

1

**Ar Ddechrau
Eich Rhaglen Dysgu**

Ar Ddechrau Eich Rhaglen Dysgu

Taflen â chyngor i ddysgwyr

Mae dechrau eich rhaglen ddysgu'n gyffrous, ond efallai eich bod chi hefyd yn poeni gan ei fod yn brofiad newydd.

Efallai y byddai'n help pe baech chi'n ystyried beth rydych chi am ei wneud cyn dechrau.

Mae llawer o ddysgwyr yn dweud mai'r adegau mwyaf anodd iddynt mewn gwaith a hyfforddiant yw adegau heb strwythur.

Felly, mae gennym ni awgrymiadau a allai fod o ddefnydd i chi.

Cofiwch ddefnyddio'ch braslun o gynllun gweithredu i wybod:

- **Ble i fynd**
- **Pwy all helpu**
- **Beth fyddwch chi ei angen**

Mae dysgwyr wedi dweud wrthym mai'r hyn sydd wedi'u helpu nhw yw:

- Bod â gwybodaeth sy'n gallu eu helpu i gynllunio a gwybod beth maent i fod i'w wneud.
- Bod ag amser cyn ac ar ôl 'hyfforddiant/gwaith' i drafod beth sydd wedi digwydd y diwrnod hwnnw ac unrhyw bryderon neu pryderon sydd ganddynt.
- Bod ag amser i brosesu gwybodaeth a gallu gofyn os nad ydynt yn sicr. Bydd yn help os ydych chi'n gwybod wrth bwy y dylech ofyn os ydych yn ansicr ynghylch rhywbeth.
- Bod y darparwr Hyfforddiant a'r Cyflogwr yn hyblyg ynghylch amseroedd egwyl er mwyn iddynt allu mynd i'r ffreutur neu gymryd egwyl ar adegau tawelach. Os yw hyn yn eich poeni, siaradwch â'ch Tiwtor/Asesydd/Cyflogwr.
- Bod â '**lle diogel**' i:
 - Ymlacio
 - Bwyta cinio
 - Mynd iddo os yw hi'n rhy swnllyd neu lachar
 - Cyfarfod dysgwyr/cydweithwyr eraill sydd â diddordebau cyffredin
 - Gweithio ar eu pen eu hunain.

Atodiad 1 – Cynllun Gweithredu Dysgwyr

Cynllun gweithredu dysgwyr ar gyfer hyfforddiant a/neu waith

Gall dechrau hyfforddiant a gwaith fod yn bryderus, ond yn y canllaw hwn, bydd gwybodaeth ac atebion i'ch helpu i baratoi. Mae'r cynllun gweithredu wedi'i rannu'n 3 rhan; 'Cyn dechrau eich rhaglen ddysgu', 'Yn ystod eich rhaglen ddysgu' ac 'Ar ôl eich rhaglen ddysgu'. Atebwch y cwestiynau a llenwch y gweithgareddau, pan fyddwch chi'n cyrraedd hyfforddiant a/neu waith. Sicrhewch fod y staff wedi mynd drwy'r cynllun gweithredu hwn gyda chi i wneud yn siŵr eich bod yn cael yr holl help rydych chi ei angen.

Gallwch gadw'r cynllun gydag unrhyw waith papur arall y byddwch yn mynd gyda chi i'r gwaith neu i gael hyfforddiant.

Cyn dechrau

Pa gwrs neu swydd?

Gall dewis rhaglen ddysgu/swydd brentisiaeth fod yn anodd, ond dyma rai pethau y dylech chi feddwl amdanynt;

Beth ydych chi'n mwynhau ei wneud? *Atebwch yn y blwch*

Ticiwch y blwch os mai'r ateb yw 'oes'

Oes cwrs/swydd sy'n cynnwys hyn?

Ticiwch y blwch os mai'r ateb yw 'oes'

Oes gennych chi'r cymwysterau cywir ar gyfer y cwrs/swydd? ...

Pa swydd hoffech chi ei gwneud yn y dyfodol? *Atebwch yn y blwch*

Ticiwch y blwch os mai'r ateb yw 'ydi'

Ydi'r cwrs rydych chi eisiau ei wneud yn eich helpu i allu gwneud y swydd yr hoffech chi ei gwneud?

Os ydych chi wedi ticio pob un o'r bocsys, mae'n debyg bod y cwrs sydd gennych chi mewn golwg yn un addas ar eich cyfer chi.

Pa swydd brentisiaeth neu raglen ddysgu i'w dewis?

Weithiau, efallai y bydd mwy nag un darparwr hyfforddiant neu swydd brentisiaeth sy'n cynnig y cwrs rydych chi eisiau ei wneud. Mae werth mynd i weld pob un o'r darparwyr.

Ceisiwch ystyried y cwestiynau yma wrth benderfynu pa ddarparwr hyfforddiant a/neu swydd brentisiaeth sy'n iawn i chi;

Pa mor bell ydych chi'n fodlon teithio? Efallai y bydd yn haws i rai pobl gadw amser teithio'n fyr a dewis yr opsiwn sydd agosaf at eu cartref, ond efallai y byddwch chi'n fodlon teithio ychydig yn bellach.

Ticiwch y blwch ar gyfer yr amser teithio rydych chi'n fodlon gydag o

Dydw i ddim eisiau teithio'n bell iawn, rhwng 1 ac 20 munud
rhwng fy nghartref a'r gwaith/hyfforddiant

Does dim ots gen i deithio ychydig, rhwng 21 a 40 munud
rhwng fy nghartref a'r gwaith/hyfforddiant

Mae'n iawn gen i deithio am fwy o amser, 40 munud neu fwy
rhwng fy nghartref a'r gwaith/hyfforddiant

Cylchwch eich ateb i'r cwestiwn

Ydych chi'n hoffi'r gweithle neu leoliad yr hyfforddiant?

Byddwch yn treulio llawer o amser yno, felly ceisiwch ddewis
y lle rydych chi fwyaf cyfforddus ynddo YDW neu NAC YDW

Cylchwch eich ateb i'r cwestiwn

**Ydi gwasanaethau cymorth y darparwr
hyfforddiant yn gallu bodloni eich anghenion?**

Rydyn ni i gyd angen help weithiau, felly mae werth ystyried
a ydych chi'n hoffi'r gwasanaethau cymorth i ddysgwyr YDI neu NAC YDI

**Ceisiwch ddod o hyd i raglen ddysgu/swydd brentisiaeth sydd o fewn
yr amser teithio sydd orau i chi, ac sy'n gweddu i chi o ran y
cwestiynau.**

Sut ydw i'n paratoi ar gyfer hyfforddiant a/neu waith?

Pan fyddwch chi wedi dod o hyd i raglen ddysgu/swydd brentisiaeth, mae'n bryd paratoi at ddechrau'r rhaglen.

Gall arfer gydag adeilad yr hyfforddiant/gwaith fod yn anodd, ond gallwch ofyn os allwch ymweld fwy nag unwaith cyn cychwyn os byddai hynny o gymorth i chi.

Cylchwch eich ateb i'r cwestiwn

Hoffech chi ymweld ag adeilad y darparwr hyfforddiant a/neu'r gweithle cyn cychwyn? HOFFWN neu NA HOFFWN

Cylchwch eich ateb i'r cwestiwn

Ydych chi'n gwybod sut i drefnu i ymweld y darparwr hyfforddiant a/neu'r gweithle cyn cychwyn? YDW neu NAC YDW

Os nad ydych chi, gallwch ffonio neu anfon e-bost at y darparwr hyfforddiant a gofyn sut y gallwch chi drefnu hyn.

Cylchwch eich ateb i'r cwestiwn

Ydych chi wedi ymweld â'r darparwr hyfforddiant a/neu'r gweithle ac ydych chi'n gyfforddus â'r adeilad? YDW neu NAC YDW

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod sut rydych chi am fynd a dod i'r hyfforddiant/gwaith.

Cylchwch eich ateb i'r cwestiwn

A fyddwch chi'n cyrraedd yr hyfforddiant/gwaith gyda :

- Car
- Cludiant cyhoeddus (trenau neu fysiau, er enghraifft)
- Cludiant arbennig

Atebwch yn y blwch

Pa amser mae'n rhaid i chi adael yn y bore?

Faint fydd yn ei gymryd i chi fynd i'r hyfforddiant/gwaith?

Faint o'r gloch ydych chi'n gadael yr hyfforddiant/gwaith yn y pñawn?

Faint fydd yn ei gymryd i chi gyrraedd adref?

Cynllunio eich trefn newydd

Gall fod yn help i chi wybod beth fydd trefn eich diwrnod pan fyddwch mewn hyfforddiant/gwaith cyn dechrau. I baratoi ar gyfer eich trefn newydd pan fyddwch mewn hyfforddiant/gwaith, efallai y byddwch am ddechrau dilyn trefn debyg am ychydig wythnosau cyn dechrau.

Llenwch yr amserlen gyffredinol yma i'ch helpu i gynllunio strwythur eich diwrnod. Nid yw'r amserlen yn cynnwys eich gwersi, dim ond y drefn ddyddiol arferol.

Gweithgaredd	Amser
Deffro	
Gadael y tŷ	
Dechrau teithio i'r hyfforddiant/gwaith	
Hyfforddiant/gwaith yn dechrau	
Amser cinio	
Hyfforddiant/gwaith yn gorffen	
Dechrau teithio adref	
Cyrraedd adref	
Mynd i gysgu	