Y Cwricwlwm i Gymru –
Y Cod Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb

LIC21-92

Y Cwricwlwm i Gymru – Y Cod Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb

Cynulleidfa

O dan y Ddeddf, mae'r canllawiau hyn yn statudol ar gyfer y canlynol:

- pennaeth ysgol a gynhelir neu ysgol feithrin a gynhelir
- corff llywodraethu ysgol a gynhelir neu ysgol feithrin a gynhelir
- darparwr addysg feithrin a ariennir nas cynhelir
- yr athro sy'n gyfrifol am uned cyfeirio disgyblion
- pwyllgor rheoli uned cyfeirio disgyblion
- person sy'n darparu addysg a dysg i blentyn y tu allan i ysgol a gynhelir, ysgol feithrin a gynhelir neu uned cyfeirio disgyblion (addysg heblaw yn yr ysgol)
- awdurdod lleol yng Nghymru.

Rhagor o wybodaeth

Dylid cyfeirio ymholiadau am y ddogfen hon at:

Yr Uned Gwireddu'r Cwricwlwm
Yr Is-adran Cwricwlwm ac Asesu
Y Gyfarwyddiaeth Addysg
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ
e-bost: cwricwlwmigymru@llyw.cymru

@LlC_Addysg

Facebook/AddysgCymru

Mae'r ddogfen yma hefyd ar gael yn Saesneg. This document is also available in English.

OGL © Hawlfraint y Goron 2021 LlC44009

Y Cod Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb

Mae'r Cod hwn yn cynnwys gofynion gorfodol, ac mae'r sail gyfreithiol ar gyfer y gofynion hyn i'w gweld yn y crynodeb deddfwriaethol yn y canllawiau fframwaith hyn ar y Cwricwlwm i Gymru. Mae'n nodi'r themâu a'r materion y mae'n rhaid eu cynnwys fel rhan o addysg cydberthynas a rhywioldeb. Mae'n rhaid i gwricwlwm a gwaith addysgu a dysgu gynnwys yr elfen orfodol o addysg cydberthynas a rhywioldeb a amlinellir yn y Cod Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb canlynol.

Cynllunio eich cwricwlwm

Mae'r Cod Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb gorfodol hwn yn helpu ysgolion i gynllunio eu haddysg cydberthynas a rhywioldeb. Mae'r cynnwys yn seiliedig ar linynnau dysgu cysylltiedig bras, sef:

- cydberthnasau a hunaniaeth
- iechyd rhywiol a lles
- grymuso, diogelwch a pharch.

Mae'r llinynnau hyn yn caniatáu i ymarferwyr gynllunio a datblygu cwricwlwm sydd wedi'i deilwra i'w dysgwyr, sy'n creu cysylltiadau ac sy'n datblygu cyd-destunau dysgu dilys ym mhob rhan o'r cwricwlwm.

Ymrwymodd Llywodraeth Cymru i ymdrin â'r themâu canlynol fel rhan o addysg cydberthynas a rhywioldeb: cydberthnasau; hawliau a thegwch; rhyw, rhywedd a rhywioldeb; cyrff a delwedd gorfforol; iechyd rhywiol a lles; a thrais, diogelwch a chymorth. Er mwyn helpu ysgolion a lleoliadau i gynllunio eu haddysg cydberthynas a rhywioldeb, mae'r themâu hyn wedi'u plethu yn y llinynnau dysgu.

Ym mhob un o'r llinynnau dysgu, rhaid i gynnwys y cwricwlwm addysg cydberthynas a rhywioldeb fod yn gynhwysol ac adlewyrchu amrywiaeth. Rhaid cynnwys gwaith dysgu sy'n datblygu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth dysgwyr o wahanol hunaniaethau, safbwyntiau a gwerthoedd ac amrywiaeth o ran cydberthnasau, rhywedd a rhywioldeb, gan gynnwys bywydau LHDTC+.

Mae dysgu am hawliau a thegwch yn rhan o bob llinyn, yn ogystal â gwreiddio dysgu a phrofiad drwy ddulliau dysgu seiliedig ar hawliau.

Cynnwys sy'n briodol i ddatblygiad y dysgwr

Yn unol â'r Ddeddf, mae'n rhaid i'r addysg cydberthynas a rhywioldeb a ddarperir gan ysgolion fod yn briodol i ddatblygiad dysgwyr. Mae hyn yn golygu bod yn rhaid i ysgolion a lleoliadau ystyried amrywiaeth o ffactorau gan gynnwys oedran y dysgwr; ei wybodaeth a'i aeddfedrwydd; unrhyw anghenion dysgu ychwanegol a rhagweld ei ddatblygiad ffisiolegol ac emosiynol. Rhaid i addysg cydberthynas a rhywioldeb fod yn briodol i ddatblygiad pob dysgwr, sy'n golygu y gall anghenion dysgwyr o oedrannau tebyg fod yn wahanol.

Cynlluniwyd y cyfnodau i roi dealltwriaeth i ymarferwyr o'r hyn sy'n debygol o fod yn briodol o safbwynt datblygiad. Er enghraifft, yn ystod cyfnod 1 a chyfnod 2, bydd dysgwyr yn dysgu am egwyddorion cydsyniad cyffredinol fel rhagofynion ar gyfer dysgu am gydsyniad rhywiol ar yr adeg briodol o safbwynt eu datblygiad yng nghyfnod 3. Yn ymarferol, mae hyn yn golygu y bydd dysgwyr yng nghyfnod un a chyfnod dau yn datblygu ymwybyddiaeth o ofyn am ganiatâd i rannu deunyddiau, er enghraifft teganau; neu ddysgu am barchu ffiniau personol.

Cynlluniwyd y cyfnodau er mwyn helpu ysgolion a lleoliadau i benderfynu a yw'r hyn a ddysgir yn briodol i ddatblygiad dysgwyr penodol. Mae'r oedrannau a nodir isod yn dangos yn fras pryd y dylai ymarferwyr ddechrau ystyried a yw'r hyn a ddysgir yn ystod cyfnod yn briodol i ddatblygiad eu dysgwyr. Gall hyn olygu y bydd rhai dysgwyr yn barod i ddysgu pwnc penodol cyn yr oedrannau bras a roddir yn y Cod ond, yn yr un modd, gall olygu y bydd angen rhoi cyfle i rai dysgwyr ddatblygu ymhellach cyn iddynt ymgysylltu â phwnc penodol. Gellir cyflwyno dysgwyr i gyfnod yn raddol oherwydd bydd rhywfaint o'r hyn a ddysgir yn y cyfnod hwnnw yn briodol i ddatblygiad dysgwyr yn gynt na gwaith dysgu arall. Fel y nodwyd uchod, rhaid gwneud y penderfyniadau hyn ar sail amrywiaeth o ffactorau.

Mae'r tablau sy'n gysylltiedig â phob llinyn dysgu isod wedi eu rhannu'n dri chyfnod datblygu bras. Maent yn cynrychioli camau cynnydd o ran addysg cydberthynas a rhywioldeb. Wrth i ddysgwyr wneud cynnydd, byddant yn adeiladu ar yr hyn a ddysgwyd ganddynt yn flaenorol yng nghyfnod un; neu yng nghyfnodau un a dau, gan ategu ac atgyfnerthu'r un tueddfrydau, gwybodaeth a sgiliau a'u defnyddio mewn cyd-destunau newydd a pherthnasol. Mae hyn yn wahanol iawn i ddysgu am bynciau ar wahân ac yna symud ymlaen at gynnwys arall.

Mae dysgu yng nghyd-destun addysg cydberthynas a rhywioldeb yn cyfeirio at yr hyn a addysgir yn benodol a'r hyn a ymwreiddir ym mhob rhan o'r cwricwlwm ac amgylchedd yr ysgol drwy'r dull ysgol gyfan o weithredu.

Cydberthnasau a hunaniaeth

Mae'r llinyn hwn yn canolbwyntio ar y canlynol:

- yr amrywiaeth o gydberthnasau y mae pobl yn eu datblygu drwy gydol eu bywydau
- sut y gall ein cydberthnasau a'n rhywioldeb lywio ein hunaniaeth
- pwysigrwydd hawliau dynol wrth sicrhau cydberthnasau iach, diogel a boddhaus mewn cymdeithas gynhwysol.

Mae angen i ddysgwyr ddatblygu'r ddealltwriaeth a'r ymddygiadau a fydd yn eu helpu i ddatblygu a chynnal cydberthnasau iach, diogel a boddhaus drwy gydol eu bywydau. Mae angen i ddysgwyr gael eu cefnogi i adnabod a gwerthfawrogi gwahanol fathau o gydberthnasau, gan gynnwys teuluoedd a chyfeillgarwch, yn ogystal â'r amrywiaeth o fewn gwahanol fathau o gydberthnasau, gan gynnwys amrywiaeth LHDTC+, a sut y gall y rhain newid dros amser. Mae datblygu empathi, tosturi a sgiliau cyfathrebu yn hollbwysig i gydberthnasau dysgwyr nawr a'r cydberthnasau y byddant yn eu ffurfio yn y dyfodol. Bydd hyn hefyd yn eu helpu i barchu a deall pobl eraill a'u trin yn deg, beth bynnag fo'u rhyw, eu rhywedd, eu rhywioldeb, eu ffydd a'u cred.

Mae angen i ddysgwyr hefyd ddatblygu eu hymdeimlad ohonynt eu hunain a'u hymdeimlad bod pawb yn unigryw. Dros amser, gall dysgwyr ystyried sut y gall cydberthnasau, rhyw, rhywedd, atyniad rhamantus a rhywiol a phrofiadau personol lywio a dylanwadu ar hunaniaeth person a'r hyn sy'n ei wneud yn unigryw. Mae hyn yn helpu dysgwyr i ddeall sut y caiff hunaniaeth, cydberthnasau a rhywioldeb eu llywio gan fioleg, technoleg a normau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol ac y gall y rhain newid dros amser. Drwy ymdrin â'r agweddau hyn, gall dysgwyr adnabod ymddygiadau a normau cadarnhaol a niweidiol a bod yn hyderus i siarad drostynt eu hunain a lleisio barn ac eirioli dros hawliau pobl eraill a'r angen i'w parchu.

Mae'r llinyn hwn hefyd yn cydnabod sut y gall hawliau gefnogi ac ategu cydberthnasau sy'n llawn parch a thegwch, yn ogystal â chymdeithas deg a chynhwysol.

Cyfnod 1	**Cyfnod 2**	**Cyfnod 3**
Dylai ymarferwyr ystyried priodoldeb datblygiadol dysgwyr ar gyfer yr hyn a ddysgir ym mhob cyfnod:		
O 3 oed	**O 7 oed**	**O 11 oed**
Mae'r dysgu yn cefnogi:		
Y gallu i ddangos caredigrwydd, empathi a thosturi wrth ryngweithio â phobl sy'n agos atynt gan gynnwys cydberthnasau â theulu, cyfeillion a chyfoedion	Y gallu i ffurfio a chynnal cydberthnasau teg, parchus a charedig ag amrywiaeth o bobl eraill.	Dealltwriaeth o'r nodweddion cadarnhaol a negyddol a'r agweddau iach neu afiach ar ystod o gydberthnasau gan gynnwys cydberthnasau teuluol, cyfeillgarwch, rhamantus a rhywiol. Y gallu i ddatblygu a deall pwysigrwydd tegwch, parch ar y ddwy ochr, a hoffter

		mewn cydberthnasau â phobl eraill.
Ymwybyddiaeth o sut i gyfleu'r hyn rydych ei eisiau a'i angen mewn cydberthnasau, a dechrau parchu'r hyn y mae pobl eraill ei eisiau a'i angen. Ymwybyddiaeth o'r ffordd y mae anghenion yn ymwneud â hawliau	Y ffordd mae deall a defnyddio sgiliau effeithiol o ran cyfathrebu, penderfynu, rheoli gwrthdaro a gwrthod yn rhan o'r broses o sicrhau eich hawliau eich hun a hawliau pobl eraill ac yn rhan o gyfeillgarwch a chydberthnasau.	Deall a defnyddio sgiliau effeithiol o ran cyfathrebu, penderfynu, rheoli a datrys gwrthdaro, a gwrthod mewn ystod o wahanol gyd-destunau a mathau o gydberthnasau, all-lein ac ar-lein, gan gynnwys cydberthnasau agos. Deall sut i siarad am ymddygiadau niweidiol yn eu herbyn nhw neu bobl eraill.
Ymwybyddiaeth o amrywiaeth o ran teuluoedd a chydberthnasau, gan gynnwys cyfeillgarwch a chydberthnasau â chyfoedion, a pham mae'r rhain yn bwysig.	Adnabod nodweddion gwahanol deuluoedd, cyfeillgarwch a chydberthnasau â chyfoedion ac amrywiaeth y cydberthnasau hyn. Dealltwriaeth o ymddygiadau cadarnhaol mewn cydberthnasau a'r hyn a all ddigwydd pan fydd cydberthnasau'n chwalu. Ymwybyddiaeth o'r modd y caiff teuluoedd, cydberthnasau a rhianta eu llywio gan normau cymdeithasol a diwylliannol a chyfreithiau sydd wedi newid dros amser.	Dealltwriaeth o'r modd y mae amrywiaeth o ran cydberthnasau, gan gynnwys priodas, a phob math o bartneriaethau sifil, wedi newid dros amser, a'r modd y mae normau cymdeithasol a diwylliannol a chyfreithiau'n cael effaith gadarnhaol a negyddol amrywiol ar gydberthnasau ledled y byd.
Datblygu ymdeimlad ohonynt eu hunain, yng nghyd-destun teuluoedd, ffrindiau a chymunedau. Gweld bod pobl yn gwerthfawrogi pethau gwahanol a bod ganddynt deuluoedd, ffrindiau a chymunedau gwahanol.	Gweld sut mae cydberthnasau pobl â phobl eraill yn llywio pwy ydynt a'u hapusrwydd. Ymwybyddiaeth o sut y gall hunaniaeth gael ei mynegi mewn gwahanol ffyrdd.	Deall sut y mae angen cydbwyso hawliau mewn cymdeithas amrywiol; nodweddion, manteision a heriau byw mewn cymdeithas amrywiol; a sut a pham mae agweddau wedi newid ac yn dal i newid, gan gynnwys

		agweddau at amrywiaeth o ran rhywedd a rhywioldeb.
Profiad o ymddygiadau, iaith a modelau rôl cynhwysol sy'n dangos parch tuag at bobl eraill, beth bynnag fo'u rhywedd. Cydnabod hawliau dysgwyr i gael eu trin yn deg, yn garedig ac yn barchus.	Gwerthfawrogi a chydnabod cyfraniadau pawb; a phwysigrwydd cydraddoldeb o ran rhyw a rhywedd. Adnabod stereoteipiau o ran rhywedd, stereoteipiau rhywiol ac ymddygiad annheg, a gwybod sut i ymateb yn ddiogel iddynt a'u herio. Ymwybyddiaeth o'r modd y mae normau cymdeithasol a diwylliannol cadarnhaol a negyddol o ran rhyw, rhywedd a rhywioldeb yn dylanwadu ar gydberthnasau ac ymddygiadau	Y gallu i eirioli dros hawliau pawb a'u hyrwyddo a deall a pharchu pawb mewn perthynas â rhyw, rhywedd a rhywioldeb. Deall y modd y mae'r gyfraith a hawliau dynol yn sicrhau rhyddid o ran rhyw, rhywedd a rhywioldeb a'r modd y gall y rhain amrywio mewn gwledydd eraill a thros amser. Y gallu i ystyried yn feirniadol a deall sut y gall ystod o normau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol o ran cydberthnasau, rhyw, rhywedd a rhywioldeb lywio canfyddiadau a'n lles ac y gallant fod yn gadarnhaol ac yn niweidiol.

Iechyd rhywiol a lles

Mae'r llinyn hwn yn canolbwyntio ar y canlynol:

- dysgu am y ffordd y mae pethau byw yn tyfu, yn atgenhedlu ac yn mynd drwy gylchred bywyd
- datblygu dealltwriaeth o'r corff dynol, gan gynnwys teimladau pobl am eu cyrff a'r ffordd y gall y teimladau hyn gael eu cynrychioli
- y materion iechyd sy'n gysylltiedig â chydberthnasau a rhywioldeb
- dealltwriaeth o'r ffordd y mae rhywioldeb ac iechyd rhywiol yn effeithio ar ein lles.

Yn natblygiad cynnar, mae angen i ddysgwyr brofi cyd-destunau ar gyfer deall pwysigrwydd cynnal iechyd a lles personol, gan gynnwys hylendid, a'r ffordd y mae hyn yn effeithio arnyn nhw a phobl eraill. Caiff hyn ei ddatblygu wedyn i gymhwyso egwyddorion iechyd a hylendid cyffredinol at y maes iechyd rhywiol.

Wrth i ddysgwyr ddatblygu, mae angen i'r hyn a addysgir a'r hyn a ddysgir ganolbwyntio ar ystyried y ffordd y mae newidiadau corfforol yn effeithio ar les a chydberthnasau gan sicrhau bod profiadau a bywydau LHDTC+ yn cael eu cynrychioli. Mae'r hyn a ddysgir hefyd yn canolbwyntio ar les mislif a chyflyrau sy'n gallu effeithio ar y system atgenhedlu; yn ogystal â datblygu dealltwriaeth o ganlyniadau posibl y penderfyniadau a wneir mewn perthynas ag iechyd a chydberthnasau rhywiol. Bydd y dysgu hyn i gyd yn canolbwyntio ar gydnabod amrywiaeth y corff dynol, a'r ffordd y mae'r canfyddiad a'r ddealltwriaeth o'r corff dynol wedi'u llywio gan gymdeithas, y gyfraith, gwyddoniaeth a thechnoleg, a'r effaith a gaiff hyn ar les.

Cyfnod 1	**Cyfnod 2**	**Cyfnod 3**
Dylai ymarferwyr ystyried priodoldeb datblygiadol dysgwyr ar gyfer yr hyn a ddysgir ym mhob cyfnod:		
O 3 oed	**O 7 oed**	**O 11 oed**
Mae'r dysgu yn cefnogi:		
Defnyddio terminoleg gywir ar gyfer pob un o rannau'r corff. Ymwybyddiaeth o gylchred bywyd pobl a bod atgenhedlu yn rhan o fywyd.	Gwybodaeth a dealltwriaeth o'r ffordd y mae organau atgenhedlu yn datblygu yn y corff dynol. Mae hyn yn cynnwys deall ffrwythlondeb a phrosesau atgenhedlu, gan gynnwys yr hyn sy'n cefnogi iechyd a lles mislif. Adnabod y broses ar gyfer beichiogrwydd a genedigaeth.	Deall sut y gall ffrwythlondeb, gweithrediad rhywiol ac iechyd a lles mislif newid yn ystod bywyd a sut i ddod o hyd i wybodaeth a chymorth pan fo angen. Gwybodaeth a dealltwriaeth o'r ffordd y mae hormonau yn parhau i effeithio ar iechyd emosiynol a chorfforol yn ystod oedolaeth.

		Dealltwriaeth o'r ffordd y gall dulliau atal cenhedlu fod o gymorth gyda dewisiadau atgenhedlu, gan gynnwys ymwybyddiaeth o erthyliad.
Ymwybyddiaeth o'r ffordd y mae cyrff dynol yn newid wrth iddynt dyfu.	Gwybodaeth a dealltwriaeth o'r ffordd y mae pobl yn profi newidiadau corfforol, emosiynol, cymdeithasol a gwybyddol sylweddol yn ystod y glasoed.	Dealltwriaeth o iechyd rhywiol ac atgenhedlol da, gan gynnwys yr ystod o risgiau a chanlyniadau sy'n gysylltiedig â phrofiadau rhywiol a'r wybodaeth sydd ei hangen i wneud penderfyniadau gwybodus am weithgarwch rhywiol a dewisiadau atgenhedlol.
Ymwybyddiaeth o bwysigrwydd hunanofal a hylendid personol.	Yr wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i reoli hunanofal a hylendid personol, gan gynnwys pwysigrwydd lles mislif.	Gwybodaeth a dealltwriaeth o achosion, symptomau ac effaith cyflyrau sy'n gysylltiedig ag iechyd rhywiol ac atgenhedlol a ffrwythlondeb, gan gynnwys heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. HIV a chanserau atgenhedlol. Y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i leihau risgiau a gofyn am help.
Cydnabyddiaeth bod corff pawb yn unigryw ac yn arbennig iddyn nhw.	Ymwybyddiaeth bod llawer o wahanol ffynonellau o wybodaeth all-lein ac ar-lein sy'n ein helpu i ddysgu am ein cyrff ac sy'n effeithio ar y ffordd rydym yn teimlo am ein corff a chyrff pobl eraill.	Ymgysylltu'n feirniadol â chynrychioliadau cadarnhaol a negyddol o gyrff amrywiol, gan gynnwys drwy fathau gwahanol o gyfryngau, a deall y gall y rhain fod yn afrealistig ac yn niweidiol.

Ymwybyddiaeth o'r teimladau gwahanol y gellir eu cael, gan gydnabod teimladau pobl eraill a'r ffordd y gallai'r rhain fod yn wahanol i'ch teimladau eich hun.	Ymwybyddiaeth o'r ffordd y gall pobl deimlo atyniad at bobl eraill wrth iddynt aeddfedu a'r ffordd y gall hyn arwain at ymatebion emosiynol a chorfforol.	Deall bod hawl gan bawb i gael cydberthnasau diogel a phleserus a chydnabod y rôl y mae gweithgarwch rhywiol cydsyniol yn ei chwarae mewn cydberthnasau iach. Dealltwriaeth o'r oedran cydsynio cyfreithiol.
Adnabod oedolion dibynadwy a all eu helpu ac y gallant siarad â nhw a gofyn cwestiynau iddynt, yn enwedig pan fyddant yn teimlo'n anhapus neu'n anniogel.	Gallu nodi ffynonellau dibynadwy o wybodaeth a chodi materion a gofyn cwestiynau i oedolion dibynadwy.	Gwybod am ystod o wasanaethau cymorth a gallu eu defnyddio, er mwyn cael gwybodaeth a chymorth mewn perthynas â chydberthnasau, iechyd a lles, a diogelwch.

Grymuso, diogelwch a pharch

Mae'r llinyn hwn yn canolbwyntio ar y canlynol:

- hawliau dysgwyr i ddiogelwch ac amddiffyniad a rhyddid rhag niwed a gwahaniaethu
- sut a ble i gael gwybodaeth, help a chymorth
- sut i gefnogi ac eirioli dros hawliau, triniaeth deg a pharch i bawb.

Mae'r llinyn hwn yn adeiladu ar ymddygiadau a sgiliau cadarnhaol cydberthnasau iach. Mae'n atgyfnerthu'r gofyniad i gefnogi dysgwyr i ddatblygu empathi, caredigrwydd a thosturi tuag at ei gilydd a'u grymuso â'r hyder i ddefnyddio'r cymorth sydd ar gael os ydynt yn poeni am eu diogelwch eu hunain neu ddiogelwch pobl eraill.

Dylai dysgwyr gael eu cefnogi i ddeall newid a gwrthdaro ac adnabod effaith y rhain ar gydberthnasau, a gofyn am help a chymorth lle bo hynny'n briodol.

Dylid eu cefnogi i ddeall bod arfer eu hawl i fod yn rhydd rhag unrhyw fath o wahaniaethu, trais, camdriniaeth ac esgeulustod yn cael ei alluogi gan oedolion dibynadwy sy'n gallu eu cadw'n ddiogel. Mae hyn yn cynnwys nifer o fesurau amddiffyn cyfreithiol sy'n bodoli i bawb. Mae ymddygiadau o'r fath yn anghyfreithlon o dan gyfraith trosedd ac mae cosbau troseddol i'r rhai a gaiff eu dyfarnu'n euog o gyflawni troseddau o'r fath.

Mae angen i ddysgwyr ddatblygu dealltwriaeth o natur ac effaith gymdeithasol, emosiynol, corfforol a chyfreithiol ymddygiadau niweidiol, gan gynnwys pob bwlio a bwlio pobl LHDTC+, trais rhywiol a thrais ar sail rhywedd mewn ystod o gyd-destunau, gan gynnwys ar-lein.

Cyfnod 1	**Cyfnod 2**	**Cyfnod 3**
Dylai ymarferwyr ystyried priodoldeb datblygiadol dysgwyr ar gyfer yr hyn a ddysgir ym mhob cyfnod:		
O 3 oed	**O 7 oed**	**O 11 oed**
Mae'r dysgu yn cefnogi:		
Adnabod ymddygiad niweidiol gan gynnwys ymddygiadau sy'n gwahaniaethu, a'r hawl i fod yn rhydd rhag gwahaniaethu. Y gallu i ryngweithio ag eraill mewn ffordd deg.	Dealltwriaeth o bwysigrwydd trin pawb yn deg a dangos parch ym mhob cyswllt rhyngbersonol all-lein ac ar-lein. Cydnabod gwerth ymddygiadau anwahaniaethol a phryd a sut i gymryd camau diogel er mwyn ymateb i ymddygiadau gwahaniaethol a'u herio.	Dealltwriaeth o bwysigrwydd cynhwysiant, gan gynnwys cynhwysiant i bobl LHDTC+, ymddygiad anwahaniaethol a gwerth amrywiaeth yn ein hymddygiadau rhyngbersonol a'n cydberthnasau. Datblygu ymdeimlad o gyfrifoldeb personol a

		chyfrifoldeb cymdeithasol tuag at eraill, gan gynnwys ystyried y ffordd rydym yn ymateb i ymddygiadau gwahaniaethol, amharchus a niweidiol, all-lein ac ar-lein.
Cydnabod yr hawl i fod yn rhydd rhag ymddygiad niweidiol, camdriniaeth a bwlio. Ymwybyddiaeth o sut i adnabod ymddygiadau cadarnhaol a niweidiol, gan gynnwys bwlio. Y gallu i rannu profiad o ymddygiadau niweidiol ag oedolyn dibynadwy.	Dealltwriaeth o hawl pawb i beidio â chael eu niweidio na'u cam-drin. Ymwybyddiaeth o wahanol fathau o ymddygiad niweidiol neu gamdriniol gan gynnwys camdriniaeth ac esgeulustod corfforol, rhywiol ac emosiynol, gan gynnwys aflonyddu a bwlio rhwng cyfoedion a'r rôl y gall technoleg ei chwarae. Sut i ofyn am gymorth i chi'ch hun a rhoi cymorth i eraill. Sut i fod yn ffrind da ac eirioli dros bobl eraill.	Adnabod ymddygiad niweidiol, camdriniol neu orfodol mewn cydberthnasau personol, gan gynnwys rheoli, trais a thrais rhywiol a sut i ymateb a gofyn am gymorth i chi'ch hun a phobl eraill. Mae hyn yn cynnwys pob math o drais ar sail rhyw, rhywedd a rhywioldeb.
(Mae cyfnodau 1 a 2 yn cynnwys gwybodaeth a sgiliau angenrheidiol er mwyn deall yr hyn a ddysgir am gydsyniad yng nghyfnod 3) Dechrau sylweddoli bod gan bobl eraill feddyliau, teimladau a safbwyntiau gwahanol Ymwybyddiaeth o'r angen i sicrhau cytundeb er mwyn rhannu, er enghraifft, teganau. Ymwybyddiaeth o hawl pawb i breifatrwydd, ffiniau personol a pha rannau o'r corff sy'n breifat.	Deall yr hawl i breifatrwydd corfforol, ffiniau personol, gan gynnwys ar-lein. Deall sut y gall ymddygiadau gael eu dehongli gan bobl eraill all-lein ac ar-lein. Gwybod pa gamau i'w cymryd i gadw'n ddiogel rhag niwed mewn cyfeillgarwch all-lein ac ar-lein. Deall y pwysau a'r normau cymdeithasol ac emosiynol sy'n arwain at ymddygiadau, cyfeillgarwch a chydberthnasau	Deall pwysigrwydd cydsyniad ar gyfer cydberthnasau iach a diogel ac yn enwedig gydberthnasau rhywiol. Deall sut y gellir cyfleu cydsyniad mewn gwahanol gydberthnasau a chyd-destunau cymdeithasol, gan gynnwys ar-lein. Dealltwriaeth feirniadol o'r ffordd y mae canfyddiad a chyd-destun cymdeithasol yn effeithio ar gydsyniad a'r ffactorau sy'n dylanwadu ac yn

Y gallu i gyfathrebu os oes rhywun yn cyffwrdd â nhw mewn ffordd sy'n gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus.	anghydsyniol, er enghraifft, normau o ran rhywedd. Meithrin y sgiliau i ddatblygu ymddygiadau a chydberthnasau cydsyniol a gwybod sut i ymateb yn ddiogel i ymddygiadau a chydberthnasau anghydsyniol all-lein ac ar-lein, eu herio a rhoi gwybod amdanynt.	amharu ar allu pobl i ymddwyn mewn ffordd gydsyniol, er enghraifft, sylweddau, trais, gorfodaeth a normau o ran cydberthnasau.
Ymwybyddiaeth o sut i gadw'n ddiogel wrth ddefnyddio cyfryngau digidol, gan gynnwys rhoi gwybod i oedolyn dibynadwy pan fyddant yn teimlo'n anghyfforddus neu'n ofnus.	Gwybod sut a phryd y gellir rhannu cyfryngau digidol yn ddiogel, gyda chaniatâd a phryd y gall fod yn niweidiol. Ymwybyddiaeth o fanteision a pheryglon y rhyngrwyd a chyfryngau cymdeithasol wrth wneud ffrindiau ar-lein. Ystyried y cymhellion y tu ôl i gyfryngau sydd wedi eu ffugio a'u haddasu'n ddigidol. Dealltwriaeth o'r angen i gadw'n ddiogel ar-lein, y gallu i gymryd camau i amddiffyn eu hunain a'r gallu i roi gwybod i oedolion dibynadwy pan fyddant wedi gweld rhywbeth na ddylent fod wedi ei weld, neu rywbeth sy'n peri loes iddynt neu'n gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus.	Dealltwriaeth o'r materion moesegol a chyfreithiol sy'n ymwneud â rhannu delweddau a hunan-gynhyrchwyd drwy gydsyniad neu heb gydsyniad, a hawliau i ddiogelwch, cymorth, lles ac amddiffyniad. Dealltwriaeth o'r effeithiau sy'n gysylltiedig â deunydd rhywiol a chydberthnasau rhywiol ar-lein, gan gynnwys y goblygiadau moesegol a chyfreithiol. Ymwybyddiaeth o'r modd y mae deunydd a chyfryngau rhywiol, yn aml yn cynrychioli rhywedd, gweithgarwch rhywiol, ymddangosiad corfforol a chydberthnasau mewn ffyrdd afrealistig a niweidiol.

Ymwybyddiaeth bod gan bawb yr hawl i fod yn ddiogel ac nad oes hawl gan neb niweidio rhywun arall. Y gallu i siarad dros ei gilydd.	Ymwybyddiaeth bod deddfau ar waith i amddiffyn pobl rhag gwahanol fathau o wahaniaethu, trais, camdriniaeth, esgeulustod ac aflonyddwch.	Dealltwriaeth o'r deddfau sydd ar waith mewn perthynas â materion addysg cydberthynas a rhywioldeb i'n hamddiffyn rhag pob math o wahaniaethu, trais, camdriniaeth, esgeulustod ac aflonyddwch, ac mai diben deddfau yw amddiffyn nid troseddoli pobl ifanc. Dealltwriaeth o sut i eirioli dros amgylcheddau diogel a hawliau a dealltwriaeth pawb ynghylch ystod o faterion addysg cydberthynas a rhywioldeb. Gwerthfawrogi pwysigrwydd lleisio barn yn ddiogel yn erbyn trais ar sail rhyw a rhywedd a thrais rhywiol.