gynnwys y canlynol: • helpu i ddatblygu ei lesiant emosiynol drwy roi profiadau cadarnhaol iddo • ei ddysgu sut i gyfrannu mwy at ei amgylchedd academaidd a dysgu er mwyn dod yn fwy gwydn • gwneud iddo deimlo fel pe bai'n perthyn a bod ganddo nodau i'r dyfodol a fydd yn ei helpu i ymdopi'n well pan fydd angen iddo oresgyn rhwystrau bywyd a bod ganddo feddylfryd twf yn hytrach na meddylfryd digyfnewid • ei helpu i ffurfio cwlwm â model rôl cadarnhaol yn yr ysgol a allai ei helpu i deimlo fel pe bai'n perthyn – gallai hyn ei helpu i ddod yn fwy gwydn/mwy cadarn • ei helpu drwy adegau anodd – mae ysgolion yn cael effaith sylweddol ar ganfyddiad person ifanc o ysgol, ond gallant hefyd gael effaith ar ei fywyd a dod yn ail gartref sy'n ddiogel ac yn cynnig sicrwydd • gall addysg ABGI fod yn bwysig er mwyn meithrin cadernid/lefel uwch o hunanddisgyblaeth • gall ysgolion/lleoliadau addysgol weithredu mewn amrywiaeth o ffyrdd, er enghraifft, llais y disgyblion, cwnsela • mae clybiau a gweithgareddau y tu allan i'r ysgol ac adnoddau eraill i bobl ifanc sy'n gwbl ar wahân i addysg yn hollbwysig, gan gynnwys cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau creadigol, cerddoriaeth, chwaraeon a gwirfoddoli Rhowch farciau am unrhyw drafodaeth resymol arall o'r ffyrdd y byddai ysgol Adam yn gallu ei helpu i ddatblygu meddylfryd twf a dod yn fwy gwydn.			6	6

© WJEC CBAC Ltd.

Band	AA3
4	**6 marc** Trafodaeth dda iawn a manwl sy'n dangos gwybodaeth a dealltwriaeth glir o'r ffyrdd y byddai ysgol Adam yn gallu ei helpu i ddatblygu meddylfryd twf a dod yn fwy gwydn. Mae'r ymateb wedi'i strwythuro'n dda a'i fynegi'n glir, ac mae'r derminoleg, y gramadeg, yr atalnodi a'r sillafu'n gywir.
3	**4-5 marc** Trafodaeth dda sy'n dangos gwybodaeth a dealltwriaeth o'r ffyrdd y byddai ysgol Adam yn gallu ei helpu i ddatblygu meddylfryd twf a dod yn fwy gwydn. Mae'r ymateb yn dangos defnydd priodol o derminoleg ac mae wedi'i fynegi'n ddigonol a'i strwythuro'n dda ar y cyfan gan ddefnyddio gramadeg, atalnodi a sillafu gweddol gywir.
2	**2-3 marc** Trafodaeth sylfaenol sy'n dangos rhywfaint o wybodaeth a dealltwriaeth o'r ffyrdd y byddai ysgol Adam yn gallu ei helpu i ddatblygu meddylfryd twf a dod yn fwy gwydn, ac yn nodi sawl ffordd y gallai'r ysgol helpu. Mae'r ymateb yn dangos rhywfaint o ddefnydd o derminoleg a strwythur gyda rhai gwallau i'w gweld o ran gramadeg, atalnodi a sillafu.
1	**1 marc** Trafodaeth gyfyngedig sy'n dangos rhywfaint o wybodaeth a dealltwriaeth o'r ffyrdd y byddai ysgol Adam yn gallu ei helpu i ddatblygu meddylfryd twf a dod yn fwy gwydn, ac yn nodi un neu fwy o ffyrdd y gallai'r ysgol helpu. Mae'r ymateb yn dangos defnydd sylfaenol o derminoleg a rhywfaint o dystiolaeth o strwythur ond mae gwallau i'w gweld o ran gramadeg, atalnodi a sillafu.
	0 marc Nid yw'r ateb yn haeddu unrhyw farciau neu nid oedd ymgais i ateb.

© WJEC CBAC Ltd.

Cwestiwn	*Ateb*	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm
8.	*Mae Ellie a'i ffrindiau'n astudio ar gyfer arholiadau Safon Uwch. Fel y rhan fwyaf o bobl ifanc sydd yr un oed â nhw, maen nhw'n mwynhau mynd allan gyda ffrindiau a chymdeithasu mewn partïon.*				
(a)	*Mae canllawiau'r llywodraeth wedi'u llunio i hybu iechyd a llesiant unigolion. Nodwch* ***un*** *maes iechyd a llesiant lle byddai canllawiau'r llywodraeth yn gallu cefnogi Ellie a'i ffrindiau i gael bywyd cymdeithasol diogel.*				
(i)	*Nodwch* ***un*** *maes iechyd a llesiant lle byddai canllawiau'r llywodraeth yn gallu cefnogi Ellie a'i ffrindiau i gael bywyd cymdeithasol diogel.* Rhowch 1 marc am nodi un maes iechyd a llesiant lle byddai canllawiau'r llywodraeth yn gallu cefnogi Ellie a'i ffrindiau i gael bywyd cymdeithasol diogel. Gall yr atebion tebygol gynnwys y canlynol: Unrhyw un o'r canlynol: • iechyd rhywiol • ysmygu • camddefnyddio alcohol/cyffuriau/sylweddau • iechyd meddwl Rhowch farc am unrhyw ganllawiau dilys eraill gan y llywodraeth.	1			1
(ii)	*Esboniwch sut byddai iechyd a llesiant Ellie a'i ffrindiau yn gallu elwa (benefit) o ganllawiau'r llywodraeth yn y maes iechyd a llesiant rydych chi wedi'i nodi uchod.* Rhaid bod yr ymatebion yn gysylltiedig ag (i). Rhowch hyd at 4 marc am esboniad o sut y byddai iechyd a llesiant Ellie a'i ffrindiau yn gallu elwa o ganllawiau penodol gan y llywodraeth. Gall yr atebion tebygol gynnwys y canlynol: Diogelu rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol, defnyddio condom Drinkaware – goryfed mewn pyliau Hybu iechyd ymwybyddiaeth o gyffuriau Ymwybyddiaeth o sbeicio diodydd Rhowch farciau am unrhyw ymateb dilys arall.		4		4

Bandiau	AA2
1	**4 marc** Esboniad da iawn sy'n dangos gwybodaeth a dealltwriaeth fanwl o sut y byddai Ellie a'i ffrindiau yn gallu cael elwa o ganllawiau'r llywodraeth mewn maes iechyd a llesiant.
2	**2-3 marc** Esboniad da sy'n dangos gwybodaeth a dealltwriaeth o sut y byddai Ellie a'i ffrindiau yn gallu elwa o ganllawiau'r llywodraeth mewn maes iechyd a llesiant.
1	**1 marc** Esboniad sylfaenol sy'n dangos rhywfaint o wybodaeth a dealltwriaeth o sut y byddai Ellie a'i ffrindiau yn gallu elwa o ganllawiau'r llywodraeth mewn maes iechyd a llesiant.
0	**0 marc** Nid yw'r ateb yn haeddu unrhyw farciau neu nid oedd ymgais i ateb.

© WJEC CBAC Ltd.

Cwestiwn	Ateb	AA1	AA2	AA3	Cyfanswm
8. (b)	*Mae Ellie wedi profi esgeulustod fel plentyn. Esboniwch sut gallai esgeulustod effeithio ar ddatblygiad emosiynol unigolyn.* Rhowch hyd at 4 marc am esboniad o sut gallai esgeulustod effeithio ar ddatblygiad emosiynol unigolyn. Gall yr atebion tebygol gynnwys y canlynol: • mynd i'w chragen • ansicrwydd • blinder • ynysigrwydd/unigrwydd • ymosodol • dan ormes • hunanhyder isel/hunan-barch isel/hunanddelwedd isel/hunangysyniad isel • teimlo'n isel/drist • diffyg ymddiriedaeth/dryslyd • cywilydd • diffyg gwydnwch Rhowch farciau am unrhyw ddatblygiad emosiynol rhesymol arall.			4	4

Bandiau	AA3
3	**4 marc** Esboniad da iawn sy'n dangos gwybodaeth a dealltwriaeth fanwl o sut gallai esgeulustod effeithio ar ddatblygiad emosiynol unigolyn.
2	**2-3 marc** Esboniad da sy'n dangos rhywfaint o wybodaeth a dealltwriaeth o sut gallai esgeulustod effeithio ar ddatblygiad emosiynol unigolyn.
1	**1 marc** Esboniad sylfaenol sy'n dangos fawr o wybodaeth a dealltwriaeth o sut gallai esgeulustod effeithio ar ddatblygiad emosiynol unigolyn.
0	**0 marc** Nid yw'r ateb yn haeddu unrhyw farciau neu nid oedd ymgais i ateb.

© WJEC CBAC Ltd.