

Jigsaw!™

Cymru

Yr agwedd ystyriol at lechyd a Lles

Beth yw Jigsaw, y dull ystyriol o
ymdrin ag lechyd a Lles (3-11)?
Canllaw i rieni a gofalwyr yng Nghymru



Cwricwlwm i Gymru

Mae gan y Cwricwlwm i Gymru ran allweddol i'w chwarae wrth helpu plant a phobl ifanc i lywio'r byd yn ddiogel.

Mae gan rieni ran ganolog i'w chwarae wrth gefnogi eu plant. Mae rôl hollbwysig i ysgolion hefyd - yn enwedig mewn byd lle mae cymaint o wybodaeth anghywir a chamarweiniol a deunyddiau niweidiol yn gyhoeddus ar-lein.

Mae Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yn ofyniad gorfodol o fewn Cwricwlwm i Gymru.

Beth sydd angen i ysgolion ei addysgu?

Mae Cwricwlwm i Gymru yn datgan:

“ Mae Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yn darparu strwythur cyfannol ar gyfer deall iechyd a lles. Mae'n ymwneud â datblygu gallu dysgwyr i lywio cyfleoedd a heriau bywyd.”

Mae'r hyn sy'n bwysig yn y Maes hwn wedi'i fynegi mewn pum datganiad;

Datganiadau o'r hyn sy'n bwysig

- Mae datblygu iechyd a lles y corff yn arwain at fuddiannau gydol oes
- Mae'r ffordd rydym yn prosesu ac yn ymateb i'n profiadau yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol
- Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill
- Mae'r ffordd rydym yn ymwneud â dylanwadau cymdeithasol yn siapia pwy ydyn ni, ac yn effeithio ar ein hiechyd a'n lles
- Mae cydberthnasau iach yn hanfodol ar gyfer ein lles

Fel y nodir yn: <https://hwb.gov.wales/cwricwlwm-i-gymru/iechyd-a-lles/> Mae'r Rhaglen Jigsaw yn cefnogi'r holl ofynion hyn ac mae lles plant yn ganolog iddi.

Mae Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb (ACRh) yn elfen orfodol o Gwricwlwm i Gymru – fel bod gan bob plentyn hawl i gael mynediad i'r cwricwlwm llawn. Mae ACRh yn chwarae rhan bwysig yn y gwaith o ddiogelu ac amddiffyn holl ddysgwyr Cymru.

Mae cynllun gwaith Jigsaw yn cefnogi ysgolion i gyflawni'r pedwar diben, sef annog dysgwyr i fod yn:

1. uchelgeisiol, galluog, sy'n barod i ddysgu drwy gydol eu hoes

2. gyfranwyr mentrus, creadigol, yn barod i chwarae rhan lawn mewn bywyd a gwaith

3. ddinasyddion egwyddorol, gwybodus o Gymru a'r byd

4. unigolion iach, hyderus, sy'n barod i fyw bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas

Beth yw Jigsaw, y dull ystyriol at lechyd a Lles, a sut mae'n gweithio?

Mae Jigsaw yn rhaglen ysgol gyfan sy'n ymgorffori athroniaeth gadarnhaol gyda gweithgareddau addysgu a dysgu creadigol i feithrin datblygiad plant a phobl ifanc fel bodau dynol trugarog a chyflawn, yn ogystal â meithrin eu gallu i ddysgu. Mae Jigsaw yn rhaglen ABCh gynhwysfawr a hollol wreiddiol (cynlluniau gwersi ac adnoddau addysgu) ar gyfer yr ysgol gynradd i gyd, o 3-11 oed, sy'n rhoi cymorth i ysgolion gyflwyno Maes Dysgu a Phrofiad lechyd a Lles y Cwricwlwm.

Mae'r Rhaglen Jigsaw hefyd yn ymdrin â'r Cod Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb, gan sicrhau ei fod yn bodloni'r gofynion a nodir yng Nghamau 1 a 2. Mae Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb bellach yn gorfodol ar gyfer holl ddysgwyr Cymru, gyda'r pynciau'n cael eu cael eu haddysgu trwy Jigsaw mewn ffordd sensitif sy'n briodol i oedran.

Mae gan Jigsaw ddau brif nod ar gyfer pob plentyn a pherson ifanc:

- Meithrin eu gallu i ddysgu
- Eu paratoi at fywyd tu hwnt i'r ysgol

Mae Jigsaw yn cyfuno dysgu a deilliannau dysgu ABCh, Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb, llythrennedd emosiynol, ymwybyddiaeth ofalgar, sgiliau cymdeithasol a datblygiad ysbrydol. Fe'i cynlluniwyd fel dull ysgol gyfan, gyda phob grŵp blwyddyn yn gweithio ar yr un thema (uned) ar yr un pryd.

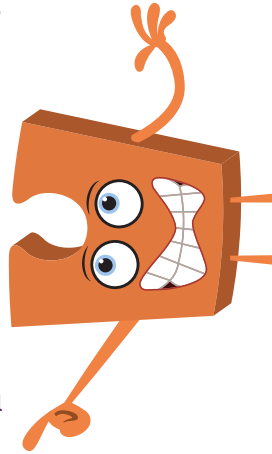
Mae chwe uned (unedau gwaith hanner tymor) ac addysgir un wers yr wythnos i bob grŵp blwyddyn. Mae'r holl wersi'n cael eu cyflwyno mewn ffordd sy'n briodol i'w hoedran a'u cyfnodau fel eu bod yn bodloni anghenion plant a phobl ifanc.

Beth arall sy'n cael ei gynnwys?

Mae nifer o agweddau ychwanegol ar y Rhaglen Jigsaw i gyfoethogi'r profiad dysgu, gan gynnwys y Ffrindiau Jigsaw (teganau meddal siâp jig-so a ddefnyddir fel cymhorthion addysgu), y Glychsain, a Jigsaw Jerrie'r gath (a ddefnyddir i helpu ac annog ymarfer ymdawelu ac ymwybyddiaeth ofalgar).

Mae pob gwers Jigsaw yn cynnwys ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar. Ymwybyddiaeth ofalgar yw gallu arsylwi ar eich meddyliau a'ch teimladau eich hun wrth iddynt ddigwydd, yn y foment bresennol, heb feirniadu na phryderu. Mae Jigsaw yn dysgu plant i ddeall eu meddyliau a'u teimladau trwy'r ymarferion Ymdawelu (gan ddefnyddio'r glychsain) a Sesiynau Saib (gan ddefnyddio Jigsaw Jerrie). Mae hyn yn helpu i ddatblygu eu hymwybyddiaeth, a'u gallu i fod yn ystyriol. Mae dysgu felly'n cael ei wella wrth i emosiynau ac ymddygiad reoli eu hunain.

Mae pob uned yn dechrau gyda gwasanaeth rhagarweiniol, gan greu ffocws ysgol gyfan i'r oedolion a'r plant. Mae yna hefyd Ddathliad Wythnosol sy'n amlygu thema o wers yr wythnos honno ar draws yr ysgol, gan annog plant i ymgorffori'r dysgu hwnnw, yn eu hymddygiad a'u hagwedd.

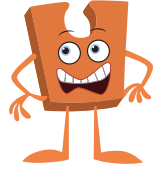


Mae'n wych i blant gael y profiad hwn, meddwl yn uchelgeisiol, a chael dyheadau.

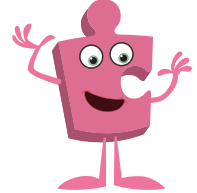
Beth fydd Jigsaw yn dysgu fy mhlentyn?

Mae'r trosolwg isod yn crynhoi'r cynnwys ym mhob un o unedau gwaith Jigsaw:

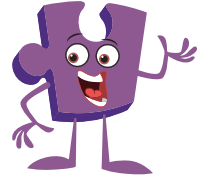
Mae **Fi Yn Fy Myd** yn ymdrin âg ystod eang o bynciau, gan gynnwys ymdeimlad o berthyn, croesawu eraill a bod yn rhan o gymuned ysgol, cymuned ehangach, a chymuned fyd-eang; mae hefyd yn edrych ar hawliau a chyfrifoldebau plant, gweithio a chymdeithasu ag eraill, a llais disgybl.



Mae **Dathlu Gwahaniaethau** yn canolbwyntio ar debygrwydd a gwahaniaethau ac yn addysgu am amrywiaeth, megis anabledd, hiliaeth, pŵer, cyfeillgarwch a gwrthdaro; mae plant yn dysgu derbyn hawl pawb i 'wahaniaeth', ac mae'r rhan fwyaf o grwpiau blwyddyn yn archwilio'r cysyniad o 'normalrwydd'. Mae gwrth-fwllo, gan gynnwys bwllo seiber a homoffobig, yn agwedd bwysig ar yr uned hon.



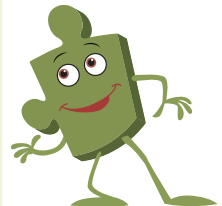
Nod **Breuddwydion a Dyheadau** yw helpu plant i feddwl am eu gobeithion a'u breuddwydion, eu nodau ar gyfer llwyddiant, beth yw eu cryfderau personol, a sut i oresgyn heriau, gan ddefnyddio sgiliau a thasgau gwaith tîm. Mae ffocws hefyd ar sgiliau menter a chodi arian. Mae plant yn dysgu am brofi a rheoli teimladau o falchder, uchelgais, siom, llwyddiant; ac maent yn cael rhannu eu dyheadau, breuddwydion a nodau mewn gwahanol ddiwylliannau/gwledydd, a'u breuddwydion am eu cymuned a'r byd.



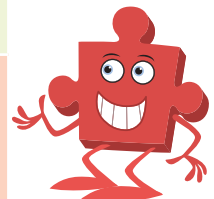
Mae **Byw'n Iach** yn cwmpasu dau brif faes iechyd: iechyd emosiynol/meddwl (ymlacio, bod yn ddiogel, cyfeillgarwch, sgiliau iechyd meddwl, delwedd y corff, perthnasoedd â bwyd, rheoli straen) ac iechyd corfforol (bwyta diet cytbwys, gweithgaredd corfforol, gorffwys ac ymlacio, hylendid personol, defnydd a chaddefnydd sylweddau, bod yn ddiogel, cymorth cyntaf).



Mae **Pertnasoedd** yn dechrau addysgu plant am feithrin perthynas barchus â'r hunan ac mae'n ymdrin â phynciau gan gynnwys teuluoedd, cyfeillgarwch, anifeiliaid anwes, a chariad a cholled. Mae rhan hanfodol o'r uned hon yn ymwneud â diogelu a chadw plant yn ddiogel; mae hyn yn cysylltu â diogelwch ar-lein a rhwydweithio cymdeithasol. Mae plant yn dysgu sut i ddelfio â gwrthdaro, adeiladu sgiliau pendantrwydd, a nodi eu cryfderau a'u strategaethau eu hunain ar gyfer adeiladu hunan-barch a gwydnwch. Maent yn archwilio rolau a chyfrifoldebau mewn teuluoedd a grwpiau cyfeillgarwch, ac yn ystyried stereoteipiau.



Mae **Newidiadau** yn delio â newid o sawl math, o dyfu o'r ifanc i'r hen, bod yn ardddegwr, datblygu pendantrwydd, y glasod, hunan-barch a diogelu. Mae pob grŵp blwyddyn yn meddwl am edrych ymlaen, symud grwpiau blwyddyn neu'r broses bontio a sut i ymdopi'n gadarnhaol â newidiadau o'r fath. Bydd cylchoedd bywyd ac atgennedlu dynol yn cael eu haddysgu mewn modd sensitif.



Sut gallaf gael rhagor o wybodaeth am Jigsaw?

Y peth gorau i'w wneud yw siarad ag athro eich plentyn am sut mae Jigsaw yn cael ei ddysgu yn yr ysgol. Fel arall, gallwch siarad â phrifathro'r ysgol, neu'r athro sy'n gyfrifol am arwain ABCh neu lechyd a Lles ar draws yr ysgol. Mae croeso hefyd i rieni a gofawyr ymweld â gwefan Jigsaw.

Mae Jigsaw yn cefnogi ein hethos a'n gwerthoedd a phopeth yr ydym yn ceisio ei ddysgu i'r plant a'r bobl ifanc.

Ers i'r ysgol ddechrau defnyddio Jigsaw, mae'r plant yn fwy cefnogol o'i gilydd. Maent yn gofalu am ei gilydd ac yn fwy gofalgarg.

