Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb

Gwers	Blwyddyn 3	Blwyddyn 4	Blwyddyn 5	Blwyddyn 6
1	**Beth yw ffrind da** • Ymwybodol o'r gwahanol mathau o berthnasoedd rhwng ffrindiau. • Deall y sgiliau sydd angen er mwyn cael perthnasau effeithiol.	**Gwahaniaethau teuluo** • Archwilio gwhananol mathau o deuluoedd. • Gwybod pwy i fynd ato am help a chymorth. • Deall bod pob teulu yn wahanol.	**Cyfeillgarwc** • Deall bod nodweddion tebyg a gwahanol rhwng pobl yn cyfrannu at amrywiaeth o gyfeillgarwch a rhyngddibyniaeth rhwng cyfeillgarwch. • Gallu siarad am farn ac egluro eu barn ar gyfeillgarwch. • Gallu datrys gwahaniaethau drwy edrych ar ddewisiadau eraill.	**Beth yw cariad?** • Datblygu perthnasoedd a gwerthoedd cadarnhaol tuag at ffurfio amrywiaeth eang o berthnasoedd.
2	**Cyfeillgarwch – datblygu empathi** • Dysgu bod yn sensitif tuag at deimladau pobl eraill a theimlo'n dda amdanynt eu hunain. • Creu a chadw cyfeillgarwch.	**Cylch bywyd pobl** • Deall prif gamau cylch bywyd dynol. • Deall wrth i chi dyfu eich bod yn newid ac yn dod yn fwy cyfrinachol am wahanol bethau.	**Newidiadau Corfforol yn y Glasoed** • Deall y newidiadau corfforol i'r corff yn ystod y glasoed. • Deall pam bod y corff yn newid yn ystod y glasoed.	**Y Glasoed (pwysigrwydd hylendid corfforol a newidiadau emosiynol)** • Deall sut i fod yn lân yn ystod y glasoed. • Cydnabod sut mae emosiynau yn newid yn ystod glasoed. • Gwybod ble i fynd y gael help a chymorth yn ystod y glasoed.
3	**Pethau tebyg ac anhebyg rhwng bechgyn a merched** • Cyflwyno'r cysyniad o fechgyn a merched ac ystyrdebau am y rhywiau. • Nodi'r gwahaniaethau rhwng bechgyn a merched. • Bod yn ymwybodol gall bechgyn a merched fod yn debyg ac yn wahanol.	**Gwahaniaethau corfforol rhwng bechgyn a merched** • Disgrifio'r gwahaniaethau corfforol rhwng bechgyn a marched. • Enwi rhannau corff bechgyn a merched.	**Y Glasoed (grwpiau bechgyn/merched)** • Deall sut mae'r glasoed yn effeithio ar y corff ac ar emosiynau. • Deall sut y mae'r glasoed yn effeithio ar fechgyn a merched yn wahanol. • Codi ymwybyddiaeth o sut i reoli newidiadau corfforol ac emosiynol.	**Atgenhedlu** • Gwybod sut a pham bod y corff yn newid yn ystod y glasoed er mwyn paratoi ar gyfer atgenhedlu. • Deall sut caiff babi ei greu.
4	**Cyffwrdd priodol ac amhriodol** • Ystyried y mathau gwahanol o gyffwrdd y mae pobl yn eu hoffi a ddim yn eu hoffi. • Deall beth yw ystyr gofod personol. • Gwybod ffyrdd o ddelio â phobl yn cyffwrdd â chi heb eich bid chi eisiau hynny.	**Tyfu i fyny a bod yn ddiogel** • Deall bod gan bob plentyn yr hawl i deimlo'n ddiogel. • Dysgu strategaethau ar gyfer cadw'n ddiogel. • Dysgu strategaethau er mwyn cadw'n ddiogel. • Gwybod ble i fynd i gael cymorth a chyngor os yn teimlo'n anniogel.	**Y glasoed – systemau atgenhedlu** • Gofyn cwestiynau am y glasoed yn hyderus. • Deall geiriau manylach am y systemau atgenhedlu.	**Perthnasoedd, cenhedlu a beichogrwydd** • Codi ymwybyddiaeth o wahanol fathau o berthnasoedd oedolion yn hyderus. • Gwybod sut y mae babanod yn datblygu, yn cael eu geni a'u bwydo.