

# Diogelwch Dŵr

Bob blwyddyn, mae 300-400 o bobl yn colli eu bywyd trwy foddï'n ddamweiniol. Mae pobl yn boddi oherwydd bod ganddynt ychydig iawn neu ddim ymwybyddiaeth o beryglon dŵr, oherwydd eu bod yn camfarnu eu gallu eu hunain i nofio neu oherwydd eu bod nhw'n syrthio i'r dŵr yn anfwriadol. Boddi yw'r trydydd achos mwyaf cyffredin o farwolaeth ddamweiniol ymhlith plant (NWSF, WAID 2018), felly mae'n hollbwysig bod pob plentyn yn cael y cyfle i ddysgu sut i oroesi ac achub ei hun. Yn yr un modd â nofio, nid yw gwybodaeth am ddiogelwch dŵr a'r sgiliau i oroesi ac achub eich hun yn dod yn reddfoll; mae'n rhaid eu haddysgu. Dylai dysgwyr gael eu haddysgu am y peryglon y gallent ddod ar eu traws o amgylch dŵr yn eu cartref, fel pyllau padlo a phyllau dŵr, y pwll nofio a lleoliadau dŵr awyr agored.

Dylai dysgwyr allu asesu a chymhwysu egwyddorion diogelwch dŵr yn y gwahanol amgylcheddau dŵr hyn. Dylent hefyd ddeall bod nofio mewn dŵr agored yn wahanol iawn i nofio mewn pyllau wedi'u gwresogi ac y gall nofwyr cryf, hyd yn oed, fynd i drafferth wrth nofio mewn dŵr sy'n oer, yn anrhagweladwy ac yn ddwfn.

**Sut gallwch chi helpu?** Ar adeg pan fydd llawer o bobl ifanc wedi colli neu'n dal i golli cyfleoedd allweddol i ddatblygu dealltwriaeth o Ddiogelwch Dŵr a pheryglon oherwydd COVID-19 a'r cyfyngiadau sydd ar waith, ni fu erioed yn bwysicach sicrhau bod y negeseuon pwysig hyn yn cael eu cyflwyno mewn ysgolion a cholegau – ni fydd llawer o bobl ifanc wedi nofio y tu allan i'r ysgol nac fel rhan o'u Rhaglen Nofio Ysgol ers misoedd. [Gwylwch y fideo canlynol i ddysgu mwy.](#)



|                                                 | Uwchradd Isaf (11-14)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Uwchradd Uchaf (15+)                                                                             |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cyd-destun ar gyfer pob sesiwn</b>           | Rydw i'n datblygu hyder yn fy ngwybodaeth am ddiogelwch dŵr pan fydda' i ar fy mhen fy hun.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Rydw i'n dysgu sut i reoli risgiau dŵr newydd yn annibynnol.                                     |
| <b>Amcan dysgu cyffredinol ar gyfer pob cam</b> | Rydw i'n deall sut i aros yn ddiogel o gwmpas dŵr.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Rydw i'n parchu'r dŵr ac yn gallu ymateb yn ddiogel pan fydd risgiau newydd yn cael eu cyflwyno. |
| <b>Fframio'r sesiynau</b>                       | <p>Cyn pob sesiwn, mae'n bwysig atgoffa'r dosbarth bod y wers yn ymwneud â sut i fod yn ddiogel a chael hwyl pan fyddwch chi o gwmpas dŵr neu ddiogelwch dŵr yn fwy cyffredinol.</p> <p>Lles – Gall y pwnc hwn fod yn drawmatig i rai myfyrwyr a chymuned ehangach yr ysgol. Esboniwch y gallai'r pynciau yr ymdrinnir â nhw ym mhob gwrs effeithio ar unrhyw un yn y sesiwn, naill ai'n uniongyrchol neu'n anuniongyrchol: efallai byddan nhw neu rywun maen nhw'n ei adnabod wedi cael profiad personol negyddol mewn dŵr neu o'i gwmpas. Os yw'r pwnc yn effeithio ar unrhyw un, fe all siarad ag aelod o staff yr ysgol.</p> <p>Sylwer: gallai'r pwnc hwn amlygu ffactorau allanol yn ymwneud â materion fel pwysau gan gyfoedion, camddefnyddio sylweddau ac iechyd meddwl.</p> |                                                                                                  |
| <b>Adnoddau a argymhellir</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RNL 'Water is unpredictable' (Byddwch yn Ddiogel, Mwynhewch) (pdf) – gweler y pecyn i'w lawrlwytho.</li> <li>• Nodiadau Canllaw i Athrawon, sleidiau a thystysgrif fynychu ar gyfer pob un o'r 3 gweithgaredd gweithdy a awgrymir – i'w lawrlwytho isod.</li> <li>• Get Soaked (pdf) – gweler y pecyn i'w lawrlwytho. <b>Anfonwch un adref yn ddigidol ar ôl y sesiynau!</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                  |

# 1. Cwricwlwm Diogelwch Dŵr

## Addysg Gorfforol y Cwricwlwm Cenedlaethol (Lloegr\*)

Cyn CA3, dylai pobl ifanc allu:

- Nofio'n alluog, yn hyderus ac yn fedrus dros bellter o 25m o leiaf,
- Defnyddio amrywiaeth o strociau'n effeithiol, fel nofio yn eu blaen, nofio ar y cefn a nofio broga,
- Achub eu hunain yn ddiogel mewn gwahanol sefyllfaoedd seiliedig ar ddŵr.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>(o'r gymdeithas Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd (PSHE))</i><br/><b>Thema graidd 1: Iechyd a lles</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ffyrdd o adnabod a lleihau risg, lleiafu niwed a strategaethau ar gyfer cael cymorth mewn sefyllfaoedd argyfwng a pheryglus</li><li>• defnyddio sgiliau cymorth cyntaf sylfaenol ac achub bywyd, gan gynnwys adfywio cardio-pwlmonaidd (CPR)</li><li>• deall a rheoli risgiau yng nghyd-destun diogelwch personol, yn enwedig atal damweiniau a diogelwch ar y ffyrdd ac ar feic</li><li>• risgiau a chanlyniadau personol a chymdeithasol sy'n deillio o ddefnyddio a chamddefnyddio sylweddau, gan gynnwys manteision peidio ag yfed alcohol</li><li>• O ganllawiau statudol yr Adran Addysg:</li><li>• rolau sefydliadau cyhoeddus a grwpiau gwirfoddol mewn cymdeithas, a'r ffyrdd y mae dinasyddion yn cydweithio i wella eu cymunedau, gan gynnwys cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau yn yr ysgol.</li></ul> | <p><i>(o'r gymdeithas Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd (PSHE))</i><br/><b>Thema graidd 1: Iechyd a lles</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• sut i ddod o hyd i ffynonellau cymorth brys a sut i roi cymorth cyntaf brys, gan gynnwys adfywio cardio-pwlmonaidd (CPR)</li><li>• amddiffyn a diogelwch personol, sut i leihau risgiau a lleiafu niwed mewn gwahanol sefyllfaoedd (gan gynnwys lleoliadau cymdeithasol, yn y gweithle, ar y stryd, ar ffyrdd ac wrth deithio)</li><li>• canlyniadau tymor byr a thymor hir defnyddio a chamddefnyddio sylweddau o ran iechyd a lles meddyliol ac emosiynol unigolion, teuluoedd a chymunedau</li><li>• O ganllawiau statudol yr Adran Addysg:</li><li>• y gwahanol ffyrdd y gall dinesydd gyfrannu at wella ei gymuned, gan gynnwys y cyfle i gymryd rhan weithredol mewn gwirfoddoli cymunedol, yn ogystal â mathau eraill o weithgarwch cyfrifol</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Meysydd allweddol eraill y mae Diogelwch Dŵr yn berthnasol iddynt yn y cwricwlwm:

#### Uwchradd Isaf

- **Lloegr** CA3, Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd (PSHE), Iechyd a Lles
- **Gogledd Iwerddon** CA3, Dysgu ar gyfer Bywyd a Gwaith (LLW), Datblygiad Personol
- **Gweriniaeth Iwerddon** Addysg Gymdeithasol, Bersonol ac Iechyd (SPHE), Diogelwch Personol
- **Yr Alban** Trydedd a Phedwaredd Lefel, Addysg Bersonol a Chymdeithasol (PSE) / Iechyd a Lles (HWB)
- **Cymru CA3, Iechyd a Lles Emosiynol**

#### Uwchradd Uchaf

- **Lloegr** CA4 a CA5, Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd (PSHE), Iechyd a Lles
- **Gogledd Iwerddon** CA4, Dysgu ar gyfer Bywyd a Gwaith (LLW), Datblygiad Personol
- **Gweriniaeth Iwerddon** Addysg Gymdeithasol, Bersonol ac Iechyd (SPHE), Diogelwch Personol
- **Yr Alban** Cyfnod Hŷn
- **Cymru CA4 a CA5, Iechyd a Lles Emosiynol**

## 2. Gweithgareddau Diogelwch Dŵr – Uwchradd Isaf (11-14)

Gweithgareddau a argymhellir yw'r rhain. Mae digonedd o rai eraill ar wefan yr RNLI a gwefannau rhai o'n partneriaid hefyd\* - <https://rnli.org/youth-education>

| Gweithgaredd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Paratoi                                                                                                                                                             | Amcan Dysgu                                                                                                   | Canlyniad Diogelwch Dŵr                                       | Neges Diogelwch Dŵr                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dolen i nodiadau cyflwyno / cynllun gwers yr RNLI ar gyfer y gweithgaredd ac unrhyw nodiadau ychwanegol i'w lawrlwytho                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Gweithgaredd 1:</b></p> <p><b>Pasbort Her yr RNLI</b></p> <p>Mae'r gweithgaredd hwn yn helpu'r myfyrwyr i ddysgu sut i leihau eu tebygolrwydd o fynd i drafferth yn y dŵr trwy amlygu peryglon a deall risgiau.</p> <p>Mae'n eu haddysgu sut i gynllunio ar gyfer taith i leoliad glan dŵr a dod o hyd i'r wybodaeth y mae arnynt ei hangen.</p> <p>Mae hefyd yn archwilio beth sy'n digwydd i'w cyrff mewn dŵr oer a beth i'w wneud os byddant yn syrthio i mewn yn annisgwyl – neu os byddant yn gweld rhywun arall mewn perygl yn y dŵr.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Argraffwch a darllenwch y nodiadau canllaw ategol.</li> <li>Archwiliwch weithgareddau ymestyn a phwyntiau trafod.</li> </ul> | Deall y pedair neges allweddol (Stopiwch a Meddyliwch, Arhoswch gyda'ch Gilydd, Arnofiwch, Ffoniwch 999/112). | Ymglyfarwyddo â'r pedair neges diogelwch dŵr allweddol        | <p><b>Byddwch yn Ddiogel, Mwynhewch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stopiwch a Meddyliwch</li> <li>Arhoswch gyda'ch Gilydd</li> <li>Arnofiwch*</li> <li>Ffoniwch 999 neu 112</li> </ul> <p>* Cynghorwch eich myfyrwyr i ymarfer arnofio y tro nesaf y byddant yn ymweld â'u pwll lleol</p> | <a href="https://rnli.org/youth-education/education-resources/lower-secondary/challenge-passport">https://rnli.org/youth-education/education-resources/lower-secondary/challenge-passport</a>                |
| <p><b>Gweithgaredd 2:</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Argraffwch a darllenwch y</li> </ul>                                                                                         | Deall y risgiau sy'n gysylltiedig â dŵr a'm cyfrifoldebau i gadw                                              | Rydw i'n cydnabod effaith fy ymddygiad arnaf i fy hun a phobl | <b>Byddwch yn Ddiogel, Mwynhewch</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | Intro Video<br><a href="https://rnli.org/youth-education/education-resources/lower-secondary/challenge-passport">https://rnli.org/youth-education/education-resources/lower-secondary/challenge-passport</a> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Cymryd Risg: Pam rydyn ni'n mentro?</b></p> <p>Mae'r gweithgaredd hwn yn annog y myfyrwyr i feddwl am y rhesymau pam rydyn ni'n mentro. Mae'n edrych ar yr hyn sy'n ysgogi ymddygiad mentrus a goblygiadau'r ymddygiad hwn i bobl eraill os bydd rhywbeth yn mynd o'i le.</p> <p>Mae cymryd risgiau'n rhan naturiol a phwysig o fywyd, ond weithiau nid yw risgiau'n cael eu pwysu a'u mesur yn dda – a gall hyder neu ddiffyg profiad amharu ar allu pobl i ragweld canlyniad diogel.</p> <p>Bydd y myfyrwyr yn adnabod a thrafod y tro diwethaf iddynt fentro, gan dynnu lluniau i'w bortreadu. Mae'r gweithgaredd yn rhoi cyfle i siarad am bwysigrwydd rhannu a dysgu o'n camgymeriadau. Ond mae hefyd yn ystyried difrifoldeb mentro o gwmpas dŵr agored, oherwydd efallai na chawn ail gyfle.</p> | <p>nodiadau canllaw ategol.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Archwiliwch bwyntiau trafod.</li> </ul>      | <p>fy hun a'r bobl o'm hamgylch yn ddiogel yn y dŵr ac o'i gwmpas.</p>                                                                                 | <p>eraill.</p>                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stopiwch a Meddyliwch</li> </ul>                                                                                                     | <p><a href="https://education/education-resources/lower-secondary/taking-a-risk">th-education/education-resources/lower-secondary/taking-a-risk</a></p>                                      |
| <p><b>Gweithgaredd 3:</b></p> <p><b>Gwir neu Anwir</b></p> <p>Gweithgaredd byr sy'n defnyddio cwis gwir neu anwir i brofi'r myfyrwyr ar ystadegau allweddol, ar yr un pryd â'u haddysgu am faneri traeth.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Darllenwch y nodiadau canllaw ategol.</li> <li>• Sleidiau ar pdf.</li> </ul> | <p>Datblygu dealltwriaeth o'r risgiau sy'n gysylltiedig â dŵr a sut i gadw fy hun a phobl eraill yn ddiogel.</p> <p>Cyfle i adolygu pwyntiau dysgu</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rydw i'n gwybod bod peryglon yn bresennol hyd yn oed ar gyfer nofwyr cryf. Rydw i'n gallu adnabod</li> </ul> | <p><b>Byddwch yn Ddiogel, Mwynhewch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stopiwch a Meddyliwch</li> <li>• Arhoswch gyda'ch Gilydd</li> <li>• Arnofiwch</li> </ul> | <p><a href="https://rnli.org/you-th-education/education-resources/lower-secondary/true-or-false">https://rnli.org/you-th-education/education-resources/lower-secondary/true-or-false</a></p> |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                             |                                                                                                                     |                                                                    |  |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | allweddol ynglŷn â diogelwch dŵr ac asesu'r hyn a ddysgwyd. | mannau sy'n ddiogel/nad ydynt yn ddiogel i nofio ynddynt, gan gynnwys adnabod baneri traeth ac arwyddion diogelwch. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ffoniwch 999/112</li> </ul> |  |
| *Adnoddau eraill defnyddiol | <p><a href="#">Diogelwch Dŵr Cymru</a></p> <p><a href="https://swimsafe.org.uk/">https://swimsafe.org.uk/</a> Mae Swim Safe yn addysgu pobl ifanc sut i aros yn ddiogel mewn dŵr agored ac o'i gwmpas trwy sesiynau diogelwch dŵr difyr ac am ddim a gynhelir gan Swim England a'r RNLI.</p> <p><a href="http://www.rlss.org.uk/pages/category/water-safety-education">www.rlss.org.uk/pages/category/water-safety-education</a></p> <p><a href="http://www.swimming.org/schools/resource-pack">www.swimming.org/schools/resource-pack</a></p> <p><a href="http://canalrivertrust.org.uk/explorers/resources">canalrivertrust.org.uk/explorers/resources</a></p> |                                                             |                                                                                                                     |                                                                    |  |



### 3. Gweithgareddau Diogelwch Dŵr – Uwchradd Uchaf (14-18)

Gweithgareddau a argymhellir yw'r rhain. Mae digonedd o rai eraill ar wefan yr RNLI a gwefannau rhai o'n partneriaid hefyd\* - <https://rnli.org/youth-education>

| Gweithgaredd                                                     | Paratoi                                                                                                                                                                                                                                        | Amcan Dysgu                                                                                                          | Canlyniad Diogelwch Dŵr                                               | Neges Diogelwch Dŵr                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dolen i nodiadau cyflwyno / cynllun gwerau yr RNLI ar gyfer y gweithgaredd ac unrhyw nodiadau ychwanegol i'w lawrlwytho                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Gweithgaredd 1:</b></p> <p>Straeon o'r Ymyl: Ailedrych</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Argraffwch a darllenwch y nodiadau canllaw ategol.</li> <li>Archwiliwch gwestiynau ymestyn.</li> <li>Dewisol: Argraffwch y 'dystiolaeth' (Tystiolaeth, Trawsgrifiad a chwestiynau allweddol)</li> </ul> | Deall y pedair neges allweddol (Stopiwch a Meddylwch, Arhoswch gyda'ch Gilydd, Arnofiwch, Ffoniwch 999/112).         | Ymglyfarwyddo â'r pedair neges diogelwch dŵr allweddol                | <p><b>Byddwch yn Ddiogel, Mwynhewch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stopiwch a Meddylwch</li> <li>Arhoswch gyda'ch Gilydd</li> <li>Arnofiwch*</li> <li>Ffoniwch 999 neu 112</li> </ul> <p>* Cyngorwch eich myfyrwyr i ymarfer arnofio y tro nesaf y byddant yn ymweld â'u pwll lleol</p> | <a href="https://rnli.org/youth-education/education-resources/upper-secondary/tales-from-the-edge-rewind">https://rnli.org/youth-education/education-resources/upper-secondary/tales-from-the-edge-rewind</a> |
| <p><b>Gweithgaredd 2:</b></p> <p>Ymddygiad Mentrus</p>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Argraffwch a darllenwch y nodiadau canllaw ategol.</li> </ul>                                                                                                                                           | Deall y risgiau sy'n gysylltiedig â dŵr a'm cyfrifoldebau i gadw fy hun a'r bobl o'm hamgylch yn ddiogel yn y dŵr ac | Rydw i'n cydnabod effaith fy ymddygiad arnaf i fy hun a phobl eraill. | <p><b>Byddwch yn Ddiogel, Mwynhewch</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                             | <a href="https://rnli.org/youth-education/education-resources/upper-secondary/risky-business">https://rnli.org/youth-education/education-resources/upper-secondary/risky-business</a>                         |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                           |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Mae'r gweithgaredd llafar hwn yn herio'r myfyrwyr i drafod mentro. Mae'n edrych ar yr hyn sy'n ysgogi ymddygiad mentrus ac yn ystyried a yw'n bwysig i ffurfio a chryfhau grwpiau cyfeillgarwch a hunaniaeth.</p> <p>Mae cymryd risgiau'n rhan naturiol a phwysig o ymddygiad dynol, ond mae'n bwysig i bobl ifanc ddeall nad ydym weithiau'n pwyso a mesur risgiau'n dda, a gall hyder neu ddiffyg profiad amharu ar ein gallu i wneud penderfyniadau. Fe all hefyd gael effeithiau trychinebus ar bobl eraill os bydd rhywun maen nhw'n ei garu'n cymryd risg sy'n achosi niwed iddynt.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Archwiliwch bynciau ymestyn.</li> </ul>          | <p>o'i gwmpas.</p>                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stopiwch a Meddyliwch <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arhoswch gyda'ch gilydd</li> <li>• Arnofiwch</li> <li>• Ffoniwch 999/112</li> </ul> </li> </ul> |                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Gweithgaredd 3:</b></p> <p>Cwis Grŵp</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Darllenwch y nodiadau canllaw ategol.</li> </ul> | <p>Datblygu dealltwriaeth o'r risgiau sy'n gysylltiedig â dŵr a sut i gadw fy hun a phobl eraill yn ddiogel.</p> <p>Cyfle i adolygu pwyntiau dysgu</p> | <p>Os ydw i mewn trafferth mewn cerrynt terfol, rydw i'n gwybod na ddylwn i fyth nofio yn ei erbyn ond yn hytrach nofio'n baralel i'r lan nes i mi ddod yn rhydd rhagddo.</p> | <p><b>Byddwch yn Ddiogel, Mwynhewch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stopiwch a Meddyliwch</li> <li>• Arhoswch gyda'ch gilydd</li> </ul>                                                | <p><a href="https://rnli.org/youth-education/education-resources/upper-secondary/group-quiz">https://rnli.org/youth-education/education-resources/upper-secondary/group-quiz</a></p> |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                             |  |                                                                                           |  |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | allweddol ynglŷn â diogelwch dŵr ac asesu'r hyn a ddysgwyd. |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arnofiwch</li> <li>• Ffoniwch 999/112</li> </ul> |  |
| <b>*Adnoddau eraill defnyddiol</b> | <p><a href="https://swimsafe.org.uk/">https://swimsafe.org.uk/</a> Mae Swim Safe yn addysgu pobl ifanc sut i aros yn ddiogel mewn dŵr agored ac o'i gwmpas trwy sesiynau diogelwch dŵr difyr ac am ddim a gynhelir gan Swim England a'r RNLI.</p> <p><a href="http://www.rlss.org.uk/pages/category/water-safety-education">www.rlss.org.uk/pages/category/water-safety-education</a></p> <p><a href="http://www.swimming.org/schools/resource-pack">www.swimming.org/schools/resource-pack</a></p> <p><a href="http://canalrivertrust.org.uk/explorers/resources">canalrivertrust.org.uk/explorers/resources</a></p> |                                                             |  |                                                                                           |  |

### Adborth

Os bu'r adnodd hwn yn ddefnyddiol i chi neu os oes gennych unrhyw sylwadau neu ymholiadau, cysylltwch â ni ar [water\\_safety@RNLI.org.uk](mailto:water_safety@RNLI.org.uk)