Pecyn Cymorth Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant ar gyfer y Rhwydwaith Darparwyr Dysgu Seiliedig ar Waith

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cynnwys

1.	Ymwybyddiaeth o Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistaidd	3
2.	Cymhwysedd Diwylliannol	10
3.	Hunaniaeth Ddiwylliannol	13
4.	Ymwybyddiaeth o Anabledd	17
5.	Anhwylderau Ymddygiad Emosiynol	24
6.	Deddf Cydraddoldeb 2010	29
7.	Hunaniaeth o ran Rhywedd	33
8.	Stereoteipio ar sail Rhywedd	39
9.	Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl	44
10.	Addasiadau Rhesymol	50
11.	Dyletswyddau Cydraddoldeb Penodol yng Nghymru	57
12.	Rhagfarn Anymwybodol	59

Pecyn Cymorth Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant ar gyfer y Rhwydwaith Darparwyr Dysgu Seiliedig ar Waith • ISBN Digidol 978-1-83933-062-9

OGL
© Hawlfraint y Goron 2019

Rhagarweiniad

Adnodd ar-lein yw'r Pecyn hwn i Ddarparwyr Dysgu Seiliedig ar Waith sydd â chyfrifoldebau dros Gydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant. Mae'n cynnwys amrywiaeth o adnoddau a gwybodaeth ddefnyddiol gan gynnwys canllawiau; cyngor; taflenni gwaith; fideos llawn gwybodaeth, dolenni gwe a dolenni cyfryngau cymdeithasol; Ei nod yw eu helpu i fod yn fwy hyderus wrth ddefnyddio'u gwybodaeth a'u dealltwriaeth am Gydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant a hynny mewn ffordd ymarferol yn yr amgylchedd Dysgu Seiliedig ar Waith.

Dyma rai o'r pynciau sy'n cael eu trafod:

- Ymwybyddiaeth o Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistaidd;
- Cymhwysedd ym maes Diwylliant a Hunaniaeth;
- Ymwybyddiaeth o Anabledd;
- Anhwylderau Ymddygiad Emosiynol;
- Deddf Cydraddoldeb 2010 a dyletswyddau penodol ym maes Cydraddoldeb yng Nghymru;
- Hunaniaeth o ran Rhywedd a Stereoteipio ar sail Rhywedd;
- Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl; Addasiadau Rhesymol a Rhagfarn Anymwybodol.

Cefndir

Roedd maniffesto 2016 Llywodraeth Cymru'n addo creu o leiaf 100,000 o brentisiaethau i bobl o bob oed dros gyfnod o bum mlynedd gan roi blaenoriaeth o'r newydd i gynyddu'r nifer sy'n manteisio ar brentisiaethau o'r fath o blith Cymunedau Pobl Dduon, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig (BAME), ac o blith pobl anabl, gan fynd i'r afael â stereoteipio ar sail rhywedd mewn sectorau penodol ym myd diwydiant. Roedd adolygiad diweddar Ffederasiwn Hyfforddiant Cenedlaethol Cymru o arferion darparwyr dysgu seiliedig ar waith ym maes cydraddoldeb ac amrywiaeth yn dangos bod gofyn i'r darparwyr hyn gael hyfforddiant penodol er mwyn:

- rhoi mwy o hyder iddynt ddefnyddio'u gwybodaeth a'u dealltwriaeth am Gydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant mewn ffordd ymarferol yn yr amgylchedd Dysgu Seiliedig ar Waith.
- magu dealltwriaeth a gwybodaeth ddyfnach o faterion diwylliannol er mwyn denu pobl anabl ac unigolion o gymunedau BAME i fanteisio ar brentisiaethau;
- deall datgelu a sut i ddarparu addasiadau rhesymol er mwyn chwalu unrhyw rwystrau cudd sy'n wynebu dysgwyr ag anghenion ychwanegol y gall fod ganddynt ddiddordeb mewn manteisio ar brentisiaeth.

Roedd yr adolygiad hefyd yn dangos, er bod rhai darparwyr yn treialu cynlluniau i ddenu dysgwyr gwryw a benyw i sectorau annhraddodiadol, fod angen rhagor o gefnogaeth yn gyffredinol ar ddarparwyr i gynnal eu hymdrechion i fynd i 'r afael â'r diffyg cyfranogaeth mewn diwydiannau ym maes Gwyddoniaeth, Technoleg, Peirianneg a Gweithgynhyrchu (STEM) ac yn y sector Iechyd a Gofal Cymdeithasol yn benodol. Cynhaliwyd sesiynau hyfforddi ar Gydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant ar gyfer darparwyr Dysgu Seiliedig ar Waith yn ystod mis Chwefror/ Mawrth 2018.

Ymwybyddiaeth o Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistaidd

1. YMWYBYDDIAETH O ANHWYLDERAU'R SBECTRWM AWTISTAIDD

Eitem	Crynodeb	Dolen/Cyswllt/Gwybodaeth
Llywodraeth Cymru Anhwylder ar y Sbectrwm Awtistig: Diweddariad o'r Cynllun Cyflawni	Mae'r gwasanaeth awtistiaeth integredig cenedlaethol yn cefnogi gwaith er mwyn cyflawni amcanion y cynllun. Mae'r cynllun yn amlinellu gweithredoedd ar gyfer: • cyflwyno targed amser aros o 26 wythnos o'r adeg pan fydd plentyn ag awtistiaeth yn cael ei atgyfeirio hyd at yr apwyntiad cyntaf • newid y cymorth addysg yn llwyr ar gyfer plant ag anhwylder ar y sbectrwm awtistig • rhoi llwybr asesu cenedlaethol ar waith ar gyfer plant • gwella cyfleoedd gwaith i bobl ag awtistiaeth • cefnogi sefydliadau i ddod yn rhai sy'n ystyriol o awtistiaeth • tynnu sylw at wybodaeth ac adnoddau.	https://gov.wales/topics/health/nhswales/plans/asd/?lang=cy
Gwybodaeth am Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistaidd yng Nghymru Adnoddau, Fideos, Canllawiau, Gwybodaeth, PDFs, Digwyddiadau, Apiau	Mae'n cynnwys gwybodaeth am Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistaidd (gan gynnwys Awtistiaeth a Syndrom Asperger), manylion am wasanaethau, cyfleoedd hyfforddi a diweddariadau am roi Cynllun Gweithredu Strategol ASD Cymru ar waith. Mae yma hefyd adnoddau i'w lawrlwytho y gellir eu rhannu ag unigolion sydd ag ASD, â'u teuluoedd ac â'u gofalwyr. Mae'r safle'n cynnwys adrannau penodol i unigolion sydd ag Awtistiaeth a gweithwyr proffesiynol, ac i rieni a gofalwyr sy'n gefn i'r sawl sydd ag Awtistiaeth. Mae adran benodol hefyd i Gyflogwyr sy'n cynnwys cyngor a PDFs i Gyflogwyr a Rheolwyr a gwybodaeth am y Siarter 'Brwd am Weithio gydag Awtistiaeth'. **Adnoddau** • Byw gydag Awtistiaeth: Canllaw i Bobl sy'n Cynorthwyo Oedolion yn dilyn diagnosis • Gweithio gydag Awtistiaeth • Ap Gweithio gydag Awtistiaeth	Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru Ty Llywodraeth Leol Rhodfa Drake Caerdydd CF10 4LG Ffôn: 029 2046 8675 E-bost: ASDinfo@WLGA.gov.uk

Gwybodaeth am Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistaidd yng Nghymru Fideo - Living with Autism:	Mae'r ffilm hon yn esbonio Awtistiaeth a'i nod yw cryfhau dealltwriaeth a helpu i wella bywydau oedolion sydd ag ASD.	www.ASDinfoWales.co.uk
Prifysgol Caerdydd, Canolfan Ymchwil i Awtistiaeth Cymru Ffilm: The Birthday Party	Ffilm hyfforddi i weithwyr proffesiynol yw hon ac mae'n brosiect ar y cyd rhwng y llywodraeth, y brifysgol a phartneriaid clinigol. Cafodd ei noddi gan y Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol a Llywodraeth Cymru. Mae'r ffilm yn disgrifio arwyddion o awtistiaeth mewn plant. Neges y ffilm yw bod modd i'r un arwyddion ymddangos ar sawl gwahanol ffurf. Oherwydd y gwahaniaethau hyn, ni fydd rhywun bob tro'n sylwi arnynt. Pwrpas y ffilm yw cryfhau ymwybyddiaeth gweithwyr proffesiynol, yn enwedig o ran tynnu sylw at bryderon.	http://sites.cardiff.ac.uk/warc/signs-and-diagnosis/signs/raising-awareness-do-you-know-the-signs/ Canolfan Ymchwil i Awtistiaeth Cymru (WARC) Ysgol Seicoleg Prifysgol Caerdydd Adeilad y Tyr Plas y Parc Caerdydd CF10 3AT Ffôn: 029 2087 4000
Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru Gwybodaeth, Cyngor, Ymchwil, Llyfrgell Adnoddau, Digwyddiadau, Gwasanaethau Diagnostig, Canolfannau Galw Heibio, Hyfforddiant a Rhwydweithio i Weithwyr Proffesiynol	Mae'r gymdeithas yn cynnig gwybodaeth, cymorth a gwasanaethau arloesi. Mae'n ymgyrchu dros fyd gwell i bobl ag Awtistiaeth. Mae'r safle hwn yn cynnwys adrannau penodol sy'n cynnig canllawiau a gwybodaeth i unigolion, athrawon, gweithwyr proffesiynol a gweithwyr Iechyd a Gofal Cymdeithasol. Mae hefyd yn cynnwys gwybodaeth am strategaethau, dulliau ac ymyraethau i helpu pobl sy'n byw gydag Awtistiaeth. Mae tudalen benodol yn esbonio beth yw Awtistiaeth a'r ffordd y mae'n effeithio ar sut mae'r sawl sydd â'r cyflwr yn gweld y byd ac yn ymwneud â phobl eraill.	www.autism.org.uk/wales NAS Cymru 2il Lawr, Ty Lancaster 106 Ffordd Maes-y-Coed Y Waun, Caerdydd CF14 4HE Ffôn: 02920 629 312 E-bost: cymru@nas.org.uk

Rhaglen Ddogfen gan y BBC Richard and Jaco: Life With Autism ar BBC Un Cymru Clip ar YouTube - Richard and Jaco BBC Breakfast Clip ar YouTube - Life with autism - BBC Stories	Yn y rhaglen ddogfen, mae Richard yn sôn am ei brofiad yn magu mab ar y sbectrwm awtistaidd. Ymddangosodd Richard gyda'i fab Jaco ar BBC Breakfast i drafod y rhaglen ddogfen. Clip fideo o Raglen Ddogfen y BBC am Richard a Jaco.	http://www.bbc.co.uk/news/av/uk-wales-39482793/actor-richard-mylan-and-son-jaco-on-life-and-autism https://www.youtube.com/watch?v=CtB2zJS-fDI https://www.youtube.com/watch?v=Az2RgDLsnKI
Autism Initiatives Partneriaethau go iawn, atebion unigryw, canlyniadau cadarnhaol	Mewn amrywiaeth o leoliadau ledled y DU ac Iwerddon maent yn cynnig ystod eang o gefnogaeth i bobl awtistig. O drefniadau byw â chymorth i ysgolion, o wasanaethau gwyliau byr i siopau un stop, o leoliadau gwaith i hyfforddiant, clybiau a gweithgareddau, mae gan Autism Initiatives gyfoeth o adnoddau ac arbenigedd sy'n cefnogi pobl awtistig i gyflawni eu nodau personol.	https://www.autisminitiatives.org
Tudalen Newyddion WalesOnline	Mae'r dudalen hon yn dangos profiad plentyn 11 oed ag Awtistiaeth wrth iddo gerdded i mewn i stiwdio newyddion y BBC. Ymddangosodd Jaco ar BBC Breakfast i siarad am raglen ddogfen newydd y mae'n serennu ynddi gyda'i dad, sef yr actor Richard Mylan o Gaerdydd. Mae'r dudalen newyddion hon yn dilyn cyfnod Jaco yn y stiwdio gyda chlip fideo. Mae hefyd yn cynnwys canllaw sy'n chwalu pob myth am awtistiaeth yn ogystal â thudalen sy'n cynnwys rhagor o wybodaeth ac yn codi ymwybyddiaeth o'r cyflwr.	https://www.walesonline.co.uk/news/wales-news/what-its-like-11-year-12953734 https://www.walesonline.co.uk/news/wales-news/what-its-like-11-year-12953734

Autism Spectrum Connections Cymru	Gwasanaeth a ddarperir yng Nghymru yw Autism Spectrum Connections Cymru - elusen ar gyfer pobl â Chyflyrau'r Sbectrwm Awtistaidd, i'w teuluoedd a'u gofalwyr. Bydd ASC yn cynnig Siop Un Stop sy'n fan diogel lle y gall oedolion ag un o gyflyrau'r sbectrwm awtistaidd fanteisio ar amrywiaeth eang o gyngor a chymorth. Darperir y gwasanaeth yn bennaf i bobl sydd wedi cael diagnosis o syndrom Asperger neu awtistiaeth gweithredu lefel-uchel ac sydd dros 16 oed. Mae Autism Initiatives yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau ledled y Deyrnas Unedig sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Mae'r elusen yn darparu gwasanaethau i blant ac oedolion ac mae'n cwmpasu addysg, tai preswyl, byw gyda chymorth a gwasanaethau allgymorth. Mae'r tudalennau ar y we'n cynnig gwybodaeth benodol am: • Beth yw Awtistiaeth? • Beth yw syndrom Asperger? • Beth yw Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistaidd (ASD)?	https://whereyoustand.org/groups-and-organisations/item/autism-spectrum-connections Mae gwasanaeth y Siop Un Stop yng nghanol Dinas Caerdydd. ASCC Heol Fawr Caerdydd CF10 1PT Ffôn: 02920 228794
Newyddion y BBC Pryder am awtistiaeth yn sgil y cynnydd yn y nifer sy'n cael eu haddysg gartref yng Nghymru	Tudalen newyddion a chlip newyddion sy'n sôn am y pryder ynghylch plant ysgol a'r nifer gynyddol sy'n cael eu haddysgu gartref yng Nghymru. Mae dolenni ar y dudalen hon hefyd at wybodaeth fanwl am: • Beth yw awtistiaeth? (Tudalen Wyddoniaeth y BBC) • Pa fath o brofiad yw awtistiaeth i blentyn? (Tudalen iWonder y BBC)	www.bbc.co.uk/news/uk-wales-42017204
Gwefan Coleg Brenhinol y Seiciatryddion Coleg Brenhinol y Seiciatryddion 2018 Ffeithlenni'n trafod Iechyd Meddwl a Thyfu i Fyny	Mae'r safle'n cynnig nifer o ffeithlenni ac adnoddau i rieni, i ofalwyr ac i weithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phobl ifanc neu unigolion sydd ag anawsterau iechyd meddwl ac anawsterau dysgu. Cyfres o Ffeithlenni am Iechyd Meddwl a Thyfu i Fyny Awtistiaeth a Syndrom Asperger: gwybodaeth i rieni, gofalwyr ac unrhyw un sy'n gweithio gyda phobl ifanc.	www.rcpsych.ac.uk Coleg Brenhinol y Seiciatryddion, 21 Prescot Street, Llundain E1 8BB Ffôn: 020 7235 2351 020 7977 6655
Wythnos Ymwybyddiaeth Awtistiaeth y Byd 2018	Mae Diwrnod Ymwybyddiaeth Awtistiaeth y Byd yn ceisio tynnu sylw at y rhwystrau y mae pobl ag awtistiaeth – a phobl eraill sy'n byw ag awtistiaeth – yn eu hwynebu bob dydd. Fel mater iechyd byd-eang sydd ar gynnydd o achos rhagor o sylw yn y wasg a gwybodaeth gyffredinol, mae awtistiaeth yn fater sydd yn ennyn mwy o ddealltwriaeth. Mae gweithgareddau Diwrnod Ymwybyddiaeth Awtistiaeth y Byd yn cael eu cynllunio bob blwyddyn i wella a datblygu rhagor ar wybodaeth y byd am blant ac oedolion sydd â chyflwr ar y sbectrwm awtistig.	https://www.awarenessdays.com/awareness-days-calendar/world-autism-awareness-day-2018/

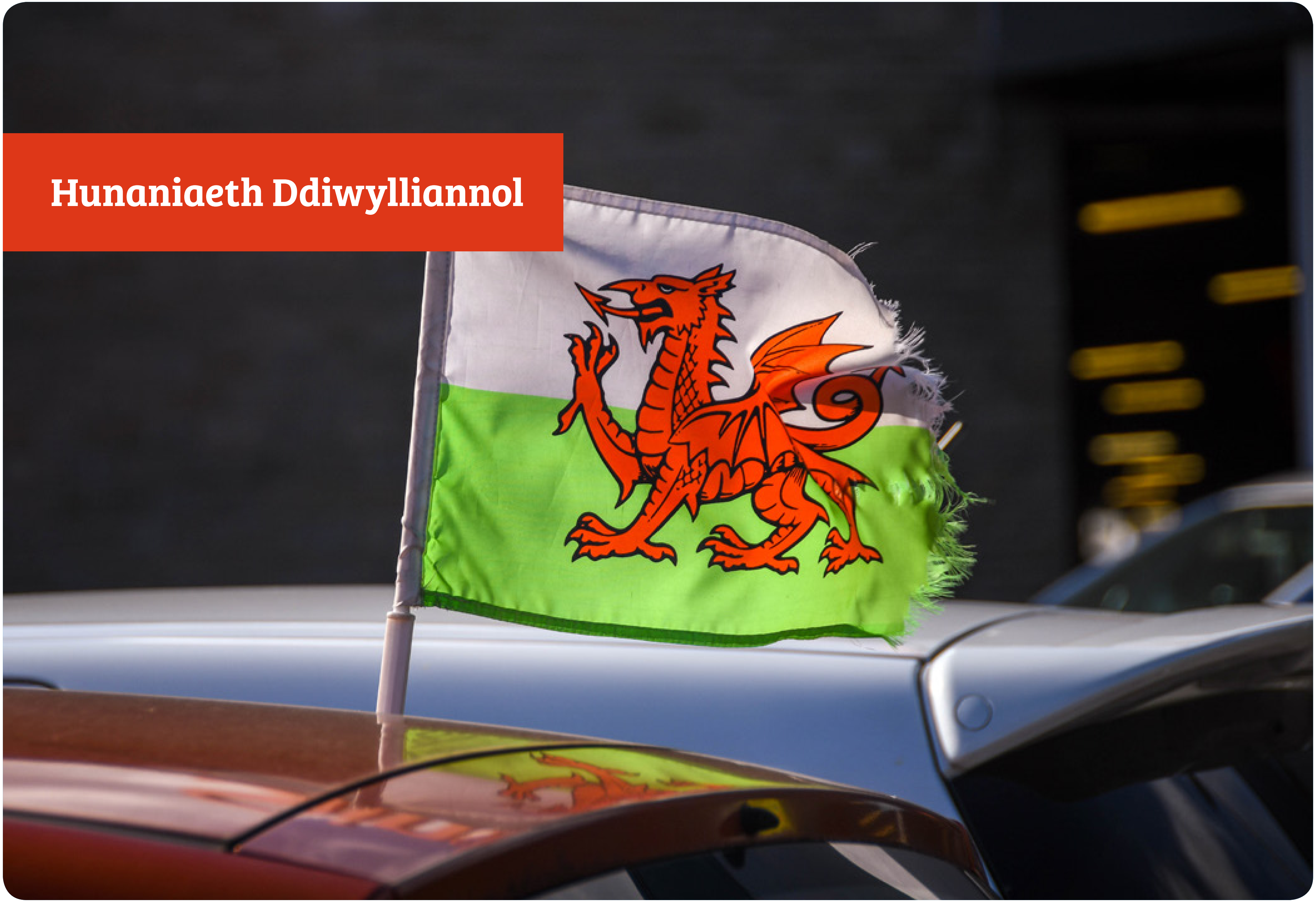
TUC Cymru	Ymwybyddiaeth o Awtistiaeth yn y Gweithle Pecyn Cymorth ar gyfer Undebau Llafur: TUC Cymru	https://www.tuc.org.uk/ymwybyddiaeth-o-awtistiaeth-yn-y-gweithle?language=cy
Adroddiad ITV 27 Mawrth 2017 Wythnos Ymwybyddiaeth o Awtistiaeth.	Wythnos Ymwybyddiaeth o Awtistiaeth: Sut brofiad mewn gwirionedd yw bod yn oedolyn awtistig? Mae'r adroddiad hwn yn rhoi gwybodaeth ac ystadegau am Awtistiaeth ac yn disgrifio sut beth yw byw gydag Awtistiaeth a sut mae hyn yn gallu effeithio ar unigolion.	http://www.itv.com/news/wales/2017-03-27/autism-awareness-week-what-is-it-really-like-to-be-an-autistic-adult/
Adroddiad ITV - Clipiau Fideo 27 Mawrth 2017 Wythnos Ymwybyddiaeth o Awtistiaeth:	Your Stories: Life as an Autistic Adult Clipiau fideo o unigolion yn rhannu eu straeon a'u profiadau personol wrth fyw gydag Awtistiaeth	http://www.itv.com/news/wales/story/2017-03-29/your-stories-life-as-an-autistic-adult/
MENCAP Cymru Gwefan Cyngor, cymorth, gwybodaeth, ymchwil, ystadegau	Mae Mencap Cymru yn cynnig cyngor, cymorth a gwybodaeth i unigolion, cyflogwyr ac unrhyw un y mae anableddau dysgu'n effeithio arnynt. Y nod yw mynd i'r afael benben â materion cysylltiedig drwy ymgyrchu'n ddiflino a thrwy ddarparu cymorth a gwasanaethau o safon i'r bobl sydd â'u hangen. Mae gwybodaeth ddefnyddiol yma a PDF i'w lawrlwytho i helpu pobl i ddeall rhagor am yr holl gyflyrau cysylltiedig er mwyn gwybod sut mae cyfathrebu'n well â rhywun sydd ag anabledd dysgu. Mae ganddynt wybodaeth benodol am Awtistiaeth ac mae'r dudalen arbennig: am Awtistiaeth a Syndrom Asperger yn manylu ar natur Awtistiaeth, yr arwyddion i sylwi arnynt, sut mae cael diagnosis, a sut mae cael gafael ar help a chymorth.	www.mencap.org.uk Mencap Cymru Parc Busnes Caerdydd, Cilgant Lambourne, Caerdydd, CF14 5GF Ffôn: Ymholiadau cyffredinol: 029 2074 7588 Gwasanaeth cynghori WISE Mencap: 0808 8000 300
Beyond Autism Gwefan yr Elusen Hyfforddiant, Allgymorth	Nod Beyond Autism yw grymuso pobl i fyw bywydau llawnach drwy brofiadau addysgiadol cadarnhaol, hyfforddi'r bobl sy'n gweithio iddynt a bod yn gefn i'w teuluoedd a'u gofalwyr. Tudalen/Tab Gwybodaeth am Awtistiaeth. Mae Gwybodaeth am Awtistiaeth ar gael yma a ffeithlen / ffeithlun defnyddiol sy'n cynnwys ystadegau a ffeithiau am Awtistiaeth sy'n dangos yr effaith lawn y gall awtistiaeth ei chael.	www.beyondautism.org.uk Beyond Autism 305 Garratt Lane Llundain SW18 4EQ Ffôn: 020 3031 9705

A Blog About My Autistic Son Tudalen Blogiau am Awtistiaeth	Straeon a myfyrdodau am fywyd teulu sy'n byw gydag Awtistiaeth. Ar y dudalen blogiau hon, mae cyfres o flogiau sy'n ymwneud â phob agwedd ar Awtistiaeth a'r heriau sy'n wynebu unigolion, teuluoedd a rhieni. Mae'n cynnig cyngor, strategaethau a gwybodaeth ddefnyddiol i helpu a chynorthwyo unrhyw un sy'n dymuno deall rhagor am Awtistiaeth.	www.ablogaboutraisingmyautisticson.com
Sgwrs TED Autism — what we know (and what we don't know yet)	Sgwrs ffeithiol lle bydd y genetegydd Wendy Chung yn rhannu'r hyn y gwyddom am anhwylderau'r sbectrwm awtistaidd - er enghraifft, bod nifer o wahanol bethau'n achosi awtistiaeth a bod y rheini o bosibl yn rhyngblethu â'i gilydd. Gan edrych y tu hwnt i'r pryder a'r boen meddwl sy'n gallu codi wrth gael diagnosis, mae Chung a'i thîm yn edrych ar yr hyn yr ydym wedi'i ddysgu drwy astudiaethau, triniaethau a gwrando'n ofalus.	https://goo.gl/V9MQke
5 Sgwrs TED am Awtistiaeth (gwefan Autism Speaks)	Casgliad o 5 Sgwrs TED fer am Awtistiaeth i gryfhau ymwybyddiaeth a deall rhai o'r problemau a'r heriau sy'n codi i bobl sydd â'r cyflwr neu'n byw gyda rhywun sy'n awtistig.	https://www.autismspeaks.org/news/news-item/5-ted-talks-autism-will-inspire-you
Gwefan Pinterest Ffeithlun Awtistiaeth	Y 23 delwedd orau ar ffurf Ffeithluniau Awtistiaeth a Dysgu er mwyn hybu ymwybyddiaeth o awtistiaeth a chynhwysiant a galluogi pawb i lywio'u bywydau eu hunain, gan sicrhau bod pob unigolyn sydd ag ASD yn cael cyfle i sicrhau bywyd o'r ansawdd gorau posibl.	https://www.pinterest.com/healthproheritage/autism-awareness-month/

Cymhwysedd Diwylliannol

2. CYMHWYSEDD DIWYLLIANNOL		
Eitem	**Crynodeb**	**Dolen/Cyswllt/Gwybodaeth**
Diverse Cymru PDF - Cultural Competency Toolkit	Canllawiau Ymarferol i weithwyr proffesiynol ym maes Iechyd Meddwl, gweithwyr proffesiynol eraill a staff y rheng flaen sy'n gweithio yn y sector Iechyd Meddwl, Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru.	https://www.diversecymru.org.uk/wp-content/uploads/Cultural-Competency-Toolkit.pdf Diverse Cymru 307-315, Heol y Bont-faen, Caerdydd, CF5 1JD Ffôn: 029 2036 8888
Diverse Cymru Poster/PDF Cyhoeddiadau a Phosteri am amrywiaeth	Poster/PDF am Gymhwysedd Diwylliannol sydd wedi'i seilio ar yr acronym - mae'r poster yn Gymraeg ac yn Saesneg.	https://www.diversecymru.org.uk/publications/ Diverse Cymru 307-315, Heol y Bont-faen, Caerdydd CF5 1JD Ffôn: 029 2036 8888
Gwefan Diversity Resources	Mae'r ddolen hon yn eich tywys at wybodaeth am Gymhwysedd Diwylliannol yn y Gweithle - 7 pwynt Hanfodol gan Erich Toll ac mae'n archwilio amrywiaeth yn y gweithle. Trafodir y 7 prif faes sy'n amrywio o Gredoau a Golwg ar y Byd i Werthoedd a Blaenoriaethau a sut mae'r rhain yn gwahaniaethu o ddiwylliant i ddiwylliant.	https://www.diversityresources.com/workplace-cultural-competence
Gofal Iechyd Meddwl Cymru Hyrwyddo dewis ym maes gofal iechyd yng Nghymru	Y fenter newydd hon yw'r cyntaf o'i math yn y DU ac mae hi'n ceisio gwella cymhwysedd diwylliannol mewn gwasanaethau iechyd meddwl, iechyd a gofal cymdeithasol. Cafodd ei lansio'n swyddogol gan Vaughan Gething, Ysgrifennydd y Cabinet dros Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol, ar 11 Hydref 2018.	http://www.iechydmeddwlcymru.net/2018/12/menter-newydd-gan-diverse-cymru-yn-ceisio-gwella-cymhwysedd-diwylliannol-ym-maes-iechyd-meddwl/
Building Cultural Competence Fideo Hyfforddi ar YouTube Gan: MCPSTV	Mae'r fideo hwn yn cynnig hyfforddiant am sut i feithrin cymhwysedd diwylliannol. Mae'n trafod llunio barn yn y fan a'r lle, pwysigrwydd archwiliad diwylliannol personol ac amrywiol ffactorau diwylliannol eraill. Cynhyrchwyd gan MCPS-TV yn 2006.	https://www.youtube.com/watch?v=c6JtlHjN-pg Cyhoeddwyd 29 Medi 2015

Ability to work with difference (cultural competence) - UCL PDF	PDF sy'n tynnu sylw at yr holl ffactorau a'r galluoedd y mae angen eu hystyried er mwyn meithrin Cymhwysedd Diwylliannol ar lefel ymarferol a gweithio mewn ffordd sy'n ddiwylliannol gymwys.	https://goo.gl/LDf6kR
Intercultural Competence – Fideo – Addysglediad ar YouTube	Beth yw ystyr "Cymhwysedd Rhyng-ddiwylliannol"? Mae'r addysgledaid hwn yn rhoi golwg gyffredinol ar hanfod cymhwysedd rhyngddiwylliannol a'r gwahanol gymwyseddau personol a'r arfau sydd eu hangen arnom i weithredu'n effeithiol mewn cyd-destun anghyfarwydd. Addysgledaid gan Sinah Schmid a Vernea Wilk (Prifysgol Jena, Cyfathrebu mewn Busnes Rhyngddiwylliannol). Cynhyrchwyd gan Jakob Kopczynski (HAW Hamburg); siaradwr: Peter Witchalls (Prifysgol Hamburg)	https://www.youtube.com/watch?v=ToOiAiqEvrE Cyhoeddwyd 13 Mawrth 2017
Cultural Competence as a Paradigm for Peace Gan: Anna Katrina Davey TEDxIHEParis	Mae'r sgwrs hon yn archwilio diwylliant a sut mae'n treiddio i bopeth yn ein bywyd, o'r ffordd y byddwn yn cyfathrebu i sut y byddwn yn dehongli pethau a pha mor bwysig yw gallu rhoi rhai o'n harferion diwylliannol o'r neilltu wrth gyfathrebu mewn amgylchedd trawsddiwylliannol. Trafodir elfennau dyfnach, llai amlwg cymhwysedd diwylliannol, megis ein hagweddau, ein credoau a'n disgwyliadau. Ganed Anna Katrina Davey yn Trieste, yn yr Eidal, ac mae'n hyfforddwraig amlddiwylliannol ac amlieithog yn Austin, Texas. Mae'n arbenigo ym maes Hyder Diwylliannol, ac yn helpu cwmnïau i lwyddo mewn marchnadoedd byd-eang drwy hyfforddi swyddogion a staff i weithio'n effeithiol ar draws diwylliannau.	https://www.youtube.com/watch?v=5vL8ws2N1dQ
What is Cultural Competence in Sports Medicine? O lyfr Lorin A. Cartwright, MS, ATC, a René Revis Shingles, PhD, ATC.	Mae'r ddolen hon yn eich tywys at ddarn o'r llyfr 'Cultural Competence in Sports Medicine' - mae'r llyfr hwn ar gael gan Human Kinetics ac mae'n archwilio diffiniadau o gymhwysedd diwylliannol ac yn cysylltu hyn yn benodol â meddygaeth ym maes chwaraeon.	www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/what-is-cultural-competence
Defining Intercultural Competence - Cyflwyniad ar YouTube	Mae'r cyflwyniad hwn yn diffinio Cymhwysedd Rhyngddiwylliannol ac yn dangos ei fod yn rhywbeth y mae'n rhaid ei ddysgu drwy ymarfer. Disgrifir y 3 phrif ddimensiwn gan archwilio'r prif elfennau a'r mathau o ymddygiad sy'n rhan ohonynt.	https://www.youtube.com/watch?v=SJqBhLgSNQY Cyhoeddwyd 7 Mehefin 2013
Cultural Competence Continuum – Cyflwyniad ar YouTube Gan: Bill Deans	Mae'r cyflwyniad hwn wedi'i addasu o bapur gan Terry Cross 'Through Indigenous Eyes: Rethinking Theory and Practice'. Mae'n sôn am y gwahanol lefelau o gymhwysedd diwylliannol, neu'r continwwm sy'n bodoli a'r nodweddion a'r mathau o ymddygiad sy'n nodweddiadol o bob lefel ar y continwwm hwnnw.	https://www.youtube.com/watch?v= JNUxwHh7j8 Cyhoeddwyd 8 Rhagfyr 2013



Hunaniaeth Ddiwylliannol

3. HUNANIAETH DDIWYLLIANNOL		
Eitem	**Crynodeb**	**Dolen/Cyswllt/Gwybodaeth**
Wales: Culture and Identity - Podlediadau OpenLearn y Brifysgol Agored	Mae'r casgliad hwn yn edrych ar le a pherthyn, rhywedd a hil, cenedlaetholdeb ac iaith, chwaraeon a rygbi, dosbarth, gwaith a chynrychiolaeth wleidyddol a diwylliannol yng Nghymru. Mae'r deunydd hwn yn rhan o gwrs Cymru Gyfoes D172 y Brifysgol Agored.	www.open.edu/openlearn/society-politics-law/sociology/wales-culture-and-identity Gan dîm iTunes U (timau Rhaglenni a'r we) Hyd 1 awr 15 munud. Mae modd lawrlwytho'r casgliad hwn o ITunesU - bydd angen meddalwedd ITunes Apple arnoch ac mae hwnnw ar gael am ddim,
BBC Cymru – Culture in Wales	Diwylliant Cymru – Esbonio sefyllfa'r Gymraeg a datgelu diwylliant Cymru, a beth yn union oedd Cool Cymru?	www.bbc.co.uk/wales/culture/sites/aboutwales/pages/culture.shtml
YouTube - Meredydd Evans: The Power of the Welsh Language and Cultural Identity	Bu Meredydd Evans, Athro Athroniaeth, awdur a pherfformiwr, yn lladmerydd dros y Gymraeg ar hyd ei oes. Yn y cyfweliad hwn yn 2008, mae'n trafod sut mae iaith yn rhan hanfodol o hunaniaeth ddiwylliannol.	https://www.youtube.com/watch?v=zATMcJA0AWA Cyhoeddwyd 25 Ebrill 2013
Llyfr - British Cultural Identities, Mike Storry a Peter Childs	Yn y llyfr hwn, mae Mike Storry a Peter Childs yn asesu i ba raddau y mae bod yn Brydeinwyr yn effeithio ar hunaniaeth y llu o bobl sy'n byw ym Mhrydain. Maent yn dadansoddi'r hunaniaeth Brydeinig gyfoes drwy ystyried sut y bydd pobl yn y Deyrnas Unedig yn eu safleoli eu hunain ac yn cael eu safleoli gan eu diwylliant heddiw, gan roi sylw i'r gwahaniaethau a'r newidiadau sydd ar waith.	Clawr papur: 312 o dudalennau Cyhoeddwr: Routledge; argraffiad 4 (29 Tachwedd. 2012) Iaith: Saesneg ISBN: 041568076X
BBC Culture - The Unique Face of Modern Britain	Drwy wneud ymarfer ffotograffig cymharol syml ar ffurf portread o grwpiau, mae Chris Steele-Perkins yn datgelu pa mor gymhleth yw ein delfrydau o genedligrwydd ac ethnigrwydd erbyn hyn - a pha mor hirhoedlog, er hynny yw strwythur y teulu o hyd.	www.bbc.com/culture/story/20150601-the-unique-face-of-modern-britain
Traethawd gan John Tomlinson - PDF Globalisation and Cultural Identity	Mae John Tomlinson yn trafod beth yw hanfod hunaniaeth ddiwylliannol a'r effaith mae globaleiddio wedi'i chael ar hyn. Yma, mae'n ceisio dadlau bod hunaniaeth ddiwylliannol, o'i deall yn iawn, yn deillio o globaleiddio i raddau mwy o lawer na'i bod yn rhywbeth sy'n dioddef yn sgil y globaleiddio hwnnw.	www.polity.co.uk/global/pdf/GTReader2eTomlinson.pdf

The Wales Identity. A Sense of Place. Busnes Cymru - PDF	Yn y PDF hwn, mae Busnes Cymru yn gosod her, sef, cryfhau proffil Cymru, sicrhau ei bod yn wlad na fydd pobl gallu ei hanwybyddu a cheisio sicrhau bod Cymru'n cael lle amlwg ar y llwyfan byd-eang. Nodir nifer o brif amcanion i helpu i wireddu hyn ac mae'r PDF yn archwilio beth yw hanfod bod yn Gymro, beth sy'n creu ymdeimlad o le i fusnesau Cymru a'r cyfan sy'n cwmpasu'r hunaniaeth Gymreig.	https://businesswales.gov.wales/sites/business-wales/files/tourism/Sense of Place Guidance v2 EN.pdf
Erthygl: Papur Newydd The Guardian "We have forged out own identity': Welsh readers on 20 years of devolution	Mae darllenwyr yng Nghymru yn rhannu eu barn am y materion sy'n wynebu eu gwlad ac 20 mlynedd wedi mynd heibio ers y bleidlais o blaid llywodraeth ddatganoledig.	https://www.theguardian.com/uk-news/2017/sep/23/we-have- forged-our-own-identity-welsh-readers-on-20-years-of-devolution 23 Medi 2017
Erthygl/Papur Businesstopia	Mae'r erthygl hon yn rhoi golwg gyffredinol ar theori Hunaniaeth Ddiwylliannol ac yn esbonio sut mae diwylliant a hunaniaeth yn gweithredu ar y cyd i lunio'r unigolyn. Mae'n dangos pam y bydd rhywun yn gweithredu ac yn ymddwyn mewn ffordd arbennig. Cyfeirir at gysyniadau a nodweddion sy'n berthnasol i Hunaniaeth Ddiwylliannol gan roi enghreifftiau.	https://www.businesstopia.net/communication/cultural-identity-theory 7 Ionawr 2018
The Audiopedia – What is Cultural Identity? What does it mean? Cultural Identity meaning and explanation	Beth yw Hunaniaeth Ddiwylliannol? A beth yw ystyr hyn? Esbonnir ystyr Hunaniaeth Ddiwylliannol a'r elfennau sy'n sail iddi mewn cenedl a diwylliant.	https://www.youtube.com/watch?v=Rz-zhLKOCLM
Prezi - Cultural Identity Theory gan Justine Lane ar Prezi	Mae'r cyflwyniad hwn ar Prezi'n esbonio'r prif syniadau sy'n berthnasol i Theori Hunaniaeth Ddiwylliannol ac yn edrych ar y berthynas rhyngddi â'r gweithle.	https://prezi.com/3kjuhfls2v5l/cultural-identity-theory/ 29 Hyd 2016

Gwefan Common Ground – Mental Health Foundation of New Zealand: Tudalen - Hunaniaeth ddiwylliannol	Gwefan o Seland Newydd yw Common Ground a'i bwriad yw cydnabod a deall y sefyllfaoedd anodd y bydd pobl ifanc yn eu hwynebu yn ystod eu bywyd. Mae Common Ground yn cynnwys cyngor a gwybodaeth ac yn cynnig rhwydwaith i fod yn gefn i bobl ifanc a'u helpu i sylweddoli eu bod yn mynd drwy gyfnod anodd a deall hynny. Gall hefyd fod yn help i sylwi ar arwyddion cynnar afiechyd meddwl. Mae'r wefan yn cynnig llwybr rhwydd i bobl gael gafael ar gyngor a gwybodaeth ac i gysylltu â llinellau cymorth a chymunedau lleol. Mae'r dudalen benodol hon yn esbonio beth yw Hunaniaeth Ddiwylliannol ac mae hefyd yn cynnig cyngor defnyddiol am sut i gynnal sgyrsiau iach â rhywun am eu Hunaniaeth Ddiwylliannol a'r hyn y dylid chwilio amdano/cwestiynau i'w gofyn i rywun a sut i helpu'r rheini sydd o bosibl yn teimlo nad ydynt yn perthyn neu sy'n ddryslyd am eu Hunaniaeth Ddiwylliannol. Er mai gwefan o Seland Newydd yw hon, mae'r awgrymiadau, y cyngor a'r camau a ddisgrifir yn berthnasol ym mhobman.	www.commonground.org.nz/common-issues/identity/cultural-identity
Traethawd - Children's Perceptions of Their Own National Identity - PDF Prifysgol Fetropolitan Caerdydd - Alison Murphy, Doethur mewn Athroniaeth	Mae traethawd Alison Murphy yn archwilio hunaniaeth genedlaethol y Cymry, gan ganolbwyntio'n benodol ar blant ysgolion cynradd yn y de a'u dealltwriaeth hwy o'u hunaniaeth genedlaethol a'u golwg ar sut beth yw bod yn Gymry. Mae ymchwil Alison yn archwilio pynciau megis ethnigrwydd, datganoli, dinasyddiaeth, addysg ac iaith a sut mae'r rhain i gyd yn cydblethu â'n hunaniaeth ddiwylliannol a chenedlaethol.	https://repository.cardiffmet.ac.uk/handle/10369/8467 Mai 2017
Understanding the Global Community - Defining Culture and Identity - YouTube	Yn y clip hwn sydd wedi'i greu gan Brifysgol Oklahoma, mae'r Dr Suzette Grillot, Deon y Coleg Astudiaethau Rhyngwladol yn cynnig crynodeb sy'n help inni ddeall a diffinio Diwylliant a Hunaniaeth, yn ogystal â'r Gymuned Fyd-eang. Cwrs ar-lein am ddim yw 'Understanding the Global Community 'ar JANUX ac mae ar gael i bawb. Cewch wybod rhagor yma: http://janux.ou.edu	https://www.youtube.com/watch?v=Xb4O xE5zAk Cyhoeddwyd 25 Hyd 2013
Pinterest Cultural Identity		https://www.pinterest.co.uk/pin/182395853639324570/ www.teacherspayteachers.com
Culture Identity Model - Sartaj Anand - YouTube	Mae'r fideo hwn yn cynnig golwg ar Ddiwylliant a Hunaniaeth a'u rôl yn ein bywydau	https://www.youtube.com/watch?v=tcOm2Z4mB7E&t=210s

Ymwybyddiaeth o Anabledd

4. YMWYBYDDIAETH O ANABLEDD		
Eitem	**Crynodeb**	**Dolen/Cyswllt/Gwybodaeth**
Llywodraeth Cymru: Prentisiaethau Cynhwysol: Cynllun Gweithredu Anabledd 2018-2021	Mae cael gwared â'r rhwystrau sy'n atal pobl anabl rhag ymgymryd â phrentisiaethau wrth galon Cynllun Gweithredu Prentisiaethau Cynhwysol newydd a gyhoeddwyd gan Eluned Morgan, Gweinidog y Gymraeg a Dysgu Gydol Oes, ar 3 Rhagfyr 2018.	https://gov.wales/newsroom/educationandskills/2018/inclusive-action-plan-to-increase-apprenticeship-opportunities-for-disabled-people/?lang=cy Cyswllt: dfes-apprenticeshipunit@gov.wales
Into Apprenticeships: Canllaw ar gyfer Pobl Anabl	Mae Into Apprenticeships yn ganllaw ar gyfer pobl anabl, rhieni a chynghorwyr allweddol ynghylch gwneud cais am brentisiaethau yng Nghymru. Mae'n delio â chwestiynau cyffredin fel sut mae dod o hyd i brentisiaeth, a fydd yr hyfforddiant yn hygyrch a pha fath o gefnogaeth sydd ar gael yn y gweithle.	Cyswllt: dfes-apprenticeshipunit@gov.wales
10 Rheswm Da dros Gyflogi Prentis Anabl.	Prentisiaethau: Ydych chi am recriwtio pobl anabl medrus a thalentog ar gyfer eich busnes? Yr Ateb yw Prentisiaethau	Cyswllt: dfes-apprenticeshipunit@gov.wales
Anabledd - Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (WCVA) Grwp / Gwefan / Ymchwil / Digwyddiadau a Phrosiectau	Nod y Grwp yw cryfhau ymwybyddiaeth o faterion pwysig sy'n berthnasol i wahanol namau ac sy'n rhoi sylw i bryderon pobl anabl. Y corff aelodaeth cenedlaethol dros y trydydd sector yng Nghymru yw'r WCVA. Ei weledigaeth yw bod y trydydd sector a gwirfoddoli'n ffynnu ac yn gwella lles pawb. Mae Grŵp Cyfeirio Anabledd Cymru (WDRG) yn cynnwys pum sefydliad ambarél ar gyfer y prif grwpiau anabledd yng Nghymru - Anabledd Cymru, Anabledd Dysgu Cymru, Mind Cymru ar ran Cynghrair Iechyd Meddwl Cymru, Cyngor Pobl Fyddar Cymru a Chyngor y Deillion Cymru.	https://www.wcva.org.uk/what-we-do/influencing/third-sector-partnership-council/disability WCVA Ty Baltig Sgwâr Mount Stuart Caerdydd, CF10 5FH Ffôn: 0800 2888 329 E-bost: help@wcva.org.uk

Prosiect Cyngor am Anabledd (DAP)	Yng Nghwmbrân y mae'r Prosiect Cyngor am Anabledd. Mae'n cynnig gwybodaeth yn lleol ynghyd a gwasanaeth hawliau lles i helpu pobl anabl, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Mae'r gwasanaethau'n cynnwys: • cymorth gyda'r holl ffurflenni sy'n ymwneud â budd-daliadau anabledd • cynrychiolaeth am ddim • help i deuluoedd â phlant ac oedolion ifanc anabl • anogaeth, archwiliadau mynediad a hyfforddiant ymwybyddiaeth o anabledd	https://www.scope.org.uk/support/services-directory/advice- South-Wales#AKgxk60ipt48QH8H.99 Prosiect Cyngor am Anabledd (DAP) Uned 9A, Ffordd Caldicot, Parc Busnes Avondale, Cwmbrân NP44 1UG Ffôn: 01633 485 865 E-bost: helpline@scope.org.uk
Remploy – Ffeithlenni Ymwybyddiaeth o Anabledd Gwefan / Gweminarau / Hyfforddiant Sgiliau / Adnoddau	Amrywiaeth o ffeithlenni ar gyfer pob math o anabledd sy'n cynnig cyngor a gwybodaeth am addasiadau syml. (Maent yn cynnwys gorbryder, nam ar y clyw, ffibromyalgia, iechyd meddwl ymhlith pynciau eraill.)	https://www.remploy.co.uk/employers/resources/disability-awareness-factsheets https://www.remploy.co.uk Remploy Cymru Ffôn: 0300 456 8025 E-bost: employmentservices.osc@remploy.co.uk
Remploy Cymru - Disability Guide	Canllawiau Anabledd i gyflogwyr er mwyn cryfhau hyder sefydliad ym maes anabledd. Mae'n cynnig gwybodaeth y gellir cyfeirio ati'n rhwydd am y mathau mwyaf cyffredin o anableddau a chyflyrau tymor hir, gan gynnwys anableddau dysgu, cyflyrau iechyd meddwl, anableddau corfforol, cyflyrau niwrolegol a namau synhwyraidd.	https://www.remploy.co.uk/employers/resources/disability-guide
Remploy Cymru - Gweminarau	Gweminarau – ar gael ar wahanol bynciau megis iechyd meddwl, niwroamrywiaeth, cyflogi pobl ag anawsterau dysgu, recriwtio talentau sy'n anabl, ac iechyd a lles.	https://www.remploy.co.uk/employers/resources/webinars

SNAP Cymru Hyfforddiant Ymwybyddiaeth o Anabledd RESPECT	Rhaglen hyfforddi ynglŷn ag ymwybyddiaeth o anabledd yw RESPECT gan gynnwys pwysigrwydd sicrhau bod yr holl blant a'r bobl ifanc y gall fod ganddynt anghenion ychwanegol neu anabledd yn cael eu cynnwys. Hyfforddiant rhyngweithiol a chyfranogol yw hwn ac mae'n ffordd gyffrous i bobl archwilio'r materion pwysig hyn drwy gyfrwng ymarferion grŵp. Mae'n bosibl darparu'r cwrs drwy'r Gymraeg hefyd.	www.snapcymru.org SNAP Cymru Prif Swyddfa, 10 Coopers Yard, Ffordd Curran, Caerdydd, CF10 5NB Ffôn: 02920 348 990 E-bost:headoffice@snapcymru.org
SNAP Cymru Elusen, Gwefan, Cyngor	Elusen genedlaethol yw Snap Cymru, sy'n unigryw i Gymru, ac fe'i sefydlwyd yn 1986. Ei phrif nod yw datblygu addysg pobl yng Nghymru a chefnogi cynhwysiant. Mae SNAP Cymru yn cynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth annibynnol am ddim i helpu i sicrhau'r addysg iawn i blant a phobl ifanc sydd â phob math o anghenion addysgol arbennig (AAA) ac anableddau. Maent yn cynnig cyngor a chymorth ynglyn ag amrywiaeth o faterion, gan gynnwys asesiadau, datganiadau anghenion addysgol arbennig, bwlio, presenoldeb yn yr ysgol, gwaharddiadau, darpariaeth iechyd a gofal cymdeithasol a gwahaniaethu. Mae Snap hefyd yn cynnig gwasanaeth eiriolaeth, datrys anghydfodau a hyfforddiant i bobl ifanc, rhieni a gweithwyr proffesiynol.	www.snapcymru.org
Young People with Disabilities Methodologies Handbook – PDF CWVYS	Nod y llawlyfr hwn yw helpu ymarferwyr gwaith ieuenctid sy'n gweithio gyda phobl ifanc anabl 11 -25 oed mewn amrywiaeth o leoliadau yng Nghymru.	http://www.cwvys.org.uk/wp-content/uploads/2014/06/HB-Young-People-with-Disabilities.pdf
Disability Awareness Activity Pack – PDF Gan: Bev Adcock a Michael L Remus	Mae'r pecyn PDF hwn yn cynnwys gweithgareddau ac adnoddau defnyddiol ar gyfer addysgu myfyrwyr am amrywiaeth o wahanol anableddau.	https://adayinourshoes.com/wp- content/uploads/2014/01/DisabilityAwarenessPacket.pdf Cyhoeddwyd 2006
Disability Action Alliance Ymwybyddiaeth o Anabledd i Blant - Adnoddau	Rhwydwaith o sefydliadau traws-sector yw'r Gynghrair hon ac mae wedi ymrwymo i wneud gwahaniaeth i fywydau pobl anabl. Mae'r dudalen adnoddau hon yn cynnig dolenni at wybodaeth, gweithgareddau a fideos sy'n addas i'w defnyddio gyda phlant. Os ydych chi'n gweithio gyda phlant ac yr hoffech gael help i gryfhau ymwybyddiaeth plant o anabledd, mae digon o adnoddau ar gael yma i'ch helpu.	www.disabilityactionalliance.org.uk Ewch i'r dudalen adnoddau ar y wefan hon i weld dolenni cysylltiedig a phecynnau gwybodaeth i'w lawrlwytho

Disability Rights UK – Adnoddau ymwybyddiaeth o anabledd i blant gan y DAA Gwefan / Ffeithlenni a Chanllawiau / Cyngor / Siop	Mae'r dudalen adnoddau hon yn cynnig dolenni at wybodaeth, gweithgareddau a fideos sy'n addas i'w defnyddio gyda phlant. Casglwyd yr adnoddau hyn ynghyd gan grwp prosiect y DAA sy'n ceisio cryfhau ymwybyddiaeth o anabledd ymhlith plant, a bydd rhagor o adnoddau'n cael eu hychwanegu wrth i amser fynd heibio.	https://www.disabilityrightsuk.org/news/2015/march/daa-disability-awareness-children-resources Disability Rights UK Plexal, 14 East Bay Lane, Here East, Queen Elizabeth Olympic Park, Stratford, Llundain, E20 3BS Ffôn: 0330 995 0400 E-bost: enquiries@disabilityrightsuk.org
Understanding the Equality Act: information for disabled students Disability Rights UK Factsheet F56	Mae'r ffeithlen hon gan Disability Rights UK yn cynnig gwybodaeth am y Ddeddf Cydraddoldeb a ddaeth i rym ym mis Hydref 2010. Fe'i bwriedir ar gyfer myfyrwyr anabl ac mae'n esbonio sut mae'n rhaid i ddarparwyr addysg a chyflogwyr wneud addasiadau rhesymol, cynnig cymorth a sicrhau bod pethau'n hygyrch.	https://www.disabilityrightsuk.org/understanding-equality-act-information-disabled-students
Scope - About disability – Fideo ar YouTube	Mae'r ddolen hon yn eich tywys at gyfres o fideos gan Scope a'u hymgyrch #EndTheAwkward. Mae'r clipiau hyn yn archwilio anabledd ac yn codi ymwybyddiaeth o'r ffaith fod pobl yn teimlo'n anghyfforddus wrth ddod wyneb yn wyneb ag anabledd. Oherwydd hynny, bydd pobl yn cynhyrfu wrth gyfarfod â rhywun anabl, neu'n waeth, yn osgoi'r sefyllfa'n llwyr am eu bod yn ofni gwneud y peth anghywir. Mae Arbenigwyr ymgyrch 'Awkward' Scope yn dweud wrthym am y pum peth pwysicaf i'w hosgoi wrth gyfarfod â rhywun anabl.	https://www.youtube.com/user/scopestories
The Dos and Don'ts of Disability - Fideo ar YouTube gan Fixers UK	Ymgyrch Fixers dan arweiniad Michelle Middleton: Yn y ffilm hon, bydd Michelle yn cynnig golwg llawn hiwmor ar ymateb pobl i'w pharlys ymennydd. Mae'r ferch 26 oed wedi creu'r darn gyda help Fixers, i annog pobl eraill i beidio â'i thrin hi, na neb arall sydd ag anabledd, yn wahanol.	www.fixers.org.uk/news/13906-11208/the-dos-and-don-ts-of-disability.php Cyhoeddwyd 8 Ionawr 2016

Sgwrs (mewn 2 ran) Y Comisiwn Hawliau Anabledd YouTube - Animeiddiad	Cyfres mewn dwy ran sydd wedi ennill gwobr yw 'Talk'. Mae'n portreadu cymdeithas lle bydd pobl nad ydynt yn anabl yn y lleiafrif ac yn destun tosturi a lle bydd pobl anabl yn byw bywydau llawn ac egnïol. Mae Jonathan Kerrigan, sy'n enwog am ei ran yn Casualty ar y BBC, yn chwarae dyn busnes sy'n gorfod wynebu chwalu ei ragfarnau am anabledd mewn ffordd ddramatig.	https://www.youtube.com/watch?v=FZfOVNwjFU0 (Rhan 1) https://www.youtube.com/watch?v=A9a2ZqLhuAw (Rhan 2) Cyhoeddwyd 15 Mehefin 2007
DAA – Pecynnau Adnoddau	Mae'r DAA wedi creu saith o becynnau adnoddau sy'n trafod pynciau megis hawliau sifil, codi arian ac ymgyrchu. Bwriedir iddynt helpu'r sawl sy'n gweithio dros hawliau pobl anabl i ymdrefnu'n fwy effeithlon ac ymgyrchu'n fwy effeithiol. Sefydlwyd Disability Awareness in Action yn 1992 fel prosiect cydweithredol gan gyrff rhyngwladol ym maes anabledd er mwyn ymateb i angen pobl anabl am wybodaeth briodol. Er nad yw'r DAA yn gweithredu fel sefydliad rhagor, oherwydd iddynt fod yn gweithio yn y maes gyhyd ac oherwydd bod eu gwybodaeth mor ddefnyddiol, maent yn cadw'r wefan ar waith gyda help gwirfoddolwyr.	www.daa.org.uk/index.php?page=test-resources
Changing The Way We Talk About Disability – Fideo ar YouTube / Sgwrs TED Amy Oulton	Mae Amy'n mynd i'r afael â rhagdybiaethau'r gymdeithas ynglyn ag anabledd ac yn cynnig gweledigaeth o sut y dylem i gyd newid ein hagwedd at anabledd.	https://www.youtube.com/watch?v=4WIP1VgPnco Cyhoeddwyd 13 Chwefror 2018
Let's change the way we think about disability – Fideo ar YouTube / Sgwrs TED Joel Dembe	Mae dyn sydd wedi bod yn Bencampwr Tenis Cadair Olwyn Cenedlaethol Canada 4 gwaith ac yn Baralympiad yn trafod ei daith wrth iddo fyw gydag anabledd. Mae Joel yn dweud wrthym sut y gallwn rymuso ein cymunedau drwy eu gwneud yn hygyrch.	https://www.youtube.com/watch?v=pFHOCc6Z8Ig Cyhoeddwyd 1 Awst 2017
Fforwm Anabledd Busnes - Ffeithlun / Gwefan / Ymgynghoriaeth / Cyngor ac Adnoddau	Amrywiaeth o ffeithluniau sydd yma sy'n helpu i esbonio ffeithiau pwysig am anabledd a chynnig cyngor pwysig am sut i wneud busnesau'n fwy hygyrch a chynhwysol. Mae'r Fforwm Anabledd Busnes yn dwyn ynghyd bobl fusnes, pobl sy'n llywio barn ym maes anabledd a'r llywodraeth i ddeall y pethau sy'n gorfod newid er mwyn i bobl anabl gael eu trin yn deg a chyfrannu at lwyddiant busnes, at y gymdeithas ac at dwf economaidd.	https://businessdisabilityforum.org.uk/media-centre/infographics/
Pinterest - Ffeithluniau	Y 25+ syniad gorau am ymwybyddiaeth o Anabledd ar Pinterest gyda ffeithluniau, ystadegau a delweddau sy'n berthnasol i nifer o anableddau i gryfhau ymwybyddiaeth a gwella gwybodaeth.	https://www.pinterest.co.uk/explore/disability-awareness/

TUC Cymru Anabledd a Nam Cudd yn y Gweithle	Nod y pecyn hwn yw darparu gwybodaeth i helpu cynrychiolwyr a swyddogion undebau yng Nghymru i wella cydraddoldeb i bobl anabl yn y gweithle a chynrychioli aelodau anabl, gan gynnwys pobl sydd â nam nad yw'n weledol neu "gudd".	https://www.tuc.org.uk/DHIWtoolkit
Action on Hearing Loss	Stori Jack – fideo yn dangos astudiaeth achos ar YouTube Os ydych chi'n fyddar neu os ydych yn drwm eich clyw ac yn edrych am waith, gallwch gael help gan Wasanaeth Cyflogaeth Arbenigol drwy Action on Hearing Loss.	https://www.youtube.com/watch?v=f56PEWGMgrs
Action on Hearing Loss	Canllawiau i Gyflogwyr Cefnogi gweithwyr sy'n fyddar neu wedi colli eu clyw i ffynnu yn y gwaith.	https://www.actiononhearingloss.org.uk/how-we-help/information-and-resources/publications/employers-resources/
Action on Hearing Loss	Dyfyniadau gan weithwyr a phosteri Dau boster o storïau am weithwyr sydd wedi colli eu clyw sy'n ysbrydoli eraill. Mae'r naill yn Ddiffoddwr Tân a'r llall yn gynorthwy-ydd Erlyn ac mae'r ddau yn ffynnu yn y gweithle gyda chymorth eu cyflogwyr.	https://www.actiononhearingloss.org.uk/how-we-help/information-and-resources/publications/employers-resources/
Action on Hearing Loss	Deunyddiau ar gyfer y gweithle – gwyddor sillafu â bysedd	https://www.actiononhearingloss.org.uk/how-we-help/information-and-resources/publications/employers-resources/
Action on Hearing Loss	Trosolwg o Asesiad o'r Gweithle Diben Asesiadau o'r Gweithle gan Action on Hearing yw helpu gweithwyr sydd wedi colli eu clyw i berfformio i'w heithaf. Bydd yr asesiad yn argymell cyfarpar, cymorth ac addasiadau.	https://www.actiononhearingloss.org.uk/how-we-help/information-and-resources/publications/employers-resources/
The Buzz. Gwefan i bobl ifanc sy'n fyddar.	The Buzz yw'r unig wefan sy'n benodol ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n fyddar yn y Deyrnas Unedig. Mae'n ffordd ichi gael yr wybodaeth a'r cymorth sydd ei angen arnoch. Edrych, Gwenu, Sgwrsio.	https://www.buzz.org.uk/looksmilechat/
Y Gymdeithas Genedlaethol ar gyfer Plant Byddar	Adnoddau a gwybodaeth i godi ymwybyddiaeth o faterion yn ymwneud â byddardod.	https://www.ndcs.org.uk/documents-and-resources
Y Gymdeithas Genedlaethol ar gyfer Plant Byddar	11 o gynghorion am gyfathrebu â phlant byddar Mae'n bwysig deall bod pob plentyn byddar yn wahanol – gwahanol lefelau o fyddardod, gwahanol offer clywed, a gwahanol ddewisiadau o ran cyfathrebu – ond dyma gyngor a all helpu wrth gyfathrebu gydag unrhyw blant byddar.	http://www.ndcs.org.uk/family support/communication/deaf awareness/deaf awareness.html
Y Gymdeithas Genedlaethol ar gyfer Plant Byddar	Adnoddau addysg i bobl sy'n gweithio gyda phlant byddar.	https://www.ndcs.org.uk/#contentblock17

Anhwylder Ymddygiad Emosiynol

5. ANHWYLDER YMDDYGIAD EMOSIYNOL		
Eitem	**Crynodeb**	**Dolen/Cyswllt/Gwybodaeth**
ACAS – Hybu Iechyd Meddwl Positif yn y Gweithle	Mae iechyd meddwl staff yn ganolog i'r ffordd maen nhw'n teimlo am eu swyddi, sut maen nhw'n perfformio yn eu rôl a sut maen nhw'n rhyngweithio gyda'u cydweithwyr a chwsmeriaid. Mae staff sydd ag iechyd meddwl da yn fwy tebygol o berfformio'n dda, mae eu lefelau presenoldeb yn debygol o fod yn dda ac maen nhw'n debygol o gymryd rhan yn eu gwaith. Mae felly o les i'r cyflogwr: • wella ymwybyddiaeth am iechyd meddwl yn y sefydliad • mynd i'r afael ag achosion salwch meddwl sy'n gysylltiedig â'r gwaith • creu diwylliant yn y gweithle lle mae'r staff yn gallu siarad am eu hiechyd meddwl • cefnogi staff sy'n profi salwch meddwl. Gall cyflawni'r amcanion hyn helpu cyflogwyr i leihau dwyster, hyd a nifer achosion salwch meddwl yn y gweithle. Cafodd y canllawiau hyn eu hysgrifennu ar gyfer cyflogwyr ac uwch-reolwyr. Maent yn esbonio sut y dylech fynd ati i newid eich gweithle er mwyn hybu iechyd meddwl positif a lle i fynd os bydd angen rhagor o ganllawiau a chymorth.	http://m.acas.org.uk/media/pdf/s/j/Promoting_Mental_Health_Nov.pdf
MENCAP Cymru Gwefan Cyngor, cymorth, gwybodaeth, ymchwil, ystadegau	Mae Mencap Cymru yn cynnig cyngor, cymorth a gwybodaeth i unigolion, cyflogwyr ac unrhyw un y mae anableddau dysgu'n effeithio arno. Y nod yw mynd i'r afael benben â'r materion perthnasol drwy ymgyrchu'n ddiflino a thrwy ddarparu cymorth a gwasanaethau o safon i'r bobl sydd â'u hangen. Mae gwybodaeth ddefnyddiol yma i helpu pobl i ddeall rhagor am yr holl gyflyrau cysylltiedig yn ogystal â PDF i'w lawrlwytho er mwyn deall sut mae cyfathrebu'n well â rhywun sydd ag anabledd dysgu.	https://wales.mencap.org.uk/?q=_node/1328 MENCAP Cymru Parc Busnes Caerdydd, Cilgant Lambourne, Caerdydd, CF14 5GF Ffôn: 029 2074 7588 Gwasanaeth cynghori WISE Mencap: 0808 8000 300
Mind Tools	Mae Mind Tools yn cynnig nifer o adnoddau safonol ac ymarferol yn ôl y galw i'ch helpu i fod yn rheolwr ac yn arweinydd effeithiol ac ysbrydoledig.	https://www.mindtools.com/pages/article/resilience.htm

Gwefan Coleg Brenhinol y Seiciatryddion Coleg Brenhinol y Seiciatryddion 2018 Ffeithlenni'n trafod Iechyd Meddwl a Thyfu i Fyny	Ffeithlenni'n trafod Iechyd Meddwl a Thyfu i Fyny - Cyfres o Ffeithlenni i rieni, athrawon a phobl ifanc Anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd ag anhwylder hypercinetig: gwybodaeth ar gyfer rhieni gofalwyr ag unrhyw un sy'n gweithio gyda phobl ifanc. Mae'r ffeithlen hon yn edrych ar anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd (ADHD) ac anhwylder gorsymud, yr arwyddion i chwilio amdanynt ac ymhle mae help ar gael. Problemau ymddygiad ac anhwylder ymarweddiad: gwybodaeth i rieni, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phobl ifanc. Mae'n edrych hefyd ar sut i adnabod arwyddion problemau ymddygiad difrifol megis anhwylder ymarweddiad, ac mae'n rhoi rhywfaint o gyngor ymarerol am sut i ymdrin â hyn a sut mae cael gafael ar help.	https://www.rcpsych.ac.uk/expertadvice/youthinfo/mhgpfactsheetsindex.aspx Coleg Brenhinol y Seiciatryddion, 21 Prescot Street, Llundain E1 8BB Ffôn: 020 7235 2351
SEBDA Cymorth a datblygiad proffesiynol drwy gyfrwng digwyddiadau, cyfnodolyn ymchwil, gwefan, cynadleddau a chyrsiau hyfforddi ar lefel gradd Feistr.	Nod SEBDA yw hybu lles cymdeithasol ac emosiynol plant a phobl ifanc sy'n wynebu anawsterau cymdeithasol, emosiynol ac iechyd meddwl (SEMH). Mae SEBDA yn cydweithio'n agos ag amrywiaeth o gyrff cysylltiedig i helpu gweithwyr proffesiynol i ddiwallu anghenion plant a phobl ifanc sydd ag SEMH. Mae SEBDA yn ymgyrchu o blaid gwell gwasanaethau i blant a phobl ifanc sy'n wynebu SEMH a gwell cymorth i'r sawl sy'n gweithio gyda hwy ac mae'n darparu cymorth gwerthfawr i weithwyr proffesiynol sy'n gweithio yn y maes hwn. Mae SEBDA yn cynrychioli'r maes ar lefel ranbarthol a chenedlaethol, gan gyfrannu at ymgynghoriadau gan y llywodraeth a chynlluniau ymchwil. Mae aelodau SEBDA wedi bod ar flaen y gad ym maes ymchwil sy'n canolbwyntio ar ymarfer yn y maes hwn, gan gyhoeddi amrywiaeth eang o lyfrau, adnoddau ac adroddiadau ymchwil sy'n cael eu noddi gan y llywodraeth am faterion sy'n berthnasol i SEMH, cynhwysiant a'r agweddau cymdeithasol ac emosiynol ar ddysgu.	www.sebda.org SEBDA c/o Goldwyn School Godinton Lane Great Chart Ashford Caint TN23 3BT Ffôn: 01233 622958
South Eastern Health and Social Care Trust	Beth yw cydnerthedd a pham y mae meddwl er mwyn magu cydnerthedd mor bwysig? Llawlyfr mewn tair rhan sy'n edrych arnom ni ein hunain a sut ry'n ni'n rheoli ein meddyliau a'n hymddygiadau er mwyn magu cydnerthedd meddyliol.	http://www.northerntrust.hscni.net/pdf/Bouncing_Back_workbook_Building_Skills_that_strengthen_resilience.pdf

YoungMinds Elusen, llyfrgell adnoddau, blogiau, prosiectau, digwyddiadau a gwefan	Dyma un o brif elusennau'r Deyrnas Unedig sydd wedi ymrwymo i wella lles a iechyd meddwl plant a phobl ifanc. Mae YoungMinds yn cynnig llyfrgell adnoddau llawn pecynnau defnyddiol, gwybodaeth am gyflyrau cysylltiedig penodol, cyhoeddiadau, adroddiadau a gwybodaeth am bolisi ym maes iechyd meddwl plant a phobl ifanc. At hynny, mae'n yn cynnal amrywiaeth o brosiectau i ddisgyblion, rhieni, gweithwyr proffesiynol a'r gymuned ehangach.	YoungMinds https://youngminds.org.uk/ Llinell Gymorth i Rieni: 0808 802 5544 O ddydd Llun i ddydd Gwener 09:30 - 16.00
Y Sefydliad Dysgu a Gwaith Gwefan, papurau, ymchwil, adroddiadau, Pecynnau Dysgu, Gwaith a Lles Pecyn i Gyflogwyr	Cafodd y Pecyn hwn i gyflogwyr a'r adroddiad sy'n cyd-fynd ag ef eu comisiynu gan yr Asiantaeth Ariannu Sgiliau i annog cyflogwyr i gyflogi prentisiaid gydag anhawster dysgu neu anabledd dysgu, drwy roi gwybodaeth berthnasol i gyflogwyr, ynghyd â chynnig adnoddau a chymorth ymarferol i sicrhau mwy o amrywiaeth yn eu gweithlu. Mae'r pecyn wedi'i ddatblygu gyda chyfraniad brwd gan gyflogwyr.	http://www.learningandwork.org.uk/resource/employer-toolkit/ Sefydliad Dysgu a Gwaith Cenedlaethol (Cymru a Lloegr) Chetwynd House, 21 De Montfort St, Caerlyr LE1 7GE Ffôn: 0116 2 044 200
Additude – Inside the ADHD mind Gwefan a chylchgrawn Ar-lein Erthyglau, Blogiau	Gwefan a chylchgrawn ar-lein o'r Unol Daleithiau sy'n cynnig gwybodaeth, ymchwil blogiau, gweminarau, fforymau, lawrlwythiadau am ddim cylchlythyrau a chyngor am ADHD i unigolion, rhieni, gweithwyr proffesiynol ac addysgwyr. Ar y safle hwn, mae adnoddau am ddim ar gael ynghylch strategaethau da i reoli eich amser, gwaith, iechyd, perthynas â phobl eraill, a rhagor. Erthyglau defnyddiol penodol: Lawrlwythiad am Ddim: 6 Ways to Retain Focus when your Brain Says No Taflen am Ddim: How to Manage Your Time at Work – 10 Rules for ADHD Proof Productivity Fideos: How ADHD Amplifies Emotions / ADHD and the Interest-Based Nervous System / The Emotional Symptoms of ADHD that Everyone Overlooks	https://www.additudemag.com

Meddwl yn Gadarnhaol: Iechyd a Lles Emosiynol mewn Ysgolion a Lleoliadau Blynyddoedd Cynnar Dogfen Arfer Da - PDF	Anelir y ddogfen at gyrff llywodraethu, penaethiaid, awdurdodau lleol, unedau cyfeirio disgyblion a byrddau iechyd lleol yng Nghymru. Ei nod yw helpu'r holl ysgolion a'r lleoliadau blynyddoedd cynnar i hybu iechyd a lles emosiynol. Mae'r ddogfen yn cynnig golwg gyffredinol gryno ar y wybodaeth a'r materion sy'n bwysig i ysgolion a lleoliadau addysg mewn perthynas â hybu iechyd a lles emosiynol plant a phobl ifanc, gan gynnwys enghreifftiau o'r arferion a welir ar waith yng Nghymru. Mae'n cynnwys cynigion i helpu ysgolion ac awdurdodau lleol fwrw ymlaen â'u gwaith yn hybu iechyd a lles emosiynol, ac i adnabod y plant a'r bobl ifanc sy'n wynebu problemau iechyd meddwl er mwyn ymyrryd yn y sefyllfa'n gynnar. Awgrymir adnoddau a ffynonellau cymorth a chynigir astudiaethau achos drwy'r ddogfen i dynnu sylw at enghreifftiau o arferion da yng Nghymru.	http://gov.wales/topics/educationandskills/publications/guidance/thinkingpositively/?lang=en http://gov.wales/topics/educationandskills/publications/guidance/ Dogfen wybodaeth 089/2010 Tîm Ymgysylltu â Disgyblion Llywodraeth Cymru, Parc Cathays, Caerdydd. CF10 3NQ Ffôn: 029 2082 1556.
Darparwr Gofal Cymdeithasol CareTech - Gwefan, cysylltiadau defnyddiol, gwybodaeth, erthyglau, astudiaethau achos a gwybodaeth ddefnyddiol arall	Darparwr gofal cymdeithasol sy'n cynnig atebion a chymorth arbenigol wedi'i teilwra ar gyfer unigolion a theuluoedd yw hwn. Cwmni mewn perchnogaeth gyhoeddus ydyw â thîm rheoli profiadol sy'n dod o'r gwasanaethau cymdeithasol, iechyd, elusennau a'r byd masnachol. Yng ngrwp CareTech, mae nifer o gwmnïau gwahanol yn cynnig help o ddydd i ddydd a chymorth arbenigol hefyd i oedolion, pobl ifanc a phlant. Maent yn helpu unigolion gydag amrywiaeth eang iawn o broblemau, gan gynnwys unigolion sydd ag anableddau dysgu, un o anhwylderau'r sbectrwm awtistaidd, nam synhwyraidd neu broblemau iechyd meddwl.	www.caretech-uk.com CareTech Community Services 5th Floor, Metropolitan House 3 Darkes Lane Potters Bar EN6 1AG Ffôn: 01707 601 800 E-bost: info@caretech-uk.com
Big Think Harold Koplewicz YouTube	How ADHD Affects Your Brain Cyhoeddwyd 14 Mehefin 2011 Mae Anhwylder Gorfywiogrwydd Diffyg Canolbwyntio'n gyflwr real, meddai Koplewicz. Yma, mae'n ateb y cwestiwn: A oes gwahaniaethau amlwg rhwng ymennydd "normal" ac ymennydd sydd ag ADHD?	https://www.youtube.com/watch?v=O8w0p4WCWiY
The different types of ADD / ADHD YouTube	Cyhoeddwyd 4 Tachwedd 2015 Mae'r Dr. Martin Drapeau yn cyflwyno'r gwahanol fathau o ADD (ADHD) ac yn disgrifio'r arwyddion perthnasol a sut mae'r rhain yn ymddangos drwy gyfrwng y mathau o ymddygiad sy'n gysylltiedig â hwy.	https://www.youtube.com/watch?v=JfPZOn9y5tI
Healthline.com Gwefan Healthline	Mae Healthline.com (safle o'r Unol Daleithiau), sef gwefan Healthline Media, yn safle sy'n cynnig gwybodaeth am iechyd a theimlo'n dda. Mae llwyth o wybodaeth, erthyglau a newyddlenni ar y safle am Anhwylderau Ymddygiad Emosiynol sy'n cynnig cyngor, manylion am yr ymchwil ddiweddaraf ac erthyglau a gwybodaeth i rieni ac unigolion sy'n awyddus i ddeall rhagor.	https://www.healthline.com/health/parenting/behavioral-disorders-in-children

Deddf Cydraddoldeb 2010

6. DEDDF CYDRADDOLDEB 2010		
Eitem	**Crynodeb**	**Dolen/Cyswllt/Gwybodaeth**
Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol	Mae'r Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol yng Nghymru yn hyrwyddo cydraddoldeb a hawliau dynol i bawb, gan weithio i roi terfyn ar wahaniaethu, lleihau anghydraddoldeb, gwarchod hawliau dynol a meithrin cysylltiadau da, gan sicrhau bod pawb yn cael cyfle teg i gymryd rhan mewn cymdeithas. Pwrpas y Comisiwn yng Nghymru yw sicrhau bod y drefn llunio polisïau ym Mhrydain yn adlewyrchu anghenion Cymru a darparu rhaglen waith yma. Mae gwybodaeth gynhwysfawr am y Ddeddf ar y safle, gan gynnwys: • Cyflwyniad i Ddeddf Cydraddoldeb 2010 • Canllawiau i'r Ddeddf Cydraddoldeb a Chanllawiau Technegol • Codau Ymarfer y Ddeddf Cydraddoldeb • Nodweddion Gwarchodedig: • Cwestiynau a Ofynnir yn Aml am y Ddeddf Cydraddoldeb	https://www.equalityhumanrights.com/en/equality-act/equality-act-2010 Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol Bloc 1, Adain D Adeiladau'r Llywodraeth Heol St Agnes Caerdydd CF14 4YY Ffôn: 029 2046 8675 E-bost: wales@equalityhumanrights.com
ACAS	Mae ACAS (Y Gwasanaeth Cynghori, Cymodi a Chyflafareddu) yn cynnig gwybodaeth a chyngor di-duedd am ddim i gyflogwyr a gweithwyr am bob agwedd ar gysylltiadau yn y gweithle a chyfraith gyflogaeth. Ar y safle, fe gewch: • Astudiaethau Achos • Cydraddoldeb a gwahaniaeth: deall y pethau sylfaenol • Atal gwahaniaethu: cefnogi cydraddoldeb • Gwahaniaethu: beth i'w wneud os bydd yn digwydd • Gofyn cwestiynau am wahaniaethu ac ymateb iddynt	www.acas.org.uk/index.aspx?articleid=3017 ACAS Cymru Ty'r Cwmnïau, Ffordd y Goron, Caerdydd CF14 3UZ Ffôn: 0300 123 1150 E-bost: llinellgymorthacas@acas.org.uk

Cyngor ar Bopeth	Nod Cyngor ar Bopeth yw darparu'r cyngor sydd ei angen ar bobl ynglyn â'r problemau y maent yn eu hwynebu a gwella'r polisïau a'r arferion sy'n effeithio ar eu bywydau. Maent yn cynnig cyngor diduedd, cyfrinachol, annibynnol am ddim i bawb am eu hawliau a'u cyfrifoldebau. Maent yn rhoi gwerth ar amrywiaeth, yn hybu cydraddoldeb ac yn herio gwahaniaethu. Mae'r wybodaeth yn cynnwys: • Deddf Cydraddoldeb 2010 Gwahaniaethu a'ch hawliau • Dangos eich bod yn anabl o dan y Ddeddf Cydraddoldeb • Llinell gymorth y Gwasanaeth Cymorth a Chyngor am Gydraddoldeb ar gyfer gwahaniaethu • Deddf Cydraddoldeb 2010 - sylwi ar wahaniaethu - siart	https://goo.gl/ggJSvD Ffôn: 03444 77 20 20
Stonewall Cymru	Cenhadaeth Stonewall Cymru yw helpu i greu Cymru lle bydd pobl yn rhydd i fod yn nhw'u hunain, lle bydd cyrff yn helpu i sbarduno newid, agweddau'r cyhoedd yn gwella, rhagfarnau'n cael eu herio, a lle bydd cyfraith gwlad yn amddiffyn pobl LGBT. Mae'r safle'n cynnwys gwybodaeth am y canlynol: • Rhaglen Hyrwyddwyr Amrywiaeth • Mynegai Cydraddoldeb yn y Gweithle • Mynegai Cydraddoldeb ym maes Addysg	https://www.stonewallcymru.org.uk/ T9 Trafnidiaeth 1 Heol yr Eglwys Gadeiriol Caerdydd, CF11 9SB Ffôn: 029 2023 7744 E-bost: cymru@stonewallcymru.org.uk
Fideos ar YouTube	DMGT – fideo sy'n edrych ar Gydraddoldeb ac Amrywiaeth (2:54) What You Need to Know – cyflwyniad i Ddeddf Cydraddoldeb 2010, Nodweddion Gwarchodedig a Gwahaniaethu (4:35) Grwp Comisiynu Clinigol y GIG yng Ngogledd, Dwyrain a Gorllewin Dyfnaint – fideo yn sôn am y 9 Nodwedd Warchodedig (4:14)	https://www.youtube.com/watch?v=CkjSAvFGqTU https://www.youtube.com/watch?v=UcuS5glhNto http://www.youtube.com/watch?v=AqlJ-ECNQqE

Anabledd Cymru	Pwrpas Anabledd Cymru yw hyrwyddo hawliau, cydraddoldeb ac annibyniaeth pawb sy'n anabl yng Nghymru. Corff o aelodau yw hwn sy'n cael ei redeg gan bobl anabl. Mae'n cynnig llais cryf ac arweiniad i ddylanwadu ar bolisi mewn meysydd sydd o bwys i'w aelodau. Mae'r Mudiadau i Bobl Anabl sy'n aelodau o Anabledd Cymru yn gwasanaethu pob rhan o Gymru, gan ymgyrchu ar faterion lleol a chryfhau'r gwaith mae'n ei wneud yn genedlaethol. Mae Anabledd Cymru yn benderfynol o rymuso pobl anabl a'u mudiadau i greu newid yn lleol, yn genedlaethol ac yn rhyngwladol. Mae'r wefan yn cynnwys: • Gwybodaeth helaeth am Fodelau Meddygol a Chymdeithasol Anabledd • Pecyn Canllawiau Arferion Da	www.disabilitywales.org/rights/social-model/?lang=cy Anabledd Cymru Ty Brydon, Bloc B, Parc Busnes Caerffili Heol Van Caerffili CF83 3ED Ffôn: 029 2088 7325 E-bost: info@disabilitywales.org
GOV.UK	Canllawiau Cymraeg: Deddf Cydraddoldeb 2010: Beth sydd angen i mi ei wybod? Canllaw cryno i'ch hawliau (Deddf Cydraddoldeb 2010: Beth mae angen imi wybod? Canllawiau cryno i'ch hawliau) Ddeddf Cydraddoldeb 2010: canllaw	https://goo.gl/E7T83k
Ffit i Weithio	Canllawiau Cymraeg: Beth yw Deddf Cydraddoldeb 2010 a sut mae'n berthnasol i anabledd?	https://cynnal.fitforwork.org/

Hunaniaeth o Ran Rhywedd

7. HUNANIAETH O RAN RHYWEDD		
Eitem	**Crynodeb**	**Dolen/Cyswllt/Gwybodaeth**
ALT (the Education Union) ALT Advice – Trans and gender questioning pupils	Ceir yn y canllawiau hyn rai o'r camau cyntaf i'w cymryd wrth gefnogi disgyblion sy'n mynegi amrywiad o ran eu rhyw neu sy'n cwestiynu eu rhyw a'r adnoddau sydd gael i'ch helpu.	https://www.transgendertrend.com/wp-content/uploads/2017/11/ATL-transgender-schools-guidance.pdf
Gwefan GIRES Y Gymdeithas Ymchwil ac Addysg i Hunaniaeth Rhyw Gwybodaeth, ymchwil, hyfforddiant ac e-ddysgu	Mudiad sy'n gweithredu drwy'r Deyrnas Unedig yw GIRES a'i bwrpas yw gwella bywydau pobl drawsryweddol a phobl anghydffurfiol eu rhywedd, ni waeth faint yw eu hoed. Mae hyn yn cynnwys y rheini nad ydynt yn ddeuaidd nac yn arddel yr un rhywedd yn benodol. Elusen i aelodau sy'n cael ei chynnal gan wirfoddolwyr yw hi. Drwy gydweithio â grwpiau eraill yn y maes mae'n clywed unigolion anghydffurfiol eu rhywedd, gan eu helpu, eu grymuso a rhoi llais iddynt. Mae hyn yn cynnwys y rheini nad ydynt yn ddeuaidd nac yn arddel yr un rhywedd penodol, yn ogystal â'u teuluoedd. Mae Gires yn defnyddio tystiolaeth yn sgil profiadau bywyd yr unigolion hyn, ynghyd ag ymchwil wyddonol i ddatblygu hunaniaeth o ran rhywedd, ac i addysgu pawb er mwyn gwella'u lles. Mae hefyd yn cyfrannu at ddatblygu polisïau ym maes cydraddoldeb a hawliau dynol i'r unigolion hyn, yn enwedig ym maes gofal iechyd. Mae Gires hefyd yn darparu hyfforddiant, e-ddysgu a gwybodaeth i gyrff y sector cyhoeddus a phreifat, llawer ohonynt yn aelodau corfforaethol o'r elusen, er enghraifft pan fydd angen cefnogaeth ar weithwyr neu fyfyrwyr sy'n drawsryweddol neu'n anghydffurfiol eu rhywedd.	https://www.gires.org.uk The Gender Identity Research and Education Society Melverley The Warran Ashtead KT21 2SP Ffôn: 01372 801 554 E-bost: info@gires.org.uk
Gwefan Mermaids Erthyglau, Fideos a llwyfan e-ddysgu	Mae Mermaids yn gweithio i gryfhau'r ymwybyddiaeth o anghydffurfiaeth o ran rhywedd plant a phobl ifanc ymhlith gweithwyr proffesiynol a'r cyhoedd yn gyffredinol. Bydd yn ymgyrchu o blaid cydnabod dysfforia rhywedd mewn pobl ifanc ac yn pwyso am wella gwasanaethau proffesiynol. Bydd Mermaids yn helpu plant a phobl ifanc hyd at 20 oed sy'n amrywio o ran eu rhywedd, a'u teuluoedd, a'r gweithwyr proffesiynol sy'n ymwneud â gofalu amdanynt ac mae'n cynnig adnoddau ar gyfer y canlynol: • Teuluoedd / Pobl Ifanc / Ysgolion / Gwasanaethau Cymdeithasol • Childline / Sgowtiaid / Awdurdodau Lleol / Heddluoedd • GIG sy'n cyfeirio teuluoedd atynt i gael cymorth	www.mermaidsuk.org.uk Mermaids Suite 5 High Street House 2 The High Street Yeadon Leeds LS19 7PP Llinell Gymorth Mermaids 0344 334 0550

Sgwrs TED - The Gender Tag: Authentic Gender Expression | Ashley Wylde | TEDxCSU	Mae Ashley Wylde yn archwilio syniadau cymhleth am rywedd, rhyw a rhywioldeb drwy gyfrwng mynegiant creadigol. Mae Ashley'n ceisio sicrhau bod y sgwrs am y pynciau anodd hyn mor hygyrch a hawdd ei deall â phosibl. Mae'r sgwrs hon yn ddefnyddiol er mwyn sbarduno pobl i feddwl ac ennyn dealltwriaeth ddyfnach ymhlith pawb o hunaniaeth o ran rhywedd.	https://www.youtube.com/watch?v=VjzpRvXNh7Q
Sgwrs TED - Gender assigned to us at birth should not dictate who we are | Sarah McBride | TEDxMidAtlantic Salon	Ymgyrchydd dros hawliau LGBT yn America yw Sarah McBride. Cafodd sylw yn y penawdau cenedlaethol pan ddaeth allan fel rhywun trawsryweddol yn ei choleg a hithau'n llywydd corff myfyrwyr un o Brifysgolion America. Mae'r sgwrs hon yn archwilio'i phrofiad o ddod allan a'r heriau diwylliannol sydd ynghlwm wrth hunaniaeth o ran rhywedd. Rhoddwyd y sgwrs hon yn un o ddigwyddiadau TEDx gan ddefnyddio fformat cynhadledd TED ond fe'i trefnwyd yn annibynnol gan gymuned leol.	https://www.youtube.com/watch?v=Kw5vyJ30djM
Y Sefydliad Dysgu a Gwaith Gwefan, papurau, ymchwil, adroddiadau, Pecynnau Dysgu, Gwaith a Lles Pecyn i Gyflogwyr	Mae'r pecyn hwn wedi'i gynllunio ar gyfer cyflogwyr sy'n awyddus i ddatblygu a chynnig Prentisiaethau mwy cynhwysol a hygyrch. Mae'n cynnig gwybodaeth ymarferol, ffynonellau cymorth ac astudiaethau achos llawn ysbrydoliaeth am gyflogwyr sydd wedi elwa o gyflogi a chefnogi prentisiaid anabl.	www.learningandwork.org.uk/our-resources/work-and-careers Sefydliad Dysgu a Gwaith Cenedlaethol (Cymru a Lloegr) Chetwynd House, 21 De Montfort St, Caerlyr LE1 7GE Ffôn: (01162) 044 200
Y Sefydliad Dysgu a Gwaith Pecyn Cydraddoldeb	Adnodd i helpu sefydliadau addysg a hyfforddi i ddatblygu gwell arferion i gydymffurfio â Dyletswydd Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus (2010) yw'r Pecyn Cydraddoldeb ac mae'n gyfrwng i ddod o hyd i'r wybodaeth a'r adnoddau am gydraddoldeb y maent yn awyddus i'w cael mewn fformat addas, a hynny ar yr adeg iawn, er mwyn eu helpu i sicrhau bod cydraddoldeb ac amrywiaeth yn bwrw gwreiddiau yn eu haddysgu, eu dysgu a'u hasesu.	www.learningandwork.org.uk/resource/the-equalities-toolkit

Gwefan Stonewall Cymru Help a Chyngor Cyhoeddiadau Ymchwil Ymgyrchoedd	Nod Stonewall Cymru yw sicrhau cydraddoldeb cyfreithiol a chyfiawnder cymdeithasol i bobl yng Nghymru sy'n lesbiaid, yn ddynion hoyw, yn ddeurywiol ac yn drawsryweddol. Eu cenhadaeth yw helpu i ffurfio Cymru lle bydd pobl yn rhydd i fod yn nhw'u hunain, lle bydd cyrff sy'n helpu i sbarduno newid, agweddau'r cyhoedd yn gwella, rhagfarnau'n cael eu herio, a lle bydd cyfraith gwlad yn amddiffyn pobl LGBT.	https://www.stonewallcymru.org.uk/ E-bost: cymru@stonewallcymru.org.uk Stonewall Cymru Ty Trafnidiaeth 1 Heol yr Eglwys Gadeiriol Caerdydd, CF11 9SB Ffôn: 029 2023 7744 08000 50 20 20
Llinell Gymorth a Gwasanaeth Cwnsela LGBT Cymru	Mae'n cynnig gwybodaeth gyffredinol am fannau i fynd iddynt, bariau, clybiau, grwpiau cymdeithasol a chwaraeon neu grwpiau cymorth, yn ogystal â chyngor a chymorth cyfrinachol mewn sawl agwedd ar fywyd ac am wahanol faterion y gall pobl LGBT, eu teuluoedd a'u ffrindiau eu profi. Mae staff cymwysedig a gwirfoddolwyr sydd wedi'u hyfforddi'n gallu helpu unrhyw un sy'n galw am unrhyw bwnc sy'n ymwneud â materion LGBT a bywyd yn gyffredinol. Nid oes yn rhaid ichi fod yn LGBT i ffonio, gallant eich helpu ac ateb cwestiynau os ydych chi'n poeni am eich plentyn neu'ch rhiant, neu efallai eich bod hyd yn oed am drafod eich ffrind, eich partner neu'ch cymar.	www.lgbtcymruhelpline.org.uk LGBT Cymru d/o 92 Corporation Avenue Llanelli SA15 3SR RHADFFÔN 0800 840 2069 Ar agor nos Lun a nos Fercher 7pm-9pm
Gwefan Llywodraeth y Deyrnas Unedig Prentisiaethau Cydraddoldeb ac Amrywiaeth - Gov.UK Pecynnau, Ymchwil, Data	Mae'n rhoi gwybodaeth am rai o'r adnoddau sydd ar gael a'r gwaith sy'n cael ei wneud i hybu cydraddoldeb mewn prentisiaethau.	https://www.gov.uk/government/collections/apprenticeships-equality-and-diversity

Ieuenctid Cymru - Prosiect Traws*Newid Cymru	Er 2014, mae Ieuenctid Cymru wedi darparu Traws*Newid Cymru, prosiect arloesol sy'n helpu pobl ifanc drawsryweddol a phobl nad ydynt yn ddeuaidd eu rhywedd i weithredu ar sail eu hangerdd, eu pryderon a'u dyheadau. Mae pobl ifanc drawsryweddol wedi creu eu prosiectau ffilm a theatr eu hunain, wedi cyfarfod ag uwch benderfynwyr yn Llywodraeth Cymru, wedi cynghori'r cyfryngau am gynrychiolaeth gadarnhaol i bobl draws a rhoi cyflwyniadau mewn cynadleddau a digwyddiadau cenedlaethol. Nod y prosiect yw grymuso a helpu pobl ifanc draws* i fynnu eu hawliau a rhoi cymorth i gyrff sy'n ymwneud â phobl ifanc fynd i'r afael â'r gwahaniaethu a'r allgáu sy'n aml yn wynebu pobl ifanc draws*. Mae Ieuenctid Cymru'n helpu'r Grwp Llywio i ddatblygu adnoddau a chynllunio digwyddiadau i gryfhau'r ymwybyddiaeth o faterion trawsryweddol* ymhlith gweithwyr proffesiynol a phobl ifanc. Mae'r pecyn hwn yn cynnwys gwybodaeth am bwyntiau allweddol sydd wedi codi yn sgil ymgynghori â phobl ifanc draws*, canllawiau i sefydliadau gwaith ieuenctid a detholiad o adnoddau i'w defnyddio gyda phobl ifanc i hybu ymwybyddiaeth o gydraddoldeb ac amrywiaeth mewn sefydliad.	www.youthcymru.org.uk/transform-cymru Enw masnachu Cymdeithas Clybiau Ieuenctid Cymru yw Ieuenctid Cymru.
Adroddiad ITV a Chlip Ffilm	Becoming Me: What's it like to be transgender in Wales? Cyfres ar ITV sy'n edrych ar y materion sy'n berthnasol i hunaniaeth o ran rhywedd, trawsffobia, dod allan a gofal iechyd i bob Drawsryweddol.	http://www.itv.com/news/wales/2018-02-12/becoming-me-whats-it-like-to-be-transgender-in- wales/
Grwp Undod Cymru Gwefan a gwasanaeth galw heibio	Canolfan Undod LGBT yw'r ganolfan gyntaf yng Nghymru i bawb sy'n eu hystyried eu hunain yn LGBT. Bydd tîm penodol yn ymdrin a materion trawsryweddol. Bydd Grwp Undod Cymru yn helpu pobl drawsryweddol, darparwyr gwasanaethau, cyflogwyr a sefydliadau cydraddoldeb i gydymgysylltu er mwyn gwella cydraddoldeb yng nghyswllt hunaniaeth o ran rhywedd ac ailbennu rhywedd, ynghyd â hawliau a chynhwysiant yng Nghymru. Mae'r gwasanaethau'n cynnwys materion sy'n berthnasol i gyfeiriadedd rhywiol, hunaniaeth o ran rhywedd, trais domestig, trais rhywiol (LGBT) a cheiswyr lloches a digartrefedd. Mae'r Ganolfan Undod LGBT yn fudiad cwbl gynhwysol heb fryd ar wneud elw i bawb sy'n deall sut beth yw bod yn drawsryweddol. Mae gan y sefydliad cyfansoddiad cyflawn ac mae'n gweithredu o dan drefn lywodraethu lem elusen Grwp Undod Cymru.	https://www.unitygroup.wales Grwp Undod Cymru Canolfan Undod LGBT Stryd Fawr Abertawe SA1 1LN Ffôn: 01792 346299 E-bost: info@unitygroup.wales Mae'r Gwasanaethau Galw Heibio ar gael yng Nghanolfan Undod LGBT o ddydd Llun tan ddydd Gwener o 10am ac 1.30pm - polisi drws agored. Mae'r Ganolfan Undod LGBT yn gweld pobl ar sail y cyntaf i'r felin.

Gwefan, Fforwm, Tudalen Facebook Transiness	Man i ddarllen a rhannu erthyglau, blogiau, dod o hyd i ddyddiadau digwyddiadau, deall pethau'n well a fforwm i unigolion trawsryweddol. Mae Transiness yn galluogi pobl amrywiol eu rhywedd a phobl rhyngryw i fynegi eu hunain yn ddilyffethair am y newidiadau cadarnhaol sy'n digwydd iddynt neu am agweddau ar eu bywyd, heb ofni wynebu anghymeradwyaeth. Gall unigolion drafod neu rannu'r pethau sydd o bosibl yn anodd iddynt eu rhannu mewn mannau eraill.	www.transiness.co.uk
Switsfwrdd LGBT+ Llinell Gymorth	Mae Switsfwrdd LGBT + Llinell Gymorth yn cynnig gwasanaeth gwybodaeth, cymorth ac atgyfeirio i lesbiaid, dynion hoyw a phobl ddeurywiol a thraws - ac i unrhyw un sy'n ystyried materion ynghylch eu rhywioldeb a/neu eu hunaniaetho ran rhywedd. Mae tua 160 o wirfoddolwyr wedi'u hyfforddi'n gweithio ar ffonau'r Switsfwrdd a'r rheini i gyd yn ystyried eu hunain yn LGBT.	www.switchboard.lgbt Switsfwrdd PO Box 7324 Llundain N1 9QS Swyddfa 020 7837 6768 Llinell gymorth 0300 330 0630, Ar agor rhwng 10am a 10pm bob dydd o'r wythnos, 365 diwrnod y flwyddyn.
Rhwydwaith Trawsryweddol UNIQUE Gwefan, allgymorth, digwyddiadau, cyfarfodydd ac adnoddau	Grwp gwirfoddol yw Rhwydwaith Trawsryweddol UNIQUE sy'n helpu pobl Draws* (trawsryweddol) yng Ngogledd Cymru a Gorllewin Swydd Gaer. Estyn allan i'r gymuned ehangach yw un o brif amcanion Unique, a hynny i unigolion Traws* y gall fod angen help ac anogaeth arnynt, ac i'r cyhoedd yn gyffredinol i hybu ymwybyddiaeth o bobl a materion trawsryweddol. Prif nod Unique yw helpu pobl Draws* y mae angen iddynt gael cefnogaeth a chymorth gan bobl eraill sydd wedi cael profiadau tebyg er mwyn iddynt allu eu derbyn eu hunain a chael eu derbyn gan bobl eraill.	Rhwydwaith Trawsryweddol UNIQUE E-bost: elen@uniquetg.org.uk Ffôn: Elen neu Jenny-Anne 01745 337144 Angelina 01978 845264

Stereoteipio Ar Sail Rhywedd

8. STEREOTEIPIO AR SAIL RHYWEDD		
Eitem	**Crynodeb**	**Dolen/Cyswllt/Gwybodaeth**
Genderbread	Pecyn addysgu i chwalu'r cysyniad mawr ynghylch rhywedd yn ddarnau haws eu hamgyffred.	www.genderbread.org
Girls' Attitudes Survey – 2017 Adroddiad / PDF/ Gwefan Gan: Y Geidiau	Mae'r dudalen hon yn trafod canfyddiadau ac ystadegau arolwg mawr blynyddol a gynhelir gan y Geidiau. Lleisiodd merched eu barn am y ffordd y maent yn wynebu stereoteipio ar sail rhywedd ym mhob agwedd ar eu bywydau, gan wneud iddynt ymddwyn yn wahanol oherwydd eu bod dan bwysau. Mae'r Geidiau'n defnyddio'u hymchwil i rymuso merched i sôn am y pethau sydd o bwys gwirioneddol iddynt ac yn effeithio ar eu bywyd heddiw. Hon yw'r brif elusen i ferched a menywod ifanc yn y Deyrnas Unedig ac mae'n grymuso bron hanner miliwn o ferched er mwyn iddynt fod ar eu gorau glas wrth wynebu heriau tyfu'n fenywod heddiw.	www.girlguiding.org.uk/Research Girlguiding, 17-19 Buckingham Palace Road Llundain SW1W 0PT Ffôn: 0207 834 6242
WalesOnline – This Is Me campaign launched to challenge gender stereotypes and prevent abuse Erthygl/Ymgyrch Amlgyfrwng/ Hysbyseb Lansio Tudalen we Llywodraeth Cymru yn sôn am ymgyrch Dyma Fi	Esbonnir lansio ymgyrch 'Dyma Fi'. Nod yr ymgyrch yw herio stereoteipio ar sail rhywedd ac atal cam-drin. Dyma'r dull amlgyfrwng a ddefnyddir gan Lywodraeth Cymru i fynd i'r afael ag achosion trais - #dymafi.	https://www.walesonline.co.uk/special-features/campaign-launched-challenge-gender-stereotypes-14218770 Cyhoeddwyd 29 Ionawr 2018
Mae'n cynnwys astudiaethau achos a dolenni	Rhan o wefan Byw Heb Ofn Llywodraeth Cymru	http://livefearfree.gov.wales/campaigns/thisisme?skip=1&lang=cy Cyhoeddwyd 29 Ionawr 2018
Beyond Pink and Blue: Thinking about Gender Stereotyping Cyflwyniad PowerPoint	Mae'r cyflwyniad hwn yn diffinio rhyw, rhywedd a stereoteipio ar sail rhywedd, ac mae'n rhoi golwg ar hyn drwy hanes gan gynnwys ambell enghraifft.	http://www.walesforpeace.org/images/user/Beyond_Pink_and_Blue_powerpoint%20lesson%20plan.pptx

Discussing gender stereotypes with 9-11 year old students Tudalen we! Clipiau Fideo! Pecyn adnoddau i athrawon Gan: The Line	Mae'r dudalen hon yn trafod rolau rhywedd a'r effaith y mae'r rheini'n ei chael. Mae dolenni at sawl clip fideo sy'n edrych ar stereoteipio ar sail rhywedd a sut mae pobl ifanc yn dysgu'r stereoteipiau hyn. Mae pecyn adnoddau ar gael hefyd i helpu athrawon i sgwrsio â phlant rhwng 9 ac 11 oed am y pwnc a sut y gall y stereoteipiau hyn effeithio a chyfyngu ar ddewisiadau ac ar y ffordd y bydd pobl yn ymwneud â phobl eraill.	https://www.theline.org.au/discussing-gender-stereotypes-classroom
Boys' things and girls' things? – Undeb Cenedlaethol yr Athrawon PDF! Llyfryn	Mae'r llyfryn hwn wedi deillio o'r gwaith a wnaeth yr NUT gyda phum ysgol gynradd i ystyried sut y gellid herio stereoteipio ar sail rhywedd mewn ysgolion meithrin a chynradd. Mae'n cynnwys strategaethau ymarferol ar gyfer herio dewisiadau sy'n seiliedig ar stereoteipiau ac ar ymddygiad yn yr ystafell ddosbarth a'r tu allan iddo. Y teitl ar y prosiect yn ei gyfanrwydd oedd Breaking the Mould a dyma rai o'r cyhoeddiadau ychwanegol a ddeilliodd o'r prosiect hwn: • Stereotypes Stop You Doing Stuff – challenging gender stereotypes through primary education • It's Child's Play: challenging gender stereotypes through reading • Breaking the Mould: (Erthygl)	https://www.teachers.org.uk/files / boys-things-revise-8875.pdf www.teachers.org.uk/education andequalities/breakingthemould
Beauty for girls, pranks for boys – it's the same old gender stereotypes for YouTube stars - The Conversation Erthygl /Cyfnodolyn Ar- lein / Tudalen we Gan: Sophie Bishop	Yn yr erthygl hon, mae Sophie Bishop yn edrych ar entrepreneuriaid ifanc sy'n eithriadol o lwyddiannus ar blatfformau'r cyfryngau cymdeithasol. Er bod yr entrepreneuriaid 'oes newydd' hyn yn creu tonnau mawr yn y byd fideo, i bob golwg, mae'r un hen nenfwd gwydr a'r un hen fwlch rhwng cyflogau i'w gweld o hyd ym myd rhyfeddol y cyfryngau cymdeithasol.	http://theconversation.com/beauty-for-girls-pranks-for-boys-its-the-same-old-gender-stereotypes-for-youtube-stars-83927 Cyhoeddwyd 4 Hydref 2017
Why Wales' traditional gender roles hold women back – Papur newydd The Guardian – erthygl ar-lein Gan: Dr Alison Parken	Yn yr erthygl hon, mae'r Dr Alison Parken yn esbonio, os ydym am gau'r bwlch sy'n lledu rhwng cyflogau, fod angen inni sicrhau bod menywod yn gallu camu i yrfaoedd sydd wedi'u neilltuo i ddynion yn y gorffennol. Uwch gymrodor ymchwil yw'r Dr Alison Parken a chyfarwyddwr prosiect WAVE ym Mhrifysgol Caerdydd.	https://www.theguardian.com/women-in-leadership/2014/mar/05/wales-pay-gap-gender-roles Cyhoeddwyd 5 Mawrth 2014

Women and Work: The Facts Ffeithlen Gan: Busnes yn y Gymuned	Ffeithlen a ffeithlun yn edrych ar fenywod yn y gweithle ac ystadegau cysylltiedig o nifer o wahanol adroddiadau, megis y rheini gan y Comisiwn Menywod a Gwaith. Elusen sy'n cael ei llywio gan fyd busnes yw Busnes yn y Gymuned sydd wedi ymrwymo i lunio contract newydd rhwng byd busnes a'r gymdeithas.	https://gender.bitc.org.uk/all-resources/factsheets/women-and-work-facts
Hear Kids' Honest Opinions on Being a Boy or Girl Around the World – National Geographic - Ffilm ar YouTube	Teithiodd y National Geographic o amgylch y byd i siarad â phlant 9 oed a'u holi sut beth yw tyfu yn 2016 a sut mae rhywedd yn effeithio ar eu bywydau.	https://www.youtube.com/watch?v=2B3ea7IGwLA Cyhoeddwyd 18 Rhagfyr 2016
Gender Stereotypes: Kids Believe Them By Age 10 Time Magazine – Erthygl a Chyflwyniad ar Ffilm	Mae'r erthygl hon a'r clip ffilm o'r Unol Daleithiau'n dangos canfyddiadau astudiaeth chwe blynedd newydd o ddisgwyliadau pobl o ran rhywedd ar hyd a lled y byd. Casglwyd data gan blant 10 i 14 oed o 15 o wahanol wledydd a'r rheini'n amrywio o ran eu cyfoeth a'u datblygiad. Cyfwelwyd â 450 o bobl ifanc yn eu glasoed a'u rhieni gan y timau ymchwil. Er syndod, ac er siom, gwelwyd bod eu hagweddau ynghylch yr hyn mae bod yn fachgen neu'n ferch yn ei olygu'n unffurf iawn.	http://time.com/4948607/gender-stereotypes-roles/ Cyhoeddwyd 20 Medi 2017
Gender Stereotyping - Y Ganolfan ar gyfer Cyfraith Cydraddoldeb rhwng y Rhywiau	Mae'r ddolen hon yn mynd â chi at dudalen canolfan y gyfraith sydd â'i phencadlys yn yr Unol Daleithiau. Mae'n canolbwyntio'n benodol ar stereoteipio ar sail rhywedd ac mae'n rhoi enghreifftiau penodol. Ceir dolen hefyd at brawf ichi weld a ydych chi o bosibl yn gwyro'n bersonol o blaid arweinyddion sy'n fenywod. Eu cenhadaeth yn bennaf yw canolbwyntio ar hybu cyfreithiau a pholisïau a fydd yn hyrwyddo cydraddoldeb rhwng y rhywiau ym mhob un o feysydd bywyd cyhoeddus a phreifat.	https://www.genderequalitylaw.org/gender-stereotyping
UK advertising watchdog cracks down on gender stereotypes Fideo ar YouTube	Clip fideo Euronews sy'n trafod ymgyrch y Deyrnas Unedig i gael gwared ar stereoteipio ar sail rhywedd mewn hysbysebion. Mae hysbysebion sy'n dangos merched fel balerinas ochr yn ochr â bechgyn yn dringo creigiau'n debygol o fod yn rhywbeth sy'n perthyn i'r gorffennol o dan reolau newydd a luniwyd gan gorff gwarchod y Deyrnas Unedig. Dywedodd yr Awdurdod Safonau Hysbysebu, sy'n chwarae rhan bwysig yn rheoleiddio'r diwydiant yn y Deyrnas Unedig y byddai'n arddel agwedd lymach at hysbysebion sy'n defnyddio stereoteipiau rhywiaethol cyffredin neu sy'n gwneud sbort am ben pobl nad ydynt yn cydymffurfio â rolau nodweddiadol y rhywiau.	https://www.youtube.com/watch?v=vd1a3YVZNCU Cyhoeddwyd 18 Gorffennaf 2017

Gender Stereotypes In The Workplace That Just Won't Die Ffeithlun Gan: WorldPay Zinc	Mae'r ffeithlun hwn yn darlunio canlyniadau astudiaeth gan WorldPay Zinc a ganfu fod agweddau rhywiaetholyn dal i fodoli yn y gweithle – roedd mwy na thraean yr ymatebwyr yn meddwl na ddylai menywod weithio mewn nifer o swyddi, gan gynnwys bod yn filwr, yn fecanig neu'n llawfeddyg	https://www.worldpayzinc.com/sites/default/files/campaigns/gender-divide-infographic/index.html
Gender roles – Ffeithluniau Gan: Visually	Mae'r wefan hon yn cynnwys amrywiaeth o wahanol ffeithluniau sy'n dangos gwahanol rolau i'r rhywiau a stereoteipiau sy'n seiliedig ar rywedd.	https://visual.ly/tag/gender-roles
Combating gender stereotypes and sexism – Ffeithlun Gan: Y Groes Goch – Ieuenctid Portiwgal ac eraill	Ffeithlun rhyngwladol ei natur sy'n edrych ar frwydro yn erbyn stereoteipio ar sail rhywedd a gwahaniaethu ar sail rhyw drwy'r byd.	http://blog.nohatespeechmovement.org/infographic-combating-gender-stereotypes-and-sexism/ Cyhoeddwyd 17 Chwefror 2017

Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl

9. YMWYBYDDIAETH O IECHYD MEDDWL		
Eitem	**Crynodeb**	**Dolen/Cyswllt/Gwybodaeth**
Beth yw Iechyd Meddwl?	Yn ôl Sefydliad Iechyd y Byd, Iechyd Meddwl yw: Cyflwr o les lle bydd pob unigolyn yn gwireddu ei botensial, yn gallu ymdopi â phwysau arferol bywyd, yn gallu gweithio'n gynhyrchiol ac yn adeiladol, ac yn gallu cyfrannu at ei gymuned. Mae'r fideo 3-munud hwn yn ateb y cwestiwn – beth yw iechyd meddwl? Mae gan bob un ohonom iechyd meddwl – mae iechyd meddwl rhai ohonom yn dda, ond efallai y bydd eraill wedi cael diagnosis o gyflwr iechyd meddwl. Mae'r adran hon o'r pecyn yn edrych ar afiechyd meddwl a'r anhwylderau iechyd meddwl cyffredin y gallech ddod ar eu traws wrth fod yn gefn i brentisiaid.	https://www.youtube.com/watch?v=G0zJGDokyWQ
Profwch eich hun!	Drwy ateb y 15 cwestiwn hyn gan Amser i Newid: https://www.time-to-change.org.uk/mental-health-quiz Mae rhagor o adnoddau ar gyfer Cymru i'w gweld yma: http://www.timetochangewales.org.uk/cy/	
Pam mae'n bwysig i gyflogwyr ddeall iechyd meddwl?	• Mae gan bob sefydliad Ddyletswydd Gofal i'w weithwyr. Mae hyn yn golygu cymryd pob cam rhesymol posibl i sicrhau iechyd, diogelwch a lles pob unigolyn. • Mae afiechyd meddwl tymor hir yn rhywbeth y gellid ei ystyried yn anabledd ac felly mae angen rhoi'r un math o gymorth yn hyn o beth ag y byddech i anabledd corfforol, gan gynnwys addasiadau rhesymol • Straen meddwl ac afiechyd meddwl yw rhai o'r prif bethau sy'n achosi absenoldeb o'r gweithle • tigma i raddau helaeth sy'n atal gweithwyr rhag gofyn am y cymorth sydd ei angen arnynt • Efallai mai Rheolwyr a Goruchwylwyr fydd rhai o'r cyntaf i sylwi ar arwyddion a symptomau trallod meddwl Mae'r ddogfen The Line Manager's Reference Guide gan Mental Health First Aid England yn trafod pynciau fel recriwtio a dychwelyd i'r gwaith a chamau ymarferol i'w dilyn wrth helpu gweithwyr sydd â chyflyrau iechyd meddwl.	https://mhfaengland.org/mhfa-centre/resources/for-workplaces/

Cynllun gweithredu ar Les	Gallwch ddefnyddio Cynllun Gweithredu ar Les (WAP) hefyd i helpu gweithiwr sydd â chyflwr iechyd meddwl. Y ffordd orau o ddatblygu cynllun o'r fath yw ar y cyd â'r gweithiwr ei hun.	https://www.mind.org.uk/media/1593680/guide-to-waps.pdf
Thriving at Work	Mae'r adroddiad Thriving at Work, 2017 yn cynnwys 6 o arferion safonol yr anogir HOLL gyflogwyr y Deyrnas Unedig i'w rhoi ar waith er mwyn bod yn gefn i iechyd meddwl dal yn y gweithle. Sef: 1. Cynhyrchu, gweithredu a chyfleu cynllun iechyd meddwl yn y gwaith 2. Datblygu ymwybyddiaeth o iechyd meddwl ymhlith y gweithwyr 3. Annog trafodaeth agored am iechyd meddwl a'r cymorth sydd ar gael pan fydd gweithwyr yn straffaglu 4. Rhoi amodau gweithio da i'ch gweithwyr 5. Hybu dulliau effeithiol o reoli pobl 6. Monitro iechyd a lles meddyliol eich gweithwyr yn rheolaidd	https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment data/file/658145/thriving-at-work-stevenson-farmer-review.pdf
Cyflyrau Iechyd Meddwl Penodol	Mae'n bosibl y bydd gan unigolion un cyflwr iechyd meddwl neu gyfuniad o gyflyrau. Un cyfuniad cyffredin yw Iselder a Phryder. Gall cyflyrau ddatblygu yn sgil digwyddiad penodol sydd wedi'u sbarduno neu ddatblygu dros gyfnod heb reswm amlwg. Mae pob profiad yn wahanol, felly mae'n bwysig deall yr unigolyn yn ogystal â'r diagnosis.	

Straen meddwl	NID yw straen meddwl ynddo'i hun yn gyflwr iechyd meddwl, ond fe all straen meddwl dros gyfnod hir gyfrannu at iechyd meddwl gwael. Mae'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yn disgwyl i bob asesiad risg asesu risg straen meddwl.	http://www.hse.gov.uk/stress/risk-assessment.htm
Hunanladdiad	Mae'r ffeithlun hwn gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cyflwyno rhai o'r ystadegau ynglyn a hunanladdiad. Mae'r Samariaid yn cynnig llinell gymorth am ddim i bobl sy'n teimlo'n isel neu'n ystyried cyflawni hunanladdiad. Llinell Gymorth: 116 123 (24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos). Rhif y Llinell Gymorth Gymraeg yw: 0808 164 0123 (7pm-11pm, 7 diwrnod yr wythnos)	http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/89048
Iselder	Mae'r ffilm 4-munud hon, I had a black dog, his name was depression, gan Sefydliad Iechyd y Byd yn disgrifio iselder ac ambell ffordd o oresgyn yr anhwylder:	https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc
Pryder	Mae sawl gwahanol fath o anhwylder sy'n achosi pryder. Y rhai mwyaf adnabyddus yw Anwhylder Pryder Cyffredinol, Anwhylder Obsesiynol Cymhellol (OCD) Ffobias, Anhwylder Panig (Pyliau o banig) ac Anhwylder Straen ar ôl Trawma (PTSD) Mae gwefan Anxiety UK yn cynnig rhagor o wybodaeth am wahanol gyflyrau a sut i gael gafael ar gymorth:	https://www.anxietyuk.org.uk/
Anhwylderau Bwyta	Y tri phrif fath o anhwylder bwyta yw anorecsia, bwlimia a phyliau o orfwyta. Mae anhwylderau bwyta'n gymhleth oherwydd yr effaith ar gorff unigolyn. Mae'r ffeithlun hwn yn dangos y prif arwyddion a'r symptomau: https://www.beateatingdisorders.org.uk/uploads/documents/2017/9/tips-poster.pdf Mae gwefan BEAT yn cynnig rhagor o wybodaeth am anhwylderau bwyta a stu mae cael gafael ar help: https://www.beateatingdisorders.org.uk/	
Hunan-niweidio	Bydd pobl yn aml yn camddeall hunan-niweidio. Strategaeth ymdopi ydyw y bydd rhywun yn ei defnyddio i ddelio ag emosiynau poenus, i oroesi a chael rhyddhad rhag trallod yn y fan a'r lle. Yn y Deyrnas Unedig y mae'r gyfradd hunan-niweidio uchaf yn Ewrop. Mae pobl o bob oed yn niweidio'u hunain ond mae'r rhan fwyaf rhwng 11 a 25 oed.. Mae gwefan Harmless yn cynnig rhagor o wybodaeth am hunan-niweidio a sut i gael gafael ar help: http://www.harmless.org.uk/	

Anhwylder Deubegynol	Weithiau bydd Anhwylder Deubegynol hefyd yn cael ei alw'n Iselder Manig. Bydd Anhwylder Deubegynol yn symud drwy gyfnod eithriadol o uchel (Mania) ac eithriadol o isel (Iselder). Yn y fideo 6 munud hon, mae Stephen Fry yn rhannu ei brofiad o fyw gyda'r cyflwr. Cafodd Stephen ddiagnosis pan oedd yn 37 oed – mae'n beth cyffredin iawn i gyfnod hir fynd heibio cyn i rywun gael diagnosis ar gyfer Anwhylder Deubegynol: Gall graddfa hwyliau a dyddiadur hwyliau fod yn help i gychwyn sgyrsiau â rhywun Deubegynol. Mae graddfa hwyliau Bi-polar UK ar gael yma: https://www.bipolaruk.org/FAQs/mood-scale Dyddiadur hwyliau Bi-Polar UK: https://www.bipolaruk.org/FAQs/mood-diary	https://www.youtube.com/watch?v=cqMcAeLWO9c
Seicosis a Scitsoffrenia	Tri phrif symptom seicosis yw rhithweledigaethau, rhithdybiaethau ac anhwylder meddyliol (gan gynnwys clywed lleisiau). Yn groes i'r hyn y bydd y rhan fwyaf yn ei dybio, bydd llawer o bobl sy'n cael pyliau seicotig yn cael adferiad llwyr. Bydd angen cymorth meddygol parhaus ar eraill a meddyginiaeth i reoli eu cyflwr. Mae gwefan Remploy yn cynnig cyngor am sut i helpu staff sydd â scitsoffrenia:	https://www.remploy.co.uk/employers/resources/z-disabilities/schizophrenia
Diagnosis Deuol	Pan fydd unigolyn wedi cael diagnosis ar gyfer cyflwr iechyd meddwl a'i fod hefyd yn gaeth i alcohol neu sylwedd, gelwir hyn yn ddiagnosis deuol. Mae'n beth cymharol gyffredin gan fod 30-50% o bobl sydd wedi cael diagnosis iechyd meddwl hefyd yn wynebu problemau gydag alcohol neu gyffuriau. Gall weithiau fod yn anodd gwybod pa un sydd wedi digwydd gyntaf ac felly fe all gymryd tipyn o amser i gael gafael ar y cymorth iawn. Mae gwefan MIND yn cynnig rhagor o wybodaeth am ddiagnosis deuol a gwasanaethau cymorth: https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/drugs-recreational-drugs-alcohol/dual-diagnosis/#.WpkutxPFLVo	

Rhagor o hyfforddiant ac adnoddau defnyddiol eraill i Gymru	Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl Cymru Mae'r cwrs hyfforddi hwn yn eich arfogi i sylwi ar arwyddion a symptomau iechyd meddwl gwael, a gwybod sut i helpu drwy gynnig cymorth cyntaf. Menter gymdeithasol Training in Mind sy'n gyfrifol am Gymorth Cyntaf Iechyd Meddwl Cymru Mind Cymru https://www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru-cymraeg/ Cymuned frwd o bobl yng Nghymru yw Mind Cymru a fydd yn gwrthod ildio nes bod pawb sy'n wynebu problem iechyd meddwl yn cael yr help a'r parch y maent yn ei haeddu. Ynghyd â'n 20 Mind Lleol yng Nghymru, rydym yn benderfynol o wella iechyd meddwl yn y wlad hon. Gyda'n gilydd, ni yw Mind Cymru. • Beth yw Problemau Iechyd Meddwl? • Mathau o Broblemau Iechyd Meddwl • Iechyd Meddwl o A i Z • Gwybodaeth Iechyd Meddwl Cymraeg	http://mhfa-wales.org/ http://www.hafal.org/ http://www.gofalcymru.org http://www.iechydmeddwlcymru.net/
Remploy	Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl - Mynediad i Waith: Os oes gennych aelodau staff y mae angen cymorth arnynt gyda'u hiechyd meddwl, mae'r Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Mynediad i Waith gan Remploy, a ariennir gan yr Adran Gwaith a Phensiynau, yn cynnig cymorth iechyd meddwl cyfrinachol yn y gweithle heb unrhyw gost i chi. I'ch helpu i fanteisio i'r eithaf ar y rhaglen rydyn ni wedi datblygu pecyn cymorth syml gyda dolenni at nifer o adnoddau defnyddiol a gwerthfawr.	https://www.remploy.co.uk/employers/resources/access-work-mental-health-support-service-employer-toolkit
Iechyd Meddwl i Brentisiaid – Mynediad i Waith	Mae'r gwasanaeth hwn sy'n cael ei gynnig gan Remploy ac sy'n cael ei ariannu gan yr Adran Gwaith a Phensiynau, ar gael i unrhyw brentis sy'n profi anawsterau iechyd meddwl yn y gwaith heb unrhyw gost i chi. Mae'n ategu unrhyw wasanaeth iechyd galwedigaethol sydd eisoes yn bod gennych a chaiff ei gyflwyno gan weithwyr proffesiynol sydd wedi derbyn yr hyfforddiant priodol ac sydd ag arbenigedd mewn iechyd meddwl yn y gweithle.	https://www.remploy.co.uk/employers/mental-health-and-wellbeing/access-work-mental-health-support-service-apprentices
I grynhoi	Mae gan bawb ohonom iechyd meddwl. Efallai mai cael sgwrs agored, ddiragfarn â rhywun sydd â chyflwr iechyd meddwl fydd y cam cyntaf tuag at ddeall sut orau mae eu helpu i wella a chyrraedd eu potensial llawn yn y gweithle. Bydd hefyd yn chwalu'r stigma.	

Addasiadau Rhesymol

10. ADDASIADAU RHESYMOL

Eitem	Crynodeb	Dolen/Cyswllt/Gwybodaeth
Addasiadau rhesymol ar gyfer pobl anabl – sicrwydd cyfreithiol neu realiti ymarferol? PDF/ Tudalen we Pigion – Ymchwil y Senedd – Cynulliad Cenedlaethol Cymru Gan Megan Jones, Gwasanaeth Ymchwil Cynulliad Cenedlaethol Cymru	Mae'r erthygl hon yn crynhoi'r Ddeddf Cydraddoldeb ac mae'n cynnwys dolenni defnyddiol sy'n eich tywys at wybodaeth am y canlynol: • Dull Gweithredu Llywodraeth Cymru mewn perthynas ag addasiadau rhesymol ar gyfer pobl anabl • Fframwaith Gweithredu Llywodraeth Cymru ar Fyw'n Annibynnol • Adroddiad Blynyddol am Gydraddoldeb Mae'r erthygl ar gael yn ddwyieithog.	https://seneddymchwil.blog/2017/05/19/addasiadau-rhesymol-ar-gyfer-pobl-anabl-sicrwydd-cyfreithiol-neu-realiti-ymarferol/ Cyhoeddwyd 9 Mai 2017
ACAS	Beth yw addasiadau rhesymol a beth mae'r gyfraith yn ei ddweud am y ddyletswydd i ddarparu addasiadau rhesymol? Mae'r canllawiau hyn yn edrych ar y ffyrdd y gall cyflogwyr eu defnyddio i helpu pobl anabl yn y gweithle gan sicrhau nad ydynt o dan anfantais a sut y gall gweithwyr ofyn am addasiadau rhesymol.	http://www.acas.org.uk/index.aspx?articleid=6074
Cyngor ar Bopeth Duty to make reasonable adjustments for disabled people – Tudalen we	Mae'r tudalennau gwe hyn yn cynnwys llwyth o wybodaeth am addasiadau rhesymol sy'n berthnasol i nifer o wahanol feysydd megis; tai, gofal iechyd, cyflogaeth, awdurdodau lleol, ysgolion, lwfansau a budd-daliadau, a theithio.	https://www.citizensadvice.org.uk/wales/ https://goo.gl/6sJD14>.gl/6sJD Cyngor ar Bopeth 3rd Floor North 200 Aldersgate Llundain EC1A 4HD

Anabledd Cymru Key Changes - Disability Wales	Mae'r dudalen hon yn sôn am y prif newidiadau yn Neddf Cydraddoldeb 2010, a hynny'n cynnwys yn y pum prif faes. Sefydliad annibynnol heb fryd ar wneud elw yw Anabledd Cymru ac fe'i sefydlwyd ym 1972. Corff o aelodau o blith grwpiau anabledd a chynghreiriaid o bob rhan o Gymru ydyw. Mae Anabledd Cymru mewn sefyllfa unigryw yng Nghymru am ei fod yn hyrwyddo hawliau, cydraddoldeb ac annibyniaeth pawb sy'n anabl, ni waeth pa nam corfforol neu synhwyraidd sydd arnynt, pa fath o anhawster dysgu sydd ganddynt na beth yw eu cyflwr iechyd meddwl.	www.disabilitywales.org/social-model/the-equality-act-2010/key-changes/ Anabledd Cymru Ty Brydon, Bloc B Parc Busnes Caerffili Heol Van Caerffili CF83 3ED Ffôn: 029 20 887325 E-bost: info@disabilitywales.org
Addasiadau rhesymol i weithwyr ag anableddau neu gyflyrau iechyd – Tudalen we Gov.uk	Mae'r dudalen hon ar wefan Gov.uk yn ganllaw i'r addasiadau rhesymol y mae'n rhaid i gyflogwyr eu gwneud ar gyfer gweithwyr ag anableddau neu gyflyrau iechyd. Mae'r canllawiau hyn ar gael yn ddwyieithog.	https://www.gov.uk/addasiadau-rhesymol-i-weithwyr-ag-anableddau-neu-gyflyrau-iechyd
Adroddiad ar Newyddion y BBC Call to end workplace disability discrimination by employers Gan: Jenny Rees	Adroddiad ar y newyddion yn sôn am ganfyddiadau Cyngor ar Bopeth Cymru ac yn galw am roi terfyn ar wahaniaethu ar sail anabledd yn y gweithle gan gyflogwyr sy'n amharod i wneud addasiadau rhesymol.	www.bbc.co.uk/news/uk-wales-38958663 Cyhoeddwyd 14 Chwefror 2017
Legislation – Plant yng Nghymru PDF	Mae'r PDF hwn gan Plant yng Nghymru'n trafod y ddeddfwriaeth sydd ar waith ac yn esbonio beth sydd ei angen er mwyn helpu i gynnwys plant a phobl ifanc anabl yn y gymuned a gweithgareddau hamdden.	www.childreninwales.org.uk/wp-content/uploads/2014/02/CIW.pdf
What is discrimination? A failure to make reasonable adjustments - PDF Code of Practice re disability discrimination in school – rhan 1 Code of Practice re disability discrimination in school – rhan 2	Mae'r PDFs hyn gan Barnardo's yn trafod y cod ymarfer i bob ysgol yng Nghymru, yr Alban a Lloegr gyda golwg ar addasiadau rhesymol a gwahaniaethu ar sail anabledd.	www.barnardos.org.uk http://www.barnardos.org.uk/code of practice re disability discrimination in school part 1.pdf http://www.barnardos.org.uk/code of practice re disability discrimination in school part 2.pdf

Scope – About Disability – Reasonable Adjustments. Tudalen we / Elusen	Mae'r dudalen hon ar wefan Scope yn eich tywys drwy'r wybodaeth a'r cyngor all-weddol am addasiadau rhesymol yn y gwaith gan gynnwys; cyfrifoldebau'r cyflog-wr, siarad â'ch cyflogwr ac asesiadau iechyd galwedigaethol. Nod Scope yw gwneud y wlad hon yn fan lle bydd gan bobl anabl yr un cyfleoedd â phawb arall. Maent yn cynnig cymorth, gwybodaeth a chyngor i dros chwarter miliwn o bobl anabl a'u teuluoedd bob blwyddyn.	https://www.scope.org.uk/Support/Disabled-people/Work/reasonable-adjustments/at-work#AeIwp113sT666Ry0.99 SCOPE 6 Market Road Llundain N7 9PW Ffôn: 0808 800 3333 E-bost: helpline@scope.org.uk
HR News – tudalen newyddion ar-lein Erthygl gan: Fflur Jones	Fel rhan o Wythnos Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl, mae Fflur Jones, Partner a Phennaeth Cyflogaeth ac Adnoddau Dynol yn Darwin Gray, yn rhannu cyngor doeth am wneud addasiadau rhesymol i'r gweithle ar gyfer gweithwyr sydd ag afiechyd meddwl.	www.hrnews.co.uk/law-firm-offers-6-top-tips-reasonable-adjustments-mental-health-issues Cyhoeddwyd 8 Mai 2017
'New research cites workplace adjustments and organisational values as biggest aids to retention of disabled employees' – Datganiad i'r Wasg – Fforwm Anabledd Busnes (BDF) Gwefan / Erthyglau / Ymchwil	Mae'r datganiad hwn i'r wasg yn trafod prif ganfyddiadau ymchwil BDF a'r adroddiad dilynol am gadw gweithwyr anabl ac addasiadau i'r gweithle. Mae'r BDF yn dwyn ynghyd bobl o fyd busnes, pobl sy'n llywio barn ym maes anabledd a'r llywodraeth er mwyn deall yr hyn sy'n gorfod newid er mwyn i bobl anabl gael eu trin yn deg a chyfrannu at lwyddiant busnes, at y gymdeithas ac at dwf economaidd.	https://goo.gl/BY9N7c https://businessdisabilityforum.org.uk Cyhoeddwyd 8 Rhagfyr 2015 Business Disability Forum Nutmeg House 60 Gainsford Street Llundain SE1 2NY Ffôn: 0207 403 3020

Reasonable Adjustments to Assessment Policy	PDF - polisi asesu addasiadau rhesymol Agored Cymru Corff dyfarnu ar gyfer darparwyr addysg a hyfforddiant yng Nghymru yw Agored Cymru.	www.agored.cymru/About-Us/Policies Cyhoeddwyd 12 Chwefror 2018 Agored Cymru Gogledd 3-4 Llys Onnen Parc Menai Bangor Gwynedd LL57 4DF Ffôn: 01248 670011 E-bost: info@agored.cymru
Allied Health Professions Support Service Factsheet No. 9 – Reasonable Adjustments PDF	Mae'r ffeithlen hon yn trafod y ddyletswydd i ddarparu addasiadau rhesymol, i bwy mae hyn yn berthnasol ac mae'n cynnig enghreifftiau i helpu pobl i ddeall yr hyn sydd dan sylw ac unrhyw oblygiadau cysylltiedig mewn lleoliadau addysg a chyflogaeth yn y Deyrnas Unedig. Mae'r gwasanaeth 'Allied Health Professions Support Service' yn helpu myfyrwyr anabl a gweithwyr proffesiynol cymwys perthynol i iechyd mewn lleoliadau addysg a chyflogaeth ledled y Deyrnas Unedig.	https://www.wcpt.org/sites/wcpt.org/files/files/resources/AHP UEL Factsheets/Factsheet-9-Reasonable-Adjustments.pdf
Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol	Mae adnoddau diweddaraf y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol ynghylch addasiadau ar gael ar eu gwefan. Maent yn cynnwys: animeiddiad byr yn esbonio'r ddyletswydd gan nodi'r glir ac yn syml y math o addasiadau sy'n bosibl; a ffilm fer sydd nid yn unig yn dweud sut y gall yr addasiadau rhesymol weithio ond hefyd yn dangos hanes pedwar unigolyn gwahanol iawn mewn nifer o swyddi proffesiynol a gwaith llaw.	Mae fersiynau hygyrch ar gael ar eu gwefan ac ar YouTube gan gynnws: • Animeiddiad wedi'i drosleisio • Fersiwn BSL o'r ffilm
Equality Act 2010 factsheet for organisations and activity providers Me2 - NDCS (Cymdeithas Genedlaethol Plant Byddar)	Ffeithlen am Ddeddf Cydraddoldeb 2010 i sefydliadau'r brif ffrwd a darparwyr gweithgareddau yn y gymuned.	www.ndcs.org.uk/document.rm?id=8881

Reasonable Adjustments under the Equality Act explained Fideo ar YouTube Gan: Refreshing Law Limited	Mae'n esbonio addasiadau rhesymol, gwahaniaethu a thorri'r gyfraith o dan y Ddeddf Cydraddoldeb.	https://www.youtube.com/watch?v=MFOOzzoRtDc Cyhoeddwyd 8 Rhagfyr 2013
Reasonable Adjustments - Fideo ar YouTube. Gan: SEND Family Voices	Mae'r ffilm hon yn trafod addasiadau rhesymol a'r pethau y gall ysgol eu gwneud i sicrhau bod pethau'n haws i blant a phobl ifanc ag anghenion ychwanegol.	https://www.youtube.com/watch?v=njxhmiMJjwY Cyhoeddwyd 10 Tachwedd 2016
Too Much Information in the workplace: Small adjustments which help Fideo ar YouTube Gan: Y Gymdeithas Awtistaidd Genedlaethol	Yn y ffilm hon, mae Emily, Luke, Kat, Max ac Erin yn dweud wrthym am y mân addasiadau sydd eu hangen arnynt i'w helpu i ffynnu yn y gweithle. Esbonnir mân newidiadau drwy gyfeirio at lunio cynllun ar gyfer pryder neu ddarparu cyfarwyddiadau ysgrifenedig a sut y gall y rhain wneud gwahaniaeth go iawn i rywun sydd ar y sbectrwm awtistaidd.	https://www.youtube.com/watch?v=bcMMW8Yjod8 Cyhoeddwyd Meh 5 2017
Gwefan Diverse Cymru – e/ Hyfforddi ac Ymgynghori / Cyngor Cwrs Hyfforddi – Gwneud Addasiadau Rhesymol ar gyfer Pobl Anabl mewn Cyflogaeth	Mae Diverse Cymru yn arbenigo ar ddarparu gwasanaeth ymgynghori a chyrsiau hyfforddi am gydraddoldeb ac amrywiaeth. Mae ganddynt amrywiaeth o gyrsiau sy'n ymwneud ag anabledd, Deall y Ddeddf Cydraddoldeb a chwrs penodol ar Wneud Addasiadau Rhesymol ar gyfer Pobl Anabl mewn Cyflogaeth.	https://www.diversecymru.org.uk/cy/ymgynghori-a-hyfforddiant/ Diverse Cymru 307-315 Heol y Bont-faen Caerdydd CF5 1JD Ffôn: 029 2036 8888 E-bost: info@diverse.cymru
Law relating to disabled people and their employers - Disability – HSE – Tudalen we	Mae'r dudalen hon ar wefan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yn cynnig canllawiau i gyflogwyr a gweithwyr ac mae'n sôn am y gyfraith sy'n berthnasol i bobl anabl a'u cyflogwyr.	www.hse.gov.uk/disability/law.htm Cyhoeddwyd 12 Chwefror 2015

Remploy – Ffeithlenni Ymwybyddiaeth o Anabledd Gwefan / Gweminarau / Hyfforddiant Sgiliau / Adnoddau	Tudalen we ac amrywiaeth o ffeithlenni am ddim sy'n trafod pob math o anabledd gan gynnig cyngor a gwybodaeth am addasiadau syml.	https://www.remploy.co.uk/employers/environment/workplace-adjustments https://www.remploy.co.uk/employers/resources/disability-awareness-factsheets Remploy 18c Meridian East Meridian Business Park Caerlyr LE19 1WZ Ffôn: 0300 456 8110 E-bost: employmentservices.osc@remploy.co.uk
Understanding the Equality Act: information for disabled students Disability Rights UK Factsheet F56	Mae'r ffeithlen hon gan Disability Rights UK yn cynnig gwybodaeth am y Ddeddf Cydraddoldeb a ddaeth i rym ym mis Hydref 2010. Fe'i bwriedir ar gyfer myfyrwyr anabl ac mae'n esbonio sut mae'n rhaid i ddarparwyr addysg a chyflogwyr wneud addasiadau rhesymol, cynnig cymorth a sicrhau bod pethau'n hygyrch.	https://www.disabilityrightsuk.org/understanding-equality-act-information-disabled-students
Reasonable Adjustments and Sickness Absence Policies – Erthygl ar y we Gan: UNSAIN Undeb y Gwasanaethau Cyhoeddus Cynhadledd Genedlaethol i Aelodau Anabl 2016	Mae'r erthygl hon yn codi pryderon ynghylch y ffaith bod rhai cyflogwyr yn esgeuluso gwneud addasiadau rhesymol i weithdrefnau absenoldeb oherwydd salwch. Mae hyn yn atal nifer gynyddol o Aelodau Anabl UNSAIN rhag gallu manteisio ar driniaeth feddygol hanfodol. Yn sgil hyn, mae'r Gynhadledd yn galw ar Bwyllgor Cenedlaethol yr Aelodau Anabl i gymryd nifer o gamau a nodir yma.	https://www.unison.org.uk/motions/2016/disabled-members/reasonable-adjustments-and-sickness-absence-policies/ Cyhoeddwyd 8 Gorffennaf 2016

Dyletswyddau Cydraddoldeb Penodol i Gymru

11. DYLETSWYDDAU CYDRADDOLDEB PENODOL I GYMRU (A ELWIR HEFYD YN DDYLETSWYDD CYDRADDOLDEB Y SECTOR CYHOEDDUS)

Eitem	Crynodeb	Dolen/Cyswllt/Gwybodaeth
Llywodraeth Cymru – wedi ymrwymo i greu Cymru deg a chyfartal	Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i greu Cymru deg a chyfartal. Rhestrir y dyletswyddau o ran cydraddoldeb yn Rheoliadau Deddf Cydraddoldeb 2010 (Dyletswyddau Statudol) (Cymru) 2011 a daeth i rym ym mis Ebrill 2011. Hi oedd y Llywodraeth gyntaf i gyflwyno dyletswyddau cydraddoldeb penodol er mwyn i gyrff cyhoeddus gyflawni eu dyletswyddau cydraddoldeb yn y sector cyhoeddus. Nod y Ddeddf yw sicrhau bod awdurdodau cyhoeddus a'r sawl sy'n cyflawni swyddogaeth gyhoeddus yn ystyried sut y gallant gyfrannu'n gadarnhaol at gymdeithas decach yn eu gweithgareddau o ddydd i ddydd drwy roi sylw dyladwy i gael gwared ar wahaniaethu anghyfreithlon, hybu cyfle cyfartal a meithrin cysylltiadau da. Mae'r Rheoliadau'n gosod dyletswyddau ar y sector cyhoeddus datganoledig, gan gynnwys Llywodraeth Cymru, ac mae'r rheini'n cynnwys asesu'r effaith ar gydraddoldeb, cyhoeddi ac adolygu Cynlluniau Cydraddoldeb Strategol, ymgysylltu, gwahaniaethau rhwng cyflogau, caffael, trefniadau adrodd a gwybodaeth am gydraddoldeb a chyflogaeth Mae'r wybodaeth yn cynnwys: • Adroddiadau Blynyddol am Gydraddoldeb • Asesiadau o'r Effaith ar Gydraddoldeb • Rheoliadau Deddf Cydraddoldeb 2010 (Dyletswyddau Statudol) (Cymru) 2011	Cymraeg http://gov.wales/topics/people-and-communities/equality-diversity/?skip=1&lang=cy Llywodraeth Cymru Parc Cathays Caerdydd CF10 3NQ Ffôn: 0300 0604400 E-bost: customerhelp@gov.wales
Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol	Mae Canllawiau'r Comisiwn ynghylch Dyletswydd Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus yng Nghymru'n cynnwys y canlynol:- • Adolygiad o Ddyletswydd Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus • Ymchwil i'r Ddyletswydd a'i monitro: Enghreifftiau o Awdurdodau Cyhoeddus • Asesiadau o'r Effaith ar Gydraddoldeb: Chwalu'r Chwedlau	www.equalityhumanrights.com/en/advice-and-guidance/public-sector-equality-duty-wales Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol Bloc 1, Adain D Adeiladau'r Llywodraeth Heol St Agnes Caerdydd CF14 4YY Ffôn: 029 2044 7710 E-bost: wales@equalityhumanrights.com

Rhagfarn Anymwybodol

12. RHAGFARN ANYMWYBODOL

Eitem	Crynodeb	Dolen/Cyswllt/Gwybodaeth
Gwefan - Business West – Blog - How is your unconscious bias influencing the way you make decisions? Louise Ladbrooke, Arbenigwr ar Arwain, innovate2succeed	Cwmni heb fryd ar wneud elw yw Business West ac mae'n cynnig amrywiaeth o wasanaethau a rhaglenni i helpu busnesau i ddechrau, tyfu ac arloesi, yn ogystal â phwyso ar y llywodraeth ar eu rhan.	https://www.businesswest.co.uk/blog/how-your-unconscious-bias-influencing-way-you-make-decisions Cyhoeddwyd 2 Tachwedd 2017
World Service y BBC Podlediad/lawrlwythiad mp3 The Why Factor, Unconscious Bias	Yn y lawrlwythiad sain hwn, mae Mike Williams yn archwilio Rhagfarn Anymwybodol, sut mae ein cefndir, ein profiadau personol a'n diwylliant yn effeithio ar hyn ac i ba raddau y gallwn gyfyngu ar y rhagfarnau cudd hyn, unwaith y byddwn ni'n ymwybodol ohonynt. Mae'r prawf asesu ar-lein sy'n mesur rhagfarn anymwybodol yn cael ei esbonio yma ac fe glywn sut mae un gerddorfa, yn benodol, yn datrys y broblem.	https://www.bbc.co.uk/programmes/p04dcv9b Cyhoeddwyd 4 Tach 2016
Implicit Association Test – Project Implicit	Rhowch eich rhagfarn anymwybodol ar brawf: Sut y byddwch chi'n barnu pobl eraill? Mae'r wefan hon o'r Unol Daleithiau'n cynnig dull sy'n dangos y gwahaniaethau ymwybodol-anymwybodol mewn ffordd sy'n argyhoeddi fwy nag sydd wedi bod yn bosibl gyda dulliau blaenorol. Gelwir y dull newydd hwn yn 'Implicit Association Test, neu IAT yn fyr. Mae'r safle'n cynnwys gwybodaeth gysylltiedig ac yn cynnig cyfle ichi gymryd rhan mewn nifer o brofion demo IAT i ddysgu rhagor am eich rhagfarn anymwybodol bosibl gyda golwg ar amrywiaeth o bynciau, megis oedran, pwysau, rhywedd, hil a rhywioldeb. Bydd cyflymder y prawf cysylltu geiriau'n profi am unrhyw ragfarn anymwybodol.	https://implicit.harvard.edu/implicit/uk/
BBC Radio 4 – Podlediad / lawrlwythiad mp3 All in the Mind, The Everyday Effect of Unconscious Bias	Mae Claudia Hammond yn llywyddu rhaglen arbennig a recordiwyd yn fyw gerbron cynulleidfa yn y Sefydliad Brenhinol yn Llundain i drafod rhagfarn anymwybodol â phanel o arbenigwyr a pha effaith y mae ein rhagfarn wrth wneud penderfyniadau'n ei chael ar fywydau pob un ohonom a'r hyn y gallwn ei wneud yn ei chylch. Yn cymryd rhan, mae'r seicolegydd busnes Binna Kandola; Jessica Rowson o'r Sefydliad Ffiseg sydd wedi bod yn astudio pam nad oes mwy o ferched yn dewis astudio ffiseg yn yr ysgol; Emma Chapman, cymrodor yn y Gymdeithas Astrolegol Frenhinol a Louise Archer, Athro Cymdeithaseg Addysg yn King's College, Llundain.	https://www.bbc.co.uk/programmes/b08q60pr Published 16th May 2017

Microsoft	Mae hyfforddiant Microsoft ar Ragfarn Anymwybodol ar gael drwy'r byd. Disgwylir i holl weithwyr Microsoft gwblhau'r hyfforddiant hwn ac mae'n cynnwys senarios i sbarduno'r meddwl, fideos a phrofion gwybodaeth. Bydd y rhai sy'n dilyn y cwrs yn dysgu ffyrdd newydd o ddeall ac adnabod rhagfarn anymwybodol, sut i'w hadnabod mewn pobl eraill a sut mae cymryd camau i'w chywiro.	https://www.mslearning.microsoft.com/course/72169/launch
Animeiddiad ar YouTube - Understanding Unconscious Bias	Mae'r animeiddiad hwn yn cyflwyno'r prif gysyniadau am ragfarn anymwybodol. Mae'n rhan o ymdrechion y Gymdeithas Frenhinol i sicrhau bod pawb sy'n gwasanaethu ar baneli dethol a phenodi'r Gymdeithas Frenhinol yn ymwybodol o'r gwahaniaethau yn y ffordd y bydd ymgeiswyr o bosibl yn eu cyflwyno'u hunain, sut mae adnabod rhagfarn ynoch chi'ch hun ac mewn pobl eraill a sut mae sylwi ar eiriolaeth amhriodol neu farn sydd heb ei seilio ar reswm. (Mae rhagor o wybodaeth hefyd am ragfarn anymwybodol ar gael yma lle y gallwch lawrlwytho gwybodaeth sy'n cynnwys gwaith ymchwil academaidd cyfredol www.royalsociety.org/diversity)	https://www.youtube.com/watch?v=dVp9Z5k0dEE Cyhoeddwyd 17 Tach 2015
PDF – Ffeithlun Manager's Digest	Ffeithlun yw'r PDF hwn y gellir ei lawrlwytho sy'n ymwneud â'r prif agweddau ar ragfarn anmwybodol, beth yw rhagfarn o'r fath, beth sy'n dylanwadu arni, pa bryd mae'n debygol o ddigwydd, cyngor ar gyfer sut i ddelio â hyn a manteision ei rheoli'n effeithiol.	https://www.managersdigest.co.uk/2014/07/29/infographic-unconscious-bias Cyhoeddwyd 29 Gorff 2014
Animeiddiad ar You Tube Unconscious Bias - Leadership and Management	Mae'r animeiddiad hwn yn esbonio sut mae rhagfarn anymwybodol yn dylanwadu ar ein camau bob dydd, hyd yn oed – fel mae'r diffiniad yn ei awgrymu – pan na fyddwn yn sylwi! Trafodir hefyd yr effaith y gall hyn ei chael ar bobl eraill ac ar ein penderfyniadau, gan ddefnyddio'r gweithle a dethol unigolion ar gyfer swyddi Arwain yn enghreifftiau.	https://www.youtube.com/watch?v=dloCJq8shZE Cyhoeddwyd 28 Hyd 2016
Sgwrs TEDx Are you biased? I am Kristen Pressner	Beth ddylech chi ei wneud pan fyddwch yn sylweddoli bod gennych ragfarn, hyd yn oed yn eich erbyn chi'ch hun? Kristen Pressner yw Pennaeth Adnoddau Dynol Byd-eang cwmni amlwladol ac mae'n lladmerydd ac yn hyrwyddwr diflino o blaid menywod yn y gweithle. Yn y sgwrs hon sy'n taflu cryn oleuni ar y pwnc, mae Kristen yn esbonio sut y gallwn adnabod ein rhagfarnau afresymol cudd ni ein hunain - a'u hatal rhag cyfyngu arnom.	https://www.youtube.com/watch?v=Bq xYSOZrgU Cyhoeddwyd 30 Awst 2016
Ffeithlun Jaluch – Unconscious Bias	Mae'r ffeithlun hwn yn cynnig enghreifftiau o ragfarn anymwybodol ar waith a sut mae'n effeithio ar unigolion ac yn llunio'n bywydau.	https://www.jaluch.co.uk/unconscious-bias-infographic/

Gwefan a chylchgrawn People Management Erthygl - Unconscious bias: are you being fair? Shân Evans – cyfreithiwr cyflogaeth yng nghwmni cyfreithwyr JCP	People Management yw prif frand Adnoddau Dynol y Deyrnas Unedig. Mae'n ymdrin â'r holl newyddion diweddaraf, barn a safbwyntiau'r byd adnoddau dynol ar draws amrywiaeth o sianelau. Fe'i cynhyrchir ar ran y CIPD gan Haymarket Business Media. Yn yr erthygl hon, mae Shân Evans yn sôn am sut y gall gweithwyr proffesiynol adnoddau dynol warchod rhag rhagfarn a'i chanlyniadau annymunol, gan roi cyngor penodol i gyflogwyr (Mae nifer o erthyglau diddorol eraill am ragfarn anymwybodol yn y gweithle ar y wefan hon – chwiliwch am 'unconscious bias' yn yr hafan).	https://www.peoplemanagement.co.uk/experts/legal/unconscious-bias-being-fair Cyhoeddwyd 21 Awst 2017 Sefydliad Siartredig Personél a Datblygu 151 The Broadway Llundain SW19 1JQ
Animeiddiad ar YouTube What is Unconscious Bias? ENEI – Rhwydwaith Cydraddoldeb a Chynhwysiant y Cyflogwyr	Mae'r animeiddiad hwn yn ystyried beth yw rhagfarn anymwybodol a sut mae'n effeithio ar ein hymddygiad a'n penderfyniadau.	https://www.youtube.com/watch?v=rbe5D3Yh43o Cyhoeddwyd 17 Medi 2015
Taflen PDF - Understanding Unconscious Bias	Mae'r PDF hwn yn esbonio rhagfarn anymwybodol, yn rhoi manylion hanes y cysyniad, enghreifftiau ohoni ar waith a dolenni at becynnau i'n helpu i darfu ar ein rhagfarn anymwybodol.	www.djrenrakukai.org/doc pdf/2017/UnconsciousBiasleaflet eng.pdf
Tudalen we Pinterest	Mae'r ddolen hon yn eich tywys at y 18 delwedd a dolen uchaf ar Pinterest sy'n ymwneud â rhagfarn anymwybodol. Ar y dudalen hon, gwelir amrywiaeth o ffeithluniau ac enghreifftiau o ragfarn anymwybodol ac ystadegau cysylltiedig. Mae dolenni yma hefyd at erthyglau, cyflwyniadau a phosteri cysylltiedig.	https://www.pinterest.co.uk/raymondaburgman/unconscious-bias/

Noddau