



DIRECTION



REFLECTION



CONNECTION



CELEBRATION

Addysgu Bwyd a Maeth Cynradd

Portffolio Proffesiynol

Mae'r portfolio hwn yn eiddo i

Dyddiad



Cynnwys

- 03 Cyflwyniad
- 04 Strwythur eich portfolio
- 05 Addysgu bwyd a maeth
- 06 Beth sy'n gwneud gwers bwyd wych?
- 07 Beth yw taith datblygiad proffesiynol?
- 08 Eich taith DPP – hunan-archwilio a chynllun datblygu
- 09 Myfyrdod – hunan-welliant parhaus
- 10 Cofnodion profiadau dysgu proffesiynol
- 12 Mwy o wybodaeth

Addysgu Bwyd a Maeth Cynradd

Croeso i'r rhaglen Addysgu Bwyd a Maeth Cynradd (ABMC), sydd wedi'i datblygu i roi'r wybodaeth a'r sgiliau angenrheidiol i chi ddysgu gwersi bwyd a maeth o ansawdd uchel, a'ch ysbrydoli i hyrwyddo dull ysgol gyfan o ymdrin â bwyd

Mae ABMC yn rhaglen Datblygiad Proffesiynol Parhaus (DPP) ar eich cyfer chi, yr athro/athrawes cynradd, yr hyfforddai neu'r cynorthwy-ydd addysgu prysur. Wrth ddysgu bwyd a maeth gall gymryd rhan gymharol fach o'r cwricwlwm, mae ganddo rai materion rheoli unigryw a dulliau addysgu y mae angen eu hystyried yn ofalus (er enghraifft, rheoli a dysgu gwersi coginio ymarferol).

Drwy'r rhaglen hon, y nod cyffredinol yw meithrin eich hyder a'ch cymhwysedd wrth ddysgu bwyd a maeth, p'un a ydych yn newydd i'r proffesiwn, neu wedi bod yn addysgu, neu'n gweithio mewn ysgolion, am gyfnod (gallwn ni i gyd ddysgu rhywbeth newydd!). Mae'r rhaglen hon yn ffurfioli ac yn cefnogi dysgu proffesiynol ynghylch addysgu bwyd a maeth.

Beth yw pwrpas y portffolio?

Mae'r portffolio hwn (ffolder a llyfryn) yn cynnig lle i chi gasglu popeth sydd ei angen arnoch i gynllunio, gweithredu a thystiolaethu eich taith ddysgu. Disgrifir y pedwar prif rannau o'r portffolio ar dudalen 4.

Pwrpas y portffolio yw darparu crynodeb o'ch cryfderau, meysydd i'w datblygu a'ch profiadau datblygiad proffesiynol, ynghylch addysgu bwyd a maeth. Mae'n ddogfen waith i'w hychwanegu ato a'i defnyddio i'ch siwtio chi.

Mae'r portffolio yn eich galluogi i gasglu tystiolaeth o'ch dysgu proffesiynol mewn un lle. Gallai hyn gynnwys:

- cofnod o gyrsiau, cyfarfodydd neu gyflwyniadau rydych chi wedi bod eu mynychu;
- sgysiau gydag athrawon eraill;
- erthyglau neu ymchwili rydych chi wedi'u darllen;
- sgiliau ymarferol neu ryseitiau rydych chi wedi'u profi gartref;
- sgiliau dysgu a thechnegau newydd rydych chi'n rhoi cynnig arnyn nhw.

Datblygwyd y portffolio i helpu myfyrio a gwerthuso effaith gwahanol weithgareddau ar eich perfformiad. Felly, gellir ei ddefnyddio hefyd i gefnogi rheoli perfformiad. Yn bwysicach, eich portffolio chi yw hwn ac mae'n eiddo i chi. Ei unig fwrriad yw eich helpu i fyfrio a datblygu eich gyrfa mewn unrhyw ffordd rydych yn ei ddewis. Oherwydd hynny, mae'r wybodaeth sydd ynddo yn gwbl gyfrinachol a dim ond gennych chi y gellir ei ddefnyddio neu ei rannu.

Sut bydd rhaglen ABMC yn eich helpu chi?

Bydd gweithio drwy'r rhaglen yn eich galluogi i:

- datblygu ac adeiladu ar eich cryfderau;
- pennu meysydd datblygu a hyfforddiant
- cynllunio eich datblygiad proffesiynol eich hun yn erbyn dogfennau cenedlaethol;
- cymryd cyfrifoldeb am eich datblygiad proffesiynol eich hun.

Mewn perthynas ag addysgu bwyd a maeth, bydd yn:

- adeiladu ar eich sgiliau bwyd a rheolaeth ymarferol yn yr ystafell ddosbarth;
- diweddarau gwybodaeth am bynciau bwyd a maeth, fel yr hyn sy'n ymwneud â deietau iachach a mwy cynaliadwy ac o ble mae bwyd yn dod;
- cynyddu eich hyder a'ch cymhwysedd.

Pam DPP?

- Mae DPP yn broses barhaus wedi'i chynllunio o dysgu proffesiynol, sy'n eich galluogi i gynnal, diweddarau a gwella eich gwybodaeth a'ch arbenigedd, er mwyn sicrhau eich bod yn gallu addysgu'n effeithiol.
- Mae DPP yn ysgogi meddwl ac yn sicrhau bod ymarfer yn wybodus ac yn gyfredol.
- Os yw athrawon a chynorthwyr addysgu yn ymgymryd ag ystod eang o brofiadau dysgu proffesiynol parhaus o ansawdd uchel, maent yn fwy tebygol o fod yn ysbrydoli disgyblion a darparu profiadau addysgu a dysgu o ansawdd uchel, gan alluogi dysgwyr i gyflawni eu gorau.
- Nid yw DPP yn ymwneud â chysiau hyfforddi ffurfiol yn unig. Mae'n bwysig cydnabod y cyfoeth o brofiadau dysgu proffesiynol a geir mewn ymarfer o ddydd i ddydd a thrwy ymgysylltu â disgyblion, athrawon, rhanddeiliaid a sefydliadau proffesiynol, fel Sefydliad Maeth Prydain, CLEAPSS, a'r Gymdeithas D&T.



Strwythur eich portffolio

Rhennir eich portffolio yn bedair adran:



1. Cyfeiriad - *Ile rydych chi nawr*

Yn yr adran hon, dylech gadw copi o'ch ffurflen gofrestru (sy'n cynnwys eich archwiliad profiad Bwyd a Maetheg), dadansoddiad o'ch cryfderau a'ch meysydd i'w datblygu ymhellach, eich blaenoriaethau dysgu, a syniadau ar gyfer eich datblygiad proffesiynol, megis cyrsiau dysgu ar-lein.



2. Myfyrdod – *Ile rydych chi eisiau bod*

Yn yr adran hon, dylech fyfrio ar eich taith datblygiad proffesiynol eich hun.

- (a) Myfrio ar lwyddiannau allweddol a gawsoch wrth addysgu. Fe'ch anogir i gadw myfyrdodau parhaus ar eich addysgu, eich dysgu a'ch effaith. Er enghraifft, myfyrdodau ar hyfforddiant a fynychwyd, effaith hyfforddiant neu weithgareddau proffesiynol eraill ar eich addysgu, a myfyrdodau i baratoi ar gyfer, neu fel dilyniant i, gweminarau a gweithgareddau.
- (b) Myfyrdod crynodol.

Fe'ch anogir hefyd i fyfrio tuag at ddiwedd eich cylch datblygiad proffesiynol (er enghraifft, bob 12 mis) a chrynhio unrhyw newidiadau i'ch addysgu, effaith yn yr ystafell ddosbarth a datblygiadau sydd wedi eich helpu. Efallai y gwelwch Nodweddion arfer da wrth addysgu bwyd a maeth mewn dogfennau archwilio ysgolion cynradd yn ddefnyddiol ar gyfer cynllunio a myfrio ar eich datblygiad. Gellir gweld y rhain yma: <https://bit.ly/3govr8s>



3. Cysylltiad - *Ile rydych chi'n cefnogi eraill*

Yn yr adran hon, dylech gadw tystiolaeth o sut rydych chi wedi gallu rhannu arfer da. Fe'ch anogir i rannu syniadau newydd a'r hyn rydych chi'n ei ddysgu gydag athrawon / cynorthwywyr addysgu eraill. Gall hyn fod yn yr ysgol neu mewn fforymau cymunedol ar-lein.

Yn ogystal, fe'ch anogir i gydweithio ag eraill, megis cyd-ddatblygu adnoddau newydd, neu gymryd adnodd sy'n bodoli eisoes, ei ddatblygu ymhellach a'i rannu â chydweithwyr. Efallai yr hoffech chi roi copïau o weithgareddau enghreifftiol, a thystiolaeth o fewnbwn a sylwadau gan eraill, yn yr adran hon o'ch portffolio.



4. Dathliad - *Ile rydych chi'n cydnabod eich cyflawniadau*

Dylai'r adran hon fod yn ddathliad o'ch cyflawniadau. Gall y rhain fod yn dystysgrifau o'ch cyrsiau ac eitemau eraill, megis ffurflenni arfarnu a gwaith enghreifftiol.

Gellid defnyddio cofnod profiadau dysgu proffesiynol wedi'i chwblhau, sy'n cynnwys amrywiaeth eang o gategoriâu megis dysgu yn y gwaith, gweithgareddau proffesiynol a chysiau addysgol ffurfiol, fel tystiolaeth. Gallwch ddod o hyd i'r ddogfen hon ar dudalennau 10 ac 11 o'r llyfryn hwn, neu fersiwn golygu yma: <https://bit.ly/3XDLLTH>

Fe'ch anogir i fapio'ch cyflawniadau yn erbyn addysgu bwyd mewn ysgolion cynradd: Fframwaith o wybodaeth a sgiliau a Nodweddion arfer da wrth ddysgu bwyd a maeth mewn dogfennau ysgolion cynradd (gweler tudalen 5)

Sut i ddefnyddio'ch portffolio

Cam 1: Archwiliad Cynnal eich archwiliad personol eich hun (gweler tudalen 8).

Cam 2: Cynllun Yn seiliedig ar eich archwiliad, ysgrifennwch gynllun datblygu (gweler tudalen 8).

Cam 3: Gweithredu Ymgymryd â'ch gweithgareddau / hyfforddiant datblygu.

Cam 4: Myfrio Ystyriwch yr hyn rydych chi'n ei wneud a sut y bydd yn helpu yn eich addysgu (gweler tudalen 9).

Cam 5: Cofnod Cadw cofnod o'r holl wahanol fathau o ddatblygiad proffesiynol rydych yn ei wneud yn eich portffolio a dathlu'ch llwyddiannau (gweler tudalennau 10-11).



Addysgu bwyd a maeth

I gefnogi addysgu bwyd a maeth yn y cynradd mae dwy ddogfen allweddol wedi'u datblygu:

- Addysgu bwyd mewn ysgolion cynradd: Fframwaith o wybodaeth a sgiliau (2015) - rhestr wirio gan y llywodraeth o wybodaeth a sgiliau allweddol;
- Nodweddion arfer da wrth addysgu bwyd a maeth mewn ysgolion cynradd (2020) - canllaw i ddangos sut olwg sydd ar addysgu bwyd da mewn ysgolion cynradd.

Mae'r ddwy ddogfen hon yn nodi gwybodaeth a sgiliau i'w datblygu dros amser, er mwyn cyflwyno gwersi bwyd a maeth o ansawdd uchel. Y cysyniad ar gyfer y ddwy ddogfen yw gosod safonau a darparu arweiniad defnyddiol ac ymarferol ar gyfer yr ystafell ddosbarth. Does dim disgwyl i chi feistrolu pob agwedd - mae'r dogfennau yno i'ch helpu i deimlo'n fwy hyderus a chymwys ynghylch cyflwyno gwersi bwyd i ddisgyblion yn eich ysgol.

Mae'r ddwy ddogfen yn ymdrin â'r wyth maes ymarfer canlynol, sef sail rhaglen ABMC.

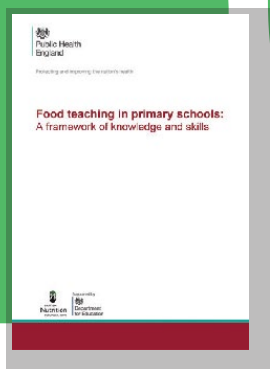
Maes ymarfer	Addysgu bwyd mewn ysgolion cynradd: Fframwaith o wybodaeth a sgiliau.	Nodweddion arfer da wrth ddysgu bwyd a maeth mewn ysgolion cynradd.
Addysgu'r cwricwlwm bwyd	Adran 3	Nodwedd 3
Rhedeg gwersi bwyd ymarferol	Adran 4	Nodwedd 4
Hylendid a diogelwch bwyd da	Adran 9	Nodwedd 5
Datblygu sgiliau bwyd	Adran 5	Nodwedd 6
O ble mae bwyd yn dod	Adran 8	Nodwedd 7
Bwyta'n iach	Adran 7	Nodwedd 8
Gwneud dewisiadau gwybodus	Adran 8	Nodwedd 9
Dull ysgol gyfan	Adran 2	Nodwedd 2

Mae'r ddwy ddogfen hefyd yn ymdrin â datblygu cymhwysedd proffesiynol, yr ydych yn ei ddangos trwy gymryd rhan yn y rhaglen hon. Mae'r rhaglen ABMC wedi'i hadeiladu ar y ddwy ddogfen bwysig hon - gan ddarparu sylfaen gadarn i gefnogi eich datblygiad proffesiynol.

Food Addysgu bwyd mewn ysgolion cynradd : Fframwaith o wybodaeth a sgiliau (2015)

Mae'r ddogfen yn cynnwys naw adran a nodir meini prawf unigol ar gyfer pob un, yn canolbwyntio ar wybodaeth, sgiliau a pghrofiad rheng uchaf profiadau. Mae'r rhain yn ddefnyddiol i adolygu fel rhan o archwiliad.

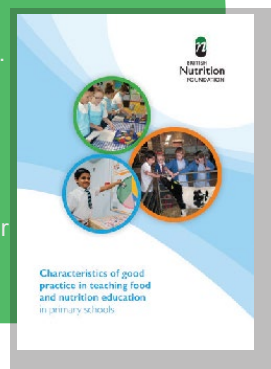
Gweler y fframwaith yma:
<https://bit.ly/3GxWkBq>



Nodweddion ymarfer da mewn addysgu bwyd a maeth mewn ysgolion cynradd (2020)

Mae'r ddogfen hon, a ddatblygwyd o'r 'fframwaith', yn ceisio egluro ei naw Nodwedd trwy gyngor ymarferol (cysylltiedig i'r dosbarth cynradd), ymarfer rhagorol ac astudiaethau achos. Er yn gynhwysfawr, mae'n darparu sylfaen hawdd ei ddefnyddio i addysgu bwyd a maeth.

Gweler y ddogfen arfer da yma:
<https://bit.ly/3govr8s>





Beth sydd yn gwneud gwers fwyd ardderchog?

Mae unrhyw wersi gwych yn cynnwys llawer o rannau symudol. Y gyfrinach ydy rhoi popeth at ei gilydd yn y drefn gywir ar yr adeg iawn, fel bod disgyblion yn dysgu ac yn symud ymlaen.

Meddylwch yn ôl i wersi gwych a brofwyd gennych fel plentyn. Beth wnaeth eu gwneud nhw'n wych? Ystyriwch yr athro/athrawes, cynnwys y pwnc, y trefniadaeth, adnoddau a ddefnyddiwyd ac amgylchedd yr ystafell ddosbarth. Mae gwersi gwych, fel athrawon gwych, yn cael eu diffinio fel yr hyn sy'n arwain at gynnydd gwell disgyblion.

Yn eich portffolio, efallai y byddwch am ychwanegu datganiad myfyriol am eich athroniaeth bersonol ar yr hyn sy'n gwneud gwers fwyd wych - o fod yn barod, trefnus, a rheoli ystafell yn ddiogel, i ddefnyddio deunyddiau dysgu diddorol ac atyniadol

Beth sy'n gwneud addysgu gwych?

1. Gwybodaeth am fwyd a maeth fel pwnc

Mae'n bwysig cael dealltwriaeth gref o'r pwnc sy'n cael ei addysgu, ond hefyd deall y ffyrdd y mae plant yn meddwl am y cynnwys. Mae hefyd yn ymwneud â bod yn agored i brofiadau bwyd newydd, bod yn greadigol a bod yn angerddol am y pwnc.

2. Cyfarwyddyd da

Mae cyfarwyddyd da yn cynnwys cwestiynu a defnyddio asesu yn effeithiol gan athrawon a chynorthwyr addysgu. Arferion penodol, fel adolygu dysgu blaenorol, darparu ymatebion enghreifftiol i ddisgyblion, gan roi digon o amser i ymarfer ymgorffori sgiliau yn ddiogel, ac mae cyflwyno dysgu newydd (sgaffaldiau) yn raddol hefyd yn elfennau o gyfarwyddyd o ansawdd da.

3. Hinsawdd ystafell ddosbarth

Mae hyn yn cwmpasu ansawdd y rhyngweithio rhwng athrawon, cynorthwyr addysgu a disgyblion, a disgwyliadau athrawon. Mae hefyd yn cynnwys yr angen i greu amgylchedd dysgu sy'n mynnu mwy o hyd, ond sy'n dal i gydnabod llwyddiannau disgyblion, yn cynnwys priodoli llwyddiant disgyblion i ymdrech yn hytrach na gallu, ac yn gwerthfawrogi gwytnwch i fethiant

4. Rheolaeth ystafell ddosbarth

Mae'r gallu i wneud defnydd effeithlon o amser gwersi, i gydlyn adnoddau a gofod yn yr ystafell ddosbarth, ac i reoli ymddygiad disgyblion gyda rheolau clir sy'n cael eu gorfodi'n gyson, i gyd yn berthnasol i wneud y mwyaf o'r dysgu y gellir ei wneud. Ar gyfer gwersi bwyd, mae hyn yn aml drwy waith ymarferol.

5. Ymddygiad proffesiynol

Athrawon sy'n myfyrio ac yn datblygu ymarfer proffesiynol, yn cymryd rhan mewn datblygiad proffesiynol, yn cefnogi cydweithwyr, ac yn cysylltu ac yn cyfathrebu gyda rhieni.

Deg awgrym ar gyfer gwers fwyd wych

1. Cynlluniwch wersi sy'n cwrdd â gofynion y cwricwlwm a dangos cynnydd yn y canlyniadau dysgu.
2. Sicrhewch bod gwersi'n adeiladu arwybodaeth blaenorol y disgyblion am fwyta'n iach, coginio ac o ble mae bwyd yn dod.
3. Ar gyfer gwersi ymarferol, ystyriwch yr wybodaeth a'r sgiliau rydych chi am eu datblygu yn gyntaf - yna dewiswch rysâit i helpu i gyflwyno'r hyn rydych chi'n ei fwriadu.
4. Sicrhewch bod pob oedolyn yn ymwybodol o'r amcanion dysgu a hyllid bwyd a gweithdrefnau iechyd a diogelwch.
5. Gwnewch yn siŵr bod yr holl gynhwysion, offer ac adnoddau eraill ar gael ac yn barod i'w ddefnyddio.
6. Defnyddiwch adnoddau sy'n gyfredol ac yn seiliedig ar dystiolaeth. Defnyddiwch arddangosfeydd i gefnogi dysgu.
7. Ewch drwy'r amcanion dysgu a'ch disgwyliadau yn ofalus.
8. Sefydlwch drefn ar gyfer gwersi ymarferol, megis 'paratoi i goginio' a sut/lle i gael mynediad at gynhwysion ac offer.
9. Gwobrwywch ac ysgogwch y plant am eu gwaith ac ymdrech.
10. Myfyriwch ar y wers - beth aeth yn dda, Beth allai fod yn well y tro nesaf.

Beth yw taith datblygiad proffesiynol?

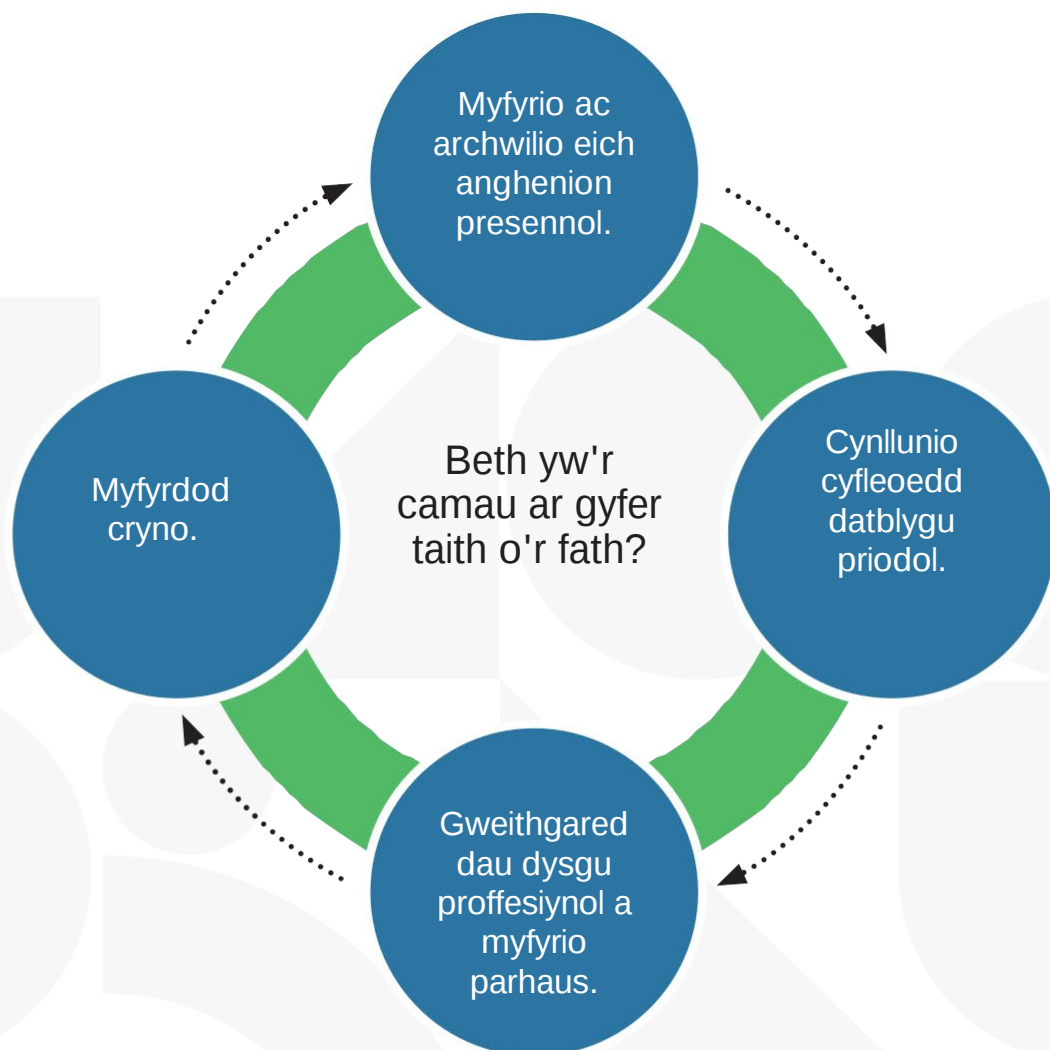
Gall taith datblygiad proffesiynol fod

Wedi'i nodweddu gan rywun:

- cydnabod bod safon uchel o ymarfer yn cael ei ddatblygu a'i gaffael yn gronol, dros amser;
- bod yn fwy cynhyrchiol yn y tymor hir;
- bod yn fwy effeithlon, i chi'ch hun yn ogystal ag i eraill, eto yn y tymor hwy;
- datblygu dulliau newydd, gan adeiladu ar arferion presennol a newydd;
- cefnogi dysgu a dysgwyr yn well, drwy adborth a hunan-fonitro.

Meddyliwch am eich taith dysgu bwyd a maeth

Efallai yr hoffech ddechrau gyda 'Myfrio ac archwilio eich anghenion presennol' ac yna symud o gwmpas camau y cylch oddi yno. Cofiwch, mae'r cylch yn barhaus ac yn bersonol i chi



Eich taith DPP – hunan-archwilio a chynllun datblygu

Hunanarchwiliad

Ffordd ddefnyddiol o gynllunio eich taith DPP yw hunan-archwilio (gwnaethoch gwblhau'r archwiliad profiad Bwyd a maeth fel rhan o'r broses gofrestru). Mae archwiliad yn eich galluogi i nodi eich meysydd cryfder, meysydd sydd angen eu hadnewyddu a meysydd lle nad oes gennych fawr ddim profiad, os o gwbl. Gallwch ddefnyddio'r mewnwleidiad o'r archwiliad i gynllunio pa hyfforddiant a chefnogaeth sydd eu hangen arnoch.

Nodyn: Mae'n bwysig bod yn onest am eich profiad a'ch gallu pan fyddwch yn cwblhau unrhyw hunanarchwiliad, gan fod hyn yn eich helpu i gynllunio datblygiad proffesiynol sydd fwyaf perthnasol i chi.

Efallai y byddwch hefyd am feddwl am yr hyn rydych wedi'i ddysgu o brofiadau datblygu blaenorol. Canolbwyntiwch ar sut mae'r profiadau hyn wedi cael effaith arnoch chi. Ychydig iawn o bobl sy'n meddwl yn systematig am yr hyn maen nhw wedi'i ddysgu a'i wneud ac yn aml yn tanbriso eu gwybodaeth a'u profiadau.

Fel cyfeiriad, gallwch ddod o hyd i gopi o'r ddogfen archwilio profiad bwyd a maeth yma: <https://bit.ly/3XDLLTH>. Mae'r fersiwn a gwblhawyd gennych pan wnaethoch gofrestru wedi cael ei e-bostio atoch.

Cynllun datblygu

Unwaith y byddwch wedi nodi eich gofynion datblygu o'ch hunanarchwiliad, bydd angen i chi flaenoriaethu'r rhain i ffurfio cynllun y gellir ei reoli. Cyd-darwch eich gofynion â'r ffynonellau dysgu a'r cyllid sydd ar gael i chi. Gallwch ddefnyddio'r ddogfen Eich Cynllun Datblygu i helpu. Gellir dod o hyd i hyn yma: <https://bit.ly/3XDLLTH>.

Ystyriwch y pwyntiau isod wrth i chi roi eich cynllun at ei gilydd.

Ydych chi angen cyfleoedd ar gyfer:

1. Myfyrdod ar ymarfer? Nid dim ond cyfle i feddwl am bethau a oedd yn gweithio i chi neu beidio, ond cyfle i fod yn chwilfrydig ac archwilio i ddysgu mwy.
2. Dysgu cydweithredol? Mae gweithio gyda chydweithwyr yn sail i fodelau o ddysgu proffesiynol a gall helpu i gyflawni newid trawsnewidiol. Er enghraifft, cynllunio gwersi a datblygu adnoddau newydd.
3. Dysgu drwy brofiad? Gweithgaredd strwythuredig, perthnasol ac ystyrlon sy'n eich galluogi i gwestiynu, rhoi cynnig arni, datblygu a gwella ymarfer, e.e. profi gwers fwyd ymarferol o safbwynt y disgybl.
4. Datblygiad gwybyddol? Ymestyn gwybodaeth a sgiliau a dyfnhau eich dealltwriaeth o'r pwnc i lefel lle gallwch herio a datblygu syniadau, hysbysu a holi rhagdybiaethau ac arferion. Er enghraifft, bod â dealltwriaeth ddyfnach o'r cefndir gwyddonol i faeth a/neu alergeddau.

Eisiau hunanarchwiliad mwy manwl?

- Gellir dod o hyd i archwiliad dadansoddi anghenion yn yr Addysgu bwyd mewn ysgolion cynradd: Fframwaith o wybodaeth a sgiliau ar dudalennau 12-13 (Atodiad 1). Mae hon yn rhestr wirio lle gallwch chi raddio'ch cymhwysedd cyfredol yn erbyn y datganiadau wedi'u rhifo yn y ddogfen fframwaith. Gellir ei gweld hyn yma: <https://bit.ly/3GxWkBq>
- Defnyddiwch y dogfennau archwilio Nodweddion arferion da mewn addysgu bwyd a maeth mewn ysgolion cynradd. Gallwch weld pa un o'r dogfennau archwilio sydd fwyaf priodol drwy edrych ar y tabl ar dudalen 5 y llyfryn hwn (lle mae Meysydd Ymarfer ABMC yn cyfateb i bob nodwedd). Gellir gweld y rhain yma: <https://bit.ly/3govr8s>

Mae'n ddefnyddiol trafod eich cynlluniau gydag uwch gydweithiwr, yn ddelfrydol rhywun a all eich helpu i fanteisio ar y cyfleoedd priodol. Nodwch sut y bydd eich datblygiad proffesiynol yn cefnogi'r ysgol a'r disgyblion, i'w helpu i ragori.



Myfyrdod – hunan-welliant parhaus

Mae hunan-fyfyrddio parhaus o'ch ymarfer yn rhoi mewnwelediad defnyddiol a ddylai danio'r broses o hunanddarganfod a gwella addysgu. Isod mae dau fath o fyfyrddod. Gallai'r rhain fod yn ddefnyddiol i'ch addysgu yn gyffredinol, nid o fewn bwyd a maeth yn unig.

I gefnogi myfyrddio ar eich addysgu bwyd a maeth yn benodol, gallech ddefnyddio nodweddion arfer da wrth ddysgu bwyd a maeth mewn dogfennau archwilio ysgolion cynradd, fel canllaw. Mae'r rhain yn darparu lle ar gyfer eich myfyrdod personol, yn ogystal â chamau dilynol. Gellir gweld y dogfennau archwilio yma: <https://bit.ly/3govr8s>

Myfyrdod parhaus

- Cadwch gyfnodolyn, blog neu nodyn mewn dyddiadur digidol i roi mewnwelediad i'r hyn rydych chi'n ei wneud a datblygu eich hunanymwybyddiaeth.
- Fe'ch anogir i fyfyrddio ar bob profiad (e.e. gweminar, cwrs) ac ystyried sut y gallwch ddefnyddio'r hyn rydych wedi'i ddysgu yn yr ystafell ddosbarth.

Mae myfyrdod parhaus yn cynnwys:

- dadansoddi dysgu, ymatebion ac adwaith y disgyblion;
- cynyddu eich gwybodaeth a'ch dealltwriaeth o'ch disgyblion, eu hagweddau, eu hanawsterau a'u potensial, yr hyn sydd ei angen arnynt, yr hyn sy'n helpu neu'n rhwystro eu dysgu, yr hyn sy'n eu cymell neu'n eu hysgogi;
- datblygu eich gwybodaeth a'ch dealltwriaeth o adnoddau, dulliau addysgu a'r dulliau asesu sydd ar gael i chi.

Cwestiynau i'w gofyn i'ch hun:

- Beth ydych chi'n disgwyl ei ddysgu a dod yn fwy hyderus a chymwys wrth ei wneud, o ganlyniad i'r profiad dysgu proffesiynol hwn?
- Lle ydych chi'n teimlo y gallech chi wneud yn well pe byddech chi'n gwybod mwy? Er enghraifft, cefnogi'r rhai hynny gydag anghenion ychwanegol neu asesu mwy priodol a strategaethau monitor
- Beth sydd angen i chi ei wybod a gallu ei wneud cyn i chi gynllunio ac addysgu?
- Pa agwedd o'ch addysgu hoffech chi ei wella, teimlo'n fwy eglur a/neu'n fwy hyderus amdani?
- A oes maes lle mae angen mwy o help ar y disgyblion, er mwyn gwneud yn well, a lle mae angen mwy o help arnoch er mwyn deall eu hanawsterau?
- Beth allwch chi ei wneud a fydd yn rhoi gwybodaeth a mewnwelediad i chi i'r hyn sydd ei angen ar ddisgyblion
- A sut maen nhw'n dysgu, ynghyd â syniadau am adnoddau a dulliau a fydd yn eu hysgogi, eu cefnogi a'u herio?



Myfyrdod crynodol

Wrth edrych yn ôl dros gyfnod o amser ar raglen ABMC (er enghraifft, o leiaf chwe mis), adolygu'r Addysgu bwyd mewn ysgolion cynradd: Fframwaith o wybodaeth a sgiliau a Nodweddion arfer da wrth ddysgu bwyd a maeth mewn ysgolion cynradd

(Gweler tudalen 5 am ddolenni i'r dogfennau hyn), yn ogystal â'ch gweithgareddau archwilio a datblygu. Ysgrifennwch grynodeb sy'n ateb y cwestiynau canlynol:

- Sut ydych chi'n gwybod bod eich disgyblion yn dysgu?
- Beth mae eich Cynlluniau Gwaith/Dysgu yn ei ddweud ynglŷn â'ch arddull addysgu?
- Sut mae eich addysgu wedi newid yn ystod y chwe mis diwethaf i ddwy flynedd? (Bydd hyn yn wahanol, yn dibynnu ar eich gyrfa.) A yw'r newidiadau hyn er gwell? Sut allwch chi ddweud?
- A yw eich gwerthoedd a'ch credoau proffesiynol eich hun wedi newid? Os felly, sut maen nhw wedi datblygu?
- Sut mae eich dysgu eich hun o ddatblygiad proffesiynol a hyfforddiant wedi effeithio ar eich addysgu? Sut gallai hyn effeithio ar ymarfer yn y dyfodol yn yr ystafell ddosbarth?

Diwedd y gân

1. Eich cyfranogiad yn y rhaglen ABMC yw rhoi'r wybodaeth a'r sgiliau angenrheidiol i chi ddysgu gwersi bwyd a maeth o ansawdd uchel a'ch ysbrydoli i hyrwyddo dull ysgol gyfan o ymdrin â bwyd. Ydy hynny wedi digwydd? Os felly, sut? Os na, pam?
2. Nod y rhaglen yw meithrin eich hyder a'ch cymhwysedd wrth ddysgu bwyd a maeth. Ydy hyn wedi digwydd? Os felly, sut - beth allwch chi ei wneud nawr na allech chi ei wneud o'r blaen? Os na, pam - beth fu'r rhwystrau i'ch datblygiad?

Cofnod profiadau dysgu proffesiynol

Defnyddiwch y cofnod profiadau dysgu proffesiynol hwn i ddal eich datblygiad personol. Gall eich helpu i ddangos eich cynnydd, yn ogystal â'ch cyflawniadau. Darperir gweithgareddau enghreifftiol fel ysgogiadau, ond mae croeso i chi ychwanegu eich un chi. Mae fersiwn ddigidol o'r ddogfen hon ar gael yma: <https://bit.ly/3XDLLTH>

Dysgu yn seiliedig ar waith

Gweithgaredd (enghreifftiau)	Dyddiad a nifer yr oriau	Crynodeb o'r hyn a wnaethoch	Myfyrdod byr – sut cafodd y dysgu ei ddefnyddio?
Arsylwi neu gysgodi cydweithiwr			
Ymweld ag ysgol arall			
Myfyrio ar wersi bwyd a maeth eu hunain			
Ehangu rôl, er enghraifft materion bwyd ysgol gyfan			
Cymryd rhan yn y gymuned leol (a dod i mewn i'r ysgol)			
Creu prosiect a gwersi bwyd newydd			
Datblygu a rhannu awgrymiadau addysgu bwyd gydag eraill			
Rhowch gynnig ar rywbeth newydd			
Arall			

Gweithgareddau proffesiynol

Gweithgaredd (enghreifftiau)	Dyddiad a nifer yr oriau	Crynodeb o'r hyn a wnaethoch	Myfyrdod byr – sut cafodd y dysgu ei ddefnyddio?
Rhoi cyflwyniad am addysg bwyd a maeth			
Bod yn aelod o weithgor neu ddiddordeb arbennig			
Mentora athro/athrawes arall			
Rhwydweithio gyda chydweithwyr			
Arall			

Gweithgareddau ffurfiol/addysg

Gweithgaredd (enghreiffiau)	Dyddiad a nifer yr oriau	Crynodeb o'r hyn a wnaethoch	Myfyrdod byr – sut cafodd y dysgu ei ddefnyddio?
Cyrsiau addysg uwch/addysg bellach			
Mynychu hyfforddiant, gweithdai a/neu webinarau			
Mynychu cwrs neu weithio i wella sgiliau bwyd			
Cynllunio a rhedeg cwrs ar gyfer athrawon eraill			
Arall			

Gweithgareddau anffurfiol

Gweithgaredd (enghreiffiau)	Dyddiad a nifer yr oriau	Crynodeb o'r hyn a wnaethoch	Myfyrdod byr – sut cafodd y dysgu ei ddefnyddio?
Cynyddu profiad o wahanol fathau o fwyd a sgiliau bwyd			
Coginio prydau o amrywiaeth o wledydd a diwylliannau			
Agor eich meddwl i wahanol chwaeth a chynhwysion			
Arall			



Gwybodaeth bellach



Gallwch ddod o hyd i ddolenni defnyddiol i ffynonellau gwybodaeth bellach ar dudalen 33 o Nodweddion arfer da wrth ddysgu bwyd a maeth mewn ysgolion cynradd, ar gael yma: <https://bit.ly/3govr8s>

Cychabod

Mae'r Rhaglen Datblygu Proffesiynol Addysgu Bwyd a Maeth Cynradd yn cael ei chyflwyno i chi gan Sefydliad Maetheg Prydain a'i chefnogi gan Ymddiriedolaeth Addysgol yr Holl Saint

© British Nutrition Foundation 2023



British Nutrition Foundation

New Derwent House
68-73 Theobalds Road
London WC1X 8TA

Telephone +44 (0) 20 7557 7930

Email education@nutrition.org.uk

www.nutrition.org.uk

www.foodafactoflife.org.uk