



# Y Riced: Fframwaith Annibyniaeth

Diweddarwyd Diwethaf: 10/12/2024

Fersiwn wedi'i Symleiddio



Nodwedd Annibyniaeth	Tanio'r Injan	Anelu i'r Awyr	Torri trwy'r Cymylau	Gwibio i'r Gofod	Saethu i'r Sêr	
<b>Gwydnwch</b>	<b>Trio</b>	Gallaf geisio tasgau ar fy mhén fy hun cyn gofyn am gymorth.	Gallaf geisio tasgau ar fy mhén fy hun cyn gofyn am help.  Gallaf ofyn i fy ffrindiau am help cyn gofyn i'r athro.	Gallaf geisio tasgau anodd ar fy mhén fy hun cyn gofyn am help.  Gallaf ddefnyddio'r strategaeth "3 cyn fi" heb gael fy atgoffa.	Gallaf geisio tasgau anodd ar fy mhén fy hun, gan ddefnyddio strategaethau ac offer yn annibynnol.	Gallaf geisio tasgau anodd ar fy mhén fy hun, gan ddefnyddio strategaethau ac offer, heb angen i'r athro fy atgoffa.
	<b>Dyfalbarhau</b>	Gallaf dyfalbarhau hyd yn oed pan nad yw pethau'n mynd yn iawn ar y tro cyntaf.	Gallaf geisio sawl gwaith cyn gofyn am help os nad yw pethau'n mynd yn gywir.	Gallaf dyfalbarhau trwy ddefnyddio amryw o offer a strategaethau cyn gofyn am help.  Gallaf ddefnyddio'r strategaeth "3 cyn fi".	Gallaf dyfalbarhau gyda thasgiau anodd trwy gymryd risgiau, arbrofi, a gofyn cwestiynau.  Rwy'n meddwl am ffyrdd i ddod o hyd i wybodaeth i ddatrys y broblem.  Gallaf ddefnyddio'r strategaeth "3 cyn fi".	Gallaf dyfalbarhau gyda thasgiau anodd yn hyderus trwy gymryd risgiau, arbrofi, a gofyn cwestiynau.  Rwy'n meddwl am ffyrdd i ddod o hyd i wybodaeth i ddatrys problemau a defnyddio'r dulliau hyn ar fy mhén fy hun.  Rwy'n defnyddio'r strategaeth "3 cyn fi".
	<b>Rheoli Gwrthdynciadau</b>	Gallaf ffocysu ar dasg am gyfnod byr pan fyddaf mewn awyrgylch tawel.	Gallaf ffocysu ar dasg am ychydig o amser mewn awyrgylch tawel.  Weithiau, gallaf rheoli fy ffocws ar dasg, er bod pethau yn ceisio cymryd fy sylw.	Rwy'n dechrau deall sut i reoli gwrthdynciadau a allai dynnu fy sylw i ffwrdd.  Rwy'n dechrau ffocysu'n well ac aros ar y dasg.	Rwy'n deall sut i reoli gwrthdynciadau a allai dynnu fy sylw i ffwrdd.  Gallaf ganolbwyntio'n llwyr a ffocysu ar y dasg sydd o'm blaen.	Rwy'n deall sut i reoli gwrthdynciadau a allai dynnu fy sylw i ffwrdd.  Gallaf ganolbwyntio'n llwyr a ffocysu ar y dasg sydd o'm blaen.  Rwy'n cadw golwg ar yr amser er mwyn ei reoli'n dda a osgoi gohirio'r dasg.
	<b>Gwneud Dewisiadau</b>	Gallaf ddewis rhwng dau beth.	Gallaf ddewis rhwng dau beth a rhoi rheswm am y dewis.	Rwy'n dechrau gwneud dewisiadau synhwyrol ar sail rhesymeg.  Rwy'n dechrau deall y gall fy dewisiadau effeithio ar eraill.	Gallaf wneud dewisiadau synhwyrol ac egluro'r rhesymau tu ôl iddyn nhw.  Rwy'n deall bod gan bawb y hawl i wneud eu dewisiadau eu hunain, ac rwy'n dechrau parchu hyn.	Gallaf wneud dewision synhwyrol trwy ystyried effaith pob un.  Gallaf egluro'r rhesymau tu ôl i'm dewisiadau.  Rwy'n deall bod gan bawb yr hawl i wneud eu dewisiadau eu hunain, ac rwy'n parchu'r dewisiadau hynny.

Nodwedd Annibyniaeth		Tanio'r Injan	Anelu i'r Awyr	Torri trwy'r Cymylau	Gwibio i'r Gofod	Saethu i'r Sêr
Gweithio gyda'n Gilydd	Rhannu	<p>Gallaf rannu gyda eraill.</p> <p>Gallaf rannu yn gwrtais trwy ddefnyddio "Ga i... os gwelwch yn dda" a "Diolch".</p>	<p>Gallaf rannu gyda eraill.</p> <p>Gallaf wneud hyn yn gwrtais trwy ddefnyddio "Ga i... os gwelwch yn dda" a "Diolch", gan ddangos parch tuag at bobl a phethau.</p>	<p>Gallaf rannu adnoddau a syniadau.</p> <p>Rwy'n dechrau siarad a thrafod fy syniadau gydag eraill.</p>	<p>Gallaf rannu adnoddau a syniadau gyda eraill yn hyderus.</p> <p>Rwy'n teimlo'n gyffyrddus wrth gyflwyno fy syniadau.</p> <p>Rwy'n parchu syniadau a barnau eraill.</p>	<p>Gallaf rannu adnoddau, syniadau, a strategaethau gyda eraill yn hyderus heb angen cael fy atgoffa.</p> <p>Rwy'n teimlo'n gyffyrddus wrth gyflwyno fy syniadau.</p> <p>Rwy'n parchu syniadau a barnau eraill, a'u defnyddio i gyfoethogi fy ngwaith.</p>
	Gwrando	<p>Gallaf wrando ar gyfarwyddiadau syml.</p>	<p>Gallaf wrando'n ofalus a chymryd sylw manwl.</p> <p>Gallaf weithredu ar y syniadau rwy'n eu clywed.</p>	<p>Gallaf wrando ar syniadau a barnau eraill gyda mwy o sylw.</p> <p>Rwy'n dechrau ymateb trwy ofyn cwestiynau.</p>	<p>Gallaf wrando ar syniadau, cysyniadau, a barnau eraill.</p> <p>Rwy'n parchu ac yn gwerthfawrogi syniadau eraill.</p> <p>Gallaf ymateb a gofyn cwestiynau i ddeall persbectif eraill yn well.</p>	<p>Gallaf wrando ar syniadau, cysyniadau, a barnau eraill gyda hyder.</p> <p>Rwy'n parchu ac yn gwerthfawrogi syniadau eraill.</p> <p>Gallaf ymateb gyda hyder a gofyn cwestiynau i ddeall persbectif eraill yn well.</p>
	Cyfathrebu	<p>Gallaf gyfathrebu fy anghenion sylfaenol i oedolyn cyfarwydd.</p> <p>Gallaf ofyn am help mewn ffordd syml pan fydd angen.</p>	<p>Gallaf gyfathrebu fy anghenion gyda eraill.</p> <p>Rwy'n dechrau rhannu fy marn gyda rhesymau weithiau.</p> <p>Rwy'n dechrau ymateb pan mae eraill yn rhannu eu barnau.</p>	<p>Gallaf gyfathrebu fy anghenion gyda eraill gyda mwy o hyder.</p> <p>Rwy'n dechrau rhannu fy marnau ac egluro'r rhesymau tu ôl iddynt.</p>	<p>Gallaf gyfathrebu fy marn fy hun a deall barnau eraill, gan gydnabod bod barnau gwahanol yn bwysig.</p> <p>Gallaf roi rhesymau ac tystiolaeth weithiau i gefnogi fy marn.</p> <p>Gallaf ymateb i eraill a gofyn cwestiynau i ddeall yn well.</p> <p>Gallaf gyfathrebu fy anghenion a'm hawliau yn glir yn y Gymraeg ac yn Saesneg.</p>	<p>Gallaf gyfathrebu fy marn fy hun gyda hyder a deall barnau eraill, gan gydnabod bod barnau gwahanol yn bwysig.</p> <p>Gallaf nodi rhesymau a thystiolaeth i gefnogi fy marn.</p> <p>Gallaf ymateb i eraill a gofyn cwestiynau i ddeall barnau eraill yn well.</p> <p>Gallaf gyfathrebu fy anghenion a'm hawliau yn glir yn y Gymraeg ac yn Saesneg.</p>

Nodwedd Annibyniaeth		Tanio'r Injan	Anelu i'r Awyr	Torri trwy'r Cymylau	Gwibio i'r Gofod	Saethu i'r Sêr
	<b>Cydymdeimlo</b>	Gallaf ddweud pan mae rhywun yn teimlo'n hapus neu'n drist.  Gallaf helpu eraill pan fyddant ei angen.	Rwy'n dechrau gweld emosiynau gwahanol yn ymddygiad eraill.  Gallaf helpu eraill pan fyddant ei angen.	Rwy'n dechrau dychmygu sut mae eraill yn teimlo mewn sefyllfaoedd gwahanol.  Gallaf sylwi ar emosiynau gwahanol yn y ffordd mae pobl yn ymddwyn, (e.e. <i>dicter, tristwch, ofn, hapusrwydd, syndod, parch, neu emosiwn o ddicter</i> ).  Gallaf helpu eraill pan fyddant ei angen.	Rwy'n gwella gyda ddeall sut mae eraill yn teimlo.  Rwy'n dechrau gofyn cwestiynau i ddeall teimladau a syniadau eraill.  Rwy'n ceisio gweld pethau o safbwynt eraill.  Gallaf gefnogi eraill a pharchu eu hawliau.  Rwy'n dysgu i ddangos gofal a dealltwriaeth tuag at eraill, hyd yn oed os nad wyf yn cytuno'n llwyr gyda nhw.	Gallaf ddeall sut mae eraill yn teimlo gyda hyder.  Rwy'n gofyn cwestiynau i ddeall teimladau a syniadau eraill yn well.  Rwy'n ddigon dewr i weld pethau o safbwynt eraill.  Gallaf gefnogi eraill a pharchu eu hawliau.  Rwy'n dangos gofal a dealltwriaeth tuag at eraill, hyd yn oed os nad wyf yn cytuno'n llwyr gyda nhw.
	<b>Cynnwys Eraill</b>	Gallaf sylwi ar eraill wrth chwarae.	Rwy'n cynnwys eraill mewn chwarae a thasgau.  Rwy'n dechrau gweld pa mor bwysig yw gweithio gyda'n gilydd.  Rwy'n sylwi ar sut mae eraill yn wahanol i mi ac yn dechrau cymharu â mi.	Rwy'n dysgu i sefyll dros hawliau eraill a sicrhau bod pawb yn cael eu cynnwys yn yr ysgol.  Rwy'n dechrau deall bod pawb yn bwysig ac mae'n dda i wrando ar farnau gwahanol a'u cynnwys mewn penderfyniadau.  Rwy'n sylwi ar sut mae eraill yn wahanol i mi ac yn gweld pa mor bwysig yw gweithio gyda'n gilydd.	Rwy'n sefyll dros hawliau eraill a sicrhau bod pawb yn teimlo fel maent yn cael eu cynnwys, yn yr ysgol ac thu hwnt.  Rwy'n dysgu bod pawb yn bwysig ac mae gwrando ar farnau gwahanol a'u cynnwys mewn penderfyniadau yn bwysig.  Rwy'n deall bod pobl yn wahanol ac yn dod o gefndiroedd unigryw, ac rwy'n dathlu'r gwahaniaethau hynny.	Rwy'n sefyll dros hawliau eraill gyda hyder a pharch, ac yn sicrhau bod pawb yn cael eu cynnwys, yn yr ysgol ac y tu hwnt.  Rwy'n deall bod pawb yn bwysig, ac mae'n bwysig gwrando ar farnau gwahanol a'u cynnwys wrth wneud penderfyniadau.  Rwy'n gwybod bod pobl yn wahanol ac yn dod o gefndiroedd gwahanol, ac rwy'n dathlu'r gwahaniaethau hynny.
<b>Chwilfrydedd</b>	<b>Ymholgar</b>	Gallaf ofyn cwestiynau ar ôl ysgogiad.	Gallaf ofyn cwestiynau am y byd ar ôl i ryw beth diddorol ddigwydd.	Rwy'n gofyn cwestiynau i ddysgu mwy am y byd.  Rwy'n teimlo'n gyffrous pan rwy'n chwilfrydig ac yn rhannu'r hyn rwy'n ei sylwi.	Gallaf ofyn sut mae pethau'n gweithio ac eu trio i ddysgu mwy. Mae fy nghwestiynau yn helpu fi wneud dewisiadau a chreu syniadau newydd.	Gallaf ddysgu pethau newydd trwy wyllo, archwilio, a gofyn cwestiynau. Mae'r hyn rwy'n ei ddarganfod yn helpu fi ddeall mwy ac yn fy nghadw'n chwilfrydig i ddysgu hyd yn oed mwy na'r hyn rwy'n ei wybod eisoes.
	<b>Meddwl</b>	Gallaf feddwl a siarad am bethau rwy'n hoffi a phethau na fyddaf yn eu hoffi.	Gallaf siarad am beth rwy'n hoffi a beth na fyddaf yn ei hoffi, a gallaf esbonio pam.	Gallaf siarad gyda hyder am beth rwy'n hoffi a beth na fyddaf yn ei hoffi, ac esbonio pam.  Rwy'n dechrau deall bod gan bawb yr hawl i feddwl yn wahanol.	Gallaf feddwl dros fy hun a esbonio pam mae gen i rai syniadau penodol.  Rwy'n deall bod gan bawb yr hawl i feddwl yn wahanol, ac rwy'n parchu hynny.  Rwy'n dechrau meddwl yn ofalus am farnau gwahanol.	Gallaf feddwl dros fy hun gyda hyder a esbonio pam mae gen i rai syniadau penodol.  Rwy'n gwybod bod gan bawb yr hawl i feddwl yn wahanol, ac rwy'n parchu hynny.  Gallaf feddwl yn ofalus am farnau gwahanol.

Nodwedd Annibyniaeth		Tanio'r Injan	Anelu i'r Awyr	Torri trwy'r Cymylau	Gwibio i'r Gofod	Saethu i'r Sêr
	<b>Gwneud Cysylltiadau</b>	<p>Rwy'n dechrau sortio a grwpio pethau yn ôl siap, maint, lliw, a math. Rwy'n gwneud hyn trwy gweithgareddau a chwarae gemau.</p> <p>Rwy'n gwneud cysylltiadau yn seiliedig ar yr hyn rwy'n ei wybod (<i>er enghraifft, os yw'n oer, mae angen i mi wisgo cot</i>).</p>	<p>Gallaf sortio a grwpio pethau yn ôl siap, maint, lliw, a math ar fy mhen fy hun. Rwy'n meddwl am sut mae pethau'n wahanol a sut maent yr un fath. <i>Er enghraifft, rwy'n gwybod bod pengwiniad a struts yn adar, ond nid ydynt yn hedfan fel adar eraill.</i></p> <p>Rwy'n teimlo'n hyderus wrth wneud cysylltiadau yn seiliedig ar yr hyn rwy'n ei wybod o'm profiadau fy hun.</p>	<p>Gallaf gasglu ffeithiau o wahanol leoedd.</p> <p>Gallaf sortio gwrthrychau gyda hyder, gan feddwl am sut maent yn wahanol ac yr un fath.</p> <p>Rwy'n dechrau cysylltu pynciau a ffeithiau gwahanol i weld sut maent yn gysylltiedig.</p> <p>Rwy'n dechrau cysylltu syniadau mwy abstract (fel teimladau) â phethau y gallaf eu gweld neu eu cyffwrdd.</p>	<p>Rwy'n dechrau casglu gwybodaeth o wahanol leoedd, meddwl sut i'w ddefnyddio, ac yna ei ddefnyddio.</p> <p>Rwy'n cysylltu syniadau a chasglu gwybodaeth i'm helpu gyda thasg penodol.</p> <p>Rwy'n dysgu meddwl am farnau gwahanol a sut mae rhai gwybodaeth yn gallu bod yn tueddu.</p> <p>Rwy'n gwneud cysylltiadau rhwng pynciau a ffeithiau gwahanol i weld sut maent yn gysylltiedig.</p> <p>Rwy'n dechrau cysylltu syniadau mawr â phethau y gallaf eu gweld neu eu cyffwrdd.</p>	<p>Gallaf gasglu gwybodaeth o wahanol ffynonellau, meddwl sut i'w ddefnyddio, ac yna ei ddefnyddio.</p> <p>Gallaf feddwl am a yw'r gwybodaeth yn ddibynadwy neu os yw'n bosibl bod tueddiad ynddi.</p> <p>Rwy'n cysylltu syniadau a dod â gwybodaeth at ei gilydd am reswm penodol, bob amser yn ystyried farnau gwahanol. Rwy'n gwneud cysylltiadau rhwng pynciau a ffeithiau gyda hyder.</p> <p>Rwy'n dechrau deall bod ffeithiau weithiau yn gallu cael eu troi'n cysyniadau o gynllwygiau (conspiracy theories), ac nad yw dod o hyd i'r gwirionedd bob amser yn hawdd.</p>
<b>Dyfeisgar</b>	<b>Archwilio</b>	Gallaf archwilio a phrofi adnoddau gwahanol.	Gallaf archwilio ac arbrofi gydag adnoddau gwahanol yn hyderus oherwydd fy mod i'n chwilfrydig i ddysgu.	Gallaf archwilio gyda hyder mewn gwahanol sefyllfaoedd a defnyddio adnoddau gwahanol i'm helpu.	Gallaf archwilio gyda hyder mewn gwahanol sefyllfaoedd.	Gallaf archwilio gyda hyder mewn gwahanol sefyllfaoedd.
	<b>Cynllunio</b>	Gallaf feddwl am beth sydd angen ei wneud i gwblhau tasg, gyda rhywfaint o help.	Rwy'n dechrau meddwl am y camau y mae angen i mi eu cymryd a pham, er mwyn bod yn llwyddiannus mewn tasg.	Gallaf feddwl am y camau y mae angen i mi eu cymryd a pham, er mwyn llwyddo mewn tasg. Gallaf gynllunio hyn gyda help, ac weithiau rydyn ni'n ei wneud fel grŵp.	<p>Rwy'n dechrau cynllunio gyda hyder ar gyfer tasgau, gan feddwl am ba adnoddau a chymorth fydd eu hangen arnaf. Gallaf wneud hyn ar fy mhen fy hun neu gyda grŵp.</p> <p>Rwy'n dechrau meddwl yn ofalus am y camau y mae angen i mi eu cymryd a beth fydd y meini prawf llwyddiant ar gyfer pob cam.</p>	<p>Gallaf gynllunio gyda hyder ar gyfer tasgau, gan feddwl am ba adnoddau a chymorth fydd eu hangen arnaf. Gallaf wneud hyn ar fy mhen fy hun neu gyda grŵp.</p> <p>Rwy'n meddwl yn ofalus am y camau sydd eu hangen a sefydlu meini prawf llwyddiant. Gallaf ddefnyddio fy nghynlluniau i wirio sut mae pethau'n mynd a gwneud newidiadau pan fo angen, gan esbonio pam.</p>

Nodwedd Annibyniaeth		Tanio'r Injan	Anelu i'r Awyr	Torri trwy'r Cymylau	Gwibio i'r Gofod	Saethu i'r Sêr
	<b>Rhesymu</b>	<p>Rwy'n dechrau meddwl am beth sydd angen ei wneud i gwblhau tasg.</p> <p>Rwy'n dechrau defnyddio'r hyn rwy'n ei wybod eisoes i benderfynu y dewis gorau o'r dewisiadau a roddwyd i mi.</p>	<p>Gallaf feddwl am beth sydd angen ei wneud i gwblhau tasg.</p> <p>Defnyddiaf yr hyn rwy'n ei wybod eisoes a edrych ar dystiolaeth wrth wneud dewis neu gyrraedd casgliadau.</p> <p>Rwy'n dechrau meddwl am sut mae pethau'n cael eu gwneud a esbonio fy syniadau'n syml ac yn glir.</p>	<p>Rwy'n dod yn fwy hyderus wrth ddewis y ffyrdd cywir o feddwl a datrys tasgau.</p> <p>Gallaf darganfod a chynllunio i ddatrys problem. Defnyddiaf yr hyn rwy'n ei wybod eisoes a edrych ar dystiolaeth i wneud penderfyniadau neu gyrraedd casgliad.</p> <p>Gallaf edrych ar sut cafodd pethau e'u gwneud a esbonio fy syniadau mewn ffordd syml.</p>	<p>Rwy'n dechrau defnyddio rhesymeg i weld os oes digon o dystiolaeth i gefnogi honiad neu gasgliad.</p> <p>Gallaf ddod i benderfyniad, cynllunio, ac ystyried syniadau'n ofalus. Rwy'n gwirio fy mhenderfyniadau a addasu fy ngweithredoedd os oes angen.</p> <p>Rwy'n dechrau meddwl am ba mor dda mae syniadau, cynhyrchion, perfformiadau, dulliau a dulliau gweithredu yn seiliedig ar feini prawf llwyddiant clir.</p>	<p>Gallaf ddefnyddio rhesymeg i weld os oes digon o dystiolaeth i gefnogi honiad neu gasgliad.</p> <p>Gallaf ddod i benderfyniad, cynllunio, ac ystyried syniadau'n ofalus. Rwy'n profi fy syniadau ac addasu fy ngweithredoedd os oes angen.</p> <p>Gallaf esbonio pam rwy'n gwneud pethau, cefnogi fy syniadau a fy ngweithredoedd, a chymharu'r canlyniadau—y rhai a ddisgwyliais a'r rhai na ddisgwyliais—gan ddefnyddio meini prawf clir.</p>
	<b>Gwerthuso</b>	<p>Gallaf siarad am beth aeth yn dda yn ystod tasg neu wrth chwarae.</p>	<p>Gallaf siarad yn hyderus am beth aeth yn dda yn ystod tasg neu wrth chwarae.</p> <p>Gallaf rafod pethau gallaf wella neu bethau a aeth yn anghywir.</p>	<p>Gallaf siarad am beth aeth yn dda a beth y gallaf ei wneud yn well yn fy ngwaith a'm chwarae.</p> <p>Rwy'n rhoi rhesymau a esbonio'n hyderus pam aeth rhywbeth yn dda a pham na wnaeth rhywbeth weithio.</p>	<p>Rwy'n dechrau siarad am beth aeth yn dda a beth y mae angen i mi ei wneud yn well y tro nesaf.</p> <p>Rwy'n dechrau cynllunio'r camau nesaf i wella fy ngwaith neu fy sgiliau.</p> <p>Rwy'n dysgu i ddefnyddio adborth defnyddiol i ddod o hyd i sut i wella.</p>	<p>Gallaf siarad am beth aeth yn dda a beth y mae angen i mi ei wneud yn well y tro nesaf.</p> <p>Gallaf gynllunio'r camau nesaf i wella fy ngwaith neu fy sgiliau.</p> <p>Defnyddiaf adborth defnyddiol i ddeall sut y gallaf wella, ac yna gallaf wneud cynllun a ystyried camau i wella.</p>
	<b>Rheoli Amser</b>	<p>Gallaf ddweud beth sydd i ddod nesaf a dechrau dilyn y drefn ddyddiol.</p> <p>Rwy'n dechrau deall pryd mae pethau'n digwydd yn ystod y dydd.</p>	<p>Gallaf ddilyn y drefn ddyddiol a dechrau deall pryd mae pethau'n digwydd.</p> <p>Gallaf esbonio gweithdrefn benodol a pham mae'n bwysig.</p>	<p>Gallaf ddilyn y drefn ddyddiol.</p> <p>Gallaf esbonio gweithdrefn benodol yn hyderus a pham mae'n bwysig.</p> <p>Rwy'n dechrau deall sut i gwblhau tasg o fewn amser penodol.</p>	<p>Gallaf gwblhau tasgau syml ar amser.</p> <p>Rwy'n dechrau deall sut i ffocysu ar y dasg rwy'n ei wneud.</p> <p>Rwy'n dechrau deall sut i benderfynu ar ba dasg yw'r bwysicaf.</p>	<p>Gallaf gwblhau tasgau ar fy mhen fy hun ac ar amser.</p> <p>Gallaf esbonio pam mae rhai tasgau yn cymryd mwy o amser nag eraill a deall bod rhai pobl efallai angen mwy o amser.</p> <p>Rwy'n gwybod sut i ffocysu ar y dasg rwy'n gweithio arni a sut i benderfynu pa dasg yw'r bwysicaf.</p>

Nodwedd Annibyniaeth		Tanio'r Injan	Anelu i'r Awyr	Torri trwy'r Cymylau	Gwibio i'r Gofod	Saethu i'r Sêr
Ymdrech	Cyfranogiad	Gallaf ymuno mewn gweithgareddau a thasgau.  Rwy'n dangos ymrwymiad a mwynhad yn ystod gweithgareddau a thasgau.	Gallaf ymuno a ffocysu yn ystod tasgau o dan arweiniad oedolyn.  Rwy'n dechrau rhannu fy syniadau a gwerthfawrogi syniadau eraill.	Gallaf weithio gydag eraill ar dasgau.  Rwy'n rhannu fy syniadau ac yn teimlo'n fwy hyderus wrth ddeall syniadau eraill.	Rwy'n dechrau gwerthfawrogi sut mae eraill yn mwynhau ac yn ymroddi i dasgau, gan ystyried sgiliau a gallu eraill.  Gallaf ymrwymo i weithgareddau gwahanol, gan ddangos parch at bethau na fydd o ddiddordeb i mi.  Gallaf weithio'n dda mewn tîm, gan ddeall pwysigrwydd rolau gwahanol pawb.	Gallaf werthfawrogi sut mae eraill yn mwynhau ac yn ymroddi i dasgau, gan ystyried sgiliau a gallu eraill.  Rwy'n gallu ymrwymo i weithgareddau gwahanol, hyd yn oed os nad dynt yn bethau sydd o ddiddordeb i mi'n bersonol, a dangos parch atynt.  Gallaf weithio'n hyderus ac yn effeithiol fel rhan o dîm, gan ddeall a gwerthfawrogi pwysigrwydd rolau gwahanol o fewn y grŵp.
	Her a Chymhelliant	Rwy'n dechrau derbyn heriau a roddir gan yr athro.  Rwy'n dod yn fwy cyffrous am ddysgu pethau a sgiliau newydd.	Rwy'n derbyn heriau a roddir gan yr athro ac yn dechrau dewis tasgau sy'n herio fi.  Rwy'n cyffrous i ddysgu am bethau newydd a datblygu sgiliau newydd.	Rwy'n dechrau deall bod heriau mewn tasgau ac yn mywyd yn beth da.  Rwy'n dewis herio fy hun i fod yn ddysgwr annibynnol.  Rwy'n cyffrous i ddysgu am bethau newydd a sgiliau newydd.	Rwy'n deall bod heriau mewn tasgau ac yn mywyd yn gyfleoedd da.  Rwy'n dewis herio fy hun i fod yn ddysgwr annibynnol.  Rwy'n parhau a chadw'n ysgogedig i gwblhau tasgau a pharhau i ddysgu.	Rwy'n gwybod bod heriau mewn tasgau ac yn mywyd yn gyfleoedd da.  Rwy'n dewis herio fy hun i fod yn ddysgwr annibynnol, hyd yn oed pan mae'n golygu y gallaf fethu.  Rwy'n parhau gyda brwdfrydedd a chadw'n ysgogedig i gwblhau tasgau a pharhau i ddysgu.
	Cymryd Risgiau	Rwy'n dechrau cymryd risgiau wrth wneud tasgau yn y dosbarth.	Rwy'n dechrau cymryd risgiau wrth wneud tasgau yn y dosbarth.  Rwy'n dysgu sut i feddwl yn ofalus pan rwy'n gwneud penderfyniadau.  Rwy'n dod yn fwy hyderus gyda pheidio bod yn ofnus wrth wneud camgymeriadau.	Rwy'n dechrau cymryd risgiau wrth wneud tasgau yn y dosbarth.  Rwy'n dysgu sut i feddwl yn ofalus pan rwy'n gwneud penderfyniadau.  Rwy'n dod yn fwy hyderus wrth beidio â bod yn ofnus o wneud camgymeriadau.	Rwy'n dechrau pwysu a mesur risg wrth ragweld canlyniadau mewn tasgau ymarferol.  Rwy'n dechrau cymryd risgiau gofalus i ddysgu pethau newydd.  Rwy'n dod yn fwy hyderus wrth beidio â bod yn ofnus o wneud camgymeriadau.	Gallaf feddwl am effaith risgiau wrth gyflawni tasgau ymarferol.  Rwy'n dechrau deall bod arloesi a chymryd risgiau yn mynd law yn llaw.  Rwy'n cymryd risgiau gofalus i ddysgu pethau newydd ac nid wyf yn ofni gwneud camgymeriadau unwaith y byddaf wedi ystyried y risg.
Hunan-Ymwybyddiaeth	Adlewyrchu	Gallaf siarad yn syml am beth dwi wedi ei wneud.	Gallaf siarad yn hyderus am beth dwi wedi ei wneud a esbonio pam wnes i wneud hynny.	Rwy'n dechrau adlewyrchu ar fy ngwaith a'm profiadau'r gorffennol.  Defnyddiaf fy adlewyrchiadau i lunio ac ail-greu.	Gallaf adlewyrchu ar fy ngwaith a'm profiadau'r gorffennol ac ymateb i'r hyn dwi wedi ei ddysgu.  Defnyddiaf fy adlewyrchiadau i liwio barn yn ogystal a'i ddefnyddio i ail-greu.  Rwy'n dechrau adlewyrchu yn fwy gofalus, gan ystyried persbectifau gwahanol.	Gallaf adlewyrchu ar fy ngwaith a'm profiadau'r gorffennol yn annibynnol ac ymateb yn hyderus i'r hyn dwi wedi ei ddysgu.  Defnyddiaf fy adlewyrchiadau i liwio barn yn ogystal a'i ddefnyddio i ail-greu.  Adlewyrcha'n bwriadol a dangos parch tuag at eraill a'u meddyliau.

Nodwedd Annibyniaeth		Tanio'r Injan	Anelu i'r Awyr	Torri trwy'r Cymylau	Gwibio i'r Gofod	Saethu i'r Sêr
	<b>Cymryd Cyfrifoldeb</b>	<p>Rwy'n dechrau deall bod angen cymryd cyfrifoldeb am fy ymddygiad i fy hun.</p> <p>Rwy'n dechrau deall bod canlyniadau i'm weithredoedd.</p>	<p>Rwy'n deall bod angen cymryd cyfrifoldeb am fy ymddygiad.</p> <p>Rwy'n dechrau deall bod canlyniadau i'm weithredoedd.</p> <p>Rwy'n dechrau sylweddoli bod cymryd cyfrifoldeb yn golygu bod yn onest, ymwybodol o fy hun, a myfyrio ar fy ngweithredoedd.</p>	<p>Rwy'n deall mai fy nghyfrifoldeb i yw ddysgu a gwella fy hun.</p> <p>Rwy'n dechrau sylweddoli bod angen i mi ddysgu o bethau sydd yn mynd yn anghywir neu pan fyddaf yn methu.</p> <p>Rwy'n dechrau deall bod canlyniadau i'm weithredoedd, a gallaf esbonio pam.</p> <p>Rwy'n dechrau gweld bod cyfrifoldebau unigol yn ogystal â chyfrifoldebau wrth weithio mewn grŵp.</p> <p>Mae cymryd cyfrifoldeb yn golygu bod yn onest, ymwybodol o fy hun, a myfyrio ar fy ngweithredoedd.</p>	<p>Gallaf gymryd cyfrifoldeb am fy dewis, boed y canlyniadau'n bositif neu'n negyddol.</p> <p>Rwy'n deall bod gen i gyfrifoldeb i ddysgu o gamgymeriadau neu fethiannau.</p> <p>Rwy'n dechrau deall bod canlyniadau i'm weithredoedd, a gallaf esbonio pam.</p> <p>Rwy'n gweld bod cyfrifoldebau unigol yn ogystal â chyfrifoldebau wrth weithio mewn grŵp.</p> <p>Rwy'n deall yn hyderus bod cymryd cyfrifoldeb yn golygu bod yn onest, ymwybodol o fy hun, a myfyrio ar fy ngweithredoedd.</p>	<p>Gallaf gymryd cyfrifoldeb am fy dewis, boed y canlyniadau'n bositif neu'n negyddol</p> <p>Rwy'n deall yn hyderus bod angen i mi ddysgu o gamgymeriadau neu fethiannau.</p> <p>Rwy'n dechrau deall bod canlyniadau i'm weithredoedd, a gallaf esbonio pam.</p> <p>Rwy'n cydnabod bod cyfrifoldebau unigol yn ogystal â chyfrifoldebau wrth weithio mewn grŵp.</p> <p>Rwy'n deall bod cymryd cyfrifoldeb yn golygu bod yn onest, ymwybodol o fy hun, a myfyrio ar fy ngweithredoedd.</p>
	<b>Gosod Targedau a Nodau</b>	<p>Rwy'n cymryd ar dasgau a chynlluniau a osodwyd gan yr athro i helpu i wella fy hun.</p>	<p>Rwy'n cymryd ar dasgau a chynlluniau a osodwyd gan yr athro i helpu i wella fy hun.</p> <p>Rwy'n dechrau deall bod angen herio fy hun i barhau i wella.</p>	<p>Rwy'n dechrau gosod targedau ar ol adlewyrchu ar fy nghryfderau a meysydd i'w gwella.</p> <p>Rwy'n hunan fyfrio yn rheolaidd i sicrhau fy mod i'n barhau i wella.</p> <p>Rwy'n dechrau deall bod herio fy hun yn bwysig i gyrraedd fy potensial llawn.</p>	<p>Gallaf gosod targedau ar ol adlewyrchu ar fy nghryfderau a meysydd i'w gwella.</p> <p>Rwy'n hunan fyfrio yn rheolaidd i sicrhau fy mod i'n barhau i wella.</p> <p>Rwy'n deall bod herio fy hun yn allweddol i gyrraedd fy potensial llawn.</p>	<p>Gallaf gosod targedau ar ol adlewyrchu ar fy nghryfderau a meysydd i'w gwella.</p> <p>Rwy'n hunan fyfrio yn rheolaidd i sicrhau fy mod i'n barhau i wella.</p> <p>Rwy'n deall bod herio fy hun yn allweddol i gyrraedd fy potensial llawn.</p> <p>Rwy'n ysgogedig i gynllunio fy nghymeriadau nesaf.</p>