

Tyfu i Fyny



Gwybodaeth gefndirol ar gyfer athrawon cynradd

Mae'r adnodd hwn yn trafod y newidiadau corfforol sy'n digwydd yn ystod glasoed, cenhedlu, sut mae babanod yn tyfu yn y groth ac yn cael eu geni.

Rhagarweiniad

Mae'r adnodd Tyfu i Fyny wedi ei gynllunio ar gyfer cyflwyno Datblygiad Personol a Pherthnasoedd i ddisgyblion blwyddyn 5 a 6 yn unol â Chylchlythyr Addysg Rhyw a Pherthnasoedd mewn Ysgolion, Rhif 019/2010, a Fframwaith Addysg Personol a Chymdeithasol 2008, Llywodraeth Cymru:

Deilliannau Dysgu

Ar ddiwedd cyfres o wersi dylai disgyblion Blwyddyn 5 a 6 ddeall:

- y rhesymau dros y newidiadau corfforol ac emosiynol sy'n digwydd yn ystod y glasoed; gan gynnwys cenhedliad, beichiogrwydd a genedigaeth;
- ystod eu teimladau a'u hemosiynau eu hunain a theimladau, ac emosiynau pobl eraill;
- pwysigrwydd diogelwch personol;
- beth ddylid ei wneud neu at bwy y dylid mynd pan na fyddan nhw'n teimlo'n ddiogel.

Fframwaith Addysg Personol a Chymdeithasol (2008)

Mae'r llyfryn hwn yn rhoi arweiniad ar sut i weithio drwy'r adnodd, ac yn cynnig syniadau er mwyn sicrhau bod datblygiad personol a pherthnasoedd yn cael ei addysgu'n effeithiol o yn yr ysgol.

Dylai ysgolion fod wedi cyflwyno pecyn *Sense* 'Tyfu i Fyny a Chadw'n Ddiogel' Uned 'Bod yn Iach', Adran – 'Glasoed' a 'Rhyw' cyn defnyddio'r adnodd hwn. Buasai hyn yn gosod sylfaen gadarn ac yn sicrhau bod y wybodaeth gefndirol wedi ei chyflwyno yn gyntaf.

Wrth gyflwyno'r adnodd, gellir creu llyfryn cofnodi i bob disgybl, o'r dogfennau yn Adran 15. Byddai copi wedi ei gwblhau gan y disgyblion yn dystiolaeth gadarn ar gyfer asesiad Cynllun Ysgolion Iach. Yn ogystal, gallai'r disgyblion fynd â'r llyfryn, neu ran o'r llyfryn, adref er mwyn ennyn trafodaeth gyda rhieni/gofalwyr.

Mae'n bosibl newid yr iaith - Cymraeg/Saesneg - wrth glicio ar symbol y wyneb 😊 yng nghornel chwith top pob sleid. Mae'n bosibl, hefyd, symud yn ôl ac ymlaen i ddewis adrannau wrth glicio ar symbol y tŷ 🏠.

Cynhwyswyd gweithgareddau estynedig yn y llawlyfr ar gyfer cydblethu sgiliau llythrennedd a rhifedd.

Rhennir yr adnodd i 14 adran:

Adran 1 -	Grid (GED rhan 1)
Adran 2 -	Myfi fy hun yn fabi
Adran 3 -	Tu mewn i'r corff
Adran 4 -	Newidiadau glasoed
Adran 5 -	Mislif
Adran 6 -	Perthynas gariadus
Adran 7 -	Organau cenhedlu
Adran 8 -	Cenhedlu
Adran 9 -	Datblygiad y babi
Adran 10 -	Mam yn cadw'r babi'n iach
Adran 11 -	Y geni
Adran 12 -	Bwydo'r babi
Adran 13 -	Cyfrifoldebau'n newid
Adran 14 -	Grid (GED rhan 2)
Adran 15 -	Dogfennau ychwanegol

Adran 1 - Grid (GED)

Meini Prawf Llwyddiant

- Bydd y disgyblion yn mynegi beth maen nhw'n ei wybod yn barod a beth maent eisiau ei wybod

Argraffwch y daflen o Adran 15, Rhif 3 – Gwybod ac Eisiau ei Wybod. Defnyddiwch y grid ar ddechrau'r gwersi Addysg Rhyw a Pherthnasoedd er mwyn casglu gwybodaeth am yr hyn y mae'r disgyblion yn ei wybod yn barod a beth maent eisiau ei wybod. Cynigiwch esiamplau ar y sgrin.

Adran 2 - Myfi fy hun yn fabi

Meini Prawf Llwyddiant-

Bydd y disgyblion:

- yn casglu gwybodaeth gan eu rhieni/gofalwyr amdany'n nhw eu hunain yn fabi.
- yn adnabod y tueddiadau/nodweddion sy'n debyg mewn perthynas â'u datblygiad.

Argraffwch y daflen o Adran 15, Rhif 4 – Myfi fy hun yn fabi. Gofynnwch i'r disgyblion fynd â'r daflen adref er mwyn iddynt gasglu gwybodaeth amdany'n nhw eu hunain yn fabanod. Cynigiwch esiamplau ar y sgrin.

Pwrpas y weithgaredd hon yw casglu gwybodaeth am y disgyblion yn fabanod ac ennyn trafodaeth am y pwnc yn y cartref. Dylai'r wybodaeth a gesglir fod o gymorth i athrawon ar ddiwedd y rhaglen wrth drafod y geni a bwydo'r babi.

Gofal

Efallai na fydd lluniau ar gael mewn rhai teuluoedd am amrywiaeth o resymau e.e. os oes plentyn mewn gofal maeth neu wedi ei fabwysiadu. Gallwch ofyn i'r disgyblion lenwi'r daflen am unrhyw aelod o'r teulu h.y. brawd, chwaer, mam neu dad. Peidiwch â defnyddio'r daflen os oes pryder am blant yn y dosbarth.

Gweithgareddau estynedig

Rhifedd - casglu data, didoli'r wybodaeth a threfnu'r data er mwyn creu graff â'r penawdau, Dyddiad geni, Pwysau geni, Cefais fy ngeni yn, Lliw gwallt, Bwydo, Cefais fy nant cyntaf pan oeddwn yn, Roeddwn yn cropian pan oeddwn yn, Roeddwn yn cerdded pan oeddwn yn,

1. Defnyddiwch y data i gyfrifo'r ffracsiynau a/neu'r canrannau ar gyfer disgyblion oedd wedi eu geni ym mha fis, geni adref/ysbyty, bwydo gan laeth mam/bwyd potel.
2. Ai'r babanod trymaf yw'r plant talaf erbyn hyn? Edrychwch am batrymau. Gofynnwch i'r disgyblion sefyll mewn llinell yn nhrefn y talaf i'r byrraf.

Llafaredd - trafod bod pawb yn wahanol a bod penderfyniadau y mae rhieni yn eu gwneud yn wahanol.

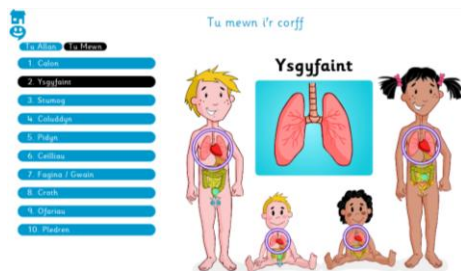
Mae'r weithgaredd hon yn cynnig gwybodaeth ar gyfer trafodaeth bellach ar enedigaeth y babi yn adran 11, a bwydo'r babi yn adran 12.

Adran 3 - Tu mewn i'r corff

Meini Prawf Llwyddiant

Bydd y disgyblion yn deall:

- bod y rhan fwyaf o'r prif organau yn debyg gan bawb,
- bod gan fenyw a gwryw wahanol organau rhywiol,
- bod yr organau rhywiol yn dod yn weithredol yn ystod glasged.



Gwyddoniaeth - cyn cyflwyno'r gwaith ar du mewn y corff, gofynnwch i'r disgyblion ddarganfod beth yw organau'r corff, beth yw eu maint, beth yw swyddogaeth pob organ, a'u pwysigrwydd. Mae angen cynnwys yr organau rhywiol hefyd.

Dangosir lluniau o du mewn babi (gwryw a benyw) a phlentyn oddeutu 10 oed, (gwryw a benyw). Pwrpas y weithgaredd hon yw dangos bod pawb yr un fath, heblaw am yr organau rhywiol a bod babanod yn cael eu geni efo'r un organau.

Cliciwch ar y tab 'Tu mewn' er mwyn dangos yr organau mewnol. Cliciwch ar y tabiau chwith er mwyn dangos delweddau mwy. Cynhaliwch drafodaeth ynglŷn â'r organau a'u swyddogaethau.

Eglurwch beth yw swyddogaeth yr organau:

Calon - cyhyr sy'n pwmpio gwaed o amgylch y corff. Mae gwaed yn casglu ocsigen yn yr ysgyfaint ac yn ei gario i bob rhan o'r corff.

Ysgyfaint – rydym yn anadlu ocsigen i mewn i'r corff a charbon deuocsid allan drwy'r ysgyfaint. Mae aer yn cael ei anadlu drwy'r trwyn neu'r geg ac yn mynd i lawr i'r ysgyfaint. Mae'r ysgyfaint chwith ychydig yn llai na'r ysgyfaint dde i adael lle i'r galon.

Stumog - mae'r stumog yn paratoi'r bwyd ar gyfer y system dreulio

Coluddyn - mae'r coluddyn yn casglu maethynnau o'r bwyd rydym yn ei fwyta. Mae'r maethynnau yn cael eu cario i bob rhan o'r corff yn y celloedd gwaed. Mae'r system dreulio yn cynnwys y geg, pibell fwyd, stumog, iau, pancreas, coluddyn bach, coluddyn mawr, rectwm a'r anws.

Pidyn - organ i basio wrin a sberm. Organ rhyw gwrywaidd.

Ceilliau - dwy belen fach feddal o fewn y sgrotwm dyma ble mae sberm yn cael ei gynhyrchu.

Ofarïau - sy'n cynhyrchu hormonau merch - estrogen a phrogesteron. Mae rhwng 1 a 2 filiwn o wyau mân yn cael eu storio yn yr ofarïau.

Y groth - organ sy'n achosi'r mislif - dyma ble mae babanod yn tyfu nes iddynt gael eu geni.

Fagina/gwain - y rhan tu mewn i gorff merch sy'n cysylltu'r groth â'r rhan allanol. Mae babanod yn cael eu geni drwy'r fagina.

Pledren - dyma ble mae wrin/ pi-pi yn cael ei ddal nes byddwn yn barod i'w wagio.

Gwybodaeth ychwanegol am organau eraill wrth ddefnyddio'r mat llawr (lluniau ar gael yn Adran 15, Rhif 5 - Lluniau ychwanegol).

Ymennydd - mae'r ymennydd fel cyfrifiadur pwerus ac mae'n ganolfan i'r system nerfol. Mae'r ymennydd yn rheoli ein meddyliau, symudiadau, cof a phenderfyniadau. Mae biliynau o gelloedd nerfol yn yr ymennydd sy'n anfon ac yn derbyn gwybodaeth o amgylch y corff.

Mae'r ymennydd wedi ei rannu i ddwy ochr; mae'r ochr chwith yn rheoli ochr dde'r corff ac mae ochr dde'r ymennydd yn rheoli ochr chwith y corff.

Mae'r ymennydd yn cael ei ddiogelu gan y penglog, gorchudd amddiffynnol â 22 asgwrn sydd wedi eu huno gyda'i gilydd. Mae ymennydd oedolyn yn pwysu oddeutu 1.5Kg ac yn cael ei amgylchynu gan hylif arbennig.

Esgyrn – mae esgyrn yn rhan o'r sgerbwdd ac yn rhoi siâp i'r corff. Mae gan gorff oedolyn 206 o esgyrn gwahanol ac mae'r esgyrn hyn yn amddiffyn yr organau fel yr ymennydd,

y galon a'r ysgyfaint. Mae'r sgerbwd yn gweithio efo cyhyrau, ac mae cymalau yn ein galluogi i symud a phlygu.

Yr asgwrn mwyaf yn y corff yw'r ffemwr (top y goes) ac mae'r asgwrn lleiaf yn y glust. Mae celloedd gwaed yn cael eu cynhyrchu yn y mêr, tu mewn i'r esgyrn mawr.

Cyhyrau - sy'n gwneud i bopeth symud yn y corff - breichiau, coesau, traed, llygaid, trwyn, tafod a.y.b. Mae cyhyrau yn ein galluogi i gnoi bwyd, sefyll, cerdded, eistedd, rhedeg a chwarae. Mae mwy na 600 o gyhyrau yn y corff ac maent wedi eu gwneud o ffibr sy'n ymestyn. Y cyhyr mwyaf yw'r un yr ydym yn eistedd arno.

Arennau - dwy organ siâp ffa, yr un maint â'n dwrn. Maen nhw wedi eu lleoli yng nghanol y cefn, un bob ochr i'r asgwrn cefn, o dan y gawell asennau. Mae'r arennau'n cadw cyfaint y dŵr yn gyson yn y corff, cael gwared â gwastraff o'r corff, rheoli pwysau gwaed ac yn cynhyrchu gwaed.

Mae'r arennau yn hidlo gwastraff o'r gwaed oddeutu 400 gwaith y dydd. Mae'r gwastraff yn cael ei gario o'r corff mewn wrin (pi pi). Mae'r wrin yn mynd o'r arennau i'r bledren, ac yn cael ei gadw yno nes bod y corff angen ei waredu.

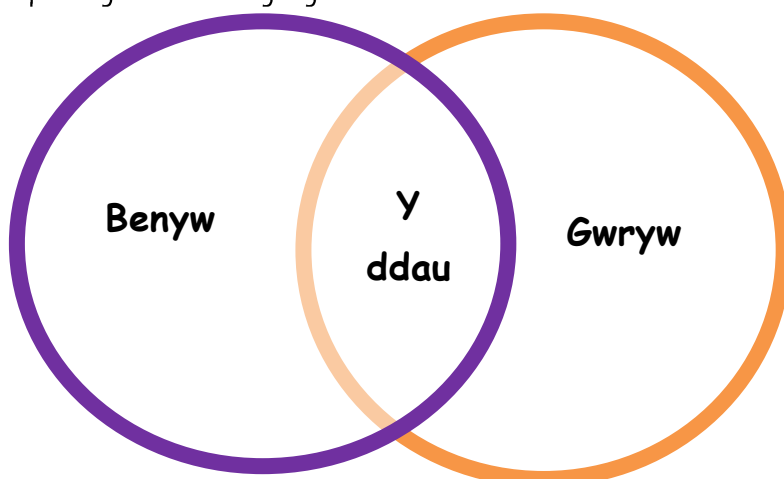
Iau - yr organ mwyaf yn y corff ag iddo sawl pwrpas. Y prif bwrpas yw glanhau'r gwaed, i greu hylif pwysig ar gyfer treulio bwyd o'r enw bustl ac i gadw egni ar ffurf siwgr.

Mae'r **iau/afu** yn didoli'r pethau da y mae'r corff eu hangen ac yn cael gwared â'r gwastraff o'r diodydd a'r bwydydd yr ydym yn eu bwyta. Mae'r gwastraff hwn yn gadael y corff pan fyddwn yn mynd i'r toiled.

Gweithgareddau estynedig

i. (ar gyfer y disgyblion mwyaf abl) Dangoswch yr amrywiaeth o strategaethau didoli gwybodaeth e.e. Diagram Venn, Asgwrn Pysgodyn, Map Meddwl, Graddio Diemwnt 9, Yr un Gwahanol, Llinell Ffawd, Jig-So. Gofynnwch i'r disgyblion ddewis y strategaeth fwyaf priodol ar gyfer didoli'r organau, pa rai sy'n perthyn i'r ferch/bachgen/y ddau.

ii. (ar gyfer y disgyblion llai abl) Gallwch eu helpu wrth ddewis y strategaeth Diagram Venn. Gofynnwch i'r disgyblion ysgrifennu pa organau sydd yn perthyn i'r ferch yn y cylch piws, ysgrifennu'r organau gwrywaidd yn y cylch oren, a'r organau sydd yn perthyn i'r ddau yn y canol.



Adran 4 - Newidiadau glasoed

Meini Prawf Llwyddiant

Bydd y disgyblion yn deall:

- y rhesymau dros y newidiadau corfforol ac emosiynol sy'n digwydd yn ystod y glasoed,
- ystod eu teimladau a'u hemosiynau eu hunain a theimladau ac emosiynau pobl eraill.

Er mwyn cyfrannu at y wybodaeth a'r drafodaeth awgrymir dangos pecyn *Sense* 'Tyfu i Fyny a Chadw'n Ddiogel' - y disgyblion yn trafod "Beth ydy glasoed?", "Beth sy'n digwydd i hogiau yn ystod glasoed?", "Beth sy'n digwydd i enethod yn ystod glasoed?" a dangos y clip fideo o newidiadau bechgyn a merched yn yr Uned - 'Bod yn Iach', Adran - 'Glasoed'



Pwrpas y weithgaredd hon yw trafod a dangos y newidiadau corfforol sydd yn digwydd yn ystod glasoed.

Cynnal trafodaeth ynglŷn â'r newidiadau amrywiol. Gofynnwch i'r disgyblion a ydy'r newidiadau yn berthnasol i'r ferch neu i'r bachgen neu i'r ddau ohonynt. Gall yr athro/awes/disgyblion symud y lluniau amrywiol ar y bwrdd rhyngweithiol a'u gosod ar y ferch neu'r bachgen.

Gwybodaeth ychwanegol

Hormonau

Mae hormonau yn cael eu rhyddhau i'r corff ac mae'r newidiadau glasoed yn dechrau. Hormonau genethod yw estrogen a phrogesteron a hormon bechgyn yw testosteron. Cemegolion yw'r rhain a gynhyrchir gan y corff i'w helpu i ddatblygu. Mae glasoed yn rhan naturiol o dyfu fyny, ac mae'n digwydd i bawb. Mae genethod yn dechrau glasoed fel arfer rhwng 8 a 13 oed ac mae bechgyn yn dechrau rhwng 10 a 15 oed. Mae'r hormonau yn cael effaith fawr ar y corff:

Acne a chwysu mwy

Mae hormonau yn gwneud i'r corff chwysu mwy ac yn gwneud y croen yn fwy seimllyd. Mae hyn weithiau yn achosi plorod neu acne. Mae'r corff yn chwysu mwy, felly mae'n bwysig cadw'r corff yn lân drwy gael bath neu gawod yn aml.

Blew yn tyfu ar y corff

Mae blew yn dechrau tyfu mewn llefydd newydd - ar y wyneb, o dan y ceseiliau, ar y breichiau, ar y coesau, yn ogystal â blew pwbig. Yn y dechrau, mae'r blew yn denau ac yn olau ond ymhen amser, mae'r blew yn mynd yn dywyll ac yn fwy trwchus.

Teimladau yn newid (mood swings)/teimladau cymysglyd

Nid yn unig mae'r hormonau yn newid y corff ar y tu allan, maent hefyd yn newid y ffordd mae rhywun yn teimlo y tu mewn. Mae'r hormonau yn medru achosi 'mood swings'. Gall person deimlo'n hapus, embaras, oriog, blin, gor-sensitif a swil; efallai bod rhywun yn dechrau ffraeo mwy efo aelodau o'r teulu neu ffrindiau.

Gall yr holl deimladau newydd fod yn gymysglyd gan fod yr ymennydd yn trio addasu i'r hormonau yn y corff. Mae'n bwysig bod person yn medru siarad efo rhywun y maen nhw'n ymddiried ynddo os ydynt yn teimlo'n anhapus neu yn bryderus am unrhyw beth.

Y corff yn tyfu

Mae'r corff yn tyfu'n dalach ac yn lledu ac mae'r breichiau a'r coesau yn tyfu'n hirach.

Merched - mae eu bronau yn dechrau tyfu. Fel rheol, bydd merched yn dechrau gwisgo bra tua'r amser yma, i ddal eu bronau wrth iddynt dyfu. Mae cluniau merched yn lledu er mwyn paratoi'r corff rhag ofn y byddant yn cael babi pan yn hyn.

Bechgyn - mae'r ceilliau a'r pidyn yn tyfu'n fwy ac mae'r ceilliau yn dechrau cynhyrchu sberm. Mae cyhyrau yn dechrau datblygu ar gorff bechgyn.

Mae'r pidyn yn mynd yn galed yn aml yn ystod glasoed. Codiad yw'r term am hyn. Mae gwaed yn cael ei bwmpio o amgylch y corff o hyd, ond weithiau mae mwy o waed yn mynd i'r pidyn ac mae hyn yn achosi iddo fynd yn galed, ac i sefyll allan o'r corff. Mae hyn yn digwydd yn aml yn ystod glasoed ond fel mae bechgyn yn mynd yn hyn maen nhw'n medru ei reoli.

Weithiau mae bechgyn yn cael codiadau ac yn alldaflu yn eu cwsg; breuddwyd wlyb yw'r enw am hyn. Alldaflu yw pan fydd semen, cymysgedd o sberm a hylifau eraill, yn saethu allan o'r pidyn. Mae hyn yn normal ac yn ffordd o baratoi'r corff at pan mae'n mynd yn hyn.

Yn ystod glasoed mae lleisiau bechgyn yn dechrau torri. Yn y dechrau bydd y llais yn dechrau gwichian a chracio ac yn anodd ei reoli, ac ymhen hir a hwyr mae'r llais yn mynd yn ddyfnach.

Adran 5 - Mislif

Meini Prawf Llwyddiant

Bydd y disgyblion yn deall:

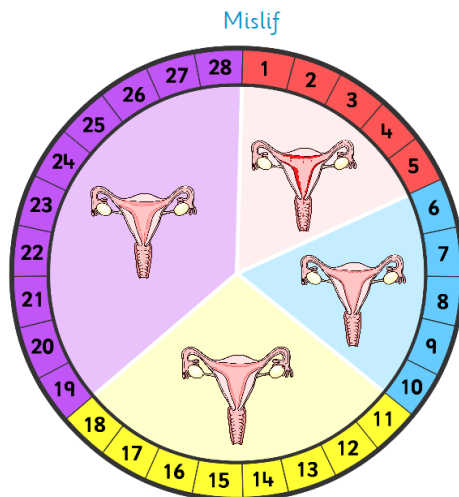
- y cylch mislif misol
- yn ymwybodol o gynnyrch mislif a sut i'w gwaredu

Mae mislif fel arfer yn dechrau pan mae'r eneth oddeutu 12 oed, er bod rhai genethod yn dechrau'n gynt a rhai yn hwyrach. Nid yw oedi yn nechrau'r mislif fel arfer yn rhywbeth i boeni amdano.

Yn ystod cylch mislif misol geneth mae wy yn cael ei rhyddhau o un o'r ofariau pob mis, ofwliad yw'r term am hyn. Mae'r wy yn teithio o'r ofari ar hyd y tiwb ffalopio tuag at y groth. Mae'r groth yn paratoi ar gyfer yr wy bob mis trwy wneud leinin trwchus, meddal,

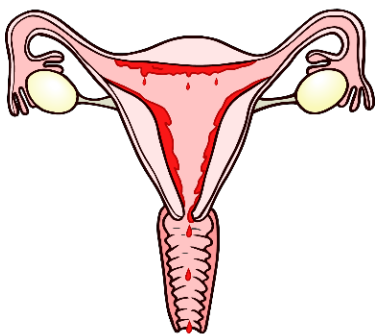
sbyngaidd. Os bydd yr wy yn cyrraedd y groth heb ei ffrwythloni, mae'r wy a leinin y groth yn pasio allan trwy'r fagina fel gwaed - dyma yw'r mislif. Yn ystod oes merch, bydd 400 - 500 o wyau yn cael eu cynhyrchu a bydd y rhan fwyaf yn pasio allan o'r corff. Mae cylch mislif y rhan fwyaf o ferched yn parhau am 28 diwrnod, hynny yw, o ddiwrnod cyntaf y mislif i ddiwrnod cyntaf y mislif nesaf. Mae hyn yn medru amrywio. Mae rhai genethod yn medru cael mislif pob 24 diwrnod a rhai eraill pob 30 diwrnod.

Cylch mislif 28 diwrnod

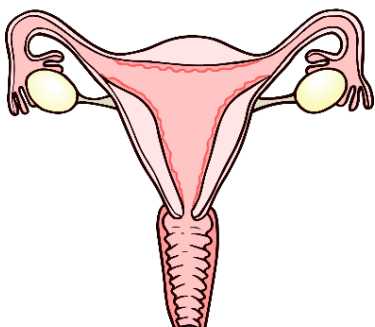


Diwrnod 1-5, mae leinin y groth yn torri i lawr ac yn achosi'r mislif

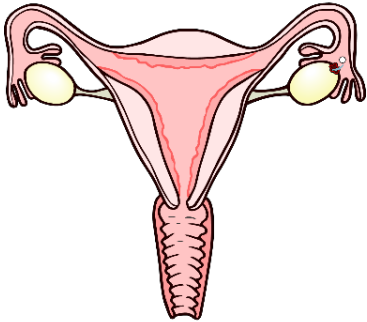
Mae mislif fel arfer yn parhau am oddeutu 5 diwrnod. Mae'r gwaedu fel arfer yn drymch yn y 2-3 diwrnod cyntaf ac mae lliw y gwaed yn goch. Pan mae'r gwaedu'n ysgafnhau, mae'n newid i liw brown, pinc neu ddu. Mae oddeutu (75ml - 180ml) 5 i 12 llond lwy fwrdd o waed yn cael ei golli yn ystod mislif, er bod rhai genethod yn colli mwy na hyn.



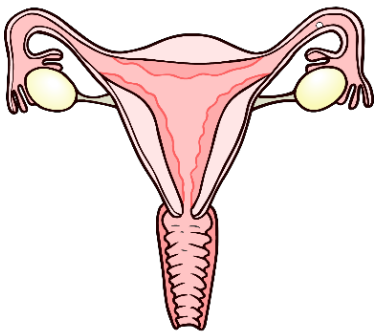
Diwrnod 6-10, mae leinin y groth yn dechrau tewhau eto.



Diwrnod 11-18, mae'r wy yn cael ei rhyddhau o'r ofari. Ofwliad yw'r gair am hyn (fel arfer ar ddiwrnod 14).



Diwrnod 19-28, mae leinin y groth yn parhau i dewhau.



Mae mislif yn rhan normal o dyfu, a bydd yn digwydd am lawer iawn o flynyddoedd nes i'r ferch fod oddeutu 50 oed. Mae merched yn medru teimlo'n wahanol yn ystod eu mislif; mae rhai yn cael 'mood swings' ac mae rhai genethod yn dioddef efo poen bol yn ystod eu mislif. Mae hyn yn hollol normal.

Cynnyrch mislif

Er mwyn cadw'n lân ac i amsugno gwaed y mislif, mae merched yn rhoi padiau/tywelion hylendid yn eu nicer. Stribyn o badin yw'r padiau sydd ag ochr gludiog i ludo i'r nicer er mwyn ei gadw yn ei le. Mae'r ochr arall wedi ei wneud o ddefnydd arbennig sy'n amsugno'r gwaed

Mae'r rhan fwyaf o enethod yn defnyddio padiau pan maen nhw'n dechrau eu mislif am eu bod yn haws eu defnyddio. Mae padiau ar gael mewn meintiau gwahanol sy'n addas ar gyfer gwaedu trwm, canolig ac ysgafn.

Mae 'Panty-liners' yn badiu llai a theneuach na phadiau cyffredin ac fel arfer yn cael eu defnyddio ar y dyddiau pan mae'r mislif yn ysgafn.

Mae tamponau yn medru cael eu defnyddio yn ystod mislif. Mae tampon yn diwb o wllân cotwm sydd yn cael ei osod i mewn i'r fagina er mwyn amsugno'r gwaed cyn iddo adael y corff. Mae cortyn ar un pen i'r tampon, pan fydd angen ei dynnu o'r fagina.

Mae tamponau yn dod gyda chyfarwyddiadau sy'n egluro sut i'w defnyddio. Os yw'r tampon wedi ei osod yn gywir yn y fagina nid ddylid ei deimlo. Ond os yw'r tampon yn teimlo'n anghyffyrddus neu yn boenus, nid ydyw wedi ei osod yn gywir.

Dylid newid pad/tampon mislif pob 3-4 awr ond yn amlach os ydyw yn wlyb iawn gyda gwaed. Mae eu newid yn aml yn atal bacteria i gynyddu ac yn arbed arogl drwg.

Gwaredu cynnyrch hylendid

Dylai'r padiau a thamponau budr gael eu lapio mewn papur toiled a'u rhoi mewn bin. Mae biniau pwrpasol fel arfer wedi eu gosod yn nhoiledau unigol merched. **Ni ddylid eu rhoi i lawr y toiled er mwyn osgoi rhwystrau a phroblemau yn y toiledau.**

Gweithgaredd Estynedig – Amser Cylch - Newidiadau Glasoed a Hylendid Personol.

Mae cynllun gwrs ar gael mewn dogfen pdf yn Adran 15, Rhif 11. Cardiau glasoed Adran 15, Rhif 12.

Offer ar gyfer y wers: mat llawr, cardiau newidiadau corfforol, bag ymolchi efo amrywiaeth o nwyddau hylendid personol/taclau ymolchi neu luniau ohonynt e.e. sebon, siampw, brwsh dannedd, past dannedd, crib/brwsh gwallt, gel gwallt, diaroglydd, gel cawod, gwlanen ymolchi, padiau mislif ayyb.

Dangos adran hylendid o fewn pecyn *Sense* 'Tyfu i Fyny a Chadw'n Ddiogel' Uned – 'Bod yn Iach'.

Gweithgaredd Estynedig - Darllen cerdd 'Ydi hyn yn normal?' gan Myrddin ap Dafydd Adran 15 Rhif.

Y disgyblion i drafod y gerdd gyda phartner

- Oes ansoddeiriau, cyf-lythrennu, neu ail adrodd ynddi?
- Beth yw testun (pwnc) y gerdd?
- Beth mae normal yn ei olygu yn y gerdd?
- Ydi'r testun yn cael ei drin yn effeithiol?
- Oes yna neges yn y gerdd?
- Ydych chi'n credu fod y neges wedi cael ei chyfleu yn effeithiol?
- Sut ydych chi'n teimlo ar ôl darllen y gerdd?
- Trafodwch bob cwpled yn fanwl - beth maent yn ei olygu?
- Pa rannau o'r gerdd ydych chi yn eu hoffi neu ddim yn eu hoffi a pham?

Gweithgaredd Estynedig - Llyfryn Gwybodaeth

Gofynnwch i'r disgyblion greu llyfryn gwybodaeth neu gyflwyniad Power Point (yn unigol neu mewn grwpiau) ar gyfer bachgen neu ferch 10 oed. Dylai'r llyfryn drafod y newidiadau corfforol fydd yn digwydd iddo/i yn ystod glasoed, rhoi cyngor am y newidiadau a thrafod at bwy i fynd i gael help neu gymorth.

Gweithgaredd Estynedig - Tudalen Broblem

Darllenwch lythyr dychmygol at Anti B yn trafod pryderon posibl gan berson sydd yn mynd drwy lasoed; gallwch ddefnyddio hwn fel esiampl:

Annwyl Anti B

'Dwi yn poeni am nad wyf wedi tyfu'r un fath â fy ffrindiau. Mae fy ffrindiau yn dalach na fi ac mae blew wedi dechrau tyfu ar eu cyrff, ond dydy hyn ddim wedi digwydd i mi.

Oes yna rywbeth o'i le? Dwi'n poeni rhag ofn i fy ffrindiau sylwi nad wyf yr un fath â nhw a byddan nhw'n fy herio. Plîs, plîs fedrwch chi fy helpu? Ffan pêl droed Lerpwl.

1. Disgyblion i ysgrifennu rhai o'r pryderon posibl y buasai plentyn yn eu cynnwys mewn llythyr at 'Anti B'.
2. Disgyblion unigol neu mewn grŵp i ysgrifennu llythyr at Anti B neu gallwch ddefnyddio'r esiamplau isod.
3. Disgyblion i uwchleuo problemau yn y llythyr.
4. Disgyblion unigol neu grŵp i ysgrifennu ymateb i'r person ynglŷn â'i bryderon, rhoi eglurhad am y pryderon a chynnig cyngor.

Esiamplau o broblemau:

Annwyl Anti B

Dwi'n 10 oed ac yn symud i'r ysgol uwchradd yn fuan. Dwi'n teimlo'n bryderus rhag ofn na fyddaf efo fy ffrindiau. Dwi'n poeni hefyd rhag ofn i mi ddechrau fy mislif yn yr ysgol a fydda' i ddim yn gwybod at bwy i droi. Tybed a fedrwch chi fy helpu? Ffan mwyaf JLS.

Annwyl Anti B

Dwi wedi dechrau fy mislif ers 6 mis, a bob tro dwi ar fy mislif dwi'n teimlo'n wahanol. Dwi'n teimlo'n hapus un munud a munud nesaf dwi'n teimlo'n flin, yn drist ac wedi cynhyrfu. Oes rhywbeth yn bod arna i? Dwi ddim eisiau colli fy ffrindiau am fy mod yn flin efo nhw weithiau. Fedrwch chi fy helpu plîs? Ffan o siocled.

Annwyl Anti B

Dwi wedi sylwi fy mod yn chwysu llawer ar ôl gwneud chwaraeon ac weithiau mae arogl chwys annifyr arnaf. Mae hyn yn gwneud i mi deimlo embaras ac mae gennyf ofn i rywun arall sylwi a dweud pethau cas amdanaf. Dwi yn ymolchi fy wyneb a glanhau fy nannedd bob dydd. Oes yna rywbeth yn bod arna' i? Plîs, plîs fedrwch chi fy helpu? Ffan o rygbi.

Adran 6 – Perthynas gariadus

Meini Prawf Llwyddiant

Bydd y disgyblion yn deall:

- rhinweddau perthynas gariadus, a phwysigrwydd perthynas sefydlog cyn i gwpl benderfynu cael babi,
- pwysigrwydd amgylchedd sefydlog, gariadus a diogel ar gyfer bywyd teuluol,
- natur priodas a'i phwysigrwydd i fywyd teuluol wrth fagu plant,
- y gwahaniaethau o fewn strwythurau teuluoedd.

Gwahaniaethau mewn teuluoedd – gweler poster Teuluoedd Amrywiol yn Adran 15, Rhif 16.

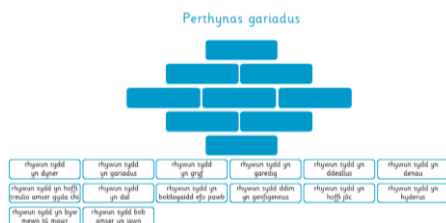
Mae pob teulu yn wahanol ac mae plant yn cael eu magu mewn gwahanol deuluoedd. Y peth pwysicaf yw bod teuluoedd yn caru ac yn gofalu am eu plant. (Nodyn: Os oes plant yn eich dosbarth gyda dwy fam, dau dad neu rhiant trawsryweddol (Trans) byddai'n ddefnyddiol cael gwybod sut mae'r rhieni yn siarad am eu teulu. Byddai hyn yn helpu gydag ymatebion i gwestiynau disgyblion eraill).

Mae gan rhai plant fam a thad, mae gan rhai fam, mae eraill â thad, rhai eraill â dwy fam neu dau dad. Pan mae dyn yn caru dyn arall maen nhw'n cael eu galw yn hoyw. Pan mae dynes yn caru dynes arall mae'r rhain yn cael eu galw yn lesbiaid. Mae cyplau o'r un rhyw yn caru ei gilydd yn yr un ffordd a mae dyn a dynes yn caru ei gilydd. Mae plant cyplau o'r un rhyw â dwy fam neu dau dad ac mae'r ddau riant yn gofalu am y plant ac yn eu caru.

Mae rhai rhieni yn briod ac mae rhai yn ddi-briod. Mae dwy ddynes, dau ddyw neu ddyw a dynes yn medru priodi ym Mhrydain. Mae gan rhai plant rieni sydd wedi ysgaru sy'n golygu eu bod yn byw ar wahân a/neu gyda gwahanol barau o rieni/llysrieni.

Mae rhai plant yn byw gydag aelodau o'r teulu neu ffrind teuluol. Mae rhai plant yn byw gyda theulu maeth ac mae rhai wedi eu mabwysiadu i deulu arall.

Argraffwch y cardiau didoli o Adran 15, Rhif 17 - Beth sy'n gwneud rhywun yn arbennig, yn ffrind da a chariadus?



Dangoswch y datganiadau a'r siâp diemwnt ar y sgrin. Rhannwch y dosbarth i grwpiau o 3 neu 4 a rhowch y cardiau trafod i bob grŵp. Gofynnwch i bob grŵp drafod y cardiau a'u gosod mewn siâp diemwnt 9 yn ôl eu pwysigrwydd. Y pwysicaf ar y top, y rhai lleiaf pwysig ar y gwaelod a'r rhai nad ydynt yn bwysig o gwbl ar un ochr.

Cynhaliwch drafodaeth ynglŷn â ble mae'r holl grwpiau wedi eu gosod. Trafodwch gyda'r dosbarth cyfan a cheisiwch ddod i gytundeb ar eu gosodiad o fewn y siâp diemwnt 9. Symudwch y cardiau datganiad ar y sgrin a'i gosod ar y diemwnt 9 yn ystod y drafodaeth.

Er mwyn cyfrannu at y wybodaeth a'r drafodaeth, awgrymir dangos pecyn *Sense* 'Tyfu i Fyny a Chadw'n Ddiogel' - y disgyblion yn trafod "Beth mae cariad yn ei olygu?" yn Uned 'Bod yn Iach', Adran – 'Rhyw'.

Gweithgaredd Estynedig - Darllen cerdd 'Mae mwy iddi' gan Myrddin ap Dafydd Adran 15 Rhif 18.

- Beth yw testun (pwnc) y gerdd?
- Ydi'r testun yn cael ei drin yn effeithiol?
- Oes yna neges yn y gerdd?
- Ydych chi'n credu fod y neges wedi cael ei chyfleu yn effeithiol?
- Sut ydych chi'n teimlo ar ôl darllen y gerdd?

- Trafodwch bob cwpled yn fanwl - beth maent yn ei olygu?
- Pa rannau o'r gerdd ydych chi yn eu hoffi neu ddim yn eu hoffi a pham?
- Beth yw perthynas gariadus?
- Pam fod angen bod mewn perthynas gariadus cyn cael rhyw?
- Pam fod pobl yn dewis cael rhyw?
- Beth sydd angen ystyried cyn cael babi?
- Pa gwestiynau eraill sydd gennych ar ôl darllen y cerddi?

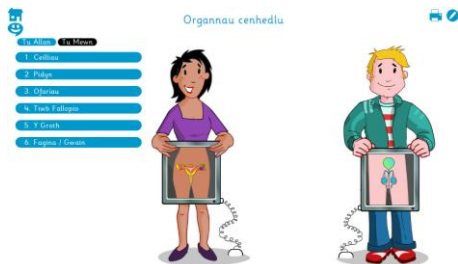
Gweithgaredd estynedig - Gofynnwch i'r disgyblion greu map meddwl gyda'r geiriau/termau/brawddegau sy'n egluro pwysigrwydd bod yn rhiant da a chariadus.

Adran 7 – Organau Cenhedlu

Meini Prawf Llwyddiant

Bydd y disgyblion yn deall:

- swyddogaeth organau rhywiol gwryw a benyw mewn perthynas â chenhedlu.



Symudwch y cyrchwr ar y labeli ar y chwith er mwyn dangos yr organau a'u swyddogaeth:

Ofarïau - sy'n cynhyrchu hormonau merch - estrogen a phrogesteron. Maen nhw'r un maint â mefus bach. Mae rhwng 1 a 2 filiwn o wyau mân yn cael eu storio yn yr ofarïau. Mae un ofari yn rhyddhau wy pob 28 diwrnod.

Y groth - organ sy'n achosi'r mislif. Dyma ble mae babanod yn tyfu nes iddynt gael eu geni.

Fagina/gwain - y rhan tu mewn i gorff merch sy'n cysylltu'r groth â'r rhan allanol. Mae babanod yn cael eu geni drwy'r fagina.

Tiwb Ffallopio - dyma ble mae'r sberm yn cwrdd â'r wy. Mae'r wy yn cael ei ffrwythloni yma ac yn cael ei gario i'r groth.

Y groth - mae leinin y groth yn mynd yn drwchus ac yn sbyngaidd er mwyn paratoi at yr wy. Os ydy'r wy wedi cael ei ffrwythloni, mae'r embryo yn plannu ei hun yn leinin y groth, a dyma ble mae babanod yn tyfu nes iddynt gael eu geni.

Pidyn – mae'r sberm yn cael ei ryddhau o'r pidyn.

Ceilliau - dwy belen fach feddal o fewn y sgrotwm. Dyma ble mae sberm yn cael ei gynhyrchu.

Fagina - y rhan tu mewn i gorff merch sy'n cysylltu'r groth â'r rhan allanol. Mae babanod yn cael eu geni drwy'r fagina.

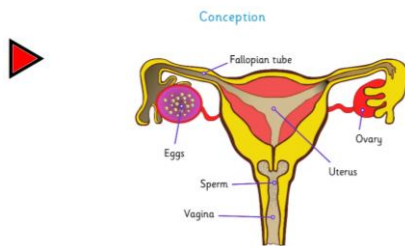
Adran 8 – Cenhedlu

Meini Prawf Llwyddiant

Bydd y disgyblion yn deall:

- beth sy'n digwydd yn ystod cenhedlu.

Er mwyn cyfrannu at y wybodaeth a'r drafodaeth awgrymir dangos pecyn *Sense* 'Tyfu i Fyny a Chadw'n Ddiogel' - y disgyblion yn trafod "Beth ydan ni'n ei olygu efo'r gair rhyw?" ac "O ble mae babis yn dod?" ynghyd â'r clip fideo "Pam mae pobl yn cael rhyw?" yn Uned 'Bod yn Iach', Adran – 'Rhyw'.



Cliciwch ar y saeth goch er mwyn dangos y sberm yn nofio tuag at yr wy. Mae'r wy yn cael ei ffrwythloni ac mae'r celloedd yn gwahanu i greu babi wrth iddo deithio ar hyd y tiwb Fallopio. Y term am y babi'r adeg yma yw embryo. Gwyliwch yr embryo yn plannu ei hun yn leinin y groth.

Cenhedlu

Pan mae dau berson yn caru ei gilydd yn fawr iawn maen nhw'n aml eisiau rhannu eu teimladau gyda'i gilydd mewn ffordd gariadus drwy gael rhyw/cyfathrach rywiol. Mae'r agosatrwydd yn gwneud iddynt deimlo'n arbennig ac mewn cariad.

Mae rhyw hefyd yn medru digwydd er mwyn creu babi. Pan mae cwpl yn penderfynu gwneud babi mae nhw'n cael rhyw. Mae eu cyrff yn ymateb i'r teimladau arbennig a chariadus sydd ganddynt am ei gilydd. Mae pidyn y dyn yn mynd yn galed ac yn ystod yr agosatrwydd at ei gilydd mae'r pidyn yn mynd i mewn i fagina'r ddynes. Mewn amser mae miloedd o sberm yn llifo o bidyn y dyn i mewn i fagina'r ddynes ac yn nofio i fyny tuag at y tiwbiau ffalopio i gwrdd â'r wy.

Mae'r sberm yn treiddio drwy haenan allanol yr wy ac yn ffrwythloni'r wy. Pan mae'r wy wedi ffrwythloni mae celloedd y babi yn dechrau datblygu yn embryo, wrth i'r wy deithio i lawr i'r groth. Unwaith yn y groth mae'r embryo yn plannu ei hun yn leinin sbyngaid trwchus a'r enw ar hyn yw cenhedlu. Mae'r babi yn tyfu ac yn datblygu yn y groth am oddeutu 40 wythnos hyd at yr enedigaeth.

Nodyn os gofynnir – Sut ydych yn osgoi beichiogi wrth gael rhyw?

Mae llawer o ddulliau gwahanol y gall cyplau eu defnyddio i osgoi beichiogi. Mae'r meddyg yn medru rhoi presgripsiwn am rhai pethau, neu mae'n bosibl prynu rhai mewn siop, fel condom.

Mae condom yn gwdyn sydd wedi ei wneud o latecs/rwber tenau iawn. Mae'r dyn yn rowlio'r condom i lawr ei bidyn i orchuddio agoriad y pidyn. Pan mae'r sberm yn cael ei rhyddhau o bidyn y dyn yn ystod rhyw mae yn aros yn y condom sydd yn atal y sberm rhag mynd i fagina'r ddynes a'i gwneud yn feichiog.

Ffrwythloni mewn Vitro / Ymhadiad Artiffisial

Mae babanod yn medru cael eu creu mewn gwahanol ffyrdd. I rhai cyplau a chyplau o'r un rhyw nid yw'r wy a'r sberm yn medru cwrdd o fewn corff y ddynes. O ganlyniad i hyn nid yw'n bosibl creu babi.

Mae meddyg arbennig yn medru helpu'r wy a'r sberm i ddod at ei gilydd, mewn labordy arbennig. Mae'r meddyg yn rhoi'r wy a'r sberm gyda'i gilydd mewn dysgl wydr arbennig mewn amgylchedd sy'n eu galluogi i ffrwythloni ac i alluogi celloedd y babi i dyfu yn embryo. Oddeutu 6 diwrnod ar ôl ffrwythloni mae'r meddyg yn defnyddio offer arbennig, i roi'r embryo bach i mewn yn leinin croth y fam. Yna mae'r babi yn tyfu fel unrhyw fabi arall.

Weithiau mae dynes yn methu cario babi yn ystod beichiogrwydd ac yn trefnu benthyg croth (surrogate) gan ddynes arall. Golyga hyn bod y ddynes arall yn beichiogi yn lle y ddynes sydd yn methu cario babi. Mae'r fam fenthyg yma yn berson arbennig iawn sy'n helpu teuluoedd i gael babi.

Ar gyfer beichiogrwydd drwy fenthyg croth, mae ffrwythloni'r wy a'r sberm yn cael ei wneud mewn dull artiffisial tebyg i IVF. Mae'n bosib defnyddio wy gan y fam fenthyg neu gan y ddynes sydd eisiau'r babi a'i ffrwythloni gan sberm partner y ddynes neu gan sberm rhoddwr (donor Sberm - gan ddyn sydd wedi rho sberm i glinig ffrwythlondeb). Os yw dull IVF wedi cael ei ddefnyddio mae'r drefn yr un fath ag unrhyw IVF arall. Mae'r fam fenthyg yn cario ac yn gofalu am y babi yn ystod beichiogrwydd hyd at y geni. Yna mae'r babi yn cael ei drosglwyddo i'r rhieni.

Rhyw y Babi - Merch neu Fachgen?

Mae sberm y dyn yn cynnwys 23 cromosom ac mae wy y ddynes yn cynnwys 23 cromosom. Pan mae'r sberm yn ffrwythloni'r wy mae hyn yn gwneud 46 cromosom. Mae pob cell normal dynol yn cynnwys 46 cromosom (23 pâr).

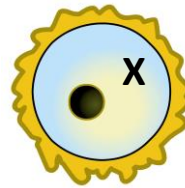
Mae cromosomau wedi eu ffurfio o ffibrau mân iawn sydd yn cario oddeutu 2,000 o enynnau. Genynnau sy'n penderfynu nodweddion etifeddiaeth, fel lliw gwallt, lliw llygaid, grŵp gwaed, taldra a chorffolaeth babi.

Cromosomau X ac Y

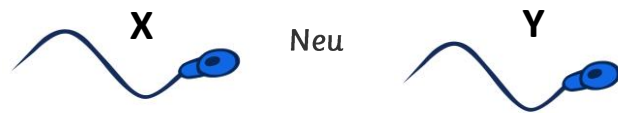
Mae cromosom yn sberm y dyn a chromosom yn wy y ddynes yn chwarae rôl mewn penderfynu rhyw y babi.

Mae wy sydd wedi ei ffrwythloni yn cynnwys 1 cromosom rhyw gan y ddynes ac 1 cromosom rhyw gan y dyn.

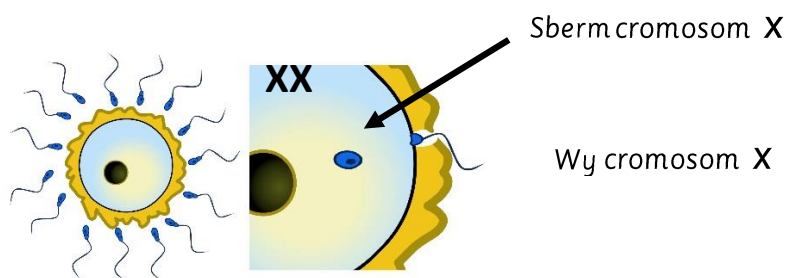
Mae'r cromosom rhyw yn wy y ddynes yn cael ei adnabod fel cromosom X. Dim ond cromosom X sydd gan yr wy.



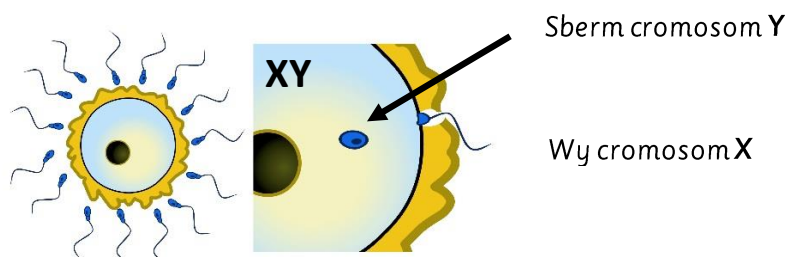
Mae'r cromosom rhyw yn sberm y dyn yn medru bod yn cromosom X neu yn cromosom Y.



Os yw sberm gyda chromosom X yn ffrwythloni'r wy bydd y babi yn ferch (XX)



Os yw sberm gyda chromosom Y yn ffrwythloni'r wy bydd y babi yn fachgen (XY)



Gweithgaredd estynedig - Sylwebu (adolygu sut mae'r wy yn cael ei ffrwythloni ac asesu dealltwriaeth)

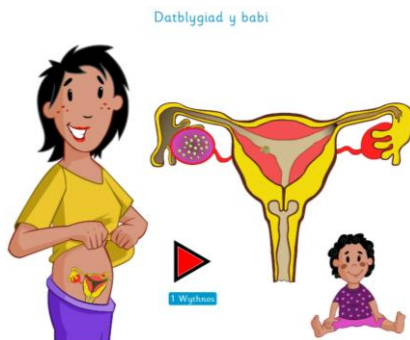
Gofynnwch i'r disgyblion ysgrifennu sylwebaeth (tebyg i sylwebaeth ar y teledu) am yr hyn y maent wedi ei weld ar y sgrin, yn eu geiriau eu hunain. Mae'n bwysig iddynt ddefnyddio'r eirfa gywir yn eu sylwebaeth. Gofynnwch iddynt ddarllen eu gwaith i weddill y dosbarth - gallech ofyn iddynt chwarae rôl, defnyddio camera fflip, meic ayyb. er mwyn datblygu sgiliau llafaredd.

Adran 9 – Datblygiad y babi - Cliciwch i weld y babi yn datblygu ym mol y fam ar wahanol gyfnodau beichiogrwydd.

Meini Prawf Llwyddiant-

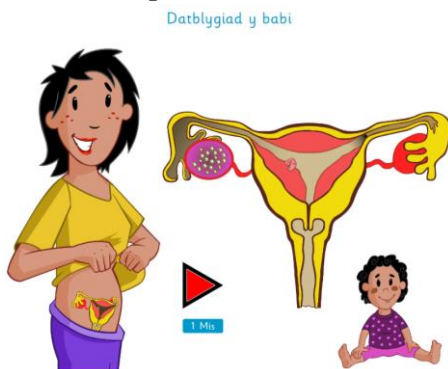
Bydd y disgyblion yn deall:

- sut mae babanod yn tyfu yn ystod beichiogrwydd.



- Mae'r wy sydd wedi ei ffrwythloni yn mewnbrannu ei hun yn leinin y groth er mwyn cael ocsigen a maeth gan y fam i'w alluogi i dyfu i fabi.

1 mis/4 wythnos



- Mae'r manylion am edrychiad y babi wedi eu gosod - beth fydd rhyw y babi, lliw gwallt, lliw llygaid, pa mor dal y bydd o'n tyfu ac i bwy fydd o'n debyg.
- Erbyn iddo gyrraedd y groth, mae wedi datblygu i fod yn glwstwr o dros 100 o gelloedd ac yn cael ei alw'n embryo.
- Erbyn i'r embryo gyrraedd 1 mis oed mae'r galon wedi dechrau ffurfio.
- Mae'r embryo yr un maint â gronyn reis.
- Nid yw'r fam bob amser yn gwybod ei bod yn feichiog yr adeg hon, gan nad ydyw wedi methu ei mislif.

2 fis/8 wythnos



- Mae'r prif organau yn dechrau datblygu - yr ymennydd, ysgyfaint, calon, coluddyn, iau a'r arenau.
- Mae'r wyneb yn dechrau cael ei ffurfio - llygaid, ceg a'r tafod. Mae'r pen yn tyfu llawer cynt na gweddill y corff.
- Mae'r coesau, breichiau, dwylo, bysedd, traed a bysedd traed yn dechrau datblygu.
- Mae'r asgwrn cefn yn dechrau tyfu.
- Mae'r babi wedi tyfu i tua 3cm o hyd a'r un maint â bawd eich troed.

3 mis/12 wythnos



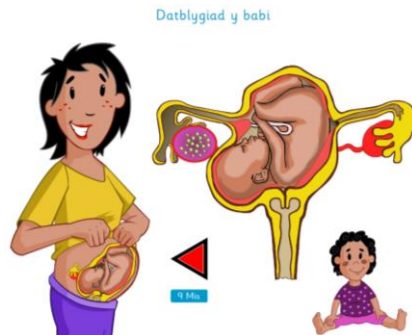
- Mae'r babi wedi ffurfio'n llawn.
- Mae'r holl organau wedi datblygu ynghyd â'r cyhyrau, clustiau, gwefusau, esgyrn a'r organau rhywiol ond mae llawer iawn o ddatblygu i'w wneud eto.
- Mae'r amrannau yn dechrau datblygu.
- Mae'r babi yn medru symud ei freichiau a'i goesau.
- Mae'r galon yn curo'n gryf ac yn gyflym.
- Mae bol y fam wedi tyfu'n fwy gan fod y babi'n tyfu.
- Mae'r babi yn mesur tua 6cm o hyd, yr un maint â bawd oedolyn.
- Mae y fam yn mynd i weld y meddyg neu'r fydwraig er mwyn gwneud yn siŵr bod y babi'n tyfu yn iawn ac yn iach.

6 mis/24 wythnos



- Mae'r gwallt yn dechrau tyfu.
- Mae'n edrych fwy fel babi.
- Mae'r babi'n medru clywed lleisiau a cherddoriaeth ac yn medru synhwyro goleuni a thywyllwch.
- Mae y fam yn aml yn teimlo'r babi'n symud ac yn cicio.
- Mae bol y fam wedi tyfu'n fwy gan fod y babi'n tyfu.
- Gallwch glywed calon y babi'n curo drwy stethosgop.
- Mae'r babi wedi tyfu i tua 15 - 20cm o hyd.

9 mis/40 wythnos



- Mae'r babi'n symud llawer llai rŵan gan nad oes llawer o le ym mol y fam.
- Mae pen y babi yn wynebu i lawr fel arfer ac yn barod ar gyfer y geni.
- Mae'r babi yn dechrau cael yr igian wrth baratoi ar gyfer anadlu.
- Mae dannedd bach yn dechrau tyfu o dan y gymiau.
- Mae'r babi tua 50cm o hyd ac wedi tyfu'n llawn.

Gweithgareddau estynedig - Gwaith Grŵp (didoli cardiau yn ôl trefn datblygiad y babi)

- Cardiau didoli yn Adran 15, Rhif 19
- Creu cardiau â llinellau sy'n cyfateb i fesuriad y babi - 0.5cm, 3cm, 6cm, 30cm, 50cm.

Gofynnwch i'r disgyblion, yn eu grwpiau, ddidoli'r cardiau yn ôl trefn datblygiad y babi.

Ymson

Cyflwyniad - gan y babi yn y groth i'w fam

- Babi tu mewn i fol mam
- Pryd mae'r ymennydd yn datblygu
- Beth mae'r babi yn feddwl pan mae mam yn ymarfer corff/cerdded/cysgu/ bwyta'n iach/chwerthin/canu/gwranddo ar gerddoriaeth/ysmygu/yfed alcohol/cymryd cyffuriau nad yw'n feddyginiaeth?
- Gwahanol gamau datblygu
- Digon o le i symud o gwmpas
- Llai o le i symud
- Igian
- Cyn y geni - at beth mae o'n edrych ymlaen?

Adran 10 - Mam yn cadw'r babi'n iach.

Meini Prawf Llwyddiant

Bydd y disgyblion yn deall:

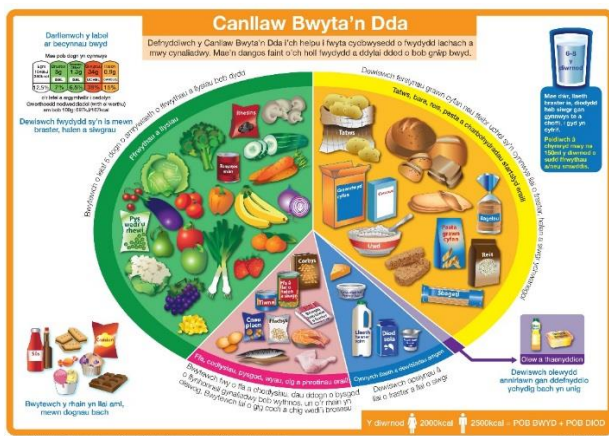
- Pwysigrwydd cadw'n iach yn ystod beichiogrwydd er mwyn cael babi iach.

Gweithgaredd estynedig - Diet cytbwys

Cynnal trafodaeth am ddiet cytbwys wrth ddefnyddio'r Plât Bwyta'n Iach.

Y Canllaw Bwyta'n Dda

- digon o amrywiaeth o ffrwythau a llysiau – o leiaf 5 dogn y dydd
- digon o fara, reis, tatws, pasta a bwydydd eraill â starts – dewiswch rawn cyflawn os yn bosib
- ychydig o laeth a bwydydd cynnyrch laeth
- rhywfaint o gig, pysgod, (gan gynnwys pysgod olewog o leiaf unwaith yr wythnos), wyau, ffa a ffynonellau eraill o brotein nad ydynt yn gynnrych laeth
- ychydig iawn o fwydydd a diodydd sydd â llawer o fraster a/neu siwgr
- dewiswch olewau annirlawn gan ddefnyddio ychydig bach yn unig
- yfed 6 – 8 gwydriad o ddŵr, laeth braster is, diodydd heb siwgr gan gynnwys te a choffi



Gwyddoniaeth - Sut ydym yn byw yn iach?

- i. Gofynnwch i'r disgyblion restru'r pethau yr ydym yn eu gwneud i fyw yn iach. Didoli'r rhestr wrth ddefnyddio'r strategaeth Diemwnt 9 (neu strategaeth berthnasol arall)

Neu

- ii. Rhwch restr iddynt i ddioli gyda'r Diemwnt 9 e.e. bwyta'n iach/codi pwysau/loncian/cadw'n heini/peidio ysmegu/peidio cymryd cyffuriau anghyfreithlon/yfed digon o ddŵr/digon o gwsg/peidio yfed alcohol/ymolchi ayyb.

Gweithgaredd Grŵp - Map meddwl, gofynnwch i'r disgyblion nodi ar bapur Beth sy'n dda i'r babi? a Beth sy'n ddrwg i'r babi? Cyfnewid eu papur gyda grŵp arall a chofnodi ar hwn mewn lliw gwahanol. Cynnal trafodaeth ddosbarth er mwyn dysgu oddi wrth ei gilydd.

Dangoswch adran 9 yr adnodd a chynnal trafodaeth am ble i osod eu syniadau hwythau (a fyddant yn eu rhoi o dan 'Iach' neu 'Ddim yn Iach'?)



Cliciwch ar yr afal i ddangos y babi'n cael maeth wrth i'r fam fwyta'r afal – mae'r babi'n edrych yn hapus.

Cliciwch ar y sigarét i ddangos bod y babi'n derbyn y cemegolion o'r sigarét wrth i'r fam ysmegu, gwylwch pen y babi'n dangos nad yw'n hoffi hyn.

Gallwch gynnal trafodaeth am bwysigrwydd bod y fam yn cadw'n iach yn ystod beichiogrwydd er mwyn iddi gael babi iach.

Adran 11 - Y geni

Meini Prawf Llwyddiant

Bydd y disgyblion yn deall:

- sut mae babanod yn cael eu geni.

Darllen – Mae rhestr o lyfrau sy'n trafod y geni ar gael ar ddiwedd y llyfryn hwn.

Y geni



Mae'r wybodaeth a gasglwyd yng ngweithgaredd 2 'Myfi fy hun yn fabi' yn mynd i'ch helpu i wybod lle ganwyd y disgyblon h.y. yn yr ysbyty, yn y cartref, mewn ambiwlans a.y.b.

Pan fo'r babi yn 40 wythnos oed, mae'n barod i gael ei eni. Mae'r rhan fwyaf o fabanod yn cael eu geni mewn ysbyty, ond mae rhai yn cael eu geni mewn llefydd eraill. Mae'r meddyg neu'r fydwraig ar gael i helpu'r fam i eni ei babi rhan fwyaf o'r amser.

Mae bol mam yn mynd yn dynn iawn er mwyn helpu'r babi i ddod allan; mae hyn yn cael ei alw'n 'esgor' (labour). Mae cyhyrau'r groth yn mynd yn dynn er mwyn gwasgu'r babi o'r groth i lawr y fagina ac allan. Mae'r meddyg neu'r fydwraig yn dal y babi wrth iddo ddod allan. Mae'r babi yn cymryd ei anadl cyntaf ac fel arfer yn dechrau crio. Mae'r meddyg neu'r fydwraig yn torri'r llinyn bogail ac mae'r babi yn rhydd. Mae'r babi yn cael ei orchuddio mewn blanced er mwyn ei gadw'n gynnes ac yn cael ei roi i'w fam am fwythau.

Mae rhai babanod yn cael genedigaeth Gesaraidd (Caesarean). Mae hyn yn golygu bod mam yn cael llawdriniaeth. Mae meddyg arbenigol yn agor bol y fam er mwyn i'r babi ddod allan yn ddiogel. Mae'r fam yn cael cyffur arbennig gan y meddyg er mwyn gwneud yn siŵr nad ydyw yn teimlo poen neu yn cael ei rhoi i gysgu yn ystod y geni. Ar ôl genedigaeth Gesaraidd, bydd y fam yn teimlo dolur yn ardal y llawdriniaeth ond yn fuan iawn bydd yn teimlo'n well.

Gweithgaredd Estynedig - Darllen cerdd 'Siarad drwy gicio' gan Myrddin ap Dafydd Adran 15 Rhif 20.

Gweithgaredd Estynedig - Darllen cerdd 'Be' rown ni'n enw?' gan Myrddin ap Dafydd Adran 15 Rhif 21.

Disgyblion i drafod y cerddi mewn parau

- Beth yw testun (pwnc) y gerdd?
- Ydi'r testun yn cael ei drin yn effeithiol?
- Oes yna neges yn y gerdd?
- Ydych chi'n credu fod y neges wedi cael ei chyfleu yn effeithiol?
- Sut ydych chi'n teimlo ar ôl darllen y gerdd?

- Trafodwch bob cwpled yn fanwl - beth maent yn ei olygu?
- Pa rannau o'r gerdd ydych chi yn eu hoffi neu ddim yn eu hoffi a pham?
- Beth yw perthynas gariadus?
- Pam fod angen bod mewn perthynas gariadus cyn cael rhyw?
- Pam fod pobl yn dewis cael rhyw?
- Beth sydd angen ystyried cyn cael babi?
- Pa gwestiynau eraill sydd gennych ar ôl darllen y cerddi?

Gweithgaredd Estynedig - Y Geni Monolog gan Manon Steffan Ross. Adran 15 Rhif 22.

Gwers gwrando, deall a thrafod dosbarth cyfan. Yr Athro/awes i ddarllen y monolog i'r dosbarth cyfan (awgrym – er mwyn ei darllen yn ddramatig efallai yn byddai'n syniad paratoi o flaen llaw).

Rhybudd - angen bod yn ystyrllon o gefndir y plant e.e. colled Mam, plentyn wedi ei fabwysiadu a.y.b.

Trafodaeth ddosbarth

- Beth sy'n cael ei drafod yn y monolog?
- Ydych chi'n credu fod y testun wedi cael ei gyfleu yn effeithiol?
- Sut ydych chi'n teimlo ar ôl gwrando ar y monolog?
- Pa rannau o'r monolog ydych chi yn eu hoffi neu ddim yn eu hoffi a pham?
- Trafodwch yr ansoddeiriau o fewn y monolog sy'n ymdrin â theimladau ac emosiynau.

Dangoswch y dudalen olaf i'r dosbarth gyda'r craffwr a thrafodwch y ddeialog.

Adran 12- Bwydo'r babi

Meini Prawf Llwyddiant

Bydd y disgyblion yn deall:

- sut mae babanod yn cael eu bwydo.

Defnyddiwch y wybodaeth a gesglir yn Adran 2 er mwyn ennyn trafodaeth ynglŷn â bwydo'r babi.

Darllen - mae rhestr o lyfrau plant sy'n trafod delweddau gadarnhaol o fronfwydo ar ddiwedd y llyfryn hwn.

Bwydo'r babi



Mae gan y fam ddewis sut mae hi am fwydo'r babi. Mae rhai mamau yn dewis bronfwydo a rhai yn dewis bwydo â photel. Mae baban sydd wedi cael llaeth ei fam yn derbyn gwrthgyrff (antibodies). Mae'r rhain yn medru gwarchod y babi rhag cael salwch ac yn rhoi gwell cyfle i'r babi dyfu i fyny'n iach.

Os yw'r babi yn cael ei fwydo â photel, mae'r bwyd yn cael ei wneud â llefrith sydd wedi ei sychu'n bowdr ai gymysgu gyda dŵr glân yn y botel. Mae Dad yn medru helpu bwydo hefyd wrth roi potel o laeth Mam, llaeth potel neu ddŵr i'r babi.

Gweithgaredd Estynedig – Ymchwilio i'r manteision a'r anfanteision o fwydo o'r fron neu fwydo gyda photel. Taflen Bwydo'r babi Adran 15 Rhif 23.

Adran 13 – Cyfrifoldebau'n newid

Meini Prawf Llwyddiant

Bydd y disgyblion yn deall:

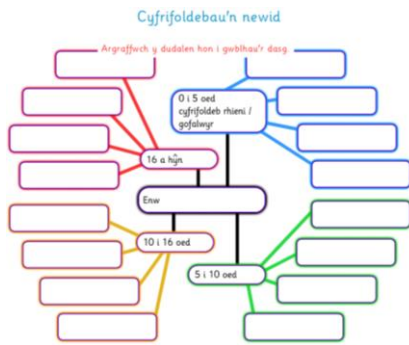
- yr angen i gymryd mwy o gyfrifoldeb am eu hunain a phwysigrwydd gwneud dewisiadau da wrth iddynt dyfu i fyny

Gweithgaredd Estynedig – Stori fer 'Lle mae Mam?' gan Haf Llewelyn. Mae chwaer Befan wedi cael babi yn 18 oed. Mae ei bywyd wedi newid yn llwyr, mae'r monolog yn trafod ei hanes. Adran 15 Rhif 24.

- Darllenwch a thrafodwch y monolog 'Lle mae Mam?' gyda phartner.
- Beth sy'n cael ei drafod yn y monolog?
- Ydi'r testun yn cael ei drin yn effeithiol?
- Beth yw'r neges yn y monolog?
- Ydych chi'n credu fod y neges wedi cael ei chyfleu yn effeithiol?
- Sut ydych chi'n teimlo ar ôl darllen y monolog?
- Pa rannau o'r monolog ydych chi yn eu hoffi neu ddim yn eu hoffi a pham?

Trafodwch ystyr yr eirfa o fewn y monolog

Dygymod	dyletswydd	ymroddiad	pleser
Hoffter	trysor	cariad	bodlon
Anwyldeb	ymdrech	cenfigen	gofid
Ymlyniad	dyfalbarhad	blinder	trafferthus
Cynhesrwydd	penderfyniad	unigrwydd	gwerthfawr
Gofal	pryder	balchder	difaru



Rhowch daflen gofnodi - cyfrifoldebau'n newid o Adran 15, Rhif 25 i bob disgybl er mwyn iddo/iddi feddwl am gyfrifoldebau'n newid. Pwrpas y dasg hon yw rhoi cyfle i'r disgyblion feddwl am gyfrifoldebau'n newid ac iddynt edrych ymlaen at pan fyddant yn hŷn. 0-5 oed, 5-10 oed, 10-16 oed a 16 a hŷn. Cynigiwch esiamplau ar y sgrin.

Adran 15 - Grid (rhan 2 o'r grid GED) Beth ydw i wedi ei ddysgu? Sut wnes i ddysgu? a lle fedra i fynd am fwy o wybodaeth petawn eisiau?

Meini Prawf Llwyddiant

- Bydd y disgyblion yn asesu eu llwyddiant eu hunain ar y tasgau

Grid (GED rhan 2)

Dysgu	Sut	Lle
Beth ydw i wedi ni ddysgu?	Sut wnes i ddysgu?	Lle allwn ni gael mwy o wybodaeth petawn eisiau?

Adran 15, Rhif 25. Gofynnwch i'r disgyblion lenwi'r colofnau gyda'r wybodaeth briodol. Cynigiwch esiamplau ar y sgrin.

Adran 15 - Amrywiaeth o ddogfennau ychwanegol, ynghyd â dogfennau ar gyfer y mat llawr.

1	Gwybodaeth gefndirol ar gyfer athrawon cynradd
2	Cytundeb Dosbarth
3	Grid GED rhan 1 Gwybod, Eisiau Wybod
4	Taflen Waith – Myfi fy hun yn fabi
5	Lluniau Ychwanegol (ar gyfer Amser Cylch)
6	Mat A4
7	Goleuadau traffic
8	Labeli goleuadau traffic
9	Labeli rhannau'r corff – mat llawr Amser Cylch
10	Amser Cylch - Gwahaniaethu rhwng gwryw/benyw a chyffwrdd priodol ac amhriodol
11	Cerdd Gwyrdd Coch Oren gan Myrddin ap Dafydd
12	Amser Cylch - Newidiadau Glasoed a Hylendid Personol
13	Cardiau glasoed
14	Cyfarwyddiadau
15	Cerdd 'Ydi hyn yn normal?' gan Myrddin ap Dafydd.
16	Poster Teuluoedd Amrywiol
17	Cardiau didoli - Beth sy'n gwneud rhywun yn arbennig, yn ffrind da a chariadus?
18	Cerdd 'Mae mwy iddi' gan Myrddin ap Dafydd
19	Cardiau didoli - datblygiad y babi
20	Cerdd 'Siarad drwy gicio' gan Myrddin ap Dafydd

21	Cerdd 'Be' rown ni'n enw?' gan Myrddin ap Dafydd
22	Y Geni Monolog gan Manon Steffan Ross
23	Bwydo'r babi
24	Stori 'Lle mae Mam?' gan Haf Llewelyn.
25	Taflen waith – cyfrifoldebau sy'n newid
26	Grid (rhan 2) Dysgu, Sut, Lle

Geirfa Rhywioldeb

Archwilio (Questioning) - y broses o ystyried eich cyfeiriadedd rhywiol a/neu eich hunaniaeth rhywedd chi eich hunan.

Cwiar/Queer - yn y gorffennol roedd hwn yn derm dirmygus am bobl lesbiaid, hoyw, deurywiol neu draws. Erbyn hyn mae'r term wedi ei adfeddiannu gan bobl lesbiaid, hoyw, deurywiol a thraws ifanc yn enwedig, nad ydyn nhw'n arddel categorïau traddodiadol o ran hunaniaeth rhywedd a chyfeiriadedd rhywiol. Er hynny, mae rhai yn dal o'r farn ei fod yn derm dirmygus

Cyfeiriadedd rhywiol (Sexual orientation) atyniad rhywiol, rhamantus a/neu emosiynol rhywun at berson arall.

Deurywiol (Bisexual/Bi) – term sy'n cyfeirio at rywun sydd â chyfeiriadedd rhywiol, rhamantus a/neu emosiynol tuag at bobl o fwy nag un rhywedd.

Dod allan (Coming Out) - pan fydd rhywun yn dweud wrth rywun/wrth bobl am y tro cyntaf eu bod nhw'n lesbiaid, yn hoyw, yn ddeurywiol neu'n draws.

Heterorywiol / Syth (Heterosexual / Straight) - term sy'n cyfeirio at rywun sydd â chyfeiriadedd rhywiol, rhamantus a/neu emosiynol at bobl o'r rhywedd arall.

Homoffobia - ofn neu atgasedd tuag at rywun sy'n arddel hunaniaeth lesbiaid neu hoyw.

Hoyw (Gay) - term i ddisgrifio dyn sydd â chyfeiriadedd rhywiol, rhamantus a/neu emosiynol tuag at ddynion. Mae hefyd yn derm cyffredinol ar gyfer rhywioldeb hoyw a lesbiaid - mae rhai menywod yn defnyddio'r term hoyw i ddiffinio eu hunain yn hytrach na lesbiaid.

Hunaniaeth rhywedd (Gender identity) - ymdeimlad mewnol rhywun o'u rhywedd nhw eu hunain, boed hynny'n wrywaidd, yn fenywaidd neu'n rhywbeth arall a all fod yn cyfateb, neu ddim yn cyfateb, i'r categori rhyw y rhoddyd nhw ynddo adeg eu geni.

Lesbiaid (Lesbian) term sy'n cyfeirio at fenyw sydd â chyfeiriadedd rhywiol, rhamantus a/neu emosiynol tuag at fenywod.

LHDT (LGBT) - yr acronym ar gyfer lesbiaid, hoyw, deurywiol a thraws. Gan fod yr acronym yn anghyffredin yn Gymraeg, mae tueddiad i ysgrifennu'r geiriau'n llawn.

Rhyw - mae pobl yn cael eu rhoi mewn categori rhyw ar sail nodweddion rhyw sylfaenol (yr organau cenhedlu) a'r swyddogaethau atgynhyrchu.

Rhywedd (Gender) - gan amlaf yn cael ei mynegi fel gwrywdod a benyweiddra, yn bennaf, mae rhywedd yn cael ei benderfynu gan ddiwylliant ac yn seiliedig ar y rhyw a benderfynwyd adeg eu geni)

Traws (Trans) - term ymbarél i ddisgrifio pobl nad yw eu rhywedd yr un peth â'r categori rhyw y rhoddwyd nhw ynddo adeg eu geni, neu lle mae gwrthdaro rhwng eu rhywedd a'r categori rhyw y rhoddwyd nhw ynddo. Gall pobl draws ddefnyddio un neu fwy o blith amrywiaeth eang o dermau i ddisgrifio eu hunain, gan gynnwys (ymhlith termau eraill) Traws, Trawsryweddol, Trawsrywiol, Anneuaidd, Anghydfurfiol o ran rhywedd, Croeswisgwr, Di-rywedd, Trydydd rhywedd, Deu-rywedd, Dyn Traws, Menyw Draws, Traws gwrywaidd, Traws benywaidd, a Genderqueer.

Traws-ffobia - ofn neu atgasedd at rywun sy'n arddel hunaniaeth draws, gan gynnwys gwadu/gwrthod derbyn eu hunaniaeth rhywedd.

Trawsrywiol (Transsexual) - yn y gorffennol roedd hwn yn derm mwy meddygol (gweler hefyd 'cyfunrywiol') er mwyn cyfeirio at rywun oedd wedi trawsnewid i fyw yn y rhywedd 'gwrthgyferbyniol' i'r categori y rhoddwyd nhw ynddo adeg eu geni. Mae'r term yn dal i gael ei ddefnyddio gan rai, ond mae'n well gan lawer ddefnyddio'r termau 'traws' neu 'trawsryweddol'.

Stonewall Cymru

<https://www.stonewallcymru.org.uk/cy/cymorth-chyngor/geirfa>

Llyfrau ac Adnoddau YchwanegolAddas ar gyfer Cyfnod Sylfaen

wy mam! (Mummy Laid an Egg) - Babette Cole	ISBN 0-948930-071
Sut wyt ti'n teimlo? – Gillian Liu & Jane Green	ISBN 0-237-51916-x
Mae gen i gyfrinach – Child's Play	ISBN 0-85953-491-x
Tell Me Again About the Night I was Born (Trafod Mabwysiadu)	
Willy and Hugh – Anthony Browne	ISBN 0-09-997780-x
Willy the Wimp – Anthony Browne	ISBN 0-7445-4363-0

Addas ar gyfer Blwyddyn 3 a 4 (cylch bywyd, teimladau, perthnasoedd, parch)

Teimlo'n Bryderus – Sally Hewitt	ISBN 0-86174-099-8
Teimlo'n Ddig – Sally Hewitt	ISBN 0-86174-096-3
Teimlo'n Genfigennus – Sally Hewitt	ISBN 0-86174-097-1
Teimlo'n Swil – Sally Hewitt	ISBN 0-86174-098-x
Elfed – David McKee	ISBN 1-85596-164-4
Cyfres All about you – Jillian Powell Who are your friends?	ISBN 0-7502-0789-2
Who are your family	ISBN 0-7502-0790-6
Cyfres Life Education– Franklin Watts	
Your Special Too ISBN – 07496-23675,	My Wonderful Body ISBN 0-7496-2364-0
I'm Happy I'm Healthy ISBN 0-7496-2365-9,	I am Special ISBN 0-7496-2366-7
Cyfres Meet the Family - Franklin Watts	
My Brother ISBN 0-7496-4886-4,	My Sister ISBN 0-7496-5115-6
My Dad ISBN 0-7496-4884-8,	My Mum ISBN 0-7496-4883-x
My Aunt and Uncle ISBN 0-7496-5116-4,	My Grandparents ISBN 0-7496-4885-6
cyfres Choices Althea, A&C Black, London - Being Friends –	ISBN 07136-4500-8
Something Elses – Kathryn Cave & Chris Riddell	ISBN 0-14-054907-2
How my body Works Growing – Barrie Knowles	ISBN 0-7502-0433-8
The Human Cycle – Nina Morgan	ISBN 0-7502-2126-7

- Looking After Myself – Sarah Levene ISBN 0-7496-3626-2
- Addas ar gyfer Blwyddyn 5 a 6*
- CD Sense 'Tyfu i Fyny a Chadw'n Ddiogel'
- Rambo – Bethan Gwanas llyfr Cymraeg ISBN-13: 978-0862439934
English Version ISBN-10: 0862439930
- Where Willy Went - Nicholas Allan
- Fel hyn rydych chi'n tyfu – Dr Patricia Pearse ISBN 1-85596-006-0
- How did I begin – Mick Manning ISBN 0-7496-56611
- Lets talk About Where Babies Come From – Robie Harris ISBN978-1-84428-173-2
- What's happening to me? Boys – Alex Frith ISBN 978074607663-7
- What's happening to me? Girls – Alex Frith ISBN978074606995
- The Human Cycle – Nina Morgan ISBN 0-7502-2126-7
- Your Body Babies – Anna Sandeman ISBN 07496-3895-8
- Where do babies come from – Susan Meredith ISBN 0-7460-0690-x
- My New Dad – Rebecca Hunter (perthynas-ymateb) ISBN 0-237-52018-4
- How are babies made – Alistair Smith ISBN 07460-2503-3
- Young Citizen .. Growing Up – Kate Brookes ISBN 0-7502-2346-4
- Hair in Funny Places – Babette Cole ISBN 0-09-926626-1
- The Body Book – Claire Rayner ISBN 0-590-55608-8
- The World is Full of Babies! – Mick Manning and Brita Granstrom ISBN 0-7496-2752-2
- Were Going to Have a Baby – Dominique De Saint Mars & Serge Bloch ISBN 0-670-83848-9
- Birth and Growth – Anita Ganeri ISBN 0-7496-1490-0
- What happens when you GROW? – Joy Richardson ISBN 0-237-60197-4
- The Human Cycle – Nina Morgan ISBN 0-7502-2126-7
- Llyfrau sy'n ymdrin a babanod a bronfwydo*

Esboniadau Saesneg o gynnwys llyfrau Saesneg ac esboniadau Cymraeg i lyfrau Cymraeg.

The Baby's Catalogue - Janet and Allan Ahlberg ISBN78-0141380773

No written story to it, but a catalogue of objects related to a baby's everyday life.

Aren't You Lucky! - Catherine Anholt ISBN978-0099921608

A picture book which tells of an only child's reaction to the arrival of a baby brother. The story has jealousy, moodiness, tiredness - and a happy ending.

When I Was a Baby – Catherine Anholt ISBN978-0749703165

A 3 year old, watching her mother prepare for a new baby, wants to know about the time when she was a baby.

Sophie and the New Baby - Laurence Anholt ISBN978-1408302132

A story which acknowledges the emotional ups and downs experienced by a small girl whose existence is about to be turned upside down by the arrival of a new baby.

The Biggest Bed in the World - Lindsey Camp ISBN978-0006646815

Ben's dad wasn't getting much sleep. There were too many children in his bed. Not just Ben, but also his baby brother Billy. And then the twins, Beth and Bart, arrived. There was only one thing for it! Ben's dad fetched his tools, and set to work building the biggest bed in the world. Then the triplets, Briony, Bella and Boris were born.

Babi Newydd - Anne Civardi ISBN978-1855967977

Part of the First Experiences series.

The New Baby - Anne Civardi ISBN978-0746066652

Rhan o'r gyfres Profiadau Cyntaf.

Will There Be a Lap for Me? – Dorothy Corey ISBN978-0807591109

Kyle's special place is on Mother's lap, but Mother's lap is getting smaller.

We Have a Baby – Cathryn Falwell ISBN9780395739709

Simple text of few words and cut-paper artwork. American publication.

Brand New Baby - Bob Graham ISBN978-1406316407

The story chronicles the arrival of baby Walter – as seen through the eyes of his older brother and sister.

Hi New Baby! - Robie H. Harris ISBN978-0744582260

Talks to children about what happens when a new sibling arrives on the scene and explores the thoughts and feelings of an older child as she gets to grips with this latest intrusion on her life.

Mama's Milk – Mamá me Alimenta – Michael Elsohn Ross ISBN978-1582462455 A simple introduction to nursing, showing babies and baby animals being fed. This edition is English/Spanish.

Rosie's Babies - Martin Waddell ISBN978-0744523355
While mum is putting the baby to bed, 4 year old Rosie never stops talking. She wants Mum to know all about *her* babies, and she wants Mum's attention..

Llyfrau Ffeithiol
Baby's First Year - Debbie MacKinnon ISBN978-0711221284
A photographic account of Jack's first year.

Love That Baby! – Kathryn Lasky ISBN978-1844287581
An informative introduction to babies and baby ways.

The World is Full of Babies! – Mick Manning ISBN978-0749627522
A look at babies everywhere – human and animal.

Bwyd Babanod – Bobbie Neate ISBN9781856445870
Sut mae Babanod yn Tyfu – Bobbie Neate ISBN9781856445900
Adnodd dysgu ar gyfer CA1 yng nghyfres Longman.