

Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles:

Cyflwyniad i'r Grŵp Cwricwlwm ac Aseu: Rhagfyr 2017

*(Diwygiwyd yn dilyn adborth GCA yn ystod gweithdy Maes Dysgu a Phrofiad 11
Rhagfyr 2017)*

Cynnwys

Cyflwyniad	1
1. Datganiad sy'n diffinio 'beth sy'n bwysig' yng nghyd-destun y Maes Dysgu a Phrofiad.....	2
2. Teitlau cychwynnol ar gyfer meysydd 'beth sy'n bwysig'	3
1. Mae hyder a chymhwysedd corfforol yn arwain at fuddiannau helaeth gydol oes o ran iechyd a llesiant neu Rydym yn profi'r byd drwy ein corff.....	3
2. Mae profiadau bywyd yn effeithio ar ein teimladau, ein meddyliau a'n cyflwr corfforol: ...	4
3. Mae'r penderfyniadau a wnawn a gweithredoedd dilynol yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni ac eraill:	4
4. Mae ein hamgylcheddau corfforol, cymdeithasol a diwylliannol yn gysylltiedig â'n hiechyd a'n llesiant:	5
5. Mae perthnasoedd yn ein cysylltu â'n gilydd a'r byd:	6
3. Cysyniad allweddol ar gyfer 'beth sy'n bwysig' a ddatblygwyd ymhellach	6

Cyflwyniad

Ym mis Gorffennaf 2017, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru [ddiweddariad](#) a oedd yn sôn am ffordd o fynd ati i ddatblygu'r cwricwlwm ac yn rhannu syniadau cynnar am y Meysydd Dysgu a Phrofiad a nodir yn *Dyfodol Llwyddiannus*. Mae'r newyddion diweddaraf hwn ar gyfer mis Ionawr yn disgrifio cam nesaf y broses ddatblygu - nodi 'beth sy'n bwysig' o fewn y chwe Maes Dysgu a Phrofiad.

Mae'r ffordd hon o weithio, sef 'beth sy'n bwysig', yn nodi'r prif elfennau y dylai pob dysgwr eu profi yn ystod eu taith drwy fyd addysg. Mae pedwar diben y cwricwlwm newydd yn greiddiol i'r holl drafodaethau sy'n ymwneud â'r gwaith hwn.

Bydd pob Maes Dysgu a Phrofiad yn cynnwys cyfres o ddatganiadau 'beth sy'n bwysig'. Wrth ddatblygu'r datganiadau hyn, mae'r Arloeswyr wedi gwneud ymchwil manwl a thrylwyr ac wedi gwahodd arbenigwyr i wneud cyflwyniadau ac ymuno yn y trafodaethau o fewn eu grwpiau.

Mae'r ffordd hwn o weithio wedi ei hardystio gan yr Athro Donaldson ac academyddion amlwg eraill. Mae cyfuniad o bapurau academiaidd a gomisiynwyd ac ymchwil academiaidd eilaidd hefyd wedi cadarnhau'r gred ymysg Arloeswyr a grwpiau cynghori mai dyma yw'r ffordd iawn o fynd ati i ddatblygu'r cwricwlwm yng Nghymru.

Mae'r papurau yn cynnwys fersiynau drafft cychwynnol o ddatganiadau 'beth sy'n bwysig' gyda'r rhesymeg y tu ôl iddynt, sy'n rhoi sail i rannu a thrafod. Maent yn adlewyrchu meddylfryd y Grwpiau Meysydd Dysgu a Phrofiad ym mis Rhagfyr 2017. Fel rhan o broses ailadroddus, bydd y Grwpiau Meysydd Dysgu a Phrofiad yn parhau i fireinio'r datganiadau 'beth sy'n bwysig', ochr â'r gwaith o ddatblygu'r fframweithiau cynnydd ategol, a manylion y Maes Dysgu a Phrofiad.

Wrth i'r gwaith fynd rhagddo, bydd Grŵp Cydlynnydd sydd newydd gael ei sefydlu, o dan gadeiryddiaeth yr Athro Richard Daugherty, yn sicrhau bod cydlyniaeth a chysondeb ar draws y cwricwlwm. Bydd y grŵp yn datblygu'n grŵp rheoli a fydd yn herio mewn modd beirniadol ar faterion fel maint y cwricwlwm a sut y mae'n cael ei gyflawni, wrth i ragor o wybodaeth ddod ar gael.

Amlinelliad o'r camau a gymerwyd yn ystod tymor yr hydref 2017

Cyfarfu arloeswyr mewn tri gweithgor deuddydd yr un. Trefnwyd y grŵp yn dri is-grŵp er mwyn ystyried meysydd: y corff; y meddwl ac emosiynau a pherthnasoedd. I ddechrau, drafftiodd y grwpiau ddatganiadau o amgylch y rhain, fodd bynnag, penderfynwyd nad oedd y rhain yn adlewyrchu natur gyfannol lechyd a Llesiant a dylanwadau cymdeithasol ehangach. Roedd y datganiadau hefyd yn tueddu tuag at ddyheadau a deilliannau dysgwyr ac nid oeddent yn cynnig digon o gyfle i ddatblygu. Hefyd, roedd angen diffiniad cytûn o lechyd a Llesiant er mwyn llywio'r datganiadau.

Diwygiwyd y datganiadau i adlewyrchu'r casgliadau hyn. Ar ôl datblygu'r rhain, cyfarfu pob is-grŵp er mwyn datblygu "beth sy'n bwysig", yn cynnwys gwybodaeth a

sgiliau posibl ar gyfer pob datganiad. Yna, cytunodd y gweithgor cyfan ar y datganiadau.

Cyfarfu'r grŵp ag arloeswyr o'r maes Gwyddoniaeth a Thechnoleg ac Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu er mwyn ystyried rhyngddibyniaethau.

Mae'r grŵp yn cydnabod pwysigrwydd sylfaenol dulliau ysgol gyfan mewn perthynas ag iechyd a llesiant dysgwyr a bydd yn ystyried goblygiadau hyn sy'n deillio o'r Maes Dysgu a Phrofiad drwy gydol y broses ddatblygu.

Cynigiwyd arbenigedd mewn gweithgorau gan:

- Yr Athro Emma Renold, Athro Astudiaethau Plentynod, Prifysgol Caerdydd;
- Gethin Thomas, Ysgol Gwyddorau Chwaraeon, Iechyd ac Ymarfer Corff, Prifysgol Bangor;
- Deborah McMillan, Llywodraeth Cymru, yn cyflwyno'r ffilm, *Resilience: The Biology of Stress and the Science of Hope*, yn ystyried gwybodaeth a chanllawiau yn ymwneud â Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentynod;
- Iechyd Cyhoeddus Cymru;
- CAMAU.

Er mwyn llywio'r broses ddylunio, rhoddwyd adborth ar y cysyniadau allweddol gan:

- Yr Athro Robin Bannerjee; Athro Seicoleg Datblygiadol, Prifysgol Sussex.
- Yr Athro Mark Priestley; Prifysgol Stirling a GCA;
- Dr Dusana Dorjee, Ysgol Seicoleg, Prifysgol Bangor;
- Iechyd Cyhoeddus Cymru;
- Grŵp Cynghori ABCh;
- Clwstwr consortiwm o Arweinwyr Ysgolion Iach;
- Staff mewn ysgolion arloesi.

Ystyriwyd tystiolaeth hefyd gan fodolau cwricwlwm Columbia Brydeinig ac Ontario mewn perthynas â'r meddwl ac emosiynau a phapurau gan y Gymdeithas Llythrennedd Corfforol Ryngwladol.

1. Datganiad sy'n diffinio 'beth sy'n bwysig' yng nghyd-destun y Maes Dysgu a Phrofiad

Mae iechyd a llesiant yn cwmpasu rhyngddibyniaethau'r dimensiynau corfforol, seicolegol, emosiynol, diwylliannol a chymdeithasol sy'n galluogi pawb i gymryd rhan yn eu bywydau orau ag y gallant mewn byd sy'n newid drwy'r adeg.

Gall **dysgwyr uchelgeisiol a galluog** gydnabod sut mae agweddau ar eu hamgylchedd, eu meddwl a'u cyflwr corfforol yn effeithio ar eu hiechyd a'u llesiant a'u parodrwydd i ddysgu. Maent yn datblygu gwydnwch, hyder ac empathi mewn ymateb i brofiadau a heriau cymdeithasol, emosiynol a chorfforol. Maent yn ceisio profiadau newydd ac yn cymryd perchenogaeth o'u dysgu.

Mae **cyfranwyr mentrus a chreadigol** yn mynegi ac yn egluro syniadau, meddyliau ac emosiynau. Maent yn dangos dealltwriaeth o sut y gellir profi a chyfleu

emosiynau. Maent yn deall pwysigrwydd diogelwch, yn dysgu sut i gydnabod a rheoli risg a gallant geisio help a chymorth. Maent yn cyfrannu at eu cymunedau. Gallant ddefnyddio dulliau creadigol i ymgysylltu â materion anodd o ran emosiynau a pherthnasoedd a mynd i'r afael â'r materion hynny.

Mae **dinasyddion moesegol, hyddysg** yn gwneud dewisiadau sy'n seiliedig ar wybodaeth a gwerthoedd. Maent yn deall y gall dewisiadau effeithio ar eu hiechyd a'u llesiant eu hunain ac eraill. Mae ganddynt ddealltwriaeth o'u hawliau ac maent yn parchu hawliau eraill. Maent yn datblygu goddefgarwch fel aelod parchus o gymdeithas. Maent yn gwerthfawrogi eu hamgylcheddau ffisegol a chymdeithasol ac yn cyfrannu'n gadarnhaol atynt. Gallant ymgysylltu â'r materion cymdeithasol a moesegol ehangach sy'n gysylltiedig ag Iechyd a Llesiant.

Mae **unigolion iach a hyderus** yn deall sut mae ffactorau fel maeth, sylweddau a gweithgarwch corfforol yn dylanwadu ar eu hiechyd a'u llesiant ac maent yn datblygu rhagdueddiadau cadarnhaol mewn perthynas â'r rhain er mwyn cefnogi penderfyniadau hyddysg. Maent yn cydnabod bod amgylcheddau a phrofiadau gwahanol yn effeithio ar eu hemosiynau ac yn dylanwadu arnynt. Gallant geisio cymorth i reoli'r rhain. Maent yn dysgu i ddatblygu cydberthnasau cadarnhaol ac yn cydnabod bod eu hunaniaeth yn gysylltiedig â'u hiechyd a'u llesiant.

2. Teitlau cychwynnol ar gyfer meysydd 'beth sy'n bwysig'

Pum teitl drafft cychwynnol meysydd beth sy'n bwysig neu'r Cysyniadau Allweddol yw:

1. **Mae hyder a chymhwysedd corfforol yn arwain at fuddiannau helaeth gydol oes o ran iechyd a llesiant *neu* Rydym yn profi'r byd drwy ein corff**
2. **Mae profiadau bywyd yn effeithio ar ein teimladau, ein meddyliau a'n cyflwr corfforol**
3. **Mae'r penderfyniadau a wnawn a gweithredoedd dilynol yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni ac eraill**
4. **Mae ein hamgylcheddau corfforol, cymdeithasol a diwylliannol yn gysylltiedig â'n hiechyd a'n llesiant**
5. **Mae perthnasoedd yn ein cysylltu â'n gilydd a'r byd**

Mae'r naratif esboniadol ar gyfer pob Cysyniad Allweddol wedi'i gynnwys isod.

1. Mae hyder a chymhwysedd corfforol yn arwain at fuddiannau helaeth gydol oes o ran iechyd a llesiant *neu* Rydym yn profi'r byd drwy ein corff

Mae cael ffordd o fyw egniol yn gorfforol yn arwain at fuddiannau iechyd helaeth. Mae'r broses o ddatblygu hyder a chymhwysedd corfforol a ategir gan lythrennedd corfforol yn helpu dysgwyr i ymgysylltu cymaint â phosibl â'u hamgylcheddau a gwneud y penderfyniadau priodol i alluogi hyn. Er mwyn bod yn llythrennog yn gorfforol, mae angen i ddysgwyr ddatblygu hyder a chymhelliant i wneud gweithgarwch corfforol gydol eu hoes. Mae hefyd angen iddynt gael y gallu corfforol i allu gwneud hynny'n effeithiol yn ogystal â'r wybodaeth a'r ddealltwriaeth sy'n sail i hyn ac ymwybyddiaeth o'r buddiannau iechyd.

Drwy weithio tuag at oes o ymgysylltu a mwynhau gweithgarwch corfforol, bydd dysgwyr yn gwella eu hiechyd corfforol, emosiynol a meddyliol a'u llesiant. Mae llythrennedd corfforol yn hanfodol wrth wneud penderfyniadau cymdeithasol ac emosiynol ac yn cefnogi'r broses o ddatblygu perthnasoedd cadarnhaol (er enghraifft drwy gemau tîm) a gwydnwch (er enghraifft drwy chwaraeon cystadleuol).

Byddai hyn yn gweithredu ym mhob rhan o'r continwmm dysgu drwodd i ddysgu gydol oes. Mae'r cynnydd a wneir yn unigryw i'r unigolyn.

Mae datblygiad corfforol yn effeithio'n uniongyrchol ar wybyddiaeth, sy'n golygu bod llythrennedd corfforol yn sail i bob math o ddysgu a bod ganddo oblygiadau i bob Maes Dysgu a Phrofiad. Ceir rhywfaint o orgyffwrdd a rhyngddibyniaethau gyda Gwyddoniaeth a Thechnoleg drwy ddealltwriaeth o weithrediadau biolegol, maeth a symudiad o fewn y Celfyddydau Mynegiannol.

Bydd hyn hefyd yn galluogi dysgwyr i ystyried y corff yn fwy cyffredinol, gan gynnwys hyder a delwedd y corff yn ogystal ag ystyriaeth o lythrennedd iechyd ehangach, ar y cyd â datganiad 3.

2. Mae profiadau bywyd yn effeithio ar ein teimladau, ein meddyliau a'n cyflwr corfforol:

Mae gan ysgolion yng Nghymru 'ddyletswydd llesiant' i gefnogi llesiant emosiynol a meddyliol pob dysgwr fel y nodir yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol.

Gall profiadau bywyd adael argraff barhaus ar lefelau iechyd a hyder. Drwy ddeall eu heffaith a datblygu ymatebion priodol, bydd dysgwyr mewn sefyllfa well i ddeall a rheoleiddio eu hemosiynau; datblygu gwydnwch; meithrin hyder ac empathi sydd, gyda'i gilydd, yn cyfrannu at eu parodrwydd i ddysgu. Mae'r cysyniad allweddol hwn yn galluogi dysgwyr i ddatblygu eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth o sut mae profiadau andwyol a ffafriol yn dylanwadu ar ein llesiant emosiynol a meddyliol. Byddai hyn yn gweithredu ym mhob rhan o'r continwmm dysgu o'r camau datblygiadol cynharaf, gan arwain at ddysgu gydol oes. Caiff dysgwyr gyfleoedd i ymchwilio i'r pwysau a'r dylanwadau amrywiol sy'n berthnasol i'w cam datblygu a'u profiad a datblygu strategaethau ymdopi. Caiff dysgwyr gymorth i ddatblygu rhinweddau i weithio tuag at fod yn *unigolion iach a hyderus* sy'n gallu byw bywydau boddhaus fel aelodau o gymdeithas.

Ceir gorgyffwrdd clir â'r Meysydd Dysgu a Phrofiad eraill, er enghraifft, gall Mathemateg a Rhifedd gefnogi effaith problemau ariannol ar feddyliau a theimladau ac mae'r Celfyddydau Mynegiannol yn rhoi cyfleoedd dysgu i ddatblygu empathi ac ymchwilio i emosionau gwahanol.

Gwnaeth y grŵp gydnabod pwysigrwydd gwneud y datganiad hwn yn fwy gweithredol, er mwyn pwysleisio pwysigrwydd datblygu strategaethau dysgwyr i ymateb i brofiadau.

3. Mae'r penderfyniadau a wnawn a gweithredoedd dilynol yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni ac eraill:

Mae penderfyniadau a gweithredoedd yn dylanwadu ar iechyd, diogelwch personol ac ansawdd bywyd dysgwyr yn ogystal â chymdeithas ehangach. Mae gwneud

penderfyniadau effeithiol yn hanfodol i hyrwyddo dewisiadau bywyd iach a diogelwch. Caiff y penderfyniadau hyn eu llywio gan wybodaeth, dealltwriaeth, agweddau a gwerthoedd dysgwyr. Byddant yn datblygu'r wybodaeth a'r sgiliau i'w helpu mewn amrywiaeth o feysydd i ystyried yn ofalus yr opsiynau sydd ar gael a deall canlyniadau posibl.

Ymysg y meysydd gwneud penderfyniadau allweddol mae: penderfyniadau ynghylch llythrennedd iechyd, gan gynnwys bwyd/maeth; gofal personol gan gynnwys cwsg, adferiad a hylendid a defnyddio sylweddau yn ogystal ag ymddygiad cymryd risgiau. Byddai dysgu yn gweithredu ym mhob rhan o'r continwmm, gan ddechrau gyda'r dysgwr unigol, gan ystyried effeithiau uniongyrchol gweithredoedd. Wrth i ddysgwyr ddatblygu, maent yn meithrin dealltwriaeth fwy soffistigedig o'r hyn sy'n dylanwadu ar y penderfyniadau a wnawn, gyda chyfle i gyflwyno economeg ymddygiadol. Byddant hefyd yn datblygu dealltwriaeth fwy cymhleth o effaith penderfyniadau, o bosibl gan gynnwys ffactorau biolegol/niwrolegol a materion cymdeithasol/moesegol. Bydd dysgwyr yn datblygu sgiliau i gefnogi'r penderfyniadau hyn fel sgiliau coginio i gefnogi maeth a gwybod pryd a ble i geisio help a chefnogaeth.

Gallai hyn helpu i ddeall dylanwadau cymdeithasol a diwylliannol yn y Dyniaethau a sut i wneud penderfyniadau ariannol mewn Mathemateg. Mae'r dylanwadau, effeithiau a phenderfyniadau biolegol yn y byd digidol yn cyflwyno rhyngddibyniaethau â Gwyddoniaeth a Thechnoleg.

Ceir cwmpas hefyd i archwilio rheoli ariannol.

4. Mae ein hamgylcheddau corfforol, cymdeithasol a diwylliannol yn gysylltiedig â'n hiechyd a'n llesiant:

Mae'r amrywiaeth eang eang o amgylcheddau ac amgylchiadau lle rydym yn byw yn dylanwadu ar ein hiechyd a'n llesiant. Caiff ein hunaniaeth ei lywio gan sut rydym yn ymgysylltu â'r gofod, amser a lle o'n cwmpas. Mae'r amgylcheddau hyn yn cynnwys yr amgylchedd naturiol (yn cynnwys materion cynaliadwyedd); bydoedd ffisegol a rhithwir, yn benodol y ffordd rydym yn rhyngweithio â thechnoleg; ein cymunedau diwylliannol, cymdeithasol ac ysbrydol a'r gymdeithas ehangach. Mae rhan o'r broses o fod yn barod i ddysgu a dysgu am oes yn cynnwys deall ein hamgylchedd ac ymgysylltu ag ef a datblygu'r sgiliau sy'n ein galluogi i wneud hyn yn effeithiol.

Mae ystyried a deall rhyngddibyniaethau iechyd a llesiant unigolion, cymdeithas ac amgylcheddau yn helpu dysgwyr i gyfrannu at gymunedau ehangach; parchu amgylcheddau gwahanol a helpu i fynd i'r afael â heriau.

Mae dysgu er mwyn ymgysylltu'n rhagweithiol â'n hamgylcheddau yn agwedd barhaus ar fywyd ac felly mae'n berthnasol ym mhob rhan o'r sbectrwm oedran mewn ysgolion, gan adeiladu o gymunedau uniongyrchol dysgwyr i ddealltwriaeth o oblygiadau amgylcheddol cymdeithas ehangach, diwylliannau a'r byd.

Ceir llawer o ryngddibyniaeth a gorgyffwrdd â'r Dyniaethau lle gellir datblygu agweddau ar ddysgu ymhellach, yn cynnwys yr amgylchedd, dinasyddiaeth; dylanwadau cymdeithasol a moesegol; daearyddiaeth ddynol a datblygiad ysbrydol dysgwyr.

5. Mae perthnasoedd yn ein cysylltu â'n gilydd a'r byd:

Mae perthnasoedd yn ddylanwad allweddol ar iechyd a llesiant a'n hunaniaeth bersonol. Bydd dysgwyr yn datblygu ymwybyddiaeth o amrywiaeth eang o berthnasoedd gwahanol yn cynnwys perthnasoedd â ffrindiau, teulu, rhamantaidd, rhywiol, proffesiynol ac ysbrydol. Mae hyn hefyd yn cynnwys dealltwriaeth o sut y gall y rhain weithredu a'r gwahaniaethau rhyngddynt. Byddant yn datblygu dealltwriaeth o sut y caiff canfyddiadau gwahanol o berthnasoedd iach eu dylanwadu gan gymunedau, sefydliadau a diwylliannau a'u hadlewyrchu ynddynt. Byddant hefyd yn dysgu sut y caiff perthnasoedd eu dylanwadu gan ffactorau diwylliannol a chymdeithasol, yn cynnwys yn y byd digidol a sut y caiff eu hunaniaeth eu hunain ei ffurfio o fewn y rhain. Bydd dysgwyr hefyd yn datblygu ymwybyddiaeth o'r ddynnameg pŵer posibl o fewn perthnasoedd a'r materion sy'n deillio o hyn. Bydd dysgwyr yn dechrau datblygu'r sgiliau i greu a chynnal perthnasoedd cadarnhaol; rheoli gwrthdaro o fewn perthnasoedd yn ogystal â gwybod sut a phryd i geisio help a chefnogaeth.

Mae meithrin perthnasoedd yn broses barhaus drwy gydol eu hoes ac felly yn berthnasol wrth ddatblygu. Mae Meysydd Dysgu a Phrofiad eraill yn cynnig cyd-destunau ystyrlon i ddatblygu dealltwriaeth o gysyniadau o ran perthnasoedd, yn cynnwys y Celfyddydau Mynegiannol ar gyfer defnyddio dulliau creadigol o fynd i'r afael â phynciau anodd a chwarae rôl a dangos empathi. Mae Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu a'r Dyniaethau yn cynnig cyfle i ystyried perthnasoedd mewn llenyddiaeth a chymdeithasau o safbwynt cymdeithasol a diwylliannol ehangach.

3. Cysyniad allweddol ar gyfer 'beth sy'n bwysig' a ddatblygwyd ymhellach

Mae profiadau bywyd yn effeithio ar ein teimladau, ein meddyliau a'n cyflwr corfforol

Mae'r ddealltwriaeth o deimladau a meddyliau yn broses gymhleth a phersonol ac unigol yn y bôn. Nid yw datblygiad yn y maes hwn yn broses linellol, gyda llwybr clir a phenodol, ond yn hytrach mae'n parhau gydol oes. Ymhellach, bydd dysgwyr yn datblygu ar gyfraddau gwahanol, yn dibynnu ar eu hymatebion i ddigwyddiadau a phrofiadau amrywiol mewn bywyd fel profedigaeth, glaslencyndod a pherthnasoedd. Dylai dysgwyr gael cyfleoedd rheolaidd, mynych a chyson i archwilio dysgu drwy brofiad a gwneud cysylltiadau â'u meddyliau, eu teimladau a'u profiadau bywyd eu hunain. Dylai ymarferwyr foddelu gwerthoedd a rhinweddau dymunol drwy ryngweithio â dysgwyr o ddydd i ddydd.

Mae addysg a niwrowyddoniaeth yn cyd-fynd yn naturiol. Caiff dysgwyr eu haddysgu am allu'r ymennydd i greu cysylltiadau niwtral newydd mewn ymateb i brofiad, a bod yr ymennydd yn cadw'r rhinwedd hwn i ryw raddau drwy gydol oes. Byddant hefyd yn dysgu am system y corff i ymateb i straen sy'n gosod y sylfeini ar gyfer datblygiad cymdeithasol ac emosiynol drwy gydol oes. Caiff egwyddorion sylfaenol niwrowyddoniaeth eu haddysgu ar lefel sy'n briodol ar gyfer eu datblygiad. I

ddechrau, er enghraifft, efallai y bydd plentyn yn dysgu am yr 'ymennydd uchaf' a'r 'ymennydd isaf', yn hytrach na'r cortecs cerebrol a'r system limbig. Wrth iddynt ddatblygu ar hyd y continwmm, bydd dysgwyr yn datblygu lefel gynyddol soffistigedig o ddealltwriaeth o ryng-gysylltedd cyflyrau llesiant emosiynol, meddyliol a chorfforol.

Ar gam cynharaf datblygiad, bydd dysgwyr yn **dangos** ac yn **mynegi** amrywiaeth o emosiynau er mwyn cyfathrebu. Byddant yn dechrau **uniaethu** a **chydabod** teimladau sylfaenol fel tristwch, hapusrwydd a dicter, ynddynt eu hunain ac eraill. Efallai y gallant **ddisgrifio** yn syml rai o'r effeithiau corfforol y mae'r teimladau hyn yn eu hachosi, a datblygu i nodi amrywiaeth ehangach o deimladau a'r effeithiau corfforol cysylltiedig. Bydd dysgwyr fwyfwy yn gallu **disgrifio** eu teimladau a'u pryderon ac yn dechrau dysgu a **chymhwyso** strategaethau ar gyfer hunanreoleiddio a meithrin gwydnwch. Wrth iddynt ddatblygu, caiff dysgwyr eu haddysgu sut i ddod yn fwy hunanymwybodol. Byddant yn gallu **disgrifio** ac **asesu** eu teimladau a'u hemosiynau yn fwy cywir, a dysgu i gydnabod teimladau eraill ac empathieiddio â nhw. Wrth i'w gwybodaeth a'u dealltwriaeth ddyfnhau, bydd dysgwyr yn cael cymorth i **ddadansoddi**, **gwerthuso** a **myfyrio** ar eu hymatebion emosiynol, a datblygu strategaethau priodol ac effeithiol er mwyn rheoli a mynegi eu teimladau'n effeithiol mewn ymateb i ddigwyddiadau bywyd.

Mae addysgu a dysgu da yn galw am gydberthynas gref a chefnogol rhwng yr ymarferydd a'r dysgwr. Felly, bydd egwyddor allweddol addysgeg berthynol yn sail i ddatblygiad gwybyddol, cymdeithasol ac emosiynol dysgwyr drwy sefydlu amgylchedd dysgu diogel lle gallant ymchwilio i'w teimladau. Yn ogystal â phwnc y gellir ei addysgu, mae llesiant emosiynol a meddyliol yn gyfuniad o brofiadau unigol y mae'n rhaid eu byw er mwyn iddynt fod yn ystyrlon.