**Iechyd a Lles - Datganiadau’r Hyn sy’n Bwysig a Rhesymeg diweddaraf**

***Sut mae’r MDaPh yn cefnogi y 4 diben***

Mae iechyd a llesiant yn ymwneud ag agweddau corfforol, seicolegol, emosiynol, diwylliannol a chymdeithasol ar ein bywydau.

Bydd dysgwyr yn dod i wybod a deall sut mae eu hamgylchedd, meddwl a chyflwr corfforol yn effeithio ar eu hiechyd, llesiant a pharodrwydd i ddysgu drwy gydol eu hoes. Byddant yn ymgysylltu'n feirniadol ag amrywiaeth o wybodaeth i'w helpu i wneud penderfyniadau a datblygu eu gwerthoedd a'u hunaniaethau. Mae datblygu sgiliau cymdeithasol a chydberthnasau cadarnhaol yn eu helpu i ddod yn **ddysgwyr uchelgeisiol, galluog** ac yn eu paratoi ar gyfer y gweithle.

Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i ymgysylltu'n greadigol â syniadau heriol sy'n ymwneud ag emosiynau a chydberthnasau. Byddant yn datblygu'r sgiliau i siarad am y rhain a dod yn **gyfranwyr mentrus, creadigol**. Bydd gweithgarwch corfforol a gweithgarwch eraill yn galluogi dysgwyr i chwarae amrywiaeth o rolau mewn timau.

Byddant yn dysgu sut i wneud dewisiadau cadarnhaol a sut mae'r rhain yn effeithio ar eu hiechyd a'u llesiant eu hunain ac iechyd a llesiant eraill. Byddant yn datblygu eu dealltwriaeth o wahanol amgylcheddau, diwylliannau a chymunedau, gan gynnwys y byd naturiol. Byddant yn dysgu sut i ymdrin â'r rhain yn gyfrifol, gan werthfawrogi pwysigrwydd cyfrannu'n gadarnhaol a pharchu eraill. Byddant yn ystyried y materion cymdeithasol a moesegol sy'n effeithio ar iechyd a llesiant cymdeithas, gan ddod yn **ddinasyddion egwyddorol, gwybodus**.

Bydd dysgwyr yn dysgu beth sy'n dylanwadu ar eu hiechyd a'u llesiant, gan gynnwys bwyta'n iach, gweithgarwch corfforol a chamddefnyddio sylweddau, a sut i wneud y penderfyniadau cywir. Byddant yn datblygu'r sgiliau a'r rhinweddau sy'n eu galluogi i ddod yn **unigolion iach, hyderus**. Byddant yn dysgu pwysigrwydd gwydnwch, hunanddisgyblaeth, ceisio cymorth a datblygu cydberthnasau cadarnhaol.

***Datganiadau’r Hyn sy’n Bwysig***

**1. Mae manteision gydol oes i ddatblygu corff iach, egnïol**

Mae ffordd o fyw iach ac egnïol yn gorfforol yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd a llesiant corfforol, emosiynol a meddyliol. Mae cysylltiad agos rhwng datblygiad corfforol a datblygiad gwybyddol yn ystod y blynyddoedd cynnar, er enghraifft, wrth gefnogi datblygiad lleferydd ac iaith.

Mae datblygu corff iach ac egnïol yn gwella hyder, cymhelliant, gallu corfforol, gwybodaeth a dealltwriaeth dysgwyr fel eu bod yn byw bywydau iach ac egnïol. Os bydd dysgwyr yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yn rheolaidd ac yn cael profiadau cadarnhaol ac addysgiadol mewn perthynas â'u hiechyd corfforol, byddant yn datblygu'r rhinweddau a'r ysgogiad i fyw bywydau iach fel oedolion.

Mae deall y ffactorau sy'n effeithio ar gorff iach, megis maeth, hydradiad, gweithgarwch corfforol, diogelwch rhag haint, cwsg ac amser adfer iechyd yn helpu dysgwyr i ddatblygu ymddygiadau cadarnhaol, gwybodus. Mae'r ymddygiadau hyn yn helpu dysgwyr i ofalu am eu cyrff a'u parchu ac yn cefnogi eu hunan-barch, hwyl cyffredinol a lefelau egni.

Mae gweithgarwch corfforol hefyd yn bwysig i ddatblygiad cymdeithasol ac emosiynol, er enghraifft cydberthnasau cadarnhaol (megis mewn gemau tîm) a gwydnwch (megis mewn chwaraeon cystadleuol).

**2. Mae ein profiadau bywyd a'r ffordd rydym yn ymateb iddynt yn effeithio ar ein teimladau, ein meddyliau a'n corff**

Gall profiadau bywyd gael effaith sylweddol a pharhaus yn emosiynol ar iechyd, hyder a hunaniaeth. Mae ymchwilio i bwysau, dylanwadau ac effeithiau ffafriol ac andwyol profiadau o'r fath yn helpu dysgwyr i ddeall y rhain. Mae hyn yn gwella eu gallu i ymateb yn gadarnhaol ac yn briodol i brofiadau cadarnhaol a negyddol.

Mae datblygu'r ymatebion cywir yn helpu dysgwyr i ddeall a rheoli eu hemosiynau. Mae hyn yn datblygu eu gwydnwch, hyder ac empathi, gan ddylanwadu ar eu llesiant emosiynol a meddyliol. Mae'n cael effaith uniongyrchol ar eu parodrwydd i ddysgu.

**3. Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau a'n gweithredoedd yn effeithio ar ansawdd ein bywydau a bywydau eraill**

Mae penderfyniadau a gweithredoedd unigol ac ar y cyd yn cael effaith glir, uniongyrchol ar iechyd a llesiant unigolion a chymdeithas. Mae gwneud penderfyniadau gwybodus yn ganolog i hyrwyddo dewisiadau bywyd iach, diogelwch personol, llesiant a llythrennedd iechyd cadarnhaol. Mae angen cymorth ar ddysgwyr i ystyried dewisiadau a deall risgiau a chanlyniadau posibl eu penderfyniadau iddynt hwy eu hunain ac eraill. Mae hyn yn cyfrannu'n uniongyrchol at ddatblygu dinasyddion egwyddorol, gwybodus.

Mae deall beth sy'n dylanwadu ar y broses gwneud penderfyniadau (gan gynnwys gwybodaeth, dealltwriaeth, agweddau, gwerthoedd a chredoau) yn helpu dysgwyr i wneud penderfyniadau cadarnhaol, ystyriol a gwybodus. Mae angen i ddysgwyr hefyd ddatblygu'r sgiliau angenrheidiol i wneud penderfyniadau penodol yn bosibl. Mae dysgwyr yn dysgu hefyd sut mae grwpiau yn gwneud penderfyniadau gyda'i gilydd, gan ddatblygu eu hymwybyddiaeth o'r rôl a phwysigrwydd penderfyniadau a wneir ar y cyd.

**4. Mae'r ffordd rydym yn rhyngweithio â'n hamgylchedd yn effeithio ar ein hiechyd a'n llesiant**

Mae amgylcheddau'n cael effaith bwysig ar y ffordd y caiff hunaniaethau a gwerthoedd eu ffurfio. Mae deall y cysylltiadau rhwng iechyd a llesiant unigolion, cymdeithas ac amgylcheddau yn helpu dysgwyr i gyfrannu'n gadarnhaol at eu cymunedau uniongyrchol a chymunedau ehangach. Mae hyn yn eu helpu i symud drwy beryglon posibl rhai amgylcheddau, gan gynnwys rhith-amgylcheddau. Mae ymgysylltu'n gadarnhaol â'u hamgylchedd yn helpu dysgwyr i fod yn barod i ddysgu. Mae hyn yn cynnwys paratoi i ymgysylltu ag amgylcheddau drwy yrfaoedd a'r byd gwaith.

**5. Mae cydberthnasau yn ein cysylltu â'n gilydd a chyda'r byd**

Mae cydberthnasau, canfyddiadau o gydberthnasau a'r ffactorau diwylliannol a chymdeithasol sy'n dylanwadu arnynt yn cael effaith bwysig ar iechyd, llesiant a hunaniaeth bersonol. Bydd dysgwyr yn dod ar draws cydberthnasau amrywiol, gan gynnwys cydberthnasau cyfeillgar, teuluol, rhamantaidd, rhywiol, proffesiynol ac ysbrydol. Mae deall y rhain, a sut maent yn gweithio, a'u gwahaniaethau yn helpu dysgwyr i ffurfio'u cydberthnasau cadarnhaol eu hunain.

Mae datblygu'r sgiliau i ffurfio a chynnal cydberthnasau cadarnhaol sy'n seiliedig ar ymddiriedaeth a pharch yn hanfodol i alluogi dysgwyr i ddod yn unigolion iach, hyderus. Mae gwybod sut i reoli gwrthdaro, sut i gydnabod cydberthnasau nad ydynt yn iach, a phryd a sut i geisio cymorth hefyd yn bwysig i iechyd, diogelwch a llesiant.