SUT GALLWN NI DDATBLYGU LLWYBR?

DEUNYDDIAU ATEGOL

Os oes angen cymorth pellach arnoch ar agweddau penodol ar ddysgu yn yr awyr agored, gall y deunyddiau hyn gyfoethogi'r profiadau sy'n ennyn diddordeb a ddarperir gennych. Gallant eich cefnogi wrth i chi ddylunio, cynllunio a gweithredu eich cwricwlwm. Mae dysgu yn yr awyr agored yn ffordd wych o ddatblygu sgiliau cyfannol dysgwyr (creadigrwydd ac arloesedd, meddwl yn feirniadol a datrys problemau, effeithiolrwydd personol, cynllunio a threfnu). Byddwch eisiau canolbwyntio ar pam mae dysgu o bwys a sicrhau eich bod yn diwallu anghenion eich dysgwyr.

Mae'r deunyddiau hyn yn dangos llwybr y gellid ei gymryd drwy'r gweithgaredd. Nid yw hyn i fod yn rhagnodol. Dylech addasu eich dull, yn dibynnu ar anghenion a diddordebau eich dysgwyr a'ch ardal leol.

TROSOLWG

Mae dysgwyr yn ystyried llwybrau a gynhyrchwyd eisoes, cyn iddynt ddechrau meddwl am yr hyn sy'n gwneud llwybr da. Maent yn ymchwilio i dir yr ysgol ar gyfer cynllunio sut y byddant yn datblygu llwybr. Maent yn meddwl am nodweddion diddorol ac yn eu nodi, unrhyw wybodaeth sydd ei hangen am y nodweddion a sut y byddant yn cyfarwyddo eraill i ddilyn eu llwybr. Mae dysgwyr yn ystyried sut y byddan nhw'n mesur pellteroedd ar gyfer eu llwybr ac yn cysylltu cyflymder cerdded â hyd y llwybr. Maent hefyd yn ystyried cyfeiriadau'r cwmpawd a sut rydym yn defnyddio'r Haul a chysgodion i amcangyfrif amser. Yn dilyn adolygiad gan gymheiriaid, maent yn cwblhau eu llwybr. Yna, defnyddir y sgiliau a'r wybodaeth o greu'r llwybr lleol ar gyfer cynhyrchu taflen am lwybr hirach ar thema arbennig, yn yr ardal leol. Maent yn ymchwilio trwy ofyn i bobl eraill a chwilio ar y rhyngrwyd i ddarganfod cymaint o nodweddion diddorol ag y gallant ac unrhyw wybodaeth berthnasol. Maent yn braslunio map o'u llwybr, gan ddefnyddio graddfa a chynnwys nodweddion diddorol, cyn datblygu'r daflen i annog eraill i roi cynnig ar eu llwybr.

CWRICWLWM I GYMRU

Meysydd dan sylw:

- Y Celfyddydau Mynegiannol
- Iechyd a Lles
- Y Dyniaethau
- Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu
- Mathemateg a Rhifedd

Mae'r gweithgaredd hefyd yn ymgorffori agweddau ar sgiliau trawsgwricwlaidd a amlinellir yn y FfLlRh a'r FfCD.

ADNODDAU

Dyfais y gellir ei defnyddio i gysylltu â'r rhyngrwyd a mynediad i'r rhyngrwyd.
Offer mesur, e.e. mesurydd camau, tapiau mesur hir ar gyfer chwaraeon, cwmpawd.
Dull o gofnodi nodweddion ar y llwybr, e.e. tabled, ffôn clyfar, papur a beiro, ac ati.

GWNEUD Y GWEITHGAREDD

- Yn y rhan fwyaf o dasgau, bydd gofyn i ddysgwyr weithio mewn parau neu grwpiau.
- Anogwch y dysgwyr i rannu eu syniadau ac egluro a chyfiawnhau eu syniadau pan fo modd, mewn ymateb i gwestiynu agored. Mae cwestiynau ffocws wedi'u hawgrymu ar gyfer arwain dysgwyr drwy'r tasgau.
- Gallai rhai tasgau fod yn fwy effeithiol os oes gan barau neu grwpiau o ddysgwyr fynediad at ddyfais sy'n darparu mynediad i'r rhyngrwyd.
- Wrth fynd â dysgwyr i'r awyr agored, mae'n hanfodol cadw at y Cod Cefn Gwlad a bod unrhyw asesiadau risg perthnasol wedi'u cynnal a bod y risgiau wedi'u lliniaru.

TASG 1

SUT GALLWN NI GREU LLWYBR AR DIR EIN HYSGOL?

Eglurwch wrth y dysgwyr eu bod yn mynd i ddatblygu llwybr ar gyfer tiroedd eu hysgol.

Sgrîn 3

Dangoswch y fideo gan Cyfoeth Naturiol Cymru i'r dysgwyr: Dewch i ddarganfod coetiroedd a Gwarchodfeydd Natur Cenedlaethol yng Nghymru (tua 1 funud).

Gofynnwch i'r dysgwyr drafod y cwestiynau canlynol.

Cwestiynau ffocws

- Pa fathau o lwybrau sy'n cael eu dangos yn y fideo?
- Sut mae'r llwybrau'n helpu pobl i'w dilyn?
- Pa fath o bethau oedd i'w gweld ar y llwybrau?

Sgrîn 4

Gofynnwch i'r dysgwyr ddarllen y daflen ar gyfer Llwybr Cerdded Nant y Gro yng Nghwm Elan. Mae'r daflen yn ddwyieithog, gyda Saesneg yn gyntaf. Er mwyn ystyried yr hyn maen nhw wedi ei ddarllen, gofynnwch i'r dysgwyr drafod y cwestiynau canlynol.

Cwestiynau ffocws

- Pa wybodaeth a roddir am y llwybr?
- Ar ôl darllen yr adran 'Y Llwybr' – beth fyddech chi'n disgwyl ei weld pe byddech chi'n cerdded y llwybr hwn?
- Pam ei bod yn bwysig bod defnyddwyr yn cael eu hatgoffa ynghylch y Cod Ymddygiad?
- Yn eich barn chi, pa mor ddefnyddiol yw'r wybodaeth a roddir i bobl nad ydynt erioed wedi ymweld â'r ardal o'r blaen? Pam?

Sgrîn 5

Gofynnwch i'r dysgwyr fynd i dudalen we Cyfoeth Naturiol Cymru a dod o hyd i Lwybr y Barcud o Ganolfan Ymwelwyr Bwlch Nant yr Arian, ger Aberystwyth. Yna, dylent ddarllen y wybodaeth a roddwyd am y llwybr cerdded hygyrch a thrafod y cwestiynau gyda phartner.

Cwestiynau ffocws

- Pa wybodaeth a roddir am y llwybr?
- Yn eich barn chi, pa mor ddefnyddiol yw'r wybodaeth a roddir i bobl nad ydynt erioed wedi ymweld â'r ardal o'r blaen? Pam?

Sgrîn 6

Gofynnwch i'r dysgwyr gyrchu'r dudalen we sy'n rhoi gwybodaeth ynghylch Llwybr MinorTaur gan Beicio Mynydd Cymru a thrafod y cwestiynau canlynol gyda phartner.

Cwestiynau ffocws

- Pa wybodaeth a roddir am y llwybr?
- Yn eich barn chi, pa mor ddefnyddiol yw'r wybodaeth a roddir i bobl nad ydynt erioed wedi ymweld â'r ardal o'r blaen? Pam?

Gallech chi ofyn i'r dysgwyr rannu eu syniadau am y tri llwybr, gyda'r dosbarth.

Sgrîn 7

Er mwyn iddynt grynhoi yr hyn maen nhw wedi ei ddysgu, gwahoddwch y dysgwyr i drafod y cwestiynau canlynol.

Cwestiynau ffocws

- Beth yw llwybr da, yn eich barn chi?
- Pa fathau o bethau mae pobl eisiau eu gwneud ar lwybr? Pam?
- Pa fathau o bethau mae pobl eisiau eu gweld ar lwybr? Pam?
- Pa wybodaeth sydd ei hangen ar bobl i ddilyn llwybr? Pam?
- Pa fathau o wybodaeth sydd eu hangen ar bobl i fwynhau llwybr?

Gallech chi ofyn i'r dysgwyr rannu eu syniadau gyda'r dosbarth.

Sgrîn 8

Rydych chi am hebrwng y dysgwyr allan i'r awyr agored i archwilio tir yr ysgol, fel y gallant gynllunio sut y byddant yn datblygu eu llwybr. Gofynnwch iddyn nhw ystyried y cwestiynau canlynol cyn mynd allan i'r awyr agored.

Cwestiynau ffocws

- Pa nodweddion o dir yr ysgol sy'n ddiddorol i chi? Pam?
- Pa nodweddion o dir yr ysgol allai fod o ddiddordeb i bobl eraill? Pam?
- Pa nodweddion o dir yr ysgol fyddech chi'n eu cynnwys yn eich llwybr?
- Pa wybodaeth fyddai angen i chi ei chynnwys? Pam?
- Pa gyfarwyddiadau fyddai angen i chi eu darparu? Pam?
- Sut gallwch chi sicrhau fod y cyfarwyddiadau'n glir ac yn hawdd eu dilyn?

Mae tair prif ran i hyn: nodweddion diddorol, gwybodaeth am nodweddion diddorol a chyfarwyddiadau.

Sgrîn 9

Nawr ewch â'r dysgwyr tu allan er mwyn archwilio tir yr ysgol a meddwl sut y gallent ddatblygu llwybr.

Sgrîn 10

Dywedwch wrth y dysgwyr fod cyfarwyddiadau llwybr fel hyn yn cynnwys pellteroedd. Gofynnwch iddynt ystyried y cwestiynau canlynol ynghylch eu llwybr nhw.

Cwestiynau ffocws

- Beth fyddwch chi'n ei fesur ar gyfer eich llwybr? Pam?
- Pa unedau fyddwch chi'n eu defnyddio ar gyfer eich mesuriadau? Pam?
- Pa offer fyddwch chi'n ei ddefnyddio i fesur pellteroedd? Pam?
- Sut byddwch chi'n cofnodi'r mesuriadau hyn?

Sgrîn 11

Gwahoddwch y dysgwyr i wneud y dasg ryngweithiol i helpu Sam a Jo, sy'n datblygu llwybr ar dir eu hysgol.

Mae'r llwybr yn cymryd tua ¼ awr i'w gerdded. Y cyflymder cerdded ar gyfartaledd yw tua 4.4km yr awr.

Cwestiynau ffocws

- Faint yw hyd eu llwybr? (pellter = cyflymder x amser)
  17.6km, 1.1km, 293m, 100m, 1000m
- Pa unedau ddylen nhw eu defnyddio ar gyfer eu mesuriadau?
  centimetrau, milimetrau, cilometrau, metrau, milltiroedd
- Pa offer ddylen nhw ei ddefnyddio i fesur pellteroedd?
  mesurydd camau, ffon fetr, pren mesur 30cm, tâp mesur

Sgrîn 12

Gofynnwch i'r dysgwyr ystyried y sgrin sy'n dangos iddynt fod cwmpawd yn cael ei ddefnyddio i helpu i ddarparu cyfeiriadau. Ar y sgrin, gofynnir iddynt gwblhau'r cyfeiriadau ar y cwmpawd; mae cyfeiriad y gogledd eisoes wedi'i nodi.

Sgrîn 13

Gofynnwch i'r dysgwyr drafod y cwestiynau canlynol ynghylch defnyddio cyfeiriadau'r cwmpawd yn eu llwybr.

Cwestiynau ffocws

- Sut allech chi ddefnyddio cyfeiriadau'r cwmpawd yn eich llwybr?
- Pam y gallai defnyddio cyfeiriadau'r cwmpawd fod yn ddefnyddiol i bobl eraill?
- Sut gallech chi ddangos cyfeiriadau'r cwmpawd yn y cyfarwyddiadau ar gyfer eich llwybr? Pam eu dangos fel hyn?

Gallech chi ofyn i'r dysgwyr rannu eu syniadau gyda'r dosbarth.

Sgrîn 14

Ar y sgrin hon, dangosir i'r dysgwyr bod fforwyr yn y gorffennol wedi gallu defnyddio'r Haul i benderfynu ar eu cyfeiriad teithio. Roedd hyn yn yr amser cyn i gwmpawd fod ar gael iddyn nhw. Gofynnwch i'r dysgwyr drafod y cwestiynau canlynol.

Cwestiynau ffocws

- Beth ydych chi'n ei wybod am yr Haul a sut mae'n ymddangos fel ei fod yn symud ar draws yr awyr?
- Beth mae lleoliad yr Haul yn yr awyr yn ei ddweud wrthych am yr amser o'r dydd?
- Beth ydych chi'n ei wybod am ddeialau haul?
- Sut mae deialau haul yn defnyddio golau'r Haul i ddangos yr amser o'r dydd?
- Sut gallech chi ddefnyddio lleoliad yr Haul yn yr awyr, yn eich cyfarwyddiadau?

Sgriniau 15-17

Ar yr ychydig sgriniau nesaf, gofynnir i ddysgwyr ddangos eu dealltwriaeth o safle'r Haul yn yr awyr a'r amser o'r dydd, gan gynnwys cysgodion a deialau haul. Byddant wedyn yn ystyried cwestiynau ar gyfer gwirio eu dealltwriaeth bod golau yn teithio mewn llinellau syth a'r berthynas rhwng yr Haul a'r Ddaear.

Cwestiynau ffocws

- Pam mae goleuni yn achosi cysgodion?
- Pam mae'r Haul yn ymddangos fel ei fod yn symud ar draws yr awyr?

Sgrîn 18

Cyn i chi fynd â'r dysgwyr allan i'r awyr agored i ddechrau dylunio eu llwybr, awgrymwch y bydd angen iddynt wneud y pethau hyn tra eu bod yn yr awyr agored:

- Gwneud map bras a nodiadau ar gyfer eu llwybr.
- Cofnodi mesuriadau, cyfeiriadau, unrhyw newidiadau mewn cyfeiriad ac unrhyw olygfeydd, synau, arteffactau neu bethau eraill o ddiddordeb nodedig.
- Cymryd ffotograffau a/neu glipiau sain/fideo os ydynt yn dymuno eu defnyddio i egluro eu llwybr i bobl eraill.

Sgrîn 19

Ewch â'r dysgwyr allan i'r awyr agored i ddylunio eu llwybrau.

Sgrîn 20

Wedi i'r dysgwyr ddychwelyd dan do, gofynnwch iddynt dacluso eu nodiadau ar gyfer eu llwybr, ac ati, fel eu bod yn barod i gael eu dangos i bobl eraill.

Gwahoddwch nhw i rannu eu nodiadau gyda phâr arall o ddysgwyr a thrafod y cwestiynau canlynol.

Cwestiynau ffocws

- Pa mor hawdd fydd dilyn y llwybr?
- Beth arall y gellid ei ychwanegu at y llwybr i'w wneud yn haws i'w ddilyn?
- Pa mor ddiddorol yw'r llwybr, yn eich barn chi?
- Beth arall y gellid ei ychwanegu at y llwybr i'w wneud yn fwy diddorol?

Yna, gwahoddwch y dysgwyr i wneud unrhyw newidiadau i'w llwybr yn dilyn yr adborth a dderbyniwyd.

TASG 2

SUT GALLWN NI GREU LLWYBR LLEOL?

Eglurwch wrth y dysgwyr eu bod yn mynd i ddatblygu llwybr hirach ar gyfer yr ardal leol. Gall y llwybr fod ar gyfer cerddwyr, beicwyr, sgwteri neu ar gyfer eraill ag anghenion hygyrchedd a bydd angen iddo fod yn llwybr â thema, e.e. hanesyddol, diwylliannol, natur, ac ati.

Sgrîn 3

Fel ag ar y sgrin, dywedwch wrth y dysgwyr y gellir cynllunio llwybrau ar gyfer pobl leol, yn ogystal ag ar gyfer pobl nad ydynt yn byw yn yr ardal. Eglurwch ein bod nawr yn mynd i feddwl am lwybrau y tu allan i dir ein hysgol ac yn ein hardal leol. Gofynnwch iddynt drafod y cwestiynau canlynol er mwyn iddynt ddechrau meddwl am ddatblygu eu llwybr.

Cwestiynau ffocws

- Beth ydych chi'n ei fwynhau/hoffi am yr ardal rydych chi'n byw ynddi? Pam?
- Pwy sy'n ymweld â'ch ardal leol? Sut ydych chi'n gwybod? Pam maen nhw'n ymweld?
- Am beth mae'r ardal rydych chi'n byw ynddi yn enwog? Pam ydych chi'n meddwl hynny?
- Pa dirnodau sydd yn lleol? Sut ydych chi'n gwybod?

Gwahoddwch y dysgwyr i goladu eu syniadau am eu hardal leol ar fap meddwl. Byddant yn ychwanegu at eu map meddwl dros yr ychydig sgriniau nesaf.

Sgrîn 4

Gofynnwch i'r dysgwyr chwilio ar y rhyngrwyd i ddod o hyd i 10 ffaith newydd am eu hardal leol nad oedden nhw'n eu gwybod eisoes, ac i ychwanegu'r rhain at eu map meddwl. Yna, gofynnwch iddynt drafod y cwestiynau canlynol.

Cwestiynau ffocws

- Beth wnaethoch chi ei ddarganfod wrth chwilio ar y rhyngrwyd?
- Beth wnaeth eich synnu fwyaf? Pam?
- Pa dirnodau newydd ddaethoch chi i wybod amdanynt?

Sgrîn 5

Gwahoddwch y dysgwyr i drafod gyda ffrindiau a theulu yn y cartref, pam efallai y mae pobl yn ymweld â'r ardal leol. Awgrymwch eu bod yn siarad â pherthnasau hŷn ynghylch sut mae'r ardal leol wedi newid dros amser.

Ar ôl dychwelyd i'r ysgol, gofynnwch i'r dysgwyr drafod y cwestiynau canlynol.

Cwestiynau ffocws

- Beth wnaethoch chi ei ddarganfod o wneud eich cyfweliadau?
- Beth wnaeth eich synnu fwyaf? Pam?
- Pa dirnodau newydd y daethoch i wybod amdanynt? Gan bwy? Sut roedden nhw'n gwybod amdanyn nhw?
- Sut mae'r rhesymau sydd gan bobl dros ymweld â'r ardal wedi newid? Pam?

Yna, ychwanegwch eich syniadau at eich map meddwl.

Sgrîn 6

Eglurwch wrth y dysgwyr eu bod nhw'n mynd i ddefnyddio'r holl wybodaeth sydd ganddyn nhw i greu llwybr â thema yn yr ardal leol. Gofynnwch i'r dysgwyr benderfynu ar y math o lwybr y byddan nhw'n ei greu a beth fydd ei thema, trwy drafod y cwestiynau canlynol.

Cwestiynau ffocws

- Pa fath o lwybr fyddwch chi'n ei ddatblygu? Pam?
- Ar gyfer pwy fyddwch chi'n datblygu eich llwybr? Pam?
- Pa thema fydd eich llwybr yn ei dilyn, e.e. artistig, hanesyddol, natur, chwaraeon, iaith, ac ati? Pam?

Sgrîn 7

Gwahoddwch y dysgwyr i ddefnyddio'r wybodaeth o'u map meddwl er mwyn gwneud rhestr o'r rhain:

- y lleoedd diddorol y gallent eu cynnwys
- y wybodaeth y bydd angen iddynt ei darparu er mwyn i eraill allu dilyn eu llwybr.

Sgrîn 8

Ar y sgrîn sgrin nesaf, ceir map rhyngweithiol. Gofynnwch i'r dysgwyr ddefnyddio'r map ar gyfer:

- penderfynu ar fan cychwyn a diwedd eu llwybr
- lleoli'r mannau diddorol y maent am eu cynnwys yn eu llwybr
- cyfrifo'r pellter rhwng pob lle diddorol
- cyfrifo'r pellter rhwng pob lle diddorol a man cychwyn a diwedd eu llwybr.

Edrychwch ar 'map mwy' i weld graddfa'r map.

Sgrîn 9

Gofynnwch i'r dysgwyr ystyried y wybodaeth a ddangosir ar y graff sy'n dangos uchder y tir uwchlaw lefel y môr, y dirwedd a pha mor anodd yw hi i heicio ar y dirwedd.

Sgrîn 10

Gofynnwch i'r dysgwyr fraslunio map o'r llwybr yn dangos mannau cychwyn/diwedd, henebion, ardaloedd o ddiddordeb, nodweddion lleol ac adeiladau, ac ati. Byddai gofyn iddyn nhw drafod y cwestiynau canlynol yn gymorth iddynt gynhyrchu eu map o'r llwybr.

Cwestiynau ffocws

- Beth yw'r prif nodweddion a thirnodau y byddwch yn eu cynnwys yn eich llwybr? Pam fyddwch chi'n cynnwys y rhain?
- Sut byddwch chi'n cyfeirio pobl i ddod o hyd i'r nodweddion a'r tirnodau ar eich llwybr?
- Sut y byddwch yn:
    - o defnyddio graddfa ar eich map
    - o dangos uchder ar eich llwybr
    - o dangos pa mor hawdd neu anodd yw cerdded/beicio ar y tir?

Sgrîn 11

Eglurwch wrth y dysgwyr fod cyfuchliniau ar fap ac mae'r rhain sy'n dangos uchder y tir uwchlaw lefel y môr. Pe byddech yn dilyn cyfuchlin wrth gerdded, byddech bob amser ar yr un uchder uwchlaw lefel y môr. Pan fydd cyfuchliniau'n agos at ei gilydd, bydd y tir yn codi neu'n disgyn yn serth a phan fyddant ymhell oddi wrth ei gilydd, bydd yn llethr graddol.

Sgrîn 12

Eglurwch wrth y dysgwyr fod angen iddynt ddod o hyd i'r cyfuchliniau ar fap er mwyn datblygu map cywir ar gyfer dangos pa mor serth yw'r tir. Gan ddilyn y cyfarwyddiadau ar y sgrin, gofynnwch i'r dysgwyr ddilyn eu llwybr ar y map Google, gan nodi unrhyw newidiadau mewn uchder a'r pellter o'r man cychwyn.

Sgrîn 13

Gofynnwch i'r dysgwyr gofnodi'r uchder ar wahanol fannau ar eu llwybr, er enghraifft, bob 100m, a nodi'r data yn y tabl ar y sgrin. Gan ddefnyddio Excel, gofynnwch i'r dysgwyr drosglwyddo'r data i daenlen a chreu graff gwasgariad i arddangos y data hwn.

Sgrîn 14

Gwahoddwch y dysgwyr i rannu eu map o'r llwybr gyda phâr arall o ddysgwyr. Gofynnwch iddynt ystyried y cwestiynau canlynol.

Cwestiynau ffocws

- Pa mor hawdd yw dilyn y map o'r llwybr?
- Beth arall y gellid ei ychwanegu at y map o'r llwybr i'w wneud yn haws i'w ddilyn?
- Pa mor ddiddorol yw'r llwybr?
- Beth arall y gellid ei ychwanegu at y map o'r llwybr i'w wneud yn fwy diddorol?

Yna, gallen nhw wneud unrhyw newidiadau i'w map o'r llwybr, yn dilyn yr adborth a dderbyniwyd.

Sgrîn 15

Gofynnwch i'r dysgwyr fyfyrio ar eu taflenni o Dasg 1 a thrafod y cwestiynau canlynol.

Cwestiynau ffocws

- Pa gategorïau o wybodaeth a roddir am y llwybr?
- Sut mae'r wybodaeth wedi'i threfnu? Pam ydych chi'n meddwl ei bod wedi'i threfnu fel hyn?

Sgrîn 16

Gwahoddwch y dysgwyr i wneud taflen i arddangos eu llwybr. Gall y daflen fod naill ai ar ffurf dogfen Word neu ar bapur. Atgoffwch nhw i gynnwys:

- rhesymau pam fod y llwybr yn un da
- mannau cychwyn a gorffen
- pellteroedd
- manylion am nodweddion diddorol, gan gynnwys delweddau, ac ati
- pa mor serth yw'r tir, tirwedd ac anhawster
- map gyda graddfa
- cyfarwyddiadau.

Gallech chi arddangos y taflenni yn yr ysgol er mwyn i eraill eu hadolygu neu wahodd pobl i'r ysgol er mwyn arddangos y taflenni iddyn nhw, neu hyd yn oed ofyn i ddysgwyr eraill roi cynnig ar ddilyn y llwybrau.

Sgrîn 17

Gwahoddwch y dysgwyr i fyfyrio ar y dasg gyfan trwy gwblhau o leiaf un o'r isod ar gychwyn brawddeg, ac yna rhannu'r rhain gyda'r dosbarth. Gallwch gychwyn eich brawddegau fel hyn:

Deallais yn well pan...; Y peth wnaeth fy helpu i heddiw oedd ...; Un peth a wnaethom heddiw a wnaeth i mi sylweddoli...; Er mwyn gwella, gallwn i...; Ar ôl darllen, dwi'n ...; Gallwn i ddefnyddio'r strategaeth hon pan...; Ar ôl siarad â...; Y tro nesaf, gallwn i...; Y peth mwyaf anodd i mi oedd ...; Un syniad/peth nad ydw i'n ei ddeall ydy....