Awtistiaeth: Canllaw i Fyfyrwyr Addysg Bellach

Learning with Autism
Dysgu gydag Awtistiaeth

www.ASDinfoWales.co.uk

Awtistiaeth: Canllaw i Fyfyrwyr Addysg Bellach

Tachwedd 2019

1
Dechrau yn y Coleg

2
Yn ystod Coleg

3
Ar ôl Coleg

4
Adnoddau Eraill

1

Dechrau yn y Coleg

Dechrau yn y Coleg

Taflen gyngor i fyfyrwyr

Mae dechrau yn y coleg yn gyffrous ond efallai byddwch hefyd yn poeni oherwydd ei fod yn brofiad newydd.

Gallai fod o gymorth ystyried beth ydych am ei wneud cyn dechrau. Yn ôl nifer o fyfyrwyr yr amser mwyaf anodd iddynt yw'r cyfnodau pan nad oes 'gwersi' neu amser heb strwythur.

Felly mae gennym restr o gynghorion a allai fod yn ddefnyddiol.

Cofiwch ddefnyddio eich braslun o gynllun gweithredu / rhestr wirio i'ch helpu i wybod:

- **Lle i fynd**
- **Pwy sy'n gallu helpu**
- **Beth fydd ei angen arnoch**

Mae myfyrwyr wedi dweud wrthym fod y canlynol wedi eu helpu:

- Gwybodaeth sy'n gallu eu helpu i gynllunio a gwybod beth maen nhw i fod i'w wneud.
- Cael amser cyn ac ar ôl 'gwersi' i drafod beth sydd wedi digwydd y diwrnod hwnnw ac unrhyw bryderon yn gysylltiedig â'r gwaith neu'r wers.
- Amser i brosesu gwybodaeth a gallu gofyn os nad ydynt yn siŵr. Bydd o gymorth gwybod i bwy y dylech ofyn os nad ydych yn siŵr ynglŷn ag unrhyw beth.
- Bod y coleg yn hyblyg ynghylch amseroedd egwyl er mwyn iddynt allu mynd i'r cantîn neu o amgylch y coleg ar adegau tawelach. Os yw hyn yn eich poeni mynnwch air â'ch Tiwtor neu Fentor.
- 'Lle diogel' i:
    - Ymlacio
    - Bwyta cinio
    - I fynd iddo os yw'n rhy swnllyd neu lachar
    - I fynd iddo pan nad ydynt mewn 'gwersi. Bydd hyn yn helpu myfyrwyr i wybod yn union beth maen nhw'n ei wneud drwy'r dydd.
    - Cyfarfod myfyrwyr eraill sydd â'r un diddordebau.
    - Gweithio ar eu pennau eu hunain.

Atodiad 1 – Cynllun Gweithredu / Rhestr Wirio Myfyrwyr

Cynllun gweithredu / rhestr wirio myfyrwyr ar gyfer y coleg

Mae symud o'r ysgol i'r coleg yn gallu bod yn hynod anodd, ond yn y llawlyfr yma mae gwybodaeth a chwestiynau i'ch helpu i baratoi ar gyfer y coleg. Mae'r cynllun gweithredu / rhestr wirio mewn 3 adran; 'Dechrau yn y coleg', 'Yn ystod coleg', ac 'Ar ôl coleg'. Atebwch y cwestiynau a llenwch y gweithgareddau. Pan fyddwch yn y coleg gwnewch yn siŵr bod y staff wedi darllen y cynllun gweithredu / rhestr wirio yma gyda chi i wneud yn siŵr eich bod yn cael yr holl gymorth sydd ei angen arnoch.

Gallwch gadw'r cynllun gweithredu / rhestr wirio yma gyda'r gwaith papur arall sydd gennych i fynd i'r coleg, neu y gallech ei gael gan y coleg.

Cyn Dechrau yn y Coleg

Pa gwrs i'w ddewis?

Mae dewis cwrs yn gallu bod yn anodd, ond dyma bethau y dylech eu hystyried;

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

☐

Ticiwch y blwch os mai'r ateb 'oes'
Oes yna gwrs sy'n cynnwys hyn? .... ☐

Ticiwch y blwch os mai'r ateb 'oes'
Oes gennych chi'r cymwysterau priodol i fynd ar y cwrs .... ☐

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

☐

Ticiwch y blwch os mai'r ateb 'ydi'
Ydi'r cwrs yr ydych eisiau ei wneud yn eich helpu tuag at y swydd yr hoffech ei gwneud? .... ☐

Os ydych wedi ticio pob un o'r blychau, mae'r cwrs yr ydych yn ei ystyried fwy na thebyg yn addas i chi.

Pa goleg i’w ddewis?

Weithiau efallai bod mwy nag un coleg sy’n cynnig y cwrs yr ydych eisiau ei wneud, mae'n werth mynd i bob un o’r colegau hynny.

Ceisiwch ystyried y cwestiynau canlynol wrth benderfynu pa goleg i fynd iddo;

Pa mor bell ydych chi’n fodlon teithio? Gallai fod yn haws i rai pobl deithio llai a dewis y coleg agosaf at eu cartref, ond gallwch chi deimlo’n gyfforddus yn teithio’n bellach.

Ticiwch y blwch ar gyfer yr amser teithio yr ydych yn teimlo’n gyfforddus ag ef

Dydw i ddim eisiau teithio’n bell iawn, *rhwng 1-20 munud o fy nghartref i'r coleg* .... ☐

Rwy’n fodlon teithio rhywfaint, *rhwng 21-40 munud o fy nghartref i'r coleg* .... ☐

Rwy’n fodlon teithio’n bellach, *40 munud neu fwy o fy* nghartref i'r coleg .... ☐

Rhowch gylch o amgylch yr ateb i’r cwestiwn

Ydych chi’n hoffi adeilad y coleg?
Byddwch yn treulio llawer o amser yn adeilad y coleg felly ceisiwch ddewis y coleg yr ydych yn teimlo’n fwyaf cyfforddus ynddo .... YDW or NAC YDW

Rhowch gylch o amgylch yr ateb i’r cwestiwn

Ydych chi’n hoffi’r darlithwyr?
Os cewch chi gyfle i gyfarfod y darlithwyr yn ystod diwrnodau agored, mae'n werth dewis coleg lle’r ydych yn dod ymlaen gyda’r darlithwyr .... YDW or NAC YDW

Rhowch gylch o amgylch yr ateb i’r cwestiwn

Ydi gwasanaethau cymorth y Coleg yn gallu diwallu anghenion eich cyflwr?
Mae angen help ar bob un ohonom weithiau, felly mae'n werth ystyried p’un ai ydych chi’n hoffi’r gwasanaethau cymorth i fyfyrwyr. .... YDW or NAC YDW

Ceisiwch ddod o hyd i goleg sydd o fewn yr amser teithio yr ydych wedi’i ddewis, ac yr ydych wedi rhoi ateb cadarnhaol i’r cwestiynau.

Sut ydw i'n paratoi ar gyfer coleg?

Unwaith yr ydych wedi dod o hyd i gwrs a dewis coleg mae'n amser dechrau paratoi at ddechrau'r tymor.

Ydi'r holl eitemau gennych chi? *Ticiwch y blwch os yw'r eitemau gennych*

Gliniadur	
Pennau ysgrifennu, pensiliau, rhwbiwr, pren mesur, miniwr	
Cas pensiliau	
Bag	
Unrhyw werslyfrau a awgrymir gan y coleg	

Os nad ydych yn siŵr beth sydd ei angen arnoch cyn dechrau yn y coleg, cysylltwch â'r unigolyn sy'n gyfrifol am eich derbyn a gofynnwch beth mae angen i chi ddod gyda chi.

Weithiau mae angen darllen gwaith sy'n berthnasol i'ch cwrs cyn dechrau'r tymor.

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

Ydych chi wedi gofyn i'r coleg a oes angen gwneud gwaith darllen i baratoi ar gyfer eich cwrs? .... ☐

Os oes angen gwneud gwaith darllen cyn dechrau yn y coleg, ydych chi wedi gwneud hynny? .... ☐

Mae'n gallu bod yn anodd dod i arfer ag adeilad y coleg, ond gallwch ofyn am gael ymweld â'r coleg fwy nag unwaith cyn i'r tymor ddechrau os byddai hynny o gymorth.

Rhowch gylch o amgylch eich ateb i'r cwestiwn

Fuasech chi'n hoffi ymweld ag adeilad y coleg cyn dechrau'r tymor? .... BASWN neu NA FASWN

Rhowch gylch o amgylch eich ateb i'r cwestiwn

Ydych chi'n gwybod sut i drefnu ymweliad â'r coleg cyn dechrau'r tymor? .... YDW neu NAC YDW

Os mai'r ateb yw 'nac ydw', ffoniwch y coleg a gofynnwch sut gallwch chi drefnu hyn.

Rhowch gylch o amgylch eich ateb i'r cwestiwn

Ydych chi wedi ymweld â'r coleg ac yn teimlo'n gyfforddus â'r adeilad? .... YDW neu NAC YDW

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod sut yr ydych am deithio’n ôl a blaen i’r coleg.

Rhowch gylch o amgylch eich ateb i’r cwestiwn

Ydych chi am fynd i’r coleg mewn :

- Bws coleg
- Car
- Cludiant cyhoeddus (e.e. trefnau neu fysiau)
- Cludiant arbennig

Atebwch yn y blwch

Faint o’r gloch ydych chi’n gadael yn y bore? ....

Faint o amser mae'n ei gymryd i gyrraedd y coleg? ....

Faint o’r gloch ydych chi’n gadael y coleg yn y pnawn? ....

Faint o amser mae'n ei gymryd i gyrraedd adref? ....

Cynllunio eich trefn newydd

Gall fod yn ddefnyddiol gwybod beth fydd eich trefn arferol pan fyddwch yn y coleg cyn i chi ddechrau. I baratoi ar gyfer y drefn newydd y byddwch yn ei dilyn yn ystod y coleg, efallai y byddwch eisiau dilyn trefn debyg am ychydig wythnosau cyn i’r coleg ddechrau.

Llenwch yr amserlen gyffredinol yma i’ch helpu i gynllunio strwythur eich diwrnod. Nid yw’r amserlen yma’n cynnwys eich gwersi, dim ond y drefn feunyddiol.

Gweithgaredd	Amser
Deffro	
Gadael y tŷ	
Cychwyn teithio i’r coleg	
Coleg yn dechrau	
Amser cinio	
Coleg yn gorffen	
Cychwyn teithio adref	
Cyrraedd adref	
Mynd i gysgu	

2

Yn Ystod Coleg

Yn ystod Coleg

Rheoli eich gwaith

Dyma bethau y gallwch chi a'ch Tiwtor neu Fentor eu gwneud i'ch helpu i reoli eich gwaith:

- Gofynnwch am nodiadau neu daflenni wedi'u hargraffu, yn arbennig os ydych yn cael trafferth gwneud nodiadau.
- Gwnewch yn siŵr fod gennych y copi diweddaraf o'r amserlen a'i bod yn hawdd ei deall. Gallwch ofyn i'ch Mentor neu Diwtor eich helpu gyda hyn.
- Gofynnwch i'ch Tiwtor roi gwybod i chi mewn da bryd os oes unrhyw newidiadau a chytunwch sut yr ydych eisiau cael gwybod e.e. drwy neges destun.
- Gofynnwch am set o reolau ar ddechrau'r cwrs e.e. sut i gyflwyno gwaith. Os nad ydych yn deall rhywbeth, gofynnwch i'ch Mentor neu Diwtor egluro i chi.
- Gwnewch yn siŵr fod gennych gynllun gwaith eglur fel eich bod yn gwybod pryd mae angen i chi wneud pethau. Trefnwch eich bod yn cael sgwrs wythnosol gyda'ch Tiwtor er mwyn mynd dros bethau - efallai na fydd angen cynnal y cyfarfodydd wythnosol yma unwaith y byddwch wedi dod i arfer â'r coleg.

Trefnu eich gwaith

- Gwnewch yn siŵr fod y dyddiadau ar gyfer cyflwyno eich gwaith yn eglur ac wedi'u hysgrifennu mewn dyddiadur, gallwch osod neges atgoffa ar eich ffôn.
- Mae'n anodd blaenoriaethu gwaith. I'ch helpu, gallwch wneud rhestr bob wythnos o 'bethau i'w gwneud', a gosod pob tasg mewn trefn – y bwysicaf ar ben y rhestr ayb. Gallai gymryd amser i arfer gwneud hyn ac efallai byddwch yn gofyn am help gan eich Mentor neu Diwtor ar y dechrau. Gallwch ddefnyddio ap fel Evernote i gadw eich rhestri a'ch negeseuon atgoffa.
- Ceisiwch drefnu'ch gwaith. Efallai mai defnyddio e-bortffolio ydi'r ffordd orau i weithio fel ei fod i gyd yn un lle i chi – gall trefnu unrhyw ddeunydd cwrs a gwaith yn ôl lliw fod yn ddefnyddiol hefyd
- Gallai hefyd fod o help cael ffeiliau gwahanol liw ar gyfer bob pwnc gartref ond dewch â ffolder cardfwrdd i'r coleg. Os yw eich ffolder cardfwrdd yr un lliw â'ch ffeil 'cartref' yna mae'n haws trefnu eich gwaith oherwydd gallwch roi unrhyw bapurau rhydd yn eich ffeil cardfwrdd yn y coleg a'u didoli gartref.
- Os yw'n bosibl, defnyddiwch bapur o'r un lliw ar gyfer argraffu tasgau penodol e.e. bod gwaith cartref bob amser ar bapur gwyrdd.

parhad . . .

Trefnu eich gwaith *parhad . . .*

- Os oes angen unrhyw gymorth ychwanegol arnoch chi, rhowch wybod i'ch Tiwtor a byddan nhw'n gallu rhoi gwybod i chi pa gymorth sydd ar gael.
- Mae'r coleg yn trefnu sesiynau sgiliau astudio. Gall y rhain fod yn ddefnyddiol iawn, gofynnwch i'ch Mentor neu Diwtor os oes unrhyw sesiynau y gallech chi fynd iddynt.
- Mae taflen ar gyfer ticio gwaith sydd angen ei gwblhau'n gallu bod yn ddefnyddiol iawn - gofynnwch i'ch Mentor neu Diwtor am un neu i'ch cefnogi yn y ffordd hyn.
- Os oes gennych waith cartref, gwnewch yn siŵr eich bod wedi deall beth mae'r Tiwtor yn ei ddisgwyl a phryd mae angen ei gyflwyno yn y coleg. Gall fod yn ddefnyddiol cael amserlen gartref i'ch helpu i gynllunio sut a phryd i gwblhau eich gwaith
- Mae pawb yn gwneud camgymeriadau ac weithiau byddwch chithau'n gwneud rhai yn eich gwaith. Mae'n anodd peidio â chynhyrfu ond bydd y Tiwtor yn deall ac yn cynnig help ymarferol ynglŷn â sut i'w gael yn iawn y tro nesaf.

Deall y dasg

Mae'n bwysig eich bod yn gwneud eich gorau i ddeall beth mae disgwyl i chi ei wneud

- Os ydych yn cael trafferth deall y cwestiwn gofynnwch i'ch Tiwtor neu Fentor eich helpu i'w dorri'n rhannau llai y gallwch eu deall. Mae defnyddio siartiau llif yn gallu bod o gymorth mawr.
- Gofynnwch am gael copi ysgrifenedig o'r cyfarwyddiadau oherwydd mae'n gallu bod yn anodd cofio cyfarwyddiadau ar lafar, yn enwedig os oes angen canolbwyntio ar rywbeth arall tra mae'r Tiwtor yn siarad.
- Os nad ydych yn siŵr, gofynnwch faint o amser mae disgwyl i chi ei dreulio'n ateb y cwestiwn.
- Gofynnwch am derfyn clir o'r hyn sydd i'w ddisgwyl yn yr ateb a bod y dasg yn benodol iawn e.e. yn hytrach nag 'ysgrifennwch bopeth yr ydych yn ei wybod am y Rhyfel Mawr' gofynnwch iddynt eirio'r cwestiwn fel bod terfyn ar ateb y cwestiynau e.e. 'rhowch y 10 prif reswm pam y dechreuodd y Rhyfel Mawr'.
- Gofynnwch i'ch Mentor neu Diwtor wneud yn siŵr fod y Coleg yn gwybod os oes angen amser ychwanegol arnoch i gwblhau tasg.

Mae cyngor manylach o dan **Ateb cwestiynau, Ysgrifennu Traethodau** a **Pharatoi at arholiadau** yn y llawlyfr yma.

Ateb cwestiynau

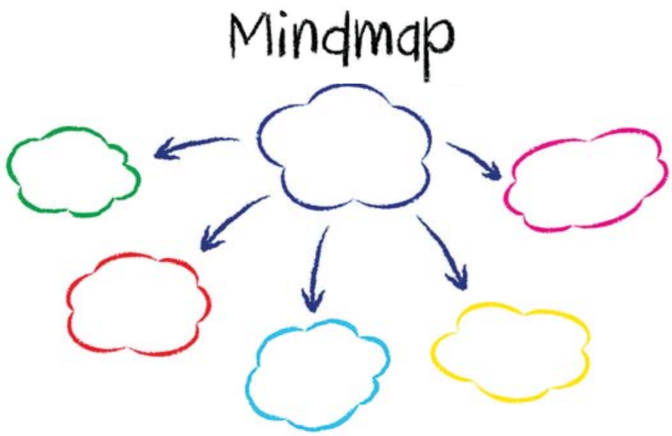
Weithiau mae cwestiwn yn edrych yn anodd iawn ac nid yw’n hawdd gwybod lle i ddechrau. Dyma gynghorion ar sut i fynd ati i ateb cwestiynau. Fydd pob un ddim yn gweithio i chi. Maen nhw’n gweithio orau pan mae gennych amser i’w hystyried. Os byddwch yn dod i arfer â thechnegau fel hyn bydd yn haws i chi ddod o hyd i atebion pan mae gennych lai o amser mewn arholiadau.

I ddechrau, gwnewch yn siŵr eich bod yn deall y cwestiwn, gallwch geisio:-

- **Ei roi yn eich geiriau eich hun**
- **Pa fath o ateb fydd o?**
    - Rhif?
    - Oes gan y rhif unedau e.e. Kg neu Km Oes yna gliw yn y cwestiwn e.e. cyflymder, mas
    - Fformwla?
    - Disgrifiad ysgrifenedig
- **Ysgrifennwch fraslun o:**
    - Beth yw’r prif ffeithiau yn y cwestiwn? Faint? Pa mor bell?
    - Beth mae angen i chi ei ddarganfod?
    - Pa fath o broblem ydi hi, ydw i wedi gwneud un debyg o’r blaen? Sut wnes i ddatrys honno?
    - Allwch chi symleiddio’r broblem? Ceisiwch ei newid o eiriau i fformwla?
- **Tynnwch luniau bras**
    - Darluniwch geir bach neu bobl coes matsis er mwyn i chi allu gweld pa mor bell mae un rhan oddi wrth y llall.
    - Ydyn nhw’n teithio, i ba gyfeiriad, oes llinell amser?
    - Marciwch ar y braslun beth rydych chi’n ei wybod, beth allwch chi ei gyfrifo a beth mae angen i chi ei ddarganfod.
- **Pa wybodaeth sydd ei hangen arnoch?**
    - Pa nodiadau neu werslyfrau sy’n gallu helpu?
    - Pa ddamcaniaethau neu fformwlâu sy’n berthnasol?

Gallech roi cynnig ar Fap Meddwl

Rhowch eich problem yn y canol a beth rydych chi’n ei wybod o’i gwmpas: Gallai hyn eich helpu i sylweddoli cymaint yr ydych chi’n ei wybod yn barod a dangos y cysylltiadau nad oeddech wedi meddwl amdanynt.



Penderfynu ar strategaeth

- Bydd fformwla a dulliau y gallwch eu defnyddio ar gyfer y math o broblem a osodwyd. Mae gweithio i ddeall y cwestiwn yn rhoi cliwiau i'r camau i'w ddatrys.
- Ydych chi wedi gwneud un fel hyn o'r blaen, all un o'r atebion hynny helpu?
- Ym mha ffyrdd mae'r cwestiwn yma'n wahanol i'r rhai yr ydych wedi'u gwneud o'r blaen? Sut mae hynny'n gwneud y ffordd i'w ddatrys yn wahanol?
- Nodwch y dulliau posibl, beth yw manteision/ anfanteision pob un.
- Penderfynwch a rhowch gynnig arno i'w brofi.

Cael trafferth cael hyd i ateb

Symleiddiwch y broblem os gallwch

- Diystyrwch y manylion diangen, dewiswch y pwyntiau hanfodol o'r cefndir dryslyd.
- Gwnewch dybiaethau rhesymol
  - Os nad yw car yn gallu mynd yn gyflymach na ....
  - bydd yr elw mewn 1 flwyddyn yn llai na'r cyfalaf.
- Allwch chi feddwl am enghraifft mewn bywyd go iawn?
  Gallai hyn helpu i ddarlunio'r broblem.

Gweithio drwy'r broblem gam wrth gam, gwirio a chyflwyno'r ateb

- Yn enwedig gyda mathemateg a gwyddoniaeth gwnewch yn siŵr eich bod yn ysgrifennu'r camau.

  Mae hyn yn helpu i wirio unrhyw gamgymeriadau ac efallai y cewch farciau am y dull, hyd yn oed os yw'r rhifyddeg yn anghywir
- Gwiriwch eich gwaith
- Gwiriwch bob cam mewn unrhyw waith cyfrifo rhag ofn bod camgymeriad
- Ysgrifennwch yr ateb yn glir a pheidiwch ag anghofio cynnwys unedau e.e. Kg neu Cm

Ysgrifennu traethodau

- Mae traethawd yn ddarn ysgrifenedig gyda strwythur a chynllun penodol. Efallai bydd raid i chi ysgrifennu un fel gwaith cwrs neu waith cartref neu weithiau mae traethawd byr yn rhan o arholiad. Weithiau bydd enwau arall arnynt fel aseiniadau neu adroddiadau. Mae'n bosibl y bydd disgwyl i chi ddilyn strwythur penodol, mae hwn yn strwythur traethawd traddodiadol.
- Caiff traethawd ei ysgrifennu mewn arddull ffurfiol neu academaidd. Mae'n wahanol i'r ffordd yr ydych yn siarad neu'n anfon neges at ffrindiau, nid yw fel sgwrs.
- Mae disgwyl i chi gadw at y pwynt. Fel arfer bydd teitl sy'n cael ei ddisgrifio weithiau fel "Y Cwestiwn" er na fydd wedi'i eirio fel cwestiwn. Efallai gofynnir i chi "Drafod" neu "Werthuso" neu "Egluro". Weithiau bydd yn bwnc cyffredinol a bydd disgwyl i chi greu eich teitl eich hun.

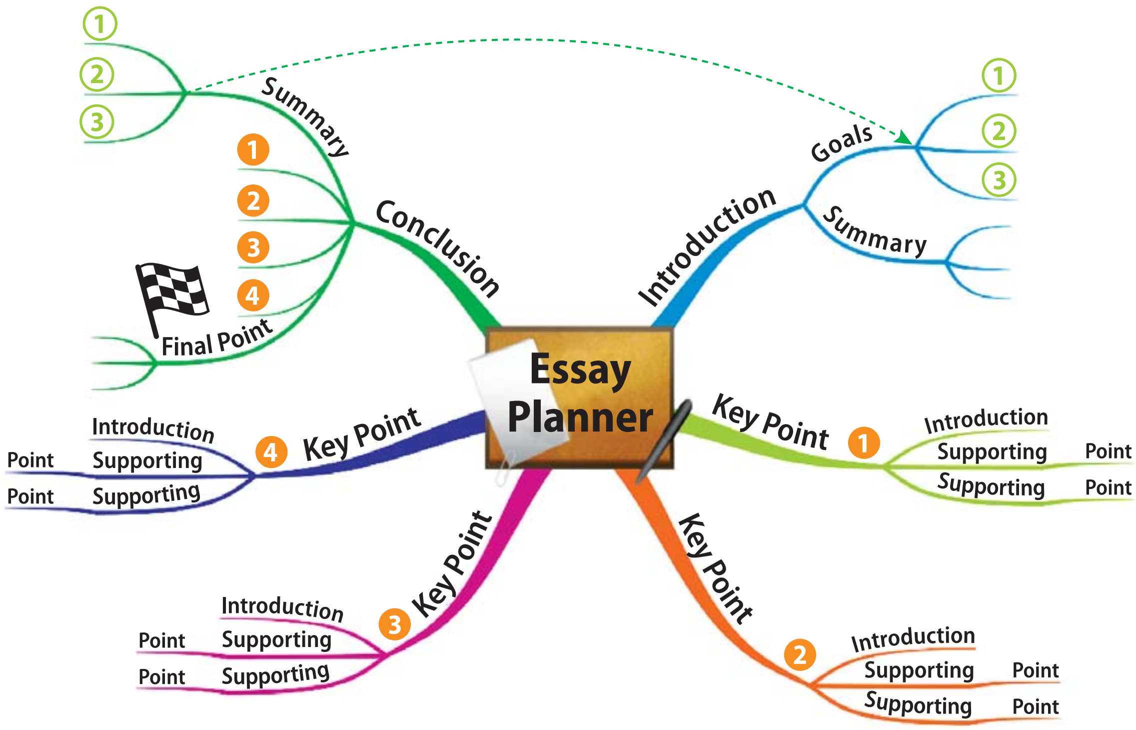
Proses sylfaenol

- **Pa mor hir mae disgwyl iddo fod a phryd mae angen ei gyflwyno.**
    - Yn aml mae nifer geiriau penodol ar gyfer traethawd. Mae hyn yn sicrhau bod y traethawd yn ddigon hir i ateb y cwestiwn yn ddigon manwl a'i fod hefyd wedi'i gyfyngu i hyd synhwyrol.
    - Efallai ei fod yn dweud na ddylai fod "ddim llai na 2,000 o eiriau" os felly, dylech ysgrifennu 2,000 ond llai na 2,200 yn fwy na thebyg.
    - Efallai ei fod yn dweud "2,000 o eiriau" - does dim rhaid bod yn union, felly mae 10% yn fwy neu'n llai (1,800 i 2,200) yn synhwyrol.
    - Peidiwch â'i adael tan y funud olaf i ysgrifennu traethawd, mae angen ei gyflwyno ar amser a dylai fod yn waith o safon.
    - Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod sut i'w gyflwyno (Uwchlwytho i Moodle, e-bostio i'r tiwtor, cyflwyno copi papur)
    - Mae gan rai aseiniadau gyfarwyddiadau ychwanegol sydd angen i chi eu hysgrifennu mewn ffont penodol, ysgrifennu'r teitl mewn ffordd benodol, gan gynnwys tudalen flaen, ysgrifennu eich enw, dyddiad mewn ffordd benodol.

- **Teitl neu Gwestiwn.**
    - Gwnewch yn siŵr eich bod yn deall hwn ac os ydych yn creu eich teitl eich hun, dylai fod yn eithaf penodol. Er enghraifft mae'r Rhyfel Mawr yn bwnc eang, mae brwydr neu ddatblygu pŵer aer yn llawer byrrach.

- **Trefnwch eich syniadau**
    - Mae'n demtasiwn fawr dechrau ysgrifennu ond mae'n well nodi eich syniadau ar y pwnc ar bapur. Peidiwch â bod yn rhy fanwl, nodwch syniadau bras sut y byddwch yn ateb y pwnc. Gallai'r amlinelliad hwn newid felly peidiwch â phoeni os bydd hynny'n digwydd. Gallai fod yn gyfres o bwyntiau bwled neu fap meddwl, beth bynnag sy'n gweithio orau i chi. Bydd hyn yn arwain at ychydig o brif syniadau a rhai syniadau ategol ar gyfer pob un o'r rhain.
    - Didolwch y syniadau hyn yn ôl eu trefn er mwyn gwybod am beth ydych chi'n mynd i ysgrifennu, pa ddadleuon yr ydych am eu defnyddio.

parhad . . .



- **Dechreuwch ysgrifennu**
  - Y peth cyntaf yw gosodiad byr yn dweud am beth mae’r traethawd yn sôn, beth yw diben y traethawd a chrynodeb o ba syniadau yr ydych am eu trafod. Byddwch yn gwybod sut i wneud hyn gan eich bod wedi rhoi eich syniadau mewn trefn.
- **Yna dechreuwch ysgrifennu paragraff ar gyfer pob syniad yr ydych eisiau ei drafod.**
  - Ar ddechrau pob paragraff ysgrifennwch un o’ch prif bwyntiau ar ffurf brawddeg. Yna ysgrifennwch bob un o’r syniadau neu bwyntiau ategol yn egluro sut maen nhw’n cefnogi’r syniad.
- **Nawr gallwch ysgrifennu’r cyflwyniad**
  - Mae'n swnio’n rhyfedd ond mae'n haws ysgrifennu’r paragraff yma sy’n dechrau’r traethawd ar ôl trafod eich prif bwyntiau. Oherwydd nawr rydych yn gwybod beth ydynt a sut rydych chi am ddadlau drostynt.
  - Mae’r cyflwyniad yn arwain y darllenydd at y pwnc, pam ei fod yn bwysig a sut rydych am ei drafod. Ar ddiwedd y cyflwyniad yma gallwch gynnwys y gosodiad byr a wnaethoch ar y dechrau.
- **Nawr ysgrifennwch y casgliad**
  - Does dim angen i’r casgliad fod yn hir, rydych wedi cyflwyno eich dadleuon. Dylech adolygu’r prif bwyntiau, yn ddelfrydol gan ddefnyddio geiriau ychydig yn wahanol, peidiwch â chopïo a gludo. Peidiwch â chyflwyno mwy o ddadleuon neu syniadau newydd, rydych eisoes wedi gwneud hynny.
- **Yn olaf gwiriwch.**
  - Defnyddiwch raglenni i wirio’r gramadeg a’r sillafu.
  - Gadewch y gwaith am ychydig o oriau cyn ei ddarllen eto. Ydi o’n dal i wneud synnwyr, ydych chi’n hapus â’r drefn, ydi’r cyfan yn llifo, oes angen rhai “geiriau cyswllt” fel “felly”, neu “fodd bynnag”? Cymerwch saib byr cyn ei ddarllen eto am y tro olaf.

Paratoi at arholiadau

Mae pynciau mewn colegau'n cael eu hasesu mewn nifer o ffyrdd, efallai drwy waith cwrs, prosiectau, profion ymarferol. Mae nifer hefyd yn cynnwys arholiadau. Nid rhywbeth i'w hofni mo arholiadau, maen nhw'n gyfle i ddisgleirio a dangos beth ydych chi'n ei wybod.

Cyn yr Arholiadau

Pryd a ble y cynhelir yr arholiadau.

- Byddwch yn cael "Amserlen arholiadau". Bydd hon yn dweud wrthych pa arholiadau sydd gennych, pryd fyddan nhw'n cael eu cynnal ac ym mha ystafell.
- Os oes gennych unrhyw drefniadau arbennig fel defnyddio gliniadur, amser ychwanegol, darllenydd, eich ystafell eich hun, cysylltwch â staff i sicrhau bod y rhain wedi'u hystyried. Gallai hyn olygu eich bod mewn ystafell neu adeilad gwahanol i'r un sydd ar yr amserlen.
  - Bydd yr amser a'r dyddiad bob amser yr un fath ag i bawb arall.

Cynllunio eich adolygu

- Mae'n helpu os ydych yn creu cynllun o'r hyn sydd angen ei adolygu a phryd yr ydych yn bwriadu gwneud hynny.
- Mae eich amser wedi'i gyfyngu, felly penderfynwch pa bynciau y mae angen mwy o waith arnynt a neilltuwch fwy o amser iddynt. Peidiwch ag anwybyddu pynciau yr ydych yn gyfforddus â nhw. Dylech hefyd neilltuo amser i'r pynciau hynny gan mai'r rheini efallai fydd yn ennill y mwyaf o farciau i chi.
- Byddwch yn realistig wrth gynllunio, meddyliwch o ddifrif pryd a lle'r ydych am wneud yr holl waith adolygu yma.
- Yn fwy na dim, peidiwch â threulio gormod o amser yn cynllunio. Does dim pwynt mynd i'r arholiadau gyda chynllun manwl ond heb wneud llawer o adolygu.

Mynd i'r arholiadau

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod lle i fynd, faint o amser y bydd yn ei gymryd i gyrraedd yno a faint o'r gloch mae angen bod yno. Dylech ganiatáu digon o amser, peidiwch â rhuthro a chyrraedd y funud olaf allan o wynt yn poeni ar ddechrau'r arholiad. Fydd hi ddim yn bosibl gohirio dechrau'r arholiad i ddisgwyl i chi gyrraedd, os ydych yn hwyr byddwch yn dal yn gorffen yr un pryd, ni fydd unrhyw estyniadau amser.

parhad . . .

parhad . . .

Beth i fynd gyda mi?

- Efallai y cewch chi gyfarwyddiadau beth y cewch chi fynd gyda chi i'r arholiad.
- Mae'r rhain yn drefniadau nodweddiadol, efallai bydd eich coleg yn wahanol. Gwiriwch â'ch Tiwtor beth y caniateir ichi ei gymryd i mewn.
- Cas pensiliau y gallwch weld drwyddo neu fag plastig ar gyfer pennau ysgrifennu, pensiliau, prennau mesur ayb (mae hyn yn golygu nad yw plant yn gallu ysgrifennu nodiadau byr ar y cas pensiliau)
- Potel o ddŵr naill ai heb label neu tynnwch y label (gwiriwch fod gennych hawl i ddod â dŵr)
- Naill ai gwiriwch os oes cloc yn yr ystafell (fel arfer mae un ar gael) neu gwisgwch oriawr (ni chewch wisgo oriawr glyfar (smart watch)). Ni chaniateir ffôn, hyd yn oed wedi'i ddiffodd.

Pethau i'w gofyn

- Ydw i'n cael mynd i'r toiled yn ystod yr arholiad?
- Ydw i'n cael codi a cherdded o gwmpas os oes angen?
  (fel arfer nid ydych os ydych mewn neuadd fawr, os ydych yn eich ystafell eich hun, cewch yn fwy na thebyg)
- Ydw i'n cael siarad efo fi fy hun os yw'n fy helpu i ganolbwyntio (eto fel arfer nid ydych, os ydych mewn neuadd fawr, os ydych yn eich ystafell eich hun, cewch yn fwy na thebyg)

Yn ystod yr arholiad

- Mewn arholiadau mae nifer o gwestiynau i'w hateb o fewn yr amser sydd ar gael. Dylai fod digon o amser i wneud y gwaith. Ceisiwch rannu eich amser yn gyfartal a theg rhwng y cwestiynau. Ceisiwch ganiatáu dim mwy na 25% o wahaniaeth. Os ydych wedi neilltuo 20 munud i bob cwestiwn ceisiwch beidio â threulio mwy na 25 munud gan y bydd hynny'n golygu bod llai o amser i wneud y cwestiynau eraill.
- Os oes 5 cwestiwn ar y papur, a'ch bod yn hapus i ateb 4 ohonynt ond ddim yn siŵr o'r 5ed, gwnewch y 4 yr ydych yn hapus gyda nhw i ddechrau. Yna ewch at y 5ed cwestiwn.

Atodiad 2 – Cynllun gweithredu / rhestr wirio i fyfyrwyr

Yn ystod coleg

Mae coleg yn gallu bod yn hwyl, llawn cyffro, ac mae'n gallu bod yn waith caled. Yn yr adran yma byddwn yn sôn am y pethau i'w cofio, pwy yw'r bobl yno i'ch helpu, a pha gymorth fydd ei angen arnoch i wneud yn dda yn y coleg. Dyma ychydig o gwestiynau i'w hystyried a'u hateb tra ydych yn y coleg;

Rhowch gylch am eich ateb i'r cwestiwn
Ydi eich amserlen gwersi gennych chi? .... YDI or NAC

Rhowch gylch am eich ateb i'r cwestiwn
Ydych chi'n ei chadw'n ddiogel rhag i chi ei cholli? .... YDW or NAC YDW

Rhowch gylch am eich ateb i'r cwestiwn
Ydych chi'n gallu rheoli'r llwyth gwaith? .... YDW or NAC YDW

Rhowch gylch am eich ateb i'r cwestiwn
Ydych chi wedi gwneud amserlen i'ch helpu i drefnu eich gwaith cartref? .... DO or NADD O

Rhowch gylch am eich ateb i'r cwestiwn
Ydych chi'n gwybod lle y gallwch fynd yn ystod amser egwyl? .... YDW or NAC YDW

Lle?

....

Rhowch gylch am eich ateb i'r cwestiwn
Sut ydych chi am gael bwyd amser cinio?

- Cantîn y coleg
- Pecyn cinio o gartref
- Siop yn y coleg, neu wrth ei ymyl

Rhowch gylch am eich ateb i'r cwestiwn
Os bydd larwm tân, ydych chi'n gwybod lle i fynd? .... YDW or NAC YDW

Lle?

....

Mae amgylchedd coleg yn gallu bod yn llethol, gallai dod o hyd i ffyrdd i reoli pryder a gorysgogi synhwyraidd eich helpu i ymdopi pan fydd y coleg yn mynd yn ormod i chi. Bydd y cwestiynau yma'n eich helpu i reoli'r amgylchedd synhwyraidd yn y coleg;

Ydych chi'n cael trafferth gyda sŵn? .... YDW or NAC YDW

Os felly, dyma rai ffyrdd i'ch helpu i reoli hyn

Sut gallai staff y coleg eich helpu gyda hyn?

....

Ydych chi'n cael trafferth gyda goleuadau? .... YDW or NAC YDW

Os felly, dyma rai ffyrdd i'ch helpu i reoli hyn

Sut gallai staff y coleg eich helpu gyda hyn?

....

Ydych chi'n cael trafferth ag arogleuon? .... YDW or NAC YDW

Os felly, dyma rai ffyrdd i'ch helpu i reoli hyn

Sut gallai staff y coleg eich helpu gyda hyn?

....

Ydych chi'n cael trafferth â blasau? .... YDW or NAC YDW

Os felly, dyma rai ffyrdd i'ch helpu i reoli hyn

Sut gallai staff y coleg eich helpu gyda hyn?

....

Ydych chi'n cael trafferth â gwead/cyffwrdd? .... YDW or NAC YDW

Os felly, dyma rai ffyrdd i'ch helpu i reoli hyn

Sut gallai staff y coleg eich helpu gyda hyn?

....

Ticiwch y rhai y byddwch yn eu defnyddio

Dull o esmwytho'r synhwyrau	
Clustffonau sy'n tawelu sŵn	
Sbectol haul neu lensys lliw	
Sgarff dros y trwyn os yw'r arogl yn rhy gryf	
Teganau straen/synhwyraidd	
Dillad â phwysau	

Bydd tîm o bobl o’ch cwmpas i’ch helpu.

Cofiwch ofyn am help pan fo angen.

Llenwch enwau’r bobl sy’n eich helpu yn y coleg yn y blychau isod;

Tiwtor fy nghwrs

Sut mae’n edrych?

Enw: ....

Ystafell: ....

E-bost: ....

Cynorthwyydd cymorth dysgu

Sut mae’n edrych?

Enw: ....

Ystafell: ....

E-bost: ....

Hyfforddwr/mentor dysgu

Sut mae’n edrych?

Enw: ....

Ystafell: ....

E-bost: ....

Gweithiwr cefnogi

Sut mae’n edrych?

Enw: ....

Ystafell: ....

E-bost: ....

Pan ydych yn y coleg mae yna bobl i’ch helpu, ond i ddechrau mae angen iddynt wybod sut y gallan nhw eich helpu. Allwch chi wneud rhestr o’r pethau y gallai fod angen cymorth arnoch i’w gwneud tra ydych yn y coleg?

Atebwch yn y blwch

3

Ar ôl Coleg

Ar ôl Coleg

Gadael y coleg

Mae gadael y coleg eto'n gallu bod yn amser cyffrous ond pryderus. Gall fod yn arbennig o anodd i rai myfyrwyr sy'n aml yn cael trafferth gydag unrhyw newid. Mae gweithwyr pontio, tiwtoriaid a mentoriaid yn gallu eich cynorthwyo gyda hyn. Gallan nhw eich helpu i:

- baratoi a chynllunio ar gyfer beth ydych eisiau ei wneud nesaf
- cael gafael ar yr wybodaeth ddiweddaraf i'ch helpu i wneud y dewis priodol
- dewis y lleoliad gorau, fel prifysgol, swydd neu hyfforddiant pellach (yn cynnwys prentisiaethau).

Prifysgol

Os ydych eisiau mynd i'r brifysgol bydd angen i chi wybod:

- sut i ymgeisio
- sut brifysgol ydyw a'r cyrsiau sydd ar gael
- pa gymwysterau sydd eu hangen arnoch i fynd ar y cwrs yr ydych wedi'i ddewis
- sut gallwch chi drefnu ymweliadau i weld lle mae'r brifysgol a sut le yw'r campws
- pwy fydd yn mynd gyda chi ar yr ymweliad
- sut i gyrraedd y brifysgol a lle fyddwch chi'n aros tra byddwch chi yno
- beth mae'r gwasanaethau cymorth i fyfyrwyr yn ei gynnig
- beth ydych chi am ei wneud y tu allan i'r darlithoedd
- beth i'w wneud os na chewch chi'r graddau ar gyfer y brifysgol gyntaf ar eich rhestr dewis
- beth i'w wneud os bydd pethau'n mynd o'i le tra ydych yn y brifysgol

Cyflogaeth

Os nad ydych yn gweithio ar hyn o bryd, ac eisiau cael swydd, bydd angen i chi wybod:

- gwybodaeth am wasanaethau cyngor cyflogaeth e.e. gyrfaoedd
- sut i gael cymorth ar gyfer ffug gyfweliadau, llenwi ffurflenni cais, ayb
- am Wasanaethau Cyflogaeth gyda Chefnogaeth
- pa swyddi y gallwch eu gwneud gyda'ch cymwysterau? Neu a fydd angen i chi wneud cymwysterau pellach i allu gwneud y swydd o'ch dewis?
- Mae amrywiaeth fawr o adnoddau ar gael ar www.ASDinfoWales.co.uk/working-with-autism a allai eich helpu.

Hyfforddiant yn cynnwys hyfforddiaethau a phrentisiaethau

Efallai y byddwch yn dymuno gwneud hyfforddiant pellach neu ddechrau prentisiaeth. Mae pobl sy'n gallu helpu gyda:

- gwybodaeth am wasanaethau cyngor ynghylch hyfforddiant e.e. cynghorwyr gyrfaoedd, dysgu seiliedig ar waith
- sut i gael cymorth gyda ffug gyfweliadau, llenwi ffurflenni cais, ayb
- am Wasanaethau Cyflogaeth gyda Chefnogaeth
- pa swyddi y gallwch eu gwneud gyda'ch cymwysterau? Neu a fydd angen i chi wneud cymwysterau pellach i allu gwneud y swydd o'ch dewis?
- Mae amrywiaeth fawr o adnoddau ar gael ar www.ASDinfoWales.co.uk/working-with-autism a allai eich helpu.

Atodiad 3 - Cynllun Gweithredu / Rhestr Wirio i Fyfyrwyr

Ar ôl Coleg

Pan fydd eich cyfnod yn y coleg yn dirwyn i ben, bydd angen i chi ddechrau meddwl beth sy'n mynd i ddigwydd wedyn. Mae rhai pobl yn cael swydd neu brentisiaeth, eraill yn mynd i brifysgol, ac mae rhai'n cymryd amser i ffwrdd i fynd i deithio, ymysg pethau eraill.

I geisio penderfynu beth i'w wneud ar ôl gorffen yn y coleg atebwch y cwestiynau canlynol;

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

Rhowch gylch am eich ateb i'r cwestiwn
Oes angen mwy o gymwysterau i allu gwneud y swydd honno? .... OES or NAC OES

Os felly, mae'n werth paratoi ar gyfer addysg bellach/uwch.

Pa gwrs y mae angen i chi ymgeisio amdano?
Atebwch yn y blwch

Rhowch gylch am eich ateb i'r cwestiwn
Os gallwch chi gael y swydd yn syth o'r coleg, ydych wedi gwneud cais am swydd .... DO or NADDO

Pa help sydd ei angen arnoch gan y coleg i gael swydd?
Atebwch yn y blwch

Nid yw'r llawlyfr yma'n cynnwys popeth am fywyd y coleg, ond mae'n eich helpu i ddeall a chynllunio ar gyfer rhannau ohono. Os oes gennych chi sylwadau, meddyliau, syniadau a chynlluniau eraill, ysgrifennwch nhw yn y blwch canlynol;

4

Adnoddau Eraill