



yr Athro

Newid patrwm y diwrnod a'r flwyddyn ysgol?

Bydd llawer ohonoch wedi derbyn holiadur gan *Beaufort Research* yn holi'ch barn ar batrwm y flwyddyn ysgol. Mae'n bosib eich bod yn ymwybodol hefyd o drafodaeth sy'n digwydd ar y diwrnod ysgol.

(CPA) a mwy o hbylgyrwydd wrth gael amser i fwrdd o'r ysgol ar gyfer digwyddiadau penodol.

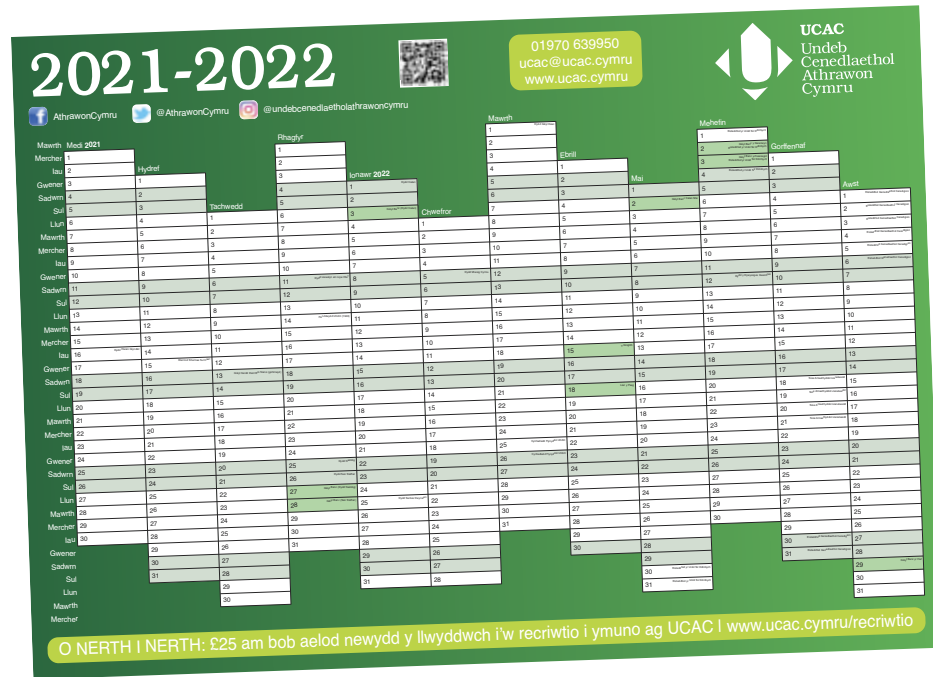
Fodd bynnag, mae UCAC yn cydweithio gyda'r holl undebau sy'n cynrychioli staff

Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwmo i ymchwilio i'r materion hyn yn rhan o'i Rhaglen Lywodraethu, gan gynnwys y Cytundeb Cydweithio rhwng y Blaid Lafur a Phlaid Cymru.

Mae UCAC wedi anfon gohebiaeth at Weinidog y Gymraeg ac Addysg yn mynegi siom na fu 'trafodaeth ystyrlon gyda'r undebau llafur cyn cyflwyno'r holiadur'. Mae'r drafodaeth wedi digwydd heb unrhyw resymeg glir o amcan Llywodraeth Cymru wrth ystyried y newidiadau ac heb ystyriaeth chwaith o'r ymchwil a'r dystiolaeth allai fod yn gyrru'r angen am newid.

Byddai unrhyw newid i batrymau diwrnod a blwyddyn ysgol yn newid hefyd i amodau gwaith staff ysgol gan effeithio ar amodau'r Llyfr Bwrgwyn a'r Ddogfen Cyflog ac Amodau Athrawon Ysgol. Yn hynny o beth rydym wedi holi'r Gweinidog am berthynas yr ymarfer gydag ymgynghoriad cyfredol Corff Adolygu Cyflogau Annibynnol Cymru ar gyflogau ac amodau gwaith athrawon.

Nid yw UCAC yn gwrthwynebu ystyriaeth o batrymau diwrnod a blwyddyn ysgol gan fod materion yn codi yr ydym yn credu allai fod o fantais i staff ysgol gan gynnwys ymestyn amser Cynllunio, Paratoi ac Asesu



ysgol i sicrhau bod llais ein haelodau'n cael ei glywed yn gwbl glir. Nid ydym o'r farn mai cam priodol oedd dechrau'r ystyriaeth trwy holiadur ffaeledig, a hynny heb drafodaeth gyda'r rhai sy'n cynrychioli staff ysgol. Yn ogystal, rhaid holi mewn difrif calon os mai dyma'r adeg gywir i gynnal yr ymarfer a hithau'n amser mor heriol i'r proffesiwn.

Mae copi o'r llythyr at y Gweinidog i'w weld ar wefan UCAC <https://bit.ly/35dsnWK> (7 Chwefror) a caiff yr ymateb ei rannu cyn gynted â phosib.

Dilwyn Roberts-Young

Addysg Bellach: tâl ac amodau gwaith

Codiad cyflog

Yn rhifyn diwethaf Yr Athro, adroddwyd bod cyflogwyr addysg bellach wedi cynnig codiad cyflog o 1.75% i staff y sector, gyda chefnogaeth ariannol Llywodraeth Cymru (£1.5m) i wneud hynny.

Erbyn hyn mae'r undebau ar y cyd wedi nodi'r cynnig, sy'n caniatáu i'r cyflogwr roi'r codiad cyflog i weithwyr, wedi'i ôl-ddyddio i fis Awst.

Fodd bynnag, fel undebau rydym yn parhau i fod yn anfodlon iawn nad yw'r cyflogwyr wedi ymateb yn gadarnhaol i elfennau eraill o'r hawliad cyflog, sef (1) dechrau mynd i'r afael â'r anghyfartaledd rhwng gwyliau staff cymorth a staff eraill (2) y diffyg graddfeydd cyflog cyson i staff cymorth.

Amodau gwaith

Mater arall sy'n peri anfodlonrwydd mawr ymhlith undebau academiaidd y sector, yw'r camddefnydd gan golegau o'r cytundeb Darlithydd Rhan Amser a delir fesul awr. Byddwn yn cysylltu ag aelodau'r sector am y mater hwn yn fuan iawn.

Lleihau llwyth gwaith darlithwyr

Erbyn hyn, mae'r colegau a'u hundebau wedi cwblhau eu hadroddiadau llwyth gwaith, a'r rhain wedi'u rhoi i'r Grŵp Llywio Partneriaeth Gymdeithasol Genedlaethol.

Bydd y Grŵp Llywio'n rhoi ystyriaeth i'r camau nesaf ar lefel genedlaethol, gan gynnwys cytuno ar themâu cenedlaethol a meysydd ar gyfer prosiectau cydweithredol a chynlluniau peilot y gall Llywodraeth Cymru eu cefnogi dros y flwyddyn i ddod.

Yn y cyfamser, bydd disgwyl i golegau a'u hundebau flaenoriaethu'r agweddau hynny o'u cynlluniau gweithredu sy'n lleol iddyn nhw, a dechrau cynllunio i'w rhoi ar waith – a hynny gyda phwyslais ar yr effaith fwyaf o fewn yr adnoddau cyfredol.

Rebecca Williams

Bwrdd Golygyddol

Llywydd Cenedlaethol: Nia Goode

Is-Lywydd: Heulwen Howells

Ysgrifennydd Cyffredinol: Dilwyn Roberts-Young

Cydylynnydd Yr Athro: Rebecca Williams

Nid yw cynnwys Yr Athro o angenrheidrwydd yn farn swyddogol UCAC.

Os hoffech gyfrannu at y cylchgrawn hwn, mae croeso i chi anfon unrhyw syniadau neu erthyglau at: ucac@ucac.cymru

Croesewir hefyd unrhyw awgrymiadau, syniadau neu sylwadau am Yr Athro.

#mewnundebmaenerth Cynadledau Sir 2022

Dewch i ymuno â'ch Swyddogion Maes mewn cyfarfod ar-lein drwy Zoom i drafod anghenion y byd addysg ac i sicrhau llais aelodau UCAC wrth i ni gynllunio a gweithredu

15/02/22	Wrecsam	4.30yp
16/02/22	Powys	4.00yp
	Ynys Môn	4.30yp
02/03/22	Sir Ddinbych	4.30yp
	Caerdydd	7.00yp
03/03/22	Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful	4.00yp
	Conwy	4.30yp
08/03/22	Caerffili a Blaenau Gwent	4.00yp
	Sir y Fflint	4.30yp
09/03/22	Sir Gaerfyrddin	4.00yp
10/03/22	Gwynedd	4.30yp
	Torfaen, Casnewydd a Mynwy	6.30yp
15/03/22	Castell-Nedd Port Talbot ac Abertawe	4.00yp
16/03/22	Sir Benfro	4.00yp
17/03/22	Pen-y-bont ar Ogwr	6.30yp
23/03/22	Ceredigion	4.00yp
24/03/22	Bro Morgannwg	4.00yp

Hyfforddiant
DECHRAU AR EICH GYRFA
am ddim i Athrawon dan hyfforddiant

- Cyngor wrth i chi fynd ati i Ddechrau ar eich Gyrfa
- Diweddariad ynglŷn â materion addysg
- Cyfle i sgwrsio gyda swyddog maes
- Cyfle i ymuno gydag undeb sy'n rhoi Cymru'n gyntal

YMUNWCH Â NI
Nos Lun 13 Mehefin 2022 am 6yh
neu
Nos Fercher 15 Mehefin 2022 am 6yh

gwahoddiad i ddilyn yn agosach at y dyddiad

am fwy o wybodaeth:
ucac@ucac.cymru

Croeso i staff newydd

Ers mis Medi y llynedd mae sawl aelod o staff newydd wedi ymuno gydag UCAC ac rydym yn falch iawn o'u croesawu i'n plith. Rydym yn ffodus iawn o gael gwasanaeth cydweithwyr mor ymroddedig.



Ffion Evans, Swyddog Cyllid



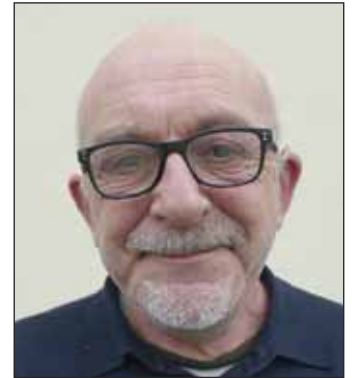
Gwenno Griffiths Jones, Swyddog Aelodaeth a Recriwtio



Jen Jones, Swyddog Maes y Canolbarth a'r De-orllewin [yn rhannu swydd gyda Gareth Morgan]



Eirlys Parry, Swyddog Cyfathrebu a Chynorthwydd Personol (dros gyfnod mamolaeth, ar y cyd gyda Gareth Tucker)



Gareth Tucker, Cynorthwydd Swyddfa, a Swyddog Cyfathrebu a Chynorthwydd Personol (dros gyfnod mamolaeth, ar y cyd gydag Eirlys Parry)

Covid-19



Yn ddi-os mae'r ddwy flynedd diwethaf wedi bod yn rhai na fu eu tebyg ym myd addysg ac mae'r gweithlu addysg ym mhob cwr o Gymru wedi gwneud gwaith arwrol yn sicrhau addysg o'r radd flaenaf i'w disgyblion a myfyrwyr drwy gydol cyfnod mor ansicr.

Trwy gydol y pandemig mae UCAC wedi mynychu cyfarfodydd ar lefel cenedlaethol, rhanbarthol a lleol ac wedi sicrhau llais i'n haelodau yn arweinwyr ac athrawon.

Cynhaliwyd dros hanner cant o gyfarfodydd rhwng yr undebau llafur, Llywodraeth Cymru a Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru a llwyddodd UCAC i fynychu bob un gan gadeirio nifer sylweddol ohonynt.

Mae'r Swyddogion Maes wedi sicrhau eu bod yn rhan hanfodol o'r gwaith gan awdurdodau lleol ac

ysgolion i weithredu ar y fframwaith i greu amgylchedd diogel i staff a disgyblion ysgol.

Wrth i fesurau gael eu llacio mae'r gwaith ar lefel cenedlaethol yn parhau, er bod llai o gyfarfodydd erbyn hyn, ac rydym yn parhau'n wylidwrus o unrhyw ddatblygiad newydd gyda'r feirws.

Ystyriaeth ar hyn o bryd yw Covid tymor hir ac rydym yn annog unrhyw un sy'n dioddef o sgil effeithiau neu effaith parhaus Covid i gysylltu gyda ni i drafod sut y gall y cyflogwr eich cefnogi.

Gan fawr obeithio ein bod dros y gwaethaf o ran y feirws ei hun, rydym yn parhau i wthio am strategaeth glir am y modd y bydd y cyflogwyr yn edrych ar ôl lles ac iechyd meddwl staff a disgyblion mewn modd holistaidd.

Dilwyn Roberts-Young

Tystiolaeth i'r Corff Adolygu Cyflogau

Mae UCAC wedi cyflwyno tystiolaeth i Gorff Adolygu Cyflogau Annibynnol Cymru ar faterion sydd wedi cael eu hamlinellu yn y cylch gorchwyl ar gyfer 2022.

Ymysg y prif themâu mae:

- gwaredu'r egwyddor *pro-rata* o daliadau CAD, egwyddor sydd ar hyn o bryd yn anwybyddu elfen o gyfrifoldeb, atebolrwydd a llwyth gwaith y rhai sy'n ddeiliaid y lwfans
- y modd mwyaf teilwng o gydnabod cyfrifoldeb, atebolrwydd a llwyth gwaith Cydlynwyr Anghenion Dysgu Ychwanegol yn ariannol
- graddfeydd cyflog presennol athrawon ac arweinwyr ysgol gan gynnwys y gydnabyddiaeth ariannol i benaethiaid sy'n gyfrifol am fwy nag un ysgol

Yn ogystal â chyflwyno tystiolaeth unigol i'r Corff Adolygu Cyflogau caiff ystyriaeth ei rhoi i lunio datganiad ar y cyd rhwng UCAC, ASCL, NAHT, NEU a VOICE ar yr elfennau yr ydym yn gytûn arnynt.

Bydd y datganiadau ar gael ar wefan UCAC a bydd y dystiolaeth yn sail i drafodaethau llafar pellach gyda'r Corff ym mis Mawrth.

Fe gofiwch mai ymgyrchu diflino UCAC sicrhaodd bod cyflogau ac amodau gwaith athrawon yn cael eu datganoli ac mae'r cylch gorchwyl yn rhoi'r cyfle i ni ymgyrchu dros gydnabyddiaeth a thegwch i'r proffesiwn yng Nghymru.

Dilwyn Roberts-Young

Bil Addysg Drydyddol ac Ymchwil

Dyma Fil sydd wedi bod ar y gweill ers rai blynyddoedd bellach, yn mynd yn ôl i'r Adolygiad Hazelkorn i addysg ôl-16 nôl yn 2016:

<https://llyw.cymru/goruchwyllo-addysg-ol-orfod-ol-ccauc-adolygiad-hazelkorn>

Erbyn hyn, mae wedi cyrraedd y Senedd ac yn mynd trwy'r broses craffu gerbron y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg.

Yn fyr, mae'r Bil yn sefydlu **Comisiwn Addysg Drydyddol ac Ymchwil**. Byddai'r Comisiwn yn gyfrifol am ariannu, goruchwyllo a rheoleiddio addysg drydyddol ac ymchwil yng Nghymru, gan gynnwys dosbarthiadau chwech mewn ysgolion, addysg bellach, prentisiaethau ac addysg uwch.

Rydym yn bryderus am sawl agwedd o'r Bil, ac yn bennaf:

- y pwerau cryf iawn y byddai'n rhoi i'r Comisiwn i 'resymoli darpariaeth chweched dosbarth'
- er bod Dyletswydd Strategol i 'Hybu addysg drydyddol drwy gyfrwng y Gymraeg', mae ieithwedd y ddyletswydd yn wan: e.e. 'cymryd pob cam rhesymol i sicrhau bod digon o addysg drydyddol yn cael ei darparu yng Nghymru drwy gyfrwng y Gymraeg i ateb galw rhesymol'

Rydym eisoes wedi rhoi tystiolaeth ysgrifenedig a llafar i'r Pwyllgor (<https://bit.ly/3larqNp>), ac yn brysur yn llobio i sicrhau gwelliannau priodol i'r Bil yng Nghyfnod 2.

Am ragor o wybodaeth:

<https://busnes.senedd.cymru/mglssueHistoryHome.aspx?lId=28081>



<http://cronfasalesbury.org/> / ysgrifennydd@cronfasalesbury.org

Annwyl olygydd,

Byddwn ni'n anghofio weithiau pa mor lwcus ydyn ni ein bod ni'n gallu siarad Cymraeg. Am fraint. Mae hi'n hawdd digalonni am ei dyfodol, ond mae 'na gymaint o enghreifftiau o siaradwyr yn ymhyfrydu ynddi ac yn prysuro i'w defnyddio.

Dyna sy'n rhoi cymaint o bleser i ni fel aelodau Ymddiriedolaeth William Salesbury – cael cefnogi a dathlu ein pobl ifanc sydd wedi dewis astudio eu haddysg ôl-16 trwy gyfrwng yr iaith Gymraeg.

Gweledigaeth y diweddar Dr Meredydd Evans – Merêd i'w gyd-Gymry – oedd y gronfa. Ei nod – galluogi pobl Cymru i gefnogi'r Coleg Cymraeg Cenedlaethol mewn ffordd ymarferol.

Cafodd yr ymddiriedolaeth ei henwi ar ôl William Salesbury, cyfieithydd y Testament Newydd i'r Gymraeg yn 1567, oherwydd iddo annog ei gyd-Gymry yn ei ymadrodd 'Mynwch ddysg yn eich iaith.'

Sefydlwyd y gronfa yn 2012 a darparodd naill ai ysgoloriaethau neu wobrau i ryw ddwsin o fyfyrwyr hyd yn hyn.

Mae'r Coleg Cymraeg yntau yn mynd o nerth i nerth ac wedi derbyn cefnogaeth sylweddol ychwanegol yn ddiweddar gan Lywodraeth Cymru.

Mae cyfraniad yr Ymddiriedolaeth i'r gwaith hwnnw yn fodd o ategu'r genhadaeth a rhoi hwb ychwanegol i'r genadwri. Mae'n dangos hefyd fod yna bobl ledled Cymru yn awyddus i ddangos eu cefnogaeth nhw i'r gwaith trwy gyfrannu yn ariannol mewn amryfal ffyrdd.

Crëwyd y gronfa trwy:

- Gynnal digwyddiadau
- Annog unigolion i gyfrannu yn rheolaidd trwy orchymyn banc neu trwy gyfraniadau unigol
- Apelio at gyrff Cymraeg, a'u haelodau, i gyfrannu
- Y llog o Gronfa Fuddsoddi yr elusen

Os hoffech chi gyfrannu at y gronfa gallwch gysylltu yn uniongyrchol â'r Trysorydd, Arwel Jones ar rocetarwel@yahoo.com. Os hoffech chi i un ohonom ddod i siarad â'ch cymdeithas neu gymuned, rhowch wybod trwy e-bostio ysgrifennydd@cronfasalesbury.org

Yr ydym ni, yr Ymddiriedolwyr presennol, yn awyddus i ychwanegu o leiaf ddau ymddiriedolwr newydd at ein rhengoedd. Ceir manylion ar wefan y Coleg Cymraeg, ar wefan YWS neu ceir manylion gan y Trysorydd.

Yn gywir,

Ann Beynon (Cadeirydd), Rhian Huws Williams (Ysgrifennydd), Arwel Jones (Trysorydd), John Gwilym Jones, Dafydd Iwan, Ieuan Wyn, Menna Machreth, Owain Schiavone



Adoption UK Cymru – aelodaeth am ddim

Mae Adoption UK Cymru yn awyddus i ymgysylltu ag ysgolion ledled Cymru a'u cefnogi i ddiwallu anghenion dysgwyr agored i niwed, yn enwedig y rhai sydd wedi'u mabwysiadu.

I'r perwyl hwnnw maent wedi cael grant gan Lywodraeth Cymru i alluogi 220 o ysgolion i dderbyn aelodaeth wedi'i hariannu am flwyddyn.

Mae Adoption UK wedi bod yn ymgysylltu'n frwd ag ysgolion, gan ddarparu hyfforddiant, adnoddau, cymorth llinell gymorth a chyfluoedd i rwydweithio ag ysgolion eraill. Mae rhagor o wybodaeth am y cynnig ar gael yma: <https://www.adoptionuk.org/education-membership>

Os hoffech gael eich ystyried cysylltwch â julie.moseley@adoptionuk.org.uk

Os na lwyddir i gael aelodaeth wedi'i hariannu, dim ond £95 y flwyddyn yw'r Aelodaeth Broffesiynol i un person gael mynediad a rhannu'r adnoddau sydd ar gael ac i fynychu digwyddiadau.

Os hoffech ddarganfod mwy am Adoption UK, beth am fynychu un o'r digwyddiadau hyfforddi y gallant eu cynnig i bob ysgol ledled Cymru: **Helping Children to feel safe after COVID: An attachment and trauma informed approach within schools** <https://www.adoptionuk.org/training-wales>

Mae'r cwrs dwyawr hwn yn cael ei redeg gan seicolegydd clinigol sydd â chefnid mewn addysgu. Mae'n archwilio'r effeithiau y gall trawma eu cael ar ddysgwyr ac yn awgrymu strategaethau effeithiol i'w helpu.

Yn anffodus, nid yw'r hyfforddiant hwn ar gael yn Gymraeg, ond mae Adoption UK Cymru yn bwriadu datblygu'r cymorth y gallant ei gynnig drwy'r Gymraeg ac mae llawer o'r adnoddau yn ddwyieithog.



Twm Siôn Cati Yn Teithio

Pan fo'r nos yn hir a'r gwynt yn rhuo, a'r coed yn plygu a'u dail yn chwyrlio ar hyd ambell i lôn ddiarffordd yng Nghymru, os wnewch chi wrando'n ddigon astud mae sŵn adlais carnau ceffyl i'w clywed....sŵn y lleidr pen ffordd enwog **Twm Siôn Cati**.

Yn y cynhyrchiad llwyddiannus hwn mae cyfle i chi brofi bywyd Twm yn fyw ar lwyfan trwy stori, canu ac ymladd. Gyda'r Eisteddfod Genedlaethol yn dod i Dregaron yn yr haf, pa well amser i glywed hanes un o gymeriadau mwyaf eiconig yr ardal?

Cewch fynd ar daith gyffrous yn ôl i'r unfed ganrif ar bymtheg i briffyrdd llawn lladron a pheryglon pan oedd Twm yn ymladd anghyfiawnder gyda thriciau doniol a champau drygionus.

Fe fydd y cynhyrchiad yn teithio i bob cornel o'r wlad, yn dechrau ar 24 Mai ac yn gorffen ar y 7 Gorffennaf. Yn perfformio mewn theatrau megis y Lyric Caerfyrddin a Pontio ym Mangor mae digon o gyfle i chi ddod i wylïo'r daith lle bynnag rydych chi'n byw.

Am fwy o wybodaeth am y daith, gallwch fynd i wefan Cwmni Theatr Arad Goch ar www.aradgoch.cymru

Dewch i ddathlu bywyd yr arwr gwerinol llawn sbort yma gydag awr o theatr hwyliog gan un o gwmnïau theatr fwyaf blaenllaw Cymru.



Cynhadledd 'Cyfunol' 2022

Mae pob un ohonom yn gyfarwydd erbyn hyn â Dysgu Cyfunol. Eleni bydd ein Cynhadledd Flynyddol yn un cyfunol hefyd.

Bydd y Gynhadledd yn ddigwyddiad undydd, i'w gynnal ar **10 Mehefin** mewn cyfleusterau cynhadledd ym Mhrifysgol Aberystwyth.

Gobeithiwn y bydd cynifer â phosib o gynadledwyr yn gallu ymuno â ni wyneb-yn-wyneb, i fwynhau trafodaethau bywiog, lluniaeth a chwmni cyd-aelodau.

Ochr yn ochr â hynny, rydyn ni wrthi'n rhoi trefniadau yn eu lle i sicrhau y gall cynadledwyr eraill ymuno ar-lein, a chymryd rhan yn y modd hwnnw.

Mae siaradwyr gwadd i'w cadarnhau, ac edrychwn ymlaen yn fawr at urddo Heulwen Howells i Lywyddiaeth UCAC ar gyfer 2022-23.

Yn y cyfamser, cofiwch fynychu eich **Cynhadledd Sir** (manylion ar dudalen 2) i godi unrhyw faterion lleol, rhanbarthol neu genedlaethol rydych chi'n teimlo'n gryf yn eu cylch. Dyma'ch cyfle i sicrhau bod eich blaenoriaethau chi'n llywio blaenoriaethau UCAC. Codwch lais!



Lles mewn ysgolion

Rhaglenni meddylgarwch ar gael nawr yn y Gymraeg ar gyfer staff a dysgwyr

Rhaglenni Cymraeg

Erbyn hyn, mae dewis o raglenni meddylgarwch o ansawdd uchel ar gael trwy gyfrwng y Gymraeg. Gallwch chi ddarganfod mwy am y rhaglenni gwahanol a chlywed oddi wrth ysgolion ble maen nhw'n cael eu defnyddio mewn achlysur ar-lein am 4yp, 29 Mawrth (manylion cofrestru isod).

Dyma ni nawr

Wrth edrych yn ôl ar y ddwy flynedd diwethaf, mae'n amlwg bod cynnal lles staff ysgolion wedi bod yn heriol dros ben.

Mae'r her gyfartal, o warchod lles disgyblion yn ein gofal, wedi ychwanegu at y pwysau. Does dim bwled arian ond efallai bod meddylgarwch yn gallu gwneud cyfraniad i wella lles staff a dysgwyr.

Buddion Meddylgarwch ar gyfer Ysgolion

Mae meddylgarwch yn gallu ein helpu ni i ymdopi, i gysylltu, i ffynnu a gall helpu i rymuso newid.

Ymdopi – oherwydd os dydyn ni ddim yn ymdopi does dim byd yn digwydd yn effeithiol.

Cysylltu – oherwydd rydyn ni'n gwybod bod cryfder ein cysylltiad gyda'n gilydd, ein rhwydweithiau cymdeithasol a'n hamgylchfyd yn ffactor positif iawn yn ein hiechyd meddwl.

Ffynnu – mae llawer ohonom wedi bod mewn modd goroesi yn ystod y ddwy flynedd diwethaf, ond mae ein lles yn dibynnu ar ffynnu yn ogystal â goroesi. Mae ffynnu'n cynnwys y gallu i werthfawrogi rhyfeddodau bywyd, ymddiriedaeth, tosturi, caredigrwydd a chreadigrwydd.

Grymuso newid – gall meddylgarwch ein helpu i ddod yn ymwybodol o'n meddyliau, ein hemosiynau a'n teimladau corfforol sy'n dylanwadu ar ein penderfyniadau. Trwy gamu'n ôl a bod yn dyst i'r broses yma gallwn wneud penderfyniadau gwell.

Dywedodd staff sydd wedi cwblhau cwrs meddylgarwch 8 wythnos:

"Rydw i'n fwy hunanymwybodol o fy ngweithrediadau a sut mae hyn yn gallu dylanwadu ar fy mhenderfyniadau a ffordd rwy'n datrys problemau."

"Dwi mewn lle llawer gwell i ddelio gyda galwadau wedi'u gosod arnaf, ac yn deall fy hun yn well, a sut i ddelio gyda phopeth sy'n codi."

"Fedra' i gwerthfawrogi'n well bod yna, tu ôl i'm perthnasau yn y gwaith, person sy'n meddwl, yn



teimlo a gydag emosiynau; a'r angen i weithio gyda nhw â charedigrwydd, er ei fod yn anodd weithiau."

"Gofalu am les fy hun er mwyn i mi allu helpu pobl eraill yn well."

Yn aml daw gwahaniaeth mawr i awyrgylch a hwyl y dosbarth o ganlyniad i sesiynau meddylgarwch i staff. Y bonws ychwanegol ydy'r rhaglenni o ansawdd uchel ar gyfer dysgwyr sy'n cefnogi'r cwricwlwm newydd, yn arbennig y pedwar diben a'r Maes Dysgu a Phrofiad lechyd a Lles, ond hefyd meysydd eraill gan gynnwys ysgrifennu creadigol, chwaraeon, addysg yn yr awyr agored, celf a cherddoriaeth.

Gallwch ddarganfod mwy am sut mae meddylgarwch yn cefnogi Cwricwlwm i Gymru yn ogystal ag astudiaethau achos yma:

<https://mindfulnessinschools.org/mindfulness-in-schools-project-misp-and-the-new-curriculum-for-wales/>

Dyma astudiaeth achos o Ysgol Gynradd Gymraeg Pontybrenin yn Abertawe:

<https://mindfulnessinschools.org/astudiaeth-achos-ysgol-gynradd-gymraeg-pontybrenin/>

Symud Ymlaen

Bydd cwblhau cwrs 8 wythnos yn eich galluogi i hyfforddi i ddysgu un o'r rhaglenni i ddysgwyr sydd ar gael ar gyfer pob oedran.

Mewn cydweithrediad gyda'r 'Mindfulness in Schools Project', am y tro cyntaf gallwn gynnig y cwrs 8 wythnos **.begin/.dechrau** yn y Gymraeg i staff ysgolion yn ystod tymor yr haf a thymor yr hydref. Manylion yma: <https://mindfulnessinschools.org/course/dechrau/>

Ymunwch â ni ar-lein ar 29 Mawrth i archwilio deunyddiau yn y Gymraeg a chlywed oddi wrth ysgolion sy'n gweithio gyda nhw yn barod.

Cofrestrwch yma:

<https://www.eventbrite.co.uk/e/meddylgarwch-mewn-a-ddysg-yng-nghymrumindfulness-in-education-in-wales-tickets-259781723127>