

yr Athro

Ymgyrch Cyflogau – lleisiwch eich barn!



Nadolig Llawen

a Blwyddyn Newydd
Dda gan bawb
yn UCAC!

Mae calendr bach
UCAC wedi'i amgáu
yn rhifyn hwn
Yr Athro.

Mae UCAC yn ymgyrchu'n galed i sicrhau codiad tâl teg i athrawon a darlithwyr Cymru.

Llywodraeth San Steffan sy'n gyfrifol am dâl ac amodau gwaith athrawon Cymru, ac mae angen eich help arnom i sicrhau bod y Llywodraeth yn deall teimladau cryf aelodau UCAC ar y mater.

Yng Nghymru y caiff tâl ac amodau gwaith darlithwyr eu penderfynu, ac mae UCAC eisoes yn cyfrannu at y trafodaethau hynny.

Os na wnaethoch eisoes, gofynnwn i chi gymryd y camau canlynol ar frys:

- Anfonwch gerdyn post UCAC at eich Aelod Seneddol – mae'n gyfle i chi bwysu am newid.
- Dychwelwch holiadur UCAC atom, er mwyn lleisio'ch barn. Gall UCAC gyfeirio at eich sylwadau dienw i roi enghreifftiau clir o sefyllfa a phrofiad athrawon Cymru.

Os oes angen rhagor o gopïau o'r cerdyn post neu'r holiadur arnoch, cysylltwch â ni ar 01970 639950 / ucac@athrawon.com

Diolch yn fawr iawn i bawb ohonoch a anfonodd y cerdyn a'r holiadur eisoes. Cynorthwywch UCAC i'ch cefnogi chi!

Hoffech chi dderbyn gwybodaeth achlysurol trwy e-bost?

A fyddai'n well gennych dderbyn gwybodaeth gan UCAC ar e-bost? Mae modd i ni anfon rhai o'n cylchlythyrau a chyhoeddiadau atoch yn electronig, pe dymunech.

Os felly, rhowch wybod i ni beth yw eich cyfeiriad e-bost, drwy e-bostio ucac@athrawon.com

Mesur Teithio gan Ddysgwyr – buddugoliaeth i UCAC

Ddiwedd mis Medi, cymeradwywyd y **Mesur Teithio gan Ddysgwyr** gan y Cynulliad Cenedlaethol. Bu UCAC yn ymgyrchu'n gadarn dros gynnwys yr hawl i gludiant i ysgol gyfrwng Gymraeg, ac yn falch o weld bod y ddyletswydd honno wedi'i chynnwys yn y Mesur terfynol. Mae'r Gweinidog Trafnidiaeth, Ieuan Wyn Jones AC, wedi pwysleisio y bydd yn defnyddio'i bwerau i sicrhau'r hawl lle credir nad yw'r awdurdodau lleol yn cyflawni eu dyletswyddau.

Mae'r Mesur yn sicrhau:

- mwy o hawl i blant ysgol gynradd gael cludiant am ddim i'r ysgol os ydynt yn byw dwy filltir neu fwy o'r ysgol
- yn ei gwneud yn ofynnol i awdurdodau lleol a Gweinidogion Cymru, wrth arfer eu swyddogaethau o dan y Mesur, hybu mynediad i addysg drwy gyfrwng y Gymraeg
- yn ei gwneud yn ofynnol i Weinidogion Cymru lunio cod ymddygiad mewn perthynas â theithio i fannau dysgu ac oddi yno, ac yn ei gwneud yn ofynnol i'r cod hwnnw fod yn rhan o god ymddygiad ysgol
- yn rhoi'r pŵer i awdurdodau lleol newid amserau sesiynau ysgolion os gall hynny arwain at welliannau o ran trefniadau cludo neu gynaliadwyedd amgylcheddol

Bydd ymgynghoriad ar y cod ymddygiad ym mis Rhagfyr a Ionawr.



Gwella Sylfeini'r Cyfnod Sylfaen?

Cafodd arian newydd ar gyfer y Cyfnod Sylfaen ei gyhoeddi yng Nghyllideb Ddrafft Llywodraeth y Cynulliad fis Hydref. Arian wedi'i dynnu o gronfa wrth-gefn y Llywodraeth yw hwn, yn hytrach nag arian o'r pot addysg.

Mae UCAC yn croesawu'r arian newydd hwn, sef £20 miliwn ychwanegol ar gyfer 2009/10, a £40 miliwn ar gyfer 2010/11.

Mae UCAC yn awyddus i glywed barn athrawon y Cyfnod Sylfaen am y sefyllfa ar hyn o bryd. Ydych chi'n teimlo'n bositif am y datblygiadau? Oes problemau ariannu gennych? Ydych chi'n cael problemau recreitio? Oes her wrth gadw at y gymhareb oedolyn:plentyn?

Cofiwch fod UCAC yn cwrdd â'r Gweinidog bob tymor ac yn cael cyfleoedd eraill i godi materion â'u swyddogion yn ogystal ag â'r gwrthbleidiau. Felly, cysylltwch os ydych yn dymuno dwyn unrhyw fater i'n sylw, er mwyn i ni weithredu ar eich rhan.

Llwybrau Dysgu 14-19

Mae UCAC yn gefnogol i ehangu dewisiadau dysgwyr ond rydym hefyd yn ymwybodol iawn o'r heriau sy'n wynebu ysgolion a cholegau wrth i'r agenda cydweithio ddatblygu ymhellach. Mae UCAC am sicrhau tegwch i athrawon, darlithwyr a dysgwyr wrth i'r agenda 14-19 ddatblygu.

Ers rhifyn diwethaf *Yr Athro*, mae swyddogion UCAC wedi cyflwyno tystiolaeth gerbron y Pwyllgor ar y 'Mesur Arfaethedig ynghylch Dysgu a Sgiliau'. Yn ogystal, mae'r swyddogion wedi bod yn manteisio ar bob cyfle i godi pryderon ynglŷn â'r ddogfen bellgyrhaeddol 'Trawsnewid y Ddarpariaeth Addysg a Hyfforddiant yng Nghymru'.

Mae trafodaethau'n parhau gyda:

- **Jane Hutt AC**, Gweinidog Plant, Addysg, Dysgu Gydol Oes a Sgiliau a'i swyddogion; bydd hi'n cyfarfod yr undebau athrawon ar 1 Rhagfyr (gan gyfarfod bob tymor wedyn) a cheir cyfarfod o Fforwm Cymdeithasau'r Athrawon gyda'i swyddogion hefyd bob tymor.
- **John Griffiths AC**, Dirprwy Weinidog dros Sgiliau a'i swyddogion; cafwyd cyfarfod ganol Tachwedd yn benodol i drafod y Mesur arfaethedig ynghylch Dysgu a Sgiliau.
- **David Hawker**, Cyfarwyddwr newydd Adran Plant, Addysg, Dysgu Gydol Oes a Sgiliau (APADGOS); cafwyd cyfarfod ag undebau'r athrawon a darlithwyr ar 5 Tachwedd, a bydd cyfarfod unwaith bob tymor o hyn ymlaen.
- **Ann Jenkins**, Cadeirydd y panel sy'n gyfrifol am Lunio Strategaeth Addysg Cyfrwng Cymraeg Cenedlaethol; cafwyd cyfarfod rhyngddi hi a Llywydd Cenedlaethol, Ysgrifennydd Cyffredinol a Swyddog Polisi UCAC ar 6 Tachwedd, gyda'r bwriad i gyfarfod eto.
- **Mark Leighfield**, sy'n arwain ar Llwybrau Dysgu 14 - 19 o fewn APADGOS; cafwyd cyfarfod ar 27 Tachwedd i drafod y Llwybrau Dysgu a'r Mesur Dysgu a Sgiliau.

Pwyswn arnoch i gysylltu os oes gennych sylwadau am ddatblygiadau yn eich ardal chi.

Rhagor o wybodaeth am y 'Mesur arfaethedig ynghylch Dysgu a Sgiliau':

www.cynulliadcymru.org/bus-home/bus-legislation/bus-leg-measures/business-legislation-measures-is.htm

Phil Bennett yn lansio llyfrau newydd CAA ym Mharc y Scarlets

Yn ddiweddar lansiodd cyfres o lyfrau darllen hanes ar gyfer plant 9-13 oed, sef 'Yr Hen Ffordd Gymreig' – yn stadiwm newydd sbon Parc y Scarlets, Llanelli.

Roedd Phil Bennett, cyn-chwaraewr enwog Llanelli a Chymru yn oes aur rygbi Cymru, yn siaradwr gwadd yn y digwyddiad, a bu Catrin Stevens, yr awdures, yn adrodd straeon ac yn cynnal cwis am gampau a chwaraeon yng Nghymru gyda disgyblion blwyddyn 6 Ysgol Dewi Sant, Llanelli.



Cyfes o chwe llyfr darllen hamdden llawn lluniau a hanes difyr yw *Yr Hen Ffordd Gymreig* sy'n sôn am Gymru a'i phobl dros y canrifoedd, ar y themâu Cartrefi, Trosedd a Chosb, Môr a Morwyr, Campau a Chwaraeon, Terfysg a Phrotest a Cymeriadau. Mae fersiwn Saesneg o'r llyfrau hefyd ar gael – cyfres 'The Old Welsh Way'.

Cyhoeddir y gyfres gan un o gyhoeddwr adnoddau addysgol mwyaf Cymru, sef y Ganolfan Astudiaethau Addysg. Ers ei sefydlu ym 1982, mae CAA wedi cynhyrchu deunyddiau yn y Gymraeg ac yn Saesneg – yn llyfrau, CDau, CD-ROMau rhyngweithiol, pecynnau aml-gyfrwng a gweithgareddau ar-lein. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i'w gwefan: www.caa.aber.ac.uk

Gwella Gwasanaethau Awtistiaeth yng Nghymru

Lansiodd **Cynllun Gweithredu Strategol Anhwylder yn y Sbectwm Awtistig** yn gynharach eleni gan Lywodraeth y Cynulliad. Cyhoeddwyd y byddai £1.8m ar gael ar gyfer y flwyddyn gyntaf, a bod cyllid wedi'i sicrhau ar gyfer y 3 blynedd nesaf.

Cymru yw'r wlad gyntaf yn y byd i sefydlu cynllun gweithredu strategol cenedlaethol trawsbynciol ar gyfer Anhwylder y Sbectwm Awtistig. Amcangyfrifir bod awtistiaeth yn effeithio, yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol, ar 30,000 o bobl yng Nghymru.

Mae'r cynllun gweithredu yn ymestyn ar draws gwasanaethau i blant, pobl ifanc ac oedolion ym meysydd addysg, iechyd a gwasanaethau cymdeithasol, tai a hamdden. Hugh Morgan OBE, Prif Weithredwr Awtistiaeth Cymru, a benodwyd yn Rheolwr Gweithredu ar gyfer y 12 mis cyntaf.

Crynodeb gweithredol:

www.wales.nhs.uk/documents/Autism-Executive-w.pdf

Cynllun llawn: <http://cymru.gov.uk/about/strategy/publications/autisticplan/?lang=cy>

Bwrdd Golygyddol

Llywydd Cenedlaethol: Emrys Wynne

Is-Llywydd: Gwynn Griffith

Ysgrifennydd Cyffredinol: Elaine Edwards

Cyd-llywydd Yr Athro: Rebecca Williams

Golygydd Yr Athro: Gwenllïan Dafydd

Nid yw cynnwys Yr Athro o angenrheidiwyd yn fam swyddogol UCAC.

Os hoffech gyfrannu i'r cylchgrawn hwn, mae croeso i chi anfon unrhyw syniadau neu erthyglau at: Rebecca Williams, Prif Swyddfa UCAC, Pen Roc, Rhodfa'r Môr, Aberystwyth, Ceredigion SY23 2AZ Ffôn: 01970-639950

Ffacs: 01970-626765 E-bost: rebecca@athrawon.com www.athrawon.com
Croesewir hefyd unrhyw awgrymiadau, syniadau neu sylwadau am *Yr Athro*.

Damwain, pa ddamwain?

Yn anffodus, mae damweiniau yn y gweithle yn digwydd. Mân ddamweiniau yw'r mwyafrif o'r rhain ond mae rhai yn ddifrifol ac yn arwain at absenoldeb hirdymor o'r gwaith. Faint o'r damweiniau hyn a gofnodir? Yr ateb, yn anffodus yw: dim pob un.

Fel y gwyddoch, mae'n siŵr, mae dyletswydd ar ysgolion i gadw llyfr damweiniau i gofnodi damweiniau sy'n digwydd yn yr ysgol, a'r tu allan iddi yn ystod teithiau neu weithgareddau allanol eraill. Yn wir, mae'r ddyletswydd i gofnodi pob damwain yn berthnasol i bob cyflogai, gan gynnwys staff asiantaeth a staff llanw a'r rhai ar gontractau dros dro. Er hyn, o'm profiad i, ni chaiff llawer o ddamweiniau eu cofnodi.

Gallai fod yn demtasiwn i ddiystyru damwain fel un ddibwys. Fodd bynnag, mae cyn bwysiced cofnodi'r damweiniau ymddangosiadol ddibwys hyn â chofnodi'r damweiniau mawr. Mae o fudd i chi a'ch ysgol gadw cofnod o'r holl ddamweiniau yn y llyfr damweiniau.

Un o'r prif resymau dros gofnodi damwain yw os penderfynwch geisio iawndal am eich anafiadau, bydd y llyfr cofnodi damweiniau yn hanfodol wrth brofi bod y ddamwain wedi digwydd. Yn aml, mewn achosion lle gwrthodir iawndal, defnyddir y ffaith nad oes cofnod yn y llyfr cofnodion fel rheswm dros wadu bod y ddamwain wedi digwydd.

Yn achos damwain fwy difrifol sy'n arwain at absenoldeb o'r gwaith am 3 diwrnod neu fwy, mae'n ddyletswydd ar yr ysgol i hysbysu'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch am y ddamwain.

Hyd yn oed os penderfynwch nad ydych am geisio gwneud cais am iawndal, yna os torrwyd amodau Iechyd a Diogelwch, bydd yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yn ymchwilio i'r ddamwain, a allai atal digwyddiad tebyg yn y dyfodol.

Felly, os byddwch yn ddigon anffodus i gael damwain yn ystod eich cyflogaeth, cofiwch sicrhau bod y ddamwain yn cael ei chofnodi yn y llyfr damweiniau tra rydych yn cofio.

Os cofnodir y ddamwain, mae'n llai tebygol o gael ei gwadu.

Peter Davies, Cyfreithiwr, 02920 228472,
peter@jpeterdavies.co.uk

Os ydych am siarad am ddamwain sydd wedi effeithio arnoch, cysylltwch ag un o Swyddogion Maes UCAC ar 01970 639950 neu drwy ebost:

Dilwyn Roberts-Young, Swyddog Maes y De:
dilwyn@athrawon.com

Eryl Owain, Swyddog Maes y Gogledd: eryl@athrawon.com

Trefn Ddiogelwch Newydd:

Yr Awdurdod Diogelu Annibynnol

(Independent Safeguarding Authority)

Dyma roi gwybod yn gynnar i chi y bydd trefn newydd yn dod i rym ym mis Hydref 2009 i geisio sicrhau nad yw pobl anaddas yn cael gweithio gyda phlant ac oedolion sy'n agored i niwed. Mi fydd hyn yn effeithio ar athrawon a darlithwyr.

Crëwyd yr Awdurdod Diogelu Annibynnol (ISA) i weithredu'r drefn newydd hon. Bydd angen i weithwyr, darpar-weithwyr a gwirfoddolwyr wneud cais i gofrestru gyda'r ISA, gan na fydd hawl gan gyflogwyr sy'n gweithio gyda phlant ac unigolion sy'n agored i niwed i gyflogi unigolion oni bai eu bod wedi'u cofrestru gyda'r ISA.

Bydd y Swyddfa Cofnodion Troseddol (CRB) yn parhau i gasglu gwybodaeth berthnasol am unigolion, ac mewn partneriaeth â'r CRB

bydd yr ISA yn asesu'r ceisiadau ac yn penderfynu a yw unigolion yn gymwys, o ran diogelwch, i weithio neu wirfoddoli yn y maes. Os ydynt, cânt eu cofrestru. Caiff yr wybodaeth ei storio a'i darparu i gyflogwyr a sefydliadau gwirfoddol wrth iddynt recriwtio.

Bydd cais i gofrestru gyda'r ISA yn costio £28, yn ychwanegol at y ffi o £36 i'r CRB. Ond un fantais i'r drefn newydd yw mai unwaith yn unig y bydd angen mynd drwy'r broses, yn hytrach na sawl gwaith ar gyfer gwahanol swyddi a sefydliadau fel sy'n digwydd ar hyn o bryd (e.e. fel athro, fel hyfforddwr pêl-droed gwirfoddol, fel swyddog clwb ieuencid ac ati).

Rhagor o wybodaeth: www.isa-gov.org.uk

Amnest Rhyngwladol

Adnoddau Addysgol

Mae gan Amnest Rhyngwladol adnoddau dysgu ar gyfer pob Cyfnod Allweddol, sy'n gyson â phrif nodau ABCh sydd bellach ar gael yn y Gymraeg. Gellwch ymuno â 'TeachRights' i dderbyn yr wybodaeth ddiweddaraf am adnoddau Cymraeg newydd.

Rhagor o wybodaeth: www.amnesty.org.uk/cymru wedyn cliciwch ar 'Adnoddau Addysgol ar gyfer Cymru'

Dathlu Pen-Blwydd 'Ein Hawliau'

Mae'r mudiad, gyda chefnogaeth y Co-operative Bank, wedi llunio adnoddau i ysgolion i'w helpu i nodi pen-blwydd Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol (UDHR) yn 60 oed. Mae'n cynnwys pecyn adnoddau o DVD a sgript drama, ffilm tair munud wedi'i hanimeiddio ar gyfer gwasanaeth, a phrosiect celf a chyfryngau newydd.

Rhagor o wybodaeth: www.amnesty.org.uk/our-rights,
02920 786 415 education@amnesty.org.uk



Tâl Aelodaeth

O'r 1af Ionawr, bydd tâl aelodaeth UCAC yn codi fymryn (£0.50 y mis ar gyfer aelodaeth lawn). Os ydych chi'n talu'n fisol drwy'r banc, nid oes angen gwneud dim – bydd y newidiadau'n cael eu gwneud drwy swyddfa UCAC.

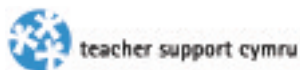
Prisiau newydd categorïau aelodaeth 2009:

1. Yn gweithio'n llawn amser ac â blwyddyn a thymor neu fwy o wasanaeth: £144 (£12 y mis)
2. Yn gweithio'n rhan amser, dros hanner amser: £96 (£8 y mis)
3. Yn gweithio'n rhan amser, hanner amser neu lai: £78 (£6.50 y mis)

Adnoddau, Gwefannau a Chyhoeddiadau

Teacher Support Cymru - Llwyddiant Ffeithlenni Cymraeg

Mae Teacher Support Cymru wedi cyhoeddi cynnydd sylweddol yn nefnydd eu ffeithlenni Cymraeg sy'n rhoi cyngor a chefnogaeth i athrawon yng Nghymru.



Ar hyn o bryd mae 315 o ffeithlenni ar gael yn y Gymraeg, ac mae cynlluniau i ehangu ymhellach. Gellir cael hyd iddynt ar: www.teachersupport.info/cymru neu o hafan gwefan UCAC: www.athrawon.com

Cylchlythyr newydd GCaD

Mae'r Grid Cenedlaethol ar gyfer Dysgu (GCaD / NGfL) wedi lansio cylchlythyr tymhorol newydd - GCaDolen. Mae'r rhifyn cyntaf ar gael o: http://www.ngfl-cymru.org.uk/cym/ngfl_newsletter_welsh.pdf



Adnoddau gan CBAC

Mae CBAC yn mynd trwy gyfnod cyffrous o ddatblygu adnoddau newydd – yn brintiedig ac yn electronig, yn y Gymraeg a'r Saesneg. Rhagor o wybodaeth: <http://adaddysgol.cbac.co.uk/>



Yn eisiau – athrawon gwirfoddol!

Mae Cymorth Cristnogol yn apelio am fwy o wirfoddolwyr i helpu â'r gwaith o esbonio am waith y mudiad mewn ysgolion cynradd ac uwchradd ledled Cymru, gan gynnal gwersi, arwain gwasanaethau a chynnal gweithdai sy'n berthnasol i ddinasyddiaeth fyd-eang a datblygu cynaliadwy.



Rhoddir hyfforddiant ar bynciau penodol fel newid hinsawdd, dŵr, iechyd, cyfiawnder masnach a HIV, ac mae modd dewis sawl sesiwn y flwyddyn a pha oedran i weithio â hwy. Telir costau llawn. I gael manylion pellach, cysylltwch â Swyddog Addysg Cymorth Cristnogol, Eirian Samuel esamuel@cymorth-cristnogol.org neu 02920 844646.

Adnoddau newydd Stonewall

Mae gan yr elusen Stonewall Cymru amryw o ddefnyddiau i helpu addysgwyr i fynd i'r afael â bwlio homoffobig mewn ysgolion a cholegau. Yn ddiweddar lansiwyd dau adnodd newydd, gyda chefnogaeth Llywodraeth Cynulliad Cymru, sef:



Allan Ag E – DVD dwyieithog 17 munud i wella dealltwriaeth gweithwyr byd addysg am fwlio homoffobaidd, gan ddarparu ystod o strategaethau ymarferol ac effeithiol i'w herio.

Mae Rhai Pobl yn Hoyw. Deliwch â'r Peth! – posteri dwyieithog sy'n rhoi neges glir, gadarn ac yn atgoffa pobl bod camwahaniaethu yn erbyn pobl lesbiaidd, hoyw a deurywiol yn annerbyniol.

Rhagor o wybodaeth:

http://www.stonewallcymru.org.uk/education_for_all/cymru/welsh

Neu cysylltwch â: Rhian Keyse, Swyddog Addysg ac Ieuenctid, 02920 237744, rhian.keyse@stonewallcymru.org.uk



Siarad am Ganser

Mae Cymorth Cancer Macmillan wedi lansio adnodd addysgu dwyieithog newydd i helpu athrawon i addysgu am bwysigrwydd ffordd o fyw iach a lleihau'r perygl o ddatblygu cancer.



Mae'r pecyn yn cysylltu i'r Cwricwlwm Cenedlaethol ABCh yng Nghymru ac i raglen *Plant a Phobl Ifanc: Gweithredu'r Hawliau*. Bydd yn rhoi'r ffeithiau i bobl ifanc er mwyn cael gwared ar unrhyw goelion, gan eu cynorthwyo i wneud dewisiadau gwybodus am eu ffordd o fyw a chreu cymdeithas fwy sensitif a mwy ymwybodol o ganser.

Er mwyn archebu pecyn addysgu *Cadw'n iach, bod yn heini*, ffoniwch 0845 601 1716 neu i'w lawrlwytho ewch i www.cancertalk.org.uk. Mae yno gynlluniau gwersi, taflenni gwaith Cymraeg a Saesneg a phoster lliw, ac mae ar gael mewn fersiynau ar gyfer CA2, CA3 a CA4.

Gwybodaeth bellach i bobl ifanc:

Llinell Ieuenctid Macmillan ar 0800 808 0800 (Llun-Gwener 9am-9pm); e-bost youthline@macmillan.org.uk.

Gwefan: www.macmillan.org.uk/whybother lle ceir gwybodaeth am ganser, ei effeithiau a'r triniaethau, sut y gall pobl ifanc leihau eu siawns o ddatblygu'r afiechyd, a sut y gallant roi cefnogaeth i bobl sy'n byw â chanser.

Adnoddau Shelter Cymru

Mae Gwasanaeth Addysg Shelter Cymru wedi cyhoeddi pecyn Agor Drysau newydd i bobl ifanc 11-18 oed, a DVD i gyd-fynd ag ef.



Mae'r adnodd dwyieithog hwn yn sôn am reoli arian a sgiliau byw yn annibynnol, yn ogystal â chynnwys adrannau ar gynyddu goddefiad a dealltwriaeth gyffredinol o ddigartrefedd; mae'n berthnasol i'r cwricwlwm ABCh newydd yn ogystal â Sgiliau Allweddol, Bagloriaeth Cymru, pynciau craidd a'r cwricwlwm amgen.

Bydd pob ysgol uwchradd a choleg addysg bellach yng Nghymru yn derbyn copi o'r pecyn Agor Drysau yn ystod blwyddyn academiaidd 2008/2009 a bydd yr adnoddau ar gael i sefydliadau eraill trwy gysylltu â'r Cydlynnydd Addysg yn swyddfa Abertawe (01792 483 002). Mae'r pecyn hefyd ar gael i'w lawrlwytho o adran Llyfrgell www.sheltercymru.org.uk