**Tasg enghreifftiol ar gyfer Cwrs Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol:  Craidd**

***Task example for Level 2 Health and Social Care: Core Course***

|  |  |
| --- | --- |
| **Uned 003: Iechyd a Llesiant (Oedolion)****Deilliant Dysgu: 1.0**Mae lles yn golygu mwy na bod yn iach yn unig; gall hefyd gynnwys:* bod yn ddiogel
* cael rhywle addas i fyw
* bod yn rhan o benderfyniadau sy'n effeithio ar eich bywyd
* cael ffrindiau
* bod yn rhan o gymunedau da a chryf
* cael pob cyfle i wneud yn dda mewn addysg
* teimlo'n dda am eich bywyd
* i oedolion – gallu gweithio
* i blant – gallu tyfu i fyny'n hapus ac yn llwyddiannus, a bod yn derbyn gofal da

**Gweithgaredd 1.1**Meddyliwch am les mewn perthynas â'ch bywyd eich hun ac ysgrifennwch am yr hyn mae llesiant yn ei olygu i chi?  Myfyriwch ar yr hyn sy'n bwysig i chi a beth sy'n eich helpu i gyflawni bywyd da. Ymwybyddiaeth: Ysgrifennu’r dasg hon yn Saesneg  Dealltwriaeth: Ymgynghori â'r rhestr termau ac ysgrifennu'r termau allweddol yn Gymraeg Hyder: Ysgrifennu am deimladau yn Gymraeg, peidiwch â phoeni gormod am ramadeg ac ati.  Rhuglder: Cwblhau’r dasg yn Gymraeg **Gweithgaredd 1.2**Rhestrwch bum ffactor sy'n effeithio'n negyddol a phump sy’n effeithio’n gadarnhaol ar lesiant unigolion a gofalwyr. Ymwybyddiaeth: Cwblhau’r dasg yn Saesneg ond dangos ymwybyddiaeth y gall iaith chwarae rhan allweddol Dealltwriaeth: Edrych ar y rhestr termau ac ysgrifennu'r termau allweddol yn Gymraeg  Hyder: Yn seiliedig ar yr atebion i'r gweithgaredd blaenorol, cwblhau’r rhestr hon yn Gymraeg Rhuglder: Cwblhau’r dasg yn Gymraeg **Mae’r astudiaeth achos hon wedi'i chymryd o adnoddau gan Ofal Cymdeithasol Cymru**Mae Gwyneth yn 80 oed. Bu farw ei gŵr ychydig flynyddoedd yn ôl ac mae ei merch wedi symud i Loegr yn ddiweddar i fod yn agos at ei merch sydd â sglerosis ymledol. Mae Gwyneth wastad wedi bod yn weithgar iawn yn ei chymuned leol - gan helpu yn y clwb cinio lleol y mae ei heglwys yn ei rhedeg. Mae hi'n canu mewn côr ac wedi dechrau mynychu dosbarth cyfrifiadurol yn neuadd y pentref. Mae hi wedi dysgu sut i ddefnyddio Skype sydd wedi gwneud gwahaniaeth mawr o ran cadw mewn cysylltiad â'i theulu. Cafodd Gwyneth gwymp cas yn ddiweddar, ar ôl llithro ar iâ. Torrodd ei braich a'i choes. Cafodd ei rhyddhau i gartref gofal o'r ysbyty i'w hadfer cyn mynd adref. Fodd bynnag, mae ei hadferiad wedi'i ohirio rhag haint yn ei choes. Mae hi wedi mynd yn isel iawn mewn hwyliau. Prin ei bod yn gwisgo neu'n gadael ei hystafell wely ac nid oes ganddi fawr o awydd bwyta. Nid yw'n gwneud yr ymarferion y mae'r ffisiotherapydd wedi'u gosod ar ei chyfer. Mae ei merch wedi bod yn cadw mewn cysylltiad â'r cartref dros y ffôn ac mae'n poeni'n fawr am ddirywiad ei mam.Cwestiynau  1. Beth sy'n effeithio ar les Gwyneth?
2. Beth allai helpu i wella hyn?
3. Sut gallech chi weithio gyda Gwyneth i gefnogi a hyrwyddo ei lles?
4. Pwy arall allai helpu?

Ymwybyddiaeth Cwblhau’r dasg yn Saesneg.                                      Dealltwriaeth Edrych ar y rhestr termau ac ysgrifennu'r termau allweddol yn Gymraeg.Hyder Uwch-oleuo’r geiriau anghyfarwydd a defnyddio Cysgeir i’w cyfieithu. Yna, ceisio ddefnyddio iaith syml i gwblhau o leiaf rhan o'r dasg hon yn Gymraeg.                                           RhuglderCwblhau’r dasg yn Gymraeg.  | ***Unit 003: Health and Wellbeing (Adults)******Learning Outcome: 1.0****Well-being is about more than just being healthy; it can also include:** *being safe*
* *having somewhere suitable to live*
* *being involved in decisions that impact your life*
* *having friends*
* *being part of good, strong communities*
* *having every chance to do well in education*
* *feeling good about your life*
* *for adults – being able to work*
* *for children – being able to grow up happily and successfully, and being well-looked after*

***Activity 1.1****Think about well-being in relation to your own life and what this means to you. Reflect upon what matters to you and what helps you achieve a good life.**Awareness: Write this task in English**Understanding: Consult the glossary of terms and write the key terms in Welsh**Confidence: Write about feelings in Welsh, do not worry too much about grammar etc.**Fluency: Complete the task in Welsh****Activity 1.2****List five factors that negatively or positively affect the well-being of individuals and carers.**Awareness: Complete the task in English but show awareness that language can play a key part**Understanding: Consult the glossary of terms and write the key terms in Welsh**Confidence: Based on your answers to the previous task attempt to complete this list in Welsh**Fluency: Complete the task in Welsh****This case study is taken from resources by Social Care Wales****Gwyneth is 80 years old. Her husband passed away a few years ago and her daughter has recently moved to England to be near her daughter who has multiple sclerosis. Gwyneth has always been very active in her local community - helping out in the local lunch club which her church runs. She sings in a choir and has begun to attend a computer class in the village hall. She has learnt how to use Skype which has made a big difference in keeping in touch with her family. Gwyneth recently had a nasty fall, after slipping on ice. She broke her arm and leg. She was discharged to a care home from hospital for rehabilitation before going home. However, her recovery has been delayed from an infection in her leg. She has become very low in mood. She hardly dresses or leaves her bedroom and has little appetite. She is not doing the exercises the physiotherapist has set for her. Her daughter has been keeping in touch with the home by telephone and is becoming very worried about her mother’s decline.* *Questions*1. *What is affecting Gwyneth’s well-being?*
2. *What might help to improve this?*
3. *How might you work with Gwyneth to support and promote her wellbeing?*
4. *Who else could help?*

*Awareness* *Complete the task in English.**Understanding* *Consult the glossary of terms and write the key terms in Welsh.**Confidence* *Highlight unfamiliar words and use Cysgeir to translate them. Then try to use simple language to complete at least some of this task in Welsh.**Fluency**Complete the task in Welsh.* |

**Nid yw holl elfennau'r ddogfen hon yn hygyrch. Cysylltwch â gwybodaeth@colegcymraeg.ac.uk i wneud cais am fformat amgen.**

***Some elements of this document do not meet accessibility requirements. Contact gwybodaeth@colegcymraeg.ac.uk to request an alternative format.***