Awtistiaeth: Canllaw ar gyfer Cyfranogwyr Dysgu Seiliedig ar Waith

Gweithio gydag Awtistiaeth
Working with Autism
www.ASDinfoWales.co.uk

1

Ar Ddechrau Eich Rhaglen Dysgu

Ar Ddechrau Eich Rhaglen Dysgu

Taflen â chyngor i ddysgwyr

Mae dechrau eich rhaglen ddysgu'n gyffrous, ond efallai eich bod chi hefyd yn poeni gan ei fod yn brofiad newydd.

Efallai y byddai'n help pe baech chi'n ystyried beth rydych chi am ei wneud cyn dechrau.

Mae llawer o ddysgwyr yn dweud mai'r adegau mwyaf anodd iddynt mewn gwaith a hyfforddiant yw adegau heb strwythur.

Felly, mae gennym ni awgrymiadau a allai fod o ddefnydd i chi.

Cofiwch ddefnyddio'ch braslun o gynllun gweithredu i wybod:

- **Ble i fynd**
- **Pwy all helpu**
- **Beth fyddwch chi ei angen**

Mae dysgwyr wedi dweud wrthym mai'r hyn sydd wedi'u helpu nhw yw:

- Bod â gwybodaeth sy'n gallu eu helpu i gynllunio a gwybod beth maent i fod i'w wneud.
- Bod ag amser cyn ac ar ôl 'hyfforddiant/gwaith' i drafod beth sydd wedi digwydd y diwrnod hwnnw ac unrhyw bryderon neu pryderon sydd ganddynt.
- Bod ag amser i brosesu gwybodaeth a gallu gofyn os nad ydynt yn sicr. Bydd yn help os ydych chi'n gwybod wrth bwy y dylech ofyn os ydych yn ansicr ynghylch rhywbeth.
- Bod y darparwr Hyfforddiant a'r Cyflogwr yn hyblyg ynghylch amseroedd egwyl er mwyn iddynt allu mynd i'r ffreutur neu gymryd egwyl ar adegau tawelach. Os yw hyn yn eich poeni, siaradwch â'ch Tiwtor/Asesydd/Cyflogwr.
- Bod â **'lle diogel'** i:
    - Ymlacio
    - Bwyta cinio
    - Mynd iddo os yw hi'n rhy swnllyd neu lachar
    - Cyfarfod dysgwyr/cydweithwyr eraill sydd â diddordebau cyffredin
    - Gweithio ar eu pen eu hunain.

Atodiad 1 – Cynllun Gweithredu Dysgwyr

Cynllun gweithredu dysgwyr ar gyfer hyfforddiant a/neu waith

Gall dechrau hyfforddiant a gwaith fod yn bryderus, ond yn y canllaw hwn, bydd gwybodaeth ac atebion i'ch helpu i baratoi. Mae'r cynllun gweithredu wedi'i rannu'n 3 rhan; 'Cyn dechrau eich rhaglen ddysgu', 'Yn ystod eich rhaglen ddysgu' ac 'Ar ôl eich rhaglen ddysgu'. Atebwch y cwestiynau a llenwch y gweithgareddau, pan fyddwch chi'n cyrraedd hyfforddiant a/neu waith. Sicrhewch fod y staff wedi mynd drwy'r cynllun gweithredu hwn gyda chi i wneud yn siŵr eich bod yn cael yr holl help rydych chi ei angen.

Gallwch gadw'r cynllun gydag unrhyw waith papur arall y byddwch yn mynd gyda chi i'r gwaith neu i gael hyfforddiant.

Cyn dechrau

Pa gwrs neu swydd?

Gall dewis rhaglen ddysgu/swydd brentisiaeth fod yn anodd, ond dyma rai pethau y dylech chi feddwl amdanynt;

Beth ydych chi'n mwynhau ei wneud? *Atebwch yn y blwch*

Ticiwch y blwch os mai'r ateb yw 'oes'
Oes cwrs/swydd sy'n cynnwys hyn? .... ☐

Ticiwch y blwch os mai'r ateb yw 'oes'
Oes gennych chi'r cymwysterau cywir ar gyfer y cwrs/swydd? ... ☐

Pa swydd hoffech chi ei gwneud yn y dyfodol? Atebwch yn y blwch

Ticiwch y blwch os mai'r ateb yw 'ydi'
Ydi'r cwrs rydych chi eisiau ei wneud yn eich helpu i allu gwneud y swydd yr hoffech chi ei gwneud? .... ☐

Os ydych chi wedi ticio pob un o'r bocsys, mae'n debyg bod y cwrs sydd gennych chi mewn golwg yn un addas ar eich cyfer chi.

Pa swydd brentisiaeth neu raglen ddysgu i'w dewis?

Weithiau, efallai y bydd mwy nag un darparwr hyfforddiant neu swydd brentisiaeth sy'n cynnig y cwrs rydych chi eisiau ei wneud. Mae werth mynd i weld pob un o'r darparwyr.

Ceisiwch ystyried y cwestiynau yma wrth benderfynu pa ddarparwr hyfforddiant a/neu swydd brentisiaeth sy'n iawn i chi;

Pa mor bell ydych chi'n fodlon teithio? Efallai y bydd yn haws i rai pobl gadw amser teithio'n fyr a dewis yr opsiwn sydd agosaf at eu cartref, ond efallai y byddwch chi'n fodlon teithio ychydig yn bellach.

Ticiwch y blwch ar gyfer yr amser teithio rydych chi'n fodlon gydag o

Dydw i ddim eisiau teithio'n bell iawn, *rhwng 1 ac 20 munud*
rhwng fy nghartref a'r gwaith/hyfforddiant .... ☐

Does dim ots gen i deithio ychydig, *rhwng 21 a 40 munud*
rhwng fy nghartref a'r gwaith/hyfforddiant .... ☐

Mae'n iawn gen i deithio am fwy o amser, *40 munud neu fwy*
rhwng fy nghartref a'r gwaith/hyfforddiant .... ☐

Cylchwch eich ateb i'r cwestiwn

Ydych chi'n hoffi'r gweithle neu leoliad yr hyfforddiant?
Byddwch yn treulio llawer o amser yno, felly ceisiwch ddewis
y lle rydych chi fwyaf cyfforddus ynddo .... YDW neu NAC YDW

Cylchwch eich ateb i'r cwestiwn

Ydi gwasanaethau cymorth y darparwr hyfforddiant yn gallu bodloni eich anghenion?
Rydyn ni i gyd angen help weithiau, felly mae werth ystyried
a ydych chi'n hoffi'r gwasanaethau cymorth i ddysgwyr .... YDI neu NAC YDI

Ceisiwch ddod o hyd i raglen ddysgu/swydd brentisiaeth sydd o fewn yr amser teithio sydd orau i chi, ac sy'n gweddu i chi o ran y cwestiynau.

Sut ydw i'n paratoi ar gyfer hyfforddiant a/neu waith?

Pan fyddwch chi wedi dod o hyd i raglen ddysgu/swydd brentisiaeth, mae'n bryd paratoi at ddechrau'r rhaglen.

Gall arfer gydag adeilad yr hyfforddiant/gwaith fod yn anodd, ond gallwch ofyn os allwch ymweld fwy nag unwaith cyn cychwyn os byddai hynny o gymorth i chi.

Cylchwch eich ateb i'r cwestiwn
Hoffech chi ymweld ag adeilad y darparwr hyfforddiant a/neu'r gweithle cyn cychwyn? .... HOFFWN neu NA HOFFWN

Cylchwch eich ateb i'r cwestiwn
Ydych chi'n gwybod sut i drefnu i ymweld y darparwr hyfforddiant a/neu'r gweithle cyn cychwyn? .... YDW neu NAC YDW
Os nad ydych chi, gallwch ffonio neu anfon e-bost at y darparwr hyfforddiant a gofyn sut y gallwch chi drefnu hyn.

Cylchwch eich ateb i'r cwestiwn
Ydych chi wedi ymweld â'r darparwr hyfforddiant a/neu'r gweithle ac ydych chi'n gyfforddus â'r adeilad? .... YDW neu NAC YDW

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod sut rydych chi am fynd a dod i'r hyfforddiant/gwaith.

Cylchwch eich ateb i'r cwestiwn
A fyddwch chi'n cyrraedd yr hyfforddiant/gwaith gyda :

- Car
- Cludiant cyhoeddus (trenau neu fysiau, er enghraifft)
- Cludiant arbennig

Atebwch yn y blwch
Pa amser mae'n rhaid i chi adael yn y bore? .... ☐

Faint fydd yn ei gymryd i chi fynd i'r hyfforddiant/gwaith? .... ☐

Faint o'r gloch ydych chi'n gadael yr hyfforddiant/gwaith yn y pnawn?.. ☐

Faint fydd yn ei gymryd i chi gyrraedd adref? .... ☐

Cynllunio eich trefn newydd

Gall fod yn help i chi wybod beth fydd trefn eich diwrnod pan fyddwch mewn hyfforddiant/gwaith cyn dechrau. I baratoi ar gyfer eich trefn newydd pan fyddwch mewn hyfforddiant/gwaith, efallai y byddwch am ddechrau dilyn trefn debyg am ychydig wythnosau cyn dechrau.

Llenwch yr amserlen gyffredinol yma i'ch helpu i gynllunio strwythur eich diwrnod. Nid yw'r amserlen yn cynnwys eich gwersi, dim ond y drefn ddyddiol arferol.

Gweithgaredd	Amser
Deffro	
Gadael y tŷ	
Dechrau teithio i'r hyfforddiant/gwaith	
Hyfforddiant/gwaith yn dechrau	
Amser cinio	
Hyfforddiant/gwaith yn gorffen	
Dechrau teithio adref	
Cyrraedd adref	
Mynd i gysgu	

2

Yn Ystod
Eich Rhaglen Dysgu

Yn Ystod Eich Rhaglen Dysgu

Mae pethau y gallwch chi a’ch Tiwtor/Asesydd ei wneud i’ch helpu i reoli’ch gwaith:

- Gofyn am nodiadau neu daflenni wedi’u hargraffu. Yn enwedig os ydych chi’n ei chael hi’n anodd gwneud nodiadau.
- Gwnewch yn siŵr bod gennych chi amserlen neu ddyddiadur i gadw apwyntiadau sy’n cael ei ddiweddaru ac yn hawdd ei ddeall. Gallwch ofyn i’ch Tiwtor/Asesydd eich helpu i wneud hyn.
- Gofynnwch i’ch Tiwtor/Asesydd roi gwybod i chi mewn digon o bryd os oes unrhyw newidiadau a chytunwch sut i roi gwybod i chi e.e. neges destun.
- Gofynnwch am set o reolau ar ddechrau’r rhaglen e.e. sut i gyflwyno gwaith. Os nad ydych chi’n deall rhywbeth, gofynnwch i’ch Tiwtor/Asesydd ei egluro i chi.
- Gwnewch yn siŵr bod gennych chi gynllun a’ch bod yn gwybod erbyn pryd mae angen cwblhau tasgau. Cynlluniwch eich cyfarfodydd gyda’ch Tiwtor/Asesydd fel eich bod chi’n cael cefnogaeth drwy gydol eich rhaglen.

Trefnu eich gwaith

- Gwnewch yn siŵr bod eich dyddiadau cyflwyno’n glir ac wedi’u hysgrifennu yn eich dyddiadur – gallwch roi nodyn atgoffa ar eich ffôn.
- Mae’n anodd blaenoriaethu gwaith. Beth all helpu yw llunio rhestr o bethau i’w gwneud bob wythnos a rhoi’r rhai pwysicaf i ddechrau. Gallai hyn gymryd ychydig o amser i arfer ag o ac efallai y byddwch chi am ofyn i’r Tiwtor/Asesydd am help i ddechrau. Efallai y byddwch chi am ddefnyddio ap fel Evernote i gadw rhestr o bethau i’w gwneud a nodiadau atgoffa.
- Ceisiwch drefnu’ch gwaith. Efallai mai defnyddio e-bortffolio ydi’r ffordd orau i weithio fel ei fod i gyd yn un lle i chi – gall trefnu unrhyw ddeunydd cwrs a gwaith yn ôl lliw fod yn ddefnyddiol hefyd.
- Os ydych chi angen unrhyw gymorth ychwanegol, gadewch i’ch Tiwtor/Asesydd wybod a byddant yn gallu dweud wrthoch chi pa gymorth sydd ar gael. Er enghraifft, efallai y bydd gweithdai Sgiliau Hanfodol y gallwch chi fynd iddynt.
- Gall rhestr i’w thicio ar gyfer gwaith sydd angen ei gwblhau fod yn ddefnyddiol iawn – gofynnwch i’ch Tiwtor/Asesydd eich cefnogi.
- Ar gyfer gwaith annibynnol, gwnewch yn siŵr eich bod wedi deall beth mae’r Tiwtor/Asesydd yn ei ddisgwyl ac erbyn pryd maen nhw eisiau i chi gwblhau’r tasgau. Gall fod yn ddefnyddiol creu amserlen i gynllunio sut a phryd y byddwch chi’n cwblhau’r gwaith.
- Rydyn ni i gyd yn gwneud camgymeriadau ac weithiau, fe fyddwch chi’n gwneud rhai yn eich gwaith. Mae’n anodd peidio â chynhyrfu, ond fe fydd eich Tiwtor/Asesydd yn deall ac yn rhoi help ymarferol i chi ei wneud yn iawn y tro nesaf.

Deall y dasg

Mae’n bwysig eich bod yn gwneud eich gorau i ddeall beth mae disgwyl i chi ei wneud.

- Os ydych chi’n cael trafferth deall y cwestiwn, gofynnwch i’ch Tiwtor/Asesydd eich helpu i’w rannu’n rhannau er mwyn delio gydag o. Gall siartiau llif fod yn ddefnyddiol iawn.
- Gofynnwch i’r cyfarwyddiadau fod yn rhai ysgrifenedig gan y gallai fod yn anodd cofio cyfarwyddiadau ar lafar, yn enwedig os oes rhaid i chi ganolbwyntio ar rywbeth arall tra mae’r Tiwtor/Asesydd yn siarad.
- Gofynnwch am derfyn clir ar yr hyn sydd i’w ddisgwyl gennych mewn atebion a bod y dasg yn benodol iawn e.e. yn hytrach nag ‘ysgrifennwch bopeth rydych yn ei wybod am y Rhyfel Byd Cyntaf’, gofynnwch i’r cwestiwn gael ei eirio fel bod terfyn ar yr ateb i’r cwestiynau e.e. ‘nodwch y 10 prif reswm pam y dechreuodd y Rhyfel Byd Cyntaf’.
- Gofynnwch i’ch Tiwtor/Asesydd sicrhau bod y Darparwr Hyfforddiant yn gwybod os byddwch chi angen mwy o amser i gwblhau tasg.

Mae mwy o gyngor manwl ar gael yn adrannau **Ateb cwestiynau, Ysgrifennu aseiniadau a Paratoadau at arholiad/asesiad dan reolaeth** y canllaw hwn.

Ateb cwestiynau

Weithiau, mae cwestiwn yn edrych yn anodd iawn ac mae'n anodd gwybod ble i ddechrau. Dyma rai awgrymiadau i ddelio efo cwestiynau. Ni fydd pob un yn gweithio i chi ac maent yn gweithio orau pan mae gennych chi amser i feddwl amdanynt. Os dewch chi i arfer efo technegau fel hyn, fe fydd yn haws i chi ddod o hyd i atebion pan mae gennych chi lai o amser, fel mewn arholiad neu asesiad dan reolaeth.

Yn gyntaf, gwnewch yn siŵr eich bod yn deall y cwestiwn. Rhowch gynnig ar:-

- **Ei roi yn eich geiriau eich hun**
- **Pa fath o ateb fydd o?**
  - Rhif?
  - A oes unedau i'r rhif e.e. Kg neu Km? A oes cliw yn y cwestiwn e.e. cyflymder, màs?
  - Fformiwla?
  - Disgrifiad ysgrifenedig?
- **Gwnewch fraslun o:**
  - Beth yw'r prif ffeithiau dan sylw? Sawl un? Pa mor bell?
  - Beth sydd angen i chi ei ddarganfod?
  - Pa fath o broblem yw hi? Ydych chi wedi gwneud un fel hyn o'r blaen? Sut wnaethoch chi ddatrys honno?
  - Allwch chi symleiddio'r broblem? Newid geiriau i fformiwla?
- **Tynnwch luniau bras**
  - Tynnwch luniau bras o geir neu bobl er mwyn gweld sut mae un rhan yn gysylltiedig ag un arall.
  - Ydyn nhw'n teithio? I ba gyfeiriad? A oes amserlen?
  - Nodwch ar y braslun beth rydych chi'n ei wybod, beth allwch chi ei ddatrys a beth mae angen i chi ei ddarganfod.
- **Pa wybodaeth rydych chi ei hangen?**
  - Pa nodiadau neu lyfrau all helpu?
  - Pa theorïau neu fformiwlâu sy'n berthnasol?

Gallech greu map meddwl

Rhowch eich problem yn y canol a rhoi'r hyn rydych yn ei wybod o'i hamgylch. Gallai hyn eich helpu i sylweddoli faint rydych chi'n ei wybod a dangos cysylltiadau na fyddech efallai wedi meddwl amdanynt.

Penderfynu ar strategaeth

- Bydd fformiwlâu, adnoddau, dulliau y gallwch chi eu defnyddio ar gyfer y fath o broblem sydd gennych. Mae gweithio i ddeall y cwestiwn yn rhoi cliwiau i'r camau i'w ddatrys.
- A ydych chi wedi gwneud un tebyg o'r blaen? All yr atebion hynny helpu?
- Ym mha ffordd mae hwn yn wahanol i rai rydych chi wedi'u gwneud o'r blaen? Sut mae hynny'n newid y ffordd i'w ddatrys?
- Nodwch wahanol ffyrdd posib', beth yw manteision/anfanteision pob un.
- Gwnewch benderfyniad a gweld a yw'n gweithio.

Trafferth wrth ddod o hyd i ddatrysiad

Symleiddiwch y broblem os gallwch chi

- Tynnwch fanylion diangen a chadw'r wybodaeth hanfodol o'r dryswch cefndirol.
- Gwnewch ragdybiaethau rhesymol, e.e.
  - Car yw hwn felly ni all fynd yn gynt na ………
  - Bydd proffid 1 flwyddyn yn llai na'r cyfalaf.
- Allwch chi feddwl am enghraifft mewn bywyd go iawn? Gallai hynny fod yn help i chi weld y broblem.

Gweithiwch gam wrth gam a gwirio a chyflwyno'r ateb

- Yn enwedig â phroblemau mathemateg, cofiwch nodi'r camau. Mae hyn yn help i wirio am wallau ac efallai y cewch chi farciau am y dull hyd yn oed os yw'r cyfrif wedi mynd o'i le.
- Edrychwch yn ôl dros eich gwaith.
- Gwiriwch bob cam am unrhyw wallau wrth gyfrifo.
- Ysgrifennwch yr ateb yn glir a chofiwch am unedau fel Kg neu cm.

Ysgrifennu aseiniadau

- Darn ysgrifenedig gyda strwythur a chynllun penodol yw aseiniad. Efallai y bydd angen ysgrifennu un yn rhan o'ch rhaglen ddysgu ac weithiau bydd yn cael ei alw'n draethawd neu'n adroddiad. Gall fod strwythurau penodol y mae disgwyl i chi eu dilyn. Bydd eich Tiwtor/Asesydd yn egluro hyn.
- Mae aseiniad yn cael ei lunio mewn steil ffurfiol neu academaidd. Mae hyn yn wahanol i'r ffordd rydych chi'n siarad neu'n anfon neges at ffrindiau. Nid yw fel sgwrs.
- Mae disgwyl i chi gadw at y pwynt. Fel arfer, byddwch yn cael teitl sydd weithiau'n cael ei ddisgrifio fel "cwestiwn" er na fydd o bosib' wedi'i eirio fel cwestiwn. Efallai y bydd gofyn i chi "drafod" neu "werthuso" neu "egluro". Weithiau, fe gewch bwnc cyffredinol a bydd disgwyl i chi greu eich teitl eich hun.

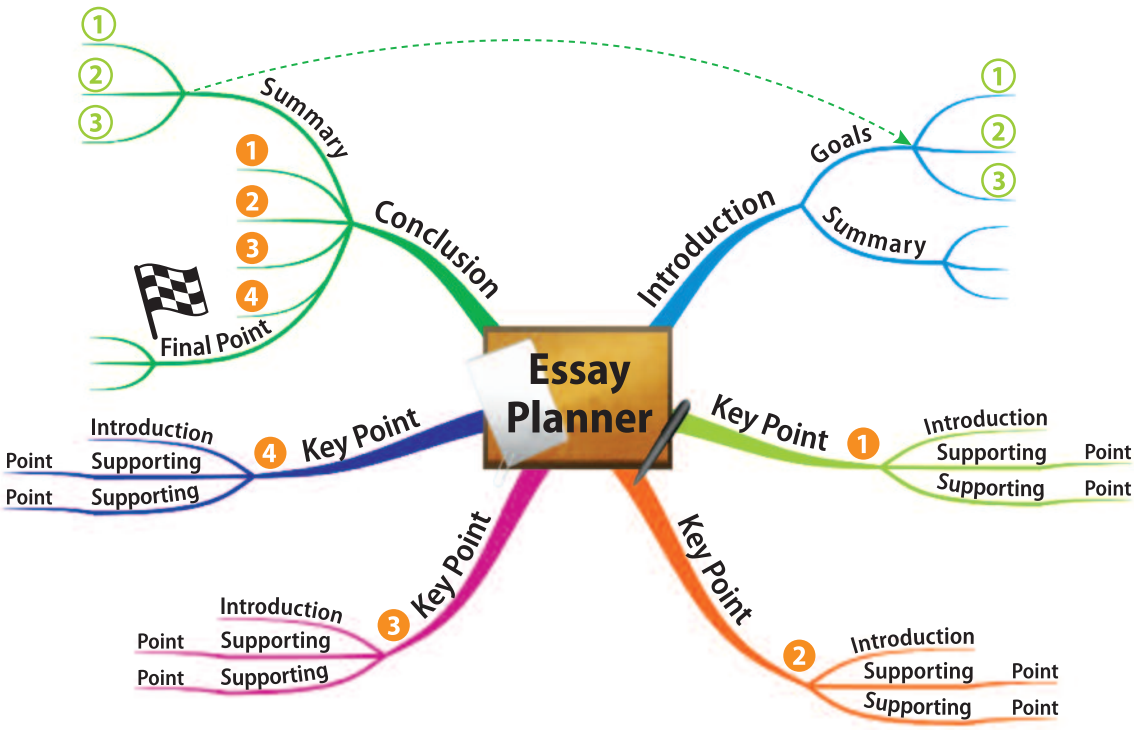
Proses arferol

- **Pa mor hir mae disgwyl iddo fod ac erbyn pryd mae angen ei gyflwyno.**
    - Yn aml, fe gewch gyfrif geiriau ar gyfer aseiniadau. Mae hyn yn gwneud yn siŵr eu bod yn ddigon hir i drafod y cwestiwn yn ddigon manwl ond hefyd yn eu cadw i hyd rhesymol.
    - Efallai y bydd gofyn am “o leiaf 2,000 o eiriau”. Bydd yn rhaid i chi ysgrifennu hynny, ond llai, mae’n siŵr, na 2,200.
    - Mae’n bosib’ y bydd yn dweud “2,000 o eiriau” yn unig. Nid oes rhaid cadw at hynny’n union – byddai 10% yn fwy neu’n llai (1800 i 2,200) yn rhesymol.
    - Peidiwch â’i gadael tan y funud olaf i ysgrifennu’r traethawd. Mae angen ei gyflwyno ar amser a dylai fod yn waith o safon.
    - Sicrhewch eich bod yn gwybod sut i’w gyflwyno (uwchlwytho i e-bortffolio, e-bostio at y tiwtor, cyflwyno copi papur).
    - Mae cyfarwyddiadau ychwanegol i rai aseiniadau, fel bod angen ffont arbennig, y teitl mewn ffordd benodol, cynnwys tudalen flaen, ysgrifennu eich enw a’r dyddiad mewn ffordd benodol.

- **Teitl neu gwestiwn.**
    - Gwnewch yn siŵr eich bod yn deall hwn ac, os ydych chi’n creu eich teitl eich hun, ei fod yn eithaf penodol. Mae’r Rhyfel Byd Cyntaf yn bwnc enfawr. Mae brwydr benodol neu ddatblygu peiriannau hedfan yn llawer llai.

- **Trefnu eich syniadau.**
    - Mae’n demtasiwn dechrau ysgrifennu’n syth, ond mae’n well nodi eich syniadau ar y pwnc ar bapur. Peidiwch â cheisio bod yn rhy fanwl, dim ond nodi’n fras sut rydych chi am fynd ati. Gallai’r cynllun bras yma newid – peidiwch â phoeni os yw. Gall hwn fod yn gyfres o bwyntiau bwled neu fap meddwl, beth bynnag sydd orau i chi. Ar y diwedd, bydd gennych ambell brif syniad a syniadau ychwanegol ar gyfer pob un o’r rhain.
    - Trefnwch y syniadau fel eich bod yn gwybod am beth rydych chi’n mynd i ysgrifennu a pha ddadleuon fyddwch yn eu defnyddio.

parhad . . .



- **Dechrau ysgrifennu**
    - Y peth cyntaf yw datganiad byr yn dweud am beth mae'r aseiniad yn sôn, pwrpas yr aseiniad a chrynodeb o ba syniadau rydych chi am eu trafod. Byddwch yn gwybod sut i wneud hyn gan eich bod wedi trefnu.
- **Yna, dechreuwch ysgrifennu paragraff ar gyfer pob syniad rydych am ei drafod**
    - Dechrau pob paragraff fydd un o'ch prif bwyntiau ar ffurf brawddeg. Yna, ysgrifennwch bob un o'r syniadau neu bwyntiau ychwanegol gan egluro sut maen nhw'n ategu'r syniad.
- **Rŵan, gallwch ysgrifennu'r cyflwyniad**
    - Mae'n swnio'n od ond mae'n haws ysgrifennu'r paragraff hwn sy'n dechrau'r traethawd ar ôl trafod eich prif bwyntiau. Rŵan, rydych chi'n gwybod beth ydyn nhw a sut rydych chi am ddadlau o'u plaid.
    - Mae'r cyflwyniad yn arwain y darllenydd at y pwnc, pam mae'n bwysig a sut rydych chi'n mynd i'w drafod. Ar ddiwedd y cyflwyniad hwn, gallwch roi eich datganiad byr a ysgrifennoch chi gyntaf.
- **Rŵan, ysgrifennwch y casgliad**
    - Nid oes raid i'r casgliad fod yn hir. Rydych wedi cyflwyno'ch dadleuon. Dim ond adolygu'r prif bwyntiau, yn defnyddio geiriau gwahanol os gallwch chi. Peidiwch â chopïo a gludo. Peidiwch â chyflwyno syniadau newydd neu fwy o ddadleuon.
- **Yn olaf, gwiriwch y gwaith**
    - Rhowch wirydd sillafu a gramadeg arno.
    - Gadewch y gwaith am ychydig oriau cyn ei ddarllen eto i gyd. A yw'n gwneud synnwyr, ydych chi'n hapus gyda'r drefn, a yw'n llifo, oes angen "geiriau pontio" fel "felly" neu "fodd bynnag"? Cymerwch seibiant byr, darllenwch y cyfan eto a byddwch wedi gorffen.

Paratoadau at Arholiad/Asesiad dan Reolaeth

Bydd gwahanol bynciau'n cael eu hasesu mewn gwahanol ffyrdd. Gall fod yn aseiniad, prosiect, arsylwad ymarferol neu'n drafodaeth broffesiynol. Gall rhai hefyd gynnwys arholiad neu dasgau dan reolaeth. Nid oes angen bod ofn y rhain. Maen nhw'n gyfle i ddangos eich gallu a'r hyn rydych chi'n ei wybod.

Cyn arholiad neu asesiad/tasg dan reolaeth

Ble a phryd fydd yn digwydd.

- Bydd eich Tiwtor/Asesydd yn rhoi gwybod i chi am unrhyw arholiadau neu dasgau dan reolaeth. Byddant yn dweud wrthoch chi pa arholiadau/asesiadau sydd gennych a phryd a ble fyddant yn cael eu cynnal.
- Os oes gennych chi unrhyw drefniadau arbennig, fel defnyddio gliniadur, mwy o amser neu ddarllenydd, gwiriwch gyda'ch Tiwtor/Asesydd bod hyn wedi'i drefnu.

Cynlluniwch sut rydych am adolygu

- Ar rai rhaglenni dysgu, efallai y bydd angen adolygu at arholiad neu asesiad dan reolaeth.
- Gall creu cynllun o beth sydd angen ei adolygu a phryd rydych yn bwriadu gwneud hynny helpu.
- Mae eich amser yn gyfyngedig, felly penderfynwch pa bynciau y mae angen mwy o waith arnynt a rhowch fwy o amser i'r rheiny. Peidiwch ag anwybyddu pynciau rydych chi'n gyfarwydd â nhw. Treuliwch rywfaint o amser ar y rheini hefyd gan y gallech chi ennill llawer o farciau arnynt.
- Byddwch yn realistig wrth gynllunio a meddwl pryd a ble rydych chi am adolygu.
- Yn fwy na dim, peidiwch â threulio gormod o amser yn cynllunio. Dydi hi'n dda i ddim cyrraedd yr arholiadau gyda chynllun manwl ond heb adolygu llawer.

Cyrraedd yr arholiad neu'r asesiad dan reolaeth

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod ble i fynd, faint fydd yn ei gymryd i gyrraedd a phryd mae angen bod yno. Caniatewch ddigon o amser rhag gorfod brysio a chyrraedd yn bryderus, wedi colli'ch gwynt ac yn poeni cyn cychwyn yr arholiad/asesiad.

parhad. . .

parhad . . .

Beth ddylech fynd gyda chi?

- Efallai y cewch gyfarwyddiadau ar yr hyn y gallwch ei gymryd i'r arholiad neu'r dasg reoledig. Mae'r rhain yn drefniadau cyffredin, gall rhai eich darparwr hyfforddiant fod yn wahanol. Gwiriwch â'ch Tiwtor / Asesydd beth y caniateir ichi ei gymryd i mewn.
- Cas pensiliau neu fag plastig gellir weld trwyddo ar gyfer pensiliau, beiros, pren mesur ac ati (mae hyn yn atal myfyrwyr rhag ysgrifennu nodiadau ar y cas pensil)
- Potel ddŵr un ai heb label neu gyda'r label wedi'i thynnu (gwiriwch eich bod yn cael dŵr).
- Dim ond cyfrifiannell wedi'i chymeradwyo (nid ydych yn cael mynd â rhai dyfeisiau sydd â rhaglenni arnynt, gan y gallent gynnwys nodiadau).
- Gwirio bod cloc yn yr ystafell (mae fel arfer) neu wisgo oriawr (ni chewch wisgo oriawr glyfar (smart watch)). Ni chewch fynd â'ch ffôn efo chi, hyd yn oed wedi'i ddiffodd.

Rhai pethau i'w gofyn

- Allaf i fynd i'r toiled yn ystod yr arholiad/asesiad?
- Allaf i godi a cherdded ychydig os oes angen?
  (fel arfer, ni allwch os ydych mewn ystafell fawr, ond mae'n siŵr y gallwch os ydych mewn ystafell eich hun).
- Gaf i siarad efo fi fy hun os yw hynny'n fy helpu i ganolbwyntio (eto, fel arfer, na os byddwch chi mewn ystafell fawr ond cewch yn fwy na thebyg os ydych mewn ystafell ar eich pen eich hun).

Yn ystod yr arholiad/asesiad

- Mewn arholiad, mae nifer o gwestiynau i'w gwneud yn yr amser sydd ar gael. Dylech fod â digon o amser i wneud y gwaith. Ceisiwch rannu eich amser yn gyfartal rhwng cwestiynau. Caniatewch uchafswm o 25% o wahaniaeth. Os ydych chi wedi neilltuo 20 munud i bob cwestiwn, ceisiwch beidio â mynd dros 25 munud gan y bydd angen i chi gael yr amser yn ei ôl ar gwestiynau eraill.
- Os oes 5 cwestiwn i'w wneud a'ch bod yn hapus gyda 4 ond yn ansicr o'r 5ed, gwnewch y 4 rydych yn hapus gyda nhw gyntaf. Wedyn, trowch at y 5ed cwestiwn.

Atodiad 2 – Rhestr Wirio Dysgwyr

Yn ystod hyfforddiant

Gall hyfforddiant/gwaith fod yn hwyl, cyffrous ac yn waith caled. Yn yr adran hon, byddwn yn trafod rhai o'r pethau i'w cofio, pwy sydd yno i'ch helpu, a pha help allech fod ei angen i wneud yn dda mewn hyfforddiant. Dyma rai cwestiynau i'w hystyried a'u hateb tra byddwch chi mewn hyfforddiant;

Cylchwch eich ateb i'r cwestiwn
Oes gennych chi apwyntiadau neu weithdai wedi'u nodi yn eich amserlen? .... OES neu NAC OES

Cylchwch eich ateb i'r cwestiwn
Ydych chi'n cadw'r rhain yn eich dyddiadur? .... YDW neu NAC YDW

Cylchwch eich ateb i'r cwestiwn
Ydych chi'n gallu rheoli'ch llwyth gwaith? .... YDW neu NAC YDW

Cylchwch eich ateb i'r cwestiwn
Ydych chi wedi creu amserlen i'ch helpu drefnu eich aseiniadau? .... DO neu NADDO

Cylchwch eich ateb i'r cwestiwn
Ydych chi'n gwybod i ble y gallwch chi fynd i gael egwyl? .... YDW neu NAC YDW

Ble?

...

Cylchwch eich ateb i'r cwestiwn
Sut ydych chi am gael bwyd amser cinio?

- Ffreutur
- Pecyn cinio o gartref
- Siop yn neu wrth ymyl y safle hyfforddiant/gwaith

Cylchwch eich ateb i'r cwestiwn
Pe bai larwm tân yn canu, ydych chi'n gwybod ble i fynd? .... YDW neu NAC YDW

Ble?

...

Gall amgylcheddau hyfforddiant/gwaith fod yn llethol. Gall dod o hyd i ffyrdd o reoli gorbryder a lleihau'r straen ar y synhwyrau eich helpu i ymdopi pan fydd pethau'n mynd yn ormod. Bydd y cwestiynau hyn yn eich helpu i feddwl am ffyrdd o reoli'r amgylchedd synhwyraidd mewn hyfforddiant a gwaith;

A ydych chi'n cael trafferth â sŵn? .... YDW neu NAC YDW
Os ydych chi, dyma rai ffyrdd o'ch helpu i reoli hyn.
Sut y gall y darparwr hyfforddiant/cyflogwr eich cefnogi â hyn?

....

Ydych chi'n cael trafferth â goleni? .... YDW neu NAC YDW
Os ydych chi, dyma rai ffyrdd o'ch helpu i reoli hyn.
Sut y gall y darparwr hyfforddiant/cyflogwr eich cefnogi â hyn?

....

Ydych chi'n cael trafferth ag arogleuon? .... YDW neu NAC YDW
Os ydych chi, dyma rai ffyrdd o'ch helpu i reoli hyn.
Sut y gall y darparwr hyfforddiant/cyflogwr eich cefnogi â hyn?

....

Ydych chi'n cael trafferth â blasau? .... YDW neu NAC YDW
Os ydych chi, dyma rai ffyrdd o'ch helpu i reoli hyn.
Sut y gall y darparwr hyfforddiant/cyflogwr eich cefnogi â hyn?

....

Ydych chi'n cael trafferth â gwead/cyffwrdd? .... YDW neu NAC YDW
Os ydych chi, dyma rai ffyrdd o'ch helpu i reoli hyn.
Sut y gall y darparwr hyfforddiant/cyflogwr eich cefnogi â hyn?

....

Ticiwch y rhai y byddwch yn eu defnyddio

Dull o esmwytho'r synhwyrau	
Clustffonau sy'n tawelu sŵn	
Sbectol haul neu sbectol liw	
Sgarff i'w rhoi dros eich trwyn os yw'r arogleuon yn rhy gryf	
Teganau straen/synhwyraidd	
Dillad â phwysau	

Bydd tîm o bobl o'ch hamgylch i'ch helpu.

Cofiwch ofyn am help pan fyddwch ei angen.

Nodwch enwau'r rhai sydd ar gael i'ch helpu mewn hyfforddiant a/neu waith;

Sut maen nhw'n edrych?

Teitl y Swydd: ....

Enw: ....

E-bost:: ....

Sut maen nhw'n edrych?

Teitl y Swydd: ....

Enw: ....

E-bost:: ....

Sut maen nhw'n edrych?

Teitl y Swydd: ....

Enw: ....

E-bost:: ....

Sut maen nhw'n edrych?

Teitl y Swydd: ....

Enw: ....

E-bost:: ....

Pan fyddwch chi mewn hyfforddiant, mae pobl i'ch helpu ond maen nhw angen gwybod yn gyntaf sut i'ch helpu chi. Allwch chi greu rhestr o'r pethau y gallech fod angen help gyda nhw yn ystod eich rhaglen hyfforddiant?

Atebwch yn y blwch

3

Ar ôl Hyfforddiant neu Gwaith

Ar ôl Hyfforddiant neu Gwaith

Trosglwyddo o'r Rhaglen Gyflogadwyedd

Gall y trosglwyddiad o hyfforddiant fod yn gyfnod cyffrous ond pryderus hefyd. Gall fod yn gyfnod arbennig o ansicr i rai dysgwyr sy'n aml yn gweld newid yn anodd. Mae tiwtoriaid, aseswyr, staff cefnogi dysgu a mentoriaid i'ch cefnogi gyda hyn. Gallent eich cynorthwyo i:

- baratoi a chynllunio ar gyfer yr hyn yr hoffech ei wneud nesaf
- derbyn y wybodaeth ddiweddaraf i'ch helpu i wneud y dewis iawn.
- dewis y lleoliad gorau i chi, un ai coleg, prifysgol, gwaith neu hyfforddiant pellach, megis Prentisiaeth.

Coleg neu Brifysgol

Os hoffech fynd i'r coleg neu Brifysgol, byddwch angen gwybod:

- sut i wneud cais
- sut le yw'r coleg neu brifysgol a'r cyrsiau sydd ar gael
- pa gymwysterau y byddwch eu hangen i gael mynediad at eich cwrs
- sut i drefnu ymweliadau i weld lle mae'r coleg neu brifysgol a sut le yw'r campws
- pwy fydd yn dod gyda chi ar yr ymweliad
- sut i fynd i'r coleg neu brifysgol a lle byddech yn aros tra byddwch yno
- beth mae gwasanaethau cymorth i fyfyrwyr yn ei wneud
- beth yr ydych am ei wneud pan nad ydych mewn dosbarthiadau neu ddarlithoedd
- beth yr ydych am ei wneud os na fyddwch yn derbyn y graddau iawn ar gyfer eich dewis cyntaf o goleg neu brifysgol
- beth yr ydych am ei wneud os yw pethau'n dechrau mynd o chwith unwaith yr ydych yn y coleg neu brifysgol.

Cyflogaeth

Os nad ydych yn gweithio ar hyn o bryd, ac eisiau cael swydd, byddwch angen gwybod:

- ble i gael gwybodaeth am wasanaethau cyngor ar waith e.e. gyrfaoedd,
- sut i gael cymorth gyda chyfweliadau ffug, cwblhau ffurflenni cais ayyb.
- am Wasanaethau Cefnogaeth gyda Chyflogaeth
- pa swyddi allwch chi eu gwneud gyda'ch cymwysterau? Neu a oes angen i chi gyflawni cymwysterau eraill i allu gwneud y swydd yr hoffech ei wneud?
- mae ystod o adnoddau ar gael ar https://www.asdinfowales.co.uk/home.php?page_id=8918&setLanguage=4 a all fod o gymorth i chi.

Dechrau Prentisiaeth

Gallwch gyflawni hyfforddiant pellach neu ddechrau prentisiaeth ac mae pobl i'ch cynorthwyo gyda:

- gwybodaeth ar wasanaethau cyngor ar hyfforddi e.e. gyrfaoedd, cynghorwyr dysgu wedi'u lleoli yn y gwaith
- sut i gael cymorth gyda chyfweliadau ffug, cwblhau ffurflenni cais ayyb.
- am Wasanaethau Cefnogaeth gyda Chyflogaeth
- pa swyddi allwch chi eu gwneud gyda'ch cymwysterau? Neu a oes angen i chi gyflawni cymwysterau eraill i allu gwneud y swydd yr hoffech ei wneud?
- mae ystod o adnoddau ar gael ar https://www.asdinfowales.co.uk/home.php?page_id=8918&setLanguage=4 a all fod o gymorth i chi.

Symud ymlaen i Brentisiaeth Uwch

Os ydych eisoes mewn gwaith ac wedi cwblhau Prentisiaeth Sylfaen, gallwch ystyried cyfleoedd hyfforddi pellach. Gall y darparwr hyfforddiant eich cefnogi gyda hyn a'ch helpu i ystyried:

- parhau gyda'r pwnc galwedigaethol ar lefel uwch
- cwblhau cymhwyster rheoli neu arwain tîm
- os yw eich rôl bresennol yn cyfateb i'r cymhwyster yr ydych yn bwriadu ei gyflawni

Siaradwch â'ch Asesydd a Chyflogwr am y cyfleoedd sydd ar gael i chi gamu ymlaen yn eich gyrfa.

Atodiad 3 – Rhestr Wirio Dysgwr

Ar ôl Rhaglen Gyflogadwyedd wedi'i leoli yn y Ganolfan

Pan fydd yr hyfforddiant yn dod i ben, bydd angen i chi ddechrau meddwl beth fydd yn digwydd wedyn. Mae rhai pobl yn mynd i swyddi neu brentisiaethau ac mae eraill yn mynd i'r Brifysgol.

Er mwyn ceisio penderfynu beth i'w wneud ar ôl hyfforddi, atebwch y cwestiynau canlynol;

Pa swydd yr hoffech ei wneud yn y dyfodol?
Atebwch yn y bocs

Rhowch gylch o amgylch eich ateb i'r cwestiwn
Ydych chi angen mwy o gymwysterau er mwyn cyflawni'r swydd honno? .... YDW neu NAC YDW

Os ydych, mae'n werth paratoi ar gyfer hyfforddiant pellach a/neu addysg uwch

Pa gwrs neu brentisiaeth wag yr ydych angen gwneud cais amdano?
Atebwch yn y bocs

Rhowch gylch o amgylch eich ateb i'r cwestiwn
Os allwch gael y swydd yn syth ar ôl hyfforddi, ydych chi wedi ymgeisio am y swydd? .... YDW neu NAC YDW

Pa gymorth yr ydych ei angen gan y darparwr hyfforddiant i gael swydd?
Atebwch yn y bocs

Nid yw'r canllaw hwn yn cynnwys popeth am ddysgu seiliedig ar waith, fodd bynnag, mae wedi cael ei ddylunio i'ch helpu i ddeall a chynllunio ar gyfer rhannau ohono. Os oes gennych unrhyw sylwadau, barn, syniadau a chynlluniau eraill, nodwch nhw yn y bocs canlynol;