



GOSOD A CHFLAWNI NODAU >

Cynllun y Sesiwn



Prince's Trust

**START
SOMETHING**

DATBLYGIAD CYMDEITHASOL, PERSONOL

CIPOLWGW

Mae'r sesiwn yma'n annog y bobl ifanc i ddeall sut mae gosod nodau a'u cyflawni. Byddan nhw'n ystyried elfennau pwysig o'r broses o osod nodau, yn dod i ddeall cysyniad nodau CAMPUS, ac yn creu cynllun gweithredu i gyflawni eu hamcanion.



DEUNYDDIAU

- ✓ Taflen waith Gosod a chyflawni nodau
- ✓ Tafenni Brawddegau enwogion
- ✓ Deunyddiau ar gyfer sesiwn torri'r garw (tudalen 3)



CYFLEOEDD I GAEL CYMWYSTERAU

- ✓ Datblygiad Personol – Deilliannau Dysgu: Cynllunio'ch datblygiad personol eich hun; Adolygu'ch datblygiad personol eich hun; Cynllunio i ddatblygu yn y dyfodol

DEILLIANNAU DYSGU

- ✓ Nodi elfennau pwysig y broses o osod nodau'n llwyddiannus
- ✓ Diffinio'r nodau CAMPUS ac esbonio eu pwysigrwydd
- ✓ Rhestru rhai o fanteision cyffredin gosod nodau
- ✓ Dechrau gweithio ar gynllun gweithredu sy'n gysylltiedig â'u nod(au)

GWEITHGAREDDAU

GWEITHGAREDD	AMSER	TUDALEN
<u>Torri'r Garw: Taro'r nod</u>	20 munud	<u>03</u>
<u>Nodau enwogion</u>	30 munud	<u>05</u>
<u>Adolygu a thrafod nodau CAMPUS</u>	30-45 munud	<u>07</u>
<u>Gosod nodau a chynllunio</u>	15-30 munud	<u>09</u>
<u>Dirwyn i ben</u>	5-10 munud	<u>10</u>
<u>Adolygu targedau, a thargedau ar gyfer y dyfodol</u>	20-25 munud	<u>11</u>



TORRI'R GARW: TARO'R NOD >

Bydd y gweithgaredd yma'n helpu'r dysgwyr i ddeall y cysyniad o osod nodau a sut i weithio tuag atyn nhw.



AMSER

20 munud



DEUNYDDIAU

- ✓ Darn o bapur cegin a chwpan i bob dysgwr
- ✓ Papur a beiro i gofnodi'r sgoriau
- ✓ Marciwr, er enghraifft beiro neu lwy
- ✓ Amserydd

CAMAU'R GWEITHGAREDD >

1. Esboniwch eich bod chi'n mynd i ddangos gêm hwyliog a hawdd i'r dysgwyr, y byddan nhw wedyn yn ei chwarae eu hunain.
2. Gwasgwch a phlygwch y darn o bapur cegin yn bêl flêr yn eich llaw, a gosod cwpan ar y bwrdd sydd ddwywaith hyd blaen eich braich i ffwrdd o'r man 'cychwyn', sydd ar ymyl y bwrdd. Rhowch farciwr, er enghraifft beiro neu lwy, ar y man 'cychwyn'.
3. Gofynnwch i'r dysgwyr baratoi'r gêm fel yr oeddech chi wedi dangos yng nghanam 2, ac wedyn eglurwch beth maen nhw'n mynd i'w wneud:

ROWND UN:

- ✓ Rhowch funud i bob person ifanc i weld sawl gwaith maen nhw'n gallu fflicio'r darn o bapur cegin i mewn i'w cwpan o'r pellter dan sylw. Ar ôl i'r amser ddod i ben, gofynnwch iddyn nhw gofnodi eu sgôr.

ROWND DAI:

- ✓ Y tro yma, gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu nod i anelu ato, a ddylai fod yn uwch na'u sgôr diwethaf. Rhowch funud arall i bob dysgwr i weld a ydyn nhw'n gallu cyrraedd eu nod.
- ✓ Cynhaliwch sesiwn adborth sydyn gan ofyn faint oedd wedi llwyddo i gyrraedd eu nod, faint oedd heb gyrraedd eu nod, a faint oedd wedi rhagori ar eu nod. Os byddai ganddyn nhw amser i ymarfer, fydden nhw'n gallu cyrraedd eu nod neu ei gynyddu?

ROWND TRI (ROWND YMARFER):

- ✓ Rhowch amser i bawb ymarfer heb amseru'r gweithgaredd (2–5 munud)

ROWND PEDWAR:

- ✓ Unwaith eto, gofynnwch i'r dysgwyr osod nod ar gyfer sawl gwaith maen nhw'n gallu fflicio'r papur cegin i mewn i'r gwpan, a rhowch funud arall iddyn nhw geisio cyrraedd eu nod.
- ✓ Gofynnwch sut hwyl gawson nhw arni – oedden nhw'n gwneud yn well ar ôl gwneud mwy o ymarfer? Sut oedd ymarfer wedi helpu? Er enghraifft, gallu ailadrodd tasg, mireinio eu techneg, cymharu eu technegau eu hunain ag eraill a dysgu ganddyn nhw.



GWETHGAREDDAU POSIBL ERAILL:

Byddai'r un cynsail yn gallu cael ei ddefnyddio ar gyfer llawer o weithgareddau – ee, taflu pêl bapur i'r bin, defnyddio rhaff sgipio, cicio pêl droed yn yr unfan, ac ati. Chi fydd yn penderfynu pa un i'w ddefnyddio, neu fe allech chi greu'ch gweithgaredd eich hun. Mae'n bwysig ystyried lleoliad y dysgwyr hefyd: os ydych chi'n addysgu o bell ar gyfer dysgwyr sydd gartref, mae angen i'r eitemau fod ar gael yn rhwydd.

4. Ar ôl y gweithgaredd, gofynnwch i'r grŵp beth maen nhw'n meddwl ydy ystyr y term "gosod nod". Gnewch yn siŵr bod pawb yn deall bod gosod nod yn golygu enwi rhywbeth penodol maen nhw am ei chyflawni, ac yn helpu i wella'r canlyniad.
5. Anogwch bob person i rannu profiad blaenorol o osod a chyflawni nod. Beth oedd wedi'u helpu i lwyddo? Beth oedd y rhwystrau, os oedd rhai? I helpu'r drafodaeth, efallai yr hoffech chi rannu ychydig o enghreifftiau o'ch profiad eich hun yn gyntaf. Gnewch yn siŵr bod yr enghreifftiau'n amrywiol er mwyn i'r bobl ifanc allu uniaethu â nhw. Gall rhai fod yn fach neu'n fwy uchelgeisiol, gallan nhw fod yn nodau personol, yn nodau chwaraeon neu'n ddyheadau ar gyfer y dyfodol.



NODAU ENWOGION >

Defnyddiwch y gweithgaredd yma i helpu'r dysgwyr i ddeall elfennau pwysig o'r broses o osod nodau'n llwyddiannus.



AMSER

30 munud



WORKSHEET

- ✓ Gweithgaredd 1: Nodau enwogion, gyda'r taflenni naill ai wedi cael eu hargraffu ar gyfer grwpiau o 3-4 dysgwr, neu ar gael i fyfyrwyr ar-lein
- ✓ Taflenni Brawddegau enwogion ar gyfer arweinydd y sesiwn

CAMAU'R GWEITHGAREDD >

1. Cyn y sesiwn, argraffwch y daflen waith (Gweithgaredd 1: Nodau enwogion) ar gyfer grwpiau o dri neu bedwar os ydych chi'n cyflwyno'r sesiwn wyneb yn wyneb. Os ydych chi'n gweithio o bell, bydd angen i chi ddarparu'r daflen waith fel dogfen ar-lein i bob dysgwr, a threfnu'r dysgwyr yn grwpiau bach.
2. Gwnewch yn siŵr bod gan bob grŵp daflen wahanol ar gyfer y gweithgaredd Brawddegau enwogion. Fe allech chi ddefnyddio'r templed i greu mwy, neu ddewis enwogion sy'n fwy perthnasol i'ch grŵp.
3. Gwnewch yn siŵr bod gennych chi'r taflenni Brawddegau enwogion er mwyn i chi gael yr atebion ar gyfer y gweithgaredd.
4. Gofynnwch i'r dysgwyr weithio yn eu grwpiau a dilyn y cyfarwyddiadau ar y daflen waith Nodau enwogion, fel hyn:

- A. Edrychwch ar y diagram sy'n cynnwys pum pennawd
- B. Darllenwch y brawddegau ar y dudalen sy'n sôn am y person enwog yma, a phenderfynu pa frawddegau sy'n berthnasol i Nodau, Ysgogiad, gwaith Paratoi, Rhwystrau neu Ganlyniad y person enwog.
- C. Rhowch label ar gyfer y brawddegau – N (Nod), Y (Ysgogiad), P (Paratoi), Rh (Rhwystrau) neu C (Canlyniad)



5. Ewch drwy'r atebion gan ddefnyddio'r daflen Brawddegau enwogion. Dylai'r dysgwyr allu adnabod y datganiadau sy'n gysylltiedig â'r penawdau unigol. Drwy wneud yr ymarfer, byddan nhw'n creu darlun o daith lwyddiannus o osod nodau, gan gynnwys rhwystrau y bu'n rhaid i'r enwogion eu goresgyn ar hyd y ffordd.
6. Ar ôl i'r grwpiau gwblhau'r ymarfer, dylech ddewis rhai o'r cwestiynau isod (sy'n gysylltiedig â'r penawdau) a chael trafodaeth fer i gadarnhau bod eu hatebion yn gywir.
- Oedd nodau'r enwogion yn syml ac yn fach, neu'n fawr ac yn uchelgeisiol? Oedd y nodau'n rhai tymor hir, neu'n rhai tymor byr? Oedd y nodau'n hawdd eu cyflawni, neu'n anodd eu cyflawni?
 - Beth oedd wedi ysgogi nodau'r enwogion? Trafodwch pam mae ysgogiad yn bwysig wrth osod nodau.
 - Trafodwch y gwaith paratoi angenrheidiol. Beth oedd angen iddyn nhw ei wneud er mwyn gweithio tuag at eu nodau? Oedd y pethau hynny'n hawdd, neu'n anodd?
 - Trafodwch sut roedden nhw wedi goresgyn rhwystrau neu wedi delio â chyfnodau anodd. Gofynnwch i'r dysgwyr sut maen nhw'n meddwl y gwnaeth yr enwogion ddyfalbarhau wrth wynebu'r rhwystrau hynny. Fyddai hi wedi bod yn hawdd rhoi'r ffidil yn y to?
 - Beth oedd y canlyniad i'r enwogion? Wneathan nhw cyflawni eu nodau? Sut ydych chi'n meddwl oedden nhw'n teimlo



ADOLYGU A THRAFOD NODAU CAMPUS

Mae'r gweithgaredd yma'n dilyn y Gweithgaredd Nodau Enwogion, a bydd yn helpu'r dysgwyr i ddeall nodau CAMPUS ac i esbonio eu pwysigrwydd.



AMSER

30-45 munud



TAFLEN WAITH

- ✓ Gweithgaredd 2: Nodau CAMPUS

CAMAU'R GWEITHGAREDD

1. Wrth osod a chyflawni nodau, esboniwch y gallwn ni ddefnyddio'r acronym CAMPUS (neu SMART yn Saesneg) – Cyraeddadwy, Amserol, Mesuradwy, Penodol, Uchelgeisiol a Synhwyrol – i'n helpu ni i osod nodau effeithiol.

Mae fideos da ar gael ar-lein sy'n helpu i ddangos beth mae nod CAMPUS yn ei olygu. Os ydych chi'n meddwl y byddai cymhorthion gwledol yn help i rai o'ch dysgwyr, cymerwch gip ar rai o'r fideos yma:

- ✓ [SMART goals](#)
- ✓ [Achieve More by Setting Smart Goals](#)

Rhowch y daflen waith (Gweithgaredd 2: Nodau CAMPUS) i bob dysgwr er mwyn trafod fel grŵp. Ewch drwy'r enghreifftiau amhendant a'r enghreifftiau CAMPUS sydd wedi'u rhestru yn y tabl isod gyda'r dysgwyr, i wneud yn siŵr eu bod yn deall y gwahaniaeth rhyngddyn nhw. Gofynnwch i'r bobl ifanc ysgrifennu yn y golofn ar y dde pam nad yw'r nodau amhendant yn rhai CAMPUS. Rhowch ychydig funudau iddyn nhw, cyn datgelu'r atebion yn y golofn dde isod.

NODAU AMHENDANT	DDIM YN NODAU CAMPUS OHERWYDD:
Fe fydda i'n ennill y loteri er mwyn talu am esgidiau rhedeg drud	Dydych chi ddim yn gallu rheoli hyn. Dydych chi ddim yn realistig.
Fe fydda i'n mynd i'r ysgol	Dydych chi ddim yn ddigon clir. Does dim dyddiad gorffen ar gyfer hynny.
Fe fydda i'n mynd yn ffit	Does dim byd i ddweud sut bydd hyn yn digwydd, pryd bydd yn digwydd, na hyd yn oed pam.
Fe fydda i'n enwog y flwyddyn nesaf	Dydych chi ddim yn realistig o fewn yr amserlen, ac mae'n annhebygol y bydd hyn yn digwydd.
Fe fydda i'n bod yn glên	Dydych chi ddim yn benodol, a does dim dyddiadau gorffen. Mae angen meddwl am y pethau hyn: pwy, beth, ble a pham? Sut byddwch chi'n llwyddo i wneud hynny? Sut byddwch chi'n gwybod eich bod wedi llwyddo?
Fe fydda i'n gweithio'n galetach	
Fe fyddai'n bod y fersiwn orau ohonof fi	



2. Edrychwch ar rai o nodau'r enwogion o'r gweithgaredd blaenorol gyda'r grwpiau:

- Oedd nodau'r enwogion yn rhai cyraeddadwy? Oedd ganddyn nhw siawns dda o gyflawni'r nodau?
- Oedd y nodau'n rhai amserol? Oedd y nodau'n cynnwys amserlen benodol, dyddiad gorffen neu gamau ar hyd y ffordd?
- Oedd y nodau'n rhai mesuradwy? Sut bydden nhw'n gwybod pan fyddai'r nodau wedi cael eu cyflawni?
- Oedd y nodau'n rhai penodol? Sut oedd y nodau'n glir ac yn bendant?
- Oedd y nodau'n rhai uchelgeisiol? Oedd y nodau'n eu hymestyn?
- Oedd y nodau'n rhai synhwyrol? Oedd y nodau'n gysylltiedig â'r hyn sy'n eu hysgogi neu eu diddordebau? Gofynnwch i'r dysgwyr beth fyddai'r canlyniad wedi gallu bod pe na bai'r nodau'n rhai CAMPUS.

3. Gofynnwch i'r grŵp rannu eu syniadau am y manteision posibl i'r enwogion o ganlyniad i osod a chyflawni eu nodau.

ENGHREIFFTIAU O FANTEISION Y GALLECH EU CYNWYS:

- ✓ Dysgu neu wella sgil newydd
- ✓ Teimlo'n falch ac yn hapus
- ✓ Cael cydnabyddiaeth gan bobl eraill
- ✓ Gwellu eu hiechyd
- ✓ Ysbrydoli pobl eraill i osod a chyflawni nod
- ✓ Cynyddu eu hyder
- ✓ Datblygu eu gyrfa
- ✓ Cael budd ariannol
- ✓ Dysgu sut i reoli eu hamser
- ✓ Cwrdd â phobl newydd

4. Gofynnwch i'r dysgwyr barhau â'r drafodaeth yn eu grwpiau bach o dri neu bedwar, gan restru ar eu taflen waith (Gweithgaredd 2: Nodau CAMPUS) unrhyw fanteision penodol posibl i'r dysgwyr o ganlyniad i osod a chyflawni nodau.



GOSOD NODAU A CHYNLLUNIO >

Defnyddiwch y gweithgaredd yma i gael y dysgwyr i ddechrau gweithio ar gynllun gweithredu sy'n gysylltiedig â'u nodau.



AMSER

15-30 munud



TAFLEN WAITH

- ✓ Gweithgaredd 3: Cynllun datblygiad personol



CYFLEOEDD I GAEL CYMWYSTERAU

- ✓ Gosod targedau ar gyfer datblygiad personol
- ✓ Esbonio'ch dewis o dargedau
- ✓ Dweud sut byddech chi'n gallu cyrraedd y targed yma
- ✓ Creu cynllun datblygiad personol

CAMAU'R GWEITHGAREDD >

1. Eglurwch fod cynllun gweithredu yn amlinellu'r camau i'w dilyn er mwyn cyflawni nod. Gofynnwch beth fyddai manteision posibl egluro'r camau'n fanwl. Esboniwch y gall y cynllun eu helpu i symud ymlaen i gyflawni nod neu uchelgais, a rhoi'r rheolaeth yn eu dwylo nhw, gan eu helpu i feddwl yn rhesymegol beth sydd angen digwydd o fewn cyfnod penodol. Mae'n golygu gosod nodau CAMPUS, sy'n ei gwneud yn hawdd i adolygu cynnydd. Mae angen cynnwys pobl eraill mewn rhai cynlluniau, felly dylech annog y dysgwyr i beidio â bod ag ofn gofyn am help.
2. Cyfeiriwch y dysgwyr at y daflen waith (Gweithgaredd 3: Cynllun datblygiad personol), a gofyn iddyn nhw ysgrifennu un neu fwy o'u nodau. Dylai eu nodau/targedau ganolbwyntio ar ddatblygiad personol – er enghraifft, magu hyder mewn rhywbeth penodol neu ddatblygu sgil. Wedyn bydd angen iddyn nhw ddilyn y camau i greu cynllun gweithredu/datblygiad personol, ac mae'n bosibl y bydd angen help arnyn nhw i wneud hynny. Bydd y person ifanc ac un o Hwyluswyr Achieve yn gallu adolygu'r cynllun yma ar ddyddiad yn y dyfodol, a dylid cytuno ar y dyddiad hwnnw yn ystod y sesiwn yma.



DIRWYN I BEN



AMSER

5-10 munud

- ✓ Dylech atgoffai'r dysgwyr mai deilliannau'r sesiwn oedd gallu:
 - Nodi elfennau pwysig y broses o osod nodau'n llwyddiannus
 - Diffinio'r nodau CAMPUS ac esbonio eu pwysigrwydd
 - Rhestru rhai o fanteision cyffredin gosod nodau
 - Dechrau gweithio ar gynllun gweithredu sy'n gysylltiedig â'u nod(au)
- ✓ Gofynnwch beth maen nhw wedi'i ddysgu yn y sesiwn yma.
- ✓ Gofynnwch i'r dysgwyr a ydyn nhw'n teimlo eu bod yn deall gwerth gosod nodau.
- ✓ Gofynnwch i'r dysgwyr a ydyn nhw'n gallu enwi'r nodau CAMPUS, ac a ydyn nhw'n gweld sut maen nhw'n berthnasol i fywyd ac i gynlluniau ar gyfer y dyfodol.
- ✓ Gofynnwch i'r dysgwyr a ydyn nhw'n gallu gweithio tuag at gyflawni eu cynllun gweithredu.



ADOLYGU TARGEDAU, A THARGEDAU AR GYFER Y DYFODOL

Dylech gyflawni'r gweithgaredd yma gyda'ch dysgwyr pan fydd hi'n bryd adolygu'r targedau maen nhw wedi'u gosod yn y sesiwn gosod nodau. Gallai hyn fod wythnosau neu fisoedd yn ddiweddarach, gan ddibynnu ar y dyddiadau adolygu a osodwyd.



AMSER

20-25 munud



TAFLEN WAITH

✓ Activity 4: Review and future targets



CYFLEOEDI I GAEL CYMHWYSTERAU

- ✓ Egluro beth rydych chi wedi'i gyflawni wrth weithio ar eich cynllun datblygiad personol
- ✓ Cael adborth ar eich cynnydd
- ✓ Rhoi enghreifftiau o dargedau yn y dyfodol ar gyfer datblygiad personol
- ✓ Egluro sut mae datblygiad personol yn gallu meithrin gwytnwch

CAMAU'R GWEITHGAREDD

1. Pan fydd hi'n bryd i'ch dysgwyr adolygu a ydyn nhw wedi cyrraedd eu targedau erbyn y dyddiad a osodwyd, dylech annog trafodaeth ynghylch a ydyn nhw wedi cyrraedd eu targed ai peidio. Gallech hefyd drafod:
 - Beth wnaeth eu helpu i gyrraedd eu targed?
 - Oedden nhw wedi dysgu unrhyw beth wrth weithio tuag at eu targed?
 - Oedden nhw wedi cyflawni unrhyw beth arall wrth geisio cyrraedd eu targed?
2. Rhannwch weithgaredd 4 y daflen waith. Gofynnwch i'r dysgwyr lenwi'r blwch cyntaf drwy bwysu a mesur yr hyn maen nhw wedi'i gyflawni wrth weithio ar eu targed. Ewch o amgylch yr ystafell a rhoi cymorth i'r dysgwyr pan fydd angen.
3. Mae'r ail flwch yn gofyn i rywun arall roi adborth am gynnydd y dysgwr. Os ydych chi mewn sefyllfa i wneud hynny, gallech chi lenwi'r blwch yma. Os na, gofynnwch i'r dysgwyr fynd â'r daflen gyda nhw a gofyn i oedolyn dibynadwy, sydd wedi'u gweld yn gweithio tuag at eu targed, lenwi'r blwch yma.
4. Dylech hwyluso trafodaeth grŵp ynghylch sut deimlad oedd gweithio tuag at darged – oedden nhw'n canolbwyntio mwy neu'n fwy brwdfrydig na fydden nhw fel arall? Ydyn nhw'n meddwl ei bod hi bob amser yn fuddiol cael nod/targed? Pam/pam ddim?
5. Dylech atgoffa'r dysgwyr fod cael nod/targed yn gallu helpu pobl i fod yn fwy penderfynol a chynhyrchiol. Dylech eu hannog i feddwl am darged arall y bydden nhw'n hoffi ei gyflawni yn y dyfodol ar gyfer eu datblygiad personol. Gallai fod yn gysylltiedig â'u hyder, eu hagwedd neu'r hyn maen nhw'n ei gyflawni. Gofynnwch iddyn nhw nodi'r targedau hyn ar gyfer y dyfodol yn y trydydd blwch.

GWEITHGAREDD YMESTYNNOL DEWISOL

Os yw'ch dysgwyr yn gweithio tuag at Lefel 2 neu Lefel 5 SCQF y cymhwyster Datblygiad Personol a Sgiliau Cyflogadwyedd, trafodwch sut gall datblygiad personol feithrin gwytnwch. Gallech drafod sut mae gweithio ar ddatblygu chi'ch hun, fel eich hyder, yn gallu eich gwneud chi'n gryfach ac yn fwy parod i ymgymryd neu ymdopi â thasgau neu sefyllfaoedd anodd. Dylech eu hannog i bwysu a mesur hyn ym mlwch olaf y daflen waith.



Prince's Trust

START
SOMETHING