

Hawdd ei Ddeall

Awtistiaeth: Cynllun gweithredu i ddysgwyr seiliedig ar waith



Mae'r ddogfen yma wedi cael ei hysgrifennu gan y **Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o 'Awtistiaeth: Canllaw i ddysgwyr seiliedig ar waith'.

Mawrth 2021

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma



Dyma ddogfen hawdd ei deall. Ond efallai eich bod angen help i'w darllen. Gofynnwch i rhywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu chi.



Efallai bod y geiriau mewn **ysgrifen glas trwm** yn anodd eu deall. Rydych chi'n gallu gweld beth mae'r holl eiriau mewn glas yn feddwl ar **dudalen 43**.



Lle mae'r ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl y **Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol**. Am ragor o wybodaeth am y **Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol** cysylltwch gyda:



Gwefan: www.autismwales.org/cy/addysg/



E-bost: AwtistiaethCymru@WLGGA.gov.uk



Ffôn: 07469485643



Mae'r ddogfen yma wedi cael ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**. I

ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n
feddwl am y ddogfen yma, [cliciwch yma](#).

Cynnwys

Tudalen

| | |
|--|-----------|
| Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma | 2 |
| Cyflwyniad | 4 |
| Dechrau eich rhaglen | 6 |
| Penderfynu ar raglen | 9 |
| Penderfynu gyda phwy i wneud eich rhaglen | 12 |
| Cynllunio eich teithio | 15 |
| Cynllunio eich trefn | 18 |
| Help yn ystod eich rhaglen | 20 |
| Cynllunio eich gwaith | 22 |
| Tasgau fydd angen i chi eu gwneud | 24 |
| Ateb cwestiynau | 25 |
| Ysgrifennu traethodau | 26 |
| Cynllunio eich traethodau | 27 |
| Arholiadau | 28 |
| Rhestr wirio yn ystod eich hyfforddiant | 31 |
| Help ar ôl eich rhaglen | 39 |
| Rhestr wirio ar ôl eich rhaglen | 41 |
| Geiriau anodd | 43 |

Cyflwyniad



Mae'r cynllun gweithredu yma wedi cael ei ysgrifennu gan y **Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol**.



Rydyn ni wedi ysgrifennu'r cynllun gweithredu yma i'ch helpu chi pan fyddwch chi yn dechrau **rhaglen dysgu yn seiliedig ar waith**.



Fe fyddwn ni'n galw eich **rhaglen dysgu yn seiliedig ar waith** yn **rhaglen** yn fyr.



Rhaglen ydy pan rydych chi'n mynd i weithio ac yn cael hyffoddiant ar ei gyfer ar yr un pryd.



Rydych chi'n mynd i weithio gyda **chyflogwr**.



Rydych chi'n gwneud yr hyfforddiant gyda **darparwydd hyfforddiant.**



Pan rydych chi wedi gorffen y **rhaglen**, rydych chi'n cael **cymhwyster.**

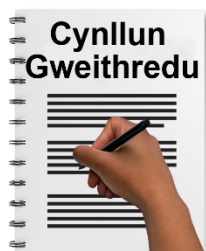


Mae **cymhwyster** yn dangos i gyflogwyr eich bod yn gwybod sut i wneud rhywbeth. Fe fydd cael **cymhwyster** yn eich helpu chi i gael swydd.

Dechrau eich rhaglen



Mae dechrau rhaglen newydd yn gyffrous. Ond mae hefyd yn gallu bod yn bryderus oherwydd bod popeth yn newydd.



Mae'n syniad da cynllunio eich rhaglen. Fe fydd y cynllun gweithredu yma yn eich helpu.

Mae'r cynllun gweithredu yma mewn 3 rhan:



- Dechrau eich **rhaglen**
- Help yn ystod eich **rhaglen**
- Help ar ôl eich **rhaglen**



Sut i ddefnyddio eich cynllun gweithredu:

- Ei ddarllen

Cwestiynau



1. Beth rydych chi'n feddwl amdano?

Da

Gwael

Ddim yn siwr



- Ateb y cwestiynau rydych chi'n gallu cyn dechrau eich rhaglen

Cwestiynau



1. Beth rydych chi'n feddwl amdano?

Da

Gwael

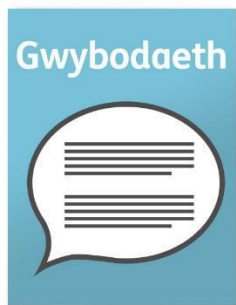
Ddim yn siwr



- Ateb y cwestiynau eraill ar ôl i chi ddechrau eich rhaglen



- Gofyn i'ch darparnydd hyfforddiant eich helpu gydag unrhyw ddarnau sydd yn anodd



Efallai bydd y pethau yma yn help i chi pan fyddwch chi'n dechrau rhaglen newydd:

- cael yr wybodaeth rydych chi ei angen i'ch helpu chi i gynllunio



- gwybod beth rydych chi fod i wneud



- cael amser i siarad am bethau rydych chi'n poeni amdany'n nhw



- cymryd amser i ddeall pethau yn iawn



- cael rhywun rydych chi'n gallu gofyn am help



- gallu cymryd egwyl pan rydych chi angen

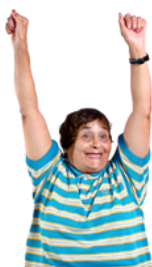


- cael lle diogel i fynd iddo os ydych chi'n teimlo dan straen.

Penderfynu ar raglen



Cyn i chi benderfynu ar raglen, atebwch y cwestiynau yma:



Beth ydych chi'n mwynhau ei wneud?

Rhowch eich ateb yn y blwch:



Oes yna raglen lle rydych chi'n gallu gwneud y pethau rydych chi'n eu mwynhau?

Oes

Nac Oes



Oes gennych chi'r **cymwysterau** rydych chi eu hangen i wneud y rhaglen yma?

Oes

Nac Oes

Pa swydd fydddech chi'n hoffi ei gwneud yn y dyfodol?



Fydd y rhaglen yma yn eich helpu chi i gael y swydd rydych chi eisiau yn y dyfodol?

Bydd

Na Fydd

Os ydych chi wedi ticio ie i bob cwestiwn, mae'r rhaglen yma mae'n debyg yn gywir i chi.

Penderfynu gyda phwy i wneud y rhaglen



Mae'n gallu bod yn anodd penderfynu gyda pha ddarparwydd hyfforddiant i wneud y rhaglen.



Pethau i'ch helpu i benderfynu:

1. Amser teithio



Fe ddylech chi feddwl am faint o amser rydych chi eisiau teithio i fynd i'ch gwaith neu hyfforddiant.



Fe ddylech chi ddewis darparwydd hyfforddiant sydd yn gweddu gyda faint o amser rydych chi eisiau teithio.

Pa un sydd orau i chi:

Rydw i eisiau teithio rhwng 1-20 munud i fy ngwaith neu hyfforddiant.

Does dim ots gen i deithio rhwng 21-40 munud i fy ngwaith neu hyfforddiant.

Does dim ots gen i deithio am 40 munud neu hirach i fy ngwaith neu hyfforddiant



2. Y lleoedd fyddwch chi'n gweithio ac yn hyfforddi

Ydych chi'n hoffi'r lleoedd lle fyddwch chi yn gweithio ac yn hyfforddi?

Ydw

Nac Ydw

Os ydych chi wedi ticio **ydw**, mae'r rhaglen yma yn gallu bod yn ddewis da i chi.



3. Y gefnogaeth fyddwch chi'n ei gael

Fyddwch chi'n cael y gefnogaeth rydych chi ei angen ar y rhaglen yma?

Byddaf

Na fyddaf



Os ydych chi ddim yn siŵr pa gefnogaeth fyddwch chi'n ei gael, gofynnwch i'r darparydd hyfforddiant.



Fe ddylech chi ddewis darparydd hyfforddiant sydd yn gallu rhoi'r gefnogaeth rydych chi angen i chi.

Cynllunio eich teithio



Mae mynd i adeilad newydd ar gyfer gwaith a hyfforddiant yn gallu achosi straen.



Efallai bydd mynd i weld yr adeilad cyn i chi ddechrau gweithio yn eich helpu chi i deimlo'n well.

Ydych chi eisiau mynd i weld yr adeiladau newydd cyn i chi ddechrau?

Ydw

Nac Ydw

Ydych chi'n gwybod sut i drefnu mynd i weld yr adeiladau newydd?

Ydw

Nac Ydw

Os ydy'r ateb yn **Na**, ffoniwch neu e-bostiwch y darparydd hyfforddiant. Gofynnwch iddyn nhw sut rydych chi'n gallu trefnu ymweliad.

Ydych chi wedi bod i weld adeiladau eich gweithle a hyfforddiant newydd?

Ydw

Nac Ydw

Ydych chi'n teimlo'n gyfforddus yn adeiladau eich gweithle a hyfforddiant newydd?

Ydw

Nac Ydw

Mae'n syniad da gwybod sut y byddwch yn mynd i'r gwaith neu hyfforddiant bob dydd.

Sut fyddwch chi'n mynd i'r gwaith neu hyfforddiant bob dydd?

Car

Trafnidiaeth
cyhoeddus. Fel
tren neu fws

Trafnidiaeth
arbennig

Faint o'r gloch mae'n rhaid i chi adael cartref yn y bore i fynd i'r gwaith neu hyfforddiant?

Pa mor hir fydd hi'n gymryd i chi fynd i'r gwaith neu hyfforddiant?

Faint o'r gloch fyddwch chi'n gorffen gwaith neu hyfforddiant bob dydd?

Pa mor hir fydd hi'n gymryd i chi fynd adref?

Cynllunio eich trefn



Mae'n dda gwybod beth fydd eich **trefn** cyn i chi ddechrau eich rhaglen newydd.

Trefn ydy'r pethau rydych chi'n eu gwneud yn rheolaidd ar adegau arbennig. Er enghraifft, bod yn y gwaith bob dydd am 9.00am.



Cyn i chi ddechrau eich rhaglen newydd, llanwch y ffurflen **trefn** yma. Dydy'r ffurflen yma ddim yn cynnwys beth fydd angen i chi ei wneud yn y gwaith neu hyfforddiant.



Am ychydig wythnosau cyn i chi ddechrau eich rhaglen newydd, deffrwch ar yr amser sydd ar y ffurflen yma. Fe fydd hynny yn eich helpu i ddod i arfer gyda hynny.

| | |
|--|--------------|
| Ffurflen drefn | |
| Gweithgaredd | Amser |
| Deffro | |
| Gadael y tŷ | |
| Dechrau teithio i'r gwaith neu hyffordiant | |
| Gwaith neu hyfforddiant yn dechrau | |
| Amser cinio | |
| Gwaith neu hyfforddiant yn gorffen | |
| Dechrau teithio adref | |
| Cyrraedd adref | |
| Mynd i gysgu | |

Help yn ystod eich rhaglen



Yn ystod eich rhaglen, mae yna bethau rydych chi'n gallu eu gwneud i wneud bywyd yn fwy hawdd i chi eich hun:



- Os ydy rhywbeth yn rhy anodd neu yn ddryslyd i chi yn y gwaith, gofynnwch i'ch cyflogwr am help.



- gofyn am nodiadau wedi'u printio. Yna rydych chi'n gallu eu darllen eto yn nes ymlaen



- cael amserlen neu ddyddiadur i gadw golwg ar bopeth mae angen i chi ei wneud



- gofyn i'ch darparrydd hyfforddiant ddweud wrthyhych chi o flaen llaw os oes yna unrhyw newidiadau



- gofyn i'ch darparrydd hyfforddiant am unrhyw reolau mae angen i chi wybod amdanyn nhw



- cytuno gyda nhw sut y byddan nhw'n rhoi gwybod i chi. Er enghraifft, e-bost neu neges testun



- gwneud yn siŵr eich bod yn gwybod erbyn pryd mae'n rhaid i chi wneud pethau



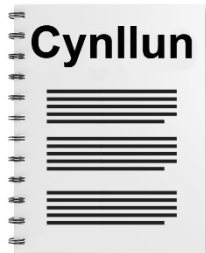
Os ydy rhywbeth yn rhy anodd neu yn ddryslyd i chi yn y gwaith, gofynnwch i'ch darparydd hyfforddiant am help

Cynllunio eich gwaith



Yn ystod eich rhaglen fe fydd gennych chi lawer o wahanol dasgau i'w gwneud. Fe fydd gan lawer o'r tasgau yma **derfyn amser**.

Terfyn amser ydy'r dyddiad a'r amser y mae'n rhaid cwblhau rhywbeth.



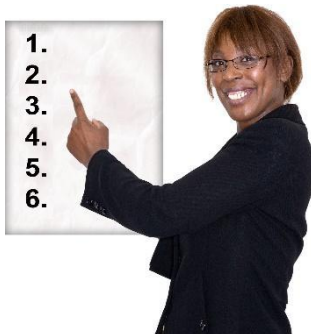
Mae'n bwysig cynllunio eich gwaith fel eich bod yn gwneud eich tasgau erbyn y **terfyn amser**.



Dyma rai gwahanol ffyrdd mae pobl yn cynllunio eu gwaith. Efallai eich bod eisiau rhoi cynnig ar rai o'r rhain:

1. ysgrifennu rhestrau

- ysgrifennu pob tasg mae angen i chi eu gwneud
- ysgrifennu'r terfyn amser wrth bob tasg



defnyddio'r terfynau amser i'ch helpu chi i weithio allan pa dasgau sydd angen eu gwneud i ddechrau

2. Defnyddio dyddiadur neu galendr



Mae'n syniad da ysgrifennu eich tasgau mewn dyddiadur neu galendr.



Fe fydd hyn yn eich atgoffa beth sydd angen i chi ei wneud. Ac erbyn pryd.

3. Defnyddio e-portffolio



Mae e-portffolio yn ffordd o drefnu eich gwaith ar gyfrifiadur.



Mae eich darparrydd hyfforddiant yn gallu dangos i chi sut i ddefnyddio e-portffolio.



Mae cynllunio eich gwaith yn gallu bod yn anodd. Gofynnwch i'ch darparydd hyfforddiant am help os ydy hynny'n anodd.

Tasgau fydd angen i chi eu gwneud



Fe fydd eich darparydd hyfforddiant yn gofyn i chi wneud llawer o dasgau. Yna fe fyddwch chi yn gallu cael eich **cymhwyster**.

Dyma rai tasgau :



- ateb cwestiynau
- ysgrifennu traethodau
- cael trafodaethau
- gwneud arholiadau



Fe fydd gan y rhan fwyaf o dasgau **derfyn amser**. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod eich holl ddyddiadau **terfyn amser**.



Gwnewch yn siŵr eich bod yn deall beth rydych chi angen ei wneud ar gyfer eich holl dasau. Gofynnwch i'ch darparydd hyfforddiant i esbonio eich tasgau yn glir i chi.



Gofynnwch i'ch darparrydd hyfforddiant roi eich tasgau i chi mewn ysgrifen.

Ateb cwestiynau



Efallai bydd angen i chi ateb cwestiynau ar gyfer rhai o'ch tasgau.

Dyma rai cyngorion i'ch helpu chi i ateb cwestiynau:

- Rhowch y cwestiwn yn eich geiriau eich hun.
- Darganfod beth mae angen i'r ateb fod. Er enghraifft, rhif neu gair?
- Ysgrifennwch brif bwyntiau'r cwestiwn.
- Edrychwch am yr atebion ar y rhynggrwyd, yn eich nodiadau neu mewn gwerslyfr.
- Ydych chi wedi cael cwestiwn fel hyn o'r blaen? Sut wnaethoch chi ei ateb y tro diwethaf?



- Gwnewch fap meddwl fel yr un sydd yn cael ei ddangos yma. Ysgrifennwch eich cwestiwn yn y canol. Rhowch unrhyw syniadau sydd gennych am atebion o'i amgylch.

Ysgrifennu traethodau



Weithiau fe fydd rhaid ysgrifennu traethodau. Fe fydd eich darparydd hyfforddiant yn dweud wrthyh chi am beth mae angen i chi ysgrifennu.



Fe ddylai traethawd gael ei ysgrifennu mewn ffordd arbennig. Fe fydd eich darparydd hyfforddiant yn dweud wrthyh chi sut y dylech chi ysgrifennu eich traethawd.



Mae gan y rhan fwyaf o draethodau **cyfrif geiriau**. Cyfrif geiriau ydy'r nifer o eiriau yn y traethawd. Er enghraifft, 2000 o eiriau .



Does dim rhaid i chi ysgrifennu'r union nifer o eiriau y mae'r **cyfrif geiriau** yn ei ddweud. Ond fe ddylai fod yn agos.



Pan rydych chi wedi gorffen ysgrifennu eich traethawd, mae angen i chi ei ddarllen i wneud yn siŵr nad oes unrhyw gamgymeriadau ynddoi. A'i fod yn dweud beth rydych chi eisiau ei ddweud. Rydych chi'n gallu gofyn i rhywun arall ei ddarllen i chi.

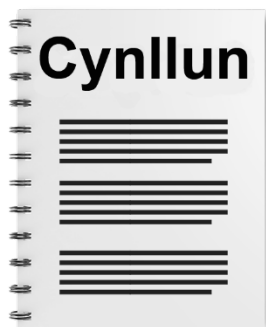


Yna fe fydd angen i chi ei roi i mewn. Efallai bydd angen i chi ei brintio. Neu efallai bydd angen i chi ei e-bostio i'ch darparrydd hyfforddiant.

Cynllunio eich traethodau



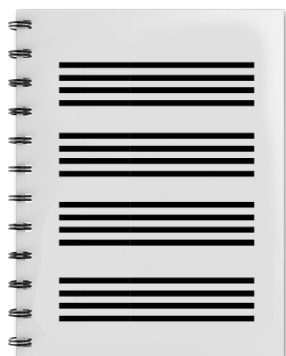
Mae traethodau yn gallu cymryd amser i'w hysgrifennu. Mae eich darparrydd hyfforddiant yn gallu eich helpu i gynllunio eich amser.



Cyn i chi ddechrau ysgrifennu, mae'n syniad da gweithio allan beth rydych chi'n mynd i ysgrifennu.



Efallai bydd angen i chi gael gwybodaeth o werslyfr ac o'ch nodiadau. Neu ar y rhynggrwyd.



Mae'n dda i'ch traethawd gael:

- **Cyflwyniad**

Dyma lle rydych chi'n ysgrifennu am beth mae eich traethawd.

- **Corff**

Dyma lle rydych chi'n ysgrifennu eich atebion i'r cwestiwn traethawd. Dyma'r darn mwyaf.

- **Casgliad**

Dyma lle rydych chi'n crynhoi beth rydych wedi ei ddweud yn barod. Ond mewn ffordd byrrach.

Arholiadau



Efallai bydd angen i chi wneud **arholiadau** yn ystod eich rhaglen.



Arholiadau ydy pan rydych yn mynd i le arbennig ar amser arbennig i ateb cwestiynau.

Fe fydd y cwestiynau ar bwnc rydych chi wedi dysgu amdano yn barod. Ond efallai bydd angen i chi **adolygu**.



Adolygu ydy pan rydych chi'n darllen dros eich nodiadau a gweryslyfrau. I wneud yn siŵr eich bod yn cofio ac yn deall y pwnc.

Fe fydd eich darparydd hyfforddiant yn dweud wrthyh chi:



- Lle fydd yr arholiad.
- Faint o'r gloch fydd yr arholiad
- Unrhyw drefniadau arbennig sydd wedi eu gwneud i chi.
- Pa mor hir fydd yr arholiad.
- Sut rydych chi'n gallu paratoi ar gyfer eich arholiad.



Pethau i'w darganfod cyn yr arholiad:

- Pa mor hir fydd hi'n gymryd i gyrraedd yno.

- Sut fyddwch chi'n mynd yno.
- Beth rydych chi'n gallu mynd gyda chi. Er enghraifft, câs pensiliau rydych chi'n gallu gweld drwyddo.
- Os ydych chi'n gallu cael egwyl neu fynd i'r toiled yn ystod yr arholiad.



Pethau i'w cofio yn ystod yr arholiad:

- Fel arfer mae mwy nag un cwestiwn mewn arholiad.
- Fe fydd angen i chi gynllunio eich amser er mwyn i chi allu ateb yr holl gwestiynau.
- Cyn i chi ddechrau ateb y cwestiynau, cynlluniwch faint o amser i'w dreulio ar bob cwestiwn.

Rhestr wirio ar gyfer amser eich hyfforddiant



Dyma rai pethau mae angen i chi eu cofio pan fyddwch chi'n dechrau rhaglen newydd. A pha bobl sydd yn gallu eich helpu.

Ydych chi wedi rhoi'r holl ddyddiadau pwysig a phob **terfyn amser** yn eich dyddiadur?

Ydw

Nac Ydw

Fyddwch chi'n gallu gwneud eich holl dasgau erbyn y terfyn amser?

Byddaf

Na Fyddaf

Oes gennych chi gwestiwn ar gyfer pan fyddwch chi'n ysgrifennu eich traethodau?

Oes

Nac Oes

Efallai bydd angen i chi gymryd egwyl weithiau. Pan fyddwch chi'n dechrau eich rhaglen newydd, gofynnwch lle rydych chi'n gallu mynd i gael egwyl.

Ysgrifennwch lle mae'r ystafell egwyl yma:

Cynlluniwch sut y byddwch chi'n cael bwyd ar gyfer eich **cinio** bob dydd.

Ticiwch eich ateb. Fyddwch chi yn:

Dod a chinio o adref?

Mynd i'r cantin
gwaith?

Prynu cinio o siop yn
neu yn agos i'r gwaith

Mae'n bwysig gwybod lle i fynd os oes larwm tân.

Ysgrifennwch yn y blwch lle i fynd os oes larwm tân:



Pan fyddwch yn dechrau eich rhaglen newydd, meddyliwch am beth sydd yn gallu gwneud i chi deimlo dan straen.



Gofynnwch i'ch darparydd
hyfforddiant sut maen nhw'n gallu
eich helpu chi.

Ydy sŵn yn gallu gwneud i chi deimlo dan straen?

Ydy

Nac Ydy

Sut mae eich **darparrydd hyfforddiant** yn gallu eich helpu gyda hyn?

Ydy goleuadau yn gwneud i chi deimlo dan straen?

Ydy

Nac Ydy

Sut mae eich **darparrydd hyfforddiant** yn gallu eich helpu gyda hyn?

Ydy arogleuon yn gwneud i chi deimlo dan straen

Ydy

Nac Ydy

Sut mae eich **darparrydd hyfforddiant** yn gallu eich helpu gyda hyn?

Ydy blasau yn gwneud i chi deimlo dan straen?

Ydy

Nac Ydy

Sut mae eich **darparrydd hyfforddiant** yn gallu eich helpu gyda hyn?

Ydy teimlad neu gyffwrdd yn gwneud i chi deimlo dan straen?

Ydy

Nac Ydy

Sut mae eich **darparwydd hyfforddiant** yn gallu eich helpu gyda hyn?

Ticiwch y pethau fydd yn eich helpu pan rydych chi'n teimlo dan straen:

**Dull tawelu
synhwyraidd**

Tic

Clustffonau'n canslo
sŵn

Sbectol haul neu
lensys lliw
Scarff i guddio'r trwyn
os ydy arogleuon yn
rhy gryf

Tegannau straen a
synhwyraidd

Dillad gyda phwysau

Os ydych chi angen help yn y gwaith neu hyfforddiant, fe fydd pobl yno sydd yn gallu eich helpu.

Ysgrifennwch restr o'r holl bethau y byddwch angen help gyda nhw efallai

| |
|--|
| |
|--|

Gofynnwch i'ch darparrydd hyfforddiant pwy ydy'r bobl fydd yn eich helpu os oes angen

Ysgrifennwch eu manylion yma:

| | | |
|---------------------|--|-------------------------------|
| Enw: | | Sut maen nhw'n edrych: |
| | | |
| Teitl swydd: | | |
| | | |
| E-bost: | | |
| | | |
| Enw: | | Sut maen nhw'n edrych: |
| | | |
| Teitl swydd: | | |
| | | |
| E-bost: | | |
| | | |

| | | |
|---------------------|--|-----------------------------------|
| Enw: | | Sut maen nhw'n edrych: |
| | | |
| Teitl swydd: | | |
| | | |
| E-bost: | | |
| | | |

Help ar ôl eich rhaglen



Pan fyddwch chi'n gorffen eich rhaglen, fe fydd angen i chi feddwl am beth i'w wneud nesaf.

Efallai y byddwch eisiau:



- Cael swydd

- Mynd i brifysgol



- Gwneud **prentisiaeth**

- Gwneud **prentisiaeth** uwch



Mae gweithio allan beth i'w wneud nesaf yn anodd. Ac mae llawer o bethau i feddwl amdany'n nhw.



Mae yna bobl sydd yn gallu eich helpu chi.



Gofynnwch i'ch darparydd hyfforddiant eich helpu chi i weithio allan beth i'w wneud nesaf. A sut.



Rydych chi hefyd yn gallu mynd i'n gwefan am help:

Gwefan: www.autismwales.org/cy/addysg/

Rhestr wirio ar gyfer ar ôl eich rhaglen

Pa swydd fydddech chi'n hoffi ei gwneud yn y dyfodol?

Ysgrifennwch eich ateb yn y blwch:

Ydych chi angen rhagor o **gymwysterau i allu gwneud y swydd honno?**

Ydw

Nac Ydw

Syt fyddwch chi'n cael y **cymwysterau**?

Oes gennych chi'r **cymwysterau** rydych chi eu hangen i wneud cais am swydd nawr?

Oes

Nac Oes

Pa help ydych chi ei angen i ddarganfod swydd?

Geiriau Anodd

Terfyn amser

Terfyn amser ydy'r dyddiad a'r amser erbyn pryd mae'n rhaid gorffen rhywbeth.

Cymhwyster

Mae cymhwyster yn dangos i gyflogwyr eich bod yn gwybod sut i wneud rhywbeth. Fe fydd cael cymhwyster yn eich helpu i gael swydd.

Trefn

Trefn ydy'r pethau rydych chi'n eu gwneud yn rheolaidd ar amseroedd arbennig. Er enghraifft, bod yn y gwaith am 9am bob dydd.