Pontio - Dod yn Oedolyn

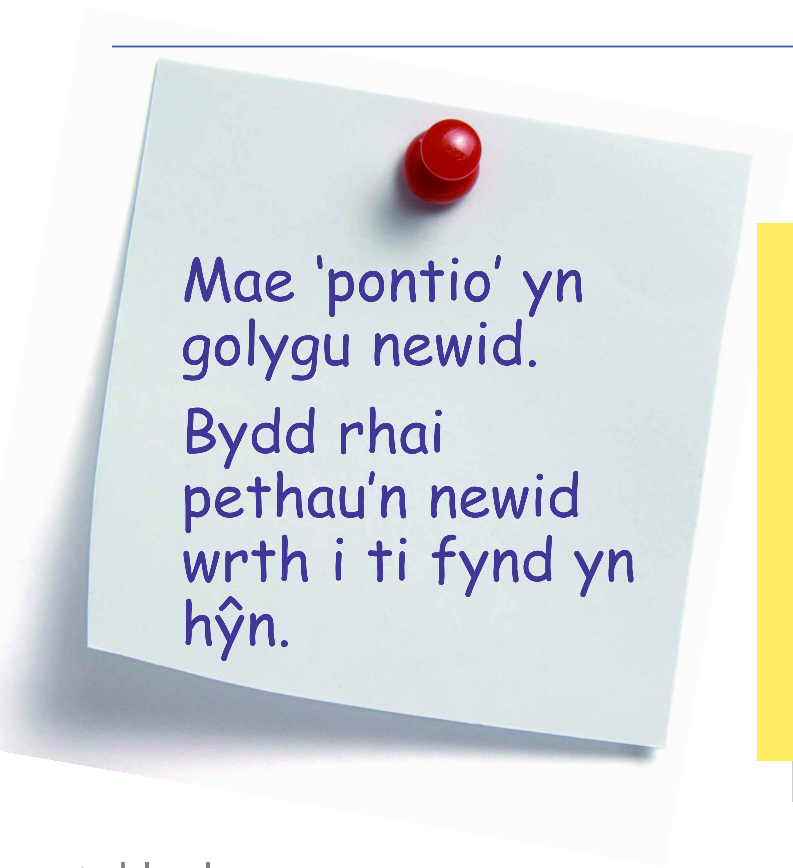
canllawiau i bobl ifanc

Your Life Your Choices :)

Fy enw i yw

Fy nyddiad geni yw

Y pethau pwysicaf yn fy mywyd yw
yn fy mywyd yw



Mae 'pontio' yn golygu newid.

Bydd rhai pethau'n newid wrth i ti fynd yn hŷn.

Pwysig

Mae'n bwysig i ti ddweud beth sydd gennyt i'w ddweud am dy gynlluniau di ar gyfer y dyfodol.

Rwy'n meddwl am yr hyn alla i ei wneud pan fydda i'n oedolyn.

Mae yna lawer o bethau i feddwl amdanynt.

Bydd angen rhywfaint o help arna i.

Rwy'n dechrau ar gwrs newydd yn y coleg y flwyddyn nesaf.

Mae angen i fi sicrhau fy mod wedi cael trefn ar fy nghynlluniau.

Byddi di'n gallu defnyddio'r llyfr yma i dy helpu i greu dy gynllun pontio dy hun.

Coleg, gwaith a hyfforddiant

Beth alla i ei wneud wedi i fi adael yr ysgol?

Mynd i'r coleg?

Dilyn cwrs hyfforddiant?

Cael swydd?

Beth yw fy opsiynau?
Pa swyddi sydd ar gael i fi?

Beth hoffwn i ei wneud?

Beth am i ti wneud rhestr o'r pethau yr hoffet ti eu gwneud yn y Coleg, fel Gwaith neu fel Hyfforddiant?

Pethau yr hoffwn i eu gwneud

Pethau na fyddwn i'n hoffi eu gwneud

Fy swydd ddelfrydol

Pethau i'w gwneud ✓

- [ ] Trafod dy syniadau gyda Chynghorydd Gyrfaoedd.
- [ ] Edrych ar wefan Gyrfa Cymru. www.gyrfacymru.com
- [ ] Darganfod mwy am brofiad gwaith a gwirfoddoli.

Cael hwyl

Gwna restr o'r pethau 'rwyt ti'n hoffi eu gwneud

Pethau 'rydw i'n hoffi eu gwneud

Pethau yr hoffwn i roi tro arnynt

Pethau na fyddwn i'n hoffi eu gwneud

Pethau i feddwl amdanynt

Wyt ti angen unrhyw help i wneud y pethau hyn?

Byddi di angen cludiant?

Byddi di angen arian?

Byddi di'n mynd ar dy ben dy hun neu gyda phobl eraill?

Sut wyt ti'n gallu darganfod mwy am y pethau hyn?

Dechrau dy gynllun

Mae gen i rai syniadau da ynglŷn â'r hyn yr ydw i eisiau ei wneud.

Fi hefyd!

Rwy'n mynd i gynnwys y syniadau hyn yn fy nghynllun.

Pethau i feddwl amdanynt

Byddi di angen peth help i roi'r syniadau hyn i mewn i dy gynllun?

Byddi di angen siarad am dy syniadau gyda phobl eraill?

Mae yna gopi o gynllun yn y pecyn hwn - byddi di'n gallu ei ddefnyddio i greu dy gynllun dy hun.

!

Beth am ysgrifennu dy syniadau ar gyfer coleg, gwaith a hyfforddiant i mewn i dy gynllun?

Cofia dy fod hefyd yn gallu cynnwys dy syniadau ar gyfer yr hyn yr hoffet ti ei wneud i gael hwyl

Mae'n anodd meddwl am rannau o fy nghynllun.

Mae'n anodd meddwl ble 'rydw i eisiau byw yn y dyfodol.

Efallai y byddai'n well gadael y rhan yna am y tro.

'Does dim rhaid i ti lenwi pob rhan o'r cynllun, dim ond y rhannau sy'n bwysig i ti nawr.

Efallai y byddi di'n cael syniadau ar gyfer y rhannau eraill yn nes ymlaen.

Pa rannau o'r cynllun wyt ti am eu gwneud yn gyntaf?

- Coleg, Gwaith a Hyfforddiant ☐
- Cael Hwyl ☐
- Cyfathrebu ☐
- Fy Nheulu a Ffrindiau ☐
- Cadw'n Iach ac yn Ddiogel ☐
- Ble 'rydw i'n byw ☐
- Cludiant ☐
- Arian ☐

Byddi di'n gallu newid dy gynllun os wyt ti'n newid dy feddwl am unrhyw beth.

Beth am gyfathrebu?

Pethau i feddwl amdanyntt ☑

Wyt ti angen unrhyw offer i dy helpu i gyfathrebu? A oes unrhyw adeg pan fyddi di angen help i gyfathrebu? ☐

Wyt ti angen help i ddeall gwybodaeth ysgrifenedig? ☐

Os wyt ti angen unrhyw offer neu help i gyfathrebu gyda phobl eraill, byddi di'n gallu cynnwys hyn yn dy gynllun pontio.

Beth am ffrindiau a theulu

Pethau i feddwl amdanynt

Sut wyt ti'n mynd i gadw mewn cysylltiad â dy ffrindiau a theulu wrth i ti fynd yn hŷn?

Wyt ti angen help i gwrdd â dy ffrindiau?

Rwyt ti'n gallu ysgrifennu am dy ffrindiau a dy deulu yn dy gynllun pontio.

Beth am gadw'n iach ac yn ddiogel?

Pethau i feddwl amdanynt

Wyt ti angen help gydag unrhyw broblemau iechyd sydd gennyt?

Oes unrhyw alergeddau gyda ti?

Wyt ti angen unrhyw wybodaeth am ryw a pherthnasoedd?

'Rwyt ti'n gallu ysgrifennu am dy anghenion iechyd a chadw'n ddiogel yn dy gynllun pontio. Byddi di'n gallu cynnwys unrhyw beth sy'n dy boeni.

Beth am y lle ble'r ydw i'n byw?

Pethau i feddwl amdanynt

Beth wyt ti'n hoffi am y lle ble'r wyt ti'n byw nawr?

Oes unrhyw beth nad wyt ti'n ei hoffi am y lle ble'r wyt ti'n byw nawr?

Ble'r hoffet ti fyw pan fyddi di'n oedolyn?

Beth sydd angen i ti ei ddysgu os wyt ti eisiau byw yn dy le dy hun?

Byddi di'n gallu ysgrifennu am ble'r wyt ti eisiau byw yn y dyfodol.

Beth am gludiant?

Pethau i feddwl amdanynt

Beth yw dy hoff ffordd o deithio o le i le?

Wyt ti'n gallu dal bws neu drên ar ben dy hun?

Sut fyddi di'n mynd i'r coleg neu'r gwaith?

Oes angen unrhyw help arnat i deithio o le i le?

Byddi di'n gallu ysgrifennu am dy anghenion teithio yn dy gynllun pontio.

Beth am arian?

Pethau i feddwl amdanynt

Oes well gennyt gynilo dy arian neu ei wario?

Oes gennyt dy gyfrif banc dy hun?

Wyt ti'n gwybod os wyt ti'n mynd i gael unrhyw arian am fynd i'r coleg?

Oes angen unrhyw help arnat i ofalu am dy arian?

Rwyt ti'n gallu ysgrifennu am unrhyw beth sy'n bwysig i ti ynglŷn ag arian.

Beth sy'n digwydd i dy gynllun di nawr?

Pethau i feddwl amdanynt

Wyt ti angen help i ysgrifennu dy gynllun?

Os oes gweithiwr cymdeithasol gennyt, byddi di'n gallu gofyn i'r gweithiwr cymdeithasol dy helpu. Mae dy athro/athrawes ar gael i helpu hefyd.

Byddi di'n gallu rhoi dy holl syniadau yn dy Gynllun Pontio, neu ofyn i rywun dy helpu i wneud hyn.

Pwy ddylai weld dy gynllun? Gwna restr o bobl yr wyt ti am ddangos dy gynllun iddynt.

! Beth am ddefnyddio tudalen 17 i gael mwy o syniadau ar gyfer dy gynllun?

Beth sy'n digwydd mewn Cyfarfod Pontio?

Ges i gyfarfod pontio'r flwyddyn ddiwethaf.

Roedd fy athro a fy nghynghorydd Gyrfaoedd yno. Buon ni'n siarad am fy nghynllun pontio ac yn gwneud cynllun gweithredu.

Mae gen i gyfarfodydd adolygu gyda'r gwasanaethau cymdeithasol.

Rwy'n mynd i ofyn i fy ngweithiwr cymdeithasol os allwn ni drafod fy nghynllun pontio bryd hynny.

Pethau i feddwl amdanynt

Wyt ti'n gwybod os wyt ti'n mynd i gael cyfarfod pontio?

Wyt ti'n gwybod pryd fydd y cyfarfod?

Wyt ti'n mynd i'r cyfarfod yma?

Wyt ti'n gwybod pwy arall sy'n mynd?

Rwyt ti'n gallu holi dy athro os wyt ti'n mynd i fod yn cael cyfarfod pontio yn yr ysgol.

Mae fy nghyfarfod ar

dyddiad:

amser:

Pwy hoffet ti eu gwahodd i dy gyfarfod pontio?

Paratoi ar gyfer dy Gyfarfod Pontio

Cyn y cyfarfod, siaradais i â Mam a Dad am fy nghynllun pontio, a meddyliais i am rai cwestiynau yr oeddwn i am eu holi.

Rwy'n mynd i fynd â fy nghynllun pontio i mewn i fy nghyfarfod. Dw i wedi gwneud rhestr o'r pethau yr ydw i am eu dweud am fy nghynllun.

Gwna restr o gwestiynau i'w holi.

Pethau i feddwl amdanynt ✓

- Wyt ti'n gwybod pwy sy'n dod i dy gyfarfod? ☐
- Wyt ti angen i rywun fynd i mewn i'r cyfarfod gyda ti? ☐
- Wyt ti angen rhywun i dy helpu i ofyn cwestiynau neu siarad am dy gynlluniau ar gyfer y dyfodol? ☐
- Wyt ti am i bawb sydd yn y cyfarfod weld dy gynllun pontio? ☐

! Beth am ddefnyddio tudalen 18 i dy helpu i baratoi ar gyfer dy gyfarfod adolygu?

Beth sy'n digwydd ar ôl dy Gyfarfod Pontio?

Pethau i feddwl amdanynt

Ble byddi di'n cadw dy gynllun pontio? Mae'n cynnwys gwybodaeth bwysig amdanat, felly mae angen i ti ei gadw mewn lle diogel.

Os nad wyt ti'n hapus gyda dy gynllun pontio, byddi di'n gallu siarad â rhywun amdano. Gyda phwy fyddi di'n siarad?

Beth sydd angen i fi ei wneud i helpu gyda fy nghynllun gweithredu?

Beth sydd angen digwydd?	Pwy fydd yn gwneud hyn?	Pryd?

Mae fy nghyfarfod nesaf ar

dyddiad:

amser:

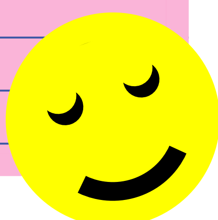
Mae croeso i ti ddefnyddio'r tudalennau hyn i gael mwy o syniadau ar gyfer dy gynllun.

Mwy o syniadau ar gyfer dy Gynllun Pontio

Beth sy'n digwydd ar Ddiwrnod Da?

Beth sy'n digwydd ar Ddiwrnod Gwael?

Dyma fy ngobeithion a breuddwydion ar gyfer y dyfodol:



Dyma fy ofnau ar gyfer y dyfodol:

Paratoi ar gyfer dy Gyfarfod Adolygu

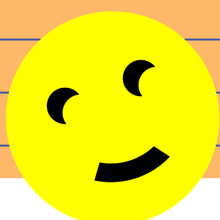
Beth sy'n gweithio i fi?

Beth sydd ddim yn gweithio i fi?

Beth sydd angen digwydd i wneud pethau'n well?

Beth alla i ei wneud?

Beth all bobl eraill ei wneud?



Cynhyrchwyd yr wybodaeth yn y pecyn hwn gan Brosiect Pontio Your Life Your Choices, ac roedd yn gywir adeg argraffu.
Cynhaliwyd Prosiect Pontio Your Life Your Choices gan Gyngor Sir Fynwy o fis Mawrth 2009 tan fis Mawrth 2011, ac fe'i cynhaliwyd gan Gyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen ers mis Ebrill 2011.
Ariennir y Prosiect hwn gan Lywodraeth Cymru a Chronfa Gymdeithasol Ewrop.